

الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض القدرات الحركية المرتبطة بدقة وقوة التصويب بكرة اليد

أ.م.د. حيدر عوده زغير
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

فان ضعف الاستقرار النفسي لدى اللاعبين يعني ضعف المستوى في الأداء ومن ثم الانجاز وان للعوامل النفسية أثرا بالغاً على نوعية أداء الرياضي أثناء التدريب والمنافسات ويظهر هذا التأثير سلباً أو إيجاباً تبعاً للانفعالات النفسية التي يشعر بها الرياضي خلال المنافسات والتدريب، كما ان هناك علاقة وثيقة بين العوامل النفسية وتأثيراتها المختلفة والأداء الرياضي .مشكلة ووجود العديد من المنقصات وعليه فردود الأفعال ستجعل هنالك عدم الاستقرار وذلك للوصول إلى حالة الأمن والتوازن والتفوق والتوافق النفسي وهي بعض عوامل الوصول إلى الاستقرار النفسي والذي ينعكس على الاداء لدى لاعب كرة اليد فالدقة والقوة من الامور الضرورية والهمة الذي يجب ان يمتلكها اللاعب وهذا في حد ذاته عملية غاية في الصعوبة إذ تتطلب من اللاعب ان يمتلك صفات بدنية خاصة تجعل ادائه لمهارة التهديف التي تدخل ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد استخدمه الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح ذلك لملاءمته أهداف البحث وطبيعة المشكلة . أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها لذا تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم نادي البلديات بكرة اليد من الدرجة الممتازة والبالغ عددهم (18) لاعباً

الاستنتاجات والتوصيات

- ١ - توزعت عينة البحث الى عدة مستويات لمقياس الاستقرار النفسي (جيد _ متوسط _ ضعيف) .
 - ٢ - وجود علاقة ارتباط حقيقية بين كل من الاستقرار النفسي (ودقة وقوة)التصويب في لعبة كرة اليد
- ٥ ٤ التوصيات:

- 1- ضرورة العمل على تأهيل المدربين من خلال فتح دورات تدريبية في الجوانب الفنية والإدارية والنفسية فضلاً عن الجوانب الخططية والتدريبية لكي يكونوا قادرين على تدريب الفريق بكل نجاح
- ٢ - التأكيد على اسلوب التدريب البدني والبدني المهاري الشامل والحالة النفسية المستقرة في لعبة كرة اليد

Psychological stability and its relationship to the kinetic phenomena associated with precision and power correction hand reel

Researcher

HAYDER ODDA ZEGHAIR

The weakness of psychological stability among the players means twice the level of performance and then achievement and psychological factors can have an impact on the quality of athletic performance during training and competitions and shows this influence positively or negatively depending on the psychological emotions felt by the athlete during the competition and training, as there is a close relationship between the factors psychological and their different effects and athletic performance.

There are many tenders and the reactions there will make instability and prevent access to the security situation, balance and optimism and psychological compatibility which some access to psychological factors of stability, which is reflected in the performance of the handball player where precision and power of things necessary and Elan, which must be owned by the player as it requires the player that has special physical qualities make his performance to the skill of scoring that fall under the general requirements of the game handball.

The human sphere: players municipalities club hand reel first class totaling 18

Conclusions-The research sample distribution to several levels to measure psychological stability (good average _ _ weak) :.

-Players get good results in the selection (precision and power) correction hand reel1

Recommendations.:

2-The need to work on training of trainers through the opening of training courses in technical, administrative and psychological aspects as well as

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

لقد أصبحت التربية الرياضية اليوم ميداناً يستند إلى حقائق ومبادئ علمية إذ أنها توضع برامجها في ضوء معلومات منسقة ومستندة إلى قوانين وحقائق علمية مختلفة، ولقد استعان العاملون فيها وخاصة (المدرسين) بالأسلوب العلمي في إدارتها ومعالجة أمورها وحل مشكلاتها وتنظيم أنشطتها. ولعبة كرة اليد احد هذه الالعاب الرياضية التي شملها التطور والاهتمام ، حيث ان لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي لها مبادئها الاساسية المتعددة وتعتمد في اتقانها على اتباع التخطيط السليم واستخدام طرق التدريب الحديثة والاسلوب العلمي المبني على الاسس الصحيحة بغية الحصول على افضل النتائج ، اذ ان متطلبات التدريب الحديث في كرة اليد يجب ان تكون مكتملة للفريق واللاعب من كافة النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية وهذا بدوره يعد احد السبل الكفيلة برفع مستوى اللعبة والارتقاء بها. وان الحالة النفسية التي يمر بها اللاعب نتيجة تعرضه إلى عدة أسباب وعوامل التي قد تؤدي عدم الاستقرار النفسي الذي يؤثر في العملية التدريبية والبعض الاخر التدريب هو الذي ينعكس على العامل النفسي فالخصائص الشخصية للفرد وظروف المباريات وروحه المعنوية والتي تؤثر جميعها على سلوك اللاعبين في الفريق حيث يعتمد انجاز الفرد على مستوى أدائه.

وإن الذي نراه في واقعنا الرياضي هو تدني مستوى أداء بعض اللاعبين وتذبذب في مستواه الفني ، فيمكن تفسيره الى عدم الثبات في المستوى والمؤدي إلى التذبذب والتشتت وعليه فهي سبباً لعدم الاستقرار (الاستقرار النفسي)، في حين أن توفر العوامل التي تحقق الاستقرار النفسي ومنها (الطمأنينة التوافق النفسي - القدرة على تحقيق الذات - التفاؤل النفسي - الأمن النفسي - النضج والاتزان الانفعالي - الالتزام الديني) الذي يعكس ذلك على الكثير من المؤثرات النفسية في أداء الفرد العام والمؤثر في الأداء ، وبذلك فان ضعف الاستقرار النفسي لدى اللاعبين يعني ضعف المستوى في الأداء ومن ثم الانجاز وان للعوامل النفسية أثراً بالغاً على نوعية أداء الرياضي أثناء التدريب والمنافسات ويظهر هذا التأثير سلباً أو إيجاباً تبعاً للانفعالات النفسية التي يشعر بها الرياضي خلال المنافسات والتدريب، كما ان هناك علاقة وثيقة بين العوامل النفسية وتأثيراتها المختلفة والأداء الرياضي الذي أصبح يمثل اهتماماً واسعاً لدى العلماء في مجالات فسيولوجيا الجهد البدني وعلم النفس وبعض العلوم الأخرى. تعد المجهودات البدنية أحد الصفات المهمة والتي لها تأثير وفعالية في تطوير مختلف الرياضات ، وكذلك القدرات المهارية تلعب دوراً مهماً وفعالاً في تحسين النشاط البدني في مجال الأنشطة الرياضية ، لذا فإن هذه الصفات مهمة جداً في تطوير إمكانيات الرياضي لا سيما في لعبة كرة اليد نحو تحقيق أفضل الإنجازات .

ويعد الأعداد البدني الخاص من الأسس الهامة في ارتفاع مستوى إنجاز اللاعبين حيث يحدد تطوير مستوى القدرات البدنية والمهارية لعمل اللاعبين ، والحمل البدني في لعبة كرة اليد يتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل إضافة إلى بعض الصفات البدنية الأخرى وهذا لا يتحقق إلا بالأعداد البدني الشامل لغرض تطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين. وتظهر القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين بصورة جوهرية من خلال التدريبات التطبيقية في فترة الأعداد الخاص من بدايتها حتى نهايتها ومستوى هذه القدرات يتغير بطول فترة الممارسة ابتداء من مستوى الناشئين حتى مستوى الإنجاز العالي بحسب قدراتهم ومستوى هذه القدرات يتغير بطول فترة الممارسة ابتداء من مستوى الناشئين حتى مستوى الإنجاز العالي بحسب قدراتهم لذا من المهم عند تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين وبهذا تبرز مشكلة جوهرية متمثلة في تحديد و تأشير اي من انواع القوة الخاصة له ارتباط وتأثير بقوة التصويب عندما يكون اللاعب تحت ضغط مستويات مختلفة من الجهد البدني خلال سير المباراة، ليتسنى للمدربين توجيه الاحمال التدريبية بما يخدم ويعزز من تطوير قوة التصويب بحسب الواقع الميداني الذي تتطلبه لعبة كرة اليد ومما تقدم نتضح لنا أهمية بحثنا هذا من خلال تطبيق مقياس الاستقرار النفسي مما يساعد او يسهم في التعرف على مستوى الاستقرار النفسي للاعبين ومحاولة الوقوف على الحالات التي يكون مستوى الاستقرار النفسي ضعيف وكذلك معرفة المستوى الجيد ومحاولة البقاء على هذا المستوى او تطويره نحو الافضل وكذلك معرفة تأثير استخدام هذه التمرينات في تصوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية بالاضافة الى تأثير هذه المهارات في اتقان خطط اللعب الفردية اثناء المباريات وهي بمثابة المقياس الحقيقي لقدرة اللاعب في تنفيذ

الواجبات بشكل صحيح وفقاً لمتغيرات ظروف المنافسة فضلاً عن ذلك اختيار الطريقة التدريبية الموضوعية التي تتسجم مع لعبة كرة اليد بالشكل الذي يصل للاعبين الى المستوى البدني والمهاري والخططي يتمكنهم من اداء جميع الواجبات ، كما يتمكنهم من المحافظة على مستواهم البدني والمهاري ويكون التأثير متبادلاً بين الجانب النفسي والجانب البدني.

1-2 مشكلة البحث:

يعد التكامل في العملية التدريبية من المتطلبات المهمة والحيوية التي تطور المستوى الرياضي وحتمية توفرها يؤدي إلى الانجاز أو الحالة التدريبية عالية المستوى والتي هي (مكونات التكامل الرياضي) الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي الذي نحن بصدد فلا يمكن لأي رياضي أن يحقق أهدافه من دون توفر هذه المكونات، وفي ظل الظروف الحالية التي يعيشها المجتمع الرياضي(العراقي) ووجود العديد من المنقصات وعليه فردود الأفعال ستجعل هنالك عدم الاستقرار وذلك للوصول إلى حالة الأمن والتوازن والتفائل والتوافق النفسي وهي بعض عوامل الوصول إلى الاستقرار النفسي والذي ينعكس على الاداء لدى لاعب كرة اليد فالدقة والقوة من الامور الضرورية والمهمة الذي يجب ان يمتلكها اللاعب وهذا في حد ذاته عملية غاية في الصعوبة إذ تتطلب من اللاعب ان يمتلك صفات بدنية خاصة تجعل ادائه لمهارة التهديد التي تدخل ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد حيث ان قوة التصويب في لعبة كرة اليد هي من المتطلبات البدنية المهمة والضرورية للاعب كرة اليد وتشترك القوة مع الدقة في تفعيل دور اهم المهارات الخاصة باللعبة الا وهي مهارة التصويب كون نجاحها يعني ترجمة لنجاح وفاعلية اداء باقي المهارات الخاصة باللعبة، اذ ينبغي ان يتسم التصويب بالقوة اللازمة لنجاح هذه المهارة المهمة، على ذلك فان الاداء الامثل يصطبغ بالقوة التي تحددها نوع المقاومة التي يتغلب عليها لاعب كرة اليد وبحسب نوع المهارة وخصائصها الادائية وكذلك موقعها ضمن سلسلة المهارة المؤداة والجهد البدني الذي بذله اللاعب قبل ادائها.

١ ٣ أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة اليد
- 2- التعرف على نتائج الاختبارات دقة وقوة التصويب بكرة اليد
- 3- التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي وبين القدرات الحركية المرتبطة بدقة وقوة التصويب بكرة اليد

١ ٤ فروض البحث:

١. يوجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الاستقرار النفسي وبين القدرات الحركية المرتبطة بدقة وقوة التصويب بكرة اليد.

1-5 مجالات البحث:

- 1-4-1. المجال البشري: لاعبو نادي البلديات بكرة اليد الدرجة الممتازة محافظة البصرة عددهم (18) لاعباً

1-4-2. المجال الزماني: من 2017/4/16 - 2017/8/12

1-4-3. المجال المكاني: قاعة النشاط الرياضي لتربية البصرة.

2- الدراسات النظرية

2-1 مفهوم الاستقرار النفسي

تعني النفس في اللغات معاني متعددة بحسب اللغة المستعملة، ففي اللاتينية حيث تعني النفس (Animas)، بمعنى أن بها الحياة الحيوانية، التي قوامها التغذية، والنمو، والتناسل، والحركة، ويقسم أفلاطون النفس إلى ثلاث أنفس هي: النفس العاقلة ومكانها الرأس، وفضيلتها الحكمة، والنفس الغضبية، ومكانها الصدر، فضيلتها الشجاعة، والنفس الشهوانية، ومكانها البطن، وفضيلتها العفة.⁽¹⁾

ونظرا لسرعة التعقيد التي يتصف بها العصر الحالي، لم تعد الحياة سهلة بسيطة بل تعقدت أمورها، وتشابكت خطواتها وأصبح الفرد يتعامل في علاقاته بأسلوب مباشر أو غير مباشر مع أفراد يختلفون عنه في جوانب كثيرة، كما إن الأدوار التي يقوم بها الفرد قد تعددت وكل ذلك يفرض عليه تعدد أنماط سلوكياته فهو يمثل عبئا نفسيا على كاهله ليرضي الأطراف الذين يتعامل معهم جميعا.⁽²⁾، وقد يلاحظ إن التباين الثقافي والطبقي ذو تأثير في الاستقرار النفسي، ففي دراسة قام بها اوبلر وسنكر (1969) أوضحت إن هناك اختلافات بين الايرلنديين والايطاليين المقيمين في أمريكا، فالاييرلنديون يميلون نحو الشعور بالذنب وعدم القدرة على ممارسة الحياة الطبيعية والإدمان على الكحول وإطاعة السلطات، في حين كان الايطاليون أكثر عدوانية نحو الذكور خاصة فضلا عن ضعف السيطرة على انزانهم الانفعالي.⁽³⁾، ومن الآراء المهمة التي تتعلق بهذا الموضوع، هي تلك التي وصلتنا عن طريق الطبيب اليوناني ابقراط (460-377 ق.م)، والذي يرى ان اختلاف الناس يرجع إلى اختلاف النسب أو المقادير التي تمتزج بها تلك الأخلاط بعضها ببعض، فالاستقرار النفسي لديه يتوقف على المقادير التي تمتزج بها الأخلاط، وبذلك يقسم الناس من ح يث طبائهم وأمزجتهم، وسلوكهم إلى أربع فئات من الأمزجة هي :-

1- فئة المزاج الدموي (sanguine) من سماتها : (النشاط، التيقظ، التقلب الانفعالي)

2- فئة المزاج أبلغمي (Enlegmatic) من سماتها: (الكسل، التبلد، اللامبالاة).

3- فئة المزاج الصفراوي (choleric) من سماتها: (التعصب، الاندفاع، القوة، الشجاعة، الحزم)

4 - فئة المزاج السوداوي (Melancholic) من سماتها: (الانطواء على النفس)⁽⁴⁾⁽⁵⁾

¹ - كمال إبراهيم مرسى: المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار العلم، الكويت، 1988، ص.28.

² - محمد السيد الهابط: التكيف والصحة النفسية، ط2، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، 1985، ص.17.

³ - واثق عمر موسى التكريتي: بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية الآداب، 1989، ص.27.

⁴ - فوزي جعفر: طبيعة الإنسان في ضوء فلسفة بافلوف، مكتبة التحرير، بغداد، 1978، ص.353، 354.

⁵ - عزيز حنا داود وناظم هاشم العبيدي: علم النفس الشخصية، مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1990، ص.102، 103.

ومن جهة أخرى أشارت الأدبيات إلى أن للاستقرار النفسي أنواعاً متعددة منها الاستقرار العاطفي والالتزان الانفعالي وهو من الناحية الايجابية ينمي مقدرة الشخص على التكيف الذاتي والاجتماعي من دون إن يكلفه ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً ،ومن الجانب السلبي قدرة الشخص على ضبط عواطفه والتحكم وعدم إفراطه في التهيج العاطفي أو عدم الانسياق وراء تأثير الإحداث العابرة والطارئة بحيث يصبح عرضة للتقلب السريع من حالة إلى أخرى ، وهناك الاستقرار الوظيفي والاستقرار الاجتماعي .⁽¹⁾

2-1-5 أهمية قياس الاستقرار النفسي

اهتم علماء النفس والتربية بدراسة الاستقرار النفسي وتفسيره بوضع نظريات له ، كما حاولوا قياسه بوضع مقاييس له لمعرفة مستوى التوتر عند الأفراد لتحديد الطريقة الملائمة للتعامل معهم .
فبالرغم من أن الاستقرار النفسي يعدّ جزءاً من حياة الانسان ،فليس بالضرورة أن تكون ظاهرة سلبية ومن ثم يتحتم على الانسان التخلص منها ⁽⁴⁾ . فنحن بحاجة اليه بالقدر المعقول ليحرك فينا النشاط والدافعية للقيام بأعمالنا وتحقيق ما نصبوا إليه من أهداف ، حيث كلما زاد التوتر عن هذا المستوى يبدأ التأثير السلبي أو الضار على الفرد ⁽⁵⁾ . وهذا ما أشارت إليه دراسة (الملا) ،حيث وجدت أن التوتر يرتبط بالإبداع والدافعية فهو يؤدي إلى ارتفاع مستوى الدافع الى حد معين ،فإذا انخفض التوتر أو ارتفع عن هذا الحد سوف يؤدي الى التأخر في مستوى الأداء كما انه يكون معرقلاً له ⁽⁶⁾ . وأشارت دراسة بينوس (Pynoss) إلى أن التوتر البسيط هو جزء طبيعي في عمليات التعلم كأنه ، ويعتمد مقدار التوتر على الكيفية إلى يدرك بها الأفراد قدراتهم على التأقلم مع المواقف الصعبة التي يمرون بها ⁽¹⁾ . كما وجد روبرت (Robert) أن التوتر يؤثر تأثيراً واضحاً على الأفراد الذين يمارسون اعمالاً تتطلب جهوداً ذهنية غير اعتيادية، فعند تعرضهم لمشكلة ما تحدث عمليات معقدة في الدماغ ، فتقوم أحد الهرمونات بتحفيز منطقة مسؤولة عن التذكر والتعلم والتي تقوم بحل المشكلة ولكن ورود هذه الهرمونات بصورة مستمرة إلى الدماغ يؤدي إلى نتائج معكوسة مما يؤدي إلى ضعف الذاكرة ⁽²⁾ . وفي الألعاب الفرقية يسعى المدربون العاملون فيها إلى معرفة مستويات الاستقرار النفسي لدى اللاعبين من خلال استخدام المقاييس الخاصة . إذ يستطيع المدرب تقليل الآثار السلبية للتوتر ومساعدة اللاعبين في تحقيق التفوق والفوز في المجال الرياضي من خلال استخدام الأساليب المناسبة للتعامل مع اللاعبين .

¹ - محمد السيد الهابط:المصدر السابق،1985،ص194.

⁴ فرج عبد القادر طه : علم النفس وقضايا العصر ، القاهرة ، دار المعارف ، 1988 ، ص30.

⁽⁵⁾ علي السيد سليمان : مؤشرات الصحة النفسية والعوامل المساعدة على تمتيتها في شخصية الطالب ، محاضرات الدورة التأسيسية الأولى للأخصائي النفسي المدرسي ، 5سبتمبر ، مركز البحوث والدراسات النفسية ، 1996 ، ص161 .

⁽⁶⁾ سلوى الملا ، 1982، مصدر سبق ذكره، ص54 .

¹ -ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره، ص4.

² ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره، ص4.

3- عبد الستار جبار صمد : الحمل النفسي ، ط1 ، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان ، 2005 ، ص21.

2-1-6 الاستقرار النفسي في المجال الرياضي.

ان الاستقرار النفسي يختلف من فرد إلى آخر ومن فريق إلى فريق آخر بل تختلف حسب النمط الرياضي للعبة أو المسابقة ومحاولة إنها هذه الحالة (عدم الاستقرار) ومحاولة البعد عن الصراع النفسي الذي قد ينتج نتيجة عدم الإعداد النفسي الجيد أو عدم تشكيل الحمل النفسي بشكل يتناسب مع قدرات الرياضي وعدم تكلفه بأعباء تزيد عن إمكانياته بشكل كبير .

ذلك ان خوض التدريبات العنيفة والمباراة الرياضية عالية المستوى يتطلب من المدرب مراعاة عاملين مهمين

١. الإعداد البدني الذي يتناسب مع الواجبات والأعباء البدنية الواقعة على كاهل الفرد الرياضي.

٢. الإعداد النفسي الذي يصل بالفرد الرياضي إلى حالة التوازن النفسي.

وتجدر الإشارة على انه يجب سير الإعداد البدني مع الإعداد النفسي جنباً إلى جنب وذلك يتطلب من المدرب التقويم الدقيق للمنافسات الرياضية التي يشترك فيها الفرد الرياضي حتى يتمكن المدرب من وضع خطة سليمة للإعداد النفسي ومراعاة الحمل النفسي الناتج عن الأحمال التدريبية العنيفة اذ نعتقد ان أي حمل بدني يقوم به الرياضي له تأثير في نفسية الرياضي وبذلك يشكل حملاً نفسياً على كاهل الرياضي ويؤخذ بالحسبان عند بناء الحمل التدريبي أولها مراعاة تأثيرها على الحمل النفسي للاعبين .

لهذا نعتقد بان يكون هناك إعداد نفسي جماعي وإعداد نفسي فردي، ذلك أن إعداد الفريق كمجموعه يتطلب إن يتناول كل أفراد الفريق للوصول إلى روح الجماعة كما ان الإعداد النفسي الجماعي يتطرق إلى الإعداد النفسي الفردي أي من خلال الأفراد وإعدادهم فردياً للوصول بالفرد إلى الجماعة ، كذلك عند الإعداد النفسي الفردي ترعى ما ينقص الفرد وما هي الملاحظات الشخصية عليه ومن ثم نوجه الإعداد النفسي لبناء ذلك.

ان الاستقرار النفسي للفرد الرياضي ينجم أيضا من المستقبل الواضح الذي يعد مصدراً من مصادر السعادة الذي يعمل على رفع مستوى مقدرة الفرد الرياضي وذلك نتيجة شعوره بالأمان .

وهناك عدة نقاط مهمة للوصول بالفرد الرياضي إلى الاستقرار النفسي .

2-1-3- قوة التصويب في كرة اليد:

القوة من القدرات البدنية التي ينبغي ان تميز التصويب في كرة اليد وبنسب متفاوتة الشدة وحسب نوع التصويب وموقعه من المرمى وتظهر ذروتها في التصويب من الخط الخلفي لكنها حاضرة في جميع أنواع التصويب ومن أي موقع تتم فيه، وبذلك فان قوة التصويب في كرة اليد ينبغي ان يمتلكها لاعب كرة اليد ليكون قادراً على تسجيل الاهداف التي هي الغاية النهائية من أداء باقي مهارات اللعبة، وذلك بهدف انسجام القوة المبذولة عند التصويب مع الشكل الحركي واتجاه وتسلسل العضلات المشتركة بالتصويب خلال الأداء الفعلي في المباراة للوصول الى اعلى قوة ممكنة للتصويب وهذا من المبادئ الخاصة في اللعبة اذ ان القوة في كرة اليد ممزوجة بعامل السرعة لتمام فعاليتها وتحقيق الهدف منها لتتوج بالنجاح باقي المهارات الاساسية في كرة اليد اذ ان مهارات الهجوم والدفاع السريعة ينبغي انهاءها بمهارة التصويب بقوة وبقوة ممزوجة بسرعة.

2-1-4- دقة التصويب في كرة اليد:

الدقة بمفهومها العام هي النجاح في تنفيذ الواجب الحركي للفرد وتحقيق الهدف المطلوب منه ، وتشمل الدقة دقة تنفيذ الواجب الحركي بتسلسل انقباضي للعضلات المشتركة بإداء ذلك الواجب الحركي بشكل يضمن تحقيق الصورة المثالية لذلك الواجب الحركي بانسيابية وبأقل جهد ممكن، وكذلك فإن الدقة قد تعني الكفاءة في إصابة هدف مثل دقة التصويب في كرة اليد والدقة بمعنى أدق هي قدرة الفرد على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معيناي ان الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف. تعد الدقة عاملاً أساسياً في أغلب الفعاليات الرياضية ولها الدور الفاعل في عملية التصويب الناجح ويعرف حلمي حسين الدقة انها " مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شيء مانحو شيء آخر " ⁽¹⁾ كما "ان الدقة معناها امكانية توجيه الحركة الارادية نحو هدف يتم تحديده وتتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي...كما يتطلب الأمر ان تكون الإشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه، سواء ما كان منها موجه للعضلات العاملة او للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لاصابة الهدف"⁽²⁾. ويؤكد "كمال وحسانين" ان الدقة تتطلب "توافقاً عضلياً عصبياً وتحكماً كاملاً في الجهاز العضلي العصبي للفرد، وفي اغلب الأحوال فان استخدام القوة استخداماً فعالاً يكون على حساب الدقة، وهذا يعني ان توافرها معاً يعد استثناءً مطلوباً بدرجة كبيرة (وهو مانراه في اللاعبين الذين يصلون الى مستوى متقدم بدنياً ومهارياً)، فارتباط القوة بالدقة ثبت حيويته و يتوقف عليه مكاسب كبيرة، والدقة من المكونات الهامة والضرورية في كرة اليد، وقد لا نكون مبالغين اذا قلنا ان هذا المكون يرتبط ارتباطاً قوياً بإحراز النصر متمثلاً في احراز الاهداف ، فالتصويب مهارة تعتمد على هذا المكون بدرجة عالية"⁽³⁾ .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:- استخدمه الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية ذلك لملاءمته أهداف البحث وطبيعة المشكلة ، "فالغرض الرئيس للبحث الوصفي هو وصف المتغير كما هو موجود في الوقت الحاضر دون تدخل من الباحث"⁽⁴⁾

3-2 مجتمع وعينة البحث:- أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها. ⁽¹⁾ لذا تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم نادي البلديات بكرة اليد من الدرجة الممتازة والبالغ عددهم (18) لاعباً

¹ -حلمي حسين: اللياقة البدنية ، قطر ، دار المتنبى للنشر والتوزيع ، 1985 ، ص139 0

² -ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير تمارين السوبرسيت لتطوير القوة الخاصة على قوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب باعمار (18-20) سنة،(اطروحة دكتوراه) جامعة بغداد، 2008، ص71.

³ - كمال عبد الحميد ومحمد حسانين:رباعية كرة اليد الحديثة، ج 1. القاهرة :مطابع آمون، 2001، ص61.

⁴ - عدنان عوض : مناهج البحث العلمي ، القاهرة ، الشركة العربية للتسويق والتوريدات ، 2008 ، ص18 .

¹ - ريسان خريبط. مناهج البحث في التربية الرياضية. الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص41

3-3 أدوات وأجهزة ووسائل البحث:-

3-3-1 أدوات البحث: يحتاج الباحث إلى البيانات المختلفة لإتمام بحثهما، ولا بد إن يختار الأدوات المناسبة لجمع البيانات سواء كانت ثانوية أو أولية علماً أنه يوجد العديد من أدوات جمع البيانات والتي يمكن أن يختار الباحث ما يناسب بحثهم⁽²⁾. واستخدم الباحث الأدوات الآتية:-

3-2-1 الأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- ❖ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- ❖ حاسبة شخصية نوع (casio)
- ❖ حاسبة لابتوب نوع hp.
- ❖ ساعات توقيت عدد (2) نوع (DIAMOND).
- ❖ شريط قياس.
- ❖ استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.
- ❖ شواخص عدد(15)، حواجز عدد(10).
- ❖ كرات يد قانونية عدد (15) نوع adidas ،حجم (3).
- ❖ كرات طبية زنة(1000)غم عدد(4)
- ❖ شريط لاصق ، طباشير.

3-4 اجراءات البحث الميدانية:-

3-4-1 مقياس الاستقرار النفسي :-

تم اعتماد الاستقرار النفسي الذي صممه الباحث (سعيد حسين)⁽³⁾ والذي يتألف من (55) فقرة وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس .

أ - اختبار دقة التصويب⁽³⁾. - الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب.

- الادوات المستخدمة:رمى كرة يد قانوني ،خمس كرات يد قانونية، مربعات الدقة بقياس 50×50سم عدد اثنين يعلقان في الزاويتين العلويتين للرمى.

- مواصفات الاداء:- يتم التصويب من نقطة قائمة مع منتصف خط المرمى مبتعداً عنه بمقدار (9) م، على ان يسبق التصويب اخذ الكرة الموضوعة على خط يبعد 2م عن خط التنفيذ ومن ثم يقوم باخذ خطوة واحدة

² 3- فايز جمعة النجار وآخرون : أساليب البحث العلمي- منظور تطبيقي ، ط2 ، عمان ، دار الحامد ، 2010، ص75 .

³ - سعيد حسين حسن:الاستقرار النفسي وعلاقته بالأزمات التي تواجه مدربي العاب القوى في جمهورية العراق،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة، 2007

³ - عمار دروش النداوي؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد(اطروحة دكتوراه/جامعة بغداد)، 2004، ص67.

والقفز للتصويب بحيث لا يعبر الخط المرسوم للتنفيذ محاولاً إدخال الكرة داخل المربعات، كما موضح بالشكل (1)، ويكون التصويب على المربع الايمن مرة وعلى المربع الايسر مرة وتكون المحاولة الخامسة اختيارية . التسجيل :تحتسب كل كرة داخل المربع المعلق في المرمى اصابة ويسجل عدد مرات التصويب الناجح لكلى المربعين من تلك المحاولات الخمسة.

ملاحظة: تعطى راحة للمختبر بين الاختبار (أ) و(ب) لاتقل عن 5دقائق
ب- اختبار رمي كرة طبية لابعـد مسافة ممكنة.⁽¹⁾

- الغرض من الاختبار: قياس قوة التصويب .

-الأدوات المستخدمة :- كرتين طبييتين زنة (1000غم) بنفس حجم كرة اليد القانونية ،شريط قياس،مساحة ارض مستوية لا يقل طولها عن40م.

-الإجراءات: يقف اللاعب على خط البداية لمجال التصويب دون مس الخط والقدمين بمستوى واحد ممسكاً بالكرة بكلتا يديه، وعند إشارة البدء يقوم المختبر بتحريك الكرة الطبية إلى ذراع الرمي ومسكها بيد واحدة (نفس طريقة مسك كرة اليد) مع اخذ خطوة بالقدم المعاكسة و رمي الكرة الطبية إلى ابعـد مسافة ممكنة في مجال الرمي على ان تصوب الرمية على خط عرض يبعد 4م عن نقطة ارتكاز اللاعب اثناء ادائه للرمية . حساب الدرجات:-تحتسب مسافة الرمي لأقرب 10 سم، ويعطى المختبر محاولتين تحتسب أعلاهما، على ان يكون سقوط الكرة ضمن المجال المحدد للرمي.

ملاحظة :توضع الكرتين الطبييتين على خط يبعد متر واحد عن خط بداية التنفيذ ليتسنى للمختبر أداء المحاولتين بالتتابع.

3 - 5 - 2 التجربة الاستطلاعية :

إن أفضل طريقة لاستكشاف مدى ملائمة اداة البحث المهمة هو اختيارها قبل تنفيذها أي اجراء استكشافية (استطلاعية للتثبت من مشكلاتها).⁽³⁾

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية كانت على عينة من فريق (الاندلس) بكرة اليد تكونت من (6) لاعبين من خارج عينة البحث الرئيسية وتم فيها تطبيق المقياس فضلاً عن الاختبارات المهارية لمهارتي (الدقة) و (القوة) بتاريخ 2017/2/17 وتم اعادة التطبيق لهذه المقياس وهذه الاختبارات بتاريخ 2017/2/24 أي بعد مرور سبعت ايام تقريباً .

3 - 5 - 3 المعاملات العلمية للمقياس والاختبارات المستخدمة :

3 - 5 - 3 - 1 الصدق :ويكون الاختبار صادقاً إذا نجح في قياس مدى تحقيق الأهداف التي وضع من اجلها، ويعرف الصدق أيضاً أنه درجة الصحة التي تقترب منها بنجاح تام لقياس ما تريد قياسه.¹

¹ -ضياء الخياط ونوفل الحيايى؛ المصدر السابق،(2001)، ص537.

³-روجر ديمر وجوزيف دومنيك : مقدمة في اسس البحث العملي - مناهج البحث الاعلامي ، ترجمة صالح خليل ابو اصبع ، ط6 ، عمان ، دار ارام للدراسات والنشر والتوزيع ، 1997 ، ص184 .

وقد عبر (ثورندايك) عن الاختبار الصادق بقوله هو الاختبار الذي يقيس ما تريد ان تقيسه به وكل ما تريد ان نقيسه به ولا شيء غير ما تريد ان تقيسه " (2)

3 - 5 - 3 - 1 صدق المقياس النفسي :

لتحقيق صدق المقياس النفسي (الاستقرار النفسي) قام الباحث بعرض الاستمارة التي تحوي المقياس المذكور على عدد من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي وكرة اليد وقد اتفق جميعهم على صلاحية المقياس للتطبيق على لاعبي كرة اليد.

3 - 5 - 3 - 1 صدق الاختبارات المهارية :

بعد أن تم اختبار المهارتين الابرز عن طريق السادة الخبراء والمختصين في كرة اليد وكانت مهارة (الدقة) و (القوة) تم استئثار السادة الخبراء انفسهم عن الاختبارات المناسبة لهاتين المهارتين ، وبذلك تم اثبات الصدق للاختبارات المذكورة .

3 - 5 - 3 - 2 الثبات : يعد الثبات من خصائص القياس الاساسية للمقياس مع اعتبار تقدم الصدق عليه ، لان المقياس الصادق يعد ثابتاً بينما قد لا يكون المقياس الثابت صادقاً ، ويمكن تعريفه الثبات " على انه درجة الاتساق او التجانس بين نتائج المقياس في تقدير صفة او سلوك ما " .

3 - 5 - 3 - 2 ثبات المقياس النفسي : وقد تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق الاختبار واعادته ودرجة الارتباط بين الاختبارين والتي تبين درجة الثبات للمقياس المذكور هو (0.89) وهذا يدل على وجود معامل ثبات عالي.

3 - 5 - 3 - 2 ثبات الاختبارات : وقد تم التحقق من ثبات الاختبارات عن طريق الاختبار واعادته ودرجة الارتباط بين الاختبارين والتي تبين درجة الثبات للاختبارات الخاصة بالدقة والقوة في كرة اليد . (0.82) لاختبار الدقة بكرة اليد و (0.78) لاختبار القوة بكرة اليد.

3 - 5 - 3 - 3 الموضوعية : الموضوعية هي عدم تأثر الاختبار بتغيير المحكمين وأن يعطي الاختبار النتائج نفسها بغض النظر بمعنى من يقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي، اذ أنه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية⁽¹⁾. وتعد الموضوعية من العوامل المهمة التي يجب ان تتوافر في الاختبار الجيد ، وهي تعني التحرر من التعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية " وان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها " (2).

¹ 1-صفوت فرح: المقياس النفسي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط1، 1980، ص270.

² حنان عبد المجيد العناني . الصحة البدنية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر ، 2005 ، ص254.

¹ -محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995 ، ص202 .

² - مروان عبدالمجيد ابراهيم . الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1 . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 17 .

3 - 5 - 4 التجربة الرئيسية للبحث : بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية للمقياس وكذلك الاختبارات لمهارتي (الدقة) و (القوة) قام الباحث بتنفيذ البحث من خلال توزيع استمارات مقياس (الاستقرار النفسي) واجراء الاختبارين من 4 - 2017/2/12

٢. 5. الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث المعادلات والوسائل الإحصائية الآتية لتحقيق أهداف البحث:
1. النسبة المئوية

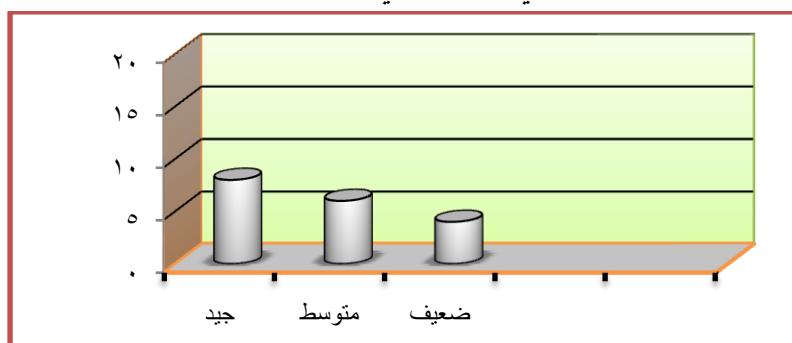
2. الوسط الحسابي

3. الانحراف المعياري

4. معامل الارتباط الوسيط (Pearson)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج مستوى الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة اليد



شكل (1) يوضح مستويات مقياس الاستقرار النفسي

جدول (2) يبين الدرجات الخام والمستويات والعدد والنسبة المئوية لمقياس الاستقرار النفسي

الدرجة الخام	المستوى	العدد	النسبة المئوية
165 - 129	جيد	8	44,44 %
128 - 93	متوسط	6	33,33 %
57 - 55	ضعيف	4	22,22 %

بعد تطبيق مقياس الاستقرار النفسي حصل الباحث على عدة مستويات كما يتبين من الجدول (1) الذي يمثل مستويات الاستقرار النفسي أذ إن المستوى جيد جدا يتراوح بين (129-165) ومستوى متوسط بين (93-128) ومستوى ضعيف يبين (55-57)، كما يبين النسبة المئوية حسب مستويات مقياس الاستقرار النفسي إذ ان اللاعبين الذين بلغوا مستوى جيد كان عددهم (8) ونسبة مئوية (44,44 %) والذين حصلوا على مستوى متوسط كان عددهم (6) ونسبة مئوية (33,33 %)، أما الذين حصلوا على مستوى ضعيف كان عددهم (4) ونسبة مئوية (22,22 %). ويرى الباحث سبب حصول اللاعبين عينة البحث على المستوى (جيد)

ان المستوى جيد الذي وصل اليه اللاعبين كان بسببان الهدوء والسكينة والاستقرار فنجد اللاعب المستقر نسبياً لا يتفاجئ بالإحداث بل يتصرف بهدوء وثبات والاستقرار شاحنتها ولهذا يمنح الاستقرار المزيد من خاصية التحمل والصبر وكذلك يكون الاستقرار نتيجة النظام والدقة والالتزام في التدريب والمواظبة على كل حيوية ونشاط ،ويمكن القول بإيجاز أن للعوامل النفسية تأثير بالغ الأهمية على نوعية الأداء الرياضي أثناء التدريب والمنافسات ويظهر هذا التأثير سلبي أو إيجاباً تبعاً للانفعالات النفسية التي يشعر بها الرياضي خلال المنافسات والتدريب، كما أن هناك علاقة وثيقة بين العوامل النفسية وتأثيراتها المختلفة والأداء الرياضي الذي أصبح يمثل اهتماماً واسعاً ومتزايداً من العلماء المتخصصين في مجالات فسيولوجيا الجهد البدني وعلم النفس وكافة العلوم الأخرى، ولاشك ان لعبه كره اليد لها دور فعال إحداث تغيرات كثيرة داخل أجسامهم نتيجة ما يحدثه أدائهم من تأثيرات متعددة وواسعة النطاق، كما أن أداء لعبه كره اليد يسبب انعكاسات وردود أفعال كثيرة منها التوتر العضلي وزيادة ضربات القلب والقلق الذي يمثل ظاهرة صحية عند الرياضيين باعتباره حافزاً قوياً للأداء ،بحيث لايزيد عن الحد الذي يؤثر بالسلب على الأداء.⁽¹⁾ والذين حصلوا على مستوى متوسط المستوى (متوسط) ، وهذا يدل على أن اللاعبين الذين بلغوا مستوى متوسط وحسب إجاباتهم أن لديهم مخاوف من المستقبل الرياضي (المهني) ناهيك عن تفكيره باحتمال استبداله بلاعب آخر ، وانه سوف يخسر في المنافسات كون الظروف المحيطة به سيئة ،وعليه فهو يشعر بضيق ونوع من الخوف من المنافسة وخاصة اذا كانت إمام جمهور كبير ، لكن هذا لايمنع بأن يكون هادئاً في بعض الحالات فيخوض صراعاً مع الذات لتحقيق نتائج جيدة في السباقات . "ومن أسباب عدم الاستقرار والقلق هو الشعور بالتهديد الذي تفرضه عليه بعض الظروف البيئية ، ولعل القلق لدى اللاعبين احد الاضطرابات النفسية التي تضعف الاستقرار النفسي. فالقلق كما هو معروف حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد، او توقع خطأ فعلي او رمزي يصاحبه غموض وينشأ عنه أعراض نفسية جسمية، وعلى الرغم من ان القلق غالباً ما يكون عرضاً لبعض الاضطرابات النفسية، فإن حالة القلق قد تغلب فتصبح هي نفسها اضطراباً نفسياً أساسياً. وهذا ما يعرف باسم عصاب القلق او القلق العصابي. ويمكن النظر الى القلق على إنه انفعال مركب من الخوف وتوقع التهديد والخطر مما يؤدي إلى عدم الاستقرار النفسي.⁽¹⁾ اما المستوى (ضعيف) يرى الباحث ان المستوى ضعيف بسبب عدم شعور اللاعب بالاكتماء لإشباع حاجاته المختلفة وصعوبة التوفيق بين الأدوار الاجتماعية التي يمارسها وعن التخصص الرياضي الممارس والبيئة الاجتماعية المنتمي إليها. فهو من جهة تجده مقتنع بالتخصص كلاعب رياضي ومن جهة أخرى مقتنع كل الاقتناع ان البيئة التي ينتمي إليها غير مشجعة لمثل هكذا مهنة أو وظيفة ،الأمر الذي يجعله يعيش صراع نفسي داخلي دائم ينتج منه عدم التركيز أثناء الوحدات التدريبية وقلة الانسجام والراحة أثناء المنافسة ،ولعل بعض المشكلات التي تواجهه أثناء التدريب تسبب له

¹ - صفوت عبالباسط الرشيدى: نشرة العاب القوى ،مركز التنمية الإقليمي، القاهرة، 1997، ص42.

¹ - ليندال دافيدوف : الشخصية الدافعية - الانفعالات ، موسوعة علم النفس ، ترجمة سيد طوب وآخرون ، ط1 ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، مصر ، 2000م ، ص88

حرجا ليس سهلا واللجوء إلى البعض لحل المشكلة وعليه فأن الانتهاء من كل وحدة تدريبية لايشعره بالارتياح والسرور ولا يكون سعيدا بالعمل الذي يقوم به وهذا ما أشارت إليه كاميليا عبد الفتاح (1972) ان الاستقرار النفسي هو تلك الحالة التي يستطيع فيها الفرد إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكيف استجابته تكيفاً ملائماً ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة والإسهام بشكل ايجابي في نشاطها، وفي الوقت نفسه ينتهي الى حالة من الشعور بالرضا والسعادة⁽²⁾.

4- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات:

4 - 2 تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات (وقوة ودقة) التصويب بكرة اليد

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية

ت	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	اختبار دقة التصويب بكرة اليد	16	3.872
2	اختبار قوة التصويب بكرة اليد	9.555	2.555

نلاحظ من خلال الجدول (2) قيمة الوسط الحسابي لمهارة دقة التصويب لاعبي كرة اليد الدرجة الاولى بلغت (16) وانحراف معياري (3.872) مما يشير إلى ان اغلب افراد عينة البحث كانت نتائجهم جيدة وهذا من خلال الوسط الحسابي الذي حققوه ويعزو الباحث هذه النتائج جاءت منسجمة مع ارتفاع مستوى الأداء الفني للعبة كون اللاعبين هم من الدرجة الاولى. ويعد الأداء الفني بكرة اليد هو قدرة اللاعب على استعماله قابلية الجسمية والنفسية والحركية والخطية بما ينسجم ومستلزمات المنافسات ووفق الحمل الفردي والفرقي في اداء الواجب معتمدا على الخبرة والمعرفة وكذلك يعتبر جزءا أساسا من عملية التدريب الرياضي واتقانه⁽¹⁾. أما مهارة قوة التصويب كان وسطها الحسابي (9.555) وانحرافها المعياري (2.555) وهو مؤشر على قوة في الأداء في هذه المهارة وهو أمر منطقي وطبيعي يدل على جهود المبدولة من قبل اللاعبين والمدربلاتقان هذه المهارة ووصولها إلى المستوى المطلوب وذلك من خلال التدريب على المهارات الأساسية هو الوصول إلى التكامل الفني في الأداء والتدريب تحت ظروف طبيعية من الاستقرار النفسي لدى اللاعبين والبيئة المناسبة لهم وتهيئة الجو النفسي الملائم والإعداد النفسي العالي بنوعية الطويل المدى والقصير المدى والذي يعتبر عامل رئيس لكي يكون اللاعب ضمن جو المنافسة ويقوم بتهيئة نفسه وبممتلك حالة الهدوء والتقليل من الاستثارة الانفعالية ومن المسلمات ان الفريق الرياضي يواجه صعوبة في الفوز والأداء بمستوى عالي

² - كاميليا عبد الفتاح : مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة 1972، ص 31.

¹ - قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، عمان، دار الفكر العربي، 1998، ص 590.

عندما يفترق الى الإعداد النفسي الجيد من خلال مؤشرات مظاهر عديدة يشبه أداء المنافسة.⁽¹⁾ وبين الاختبار المذكور أكثر واقعية من باقي مستويات الاختبار في إبراز ما يحدث في المباراة قوة ودقة التصويب المختلف يعود الى الاختلاف في مفردات ومتطلبات الاداء لتلك العناصر البدنية اما ما يخص ماسجلته اختبارات قوة التصويب الى طبيعة الاختبار الذي هو عبارة عن جملة حركية مشابهة للمباراة من حيث الحركية والشدة العالية والتمازج بين الصفات البدنية وكذلك المهارية مما يجعل الكفاءة البدنية للاعب في العناصر البدنية مترابط ومتداخل من حيث التأثير احدها على الآخر وهذا يتفق مع الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي والذي يدعو الى التدريب الشامل والمتداخل لمتطلبات الاداء الخاصة بلعبة كرة اليد ويذكر "البساطي" "تصبح العناصر البدنية الخاصة والمركبة والتي تميز كل رياضة عن الاخرى حيث تتحد العناصر البدنية الاساسية للياقة البدنية... مع بعضها البعض في اشكال مختلفة لتكون بما يسمى بالعناصر البدنية الخاصة إذ ان قوة التصويب وان كانت مشابهة لعنصر القوة الانفجارية من حيث انها اقصى انقباض عضلي باقل زمن ممكن ولمرة واحدة الا ان قوة التصويب ضمن مباراة كرة اليد والتي تتداخل فيها وتتعاقد مهاراتها الخاصة بحسب ما يتطلبه موقف اللعب فان مهارة التصويب من حيث متطلب الاداء وبشكل نسبي ستكون ضمن اطار القوة المميزة بالسرعة كون قوة التصويب خلال المباراة اقصى انقباض عضلي يسبقه انقباضات عضلية قصوى لمهارات اللعبة وبحسب ما يتطلبه موقف اللعب.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة مقياس الاستقرار النفسي علاقة بالأداء المهاري لدى للاعبي كرة اليد الدرجة الاولى

جدول رقم (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لمقياس السيكوفسيولوجيه والأداء المهاري

الوسائل الإحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة (ر) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
الاستقرار النفسي	93,968	12,339	0,409	معنوي
دقة التصويب بكرة اليد	4,796	1,197		
قوة التصويب بكرة اليد	25,953	2,756		
			0,321	

علما أن قيمة (asgi) بلغت لمتغير الاستقرار النفسي دقة التصويب (0,04) (الاستقرار النفسي وقوة

² ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ كرة اليد : العراق ، الموصل ، 2001 ص66.

وقد أسفرت نتيجة الدراسة الحالية الى أن هناك ترابطاً معنوية بين الاستقرار النفسي والأداء المهاري (دقة وقوة التصويب) وهذا ما يؤكد أهمية المتغيرات النفسية التي تأتي نتيجة المتغيرات البدنية وما يرافقها من متغيرات نفسية في ظروف اللعب المختلفة حيث انه الاستقرار النفسي ينعكس ايجابياً على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية في جسم الانسان وكذلك المتغيرات مهاريه مما يساهم في رفع مستوى الاداء في لعبة كرة اليد فلاعب كرة اليد يمر بعده حالات أثناء وقبل المباراة وتتميز كل حالة من الحالات اللعب ببعض المظاهر والاعراض النفسية والفسيولوجية التي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى، كما تؤثر كل حالة من حالات اللعب المختلفة على مستوى الفرد الرياضي بصورة معينة ⁽¹⁾. فان هذه الحالة تؤدي إلى ارتفاع الإثارة العصبية في مراكز متعددة من الجهاز العصبي المركزي فضلاً عن ضعف في عمليات "الكبت" التي تؤدي إلى بطء أو توقف الإثارات العصبية التي تنعكس سلباً على أداء اللاعب ⁽²⁾. يتطلب من اللاعبين الانسجام بمجموعة من السمات الشخصية المتداخلة مع بعضها البعض والمتراصة، وهذه الارتباطات تحددها طبيعة الموقف الذي يمر به اللاعبين وبالتالي يتطلب منهم إن تكون سماتهم الشخصية مترابطة ومتداخلة فيما بينها وذلك "لأن الفصل بين السمات الشخصية ليس له ما يبرره إذ تعد الشخصية وحدة متكاملة ومتداخلة الوظائف، فالسمات الانفعالية تؤثر في السمات العقلية وهكذا لباقي السمات وهو ما أثبتته كثير من الدراسات التي تناولت الشخصية"⁽³⁾.

الاستنتاجات والتوصيات

٥ + الاستنتاجات:

- 1-توزعت عينة البحث الى عدة مستويات لمقياس الاستقرار النفسي (جيد _ متوسط _ ضعيف) .
- 2-اللاعب الذي يتمتع بالاستقرار النفسي بدرجة عالية ينعكس ذلك على ادائه في المباريات والتدريب ويكون اكثر ايجابية على عكس اللاعب الذي يكون مستوى الاستقرار النفسي ضعيف لديه ويكون أدائه سلبى.
- ٣ حصول اللاعبين على نتائج جيدة في اختيار (دقة وقوة) التصويب بكرة اليد
- ٤ وجود علاقة ارتباط حقيقية بين كل من الاستقرار النفسية (ودقة وقوة) التصويب في لعبة كرة اليد

١ + التوصيات:

- 1-ضرورة التأكيد على الحالة النفسية الإيجابية للاعبين والعمل على خلق المناخ المناسب لتطور هذه الحالة بما يخدم الأداء.
- 2-ضرورة العمل على تأهيل المدربين من خلال فتح دورات تدريبية في الجوانب الفنية والإدارية والنفسية فضلاً عن الجوانب الخطئية والتدريبية لكي يكونوا قادرين على تدريب الفريق بكل نجاح

¹ معيوف ذنون حنتوش، مصدر سبق ذكره، ص.142

² قاسم المندلاوي ووجيه محجوب، مصدر سبق ذكره

⁽⁴⁾ أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي؛ انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي: (القاهرة، عالم الكتب، 1986) ص64

٣ - الاستفادة من خبرات المختصين في مجال التدريب الرياضي كالخبراء الأكاديميين واللاعبين الدوليين السابقين الذين يكونوا دائماً على إطلاع مباشر على آلية تطور العمل التدريبي ومواكبته.

٤ - التأكيد على استخدام الاختبارات التي تقترب من ظروف اللعب والمنافسة عند قياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد.

٥ - التأكيد على أسلوب التدريب البدني والبدني المهاري الشامل والحالة النفسية المستقرة في لعبة كرة اليد .

المصادر العربية والاجنبية

المصادر العربية

- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي؛ انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي: (القاهرة، عالم الكتب، 1986.
- أحمد عزت راجح :أصول علم النفس ،المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر،الاسكندرية،1973
- حلمي حسين: اللياقة البدنية ، قطر ، دار المتنبى للنشر والتوزيع ، 1985 0
- حنان عبد المجيد العناني . الصحة البدنية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر ، 2005.
- روجر ديمر وجوزيف دومنيك : مقدمة في اسس البحث العملي - مناهج البحث اللاعلامي ، ترجمة صالح خليل ابو اصبع ، ط6 ، عمان ، دار ارام للدراسات والنشر والتوزيع ، 1997.
- ريسان خريبط. مناهج البحث في التربية الرياضية. الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
- صفوت عبالباسط الرشيدى: نشرة العاب القوى ،مركز التنمية الإقليمي، القاهرة،1997.
- صفوت فرح: المقياس النفسي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط1، 1980.
- ضياء الخياط ونوفل الحيايى ؛ كرة اليد : العراق ، الموصل ، 2001.
- عبد الستار جبار الضمد : الحمل النفسي ، ط1 ، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان ، 2005
- عبد السلام فاروق السيد: دراسة نفسية اجتماعية لبعض المتغيرات المرتبطة بالأوهام،مجلة علم النفس ،القاهرة،الهيئة المصرية العامة للكتاب،العدد(14)،1990.
- عدنان عوض : مناهج البحث العلمي ، القاهرة ، الشركة العربية للتسويق والتوريدات ، 2008 .
- عزيز حنا داود وناظم هاشم العبيدي:علم النفس الشخصية،مطبعة التعليم العالي، الموصل،1990.
- عمار دروش النداوي؛ تأثيرمنهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد(اطروحة دكتوراه/جامعة بغداد)،2004.
- فايز جمعة النجار وآخرون : أساليب البحث العلمي- منظور تطبيقي ، ط2 ، عمان ، دار الحامد ، 2010.
- فوزي جعفر: طبيعة الإنسان في ضوء فلسفة بافلوف،مكتبة التحرير،بغداد.
- قاسم حسن حسين :الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية،عمان،دار الفكر العربي،1998.
- كامليا عبدالفتاح: مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية،مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة ،1972.
- كمال عبد الحميد ومحمد حسانين:رباعية كرة اليد الحديثة، ج1. القاهرة :مطابع آمون.
- ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير تمارين السوبرسيت لتطوير القوة الخاصة على قوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب باعمار (18- 20) سنة،(اطروحة دكتوراه) جامعة بغداد، 2008.
- ليندال دافيدوف : الشخصية الدافعية - الانفعالات ، موسوعة علم النفس ، ترجمة سيد طوب وآخرون ، ط 1 ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، مصر ، 2000 م .

- محمد السيد الهابط: التكيف والصحة النفسية، ط2 ،المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، 1985.
- محمد حسن علاوي. سايكولوجية التدريب والمنافسات. ط2. القاهرة: دار المعارف.، 1978.
- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995
- مروان عبدالمجيد ابراهيم . الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط 1 . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر ، 1999.
- موسى النبهان . اساسيات القياس في العلوم السلوكية ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ،2004.

المصادر الاجنبية

Cattal ,Raymond,B.and Scheier,Ivan,H:the meaning and measurement of neuroticism and Anxiety.new York,Ronald Press Company,1969,p,168.

ملحق (1)

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	التعديل المقترح
1	ليس لدي خوف مبهم من المستقبل.			
2	أتوقع الأمان والاستقرار في المستقبل .			
3	ليس لدي قلق من استبدالي بمدرّب آخر.			
4	أضع أهدافا قبل كل وحدة تدريبية وقبل المنافسة .			
5	لا تدور في ذهني أفكار سلبية قبل البدء في المنافسة.			
6	اشعر بانني حاصل على حقي بعد كل منافسة.			
7	لا يوجد لدي قلق عند السباق خارج ملعب النادي .			
8	في السباقات المهمة أبذل جهداً مميزاً .			
9	اشعر أنني مقتنع بمستوى أدائي كمدرّب.			
10	لأخشى من الخسارة في السباق.			
11	اشعر بالاطمئنان عندما أكون مع لاعبين الفريق.			
12	لا يبتأ بني شعور بالضيق وعدم الارتياح من وجود الجمهور أثناء السباق.			
13	لدي شعور بالاطمئنان عند دخولي الملعب أثناء المنافسات.			
14	لا أخشى من السير بمفردي امام الفرق المنافسة.			
15	لا أخشى من أي منافسة تواجهني.			
16	اشعر أن مهنتي في المستقبل ستساعدني على تكوين أسرة .			
17	أحقق أفضل الأداء عندما أكون هادئاً.			
18	لا أرى أن الرياضة تسودها شريعة الغاب.			
19	اشعر بالتفاؤل عندما أفكر بالمستقبل الرياضي.			
20	اشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبات التدريب والمنافسة .			
21	اشعر أن اختصاصي يتناسب وطموحاتي.			
22	اشعر بالسعادة والفخر عندما أتحدث مع الآخرين عن انجازات الفريق .			
23	اشعر بالراحة لنوع العلاقة التي تربطني بالأصدقاء من المدربين.			
24	اشعر بالثقة بالنفس أثناء التدريب والمنافسة.			
25	لدي استراتيجية خاصة في التدريب .			
26	إدارة النادي لديها ثقة بإمكانياتي التدريبية .			
27	اشعر أنني قادر على حل مشكلتي اليومية بهدوء.			
28	اشعر بالرضا عن مهنتي كمدرّب.			
29	اجعل من أخطائي السابقة حافزاً لي نحو المستقبل.			
30	أناقش المدربين في بعض الأمور التدريبية .			
31	أشعر بالانسجام والراحة أثناء المنافسة .			

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	التعديل المقترح
32	يصعب علي التركيز أثناء السباق.			
33	اعتمد على نفسي في حل مشكلاتي التدريبية التي تواجهني .			
34	اشعر بالقدرة على المواجهة عندما أتعرض للضغط النفسية المصاحبة للتدريب.			
35	اشعر بالارتياح والسرور عند انجاز الوحدة التدريبية .			
36	تدفعني عقيدتي إلى حب أعضاء الفريق .			
37	أتابع انجازات الفريق بالمنافسة الرياضية بحماس وجدية .			
38	يسود الحب بيني وبين أعضاء فريقي.			
39	افتخر بانتمائي إلى هذا النادي .			
40	تتصف علاقاتي مع أعضاء فريقي بأنها فعالة .			
41	أشعر بالفرح عندما يحقق فريقي انجازات عالية .			
42	اشعر إن أسرتي تتباهي بانجازاتي .			
43	اتقبل نقد افراد اسرتي واصدقائي دون ان اشعر بالانزعاج.			
44	اعتقد انني قادر على تكوين علاقات ايجابية مع المدربين الاخرين.			
45	اتمسك بآرائي التي اعتقد بصحتها.			
46	اطلب رأي المدربين الاخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة.			
47	اشعر بالأسف عندما أتأخر عن تقديم العون للآخرين.			
48	أشعر اني مؤثر في اعضاء الفريق .			
49	أحسن التعامل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية .			
50	اعتقد أن علاقاتي الاجتماعية ناجحة مع أعضاء الفريق .			
51	أحب أن اختلط مع الآخرين .			
52	اعبر عما بداخلي بسهولة امام المدربين الاخرين.			
53	اتعامل مع الرياضيين ببساطة ودون تكلف.			
54	افضل البساطة في المظهر والملبس.			
55	افضل الالتزام بالمظاهر الاجتماعية.			