

**الصلابة النفسية وعلاقتها برمي 7م بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية قسم التربية البدنية
وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية جامعة ديالى**

م. د. عباس عبد الجبار محمد صالح

المديرية العامة لتربية ديالى

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية واداء رمية (7 م) بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى. تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته الميدانية، واختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثانية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2022/2021 البالغ عددهم (76) طالباً مقسمين إلى (3) شعب. من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث تبين ان لدى افراد عينة البحث صلابة نفسية جيدة تتناسب مع قدراتهم البدنية، كذلك ظهرت لنا نتائج ايجابية بين متغيرات البحث. واولت الدراسة بان على المختصين الاهتمام بالجانب النفسي لدى قيامهم بالتدريبات او المحاضرات لما لها من تأثير على الاداء المهاري والبدني، وضرورة الاهتمام بمهارة التصويب بكرة اليد باعتبارها اهم المهارات الهجومية والتي تؤثر بشكل كبير على رمية (7م).

Abstract

Psychological toughness and its relationship to handball (7 m) shootin among students of the second stage, Department of Physical Education and Sports Sciences/ College of Basic Education, Diyala University

By

M. Dr. Abbas Abdul-Jabbar Muhammad Saleh

Directorate General Education of Diyala

The aim of the research is to identify the relationship between psychological toughness and the performance of to handball (7 m) shootin among students of the the second stage, Department of Physical Education and Sports Sciences- College of Basic Education / University of Diyala. The descriptive approach was used in the manner of correlational relations due to its suitability to the nature of the research and its field procedures. The research population was chosen by the intentional method, and they are the students of the second stage / Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Basic Education / University of Diyala for the academic year 2021/2022, whose number is (76) students. Through the results that appeared, the researcher found that the research sample had good psychological toughness

commensurate with their physical capabilities, as well as positive results appeared among the research variables. The study recommended that specialists pay attention to the psychological aspect when they conduct training or lectures because of their impact on the skillful and physical performance, and the need to pay attention to the skill of shooting in handball as the most important offensive skill that greatly affects the throw (7 m).

1 - المقدمة:

ان تقدم المجتمعات الانسانية رهن بمدى الاهتمام بالتنمية البشرية التي من اهم ركائز التنمية العامة ، ان الاهتمام بمعرفة طبيعة التكوين النفسي للقوى البشرية الداخلية كعنصر فعال في هذه التنمية والتركيز على خصائص شخصيتها وذلك لان معرفة القوى النفسية المؤثرة في سلوك او استجابات الافراد كالشعور بالذنب والصلابة النفسية امر يساعد على امكانية التعامل السليم معمم من اجل دفعهم في عملية البناء والتطوير وتحقيق افضل نتائج والوصول الى نبضات التنوير لتحقيق الاهداف المراد تحقيقها.

ان علم النفس الرياضي لا ينكر جوانب الحياة الضاغطة السلبية التي تواجه الفرد في حياته الخاصة او من خلال مسيرته الرياضية بل يعترف بوجود المعاناة وهو يهدف الى دراسة الجوانب الايجابية والسلبية للحياة الانسانية والصلابة النفسية هي احد اهم العوامل والسمات الشخصية الايجابية المؤثرة في الارتقاء بمستوى الاداء وتحقيق الانتصارات والرياضية حيث المواقف الصعبة التي تواجه الكثير من الرياضيين والتي تسبب الكثير من العوائق امام تحقيق الانجاز وبالتوقيت نفسه تعد حافزاً في تواجه التحديات واكتشاف مواطن القوة والتحدى الامثل للوصول الى المستويات المطلوبة ، لذا كلما استطعنا على الضغوطات النفسية التي تواجه الفرد الرياضي سواء كانت داخلية او خارجية تحقيقه الانجاز فأن قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات والتعامل مع الاحباط والاختفاء والصدمات النفسية والمشاكل اليومية من اهم ما يجب الاشارة اليه والاهتمام به وخاصة الرياضات التي تتطلب استمرار في الثبات النفسي مثل رياضة كرة اليد والتمثلة برمية (7 م) من خلال المتطلبات الخاصة بالاداء هذه الرمية من قوة تحمل نفسي وتحدي وصمود عالي اثناء اداء الرمية لمعرفة من الامكانيات الفردية للاعب وحالته النفسية كون كل منها يؤثر على طبيعة الرمية ونتائجها سلباً او ايجاباً من هنا جاءت فكرة البحث .

مشكلة البحث: علماً ان هناك علاقة بين الالعاب الفرقية والتي تعتمد بشكل كبيراً جداً على الجوانب النفسية لدى افراد هذه اللعبة حيث تعد رمية (7 م) من المهارات التي تعتمد على الجوانب النفسية الى جانب امكانية اللاعب البدنية والحركية والمهارية من اجل دراسة الظواهر النفسية المؤثرة ايجابية وسلبية لم تدرس بشكل علمي في مجال الرياضي وتعتمد على التحليل الشخصي للمدربين و اللاعبين لذا من الضروري الاهتمام في هذه النواحي والظواهر النفسية، هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية واداء رمية (7 م) بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث :

تتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته الميدانية .

2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثانية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2021/2022 البالغ عددهم (76) طالباً مقسمين إلى (3) شعب، اما عينة البحث فقد مثلوا شعبة (أ) عن طريق القرعة والبالغ عددهم (28) طالباً والذين مثلوا نسبة (36.84%) من مجتمع الاصل وتم استبعاد (5) طلاب طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية.

2 - 3 الاجهزة وادوات البحث (وسائل البيانات) :

تعد الادوات التي يستخدمها الباحث عنصراً أساسياً يستعين به لحل مشكلة بحثه وادوات البحث هي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة ما ، أذ مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة ... الخ (موسى:1982: 71).

ومن اجل الحصول على البيانات الصحيحة لحل مشكلة البحث لا بد للباحث ان يستخدم العديد من الادوات البحثية التي تعد الوسيلة الصادقة المعبرة تعبيراً امنياً من الاساليب والصيغ لحل مشكل البحث لذا اعتمد الباحث على المستلزمات الاتية :

- استثمار استبيان .
- المصادر والمراجع العربية .
- استثمار لتفريغ المعلومات والبيانات .
- مقياس الصلابة النفسية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- حاسوب الي .
- الملاحظة العلمية .

2 - 4 اجراءات البحث الميدانية :

2 - 4 - 1 المقياس :

- مقياس الصلابة النفسية والانجاز الرياضي: (علاوي:1998: 181)
- تتم استخدام مقياس الصلابة النفسية من قبل (السعدي:2013: 222)
- 2 - 4 - 2 اختبار التصويب من رمية (7 م) : (الخياط والحيالي:2001: 9)
- اسم الاختبار : اختبار التصويب من الثبات :
- الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب من الثبات .
- الادوات : (8) كرات يد ، ستارة لغلق المرمى بها ، (4) مربعات كل من 40سم×40سم .
- طريقة الاداء :

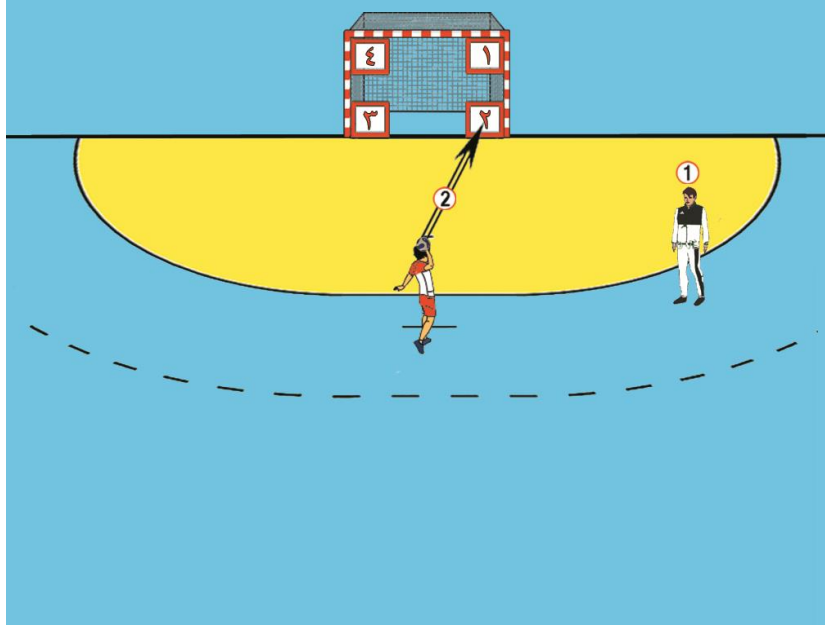
- يقف اللاعب خلف خط رمية الـ 7م ممسكاً بالكرة .
- عند اعطاء الاشارة يقوم اللاعب بالتصويب على المربع (1) ثم (2) ثم (3) ثم (4) .
- يكرر الاداء مرة اخرى .

القواعد :

- يراعى ثبات احدى قدمي اللاعب وعدم تحريكها اثناء اداء الرمية .
- تلعب الكرة من خلال ثلاث ثوان من بدء سماع الاشارة .

التسجيل :

- يحتسب نقطة لكل تصويبة داخل المربع المخصص .
- يحتسب صفراً للتصويبة اذا ارتكب اللاعب مخالفة قانونية مثل تحريك قدمه الثانية او عدم التصويب خلال (3 ثا) من سماع الاشارة .



2 - 5 التجربة الاستطلاعية لمقياس الصلابة النفسية :

تعد التحقيق من الصدق الظاهري للمقياس ثم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة جزئية قوامها (5) طلاب من المرحلة الثانية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية جامعة ديالى وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- التأكد من مدى وضوح تعليقات المقياس .
- مدى وضوح الفقرات اللاعبين ودرجة استجابتهم لها .
- تجنب الفقرات غير الواضحة وتبديلها بفقرات ملائمة .
- الاجابة عن التساؤلات والاستفسارات .
- احتساب زمن الاجابة والوقت الذي يستغرقه الطالب في الاجابة عن فقرات المقياس اذا تراوح الزمن ما بين (12 - 15) دقيقة.
- اعداد الصورة الاولى للفقرات قبل القيام بتوزيعها على العينة وتحليلها احصائياً . (محجوب:1998: 138)

2 - 6 التجربة الرئيسية:

تتم البدء التجربة بتاريخ 2017/2/22 المصادف الاربعاء على عينة البحث في درس العاب اذا تتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية على عينة البحث وبعدها اجراء الاختبار الخاص برمية (7 م).

2- 7 الوسائل الاحصائية:

قام الباحث باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج النتائج ومعالجتها احصائياً.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصل اليها الباحث وتم تحليلها ومناقشتها من خلال اجراء الاختبارات التي تخص متغيرات البحث والتي اظهرت مستوى العلاقة بينها.

وهذه المعلومات (البيانات) تم تنظيمها وتبويبها في جدول توضيحي وشكل بياني ثم معالجتها احصائيا بغية الوصول الى النتائج النهائية لتحقيق فرضيات البحث، ويرى الباحث ان هذه النتائج التي حصل عليها تعد قيما رقمية لكافة افراد العينة بناء على قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية .

3-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات مستوى الصلابة النفسية ورمية (7) متر بكرة اليد وتحليلها ومناقشتها :

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الصلابة

النفسية ورمية (7 م) بكرة اليد

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الصلابة النفسية	5,3	5,06
2	رمية (7م) بكرة اليد	1,15	3,18

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (1) تبين ان الوسط الحسابي لمتغير الصلابة النفسية بلغ (5,3) وبانحراف معياري مقداره (1,15) ، في حين بلغ الوسط الحسابي لمتغير رمية (7 م) بكرة اليد (5,06) وبانحراف معياري مقداره (3,18) .

اذ يظهر في الجدول اعلاه ان درجة الوسط الحسابي لمتغير الصلابة النفسية بمستوى جيد وكذلك الانحراف المعياري وبالتالي فان مستوى الانجاز لدى افراد عينة البحث ايجابي اذ يذكر " قاسم حسن حسين " بان اللاعب عندما يحصل عنده ضعف في الصلابة النفسية يؤدي الى زيادة في الانفعال وبالتالي يؤثر في الانجاز " (حسين:1990: 171).

4-2 عرض ومناقشة وتحليل معامل الارتباط البسيط ((person بين متغير الصلابة النفسية ورمية (7 م) بكرة اليد :-

ت	المتغيرات	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولة	الدالة
1	الصلابة النفسية	0,83	0,27	معنوي
2	رمية (7م) بكرة اليد	0.96		معنوي

ملاحظة: الجدولية عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05)

استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (person) للتعرف على نسبة الدلالة الاحصائية فقد اظهرت النتائج ان قيمة (ر) المحسوبة (0.83) عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود علاقة ذات دلالة معنوية الارتباط في متغير الصلابة النفسية ومتغير رمية (7م) بكرة اليد وهذا يدل على ان متغير الصلابة النفسية لافراد عينة البحث كانت عالية مما لها دور كبير وفعال في رمية (7م) بكرة اليد ، اي كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية ادى ذلك الى جعل التصويب برمية (7م) بكرة اليد اكثر دقة وانجاز وبالتالي فان مستوى الاداء المهاري للعينة يكون نحو الافضل وهذا ما يؤكده (حسين:1990: 183) ، ان الافتقار الى الثقة بالنفس والتحمل قد يعيق اللاعب في بذل اقصى جهد او طاقة وهذا اللاعب يبدأ السباق وهو متردد نفسيا،

وقد وافقت دراسة آلاء زهير الرأي إذ تشير إلى " أن الصلابة النفسية تساعد اللاعب للوصول إلى الأداء الأمثل سواء بالتدريب أو المنافسات وأن لأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام ، التحكم والتحدي) أهمية كبيرة للرياضيين ضد ضغوط المنافسات التي تؤدي إلى استهلاك الطاقة النفسية والبدنية لدى اللاعبين مما يجعل اللاعبين الذي يتسمون بالصلابة النفسية إلى مواجهة لهذه الضغوط (مصطفى:2011: 133)

أن لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية ذات المتطلبات العديدة والمتشعبة وإن المتغيرات التي يحتمل حدوثها في أثناء التدريب أو المنافسات كثيرة منها ما يتعلق بطبيعة المباراة والخصم وهناك متغيرات تتعلق بالمنافسة ودور الجمهور والأعلام وبالتالي فأن ما يقع على لاعب كرة اليد من ضغوط كبيرة وكثيرة وبالتالي فأن من يستطيع تجاوز هذه الضغوط هو اللاعب الذي يتصف بالصلابة النفسية العالية وأن ما يعزز هذا الكلام هو ما حددته (Kobassa:1982: 251) من أن الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية عند الأفراد هي:

تخفف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث والوقاية من الإجهاد المزمن .

ترتبط بالمواجهة الفعالة للضغوط والتوافق الصحي معها .

تفيد الإدراك المعرفي للأحداث .

تدعم عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي.

وأن (الشواف:2010: 97) تدعم النقاط أعلاه وتشير إلى " أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً 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.

ويعزوا الباحث ان ارتفاع مستوى الصلابة النفسية يزيد من فرصة التغلب على الانفعالات لدى الرياضي والتي تؤدي هذه الانفعالات الى القلق والتوتر والخوف من اجواء المنافسة والتي تحول دون تحقيق النتيجة المتوقعة ، و لذا تم تحقيق الهدف من البحث في معرفة وجود علاقة بين متغيرات البحث والتي تم اعدادها من خلال الاختبارات الخاصة على عينة البحث والمتمثلة بطلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية/ كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

من خلال النتائج التي ظهرت استنتج الباحث

1. أن لدى افراد عينة البحث صلابة نفسية جيدة تتناسب مع قدراتهم البدنية.
 2. أظهرت نتائج إيجابية خلال اجراء الاختبارات البدنية والمهارية بين متغيرات البحث.
 3. وجود علاقة ارتباط معنوية ومن خلال استخدام الباحث للوسائل الاحصائية بين الصلابة النفسية و رمية (7م) بكرة اليد.
- ويوصي الباحث ما يأتي:

1. على المختصين الاهتمام بالجانب النفسي لدى قيامهم بالتدريبات او المحاضرات لما لها من تأثير على الاداء المهاري والبدني.
2. ضرورة الاهتمام بمهارة التصويب بكرة اليد باعتبارها اهم المهارات الهجومية والتي تؤثر بشكل كبير على رمية (7م).
3. واجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات ومستويات مختلفة.

المصادر:

- جلال محمد عبد الحميد موسى ؛ منهج البحث العلمي عند العرب : (بيروت ، دار الكتب اللبنانية ، 1982)
- سارية جبار محمود السعدي ؛ الشعور بالذنب والصلابة النفسية وعلاقتها بترتيب نتائج اللاعبين على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى ، 2013)
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي ؛ كرة اليد : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001)
- قاسم حسن حسين ؛ علم النفس الرياضي ؛ (بغداد :دار الكتب والوثائق؛ 1990)
- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998)
- وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1998)
- وديع ياسين التكريتي وحسن عبد العبيدي ؛ تطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996)
- آلاء زهير مصطفى؛ التفاؤل وعلاقته بالصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام ، التحكم والتحدي) للاعبين دوري أندية شباب العراق : (بحث قيد النشر، مجلة علوم الرياضية ، جامعة ديالى، 2011).
- غادة الشواف ؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية والإبداع في مرحلة المراهقة في المملكة العربية السعودية : (رسالة ماجستير غير منشورة ،البحرين،جامعة الخليج العربي2010).
- ** kobasa ,suronne .(1982) .stressfol life evento .perasenality an dhealia on inquiry in to hardiness. Jonrual of personal by and nocial psychology .vo. 37.N.1.*

ملحق (1)

مقياس الصلابة النفسية

ت	الفقرات	تتطبق دائماً	تتطبق كثيراً	تتطبق متوسطاً	تتطبق قليلاً	لا تتطبق نهائياً
1.	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.					
2.	اعالج ما ارتكبه من اخطاء البطولة					
3.	حضور عائلتي في قاعة البطولة يساعدني على تقديم اداء مميز					
4.	طموحي ان اكون احسن لاعب في اللعبة					
5.	اشعر بالسعادة عندما تحفزني عائلتي على الاشتراك في التدريب					
6.	ابدار لحل مشكلة تواجه زملاء اثناء التدريب					
7.	مشاكلي العائلية تقلل من تركيزي في التدريب					
8.	اضع خططي المستقبلية وانا متأكد من قدرتي على تنفيذها					
9.	اتحمل مسؤولية الكاملة في الاداء					
10.	مهما كانت صعوبة المهارة فأنني استطيع ادائها بنجاح					
11.	كثيراً ما اجد صعوبة في اتخاذ قراراتي اثناء البطولة					
12.	نجاحي يعتمد على مجهودي وليس على الحظ والصدفة					
13.	اشعر الاحباط لعدم الموافقة عائلتي على المشاركة في البطولات الخارجية					
14.	كل ما يحدث لي في البطولة هو نتيجة تخطيطي					
15.	الحياة بكل ما فيها تستحق ان احياها					
16.	اجد صعوبة في تصحيح الازخطاء التي اقع فيها اثناء المنافسة					

17.	انتقبل انتقاد الجمهور لمستوى ادائي بروح معنوية عالية				
18.	تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي				
19.	استطيع التحكم في مجرى امور حياتي				
20.	اخشى الفشل قبل ان تبدأ البطولة				
21.	انتقبل انتقاد الجمهور لمستوى ادائي بروح معنوية				
22.	تأثير ضعيف على الاحداث التي تقع لي				
23.	استطيع التحكم في مجرى امور حياتي				
24.	اخشى الفشل قبل ان تبدأ البطولة .				
25.	اتحكم في ضيقي وغضبي عن الفشل واستطيع تخطي الفشل بسهولة				
26.	معظم اوقات حياتي تضيق في انشطة ليس لها معنى				
27.	احب التحدي واستمتع باللحظات الحرجة اثناء الاداء				