

علاقة السمات الانفعالية ببعض المهارات الأساسية

بكرة اليد للمتقدمين

أ.م.د. كاظم حبيب عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تجلت أهمية البحث في طرق احد الجوانب النفسية المهمة فيشخص بها لاعبين كرة اليد التعرف على أهمية هذا الجانب بما له من دور كبير في تحقيق الانجاز لأفضل النتائج أثناء المباريات ، اما مشكلة البحث لاحظا الباحث كونه تدريسي ولاعب وأداري في أندية كرة اليد في محافظه البصرة وجود تذبذب في أداء المهاري ودقه أداء المهارات الأساسية في كره اليد وكما هذا التذبذب من تأثير على الأداء المهاري أثناء لمباريات. اما هدفي البحث فكانت اولا التعرف على الثقة بالنفس ودقة أداء المهارات الأساسية لكرة اليد وثانيا التعرف على العلاقة الثقة بالنفس و دقة المهارات الأساسية.

اما فرض البحث وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس و دقة أداء المهارات الأساسية لكرة اليد

اهم الاستنتاجات

- 1-وجود علاقة ارتباطه بين مستوى الثقة بالنفس دقة التصويب من الثبات بكرة اليد لدى لاعبي اندي البلديات الرياضي بكرة اليد.
- 2-وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى الثقة بالنفس دقة التصويب من الخداع بكرة اليد لدى لاعبي نادي البلديات الرياضي بكرة اليد .

- 3-وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى الثقة بالنفس وسرعة التنطيط بكرة اليد لدى لاعبي نادي البلديات الرياضي بكرة اليد .

اما اهمية التوصيات فكانت

- 1-ضرورة الاهتمام بتنمية السمات النفسية لما لها من أهمية في تطويرا لمهارات الأساسية للاعبي كرة اليد.
- 2-ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات الأساسية لأهميتها في تطوير مستوى أداء لاعبي كرة اليد .
- 3-التأكد على تضمين البرامج التدريبية والتعليمية السمات النفسية لما لها من دور في الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين .

Relationship of emotional traits to some basic skills

Handball for advanced

A.M.D. Kazem Habib Abbas

The importance of the research was manifested in the ways of one of the important psychological aspects, in which handball players are diagnosed, to identify the importance of this aspect, as it has a major role in achieving the best results during the matches. Skill performance and the accuracy of basic skills performance in handball, and this fluctuation has an impact on the skill performance during matches. The two objectives of the research were, first, to identify self-confidence and the accuracy of

performing the basic skills of handball, and secondly to identify the relationship of self-confidence and the accuracy of basic skills.

As for the research hypothesis, there is a statistically significant relationship between self-confidence and the accuracy of performing basic handball skills

The most important conclusions

1-There is a correlation relationship between the level of self-confidence, the accuracy of shooting and the stability of handball among Al-Baladiyat Sports Club players in handball.

2-There is a correlative relationship between the level of self-confidence and the accuracy of shooting from deception in handball among the players of the Municipal Sports Club in handball.

3- There is a correlation between the level of self-confidence and the speed of dribbling in handball among the players of the Municipal Sports Club in handball.

As for the importance of the recommendations, it was

1- The necessity of paying attention to the development of psychological features because of their importance in developing the basic skills of handball players.

2-The need to pay attention to the development of basic skills for their importance in developing the level of performance of handball players.

3-Ensuring that the training and educational programs include psychological features because of their role in raising the level of performance of the players.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تولى معظم المجتمعات الحديثة بالرياضة حيث يسعى الباحثون في المجال الرياضي الى تطوير مستويات الأداء وحسب الفعالية المراد تطويرها وتعتبر لعبه كره اليد من الألعاب المهمة حيث أنها من الألعاب الأكثر انتشارا في العالم والتي يشهد لها التاريخ حضورا واسعا من كلا الجنسين ولكافة الأعمار "وتعتبر الثقة بالنفس من العوامل العامة التي تسهم بدرجة كبيرة في وصول الفرد الى مستويات الرياضية المختلفة العالية وان بث الثقة في النفس اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة ادق مجهود اقل وفي نفس الوقت فان هذا اللاعب يؤدي الفعاليات التعاونية الصورة احسن" (1:210) من العناصر الأساسية للتطوير أي عالية في الجوانب المهارية والخططية والبدنية والنفسية ويعتبر الجانب النفسي للاعبين كره اليد احد الجوانب الرئيسية للوصول الى المستويات العليا والتحقيق الإنجاز وستكون أهمية البحث في طرق احد الجوانب النفسية المهمة في شخصيه اللاعبين كره اليد التعرف على أهمية هذا الجانب بما له من دور كبير في تحقيق الانجاز الأفضل النتائج أثناء المباريات .

1-2 مشكلة البحث

من خلال النظرة العامة على اللاعبين كره اليد نلاحظ انه هناك بعض اللاعبين يمتلكون قدرات بدنيه و النفسية عالية تؤهلهم الى تحقيق الإنجاز في اصعب الظروف وقد لاحظ الباحث كونهما تدريسي ولاعب واداري

في انديه كرة اليد في محافظه البصرة وجود تذبذب في أداء المهاري ودقه أداء المهارات الأساسية في كره اليد وكما هذا التذبذب من تأثير على الأداء المهاري أثناء المباريات.

3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على الثقة بالنفس ودقة أداء المهارات الأساسية لكرة اليد .
- 2- التعرف على العلاقة الثقة بالنفس و دقة المهارات الأساسية.

4-1 فروض البحث

- 1- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس و دقة أداء المهارات الأساسية لكرة اليد

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي البلديات الرياضي بكرة اليد المتقدمين .

- 2-5-1 المجال الزمني : 2019/2/1 لغاية 2019/10/1 .

- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي البلديات الرياضي.

2- الدراسات النظرية

1-2 أهمية المهارات الذهنية في لعبه كره اليد (11: 57- 58)

في لعبه كره اليد يحتاج اللاعب الى متطلبات ذهنية عالية باستمرار حيث يجب على اللاعب في أثناء التدريب الاعتماد على النفس في الارتقاء المستمر لمستواه و عليه ان يفكر بطريقه مبدعه و كذلك يجب ان يكون هناك تعاونا متبادلا بين اللاعب والمدرّب للتطوير النواحي المهاريه و البدنية والنفسية ذلك يلاحظ في تدريب اللاعبين لتخصص في كره اليد في جانبها التنافسي مراعات المبادئ الآتية :

1- تبني الملاحظات والإحساس

2- تذكر و عمل ذهني عالي المستوى

استخدام القدرات الذهنية مع العمل في حالات اللعب المتنوعة المتواجدة و تعمل هذه هي المبادئ على تطوير المعارف الخاصة وإغنائها بالتفكير المنطقي و تساعد على اتخاذ القرار المناسب في أثناء الأداء في المنافسة او المباراة و انه المهارات الذهنية العالية للاعب تؤدي دورا رئيسيا في إنجاز لاعب المنافسات وعليه ستكون واحده من اهم أقسام مجمل العملية التدريبية التي ترفع من مستوى ردود الفعل لدى لاعب كره اليد للتعامل مع الظواهر التي تنجم من اللعب و اختيار احسن الحلول لمختلف الحالات ولذلك و في مجال كره اليد يجب ان علاقة الثقة بالنفس بأداء بعض القدرات المهارية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد .

1-1-2 مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها :

ان يصبح الرياضي اكثر وعياً حول مشاعره بالثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسن من خلال عدة اسئلة منها متى يحدث الشك في قدراتك؟ وكيف تواجه حدوث الاخطاء؟ هل تستمتع بالمباريات القوية؟ هل تتوقع ان

يكون ادائك جيداً؟ ... ان اجابة الرياضي عن هذه الاسئلة تساعد على تحديد مواطن القوة والضعف في جوانب الثقة.

" ان الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الفرد بفعل الخبرة والممارسة والادراك" (13:30) وهي : عامل اساس في تكوين مظاهر الشخصية" (12:18)، "ويرى كثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس Self-Confidence هي الاعتقاد في تحقيق المكسب او الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ ، ربما يؤدي الى مزيد من الافتقاد الى الثقة أو الثقة الزائدة. ولكن المفهوم الصحيح لها يعني : توقع الرياضي الواقعي بتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله الرياضي ، لكن ما الاشياء الواقعية التي يتوقع عملها. وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة ، وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني الى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب او الخسارة في المنافسة. في حين ان الثقة بالنفس هي شعور اللاعب ان ادائه سيكون جيداً بصرف النظر عن النتائج حتى ان كان المنافس متفوقاً عليه. لذلك فان الاداء الجيد المقرون بالثقة ليس من الضروري ان يؤدي دائماً الى تحقيق المكسب(3:337)

وتشير فيلي Vealey (1986) في الثقة الرياضية الى : "اعتقاد الفرد ودرجة ثقته بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية ، وهذان العاملان يتنبأان بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في اثناء المنافسة"(152:19-153)

(ولاهمية هذه السمة التي يتصف بها بعض اللاعبين ولا يتصف بها اخرون ولتحسين الثقة وتطويرها نعرض بعض الاقتراحات في بناء الثقة بالنفس وتطويرها لدى الرياضيين) (3: 344-347)

1-زيادة الوعي بالثقة بالنفس .ان اهم عامل يسهم في بناء الثقة هو الانجازات، و على الرغم من هذا الاستخلاص الذي يبدو منطقياً إذ ربما ينجح الرياضي في اداء مهارات بشكل معين في اثناء التدريب، الا انه يفشل في ادائها في اثناء المباريات وذلك لعدة اسباب منها عدم الثقة الكافية في الاداء ولعلاج ذلك عليه ان يخصص مزيداً من الوقت لاتقان المهارات.

2-التصور الذهني للاداء الناجح: كي يتصور الرياضي كيف يهزم المنافس مثلاً عليه :

*الاداء بثقة.

*الشعور لدى الرياضي انه افضل، ويربك منافسه.

*التفكير بثقة.

*التفكير الايجابي لتحقيق الاهداف.

3-الحالة البدنية الجيدة: الاعداد البدني الشامل بما يناسب توزيع الطاقة بانتظام في المباريات بما ينعكس على اداء المهارات، وتزداد اهمية ذلك بصفة خاصة في الانشطة الرياضية ذات المسابقات غير المحددة الزمن مثل الكرة الطائرة، و التنس، ..الخ.

4-قيمة الذات :ان الثقة بالنفس هي بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لنفسه، و ان الخبرات الرياضية المبكرة ذات اهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير. وان قيمة الرياضي لنفسه هو مفتاح للدافعية نحو الانجاز.

5-تأسيس نظام محدد للعمل قبل المنافسة: وذلك للتقليل من التوتر والقلق ، وللمساعدة على التركيز على الاداء مثل موعد الطعام ، و الاحماء و الوصول الى مكان المسابقة.وقد ازداد الاهتمام بدراسة العوامل المؤثرة في بناء الثقة بالنفس وتفسيرها ايجاباً وسلباً لاسباب تتعلق باهمية مفهوم الثقة بالنفس ودوره في تكوين شخصية الفرد منها) (33:13)

6-ان الثقة بالنفس توفر بناءً دافعيًا Structure of Motivation نحو العمل ، والانجاز ، وسرعة الاداء ودقته .

7-ان الثقة بالنفس تؤدي الى القدرة والاقدام في الوقت التي تمثل المبادرة سلوكاً ابداعياً و تساعد على تكوين القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية.

8-ان الثقة بالنفس ترتبط بالصحة النفسية لانها تهيئ الاسس النفسية السليمة لالتزان الانفعالي ، والتكيف الاجتماعي الايجابي.

9-تعد الثقة بالنفس من شروط القيادة الناجحة في مجالات الحياة جميعها.

ومن هنا فان معرفة هذا البناء النفسي وتحديد مسارات تطوره ومراحله وبيان اثره في سلوك المدربين والمسؤولين عن تخطيط المناهج الرياضية بوضع اطار نظري عام يساعد على تفسير المناهج العلمية ، والعملية ، وتهيئة الوسائل والاساليب ، واختيار الانشطة لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين وابعادهم عن الغرور.

"ان الثقة بالنفس هي احدى سمات الشخصية الاساسية ، ولا تقتصر هذه السمة على مجال محدد من مجالات التكيف وانما ترتبط بمجالات التكيف العام، وقد توصل جيلفورد الى هذه النتيجة ففي تصنيفه لابعاد الشخصية عد الثقة بالنفس عاملاً عاماً لا يقتصر على مجال السلوك الانفعالي او الاجتماعي وانما يرتبط بالسلوك، وافترض ان الثقة بالنفس تنتمي لمجموعة العوامل التي تمثل اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو الاشياء ، ونحو نفسه ، ونحو البيئة الاجتماعية"(408:23).

ان نمو الشخصية هدف مهم جداً للمربين المهتمين بهذا المجال للتعرف على الدراسات في الثقة بالنفس وتعزيزها وطريقة رعاية الصحة النفسية ، وتهيئة الامكانيات والوسائل المساعدة على تنمية الشخص ، وتعزيز الذات بما يناسب قدراتهم للتكيف مع اعباء الحياة ،واعباء التدريب الرياضي المستمر في مجال الرياضة ، والانجاز ، وبلوغ الأهداف.

وقد حددت مظاهر الثقة بالنفس واعراض ضعف الثقة بالنفس ومشاعر النقص بالآتي (12: 142-

- 1- الاحساس بالقدرة على مواجهة متطلبات الحياة ، واتخاذ القرارات ، وتنفيذ الحلول.
 - 2- تقبل الذات ، والشعور بتقبل الآخرين ، والخوف من المنافسة ، والاستياء من الهزيمة ، والرغبة في الاتقان ، والشعور بنقص الجدارة.
 - 3- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم ، والثقة بهم.
 - 4- الشعور بالأمن من الاقران والمشاركات الخاصة.
 - 5- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة مقابل الشعور بالخوف.
- 2-1-2 أهمية الثقة بالنفس الرياضية بالنقاط الأتية (3: 342-342)**

عند ما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعد على تطوير ادائه الرياضي بطرائق مختلفة اهمها:-

- 1- **الثقة تثير الانفعالات الايجابية:** فهي تبعث الشعور بالحيوية والحماس ، وتؤدي بالحركات الرياضية الى الانسيابية ومزيد من القوة والسرعة والدقة وتساعد الثقة على احتفاظ الرياضي بهدوئه واسترخائه في المواقف التنافسية الضاغطة.
- 2- **الثقة تساعد على تركيز الانتباه:** يصير الرياضي موجهاً نحو الاهتمام بالاداء ، ويبتعد عن القلق.
- 3- **الثقة تؤثر في بناء الاهداف:** الرياضي الذي يتمتع بالثقة يصنع اهدافاً ذات صعوبة ملائمة ، وتستثير التحدي، ثم يبذل الجهد لانجازها. فالثقة تستثير القدرات التي لدى الرياضي.
- 4- **الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد:** تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها: درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة ، ولاشك في ان توقع الرياضي لنتائج ادائه يعد عاملاً مهماً من إذ التأثير في نتائج الاداء، بمعنى اخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الاداء وبمعنى اخر ايضاً فان الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق انجاز معين.

2-1-3 خصائص الثقة بالنفس (13: 27-37)

وفسر العلاقة بين الثقة بالنفس ببعض البنى النفسية وكما يأتي :-

1- علاقة الثقة بالنفس بالتقبل الاجتماعي: الذي فسره إنجرسول 1982 في إن :

" يعد تقبل الذات والثقة بالنفس أمرين اساسيين وعاملين مهمين من عوامل التقبل الاجتماعي العام وذلك لان الفرد الذي يمتلك ثقة عالية بنفسه تزداد فرصة مساهماته وابرار قدراته وابداعاته في الوسط الذي يعيش فيه. فالشخصية السليمة للشباب والمشاريع الايجابية نحو اهمية الذات عنده تكونان عناصر اساسية للتكيف الاجتماعي (24:123)

- 2- **علاقة الثقة بالنفس بالقدرة على اتخاذ القرار.** ان اتخاذ القرار يتضمن جانباً من المخاطرة وتحمل المسؤولية ، ولا يجرأ على اتخاذ القرار من لا يمتلك ثقة عالية بالنفس ، ومقداراً معقولاً من الخبرة.

3- علاقة الثقة بالنفس بالاقدام والمبادرة. يرتبط الاقدام Coming forward بالعامل النفسي الداخلي ، وهو قريب في وظيفته من النية ، اما المبادرة Initiation فترتبط اكثر بالسلوك الظاهري وتتضمن السبق والأولوية، ان اقدام اللاعب على قيادة فريقه والنزول الى حوض السباحة قبل اقرانه مرتبط ايجابياً بالثقة بالنفس.

4- تطوير الاداء وتحسينه وعلاقته بالثقة بالنفس. ان الثقة بالنفس تكون شعوراً متزايداً بقيمة الذات والرضا عن النفس، وكلما وجدت ثقة عالية بالنفس ورضا كافٍ عن الذات اصبح ذلك دافعاً قوياً وإيجابياً لزيادة الاداء وتحسينه.

5- علاقة الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية. ان الثقة تحقق الجرأة والبناء الايجابي للفرد للتعبير عن قدراته دونما خوف او تردد ، من جانب اخر فان الابداع يعزز النظرة الايجابية الى الذات ويزيد الثقة بالنفس.

6- الثقة بالنفس والمخاطرة. ان اقدام على الاعمال غير المألوفة والمهمة وتحديد الاهداف التي تتضمن جانباً من الصعوبة وتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية وغيرها التي تتضمن نوعاً من المخاطرة لا يقدم عليها من لم تكن لديه الثقة بالنفس.

7- الثقة بالنفس وعلاقتها بالتعاون والايثار. ان مساعدة الآخرين والتعاون معهم وتفضيل الآخرين على الذات بناء نفسي ايجابي يتعزز بالخبرة والممارسة.

8- الثقة بالنفس وعلاقتها بالصحة النفسية: (2: 296) :ان العوامل الاساسية والعلامات الايجابية للصحة النفسية تكون العناصر الرئيسة لبناء الثقة بالنفس ، واذا كانت الصحة النفسية تمثل البناء الاشمل للشخصية السليمة فان الثقة بالنفس تكون احد شروط التمتع بالصحة النفسية ، ومن العلامات الايجابية للصحة النفسية ما يأتي:

- قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ترضيه وترضي من حوله.

- قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتضاربة توفيقاً يرضيها إرضاء متزاناً.

- قدرة الفرد على الصمود باتجاه الشدائد والازمات.

- شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة والرضا عن الذات.

- قدرة الفرد على احداث تغيرات بناءة في بيئته.

ان الثقة بالنفس والنظرة الايجابية نحو الذات يجب ان يكون احد الاهداف الرئيسة التي تركز حولها النشاطات الرياضية سواء في التدريب ام في المنافسة ، وكيف يتم بناء الثقة بالنفس وتعزيزها لدى الرياضيين لتحسين انجازاتهم؟ وما الخطوات المتبعة في ذلك :

أ. مساعدة الرياضي لوضع لنفسه اهداف محددة مناسبة لقدراته.

ب. يجب ان تكون اهدافاً اللاعب ضمن المستطاع والمتوافر من الامكانيات.

ج. اشراك اللاعب في مستويات اداء اعلى منه والاشتراك معه في المران وتشجيعه.

د. تشجيع اللاعب وسماع افكاره عندما يريد شرحها وتشجيعه على الحديث عن الحالات الايجابية لنفسه.

هـ. اشراكه في اتخاذ القرار ، ووضع الخطط.

و. استخدام مبدأ التسامح عند الخطأ.

ز. توقع الفشل في التدريب يجعل اللاعب لايأس من التدريب باستمرار للوصول الى الهدف.

ح. كن مثالا وانموذجا لتكون قدوة للاعبين .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

يعد منهج البحث الطريق العلمي الذي يقود الباحث إلى تحقيق الشكل العلمي وموضوعي من الحالة أو

السمة أو الظاهرة التي تزيد الباحث دراسته وطبيعة الحال فان طبيعة المنهج المستخدم في البحث وقد تم

استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية وذلك لكونه المنهج الذي يساعد وبشكل علمي على تحقيق

هدف الدراسة ، والمنهج الوصفي وقد سنتج عن ذلك أو الموافقة عليه وتأييده ودعمه أو اقتراح وسائل وأساليب

جديدة نحو الأفضل. (16: 132)

3-2 مجتمع البحث وعينته :

أن الأهداف التي يضعها الباحث والإجراءات التي تستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها.

(41:8) لذا تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي البلديات بكرة اليد للموسم الرياضي

2019- 2020 والبالغ عددهم (20) لاعبين من أصل (30) لاعبي حيث بلغت نسبتهم (66,66%) من

المجتمع الأصلي.

3-3 الأدوات والوسائل المستخدمة في جمع المعلومات البحث :

3-3-1 الأدوات المستخدمة :

1-ملعب كرة اليد .

2-كرة اليد عدد (4) .

3-شريط القياس .

4-ساعة التوقيت .

5-صافرة .

3-3-2 الوسائل المستخدمة :

1-المصادر والمراجع العربية .

2-الاختبارات النظرية ، الورقة ، القلم ، والاختبارات المهارية .

3-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

أن من أهم الأمور لإتمام التجربة وانجازها هي الأدوات إذ أن أدوات البحث هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة وهذه الأدوات والأجهزة هي:

1-كرات يد عدد (5) .

2-حاسوب لابتوب نوع (HP) .

3-ملعب نادي البلديات .

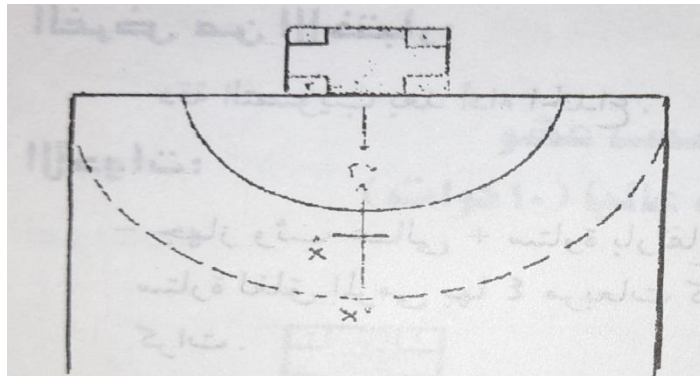
3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث .

3-4-1 اختبار التصويب من الثبات (10كرات) من خط الـ 9م (15:125)

-الغرض من الاختبار : دقة التصويب من الثبات

-الادوات المستخدمة : 10كرات - ستارة لغلق المرمى بها- اربعة مربعات تمثل الزوايا العليا للمرمى (40 × 40) .

-التخطيط وتوزيع الادوات : كما في الشكل (1)



شكل (1)

اختبار التصويب من الثبات (10كرات) من خط الـ 9م

-طريقة الاداء :

-يختار اللاعب مربعان للتصويب عليهما احدهما علوي والاخر سفلي وعلى قطر واحد .

-يقف اللاعب خلف خط الـ 9م ممسكا بالكرة ، وعند اعطاء الاشارة (صفارة) يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين ، ثم يمسك كرة اخرى ويصوب على المربع الاخر بعد سماع الصفارة ، ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر (خمس على كل مربع) .

-القواعد :

-ضرورة ثبات احد القدمين .

-يصوب اللاعب خلال (3 ثوان) من الصفرة .

-التسجيل :

-يعطي نقطة لكل تصويبه صحيحة داخل المربع المحدد.

-تلغى التمريرة اذا تحركت القدم الملامسة للأرض " (الثابتة) ، وكذلك عند عدم التصويب خلال (3 ثوان) .

3-4-2 اختبار التصويب (10 كرات) بعد الخداع .

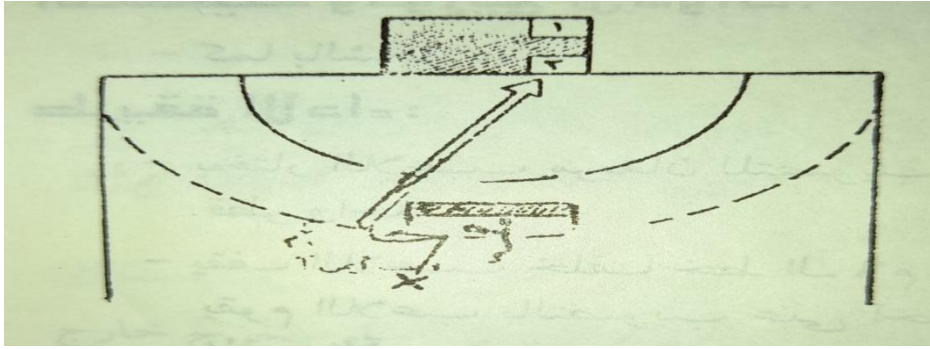
-الغرض من الاختبار :دقة التصويب بعد اداء الخداع .

-الادوات المستخدمة : جهاز وثب عالي - ستارة بارتفاع 1,5 م توضع على عارضة جهاز الوثب - ستارة

لغلق المرمى بها (4) مربعات كل منهم (40 × 40سم) تمثل زاويا المرمى - 10 كرات .

-التخطيط وتوزيع الادوات : كما في الشكل (2) .

-السواعد : ساعد واحد يقف امام منتصف جهاز الوثب بنصف متر ومعه كرة على كف يده الممدودة



شكل (2)

اختبار التصويب (10 كرات) بعد الخداع

-طريقة الاداء :

-يقف اللاعب عند نقطة البداية .

-يتحرك اللاعب لالتقاط الكرة من يد الساعد ثم يقوم بالتحرك عكس التحرك الاول (كما في الشكل) في حدود

الثلاث خطوات لينتج ثم يقوم بالتصويب على احد المربعين البعيدين .

-يكرر هذا العمل حتى ينتهي الـ 10 كرات (خمسة على كل مربع بالتبادل) .

-القواعد :

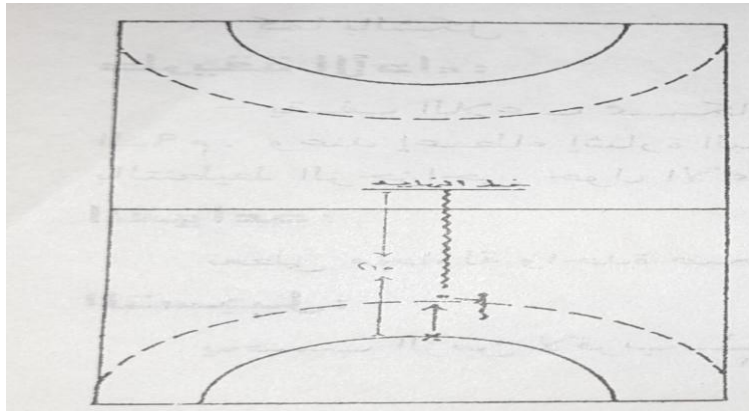
-عدم تنطيط الكرة .

-التسجيل :

-يعطى درجى لكل تصويبه صحيحة داخل المربع المحدد .

-تلغى الدرجة في حالة أي مخالفة قانونية (3 ثوان - 3 خطوات) .

- تلغى الدرجة في حالة التنطيط بالكرة .
- 3-4-3 اختبار التنطيط 22م في خط مستقيم .(15:234)
- الغرض من الاختبار : قياس سرعة التنطيط (توافق).
- الادوات : كرة يد .
- التخطيط وتوزيع الادوات : كما في الشكل (3)
- السواعد : ساعد واحد ممسكا بالكرة .
- طريقة الاداء : يقف اللاعب على الـ 6م كما بالشكل خلف الساعد ، وعند اعطاء اشارة البدء يجري اللاعب ليلتقط الكرة من يد الساعد ثم يقوم بالتنطيط حتى يصل الى خط النهاية .
- القواعد : تعاد المحاولة عند أي خطأ قانوني .
- التسجيل : يحتسب الزمن لاقرب 10/1 ثانية.



شكل (3)

اختبار التنطيط 22م في خط مستقيم

3-4 اختبار الثقة بالنفس ملحق (1)

3-5 التجربة الاستطلاعية.

من اجل الحصول على المعلومات الضرورية للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية ولغرض إتباع السياق العلمي السليم في إجراءات البحث العلمي في الجانب البدني والنظري فقد اجري الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (6) لاعبين ليس من ضمن مجتمع البحث وبطريقة القرعة بتاريخ 22/4/2019 لغرض التعرف على المعوقات والمشاكل التي تعترض طريق تنفيذ التجربة الرئيسية .

3-7 التجربة الرئيسية .

قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة مكونة من (20) لاعبا نادي البلديات الرياضي بكرة اليد للموسم الرياضي 2019 - 2020 بتاريخ 2019/4/29 وقد نفذت الاختبارات بالية مشابهة لجميع أفراد العينة كما في التجربة الاستطلاعية .

3-7 الوسائل الإحصائية : (163:20)

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال استخدام برنامج المجموعة الإحصائية SPSS الإصدار (11) .

1-الوسط الحسابي .

2-الانحراف المعياري .

3-معامل الارتباط .

4-النسبة المئوية .

4-عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس الثقة بالنفس والاداء المهاري

جدول (1)

بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
1,119	7,100	درجة	مقياس الثقة بالنفس
1,268	6,650	درجة	دقة التصويب من الثبات
0,527	2,464	درجة	دقة التصويب من الخداع
10,100	92,650	ثانية	سرعة التنطيط

جدول (2)

يبين معاملات الارتباط لمتغيرات البحث

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة الاحصائية
دقة التصويب من الثبات	0,521	0,444	معنوي
دقة التصويب من الخداع	0,632		معنوي
سرعة التنطيط	0,733		معنوي

قيمة (ر)الجدولية تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (18) = 0,444

ويتضمن الجدول رقم (1 - 2) ان الوسط الحسابي في اختبار مقياس الثقة بالنفس بلغ (7,100) والانحراف المعياري (1,119) أما في أداء اختبار دقة التصويب من الثبات بلغ (6,650) والانحراف المعياري

(1,268) أما في أداء اختبار دقة التصويب من الخداع بلغ (2,464) والانحراف المعياري (0,527) وفي أداء اختبار سرعة التنطيط بلغ (92,650) والانحراف المعياري (10,100) ولمعرفة علاقة الارتباط بين متغيرات البحث قام الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وعند مقارنتها بقيمة (ر) الجدولية فوجد قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.444) وهي اكبر من قيم (ر) المحتسبة وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط بين متغيرات البحث وعليه توجد علاقة ارتباط بينهما .

يعزو الباحث سبب وجود العلاقة الارتباطية بين المقياس والمهارة (دقة التصويب من الثبات، دقة التصويب من الخداع، سرعة التنطيط) كون هذه المهارة هي الأكثر استخداما طوال وقت المباراة مما يتطلب دقة والإتقان في الأداء هذه المهارة ، وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (حنفي محمود مختار، 1994) أن التدريب المستمر على أداء إي مهارة وتوضيح الأداء الصحيح وتصحيح الأخطاء يؤدي إلى ان يصبح أداؤها آليا ودقيقا دون التفكير في أجزائها. (89:7)

ويعزو الباحث سبب ذلك التطور في المستوى النفسي والمهاري لديهم جراء تدريبهم مع الفريق وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (محمد حسن علاوي ، 1980) ان الأداء الجيد للمهارة الحركية بالإضافة إلى حسن التفكير الخططي لا يكتب له النجاح في التنفيذ ما لم يعتمد إلى درجة كبيرة على الصفات البدنية المطلوبة. (282:17)

إما سبب وجود العلاقة الارتباطية إلى التزام أفراد عينة البحث بتمارين التهديف في فريقهم حيث أن التدريب العلمي والنفسي يعد الوسيلة المثلى في بناء اللاعب نفسيا وبدنيا ومهاريا ويكسب اللاعبين الخبرة اللازمة لحل المشاكل التي تواجههم في المباراة وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (صالح رامي اميش، 1990) كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصيب المرمى في المكان المناسب وبالقوة المناسبة (72:12)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث و بعد معالجة البيانات إحصائيا تم التوصل إلى ما يأتي :
- 1- وجود علاقة ارتباطه بين مستوى الثقة بالنفس دقة التصويب من الثبات بكرة اليد لدى لاعبي اندي البلديات الرياضي بكرة اليد .
 - 2- وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى الثقة بالنفس دقة التصويب من الخداع بكرة اليد لدى لاعبي نادي البلديات الرياضي بكرة اليد .
 - 3- وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى الثقة بالنفس وسرعة التنطيط بكرة اليد لدى لاعبي نادي البلديات الرياضي بكرة اليد .

2-5 التوصيات

- 1- ضرورة الاهتمام بتنمية السمات النفسية لما لها من أهمية في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد.
- 2- ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات الأساسية لأهميتها في تطوير مستوى أداء اللاعبين بكرة القدم .
- 3- التأكد على تضمين البرامج التدريبية والتعليمية السمات النفسية لما لها من دور في الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين .

المصادر العربية والاجنبية

- 1- إبراهيم عبد رب خليفة وحبیب حبیب العدوي: الانتقاء النفسي تطبيقات التربية البدنية والرياضية، إدارة-تدريب-تعليم، القاهرة، مطبعة العمرانية، 2002.
- 2- احمد عزت راجح: اصول علم النفس، ط9، الاسكندرية المكتب المصري الحديث، 1973.
- 3- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط 1، لقاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 4- آمال جودة : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 3 ، 2007 .
- 5- بوب ولسن : كرة اليد ، أصولها وفنونها ، مطبعة المتنبي ، 1979.
- 6- ثامر محسن اسماعيل : واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الاولى بكرة اليد في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1984 .
- 7- حنفي محمود مختار : مدرب كرة اليد ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1988 .
- 8- ريسان خريط : منهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1978.
- 9- زهير الخشاب وآخرون : كرة اليد ، ط2 ، جامعة الموصل ، 1995 .
- 10- سامي الصفار وآخرون : كرة اليد ، الموصل ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981.
- 11- ستاني وفتيموفيج : كرة اليد للناشئين ، (ترجمة) كاظم عبد الربيعي وعبد الله ابراهيم المشهداني ، البصرة ، جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 .
- 12- صالح راضي ايش : تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1990.
- 13- العادل محمد ابو علام: قياس الثقة بالنفس عند طالبات الجامعة والثانوية ، جامعة الكويت، مؤسسة الصباح، 1978.
- 14- علي جاسم عكلة الزبيدي: الثقة بالنفس عند الاطفال والمراهقين، بغداد، كلية التربية، 1989.

- 15- عماد كاظم خليف : اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التهديف بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999.
- 16- كمال الدين عبد الرحمن درويش واخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2002.
- 17- محمد حسن علاوي ، محمد نصر اليدين رضوان : سيكولوجيا التدريب والمنافسات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980.
- 18- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1999.
- 19- محمد عبد الله الهزاع، مختار أحمد أينوبلي: المهارات الأساسية لكرة اليد، الكويت، مطابع صوت الخليج، 1989.
- 20- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتطبيق ، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995
- 21- مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الإعداد الخططي والمهاري للاعب كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- 22- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999.
- 23- Chales Hughes : Tactics and skills. British.Broad Casting carporation and Qreen Ann Press .1980.
- 24- Charless F. Hunges tactics and tean work . Birmingham , England ,1977.
- 25- Guilford, J.P. Personality. New York: McGraw-Hill, 1959, P.

ملحق (1)

مقياس الثقة بالنفس

بعد اطلاع الباحث على عدد من المقاييس المتوافرة لقياس الثقة بالنفس، مثل: مقياس أسامة كامل راتب، ومقياس محمد حسن علاوي، وبعد عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال علم النفس الرياضي والتربوي، حول اختيار أي المقياسين أكثر ملائمة لقياس الثقة بالنفس لدى اللاعبين، تم إجماع الخبراء على اختيار مقياس روبين فيلي والمعرب من قبل محمد حسن علاوي، والمتضمن 13 فقرة لقياس الثقة بالنفس، كما وجد الباحث أن هذا المقياس أكثر شمولاً واتصالاً بالبحث الحالي، من حيث الفقرات الممثلة للثقة بالنفس وكما موضح في ملحق رقم (1).

وصف الاختبار (المقياس)

صممت، روبين فيلي Vealey (1986) قائمة لمحاولة قياس سمة الثقة الرياضية بعنوان Trai Sport Confidence Inventory من حيث إنها بُعد هام من أبعاد دافعية الإنجاز. وتتكون القائمة من (13) عبارة، ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من 9 نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي، وذلك بالمقارنة بلاعب آخر سواء في فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة. وقام محمد حسن علاوي (1995) بتعريب القائمة وتقنينها في البيئة المصرية. أما حساب درجة الثقة بالنفس لدى المفحوصين، فيكون من خلال جمع الفقرات، وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها (117) كلما تميز اللاعب بدرجة اكبر من سمة الثقة الرياضية، وبالعكس. ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلا في ثقتك بنفسك في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب المثالي-والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ 9 درجات:

ت	العبارات	الدرجات
1	عند اداء المهارات الحركية الضرورية لاحتراز التفوق خلال المنافسة الرياضية.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
2	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
3	في القدرة على الاداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
4	في القدرة على تنفيذ خطط في المنافسة.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
7	في القدرة على إنجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
8	في القدرة على ان اكون ناجحا في المنافسة.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
9	في القدرة على ان يستمر نجاحي.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
10	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
11	في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
12	في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوى مني.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
13	في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل.	1 2 3 4 5 6 7 8 9