

تمرينات المقاومة الخاصة للخداع ودقة التصويب وأثرها على
الاستجابة الانفعالية لدى لاعبات كرة اليد

الباحثة انتظار جمعة مبارك

ملخص البحث

تمرينات المقاومة الخاصة للخداع ودقة التصويب وأثرها على الاستجابة الانفعالية لدى لاعبات كرة اليد

الباحثة انتظار جمعة مبارك

اشتمل البحث على التعريف بالبحث اذ اشتمل على المقدمة وأهمية البحث من خلال تدريب لاعبات باستخدام تمرينات المقاومة والتي تساهم في تحسين مستوى الأداء المهاري الهجومي وذلك عن طريق الإعداد النفسي ومقياس الاستجابة الانفعالية والتي تساعد الفرق الرياضية فر الارتقاء بمستواها الرياضي. أما مشكلة البحث فتتلخص في وجود الانفعالات التي قد تؤثر بالعديد من المغيرات النفسية والبدنية سواء مهاري أو خططي , إذ تبين أن هناك استجابة انفعالية سلبية أو ايجابية مؤثرة على مهارة الخداع ودقة التصويب مما دفع الباحثة إلى دراسة هذه المشكلة من خلال التعرف على استخدام تمرينات المقاومة الخاصة للخداع ودقة التصويب وأثرها على الاستجابة الانفعالية بالنسبة للاعبات. أما أهداف البحث فتمثلت :

1- أعداد تمرينات المقاومة الخاصة للخداع ودقة التصويب لدى لاعبات نادي الحسينية بكرة اليد .

2- التعرف على سمة الاستجابة الانفعالية لدى لاعبات نادي الحسينية بكرة اليد.

3- التعرف على تأثير استخدام تمرينات المقاومة الخاصة على الاستجابة الانفعالية لدى لاعبات نادي الحسينية بكرة اليد .

اما فروض البحث فتمثلت:

1- هناك تباين في مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبات نادي الحسينية بكرة اليد .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للاستجابة الانفعالية لدى لاعبات نادي الحسينية بكرة اليد .

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للخداع ودقة التصويب لدى لاعبات نادي الحسينية بكرة اليد .

في حين اشتملت مجالات ابحت على المجال البشري الذي تمثل بلاعبات نادي الحسينية بكرة اليد والبالغ عددهم (16) لاعبة للموسم الرياضي 2008 – 2009 والمجال الزماني من 2009/5/2 لغاية 2009/7/18 . أما المجال المكاني القاعة الداخلية لنادي الكوفة الرياضي في محافظة النجف الأشرف .

أما الدراسات النظرية والمثابهة فتطرقت بها الباحثة إلى أهمية تمرينات المقاومة والأعداد النفسي والمهاري بكرة اليد وكذلك أهمية المهارات الهجومية بكرة اليد وأهمية الاستجابة الانفعالية للاعبات , وتطرقت إلى عدد من الدراسات المثابهة واستخدمت الباحثة المنهج التدريبي ووسائل جمع المعلومات والمصادر والأجهزة والأدوات فضلاً عن استخدام الوسائل الإحصائية التي يمكن اللاعبة من معرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS). وتم عرض النتائج ومناقشاتها وتحليلها من خلال معالجة بيانات البرنامج الإحصائي (SPSS) واستخدام (T) (للعينات المترابطة) وذلك للتحقق من معنوية الفروق بين قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي وغيرها . اما اهم الأستنتاجات الذي توصلت اليها الباحثة لها هو أن لاستخدام التمرينات المقاومة تأثير ايجابي في تطوير مهارة الخداع ودقة التصويب لدى اللاعبات في حين توصلت الباحثة إلى توصيات عدة منها :

- 1- إجراء المزيد من البحوث للتعرف على علاقات بين المتغيرات النفسية الأخرى وأثرها على المهارات الهجومية بكرة اليد .
- 2- استخدام تمرينات المقاومة الخاصة والمتنوعة من قبل المدربين بالنسبة للاعبات .
- 3- ضرورة إقامة دورات تطويرية من قبالا لاتحاد العراقي المركزي بكرة اليد لدى أندية النساء حول مفهوم الأعداد النفسي وكيفية الاستفادة منه .

Abstract

The hypotheses of study : There is variance as far as the level of emotional

response for volleyball female players of AL–Husseiniyah volleyball Club is concerned.

- 1– There is significant statistical differences between the pretest and posttest of exercises for emotional response for volleyball female players .
- 2– There is significant of exercises differences between the pretest and posttest of exercises for resisting deception and shooting preciseness for volleyball female players.

The field of study included the human scope , which is represented in AL–Husseiniyah Club for volleyball for the season 2008\2009 of 16 players . The time scope was represented in the internal hall of AL–Kufa Athletic Club in Al–Najaf governorate. The similar theoretical studies tackled the importance of exercises of resistance and psychological adoption of volleyball. Also , the importance of offensive skills in volleyball and the importance of emotional responses of volleyball female players . The researcher also tackled number of similar studies , and used for that end the training approach , information collection , references , equipments and tools as well as other statistical methods such as knowing the differences between pretest and posttest through spss computer program. results, discussions were shown and analyzed through the processing of data by spss statistical program , as well as by the use of T–test for the interrelated sample. The researcher comes up to the following findings :

- 1– volleyball female players enjoyed a positive degree of emotional response variable .
- 2– The use of resistance exercises has a positive effect in developing skills of deception and precise shooting for players.

The necessity of holding training courses by the Iraqi central federation of volleyball , women clubs about the concept of psychological adaptation and how to make of that

الباب الأول

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعتبر علم التدريب أهم المجالات التي طرأت عليها الكثير من التطورات في السنوات الأخيرة بسبب التجارب والبحوث العلمية التي كانت ومازالت همها الوحيد رفع المستوى الفني للرياضة بشكل عام والوصول بمستوى الرياضيين إلى أعلى ما يمكن .

أن استخدام الأساليب العلمية والمناهج التدريبية العلمية الحديثة التي تحتوي على الأعداد البدني الشامل والمهاري والخططي والنفسي إذ أن لعلم النفس جانب مهم وأساسي في تطوير الرياضة بشكل عام ولعبة كرة اليد بشكل خاص وان الاهتمام بأعداد النفسي للاعب يجب أن يشمل كل المفاهيم النفسية المرتبطة به والاستجابة الانفعالية احد هذه المفاهيم المهمة لدى كل لاعب .

إذ تعد الاستجابة من بين العناصر المهمة في التفاعل بين الرياضي والبيئة وتحدث الاستجابة رداً على كل تغير مهم يحدث في المنافسة أو التدريب إذ تؤثر الانفعالات بقوة في الأداء وتعرف الاستجابة الانفعالية بأنها (تنبيه داخل الرياضي يتم بإحساسات وسلوك تعبيرية معين).

وكرة اليد إحدى الألعاب الفرقية تتطلب من ممارسيها قدرة كبيرة من المهارات النفسية وعناصر اللياقة البدنية للوصول بلاعب إلى الهدف المنشود إذ الأداء الفني الهجومي المثالي سواء كان في التدريب أو المنافسة وتتميز بالكثير من المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية.

وعليه تكمن أهمية البحث في دراسة استخدام تمارين المقاومة الخاصة للمهارات الهجومية بكرة اليد وأثرها على الاستجابة الانفعالية للاعبات كرة اليد.

2-1 مشكلة البحث

تصاحب مباريات كرة اليد كثيراً من الانفعالات التي قد تتأثر بالعديد من المتغيرات النفسية والبدنية سواء مهاري أو خططي تنعكس وبصورة مباشرة على مستوى الأداء الفني ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثة كونها لاعبة كرة يد ومدربة لمادة كرة اليد ومن خلال عدة أسئلة موجهة إلى الأستاذة والمدرين .

والمقابلات الشخصية التي أجرتها الباحثة مع اللاعبات والاطلاع على المراجع والمصادر تبين أن هناك استجابة انفعالية سلبية أو ايجابية مؤثرة على المهارات الهجومية بكرة اليد , هذا مما دفع الباحثة إلى دراسة هذه المشكلة من خلال التعرف على استخدام تمارين المقاومة الخاصة للمهارات الهجومية لكرة اليد وأثرها على الاستجابة الانفعالية للاعبات.

3-1 أهداف البحث

- 1- إعداد تمارين المقاومة الخاصة لدقة التصويب لدى لاعبات كرة اليد .
- 2- التعرف على سمة الاستجابة الانفعالية لدى لاعبات كرة اليد .
- 3- التعرف على تأثير استخدام تمارين المقاومة الخاصة على الاستجابة الانفعالية لدى لاعبات كرة اليد .

4-1 فروض البحث

- 1- هناك تباين في مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبات كرة اليد .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للاستجابة الانفعالية لدى لاعبات كرة اليد .
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للخداع ودقة التصويب لدى لاعبات كرة اليد.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبات نادي الحسينية بكرة اليد والبالغ عددهم (16) لاعبة.

2-5-1 المجال الزمني : المدة (2009/5/2 لغاية 2009/7/18).

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الداخلية لنادي الكوفة الرياضي في النجف الاشرف

الباب الثاني

2 . الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 أهمية تمارين المقاومة الخاصة

" تعد تدرّيبات المقاومة أو تمارين المقاومة وهي معاكسة لتدرّيبات البلايومترك وفي تدرّيب المقاومة فان اللاعب يعمل على تطوير الجانب اللامركزي من التنقل الفصلي بخفض الجسم أولاً أو الوزن ثم غلبه الوزن مستخدماً احتكاك اللامركزي"⁽¹⁾.

إذ أن الوصول بالفرق للمستويات الرياضية العالمية لا يكون وليد الصدفة وإنما يكون نتيجة استخدام أساليب العلمية المقتنية إذ بدأ المدربون باستخدام أنواع متعددة من التدرّيبات ومنها تمارين المقاومة.

(1) حسين علي العلي , عامر فاخر شفاتي , (ترجمة) تدرّيبات القوة الانفجارية , العرق , بغداد , المكتبة الوطنية , 2006 , ص150.

ويمكن تعريفها " بأنها تسلط قوى خارجية على المجاميع الفصلية العاملة في التحرك المشترك في الأداء لتطوير الصفات البدنية ذلك لإيجاد نوع جديد التكيف الوظيفي الذي من شأنه رفع القدرة الميكانيكية والفلسجية للمتدرب"⁽²⁾.

بينما تجد الباحثة بان تعريف تمرينات المقاومة ما هي ألا وسائل مساعدة لتقوية عضلات الجسم والأجهزة الداخلية والوظيفية لمقاومة أي وة خارجية متسلطة عليه ليقوم بمجهود بدني عالي لأطول فترة ممكنة .

هناك الكثير من الوات المستخدمة في تمرينات المقاومة والتي تؤثر على عمل مجموعات عضلية لدى اللاعبين وتأخذ أشكالاً متعددة منها⁽³⁾.

- 1- مقاومة جزء من أجزاء الجسم أو كل وزن الجسم
- 2- مقاومة ثقل جسم الزميل
- 3- مقاومة عارضة حديدية أو العارضة الحديدية معلق عليها أثقال
- 4- أثقال قبضة دمبلز
- 5- أجهزة المقاومة المختلفة
- 6- التدريب العضلي الثابت
- 7- مقاومة الكرات الطبية

2-1-2 أهمية المهارات الهجومية بكرة اليد

(2) مفتي ابراهيم حماد , اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للاطفال في المرحلة الابتدائية والاعدادية : القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ط1, 2000 .

(3) طلحه حسام الدين , الموسوعة العلمية في التدريب , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1997 , ص 49 .

أن لكل نشاط رياضي خصوصية في طبيعة المهارات الرياضية وعددها التي تكون ذلك النشاط او اللعبة الرياضية وبذكر (محمد توفيق الوليلي) بان (هانز صبري شتانس وادجار فيدرووف) عرفا المهارات الحركية في كرة اليد بأنها (الحركات الهادفة والاقتصادية للهجوم مع أتباع القواعد القانونية) ويعتمد فن الهجوم في أساسه على الإمكانيات الفردية للاعبي الفريق⁽¹⁾.

من جهة وعلى التفاهم فيما بينهم من جهة ثانية والفريق الذي يتكون من أفراد يتقون أصول الهجوم بصورة عامة يستطيع أن يقلب الموقف لصالحه وينتقل من فريق مدافع إلى فريق مهاجم⁽²⁾ الألعاب الفرقية كلها مستوى عاليا من البناء الجسمي والمهاري فان كرة اليد كاية لعبة من الألعاب الكبيرة لها مهاراتها الأساسية هي تعد بمثابة العمود الفقري لها ويمكن تحديد هذه المهارات بالاتي⁽³⁾:

- 1- مسك الكرة
- 2- استقبال الكرة
- 3- مناولة الكرة
- 4- الطبطبة
- 5- التطويب
- 6- الخداع

(1) محمد توفيق الوليلي , كرة اليد , الكويت , شركة مطابع السلام , 1989 , ص 96.
(2) حسن عبد جواد , كرة اليد , ط3 , (بيروت , دار العلم للملايين , 1993) , ص 104.
(3) كمال عارض ظاهر , سعد محسن اسماعيل , كرة اليد , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , جامعة بغداد , بيت الحكمة , 1989 , ص 60 .

2-1-3 أهمية الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي

الاستجابة الانفعالية من بين العناصر المهمة في التفاعل بين الرياضي والبيئة " وان الاستجابة الانفعالية " هو تنبيه داخل الرياضي يتم بإحساسات وسلوك تعبيرى معين "

وتحدث هذه الاستجابة ردا على كل تغيير مهم يحدث في المنافسة أو التدريب إذ تؤثر الانفعالات بقوة في الأداء إذ أن من الأمور المهمة التي تؤثر على الحالة النفسية لدى اللاعبين / الأعباء إثناء المباريات والاستجابة الانفعالية السلبية تظهر أيضا عند لاعبي الفريق عندما يتنافسون مع فريق اقوي منهم من حيث المستوى البدني والمهاري أو عندما يظهر لاعبي الفريق المنافس تفوقا في نهاية المباراة تتغير الاستجابة الانفعالية لدى اللاعبين و لأتبقى على وتيرة واحدة إذ ترتبط سمات الشخصية والسلوكية ودوافعه .

كما يؤثر بصوره أخرى على أداء اللاعب وعلى مستوى قدراته ومهاراته التي يجب ان يتقنها اللاعب .

وتعرف الباحثة الاستجابة الانفعالية هي انعكاسات سلبية وايجابية في سلوك اللاعبين أو اللاعبين نتيجة تنبيه أو مثير معين مثير على مهاراتهم الحركية .

إذا كل لاعب يتميز مستوى معين من شدة الاستجابة نحو المواقف التي يتعرض لها وهذه الاستجابة تختلف من لاعب إلى آخر وهناك عدة تعاريف للاستجابة الانفعالية فعرفها أسامة كامل راتب هي نشاط يقوم بها اللاعب كاستجابة لموقف يواجهه أو منبه ينبهه " أو مثير يثيره ويمكن أن تكون هذه الاستجابة نشاطا حركيا ذهنيا وقد تكون نشاطا انفعاليا أو فسيولوجيا وغالبا ما تكون خليطا من أكثر من نوع من نشاط انفعاليا أو فسيولوجيا وغالبا ما تكون خليطا من أكثر من نوع نشاط أو سلوك⁽¹⁾.

(1) اسامة كامل راتب , علم النفس الرياضية , (المفاهيم – التطبيقات) ط2 , (القاهرة , دار الفكر العربي , 1997 , ص439).

أما احمد عبد الخالق فقد عرفها " بأنها نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك أو ظاهرة تحدث على الغدد اللاعب او العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابه هذا الكائن وينعكس على السلوك نتيجة لتنبيه معين (2)

وتنقسم الاستجابة الانفعالية التي تقوم بها اللاعب (1)

- 1- الاستجابة الحركية (2) : انقباض حدقة العين عند تسليط الضوء الشديد عليها او استجابة حارس فرص الكرة عند أداء رمية 7امتار .
- 2- الاستجابة التجنيبه : وهي استجابة يؤيدها اللاعب للوقاية من المثير المنفذ .
- 3- استجابة معرفية : ما يراد بها كسب معارف , أو أفكار (كالتفكير والتذكر والتعلم).
- 4- استجابة لفظية : الرد على سؤال يوجه إلى اللاعب .
- 5- استجابة انفعالية كالفرح عند سماع خبر سار , أو الغضب , أو الحزن عند سماع عكس ذلك (3) ويتأثر اللاعب بانفعالات مختلفة أثناء تفاعله المستمر مع بيئته من جهة وأثناء العمليات التدريبية والمنافسة الرياضية وعلاقاته بالأشياء والمظاهر وهذه الانفعالات جميعها يمر بها اللاعب ويعيشها بأشكال وشدة مختلفة وبذلك " تحدد درجة استجابة اللاعب نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة(4)

(2) احمد محمد عبد الخالق , اسس علم النفس الرياضي , الاسكندرية , دار المعارف الجامعية , خ 1990 , ص 23 .

(1) ارنوف وتنج , ترجمة عامل عز الدين واخرون مقدمة في علم النفس : القاهرة و دار ماكجروهيل للنشر , 1983 , ص 162 .

(2) ارنوف وتنج , نفس المصدر , 1983 , ص 167 .

(3) احمد محمد عبد الخالق , مصدر سابق ذكره , 1990 , ص 24 .

(4) اسامة كامل راتب , علم النفس الرياضية , ط1 , القاهرة , ط1 , دار الفكر العربي , 2000 , ص 163.

2-1-4 الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الهجومية لدى اللاعبين كرة اليد

أن كرة اليد هي إحدى الألعاب الفرعية والتي تتطلب من ممارستها قدرة كبيرة من التحكم بفعاليتهم وسلوكهم عناصر اللياقة البدنية للوصول إلى الهدف المنشود لأداء المهارات الهجومية سوى في التدريب أو المنافسة .

إذ نجد أن اللاعب يظهر بشكل واثق من نفسه ومن أداءه المهاري المهارات الأساسية سوى في التدريب أو المباريات إذ تحدث الاستجابة الانفعالية رداً على كل تغييراً مهم يحدث أثناء المباريات مما يجعل اللاعب في حالة من الضغط النفسي الذي يؤثر على أداءه المهارة .

وان اللاعب الرياضي يتعرض عند التدريب والمنافسة الى حالات انفعالي مختلفة من حيث الشدة وتغيرها في المواقف المختلفة , وبما ان تتميز المنافسات الرياضية العالية الى ارتفاع الانفعالات والتوتر لدى اللاعبين نتيجة لا تعرضهم للمواقف البطولية ويكون تأثيرهم واضح على ادائه اثناء المنافسة واختلافهم برغم الامكانيات العالية المتوفرة لديه من القدرات الاخرى , ولهذا تلعب الانفعالات النفسية دور كبير وتؤثر على ادائه الرياضي ومستوى انجازه⁽¹⁾.

فالحالات الانفعالية هي تعبير عن حالة شعور الفرد وقدراته على التعرف من حيث الشدة وردود افعالهم هي نتيجة اختلافهم في طبائعهم الانفعالي واتجاهاتهم وميولهم ومن ثم التفاوت في استجاباتهم الانفعالية اتجاه المواقف المختلفة والمتكررة .

ان حالات الانفعالي المختلفة يدركها الفرد في اتجاه سلوكه المختلف ومدى ادراكه لنفسه على تفسير سلوكه , وعليه فان السلوك يحدث بشكل يمكن توقعه من خلال تنظيم عملية تعزيز الاستجابات الصحيحة , فالانفعالات خلال سير المنافسات الرياضية تصاحب حالات استثنائية قوية أي التهيج الانفعالي الرياضي الذي يشعر بها الفرد بزيارة هائلة في قدراته وطاقاته ولا يشعر بالتعب وتشد وتقوي كل العمليات النفسية لدى الرياضي والتي تؤثر بصورة واضحة على المستوى الذي يظهره⁽²⁾.

(1) يحيى كاظم النقيب , علم النفس الرياضي , معهد اعداد القاده , 1990 , ص 157 .
(2) علي حسن علاوي , علم النفس الرياضي , ط 7 , القاهرة , دار المعارف , 1992 , ص 256 .

فالخبرة الانفعالية تستدعي تفسيراً لما نشعر به او لما يدعو للاستثارة ويستخدم فيها الفرد معلومات من خبراته الماضية ومستوى ادراكه لما يجري حوله ليصل الى تفسير مشاعره ويقرر في ضوء هذا التفسير كيف يتصرف والنمط الذي يستخدمه لتمييز حالته الانفعالية⁽³⁾.

(3) راشي الوقفي , مئذمة في علم النفس , ط3 عمان كلية الاميرة ثروة . 1998 , ص 368 .

2-2 دراسة هانا جلال الله ، 2006 :⁽¹⁾ بعنوان (الثقة بالنفس وعلاقتها بالاستجابة والأداء الفني الهجومي لدى لاعبي أندية دوري النخبة بكرة اليد في العراق)

تهدف الدراسة إلى تبلور حول وجود تذبذب في الأداء الفني الهجومي لدى لاعبي أندية دوري النخبة الذي يتأثر بالعديد من المتغيرات النفسية التي منها الاستجابة الانفعالية و الثقة بالنفس مما يؤثر على قدرة اللاعب في الأداء الفني الهجومي . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لعينة البحث وذلك من خلال تقديم استبيان لمقياس الاستجابة الانفعالية ومقياس الثقة بالنفس لمعرفة الفروق للاختبارات النفسية وعلاقتها بالأداء الفني الهجومي بكرة اليد . وكانت عينة البحث عددها (84) لاعبا للموسم 2005-2006 م .

وقد استنتج الباحث وجود علاقة ارتباط ايجابية بين الثقة بالنفس و الاستجابة الانفعالية للأندية و كذلك ظهور علاقة ارتباط ايجابية بين الثقة بالنفس والأداء الفني الهجومي في كرة لأندية الكرخ ، اربيل ، الجيش وظهور علاقة ارتباط سلبية لأندية كربلاء و الشرطة .

(1) هانا جلال فتح الله ، الثقة بالنفس و علاقتها بالاستجابة الانفعالية و الأداء الفني الهجومي لدى لاعبي أندية دوري النخبة بكرة اليد في العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة كوية ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، إقليم كردستان ، العراق ، 2006 م .

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءة الميدانية :

3-1 منهج البحث :

إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ، إذ إن لكل بحث منهج يتم استخدامه للتوصل إلى معرفة الحقائق ولكون مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية لذلك يتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة إذ إن البحوث التجريبية تهدف إلى إحداث "تغير عمدي ومضبوط للشروط المحددة بحدث ما ، وملاحظة التغيرات الواقعية في ذلك الحدث وتفسيرها"⁽¹⁾

3-2 مجتمع البحث :

إن اختيار عينة البحث يأتي ضمن النقاط الأساسية و المهمة التي اعتمدها الباحثة في الوصول إلى نتائج ذات مصداقية عالية لتنفيذ خطوات البحث أي " إن يختار الباحث عينة يرى فيها أنها تمثل المجتمع الأصلي الذي يقوم بدراسته تمثيلا صادقا " ⁽²⁾

(1) سامي محمد ملحم ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، عمان ، دار المسرة للنشر والطباعة ، 2000، ص359.
(2) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000، ص222.

والعينة التي اختارتها الباحثة اشتملت على لاعبات نادي الحسينية في كربلاء والبالغ عددهن (16 لاعبة) اختيروا بالطريقة العمدية ، والذين يمثلون نسبة (23,214) من مجتمع الأصل و البالغ عددهم (7) أندية للنساء . واستخدمت الباحثة أسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القلبي و البعدي، و الجدول (1) و (2) يبين تجانس عينة البحث .

الجدول (1)

يبين أسماء الأندية وعدد اللاعبين

| ت | اسم النادي | المحافظة | عدد اللاعبين |
|----|------------|------------|--------------|
| 1. | الحسينية | كربلاء | 16 |
| 2. | الجيش | بغداد | 16 |
| 3. | كركوك | كركوك | 16 |
| 4. | اربييل | اربييل | 16 |
| 5. | المستقبل | الرمادي | 16 |
| 6. | السلام | بغداد | 16 |
| 7. | السليمانية | السليمانية | 16 |
| | المجموع | | 112 |

الجدول (2)

يوضع الأوساط الحسابية و الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث لمتغيرات

(طول، الوزن، العمر)

| المتغيرات | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | التوزيع |
|-----------|---------------|--------|-------------------|----------------|---------|
| الوزن | 64 | 63,5 | 3,21 | 0,467 | اعتدالي |
| الطول | 163 | 163,5 | 4,52 | 0,33- | اعتدالي |
| العمر | 28 | 27,5 | 5,32 | 0,28 | اعتدالي |

3-3 وسائل جمع البيانات والأدوات والأجهزة المستخدمة :

3-3-1 وسائل جمع البيانات والمعلومات :

لقد استعانت الباحثة في جمع المعلومات بالوسائل الآتية :-

1. المصادر العربية والأجنبية .
2. الملاحظة والتجريب .
3. القياسات والاختبارات .
4. استمارات جمع البيانات .
5. استمارات تفرغ البيانات .
6. مقياس الاستجابة الانفعالية .*
7. اختبار الخداع ودقة التصويب لكرة اليد.*
8. التجربة الاستطلاعية .
9. المعاملات العلمية .
10. الوسائل الإحصائية .

3-3-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة :

1. ملعب كرة يد قانوني / قاعة نادي الكوفة / النجف .
2. ساعات توقيت .
3. كرات يد قانونية خاصة للنساء رقم (2) .
4. شواخص تدريب متنوعة .
5. مربعات حديدية بأبعاد (40×40سم) لاختبارات المهارات الهجومية .
6. كرات طبية مختلفة الأوزان .
7. أثقال بأوزان مختلفة تلبس بالذراع .
8. جهاز حاسوب لإجراء المعالجات الإحصائية .

* ملحق رقم (1)
* ملحق رقم (2)

3-6 التجربة الاستطلاعية :

إن التجربة الاستطلاعية صورة مضررة مما سيتم يوم التطبيق للاختبارات الرئيسة ابتداء من تجمع المختبرين حتى الانتهاء من تنفيذ جميع الاختبارات وذلك للتأكد من سلامة التنظيم للموضوع⁽¹⁾.

وان التجربة الاستطلاعية والتي هي دراسة تجريبية أولية تقوم بها الباحثة على عينة صغيرة قبل قيامها ببحثها بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته⁽²⁾.

وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على (10) لاعبات من نادي كريلاء بتاريخ 2009/4/27 وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية التي أجرتها الباحثة هو :

1. التأكد من صلاحية الأدوات التي تستخدم في التجربة الميدانية .
2. التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبار .
3. التعرف على الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق من أجل .

(1) محمد صبحي حسانين , القياس والتقويم في التربية المدنية الرياضية , ج 1 , ط3 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1995 , ص79

(2) مجمع اللغة العربية , معجم علم النفس والتربية , ج1 , القاهرة , الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية , 1984 , ص79 .

3-7-7 المعاملات العلمية :

3-7-1 مقياس الاستجابة الانفعالية (1)

وضع هذا المقياس (توماس أ.تتكو Thams a.Tutko) 1976 تحت عنوان (Sports Emationnal Reaction profik) واعد صورته العربية محمد حسن علاوي , ومحمد العربي شمعون 1978 ويكون المقياس من (42) عبارة تتيح للاعب التعبير عن اتجاهاته في سبع سمات منفصلة ذات التأثير في المجال الرياضي وهي (الرغبة, الاصرار , الحساسية , ضبط التوتر , الثقة بالنفس , المسؤولية الشخصية ' الضبط الذاتي).

3-7-2 صدق المقياس :

تم الاعتماد على استخراج الصدق الظاهري للمقاييس من خلال عرضه على السادة المختصين في مجال رياضة كرة اليد وعلم النفس الرياضي (*), لبيان مدى صلاحيته للغرض الذي وضع من اجله وقد اكد الجميع صلاحية المقاييس لمثل هذه الدراسة .

3-7-3 ثبات المقياس

(1) محمد حسن علاوي ومحمد مصر الدين رضوان . المصدر السابق , ص 482 .
(*) أ.د حازم علوان , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد .

اعتمدت الباحثة مبدأ إعادة الاختبار كإجراء علمي للتحقيق من مدى صحة ثبات المقاييس وذلك من خلال توزيعه على مجموعة من اللاعبين كرة اليد كاختبار أولي ثم عاد توزيعه على نفس المجموعة بعد مرور سبعة أيام ثم تم معالجة البيانات التي حصلنا عليها في الاختبارين الأول والثاني إحصائياً من خلال استخدام معامل الارتباط استخراج النتائج على ثبات الاختبار ومعامل الثابت لمقياس الاستجابة الانفعالية هو (0,90) مما يدل على ثبات الاختبار وبيجاد معاملات الصدق والثبات تكون الاختبارات صالحة للتطبيق .

3-7-4 الموضوعية :-

يكون الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه⁽²⁾ ومن خلال التجربة الاستطلاعية تأكد لنا وضوح فقرات الاختبارات وسهولة الفهم من قبل أفراد العينة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي لهذا تعد الاختبارات المستخدمة بالبحث ذات موضوعية عالية .

3-8 التجربة الرئيسية :

3-8-1 أختبارات القبليّة لمجتمع البحث :

تم إجراء الاختبارات على مجتمع البحث للأيام التالية :

(2) ابراهيم احمد سلامة , الاختبارات والقياس في التربية الرياضية , القاهرة , مطبعة الحيزة , 1980 , ص 79 .

- 1- 2009/4/27 .
- 2- توزيع استمارة مقياس الاستجابة الانفعالية .
- 3- اختبار الخداع ودقة التصويب .

3-8-2 مفردات التدريبي المستخدم لتمريانات المقاومة :

اذ قامت الباحثة باعداد وتنظيم منهج تدريبي باستخدام تمرينات المقاومة لتطوير مهارة الخداع ودقة التويب بكرة اليد على مجموعة واحدة , اذ تم تطبيق المنهاج عليهم وتم تحديد التمرينات المقترحة لديهم .

*تم تطبيق التمرينات في يوم (2009/5/2 ولغاية 2009/7/18) على مجموعة تجريبية واحدة تمت عليهم الاختبارات القبلية 2009/4/27 والبعديية 2009/7/20 على عينة مجتمع البحث وعددهم (16 لاعبة).

3-8-3 الاختبارات البعديية لمجتمع البحث :

تم اجراء الاختبارات البعديية لمجتمع البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي الذي استغرق (12 اسبوعا) وذلك في 2009/7/20 في قاعة نادي الكوفة في محافظة النجف الاشرف وذلك بالقيام :

- 1- توزيع استمارات مقياس الاستجابة الانفعالية .
- 2- اختبار الخداع ودقة التصويب .

3-9 الوسائل الاحصائية

تم استعمال الحقيبة الاحصائية الجاهزة (spss) وباستعمال القوانين الاتية :-

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- اختبار (T) للعينات غير المستقلة .
- 4- معامل الفاكرونباخ .

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث:

الجدول (3)

| الدالة | *T | الاختيار البعدي | الاختيار القبلي | المعالجة الاحصائية |
|--------|----|-----------------|-----------------|--------------------|
|--------|----|-----------------|-----------------|--------------------|

| المتغيرات | س- | ع | س | ع | المحسوبة | الاحصائية |
|----------------------|-------|-------|--------|-------|----------|-----------|
| الاستجابة الانفعالية | 97,5 | 22,51 | 112,43 | 16,37 | 3,44 | معنوي |
| الخداع ودقة التصويب | 1,375 | 2,13 | 2,5 | 0,18 | 5 | معنوي |

*بلغت قيمة T الجدولية (1,753) تحت مستوى 0,05. ودرجة الحرية 15.

يتبين من الجدول (3) اعلاه الوسط الحسابي في الاختيار القبلي لمقياس

الاستجابة الانفعالية (97,5) وبانحراف معياري مقداره (22,51) في حين بلغ الوسط

الحسابي في الاختيار البعدي للاختبار نفسه (112,43) وبانحراف معياري مقداره (16,37)

وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3,44) وتحت مستوى دلالة (0,05) وأمام درجة حرية (15).

في حين كانت القيمة الجدولية (1,753) مما يدل أن القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل

ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة البعدي

في اختبار الخداع ودقة التصويب: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,375)

وبانحراف معياري مقداره (2,13) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس

الاختبار (2,5) وبانحراف معياري مقداره (0,18) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5) وتحت

مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (15) في حين كانت القيمة الجدولية (1,753) مما يدل

ان القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي

والبعدي ولمصلحة البعدي .

4-1-2 مناقشة النتائج بين الاختبار القبلي والبعيد لاختباري الخداع

ودقة التصويب ومقياس الاستجابة الانفعالية لدى لاعبات كرة اليد:

في ضوء عرض وتحليل النتائج للاختبار لمقياس الاستجابة الانفعالية بين الاختبارين

القبلي والبعدي , يتبين وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين لصالح البعدي وتغزو الباحثة الى قلة استجابتهم الانفعالية اثناء التدريب مما ادى الى ظهور اللاعبين بأفضل اداء مهاري لهم. مما يؤكد محمد حسن علاوي (ان الاستجابة الانفعالية الايجابية تساهم في قدرة اللاعب على بذل المزيد من الجهد وتعمل كدافع وتوجيهه نحو الاداء ومحاولة تحقيق الاهداف لكي تساعده على المقاومة ومواجهة الاحداث ومجابهة الصعاب)⁽¹⁾.

بالاضافة الى ذلك ان الفروق التي حصلت عليها اللاعبين في الاختبارات البعدية هي انعكاس حقيقي لما يمتلكه اللاعبون من المهارات, اذ ان التمرينات المتنوعة في اداء هذه المهارة الهجومية تعمل على خلق التركيز العالي لتنفيذ الواجبات الفنية لهذه المهارة بدقة عالية اذ ان (الدقة عنصر رئيسي ومهم للتصويب الناجح ويجب دوام الحافظ على تنميتها)⁽²⁾.

ونجد ان التطور الحاصل للمهارات الهجومية بكرة اليد بسبب تمرينات المقاومة والاحساس في دقة التصويب على الهدف وان هذه المهارات تحتاج الى التكرارات الكثيرة ضمن اطار الوحدة التدريبية مما يدل على ان اللاعبين يتميزون بالسيطرة على انفعالاتهم , اذ ينعكس ذلك على ادائهم للمهارات الهجومية ويذكر اسامة كامل راتب بأن (سيطرة اللاعبين على انفعالاتهم تؤدي الى تطوير ادائهم ومستوى انجازهم لأداء النواحي البدنية والمهنية والخطية والنفسية)⁽³⁾

(1) محمد حسن علاوي ,مدخل الى علم النفس الرياضي, ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1998, ص370.

(2) محمد خالد عبد القادر وياسر محمد حسن, الهجوم بكرة اليد, مجموعة النديب, القاهرة, 1995, ص119.

(3) اسامة كامل راتب, علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات), مصدر سبق ذكره, سنة 2003, ص123.

الباب الخامس

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

استنتجت الباحثة من خلال المعالجات الاحصائية لنتائج البحث ومناقشتها:

1- ان لاستخدام تمارين المقاومة تأثير ايجابي في تطوير مهارة الخداع ودقة

التصويب لدى اللاعبين.

2- ان تحقيق انجاز جيد في الاختبارات البعدية لمصلحة عينة البحث في المهارة

الهجومية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية علاقة ايجابية مما أدى إلى تطور المهارة

الهجومية.

3- تمتع لاعبات نادي الحسينية بدرجات ايجابية لمتغير الاستجابة الانفعالية لديهم.

2-5 التوصيات:

في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من استنتاجات توصي بالتالي:

- 1- استخدام تمارين المقاومة الخاصة والمتنوعة من قبل المتدربين بالنسبة للاعبات.
- 2- ضرورة الاستعانة بالموجهين والمرشدين النفسيين من قبل فرق الأندية المتقدمة بكرة اليد من أجل الأعداد النفسي الجيد لهذه الفرق الذي يتزامن مع الأعداد البدني والمهاري والخططي.
- 3- التأكيد على المتدربين باستخدام التدعيم اللفظي والابتعاد عن انتقاد اللاعبين أمام الآخرين وذلك من خلال مكافأة اللاعبين الذين يتميزون بأداء المهارات الهجومية الجيدة.
- 4- إجراء المزيد من البحوث للتعرف على العلاقات بين المتغيرات النفسية الأخرى وأثرها على المهارات الهجومية في كرة اليد.
- 5- ضرورة إقامة دورات تطويرية من قبل الاتحاد العراقي المركزي بكرة اليد لدى أندية النساء حول مفهوم الأعداد النفسي وكيفية الاستفادة منه.

1- احمد محمد عبد الخالق, أسس علم النفس الرياضي, الإسكندرية, دار المعارف

الجامعية, 1990.

2- ابراهيم احمد سلامة. الاختبارات والقياس في التربية الرياضية. القاهرة, مطبعة

الجيزة, 1980, ص79

3- اسامة كامل راتب, علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات), ط2, القاهرة, دار الفكر

العربي, 1997.

4- أسامة كامل راتب, علم النفس الرياضي, ط1, القاهرة, دار الفكر العربي, 2000.

5- ارنوف وتنج (ترجمة) عادل عز الدين وآخرون, مقدمة في علم النفس, القاهرة, دار

ماتجر وهيل للنشر, 1983.

6- حسين علي علي, عامر فاخر شغاتي, البلايومترك (ترجمة) تدريبات القوة الانفجارية

,العراق, بغداد, المكتبة الوطنية, 2006م.

7- حسن عبد جواد, كرة اليد, ط3, بيروت, دار العلم للملايين, 1993.

8- سامي محمد ملحم, مناهج البحث في التربية وعلم النفس, ط1, عمان, دار المسرة

للنشر والطباعة, 2000.

9- طلحة حسام الدين, الموسوعة العلمية في التدريب, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1997.

10- عبد الستار جبار الضمد, علم النفس الرياضي, ط1, عمان, دار الخليج, 2003.

11- كمال عارف ظاهر,سعد محسن اسماعيل ,كرة اليد,وزارة التعليم العالي والبحث

العلمي,جامعة بغداد,بيت الحكمة,1989.

12- مفتي ابراهيم حماده , اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلة

الابتدائية والاعدادية , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ط1, 2000م.

13- محمد توفيق الوليلي , كرة اليد , الكويت , شركة مطابع السلام , 1989.

14- محمد حسن علاوي , محمد نصر الدين رضوان ,القياس في التربية الرياضية , وعلم

النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 2000.

15- محمد حسن علاوي , مدخل علم النفس الرياضي , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر

, 1998.

16- محمد خالد عبد القادر وياسر محمد حسن , الهجوم بكرة اليد , مجموعة الديب , القاهرة

, 1995.

17- هانا جلال فتح الله , الثقة بالنفس وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية والاداء الفني الهجومي

لدى لاعبي اندية دوري النخبة بكرة اليد في العراق , رسالة ماجستير , جامعة كوية ' كلية

التربية , الرياضية , اقليم كردستان , العراق , 2006م.

18- يحيى كاظم النقيب , علم النفس الرياضي , السعودية : معهد اعداد القادة , 1990.

ص 157 .

19- علس حسن علاوي , علم النفس الرياضي , ط7 , القاهرة : دار المعارف , 1992

ص 256.

20- راضي الوقفي , مقدمة في علم النفس , ط3 , عمان : كلية الاميرة ثروت , 1998

ص 368 .

