

الاستقرار النفسي وعلاقته بالأداء المهاري
لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين

أ.م.د. كاظم حبيب عباس
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تجلت أهمية البحث في بحثنا هذا من خلال تطبيق مقياس الاستقرار النفسي والذي يساعد أو يسهم في التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة اليد وبالتالي التخطيط السليم مدخلا لإيجاد علاقة ارتباط بين الاستقرار النفسي والأداء المهاري مساهمة من الباحث في إيجاد العقبات التي تواجه اللاعبين. اما مشكلة البحث فانه تكمن في معرفة الأسباب الرئيسية لوجود العامل النفسي التي تواجه لاعبي كرة اليد والتي تسبب لديهم ضعف الاستقرار النفسي.

اما هدف البحث فكان التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد للنادي الأهلي في محافظة البصرة. في حين كان فرض البحث هو وجود علاقة ارتباط بين مقياس الاستقرار النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد للنادي الأهلي في محافظة البصرة.

اهم الاستنتاجات

- وجود علاقة بين الاستقرار النفسي والاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد للنادي الاهلي في محافظة البصرة. اما اهمية التوصيات فكانت

- 1- ضرورة إجراء بحوث متشابهة تناول مهارات أساسيه ونفسية ومدى ارتباطها بهذه اللعبة.
- 2- الاهتمام بالجانب المعرفي عند أداء اللاعبين أثناء الوحدات التدريبية وإعطاء المهارات الأساسية أهمية خاصة خلال التخطيط لبرامج التدريبية للاعبين .

Psychological stability and its relationship to the skill performance of advanced handball players

Prof. Dr. Kazem Habib Abbas

Arabic search summary:

The importance of the research in this research was manifested through the application of the psychological stability scale, which helps or contributes to identifying the level of psychological stability of handball players, and thus proper planning is an entry point to find a correlation between psychological stability and skill performance, as a contribution from the researcher in finding the obstacles facing the players.

As for the research problem, it lies in knowing the main reasons for the existence of the psychological factor facing handball players, which causes them to have poor psychological stability.

The aim of the research was to identify the relationship between psychological stability and skill performance among handball players of Al-Ahly Club in Basra governorate.

The most important conclusions

-There is a relationship between psychological stability and skill performance among the handball players of Al-Ahly Club in Basra Governorate.

As for the importance of the recommendations, it was

1-The necessity of conducting similar research on basic and psychological skills and the extent to which they are related to this game.

2-Paying attention to the knowledge aspect when the players perform during the training units and giving basic skills a special importance during the planning of the training programs for the players

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد أصبحت التربية الرياضية اليوم ميداناً يستند الى حقائق ومبادئ علمية اذ انها توضع برامجها في ضوء معلومات منسقة ومستندة الى قوانين وحقائق علمية مختلفة ولقد استعان العاملون فيها وخاصة (اللاعبين) بالأسلوب العلمي في ادارتها ومعالجة امورها وحل مشكلاتها وتنظيم انشطتها .وان نجاح اي مؤسسة رياضية هي من ادارة العاملين وتنظيمهم واشرافهم انفسهم في هذه المؤسسة ، اذ يجب ان يتعاون الافراد جميعهم لتنفيذ الوان النشاطات المختلفة كل حسب قدرته وامكانيته وميول على وفق ضوابط الاهداف العامة والخاصة للمؤسسات الرياضية (60:6)

وان الذي نراه في واقعنا الرياضي هو تدني مستويات الاداء المهاري وضعف النتائج وتذبذبها وخاصة في الاندية الرياضية التي تعاني من عدم الاستقرار والتي تكون ادارتها عاجزة عن ايجاد افضل الحلول والسبل لمعالجتها، في حين ان توفر العوامل التي تحقق الاستقرار النفسي ومنها (الطمأنينة-التوافق النفسي-القدرة على تحقيق الذات-التفائل النفسي-الامن النفسي-النضج والاتزان الانفعالي-الالتزام الديني) هي الوسيلة للوصول الى اتخاذ القرار الهادف. ولكون اتخاذ القرار يعني تغيير سلوك الفرد نحو تحقيق الهدف وهي غاية استخدام ودراسة علم النفس بشكل عام وبخصوصيته في المجال الرياضي لغرض احداث افضل حالة الاستقرار النفسي الداخلي ليكون منعكس ذلك على الكثير من المؤثرات النفسية في اداء الفرد العام والمؤثر في الناتج الخارجي لهم ومنهم لاعبي كرة اليد، وبذلك فأن ضعف الاستقرار النفسي لدى اللاعبين يعني ضعف المستوى في الاداء ومن ثم الاداء المهاري لاسيما وانهم يتأثرون بالمنعكسات من الازمات سواء القادمة من الهيئة الادارية ام من المدربين ام من محيط اللاعبين انفسهم، وان للعوامل النفسية اثر بالغاً على نوعية اداء الرياضي اثناء التدريب والمنافسات ويظهر هذا التأثير سلباً او ايجابياً تبعاً للانفعالات النفسية التي يشعر بها الرياضي خلال

المنافسات والتدريب ، كما ان هناك علاقة وثيقة بين العوامل النفسية وتأثيراتها المختلفة والاداء الرياضي الذي اصبح تمثيل اهتماماً واسعاً لدى العلماء في مجالات فسيولوجيا الجهد البدني وعلم النفس وبعض العلوم الاخرى.

ومما تقدم تتضح لنا اهمية بحثنا هذا من خلال تطبيق مقياس الاستقرار النفسي والذي يساعد أو يسهم في التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة اليد وبالتالي التخطيط السليم من خلال ايجاد علاقة ارتباط بين الاستقرار النفسي والاداء المهاري مساهمة من الباحث في ايجاد العقبات التي تواجه اللاعبين.

1-2 مشكلة البحث

الحياة المليئة بالضغوط والمشكلات المادية والنفسية وكل انسان يواجه هذه المشكلات بأسلوب ووسائل تختلف عن الاخرين وهذه الاساليب والوسائل تقرر بصورة كبيرة امكانية الانسان على الانسجام والتوافق مع الحياة وقد تعرضت الاندية الرياضية بصورة عامة لمشكلات وضغوطات كبيرة وقد برزت دلالاتها السطحية واضحة في تدني مستويات فرقها الرياضي.

ويعد التكامل في العملية التدريبية من متطلبات الرقي والتقدم المهمة والحيوية بمستوى الرياضي، وحتمية توفيرها يؤدي الى الاداء المهاري او الحالة التدريبية عالية المستوى والتي هي (مكونات التكامل الرياضي) الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي الذي نحن بصدد. فلا لأي رياضي ان يحقق اهدافه من دون توفير هذه المكونات ، تحقيق الغاية فلا بد من وجود قيادة واعية توجه الافراد والجماعات نحو التكامل والتي يجب ان تتوفر فيها الحنكة في اتخاذ القرارات الصائبة والمتأنيّة من الاستقرار النفسي للفرد ومن ثم لأفراد الهيئة المعينة في ذلك ، وفي ظل الظروف الحالية التي يعيشها المجتمع الرياضي(العراقي) ووجود العديد من المشاكل وبمختلف انواعها ومستوياتها التي تكون عثرة حقيقة امام الاداء المهارية اليد والعمل الرياضي، للوصول الى الاداء المهاريا لاضافة اهمال بعض المدربين صفة الاعداد النفسي بالشكل الصحيح والمتدرج اي التدريب فقط وليس العامل النفسي وعليه فردود ستجعل هناك عدم الاستقرار العام والخاص في تعزيز النفس للاعبين وذلك للوصول الى حالة الامن والتوازن والتفاؤل والتوافق النفسي وهي بعض عوامل الوصول الى الاستقرار النفسي ، وعليه فأن مشكلة البحث تكمن في معرفة الاسباب الرئيسية لوجود العامل النفسي التي تواجه لاعبي كرة اليد والتي تسبب لديهم ضعف الاستقرار النفسي.

1-3 هدف البحث :

- التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي والاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد للنادي الاهلي في محافظة البصرة.

4-1 فرض البحث:

- وجود علاقة ارتباط بين مقياس الاستقرار النفسي والاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد للنادي الاهلي في محافظة البصرة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الاهلي في محافظة البصرة والبالغ عددهم (20) لاعب متقدم .

2-5-1 المجال المكاني: ملعب النادي الاهلي مركز شباب الاصمعي في محافظة البصرة قيد الدراسة.

3-5-1 المجال الزمني: من 2019/1/20 لغاية 2019/8/1 .

2- الدراسات النظرية :

1-2 الاستقرار النفسي :

تعني النفس في اللغات معاني متعددة بحسب اللغة المستعملة ، تعني اللاتينية حيث تعني النفس (Animas) بمعنى ان الحياة الحيوانية ، التي قوامها التغذية ، والنمو، والتناسل ، والحركة ، ويقسم افلاطون النفس الى ثلاث انفس هي: النفس العاقلة ومكانها الرأس ، وفضيلتها الحكمة ، والنفس الغضبية ومكانها الصدر ، فضيلتها الشجاعة ، والنفس الشهوانية ، ومكانها البطن ، وفضيلتها العفة(28:9).

ونظراً لسرعة التعقيد التي يتصف بها العصر الحالي ، لم تعد الحياة سهلة بسيطة بل تعقدت أمورها ، وتشابكت خطواتها واصبح الفرد يتعامل في علاقاته بأسلوب مباشر او غير مباشر مع افراد يختلفون عنه في جوانب كثيرة ، كما ان الادوار التي يقوم بها الفرد قد تعددت وكل ذلك يفرض عليه تعدد انماط سلوكياته فهو يمثل عبئاً نفسياً على كاهله ليرضي الاطراف الذين يتعامل معهم جميعاً (17:12) .، وقد يلاحظ ان التباين الثقافي والطبقي ذو تأثير في الاستقرار النفسي ، ففي دراسة قام بها اوبلر وسنكر (1969) اوضحت ان هناك اختلافات بين الايرلنديين والايطاليين والمقيمين في امريكا، فالاييرلنديين يميلون نحو الشعور بالذنب وعدم القدرة على ممارسة الحياة الطبيعية والادمان على الكحول واطاعة السلطات، في حين كان الايطاليون اكثر عدوانية نحو الذكور خاصة فضلاً عن ضعف السيطرة على اتزانهم الانفعالي(27:17).

ومن الآراء المهمة التي تتعلق بهذا الموضوع ، هي تلك التي وصلتنا عن طريق الطبيب اليوناني (377.460 ق.م)، الذي يرى ان اختلاف الناس يرجع الى اختلاف النسب او المقادير التي تمتزج بها تلك الاخلات بعضها ببعض، فالاستقرار النفسي لديه يتوقف على المقادير التي تمتزج بها الاخلات، وبذلك يقسم الناس من حيث طباعهم وامزجتهم ، وسلوكهم الى اربع فئات من الامزجة هي:

1-فئة المزاج الدموي: ومن سماتها(النشاط، التيقظ، القلب الانفعالي).

2-فئة المزاج البلغمي: ومن سماتها(الكسل، التبدل، اللامبالاة).

3-فئة المزاج الصفراوي: ومن سماتها(التعصب، الاندفاع، القوة، الشجاعة، الحزم).

4-فئة المزاج السوداوي: ومن سماتها(الانطواء على النفس) (353:7)(120:5)

ومن جهة أخرى اشارت الادبيات الى ان الاستقرار النفسي انواعاً متعددة منها الاستقرار العاطفي والالتزان الانفعالي وهو من الناحية الايجابية ينمي مقدرة الشخص على التكيف الذاتي والاجتماعي من دون ان يكلفه ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً ، ومن الجانب السلبي قدرة الشخص على ضبط عواطفه والتحكم وعدم افراطه في التهيج العاطفي او عدم الانسياق وراء تأثير الاحداث العابرة والطارئة بحيث يصبح عرضة للتقلب السريع من حالة الى حالة اخرى، وهناك الاستقرار الوظيفي والاستقرار الاجتماعي(12:194).

وقد عرفها(كانل 1961) بأنه (حالة نفسية يتسم فيها الفرد بالهدوء والثبات الانفعالي اذ تظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي ازاء المواقف التي تستدعي الغضب وحساسية ضعيفة تجاه الآخرين ، الى جانب كونه شخصاً قادراً على ضبط نفسه)(20:168).

وعرفها احمد عزت راجح بأنه (قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة)(14:101).

وعرفها كاميليا عبدالفتاح بأنه (هو تلك الحالة التي يستطيع فيها الفرد ادراك الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات التوافق الراهن وتسمح بتكيف استجابته تكيفاً ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة والاسهام بشكل ايجابي في نشاطها ، وفي الوقت نفسه ينتهي الى حالة من الشعور بالرضا والسعادة)(8:31).

2-1-1 العوامل المؤثرة في الاستقرار النفسي:

1-الالتزام الديني: يعد الالتزام الديني احد العوامل المؤثرة في الاستقرار النفسي ، وذلك ان الايمان العميق يغمر صاحبه بالسعادة والطمأنينة والاستقرار النفسي.

2-لذلك فإن الايمان الحق هو السير في طريق الله للوصول الى حب الله والفوز بالقرب منه تعالى، واننا نستطيع ان نصل الى هذا الايمان بنور الله وسنة رسوله (ص) ونور الله هنا هو القرآن الكريم الذي نستدل به على الطريق السليم ونأخذ منه دستور حياتنا ، لقد عني القرآن الكريم بالنفس الانسانية عناية شاملة.....عناية تمنع الانسان معرفة صحيحة عن النفس وقاية وعلاجاً.

1-المهنة: ان طبيعة المهنة التي يحترفها الفرد، ربما تسهم في زيادة الضغوط التي تعترض لها ، انطلاقاً من ان بعض المهن تتطوي على اعباء في غاية الارهاق والتوتر.(15:68)

2-التنشئة الوالدية: لقد وجد ان التنشئة الوالدية تؤدي دوراً كبيراً في تطوير قدرة الفرد على التحمل في مواجهة الظروف الصعبة وعدم الاستسلام لها، بحيث يتعلم الفرد كيفية المواجهة والمقاومة من دون ان يفقد اتزانه النفسي والانفعالي ويحتفظ بفاعليته.(11:52)

3-الازمات: تعد الازمات والكوارث من العوامل التي يتعرض لها المجتمع ، تعد من العوامل الرئيسية في اضعاف الاستقرار النفسي لدى الفرد.(2:52)

4- الحالة الاجتماعية: تشير الدراسات ان المتزوجين اكثر استقراراً بسبب اشباعهم لبعض الحاجات النفسية المتمثلة بحاجات العطف والاسناد والجنس وهذا يجعلهم اكثر قدرة على مواجهة الصعوبات لشعورهم بالأسناد الاجتماعي والقدرة على الموازنة في الظروف الصعبة، ولاسيما اذا كان المحيط تشيع به حرية الاختيار وحرية التعبير. (88:5)

5- المستوى الاجتماعي . الاقتصادي: تشير الدراسات الى ان المستوى الاجتماعي . الاقتصادي للفرد يعد من المتغيرات التي لها اسهام في الاستقرار النفسي، فقد برز على وجه التحديد المستوى الاجتماعي والاقتصادي المتدني بكونه اكثر اسهاماً من المستويات الاخرى وربما يعود السبب الى ان افراد المستوى الاجتماعي . الاقتصادي المتدني هم اكثر احساساً بالقهر والغبن مما يزيد من حالة المعاناة. (64:16)

6- العمر: تشير الدراسات الى ان العمر من المتغيرات المساهمة لضغوط الحياة وهذا معناه ، ان ضغوط الحياة تتباين بتباين الفئات العمرية، فالضغوط الحياتية التي تواجه الشباب تختلف عن تلك الضغوط التي يواجهها الراشدون، او اولئك الذين في عمر متقدم (44:16).

2-1-2 الاستقرار النفسي في المجال الرياضي (21:3)

ان الاستقرار النفسي يختلف من فرد الى اخر ومن فريق اخر بل تختلف حسب النمط الرياضي للعبة او المسابقة ومحاولة انها هذه الحالة (عدم الاستقرار) ومحاولة البعد عن الصراع النفسي الذي قد ينتج نتيجة عدم الاعداد النفسي الجيد او عدم تشكيل الحمل النفسي بشكل يتناسب مع قدرات الرياضي وعدم تكلفه بأعباء تزيد من امكاناته بشكل كبير .

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

مهمين:

1- الاعداد البدني الذي يتناسب مع الوجبات والاعباء البدنية الواقعة على كاهل الفرد الرياضي.

2- الاعداد النفسي الذي يصل بالفرد الرياضي الى حالة التوازن النفسي.

ان الاستقرار النفسي للفرد الرياضي ينجم ايضاً من المستقبل الواضح الذي يعد مصدراً من مصادر

السعادة الذي يعمل على رفع مستوى مقدرة الفرد الرياضي وذلك نتيجة شعور بالأمان.

هناك عدة نقاط مهمة للوصول بالفرد الرياضي الى الاستقرار النفسي (26:3).

اولاً: بالنسبة للفرد الرياضي

يجب العمل على ان يكون الفرد مقتنعاً بأهمية المنافسات كما ان اشتراك اللاعب فيها عاملاً مهماً في

بناء مستقبله الرياضي، لما له من استعداد ايجابي في نفوس الافراد للمنافسات الرياضية

1- اعطاء الفرد الرياضي فكرة عن منافسه وعن العوامل المهمة التي تحقق في نفس الرياضي رغبة ملحة في

معرفة كل شيء من المنافسة.

2- معرفة الرياضي حقيقة الحالة التدريبية التي وصل إليها والتي تظهر بوضوح من خلال المنافسات والمباريات التجريبية والرسمية .

3- مراعاة الحالة النفسية للفرد الرياضي قبل الانطلاق لما لها من تأثير في مستواه الرياضي .
ثانياً: بالنسبة للمنافس

ان المعرفة الشاملة عن المنافس هي التي تسمح بتشكيل خطة اعداد حقيقة على ضوء تلك المعارف والمعلومات الواقعية للمتطلبات والالتزامات المتوقعة، لذلك يجب ان ندرس كالاتي:

4- ندرس المنافس من ناحيتين اساسيتين الاولى معرفة مواطن القوة التي تميز بها لبناء خطة اللعب ، والثانية معرفة مواطن الضعف عن المنافس وبناء خطة لعب الفريق بطريقة تسمح للاعبين استغلال هذه النقاط.

5- الاخذ بنظر الاعتبار الانشطة الرياضية اذ تختلف الالعاب الجماعية عن الالعاب الفردية اذ ان هناك منافسة تتم بين المنافس وجهاً لوجه والآخر يقف كل من اللاعبين بعيد عن بعضهم.

6- المعرفة التامة بمكان المنافسة والادوات التي تستخدم في المنافسة الرياضية بفضل اجراء تمرينات في مكان المنافسة.

7- الاعتراف بمظهر الرياضي له تأثير كبير في نفسية اللاعبين.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار منهج البحث لحل المشكلة على اساس طبيعة المشكلة لذا تم الاعتماد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لحل المشكلة ، اذا تسهم الدراسات الوصفية في اضافة معلومات حقيقية عن الواقع الراهن للظواهر الرياضية المختلفة التي تؤثر ايجاباً ام سلباً في الرياضة ككل ومن هذه المعلومات تحتل درجة كبيرة من الاهمية في القدرة على تقويم الوضع الراهن وقد ينتج عن ذلك ام الموافقة عليه وتأييده ودعمه او اقتراح وسائل واساليب جديدة للتطوير نحو الافضل (13:132).

3-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بلاعبين نادي الاهلي الرياضي والبالغ عددهم (40) لاعب ضمن الفرق المتقدمة والتي تم اختيارهم بالطريق العميدة.

وتم اختيار عينة البحث ايضا بالطريقة العمدية التي تتكون من لاعبي كرة اليد للنادي الاهلي والبالغ عددهم (20) لاعبا متقدما كونهم التشكيلية الرئيسى للفريق وهو يشكلون نسبة (50%) من مجتمع الاصلي.

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة

1-الاختبارات والقياس

2-مصادر ومراجع.

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-1 مقياس الاستقرار النفسي ملحق (1)

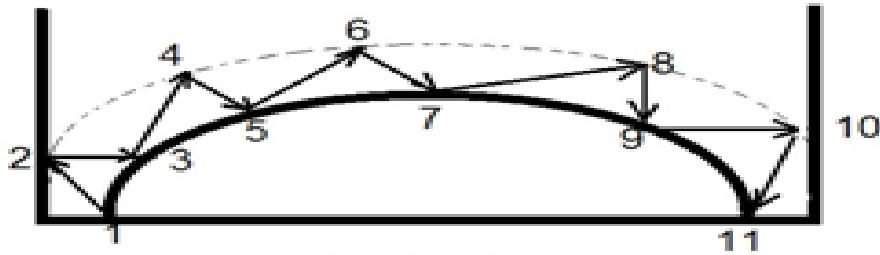
3-4-2 الاختبارات لمهارية:

أولاً : اختبار التحركات الدفاعية للإمام والخلف (10:159)

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية للإمام بميل وللخلف بميل

- الأدوات : ملعب كرة يد ، شريط لاصق ، شريط قياس ، ساعة إيقاف

- مواصفات الأداء : ترسم 6 علامات على خط الـ 6 أمتار بالشريط اللاصق (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11) المسافة بين كل علامتين 3 أمتار ، وخمس علامات (2 ، 4 ، 6 ، 8 ، 10) على خط الـ 9 أمتار ، والمسافة بين كل علامتين أيضاً 3 أمتار ، يقف المختبر عند العلامة رقم 1 ، وعند إعطاء إشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحرك للأمام بميل للعلامة رقم 2 ، ثم يعود للخلف (بالظهر) للعلامة رقم 3 ، ثم 4 ... وهكذا حتى العلامة رقم 11. ثم يقوم المختبر بالعودة مرة أخرى ليعود للأداء مبتدئاً بالعلامة رقم 11 وصولاً للعلامة رقم 1 ، مستخدماً نفس التحركات الدفاعية للأمام بميل ، وللخلف بميل ، (شكل 1)



شكل (1)

- شروط الأداء

- 1- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركات الدفاع ، من حيث تحركات الرجلين، وشكل الذراعين واليدين.
- 2- يجب وصول المختبر للعلامات المرسومة وملامستها بالقدمين، والتحريك كما هو موضح بالشكل (1)
- 3- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة صحيحة .

- حساب الدرجات:

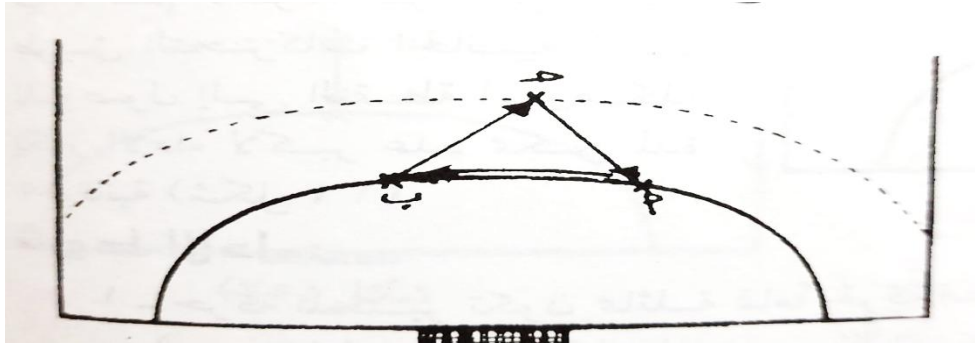
- يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة ذهاباً وعودة .

ثانياً : اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة (10:146)

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانب واللامام بميل وللخلف بميل .

- الأدوات : ملعب كرة يد ، شريط لاصق ، شريط قياس ، ساعة إيقاف .

- 6 - مواصفات الاداء : ترسم ثلاث علامات على الارض بالشريط اللاصق ،اثتان (أ،ب) بالقرب من الـ 9 امتار ، والمسافة بينهما ثلاثة امتار ، وواحدة على خد الـ 9 امتار ، بحيث تشكل العلامات الثلاثة مثلث متساوي الاضلاع وطول كل ضلع ثلاثة امتار ، يقف المختبر فوق النقطة أ ، عند اعطاء اشارة البد (بصرية) يقوم بالتحرك للجانب للعلامة ب . ثم يتحرك للامام بميل للعلامة ج ، واخيرا يعود للنقطة أ بالتحرك للخلف بميل (بالظهر) وهكذا يكرر الاداء لأكبر عدد ممكن لمدة 30 ثانية (شكل 2) .



شكل (2)

- شروط الاداء :

- 1- حركة اللاعب تكون مماثلة تماما لحركات الدفاع من حيث حركات الرجلين اثناء التحرك للجانب وللامام وللخلف بميل ، والذراعين واليدين .
- 2- يجب الوصول الى العلامات المرسومة (أ ، ب ، ج) وملامستها بالقدمين ، والتحرك كما هو موضح في الشكل .
- 3- على المختبر تكرار الاداء الى ان يعطى له اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .
- 4- اي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

- تسجيل الدرجات :

- 1- تحتسب كل محاولة صحيحة بثلاث درجات ، درجة عند وصول اللاعب للعلامة ب ، ودرجة عند وصول اللاعب للعلامة ج ، ودرجة عند عودة اللاعب مرة اخرى الى العلامة أ .
- 2- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة الـ 30 ثانية .
- 3- في حالة عدم اتباع المختبر لاي من شروط الاختبار عند التحرك لملامسة العلامة المرسومة ، تخصم درجة واحدة عن كل اداء خاطي ارتكبه في الوصول الى العلامة المرسومة وملامستها بالقدمين .
- 4- في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار وعدم اكمال المختبر للمحاولة بمعنى وصوله لاحدى العلامات الاخرى ب ، او ج وعدم الوصول للنقطة أ ، تجمع درجات العلامات وتضاف الى درجات المحاولات الصحيحة .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

من اجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة في اتباع اسلوب العلمي قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عددها (5) لاعبين خارج عينة البحث واجريت التجربة بتاريخ 2019/2/4 وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

- 1- التعرف على مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة للاختبارات.
- 2- معرفة الوقت المستغرق للاختبارات.
- 3- التعرف على المشاكل والصعوبات التي تظهر عند اجراء الاختبارات المعرفة انجازها.
- 4- تهيئة الكادر المساعد

3-6 التجربة الرئيسية

تم اجراء الاختبارات على جميع افراد عينة البحث البالغ عددهم (20) لاعبا تحت نفس الظروف بتاريخ 2019/2/18 .

3-7 الوسائل الإحصائية (17:129)

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية:

- 1-الوسط الحسابي
- 2-الانحراف المعياري
- 3-معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
- 4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس الاستقرار النفسي والاداء المهاري.

جدول (1)

بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية والدلالة المعنوية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (R) المحتسبة	قيمة (R) الجدولية	الدلالة المعنوية
مقياس الاستقرار النفسي	64,9286	5,96740	0,711	0.444	معنوي
التحركات الدفاعية للامام وللخلف	7,680	0,316			معنوي
التحركات الدفاعية المتنوعة	5,842	0,501			معنوي

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) = 0,444

يتضمن الجدول (1) ان الوسط الحسابي في اختبار الاستقرار النفسي (64,9286) والانحراف المعياري (5,96740) اما في اختبار التحركات الدفاعية للامام وللخلف فان الوسط الحسابي بلغ (7,680) والانحراف المعياري بلغ (0,316) اما في اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه فان الوسط

الحسابي بلغ (5,842) والانحراف المعياري بلغ (0,501) ولمعرفة علاقة الارتباط ما بين مقياس الاستقرار النفسي والأداء المهاري استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فوجد ان قيمة (ر) المحتسبة هي (0.711) وعند مقارنتها بقيمة (ر) الجدولية البالغة (0,444) هي اكبر وعليه توجد علاقة ارتباط بين نتائج اختبار مقياس الاستقرار النفسي وعلاقته بالأداء المهاري ..

4-2 مناقشة النتائج :

يعزو الباحث ذلك الى اهمية الاستقرار النفسي تلاعبين إثناء تأدية الاختبارات المهارية والاستقرار النفسي تتدخل فيه الكثير من العوامل سواء كانت داخلية او خارجية فإنها تؤثر على حالة الاستقرار النفسي واتزان الشخص بحالة ايجابية او سلبية واللاعب يعاني الكثير من العوامل الخارجية المتمثلة بالضغوط الاقتصادية والاجتماعية والتنظيمية والفنية مما يؤثر سلبا او ايجابا على نسبة الاستقرار للاعب ومن ثم عندما يكون المدرب في حالة الاستقرار النفسي بعيدا عن العقد النفسية والضغوط والاضطرابات التي تنعكس على الحالة النفسية ومما يؤدي الى انحراف في سلوكيات التعامل مع الآخرين والتي تلقي اثارها على الشخص ذاته او تنعكس على الآخرين وهذا ما اكده حامد عبد السلام " اذ يرى ان لشعور الفرد بالسعادة مع نفسه دلائل ذلك الشعور الراحة النفسية التي يتمتع بها الفرد" اذ يستطيع اشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة ووجود اتجاه متسامح نحو الذات واحترام النفس وتقبلها والثقة فيهم ويشير ايضا ان شعور الفرد بالسعادة مع الآخرين من دلائل ذلك حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة ووجود اتجاه متسامح مع الآخرين والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية سليمة والتصرف طبقا للدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية (1: 27).

كما تشير الوقائع الميدانية ان ضعف الاستقرار النفسي يجعل الفرد غير قادر على معالجة الامور بحكمة وروية او النظر اليها بطريقة عقلانية مما يفضي به المجال الى الاتكال على الاساليب اللاعقلانية في محاولة للتوافق مع المحيط الاجتماعي (3: 136)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1-وجود علاقة بين الاستقرار النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد للنادي الاهلي في محافظة البصرة.

5-2 التوصيات

- 1-ضرورة إجراء بحوث متشابهة تناول مهارات أساسيه ونفسية ومدى ارتباطها بهذه اللعبة.
- 2-الاهتمام بالجانب المعرفي عند أداء اللاعبين أثناء الوحدات التدريبية وإعطاء المهارات الأساسية أهمية خاصة خلال التخطيط لبرامج التدريبية للاعبين .
- 3-إجراء بحوث متشابهة للمهارية الأساسية للعبة أخرى على عينة مختلفة .

المصادر العربية والاجنبية

- 1-حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط3، عالم الكتب ،1997.
 - 2-سعيد حسني العزة: الارشاد الجماعي العلاجي، ط1، الدار العلمية للنشر، عمان، 2000.
 - 3-عبد الستار جبار الضمد: الحمل النفسي ، ط1، دار الخليج للنشر والتوزيع ، عمان ، 2005.
 - 3-عدنان حافظ جابر: العقلانية والديمقراطية، المستقبل العربي، عدد 254، مركز دراسات الوحدة العربية، 2000.
 - 4-عزيز هنا داوود وناظم هاشم العبيدي: علم النفس الشخصية، مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1990.
 - 5-عقيل الكاتب وآخرون: الادارة والتنظيم في التربية الرياضية لكليات التربية الرياضية ، دار الكتب ،بغداد، 1986.
 - 6-فوزي جعفر: طبيعة الانسان في ضوء فلسفة بافلوف، مكتبة التحرير، بغداد، 1978.
 - 7-كاميليا عبدالفتاح: مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية ، مكتبة القاهرة الحديثة، 1972.
 - 8-كمال ابراهيم مرسي: المدخل الى علم الصحة النفسية، دار العلم، الكويت، 1988.
 - 9-كمال الدين عبدالرحمن درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد، نظريات وتطبيقات، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص 159.
 - 10-لويس كامل مليكة: سيكولوجية الجماعات والقيادة، ط3، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1988.
 - 11-محمد السيد الهابط: التكيف والصحة النفسية، ط2، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، 1985.
 - 12-محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
 - 13-محمد عزت راجح: اصول علم النفس، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، الاسكندرية ، 1973.
 - 14-محمود شمال حسن: ضغوط الحياة ومقتضيات العصرية ، مجلة الدراسات الاجتماعية ، بيت الحكمة، العدد(6)، السنة الثانية، بغداد، 2000.
 - 15-محمود شمال حسن: النسق القيمي وخطاب الازمة الاقتصادية ، المستقبل العربي، العدد (298)، مركز دراسات الوحدة العربية ،2003.
 - 16-وائل عمر موسى التكريتي: بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية الآداب، 1989..
 - 17-وديع ياسين التكريتي، حسن محمد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- 18-cattal, Raymond, B, and scheier, H ,:the meaning and measurement of neuroticism and Anxiety. New York, Ronald press company, 1969,P, 168.

ملحق (1)

مقياس الاستقرار النفسي

عزيزي اللاعب

يروم الباحث الى اجراء دراسة بحثه الموسم (الاستقرار النفسي وعلاقته بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد) ولما كنت من المعنيين بهذه الدراسة ، يرجى قراءة فقرات المقياس بكل دقة وموضوعية والتأشير بعلامة (√) على العبارة التي تشعر بانها توافقك او لا توافقك . شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	لا تتطبق	لا تتطبق احيانا	لا تتطبق علي ابدا
1	ليس لدي خوف مبهم من المستقبل					
2	اتوقع الامان والاستقرار في المستقبل					
3	ليس لدي قلق من استبدالي بعداء اخر					
4	اضع هدف لي قبل المنافسة					
5	لا تدور في ذهني افكار سلبية قبل البدء في المنافسة					
6	اشعر بأنني حاصل على حقي بعد كل منافسة					
7	لا يوجد لدي قلق عند السباق خارج ملعب النادي					
8	في السباق المهمة ابذل جهداً مميزاً					
9	اشعر بأنني مقتنع بمستوى ادائي كعداء					
10	لا اخشى من الخسارة في السباق					
11	لا ينتابنا شعور بالضيق وعدم الارتياح من وجود الجمهور اثناء السباق					
12	لدي شعور بالاطمئنان عند دخولي الملعب اثناء المنافسات					
13	لا اخشى من السير بمفردي امام الفرق المنافسة					
14	لا اخشى من منافسة تواجهني					
15	اشعر ان مهنتي في المستقبل ستساعدني على تكوين اسرة					
16	احقق افضل الاداء عندما اكون هادئاً					
17	اشعر بالتفاؤل عندما افكر بالمستقبل الرياضي					
18	اشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبات التدريب					
19	اشعر ان اختصاصي يتناسب وطموحاتي					
20	اشعر بالسعادة والفخر عندما اتحدث مع الاخرين عن انجازات الفريق					