مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

التفكير الايجابي وعلاقته بالأمن النفسي والثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة اليد

م . د شيماء عبدالله رجب
المديرية العامة لتربية الانبار
Shaymaaalraw098@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2024/8/20 تاريخ نشر البحث 2024/11/25

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على التفكير الايجابي والأمن النفسي والثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة اليد ، وكذلك إيجاد العلاقة بين التفكير الايجابي والأمن النفسي ودقة التصويب بكرة اليد لأفراد عينة البحث ، أن تطور الإنجاز في كافة الألعاب الرياضية يعتمد بشكل كبير على الجانب النفسي ، ومن الجوانب النفسية المهمة التفكير الإيجابي الذي له دور كبير في تحسين أداء الرياضيين وزيادة فرص نجاحهم من خلال تطبيق مجموعة من الممارسات والطرق التي تساعد الرياضيين على التركيز، وتحفيز أنفسهم ، وتحقيق أهدافهم بشكل أكثر فعالية ، وكذلك الأمن النفسي الذي يعبر عن الشعور بالأمان والثقة النفسية التي يتمتع بها الرياضيين ، سواء كانوا لاعبين أو مدربين وله أهمية كبيرة في المجال الرياضي وبالأخص تأثير على الأداء الرياضي ، فضلاً عن الثقة بالنفس لها دور كبير في أداء الرياضيين وتطورهم في المجال الرياضي من خلال اعتقاد الرياضي بقدرته على تحقيق أهدافه والتفوق في المنافسات فهي ليست مجرد شعور بل هي نتاج التدريب والتجارب المتراكمة ، وهي ضرورية لتحقيق الأداء الأمثل في المجال الرياضي ، إذ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ذات العلاقات الارتباطية لملائمته لحل مشكلة البحث ، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من طلبة شعبة (ب) المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الأنبار وبعدد (20) طالب ، وكذلك استخدمت الباحثة بعض الوسائل والأجهزة والأدوات التي تناسب عمل البحث ، ثم إجراء تجربة استطلاعية ، وبعدها إجراء التجربة الرئيسية من خلال تنفيذ الاختبارات التي استخدمت في البحث ، وبعد ذلك تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها ، وبعدها توصلت الباحثة إلى ألأستنتاجات وهي أن للتفكير الإيجابي دور في ارتفاع مستوى درجة الأمن النفسي بشكل ملحوظ لدى أفراد عينة البحث، وكذلك أن للتفكير الإيجابي دور في ارتفاع مستوى درجة الثقة بالنفس بشكل ملحوظ لدى أفراد عينة البحث ، وكذلك أن للتفكير الإيجابي دور في تطور دقة التصويب بكرة اليد بشكل إيجابي واضح لدى أفراد عينة البحث .

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي – الأمن النفسي – الثقة بالنفس – دقة التصويب

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

Positive thinking and its relationship to psychological security, self-confidence and accuracy of handball shooting

Dr. Shaima Abdullah Rajab
General Directorate of Anbar Education
Shaymaaalraw098@gmail.com

Date of receipt of the research 8/20/2024 Date of publication of the research 11/25/2024

Abstract

The aim of the research was to identify positive thinking, psychological security, self-confidence, and accuracy of handball shooting, as well as to find the relationship between positive thinking, psychological security, and accuracy of handball shooting for the research sample members, that the development of achievement in all sports depends largely on the psychological aspect, and one of the important psychological aspects is positive thinking, which plays a major role in improving the performance of athletes and increasing their chances of success by applying a set of practices and methods that help athletes focus, motivate themselves, and achieve their goals more effectively, as well as psychological security, which expresses the feeling of security and psychological confidence enjoyed by athletes, whether they are players or coaches, and has great importance in the sports field, especially its impact on sports performance, in addition to self-confidence, which has a major role in the performance of athletes and their development in the sports field through the athlete's belief in his ability to achieve his goals and excel in competitions, as it is not just a feeling, but it is The result of training and accumulated experiences, which are necessary to achieve optimal performance in the sports field, as the researcher used the descriptive approach with correlational relationships to suit it to solve the research problem, and the research sample was chosen intentionally from the students of Section (B) of the third stage in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Anbar with a number of (20) students, and the researcher also used some means, devices and tools that suit the research work, then conducted a survey experiment, and then conducted the main experiment by implementing the tests used in the research, and then unloading the data and processing it statistically, and then displaying, analyzing and discussing it, and then the researcher reached the conclusions that positive thinking has a role in significantly raising the level of psychological security among the members of the research sample, as well as that positive thinking has a role in significantly raising the level of self-confidence among the members of the research sample, as well as that positive thinking has a role in developing the accuracy of handball shooting in a clear positive way among the members of the research sample.

Keywords: positive thinking - psychological security - self-confidence - shooting accuracy

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

1 – التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته:

أن لعبة كرة اليد من الالعاب الرياضية التي لها شعبيتها وجمهورها الكبير كونها تتميز بالإثارة والتشويق من خلال الدقة والسرعة في أداء مهاراتها سواء كانت مهارات هجومية أو الدفاعية خلال المباراة ، وهذا يعود إلى العملية التدريبية المتكاملة من جميع الجوانب وبالأخص الجانب النفسي الذي يلعب دوراً كبيراً في تحقيق الفوز .

أن تطور الإنجاز في كافة الألعاب الرياضية وبالأخص لعبة كرة اليد يعتمد بشكل كبير على الجانب النفسي ومن " الجوانب النفسية المهمة التفكير الإيجابي الذي له دور كبير في تحسين أداء الرياضيين وزيادة فرص نجاحهم من خلال تطبيق مجموعة من الممارسات والطرق التي تساعد الرياضيين على التركيز، وتحفيز أنفسهم ، وتحقيق أهدافهم بشكل أكثر فعالية ، إذ إن اللاعب عندما يفكر بإيجابية فإنه يبرمج عقله على التفكير الإيجابي الذي يساعده على إيجاد الحلول ، ويكون مصدراً للقوة له ، وبذلك تزداد مهاراته في المجال الرياضي ، فإن اللاعب سواء أكان في أثناء التدريب أو المنافسة يجول في ذهنه العديد من الأفكار ، إذ يقوم بالحديث مع نفسه عن الأحداث والمواقف المحيطة به، محاولاً تعرفها وإدراكها وتقييمها لذا فالتفكير الإيجابي مهم للاعبين لتحقيق أهدافهم وطموحهم وذلك من خلال قيامهم باستخدام التفكير الهادف والبناء لمواجهة الأفكار السلبية وذلك من خلال الحديث الصامت للاعب مع نفسه " ، وكذلك الأمن النفسي الذي يعبر عن الشعور بالأمان والثقة النفسية التي يتمتع بها الرياضيين ، سواء كانوا لاعبين أو مدربين وله أهمية كبيرة في المجال الرياضي وبالأخص تأثير على الأداء الرياضي ، فضلاً عن الثقة بالنفس لها دور كبير في أداء الرياضيين وتطورهم في المجال الرياضي من خلال اعتقاد الرياضي بقدرته على تحقيق أهدافه والتفوق في المنافسات فهي ليست مجرد شعور بل هي نتاج التدريب والتجارب المتراكمة ، وهي ضرورية لتحقيق الأداء الأمثل في المجال الرياضي ، لذلك فأن لعلم النفس الرياضي دوراً كبيراً في العملية التدريبية، إذ يشير (إسامة كامل ، 2000) " أن علم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على إنجاز المدرب وتطوير الأداء "

ومن تكمن أهمية البحث من خلال إيجاد العلاقة ما بين التفكير والأمن النفسي والثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة اليد من أجل تحقيق أفضل الانجازات الرياضية .

1 – 2 مشكلة البحث:

ولكون مهارة دقة التصويب بكرة اليد من المهارات المهمة والتي يقف عليها حسم نتيجة المباراة ، ولكثرة احتياجها الى الجوانب النفسية لأهميتها في إعداد لاعبي كرة اليد ، لاحظت الباحثة بان هناك مشاكل ومعوقات تجابه اللاعبين أثناء المباراة وعدم اهتمام الكثير من المدربين في معرفة المواضيع التي لها علاقة بالأداء الفني زمنها الجوانب النفسية وبالأخص التفكير الايجابي والأمن النفسي والثقة بالنفس ، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد العلاقة بين التفكير الايجابي والأمن النفسي والثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة اليد والارتقاء بالمستوى الفني والنفسي لأفراد عينة البحث .

1 – 3 هدفا البحث:

1. التعرف على التفكير الايجابي والأمن النفسي والثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة اليد .

2. إيجاد العلاقة بين التفكير الايجابي والأمن النفسي ودقة التصويب بكرة اليد لأفراد عينة البحث .

1 – 4 فرض البحث:

1. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين نتائج اختبارات التفكير الايجابي والأمن النفسي ودقة التصويب بكرة اليد لأفراد عينة البحث .

1 - 5 مجالات البحث :

1 – 5 – 1 المجال البشري:

من طلاب المرحلة الثالثة شعبة (ب) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الأنبار وبواقع (20) طالب .

1 – 5 – 2 المجال ألزماني:

للفترة من 1 / 3 / 2023 ولغاية 15 / 4 / 2023 .

1 – 5 – 3 المجال المكاني:

قاعة كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة الانبار .

2 – اجراءات البحث:

2 -1 منهج البحث:

استخدمت الباحث المنهج الوصفي ذات العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة مشكله البحث وأهدافه كون البحوث الوصفية " تهدف إلى وصف ظواهر أو أحداث أو أشياء معينة وجمع المعلومات والحقائق والملاحظات عنها وتقرير الحاجة, مثلما هي في الواقع ، فضلاً عن تقدير ما ينبغي أن تكون عليه الأشياء والظواهر في ضوء قيم ومعايير معينة، واقتراح الخطوات والأساليب التي يمكن أن تتبع للوصول إلى الصورة التي ينبغي أن تكون عليها الظاهرة " .

2 – 2 عينة البحث:

" إن اختيار العينة من المجتمع المراد بحثه يعد مشكلة تواجه الباحث الذي يريد ان تكون عينته كافية وممثلة لخصائص المجتمع الذي سحبت منه العينة .

اختارت الباحثة عينة بحثها بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثالثة شعبة (ب) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الانبار ، والبالغ عددهم (20) طالباً من مجموع (32) طالب ولذلك بلغت نسبة العينة (62,5 %) من المجتمع الأصلي للبحث .

2 – 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2 - 3 – 1 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
2. استمارة تسجيل البيانات .
3. الاختبارات والقياس .
4. المقابلات الشخصية .
5. فريق العمل المساعد

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

2 – 3 – 2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

1. ملعب كرة يد قانوني .
2. كرة يد عدد (10)
3. ساعة توقيت إلكترونية لقياس الزمن عدد (2) .
4. ميزان طبي لقياس الوزن والطول .
5. شريط قياس .
6. أشرطة ملونة .
7. شواخص .
8. طباشير.
9. صافرة .

2 – 4 تحديد متغيرات البحث:

لأجل تحديد متغيرات البحث قامت الباحثة بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية ، وبعد ذلك تم اختيار المتغيرات بناءاً على خبرتها العلمية والميدانية في مجال علم النفس وكرة اليد .

2 – 5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بتعديل العبارات الخاصة بالمقاييس الخاصة بالبحث (التفكير الايجابي ، الأمن النفسي ، الثقة بالنفس الرياضية) بما يتناسب مع عينة البحث دون حذف أي عبارة ، بعد ما تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وإجراء الأسس العلمية للمقاييس ، وكذلك والاختبار الخاص بمهارة دقة التصويب بكرة اليد ، إذ تمتعت جميع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية .

2 – 5 – 1 اختبار مقياس التفكير الايجابي:

استعانت الباحثة بمقياس التفكير الايجابي الذي اعده (رعد الفتلاوي : 2011 : 87) ، ويتألف المقياس من (30) عبارة لملائمتها للعينة كونها تتعلق بالأعبين وان بدائل الإجابة تتكون من بديلين احدهما يقيس نمط التفكير الايجابي والاخر يقس النمط التفكير السلبي، وقد أعطيت درجة واحده للبديل الذي يقيس النمط الايجابي و(صفر) للبديل الذي يقيس النمط السلبي وتحسب الدرجات الكلية للمقياس من خلال جمع درجات البدائل التي يؤشر عليها المختبر في جميع عبارات المقياس ، علماً ان البديل الايجابي قد يأتي في الترتيب الاول والثاني في بدائل الاجابة وبشكل غير مقصود من الباحثة ، وذألك بحسب ما تقتضيه الاجابة على عبارات المقياس وأن أعلى درجة في المقياس هي (30) وأدنى درجة للمقياس (صفر) والوسط الفرضي فهو(6 ، 14) ، والجدول (1) يبين تسلسل العبارات الايجابية والعبارات السلبية في مقياس التفكير الايجابي .

الجدول (1)

تسلسل الفقرات الايجابية والفقرات السلبية في مقياس التفكير الإيجابي

تسلسل الفقرة	البديل الايجابي	البديل السلبي
1	ب	ا
2	ب	ا

3	ب	ا
4	ا	ب
5	ا	ب
6	ب	ا
7	ا	ب
8	ا	ب
9	ا	ب
10	ا	ب
11	ا	ب
12	ا	ب
13	ا	ب
14	ا	ب
15	ا	ب
16	ا	ب
17	ا	ب
18	ب	ا
19	ب	ا
20	ا	ب
21	ا	ب
22	ا	ب
23	ا	ب
24	ا	ب
25	ا	ب
26	ا	ب
27	ا	ب
28	ب	ا
29	ا	ب
30	ا	ب

2 – 5 – 2 اختبار مقياس الأمن النفسي:

استخدمت الباحثة مقياس الأمن النفسي الذي استخدمه (علي حسين علي ، 2006) والمصمم من قبل (أبراهام ماسلو عام ، 1952) اختباره المعروف (Security-Insecurity Inventory) لقياس درجة الشعور بالأمن النفسي لدى الافراد ، وخضع المقياس لمراجعات عدة ، فكان الاختبار يتكون في صورته الاولى من (349) فقرة ، تحول الاختبار بعد التجريب والتطبيق على عينات متنوعة ومختلفة في مناطق

ممثلة للولايات المتحدة الامريكية الى اختبار يتكون من (130) سؤالا ليصل الى صورته النهائية والذي يتكون من (75) سؤالا .

ويشتمل الاختبار على (3) أقسام كل منها يتضمن (25) عبارة موضوعة بشكل مستقل ، الا أنها استخدمت في اختبار واحد متكامل عدد عباراته (75) عبارة ، وتكون الإجابة عن كل عبارة بثلاثة بدائل (اختيارات) هي (نعم ، لا ، غير متأكد) . أما درجات المقياس فقد أشار كل من كمال دواني وعيد ديراني في دراستهما لاختبار ماسلو على البيئة الاردنية بأن الدرجات من (صفر- 5) تمثل الشعور العالي بالأمن النفسي ، و(6 - 8) الشعور بالأمن و (9 – 11) الميل الى الأمن و (12 – 24) الأمن النفسي متوسط و(25 – 30) الميل لعدم الأمن النفسي (31 – 38) عدم الشعور بالأمن و(39 – 69) عدم الأمن .

أما تصحيح المقياس فيقابل كل عبارة من عبارات المقياس ثلاثة بدائل للإجابة هي (نعم ، كلا ، غير متأكد) ففي العبارات ذات المضمون الايجابي مثل (هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء ؟) يعطى (صفر) عن الاجابة بـ (نعم) و(1) عن الاجابة بـ (لا) وبـ (1) عن الاجابة بـ (غير متأكد) .

أما العبارات ذات المضمون السلبي مثل (هل تشعر عندما تلتقي بالأخرين أول مرة بأنهم لا يحبونك ؟) فيعطى (1) عن الاجابة بـ (نعم) و (صفر) عن الاجابة بـ (لا) و(صفر) عن الاجابة بـ (غير متأكد) ، ويشير مجموع الدرجات على الاستمارة الواحدة الى مستوى الشعور- عدم الشعور بالأمن النفسي لدى المفحوص (اللاعب) وبما أن هذا المقياس عكسي فان الدرجات العالية تعد مؤشراً لعدم الشعور بالأمن والدرجات المنخفضة تعد مؤشراً للشعور بالأمن النفسي .

2 – 5 – 3 اختبار مقياس الثقة بالنفس الرياضية

الغرض من الاختبار : قياس درجة الثقة بالنفس الرياضية .

الادوات المستخدمة : استمارة خاصة لقياس الثقة بالنفس ، قلم .

وصف الاختبار : يتضمن الاختبار (13) فقرة تتراوح درجاتها من (1 – 9) لكل عبارة ويتم وضع دائرة على الدرجة التي يراها مناسبة لكل فقرة .

التسجيل : تتراوح الدرجات بين (117) و (9) بحيث تعني درجة (9) أقل درجة للثقة و (117) أعلى درجة للثقة العالية .

احتساب النتائج : يتم جمع درجات الاسئلة الـ (13) ومجموع الدرجات يدل على درجة الثقة بالنفس للطلبة لممارسة هذا النوع من اللعبة .

خطوات اعتماد مقياس الثقة بالنفس :

1- صممت (روبين فيلي : 1986) قائمة لمحاولة قياس الثقة بالنفس .

2- تتكون القائمة من (13) عبارة .

3- يقوم اللاعب بالإجابة على مقياس مدرج من (9) نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصورة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي بالمقارنة مع لاعب اخر سواء كان في فريقه او فريق اخر يتميز بدرجة اعلى من الثقة بالنفس .

4- قام محمد حسن علاوي بتعريب القائمة وتصنيفها في البيئة المصرية .

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

2 – 5 – 4 اختبار دقة التصويب على المربعات الثمانية على الحائط :

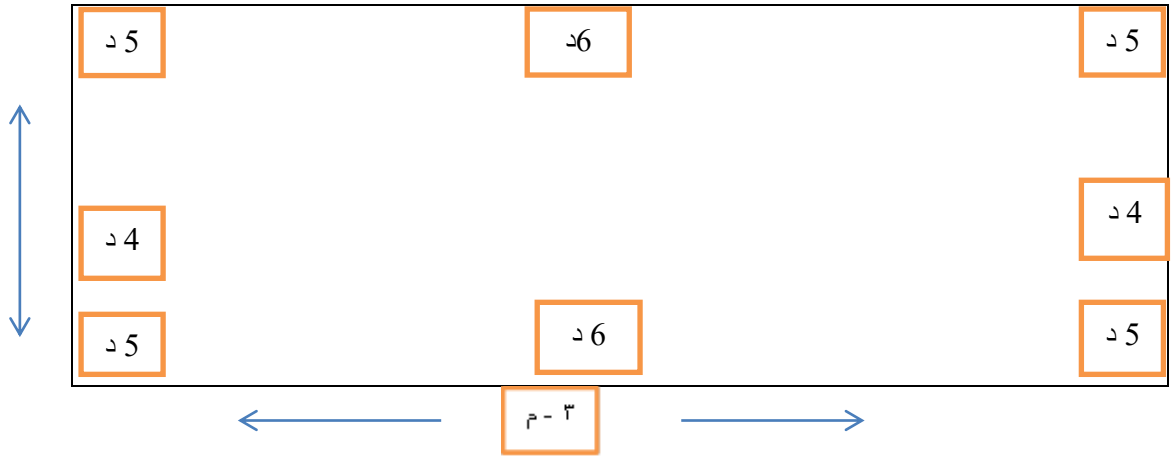
الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب .

الادوات : كرة يد عدد (10) , حائط مستوي مرسوم عليه ابعاد الهدف ومرسوم عليه (8) مربعات قياس ابعاد المربع (27 سم) مع توزيع المربعات على جهة اليمين والوسط واليسار وبالاتجاهين العلوي والسفلي , شريط قياس , صافرة , أشرطة ملونة .

مواصفات الاداء : من مسافة (9 م) يقوم المختبر بتوجيه الكرة من فوق مستوى الكتف ومن الثبات محاولاً التصويب على كل مربع وبمحاولة واحدة وباليد الرامية .

الشروط : يجب ان تكون رجل الاعب قبل الخط المرسوم على الارض من مسافة (9 م) عن الهدف وتحسب المحاولة في حالة دخول الكرة او ثلاثة ارباعها في المربع .

التسجيل : تعطى الدرجات التالية في التصويب بالزوايا العليا والسفلى لكل مربع(5) درجات أما المربعات في جهة اليمين واليسار (4) درجات لكل مربع وللمربعات الاوسط العلوي الاوسط السفلي لكل مربع (6) درجات ، والشكل (1) يوضح اختبار دقة التصويب في المربعات الثمانية على الحائط .



الشكل (1)
اختبار دقة التصويب في المربعات الثمانية على الحائط

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOURNAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOURNAL of sport science

2 – 6 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة تجربتها الأستطلاعية يوم الأحد المصادف 5 / 3 /2023 على عينة مكونة من (3) طلاب من المرحلة نفسها قبل أجراء التجربة الرئيسة ، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية ، وقد اختبرت هذه العينة بالطريقة العشوائية وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية ما يلي :

- ملائمة الاختبارات لمستوى العينة المختارة .
- مدى صلاحية الاختبارات الخاصة بالبحث .
- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات الخاصة بالبحث .
- تفهم فريق العمل على كيفية أجراء الاختبارات وتسجيل النتائج .

2 – 7 إجراءات البحث الميدانية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات الخاصة ببحثها يوم الأحد المصادف 13 / 3 / 2023 ، وبعد جمع المعلومات وتفريغ البيانات قام الباحث بإجراء المعاملات الإحصائية من أجل تحقيق أهداف وفروض البحث .

2 – 8 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) من أجل المعالجة الإحصائية للبيانات الخاصة ببحثها .

3 – عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3 – 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات بعض أنواع السرعة ودقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في كرة التنس .

جدول رقم (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق لبعض أنواع السرعة ودقة أداء الضربة الأرضية الأمامية في كرة التنس لإفراد عينة البحث .

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون (ر)		دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية	
1	اختبار مقياس الأمن النفسي	64,8	2,684	0,543	0.44	معنوي
2	اختبار مقياس الثقة بالنفس الرياضية	87,7	3,146	0.623		معنوي
3	اختبار دقة التصويب على المربعات الثمانية على الحائط	62,6	1,889	0,578		معنوي
4	اختبار مقياس التفكير الايجابي	20,3	1,221			

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)

من خلال الجدول رقم (1) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق لاختبارات المتغيرات النفسية (التفكير الإيجابي والأمن النفسي والثقة بالنفس) ودقة التصويب في كرة اليد ، ففي اختبار مقياس الأمن النفسي ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (64,8) وانحراف معياري مقداره (2,684) ، وكذلك قيمة الوسط الحسابي لاختبار التفكير الإيجابي والتي بلغت (20,3) وانحراف معياري مقداره (1,221) ، وعند استخراج قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (0,543) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.44) تحت مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (18) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار الأمن النفسي واختبار التفكير الإيجابي .

وفي اختبار مقياس الثقة بالنفس ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (87,7) وانحراف معياري مقداره (3,146) ، وعند استخراج قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (0.623) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.44) تحت مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (18) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار مقياس الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي .

أما في اختبار دقة التصويب بكرة اليد ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (62,6) وانحراف معياري مقداره (1,889) ، وعند استخراج قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (0,578) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.44) تحت مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (18) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار دقة التصويب بكرة اليد والتفكير الإيجابي .

ويعزو الباحث سبب معنوية الفروق البسيطة والمبينة في الجدول (1) إلى قلة الاهتمام بالجانب النفسي في العملية التدريبية والتعليمية تدريبات لأفراد عينة البحث من قبل العاملين في المجال التدريبي والتعليمي لدورها الفعال في أغلب الالعاب الرياضية وبالأخص كرة اليد كونها ترتبط ارتباطاً كبيراً بالأداء الفني للمهارات الأساسية ومنها دقة التصويب كون " الاعداد النفسي يجب ان يتواكب مع الحالة التربوية وخلال الممارسة للتدريب وبمساعدة المدرب حين يلزم توفر الزمالة والتعاون ويعمل المدرب على تنمية الروح الوطنية والانتماء والاحساس بروح الفريق ولعل الروح الجماعية تعتبر ابرز السمات الشخصية للاعب بما تعكسه من روح البذل والعطاء وهي دعامات اساسية في الحالة النفسية للاعبين "

" ويحتاج اللاعب الى عدد من السمات النفسية التي لا يمكن أن يصبح بدونها لاعباً بارزاً في هذه اللعبة وهي صفات عقلية وجسمية انفعالية واجتماعية سواء كانت نظرية أو مكتسبة يتميز بها اللاعب وتعبر عن استعداد ثابت نسبياً للنوع ممكن من السلوك .

4 – الخاتمة

من خلال النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :

1. أن للتفكير الإيجابي دور في ارتفاع مستوى درجة الأمن النفسي بشكل ملحوظ لدى أفراد عينة البحث .
2. أن للتفكير الإيجابي دور في ارتفاع مستوى درجة الثقة بالنفس بشكل ملحوظ لدى أفراد عينة البحث .
3. أن للتفكير الإيجابي دور في تطور دقة التصويب بكرة اليد بشكل إيجابي واضح لدى أفراد عينة البحث .

وتوصي الباحثة :

1. ضرورة التأكد على الإعداد النفسي للاعبين بشكل عام من قبل القائمين بالعملية التدريبية أثناء فترة الأعداد .
2. استخدام المقايس النفسية الاختبارات الخاصة بالبحث من قبل القائمين بالعملية التدريبية أثناء فترة الأعداد .
3. إجراء بحوث مشابهه على عينات وفعاليات مختلفة .

المصادر:

- أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) .
- جابر عبد الحميد جابر ؛ التدريس والتعلم والأسس النظرية الاستراتيجيات والفاعلية : (القاهرة , دار الفكر العربي ، 1996) .
- چاچان جمعة محمد الخالدي ؛ شعور المعلم بالامن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات : (رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 1990) .
- خالدة ابراهيم أحمد ؛ المفاهيم الحديثة في علم النفس الرياضي : (بغداد ، مكتب النور، 2010) .
- خالد فيصل الشيخو (واخرون) ؛ الامن النفسي للاعبي كرة اليد : (مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد (7) ، العدد (1) ، 1999) .
- صبحي عبد اللطيف ؛ نظريات الارث النفسي والتوجيه التربوي : (بغداد ، مطبعة القادسية ، 1986) .
- علي حسين علي ؛ دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ، 2006) .
- طرفي خليل فتحي البغدادي ؛ علاقة بعض المتغيرات الوظيفية بالمستوى البدني والمهارى في مرحلة الاعداد الخاص بكرة اليد : (رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ،كلية التربية الرياضية ،2001) .
- كاوه علي محمد صالح ؛ السلوك الايثاري وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة كركوك : (رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة تكريت ، 2004) .
- كمال دواني وعيد ديراني ؛ اختبار ماسلو للشعور- عدم الشعور بالأمن النفسي- دراسة صدق للبيئة الأردنية : (مجلة دراسات الجامعة الأردنية ،المجلد (10) ،العدد (2) ، 1983) .
- مؤيد اسماعيل جرجيس ؛ اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والميول العصابية لدى الشباب الجامعي : (رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة صلاح الدين ، 2002) .
- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية : ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998) .

- محمد صبحي وحمدي عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس : ط1 (القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، 1988) .
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1998) .
- وهيب مجيد الكبيسي ويونس صالح الجنابي ؛ العينات ومجالات استخدامه في البحوث التربوية والنفسية : (دراسات الاجيال ، العدد الثاني ، 1987) .

الملاحق :

الملحق (1)

مقياس التفكير الإيجابي

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي الى حد ما	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي ابداً
1	المعرفة العلمية تكون لها فوائد في المستقبل					
2	استطيع التحكم بانفعالاتي بسهولة					
3	إذا فشلت في هذه المسابقة استطيع النجاح في المستقبل					
4	التدريب داخل الملعب عمل ممتع وجيد					
5	أتقبل النقد من المدرب واللاعبين بروح معنوية					
6	أعتقد ان المستقبل الرياضي افضل من الحالي					
8	افكر في تحقيق انجاز في المستقبل في فعاليتي					
9	ان الامور تسير بمستقبل جيد					
10	اعتقد ان انجح في المستقبل في لعبتي					
11	اتطلع الى جعل حياتي الرياضية جميلة					
12	لدي اكثر من طريقة لتحقيق الانجاز					
13	ليس لدي اعداء في الملعب					
14	لا انفعل حتى اذا اراد الخصم					

	اثارتي					
15	اتقبل ذاتي كما هي					
16	حياتي الرياضية جميلة					
17	العمل التربوي مع اللاعبين ممتعة					
18	لا الوم نفسي عندما افشل في المسابقة					
19	مستقبلي زاهر					
20	استطيع تحقيق طموحي الرياضي					
21	استطيع تحقيق حياة سعيدة في الرياضة					
22	استطيع تجاوز الظروف الصعبة في المنافسة					
23	اشعر بالاستقرار في حياتي الرياضية					
24	ادائي الرياضي ممتع لانه يتناسب مع طموحي					
25	استطيع حل المشكلات بكل بساطة وسهولة					
26	اشعر بالمودة مع زملائي					
27	انا راضي عن مستقبلي الرياضي					
28	اسامح مع من يخطأ بحقي					
29	اتجاوز الخوف من اجل تحقيق اهدافي					
30	لدي قوة تحمل نفسي في المنافسة والتدريب					

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

الملحق (2)

مقياس الثقة بالنفس

التعليمات : ارسم دائرة حول الدرجة التي تعتقد انك تستحقها فعلياً في ثقتك بنفسك في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب المثالي من وجهة نظرك والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والذي تبلغ (9) درجات

ت	العبارات	الدرجات								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	اؤدي المهارات الحركية لأحراز الانجاز خلال المنافسة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط النفسية	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	لدي القدرة على الاداء في المنافسة تحت اعباء نفسية صعبة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	تنفيذ خطط المدرب بصورة جيدة خلال المباراة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح في المنافسات الرياضية لأحراز التفوق	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	لدي القدرة على التعامل مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	لدي القدرة على تحقيق اهدافي المرتبطة بالمنافسة بالرغم من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	لدي القدرة على ان اكون ناجحاً في المنافسة رغم صعوبتها	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	لدي القدرة على ان يستمر نجاحي في المنافسة رغم المنافسة قوية	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	لدي القدرة على التفكير السريع والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	لدي القدرة على مواجهة تحدي المنافسين الاقوياء	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	لدي القدرة على النجاح حتى وان كان المنافس قوياً	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	لدي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل وتحقيق الانجاز في المسابقة	1	2	3	4	5	6	7	8	9

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

الملحق (2)

مقياس الأمن النفسي

ت	الفقرات	نعم	لا	غير متأكد
1	هل ترغب أن تكون مع الأخرين أكثر مما تكون لوحدك؟			
2	هل تستطيع الارتياح عند وجود أشخاص غرباء ؟			
3	هل تشعر بوجود نقص الثقة في نفسك؟			
4	هل يثني عليك احد؟			
5	هل انت مستاء في الحياة ؟			
6	هل ان الرياضيين يحبونك؟			
7	هل تشعر بالقلق عند تعرضك للاهانة؟			
8	هل تشعر بالارتياح عندما تكون لوحدك؟			
9	هل تشعر بالانانية؟			
10	هل تتجنب المهمات الصعبة في السباق؟			
11	هل بالغتراب النفسي؟			
12	هل حصلت على حقوقك الرياضية؟			
13	هل تقبل النقد الجارح من زملائك؟			
14	هل يصيبك الاحباط بسهولة؟			
15	هل تشعر بالحب نحو جميع الرياضيين؟			
16	هل تشعر بأن الحياة لا معنى لها ؟			
17	هل أنت تشعر بالتفاؤل على مستقبلك الرياضي؟			
18	هل انت رياضي عصبي؟			
19	هل تشعر بالسعادة عند الفوز ؟			
20	هل تثق بقدرتك الرياضية في الفوز ؟			
21	هل لديك شعور بما تفعله؟			
22	هل انت غير راضٍ على مستواك الرياضي؟			
23	هل تنخفض معنوياتك عند الخسارة؟			
24	هل تشعر ان معظم زملائك لا يحبونك؟			
25	هل لديك ايمان كافي بنفسك؟			
26	هل لديك ثقة تامة بمعظم الناس ؟			
27	هل انت رياضي نافع في فريقك؟			
28	هل بالانسجام مع فريقك؟			
29	هل تقلق على مستقبلك الرياضي؟			
30	هل تشعر انك تمتلك صحة جيدة؟			

31	هل لديك لياقة جيدة في الكلام؟			
32	هل انت تشعر بانك ثقيل على الاخرين؟			
33	هل تستطيع وصف نفسك؟			
34	هل تشعر بالسعادة للاخرين؟			
35	هل انت مهمل لواجباتك الرياضية؟			
36	هل تسكك في قدراتك البدنية والنفسية ؟			
37	هل العالم المحيط بك جميل؟			
38	هل انت سريع الغضب عند الخسارة؟			
39	هل تفكر كثيرا بالخسارة؟			
40	هل انت مرتاح بالعيش كما تريد؟			
41	هل تشعر بالذنب عندما تخطأ؟			
42	هل انت متفاؤل بالمستقبل؟			
43	هل انت تظهر على حقيقتك اما زملائك؟			
44	هل تستطيع التكيف مع ظروف المنافسة بسرعة؟			
45	هل تنجز عملك في التدريب بشكل حسن؟			
46	هل تشعر بأن المنافسات الرياضية لا معنى لها؟			
47	هل بالنقص في شخصيتك؟			
48	هل تشعر بمعنويات عالية عند الفوز؟			
49	هل تحب الانسجام مع الجنس الاخر في الرياضة؟			
50	هل تشعر بان زملائك الرياضيين يراقبونك؟			
51	هل تشعر بالحرج عندما ينتقدك زملائك؟			
52	هل انت مرتاح من زملائك الرياضيين؟			
53	هل أنت ذكي؟			
54	هل تشعر بالارتياح مع زملائك؟			
55	هل تشعر بان مستقبلك غير واضح؟			
56	هل تتصرف على طبيعتك دون تدخل الاخرين؟			
57	هل خدمك الحظ في حياتك الرياضية؟			
58	هل انت سعيد في حياتك الرياضية؟			
59	هل كل اصدقائك مخلصين معك في حياتك؟			
60	هل تشعر بالقلق في معظم الأحيان؟			
61	هل تشعر بالقلق من المنافسة؟			
62	هل انت سعيد مع أسرتك؟			
63	هل تشعر بالقلق من المستقبل بسبب سوء الحظ؟			
64	هل تشعر بالانزعاج من الرياضة؟			

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

65	هل انت راض عن نفسك؟			
66	هل هناك تقلب في حياتك الرياضية؟			
67	هل تشعر بالاحترام من جميع الرياضيين؟			
68	هل تستطيع التدريب مع جميع الرياضيين بنفس الوقت؟			
69	هل تستطيع السيطرة على مشاعرك؟			
70	هل هناك اشخاص يسخرون منك ؟			
71	هل تشعر بالتوتر؟			
72	هل المدرب يعاملك معاملة عادلة ؟			
73	هل هناك رياضيين يظهرون على غير حقيقتهم؟			
74	هل تعرضت للإهانة من قبل المدرب؟			
75	هل تشعر بالوحدة النفسية؟			