

التوتر النفسي و علاقته بأداء رمية 7 امتار لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد

م.م مهدي عبد الحميد مهدي

م.م دعاء رعد محسن

م.م منتهى واثق شمخي

مديرية تربية ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على مستوى التوتر النفسي وعلاقته بالتصويب من الثبات في لعبة كرة اليد، والتعرف التوتر النفسي و علاقته بأداء رمية 7 امتار لدى طلاب المرحلة الرابعة. ويفرض الباحثون ان هناك فروض ذات دلالة احصائية بين التوتر النفسي و علاقته بأداء رمية 7 امتار لدى طلاب المرحلة الرابعة. استخدم المنهج الوصفي . اختار الباحثون مجتمع البحث بالطريقة العمدية متمثلة بطلاب المرحلة الرابعة فرع العلوم التطبيقية - جامعة ميسان للعام 2022 - 2023 وبواقع (18) طالبة ، اذا تم اختيار (10) طلاب بأسلوب القرعة لتشكل النسبة المئوية مقدارها (55,5%) وتم استبعاد (8) طلاب اشتركوا بالتجربة الاستطلاعية. اما اهم الاستنتاجات هو تمتع افراد العينة بمستوى عالي من التوتر النفسي. ومن اهم التوصيات إعطاء اهتمام اكثر في التدريب في رمية 7 امتار بكرة اليد.

Abstract

Psychological stress and its relationship to the performance of the 7-meter throw among fourth-year handball students

By

Muntaha Wathiq Shamkhi

Duaa Raad Mohsen

Mahdi Abdel Hamid Mahdi

College of Physical Education and Sports Sciences
University of Maysan

Maysan Education Directorate

The research aimed to identify the level of psychological stress and its relationship to the performance of the 7-meter throw among fourth-year handball students, and to identify psychological stress and its relationship to the performance of the 7-meter throw among fourth-year handball students. The researchers hypothesize that there are statistically significant hypotheses between psychological stress and its relationship to the performance of the 7-meter throw among fourth-year handball students. The reserchers used the descriptive approach. The research population represented by the students of the fourth stage, Applied Sciences Branch - University of Maysan for the year 2022-2023, with (18) female students. (10) students were chosen by fish ball teqniqu to form a percentage of (5.55%) and (8) were excluded. Students participated in the survey experiment. The most important conclusions are that the sample

members have a high level of psychological stress. One of the most important recommendations is to give more attention to training in the 7-meter handball throw.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور الذي يطرأ على مختلف الميادين ومنها ميدان التربية الرياضية يبرز الحاجة إلى مواكبة ما ظهر منه وخاصة بعد أن أصبحت التربية الرياضية تشكل احد المقاييس المهمة بين الأمم ومفهومها الحضاري نتيجة للدور البارز الذي يأخذه مجال البحث العلمي من خلال الدراسة والتحليل والفهم لمختلف مجالات وعلوم التربية الرياضية بما فيها مجال علم النفس الرياضي الذي يعد جانب مؤثر في مستوى تعلم المهارات الرياضية فضلاً عن تأثيره المباشر في المنافسات والانجاز الرياضي العالي ، ويتجلى هذا التأثير بصورة واضحة عند ممارسة الفعاليات الرياضية التي تتسم بالخطورة والخوف من الإصابة المحتملة الوقوع فيها والتي تتصف أيضاً بصعوبة تعلمها وأدائها تبعاً لمتطلباتها الخاصة من الناحية المهارية والظروف التي تؤدي بها ، ولهذا نرى الكثير من الرياضيين قد يفشل في تحقيق انجاز رياضي معين او نلاحظ تأخر عملية تعلم مهارة رياضية نتيجة للواقع النفسي الذي يمر به اللاعب او المتعلم ، إذ أكدت العديد من البحوث والدراسات النفسية (على أن كثيراً من الأمراض النفسية المعروفة وكذلك الإخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع إلى عوامل وأسباب نفسية كثيرة) (ريسان خريبط مجيد ، ناهدة رسن، 1998، ص5 : 4).

ويعد التوتر النفسي إحدى لمظاهر نفسية التي تواجه الطلاب نتيجة ضغوط الحياة المختلفة بضمنها البيئة التي يعيشون فيها وما يحيط بهم من ظروف ، وقد يكون هذا التوتر داخلي ويؤثر في الأجهزة العضوية والداخلية لدى الطلبة وبالتالي يؤثر في الأداء او قد يكون هذا التوتر خارجياً ويستدل عليه من بعض المؤشرات الخارجية ، والتوتر النفسي "من أكثر المظاهر النفسية المرافقة للسلوك الإنساني وأكثرها تعقيداً لتداخلها مع مفاهيم أخرى بديله ومستخدمة في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي ، القلق ، الصراع والعدوان (محمود و منصور 1999، ص140: 9) لذلك ينبغي معرفة درجة التوتر النفسي للمبتدئين والعمل على تخفيض هذا التوتر النفسي. وتعد كرة اليد من الألعاب الرياضة المحبوبة من قبل الصغار والكبار الرجال والنساء على حد سواء فكل ما فيها ممتع ومثير ، أي أن سر ومتعة وجمالية كرة اليد يمكن كونها رياضة تتم المنافسة فيها وفق قواعد وقوانين موحدة وسهلة الفهم والتطبيق في كل أنحاء العالم. ونظراً لشعبية هذه اللعبة فقد زادت المنافسة فيها وكثرت المسابقات طالما كان هناك موهوبين ومتميزين في هذه اللعبة يعرضون صور رائعة للأداء المثالي والفن الراقي لتنفيذ الخطط . وعلى الرغم من كل التطورات التي توفرها الدول والأندية للمدربين واللاعبين والتي من خلالها يمكن السيطرة على الكثير من المتغيرات والمؤثرات المتوقعة في المنافسات أو في التدريب لكن يبقى الجانب النفسي من الجوانب التي لا يمكن إحكام السيطرة عليها وتهذيبها بالشكل المتكامل لغرض الصمود أمام الظروف المتغيرة وغير المتوقعة . فكثير من اللاعبين المحترفين واجهوا مواقف أخفقوا فيها وهذا يعود إلى حالات وأسباب نفسية قد يكون من ضمنها التوتر النفسي الذي قد يعد من أهم الأسباب التي قد يعزى إليها بعض حالات الإخفاق في الأداء (داخل المباراة) وتحقيق الانجاز . لذلك فإن مسألة الإعداد النفسي أصبحت من الأمور الهامة جداً التي تتركز عليها البرامج التدريبية وأصبح الصراع يدور في المجال النفسي في البرامج التدريبية (ريسان خريبط مجيد ، ناهدة رسن، 1998، ص6 : 4). ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة في دراسة احد هذه الجوانب وهو التوتر النفسي حيث ارتأى الباحثون أن يجرون هذه الدراسة تعزيزاً لمجال البحث في هذا المجال.

1-2 مشكلة البحث :

ان التوتر النفسي هو احد المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين بشكل عام ولاعب كرة اليد بشكل خاص ، أن هذا النوع من الاضطرابات النفسية يعتبر عاملاً مهماً في التأثير المباشر أثناء الأداء للاعب كرة اليد وإثناء التهديد او المناولات او الخداع والتي تتطلب من اللاعب اتخاذ قراره بسرعة وإداء مستوى عالي من الدقة والهدوء وتركيز الانتباه

للحصول على اداء جيد يمكنه من تحقيق ما يروم اليه . ان عدم اصابه الهدف عند تنفيذ رميه ال 7 امتاز في كره اليد يؤدي الى ضياع فرص سهله للتهديف ويتحول على اثر ذلك الفريق من المهاجم الى المدافع . ان اثر هذا الفشل يؤدي في الغالب الى خساره الفريق وخاصه عند تقارب مستوى الفريقين وقد يكون احد اسباب ذلك الفشل وهو التوتر ام عدم الثقة بالنفس الخ .. مما يؤدي الى توتر اللاعب في عمليه تنفيذ رميه ال 7 امتاز ، لذلك فإن دراسة التوتر النفسي بوصفه حالة مصاحبة للأداء ، تعد واحدة من الدراسات البحثية المهمة في مجال علم النفس الرياضي لمعرفة العلاقة ما بين التوتر النفسي ومستوى الاداء اثناء تنفيذ رميه ال 7 امتاز، ومن خلال اطلاع الباحثون على العديد من المصادر العلمية لاحظوا ان هناك ضعفاً عند تنفيذ واداء رمية 7 امتاز وعدم الاستخدام الامثل لهذه المهارة ، لذا ارتأ الباحثون دراسة هذه المشكلة والتعرف عليها من خلال معرفة العلاقة بين التوتر النفسي ورمية ال 7 امتاز بكرة اليد.

1-3 هدف البحث:

1 - التعرف على التوتر النفسي وعلاقته بنفوذ رميه ال 7 امتاز لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد .

1-4 فرض البحث:

1- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التوتر النفسي وعلاقته بنفوذ رميه ال 7 امتاز لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - المرحلة الرابعة - جامعة ميسان للعام الدراسي 2023-2024 .

1-5-2 المجال الزمني : 2023/9/22 للفاية 2023 /11/22 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان .

2- منهج البحث واجراءاته:

2-1 منهج البحث:

يعد اختيار منهج البحث من الخطوات الأساسية لتحقيق أهداف البحث لذا استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة مشكلة البحث الحالي، إذ يشير محمد حسن علاوي نقلا عن (فان دالين) الى إن البحوث الوصفية تهدف الى تحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر بغية تحديد أو تصوير الوضع الراهن وتحليله لمحاولة استخلاص النتائج ووضع تنبؤات أو توقعات عن تطور هذه الظواهر (محمد حسن علاوي، 1994، ص63).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يقصد بها (النموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل و محور عمله وإن اهداف البحث والإجراءات التي يتخذها الباحث تحدد طبيعة عينة البحث التي سيختارها والتي تمثل مجتمع البحث) (دوقات عبيدات وآخرون، 1988، ص 196: 3) ، لذا اختار الباحثون مجتمع البحث بالطريقة العمدية متمثلة بطلاب المرحلة الرابعة فرع العلوم التطبيقية - جامعة ميسان للعام 2022 - 2023 وبواقع (18) طالبة ، اذا تم اختيار (10) طلاب بأسلوب القرعة لتشكّل النسبة المئوية مقدارها (55,5%) وتم استبعاد (8) طلاب اشتركوا بالتجربة الاستطلاعية.

2-3 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع معلومات البحث::

❖ المصادر العلمية (العربية والأجنبية). الملاحظة. القياس والاختبار. الاستبيان . المقابلات . ملعب كرة يد . كرات يد عدد (8) . مربعات دقة التصويب (40 X 40سم) عدد (4) . شريط قياس. شريط لاصق. صافرة عدد (3) . حاسبة . أقلام رصاص(4). أقلام جاف عدد (24) . ساعة توقيت عدد (2). استمارات تسجيل المعلومات.

2-4 إجراءات البحث:

2-4-1 مقياس لتوتر نفسي :

اعتمد الباحثون مقياس هدى جلال (هدى جلال محمد البياتي، 2005 ، ص 196: 11) للتوتر النفسي واستخدموا مقياس التوتر النفسي كأداة للبحث المعد أساسا على لاعبي بعض الألعاب الفردية و الفرقية ، ويصلح المقياس للتطبيق على جميع الالعاب والذي طبق على لاعبي كرة القدم والكرة الطائرة وغيرها من الالعاب ، والذي يتمتع بمعاملات صدق وثبات وموضوعية عالية ويتكون المقياس من (31) فقرة والمقياس ذو ميزان تقدير ثلاثي وهي :

1- تنطبق علي دائما (3) درجات

2- تنطبق علي احيانا (2) درجات

3- لا تنطبق علي أبدا (1) درجات

قام الباحثون بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي فضلا عن المختصين بلعبة كرة اليد والاختبار والقياس في المجال الرياضي لغرض تقويمه والحكم عليه من حيث صلاحيته في قياس التوتر النفسي لطلاب المرحلة الرابعة .

2-4-2 اسم الاختبار : اختبار التصويب من الثبات من مسافة (7م) :

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب من الثبات :

الادوات : ملعب كرة يد ، عدد كرات يد (8) ، مربعات دقة التصويب (40 X 40سم) عدد (4) ، صافرة ، ساعة توقيت .
طريقة الاداء :

1- يقف المختبر خلف خط رمية (7) امتار .

2- بعد اعطاء الاشارة يقوم المختبر بالتصويب على المربع 1، ثم 2 ، ثم 3، ثم 4 .

3- يتم تكرار الاداء مرة اخرى ، ومن شروط :

أ- يراعي ثبات احد قدمي المختبر ، و عدم تحرك في اثناء اداء الرمية .

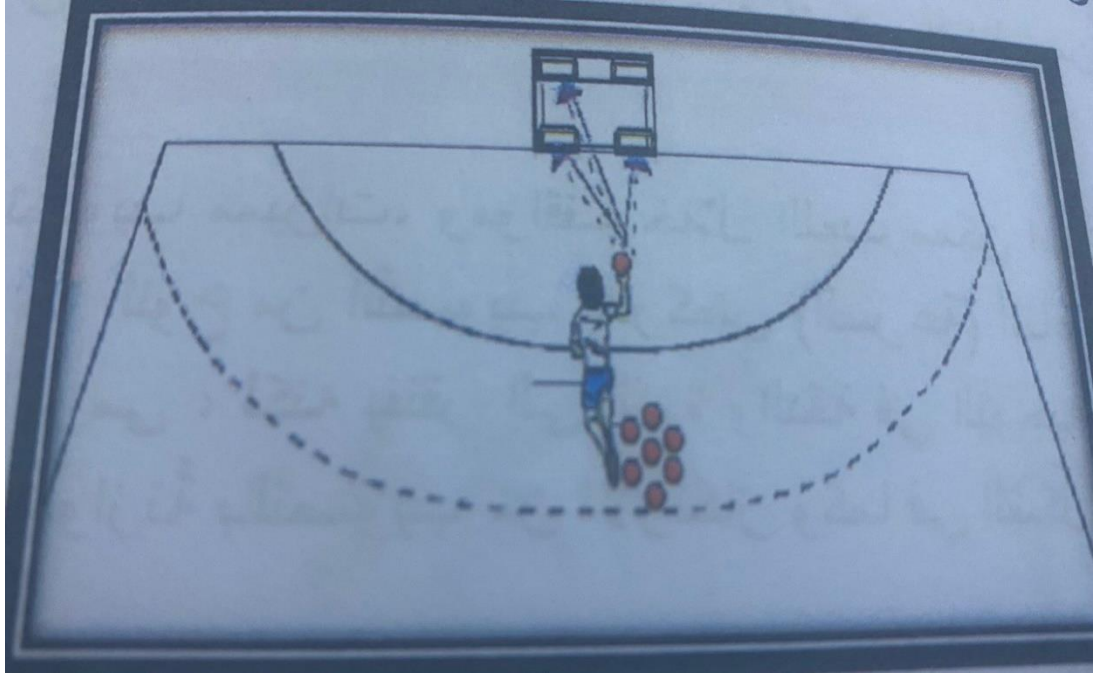
ب- نلعب الكرة في ثلاث ثواني عند سمع الاشارة .

طريقة التسجيل :

1- درجة لكل تصويبه داخل المربع المخصص .

2- تحتسب صفر للتصويب اذا ارتكب اللاعب مخالفة قانونية ، مثل في حالة عدم تصويب داخل المربع المخصص .

(محمد عبد الرضا كريم ، 2022 ، ص 60-61 : 8) .



يوضح اختبار دقة التصويب من الثبات على المرمى بكرة اليد

2-4-3 تجربة الاستطلاعية:

أجراء الباحثون تجربة استطلاعية على (8) طالبات من خارج عينة الدراسة النهائية وكان وقت تنفيذ الاختبار الموافق (2023-10-15) في تمام الساعة العاشرة صباحا وهدفت التجربة الاستطلاعية الى:

- 1- كفاءة فريق العمل المساعد.
- 2- الوقت المستغرق بتسليم واستلام الاستمارات.
- 3- مدى استجابة عينة البحث لمحتويات استمارات المقياس والاختبارات المستخدمة.

2-4-4 التجربة الرئيسية:

2-4-4-1 تطبيق مقياس لتوتر نفسي :

بعد تحديد العينة الاصلية والبالغ مجموعها (10) طلاب من المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية - فرع العلوم التطبيقية - جامعة ميسان ، طبق المقياس على افراد عينة البحث ، وقد وزعت الاستمارات الخاصة بالمقياس على افراد عينة البحث ، اذ أجري التطبيق من الباحثون وفريق العمل المساعد وقام الباحثون بشرح اهداف البحث لافراد العينة مع التأكيد على ضرورة الاجابة على الاختيار بدقة ، وقد استغرق وقت الاجابة على المقياس بين (10 - 17) دقيقة.

2-4-4-2 اجراء اختبار تصويب من الثبات من (7م):

تم إجراء اختبار تصويب من الثبات من مسافة (7م) بكرة اليد على عينة البحث البالغ عددها (10) طلاب المرحلة الرابعة من جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بلعبة كرة اليد في الساعة (العاشرة) صباحاً وذلك يوم الاحد الموافق (2023/10/22).

2-5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية ((SPSS.Ver17)) لمعالجة نتائج البحث.

3 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

3 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبار التوتر النفسي و رمية 7امtar :

جدول رقم (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمتي (ر) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة للتوتر النفسي و التصويب بكرة اليد

المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	(ر) المحتسبة	مستوى الدلالة	المعنوية
التوتر النفسي	55.40	2.187	0,792	0,02	معنوي
التصويب	5	0.210			

تحت درجة حرية ن = 2 = 8 وتحت مستوى دلالة 0,05

من خلال النتائج التي حصلوا عليها الباحثون والتي عرضت في الجداول (1) تبين ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين التوتر النفسي ومهارة التصويب من الثبات (رمية 7 امتار) في لعبة كرة اليد ، ويرى الباحثون سبب هذه الفروق المعنوية الى عدة اسباب تقف في مقدمتها ان التوتر النفسي يلعب دورا كبيرا في تعلم واداء العديد من المهارات الحركية انطلاقا من مفهوم هذا النوع من

والأقل تأثرا من الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون وهي نتيجة عوامل شخصية تتعلق باللاعبين أنفسهم وتسبب لهم الضيق والتوتر وترتبط بعوامل عديدة منها عدم تشجيع العائلة للاعبين وعدم حضورهم للمباريات التي يشترك بها اللاعب كما ان قلة كلمات التشجيع وفي المقابل عبارات اللوم تؤدي إلى توتر نفسي تجاه اللاعبين وان كثرة المشاكل العائلية تؤدي الى ضعف تركيز الانتباه أثناء التصويب والنقد الجارح وسخرية الأصدقاء عند ارتكاب الأخطاء أثناء المباريات تؤدي إلى توتر نفسي تؤثر سلبا على المستوى الحقيقي للاعبين أثناء المباريات. و يشير(اسامه كامل راتب، 2004) وإن بعض اللاعبين يفشلون في تحقيق أفضل مستوى لأدائهم بسبب زيادة الانفعالات والتوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات المهمة (ص140: 1). ويتم القضاء على هذه الانفعالات والتقليل من حجم الانفعالات والتوتر من عملية فهم انفعالات اللاعب وإدراكها. (سعد محمد قطب , لؤي غانم، 1985) إن إدراك الانفعالات من لعمليات المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدراتهم على ملاحظة الأشياء بدقة واضحة وممتقنة وجعل درجة التركيز حادة، وبناء على ذلك فإن قدرة الرياضي على إدراك الانفعالات وخاصة التوتر النفسي لها أهمية كبيرة في تقدم مستواه المهاري(ص189: 5) حيث اتضح أن طلاب المرحلة الرابعة لديهم قدرة واضحة على إدراك انفعالاتهم النفسية .

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت نتائج البحث ان للتوتر النفسي علاقة معنوية مع مهارة التصويب بلعبة كرة اليد.
- 2- أظهرت نتائج البحث ان للتوتر النفسي اهمية كبيرة في اداء مهارة التصويب بلعبة كرة اليد.
- 3- هناك فروق ذو دلالة إحصائية في نتائج اختبار مهارة التصويب و التوتر النفسي في لعبة كرة اليد.

4-2 التوصيات:

- 1- الاهتمام بالجانب النفسي والوجداني للطلاب او اللاعبين عند وضع البرامج التعليمية والتدريبية على التصويب بكرة اليد لما لها من الاثر في تحسين الاداء المهاري.
- 2- الاهتمام بقياس التوتر النفسي عند اختيار اللاعبين للعبة كرة .
- 3- إجراء دراسات وبحوث لمعرفة العلاقة بين التوتر النفسي لفعاليات اخرى.

4- اجراء دراسات وبحوث مشابهة للتعرف على العلاقة بين التوتر النفسي ومهارات اخرى في لعبة كرة اليد.

المصادر

1. اسعد رزوق : موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت ، 1977.
2. دوقات عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه و أدواته و أساليبه ، عمان دار الفكر العربي للنشر ، 1988.
3. محمد حسن علاوي نقلا عن (فان دالين): علم النفس الرياضي، ط9 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1994.
4. ريسان خريبط مجيد وناهدة رسن : علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة ، ط1، البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، 1988.
5. سعد محمد قطب ، لؤي غانم : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، ط1، الموصل ، العراق ، مطبعة جامعه الموصل ، 1985.
6. قاسم المندلاوي : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطابع التعليم العالي ، 1989.
7. محمد عبد الرضا كريم : كرة اليد بطريقة حوارية مبسطة ، ط1 ، العراق ، النجف الاشرف ، مطبعة دار الضياء ، 2022.
8. نايفة قطاني : تفكير وذكاء الطفل ، ط1 ، عمان ، دار المسرة للنشر والتوزيع ، 2009.
9. وجية محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1 عمان، دار المنهج للنشر، 2000.