

## التوافق العضلي العصبي وعلاقته بالمهارات النفسية ودقة التصويب من القفز لدى

### لاعبين كرة اليد

رائد عبد الامير عباس

مديرية التربية الرياضية والفنية / جامعة بابل

Dr\_raeed@yahoo.com

### الملخص

ان 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 ومنها مهارات التصويب، وان المهارات النفسية لها الدور الكبير في اداء اللاعبين وعلى اسلوب الهجوم والدفاع والتصويب من خلال الدافعية والرغبة في مواصلة النشاط الرياضي من قبل اللاعب وان الربط بين التوافق العضلي العصبي والمهارات النفسية يؤدي الى نجاح اللاعب في دقة التصويب اثناء المباريات والمنافسات من خلال اشتراك تأثيرهما على سير المباراة مع ظروف المنافسة.

إذ ان مشكلة البحث حددت من خلال قلة اهتمام المدربين في التركيز على التوافق العضلي العصبي خلافا مع الصفات الحركية الاخرى، فضلا عن قلة اهتمام المدربين للجوانب النفسية ومنها المهارات النفسية وما تتناسب وحجمها عند بناء المنهج التدريبي في لعبة كرة اليد، وهذا ما عزز من دور مشكلة البحث في صعوبة معرفة العلاقة بين صفة حركية كالتوافق مع الجوانب النفسية والمهارات الاساسية والمحددة بالمهارات النفسية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد.

وان اهداف البحث تضمنت معرفة التوافق العضلي العصبي لدى لاعبي كرة اليد، فضلا عن المهارات النفسية لدى اللاعبين، وكذلك التعرف على دقة التصويب من القفز، والعلاقة بين التوافق العضلي العصبي وكل من المهارات النفسية ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد، وان مجتمع البحث بلاعبي كرة اليد في نادي القاسم والمسيب والهاشمية، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب الدرجات المعيارية والعلاقات الارتباطية في حل مشكلة البحث، وان اهم استنتاجات البحث هي:

- 1- ان قيم التوافق والمهارات النفسية ودقة التصويب ضمن المستوى المتوسط لدى لاعبي كرة اليد.
  - 2- العلاقة الارتباطية بين التوافق ودقة التصويب ترتفع عن قيم العلاقة الارتباطية بين التوافق والمهارات النفسية.
  - 3- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين التوافق وكل من المهارات النفسية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد.
- الكلمات المفتاحية: التوافق العضلي العصبي، المهارات النفسية ، دقة التصويب من القفز.

### Abstract

The performance of athletic movements requires a degree of compatibility between the nervous system and muscular and highlights the importance of compatibility in handball through the player's ability to organize acts motor in the basic skills of the game, including the skills of the correction, and that the psychological skills have a significant role in the performance of the players and the accuracy of the style of the attack and correction through motivation and desire to engage in physical activity by the player and the link between the nervous and muscular compatibility psychological skills leads to the success of the team and the performance skills of the correction during games and competitions through the

participation of their impact on the course of the game, with the availability of psychological skills.

And that the research problem identified by the lack of attention trained to focus on compatibility neuromuscular Unlike with qualities kinetic Other, as well as a lack of interest trainers aspects of psychological, including psychological skills and fit and size when building a training curriculum in a game of handball, and this is what has strengthened the role of the research problem difficulty in knowing the relationship between the kinetics agreed about the recipe with the psychological aspects and basic skills and specific skills and mental skill correction of jumping handball. And that the goals of research included knowledge of compatibility neuromuscular among handball players, as well as the psychological skills to the players, as well as to identify skill correction of jumping, and determine the relationship between compatibility neuromuscular and all of the skills and psychological correction of jumping to the players, handball, and the research community my players Handball Club denominator and Musayyib and Jordan , and the researcher adopted a descriptive approach and style grading standard relational ties in solving the problem of the search, and that the most important conclusions of the research are:

- 1-The values of consensus and psychological skills and performance skill correction within the average level among handball players.
- 2-correlation between compatibility and skill correction values rise correlation between compatibility and psychological skills.
- 3-The presence of a significant correlation between the compatibility of all the psychological skills and performance skill correction handball.

**Keywords:** Compatibility of neuromuscular, Psychological Skills, Precise correction of jump.

#### 1- التعريف بالبحث

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب التي شغلت حيزا واسعا لدى مشجعيها ومتابعيها شأنها شأن بقية الألعاب المنظمة الأخرى وانها تتميز عن بقية الألعاب نظرا لطبيعة الاداء الحديث للعبة وكنتيجة للتعديلات والتغيرات التي طرأت على قانون اللعبة، وان جميع الافعال الارادية التي يقوم بها اللاعب هي نتيجة عمل لعضلة واحدة و احيانا يستدعي الامر اشتراك مجاميع عضلية عديدة وهذا يتوقف على نوع العمل وكمية القوة المراد استخدامها، 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 مهارات الاستلام والتسليم ومهارات التصويب، وان للمهارات النفسية لها الدور الكبير في اداء اللاعبين من خلال الدافعية والرغبة في مزاولة النشاط الرياضي من قبل اللاعب وان الربط بين التوافق العضلي العصبي والمهارات النفسية يؤدي الى نجاح الفريق في دقة التصويب من خلال اشتراك تأثيرهما على سير المباراة مع ظروف التدريب والمنافسات المختلفة.

2-1 مشكلة البحث: من خلال ملاحظات الباحث للوحدات التدريبية لبعض المدربين وجد بان اهتمامهم يقل في بعض الصفات الحركية منها التوافق العضلي العصبي خلافا مع الصفات الحركية الأخرى، فضلا عن قلة اهتمام المدربين للجوانب النفسية ومنها المهارات النفسية وما تتناسب وحجمها عند بناء المنهج التدريبي في لعبة كرة اليد، وهذا ما عزز من دور مشكلة البحث في صعوبة معرفة العلاقة بين صفة حركية كالتوافق مع الجوانب النفسية والمهارات الاساسية والمحددة بالمهارات النفسية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد.

### 3-1 أهداف البحث: يهدف البحث التعرف على:-

- 1- التوافق العضلي العصبي لدى لاعبي كرة اليد في نادي القاسم والمسيب والهاشمية.
- 2- المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد في الاندية الرياضية المحددة.
- 3- دقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد.
- 4- الدرجات المعيارية للتوافق العضلي العصبي والمهارات النفسية ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد.
- 5- العلاقة بين التوافق العضلي العصبي وكل من المهارات النفسية ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد.

### 4-1 فروض البحث

- 1- هنالك علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العضلي وبعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد.
- 2- هنالك علاقة معنوية بين التوافق العضلي العصبي ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد.
- 3- هنالك علاقة معنوية بين التوافق العضلي العصبي وكل من المهارات النفسية ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد.

### 5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري: لاعبو فئة الشباب بكرة اليد في نادي(القاسم، المسيب، والهاشمية).
- 2- المجال الزمني: من 2013/7/1 لغاية 2013/10/3.
- 3- المجال المكاني: ملعب كرة اليد في نادي القاسم، المسيب، والهاشمية - محافظة بابل.

### 2- الدراسات النظرية والمثابرة

#### 2-1 الدراسات النظرية

**2-1-1 التوافق العضلي العصبي:** هو قدرة الجهاز العصبي على اعطاء أكثر من امر في الوقت نفسه او مع فارق زمني قليل جدا ويعرفه سنجر (Singer) "وهو قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية بانسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم الى توافق عام وتوافق خاص"<sup>1</sup>، ويعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى ما يكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الكافية التي هي حاصل جمع ونماذج ومكونات اللياقة البدنية المختلفة، ويعرفه لارسون (Larson) "هي قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة داخل اطار واحد"<sup>2</sup>، يعد التوافق من مكونات القدرات الحركية وله اهمية في الانشطة الرياضية التي يتطلب اداؤها حركة أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد ويعرف التوافق بأنه يتمثل بقدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه وبدقة وانسيابية في إنموزج لأداء حركي واحد.

وان للتوافق العضلي العصبي انواع منها<sup>3</sup>:-

- التوافق العام: كما في أداء المهارات الأساسية كالمشي والركض والتسلق.
- التوافق الخاص: وهو يرتبط بطبيعة النشاط الممارس مثل الدرجة ثم الركل في كرة القدم او القفز ثم التصويب بكرة اليد.

<sup>1</sup> - ساري احمد حمدان ونورما عبدالرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، 2001، ص52.

<sup>2</sup> - محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط2، دار الفكر العربي، 1987، ص391

<sup>3</sup> - محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص389.

- توافق الأطراف: ويظهر في الأعمال التي تتطلب توافقاً للقدمين أو اليدين أو كلاهما معاً مثل المبارزة. ويقسم التوافق ايضاً إلى نوعين<sup>1</sup>:

• توافق القدمين والعينين: عند القفز ودقة التصويب بكرة اليد.

• توافق الذراعين والعينين: عند مهارات استلام وتسليم الكرات.

2-1-2 المهارات النفسية للاعبين: ان سعي اللاعب نحو تحقيق أهدافه الطموحة يساعد على انجاز الاداء بشكل جيد وذلك لان الهدف هو ما يشبع الدافع واليه يتجه السلوك، والواقع ان سيكولوجية بناء الهدف لا تعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي، ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو اكثر فاعلية وكفاءة، ومن خلالها يستطيع المدرب ان يحدد نوعية سلوك اللاعب، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية.

ومما نطرقنا اليه يظهر دور الهدف وتحديدتها من قبل المدرب، ومن هذا المنطلق اخذنا المهارات النفسية في الرياضة والتي تتضمن كل من<sup>2</sup>:-

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على التركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الانجاز الرياضي

اولاً- التصور الذهني: هنالك العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي يستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب ذهنياً قبل المنافسة، ومن ذلك التصور الذهني، التصور البصري، التمرين الذهني، والمراجعة الذهنية، جميع هذه المعاني تدور حول معنى واحد وأساسي وهي أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو ان يتذكروا احداثاً او خبرات سابقة، إن التصور الذهني على انه اعم واشمل من عملية التصور البصري حيث انه يشمل حواس اخرى إضافة الى حاسة البصر، مثل حواس السمع واللمس والشم والاحساس الحركي.

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما<sup>3</sup>:-

- التصور الخارجي.
- التصور الداخلي.

1- التصور الذهني الخارجي: تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص اخر مثل لاعب متميز او بطل رياضي، فكأن اللاعب عندما يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي.

2- التصور الذهني الداخلي: تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على ان اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات او احداث معينة سبق ان اكتسبها او شاهدها او تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية، وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة.

<sup>1</sup> - اكرم محمد صبحي ومازن عبد الهادي: مبادئ التعلم الحركي ، ط1، العراق : مطبعة دار الوان للطباعة والنشر ، 2006 ، ص52

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي (واخرون): الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2003، ص455-458.

<sup>3</sup> - اسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص317-318.

وتجدر الإشارة إلى ان حاسة البصر تساهم بالدور الاساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي بينما الاحساس الحركي يساهم بفاعلية اكثر مقارنة بالحواس الاخرى في نمط التصور الذهني الداخلي.

**ثانياً- الاسترخاء:** يلاحظ ان الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات ادائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط، وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الاعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الامثل للاستثارة الانفعالية، لذلك نستعرض اربعة اساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وهي مرتبة وفقاً لمحك درجة الصعوبة على النحو التالي<sup>1</sup>:-

**1 - الاسترخاء التخيلي:** يتطلب هذا الاسلوب من الاسترخاء ان يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين، مثلاً يتخيل نفسه مستلقي على الشاطئ البحر، والشمس تملئ الجو والنسيم عليل، والهدوء يخيم من حوله.

**2- الاسترخاء الذاتي:** يعد الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدرجي، وهو اسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه، ويعتمد هذا الاسلوب بدرجة اساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم، ثم استخدام التنفس البطيء السهل، واثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.

**3- التدريب الاسترخائي التدرجي (التقدمي):** توجد اساليب عديدة للاسترخاء التدرجي، وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء، والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الاحساس التوتر (عند الانقباض العضلي) والاحساس الاسترخاء العضلي، ويطلق عليه الاسترخاء التدرجي نظراً لانه يشمل التقدم من مجموعة عضلية الى اخرى، حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية.

**4 - استرخاء التغذية الرجعية الحيوية:** عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في اجسامهم فانهم يستخدمون بعض الاساليب الاخرى مثل اسلوب رجع الاستجابة البيولوجي (التغذية الرجعية الحيوية)، إذ يتضمن هذا الاسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الارادية مثل ضغط الدم، ومعدل النبض في الدقيقة ومعدل التنفس.

**ثالثاً- تركيز الانتباه:** التركيز على ما يجري والانتباه اليه وما نقوم به تجاه انجاز الواجب المطلوب، هو مهارة يمكن تعلمها وينبغي التدريب للمحافظة على التركيز بمستوى عال، وذلك لانه من المتطلبات الاساسية للعب بمستوى عال، إذ يختلف اللاعبين في مدى التركيز وشدته الذي يمكن ان يعملوا بهما اثناء المنافسات، لهذا على المدرب واللاعب ان يخطط للتدريب حيث يبدأ التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية، وبذلك فان التركيز يتطلب المقدرة على الاهتمام بما يجري حولنا، فضلاً عن مدى المحافظة على هذا الاهتمام، فتركيز الانتباه يعكس القدرة على اختيار ما هو مهم وتجاهل المثيرات الاخرى، كما يعكس القدرة على التركيز نحو شيء واحد دون الانتباه الى الاشياء الاخرى، واحياناً يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في ان واحد، وكلما زادت القدرة على الاهتمام بما يرغب اللاعب فيه كلما تحسن الاستجابة وتحسن الاداء.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: نفس المصدر، ص 278-285.

رابعاً- **القلق**: القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله، وإن اداء الانسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك ثلاثة مستويات للقلق هي (المستوى المنخفض للقلق، المستوى المتوسط للقلق، المستوى العالي للقلق)<sup>1</sup>.

خامساً- **الثقة بالنفس**: يرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا اعتقاد خاطئ، وربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة او الثقة الزائدة، ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله الرياضي، ولكن ما هي 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، بينما الثقة هي الشعور اللاعب ان ادائه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج، وحتى اذا كان المنافس متفوقاً عليه، وعندما يتمتع اللاعب بالثقة فان ذلك يساعده على تطوير ادائه من خلال طرق مختلفة تتميز بخصائص الثقة بالنفس<sup>2</sup>، وأهمها على النحو التالي:

- الثقة تثير الانفعالات الايجابية.
- الثقة تؤثر في بناء الاهداف.
- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد.
- الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية.

سادساً- **دافعية الانجاز الرياضي**: ان دافعية الانجاز يقصد بها طبقاً لمفهوم (ميوراى) "تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية (الفيزيائية) او الكائنات البشرية او الافكار وتناولها او تنظيمها واداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة"<sup>3</sup>، وفي اطار التحديد السابق يمكن النظر الى الدافعية الانجاز على انها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق، كما ان هدف الانجاز يتحدد على انه اما التنافس مع معيار او مستوى معين للامتياز او التنافس مع اخرين او تنافس الفرد مع ادائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو انجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في اداء ما يتميز بالصعوبة.

2-3 **مهارة التصويب بكرة اليد**: إن لعبة كرة اليد هي لعبة أهداف، أي إن الفريق يحسم نتيجة المباراة عن طريق إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف، والمهارة التي يتم بها إحراز الأهداف هي مهارة التصويب، أي إنها " المهارة التي تحدد نتيجة المباراة"<sup>4</sup>، لذا تعد من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة اليد، "والحد الفاصل بين الفوز والخسارة، بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى ما لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف"<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص379-383

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب: الاعداد النفسي للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص337-343.

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي: نفس المصدر السابق، ص251.

<sup>4</sup> - منير جرجيس ابراهيم: كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004، ص106

<sup>5</sup> - محمد توفيق الوليلي: كرة اليد (تعليم - تدريب - تكنيك)، ط1، الكويت، مطبعة السلام، 1989، ص201

#### ويقسم التصويب من القفز الى:<sup>1</sup>

أ- التصويب من القفز عالياً: يستخدم هذا النوع من التصويب للتخلص من الجدار الدفاعي والاقتراب من الفريق المنافس ويستخدم بصورة خاصة من المهاجمين في الخط الخلفي، ويتلخص الأداء الحركي لهذا النوع من التصويب بأن يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية التي تساعد على قوة النهوض والارتقاء للأعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية وفي الهواء يلف الى جهة اليمين بالنسبة للاعب الأيمن مع سحب الكرة بالذراع الرامية الى الخلف ثم الى الأعلى ويصوب اللاعب عند وصوله الى أعلى نقطة مستغلاً قوة دفع الأرض ولف الجذع في الهواء فضلاً على مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته ثم يهبط على قدم الارتقاء نفسها.

ب- التصويب من القفز أماماً: وفيه يمكن التخلص من المدافعين والتصويب بقوة خارج خط الـ (6م) وبهذه الطريقة تكون المسافة بين المهاجم وحارس المرمى قليلة تسهل على المهاجم توجيه الكرة في المكان المناسب من المرمى وطريقة تنفيذه تكون بعد استلام الكرة يقوم اللاعب بالنهوض بالساق المعاكسة للذراع الرامية بحيث يدفع المهاجم الأرض بقوة لكي يحصل على مسافة اكبر للإمام مع الاحتفاظ بالكرة أمام الصدر باليد اذ يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع للأسفل والخلف ومن ثم للأعلى مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس للتصويب مما يساعد على قوة التصويب ويكون الهبوط على قدم الارتقاء نفسها.

#### 4-2 الدراسات المشابهة: المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي<sup>2</sup>

##### اهداف البحث:

- 1- التعرف على الفروق بين ابعاد مقاسي (المهارات النفسية وابعاد التفوق الرياضي) والمتوسط الفرضي لدى لاعبي كرة اليد في دوري الممتاز في اقليم كردستان- العراق.
  - 2- علاقة الارتباط بين المهارات النفسية و ابعاد التفوق لاعبي كرة اليد في دوري الممتاز في اقليم كردستان- العراق.
- عينة البحث: لاعبو كرة اليد.

##### اهم الاستنتاجات:

- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق- القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية الانجاز الرياضي).
- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق- القدرة على التركيز الانتباه- دافعية الانجاز الرياضي)، باستثناء بعدين من ابعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على التصور- الثقة بالنفس).
- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس)، باستثناء بعدين من ابعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على الاسترخاء- دافعية الانجاز الرياضي).

<sup>1</sup> - جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العالمية، بغداد، مؤسسة الصفاء لمطبوعات، 2011، ص 107-109

<sup>2</sup> - سعيد نزار سعيد: المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الرابع، جامعة بابل، 2011، ص 220.

**مميزات البحث الحالي:** تشابه البحث الحالي مع الدراسة السابقة من حيث عينة البحث والمتمثلة بلاعبي كرة اليد، والاعتماد على متغير المهارات النفسية، واختلفت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة من حيث الاعتماد على التوافق العضلي العصبي ودقة التصويب، وبذلك يتميز البحث الحالي ثلاث متغيرات جمعتهم دراسة واحدة وهما، متغير حركي والمحدد (بالتوافق العضلي العصبي)، ومتغير مهاري والمحدد (بدقة التصويب)، مع متغير نفسي والمحدد (بالمهارات النفسية).

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

**3-1 منهج البحث:** ان المنهج الذي يختاره الباحث يجب ان يكون ملائم لحل المشكلة، ويتمثل بالأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله حل المشكلة، وعنده استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدرجات المعيارية والعلاقات الارتباطية والذي يعطي تفسير للعلاقة بين متغيرات البحث بتحليل منطقي.

**3-2 مجتمع وعينة البحث:** حدد المجتمع الاصلي للبحث بلاعبي اندية القاسم والمسيب والهاشمية في محافظة بابل لفئة الشباب، وبالبالغ عددهم (48) لاعب، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وهم المواطنيين في التدريب والبالغ عددهم (38) لاعب يشكلون نسبة (79.2%) من المجتمع الاصلي وهي نسبة كافية ومناسبة لإعطاء نتيجة علمية موثقة بها، وتم اختيار (8) لاعبين يشكلون نسبة (16.8%) من المجتمع لأجراء التجربة الاستطلاعية، و (30) لاعب يشكلون نسبة (62.5%) للتجربة الرئيسة.

### 3-3 الوسائل والاموات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الاستبانة للخبراء.
- مقياس المهارات النفسية.
- حاسبة الالكترونية نوع (Caston).
- حاسبة شخصية نوع (dell) عدد (1).
- شواخص وكرات يد وصافرات واشرطة قياس.
- 3-4 مقياس المهارات النفسية في الرياضة:** مقياس المهارات النفسية المهمة للأداء الرياضي<sup>1</sup>، صممه (بل) و(جون البنسون) و(كريستوفر شامبروك)، وعربه (محمد حسن علاوي) ومهارات المقياس هي:-

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على التركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز الرياضي
- يتضمن مقياس المهارات النفسية من (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثله (4) عبارات كلتي (1):-

- القدرة على التصور ويشمل العبارات (1،7،13،19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (13) في عكس اتجاه البعد (سلبية).

- القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات (2،8،14،20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات (3،9،15،21)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات (4،10،16،22)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

(1) - محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998 ص 543-547.



- الثقة بالنفس وتشمل العبارات (23،17،11،5) العبارتان (17،5) في اتجاه البعد و (23،11) في عكس اتجاه البعد.

- دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (24،18،12،6) كلها في اتجاه البعد.

ان المقياس سداسي التدرج، الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، والرقم (3) بدرجة قليلة، والرقم (4) بدرجة متوسطة، والرقم (5) بدرجة كبيرة، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً، وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون (1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى (4) والدرجة الكبرى (24)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي وهو (14) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة النفسية التي يقيسها هذا البعد، ويتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) والدرجة الكبرى (144) وان درجة الوسط الفرضي (84).

3-5 اختبارات التوافق والتصويب من القفز\*: وهي اختبارات اعتمدها الباحث ضمن اجراءاته الميدانية للسعي نحو حل مشكلة البحث.

3-6 التجربة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية لتلافي الاخطاء عند اجراء اختبارات التوافق واختبارات دقة التصويب من القفز، فضلاً عن تطبيق مقياس المهارات النفسية، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية في ملعب نادي القاسم الرياضي بتاريخ 2013/9/6 بتمام الساعة (5) عصراً، وبعد مرور (7) أيام بتاريخ 9/13 إعادة التجربة لاختبارات التوافق العضلي العصبي واختبارات دقة التصويب، وبعد مرور (14) يوم بتاريخ 9/20 إعادة التجربة ضمن المهارات النفسية، على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف الفيزيائية (التوقيت والحرارة والملعب) وان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو معرفة:

- 1- مدى ملائمة الاختبارات ومقياس المهارات النفسية لعينة البحث.
  - 2- متطلبات تنفيذ اختبارات التوافق واختبارات دقة التصويب من القفز، فضلاً عن ملائمة ووقت الاستجابة على مقياس المهارات النفسية.
  - 3- استخراج الأسس العلمية للاختبارات (الثبات والموضوعية).
- وعند اجراء التجربة اتضح بملائمة الاختبارات والمقياس المعتمدين على عينة البحث وان الوقت المستغرق للاستجابة على مقياس المهارات النفسية حدد بين (12-16) دقيقة، وان الاسس العلمية للاختبارات والمقياس كما يلي:

### 3-7 الأسس العلمية للاختبارات:

3-7-1 صدق الاختبار: لغرض استخراج صدق الاختبارات المعتمدة في قياس التوافق العضلي العصبي واداء مهارة التصويب من القفز، والمقياس المعتمد (مقياس المهارات النفسية) عمل الباحث بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين بكرة اليد والاختبار والقياس ومجموعة اخرى مختصين بعلم النفس لمقياس المهارات النفسية\*\*، وحصل على صدق المحتوى (صدق الخبراء) كما مبين في جدولين (2) و (3).

جدول (2) يبين صلاحية اختبارات التوافق والتصويب من القفز بكرة اليد

ت	الاختبارات	الصلاحية		الدلالة المعنوية
		لا يصلح	يصلح	
1	رمي واستقبال الكرات (التنس) على جدار (توافق عين وذراع)	7	0	معنوي
2	الأشكال الهندسية 5 أشكال (توافق عين وذراع)	3	4	غير معنوي
1	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) 8 دوائر (توافق عين ورجل)	7	0	معنوي
2	القفز الارتدادي للأعلى (نط الحبل) 20 ثا (توافق عين ورجل)	5	2	غير معنوي
1	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب (50 × 50)	7	0	معنوي
2	التصويب من القفز عالياً على مرمى مرسوم بالجدار ومقسم إلى 5 دوائر	4	3	غير معنوي
1	التصويب من القفز اماماً على مربعات دقة التصويب (50 × 50)	7	0	معنوي
2	التصويب من القفز اماماً على مربعات متداخلة مقاساً بالدرجات	5	2	غير معنوي

جدول (3) يبين صلاحية فقرات مقياس المهارات النفسية على لاعبي كرة اليد

ت	الفقرات	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة الاحصائية
1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	4.5	معنوي
2	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة	4.5	معنوي
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	4.5	معنوي
4	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشتراك فيها	8	معنوي
5	أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	4.5	معنوي
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	4.5	معنوي
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً	4.5	معنوي
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	8	معنوي
9	بضابقتي عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	4.5	معنوي
10	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	8	معنوي
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن تقتي في نفسي نقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	8	معنوي
12	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	4.5	معنوي
13	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	4.5	معنوي
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	4.5	معنوي
15	مشكلتي هي فقدان القدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	8	معنوي
16	عندما أشتراك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	4.5	معنوي
17	طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من تقتي في نفسي	4.5	معنوي
18	أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة	4.5	معنوي
19	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشتراك فيها	8	معنوي
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	4.5	معنوي
21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب	4.5	معنوي
22	ينتابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	8	معنوي
23	أعاني من عدم تقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	4.5	معنوي
24	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	4.5	معنوي

3-7-2 ثبات الاختبار: من أجل استخراج معامل الثبات لاختبارات لا بد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة"<sup>1</sup>، واستخدم الباحث لحساب معامل الثبات بـ (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام ضمن اختبارات التوافق والتصويب وبفاصل زمني (14) يوم لثبات مقياس المهارات النفسية، وقام الباحث من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط سبيرمان، واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الإحصائية (ت ر) لمعنوية الارتباط كما موضح بالجدولين (4) و(5).

1- نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص 145

3-7-3 الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها "مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية"<sup>1</sup>، واستخدم الباحث معامل الارتباط سبيرمان لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الأول والحكم الثاني)\* لاختبارات التوافق ودقة التصويب كما مبين بالجدول (4)، وفيما يخص المهارات النفسية فإن جميع فقرات مقياس المهارات النفسية واضحة ومفهومة وسهلة للعينة وإن محاور الاستجابة على المقياس من نوع سداسي الاستجابة وهو من نوع (ليكرت) المتعدد ذات الموضوعية العالية في الاستجابة.

جدول (4) يبين قيم الثبات والموضوعية والدلالة الإحصائية لاختبارات التوافق والتصويب من القفز

ت	الاختبارات	معامل الثبات	ت ر المحسوب	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	ت ر المحسوب	الدلالة الإحصائية
1	رمي واستقبال الكرات (التنس) على جدار (توافق عين وذراع)	0.79	3.14	معنوي	0.88	4.49	معنوي
2	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) 8 دوائر (توافق عين ورجل)	0.81	3.40	معنوي	0.85	3.95	معنوي
3	التصويب من القفز اماماً على مربعات الدقة	0.85	3.95	معنوي	0.88	4.49	معنوي
4	التصويب من القفز عالياً على مربعات الدقة	0.80	3.27	معنوي	0.85	3.95	معنوي

\* قيمة الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) بلغت (2.44)

جدول (5) يمثل قيم معامل الثبات لنتائج فقرات عند كل مهارة من المهارات النفسية

ت	المهارات النفسية	الثبات	قيمة ت ر	الدلالة الإحصائية
1	القدرة على التصور	0,80	3.27	معنوي
2	القدرة على الاسترخاء	0,79	3.16	معنوي
3	القدرة على تركيز الانتباه	0,79	3.16	معنوي
4	القدرة على مواجهة القلق	0,80	3.27	معنوي
5	الثقة بالنفس	0,80	3.27	معنوي
6	دافعية الانجاز الرياضي	0,81	3.40	معنوي

\* قيمة الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) بلغت (2.44)

3-8 التجربة الرئيسية: أجريت التجربة الرئيسية على (30) لاعب من لاعبي كرة اليد في اندية القاسم والمسيب والهاشمية الرياضي، بتاريخ 10/2 / 3013 لغاية 10/18 / 3013، وتم تنفيذ اختبارات التوافق واختبارات التصويب من القفز فضلاً عن الاستجابة على مقياس المهارات النفسية، وإن الغرض من التجربة الوصول الى نتائج دقيقة سعياً نحو تحقق اهداف البحث من اجل تخفيف حدة مشكلة البحث.

### 3-9 الوسائل الإحصائية<sup>2</sup>:

1- الوسط الحسابي.

2- الوسيط.

3- كاسكوير.

1- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001، ص169.

\* الحكم: 1- د. حسين عبد الأمير حمزة- تخصص كرة اليد، كلية التربية الرياضية- جامعة بابل.

2- د. نبيل كاظم هريدي- تخصص كرة اليد، مديرية التربية الرياضية والفنية - جامعة بابل.

<sup>1</sup> - عايد كرم الكنان: مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009.

4- الانحراف المعياري.

5- الدرجة المعيارية الزائفة والتائفة.

6- معامل الارتباط بيرسون.

7- معامل ارتباط سبيرمان.

8- معامل ارتباط المتعدد.

#### 4- عرض مناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل ومناقشة بيانات التوافق العضلي العصبي والتصويب من القفز: أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي لاختبارات التوافق (رمي استقبال الكرات) (13.9) وانحراف معياري (2) وقيمة الوسيط (15)، اما اختبار (القفز على الدوائر المرقمة) الوسط الحسابي (7) وانحراف معياري (0.7) وقيمة الوسيط (7.1)، وان قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط لاختبارات التصويب من القفز اماما (س<sup>-</sup>10 ع<sup>-</sup>1.5) والوسيط (9)، وقيم التصويب من القفز عاليا (س<sup>-</sup>8 ع<sup>-</sup>1.5) والوسيط (7)، وكما مبين في الجدول (6) ادناه.

جدول (6) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط لاختبارات التوافق والتصويب من القفز

لدى لاعبي كرة اليد

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط
اختبار رمي واستقبال الكرات	13.9	2	15
اختبار القفز على الدوائر المرقمة	7	0.7	7.1
اختبار التصويب من القفز اماما	10	1.5	9
اختبار التصويب من القفز عاليا	8	1.5	7

من الجدول السابق يتبين قيم الوسط الحسابي في اختبارات التوافق واختبارات التصويب من القفز تقترب من قيم الوسيط، وهذا مؤشر على ان مستوى اللاعبين في هذه الاختبارات ضمن المستوى المتوسط وهذا يستدعي المدربين من تضمين الوحدات التدريبية تمارين تطوير التوافق العضلي العصبي واداء مهارة التصويب من القفز، وذلك لأهمية التوافق ومهارة التصويب في كرة اليد باعتبارهما من اساسيات القدرة الحركية والاداء المهاري لدى اللاعبين.

4-2 عرض وتحليل ومناقشة بيانات المهارات النفسية: اما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي للمهارات النفسية فكانت كما يلي:

القدرة على التصور (س<sup>-</sup>16.1 ع<sup>-</sup>2.2)، القدرة على الاسترخاء (س<sup>-</sup>15.1 ع<sup>-</sup>2.2)، القدرة على مواجهة القلق (س<sup>-</sup>14.7 ع<sup>-</sup>2.7)، القدرة على تركيز الانتباه (س<sup>-</sup>15.2 ع<sup>-</sup>2)، الثقة بالنفس (س<sup>-</sup>15 ع<sup>-</sup>2)، دافعية الانجاز الرياضي (س<sup>-</sup>15.4 ع<sup>-</sup>2.2) وان قيمة الوسط الفرضي لجميع المهارات (14)، وان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس المهارات النفسية ككل بلغت (س<sup>-</sup>89.4 ع<sup>-</sup>7.8) والوسط الفرضي (84)، وكما مبين في الجدول (7).

جدول (7) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي للمهارات النفسية لدى لاعبي

كرة اليد

المهارات النفسية	الوسط الحسابي (س-)	الانحراف المعياري (ع)	الوسط الفرضي
القدرة على التصور	16.1	2.2	14
القدرة على الاسترخاء	15.1	2.2	14
القدرة على مواجهة القلق	14.7	2.7	14
القدرة على التركيز الانتباه	15.2	2	14
الثقة بالنفس	15	1.9	14
دافعية الانجاز الرياضي	15.4	2.2	14
المقياس ككل	89.4	7.8	84

من الجدول السابق يتبين ان اللاعبين حصلوا على قيم اوساط حسابية ترتفع وتنخفض بقليل عن قيم الوسط الفرضي لها، وهذا يدل على ان مستوى اللاعبين في كل من التوافق والمهارات النفسية والتصويب ضمن المستوى المتوسط، وعالية يستدعي الاهتمام من قبل المدربين بأهمية التوافق والتصويب والمهارات النفسية.

**3-4 توحيد درجة القياس لمتغيرات البحث** من اجل تحديد قيم العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث، ارأى الباحث اولا الى توحيد وحدات القياس عند قياس مفردات كل متغير فمنها بالزمن ومنها بالتكرار ومنها بالدرجات ومنها بالنقاط، وذلك نتيجة تنوع متغيرات البحث واختلافها (حركي نفسي مهاري)، فمن خلال الاعتماد على قيم الوسط احسابي والانحراف المعياري للمتغيرات حددت الدرجات المعيارية لتلاقي الاختلاف في وحدات القياس وكما يأتي:

جدول (8) يبين الدرجات الخام والمعيارية (الزائية والتائية) لمتغيرات البحث

المتغيرات	الدرجات الخام	التكرار	الدرجات المعيارية		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
			الزائية	التائية		
اختبار رمي واستقبال الكرات	10	4	1.95-	31	13.9	2
	12	6	0.95-	41		
	15	14	0.55	56		
	16	6	1.05	61		
الوثب على الدوائر المرقمة	8.5	2	2.1	71	7	0.7
	7.8	6	1.1	61		
	7.1	10	0.14	51		
	6.6	5	0.57-	44		
	6.1	4	1.3-	37		
	5.9	3	1.6-	34		
القدرة على التصور	12	2	1.8-	31	16.1	2.2
	14	8	1-	40		
	16	10	0.05-	50		
	18	7	0.86	59		
	20	3	1.8	68		
القدرة على الاسترخاء	11	3	2.3-	27	16.1	2.2
	13	5	1.4-	36		
	15	13	0.5-	45		
	17	5	0.4	54		
	19	4	1.3	63		
القدرة على مواجهة القلق	11	6	1.4-	36	14.7	2.7
	13	7	0.63-	44		
	15	9	0.11	51		
	18	6	1.2	62		
	20	2	2	70		

2	15.2	34	1.6-	5	12	القدرة على تركيز الانتباه
		44	0.6-	6	14	
		49	0.1-	8	15	
		59	0.9	6	17	
		64	1.4	5	18	
1.9	15	34	1.6-	3	12	الثقة بالنفس
		39	1.1-	5	13	
		45	0.5-	7	14	
		55	0.5	8	16	
		61	1.1	5	17	
		71	2.1	2	19	
2.2	15.4	35	1.5-	5	12	دافعية الانجاز الرياضي
		44	0.6-	6	14	
		48	0.2-	8	15	
		57	0.7	6	17	
		66	1.6	5	19	
7.8	89.4	32	1.8-	2	75	مقياس المهارات النفسية ككل
		38	1.2-	4	80	
		44	0.6-	6	85	
		51	0.1	8	90	
		57	0.2	5	95	
		64	1.4	3	100	
		69	1.9	2	104	
1.5	10	37	1.3-	6	8	التصويب من القفز للامام
		43	0.7-	9	9	
		57	0.7	8	11	
		63	1.3	7	12	
1.5	8	37	1.3-	6	6	التصويب من القفز عاليا
		43	0.7-	9	7	
		57	0.7	8	9	
		63	1.3	7	10	

#### 4-4 عرض وتحليل ومناقشة العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث:-

4-4-1 العلاقة بين التوافق والمهارات النفسية: بعد ان تم معالجة وحدات القياس من خلال استخراج الدرجات المعيارية ضمن اختبارات التوافق والتصويب فضلا عن قياس المهارات النفسية، والاعتماد على قيم هذه الدرجات تم التوصل على تحديد قيم العلاقات الارتباطية والدلالة الاحصائية بين اختبارات التوافق والمهارات النفسية وكما مبين في الجدول الاتي:

جدول (9) يبين قيم العلاقات الارتباطية والدلالة المعنوية بين اختبارات التوافق والمهارات النفسية

العلاقة الارتباطية						التوافق و المهارات النفسية
الدلالة الاحصائية	قيمة (ت ر) المحسوبة	الدوائر المرقمة	الدلالة الاحصائية	قيمة (ت ر) المحسوبة	رمي واستقبال الكرات	
معنوي	3.31	053	معنوي	2.66	0.45	القدرة على التصور
معنوي	2.74	046	معنوي	2.82	047	القدرة على الاسترخاء
معنوي	2.74	0.46	معنوي	3.94	0.51	القدرة على مواجهة القلق
معنوي	3.39	0.54	معنوي	2.48	0.47	القدرة على التركيز الانتباه
معنوي	2.48	047	معنوي	3.39	0.54	الثقة بالنفس
معنوي	2.66	0.45	معنوي	3.06	0.50	دافعية الانجاز الرياضي

#### القيمة الجدولية للدلالة المعنوية لدرجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (2.05).

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية معنوية بين اختبارات التوافق والمهارات النفسية، وذلك لان جميع قيم (ت ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية، وان دل هذا الى شيء فانه يدل على اهمية التوافق في تعزيز الجوانب النفسية ليس فقط الجانب البدني، ويرى الباحث سبب ذلك بان التوافق مرتبط بكفاءة الجهاز العصبي من خلال السيلات العصبية المتناسقة بين ايعازات الدماغ الموزعة لجميع اجزاء الجسم وخاصة منها للعين والذراعين والقدمين لأداء حركة متناسقة، إذ ان التوافق من الصفات الحركية المركبة المهمة جداً لأداء جميع أنواع النشاطات الرياضية المختلفة ويعتمد بشكل أساس على عمل الجهازين العصبي والعضلي في انتقال الإشارة العصبية وبالتالي تنفيذ الانقباض العضلي لأداء حركة معينة بسرعة ودقة وانسيابية عالية، وان عمل الاعصاب وكفاءة الجهاز العصبي لها دور مهم في التصور والانتباه وفي توظيف الواقع من خلال ثقة اللاعب بنفسه وبالتالي امكانيته من مواجهة القلق بهدف تعزيز دافعية الانجاز الرياضي، وهذا ما يتطلب لاعب كرة اليد في تنظيم الافعال الحركية والانتباه واختيار المكان الملائم والملاحظة الدائمة للاعبين من نفس الفريق والمنافسين من اجل التهديد في مرمى المنافس وبالتالي تحقيق الفوز في المباراة.

#### 4-2-4 العلاقة بين التوافق ودقة التصويب من القفز:-

جدول (10) يبين قيم العلاقات الارتباطية والدلالة المعنوية بين اختبارات التوافق ومهارة التصويب من القفز

قيمة معامل الارتباط						التوافق والتصويب من القفز
الدلالة الاحصائية	قيمة (ت ر) المحسوبة	الدوائر المرقمة	الدلالة الاحصائية	قيمة (ت ر) المحسوبة	رمي واستقبال الكرات	
معنوي	5.5	0.72	معنوي	5.63	0.73	دقة التصويب من القفز الامامي
معنوي	5.87	0.71	معنوي	5.19	0.70	دقة التصويب من القفز عاليا

#### القيمة الجدولية للدلالة الإحصائية لـ (ت ر) عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (2.05).

يتبين من الجدول وجود علاقة ارتباطية معنوية بين اختبارات التوافق ودقة التصويب بكرة اليد، وذلك لان قيمة (ت ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، وهذا يدل على ان التوافق له دور مهم وبارز على اداء دقة التصويب، إذ ان كل منهما يتطلب تنسيق في الجوانب العصبية والعضلية بين حركات الذراعين والرجلين والتركيز في التصويب باعتبار التصويب الحد الفاصل بالفوز والخسارة، ويتطلب التناسق والترابط بين اجزاء الجسم المختلفة.

#### 4-3-4 عرض وتحليل ومناقشة العلاقة الارتباطية بين التوافق وكل من المهارات النفسية ودقة التصويب من القفز:-

بعد ان تم تحديد العلاقة بين اختبار واخر من اختبارات التوافق واختبارات التصويب ومحاور المهارات النفسية، وبعد ان تم دمج قيم هذه الاختبارات ضمن متغيرات البحث الثلاثة (توافق، مهارات نفسية، تصويب)، تم تحديد العلاقة الارتباطية بين المتغيرات، وكما مبين في الجدول الاتي.

جدول(11) يبين قيم معامل الارتباط البسيط والمتعدد بين متغيرات البحث

معاملات الارتباط	التوافق والمهارات النفسية	التوافق ودقة التصويب	المهارات النفسية ودقة التصويب
معامل ارتباط (بيرسون)	0.48	0.70	0.61
معامل الارتباط المتعدد	التوافق + المهارات النفسية ودقة التصويب 0.64		

يتبين من الجدول السابق ان هنالك علاقة ارتباطية باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) بين التوافق والمهارات النفسية بلغت (0.48)، وبين التوافق ودقة التصويب بلغت (0.70)، وبين المهارات النفسية ودقة التصويب من القفز بلغت (0.61)، وبعد الاعتماد على معامل الارتباط المتعدد بين متغيرات البحث، حددت العلاقة الارتباطية بين التوافق وكل من المهارات النفسية ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد بـ (0.64)، وان "معامل الارتباط المتعدد (32،1) هو معامل الارتباط بين الصفة الاولى من جهة والصفيتين الثانية والثالثة من جهة اخرى"<sup>1</sup>، وهذا ما له اهمية في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية والرياضية وذلك لان "معامل الارتباط المتعدد يعتمد على معاملات الارتباط البسيط بين متغير مستقل وكل من المتغيرات التابعة"<sup>2</sup>، وان العلاقة الارتباطية العالية هذه تدل على ان للتوافق دور مهم وبارز لدى لاعب كرة اليد على الجوانب النفسية والتصويب والمتمثلة بالمهارات النفسية فضلا عن دقة التصويب، إذ ان الوحدات التدريبية لا تكتمل مع الجانب الحركي والمهاري فقط بل ان تتضمن الجوانب النفسية لانهما جميعا يعدان مكونات اساسية في الوصول باللاعب الى الذروة الرياضية فكل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر، فالجانب النفسي يعتمد على العمليات العقلية فضلا عن الجوانب الانفعالية التي تطرأ بالتدريب والمنافسات، وان الاداء المهاري يعتمد على مدى اتقان اللاعب للاداء الحركي وخصوصا دقة التصويب التي يتوقف عليها الفريق بالفوز والخسارة، وان كل من المهارات النفسية ودقة التصويب تؤثر بقدرة الفرد الحركية ومنها التوافق، وان كل من التوافق ودقة التصويب والمهارات النفسية يعتمدان على دور واهمية الجوانب العقلية وسلامة الجهاز العصبي من حيث استقطاب المعلومات واستنباط النتائج خدمة للاعب والفريق في تحقيق الفوز وهذا كله ادى الى ارتفاع العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث.

### الاستنتاجات والتوصيات:

- 1-5 الاستنتاجات: من خلال اجراء البحث الميدانية والمعالجات الاحصائية استنتج الباحث ما يأتي:
  - 1- ان قيم التوافق والمهارات النفسية ودقة التصويب من القفز ضمن المستوى المتوسط لدى لاعبي كرة اليد.
  - 2- العلاقة الارتباطية بين التوافق ودقة التصويب ترتفع عن قيم العلاقة الارتباطية بين التوافق والمهارات النفسية.
  - 3- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين التوافق وكل من المهارات النفسية ودقة التصويب بكرة اليد.

### 2-5 التوصيات:

<sup>1</sup> - محمد جاسم الياسري: مبادئ الاحصاء التربوي- مدخل في الاحصاء الوصفي والاستدلالي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010، ص 223.

<sup>2</sup> - عبد المنعم احمد الدردير: الاحصاء البارامترى واللابارامترى في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة، عالم الكتب، 2002، ص 193.



- 1- التأكيد على ان تتضمن الوحدات تدريبية تمرينات مكثفة نحو تطوير التوافق ودقة التصويب من القفز لدى اللاعبين.
- 2- توافر المرشدين النفسانيين في كل نادي رياضي ومع كل فريق من اجل تعزيز الجانب النفسي فيما يخص المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد.
- 3- اجراء دراسات بالاعتماد على متغيرات اخرى على نفس عينة البحث.

### المصادر والمراجع

- أحمد عريبي عودة: التحليل والاختبار في كرة اليد، ط1، مكتبة سناريا، بغداد، 2004.
- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم- التطبيقات، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- أسامة كامل راتب: الاعداد النفسية للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- اكرم محمد صبحي ومازن عبد الهادي: مبادئ التعلم الحركي، ط1، العراق، مطبعة دار الوان للطباعة والنشر، 2006.
- جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العالمية، بغداد، مؤسسة الصفاء لمطبوعات، 2011.
- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، 2001.
- سعيد نزار سعيد: المهارات النفسية للاعبي كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الرابع، جامعة بابل، 2011.
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001.
- عايد كريم الكنان: مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009.
- عبد المنعم احمد الدردير: الاحصاء البارامتري واللابارامتري في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة، عالم الكتب، 2002.
- فيصل الملا عبد الله: فعالية تدريس الاقران على مستوى أداء مهارات التصويب في كرة اليد، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد الرابع، العدد الثالث، 2003.
- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- محمد توفيق الوليلي: كرة اليد (تعلم- تدريب- تكنيك)، ط1، الكويت: مطبعة السلام، 1989.
- محمد جاسم الياسري: مبادئ الاحصاء التربوي- مدخل في الاحصاء الوصفي والاستدلالي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- محمد حسن علاوي (واخرون): الاعداد النفسية في كرة اليد (نظريات- تطبيقات)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2003.
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية المدنية، ج1، ط2، دار الفكر العربي، 1987.
- \_\_\_\_\_: التقويم والقياس في التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- منير جرجيس ابراهيم: كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.

• نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية ط3، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.

### الملاحق

ملحق (1) اسماء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية اختبارات التوافق والتصويب

الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1- ا.د محمد جاسم الياسري	الاختبار والقياس	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
2- ا.د مازن عبد الهادي	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
3- ا.د احمد يوسف متعب	كرة يد	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
4- ا.د سامر يوسف متعب	كرة يد	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
5- م.د حسين عبد الامير	كرة يد	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
6- م.د قاسم حسن حسين	كرة يد	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
7- م.د نبيل كاظم هريبد	كرة يد	مديرية التربية الرياضية والفنية - جامعة بابل

ملحق (2) اسماء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية فقرات مقياس المهارات النفسية

الاسم	الاختصاص	مكان العمل
ا.د عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
ا.د ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
فاهم الطريحي	علم النفس التربوي	كلية التربية العلوم الانسانية - جامعة بابل
ا.د حسين ربيع حماد	علم النفس التربوي	كلية التربية العلوم الانسانية - جامعة بابل
ا.م.د علي محمود	علم النفس التربوي	كلية التربية العلوم الانسانية - جامعة بابل
ا.م.د حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
ا.م.د شيماء علي خميس	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
ا.م.د هيثم حسين عبد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

ملحق (3) اختبارات التوافق والتصويب من القفز

- اختبار رمي واستقبال الكرات<sup>1</sup>:

الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين العينين و الذراعين

\* الأدوات: (20) كرة تنس، حائط له ارتداد خط يرسم على بعد 5م من الحائط.

\* مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:

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

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

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

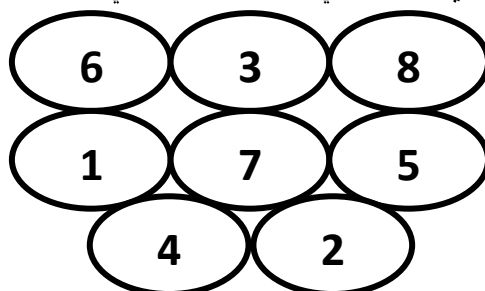
4- رمي الكرة خمس مرات باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.

\* التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي إن الدرجة النهائية (20) درجة.

- اختبار الدوائر المرقمة<sup>1</sup>:

<sup>1</sup> - أحمد عربي عودة: التحليل والاختبار في كرة اليد، ط1، مكتبة سناريا، بغداد، 2004، ص151.

- \* **الغرض من الاختبار:** - قياس التوافق بين العين والرجلين.
- \* **الأدوات:** ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستون (60) سنتمترًا، ترقيم الدوائر كما هو وارد بالشكل ادناه.
- \* **مواصفات الأداء:** يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2)، ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4)، حتى الدائرة رقم (8)، يتم ذلك بأقصى سرعة.
- التسجيل:** يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.



- اختبار التصويب بالقفز اماماً<sup>2</sup>:
- الهدف من الاختبار:** قياس دقة التصويب
- الاجراءات:** كرة يد عدد (6)، مرمى كرة يد مغطى بقماش سميك يتضمن (6) فتحات بقياس (60×60سم) منها من الاعلى ويعطى (3) نقاط لكل تصويب، ومن الاسفل يعطى (2) نقطة للتصويب، ومن الوسط يعطى (1) نقطة لكل تصويب، ومصطبة عدد (1) توضع في منطقة (7) متر.
- التطبيق:** يقف اللاعب خلف خط الـ (9) متر وعند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالتقاط الكرات ويأخذ ثلاث خطوات كحد اقصى ويقفز على المصطبة ويصوب، ويسجل اللاعب كحد اقصى (18) نقطة.
- اختبار التصويب بالقفز عالياً<sup>3</sup>: الغرض من الاختبار: دقة التصويب من الوثب عالياً.
- الأدوات:** (12) كرة يد، جهاز وثب عالي بارتفاع (150سم) وتكون المسافة بين القائمين (2م)، أربع مربعات كل منها بأبعاد (40×40) سم تمثل الزوايا الأربع للمرمى.
- طريقة الأداء:** - يقف اللاعب خلف خط البداية تبعاً للذراع المصوبة وأمام قائم جهاز الوثب مباشرة ممسكاً بالكرة، يبدأ اللاعب بأخذ من (2 - 3) خطوات ثم يؤدي التصويب من الوثب عالياً إلى المربع (1) ثم إلى 2 ثم 3 ثم 4، يكرر الأداء ثلاث مرات أي يصوب 12 كرة كل مربع ثلاث مرات.
- القواعد:** عدم اخذ أكثر من ثلاث خطوات
- التسجيل:** تحتسب نقطة عند دخول الكرة مربع التصويب، تحتسب صفر للتصويب خارج المربع، لا تحتسب نتيجة التصويب التي يتحرك فيها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات.

1- محمد صبحي حسانين: مصادر سبق ذكره، 1987، ص410.

<sup>1</sup> - فيصل الملا عبد الله: فعالية تدريس الاقران على مستوى أداء مهارات التصويب في كرة اليد، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد الرابع،

العدد الثالث، 2003، ص40.

3 - ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل 2001، ص 508.

ملحق (4) مقياس المهارات النفسية<sup>1</sup>

ت	الفقرات	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق
1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة					
2	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة					
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي					
4	أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها					
5	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي					
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد					
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا					
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة					
9	بضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة					
10	أخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة					
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن تقني في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء					
12	أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة					
13	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي					
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة					
15	مشكلتي هي فقدان القدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة					
16	عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق					
17	طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من تقني في نفسي					
18	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة					
19	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها					
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية					
21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب					
22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة					
23	أعاني من عدم تقني في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة					
24	أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة					

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي، كمال الدين عبدالرحمن، عمادالدين عباس: الأعداد النفسية في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003.

