

تأثير تمارين خاصة في التدفق النفسي واداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لمنتخب تربية ديالى المرحلة
الاعدادية

م.د. جنان محمد نوروز

العراق. المديرية العامة لتربية ديالى

jinannowruz@gmail.com

الملخص

ان هدف البحث هو التعرف على تأثير التمارين الخاصة في التدفق النفسي واداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد ، وفرض البحث هو وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في التدفق النفسي واداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لمنتخب تربية ديالى المرحلة الاعدادية ، وللتحقق من فروض البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، فتمثلت عينة البحث بلاعبي منتخب تربية ديالى للموسم 2021 والبالغ عددهم (16 لاعب) ، تعرضوا للمتغير التجريبي لمدة (8 اسابيع) بواقع وحدتين في الاسبوع وبعد ختام تجربة الباحثة توصلت الى عدة استنتاجات منها ان التمارين الخاصة قد ادت الغرض الذي وضعت من اجله وبصورة ممتازة من خلال تطوير التدفق النفسي ومهارتي المناولة والتصويب وعلية اوصت الباحثة بالتأكيد على استخدام هذه التمارين في البرامج والمناهج التدريبية ، والاهتمام بالمتغيرات النفسية التي لها تأثير كبير في اداء اللاعب

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة ، التدفق النفسي ، مهارة المناولة ، مهارة التصويب

The effect of special exercises on the psychological flow and the performance of the skills of handling and shooting in handball for the Diyala education team in the preparatory stage

Dr. Jinan Nowruz Muhammad

General Directorate of Education, Diyala

jinannowruz@gmail.com

The aim of the research is to identify the effect of special exercises on psychological flow and the performance of the skills of handling and shooting in handball. The researcher used the experimental method by designing one group with a pre and post test. The research sample was represented by the players of the Diyala education team for the 2021 season, numbering (16 players), who were exposed to the experimental variable for a period of (8 weeks) with two units per week. After the conclusion of the researcher's experiment, she reached several conclusions, including that: The special exercises have fulfilled the purpose for which they were set in an excellent way through the development of psychological flow and the skills of handling and correction, and accordingly the researcher recommended emphasizing the use of these exercises in training programs and curricula, and paying attention to psychological variables that have a significant impact on the player's performance.

Keywords: Special exercises, psychological flow, handling skill, shooting skill

شهد التقدم العلمي في السنوات الأخيرة والوقت الحاضر تطورا مشهودا وكبيرا في المجال الرياضي، إذ تطورت الألعاب الجماعية والفردية تطورا متصاعدا في كافة الجوانب مما أدى الى تحقيق أفضل المستويات والنتائج في المسابقات الرياضية العالمية والاولمبية وذلك من خلال العلوم التطبيقية كعلم الفسيولوجيا والتشريح وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وغيرها من العلوم الأخرى التي تدخل في عمليات التدريب . ومن بين الألعاب الرياضية التي حظيت بنصيب من التطور هي لعبة كرة اليد التي تعد واحدة من الألعاب الرياضية الفرقية التي يتطلب من لاعبيها أن يكونوا على مستوى عال من الأداء الفردي والجماعي والحالة النفسية المثلى حتى يتم تحقيق أفضل الإنجازات وخاصة عند امتلاك اللاعبين قدرات حركية جيدة ، وتعد التمرينات الخاصة من الوسائل التدريبية التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي للاعبين فهي تعمل على تكامل الأداء البدني والمهاري والنفسي كونها وضعت بطريقة تحفظ التوازن بين التحديات والمهارات والتركيز في النشاط الحالي واندماج العمل بالوعي ووجود تغذية راجعة سريعة ، وهذه الأمور التي راعتها الباحثة في بنا التمرينات مأخوذة من مجالات مقياس التدفق النفسي ، فإن العناية بتدريب المهارات النفسية والحركية للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة تزيد من فاعلية الأداء ويؤدي إلى تحقيق الإنجاز المنشود وذلك عن طريق الاستمتاع بزيادة الرغبة في التدريب والمنافسة ، فالشعور بالاستمتاع الناتج عن الخبرات الانفعالية الإيجابية المتدفقة التي يمر بها اللاعب من خلال ممارسة النشاط الرياضي حالة يسعى اللاعب للوصول إليها ويتمنى استمرارها ويعمل على تكرارها، لذلك يجب على المدرب أن يعتني بالعوامل النفسية التي تسهم في ظهورها ويعمل على تدعيمها، وذلك لإسهامها في الوصول إلى التفوق والإبداع في النشاط الممارس .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة تزيد من حالة التدفق النفسي اذ ان الشعور بالبهجة والسرور والاستمتاع نتيجة الحالة الانفعالية الايجابية المتدفقة التي يمر بها اللاعب عند ممارسة النشاط الرياضي ، هو حالة يسعى اللاعب للوصول اليها ويتمنى استمرارها ويعمل على تكرارها، لذا على المدرب ان يهتم بالعوامل النفسية الايجابية للرياضي ويعمل على تعزيزها سيما انها تسهم في الوصول الى حالة من التدفق والابداع في النشاط الرياضي الممارس (علاوي ، 2006 ، ص25)

وايضاً هذه التمرينات وضعت لتطور مهارتي المناولة والتصويب كونها تمرينات مهارية خاصة بهذه المهارتين اذ اعدت بأسلوب علمي لتناسب مستوى العينة .

ان مشكلة البحث كما شخصتها الباحثة من خلال الملاحظة العلمية لبعض اعراض اللاعبين اثناء تواجدها في التمرين كونها مشرفة فنية على الفريق وهي متخصصة في مجال علم النفس الرياضي هي وجود مشكلة نفسية

لدى اللاعبين وتشير هذه المشكلة الى وجود ضعف في التدفق النفسي للاعبين من خلال ضعف التركيز وضعف الاندماج بأداء التمرينات ، بالإضافة الى وجود ضعف في مهارة المناولة والتصويب .

ومن الممكن صياغة المشكلة بالسؤال التالي (هل هناك تأثير للتمرينات الخاصة في التدفق النفسي واداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لمنتخب تربية ديالى المرحلة الاعدادية)

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في التدفق النفسي واداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لمنتخب تربية ديالى المرحلة الاعدادية .

- فروض البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التدفق النفسي واداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لمنتخب تربية ديالى المرحلة الاعدادية .

- مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو منتخب تربية ديالى المرحلة الاعدادية .

- المجال المكاني: قاعة مديرية النشاط الرياضي والمدرسي/ديالى .

- المجال الزمني: المدة من 2021/11/8 الى 2022/2/1

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بلاعبي كرة اليد في المرحلة الاعدادية في مدارس بعقوبة المركز المشاركين في البطولة المدرسية لمحافظة ديالى البالغ عددهم (72) لاعب ، اما عينة البحث فتمثلت بمنتخب تربية ديالى والبالغ عددهم (16) لاعباً يمثلون نسبة (22.22%) من المجتمع اذ إنّ النسبة بين حجم العينة وحجم المجتمع يجب أن لا تقل عن (5%)

1-2-2 تجانس العينة:

قامت الباحثة بإجراء عملية التجانس والتي تمثل مواصفات العينة ومن ثم اجراء معالجة احصائية باستخراج معامل الالتواء ويجب ان يكون بين (± 3) ، لمنع المتغيرات الدخيلة التي في التأثير على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى افراد العينة (العمر ، العمر التدريبي ، الطول ، والكتلة) ، اذ يجب ان تكون المجموعة التجريبية متجانسة تماماً في جميع الظروف فالتجانس هو التشابه في الصفات لأفراد العينة .

جدول(1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	17	0.730	17	0.000
العمر التدريبي	سنة	2.250	0.774	2.000	0.492 -
الطول	سم	182.54	5.125	183.00	0.269-
الكتلة	كغم	74.18	9.99	72	0.654

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) .
- المصادر العلمية العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .

- الملاحظة والتجريب .
- اختبار والقياس .
- الاستمارات تسجيل البيانات وتفرغها .
- 2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:
- ملعب قانوني .
- كرات يد قانونية عدد (10) رقم (3) .
- صافرة عدد (2) .
- شواخص تدريبية بارتفاع (30) سم .
- شريط قياس بطول (20) م .
- اشرطة لاصقة ملونة بعرض (5) سنتيمتر .
- فانيلا لتدريب بالوان مختلفة .
- ساعة توقيت إلكترونية عدد (2) .
- جهاز حاسوب .

2-4 اختبارات البحث:

1- مقياس التدفق النفسي (ازهر كمال ، 2017 ، ص125)
 اعتمدت الباحثة مقياس (ازهر كمال ، 2017) للتدفق النفسي وقد احتوى المقياس على (33) فقرة وكانت الاجابة على فقرات المقياس خمسة بدائل ، وكانت اعلى درجات المقياس هي (165) اما اقل درجة فهي (33) وقد كانت درجة الحياد هي (99) ، وبعد ان تم عرض المقياس على السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وكرة اليد فقد بلغت نسبة الاتفاق (100%) على ملائمة المقياس لعينة البحث .

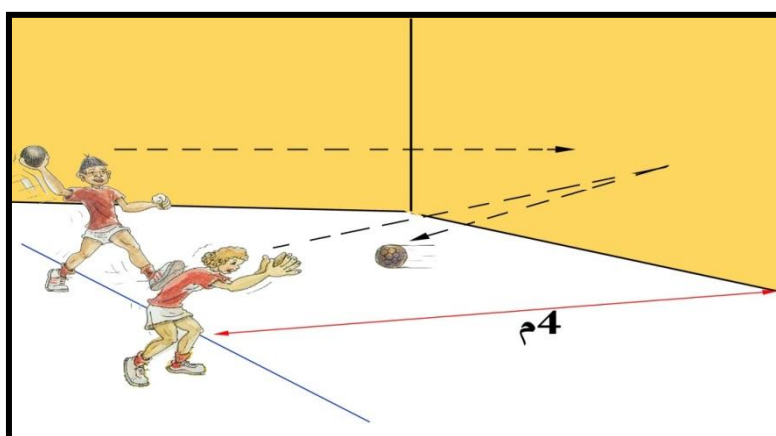
ت	الفقرات	موافق	موافق	إلى حد	غير	غير موافق
---	---------	-------	-------	--------	-----	-----------

بشدة	موافق	ما	بشدة		
التوازن بين التحديات والمهارات:					
1					أنا غير متأكد من قدراتي ومهاراتي الرياضية.
2					أستطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافس
3					لا أستطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة.
4					لم أشعر اني كفاء بما فيه الكفاية لا قابل المتطلبات العالية للحدث.
التركيز في النشاط الحالي:					
5					لقد كان انتباهي مركزاً بالكامل على أدائي.
6					لم أركز جيداً على أدائي في بعض الأحيان.
7					لقد كانت لدي فكرة جيدة عن مستوى أدائي وكيف كنت جيداً فيه.
8					صياح الجمهور يشتت انتباهي.
فقدان الوعي الذاتي:					
9					لم أكن مهتماً بتقييم الآخرين لي.
10					أشعر بأن جسدي متوتر.
11					أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة.
12					أشعر بالتوتر عندما يشاهد أدائي بعض الأشخاص المهمين.
13					لم أكن قلقاً حول كيفية تقديم نفسي.
الإحساس بالتحكم:					

14	لم يكن لدي إحساس قوي بما كنت أقوم به.				
15	لقد شعرت أنَّ باستطاعتي أن أتحكم بما كنت أفعله.				
16	لقد أحسست بالتحكم الكلي بجسدي.				
17	فقدت السيطرة على مجريات الأمور في بعض الأحيان.				
وضوح الأهداف:					
18	لقد كانت أهدافي واضحة ومعروفة.				
19	لم تكن الصورة واضحة عن كيفية أدائي.				
اندماج العمل والوعي:					
20	كان إحساسي أنَّي اندمجت كلياً في الأداء.				
21	لم اندمج كلياً مع زملائي في الفريق.				
22	شيء ما كان يشتت تركيزي في أثناء الأداء.				
تحول الوقت:					
23	بدا لي أنَّ الوقت قد تغير (تسارع أو تباطأ).				
24	لقد شعرت بأنَّ الوقت مر سريعاً.				
25	لقد شعرت بأنَّ الوقت مر بصورة بطيئة.				
الغرض الذاتي من التجربة:					
26	لقد أحببت الشعور بالأداء وأريد القيام به مرة أخرى.				
27	التجربة جعلتني أشعر بسعادة كبيرة.				
28	لقد خيبت أمني التجربة.				
29	أنا ملتزم بتعليمات المدرب حرفياً.				

تغذية راجعة سريعة:					
30	استطعت أن أعرف من خلال أدائي أنني كنت جيدًا.				
31	كانت الصورة واضحة عن كيفية سير أدائي.				
32	كان أدائي ذاتيًا ولم أفكر فيه كثيرًا.				
33	أفكر كثيرًا في تصحيح حركاتي وكيفية أداءها.				

- 1- اختبار التوافق وسرعة المناولة
- الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة المناولة على حائط.
- الأدوات المستخدمة: كرة يد، ساعة إلكترونية عدد (2). حائط مستوي.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد (4) متر عن الحائط وعند الإشارة يقوم بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (30) ثا كما في الشكل (1).
- التسجيل:
- تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (تحسب عدد مرات استلام الكرة).



شكل (1) يوضح اختبار التوافق وسرعة المناولة

- 2- اختبار مهارة التصويب
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب.

(الصميدعي ، 2010 ، ص435)

- الأدوات المستخدمة: كرة يد ، مرمى كرة يد مرسوم على حائط (2×3) م ثم يقسم المرمى إلى تسعة مستطيلات لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (9) م عن المرمى كما في الشكل (2).

- طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة ما يأتي:

أ- إصابة المستطيلات (1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى والتي تبلغ أبعادها (100 × 60) سم ينال أربع درجات .

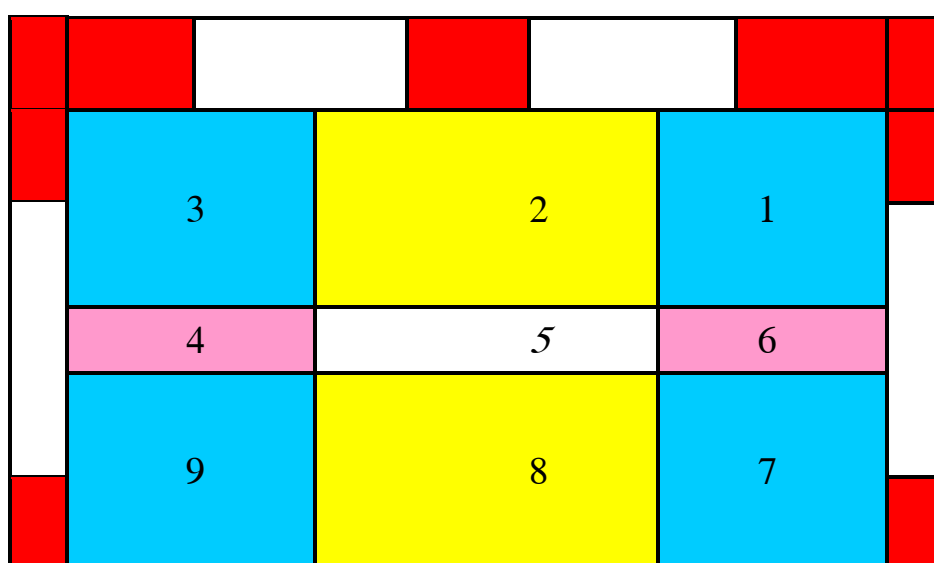
ب- إصابة المستطيلين (8,2) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (100×60) سم ينال ثلاث درجات .

ج- إصابة المستطيلين (4,6) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (100 × 80) سم ينال درجتين .

د- إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعاده (100×80) سم ينال درجة واحدة.

هـ- إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفراً.

و- يؤدي كل لاعب عشرة رميات ولكل لاعب محاولة واحدة فقط.



شكل (2) يوضح اختبار مهارة التصويب

2-5 التجربة الاستطلاعية:

ان التجربة الاستطلاعية هي تدريب عملي لوقوف الباحثة بنفسها على الايجابيات والسلبيات التي ستقابلها في اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا , لذا اجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية في يوم الاثنين المصادف 2021/11/8 اذ كان الهدف هو التعرف على الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات , ومعرفة صلاحية الاختبارات للعينة وانسجامها مع مستوى وقدراتهم , ومعرفة مدى سلامة وصلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات , والتوصل الى افضل طريقة لإجراء الاختبارات الخ .

2-6 الاختبارات القبلية:

اجرت الباحثة الاختبارات القبلية في يوم الأربعاء المصادف 2021/11/10 في القاعة المغلقة في تمام الساعة (2 ظهراً) , اذ تم اجراء اختبار المناولة والتصويب وتوزيع مقياس التدفق النفسي والاجابة عليه , وانتهت الاختبارات في تمام الساعة (4 عصراً) .

2-7 التجربة الرئيسية:

اجرت الباحثة التجربة الرئيسية في يوم الاثنين المصادف 2021/11/15 وانتهت في يوم الاربعاء 2022/1/5 بمجموع (16) وحدة تدريبية توزعت على (8) اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع , نفذت خلالها الباحثة (32) تمرين لتنمية وتحسين التوافق النفسي وتطوير دقة المناولة والتصويب بكرة اليد , تم تنفيذ التمرينات على المجموعة التجريبية اذ طبقت (4) تمارين ف في كل وحدة تدريبية وأعيدت في وحدة اخرى , وكان زمن هذه التمارين (30 دقيقة) من زمن الجزء الرئيسي .

ان زمن الوحدة التدريبية هو (90 دقيقة) اي بمجموع (1440 دقيقة) , وان زمن الجزء الرئيسي هو

(70 دقيقة) اي بمجموع (1120 دقيقة) , وان زمن التمارين هو (30 دقيقة) من زمن الجزء الرئيسي اي بمجموع (480 دقيقة) وبهذا تكون نسبة التمارين من الجزء الرئيسي هي (42%) .

ان زمن التمرين الواحد هو (7.5 دقيقة) يكرر لمرتين اي ان زمن التكرار هو (3 دقيقة) والراحة بين التكرار هو (75 ثانية) .

2-8 الاختبارات البعيدة:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات اجرت الباحثة الاختبارات البعدية في يوم الجمعة المصادف 2021/1/7 مع مراعاة توفير الظروف الزمانية والمكانية والوسائل التي استخدمت في الاختبارات القبلية ونفس فريق العمل المساعد .

2-9 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات واستخلاص النتائج .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث:

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
التدفق النفسي	درجة	80.437	9.251	109.125	10.707	28.687	13.479	8.513	0.000	معنوي
المناولة	تكرار	18.062	2.143	22.937	1.691	4.875	2.629	7.415	0.000	معنوي
التصويب	درجة	18.35	2.79	22.50	2.62	4.14	2.70	5.90	0.000	معنوي

درجة حرية 15 ومستوى الدلالة 0.05

- من خلال جدول (2) تبين ان الوسط الحسابي للتدفق النفسي في الاختبار القبلي هو (80.437) والانحراف المعياري هو (9.251) ، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (109.125) والانحراف المعياري هو

(10.707) ، اما فرق الاوساط فهو (28.687) وانحراف الفروق هو (13.479) وكانت t المحسوبة هي (8.513) ونسبة الخطأ هي (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الوسط الحسابي الاكبر اي للاختبار البعدي وتعزو الباحثة معنوية الفروق الى التمرينات الخاصة التي اعدتها الباحثة بأسلوب علمي يتناسب مع مستوى العينة اذ ان تجربة التدفق تتطلب وجود توازن بين التحدي المدرك والمهارات اللازمة للمهام التي يقوم بها اللاعب وبصفة خاصة حينما يكون التحدي والمهارات عالية المستوى ، يكون مستوى التدفق اعلى مقارنة بمستويات التحدي والمهارة المتدنية ، هذا التوازن بين التحديات والمهارات هو تفسير مبدئي لعملية التدفق المتوازن بين التحديات المدركة والمهارات المدركة وهذا يشير الى مفهوم الاستشارة المثلى عندما يحدث التوافق بين التحديات المدركة والمهارات المدركة (مجدي حسن ، 2017 ، ص23)

وان التمرينات ساعدت اللاعب على الشعور بالحالة الايجابية والبهجة بتنفيذ المهارات كون التمرينات جاءت متوازنة مع قدرات اللاعب اي تتدرج من مقدرة اللاعب صعوداً، اذ ان الشعور بالبهجة والسرور والاستمتاع نتيجة الحالة الانفعالية الايجابية المتدفقة التي يمر بها اللاعب عند ممارسة النشاط الرياضي ، هو حالة يسعى اللاعب الوصول اليها ويتمنى استمرارها ويعمل على تكرارها ، لذا على المدرب ان يهتم بالعوامل النفسية الايجابية للرياضي ويعمل على تعزيزها سيما انها تسهم في الوصول الى حالة من التدفق والابداع في النشاط الرياضي الممارس (علاوي ، 2006 ، ص25)

- من خلال جدول (2) تبين ان الوسط الحسابي للمناولة في الاختبار القبلي هو (18.062) والانحراف المعياري هو (2.143) ، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (22.937) والانحراف المعياري هو (1.691) ، اما فرق الاوساط فهو (4.875) وانحراف الفروق هو (2.629) وكانت t المحسوبة هي (7.415) ونسبة الخطأ هي (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الوسط الحسابي الاكبر اي للاختبار البعدي ، وتعزو الباحثة معنوية الفروق الى التمرينات الخاصة اذ أن التمرينات المستخدمة للمناولة كانت مشوقة من الجانب النفسي وبعيدة عن الرتابة والملل مما أدى الى تطور الجانب المهاري، وهذا ما أشار إليه (محمد جميل) "أن استخدام التمارين المشوقة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب" (محمد جميل ، 1993 ، ص155) كما تعزو

الباحثة هذا التطور الى التكرار المنظم للتمرينات وفق الاسس العلمية ، وهذا ما أكدته كل من

(ناريمن الخطيب وعبد العزيز النمر، 2014) إن "إعادة التمرين المهاري لأكبر عدد ممكن من المرات مع مراعاة فترات الراحة ويفضل أن تكون ايجابية يوفر فرصة كافية للاعبين في إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن

وذلك لان التمرين الكثير على المهارات وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب " وان التدريب يحتاج الى التكرار والتنويع فالتكرار يرسخ الأداء التقني والمهاري لدى اللاعب"

(قاسم حسن ، 2001 ، ص84)

- من خلال جدول (2) تبين ان الوسط الحسابي للمناولة في الاختبار القبلي هو (18.35) والانحراف المعياري هو (2.79) ، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (22.50) والانحراف المعياري هو (2.62) ، اما فرق الاوساط فهو (4.14) وانحراف الفروق هو (2.70) وكانت t المحسوبة هي (5.90) ونسبة الخطأ هي (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الوسط الحسابي الاكبر اي للاختبار البعدي وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الوسط الحسابي الاكبر اي للاختبار البعدي وتعزو الباحثة معنوية الفروق الى التمرينات الخاصة فترى الباحثة أن اهم ما يميز مهارة التصويب هو دقة ادائها وإصابة المرمى بشكل ناجح وهي تأتي عن طريق خلق التركيز العالي لتنفيذ الواجبات الفنية لهذه المهارة بدقة عالية وهذا اهم ما ركزت عليه التمرينات الخاصة اذ ان "الدقة هي عنصر رئيس وهام لمهارة التصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ على تنميتها" (الخطيب والنمر ، 2014 ، ص 119)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- التمرينات الخاصة قد طورت التدفق النفسي ومهارتي المناولة والتصويب كونها بنيت على اساس علمي سليم .

2- ان تنوع التمرينات الخاصة ساهم بشكل كبير في تشويق اللاعبين وتجنب الملل وبالتالي انعكس ايجابياً على التدفق النفسي ومهارتي المناولة والتصويب .

3- تكرر التمرينات الخاصة وبشكل مدروس من حيث توزيع الاحمال التدريبية وفترات الراحة أسهم في تطوير التدفق النفسي ومهارتي المناولة والتصويب .

4- ان التمرينات الخاصة قد اختصرت الوقت والجهد في تنمية هذه المتغيرات .

4-2 التوصيات:

1- اعتماد هذه التمارين في تطوير التدفق النفسي ومهارة المناولة والتصويب .

2- الاهتمام بالأدوات والوسائل عند وضع التمرينات .

- 3- الاهتمام بالمرحلة العمرية قيد الدراسة وإجراء دراسات وبحوث تطويرية لمتغيرات أخرى ، كونهم يمثلون البداية المناسبة للتدريب ومستقبل اللعبة .
- 4- توفير اخصائي نفسي لكل الفرق الرياضية لما له دور كبير في تحديد المشكلات النفسية التي يعاني منها اللاعب .
- 5- ضرورة اجراء دراسات اخرى بنفس الاسلوب لكن على متغيرات او العاب اخرى .
- 6- استخدام الدراسة الحالية على عينات مختلفة كأن تكون بنات او مراحل عمرية اخرى .

المصادر

- ازهر كمال حسين ؛ تأثير برنامج إرشادي تدريبي في التدفق النفسي والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم : (اطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى ، 2017).
- ضياء الخياط ونوفل مُحَمَّد الحياي ؛ كرة اليد: (جامعة الموصل ، مطبعة دار الكتاب للطباعة والنشر، 2001).
- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ؛ ط2 (عمان ، دار الفكر العربي ، 2001).
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط1 (اربيل ، 2010) .
- مجدي حسن يوسف ؛ التدفق في المجال الرياضي (مفاهيم - تحليل - تطبيق) : (مؤسسة عالم الرياضة للنشر، 2017) .
- محمد جميل عبد القادر ؛ التربية الرياضية الحديثة : (بيروت ، دار الجيل ، 1993).
- محمد حسن علاوي ؛ مدخل للأعداد النفسية للرياضات : (مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، الإصدار، 3 ، 2006) .
- ناريمان الخطيب وعبد العزيز النمر ؛ التدريب الرياضي الاسس النظرية والتطبيقات العملية : (حلوان ، مكتبة الاساتذة للكتاب ، 2014) .

- نزار الطالب ومحمود السامرائي؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية: (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981) .

ملحق (1) اسماء الخبراء

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1-	د. احمد مهدي صالح	استاذ	تعلم حركي/كرة يد	مديرية تربية ديالى
2-	د. كامل عبود حسين	استاذ	علم نفس رياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
3-	د. مها صبري محمد	استاذ	علم نفس رياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة كركوك
4-	د. بشرى عناد	استاذ	علم النفس العام	جامعة بغداد