

أثر برنامج تدريبي- نفسي في تطوير التهديئة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (١٧-١٩) سنة

م. اضواء ورور نعمة^١ د. طاهره ندائي^٢ م.م عدنان ستار طه^٣ ا.د. رشا طالب ذياب^٤

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى^١

كلية الآداب والعلوم الانسانية قسم العلوم الرياضية/ايران جامعة قم^٢

مديرية شباب ورياضة واسط^٣

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى^٤

(^١ astasd72@gmail.com)

المستخلص: تناول الباحثين كرة اليد لأهميتها ومكانتها المتميزة والتي من خلالها تتربع على عرش الالعاب الرياضية من خلال التطورات في اساليب اللعب لفرق كرة اليد، ومن العلوم التي تهتم بها كرة اليد الا وهو علم النفس الرياضي والذي اسهم بدور فعال ومؤثر جدا في تلك التطورات. وتكمن من خلال ما تقدم بان مشكلة البحث تكمن في قلة الاهتمام بالجانب النفسي حد علم الباحثين والولوج في هذا المجال ويهدف البحث من خلال التعرف على الحالة التدريبية بدلالة المؤشر النفسي مع مهارة المناولة والتصويب للاعبي كرة اليد واستعمل الباحثين المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث، اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبي منتدى شباب بعقوبة التابع لمديرية شباب ورياضة محافظة ديالى بكرة القدم للموسم ٢٠٢٤/٢٠٢٥ والبالغ عددهم ٢٠ لاعب وقام الباحثين بأجراء الاختبارات القبليّة وثم تطبيق التمرينات في التجربة الرئيسة وتم اجراء الاختبارات البعدية بنفس ظروف الاختبارات القبليّة، واستنتج الباحثين من خلال بحثهم ان المنهج التدريبي المعد وفق اسس تدريبيه حديثة مع التمارين النفسية كان سبب بتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات في الاختبارات البعدية .

الكلمات المفتاحية: الحالة التدريبية - التهديئة النفسية - المناولة - التصويب - كرة اليد .

١-المقدمة:

ان التقدم والتطور للعلوم الرياضية اخذ انعكاسا في شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجةً لاتباع الاساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المؤلف ويجاد افاقا جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التدريب وعلم النفس الرياضي اللذان شهدا تطورا واسعا واتخذت نظرياتهم منحى جديدا من اجل مواكبة الاتجاهات الحديثة وقد اخذت، هذه التطورات العلمية وحتى العملية التي شهدتها المجالات الرياضية وكان لكرة اليد حصة منها تمثلت بالعمل والرؤيا والاعداد الجيد من اجل لوصول الى اعلى المستويات من اجل محاولة تطوير هذه اللعبة بشكل خاص من اجل التطورات في اساليب لعب الفرق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كافة كي يفاجئ بها اللاعب المنافس وتكمن أهمية البحث في نمجه بين الجانبين النفسي والمهاري في إعداد لاعبي كرة اليد، من خلال تصميم برنامج تدريبي-نفسى يهدف إلى تطوير التهئة النفسية وتحسين الأداء المهاري (المناولة والتصويب). ويُعد البحث مهماً لكونه يستهدف فئة عمرية تمثل مرحلة انتقالية حرجية (١٧-١٨ سنة)، تتطلب إعداداً متكاملًا لضمان النضج النفسي والمهاري. كما يسهم في سد فجوة بحثية تتعلق بتأثير البرامج النفسية في تنمية المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية، ويوفر قاعدة علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير أساليب التدريب الحديثة.

وتكمن مشكلة البحث: بان عد الحالة التدريبية من العوامل الرئيسة التي تؤثر على أداء اللاعبين، لما لها من دور في تحسين القدرات البدنية والمهارية والنفسية، لذا تُعدّ التهئة النفسية من العوامل النفسية المهمة التي تؤثر بشكل مباشر في مستوى أداء اللاعبين، لا سيما في الألعاب الجماعية مثل كرة اليد التي تتطلب تركيزاً عالياً وقدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط. وقد لوحظ أن العديد من لاعبي الفئات العمرية (١٧-١٨ سنة) يعانون من ضعف في التحكم الانفعالي أثناء المنافسات، مما ينعكس سلباً على أدائهم المهاري، وبالأخص في مهارتي المناولة والتصويب، وهما من المهارات الأساسية في

اللعبة، إلا أن أداءهم يتأثر سلباً خلال المباريات نتيجة عوامل نفسية وتفاوت في الاستعداد التدريبي، مما يدعو إلى دراسة العلاقة بين هذه المتغيرات بصورة علمية وعلى الرغم من شيوع البرامج التدريبية البدنية والمهارية، إلا أن هناك قصوراً واضحاً في إدماج البرامج النفسية ضمن الخطط التدريبية، مما يترك فجوة في الإعداد الشامل للاعب. ومن هنا تبرز مشكلة البحث في ضرورة معرفة ما إذا كان من الممكن تحسين التهئة النفسية، وبالتالي تحسين الأداء المهاري، من خلال تطبيق برنامج تدريبي-نفسى متكامل. وصياغة المشكلة على شكل تساؤل رئيس:

-هل يُسهم البرنامج التدريبي-النفسى في تطوير التهئة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (١٧-١٨) سنة؟ لذا ارتأى الباحثين الى اللوح في هذه المشكلة.

ويهدف البحث: الى اعداد برنامج تدريبي-نفسى موجه للاعبي كرة اليد بأعمار (١٧-١٩) سنة والتعرف على مستوى التهئة النفسية الأداء المهاري لمهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد قبل وبعد تنفيذ البرنامج والكشف عن تأثير البرنامج التدريبي-النفسى في تطوير مهارتي المناولة والتصويب.

ويفترض البحث: الى وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي في التهئة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد بأعمار ولصالح القياس البعدي والبرنامج التدريبي-النفسى تأثير إيجابي في تطوير التهئة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (١٧-١٩) سنة.

٢-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث: استعمل الباحثين المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها. (الشوك: ٢٠٠٤، ٥١).

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: قام الباحثين من خلال هذا المبحث باختيار مجتمع بحثه من منتديات الشباب في محافظة ديالى بالطريقة العشوائية (القرعة)، من الشباب والبالغ عددهم (١٣٥) لاعب بواقع ٧ منتديات (المقدادية، ابي صيدا، السعدية،

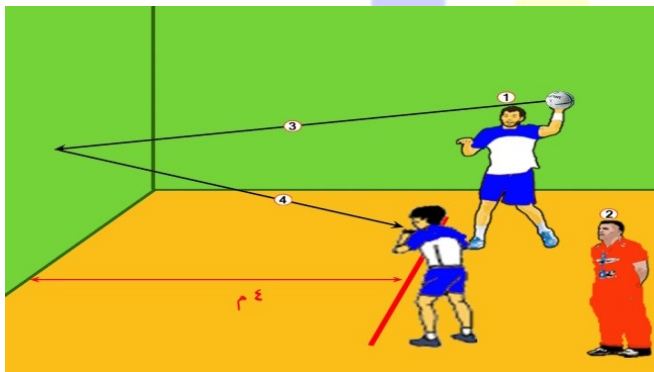
نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وامكانية اجراء تعديلات
بنسبة لا تقل عن (٧٥٪) (بنيامين: ١٩٨٣، ص ١٢٣).

٢-٥ اختبارات المستعملة:

**لاختبار الاول: اختبار التوافق وسرعة المناولة
(الصميدعي: ٢٠١٠، ص ٤٨١):**

الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة المناولة على حائط.
الأدوات المستخدمة: كرة يد، ساعة إلكترونية عدد (٢). حائط
مستوي.

طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد (٤) متر عن الحائط وعند
الإشارة يقوم بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير لأكثر
عدد ممكن في زمن محدد قدره (٣٠) ثانية، كما في الشكل (١).
التسجيل: تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (تحسب عدد
مرات استلام الكرة)



الشكل (١) يوضح اختبار التوافق وسرعة المناولة

**لاختبار الثاني: اختبار مهارة التصويب (الصميدعي:
٢٠١٠، ص ٤٣٥).**

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب.
الأدوات المستخدمة: كرة يد، مرمى كرة يد مرسوم على حائط
(٢×٣) متر ثم يقسم المرمى إلى تسعة مستطيلات لقياس دقة
التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (٩) متر عن المرمى
كما في الشكل (١١).

طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة
الارتكاز مع مراعاة التالي:

أ- إصابة المستطيلات (١، ٣، ٧، ٩) والتي تمثل زوايا المرمى
والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم ينال أربع درجات.

بعقوبة، خان بني سعد، خانقين، الخالص) وقام الباحثين
باستبعاد حراس المرمى، عند اجراء اختبارات بحثهم. اذ بلغت
المجموعة التجريبية ب (٢٠) لاعبا من منتدى شباب بعقوبة
بالطريقة العشوائية (القرعة)، وايضا بلغت المجموعة الضابطة ب
(٢٠) لاعبا من منتدى خان بني سعد بالطريقة نفسها، لدى
بلغت نسبة العينة (٢٩.٦٢٩٪).

٢-٣ وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية
والاجنبية، الاستمارات الخاصة بمقياس التهدة النفسية المعدل،
والاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم).

٢-٤ مقياس التهدة النفسية: لغرض تحديد مجالات
المقياس قام الباحثين بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات
السابقة ذات الصلة بموضوع (التهدة النفسية)، فضلا عن
المصادر العلمية والدراسات السابقة التي درست متغير التحمل
النفسى مثل: دراسة (كامل عبود حسين، ٢٠٠٤)، و(علي خليفة
بريص، ٢٠١٩). وقد وجد الباحثين أن هذه الدراسات تؤكد على
أن مفهوم التهدة النفسية متعدد المجالات وان اغلب الدراسات
تركز على المجالات الاتية: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي،
والتفكير الايجابي، وبناءاً على ما سبق ذكره من نتائج
الدراسات والبحوث السابقة فقد اختار الباحثين مقياس التهدة
النفسية الخاص بدراسة (علي خليفة بريص، ٢٠١٩) وقد اختار
الباحثين المقياس لأنه دقيق وأكد على المجالات أعلاها أي
يتكون من ثلاث أبعاد ولوضوح فقراته وحدائته إذ يتكون من
(٤٢) فقرة تقيس جوانب التهدة النفسية للفرد، فضلاً عن
التحقيق من مقياس التقدير الرباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة
الأربعة علياً (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي
قليلاً، لا تنطبق علي ابداً) الدرجات (٤، ٣، ٢، ١) للعبارة
الاجابية (١، ٢، ٣، ٤) للعبارة السلبية أي أن أعلى درجة
للمقياس هي (١٦٨) وأقل درجة للمقياس هي (٤٤).

بعد تحديد المقياس قام الباحثين بعرض المقياس بفقراته على
السادة الخبراء والمحكمين ذوي الاختصاص في علم النفس العام
وعلم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والتجريبي وفي القياس
والتقويم وفي طرائق التدريس والبالغ عددهم (٢٥) خبيراً اذ يشير
(بلوم واخرون، ١٩٨٣) الى ان على الباحث ان يحصل على

الاثنتين، الاربعاء) ولمُدَّة (٨) اسابيع بمجموع (١٦) وحدة تدريبية سبقتها وحدة تعليمية تعريفية، لتوضيح بعض الاجراءات الخاصة بالتجربة. وانتهت التجربة في يوم ٢٠٢٥/٣/٣ وقام الباحثين بأعداد (٢٤) تمريناً للمهارات و١٦ تمرين نفسي قيد البحث، راعت فيها التدرج من السهل الى الصعب والفروق الفردية ومستوى العينة علما ان زمن الوحدة التدريبية هو (٩٠) دقيقة، مقسم على ثلاثة اقسام وعلى النحو الاتي:

-القسم التمهيدي: ومدته (٢٠ دقائق) ويشمل:

-المقدمة والاحماء: ومدته (١٠ دقائق) تجري بها عملية اخذ الغياب واجراء الاحماء.

-التمرينات المهارية: ومدتها (١٠ دقائق)

-القسم الرئيس: ومدته (٦٠ دقيقة) مقسم على قسمين:

-النشاط التعليمي: مدته (١٠ دقيقة) يتم عن طريقه شرح المهارة من لدن المُدرّب.

-النشاط التطبيقي: مدته (٣٠) دقيقة يتم في اثناء تطبيق التمرينات بواقع ثلاثة تمرينات مدة كل تمرين (١٠) دقائق. و(١٠) دقيقة للتمرينات النفسية بواقع (٤) تمارين نفسية مدة كل تمرين (٢.٥) دقيقة.

-القسم الختامي: مدته (١٠) دقائق يتم عن طريقه التهئة (الاستشفاء)، والوقوف وانهاء الوحدة التدريبية.

٢-٩ اختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية على لاعبي منتدى شباب بعقوبة بكرة القدم في يوم ٢٠٢٥/٣/٥ وعلى ملعب منتدى شباب بعقوبة اعلاه وبنفس ظروف الاختبارات القبلية.

٢-١٠ الوسائل الاحصائية: استعمل الباحث البرنامج الاحصائي (spss) لمعالجة البيانات.

ب-إصابة المستطيلين (٢، ٨) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم ينال ثلاث درجات .

ج-إصابة المستطيلين (٤، ٦) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (٨٠×١٠٠) سم ينال درجتين.

د-إصابة المستطيل (٥) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعاده (٨٠×١٠٠) سم ينال درجة واحدة.

هـ-إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفراً.

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

	3	2	1	
	4	5	6	
	9	8	7	

الشكل (٧) يوضح اختبار مهارة التصويب

٢-٦ التجارب الاستطلاعية: تم أجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم ٢٠٢٤/١٢/١٨ في ملعب نادي الوجيية والتجربة الاستطلاعية الثانية في يوم ٢٠٢٤/١٢/٢٣ على عينة من لاعبين (٢٠) من غير عينة التجربة الرئيسة، مع وجود فريق العمل المساعد والتجربة الاستطلاعية تعد بمثابة دراسة اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بتجربته تهدف الى اختيار اساليب البحث ودواته (الياسي: ٢٠١٠، ص٥٨).

٢-٧ اختبارات القبلية: أجري الباحثين الاختبارات القبلية يوم ٢٠٢٤/١٢/٢٩ في منتدى شباب بعقوبة في تمام الساعة (٩ صباحاً)، وتم تطبيق مقياس التهئة النفسية و مهارتي المناولة والتصويب ،

٢-٨ التجربة الرئيسة: قام الباحثين بأجراء التجربة الرئيسة للبحث، وذلك بإدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية، التي بدأت في يوم ٢٠٢٥/١/٣ وبواقع وحتين في الاسبوع

٣-٢ مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

ان سبب ضعف المهارات المدروسة للعبة كرة اليد في المنتديات بحسب راي الباحثون يكمن في عدم استعمال تمارين مدروسة مركزة على بعض الوسائل الحديثة المستعملة عالمياً في الوقت الحاضر، وايضاً هناك عشوائية في التمارين المعدة من القائمين على التدريب.

٣-٣ عرض نتائج اختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٣) يبين الاوساط الحسابية الانحرافات المعيارية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	المعالجات	وحدة القياس	القبلي		البعدي	
			س	ع	س	ع
الاستقرار النفسي	درجة	٣.٠٠٠	١.٤٨٦	٢.٥٥٠	١.٠٣٩	٤.٥٥٠
المناولة	درجة	٣.١٠٠	٠.٩٦٧	٣.٧٥٠	١.٣٥٧	٤.٧٥٠
والتصويب	درجة	٥.٢٠٠	١.٩٦٢	٥.٠٥٠	١.٩٥٤	٨.٥٥٠

الجدول (٤) يبين فرق الاوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) المحسوبة قيد البحث للمجموعة الضابطة.

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
الاستقرار النفسي	درجة	١.٧٠٠	١.٢٨	٦.٧٣٦	٠.٠٠٠	معنوي
المناولة	درجة	١.٢٥٠	١.٢٠٨	٤.٦٢٦	٠.٠٠٠	معنوي
والتصويب	درجة	٣.٧٠٠	١.٦٨٨	٩.٧٩٧	٠.٠٠٠	معنوي

البحث للمجموعة التجريبية.

يتبين من الجدول (٣) ان الوسط الحسابي للتهدة النفسية في الاختبار القبلي هو (٢.٨٥٠) في حين نسبة الخطأ (٠.٠٠٠) وهي أصغر من (٠.٠٠٥)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

والوسط الحسابي المناولة في الاختبار القبلي هو (٣.٥٠٠) في حين نسبة الخطأ (٠.٠٠٠) وهي أصغر من (٠.٠٠٥)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

يتبين من الجدول (٣) ان الوسط الحسابي للتصويب في الاختبار القبلي هو (٤.٨٥٠) في حين نسبة الخطأ (٠.٠٠٠) وهي أصغر من (٠.٠٠٥)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

٣-٤ عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تم جمع بيانات الاختبارات القبلية والبعدي لمقياس الاستقرار النفسي وبعض المهارات الاساسية لمجموعتي البحث، ومن خلال المعالجات الاحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج التالية:

٣-١ عرض نتائج اختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (١) يبين الاوساط الحسابية الانحرافات المعيارية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	المعالجات	وحدة القياس	القبلي		البعدي	
			س	ع	س	ع
الاستقرار النفسي	درجة	٣.٠٠٠	١.٤٨٦	٢.٥٥٠	١.٠٣٩	٤.٥٥٠
المناولة	درجة	٣.١٠٠	٠.٩٦٧	٣.٧٥٠	١.٣٥٧	٤.٧٥٠
والتصويب	درجة	٥.٢٠٠	١.٩٦٢	٥.٠٥٠	١.٩٥٤	٨.٥٥٠

الجدول (٢) يبين فرق الاوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) المحسوبة قيد البحث للمجموعة الضابطة.

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	tالمحسوبة	نسبة الخطأ	اللالة
الاستقرار النفسي	درجة	٠.٤٥٠	٢.٠١٢	١.٠٠٠	٠.٣٣٠	غير معنوي
المناولة	درجة	0.650	1.136	٢.٥٥٧	0.01	معنوي
والتصويب	درجة	0.1500	2.777	٠.٢٤٢	0.812	غير معنوي

ان الوسط الحسابي الخاص بالتهدة النفسية في الاختبار القبلي هو (٣.٠٠٠) في حين نسبة الخطأ (٠.٣٣٠) وهي أكبر من (٠.٠٠٥)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لهذا المتغير.

والوسط الحسابي المناولة في الاختبار القبلي هو (٣.١٠٠) بانحراف معياري في حين نسبة الخطأ (٠.٠٠١) وهي أصغر من (٠.٠٠٥)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لهذا المتغير.

ان الوسط الحسابي للتصويب في الاختبار القبلي هو (٥.٢٠٠) في حين نسبة الخطأ (٠.٨١٢) وهي أكبر من (٠.٠٠٥)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لهذا المتغير.

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للتصويب كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٨.٥٥٠) بانحراف معياري (١.٧٦١)، والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٥.٠٥٠) بانحراف معياري (٢.٣٧٢)، وبالتالي فان قيمة (t) المحسوبة هي (٥.٢٧١)، في حين نسبة الخطأ (٠.٠٠٠) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

٣-٦ مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات البعدية:

يبين الجدول (١٠) الفروق المعنوية الخاص بالتهنئة النفسية والمهارات المدروسة (المناولة والتصويب) ولمصلحة المجموعة التجريبية بحسب الاوساط الحسابية، كون الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية اكبر من اوساط المجموعة الضابطة ويرى الباحثين ان الوسائل التدريبية الحديثة وطريقة العرض كان لها الاثر الكبير في تعلّم المهارات، كون العينة منتديات شباب فهم قليلون المشاهدة للعبة كرة القدم، فضلاً عن ممارستها، فهنا كانت الوسائل التدريبية الحديثة وطريقة العرض عاملاً أساسياً في التعلّم.

٤-الخاتمة:

استنتج الباحثين بأن:

١-المنهج التدريبي الذي اشتمل على التمرينات المهارية المعززة بالجانب النفسي والذي طبق على المجموعة التجريبية كان لها الاثر الكبير في تعلّم مهارة المناولة، والتصويب، اذ ظهر هذا التحسن في الأداء نتيجة التكرار الصحيح للتمرينات على وفق الاسلوب التدريبي الحديث والمنهج التدريبي المعد على وفق اسس تدريبية حديثة مع التمرينات النفسية كان سبب بتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات في الاختبارات البعدية.

كما يوصي الباحثين:

١-ضرورة تطبيق المنهج التدريبي المعززة بالمؤشر النفسي في مناهج التربية الرياضية و على عينات مختلفة كان تكون اناث

٣-٤ مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

يتبين من الجدولين (٣ و ٤) ان هناك فروقاً معنوية بالتهنئة النفسية وللمهارات المدروسة (المناولة والتصويب) ولمصلحة الاختبار البعدي بحسب الاوساط الحسابية المذكورة في الجدول (٣)، ويعزو الباحثين هذا التطور الى نوعية التمرينات المستعملة المعززة بالوسائل التدريبية الحديثة التي كان لها الاثر الكبير في تعلّم هذه المهارات، وكذلك الى عدد التكرارات الذي يتخلله اوقات راحة كافية.

٣-٥ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٥) يبين نتائج الاختبارات البعدية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	
		س	ع +	س	ع +	المحسوبة	نسبة الخطأ
الاستقرار النفسي	درجة	٤.٥٥٠	٠.٩٩٨	٢.٥٥٠	١.٢٧٦	٥.٥٤٠	٠.٠٠٠
المناولة	درجة	٤.٧٥٠	٠.٩٦٦	٣.٧٥٠	١.٠٦٩	٣.١٠٢	٠.٠٠٤
والتصويب	درجة	٨.٥٥٠	١.٧٦١	٥.٠٥٠	٢.٣٧٢	٥.٢٧١	٠.٠٠٠

يتبين من الجدول (٥) ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي الخاص بالتهنئة النفسية كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٤.٥٥٠) بانحراف معياري (٠.٩٩٨)، والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٢.٥٥٠) بانحراف معياري (١.٢٧٦)، وبالتالي فان قيمة (t) المحسوبة هي (٥.٥٤٠)، في حين نسبة الخطأ (٠.٠٠٠) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

وقد اوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمناولة كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٤.٧٥٠) بانحراف معياري (٠.٩٦٦)، والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٣.٧٥٠) بانحراف معياري (١.٠٦٩)، وبالتالي فان قيمة (t) المحسوبة هي (٣.١٠٢)، في حين نسبة الخطأ (٠.٠٠٤) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية .

المصادر:

- [١] بلوم بثيامين وآخرون؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة)، محمد امين المفتي وآخرون: (القاهرة، دار ماكرو هين، ١٩٨٣).
- [٢] صدام محمد احمد؛ تأثير تمارين خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين الصالات بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، ٢٠١٣).
- [٣] لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ لاحصاء واختبار في المجال الرياضي، ط١: (العراق، اربيل، ٢٠١٠)
- [٤] محمد جاسم الياسري؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية: (النجف، دار الباء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠).
- [٥] نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (العراق، جامعة بغداد، ٢٠٠٤).
- [6] American College of Sports Medicine: Lippincott Williams & Wilkins. Guidelines for exercise testing and prescription, ed 7, Baltimore, 2005.

الملاحق:

الملحق (١) يوضح مقياس التهذئة النفسية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الأستاذ الدكتور..... المحترم

يروم الباحثين اجراء بحثهم الموسوم بـ (الحالة التدريبية وعلاقتها بالتهذئة النفسية ومهارة المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد بأعمار ١٧ – ١٨ سنة) ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها فقد تم اختياركم في لجنة الخبراء لتسمية المكونات (العوامل) المستخلصة من التحليل العاملي لفقرات المقياس.

بناء على التجارب التي طبقت على عينة البحث وبعد اجراء التحليل العاملي تم استخلاص (٤٤) فقرة توزعت على ثلاث مكونات، وقد تم تسمية هذه المكونات على وفق ما تدل عليه الفقرات المتشعبة عليها. يرجى ابداء رأيكم حول مدى صلاحية التسمية التي أطلقت على هذه المكونات وأجراء التعديل اللازم ان كانت تحتاج إلى تعديل، علما انه قد حددت خمسة مكونات لمقياس التهذئة النفسية استنادا إلى اراء الخبراء والمكونات هي (الاتزان الانفعالي، الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفكير الايجابي، الصلابة النفسية).

مع جزيل الشكر والتقدير

اسم الخبير:

الاختصاص:

مكان العمل:

اللقب العلمي:

التوقيع:

التاريخ:

الباحثين

فقرات مقياس التهدة النفسية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي ابدأ	التعديل
١	لدي القدرة على التكيف مهما اختلفت مواقف اللعب لكي احقق الفوز في المنافسة					
٢	واثق من قدرتي على الأداء الناجح بعد أداء فاشل أمام خصم قوي أثناء المنافسة					
٣	يصفني أقرابي و أصدقائي باني شخص مسؤول ويعتمد عليه					
٤	البعض يحمل أفكاراً خاطئة عني وأنا قادر علي تغيير تلك الأفكار					
٥	استطيع التصرف بشكل جيد في أي موقف مفاجئ في تنافسي					
٦	اعتقد أنني قادر على هزيمة أي منافس					
٧	اشعر دائماً أنني متسامح مع نفسي ولا الومها					
٨	إذا ارتفع صوت احد على فاني ليس من عادتي أن استجيب له حتى ولو أراد ان يثيرني					
٩	أبقى هادئاً عند اتخاذ الحكم قراراً خاطئاً ضدي					
١٠	ضغط التدريب والمنافسة تؤثر في حالتي النفسية .					
١١	عندما أخل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى					
١٢	أأخذ قراراتتي بنفسي ولا تملئ علي من مصدر خارجي					
١٣	انا اعتقد ان سبيل النجاح هو الجد والاجتهاد					
١٤	أثق في الناس حتى وان عانيت من بعضهم					
١٥	كل مشكلة تواجهني فهي تحدي جديد لقدراتي الرياضية					
١٦	اشعر دائماً انه ليس باستطاعتي مواجهة الظروف الصعبة					
١٧	مهما كانت صعوبة المهارة فاني استطيع أدائها بنجاح					
١٨	عندما اخطأ في الملعب فاني اعترف بخطيء أمام الآخرين					
١٩	انتقاد المدرب لي يؤثر في مستوى أدائي في المنافسة					
٢٠	أنا واثق من قدراتي على الأداء الجيد في أية منافسة.					
٢١	مهما كانت العقبات فإنني استطيع تحقيق أهدافي					
٢٢	أي إساءة لي من المنافس أبادلها بإساءة مماثلة في المباراة					
٢٣	كل مشكلة تواجهني فهي تحدي جديد لقدراتي الرياضية					
٢٤	لا يسهل علي الاندماج مع مجموعة من الغرباء					
٢٥	أتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من منافس آخر في لعبتي					
٢٦	عندما يتطلب مني انجاز واجب ما فاني أفكر في تقديم أفضل مستوى لدي					
٢٧	اشعر دائماً انه باستطاعتي مواجهة الظروف الصعبة					
٢٨	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدراتي علي تنفيذها					
٢٩	لا استمتع بنوم هادئ ومريح					
٣٠	لدي القدرة على الاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة					
٣١	اعتمد على نفسي في حل المشكلات التي تواجهني في التدريب او المنافسة					
٣٢	عند فشل أدائي أستطيع استعادة هدوئي خلال وقت المنافسة					
٣٣	أحب أن أتبادل ملابس اللعب مع الفريق المنافس في نهاية المباراة					
٣٤	يصعب علي ضبط انفعالاتي أثناء المواقف الحرجة					
٣٥	بإمكاني المحافظة على اعصابي في حالة وقوع اخطاء قلل المنافسة					
٣٦	استطيع التصرف بشكل جيد في أي موقف تنافسي مفاجئ					
٣٧	انفعل في المنافسة عند اعتقادي إن الحكم قد أخطأ في حقي وحق زملائي					
٣٨	انتقاد المدرب لي طول فترة المنافسة فاني استعيد هدوئي بسرعة					
٣٩	اغضب إذا لم تجر أحداث المنافسة كما أريد					
٤٠	رغم ضغط الجمهور لي استطيع ان أحافظ على هدوئي					
٤١	اشعر بالسعادة عند ما يوجد شيء يدعوني للتحدي					
٤٢	في اللحظات الحرجة من المنافسة أتحكم بانفعالي					
٤٣	من الصعب أن احتفظ بهدوئي عندما يضايقني المنافس					
٤٤	أتمسك برأي في المناقشات طالما أنا على الصواب					