

تأثير تمارين التوافق الحركي في تعلم المهارات النفسية للاعب كرة اليد

حيدر عماد محسن

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Sp.post67@qu.edu.iq

أ.د رياض جمعة

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.Riad2011@yahoo.com

قبول البحث: ٢٠٢١/١٠/١٩

استلام البحث: ٢٠٢١/٩/٢

ملخص البحث

هدفت الدراسة لإعداد تمارين تعليمية خاصة في تعلم المهارات النفسية والتوافق الحركي بكرة اليد، والتعرف على أثرها في التعلم، **تجلت المشكلة** بملاحظة تدني وضعف في بعض المهارات النفسية والتوافق الحركي مما يؤدي سلباً على أهم المهارات الهجومية بكرة اليد للناشئين ويعود هذا لقلة التركيز وقلة ادخالها ضمن المناهج التدريبية للإعداد. **حيث حدد الباحث** مجتمع بحثه وهم ناشئي المدرسة التخصصية في محافظة القادسية والبالغ عددهم (٤٢) ناشئاً. أما العينة تم اختيارها عشوائياً لإتمام البحث ومستلزماته اذ بلغت (٢٦) ناشئاً، وقسمت الى عينة رئيسية واستطلاعية، اذ بلغت عينة التجربة الرئيسية (٢٠) ناشئاً وبنسبة تصل الى (٤٧.٦١%) تم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) في حين بلغت عينة التجربة الاستطلاعية (٦) ناشئين، حيث تعد المهارة النفسية قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران وايضا المهارات النفسية اذ لن يستطيع اللاعب او المتعلم اتقانها الا اذا تعلمها وتدريب عليها، والتوافق الحركي هو قدرة الرياضي على سرعة الاداء مع دقته في تحقيق الهدف مع الاقتصاد بالجهد اذ يرتبط مع الصفات البدنية كالسرعة والدقة...الخ، **تم اجراء الاختبارات** القبلية بتاريخ ٢٤-٥-٢٠٢١ تم خلالها تصوير المهارات المختارة لغرض تقييم الاداء المهارى للعينة بعد عرضها على الخبراء والمختصين، وتم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ١٣-٧-٢٠٢١، **وتوصل الباحث** لاهم الاستنتاجات هي احتواء التمارين على جوانب نفسية وتشجيعية ادى لتطور التعلم للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية، ان التمارين ساهمت بتحسين التوافق الحركي لدى المجموعة التجريبية، ان التأثير الايجابي للمهارات النفسية انعكس على المتعلمين مما ساهم بتطوير المستوى والقدرة لديهم.

الكلمات المفتاحية (المهارات الهجومية، المهارات النفسية، التوافق الحركي)

The Impact of special educational and motor compatibility in handball exercises on learning some psychological skills

Haider Emad mohsen
Prof. Dr. Riyadh Juma

Al-Qadisiyah University
Al-Qadisiyah University

Sp.post67@qu.edu.iq
Dr.Riad2011@yahoo.com

Abstract

The aim of this study is to prepare special educational exercises in learning psychological skills and motor compatibility in handball. The problem of the study is that a decline and weakness is noticed in some psychological skills and motor compatibility, which negatively affects the most important offensive skills in handball for juniors. This is because of the lack of focus as well as the absence or lack of exercises similar to performance. The research community and is identified as the juniors of the specialized school in the province of Qadisiyah, numbered (42) youths. As for the sample, it is randomly selected to complete the research and its requirements, amounted to (26) youths. It is divided into a main and an exploratory sample. The exploratory experiment sample consists of (6) juniors, where psychological skill is an ability that can be learned and mastered through learning and practice, as well as psychological skills, as the player or learner will not be able to master it unless Learn it and practice it. And motor compatibility is the athlete's ability to speed performance with his accuracy in achieving the goal with economy of effort, as it is linked with physical attributes such as speed and accuracy...etc. The tribal tests were conducted on 05/24-2021, during which the selected skills were photographed for the purpose of evaluating the skill performance of the sample after they were presented to experts and specialists. The post tests were conducted on 7/13/2021. The study arrives at some important conclusions.

Key words (offensive skills ,psychological skills ,motor compatibility).

١-المقدمة :

تعد الرياضة جزءاً مهم ووسيلة من الوسائل الإعلامية في العالم لغرض التعرف على ثقافات الشعوب ومدى تقدمها وتطورها خاصة بوقتنا الحاضر . اذ خطت الحركة الرياضية خطوات واسعة بجميع المجالات وقد اعتمدت الاسس الصحيحة والتخطيط السليم المبني على اسس علمية منهجا لها للتطور والابداع ،إن لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب التي شغلت حيزا واسعا لدى مشجعيها ومتابعيها شأنها شأن بقية الالعاب المنظمة الاخرى وانها تتميز عن بقية الالعاب نظرا لطبيعة الاداء الحديث للعبة وكنتيجة للتعديلات والتغيرات التي طرأت على قانون اللعبة .كما وتعد اللعبة احدى الالعاب الفرقية التي لها مهاراتها الاساسية ،وان المهارات الاساسية والقدرة على ادائها بسرعة واتقان امر مهم ،لأنها تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق .(٦٥:١).

اذ تعد هذه اللعبة من اللعاب المحببة الى نفوس الشباب لان الصراع المستمر والمتبادل للحصول على الكرة يجذب البنين والبنات الى هذه اللعبة جذبا شديدا ،ولا تعد الاسس والمهارات الفنية لرياضة كرة اليد من الامور المعقدة اطلاقا ،فان لقف الكرة ورميها كعنصرين اساسيين للعبة حركات غالبا ما يكون التلاميذ قد سبق لهم معرفتها منذ وقت بعيد .(١٨:٢) .ان العمل في اداء الحركات الرياضية يتطلب درجة من التوافق ما بين الجهاز العصبي والعضلي وتبرز اهمية التوافق في كرة اليد من خلال قدرة اللاعب في تنظيم الافعال الحركية في المهارات الاساسية للعبة منها الاستلام والتسليم والتصويب ،اذ ان تنظيم القوة الداخلية هو تنظيم للأجهزة الجسمية جميعها التي يسيطر عليها الجهاز المركزي ،ويؤكد الكثير من العلماء ان التوافق الحركي هو التعلم الحركي بحيث تتوافق الحركات والمهارات وتكون منسجمة مع المحيط ، وان للمهارات النفسية الدور الكبير في اداء اللاعبين من خلال الدافعية والرغبة في مزاولة النشاط الرياضي من قبل اللاعب ،اذ تعطى برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للناشئين ، باعتبار ان الاعداد النفسي مهارات تحتاج الى التدريب عليها وتسير جنباً الى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية ،والنتيجة اننا نلاحظ ان بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط ، وتركيز الانتباه ، ووضع اهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ،والتصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقةالخ. ومن امثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للناشئين :التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ،والتصور العقلي ،تركيز الانتباه ،الثقة بالنفس وبناء الاهداف .(٣٠:٣) .و تؤثر التمرينات على المهارات النفسية وهو تأثير فعال اذ ساعدت اللاعبين على تقوية مهاراتهم النفسية من تركيز الانتباه والدافعية والاسترخاء وهذا بالتالي تكون نتيجته واضحة عليهم وذات فائدة في مجريات اللعب وكذلك ساعدت في زيادة مستويات التوافق الحركي للاعبين .هذا وتجلت اهمية البحث في محاولة تحسين بعض المهارات النفسية والمهارات الهجومية من خلال اقتراح تمرينات تعليمية خاصة والتي تكون مشابهة لطبيعة الاداء لتعمل على تطوير وتعديل مستوى الاداء لما لها من اهمية في تصحيح اوضاع الجسم اثناء اداء المهارات الهجومية والتعرف على دورها في تنمية المهارات النفسية للناشئين .

٢-الغرض من الدراسة :

ان العملية التدريبية لمرحلة الناشئين للألعاب والفعاليات الرياضية تتطلب الاهتمام بالعديد من المتطلبات الضرورية التي لها علاقة وطيدة بالأداء المهاري ودقتها ومن ثم تحسينها وتطويرها وتثبيتها لدى اللاعبين ومن خلال المشاهدة والمتابعة والبحث لوحظ تدني وضعف في بعض المهارات النفسية والتوافق الحركي وقلة التطرق اليها وايضا قلة تركيز العديد من المدربين بخصوص هذه الناحية وقلة ادخالها ضمن المناهج التدريبية للإعداد ،انعدام او قلة التمرينات التعليمية الخاصة المشابهة للأداء مما يؤدي سلبا على اهم المهارات الهجومية بكرة اليد للناشئين.

٣-الطريقة والاجراءات:**٣-١ العينة:**

اما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائيا لاتمام البحث ومستلزماته وهم لاعبي المركز التخصصي بمحافظة القادسية اذ بلغت عينة البحث (٢٦) ناشئا ، تم تقسيمها الى عينة رئيسية وعينة استطلاعية وكما مبين في جدول (١) اذ بلغت عينة التجربة الرئيسية (٢٠) ناشئا وبنسبة تصل الى (٤٧.٦١%) تم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) في حين بلغت عينة التجربة الاستطلاعية (٦) ناشئين وبنسبة تصل الى (١٤.٢٨%) كما يبين جدول رقم (٢) التوزيع الطبيعي لعينة البحث في كافة متغيرات البحث .

جدول رقم (١)
يبين مجتمع البحث والعينة الرئيسية والاستطلاعية

العينة الرئيسية	مج ضابطة	مج تجريبية	المجتمع
العينة الاستطلاعية	٦	١٠	٤٢

٣-٢ تصميم الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي في اجراء هذه الدراسة لما يمتاز به من توافر للبيانات والحقائق عن مشكلة الدراسة موضوع البحث اضافة الى التفسير والوقوف على دلالاتها حيث يعتبر الطريق الذي يسلكه الباحث لتحقيق اهدافه مستندا على جملة من القواعد والاسس لعل اهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب للكشف عن الحقيقة المطروحة حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته المشكلة المراد بحثها لتحقيق اهداف البحث ، فضلا عن انه يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية .

٣-٣ المتغيرات المدروسة:

بعد الاستئناس برأي السيد المشرف و موافقة السادة أعضاء اللجنة العلمية اعتمد الباحث على مقياس المهارات النفسية الذي صممه كل من ستيفان بل Bull وجون البنسون Albinson وكريستوفر شامبروك Shambrook (١٩٩٦) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للاداء الرياضي وهي: (٥٤٣:٤)
-القدرة على التصور . -القدرة على الاسترخاء . -القدرة على تركيز الانتباه . -القدرة على مواجهة القلق . -الثقة بالنفس . -دافعية الانجاز الرياضي .

ويتضمن المقياس ٢٤ عبارة وكل بعد من الابعاد الستة تمثله ٤ عبارات ويقوم اللاعب بالاجابة على عبارات المقياس على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق علي تماما) . حيث اقتبسه وعدله محمد حسن علاوي.

٣-٤ الاختبارات المستخدمة:

٣-٤-١ مقياس المهارات النفسية:

لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للاداء الرياضي وهي:
-القدرة على التصور . -القدرة على الاسترخاء . -القدرة على تركيز الانتباه . -القدرة على مواجهة القلق . -الثقة بالنفس . -دافعية الانجاز الرياضي .
تم تحديد مقياس المهارات النفسية صممه بل و(جون البنسون)و كريستوفر شامبروك وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباسه وتعديله ويتكون ابعاده من العبارات المذكورة اعلاه.

والمقياس يتضمن ٢٤ فقرة ويتضمن ٦ ابعاد تمثله ٤ عبارات كالآتي:

-القدرة على التصور تشمل (١٩, ١٣, ٧, ١) كلها ايجابية عدا عبارة ١٣ في عكس اتجاه البعد.

-القدرة على الاسترخاء تشمل (٢, ٨, ١٤, ٢٠) كلها ايجابية عدا ٨ فهي عكس اتجاه البعد.

-القدرة على تركيز الانتباه ويشمل (٣, ٩, ١٥, ٢١) كلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

-القدرة على مواجهة القلق ويشمل (٤, ١٠, ١٦, ٢٢) كلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

-الثقة بالنفس وتشمل العبارات (٥, ١١, ١٧, ٢٣) العبارتان (٥, ١٧) في اتجاه البعد (١١, ٢٣) في عكس اتجاه البعد.

-دافعية الانجاز الرياضي تشمل (٦, ١٢, ١٨, ٢٤) كلها في اتجاه البعد.

٣-٤-٢ اختبارات التوافق الحركي:

اسم الاختبار: اختبار رمي واستقبال الكرات (٥:٣٢٨)

الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين العينين والذراعين .

الادوات: (٢٠) كرة تنس ، حائط له ارتداد خط يرسم على بعد ٥م من الحائط .

مواصفات الاداء: يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقا لتسلسل الاتي :

١- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

٢- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يتم استقبال الكرة من قبل المختبر بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

٣- رمي خمس الكرة خمس مرات باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .

٤- رمي الكرة خمس مرات باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى .

***التسجيل :** لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي ان الدرجة النهائية (٢٠).

اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة :

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والرجلين .

الادوات : ساعة إيقاف ، يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (٦٠) سم ، ترقيم الدوائر كما هو وارد بالشكل ادناه .

مواصفات الاداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم ١ ، عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة ٢ ، ثم الى الدائرة رقم ٣ ثم الدائرة رقم ٤ حتى الدائرة رقم ٨ ، يتم ذلك بأقصى سرعة .

***التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني الدوائر .

٣-٥ التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية على لاعبي المركز التخصصي بمحافظة القادسية والبالغ عددهم (٢٠) ناشئا وتم اجرائها بتاريخ (٢٠٢١-٥-٣١) واستمرت لغاية (٢٠٢١-٧-١٣)، وتم بمساعدة فريق العمل المساعد حيث بدء العمل اولا بتنفيذ الاختبارات المختارة و المدرجة اعلاه من حيث اختبارات التوافق الحركي والاستمارة الخاصة بالمهارات النفسية وايضا بتنفيذ المنهج التعليمي وان الغرض من التجربة الوصول الى نتائج دقيقة سعيا نحو تحقيق اهداف البحث من اجل تخفيف حدة مشكلة البحث .

٤-١- عرض نتائج بعض المهارات النفسية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٢) الفروق في قيم بعض المهارات النفسية (قدرة على التصور ، قدرة ع الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضي) في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أدناه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقا في الاختبار البعدي.

الجدول (٢)

يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لبعض المهارات النفسية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	قدرة على التصور	١٦.٧٠٠	٠.٩٤٩	١٨.٤٠٠	٠.٦٩٩	٤.٥٦٢	٠.٠٠٠
2	قدرة ع الاسترخاء	١٧.٠٠٠	١.٢٤٧	١٩.٢٠٠	٠.٧٨٩	٤.٧١٤	٠.٠٠٠
3	تركيز الانتباه	٢٤.٠٠٠	٠.٨١٦	٢٥.٦٠٠	٠.٥١٦	٥.٢٣٧	٠.٠٠٠
4	مواجهة القلق	١٩.٤٠٠	٠.٦٩٩	٢١.٧٠٠	٠.٨٢٣	٦.٧٣٤	٠.٠٠٠
5	الثقة بالنفس	١٦.٢٠٠	١.٢٢٩	١٩.٠٠٠	١.١٥٥	٥.٢٥٠	٠.٠٠٠
6	دافعية الانجاز الرياضي	١٦.٠٠٠	٠.٨١٦	١٧.٨٠٠	١.١٣٥	٤.٠٧٠	٠.٠٠١

ففي متغير قدرة على التصور وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.٥٦٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (١٨) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

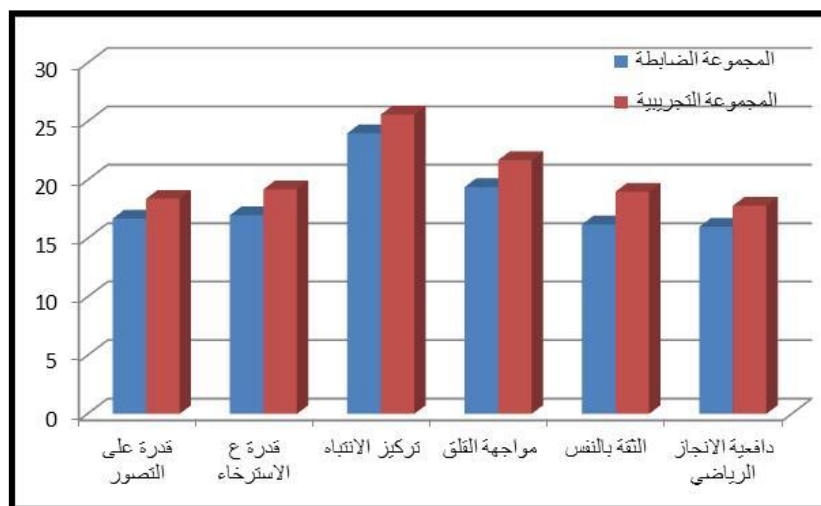
أما في متغير قدرة ع الاسترخاء وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.٧١٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (١٨) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي متغير تركيز الانتباه وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٢٣٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (١٨) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في متغير مواجهة القلق وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٦.٧٣٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (١٨) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي متغير الثقة بالنفس وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٢٥٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (١٨) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . أما في متغير دافعية الانجاز الرياضي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.٠٧٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (١٨) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية واثر التمرينات التي استخدمت وطبقت خلال الوحدة التعليمية والتي ساهمت بشكل فعال ومؤثر في هذه النتائج وهذ النتائج تعود الى طبيعة التغيرات البدنية والمهارية التي طرأت على مستوى العينة في المرحلة التي نفذ عليها المنهج والتي انعكست من خلال اساليب التي اتبناها الباحث ،فضلا عن القدرة على تحقيق اهداف اللاعب واتخاذ قراراته وانعكاسها على علاقته مع زملائه في الفريق ومجتمعه الخارجي ،كل ذلك يصب في الشخصية ونفسية اللاعب وما تتضمنه من جوانب ارتقائية تطويرية تتمثل بتحقيق اعلى مستويات المثابرة وبذل الجهد وتركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترخاء والثقة بالنفس خلال التدريب للوصول الى اعلى المستويات.



الشكل (١)

يوضح الفروق في الاختبار البعدي في بعض المهارات النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ان التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعصلات العاملة في تلك المهارة ،اذ تتضح فائدته في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي لتلك العضلات ،كذلك فانه يساعد اللاعب في اداء المهارات الحركية في مواقف اللعب او المنافسة من خلال تحقيق المزيد من المعرفة والفهم وكما يساعد على تحسن المهارات البدنية وايضا يستخدم كأداة لممارسة معظم المهارات النفسية .(١١٩:٦)

دراسة قام بها (ماك براند وروتنش، ١٩٧٩) يجعل الطلاب يمارسوا ضرب الكرة بلوح خشبي نحو هدف معين حيث تم تقسيم الطلاب الى ثلاث مجاميع المجموعة البدنية والمجموعة الذهنية والمجموعة البدنية الذهنية وقد مارست المجموعة الاولى ضرب الكرات عمليا بينما المجموعة الثانية مارست العمل بصورة ذهنية اما المجموعة الثالثة فقد قامت بضرب الكرة فعليا وعلى نحو متناوب من الناحيتين البدنية والذهنية، لقد اظهرت المجموعة المركبة من التمرين الذهني والبدني افضل حالات التحسن بذلك تدعم فاعلية التمرين الذهني عند ارتباطه مع التمرين البدني من اجل تسهيل عملية اكتساب القوى المحركة. (١٩١:٧)

مستوى المهارة والتمرين الذهني: حيث ان اغلب الابحاث على التمرين الذهني اجريت مع المبتدئين وقد تم التوصل والحصول على معدلات فهم جيدة، يتوجب على التمارين الذهنية ان تكون اكثر فاعلية خصوصا مع المبتدئين هذا ما اكد عدة باحثون عليه ولأسباب نظرية وان المفاهيم الادراكية في هذه المرحلة من العمل واضحة في الوقت الذي يحاول فيه المبتدئ ان يكون صورة عن هدف العمل وعن الكيفية التي يحقق فيها هذا الهدف.

اشار اسامة كامل راتب (١٩٩٧) في ان التصور العقلي يساهم في تحسين المهارات البدنية والنفسية لانه يساعد على التحكم في الاستجابات الانفعالية ويزيد من ثقة اللاعب بنفسه وتحسين تركيز الانتباه. (٢٥١:٨)

ويشير اسامة كامل راتب (١٩٩٥) الى ان التصور العقلي مهارة نفسية تحتاج الى تعلم خلال الممارسة على ان يسبقه ويصاحبه اعداد بدني ومهاري يساعد على بناء الثقة بالنفس وهو اعم واشمل من التصور البصري اذ انه يشمل على حواس السمع واللمس الحركي. (٢٢٢:٩)

اما في متغير قدرة ع الاسترخاء وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.١٢٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٣) ودرجة حرية (٩) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

اشار العلماء انه في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل الى حالة من الاسترخاء اكثر مما كانت عليه قبل الانقباض حيث ذلك يساعد في انقباض مجموعة كبيرة من الالياف العضلية بالتالي يؤدي الى درجة عالية من الاسترخاء في العضلة كلها .

ويلعب الاسترخاء دورا هاما في تقادي الاضطرابات النفسية الناتجة من ضغوط المنافسة او التدريب على مهارة تتسم بالسرعة والدقة بالأداء وايضا تقليل الاجهاد، ويتفق مع هذا محمد حسن علاوي (٢١) من ان التدريب الاسترخاء يعتبر من الوسائل المهمة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية للاعب .

كما تتفق هذه النتائج مع كل من محمد العربي شمعون ، وماجدة اسماعيل (١٩) ونسمه شريف (٤) واحمد السويقي ومحاسن عامر ونجوى عبد الفتاح (١٥) وناديه عبد القادر (٢٥) من ان تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي على تحسين مستوى القدرة على الاسترخاء هذا بدوره يساعد على السهولة والانسيابية في الاداء المهاري . كما ويعتبر تطبيق تمرينات التحكم بالتنفس مفتاحا للاسترخاء العضلي وتساهم في ازالة التوتر والاضطراب العصبي من المناطق التي يتركز فيها التوتر ويساعد على ابعاد المشتتات غير المرغوب فيها مثل الافكار والانفعالات. (٣٩٢:١٠)

اهمية تدريب الاسترخاء يساهم في خفض مستويات القلق والضغط لدى الرياضيين سواء قبل او اثناء او بعد المنافسة ، و القدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية او الانفعالية، وايضا القدرة على خفض مستوى النشاط العضلي او التوتر العضلي تحت اي ظرف من الظروف ، والمساعدة في الوصول الى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والطمأنينة والهدوء ، والتخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية المعنية طبقا لرغبة الرياضي ، واكتساب القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب او درجة حرارة الجسم او النشاط الكهربائي لسطح الجلد او غيرها من الاستجابات الحيوية ، الاسهام في تأخير ظهور التعب العضلي او العقلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني او العقلي. (٣٤٣:١١)

اكد (ليوا وماسترز) ان طرق الاسترخاء تعمل على زيادة قدرة الرياضي على الاداء وخفض القلق ويحد من عملية التفكير السلبي. (٩٤:١٢)

يؤكد محمد العربي شمعون (١٩٩٦) اهمية تطوير قدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء حيث ان ذلك يساعد على تعبئة قواه البدنية والعقلية والانفعالية على نحو افضل ، بالإضافة لتجنب الافكار السلبية التي هي اهم اسباب الاخفاق في الاداء. (٥٩:١٣)

يؤكد محمد علاوي (١٩٧٥) ان ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الحركية يرتبط بقدرة الفرد على تركيز الانتباه كما ان لا يرتبط فقط بمؤهلات التدريب ، ويذكر كل من كوبر Coober سيد نتوب Sidentop (١٩٧٥) ، وشيتم CHEATM وابيرت EBERT (١٩٨٢) ان التركيز يعني في المقام الاول القدرة على العزل التام حيال ما يحيط اويقع بمناطق التركيز البصرية على الهدف وتتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة وديع ياسين (١٩٧٨) من ناحية الاهمية بتركيز الانتباه ونتيجة الرفعة وكذلك تمتع الرباعين ذو

المستويات العالية بدرجة كبيرة من تركيز الانتباه ودراسة احمد الشاذلي (١٩٨٩) التي اظهرت نتائجها وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين مقياس القدرة على التركيز كأحد عناصر الانتباه وبين مستوى الاداء المهاري على جميع اجهزة الجميز. (١٨:١٤) دراسات كل من يركس ويدسون YERKES AND DEDSON على ان الفرد يعبئ اقصى طاقاته عندما تكون اثارة القلق معتدلة ويقدم افضل اداء ممكن مستغلا امكانياته اقصى درجة ممكنة ،بينما يتدهور الاداء المهارى اذا كانت اثارة القلق عميقة. (٣:١٥) اثبتت دراسة ثناء فؤاد (١٩٧٦) وجود علاقة عكسية بين النجاح وارتفاع درجة القلق ،كذلك وجود فروق دالة احصائيا في مستوى القلق بين الطالبات الناجحات والراسبات ،كما اثبتت دراسة ثريا احمد محمود (١٩٨٠) ان طالبات القلق المنخفض تفوقن في الموقف الضاغط على طالبات القلق العالي. (١١٢:١٦)

عندما يتمتع الرياضي بالثقة بالنفس فان ذلك يساعده على تطوير ادائه الرياضي من خلال طرق مختلفة اهمها. (٣٠٤:١٧)

-الثقة تثير الانفعالات الايجابية . -الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية .

-الثقة تساعد على تركيز الانتباه . -الثقة تزيد المثابة وبذل الجهد.

-الثقة تؤثر في بناء الاهداف.

تزداد قيمة الدافع اذا كان مصحوبا بحوافز تربطها بنوع النشاط علاقة واضحة مثل التشجيع والمنافسة واستخدام نظام النقاط في الالعاب الصغيرة او كاس التفوق الرياضي في العاب الفرق ،كما تزداد اذا كان الهدف المطلوب تحقيقه من النشاط في مستوى استعدادات التلاميذ ،ولابد من ان تكون الاثابة بعد انجاز النشاط وتحقيق الهدف مباشرة حتى يكون الدافع ذا قوة فعالة (١٧٩:١٨).

دراسة ابتهاج عماشة (١٩٩٣) (١)،لمياء فوزي (٢٠٠٠) (١٥) اتفقت هذه الدراسات على وجود علاقة ايجابية بين مستوى دافعية الانجاز ومستوى الاداء للفرد الرياضي .

دراسة شاكر فهدود (١٩٩٨) (١٠)،بثينة فاضل (١٩٩٩) (٧)،عزة الوسمي (٢٠٠٠) (١٢)،محمد ابراهيم خليل (٢٠٠١) (١٦)،عطوة المثنى (٢٠٠٣) (١٤)،جود لاند ،ديون (١٩٩٦) (٢٤)،نتو ما نيس بيدل (١٩٩٨) (٢٥) حيث اتفقت هذه الدراسات على وجود علاقة دالة احصائية بين دافعية الانجاز الرياضي وبعض السمات الشخصية والاجتماعية والنفسية. (٤٩١:١٩)

من وجهة نظر روبرت سنجر (١٩٨٠) ان الدافعية تؤثر على كل من التعلم ومستوى الاداء. كما يرى وليام وارن (١٩٨٣) ان استثارة الدافع لدى اللاعب لتحقيق الانجاز الرياضي يمثل من ٧٠% الى ٩٠% من واجبات التدريب باعتبار ان التفوق الرياضي يتطلب اكتساب اللاعب للنواحي المهارية و الخططية للاداء ثم يأتي دور الدافعية ليجتهد على بذل المجهود. (٢٥٤:٢٠)

٤-٢- عرض نتائج التوافق الحركي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٣) الفروق في قيم التوافق الحركي (توافق عين رجل ، توافق عين ذراع) في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقا في الاختبار البعدي.

الجدول (٣)

يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي التوافق الحركي

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	توافق عين رجل	٧.٩٢٥	٠.٧٦٩	٧.١٧٩	٠.١١٦	٣.٠٣٥	٠.٠٠٧
٢	توافق عين ذراع	٧.٨٠٠	١.٣٩٨	٩.٨٠٠	٠.٧٨٩	٣.٩٣٩	٠.٠٠١

ففي متغير توافق عين رجل وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٠٣٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٧) ودرجة حرية (١٨) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

أما في متغير توافق عين ذراع وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٩٣٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ودرجة حرية (١٨) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .



الشكل (٢)

يوضح الفروق في الاختبار البعدية في التوافق الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

كما يعزو الباحث هذه النتيجة لدور الأنشطة الرياضية المعتمدة على أساليب علمية حديثة في التأثير الإيجابي وإيضاً ارتباط التوافق بكفاءة الجهاز العصبي من خلال السيلات العصبية المتناسقة بين إيعازات الدماغ الموزعة لجميع أجزاء الجسم وخاصة منها للعين والذراعين والقدمين لاداء حركة متناسقة، إذ ان التوافق من الصفات الحركية المركبة المهمة جداً لاداء جميع أنواع النشاطات الرياضية المختلفة ويعتمد بشكل جوهري على عمل الجهازين العصبي والعضلي، درجة مستوى التوافق فأنها تعكس قابلية الرياضي لاداء حركات من مختلف درجات الصعوبة وبسرعة مع دقة كبيرة وفعالة، وطبقاً لخصوصية أهداف التدريب، هذا ويمكن اعتبار الرياضي الذي يمتلك توافقاً جيداً يكون قادراً على اداء المهارة بشكل دقيق، بالإضافة الى قدرته على الواجب التدريبي الذي يتعرض له بصورة فجائية بشكل سريع . ، يمثل ، اكتساب التوافق العام القاعدة التي يستطيع فيها الرياضي تنمية التوافق الخاص ، يكون التوافق الخاص مرتبطاً مع خصوصية المهارات الحركية بقوة ويزود الرياضي بقابليات اضافية لاستعمالها بشكل فعال في التدريب والسيارات (بومبا، ٢٠٠٠). (٥٨٣:٢١) التحكم العصبي له دور كبير في المحافظة على قوام جيد حيث يذكر جالت Gallant (١٩٩٥) انه يمكن الاحتفاظ بقوام جيد وذلك عن طريق التحكم العصبي فكينونة القوام يحافظ عليه بواسطة التوافق العضلي والعصبي مع صدور موجه من النبضات تمر عبر مصادر الاحساس ، فالأعصاب فالنخاع الشوكي الى المخ ثن النخاع الشوكي فالأعصاب فالعضلات .

يذكر طلحة حسام الدين (١٩٩٤) ان ممارسة البرنامج التدريبي تؤدي الى مستوى خاص من التكيف العصبي العضلي ، حيث تحدث تغيرات في الخصائص المورفولوجيا للخلايا العصبية سواء الوصلات العصبية ، او في الخلايا العصبية الحركية ، كما تحدث تغيرات في نظام نقل الاشارات والاستجابات المورفولوجيا وتردد وصول الاشارات.

ان البرنامج كان يتضمن العديد من تمارينات التوافق العضلي العصبي والتي ادت بدورها الى ارتفاع مستوى النشاط العصبي والذي كان له اكبر الاثر في اشتراك اكبر عدد من الالياف العضلية في الحركة المطلوبة ، هذا مما يتفق مع ما ذكره ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين (١٩٩٣) من انه اذا ارتفع مستوى نشاط الجهاز العصبي زاد تبعاً لذلك تعبئة عدد اكبر من الالياف العضلية للمشاركة في الانقباض العضلي. (٥٥:٢٢)

تجدر الإشارة الى ان ناتج دراسة بارو barrow ومك جي mc gee عام ١٩٨٠ اثبتت انه يوجد ارتباط مرتفع بين التوافق الحركي وكل من التوازن والسرعة والرشاقة ، بينما يوجد ارتباط منخفض مع كل من القوة العضلية والتحمل .

هذا وتوجد انماط عديدة للتعبير عن التوافق الحركي للطفل ، منها حركات التوافق بين اطراف الجسم ، او التوافق الكلي للجسم ، او التوافق بين الذراع والعين او القدم والعين . (٣٣١:٢٣)

٥- الاستنتاجات :

بناء على ما جاء من نتائج وتحليل ومناقشة استنتج الباحث:

- ١- ان الاحتواء التمرينات على جوانب نفسية وتشجيعية ادى الى تطور التعلم لدى المجموعة التجريبية في المهارات الهجومية .
- ٢- ان التأكيد على اداء المهارة وفق سياقات علمية انعكس بشكل ايجابي على العملية التعليمية .
- ٣- ان التأثير الايجابي للمهارات النفسية انعكس على المتعلمين مما ساهم بتطوير المستوى والقدرة لديهم .

٦- التوصيات :

بناء على ما جاء من استنتاجات فان الباحث يوصي بالاتي :-

- ١- من الضروري احتواء التمرينات عند التعلم او التدريب على المهارات النفسية .
- ٢- اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة .

المصادر :

- ١- احمد خميس السوداني و محمد محمود كاظم :كرة اليد الحديثة :المبادئ والمهارية والخططية ،بغداد ،مطبعة الميزان ،٢٠١٧،ص ٦٥.
- ٢-جيرد لانجربوف وتيواندريت. كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ،ترجمة (كمال عبد الحميد)،القاهرة ، دار الفكر العربي ،١٩٧٤،ص ١٨.
- ٣-اسامة كامل راتب :الاعداد النفسي للناشئين (دليل للارشاد والتوجيه للمدربين -الاداريين -اولياء الامور)،ط١،القاهرة ،دار الفكر العربي ،٢٠٠١، ص ٣٠.
- ٤-محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ،ط١، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨، ص ٥٤٣.
- ٥-محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية الرياضية ،ط٤، القاهرة ، دار الفكر العربي ،٢٠٠١، ص ٣٢٨.
- ٦-اسامة كامل راتب :تدريب المهارات النفسية :تطبيقات في المجال الرياضي ،ط١،القاهرة ،دار الفكر العربي ،٢٠٠٠، ص ١١٩.
- ٧-وجيه محجوب ،التعليم وجدولة التدريب الرياضي ،ط١، عمان ،دار وائل ،٢٠٠١، ص ١٩١.
- ٨-رشا محمد اشرف شداد و هند سليمان على حسن ،استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه وعلاقتها بنتائج البطولة لدى لاعبي البولنچ الدوليين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ،العدد ٥٠، ٢٠٠٧، ص ٢٥١.
- ٩-سمية محمود منصور :تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى الاداء لمسابقة رمي الرمح لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المؤتمر العلمي الدولي :التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ،مارس ،١٩٩٩، ص ٢٢٢.
- ١٠-محمد وجيه سكر ،تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تعلم مهارات المباراة وتطوير تركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء ،المؤتمر العلمي الدولي :التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ،مارس ،١٩٩٩، ص ٣٩٢.
- ١١-حسين علي العلي و عامر فاخر شغاتي ،استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ، ط١، بغداد ، مكتب النور، ٢٠١٠، ص ٣٤٣.
- ١٢-هيثم محمد كاظم الجبوري ،تأثير تمارين للدراك الحس - حركي والاسترخاء العقلي في الاداء المهاري والخططي الفردي للاعبين الشباب بكرة القدم ،اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية _ جامعة بابل ،٢٠١١، ص ٩٤.
- ١٣-احمد صلاح الدين خليل ،موجات الفا كمؤشر لتطوير المهارات العقلية ومستوي الاداء لدى بعض لاعبي المستويات العليا ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ،العدد ٥٠، ٢٠٠٧، ص ٥٩.
- ١٤-ابراهيم خلاف ابو زيد و جلال كمال علي سالم :قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بتركيز الانتباه والاداء المهاري في كرة اليد ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ،العدد ٣١، ١٩٩٧، ص ١٨.
- ١٥-ابراهيم خلاف ابو زيد و جلال كمال علي سالم :قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بتركيز الانتباه والاداء المهاري في كرة اليد ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ،العدد ٣١، ص ٣.
- ١٦-صباح علي محمد صقر :قلق المنافسة الرياضية والسمات الانفعالية وعلاقتها بنتائج البطولات لدى المبارزين ،المجلة العلمية ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ،المجلد الاول ،١٩٩٤، ص ١١٢.
- ١٧-ياسين علوان التميمي واخرون ،علم النفس التربوي الرياضي ،ط١، بابل ،مؤسسة دار الصادق الثقافية ،٢٠١٧، ص ٣٠٤.
- ١٨-ايلين وديع فرج ،خبرات في الالعاب للصغار والكبار ،الاسكندرية ،منشأة المعارف ،١٩٨٧، ص ١٧٩.
- ١٩-نبيلة احمد محمود ،دافعية الانجاز الرياضي ومظاهر التنظيم الداخلي لمراكز اللعب في كرة اليد ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ،٢٠٠٨، ص ٤٩١.
- ٢٠-مدحت صالح سيد،الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوى الاداء للاعبين كرة السلة ،المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ،العدد الرابع ١٩٨٩، ص ٢٥٤.
- ٢١-محمد رضا ابراهيم اسماعيل المدامغة ،التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ،ط٢، بغداد، مكتب الفضلي ،٢٠٠٨، ص ٥٨٣.
- ٢٢-السيد عبد العظيم درباله ،فعالية استخدام تمارين التوافق العضلي العصبي والتوازن في الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ،العدد ٣١، ١٩٩٧، ص ٥٥.
- ٢٣-اسامة كامل راتب، النمو الحركي :مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، القاهرة ، دار الفكر العربي ،١٩٩٩، ص ٣٣١.