



Psychological anxiety and its relationship to close-range shooting accuracy of handball

Asst. Lec. Muhanad Kareem Ubaid* 

University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: Phy892.muhanad.kareem@uobabylon.edu.iq

Received: 28-09-2025

Publication: 28-12-2025

Abstract

Skill is defined as a motor skill that reflects an individual's proficiency and mastery in performing a specific task, and is therefore subject to varying degrees of influence from the surrounding environment. In the context of handball, shooting is a crucial fundamental skill that directly impacts the outcome of the final match. The current study aimed to analyze the relationship between psychological anxiety and close-range shooting accuracy in handball. To achieve this objective, the study employed a descriptive correlational approach and included a sample of (50) students from the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon. A practical test was conducted to measure shooting accuracy, in which the test-taker shot at a target divided into squares at a distance of 7 meters, with a simulated goalkeeper position. Measurement and scoring criteria were determined according to a differential scoring system (three points for the top square, two points for the bottom square, and one point for the middle square). After statistically processing the data, the results yielded two main conclusions: First, there is a significant correlation between the level of psychological anxiety and the skill of close-range shooting accuracy, and second, close-range shooting accuracy is negatively affected by an increase in the level of anxiety. Especially when reaching high levels of anxiety. Based on these findings, the study recommended that coaches and teachers pay continuous attention to the levels of anxiety that may accompany players and students during competitions, and that psychological strategies be applied to direct this anxiety to the lowest possible level in order to maximize performance effectiveness.

Keywords: Psychological Anxiety, Shooting Accuracy, Handball.

القلق النفسي وعلاقته بدقة التصويب القريب بكرة اليد

م.م. مهند كريم عبيد

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Phy892.muhanad.kareem@uobabylon.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2025/12/28

تاريخ استلام البحث 2025/9/28

الملخص

تُعرَّف المهارة على أنها سلوك حركي يعكس مدى تمكن الفرد وإتقانه لأداء عمل معين، وهي بذلك خاضعة للتأثير بعوامل المحيط بتباين في الدرجات. وفي سياق كرة اليد، تُعد مهارة التهديف (التصوير) إحدى المهارات الأساسية الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر على مخرجات المباراة النهائية. هدفت الدراسة الحالية إلى تحليل أثر العلاقة بين القلق النفسي (Psychological Anxiety) ودقة التصويب القريب في رياضة كرة اليد. لتحقيق هذا الهدف، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت عينة قوامها (50) طالباً من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل. تم تطبيق اختبار عملي لقياس دقة التصويب، حيث يقوم المُختبر بالتصوير على هدف مُقسم إلى مربعات على مسافة 7 أمتار، مع تمثيل إجرائي لموقع حارس المرمى. تم تحديد معايير القياس والتسجيل وفق توزيع درجات تقاضلي (ثلاث درجات للمربع الأعلى، درجتان للمربع السفلي، ودرجة واحدة للمربع الأوسط). بعد معالجة البيانات إحصائياً، أسفرت النتائج عن استنتاجين رئيسيين: أولاً، وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى القلق النفسي ومهارة دقة التصويب القريب، وثانياً، تأثر دقة التصويب القريب سلباً بالتزايد في مستوى القلق، خاصة عند الوصول إلى المستويات العالية منه. بناءً على هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة إيلاء المدربين والمُدرّسين اهتماماً متواصلاً لمستويات القلق التي قد تلازم اللاعبين والطلاب خلال المنافسات، مع ضرورة تطبيق استراتيجيات نفسية تهدف إلى توجيه هذا القلق نحو أدنى مستوى ممكن لتعظيم فعالية الأداء.

الكلمات المفتاحية: القلق النفسي، دقة التصويب، كرة اليد.

١- المقدمة:

يعد التطور الكبير في مجال البحث العلمي من اهم مزايا العصر الحديث الذي عم مجالات الحياة المختلفة ولما كانت الرياضة هي احدى هذه المجالات فقد كان لها نصيب كبير في مختلف التغيرات النفسية والبدنية والمهارية وغيرها ولذا فقد أصبح اعتماد الوسائل العلمية بأشكالها المختلفة من الامور المهمة جدا لغرض تحقيق التقدم بالمستوى الرياضي وتعد عملية استخدام الاختبارات النفسية من الامور المهمة والمكملة لعملية التدريبية والتي تمكن المدرس من التعرف على فعالية المناهج في احداث التكيفات الوظيفية الضرورية وقدرة الطالب نفسيا للأداء المهاري.

لذا تكمن أهمية البحث في (دراسة واقع القلق النفسي وعلاقته بدقة التصويب القريب في كرة اليد) في الوقت الذي أصبح فيه الأداء الجيد لمهارات بعض الطلاب قد وصل مراحل متقدمة الا أنه لم يعد المؤشر الوحيد لكفاءة الطالب وفاعلية ادائه داخل الملعب لأن الأعداد المتكامل يعتمد على عوامل اخرى نفسية وبدنية الى جانب الاعداد المهاري ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب وطالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ومن خلال التقسي عن البحوث النفسية في المجال الرياضي وجد الباحث قلة البحوث النفسية في المجال الرياضي الخاصه بكرة اليد مما جذب الباحث لدراسة هذه المشكلة والتوصيل لبعض الحلول الصحيحة ومعالجتها.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على القلق النفسي وعلاقته بدقة التصويب القريب بكرة اليد.
- 2- ايجاد العلاقة بين القلق النفسي ودقة التصويب بكرة اليد.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على جميع طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل والبالغ عددهم (79) طالب، وتكونت عينة البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الثالثة - جامعة بابل وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعة وقد بلغ عددهم (50) طالب.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

من اجل الحصول على الحقائق المتكاملة التي تعد ضرورية لغرض الحصول على مشكلة فقد لجأ الباحثان الى الاستعانة بوسائل عديدة اذ ان المتعذر ان تكون هنالك وسيلة يمكن بها دراسة السلوك ومن هذه الوسائل :

- اختبار دقة التصويب من القريب من الوسط بكرة اليد.
- استمرارة استبيان.
- كرة يد عدد (3)، مربعات عدد (2)، هدف كرة يد، ملعب كرة يد قانوني.
- المصادر والمراجع.

2-4 الاختبارات المستعملة:

2-4-1 اختبار حالة القلق:

لأجل اختيار الاختبارات الملائمة للبحث قام الباحث بأخذ رأي الخبراء حول اهم الاختبارات الخاصة بموضوع البحث والملائمة له.

وان قياس حالة القلق هو من اعداد (مارتنز وبيرسون) (1) وهو المقياس الذي اعتمدته الباحث لقياس حالة القلق وهذا المقياس تعين حالة القلق.

ويعطى لكل اجابة مفتاح خاص بها حيث الاجابة (ابدا) تحصل على الرقم (1) والاجابة(أحيانا) تحصل على الرقم (2) والاجابة (غالبا) تحصل على الرقم (3) والاجابة (دائما) تحصل على الرقم (4) ومن ثم يتم استخدام الوسائل الإحصائية لمعالجة الاجابات والحصول على النتائج حيث اعلى درجة هي (80) واقل درجة هي (20).

2-4-2 اختبار قياس دقة التصويب:

يصف هذا القسم الإجراءات المتبعة لتطبيق اختبار دقة التصويب القريب، وهو اختبار مصمم لقياس مستوى إتقان اللاعب لمهارة التصويب تحت ظروف محددة.

1- الغرض من الاختبار:

القياس الكمي لدقة تصويب المختبر (الطالب/اللاعب) على المرمى من منطقة التصويب القريب (7 أمتار).

2- الأدوات ومستلزمات القياس:

جدول (1) يبين الأدوات ومستلزمات القياس

الوصف/الغرض	العدد	الأداة
ملعب قياسي مع مرمى قانوني.	1	ملعب كرة يد
كرات ذات مواصفات قانونية.	3	كرات كرة يد
لتحديد مسافة التصويب (7 أمتار).	1	شريط قياس
لتحديد نقطة/منطقة وقوف المختبر عند التصويب (خط 7 أمتار).	2	شوافع
لتقسيم الهدف وتحديد مناطق التسجيل النقاط (ثبتت في الهدف).	2	مربعات تحديد الهدف

3- وصف الأداء والإجراءات:

- تحديد منطقة التصويب: يتم تحديد منطقة التصويب القريب بوضع الشاشفين على مسافة 7 أمتار من خط المرمى.

- تجهيز الهدف: يتم تثبيت المربعات المخصصة للتهديف داخل المرمى، بحيث يتم تخصيص ثلاث مربعات في كل زاوية من الهدف. يتم ترتيب هذه المربعات بما يتناسب مع جهة التهديف الرئيسية للمختبر (سواء أكان أيمن أو أيسر).

- تنفيذ التصويب: يقوم المختبر بأداء التصويب على الهدف من النقطة المحددة (7 أمتار).

- التمثيل الإجرائي: يتم تحديد مكان وقوف حارس المرمى في منتصف الهدف لتمثيل الظروف الواقعية للمباراة.

4- شروط وإجراءات التطبيق:

- عدد المحاولات: يُمنح المختبر ثلاًث محاولات تصويب لقياس دقة أدائه.

- فترة الراحة: يتم توفير فترة استراحة مناسبة بين المحاولات المتتالية لضمان استعادة اللاعب لأقصى مستوى من التركيز والأداء.

5- نظام التسجيل والاحتساب

يتم احتساب النقاط لكل محاولة وفقاً للمناطق المحددة في الهدف:

جدول (2) يبين آلية احتساب النقاط

النقاط الممنوحة	منطقة إصابة الهدف
3 نقاط	المربع الأعلى
2 نقاط	المربع السفلي
1 نقطة	المربع الأوسط

آلية التسجيل النهائي: يتم تسجيل نتائج جميع المحاولات الثلاث، وتعتمد أفضل محاولة من بين المحاولات الثلاث كنقطة نهائية لقياس دقة تصويب المختبر.

2- التجربة الاستطلاعية:

أجري الباحث تجربة استطلاعية كونها عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها على عينة صغيرة قبل قيامها ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته، تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية خطوة منهجية أساسية لضمان سلامة الإجراءات البحثية قبل الشروع في التطبيق الفعلي للدراسة الرئيسية. وقد جرى تطبيق هذه التجربة في تاريخ 26/3/2025 شملت العينة الاستطلاعية عدداً محدوداً من الطلاب بلغ قوامها (10) طلاب، جرى اختيارهم بأسلوب عشوائي مقسم بالتساوي على مجموعتين فرعيتين (خمسة طلاب من شعبة "ب" وخمسة طلاب من شعبة "ج").

كان الهدف الإجرائي من إجراء هذه التجربة الاستكشافية متعدد الجوانب، ويتركز تحديداً على:

- التحقق من الصلاحية: التأكد من صلاحية وموثوقية الأدوات والإجراءات المتبعة في اختبارات البحث، وتقييم مدى ملاءمة وتحديد نقاط الضعف في البروتوكولات المنهجية.
- اكتشاف الصعوبات: التعرف المسبق على أية تحديات إجرائية أو معلوماتية محتملة قد تواجه الباحثين خلال مرحلة تنفيذ التجربة الرئيسية، مما يتبع تداركها وإدخال التعديلات اللازمة.
- تقييم العينة: التأكد من ملاءمة وتجانس العينة المختارة للتجربة الرئيسية، وضمان جاهزيتها لتطبيق الاختبارات بكفاءة.

2- التجربة الرئيسية:

عد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية التي أكدت صلاحية أدوات الاختبار والقياس، تم تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 2025/4/2 على العينة الرئيسية للدراسة والبالغ عددها (50) طالباً. شملت إجراءات جمع البيانات تطبيق أداتي قياس أساسيتين بالترتيب التالي:

أولاً: تطبيق مقياس القلق النفسي (المتغير المستقل):

تم تصميم عملية تطبيق مقياس القلق النفسي لضمان قياس الحالة الآنية للقلق المرتبط بالأداء التافسي، وذلك باتباع الإجراءات الآتية:

- توقيت القياس: تم توزيع استمارة القلق على الطلاب مباشرة عند نهاية المباريات التي تجرى في ختام كل محاضرة، أو عند طلب وقت مستقطع (Time-out) أثناء المباراة، وذلك بالتنسيق المسبق مع مدرس المادة لضمان التوقيت المناسب.

- هيكلية الاستمارة: تتكون الاستمارة من (20) عبارة تقيس مستوى القلق.

- آلية الإجابة المُجزأة:

1- لضمان التركيز والدقة وتقليل الضغط الزمني على المختبرين، تم تقسيم الإجابة على الاستمارة.

2- يقوم الطالب بالإجابة على (10) عبارات في الوقت المستقطع الأول.

3- يتم الإجابة على الـ (10) عبارات المتبقية في الوقت المستقطع الثاني.

4- منهجة الإجابة: يقوم الباحث بقراءة كل عبارة على العينة، ثم يضع الطالب علامة (صحيح) على الخانة التي تعبّر بدقة عن شعورهم وحالتهم النفسية في تلك اللحظة المباشرة.

5- الزمن المستغرق: حدد زمن الإجابة على كل مجموعة من (10) عبارات بدقة واحدة، ليصبح الزمن الكلي للإجابة على الاستمارة كاملة دقيقتين (2 دقيقة).

6- التسجيل: بعد انتهاء الزمن المحدد، يقوم الباحث بجمع الاستمرارات وحساب الدرجات الخام لكل طالب كخطوة أولية للمعالجة الإحصائية.

ثانياً: تطبيق اختبار دقة التصويب القريب (المتغير التابع):

تم تطبيق اختبار دقة التصويب القريب وفقاً للبروتوكول المنهجي الذي تم التأكيد من صلاحيته في التجربة الاستطلاعية، وذلك على النحو التالي:

- منطقة التصويب: يتم تحديد منطقة التصويب عند مسافة (7) أمتار من خط المرمى، باستخدام الشواخص لتحديد النقطة المخصصة للتلدief.
- هيكلية الهدف: يتم تثبيت مربعات القياس في الهدف، بحيث يتم تخصيص ثلاث مربعات في كل زاوية لتقدير الدقة بحسب جهة التصويب للمختبر (لاعب أيمن أو لاعب أيمن).
- التمثيل الإجرائي: يتم تحديد مكان وقوف حارس المرمى في منتصف الهدف لتمثيل الظروف الواقعية للأداء التنافسي.
- نظام احتساب الدرجات: يتم احتساب النقاط الممنوعة للتوصيب الناجحة وفقاً لمنطقة إصابة الهدف:
 - 3 درجات :للتوصيب في المربع الأعلى.
 - 2 درجات :للتوصيب في المربع السفلي.
 - 1 درجة :للتوصيب في المربع الأوسط.

2- الوسائل الإحصائية:

تم استخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية الأساسية لمعالجة وتحليل البيانات الكمية المستخلصة من اختبارات دقة التصويب ومقاييس القلق، وتشمل:

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

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1-عرض النتائج وتحليلها:

3-1-1-عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري:

جدول (3) يبين نسبة لقلق لعينة البحث

النحو	أحياناً	غالباً	دائماً	العبارات	ت
4	26	12	16	أشعر بالنرفزة.	1
2	16	25.5	26	أشعر بالهدوء.	2
13.5	15	6	8	أشعر بعدم الثقة في نفسي.	3
2.5	25	21	12	أشعر بالاضطراب.	4
3.5	14	21	26	أشعر بالراحة.	5
2.5	29	13.5	14	بالي مشغول من ناحية عدم اجادتي في المباراة بما يتاسب مع مستوىي.	6
5	23	12	18	أشعر بأن جسمي متوتر.	7
1.5	10	15	54	أشعر بالثقة في نفسي.	8
6.5	17	15	20	بالي مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة	9
14.5	16	12	4	أشعر بالتوتر في معدتي.	10
3.5	11	25.5	30	أشعر بالاطمئنان.	11
3	22	16.5	22	أخشى من سوء الاداء نتيجة للضغط العصبي أثناء المباراة.	12
2.5	22	21	18	أشعر بالاسترخاء في جسمي.	13
1	6	22.5	54	أشق بقدرتني على مواجهة التحدي	14
2.5	22	13.5	28	أخشى أن يكون أدائي سيئاً في المباراة.	15
2.5	23	12	28	بالي مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المباراة.	16
5	11	21	30	فكري مشغول خوفاً من عدم رضا مدربي عن أدائي في المباراة.	17
0.5	8	22.5	52	روحي المعنوية مرتفعة.	18
0.5	17	25.5	30	أشعر بأنني في أحسن حالاتي البدنية.	19
3.5	25	16.5	14	أشعر بأن ريقني ناشف.	20

في ضوء النتائج التي ظهرت في جدول (3) التي حصل عليها الباحث والتي ينبغي ان تتحقق الاهداف الموضوعة وجد الباحث ان هنالك تباين في الدرجات التي حصل عليها الطلاب نتيجة لقياس الموضوع لقياس القلق فقد اظهرت الاهمية النسبية ان اعلى قيمة لعبارة (أشعر بالنرفزة) كانت (26) في (أحيانا) اما اقل قيمة كانت (4) في (أبدا). اما لعبارة (أشعر بالهدوء). كانت اعلى قيمة (25.5) في (غالبا) واقل قيمة (2) في (أبدا). اما لعبارة (أشعر بعدم الثقة في نفسي). كانت اعلى قيمة (13.5) في (أبدا) واقل قيمة (6) في (غالبا). اما لعبارة (أشعر بالاضطراب). كانت اعلى قيمة (25) في (أحيانا) واقل قيمة (12) في (أبدا). اما لعبارة (أشعر بالراحة). كانت اعلى قيمة (26) في (دائما) واقل قيمة (3.5) في (أبدا). اما لعبارة (بالي مشغول من ناحية عدم اجادتي في المباراة بما يتاسب مع مستوائي). كانت اعلى قيمة (29) في (أحيانا) واقل قيمة (2.5) في (أبدا). اما لعبارة (أشعر بأن جسمي متوتر) كانت اعلى قيمة (23) في (أحيانا) واقل قيمة (5) في (أبدا). اما لعبارة (أشعر بالثقة في نفسي) كانت اعلى قيمة (54) في (دائما) واقل قيمة (1.5) في (أبدا). اما لعبارة (بالي مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة) كانت اعلى قيمة (17) في (أحيانا) واقل قيمة (6.5) في (أبدا). اما لعبارة (أشعر بالتوتر في معدتي) كانت اعلى قيمة (16) في (أحيانا) واقل قيمة (4) في (دائما). اما لعبارة (أشعر بالاطمئنان) كانت اعلى قيمة (25.5) في (غالبا) واقل قيمة (3.5) في (أبدا) اما لعبارة (أخشى من سوء الاداء نتيجة للضغط العصبي أثناء المباراة) كانت اعلى قيمة (22) في (دائما) واقل قيمة (3) في (أبدا). اما لعبارة (أشعر بالاسترخاء في جسمي) كانت اعلى قيمة (22) في (أحيانا) واقل قيمة (2.5) في (أبدا). اما لعبارة (أشق بقدرتني على مواجهة التحدي) كانت اعلى قيمة (22.5) في (غالبا) واقل قيمة (1) في (أبدا). اما لعبارة (أخشى أن يكون أدائي سيئا في المباراة) كانت اعلى قيمة (28) في (دائما) واقل قيمة (2.5) في (أبدا). اما لعبارة (بالي مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المباراة). كانت اعلى قيمة (28) في (دائما) واقل قيمة (2.5) في (أبدا). اما لعبارة (فكري مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن أدائي في المباراة) كانت اعلى قيمة (30) في (دائما) واقل قيمة (5) في (أبدا) اما لعبارة (روحى المعنوية مرتفعة) كانت اعلى قيمة (52) في (دائما) واقل قيمة (0.5) في (أبدا). اما لعبارة (أشعر بأنني في أحسن حالاتي البدنية) كانت اعلى قيمة (25.5) في (غالبا) واقل قيمة (0.5) في (أبدا). اما لعبارة (أشعر بأن ريقني ناشف) كانت اعلى قيمة (25) في (أحيانا) واقل قيمة (3.5) في (أبدا).

3-2 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري:

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقلق:

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبارات
2.100	10.88	القلق
0.434	2.782	مهارة دقة التصويب القريب

في ضوء النتائج لعينة البحث للمتغيرات التي يوضحها جدول (1) اظهرت النتائج:

- الوسط الحسابي بلغ (10.88)
- الانحراف المعياري (2.100) لمتغير القلق.
- الوسط الحسابي لمهارة دقة التصويب بلغ (2.782)
- الانحراف المعياري فقد بلغ (0.434).

3-1-3 عرض نتائج ارتباط القلق بمهارة دقة التصويب القريب:

جدول (5) يبين نتائج ارتباط القلق بمهارة التصويب القريب

الدالة الاحصائية	مستوى دالة	درجة الحرية	القيمة الجدولية	معامل الارتباط	المتغيرات
معنوية	0,05	48	0.75	0.80	القلق مع التصويب القريب

في ضوء النتائج التي يبيّنها جدول (2) اظهرت النتائج ما يلي:

القلق مع مهارة التصويب القريب فقد بلغت قيمة الارتباط (0.80) وعند مقارنتها بالجدولية (25) وعند مستوى دالة (0.05) ودرجة حرية (48) تبيّن ان القيمة الجدولية أكبر من القيمة المحسوبة مما يدل على ان قيمة الارتباط معنوية كون ان دقة التصويب تتأثر بالقلق الرياضي وهذا النوع من القلق "حيث يتميز هذا النوع من القلق بعدم القدرة على التركيز والانتباه وعشوشانية في السلوك وسرعة عالية في التهيج"

3- مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث والذي ينبغي من خلالها تحقيق الاهداف الموضوعة والتي ظهرت في جدول (2) التي حصل عليها الباحث تبين ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين القلق ومهارة دقة التصويب القريب لدى الطلاب بلغت ويحدد الباحث ذلك الى ان القلق حالة ايجابية او سلبية التي يمد بها الطالب وذالك الى لكترة الاعداد الصحيح والمشاركة في التمرين وهذا يؤدي الى ان تكون المهارة جيدة وعلى عكس ذلك سلبيا على المهارة إذا كان الاعداد خاطئ.

ومما تقدم نستنتج أن للقلق تأثيراً في أداء دقة التصويب سواء كان هذا التأثير إيجابياً أم سلبياً وبما يتلاءم والسمات الشخصية للفرد المقاس ومدى ميله واستعداده.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

من خلال النتائج وتحليلها ومناقشتها استنتاج الباحث ما يأتي:

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق ومهارة دقة التصويب القريب في كرة اليد.
- 2- يؤثر دقة التصويب القريب سلباً مع المستوى العالي للقلق.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة انتباه المدربين والمدرسين بشكل متواصل الى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين والطلاب خلال المباريات وتوجيهها الى اقل مستوى.
- 2- العمل المتواصل على تذليل الصعوبات النفسية المسببة للقلق ومحاولة الوقوف عليها ومن ثم خفتها وازالتها عن طريق الاداء الرياضي الجيد الرفيع.
- 3- الاهتمام بالأعداد النفسي الجيد في الدروس الكافية لتعزيز القوة النفسية لدى الطالب.
- 4- وأجراء بحوث ودراسات في علم النفس لزيادة المعرفة العلمية لدى الطالب لأهمية الأعداد النفسي.

المصادر

- احمد عزت راجح، أصول علم النفس، ط2، مصر، دار المعارف ،1979.
- سعد محسن اسماعيل، قانون كرة اليد، 2010.
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي: كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب والطباعة والنشر ،2001.
- كامل طه لويس، محاضرات على طلبة الدراسات العليا الماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.
- كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 1989.
- عمار دروش رشيد امين النداوي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية لليابانيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر،1998.
- نزار مجید الطالب، محاضرات على طلبة الدراسات العليا، الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 2001،
- نزار الطالب وكامل الويس، علم النفس الرياضي جامعة بغداد، مطبعة الدار الجامعية، ط2،2000.