

تأثير منهج تدريبي للاسترخاء النفسي وأداء مهارة التصويب بكرة اليد للاعبين منتديات الشباب في

محافظة ديالى

1. د. رشا طالب ذياب¹ م. م. اية طالب ذياب² م. م. وودود كمال³ م. د. محمد كاظم صالح⁴

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى²

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى³

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى⁴

(¹ aya.talib@uodiyala.edu.iq, ² rasha.talib@uodiyala.edu.iq, ³ mahawadwad17@gmail.com, ⁴ mohammed8kdom8@gmail.com)

المستخلص: ناقشت هذه الدراسة تطوير الاسترخاء النفسي لدى لاعبين منتديات الشباب مديرية شباب ورياضة ديالى لتطوير مهارة التصويب بكرة اليد على الرغم من تصميم أساليب التدريب والتمرينات التي تعمل على تلك الجوانب وهذا التطور لا يمكن أن يتحقق إلا عن طريق الدراسات العملية التي تعتمد على مختلف التخصصات المتصلة مثل علم النفس التي لديها العديد من المساهمات والأدوار الفعالة في الرياضة النامية.

وتكمن أهمية البحث في:

1- تسليط الضوء على تأثير المنهج التدريبي وما يتضمنه من تمارين لكونه جزءاً من الأداء المهاري في التصويب في لعبة كرة اليد .

2- توجيه أنظار المدربين إلى ضرورة فهم أهمية الاسترخاء النفسي في تدريبات الفريق .

3- أغناء المكتبة العلمية بنوع مهم من الأدبيات والمفاهيم الخاصة بلعبة كرة اليد .

4- الإفادة من مخرجات البحث في تدريب أندية محافظة ديالى ومنتديات الشباب في مديرية شباب ورياضة ديالى .

5- تسليط الضوء على فئة الشباب بكرة القدم .

مشكلة البحث تبرز من خلال مراقبة الباحثين، فقد وجد أن هناك ضعف في تطوير وأداء مهارة التصويب لذلك، تهدف الدراسة إلى تصميم طريقة التدريب الاسترخاء النفسي بين لاعبين منتديات الشباب في كرة اليد وتقييم فعاليتها لأن ضعف في هذا الجانب سوف يؤثر على شخصية اللاعب وخلق أداء ومهارات غير متوازنة.

ويهدف البحث الى استعمل منهج تدريبي لتطوير قوة الاسترخاء النفسي ومعرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير الاسترخاء النفسي وداء مهارة التصويب بكرة اليد.

ويفترض البحث الى هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاسترخاء النفسي والتصويب بكرة اليد للاعبين منتديات

الشباب في كرة اليد بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

استخدم الباحثين: المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين المتكافئتين (تصميم تجريبي ذو ضبط محكم)، أما عينة الدراسة: أما عينة البحث فكانت لاعبين منتديات الشباب (منتدى شباب الخالص) في مديرية شباب ورياضة ديالى وعددهم 18 لاعباً قسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة، واختيرت العينة بالطريقة العمدية.

الكلمات المفتاحية: منهج تدريبي- الاسترخاء النفسي- مهارة التصويب - كرة اليد.

1-المقدمة:

أن تقدم وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المؤلف وإيجاد آفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التدريب وعلم النفس الرياضي اللذان شهدا تطوراً واسعاً واتخذت نظرياتهم منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد أخذت كرة اليد مواكبة هذا التطور والتقدم إذ تطورت في أساليب التدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التطورات في أساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي يفاجئ بها المنافس.

و لكون لعبة كرة اليد هي من أكثر الألعاب الرياضية التي دخلت قلوب عشاقها منذ الطفولة وأصبحت لها مدارس كروية في كل العالم تعتمد على صقل اللاعبين نوي المهارات العالية باعتبارهم القاعدة الأساسية والأوسع انتشاراً في الأندية الرياضية من بين المجموعات الرياضية الأخرى .

لذا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير البرنامج التدريبي لتطوير الاسترخاء النفسي لاعبين منتديات الشباب مديرية شباب رياضة ديالى بأعمار دون 19 سنة بكرة اليد باعتبار أن الجانب النفسي من الجوانب الأساسية لشخصية اللاعب وتعزيز الاسترخاء وتوجيه سلوكهم في تحقيق طموحاتهم المستقبلية في أثناء التدريب والمنافسات.

مشكلة البحث:

ومن خلال ملاحظة الباحثين ضعفاً في إعداد اللاعب في بداية ممارسة لعبة كرة اليد أن أعداد اللاعب في لعبة كرة اليد يعد من أهم الركائز المهمة لذا أن ضعف الاسترخاء النفسي عند اللاعب يؤثر تأثيراً واضحاً على بناء شخصية اللاعب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته لان الأداء المهاري للاعب يحتاج إلى قوة استرخاء عالية من اجل بناء التوازن المهاري والبدني والنفسي والتخلص من كل حالات الخوف والقلق التي تسيطر على أداء اللاعبين ولقلة الاهتمام بالجانب النفسي حداً بالباحثين الى اللوج في هذه المشكلة، إذ حاول الباحثين أن يصب اهتمامه في إيجاد وسيلة مساعدة لتطوير الاسترخاء من خلال أعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير قوة الاسترخاء النفسي

لتطوير مهارة التصويب بكرة اليد للاعبين منتديات الشباب.

ويهدف البحث الى:

1-استعمل منهج تدريبي لتطوير قوة الاسترخاء النفسي وأداء مهارة التصويب بكرة اليد.

2-ومعرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير قوة الاسترخاء النفسي وداء مهارة التصويب بكرة اليد

ويفترض البحث:

-هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاسترخاء النفسي وأداء مهارة التصويب للاعبين في كرة اليد ولصالح الاختبارات القبلية ولصالح المجموعة التجريبية .

2- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

2-1 منهج البحث: تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية، ذلك إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث. فالمنهج هو " الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة، وعليه استعمل الباحث المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها (الشوك: 2004، 51).

2-2 مجتمع البحث وعينه: إذ اشتملت عينة البحث منتديات الشباب (منتدى شباب الخالص) مديرية شباب رياضة ديالى لكرة اليد للعام 2023/2022 والبالغ عددهم (18) لاعب وقد قسم الباحثين العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة، كل مجموعة مكونة من (9) لاعباً، و الجدول التالي يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الاسترخاء النفسي ومهارة التصويب بكرة اليد في الاختبارات القبلية.

جدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الاسترخاء النفسي ومهارة التصويب بكرة اليد في الاختبارات القبلية

المتغيرات	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة		قيمة ت	الدالة
		ع	س	ع	س		
الاسترخاء النفسي	درجة	114.583	6.999	116.333	6.095	0.653	غير دل
مهارة التصويب بكرة اليد	زمن	11.16	1.33	10.91	1.44	0.05	غير دل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، درجة الحرية = 22(2.07)،

من خلال الجدول (1) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة وهي

ص 435):

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب.

الأدوات المستخدمة: كرة يد، مرمى كرة يد مرسوم على حائط (2×3) متر ثم يقسم المرمى إلى تسعة مستطيلات لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (9) متر عن المرمى كما في الشكل (11).

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

أ- إصابة المستطيلات (1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم ينال أربع درجات .

ب- إصابة المستطيلين (8، 2) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم ينال ثلاث درجات .

ج- إصابة المستطيلين (6، 4) والتي تمثل منطقة مدى زراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (80×100) سم ينال درجتين .

د- إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعاده (80×100) سم ينال درجة واحدة. هـ- إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفراً .

ويؤدي كل لاعب عشرة رميات ولكل لاعب محاولة واحدة فقط.

	3	2	1
	4	5	6
	9	8	7

شكل (1) يوضح اختبار مهارة التصويب

2- 6 التجارب الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الساعة الواحدة والنصف ظهراً يوم 2022/12/11 على ملعب منتدى شباب الوجهية محافظة ديالى على لاعبي كرة اليد في منتدى شباب الوجهية والبالغ عددهم (9) لاعبين علماً بأن العينة الاستطلاعية تحمل نفس مواصفات العينة

على التوالي.

(0.653، 0.036، 0.05) وعند مستوى دلالة (0.05) اصغر من (ت) الجدولية والبالغة (2.07) مما يدل على تكافؤ العينة .

2- 3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

" المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت. أدوات، بيانات، عينات، أجهزه ("عبيدات، 133، 2004).

أدوات البحث: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الملاحظة، الاستبانة، المقابلة، الاختبارات المقاييس، الشبكة الدولية، حاسبة يدوية، كمبيوتر، ساعة توقيت).

2- 4 مقياس الاسترخاء النفسي:

استعمل الباحثين مقياس الاسترخاء النفسي والذي أعده (علي خليفة العبادي، 2019) (العبادي: 2019، ص211) .

ويتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس مستوى الاستثارة الانفعالية وله درجة عالية من الثبات والصدق والموضوعة . ويتكون هذا المقياس من (44) فقرة . والإجابة على هذه الفقرات تكون على ثلاثة بدائل وتقيم الدرجات كالآتي:

(3درجة) غالباً (2درجة) أحياناً (1درجة) نادراً

الأسس العلمية:

الصدق: يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار

الجيد إذ أن الصدق يعني " أن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر (قاسم: 2004، ص83).

الثبات: هو الذي يعطي نتائج مقاربة أو النتائج نفسها إذ طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة (فهيمى و أمر: 2005، ص122).

الموضوعية: تشير الى أن الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار (المجيد والياسري: 2003، ص134)، وتعد احد عوامل الأسس العلمية في مجال البحوث العلمية، ويتضمن عدم تدخل العوامل الشخصية والتحيز في وضع الاختبارات أو الفقرات المعنية في البحث .

2- 5 مواصفات الاختبارات:

اختبار مهارة التصويب (الصميدعي: 2014،

تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

تم تطبيق الاختبار الخاص بالمقياس واختبار التصويب بكرة اليد من قبل الفريق المساعد وبإشراف الباحثين حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها. تم إعطاء فرصه للاعبين لغرض الإحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة التصويب بكرة اليد قبل اختبارهم.

2-8-2 التجربة الرئيسة (تطبيق التمرينات): قام الباحثين بإعداد (15) تمريناً نفسياً (40) تمريناً مهارياً ضمن المنهج التدريبي بالاتفاق مع المشرف، في كل وحدة تدريبية طبقت ثلاثة تمارين إلى أربعة تمرينات للتصويب بكرة اليد و ثلاث تمارين نفسية على المجموعة التجريبية، على أساس التجربة الاستطلاعية التي قام بها مراعيًا الإمكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في أعداده إلى الأسس العلمية للتدريب الرياضي وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية، فضلا عن مساعدة المشرف واستشارته وركز المنهج التدريبي على الشمول باستخدام الاسترخاء النفسي في تطوير مهارة التصويب بكرة اليد على لاعبي منتدى شباب الخاص بمديرية شباب رياضة محافظة ديالى الرياضي بكرة اليد للموسم 2023/2022.

قسمت العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريق العشوائية بعدد (9 لاعب) لكل مجموعة.

تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاصة الخاص بمدرّب الفريق، وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحثين بمساعدة مدرب الفريق ومساعدة .

تضمن المنهج التدريبي (8 أسبوعاً) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات إذ تم تطبيق المنهج التدريبي في يوم 2023/1/8 ولغاية 2023/3/3 على أفراد المجموعة التجريبية بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (70 دقيقة على وفق المقرر التدريبي

2-8-3 الاختبارات البعيدة: بعد الانتهاء من تطبيق

الرئيسة بكونها المشاركة في بطولة منتديات شباب ورياضة ديالى بكرة اليد.

وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على: كفاءة فريق العمل المساعد. الوقت المستغرق بتسليم واستلام الاستمارات حتى يتلائم مع تدريب الفريق ووقت مبارياتهم. الصعوبة التي تواجه الباحثين أثناء تنفيذ التجربة الرئيسة. مدى استجابة عينة البحث لمحتويات استمارات المقياسين . تهدف إلى اختيار أساليب البحث وأواته (الياسي: 2010، ص58).

2-7 الأسس العلمية للاختبارات:

2-7-1 الصدق: يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد إذ أن الصدق يعني " أن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر (قاسم: 2004، ص83) **2-7-2 الثبات:** هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذ طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة (فهيم و عامر: 2005، ص122).

2-7-3 الموضوعية: تشير الى أن الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار (المجيد والياسي: 2003، ص134)، وتعد احد عوامل الأسس العلمية في مجال البحوث العلمية، ويتضمن عدم تدخل العوامل الشخصية والتحيز في وضع الاختبارات أو الفقرات المعنية في البحث .

2-8 الإجراءات الميدانية:

2-8-1 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية للبحث في يوم 2022/12/17 لكل من اختبارات مقياس الاسترخاء النفسي لعينة البحث.

الاختبارات الخاصة بمهارة التصويب بكرة اليد لعينة البحث . وقد قام الباحثين بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعيدة.

تم شرح اختبارات مقياس الاسترخاء من قبل الباحث بصورة مفصلة إلى أفراد العينة قبل إجراء الاختبار.

1- الاسترخاء النفسي:

من خلال النتائج القبلية والبعدية والاسترخاء النفسي، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (116.333)، والانحراف المعياري (6.095) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (119.750) والانحراف المعياري (9.705)، أما نسبة التطور هي (64%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2.321) وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05)، ومما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي.

2- مهارة التصويب بكرة اليد:

كانت النتائج القبلية والبعدية لمهارة التصويب بكرة اليد إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (22.897)، والانحراف المعياري (2.350)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (18.994) والانحراف المعياري (1.764)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (5.446)، أما نسبة التطور هي (87%)، وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05) ومما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

3- عرض النتائج وتحليل قيمة (ت) في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		ع	س	ع	س
الاسترخاء النفسي	درجة	114.583	6.999	109.250	5.119
مهارة التصويب بكرة اليد	الزمن	21.575	1.415	21.531	1.428

الجدول (5) يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدالة الإحصائية
الاسترخاء النفسي	درجة	5.333	7.889	2.342	1.796	60%	غير دال
مهارة التصويب بكرة اليد	الزمن	0.044	0.475	0.322	1.796	34%	غير دال

(ت) الجدولية (1.796)، مستوى الدلالة (0.05)، درجة الحرية = 11 .

ومن أجل توضيح هذه النتائج وتجسيدها بشكل بياني عرض هذا الشكل الذي يوضح الأوساط لحسابية القبلية والبعدية والاسترخاء النفسي وأداء مهارة التصويب بكرة اليد وللمجموعة الضابطة، ومن خلال اطلاعنا على الجدول (4) و(5) يتبين ويتضح بان

المنهج التدريبي على عينة البحث أجريت القياسات البعدية لمجاميع البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مراعيًا في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والأوتات المستخدمة إذ تمت الاختبارات البعدية بتاريخ 11/3/2023 لكل من مقياس الاسترخاء النفسي والأداء المهاري لمهارة التصويب بكرة اليد.

2- 9 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثون البرنامج الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات وهي: (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل ارتباط بيرسون، اختبار (T) للعينات المستقلة، اختبار (T) للعينات المرتبطة).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		ع	س	ع	س
الاسترخاء النفسي	درجة	116.333	6.095	119.750	9.705
مهارة التصويب بكرة اليد	الزمن	22.896	2.350	18.994	1.764

الجدول (3) يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدالة الإحصائية
الاسترخاء النفسي	درجة	3.417	5.130	2.321	1.796	64%	دال
مهارة التصويب بكرة اليد	الزمن	3.902	20482	5.446	1.796	86%	دال

(ت) الجدولية (1.796)، مستوى الدلالة (0.05)، درجة الحرية = 11

من خلال ومن أجل توضيح وتجسيد هذه النتائج بشكل بياني نعرض هذا الشكل الذي يوضح الأوساط الحسابية القبلية والبعدية والاسترخاء النفسي ومهارة التصويب بكرة اليد وللمجموعة التجريبية ومن خلال اطلاعنا على الجدول (2) و(3) يتبين ويتضح بأن هنالك فروقاً دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية بالاسترخاء النفسي وأداء مهارة التصويب بكرة اليد للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وكالاتي:

التصويب (كماش: 1999، ص15).

أن تمارينات المنهج التي أعدت بشكل منظم ومتقن وكررت بشكل جيد وعززت بتغذية راجعة جيدة وكانت بينها فترات راحة كافية قد اختصرت الوقت بالوصول الى الهدف وهذا ما أكدته (Schmidt)، إذ أكد " أن مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم أو المتدرب في ممارسته للتمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في التطور الحاصل في المستوى وإنما نوعيته أيضاً، إذ نجد أن المتدربين في بعض الأحيان يبذلون جهداً كبيراً ولساعات طويلة في تمرين غير مؤثر مما يسبب لهم الفشل والإحباط لذا يجب أن يكون المدرب متقناً ومنظماً لبناء هيكل التمرين بأسلوب مؤثر (Schmidt، 2001.P81).

أن المنهج التدريبي قد راعى أن تكون التمارينات الخاصة بمهارة التصويب بعد الإحماء مباشرة كون اللاعب لم يجهد من أداء التمارينات حتى يتمكن من التركيز على أداء المهارة وبدقة عالية وهذا ما أكدته (حسن السيد، 2010) إذ أكد " أن التدريب على مهارة التصويب بكرة اليد يجب أن يكون بعد الجزء الإعدادي مباشرة لأن تدريب وتعليم العناصر المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا عندما يكون اللاعب مجهداً (أبو عبده: 2010، ص73).

أما الجانب النفسي في ما يخص الاسترخاء النفسي في أي عملية تدريبية هو جانب مهم جداً فهو أحد أركان الأعداد المتكامل للاعب إذ يشمل الأعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، ويؤكد (محمد، 2001) على أن " أهمية التدريب النفسي وأن لا يقتصر في الاشتراك في المنافسات الرياضية ولكن سيخدم في مجالات التدريب بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم والتدريب النفسي هو إجراءات معرفية تعمل على إعداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول الى مستوى الأداء الأفضل (شمعون: 201، ص14).

وأكد ذلك دراسة (أسامة، 2004) الى أن " القدرة العالية للاعب من الناحية البدنية والمهارية والنفسية تحقق أفضل وأقصى مقدرة مهارية وبدنية (اتب: 2004، ص177).

أما تطور المجموعة التدريبية فيعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة التدريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات

هناك فروقاً دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية بالاسترخاء النفسي و أداء مهارة التصويب بكرة اليد للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وكالاتي:

الاسترخاء النفسي

من خلال النتائج القبلية والبعدية للاسترخاء النفسي، للمجموعة الضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (114.583)، والانحراف المعياري (6.999)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (109.250) والانحراف المعياري (5.119)، أما نسبة التطور هي (60%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2.342)، وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05)، ومما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

مهارة التصويب بكرة اليد

كانت النتائج القبلية والبعدية لمهارة التصويب بكرة اليد للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (21.575)، والانحراف المعياري (1.415)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (21.531) والانحراف المعياري (1.428)، أما نسبة التطور هي (34%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (0.322) وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05) ومما يدل على عدم وجود فروق معنوية ما بين الاختبارين.

3-4 مناقشة النتائج:

من خلال الجداول (2) و(3) و(4) و(5) التجريبية والضابطة في قابلية الرياضي على الاسترخاء النفسي التي أظهرت بأن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التصويب بكرة اليد والاسترخاء النفسي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثين هذا التطور الى المنهج التدريبي الذي أعده الباحثين بمساعدة المشرف بأسلوب علمي خضع لنظريات التدريب الرياضي وقوانينه، فضلاً عن حسن تطبيق وتربط التمارينات ومفرداته المناسبة لقرات اللاعبين واهتمام المدرب وحثهم المستمر للاعبين للارتقاء بالمستوى المهاري مما أدى الى تطوير التصويب بكرة اليد، " فكلما زاد الاهتمام بالتدريب ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق مهارة

ولكلا الجنسين .

المصادر:

- [1] احمد أمين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008).
- [2] أسامة كامل راتب؛ تدريب المعارات النفسية في المجال الرياضي، ط: (دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004).
- [3] بلوم بتيامين واخزون؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة، محمد أمين المفتي واخزون: (دار ماكرو هين، القاهرة، 2001).
- [4] جاسم فياض الشمري؛ الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم: (دمشق، 2005).
- [5] ذوقان عبيدات (وآخرون)؛ البحث العلمي مفهومه وأدائه وأساليبه، ط1: (عمان، دار الفكر، 2004)
- [6] ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم؛ مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000) .
- [7] سناء صاحب محمد الخزرجي؛ عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات: (2006).
- [8] السيد أبو عبدة؛ الأعداد المهاري للاعب كرة القدم (النظرية والتطبيق)، ط8: (مصر، جامعة الإسكندرية، 2010).
- [9] علي خليفة ألبادي؛ تأثير منهج تدريبي في التهذئة النفسية وتطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية للشباب بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة ديالى، 2019).
- [10] عماد زبير احمد، شامل كامل محمد؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم (FUTSAL)، ط1: (بغداد، شركة السندباد للطباعة، 2005) .
- [11] كامل علوان الزبيدي وجاسم فياض الشمري؛ علم نفس التوافق: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) .
- [12] لؤي غانم الصميدعي و(آخرون)؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1: (اربيل، 2010) .
- [13] محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2: (دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001).
- [14] نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور الحركي والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، ط2: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2014).
- [15] توري إبراهيم الشوك و رافع صالح فتحي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد (ب.م)، 2004)
- [13] يوسف لازم كماش؛ المهارات الأساسية بكرة القدم-تدريب: (عمان، دار الخليج، 1999).
- [14] Borne L-E. Ekstrand .B.R; Psychology its principle and Meaning : (New York, 2end ed, 1976).
- [15] Beach,h.r, a . behavioral approach to the management of stress practical: 1992, p56 .
- [16] Schmidt .A. Richard and Craig A.Wrisberge ؛ OP ، Cit ، 2001.P.81.

والفروق المعنوية الى المنهج التدريبي الذي أعده الباحثين كان له الأثر الفعال في الاسترخاء النفسي وتطوير مهارة التصويب بكرة اليد لديهم، فالمنهج المعد بشكل علمي ومبني على قواعد علم التدريب الرياضي يكون له تأثير كبير في تطور المهارات وهذا ما اكده (عماد زبير وشامل كامل، 2005) " فكلما زاد الاهتمام بالقاعدة العلمية والوسائل التكنولوجية في العملية التدريبية كلما ارتفعت النتائج المرجوة ويحقق الهدف المطلوب (احمد ومحمد: 2005، ص36)، فضلاً عن أن التمرينات كانت مشابهة لمواقف وحالات اللعب وهذا أدى إلى تطور اللاعبين حتى في توافق حركاتهم مع الكرة ومن ثم أداء المهارات بدون أخطاء " إذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة إذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة أمكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو أفضل "فوزي: 2008، ص80).

4- الخاتمة:

وتوصل الباحثين الى الاستنتاجات التالية:

-المنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على أداء مهارة التصويب قيد الدراسة وإن استخدام التمرينات المختارة ضمن المنهج التدريب يتأثر إيجابياً في تطوير الاسترخاء النفسي وأداء مهارة التصويب كرة اليد للمجموعة التجريبية وظهرت علاقة ارتباط دالة معنوياً بين تطور مستوى الاسترخاء النفسي لدى لاعبين منتديات الشباب (منتدى شباب الخالص) مديرية شباب ورياضة ديالى وبين أداء ومهارة التصويب بكرة اليد .

يوصي الباحثين بما يلي:

-ضرورة استعمال المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين في تطوير الاسترخاء النفسي على فئات عمرية أجرو التأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير الاسترخاء النفسي في تحسين أداء مهارة التصويب بكرة اليد وتدعيم الثقة والإرادة لدى اللاعبين أنفسهم من اجل تحقيق أهدافهم والتأكيد على أهمية قيام باحثين آخرين بدراسة تتضمن الاسترخاء النفسي وعلاقتها بأداء مهارة التصويب بكرة اليد لفئات مختلفة من لاعبين ولمختلف منتديات شباب العراق

الملاحق:

ملحق (1) يوضح مقياس الاسترخاء النفسي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

لاستبانه الخاصة بتحديد فقرات مقياس الاسترخاء النفسي

عزيزي اللاعب

تحية طيبة

بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (5) اختيارات (بدائل) هي (تتطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تتطبق علي بدرجة كبيرة، تتطبق علي بدرجة متوسطة، تتطبق علي قليلاً، لا تتطبق علي إطلاقاً) وتعطي أوزان الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات الايجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبية يرجو الباحثين قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة، وتأكد أن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط، ولا داعي لذكر اسمك .

ملاحظة: تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة وكما موضح في المثال أدناه:

مع فائق الشكر والتقدير

ت	نادرًا	أحياناً	غالباً
1		✓	
2	✓		
3			✓

الباحثين

ت	الفقرات	نادرًا	أحياناً	غالباً
1	أبقى هادئاً عند اتخاذ الحكم قراراً خاطئاً ضدي			
2	عند فشل أدائي أستطيع استعادة هدوني خلال وقت المنافسة			
3	أحب التحدي واستمتع باللحظات الحرجة أثناء الأداء			
4	انتقاد المدرب لي طول فترة المنافسة فاني استعيد هدوني بسرعة			
5	اقترح لمدربي بعض الآراء التي أجدها ترفع من مستوى أدائي			
6	اشعر بانني افهم ذاتي واحترمتها			
7	كل تجربة فشل تمر بي هي خبره لي يمكن الاستفادة منها في المستقبل			
8	افقد أعصابي نادرًا أثناء المنافسة			
9	إننا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه			
10	اشعر بالارتياح عندما يكلفني المدرب ببعض الواجبات			
11	أثق بقدراتي في التفوق على المنافسين			
12	أعتقد بانني قادر على التفوق على أي منافس			
13	انتقاد المدرب لي لا يؤثر في مستوى أدائي في المنافسة .			
14	واثق من ألقدره على الأداء الناجح بعد أداء فاشل أمام خصم قوي أثناء المنافسة			
15	اشعر بالسعادة عند ما يوجد شيء يدعوني للتحدي			
16	عندما اخطي في الملعب فاني اعترف بخطي أمام الآخرين			
17	ضغوط التدريب والمنافسة تؤثر في حالتي النفسية .			
18	عندما يتطلب مني إنجاز واجب ما فاني افكر في تقديم أفضل مستوى لدي			
19	اعتقد أنني قادر على هزيمة أي منافس			
20	اشعر دائماً أنني متسامح مع نفسي ولا الومها			
21	استطيع التصرف بشكل جيد في أي موقف تنافسي مفاجئ			

22	من الصعب أن احتفظ بهدوني عندما يضايقتني المنافس
23	أشعر ان بإمكانني تعديل النتيجة والفوز بالتقييم القادم
24	استطيع التصرف الجيد في الأوقات الحرجة
25	تجارب الفشل تمثل لي عبره نستقي منها نحو غد أفضل
26	أثق في الناس حتى وان عانيت من بعضهم
27	اعتقد أنني سعيد في حياتي
28	إذا ارتفع صوت احد على فاتي ليس من عاداتي أن استجيب له حتى ولو أراد ان يثيرني
29	أرغب في مناقشة ارائي مع أصدقائي
30	أثقيل بنيتي الجسمية كما هي
31	أحاول الاقتداء بالأتبياء والصالحين في سلوكي
32	أحب أن أتبادل ملابس اللعب مع الفريق المنافس في نهاية المباراة
33	أشعر بانني مقبول من الآخرين
34	كل مشكلة تواجهني فهي تحدي جديد لقراتي الرياضية
35	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم الرياضية .
36	أرفض الاستسلام للتعبد عند اشتراكي في المنافسة أو التدريب .
37	مهما كانت صعوبة المهارة فاتي استطعت أداؤها بنجاح
38	في اللحظات الحرجة من المنافسة أتحكم بانفعالي
39	استطيع انجاز أهدافي بدقة سواء في التدريب او المنافسة
40	أغضب إذا لم تجر أحداث المنافسة كما أريد
41	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم الرياضية . لدي القدرة على لاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة
42	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدراتي علي تنفيذها
43	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى

