

دراسة تحليلية حول فاعلية الجودة النفسية لدى لاعبي
كرة اليد الدرجة الممتازة

علي كريم احمد أ.م. د. حيدر عوده زغير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

مقدمة البحث وأهميته مفهوم الجودة النفسية مهم وأساس وله الأثر الكبير على نتائج السلوك وأداء اللاعبين وكذلك تحقيق الذات مفهوم من المفاهيم النفسية الهامة لكل شخص اذ يبذل كل شخص الكثير من أجل تحقيق ذاته فالذات هي التي تدفع الفرد إلى ان ينمو ويتحسن ويعبر عن نفسه بالقول والفعل لذا فان الدراسة والبحث في هذا المجال عملية ضرورية جداً لفهم اهمية الجودة النفسية وبالخصوص لدى لاعبي كرة اليد. مشكلة البحث يدخل الموقف التنافسي في كرة اليد الى وصف الطرق النفسية التي تهدف للتحكم والتغيير في سلوك اللاعب من خلال ما يقدم للرياضي من خبرات وتدريب منظم ومحاولات شعورهم بالجودة وايجاد الصلة التي تساعد اللاعب على ايجاد التطور المتكامل للاعب والذي يرتبط بعامل الجودة النفسية وما له من دور على الاداء المهارى وان الجودة النفسية الاثر الفعال على ما يفعله اللاعبون في المباريات من انفعالات وتعصب وشدة نفسي وهذا بالتالي سوف يؤثر على سلوكية اللاعبين من خلال خلق حالة من التوتر وعدم الهدوء النفسي هذا مما ينعكس على الاداء في المباراة .

**Analytical study on the effectiveness of psychological quality in handball
Players of the premium class.**

Dr. HadarOdehZughair

Ali Kareem Ahmed

Introduction and importance of the research The concept of psychological quality is important and basic and has a great impact on the results of behavior and performance of the players as well as self-realization. It is one of the important psychological concepts for each person, as each person exerts a lot in order to achieve himself. The self is what drives the individual to grow and improve and express himself by word and deed. The study and research in this field is a very necessary process to understand the importance of psychological quality, especially for handball players. The research problem introduces the competitive position in handball to describing the psychological methods that aim to control and change the player's behavior through what is provided to the athlete in terms of experiences and organized training and attempts to make them feel quality and find the link that helps the player to find the integrated development of the player which is related to the psychological quality factor and its role On the skill performance and that the psychological quality is the effective impact on what players do in the matches of emotions, fanaticism and psychological tension, and this will therefore affect the behavior of the players by creating a state of tension and psychological calmness, which is reflected on the performance in the match

1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد علم النفس من العلوم الهامة التي تحتاج إلى دراسة وتعمق كبير لما له من مؤثرات حيوية كبيرة على الأفراد ، فهو علم ازدادت الحاجة له في السنوات الأخيرة وخصوصاً في المجال الرياضي لما له من تأثير فعال في العملية التدريبية ، فهو أحد العلوم المهمة وذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضي لذا فهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان الدراسات الرياضية التي تظهر أهميته من خلال دراسة نظريات الشخصية وتحليلها والتعرف على الدوافع المحركة للسلوك الرياضي .

وأنا يجب أن نؤمن بأن المنجزات الرياضية الهائلة والعظيمة التي نلاحظها باستمرار تعكس كماً هائلاً من تأثيرات المعارف والمعلومات العلمية التي تساهم في أحداث هذا التطور الكبير في الأداء حتى يصل إلى الارتقاء بمستويات مختلف من الأنشطة الرياضية، وفي هه الانشط المختلفة تكون هناك ظروف ومواقف تصاحب الرياضي عند الاداء ويبرز الاختلاف في مدى قدرة الرياضي في مواجهة المواقف بنفسية عالية إذ يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى التحصيل الرياضي نحو تحقيق إنجاز افضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية وهذا يتطلب من الرياضي التمتع بلياقة نفسية عالية ومحاولات لإيجاد الحلول المناسبة بما فيه سعادة ورضي نفسي، ويجب تشجيع اللاعب بأنه لديه القدرات والاستطاعة على الأداء بقدرة عالية ان لعبة كرة اليد من الألعاب التي تحتاج إلى درجة كبيرة من الجودة النفسية لرفع مستوى الأداء الرياضي، فاللاعب كلما استطاع تفهم حالة المنافس أو المدرب أو الزميل، استطاع الاستجابة لها بما يتطلب الموقف كلما زادت فرصت للوصول والتقدم إلى أعلى المراتب والمستويات وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي الى ضغط نفسي كبير على اللاعبين ، اذا ان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب وكرة اليد من الألعاب التنافسية التي تظهر فيها المواجهة المباشرة بين اللاعبين وان من العوامل التي تميز اللاعب الناجح عن الرياضي الاقل نجاحا هو تماسكه اثناء تنفيذ المهارة لإنجاح خطة هجومية او لإحراز نقطة ضد الخصم. لذا من المهم جدا ان يدخل اللاعب الى المنافسة بأعلى قدر ممكن من الجودة النفسية ليستطيع تحمل ضغوط ومجريات اللعب المفاجئة ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث كون مفهوم الجودة النفسية مهم وأساس وله الأثر الكبير على نتائج السلوك وأداء اللاعبين وكذلك تحقيق الذات مفهوم من المفاهيم النفسية الهامة لكل شخص اذ يبذل كل شخص الكثير من أجل تحقيق ذاته فالذات هي التي تدفع الفرد إلى ان ينمو ويتحسن ويعبر عن نفسه بالقول والفعل لذا فان الدراسة والبحث في هذا المجال عملية ضرورية جداً لفهم أهمية الجودة النفسية وبالخصوص لدى لاعبي كرة اليد.

1 - 2 مشكلة البحث :

يدخل الموقف التنافسي في كرة اليد الى وصف الطرق النفسية التي تهدف للتحكم والتغيير في سلوك اللاعب من خلال ما يقدم للرياضي من خبرات وتدريب منظم ومحاولات شعورهم بالجودة وايجاد الصلة التي تساعد اللاعب على ايجاد التطور المتكامل للاعب والذي يرتبط بعامل الجودة النفسية وما له من دور على الاداء المهارى وان الجودة النفسية الاثر الفعال على ما يفعله اللاعبين في المباريات من انفعالات وتعصب وشد نفسي وهذا بالتالي سوف يؤثر على سلوكية اللاعبين من خلال خلق حالة من التوتر وعدم الهدوء النفسي هذا مما ينعكس على الاداء في المباراة ومن هنا تبرز مشكلة البحث وهي معرفة في اذا كان اللاعبين قد حققوا ذاتهم و شعورهم بالجودة النفسية كل ذلك اضحى وجها لمشكلة ولهذا ارتأى الباحث أن يقوم ببناء مقياس الجودة النفسية لقياس هذا المفهوم لدى لاعبي كرة اليد الدرجة الممتازة .

1 - 3 أهداف البحث :

- 1-بناء وتطبيق مقياسي الجودة النفسية للاعبي كرة اليد للدرجة الممتازة.
- 2-التعرف على مستويات مقياسي الجودة النفسية لدى لاعبي كرة اليد
- 3-ايجاد معايير لمقياسي الجودة النفسية و تحقيق الذات للاعبي كرة اليد الدرجة الممتازة.

1 - 4 فرض البحث :

1 - 5 مجالات البحث :

- 1-5-1- المجال البشري : لاعبو الدرجة الممتازة بكرة اليد للموسم الرياضي 2020-2021
- 1-5-2- المجال الزمني : 2020/ 12 /3 - 2021/ 4 /18
- 1-5-3-المجال المكاني : التجمع ا لدوري لكرة اليد للدرجة الممتازة في وزارة الشباب والرياضة المدرسة التخصصية لكرة اليد ونادي الكرخ الرياضي .

1 - 6 تحديد مصطلحات البحث :

الجودة النفسية : هو الشعور بالجودة التي تلزم الشخص ليواجه مقدرات هذه الحياة وهذا الشعور علامة إيجابية من علامات الصحة النفسية ويرتبط ارتباطاً بالسعادة النفسية وشعور الفرد بأنه في أحسن الأحوال. (12: 639)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثين المنهج الوصفي بأسلوب المسح ذلك لملاءمته أهداف البحث وطبيعة المشكلة.

3-2 مجتمع البحث وعينه : أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها (1 : 41) لذا تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من جميع لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد والبالغ عددهم (194) لاعباً يمثلون (10) فرق للموسم 2020 - 2021 وقد

قسمت العينة الى قسمين الأول لإجراءات بناء وتطبيق مقياس الجودة النفسية والثاني لغرض تطبيق المقياسين كالآتي:

أولاً: عينة بناء مقياس الجودة النفسية : وشملت عدداً من لاعبي الأندية المشاركين في دوري الدرجة الممتازة بكرة اليد والبالغ عددهم (102) لاعبا" حيث بلغت نسبتهم (52%) من مجتمع البحث.
ثانياً: عينة التطبيق: وشملت (76) لاعبا" من أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد حيث بلغت نسبتهم (39%) من مجتمع البحث

الجدول (1) يبين عدد وأسماء أندية الدرجة الممتازة

ت	اسم النادي	بناء	تطبيق	الاستمارات المستبعدة	التجربة الاستطلاعية
1	كريلاء		20		
2	الشرطة		20		
3	الفتوة	19		1	
4	بلدية البصرة	10			10
5	الكوت	19		1	
6	القاسم		18		
7	ديالى	18			
8	الدغرة	17		3	
9	السليمانية	17		1	
10	الجيش		18		
المجموع	10	102	76	6	10
المجموع الكلي		194			

3-3 إجراءات بناء المقياس: هي "مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن أتباعها عند بناء الاختبار أو المقياس وكيفية الربط بين وحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة أو الصفة أو القدرة (10 : 320)، حيث سعى الباحثين إلى بناء مقياس التفكير الابتكاري بما يتلاءم مع الأسس العلمية التي انطلق منها موضوع بحثهما.

3-4 المعاملات العلمية للمقياس: لتأكيد سلامة وعلمية بناء المقياس والكشف عن كفايته لابد من تحليل فقراته .وهنا لابد من توافر شروط اساسية ومهمة لضمان ذلك ، ومن اهم تلك الشروط امتيازه بالصدق والثبات . وهذا ما تؤكده (دافيد وف) ، اذ تشير الى "انه يجب ان يقيم مصممو الاختبارات الدليل على ثبات وصدق ادواتهم (8 : 538).

أولاً : الصدق الظاهر: يحسب هذا الصدق بعد عرضة على عدد من الخبراء في مجال الذي يقيسه الاختبار فإذا قراء الخبراء ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه وبذلك يمكن للباحث الاعتماد على فهم الخبراء (14: 13) ولقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما قام الباحثين بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء لإقرار صلاحيته وتقدير مدى قياس كل فقرة لمكونات كل مجال وبذلك تم قبول المجالات والفقرات التي حصلت على موافقة الخبراء وحذفت الفقرات غير الصادقة.

ثانياً : صدق البناء: يعد من أكثر أنواع الصدق لملاءمة لبناء المقياس ويسمى بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية أو المفهوم المراد قياسه، ويقصد به مدى قياس المقياس وهو تحليل درجات المقياس استناداً الى بناء الخاصية المراد قياسها في ضوء مفهوم معين (4 : 43) وقد تحقق الباحثين من صدق البناء في مقياس البحث من خلال مؤشرات هي

1- أسلوب المجموعتين المتطرفتين

توصل الية الباحثين عن طريق تمييز الفقرات في المقياس وقد تم التحقق من ذلك عندما حسبت القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وباستخدام الاختبار التائي فنجد انه تم استخراج الفقرات المميزة واستبعاد الفقرات غير المميزة .

3-4-2 معامل الاتساق الداخلي: هو قدرة المقياس على تتبع أداء الفرد الفعلي في مجال السمة المراد قياسها ومن المعروف في بناء المقياس أنه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي كان تضمينها في المقياس يزيد من احتمال الحصول على مقياس أكثر تجانساً (16 : 125) وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون).

3-4-3 الثبات: يعد الثبات من العناصر الأساسية في إعداد الاختبارات والاعتماد على نتائجها ويعني " استقرار النتائج عند إعادة تطبيق الاختبار على الأفراد والمحافظة على الثبات الحقيقي للاختبار (5 : 77) أي أن الاختبار أو المقياس الذي يمتاز بالثبات هو الذي يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم وفي نفس الظروف (15 : 22) وهناك عدة طرائق يمكن من خلالها استخراج معامل الثبات وقد اختار الباحث من بينها طريقتين هما:

أولاً : طريقة التجزئة النصفية .

جُزئت فقرات المقياس إلى نصفين بحيث أصبح عدد فقرات كل نصف (43) فقرة وحسب تسلسل الفقرات إلى فردي وزوجي وبعدها استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين بطريقة بيرسون من القيم الخام ، وبلغ معامل الارتباط بين النصفين (0.887) لكن هذه القيم تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذلك يتعين تعديل معامل الثبات وتصحيحه حتى نحصل على معامل ثبات الاختبار ككل وعليه استخدم الباحث

معادلة (سير مان. براون) لتصحيح معامل الارتباط وبعد التصحيح أصبح معامل الثبات (0.94) وهو معامل ثبات عالٍ يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

3-4-4 الموضوعية : الموضوعية هي عدم تأثر الاختبار بتغيير المحكمين وأن يعطي الاختبار النتائج نفسها بغض النظر بمعنى يقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي، إذ أنه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية (13 : 202)

3-5 التطبيق النهائي للمقياس : بعد استكمال كل متطلبات تصميم المقياس وإجراءاته، أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق ملحق (1) ومكوناً من (86) فقرة موزعة خمس مجالات، فقد قام الباحث بتطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة التطبيق البالغ عددها (76) لاعباً في (3 / 3 / 2021) وبعد تحليل استجابات عينة البحث جُمعت البيانات في استمارة خاصة إذ أصبح لكل لاعب درجة خاصة به.

3-6 الحقيبة الإحصائية (spss) الإصدار 19

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج مستوى الجودة النفسية للاعبين كرة اليد الدرجة الممتازة

جدول (2)

يبين الدرجات المعيارية والدرجات المعدلة والدرجات الخام والمستويات لمقياس الجودة النفسية

المستويات	الدرجة المعيارية	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الخام للمقياس	العدد	النسبة المئوية
ممتاز	من 3+ الى 2+	80	70	430	376
جيد جدا	من 2+ الى 1+	70	60	375	317
جيد	من 1+ الى 0	60	50	316	257
متوسط	من 0 الى 1-	50	40	256	197
مقبول	من 1- الى 2-	40	30	196	138
ضعيف	من 2- الى 3-	30	20	137	86

يبين الجدول الذي يمثل مستويات الجودة النفسية لدى لاعبي كرة اليد الدرجة الممتازة وقد توزعوا على عدة مستويات وهي (ممتاز) و(جيد جداً) و(جيد) و(متوسط) و(مقبول) و(ضعيف) وهذا يدل على وجود تباين في مستويات التمايز النفسي للاعبين كرة اليد الدرجة الممتازة

ويعزو الباحث حصول اللاعبين في كرة اليد الدرجة الممتازة على مستوى (ممتاز وجيد جداً وجيد) في مقياس الجودة النفسية هو الاعداد النفسي المميز لدى اللاعبين قبل وبعد المنافسة والاستقرار النفسي والظروف البيئية المناسبة لدى اللاعبين ان الفريق الرياضي يواجه تحديات وصعوبات في تحقيق النجاح والوصول الى الهدف المطلوب عندما يفتقد الاعداد النفسي المميز بين اللاعبين والكادر التدريبي والاداري والجمهور من خلال مؤشرات عديدة كاستقرار النفسي والاحترام والانسجام والتعاون والحماس والثقة بالنفس والمثابرة والجهد والشعور بالرضا ونكران الذات والرغبة للوصول الى تحقيق الهدف المطلوب ووجود الحافز المادي والمعنوي تؤدي الى خلق بيئة رياضية مميزة ومثالية وجودة نفسية عالية وتبين النتائج ان اغلب اللاعبين افضل من غيرهم حيث يتميزون بالجودة النفسية العالية ان مواجهه الصعاب اثناء التدريب والمنافسة يعود الى الاعداد النفسي المثالي من قبل الكادر التدريبي والاداري والمعالج النفسي من خلال تنمية القدرات النفسية والذهنية والعقلية والثقة بالنفس والتفاعل الايجابي وكما يشير (كاظم علي هادي) ان قدرات اللاعب الفعلية والنفسية والجسمية وبذل المزيد من الجهد والمثابرة من اجل تنفيذها وانجاحها مما ينعكس عليه بشكل ايجابي وعلى تعزيز ثقته بنفسه ويستطيع من اتخاذ القرار بالاعتماد على نفسه . (6 : 156) ان مواجهه اللاعب للمواقف الصعبة والهزيمة ويكون مستعداً للمتغيرات التي تحصل للفريق وتحمل المسؤولية المكلف بها وكما يشير (كامل عبود حسين) يجب ان تكون للاعب القدرة على مواجهة الهزيمة والفشل في المنافسات والتدريب ويكون شعوره الايجابي للمتغيرات التي تحصل في الفريق وشعوره بالمسؤولية الرياضية وعدم الابتعاد عن الذات والاسرة والاصدقاء والمجتمع والبقاء بما يفرضه هذا الارتباط من واجبات ومسؤوليات (7 : 2004)

ويعزو الباحث حصول عدد من اللاعبين على مستوى (متوسط) في مقياس الجودة النفسية لدى لاعبي كرة اليد هو ان اسباب حدوث الجودة النفسية كثيرة ومنها التحديات التي يواجهها اللاعب من خلال التعامل مع اللاعبين وطبيعة الفعالية ومستويات الاداء المهاري والخططي ومدى صعوبة اضافة الى الكادر الفني والاداري وقلة الدعم المادي وكذلك القوانين المجحفة والاجراءات التعسفية التي تؤثر على المستوى النفسي للاعب وبالتالي تولد صعوبات على اللاعب حيث يقوم الكثير من اللاعبين للتوافق والانسجام للعمل وفق التحديات والتعايش مع الظروف المحيطة التي تكون غير منسجمة مع المعايير الرياضية وهذه الظروف والعوائق تؤثر على مستوى الجودة النفسية لدى لاعبي كرة اليد اذا لم يكن للمدرب والمعالج النفسي دور فعال في التعامل مع اللاعبين فالجودة النفسية تختلف من شخص الى اخر والحالة النفسية تتأثر بعدة عوامل اما سلبية او ايجابية وان لاعب كرة اليد او اي لعبة جماعية مهما تطور مستواه المهاري والخططي والبدني فانه لا يستطيع تحقيق النجاح والفوز دون التعاون مع زملاءه الاخرين لأنها لعبة جماعية ويكون سر النجاح في اللعبة هو التعاون والتفاهم بين اللاعبين وهذا ما اشار اليه (محمد حسن علاوي) اللاعب عندما ينظم الى فريق رياضي يزداد تفاعله الايجابي مع بقية اعضاء الفريق ويشعر بين زملاءه يقدرهم ويقدرونه وانه جزء من

متكامل ومتربط فعندئذ تصبح الحاجة الى الانتماء من الحاجات النفسية المهمة التي تدفع اللاعب الى الاستقرار في عضويته في الفريق. (9 : 318)

وان المستوى المتوسط الذي حققه عدد من اللاعبين هو مؤشر وسطي يحتاج الى الارتقاء به خوفاً من هبوط المستوى الى اقل من ذلك وبالتالي يؤثر سلباً على اللاعب والفريق اذ يجب تفعيل الجانب الايجابي والوعي الثقافي وان يعمل المدرب والادارة والمعالج النفسي على تعزيز النواحي الايجابية للفريق وكما اكده (ريسان خريبط وناهدة رسن سكر) ان خلق علاقات اجتماعية مثالية بين اللاعبين وبين مدبرهم يؤدي الى اكتسابهم قيمة اخلاقية جيدة متمثلة بتجنب ردود الافعال العصبية وخلق حالة من التعاون والالفة بين اللاعبين المبنية على الاحترام والتعاون المتبادل له بالغ الاثر في نفسية الرياضي والذي يؤثر بطبيعة الحال على مستوى الفريق البدني والمهاري والخططي (2 : 58) ويعزو الباحث حصول عدد من اللاعبين على مستوى (مقبول وضعيف) في مقياس الجودة النفسية هو عدة أسباب منها ما تتعلق بذات اللاعب ومنها ما يتعلق بالبيئة المحيطة ويكون اللاعب احياناً يعاني من عدة مشاكل نفسية ذاتية مما ينعكس سلباً على اداء اللاعب وكذلك تصرفاته اثناء التعامل مع الاخرين مما يؤدي الى تراجع مستوى الجودة النفسية لدى اللاعب وقد تكون تلك المشاكل تتعلق بالبيئة المحيطة باللاعب سواء كان المدرب او الادارة او الجمهور او الاسرة او الاصدقاء اوبين اللاعبين وهذا ما يؤدي الى تراجع وهبوط مستوى الجودة النفسية لدى اللاعب فان اللاعب بشكل عام وبكرة اليد بشكل خاص يحتاج الى الاهتمام من جميع النواحي نظراً لطبيعة هذه اللعبة فقد لاحظ الباحث ان قلة الاهتمام باللاعب وعدم تلبيه احتياجاته واحساسه بانه غير مهم في الفريق او انعدام الحافز المعنوي او المادي والذي يؤثر تأثيراً مباشراً على لاعبي كرة اليد وهنا تكمن في دور الكادر التدريبي والادارة والمعالج النفسي واللاعبين اصحاب الخبرة في الفريق كما اكده (عامر سعيد الخيكاني واخرون) بأنه عند تركيز المسؤولين على الفوز فقط وحث اللاعبين عليه وتحميلهم المسؤولية في حال الفشل يصبح اللاعبون في وضعية متوترة فالغاية الوحيدة للعبهم ستكون الفوز وليس الترويح والاستمتاع والمخالطة والثقة بالنفس من خلال امكانية اللاعب المهارية وما الى ذلك من القيم الرائعة (3 : 288) . وكما اشار (محمد حسن علاوي واخرون) يعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل اهم الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبون والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية ولذلك يجب اعداد اللاعب اعداداً نفسياً من حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضغوط المسابقات وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية (11: 41)

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1الاستنتاجات:

1-توزعت عينة البحث الى عدة مستويات لمقياس الجودة النفسية (ممتاز - جيد جداً - جيد - متوسط - ضعيف) .

2- اللاعب الذي يتمتع بالجودة النفسية بدرجة عالية ينعكس ذلك على ادائه في المباريات والتدريب ويكون اكثر ايجابية على عكس اللاعب الذي يكون مستوى الجودة النفسية ضعيف لديه ويكون أدائه سلبي.

3-1 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 الخططية والتدريبية لكي يكونوا قادرين على تدريب الفريق بكل نجاح

3_ الاستفادة من خبرات المختصين في مجال التدريب الرياضي كالخبراء الأكاديميين واللاعبين الدوليين السابقين الذين يكونون دائماً على إطلاع مباشر على آلية تطور العمل التدريبي ومواقبته.

4_ التأكيد على استخدام الاختبارات التي تقترب من ظروف اللعب والمنافسة عند قياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد.

5_ التأكيد على اسلوب التدريب البدني والبدني المهارى الشامل والحالة النفسية المستقرة في لعبة كرة اليد

المصادر

- 1_ ريسان خريبط. مناهج البحث في التربية الرياضية. الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- 2 _ ريسان خريبط وناهدة رسن سكر : علم النفس بالتدريب والمنافسات الرياضية الحديثة , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة البصرة , 1988 .
- 3 _ عامر سعيد الخيكاني وآخرون : علم النفس الرياضي , كتاب منهجي للمرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة , دار الضياء للطباعة والتصميم , ط 1 , العراق , النجف الاشرف , 2015 .
- 4_ عبد الجليل الزوبعي (وآخرون) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1981.
- 5_ عصام النمر : القياس والتقويم في التربية الخاصة ، عمان ، دار اليازوري للطباعة ، 2008 م .
- 6_ كاظم علي هادي الدفاعي : بناء برنامج ارشاد نفسي لتنمية الذات الاكاديمي المهني لدى طلاب كلية التمريض , اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية الآداب , 1993 .
- 7_ كامل عبود حسين : بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى لبعض اللاعبين الفرقية في العراق , رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بغداد , 2004 .
- 8_ ليندال. دافيد وف. مدخل علم النفس، (ترجمة سيد الطواب وآخرون)، الرياض، دار المريخ للنشر، 1983.
- 9_ محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 4 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978 .
- 10_ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002 .
- 11_ محمد حسن علاوي وآخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد _ نظريات _ تطبيقات _ مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، مصر ، القاهرة ، 2003 .
- 12_ محمد ربيع شحاتة: قياس التأكد: (القاهرة، دار المعرفة الجامعية ، 1994).

- 13_ محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995 .
- 14_ مروان عبدالمجيد ابراهيم : الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية , عمان , دار الفكر , 1999 .
- 15_ موفق أسعد : الاختبارات والتكتيك بكرة القدم , الاردن , دار دجلة ، 2007 .
- المصادر الاجنبية
- _16Allen , M,x,yen,w.; Introduction to measurement theory : (California, Book .Cole , 1979) .

الملحقات

المقياس بصيغته النهائية

عزيزي اللاعب تحية طيبة بين يديك استمارة استبيان (الجودة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد الدرجة الممتازة) ونظراً لكونكم من المعنيين بهذا البحث لذا يرجى قراءة التعليمات ادناه وبعدها قراءة الاستبيان بدقة والاجابة على الفقرات بكل صدق وموضوعية خدمة للبحث العلمي شاكرين تعاونكم في مجال الحركة الرياضية والعلمية الجودة النفسية: هو الشعور بالجودة التي تلزم الشخص لىواجه مقدرات هذه الحياة وهذا الشعور علامة إيجابية من علامات الصحة النفسية ويرتبط ارتباطاً بالسعادة النفسية وشعور الفرد بأنه في أحسن الأحوال .

اسم النادي :	
المحافظة :	

ت	الفقرات	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي احياناً	تتطبق علي نادراً	لا تتطبق علي ابدأ
1	احرص على الحضور إلى مكان التدريب قبل اللاعبين واحترم اوقات التدريب .					
2	احترم اللاعبين ذوي الخبرة واحفظ مكانتهم .					
3	اسخر من اللاعب المخطئ في أداء التدريب .					
4	استخدم أسلوب تجريح اللاعبين واحراجهم .					
5	اتعامل مع اللاعبين كأصدقاء أثناء التدريب					
6	قليل الاهتمام بأعضاء الفريق .					
7	يطرح آراءه بصيغة مقترحات مقنعة وليس أمر .					
8	اسمح للاعبين الذين تهزمهم المواقف بالتعبير عن آراءهم.					
9	اسمح للدعابة والضحك في الوقت المناسب فقط .					
10	افتقر إلى ضبط النفس عند خسارة فريقي .					
11	احاول الانتقاص من مدرب الفريق الآخر .					
12	ابدي الاحترام والتقدير لمدرب ولاعبي الفريق الآخر.					
13	اقوم بتحية الجمهور قبل وبعد المباراة .					
14	اشجع اللاعبين عند عدم تطبيقهم القانون .					
15	لا اهتم لتحطيم القواعد الرياضية بحجة أن المنافس يفعل ذلك					
16	اكون متواضع عند الفوز ومبتسماً عند الخسارة .					
17	انقبل نقد الجمهور أثناء المنافسات وبدون انفعال .					
18	لا اشعر بان الآخرين لهم اهمية لقيمتي الذاتية					

19	اشعر بأني مميز ومحبيب من قبل الكادر التدريبي والاداري وزملائي اللاعبين .
20	لدي شعور و احساس بأن المدرب لا يفهم تفكيري وطموحي .
21	اقبل التوجيه و النقد الي من قبل اللاعبين المقربين فقط.
22	أحاول الوصول الى اهدافي وطموحي من خلال بذل أقصى ما لدي من جهد.
23	اشعر بعدم السعادة والرضا في الفريق .
24	المدرب لا يهتم بوجودي مما يجعل عندي شعور عدم الرضا .
25	ادائي مع الفريق يشعروني بالرضا والسعادة على ما قمت به .
26	اشعر بأني مميزو وجودي في الفريق مهما.
27	اشعر بأني متمكن وقادر على اداء ما يطلبه مني المدرب ولدي الثقة في انجاز ذلك .
28	تقديري لذاتي دائما مميز وكذلك الثقة في نفسي .
29	اعاني من شرود الذهن داخل الملعب واصبح بعيدا عن اجواء المباراة .
30	التزم بتوجيهات و تعليمات المدرب واتوافق معها .
31	اضع لنفسي مستوى رياضياً مميز احاول الوصول اليه واحقق افضل انجازا .
32	ارغب الى التنافس مع زملائي لأكون لاعباً أساسياً ورقمنا صعبا في الفريق .
33	لا اميل بالمشاركة في المباريات الصعبة خوفاً من الخسارة واللوم من الكادر التدريبي والاداري
34	ارغب لتمثيل المنتخب الوطني واكون دائما في الصدارة .
35	لدي رغبة و ثقة بنفسي وبفريقي في تحقيق الفوز والوصول الى اعلى المستويات .
36	أستطيع تحقيق الفوز رغم قصر قامتي بالنسبة للمنافسين اثناء التصويب .
37	أتدرب في شتى الظروف الجوية حتى لا أصاب بالأمراض واكتسب لياقة بدنية عالية .
38	حالي الصحية السيئة تبعدني عن التدريبات اليومية .
39	استمر بالتدريب أثناء انخفاض درجات الحرارة .
40	أستطيع التدريب لفترة طويلة رغم تناولي طعاماً قليلاً قبل التدريب .
41	أتمتع بقوة ذراعيين كبيرة فتساعدني على تحقيق الإنجاز بالمنافسات في لعبة كرة اليد
42	أحاول اكمال المباراة رغم آلام الإصابة
43	اشعر بقوة بدنية كبيرة بالرغم من التدريب المتقطع .
44	لا أستطيع تحقيق الإنجازات العالية أثناء المباراة في كرة اليد بالرغم من لياقتي البدنية العالية .
45	أشكو من كثرة الاضطرابات في الجهاز الهضمي بعد التدريبات العنيفة .
46	لا أتدرب باستمرار رغم حالتي الصحية الجيدة .
47	رغم عنابتي بصحتي إلا إنني أتمرض باستمرار .
48	تتخفف قابليتي البدنية عندما اشعر بالجوع قبل التدريب .
49	رغم تدريبي المستمر فان إنجازاتي لا تتحسن بالمنافسات .

50	لا أتمتع بجسم مثالي في لعبة كرة اليد
51	أتمرن باستمرار من أجل بناء عضلات قوية في جسمي
52	عندما اركض في المباراة ولفترة طويلة فاني اشعر من الأم في ركبتني .
53	اشعر من الأم في الظهر عند التصويب .
54	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن استخدمها
55	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة
56	دائماً احلل بنفسي أدائي بعد أن انتهى من المنافسة
57	أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي
58	طوال المنافسة أحافظ على موقف ايجابي
59	افرط في القلق بشأن التنافس
60	تششت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي
61	استطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسني قبل المباراة
62	أكون متوتراً للغاية قبل المباراة
63	أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة
64	اتعلم المهارات الحركية بسرعة بالرغم من صعوبتها
65	اطبق بدقة توجيهات المدرب اثناء المباراة
66	انسى تعليمات المدرب اثناء المباراة
67	احقق افضل اداء عندما افكر بشكل سليم اثناء المنافسات
68	افكر في قوة الخصم كثيراً قبل المباراة
69	افشل عندما اخطأ في تحليل حركة المنافس
70	نادراً ما افشل عندما يكون الفريق متقدماً بالنتيجة بفارق جيد
71	احاول ان اقيم علاقات ودية وجيدة مع بقية لاعبي فريق كرة اليد
72	أحاول أن أقيم علاقات طيبة مع افراد الفريق المنافس في كرة اليد
73	أن علاقتي جيدة مع الهيئة الإدارية لفريق كرة اليد
74	علاقتي السيئة مع أسرتي لا تؤثر على علاقتي بأعضاء الفريق و الكادر التدريبي لفريق كرة اليد
75	أساعد أعضاء الفريق رغم عدم مساعدتهم لي .
76	اعتذر لأي لاعب بالفريق عندما اخطأ بحقه في نفس الوقت .
78	أتجنب الاختلاط بلاعبي النادي خارج أوقات التدريب في كرة اليد .
79	لا افرح لفوز او نجاح أي لاعب من زملاء .
80	اكره بعض اللاعبين من بقية الأندية في كرة اليد دون أي سبب .
81	لا أتقبل نصائح المدرب حتى وإن كانت مفيدة لي .
82	أتخاصم مع زملائي بالفريق لأبسط الأسباب.
83	لا اعتذر لبقية اللاعبين عندما أخطأ بحقهم .
84	أقوم بأعمال عدوانية ضد بقية اللاعبين رغم حبهم لي .
85	اشعر بالكراهية نحو المدرب دون أي سبب .
86	استفيد من لعبة كرة اليد في تكوين علاقات اجتماعية جيدة .