

الامن النفسي وعلاقته ببعض اشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبي كرة اليد الشباب

م.م. مخلد نعمه هارون ، م.م. علي عبد الحسين كاظم ، م.م. علي جبار مرهج

العراق. المديرية العامة لتربية النجف الاشرف

alasaweali4@gmail.com ، mokaledh@gmail.com

mm123mm098@gmail.com

الملخص

علم النفس الذي له إسهامات ودور مؤثر وفعال في تطوير الرياضة بأنواعها. تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية الصعبة التي يبذل فيها اللاعبون مجهودًا كبيرًا أثناء التدريب أو أثناء المنافسات، حيث يحتاج اللاعبون إلى دمج جميع الصفات البدنية والمهارية، بالإضافة إلى الاعتماد على الجوانب النفسية بشكل جيد ، من خلال ما تم طرحه يتضح أهمية البحث الحالي في التعرف على الأمن النفسي وعلاقته ببعض اشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبي كرة اليد الشباب يتمتع اللاعب الذي يتمتع بالأمان النفسي بصحة جيدة وشخصية متوازنة، وهذا يساعد في إعداد اللاعب لأداء المهارات بشكل جيد للوصول إلى أفضل مستوى بعيدًا عن أنواع الضغوط التي تصاحب عملية التدريب. وقد تبلورت المشكلة ومن خلال خبرت الباحثون الميدانية وقربهم من العملية التعليمية والتدريبية واطلاعهم على بعض المناهج التدريبية وجدوا ان هناك قلة من يهتمون بالجانب النفسي ولا يعطونه اهمية كافية لحاجات اللاعبين الى الجانب النفسي علما ان الجانب النفسي مكمل لجوانب اعداد اللاعبين لذا تتجلى أو تظهر مشكلة البحث في محاولة التعرف الامن النفسي وعلاقته ببعض اشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبي كرة اليد الشباب.

الكلمات المفتاحية: الامن النفسي ، مهارتي المناولة والتصويب ، كرة اليد.

Psychological security and its relationship to some forms of handling and shooting skills for young handball players

millimeter. Makhlid Nehme Haroun, M.Sc. Ali Abdul–Hussein Kazem,

Eng. Ali Jabbar Merhej

Iraq. The General Directorate of Education in Najaf

mokaledh@gmail.com, alasaweali4@gmail.com

mm123mm098@gmail.com

Summary

Psychology that has contributions and an influential and effective role in the development of sports of all kinds. Handball is one of the difficult team games in which players make a great effort during training or during competitions, where players need to integrate all physical and skill traits, in addition to relying on psychological aspects well. Psychological security and its relationship to some forms of handling and shooting skills for young handball players. The problem has crystallized, and through the field researchers' experience, their proximity to the educational and training process, and their acquaintance with some training curricula, they found that there are few who care about the psychological aspect and do not give it sufficient importance to the players' needs to the psychological aspect, knowing that the psychological aspect is complementary to the aspects of preparing players, so the research problem appears in An attempt to identify psychological security and its relationship to some forms of handling and shooting skills for young handball players

Keywords: psychological security, handling and shooting skills, handball

1- المقدمة:

علم النفس من العلوم المهمة التي تتعامل مع النفس البشرية، حيث أثبتت التجارب والخبرات في مجال العمل الأكاديمي أن علم النفس وكافة فروعها يلعب دوراً مهماً في "الاستقرار النفسي للفرد وتماسك سلوكه". والنضج العاطفي. علم النفس علاج مشاكله من خلال (علم النفس الرياضي) الذي يهتم بالرياضي بشكل كامل من الناحية النفسية ويحاول إعداده نفسياً لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية. حيث ان التربية البدنية وعلوم الرياضة من هذه المجالات والتخصصات التي شهدت تطوراً كبيراً على مختلف المستويات ومعظم الرياضات نتيجة لما قدمته العلوم المختلفة من تأثير الحركة وصولاً إلى المستويات الأعلى. ومن هذه العلوم علم النفس الذي له إسهامات ودور مؤثر وفعال في تطوير الرياضة بأنواعها. وعلى الرغم من التطور في المجال الرياضي، وبما أن الاتجاه السائد في الرياضة في الوقت الحاضر هو الرياضة ذات المستويات الأعلى ، فإن المشاكل النفسية التي يتعرض لها اللاعب الفردي أثناء التدريب والمنافسة كثيرة للغاية، والتي يمكن أن تؤثر سلباً على اللاعب. وبالتالي من الضروري تحديد وشرح هذه المشاكل وإيجاد الحلول المناسبة لها. ان الحاجة إلى الأمن النفسي أكثر أهمية من أي حاجة أخرى وتأتي في مقدمة الاحتياجات النفسية بعد الاحتياجات الفسيولوجية التي صورها ماسلو على شكل هرم ذي سبعة احتياجات. حيث ان الأمن النفسي مطلب مهم في إعداد اللاعب نفسياً للمنافسة، ويتمثل ذلك في الأمن النفسي للاعب، حيث أن الأمن النفسي شرط أساسي من الشروط التي يجب أن يستوفيها اللاعب ليست لضمان العلاقة مع المدرب ، ولكن لضمان الرضا والتحفيز تجاه ممارسة النشاط الرياضي. (كامل عبود حسين العزاوي ، 2004 ، ص2)

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية الصعبة التي يبذل فيها اللاعبون مجهوداً كبيراً أثناء التدريب أو أثناء المنافسات، حيث يحتاج اللاعبون إلى دمج جميع الصفات البدنية والمهارية، بالإضافة إلى الاعتماد على الجوانب النفسية بشكل جيد، وهذا ينطبق أيضاً على الشباب في كرة اليد. ولكن بطريقة مختلفة فإن الجانب النفسي هو العامل الرئيسي والمكمل الى الجوانب البدنية والجوانب الخطئية.

من خلال ما تم طرحه يتضح أهمية البحث الحالي في التعرف على الأمن النفسي وعلاقته ببعض اشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد الشباب يتمتع اللاعب الذي يتمتع بالأمان النفسي بصحة جيدة وشخصية متوازنة، وهذا يساعد في إعداد اللاعب لأداء المهارات بشكل جيد للوصول إلى أفضل مستوى بعيداً عن أنواع الضغوط التي تصاحب عملية التدريب. يعد الأمن النفسي من أبرز السمات الإيجابية لشخصية اللاعب، حيث أنه يمكنه من التعامل مع ضغوط المنافسة والتدريب المختلفة للحفاظ على توازنه النفسي ونظراً لغنى حياة اللاعب خاصة في العصر الحديث. من الضغوط المختلفة التي تتنوع في أنواعها وشدتها حسب المواقف التي يتعرض لها اللاعب وإدراكه لذلك يتفاوت اللاعبون في تحملهم النفسي لهذه الضغوط. وقد تبلورت المشكلة ومن خلال خبرت الباحثون الميدانية وقربهم من

العملية التعليمية والتدريبية واطلاعهم على بعض المناهج التدريبية وجدوا ان هناك قلة من يهتمون بالجانب النفسي ولا يعطونه اهمية كافية لحاجات اللاعبين الى الجانب النفسي علما ان الجانب النفسي مكمل لجوانب اعداد اللاعبين لذا تتجلى أو تظهر مشكلة البحث في محاولة التعرف الامن النفسي وعلاقته ببعض اشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد الشباب.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف الامن النفسي للاعبين كرة اليد الشباب.
- 2- التعرف على بعض اشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد الشباب.
- 3- التعرف على علاقة الامن النفسي ببعض اشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد الشباب.
- فروض البحث:
- 1- هناك علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين علاقة الامن النفسي ببعض اشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد الشباب.
- مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو الشباب لنادي الكوفة الرياضية كرة اليد

لمجال الزماني: من (2021/9/10) الى (2022/4/5)

المجال المكاني: قاعة نادي الكوفة الرياضي .

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

اختيرت عينة البحث من مجتمع البحث المتمثل بلاعبين نادي الكوفة الرياضي للشباب للموسم 2021-2022 ، تم اختيارهم "بالطريقة العمدية إذ أنها تتكون من مفردات معينة تمثل المجتمع تمثيلاً سليماً" ، حيث بلغ عدد اللاعبين (15) لاعب.

2-3 الادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية (ملحق 1)
- كرة يد قانونية عدد (10)
- ساعة توقيت الكترونية نوع (كاسيو) تقيس إلى اقرب 1/100 ثانية عدد/2)
- صفارة بلاستيكية عدد (8)
- شريط قياس نوع كتان طوله (50م)
- أشرطة لاصقة بألوان مختلفة لتحديد الاختبارات المهارية.
- جهاز حاسوب نوع (4 pinteurن) عدد (1).

2-4-1 مقياس (ماسلو) للأمن النفسي:

استخدم الباحثون الصورة النهائية لمقياس ماسلو للشعور -عدم الشعور بالأمن النفسي (Maslws security-insecurity ineventory) المعرب (دواني و ديراني ، 1983) لأهميته التي تبرز في تغطيته للأبعاد التي تمثل الإحساس بالأمن النفسي أو انعدامه ، فضلا عن كون المقياس محكماً فقد استطاع ماسلو ومعاونوه إن يخلصوه من مختلف صور التحيز الثقافي ويجعلوه صالحا لمستويات عمرية متباينة ولكلا الجنسين كما أثبتت الدراسات التي أجراها ماسلو maslow وغيره من الباحثون دلالات صدق هذا المقياس وثباته بطرائق مختلفة اعد ماسلو Masllow مقياس الشعور بالأمن - عدم الشعور بالأمن (1945-1952) ، وقد جاء هذا المقياس حصيلة البحث الحيادي والنظري في المفهوم السايكلوجي أو الانفعالي للأمن النفسي . ونتج عن هذا البحث الشكل النهائي لتصنيف التقارب الفرعي الذي يبين المقارنة بين حالات الشعور بالأمن وعدم الشعور بالأمن . لقد أكد ماسلو في هذا المقياس على مشاعر الأمن وأبعاده لتكون من أهم محددات الصحة النفسية . خضع المقياس لمراجعات عدة ، وكان في صورته الأولى مكونا من (349) (ثلاثمائة وتسع وأربعين فقرة) . "يتكون المقياس في صيغته النهائية من (75) فقرة (ملحق 1) تمثل وتغطي مجموعة الأعراض الأربعة عشر التي تشكل أبعاد الشعور. وعدم الشعور بالأمن ، وتكون الإجابة عن كل فقرة بـ (نعم) أو (لا) حسب انطباق مضمون الفقرة على المستجيب .

(عباس نوح سليمان ، 2002 ، ص74)

2-4-2 تحديد مهارتي المناولة والتصويب:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية , فضلا عن اجراء بعض المقابلات الشخصية (ملحق 2) اذ تم الاتفاق عليها بما يتلاءم مع مشكلة البحث , وكانت كالآتي:

أولاً: اشكال مهارة المناولة: وتشمل

1- مهارة المناولة اعلى من مستوى الرأس

2- مهارة المناولة من مستوى الرأس

ثانياً: اشكال مهارة التصويب: وتشمل

1- مهارة التصويب من القفز عالياً

2- مهارة التصويب من القفز اماماً

2-4-3 وصف الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اشكال مهارة المناولة: وتشمل

الاختبار الاول: مهارة المناولة اعلى من مستوى الرأس إلى المستطيلات المتداخلة بكرة اليد

(ناجي مشطر ، 2014 ، ص 106)

- المعدل:

- الغرض من الاختبار: قياس دقة أداء مهارة المناولة من مستوى الرأس بكرة اليد .

- الأدوات:

- كرات يد عدد (5)

- شريط قياس

- شريط لاصق

- جدار مستو .

- مواصفات الأداء: يقف المختبر ماسك الكرة بكلتا يديه خلف خط يبعد مسافة (9م) من الجدار المرسوم

عليه المستطيلان المتداخلان بأبعاد (160سم × 180سم) ، (100سم × 90سم) ويرتفعان مسافة

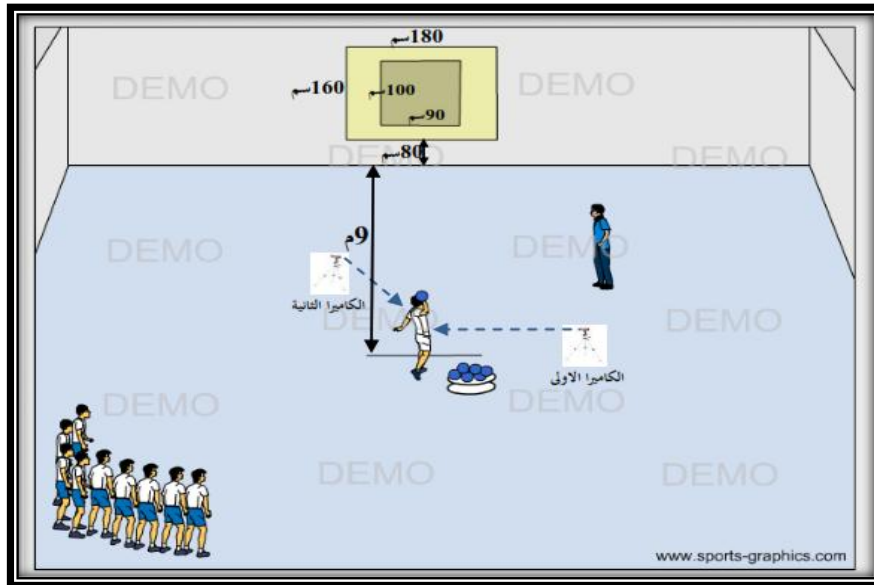
(80سم) عن الأرض ، ويقوم بأداء المناولة من مستوى الرأس محاولاً إصابة منطقة المستطيل الداخلي ،

وكما موضح في الشكل اعلاه، ويكون الأداء وفقاً للشروط الآتية:

- إعطاء المختبر خمس محاولات فقط .
- أداء المناولة من خلف خط الرمي .
- تلغى المحاولة التي يتجاوز فيها المختبر خط الرمي .
- يؤدي الاختبار باليد المفضلة .
- غير مسموح بأن تلمس الكرة الأرض بعد تركها يد المختبر وقبل وصولها إلى الجدار المستوي المرسوم عليه المستطيلان .

التسجيل:

- إذا أصابت الكرة بكامل محيطها منطقة المستطيل الداخلي يحسب للمختبر درجتان.
- إذا أصابت الكرة بكامل محيطها المستطيل الخارجي (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة للمستطيل الداخلي) يحسب للمختبر درجة واحدة .
- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلين أو لمست الأرض يحسب للمختبر درجة (صفر).
- * ملاحظة/الدرجة الكلية للاختبار (10) درجة .



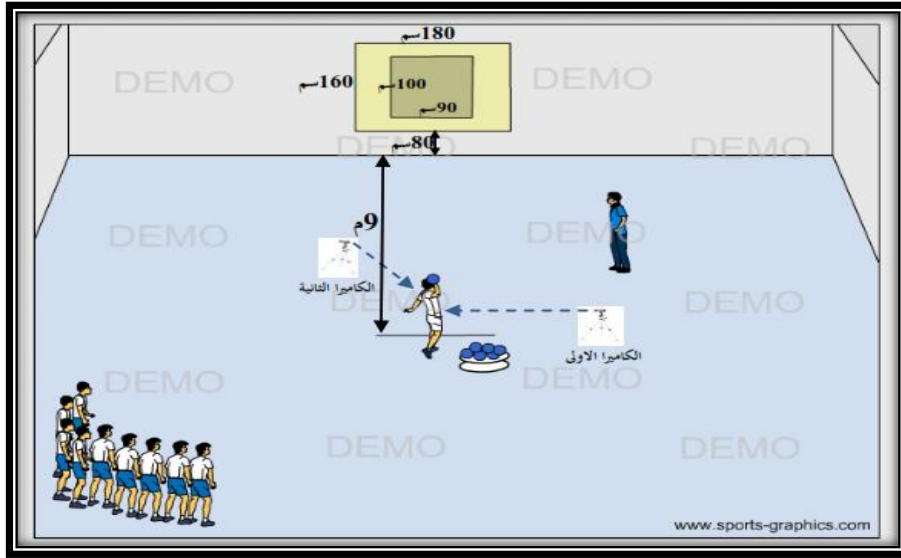
شكل (1) يوضح اختبار أداء مهارة المناولة اعلى من مستوى الرأس إلى المستطيلات المتداخلة بكرة اليد

الاختبار الثاني: أداء مهارة المناولة من مستوى الرأس إلى المستطيلات المتداخلة بكرة اليد:
(ناجي مشطر , 2014 ، ص 106)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة أداء مهارة المناولة من مستوى الرأس بكرة اليد .
- الأدوات: كرات يد عدد (5)
- شريط قياس
- شريط لاصق
- جدار مستو
- مواصفات الأداء: يقف المختبر ماسك الكرة بكلتا يديه خلف خط يبعد مسافة (9م) من الجدار المرسوم عليه المستطيلان المتداخلان بأبعاد (160سم × 180سم) ، (100سم × 90سم) ويرتفعان مسافة (80سم) عن الأرض ، ويقوم بأداء المناولة من مستوى الرأس محاولاً إصابة منطقة المستطيل الداخلي . وكما موضح في الشكل اعلاه . ويكون الأداء وفقاً للشروط الآتية:
- إعطاء المختبر خمس محاولات فقط .
- أداء المناولة من خلف خط الرمي .
- تلغى المحاولة التي يتجاوز فيها المختبر خط الرمي .
- يؤدي الاختبار باليد المفضلة .
- غير مسموح بأن تلمس الكرة الأرض بعد تركها يد المختبر وقبل وصولها إلى الجدار المستوي المرسوم عليه المستطيلان .

التسجيل:

- إذا أصابت الكرة بكامل محيطها منطقة المستطيل الداخلي يحسب للمختبر درجتان .
- إذا أصابت الكرة بكامل محيطها المستطيل الخارجي (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة للمستطيل الداخلي) يحسب للمختبر درجة واحدة .
- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلين أو لمست الأرض يحسب للمختبر درجة (صفر).
- * ملاحظة/الدرجة الكلية للاختبار (10) درجة .



شكل (2) يوضح اختبار أداء مهارة المناولة من مستوى الرأس إلى المستطيلات المتداخلة بكرة اليد

ثانياً: اشكال مهارة التصويب: وتشتمل

الاختبار الأول: التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب بكرة اليد:

(جميل قاسم محمد وأحمد خميس راضي , 2011 , ص271)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد .
- الأجهزة والأدوات:
- ملعب كره يد قانوني .
- مربعان لدقة التصويب بقياس (50سم × 50سم) مثبتة في الزوايا العليا والسفلى للهدف.
- كرات يد عدد (12) .
- جهاز قفز عالي بارتفاع (150 سم) وتكون المسافة بين القائمين (2م) .

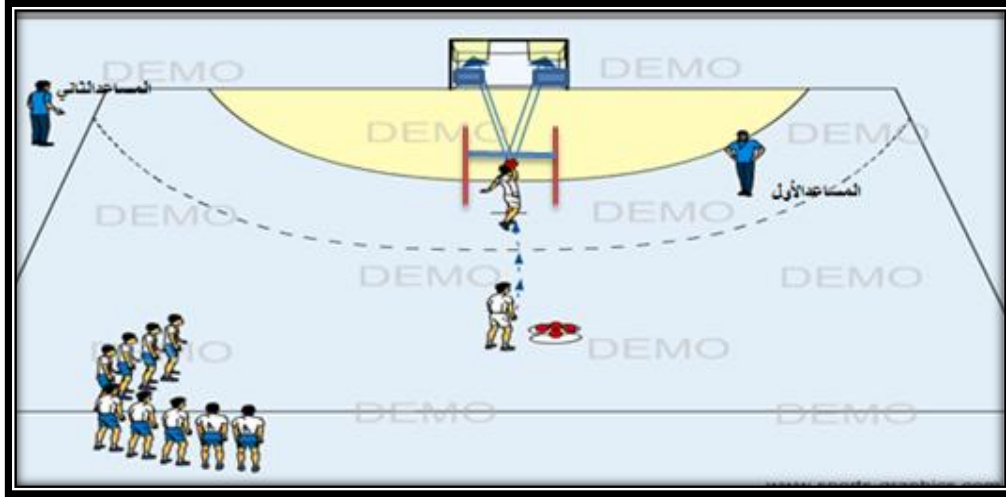
وصف الأداء:

يقف اللاعب خلف خط البداية تبعاً لليد المصوبة , وأمام قائم جهاز القفز مباشرة ممسكاً بالكره , وكما مبين بالشكل (3).

- يبدأ اللاعب في أخذ من (2-3) خطوات ثم يؤدي التصويب مع القفز عالياً الى المربع (1) ثم الى (2) ثم الى (3) ثم الى (4) .
- يكرر الأداء (3) مرات اي يصبوب (12) كرة , ثلاث منها الى كل مربع من المربعات الأربعة .
- يؤدي الاختبار باليد المفضلة .

التسجيل:

- تحتسب درجة عند دخول الكرة المربع المخصص للتصويب .
- تحتسب صفر للتصويبة خارج المربع .
- لا تحتسب نتيجة التصويبية التي يتحرك منها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات .



شكل (3) يوضح اختبار دقة التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب بكرة اليد

2- مهارة التصويب من القفز اماماً

الاختبار الثاني: اختبار التصويب من القفز اماماً على مربعات دقة التصويب بكرة اليد:

(ناجي مطشر عزت البدر , 2014 , ص113)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز اماماً بكرة اليد.
- الأدوات:
- ملعب كرة يد قانوني .
- مربعان لدقة التصويب بقياس (50سم × 50سم) مثبتة في الزوايا العليا والسفلى للهدف.
- كرات يد عدد (6) .

المساعدون:

- المساعد الأول: ينادي بأسماء المختبرين ويسجل النتائج في استمارة التسجيل.
- المساعد الثاني: يقوم بمراقبة دقة التصويب للاعب المختبر وإعطاء النتائج .

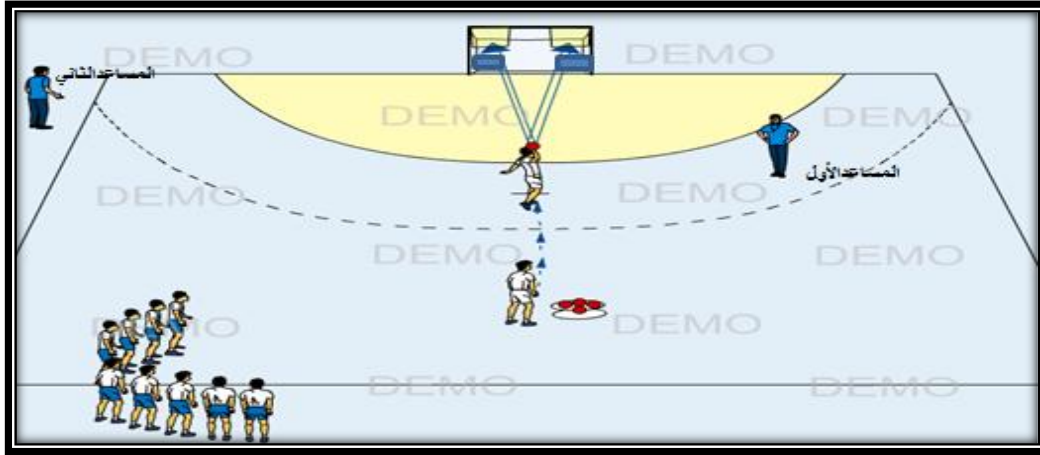
وصف الأداء:

يقف المختبر أمام المرمى خلف خط الـ 9 متر وبجانبه الكرات ، ثم يأخذ كرة ويؤدي التصويب من القفز أماماً على مربعي دقة التصويب وبالتعاقب (ثلاث كرات على كل مربع) . شكل (4) ويكون الأداء وفقاً للشروط الآتية:

- إعطاء المختبر ستة محاولات فقط .
- أداء التصويب من خلف خط الـ 9 متر .
- تلغى المحاولة التي يتجاوز فيها المختبر خط الـ 9 متر .
- يؤدي الاختبار باليد المفضلة .

التسجيل:

- إذا دخلت الكرة مباشرة مربع دقة التصويب او مست حدوده ودخلت يحسب للمختبر درجتان.
- إذا مست الكرة حدود مربع دقة التصويب وخرجت يحسب للمختبر درجة واحدة .
- إذا جاءت الكرة خارج مربع دقة التصويب يحسب للمختبر درجة (صفر). علماً أن الدرجة الكلية للدقة هي (12) درجة .



شكل (4) يوضح اختبار دقة التصويب من القفز أماماً على مربعات دقة التصويب بكرة اليد

2-5 التجربة الاستطلاعية:

لكي يصل الباحثون إلى نتائج موضوعية ، يجب عليهم إجراء تجربة استطلاعية يستطلع فيها عدة مؤشرات تخدمه في تحقيق أهدافه البحثية. لذلك أجري الباحثون تجربة استطلاعية لاختبارات المهارات على عينة مكونة من (2) من خارج العينة الرئيسية ، يوم الثلاثاء بتاريخ (2021/3/1) الساعة الرابعة عصرا بالصالة الرياضية المغلقة بنادي الديوانية حيث هدفت التجربة الاستطلاعية الى:

- 1- التحقق من ملائمة الاختبارات لأفراد العينة ، وسهولة تطبيقها.
- 2- التحقق من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- 3- معرفة الوقت اللازم لإجراء الاختبارات.
- 4- التحقق من فهم فريق العمل المساعد وكفاءته في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
- 5- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتجنب حدوث الأخطاء والتدخل في العمل.

2-6 التجربة الرئيسية:

نظرا لاستكمال الإجراءات التي توّهل إجراء التجربة الرئيسية ، والتي أكدت صحة المقياسين وتحديد تطبيق اختبارات المهارة ، شرع الباحثون في تطبيق المقياس والاختبارات على أفراد عينة البحث. من (15) ممثلين عن نادي الكوفة الرياضي والمشاركين في موسم (2021-2022) وذلك في يوم (الخميس) والمصادف (2022/3/3) ، وبنفس الشروط والتعليمات التي وردت في التجربة التجريبية.

2-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث.

3- عرض نتائج الامن النفسي واشكال المناولات والتصويب وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1) يبين التعرف على الأمن النفسي وشكال المناولات والتصويب

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	Sig	نوع الدلالة
مقياس الامن النفسي	درجة	154.780	8.388	0.89	0.000	معنوي
المناولة اعلى من مستوى الراس	درجة	7.19	0.42			معنوي
المناولة من مستوى الرأس	درجة	7.90	1.18			معنوي
التصويب من القفز عالياً	درجة	7.60	1.10			معنوي
التصويب من القفز أماماً	درجة	7.71	0.90			معنوي

يفسر الباحثون التطور في الأمن النفسي بسبب الطريقة التقليدية التي أعدها المدرب على اللاعبين من خلال الإدارة والتكرار والتعود على المواقف المماثلة أثناء وحدات التدريب. والكثير الذي يحدث نتيجة التدريب سواء في الجانب المهاري أو الجسدي أو النفسي ، وأن زيادة هذه التكرارات وأدائها في كل وحدة سيؤدي إلى تطوير كل ما يتعلق باللاعب من الناحية البدنية والعقلية. والجوانب النفسية.

(عقيل عبد الله الكاتب ، 1981، ص13-16)

من ناحية أخرى ، فإن طبيعة عينة البحث كلاعبين تدفعهم تلقائياً إلى العمل على إظهار أمنهم النفسي والابتعاد عن التوتر والقلق النفسي لتحقيق عملية التدريب المتكاملة للاعبين. ومن جانب آخر فإن طبيعة عينة البحث كلاعبين يدفعهم تلقائياً إلى العمل على إظهار وجود الامن النفسي لديهم والابتعاد عن التوترات والقلق النفسي لتحقيق عملية التدريب المتكاملة للاعبين عندما تظهر حالة التوتر والقلق لدى اللاعبين يقل شعور اللاعبين ، وبالتالي يشرح الباحثون التقدم الطفيف في الجانب الأمني النفسي للاعبين نتيجة لذلك. فضلا عن افتقار بعض المناهج التدريبية للاهتمام بالجوانب النفسية وخاصة الأمن النفسي بشكل يمكن أن يكون له أثر كبير في تلبية متطلبات الحالة النفسية للاعبين وفق الأسس العلمية الصحيحة التي تراعي عمليات الإعداد النفسي والاهتمام بضرورة الإرشاد النفسي الذي يهتم بإمكانية التأثير على اللاعبين للوصول إلى أفضل حالة تكامل ممكنة في تدريب اللاعبين لمختلف الجوانب ، وفي هذا يؤكد (عود باشو) أن التدريب في الإعداد النفسي بالشكل المطلوب سيكون قادراً على التحكم في الظروف النفسية المصاحبة للمشاركة الرياضية والسيطرة على الظروف البدنية والمهارية.

(تيرس عود بشو انويا ، 2002 ، ص 83)

تمرين الأمن النفسي

الأمن النفسي هو أنه يجب أن يكون هناك شعور بالأمان للاعبين وقليل من الشعور بالتهديد والقلق وهنا تتضح أهمية الأمن النفسي كواحد من الجوانب الرئيسية التي تتناولها الصحة النفسية ، كما تؤكد (زهران ، 1974) ، (حامد عبد السلام زهران (1988) ، 1974، ص136) الأمن النفسي هو أحد المفاهيم الأساسية

في مجال الصحة النفسية". إذا شعر لاعبي كرة اليد بالأمان النفسي ، فسيؤدي ذلك إلى تحسن في مستواهم وامتلاكهم صحتهم العقلية ، وعندها سيكونون قادرين على الإبداع. يختلف اللاعبون في استجاباتهم للتنبهات والمواقف المختلفة اعتماداً على الفروق الفردية. الموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب قد يكون مهدداً للاعب آخر ، وهذا يشجع الأول على التعامل مع هذا الموقف ومحاولة حل المشكلة التي تعرض لها ويرى فرصة لتقوية نفسه وتقديره وزيادة. شعوره. للأمان النفسي ، بينما يسعى اللاعب إلى تجنب هذه المواقف لأنه يراها تهدد إحساسه بالأمان واحترام الذات. ويشير (الشيخو ، 1999) إلى (أن الشعور بالأمان النفسي شرط أساسي للاعبين ، ليس لضمان العلاقة مع المدرب ، ولكن لضمان الرضا والتحفيز تجاه ممارسة لعبة كرة اليد) (خالد فيصل الشيخو و(آخرون) ، 1999 ، ص229)

يجب ان تكون الوحدات التدريبية تتمتع بتمرينات تعتمد على مبدأ التشويق في وضع التمرينات المقترحة ، مما أدى إلى تفاعل عينة البحث مع الأداء بشكل مميز .اذ يشير (عصام ، 2002) الى أن البيئة " تعد من العوامل التي يتأثر فيها الفرد من خلال وجوده المتواصل فيها، ومن خلال انعكاساتها المتمثلة بالظروف التي تحيط بالفرد ومنها الاجتماعية والاقتصادية والصحية فضلاً عن مدى امكانيات الفرد الشخصية التي تعينه على تحقيق أمنه (عصام محمد عبد الرضا الناهي ، 2002 ، ص16) بما أن مقياس ماسلو مقياس عكسي ، فإنه يشير إلى وجود علاقة إيجابية بين الأمن النفسي واشكال مهارات التصويب والمناولة ، أي أن الدرجة العالية تدل على انعدام الأمن ، بينما تدل الدرجة المنخفضة على الشعور بالأمان النفسي ، وهذا يعني أن كلما كان اللاعب لديه طاقة نفسيه إيجابية ، كلما شعر بمزيد من الأمان. نفسي. ويعزو الباحثون سبب هذه العلاقة إلى حقيقة أن لاعبي كرة اليد يتمتعون بتجربة جيدة ، فظهرت الحالة النفسية في أفضل حالاتها لدى لاعبي كرة اليد، الأمر الذي يدفع اللاعب لتحمل ضغوطات اللاعب. المنافسة والتدريب

إذ تشير (نهى ، 2001) الى أن " ازدياد خبرة الفرد يعد عاملاً مساعداً في التعرف على طبيعة المعوقات والضغوط التي في طريق اشباع الحاجة فيعمل الفرد على وفق خبرته السابقة على تجنبها أو تقبلها (نهى عارف علي درويش ، 2001 ، ص28)

كما أرجع الباحثون سبب العلاقة إلى زيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد أثناء التسديد والتعامل.اذ يشير(أسامة، 2000) الى أنه "كلما أصبح الرياضي أكثر ثقة، كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله ، أو المشكلات التي تعترضه".

(أسامة كامل راتب ، 2000 ، ص40)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- توجد علاقة ارتباط حقيقية بين الأمن النفسي وأشكال الرماية والتعامل
- 2- الشعور بالأمان النفسي أحد مصادر الحالة النفسية الإيجابية التي يجب توفيرها للاعبين
- 3- لا يمكن الوصول إلى حالة الإثارة المثلى للاعب إلا إذا تحقق الشعور بالأمان النفسي.
- 4- إن تنمية الأمن النفسي ساهمت بشكل كبير في تطوير مستوى أداء مهارة التسديد بكرة اليد
- 5- إن تنمية الأمن النفسي ساهمت بشكل كبير في تطوير مستوى أداء مهارة التعامل مع كرة اليد

4-2 التوصيات:

- 1- إجراء الدراسات والبحوث التي تشمل الأمن النفسي في الأحداث والألعاب الجماعية الأخرى.
- 2- الاهتمام بالإعداد النفسي العام من خلال تطوير برنامج نفسي مناسب مع إعداد بدني ومهاري وتخطيطي
- 3- مواجهة المشكلات النفسية والحد من ظهورها بغرض رفع مستوى الأمن النفسي
- 4- أهمية مراعاة الجانب الإيجابي للإعداد النفسي من أجل تطوير الأداء وتحقيق الصحة النفسية
- 5- العمل على تحقيق القدرة على التحمل النفسي والأمان النفسي للاعبين مما يساهم بشكل جدي في رفع مستوى الأداء.

المصادر

- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000)
- تيرس عود يشو انويا: دليل الرياضي للإعداد النفسي ، دار وائل للنشر ، الاردن ، عمان ، 2002.
- جميل قاسم محمد وأحمد خميس راضي: موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1 ، بغداد ، دار الكتاب العربي ، 2011 .
- حامد عبد السلام زهران (1988): الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1974
- خالد فيصل الشيوخو (آخرون) ، الأمن النفسي للاعب كرة اليد، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع ، العدد(1)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1999 .
- عباس نوح سليمان: السلوك الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالذات والأمن النفسي لدى طلبة جامعة الموصل ، رسالة ماجستير، جامعة الموصل ، كلية التربية ، 2002.
- عصام محمد عبد الرضا الناهي: الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل ، 2002)
- عقيل عبد الله الكاتب: الكرة الطائرة التدريب (الخطط الجماعية ، واللياقة البدنية) ، المكتبة الوطنية ، العراق ، 1981.
- كامل عبود حسين العزاوي: بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد ، 2004).
- ناجي مشطر: أثر منهج تعليمي وفق التفضيلات الحسية لمهارتي المناولة والتصويب ونقل أثر تعلمهما العمودي والعمودي المعكوس بكرة اليد للطلاب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2014 .
- نهى عارف علي درويش: التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي : (رسالة ماجستير، كلية التربية ابن رشد/ جامعة بغداد ، 2001)

ملحق (1) المقابلات الشخصية

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. حيدر ناجي حبش	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.م.د. شيماء علي خميس	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. عامر سعيد جاسم	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م. جميل كاظم جواد	تدريب سباحة	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د. عبد الستار جبار	تدريب سباحة	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م.د. حيدر مهدي عبد	تدريب سباحة	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	سلمان عكاب سرحان	اختبارات	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	عبد العباس عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

عرض الاستبيان على اللاعبين

تحية طيبة

بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (2) اختيارات (بدائل) هي (نعم ، لا) يرجى الباحثون قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة، وتأكد إن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر اسمك.

ملاحظة: تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة وكما موضح:-

ت	الفقرات	نعم	لا
1	هل ترغب غالباً إن تكون مع الآخرين أكثر مما تكون لوحده؟		
2	هل ترتاح عند وجودك مع الآخرين؟		
3	هل تنقصك الثقة بالنفس؟		
4	هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء؟		
5	هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم؟		
6	هل تفكر بأن الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين؟		
7	هل تقلق مدة طويلة عند تعرضك لبعض الالهانات؟		
8	هل تشعر بالارتياح عندما تكون لوحده؟		
9	هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني؟		
10	هل تميل إلى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها؟		
11	هل يبتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس؟		
12	هل تشعر بأنك حاصل على حقه في هذه الحياة؟		
13	هل من عادتك إن تتقبل نقد أصحابك بروح طيبة؟		
14	هل تهبط عزيمتك بسهولة؟		
15	هل تشعر غالباً بالود نحو معظم الناس؟		
16	هل كثيراً ما تشعر بأن هذه الحياة لا تستحق إن يعيشها الإنسان؟		
17	هل أنت على وجه العموم متفائل؟		
18	هل تعد نفسك شخصا عصيبا نوعا ما؟		
19	هل أنت شخص سعيد عموماً؟		
20	هل أنت غالباً واثق من نفسك؟		
21	هل تعي غالباً ما تفعله؟		
22	هل تميل إن تكون غير راضي عن نفسك؟		

23	هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة؟	
24	هل تشعر عندما تلتقي بالآخرين أول مرة بأنهم لا يحبونك؟	
25	هل لديك إيمان كافٍ بنفسك؟	
26	هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكن الثقة بالناس كلهم؟	
27	هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم؟	
28	هل تتسجم غالباً مع الآخرين؟	
29	هل تقضي وقتاً طويلاً قلقاً على المستقبل؟	
30	هل تشعر غالباً بالصحة الجيدة والقوة؟	
31	هل أنت متحدث جيد؟	
32	هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين؟	
33	هل تجد صعوبة في التعبير عن نفسك؟	
34	هل تقترح غالباً لسعادة الآخرين وحسن حظهم؟	
35	هل تشعر غالباً بأنك مهمل ولا تحظى باهتمام الآخرين؟	
36	هل تميل بأن تكون شخصاً شكوكاً؟	
37	هل تعتقد على وجه العموم بأن العالم مكان جميل للعيش فيه؟	
38	هل تغضب وتثور بسرعة؟	
39	هل كثيرا ما تفكر بنفسك؟	
40	هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون؟	
41	هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ؟	
42	هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك؟	
43	هل من عادتك إن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك؟	
44	هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرضٍ؟	
45	هل تقوم غالباً بعملك على افتراض إن الأمور ستنتهي على مايرام؟	

46	هل تشعر بان الحياة عبء ثقيل؟		
47	هل يقلقك الشعور بالنقص؟		
48	هل تشعر غالبا بمعنويات مرتفعة؟		
49	هل تتسجم مع الجنس الآخر؟		
50	هل حدث إن انتابك شعور بالقلق من إن الناس يراقبونك؟		
51	هل يجرح شعورك بسهولة؟		
52	هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟		
53	هل أنت قلق بشأن مستوى ذكائك؟		
54	هل تشعر بان الآخرين يرتاحون إليك؟		
55	هل عندك خوف مبهم من المستقبل؟		
56	هل تتصرف على طبيعتك؟		
57	هل تشعر عموما بأنك شخص محظوظ؟		
58	هل كانت طفولتك سعيدة؟		
59	هل لك كثيرا من الأصدقاء المخلصين؟		
60	هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟		
61	هل تميل إلى الخوف من المنافسة؟		
62	هل تخيم السعادة على جو أسرتك؟		
63	هل تقلق كثيرا من إن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟		
64	هل كثيرا ما تصبح منزعجا من الناس؟		
65	هل تشعر غالبا بالرضا؟		
66	هل يميل مزاجك إلى التقلب بين السعادة والحزن خلال مدة قصيرة؟		
67	هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم؟		
68	هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين؟		

69	هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك؟		
70	هل تشعر في بعض الأحيان بأن الناس يسخرون منك؟		
71	هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب (غير متوتر)؟		
72	هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة على وجه العموم؟		
73	هل سبق إن أزعجك شعور بأن مظهر الأشياء لا تعبر عن حقيقتها؟		
74	هل سبق إن تعرضت مرارا للإهانة؟		
75	هل تعتقد إن الآخرين كثيرا ما يعدونك شاذاً؟		