



Motor performance anxiety and its relationship to shooting accuracy from high jumps among Al-Rumaythiya handball club's junior players

Ammar Jameel Abdul Hussein* 

Ministry of Education. Muthanna Education Directorate, Iraq.

*Corresponding author: Jmar03251@gmail.com

Received: 07-10-2025

Publication: 28-12-2025

Abstract

This research aims to study the relationship between motor performance anxiety and shooting accuracy from a high jump among junior handball players at Al-Rumaythiya Club during the 2024–2025 sports season. The research's significance lies in highlighting the impact of psychological factors, particularly anxiety, on the execution of basic handball skills. As a factor that may hinder or improve performance depending on its level, the researcher adopted the descriptive approach with its survey method and correlational relationships, and applied the research to a sample consisting of (20) junior players. Tests of accuracy in high jump shooting were used, in addition to a (26) item motor performance anxiety scale questionnaire. The results showed an inverse correlation between motor performance anxiety and accuracy in high jump shooting. The study revealed that high anxiety levels lead to decreased accuracy, while low anxiety contributes to improved shooting accuracy. The research concluded that the psychological aspect is a crucial factor in the accuracy of handball skills, highlighting the need to focus on psychological preparation alongside physical, technical, and tactical training to develop the performance of young players.

Keywords: Motor Performance Anxiety, Shooting Accuracy, High Jump, Handball.



قلق الأداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز عاليا لدى ناشئي نادي الرميثية لكرة اليد

م.م. عمار جميل عبد الحسين

العراق. وزارة التربية. مديرية تربية المثنى

Jmar03251@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/10/7 تاريخ نشر البحث 2025/12/28

الملخص

يهدف البحث إلى دراسة العلاقة بين قلق الأداء الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً لدى ناشئي نادي الرميثية لكرة اليد للموسم الرياضي (2024-2025). تكمن أهمية البحث في إبراز أثر الجانب النفسي، وبالأخص القلق، على تنفيذ المهارات الأساسية بكرة اليد، بوصفه عاملاً قد يعيق الأداء أو يحسنه تبعاً لمستواه. اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والعلاقات الارتباطية، وطبق البحث على عينة مكونة من (20) لاعباً ناشئاً. استُخدمت اختبارات دقة التصويب من القفز عالياً، إضافةً إلى استبيان مقياس قلق الأداء الحركي المكون من (26) فقرة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط عكسية بين قلق الأداء الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً، حيث تبين أن ارتفاع مستوى القلق يؤدي إلى انخفاض دقة الأداء، في حين أن انخفاض القلق يسهم في تحسين مستوى التصويب. وتوصل البحث إلى أن الجانب النفسي يمثل عاملاً حاسماً في دقة تنفيذ المهارات بكرة اليد، مما يستدعي التركيز على الإعداد النفسي إلى جانب البدني والمهاري والخططي لتطوير أداء اللاعبين الناشئين.

الكلمات المفتاحية: قلق الأداء الحركي، دقة التصويب، القفز عالياً، كرة اليد.

1- المقدمة:

شهد المجال الرياضي تطوراً ملحوظاً على مختلف المستويات، وأصبحت الرياضة اليوم علماً قائماً بذاته إلى جانب علوم الحركة والفسيولوجيا وعلم النفس، ولم تعد مجرد هواية للتسلية. وتُعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية ذات الشعبية الواسعة، إذ تتطلب من لاعبيها صفات بدنية ومهارية متعددة لتحقيق المستويات العليا عبر التدريب الحديث.

ومن بين التحديات النفسية التي تواجه اللاعبين يظهر القلق كعامل مؤثر في الأداء الحركي، حيث يمكن أن يعوق تنفيذ المهارات أو يؤثر إيجاباً وسلباً بحسب درجته. ومن هنا تبرز أهمية الدراسة في الكشف عن علاقة قلق الأداء الحركي بدقة التصويب بالقفز أمام لاعبي نادي المسيب لكرة اليد. ويؤكد الباحثون أن الإعداد النفسي يُعد عنصراً أساسياً مكماً للإعداد البدني والمهاري والخططي، إذ يمثل قلق السمة خاصية ثابتة نسبياً تميز الأفراد، بخلاف قلق الحالة الذي يرتبط بمواقف ظرفية مؤقتة.

ومن خلال متابعة الباحث المصادر العلمية والاطلاع على مختلف الرسائل الاطاريح وكذلك من خلال مشاهدة الوحدات التدريبية السابقة والحديثة من قبل المدربين، لاحظ بأن هناك ضعف واضح بدقة التصويب من القفز عالياً نتيجة قلق الاداء الحركي الذي يمر بها اللاعبين حيث تظهر علامات الضعف وفقدان التركيز وهبوط مستوى تنفيذ الواجبات المكلفين بها بالملعب لاسيما في الدقائق الاولى من المباراة دون معرفة السبب الحقيقي، علماً ان هناك أحياناً اختبارات تؤكد جاهزية اللاعب بدنياً ومهارياً وحركياً، علماً ان بعض اللاعبين يخفقون في تسجيل الاهداف بسبب اما اهمية المباراة او الاعداد الغير الجيد او الانفعالات النفسية ومنها القلق الحركي الذي يؤثر على اللاعب بصورة خاصة والفريق بشكل عام في الملعب. لذا ارتأ الباحث دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير قلق الاداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز عالياً لدى ناشئي نادي الرميثية لكرة اليد.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على قلق الاداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز عالياً لدى ناشئي نادي الرميثية لكرة اليد.

2- ايجاد العلاقة بين مستوى قلق الاداء الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً لدى اللاعبين الناشئين نادي الرميثية لكرة اليد.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث ب (20) لاعب من ناشئي نادي الرميثة الرياضي لكرة اليد.

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث مجموعة من الأدوات والوسائل والأجهزة التي ساعدته على حل المشكلة والوصول الى الاهداف التي وصفها.

2-4 اختبارات دقة التصويب:

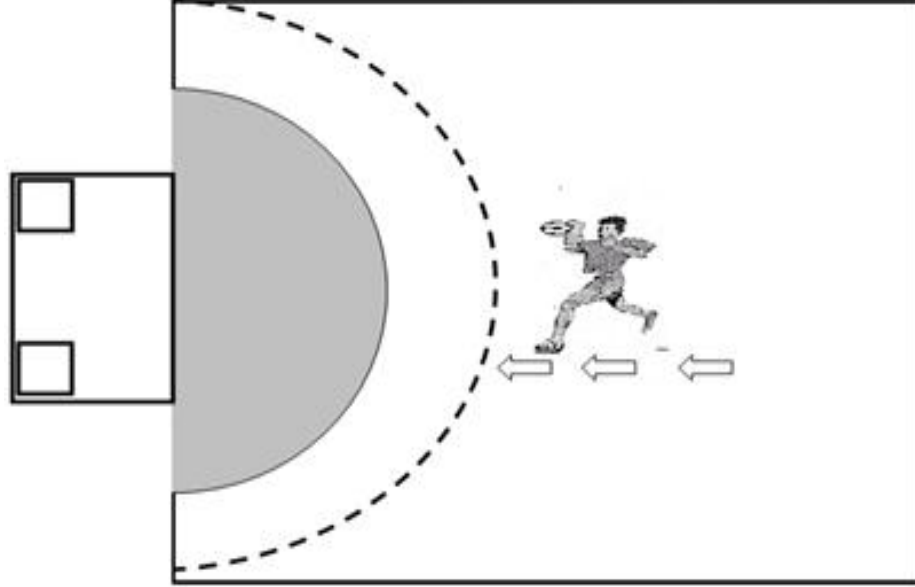
اسم الاختبار: دقة التصويب من القفز عاليا.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز عاليا.

الأدوات: ملعب كرة يد قانوني، كرة يد قانونية عدد 3، مربعات دقة التصويب 60×60 سم، الفريق المساعد، شريط لاصق.

طريقة الاداء: يقف المختبر اما منطقة التسعة أمتار ويكون ملصق على الهدف مربعات دقة التصويب في الاركان العلوية للهدف حيث يكون لكل مختبر ثلاث تصويبات اثنان على اليمين وواحدة على اليسار على مربعات دقة التصويب داخل الهدف حيث يكون القفز من خط السبعة امام الهدف ومن الاتجاهين.

طريقة اعطاء الدرجة: إذا دخلت الكرة مربعات دقة التصويب يعطى درجتان لكل محاولة وإذا مست مربع دقة التصويب يعطى درجة واحدة وإذا دخلت الهدف من خارج مربع دقة التصويب او خارج الهدف لا يعطى شيء.



شكل (1) يوضح دقة التصويب

5-2 التجربة الاستطلاعية:

في اغلب الاحيان يؤكد خبراء البحث العلمي على ضرورة قيام الباحث بتجربة استطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحث لأنها (دراسة اولية يقوم بها الباحث على عينة مصغرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختبار اساليب البحث وادواته).

وذلك من اجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية صحيحة موثوق بها للاستفادة منها عند اجراء تجربة الرئيسية، فضلا على الوقوف على حجم الصعوبات التي تعترض الباحث وللتعرف على الكثير من مفردات العمل كالوقوف اللازم للأداء وسلامة الادوات المستخدمة وكفاءة فريق العمل وعلى هذا الاساس قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث البالغة عددها (10) لاعبين من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية بتاريخ (2024/2/8).

وكانت اهداف التجربة الاستطلاعية:

1- معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات وتنفيذها.

2- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

3- تحديد الاخطاء لمعالجتها في التجربة الرئيسية.

4- التأكد من كفاية الكادر المساعد.

2-6 اختبار مقياس خفض القلق:

اسم الاختبار: قياس قلق الاداء الحركي للاعبي ناشئين نادي الرميثية لكرة اليد الغرض من الاختبار: التعرف على مستوى قلق الاداء الحركي للاعبي ناشئين نادي الرميثية لكرة اليد. طريقة الاداء: اعطاء استبيان الى لاعبي ناشئين نادي الرميثية لكرة اليد لقياس قلق الاداء الحركي (مقياس تقدير الذات) ويحتوي الاستبيان الى (26) سؤال حيث يقوم اللاعب بالإجابة بصدق وامانه وتوجد مقابلي كل سؤال على جوابين ب (نعم) او (لا) حيث يقوم اللاعب باختيار جواب واحد لكل سؤال بوضع علامة () بالمرعب الذي يختاره ويقوم بالإجابة على جميع الاسئلة الموجودة في الاستبيان.

ومفتاح التصحيح المعد من قبل الباحث لهذا الغرض والذي يقضي بالآتي:

1- بالنسبة للعبارات الايجابية للمقياس تعطى الاجابة ب(نعم) درجتين واما الاجابة ب (لا) فتعطى درجة واحدة.

2- بالنسبة للعبارات السلبية للمقياس تعطى الاجابة ب (نعم) درجة واحدة واما الاجابة ب (لا) فتعطى درجتين.

وقد استغرقت عملية التصحيح حوالي (1) دقيقة لكل استمارة ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي حصل عليه اللاعب في اجابته للمقياس ومن هنا كانت اعلى درجة يمكن ان يصل اليه اللاعب هي (66) وأدنى درجة هي (33) بمتوسط مقداره (52.87) وانحراف معياري (4.36).

7-2 التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية في يوم الجمعة المصادف 2024/2/12 في تمام الساعة الثالثة عصرا وعلى قاعة نادي الرميثة الرياضي لكرة اليد وقد نفذ الاختبار على عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي الرميثة الرياضي لكرة اليد للموسم 2024/2024 في مهارة التصويب من القفز عاليا للاعبي نادي الرميثة لكرة اليد البالغ عددهم (20) لاعب وبعد الاحماء مباشرة وقبل بدء تنفيذ المحاولات الثلاثة المعطاة لكل لاعب وبعدها تم شرح الوافي لأفراد العينة حول كيفية مفردات الاختبار في مهارة التصويب من القفز عاليا لكرة اليد وعرض الاختبار امام اللاعبين من قبل الباحث وقام الباحث بإعطاء الوقت الكافي للأحماء قبل بدء الاختبار مع توفير كافة مستلزمات الاختبار والشرح الوافي لأفراد العينة . إذا اعطى لكل لاعب ثلاث محاولات لتنفيذ الاختبار. وفي يوم الجمعة المصادف 2024/2/26 في تمام الساعة الثانية ضهرا قام الباحث باختبار مقياس قلق الاداء الحركي وعلى قاعة المغلقة لنادي الرميثة الرياضي قبل خوض عينة البحث ب ساعة واحدة مباراتهم امام منافسه فريق السماوة الرياضي لكرة اليد. حيث قام الباحث بإعطاء استبيان لقياس قلق الاداء الحركي المتكون من (26) سؤالاً وتم شرح الوافي من قبل الباحث كيفية الاجابة عليه.

8-2 القوانين المستخدمة:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار قلق الاداء الحركي واختبار دقة التصويب من القفز عاليا لكرة اليد:

جدول (1) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقلق الاداء الحركي ودقة التصويب

الوسائل الاحصائية	س	ع
قلق الاداء الحركي	3.7	22.3
دقة التصويب	37.95	3.792

يظهر لنا في الجدول (1) ان قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة في اختبار قلق الاداء الحركي هي (3.7 ، 22.3) بينما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة في اختبار دقة التصويب (3.792 ، 37.95)

3-2 علاقة الارتباط بين نتائج اختبار قلق الاداء الحركي واختبار دقة التصويب من القفز عاليا لكرة اليد:

جدول (2) يبين قيم معامل الارتباط ومعنويته المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية

طبيعة العلاقة	معامل الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الاحصائية
قلق الاداء الحركي	6.881	2.65	2.26	معنوي
دقة التصويب	5.878	2.39	2.25	معنوي

ويبين الجدول (2) قيمة معامل الارتباط والقيمة الجدولية والمحسوبة لمعنوية الارتباط والدلالة الاحصائية بين الاختبارات المبحوثة اذ ظهر ان قيمة معامل الارتباط بين قلق الاداء الحركي ودقة التصويب (6.881) وبقية محسوبة (2.65) وهي اعلى من القيمة الجدولية (2.26) عند درجة حرجة (18) ومستوى دلالة (0.05) وهي علاقة ارتباط عالية.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات:

من خلال عرض نتائج اختبارات البحث تبين ان هناك ارتباط بين قلق الاداء الحركي ودقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد وقد تبين ان كلما زاد قلق الاداء الحركي قلت دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى للاعبين الناشئين لنادي الرميثة بكرة اليد وايضا على العكس كلما انخفض قلق الاداء الحركي زادت دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى للاعبين الناشئين لنادي الرميثة بكرة اليد هذا لان المهارة تعتمد اعتمادا كبيرا على صفة قلق الاداء الحركي لذا يتوجب الاهتمام بزيادة قدراتهم الحركية والذهنية وكذلك العمل على زيادة الحالة النفسية للاعبين قبل دخول المنافسات الرياضية ومحاولة تجاوز أي ضعف قد يحدث . وان الثقة بالنفس تكون شعورا متزايدا بقيمة الذات ليصبح ذلك دافعا قويا واجابيا لتحسين الاداء والتغلب على القلق والمخاوف.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

- 1- هناك علاقة عكسية بين قلق الاداء الحركي واداء مهارة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي الناشئين نادي الرميثة الرياضي بكرة اليد 2024-2024.
- 2- لقلق الاداء الحركي علاقة ارتباط سلبية بأداء مهارة التصويب من القفز عاليا للاعبين الناشئين نادي الرميثة لكرة اليد.
- 3- تتأثر دقة مهارة التصويب من القفز عاليا بشكل ايجابي بانخفاض قلق الاداء الحركي لدى لاعبي الناشئين نادي الرميثة لكرة اليد.

المصادر

- عبد الستار جبار الضمد: علم النفس في الرياضة، ط1، عمان الخليج للنشر، 2003.
- محمد حسن علاوي. مدخل الى علم النفس الرياضي مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- نزار الطالب وكمال لويس. علم النفس الرياضي، بغداد دار الكتب للطباعة، 1992.
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد، جامعة الموصل دار الكتب والطباعة والنشر، 2001.
- عكلة سليمان الحوري. مبادئ علم النفس والتدريب الرياضي، ط1، الموصل دار ابن الاثير للطباعة والنشر، 2009.
- نزار الطالب وكمال لويس: علم النفس الرياضي، ط2، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2000.
- احمد سلمان جاسم: أثر منهجين مختلفين في تأهيل اصابة التواء مفصل الكاحل المنعكس للاعبين المتقدمين بكرة اليد رسالة ماجستير جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015.
- احمد خميس السوداني جميل قاسم البدري: موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، مؤسسة الصفاء للمطبوعات بيروت، لبنان، 2011.
- احمد عريبي: كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط1، بغداد مكتب دار السلام، 2005.
- خالدة ابراهيم: التعرف على عامل القلق على الاتجاز ومعرفة اسباب القلق لدى لاعبي كرة السلة، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 1984.
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي للتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- وجيه محبوب واخرين: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، بغداد مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988.
- ريسان مجيد خريبيب: القياس والاختبارات التربية البدنية وعلوم الرياضة، ج1، دار الكتب والوثائق، 1989.
- مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ج1، الهيئة العامة للشؤون المطابع الامرية، 1984.
- عبد الرحمن السعدي: دافعية الانجاز والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة، جامعة بغداد.