

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



الاستقرار النفسي وعلاقته بدقة وقوة التصويب للاعبين الشباب في كرة اليد

بحث مقدم كمتطلبات لنيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم
الرياضة

زهراء عبدالامير سلمان عبيس

اشراف

م. رؤى عباس اسويد

٢٠٢٣م

١٤٤٣هـ



صدق الله العظيم

سورة البقرة من (١ الى ٥)

الاهداء

إلى صاحب السيرة العطرة، والفكر المستنير فلقد كان له الفضل الأول في بلوغي
التعليم العالي (والدي الحبيب، أطال الله في عمره).....

إلى من وضعتني على طريق الحياة، وجعلتني رابط الجأش وراعتني حتى صرت
كبيراً (أمي الغالية)، طيب الله ثراها

إلى إخوتي؛ من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب.....

إلى جميع أساتذتي الكرام ؛ ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي..... أهدي
إليكم بحثي

زهراء

الشكر والتقدير

أتوجه بالشكر والعرفان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وأتوجه بشكري وتقديري لأساتذتي الأفاضل لما بذلوه طيلة فترة دراستي من جهد ومعلومات قيمة ... جعلها الله في ميزان حسناتهم...

وبعد الانتهاء من إعداد بحث نهاية التخرج ليسعنا سوى أن نتقدم بالشكر الجزيل لأستاذتنا الفاضلة " رؤى عباس " على ما أسدته لنا من توجيهات قيمة كانت لنا عوناً في بلورة هذا البحث المتواضع فلها منا أسمى عبارات الشكر وجزيل الامتنان ونسأل الله لها بمزيد من الصحة والعافية، أمين.

الباحث

زهراء عبدالامير سلمان عبيس

مستخلص البحث

اشتمل البحث على خمسة فصول ، حيث تضمن الفصل الأول أهمية البحث في التعرف على تأثير الحمل البدني على اللاعبين ومدى تأثيره على الاستقرار النفسي لديهم ، اما مشكلة البحث يعد التكامل في التدريب (البدني والمهاري والخططي والنفسي) من المتطلبات المهمة والتي يبحث عنها الجميع والتي تؤدي الى تطور المستوى الرياضي للاعب والوصول به الى حالة تدريبية عالية ، حيث لا يمكن لأي رياضي ان يحقق أهدافه من دون هذا التكامل . وان الظروف المختلفة الذي يعيشها اللاعب سواء في التدريب او في الحياة العامة ستجعل هناك عدم استقرار وتوازن لديه مما ينعكس على أداء اللاعب، لذلك يحاول ان يبحث عن الاستقرار النفسي ولما له دور كبير على المهارات الدقة والقوة في التصويب حيث تعد هذه المهارات مهمة في تحقيق الفوز في المباريات. اما هدف البحث التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى اللاعبين وكذلك التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي وقوة ودقة التصويب بكرة اليد. اما فرض البحث يفترض البحث يوجد علاقة ارتباطية بين الاستقرار النفسي وبين دقة وقوة التصويب . اما الفصل الثاني فقد اشتمل على الدراسات النظرية والدراسات المشابهة . اما الفصل الثالث فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية ، وحدد الباحث المجتمع وهم لاعبي الشباب بكرة اليد وتم اختيار عينة البحث وهم لاعبو شباب نادي (الكوفة) والبالغ عددهم (١٨ لاعبا). اما إجراءات البحث الميدانية فقد تم اعتماد على استمارة المقياس المعد للاستقرار النفسي واختبارات ميدانية . وتم اجراء التجربة الرئيسية يوم (٢٠٢٣/١/١٥). اما الفصل الرابع فقد تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج ، اما الفصل الخامس فقد استنتج الباحث وجود علاقة ارتباط بين كل من الاستقرار النفسي ودقة وقوة التصويب في لعبة كرة اليد. اما اهم التوصيات التأكيد على الحائل الإيجابية للاعبين والعمل على خلق المناخ المناسب لتطور هذه الحالة بما يخدم الأداء.

الفصل الاول

١-التعريف بالبحث

١-١- مقدمة البحث وأهميته

٢-١- مشكلة البحث

٣-١- أهداف البحث

٤-١- فروض البحث

٥-١- مجالات البحث

١-٥-١- المجال البشري

٢-٥-١- المجال المكاني

٣-٥-١- المجال الزمني

١-١ المقدمة واهمية البحث:

تعدّ التربية الرياضية أحد فروع التربية الأساسية، التي تهدف إلى إكساب الفرد القيم والاتجاهات والمعرفة، ومن ثم تدريبه على القيام بالتمارين الرياضية التي تسهم في تكوين شخصيته بشكل متكامل، أي أنها تسعى إلى تحقيق التوازن بين المستوى العقلي والجسدي. هناك من يعتقد أنّ الرياضة تهتمّ بتربية الأجسام فقط، وهذا اعتقاد خاطئ، حيث إنّ مفهومها أوسع وأشمل من ذلك، فهي تهدف أولاً إلى تنمية فكر الإنسان قبل أن تكون وسيلةً لتنمية الفرد من الناحية البدنية. كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية، التي مارسها العالم. ويعدّها كثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم. وهي لعبة السرعة والإثارة معاً في وقت واحد تجمع بين الجري والقفز وتسجيل الأهداف، حيث يعج التصويب من أهم المهارات الهجومية في كرة اليد لما له من أهمية في تحقيق الفوز والذي بدوره يعتمد على دقة اللاعب في التصويب نحو الهدف .

ان حالة الاستقرار النفسي ذات ملامح ومظاهر متعددة لا يكاد يخلو منها مجتمع من المجتمعات الإنسانية ويعتبر المجتمع الرياضي احد هذه المجتمعات الإنسانية حيث يتفق الكثير من المختصين في مجال علم النفس ان اغلب الرياضيين يشعرون بدرجات مختلفة من الحالات النفسية التي تؤثر عادة على مستوى أدائهم وان التفوق في رياضة معينة مرهون الى حد كبير بمدى ملائمة الحالات النفسية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص المميزة لنوع الرياضة وان الاستقرار النفسي يختلف من فرد إلى آخر ومن فريق إلى فريق آخر بل تختلف حسب النمط الرياضي للعبة أو المسابقة، وتجدر الإشارة على انه يجب سير الإعداد البدني مع الإعداد النفسي جنباً إلى جنب وذلك يتطلب من المدرب التقويم الدقيق للمنافسات الرياضية التي يشترك فيها الفرد الرياضي حتى يتمكن المدرب من وضع خطه سليمة للإعداد النفسي ومراعاة التحمل النفسي الناتج عن الأحمال التدريبية العنيفة . ومن هنا برزت أهمية

البحث وان أي حمل بدني يقوم به الرياضي له تأثير في نفسية الرياضي وبذلك يشكل عبء نفسياً على كاهل الرياضي و يؤخذ بالحسبان عند بناء البرنامج التدريبي أولها مراعاة تأثيرها على النفسي للاعبين , حيث يتعرض اللاعبون المتقدمون في التدريب والمنافسة الى الضغوط الكثيرة وخاصة في وقت المنافسات وان هذه الضغوط تعمل على عدم الاستقرار النفسي الى العديد من المشاكل البدنية والنفسية ويختلف اللاعبون وعلى وفق الفروق الفردية في تحملهم هذه الاعباء في التدريب والمنافسة ، فبعض اللاعبين يتحملون هذه الاعباء فتزيد من قوتهم البدنية وقابليتهم الصحية والنفسية بحيث يتعاملون مع مجريات التدريب واللعب بكل اريحية بعكس اللاعبين الذين ليست لديهم القدرة على مواجهة هذه الاعباء والضغوط فالقدرات العقلية والبدنية والحركية تشكل بصورة مجتمعة عوامل الانجاز الرياضي.

١-٢ مشكلة البحث:

الأنشطة الرياضية كثيرة ومتعددة منها الفردية والجماعية وكرة اليد من الأنشطة الجماعية التي تحتل مكانة بارزة بين الرياضات المختلفة ، ويعد التكامل في التدريب (البدني والمهاري والخططي والنفسي) من المتطلبات المهمة والتي يبحث عنها الجميع والتي تؤدي الى تطور المستوى الرياضي للاعب والوصول به الى حالة تدريبية عالية ، حيث لا يمكن لأي رياضي ان يحقق أهدافه من دون هذا التكامل . وان الظروف المختلفة الذي يعيشها اللاعب سواء في التدريب او في الحياة العامة ستجعل هناك عدم استقرار وتوازن لديه مما ينعكس على أداء اللاعب، لذلك يحاول ان يبحث عن الاستقرار النفسي ولما له دور كبير على المهارات الدقة والقوة في التصويب حيث تعد هذه المهارات مهمة في تحقيق الفوز في المباريات.

٣-١ أهداف البحث:

- ١- التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى اللاعبين كرة اليد .
- ٢- التعرف على نتائج الاختبارات دقة وقوة التصويب بكرة اليد.
- ٣- التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي و بدقة وقوة التصويب بكرة اليد.

٤-١ فروض البحث:

- ١- يوجد العلاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الاستقرار النفسي ودقة وقوة التصويب بكرة اليد .

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي الكوفة بكرة اليد للموسم (٢٠٢٢/٢٠٢٣) والبالغ عددهم (١٨) لاعباً.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: من ٢٠٢٢/١١/١ - ٢٠٢٣/٣/٢٥
- ٣-٥-١ المجال المكاني: نادي الكوفة

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

١-٢ الدراسات النظرية

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ مفهوم الاستقرار النفسي

تعني النفس في اللغات معاني متعددة بحسب اللغة المستعملة، ففي اللاتينية حيث تعني النفس (Animas)، بمعنى أن بها الحياة الحيوانية، التي قوامها التغذية، والنمو، والتناسل، والحركة، ويقسم أفلاطون النفس إلى ثلاث أنفس هي: النفس العاقلة ومكانها الرأس، وفضيلتها الحكمة، والنفس الغضبية، ومكانها الصدر، فضيلتها الشجاعة، والنفس الشهوانية، ومكانها البطن، وفضيلتها العفة.^(١)، ونظرا لسرعة التعقيد التي يتصف بها العصر الحالي، تعد الحياة سيمية بسيطة تعقدت أمورها، وتشابكت خطواتها وأصبح الفرد يتعامل في علاقاته بأسلوب مباشر أو غير مباشر مع افراد يختلفون عنه في جوانب كثيرة، كما إن الأدوار التي يقوم بها الفرد قد تعددت وكل ذلك يفرض عليه تعدد أنماط سلوكياته فهو يمثل عبنا نفسيا على كاهله ليرضي الاطراف الذين يتعامل معهم جميعا^(٢)، و من الآراء المهمة التي تتعلق بهذا الموضوع تلك التي وصلتنا عن طريق الطبيب اليوناني ابقراط (٤٠٠-٣٧٧ ق.م)، والذي يرى ان اختلاف الناس يرجع إلى اختلاف النسب أو المقادير التي تمتزج بها تلك الأخلاط بعضها ببعض^(٣)، فالاستقرار النفسي لديه يتوقف على المقادير التي تمتزج بها الأخلاط، وبذلك يقسم الناس من حي طبائهم وأمزجتهم وسلوكهم إلى أربع فئات من الأمزجة هي :-

١-فئه المزاج الدموي ومن سماتها: النشاط التيقظ التقلب الانفعالي

٢-فئه المزاج البلغمي من سماتها: الكسل التبلد اللامبالاة

٣-فئه المزاج الصفراوي من سماتها : التعصب الاندفاع القوة الشجاعة الحزم

٤-فئه المزاج السوداوي من سماتها: الانطواء على النفس^(٤)(٥)

١- كمال ابراهيم مرسى: المدخل إلى علم الصحة النفسية دار العلم، الكويت ١٩٨٨، ص ٢٨.

٢- محمد السيد الهابط: التكيف والصحة النفسية ٢٦، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية، ١٩٨٥ء ص ١٧

٣- واثق عمر موسى التكريتي: بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة رسالة ماجستير، جامعة بغداد .

٤- فوزي جعفر: طبعة الإنسان في ضوء فلسفة بافلوف، مكتبة التحرير، بغداد .

٥- عزيز حنا داود وناظم هاشم العبيدي: علم النفس الشخصية، مطبعة التعليم العالي .

ومن جهة أخرى أشارت الأدبيات إلى أن للاستقرار النفسي أنواعا متعددة منها الاستقرار العاطفي والالتزان الانفعالي وهو من الناحية الايجابية ينمي مقدرة الشخص على التكيف الذاتي والاجتماعي من دون إن يكلفه ذلك مجهودا نفسيا كبيرا ، ومن الجانب السلبي قدرة الشخص على ضبط عواطفه والتحكم وعدم إفراطه في التهيج العاطفي أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث العابرة والطارئة بحيث يصبح عرضة للتقلب السريع من حالة إلى أخرى، وهناك الاستقرار الوظيفي والاستقرار الاجتماعي (١)

٢-١-٢ أهمية قياس الاستقرار النفسي:

اهتم علماء النفس والتربية بدراسة الاستقرار النفسي وتفسيره بوضع نظريات له ، كما حاولوا قياسه بوضع مقاييس له لمعرفة مستوى التوتر عند الأفراد لتحديد الطريقة الملائمة للتعامل معهم . فبالرغم من ان الاستقرار النفسي يعد جزءاً من حياة الانسان فليس بالضرورة أن تكون ظاهرة سلبية ومن ثم يتحتم على الانسان التخلص منها (٢) فنحن بحاجة اليه بالقدر المعقول ليحرك فينا النشاط والدافعية للقيام بأعمالنا وتحقيق ما نصبوا إليه من أهداف ، حيث كلما زاد التوتر عن هذا المستوى يبدأ التأثير السلبي أو الضار على الفرد (٣) وهذا ما أشارت إليه دراسة (الملا) حيث وجدت أن التوتر يرتبط بالإبداع والدافعية فهو يؤدي إلى ارتفاع مستوى الدافع الى حد معين فإذا انخفض التوتر أو ارتفع عن هذا الحد سوف يؤدي الى التأخر في مستوى الأداء كما انه يكون معرقلا له (٤) . وأشارت دراسة بينوس (Pynos) إلى أن التوتر البسيط هو جزء طبيعي في عمليات التعلم كأنه، ويعتمد مقدار التوتر على الكيفية إلى يدرك بها الأفراد قدراتهم على التأقلم مع المواقف الصعبة التي يمرون بها (١) كما وجد روبرت (Robert) أن التوتر يؤثر تأثيراً واضحاً على الأفراد الذين يمارسون اعمالاً تتطلب جهوداً ذهنية غير اعتيادية، فعند تعرضهم لمشكلة ما تحدث عمليات معقدة في الدماغ ، فتقوم أحد الهرمونات بتحفيز منطقة مسؤولة عن التذكر والتعلم والتي تقوم بحل المشكلة ولكن ورود هذه الهرمونات بصورة مستمرة إلى الدماغ يؤدي إلى نتائج معكوسة مما يؤدي إلى ضعف الذاكرة (٥) وفي الألعاب الفرقية يسعى المدربون العاملون فيها إلى معرفة مستويات الاستقرار النفسي لدى اللاعبين من خلال استخدام المقاييس الخاصة . إذ يستطيع المدرب تقليل الآثار السلبية للتوتر ومساعدة اللاعبين في تحقيق التفوق والفوز في المجال الرياضي من خلال استخدام الأساليب المناسبة للتعامل مع (٥) (٢) .

٢-١-٦ - الاستقرار النفسي في المجال الرياضي.

ان الاستقرار النفسي يختلف من فرد إلى آخر ومن فريق إلى فريق آخر بل تختلف حسب النمط الرياضي للعبة أو المسابقة ومحاولة إنها هذه الحالة (عدم الاستقرار) ومحاولة البعد عن الصراع

النفسي الذي قد ينتج نتيجة عدم الإعداد النفسي الجيد أو عدم تشكيل الحمل النفسي بشكل يتناسب مع قدرات الرياضي وعدم تكلفه بأعباء تزيد عن إمكانياته بشكل كبير .

ذلك ان خوض التدريبات العنيفة والمباراة الرياضية عالية المستوى يتطلب من المدرب مراعاة عاملين مهمين:

١- الإعداد البدني الذي يتناسب مع الواجبات والأعباء البدنية الواقعة على كاهل الفرد الرياضي.

٢-الإعداد النفسي الذي يصل بالفرد الرياضي إلى حالة التوازن النفسي.

وتجدر الإشارة على انه يجب سير الإعداد البدني مع الإعداد النفسي جنباً إلى جنب وذلك يتطلب من المدرب التقويم الدقيق للمنافسات الرياضية التي يشترك فيها الفرد الرياضي حتى يتمكن المدرب من وضع خطه سليمة للإعداد النفسي ومراعاة الحمل النفسي الناتج عن الأحمال التدريبية العنيفة اذ نعتقد ان أي حمل بدني يقوم به الرياضي له تأثير في نفسية الرياضي وبذلك يشكل حملاً نفسياً على كاهل الرياضي و يؤخذ بالحسبان عند بناء الحمل التدريبي أولها مراعاة تأثيرها على الحمل النفسي للاعبين . لهذا نعتقد بان يكون هناك إعداد نفسي جماعي وإعداد نفسي فردي ، ذلك أن إعداد الفريق كمجموعه يتطلب إن يتناول كل أفراد الفريق للوصول إلى روح الجماعة كما ان الإعداد النفسي الجماعي يتطرق إلى الإعداد النفسي الفردي أي من خلال الأفراد وإعدادهم فردياً للوصول بالفرد إلى الجماعة ، كذلك عند الإعداد النفسي الفردي ترعى ما ينقص الفرد وما هي الملاحظات الشخصية عليه ومن ثم نوجه الإعداد النفسي لبناء ذلك. ان الاستقرار النفسي للفرد الرياضي ينجم أيضا من المستقبل الواضح الذي يعد مصدراً من مصادر السعادة الذي يعمل على رفع مستوى مقدرة الفرد الرياضي وذلك نتيجة شعوره بالأمان . وهناك عدة نقاط مهمة للوصول بالفرد الرياضي إلى الاستقرار النفسي .

١ - محمد السيد الهابط المصدر السابق، ١٩٨٥ عصف ١٩٤ .

٢- فرج عبد القادر طه : علم النفس وقضايا العصر، القاهرة، دار المعارف ، ١٩٨٨ ، ص ٣٠ . ١٩٩

٣- على السيد سليمان : مؤشرات الصحة النفسية والعوامل المساعدة على تنميتها في شخصية الطالب ، محاضرات الدورة التأسيسية الأولى للأخصائي النفسي المدرسي ٥ سبتمبر - مركز البحوث والدراسات النفسية ، ١٩٩٦ ، ص ١٦١ .

٤- سلوى الملا ١٩٨٢ ، مصدر سبق ذكره، ص ٥٤ .

٥- الساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ص ٤

٦ - عبد الستار جبار ضمد : الحمل النفسي . ١ . دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان ، ٢٠٠٥ ، ص ٢١

٢-١-٣ قوة التصويب في كرة اليد:

القوة من القدرات البدنية التي ينبغي أن تميز التصويب في كرة اليد وينسب متفاوتة الشدة وحسب نوع التصويب وموقعه من المرمى وتظهر ذروتها في التصويب من الخط الخلفي لكنها حاضرة في جميع أنواع التصويب ومن أي موقع تتم فيه ، وبذلك فان قوة التصويب في كرة اليد ينبغي ان يمتلكها لاعب كرة اليد ليكون قادراً على تسجيل الأهداف التي هي الغاية النهائية من أداء باقي مهارات اللعبة، وذلك بهدف انسجام القوة المبذولة عند التصويب مع الشكل الحركي واتجاه وتسلسل العضلات المشتركة بالتصويب خلال الأداء الفعلي في المباراة للوصول الى اعلى قوة ممكنة للتصويب وهذا من المبادئ الخاصة في اللعبة اذ ان القوة في كرة اليد ممزوجة بعامل السرعة لتمام فعاليتها وتحقيق الهدف منها لتتوج بالنجاح باقي المهارات الاساسية في كرة اليد اذ ان مهارات الهجوم والدفاع السريعة ينبغي انهاءها بمهارة التصويب بقوة وبقوة ممزوجة بسرعة.

٢-١-٤ دقة التصويب في كرة اليد:

الدقة بمفهومها العام هي النجاح في تنفيذ الواجب الحركي للفرد وتحقيق الهدف المطلوب منه ، وتشمل الدقة دقة تنفيذ الواجب الحركي بتسلسل انقباضي للعضلات المشتركة بأداء ذلك الواجب الحركي بشكل يضمن تحقيق الصورة المثالية لذلك الواجب الحركي بانسيابية وبأقل جهد ممكن ، وكذلك فان الدقة قد تعني الكفاءة في اصابة هدف مثل دقة التصويب في كرة اليد والدقة بمعنى أدق هي قدرة الفرد على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معيناي ان الدقة تعني الكفاءة في اصابة الهدف. تعد الدقة عاملاً أساسياً في أغلب الفعاليات الرياضية ولها الدور الفاعل في عملية التصويب الناجح ويعرف حلمي حسين الدقة انها " مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شيء مانحو شيء آخر، كما ان الدقة معناها امكانية توجيه الحركة الارادية نحو هدف يتم تحديده وتتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي...كما يتطلب الأمر ان تكون الإشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ما كان منها موجه للعضلات العاملة او للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف. ويؤكد "كمال وحسانين ان الدقة تتطلب توافقاً عضلياً عصبياً وتحكماً كاملاً في الجهاز العضلي العصبي للفرد، وفي اغلب الأحوال فان استخدام القوة استخداماً فعالاً يكون على حساب الدقة، وهذا يعني ان توافرها معاً يعد استثناء مطلوباً بدرجة كبيرة) وهو ما نراه في اللاعبين الذين يصلون الى مستوى متقدم بدنياً ومهارياً)، فارتباط القوة بالدقة ثبت حيويته و يتوقف عليه مكاسب كبيرة." (١) .

١- حلمي حسين : اللياقة البدنية ، قطر ، دار المتنبى للنشر والتوزيع ، ١٩٨٥، ص ١٣٩.

٢-٢ الدراسات المشابهة :

- ١- دراسة حيدر علي سلمان وعقيل بهجت عباس وعبدالسجاد سعدون ناصر .
(الاستقرار النفسي وعلاقته بإنجاز رفعة الضغط (بنج بريس) برياضة الانتقال البارالمبية لفئة الشباب لذوي الإعاقة البدنية).
افتراض البحث : هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستقرار النفسي ورفعة الضغط برياضة رفع الانتقال لذوي الإعاقة البدنية لأفراد العينة .
استنتجت الدراسة : تميز الرباعين باستقرار متوسط وارتباط معنوي .
ام اهم التوصيات للدراسة السابقة : اعداد برامج نفسية وحركية لتطوير الرباعين بشكل يرفع القابلية النفسية .

أوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة:

- ١- دراسة الاستقرار النفسي .
- ٢- عينة البحث هم الشباب.

أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة :

- ١- العينة المستهدفة الدراسة الحالية دراسة لاعبي كرة اليد الاصحاء اما السابقة هم الرباعي من ذوي الاعاقة.
- ٢- الفعالية المستهدفة .

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

٢-٣ مجتمع وعينة البحث

٣-٣ الأجهزة والوسائل المستعملة في البحث

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية

٥-٣ التجربة الاستطلاعية

٦-٣ التجربة الرئيسية

٧-٣ الوسائل الإحصائية

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية ذلك لملاءمته أهداف البحث وطبيعة المشكلة ، فالغرض الرئيس للبحث الوصفي هو وصف المتغير كما هو موجود في الوقت الحاضر دون تدخل من الباحث" (١) .

٢-٣ مجتمع وعينة البحث :

أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها(٢)، لذا تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم للاعبين الشباب لنادي (الكوفة) بكرة اليد والبالغ عددهم (١٨) لاعبا .

٣-٣ أدوات وأجهزة ووسائل البحث: استخدم الباحث الأدوات الآتية:-

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- ❖ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- ❖ حاسبة شخصية نوع (casio)
- ❖ حاسبة لابتوب نوع hp.
- ❖ ساعات توقيت عدد (٢) نوع (DIAMOND)
- ❖ شريط قياس.
- ❖ استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.
- ❖ شواخص عدد (١٥) حواجز عدد (١٠).
- ❖ كرات يد قانونية عدد (١٥) نوع adidas حجم (٣)
- ❖ كرات طبية زنة (١٠٠٠) غم عدد (٤)
- ❖ شريط لاصق ،طباشير

١- عدنان عوض : مناهج البحث العلمي، القاهرة، الشركة العربية للتسويق والتوريدات ، ٢٠٠٨ ، ص ١٨ .
٢- ريسان خريبط مناهج البحث في التربية الرياضية الموصل مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص ٤١

3-4 اجراءات البحث الميدانية :-

٣-٤-١ مقياس الاستقرار النفسي :

تم اعتماد الاستقرار النفسي الذي صممه الباحث (سعيد حسين) (٣) والذي يتألف من (٥٥) فقرة وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء* وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس.

أ - اختبار دقة التصويب (٤) :

- الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب .
- الأدوات المستخدمة: مرمى كرة يد قانوني خمسة كرات يد قانونية، مربعات الدقة بقياس ٥٠×٥٠ سم عدد اثنين يعلقان في الزاويتين العلويتين للمرمى.
- مواصفات الاداء : يتم التصويب من نقطة قائمة ، مع منتصف خط المرمى مبتعداً عنه بمقدار (٩) م، على ان يسبق التصويب اخذ الكرة الموضوعة على خط يبعد ٢ م عن خط التنفيذ ومن ثم يقوم باخذ خطوة واحدة والقفز للتصويب بحيث لا يعبر الخط المرسوم للتنفيذ محاولاً إدخال الكرة داخل المربعات، كما موضح بالشكل (١)، ويكون التصويب على المربع الأيمن مرة وعلى المربع الايسر مرة وتكون المحاولة الخامسة اختيارية . التسجيل : تحتسب كل كرة داخل المربع المعلق في المرمى اصابة ويسجل عدد مرات التصويب الناجح لكلى المربعين من تلك المحاولات الخمسة.

ملاحظة : تعطى راحة للمختبر بين الاختبار (أ) و(ب) لاتقل عن ٥ دقائق

ب- اختبار رمي كرة طبية لابعد مسافة ممكنة. (٥)

- الغرض من الاختبار قياس قوة التصويب .
-الأدوات المستخدمة : كرتين طبيتين زنة (١٠٠٠غم) بنفس حجم كرة اليد القانونية، شريط قياس، مساحة ارض مستوية لا يقل طولها عن ٤٠ م.
- الإجراءات: يقف اللاعب على خط البداية لمجال التصويب دون مس الخط والقدمين بمستوى واحد ممسكاً بالكرة بكلتا يديه، وعند إشارة البدء يقوم المختبر بتحريك الكرة الطبية إلى ذراع الرمي ومسكها بيد واحدة (نفس طريقة مسك كرة اليد) مع اخذ خطوة بالقدم المعاكسة و رمي الكرة الطبية إلى ابعد مسافة ممكنة في مجال الرمي على ان تصوب الرمية على خط عرض يبعد ٤ م عن نقطة ارتكاز اللاعب اثناء ادائه للرمية.
حساب الدرجات: - تحتسب مسافة الرمي لأقرب ١٠ اسم، ويعطى المختبر محاولتين تحتسب أعلاهما، على ان يكون سقوط الكرة ضمن المجال المحدد للرمي.
ملاحظة : توضع الكرتين الطبيتين على خط يبعد متر واحد عن خط بداية التنفيذ ليتسنى للمختبر أداء المحاولتين بالتتابع.

*ينظر الى الملحق (١)

٣- فايز جمعة النجار وآخرون : أساليب البحث العلمي - منظور تطبيقي ، ط٢ ، عمان ، دار الحامد ، 2010، ص ٧٥
٤- سعيد حسين حسن الاستقرار النفسي وعلاقته بالأزمات التي تواجه مدربي العاب القوى في جمهورية العراق، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة ، 2007 3
٥- عمار دروش الندوي؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد (اطروحة دكتوراه جامعة بغداد)، 2004، ص ٦٧

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

إن أفضل طريقة لاستكشاف مدى ملائمة أداة البحث المهمة هو اختيارها قبل تنفيذها أي إجراء استكشافية (٦) استطلاعية للتثبت من مشكلاتها^(١).
قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية كانت على عينة من نادي (الكرخ) بكرة اليد تكونت من (٦) لاعبين من خارج عينة البحث الرئيسية وتم فيها تطبيق المقياس فضلاً عن الاختبارات مهارية لمهارتي (الدقة) و (القوة) بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٨ وتم إعادة التطبيق لهذه المقياس وهذه الاختبارات بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٥ أي بعد مرور سبعة أيام تقريباً.

٣-٥-١ المعاملات العلمية للمقياس والاختبارات المستخدمة :

٣-٥-١-١ الصدق : ويكون الاختبار صادقاً إذا نجح في قياس مدى تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها، ويعرف الصدق أيضاً أنه درجة الصحة التي تقترب منها بنجاح تام لقياس ما تريد قياسه، وقد عبر (ثورندايك) عن الاختبار الصادق بقوله هو الاختبار الذي يقيس ما تريد ان تقيسه به وكل ما تريد ان تقيسه به ولا شئ غير ما تريد ان تقيسه " ^(٢)

٣-٥-١-١-١ صدق المقياس النفسي والاختبارات المهارية:

لتحقيق صدق المقياس النفسي (الاستقرار النفسي قام الباحث بعرض الاستمارة التي تحوي المقياس المذكور وكذلك الاختبارات المستخدمة في البحث) ** على عدد من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي وكرة اليد وقد اتفق جميعهم على صلاحية المقياس للتطبيق على لاعبي كرة اليد.

٣-٥-٢-٢ الثبات : يعد الثبات من خصائص القياس الأساسية للمقياس مع اعتبار تقدم الصدق عليه ، لان المقياس الصادق يعد ثابتاً بينما قد لا يكون المقياس الثابت صادقاً، ويمكن تعريفه الثبات^(٣) " على انه ٣-٥-٢-٢ درجة الاتساق او التجانس بين نتائج المقياس في تقدير صفة او سلوك ما "

٣-٥-٢-١ ثبات المقياس النفسي : وقد تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق الاختبار واعادته ودرجة الارتباط بين الاختبارين والتي تبين درجة الثبات للمقياس المذكور هو (٠.٨٩) وهذا يدل على وجود معامل ثبات عالي.

٣-٥-٢-٢ ثبات الاختبارات : وقد تم التحقق من ثبات الاختبارات عن طريق الاختبار واعادته ودرجة الارتباط بين الاختبارين والتي تبين درجة الثبات للاختبارات الخاصة بالدقة والقوة في كرة اليد . (٠.٨٢) لاختبار الدقة بكرة اليد و (٠.٧٨) لاختبار القوة بكرة اليد.

٣-٥-٣ الموضوعية : الموضوعية هي عدم تأثر الاختبار بتغيير المحكمين وأن يعطي الاختبار النتائج نفسها بغض النظر بمعنى من يقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي، إذ أنه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية^(٤) . وتعد الموضوعية من العوامل المهمة التي يجب ان تتوفر في الاختبار الجيد ، وهي تعني التحرر من التعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية " وان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها " ^(٥).

** ينظر للملحق (٢)

٣ - ٦ التجربة الرئيسية للبحث : بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية للمقياس و كذلك الاختبارات لمهاتري (الدقة) و (والقوة) قام الباحث بتنفيذ البحث من خلال توزيع استمارات مقياس (الاستقرار النفسي) واجراء الاختبارين من ٨ - ٢٠٢٣/١/١٥ .

٣-٧ الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث المعادلات والوسائل الإحصائية الآتية لتحقيق أهداف البحث:

- ١ . النسبة المئوية
- ٢ . الوسط الحسابي
- ٣ . الانحراف المعياري
- ٤ . معامل الارتباط الوسيط (Pearson)

^١ - روجر ديمر وجوزيف دومنيك : مقدمة في اسس البحث العملي - مناهج البحث العلمي، ترجمة صالح خليل ابو اصبع ، ط ٦ ، عمان ، دار ارام للدراسات والنشر والتوزيع ، ١٩٩٧، ص ١٨٤

^٢ - صفوت فرح المقياس النفسي القاهرة: دار الفكر العربي، ط١، ١٩٨٠، ص ٢٧٠.

^٣ -حنان عبد المجيد العناني . الصحة البدنية ، ط٣ ، عمان ، دار الفكر ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٥٤

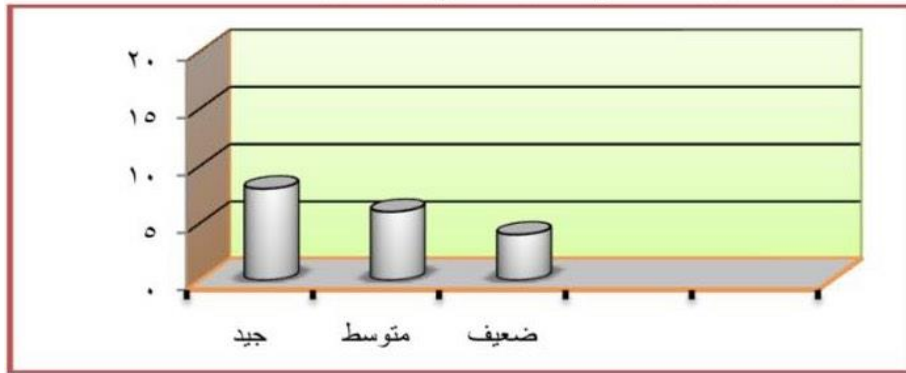
^٤ - محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ ، ص٢٠٢

^٥ - مروان عبد المجيد ابراهيم. الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس فى التربية الرياضية ، ط ١ . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص١٧

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
1-4 عرض نتائج مستوى الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة اليد



شكل (1) يوضح مستويات مقياس الاستقرار النفسي

جدول (2) يبين الدرجات الخام والمستويات والعدد والنسبة المئوية لمقياس الاستقرار النفسي

النسبة المئوية	العدد	المستوى	الدرجة الخام
44,44%	8	جيد	165 - 129
33,33%	6	متوسط	128 - 93
22,22%	4	ضعيف	57 - 55

بعد تطبيق مقياس الاستقرار النفسي حصل الباحث على عدة مستويات كما يتبين من الجدول (1) الذي يمثل مستويات الاستقرار النفسي إذ إن المستوى جيد جدا يتراوح بين (129-165) ومستوى متوسط بين (93-128) ومستوى ضعيف بين (55-93) ، كما يبين النسبة المئوية حسب مستويات مقياس الاستقرار النفسي إذ إن اللاعبين الذين بلغوا مستوى جيد كان عددهم (8) وبنسبة مئوية (44,44%) والذين حصلوا على مستوى متوسط كان عددهم (6) وبنسبة مئوية (33,33%) ، أما الذين حصلوا على مستوى ضعيف كان عددهم (4) وبنسبة مئوية (22,22%) . ويرى الباحث سبب حصول اللاعبين عينة البحث على المستوى (جيد)

إن المستوى جيد الذي وصل اليه اللاعبين كان بسبب الهدوء والسكينة والاستقرار فنجد اللاعب المستقر نسبياً لا يتفاجئ بالإحداث بل يتصرف بهدوء وثبات والاستقرار شاحنتها ولهذا يمنح الاستقرار المزيد من خاصية التحمل والصبر وكذلك يكون الاستقرار نتيجة النظام والدقة والالتزام في التدريب والمواظبة على كل حيوية ونشاط ،ويمكن القول بإيجاز أن للعوامل النفسية تأثير سلبي أو إيجاباً تبعاً للانفعالات النفسية التي يشعر بها الرياضي خلال المنافسات والتدريب، كما أن هناك علاقة وثيقة بين العوامل النفسية وتأثيراتها المختلفة والأداء الرياضي الذي أصبح يمثل اهتماماً واسعاً ومتزايداً من العلماء المتخصصين في مجالات فسيولوجيا الجهد البدني وعلم النفس وكافة العلوم الأخرى، ولاشك أن لعبه كره اليد لها دور فعال إحداث تغيرات كثيرة داخل أجسامهم نتيجة ما يحدثه أدائهم من تأثيرات متعددة وواسعة النطاق، كما أن أداء

لعبه كره اليد يسبب انعكاسات وردود أفعال كثيرة منها التوتر العضلي وزيادة ضربات القلب والقلق الذي يمثل ظاهرة صحية عند الرياضيين باعتباره حافزاً قوياً للأداء،، بحيث لا يزيد عن الحد الذي يؤثر بالسلب على الأداء. (١) والذين حصلوا على مستوى متوسط المستوى (متوسط) ، وهذا يدل على أن اللاعبين الذين بلغوا مستوى متوسط وحسب إجاباتهم أن لديهم مخاوف من المستقبل الرياضي (المهني) ناهيك عن تفكيره باحتمال استبداله بلاعب آخر ، وانه سوف يخسر في المنافسات كون الظروف المحيطة به سيئة ، وعليه، فهو يشعر بضيق ونوع من الخوف من المنافسة وخاصة اذا كانت إمام جمهور كبير ، لكن هذا لا يمنع بأن يكون هادئاً في بعض الحالات فيخوض صراعا مع الذات لتحقيق نتائج جيدة في السباقات ومن أسباب عدم الاستقرار والقلق هو الشعور بالتهديد الذي تفرضه عليه بعض الظروف البيئية ، ولعل القلق لدى اللاعبين احد الاضطرابات النفسية التي تضعف الاستقرار النفسي. فالقلق كما هو معروف حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد، او توقع خطأ فعلي او رمزي يصاحبه غموض وينشأ عنه أعراض نفسية جسدية، وعلى الرغم من ان القلق غالباً ما يكون عرضاً لبعض الاضطرابات النفسية، فإن حالة القلق قد تغلب فتصبح هي نفسها اضطراباً نفسياً أساسياً. وهذا ما يعرف باسم عصاب القلق أو القلق العصابي. ويمكن النظر الى القلق على إنه انفعال مركب من الخوف وتوقع التهديد والخطر مما يؤدي إلى عدم الاستقرار النفسي . (٢) . اما المستوى (ضعيف) يرى الباحث ان المستوى ضعيف بسبب عدم شعور اللاعب بالاكْتفاء لإشباع حاجاته المختلفة وصعوبة التوفيق بين الأدوار الاجتماعية التي يمارسها وعن التخصص الرياضي الممارس والبيئة الاجتماعية المنتمي إليها فهو من جهة تجده مقتنع بالتخصص كلاعب رياضي ومن جهة أخرى مقتنع كل الاقتناع ان البيئة التي ينتمي إليها غير مشجعة لمثل هكذا مهنة أو وظيفة، الأمر الذي يجعله يعيش صراع نفسي داخلي دائم ينتج منه عدم التركيز إثناء الوحدات التدريبية وقلة الانسجام والراحة أثناء المنافسة ، ولعل بعض المشكلات التي تواجهه أثناء التدريب تسبب له

١- صفوت عبالباسط الرشيدى : نشرة العاب القوى مركز التنمية الإقليمي، القاهرة، ١٩٩٧ ، ص ٤٢ .
٢-ليندال دافيدوف : الشخصية الدافعية - الانفعالات ، موسوعة علم النفس ، ترجمة سيد طوب وآخرون ، ط١ ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية . مصر ٢٠٠٠ م ، ص ٨٨

حرجا ليس سهلا واللجوء إلى البعض لحل المشكلة و عليه فأن الانتهاء من كل وحدة تدريبية لا يشعره بالارتياح والسرور ولا يكون سعيدا بالعمل الذي يقوم به وهذا ما أشارت إليه كاميليا عبد الفتاح (١٩٧٢) ان الاستقرار النفسي هو تلك الحالة التي يستطيع فيها الفرد إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكيف استجابته تكتيياً ملائماً ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة والإسهام بشكل ايجابي في نشاطها، وفي الوقت نفسه ينتهي الى حالة من الشعور بالرضا والسعادة^(٢).

٤- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات :

٤ - ٢ تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات قوة ودقة التصويب بكرة اليد

جدول(3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهاريّة

ت	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	اختبار دقة التصويب بكرة اليد	16	3.872
2	اختبار قوة التصويب بكرة اليد	9.555	2.555

نلاحظ من خلال الجدول (٢) قيمة الوسط الحسابي لمهارة دقة التصويب لاعبي كرة اليد الدرجة الأولى بلغت (١٦) وانحراف معياري (٣.٨٧٢) مما يشير إلى ان اغلب افراد عينة البحث كانت نتائجهم جيدة وهذا من خلال الوسط الحسابي الذي حققوه ويعزو الباحث هذه النتائج جاءت منسجمة مع ارتفاع مستوى الأداء الفني للعبة كون اللاعبين هم من الدرجة الأولى. ويعد الأداء الفني بكرة اليد هو قدرة اللاعب على استعماله قابلية الجسمية والنفسية والحركية والخطية بما ينسجم ومستلزمات المنافسات ووفق الحمل الفردي والفرقي في اداء الواجب معتمدا على الخبرة والمعرفة وكذلك يعتبر جزءا أساسا من عملية التدريب الرياضي واتقانة^(١). أما مهارة قوة التصويب كان وسطها الحسابي (٩.٥٥٥) وانحرافها المعياري (٢.٥٥٥) وهو مؤشر على قوة في الأداء في هذه المهارة وهو أمر منطقي وطبيعي يدل على جهود المبذولة من قبل اللاعبين والمدرّب لإتقان هذه المهارة ووصولها إلى المستوى المطلوب وذلك من خلال التدريب على المهارات الأساسية هو الوصول إلى التكامل الفني في الأداء والتدريب تحت ظروف طبيعية من الاستقرار النفسي لدى اللاعبين والبيئة المناسبة لهم وتهيئة الجو النفسي الملائم والإعداد النفسي العالي بنوعية الطويل المدى والقصير المدى والذي يعتبر عامل رئيس لكي يكون اللاعب ضمن جو المنافسة ويقوم بتهيئة نفسه ويمتلك حالة الهدوء والتقليل من الاستثارة الانفعالية ومن المسلمات ان الفريق الرياضي يواجه صعوبة في الفوز والأداء بمستوى عالي

^٢ - كاميليا عبد الفتاح : مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة ١٩٧٢، ص ٣١

^١ - قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، عمان ، دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص. ٥٩٠

عندما يفتقر الى الإعداد النفسي الجيد من خلال مؤشرات مظاهر عديدة يشبه أداء المنافسة . " ^(١) و وبين الاختبار المذكور أكثر واقعية من باقي مستويات الاختبار في إبراز ما يحدث في المباراة قوة ودقة التصويب المختلف يعود الى الاختلاف في مفردات ومتطلبات الاداء لتلك العناصر البدنية اما ما يخص مسجلته اختبارات قوة التصويب الى طبيعة الاختبار الذي هو عبارة عن جملة حركية مشابهة للمباراة من حيث الحركية والشدة العالية والتمازج بين الصفات البدنية وكذلك المهارية مما يجعل الكفاءة البدنية للاعب في العناصر البدنية مترابط ومتداخل من حيث التأثير احدها على الآخر وهذا يتفق مع الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي والذي يدعو الى التدريب الشامل والمتداخل لمتطلبات الاداء الخاصة بلعبة كرة اليد ويذكر "البساطي" "تصبح العناصر البدنية الخاصة والمركبة والتي تميز كل رياضة عن الأخرى حيث تتحد العناصر البدنية الأساسية للياقة البدنية ... مع بعضها البعض في اشكال مختلفة لتكون بما يسمى بالعناصر البدنية الخاصة إذ ان قوة التصويب وان كانت مشابهة لعنصر القوة الانفجارية من حيث انها اقصى انقباض عضلي باقل زمن ممكن ولمرة واحدة الا ان قوة التصويب ضمن مباراة كرة اليد والتي تتداخل فيها وتتعاقد مهاراتها الخاصة بحسب ما يتطلبه موقف اللعب فان مهارة التصويب من حيث تتطلب الاداء وبشكل نسبي ستكون ضمن اطار القوة المميزة بالسرعة كون قوة التصويب خلال المباراة اقصى انقباض عضلي يسبقه انقباضات عضلية قصوى لمهارات اللعبة وبحسب ما يتطلبه موقف اللعب.

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة مقياس الاستقرار النفسي علاقة بالأداء المهاري لدى للاعبي كرة اليد الدرجة الاولى

جدول رقم (3)

بين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لمقياس السيكوفسيولوجيه والأداء المهاري

الوسائل الإحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة (ر) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
الاستقرار النفسي	93,968	12,339	0,409	معنوي
دقة التصويب بكرة اليد	4,796	1,197		
قوة التصويب بكرة اليد	25,953	2,756		

علما أن قيمة (asgi) بلغت لمتغير الاستقرار النفسي دقة التصويب (0,04) الاستقرار النفسي وقوة

^٢ - ضياء الخياط ونوفل الحياي ، كرة اليد : العراق ، الموصل ، ٢٠٠١ ص ٦٦

التصويب (٠,٠١٢) ،وقد أسفرت نتيجة الدراسة الحالية الى أن هناك ترابطاً معنوية بين الاستقرار النفسي والأداء المهاري (دقة وقوة التصويب) وهذا ما يؤكد أهمية المتغيرات النفسية التي تأتي نتيجة المتغيرات البدنية وما يرافقها من متغيرات نفسية في ظروف اللعب المختلفة حيث انه الاستقرار النفسى ينعكس ايجابياً على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية في جسم الانسان وكذلك المتغيرات المهارية مما يساهم في رفع مستوى الاداء في لعبة كرة اليد فلاعب كرة اليد يمر بعده حالات أثناء وقبل المباراة وتتميز كل حالة من الحالات اللعب ببعض المظاهر والاعراض النفسية والفسيولوجية التي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى، كما تؤثر كل حالة من حالات اللعب المختلفة على مستوى الفرد الرياضي بصورة معينة^(١) . فان هذه الحالة تؤدي إلى ارتفاع الإثارة العصبية في مراكز متعددة من الجهاز العصبي المركزي فضلا عن ضعف في عمليات "الكبت" التي تؤدي إلى بطء أو توقف الإشارات العصبية التي تنعكس سلباً على أداء اللاعب .^(٢) يتطلب من اللاعبين الاتسام بمجموعة من السمات الشخصية المتداخلة مع بعضها البعض والمترابطة وهذه الارتباطات تحددها طبيعة الموقف الذي يمر به اللاعبين وبالتالي يتطلب منهم إن تكون سماتهم الشخصية مترابطة ومتداخلة فيما بينها وذلك لان الفصل بين السمات الشخصية ليس له ما يبرره إذ تعد الشخصية وحدة متكاملة ومتداخلة الوظائف فالسمات الانفعالية تؤثر في السمات العقلية وهكذا لباقي السمات وهو ما أثبتته كثير من الدراسات التي تناولت الشخصية^(٣) .

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١- الاستنتاجات

٥-٢- التوصيات

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

- ١ - توزعت عينة البحث الى عدة مستويات لمقياس الاستقرار النفسي (جيد _ متوسط _ ضعيف) .
- ٢- اللاعب الذي يتمتع بالاستقرار النفسي بدرجة عالية ينعكس ذلك على ادائه في المباريات والتدريب ويكون أكثر ايجابية على عكس اللاعب الذي يكون مستوى الاستقرار النفسي ضعيف لدية ويكون أدائه سلبي.
- ٣- حصول اللاعبين على نتائج جيدة في اختيار (دقة وقوة التصويب بكرة اليد)
- ٤- وجود علاقة ارتباط حقيقية بين كل من الاستقرار النفسية (ودقة وقوة) التصويب في لعبة كرة اليد

التوصيات

- ١- ضرورة التأكيد على الحالة النفسية الإيجابية للاعبين والعمل على خلق المناخ المناسب لتطور هذه الحالة بما يخدم الأداء.
- ٢- ضرورة العمل على تأهيل المدربين من خلال فتح دورات تدريبية في الجوانب الفنية والإدارية والنفسية فضلاً عن الجوانب الخططية والتدريبية لكي يكونوا قادرين على تدريب الفريق بكل نجاح .
- ٣- ضرورة عمل محاضرات توعوية على أهمية الاستقرار النفسي لكلا المدربين واللاعبين.

المصادر

المصادر العربية

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٦
- ٢- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر ، الاسكندرية، ١٩٧٣
- ٣- حلمي حسين: اللياقة البدنية ، قطر ، دار المتنبي للنشر والتوزيع ، ١٩٨٥ ..
- ٤- حنان عبد المجيد العناني : الصحة البدنية ، ط٣ ، عمان ، دار الفكر ، ٢٠٠٥ .
- ٥- روجر ديمر وجوزيف دومنيك : مقدمة في اسس البحث العملي - مناهج البحث العلمي ، ترجمة (صالح خليل ابو اصبع) ، ط٦ ، عمان ، دار ارام للدراسات والنشر والتوزيع ، ١٩٩٧ ..
- ٧- ريسان خريبط: مناهج البحث في التربية الرياضية، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧ .
- ٨- صفوت عبدالباسط الرشيدى : نشرة العاب القوى مركز التنمية الإقليمي، القاهرة، ١٩٩٧ .
- ٩- صفوت فرح: المقياس النفسي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط١، ١٩٨٠ .
- ١٠- ضياء الخياط ونوفل الحيايى : كرة اليد، العراق ، الموصل ، ٢٠٠١ .
- ١١- عبد الستار جبار الضمد : الحمل النفسي ، ط١، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان ، ٢٠٠٥ .
- ١٢- عبد السلام فاروق السيد : دراسة نفسية اجتماعية لبعض المتغيرات المرتبطة بالأوهام، مجلة علم النفس، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (١٤)، ١٩٩٠ .
- ١٣- عدنان عوض : مناهج البحث العلمي ، القاهرة ، الشركة العربية للتسويق والتوريدات ، ٢٠٠٨ .
- ١٤- عزيز حنا داود وناظم هاشم العبيدي : علم النفس الشخصية، مطبعة التعليم العالي، الموصل، ١٩٩٠ .
- ١٥- عمار دروش النداوي :تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد (اطروحة دكتوراه جامعة بغداد)، ٢٠٠٤ .
- ١٦- فايز جمعة النجار وآخرون : أساليب البحث العلمي - منظور تطبيقي ، ط٢ ، عمان ، دار الحامد ، ٢٠١٠ .
- ١٧- فوزي جعفر : طبيعة الإنسان في ضوء فلسفة بافلوف، مكتبة التحرير ، بغداد .
- ١٨- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٨ .
- ١٩- كامليا عبدالفتاح: مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية ، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة ، ١٩٧٢ .
- ٢٠- كمال عبد الحميد ومحمد حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة، ج١ . القاهرة ، مطابع آمون .
- ٢١- ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير تمارين السوبرسيت لتطوير القوة الخاصة على قوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين . كرة اليد الشباب باعمار (٢٠١٨) سنة ، (اطروحة دكتوراه) جامعة بغداد، ٢٠٠٨ .

- ٢٢- ليندال دافيدوف : الشخصية الدافعية - الانفعالات ، موسوعة علم النفس ، ترجمة سيد طوب وآخرون ، ط ١ ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، مصر ، ٢٠٠٠ .
- ٢٣- محمد السيد الهابط: التكيف والصحة النفسية ، ط٢، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية ١٩٨٥ .
- ٢٤- محمد حسن علاوي: سايكولوجية التدريب والمنافسات، ط٢ ، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٨ .
- ٢٥- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ .
- ٢٦- مروان عبدالمجيد إبراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط ١ . عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

الملاحق

ملحق (١)

ت	الفقرات	تصليح	لا تصليح	التعديل المقترح
١	ليس لدي خوف مبهم من المستقبل			
٢	اتوقع الأمان والاستقرار في المستقبل			
٣	ليس لدي قلق من استبدالي بلاعب آخر اثناء المبارات			
٤	اضع اهدافا قبل كل وحدة تدريبية وقبل المنافسة			
٥	لا تدور في ذهني افكار سلبية قبل البدء في المنافسة			
٦	اشعر بانني حاصل على حقي بعد كل منافسة			
٧	لا يوجد لدي قلق عند السباق خارج ملعب النادي			
٨	في السباقات المهمة ابذل جهداً مميزاً			
٩	اشعر اني مقتنع بمستوى ادائي كلاعب			
١٠	لاخشى من الخسارة في السباق			
١١	اشعر بالاطمئنان عندما اكون مع لاعبي الفريق			
١٢	لاينتابني شعور بالضيق وعدم الارتياح من وجود الجمهور اثناء السباق			
١٣	لدي شعور بالاطمئنان عند دخولي الملعب اثناء المنافسات			
١٤	لا اخشى من السير بمفردي امام الفرق المنافسة			
١٥	لاخشى من اي منافسة تواجهني			
١٦	اشعر ان مهنتي في المستقبل ستساعدني على تكوين اسرة			
١٧	احقق افضل الاداء عندما اكون هادئاً			
١٨	لاارى ان الرياضة تسودها شريعة الغاب			
١٩	اشعر بالتفاؤل عندما افكر بالمستقبل الرياضي			
٢٠	اشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبات التدريب والمنافسة			
٢١	اشعر ان اختصاصي يتناسب وطموحاتي			
٢٢	اشعر بالسعادة والفخر عندما أتحدث مع الآخرين عن انجازات الفريق.			
٢٣	اشعر بالراحة لنوع العلاقة التي تربطني بالأصدقاء من المدربين			
٢٤	اشعر بالثقة بالنفس اثناء التدريب والمنافسة			
٢٥	لدي استراتيجيات خاصة			
٢٦	إدارة النادي لديها ثقة بإمكانياتي التدريبية			
٢٧	اشعر أنني قادر على حل مشكلاتي اليومية بهدوء			
٢٨	اشعر بالرضا عن كوني لاعب			
٢٩	اجعل من أخطائي السابقة حافزاً لي نحو المستقبل			
٣٠	أناقش المدربين في بعض الامور التدريبية			
٣١	اشعر بالانسجام والراحة اثناء المنافسة			
٣٢	يصعب علي التركيز اثناء السباق			
٣٣	اعتمد على نفسي في حل مشكلاتي التدريبية التي تواجهني			
٣٤	اشعر بالقدرة على المواجهة عندما اتعرض للضغوط النفسية المصاحبة للتدريب			
٣٥	اشعر بالارتياح والسرور عند انجاز الوحدة التدريبية			
٣٦	تدفعني عقيدتي الى حب اعضاء الفريق			
٣٧	اتابع انجازات الفريق بالمنافسة الرياضية بحماس وجدية			

			يسود الحب بيني وبين اعضاء فريقتي	٣٨
			افتخر بانتمائي الى هذا النادي	٣٩
			تتصف علاقاتي مع اعضاء فريقتي بأنها فعالة	٤٠
			اشعر بالفرح عندما يحقق فريقتي انجازات عالية	٤١
			اشعر ان أسرتي تتباهى بانجازاتي	٤٢
			اتقبل نقد افراد اسراتي واصدقائي دون ان اشعر بالانزعاج	٤٣
			اعتقد انني قادر على تكوين علاقات ايجابية مع المدربين الاخرين	٤٤
			اتمسك بارائي التي اعتقد بصحتها	٤٥
			اطلب رأي المدربين الاخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة	٤٦
			اشعر بالاسف عندما أتأخر عن تقديم العون للاخرين	٤٧
			اشعر اني مؤثر في اعضاء الفريق	٤٨
			احسن التعامل مع الاخرين في المواقف الاجتماعية	٤٩
			اعتقد ان علاقاتي الاجتماعية ناجحة مع اعضاء الفريق	٥٠
			أحب ان اختلط مع الاخرين	٥١
			اعبر عما بداخلي بسهولة امام المدربين الاخرين	٥٢
			اتعامل مع الرياضيين ببساطة ودون تكلف	٥٣
			افضل البساطة في المظهر والملبس	٥٤
			افضل الالتزام بالمظاهر الاجتماعية	٥٥

ملحق (٢) أسماء السادة الخبراء

الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
أ.د علي حسين هاشم	علم النفس / كرة القدم	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د فلاح حسن عبدالله	فسلجة / كرة اليد	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.علي خومان علوان	تعلم حركي / كرة اليد	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د رأفت عبدالهادي كاظم	علم النفس / كرة القدم	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة