



الضغوط النفسية وعلاقتها بدقة التصويب القريب بالقفز بكرة اليد

م.د. كامل عبود حسين.
م.م. نزار ناظم الخشالي.

E- mail; DR. Kamal abob@ yahoo.com .

E- mail; nazaralkhishali@gmail.com.

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودقة التصويب القريب بالقفز، لحل واحدة من المشاكل التي تواجه لاعبينا الشباب في تعرضهم للضغوط النفسية أثناء المباريات مما ينعكس سلباً على أداء المهارات الحركية بالشكل المطلوب ومنها دقة التصويب وبالتالي ينعكس سلباً على نتيجة المباراة، لذلك أراد الباحثان حل هذه المشكلة، إما فرضية البحث فكانت: وجود علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية ودقة التصويب القريب بالقفز.

إذ استخدم الباحثان المنهج الوصفي ذي العلاقات الارتباطية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي كربلاء الرياضي الشباب بكرة اليد المشارك في دوري أندية العراق للموسم الرياضي 2014-2015، وتمت معالجة النتائج إحصائياً عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية بنظام spss، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية ودقة التصويب بالقفز، وقد تم التوصية بضرورة اهتمام السادة المدربين عند وضع مناهجهم التدريبية بدور العامل النفسي للاعبين وتنميته لتحقيق الانجاز، كذلك التأكيد على تنمية العوامل النفسية بشكل متوازن وحسب الهدف المراد تحقيقه وبشكل يتلاءم مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس.

الكلمات المفتاحية: (الضغوط النفسية، كرة اليد)



psychological pressures and its relationship to accurately correction near of jump Hand

Conclusion;

The research aims to identify the relationship between psychological stress and accuracy correction near-jumping, to resolve one of the problems facing our young players in their exposure to psychological pressures during the games which will reflect negatively on the performance of motor skills as required, including the correction accuracy and thus reflect negatively on the outcome of the game, so I wanted to researchers to solve this problem, either hypothesis search was: a correlation relationship between psychological stress and accuracy near correction jumping.

As researchers used the descriptive approach a relational relations, was selected sample Find the way intentional players Karbala Sports Club Youth Hand Reel participating in clubs Iraq League for the sports season 2014- 2015, and has processing the results statistically by the use of the bag statistical spss system, and the results yielded there were no significant correlation between mental and accuracy of the pressure correction jumping, has been recommending the need to the attention of gentlemen trainers when developing training curricula the role of psychological factor for the players and development to achieve the feat, as well as the emphasis on psychological factors develop in a balanced manner and according to the objective to be achieved and is consistent with the physical activity practice requirements.

Key; Psychological stress.

1- المقدمة

تعد الضغوط النفسية (psychological stress) من الموضوعات التي أثارت العديد من الباحثين للقيام بدراسات متنوعة عنها وذلك نظرا لتأثيرها البالغ في الصحة النفسية والجسمية لاسيما وأن الإنسان في العصر الحديث معرض للكثير من الإحداث والمواقف التي أصبح من الصعب التوافق معها.(2:ص1)

ونحن نعمل في ظروف كثرت فيها وتعددت روافد الضغوط النفسية مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولا للتوافق الشخصي والاجتماعي، وفي المجال



الرياضي نال هذا الموضوع اهتمام الباحثين على المستويين العربي والعالمي وذلك لأهميته في إعداد الرياضيين من الناحية النفسية لمواجهة الضغوط والتعامل معها من خلال أساليب مختلفة يمكن الحكم عليها وعلى نتائجها عن طريق إجراء الدراسات الميدانية في هذا الاتجاه العلمي، ونظراً لتعدد الفعاليات الرياضية وخصوصية كل منها فان ذلك قد يسهم في حدوث حالات متباينة من الضغط النفسي لدى اللاعبين باختلاف قوانين ألعابهم وجمهورهم والحدث الرياضي الذي تجرى من خلاله المنافسة الرياضية.

وفي لعبة كرة اليد ترتبط الضغوط النفسية بجميع المهارات الأساسية للعبة كباقي الألعاب الرياضية الأخرى الفردية منها والجماعية، ونظراً لتعدد مهارات لعبة كرة اليد وخصوصية هذه المهارات، ومنها مهارة التصويب القريب من القفز، والتصويب في كرة اليد هو من أهم المهارات الأساسية لأثره الرئيس في تحديد نتائج مباريات الفريق، ففي حالة نجاحه خلال المباراة تتحقق الغاية الأساسية من أداء باقي المهارات الهجومية إلا وهو تسجيل الأهداف، إذ يعتمد نجاحه على عدة عوامل أهمها فن الأداء وحالة التهيؤ الذي يسبق الأداء، وكذلك معرفة الضغوط النفسية التي تؤثر في اللاعب بصورة سلبية وعكسها إلى حالة ايجابية ممكن إن تخدم اللاعب أثناء أداء الفعالية الرياضية في إي مرحلة من مراحلها ولا سيما الألعاب الفرقية التي تحتاج من كل لاعب ان يكون الجزء الفعال الذي يكمل به الفريق، ومن هنا تكمن أهمية البحث في إجراء دراسة على الضغوط النفسية وعلاقتها بدقة التصويب القريب من القفز وأهميته في حسم نتيجة المباراة.

وتتميز المنافسات الرياضية بوجود أنواع مختلفة من الضغوط الواقعة على جميع الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي من بينهم لاعب كرة اليد الذي يتعرض للعديد من الضغوط خلال المنافسة القوية وخاصة عند أداء مهارة التصويب، وان عدم إصابة الهدف عند التصويب من قريب يؤدي إلى ضياع فرصة لتسجيل هدف يكون الفريق بأمس الحاجة إليه ويتحول الفريق من مهاجم إلى مدافع اثر الفشل الذي غالباً ما يؤدي إلى خسارة الفريق بخاصة عند تقارب مستوى الفريقين.

ومن خلال ملاحظة الباحثان لهذا الجانب واحتكاكهم المباشر بلاعب كرة اليد كون إن احدهما لاعب سابق ومدرب حالي ومدرس لمادة كرة اليد في كلية التربية الرياضية والأخر من المتابعين لمباريات كرة اليد المحلية والدولية، وجدا إن هناك حالات كثيرة من التصويبات القريبة بالقفز فاشلة بسبب الضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعب مما يؤدي الى قلة التركيز للاعب وبالتالي تضيع فرص الفوز وتبين حالة ضعف الدقة أثناء التصويب وهذا يدل على تأثيرها في نتيجة المباراة سلباً وبالتالي تؤدي إلى خسارة المباراة، ومن هنا تبلورت مشكلة البحث لدى الباحثان، لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة، وذلك بالتعرف على علاقة الضغوط

النفسية بدقة التصويب القريب من القفز بكرة اليد، في مساهمة منهما في تطوير اللعبة وتقديمها في بلدنا العزيز العراق

ويهدف البحث الى التعرف على الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودقة التصويب القريب بالقفز لدى افراد عينة البحث.



2- إجراءات البحث

1-1- منهج البحث.

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض الوصول إلى النتائج، وإن كثيراً من الظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج علمي يتلاءم والمشكلة المراد بحثها، لذا استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث، لأن المنهج الوصفي يهدف إلى التعرف على الظاهرة التي ندرسها وتحديد الوضع الحالي لها والتعرف على جوانب القوة والضعف فيها من أجل معرفة صلاحية هذا الوضع أو مدى الحاجة لإحداث تغييرات جزئية أو أساسية فيه" (17: ص140).

2-2- مجتمع وعينة البحث.

إن طريقة اختيار عينة البحث مطلب من متطلبات البحث العلمي لكونها "الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله" (21 : ص164) لذلك قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أندية قطر لكرة اليد الشباب للموسم الرياضي (2014-2015)، وقد بلغ عددهم (18) لاعباً يمثلون نسبة (11,25%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (160) لاعب يمثلون (10) أندية، إذ حدد الباحثان عينة بحثهم بلاعبي نادي كربلاء الرياضي للشباب لكرة اليد لإجراء التجربة البحثية عليهم والبالغ عددهم (12) لاعباً وهو ما يمثل نسبة (66,66%) من عينة البحث، ولاعبي المجموعة الاستطلاعية (نادي ديالى) والبالغ عددهم (6) لاعبين والتي شكلت نسبة (33,33%)، وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1) يبين النسبة المئوية لعينة البحث إلى مجتمع البحث

عينة البحث		مجتمع البحث	
لاعبي التجربة الرئيسية	لاعبي التجربة الاستطلاعية	عدد اللاعبين	عدد الأندية
12	6	160	10
% 66,66	% 33,33	%100	%100

ومن أجل ضبط المتغيرات البحثية المرافقة لسير البحث ومن خلال التعرف على صلاحية العينة وتوزيع قيم متغيراتها اعتدالياً فقد قام الباحثان بإيجاد تجانس العينة البحثية من حيث العمر والطول والوزن باستخدام معامل الالتواء، وكما موضح في الجدول (2).

جدول (2) يبين تجانس العينة في العمر والطول والوزن.

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	القيم الإحصائية	ت
					متغيرات البحث	



2,37-	19	0,48	18,62	عدد	العمر الزمني بالسنين	1
0,60-	179,5	7,09	178,06	سم	الطول	2
0,19-	72,5	7,76	72	كغم	الوزن	3

معامل الالتواء يمثل تجانس القيم على خط الاعداد المحصورة بين الاعداد (±3).

ومن الجدول (2) يتبين لنا ان قيم معامل الالتواء محصورة بين (±3) ولهذا تكون عينة البحث متجانسة وذات توزيع طبيعي.

3-2- الأجهزة والأدوات المستخدمة.

1-3-2- الأجهزة المستخدمة في البحث.

- 1- حاسبة لا بتوب نوع acer.
- 2- ميزان الكتروني رقمي ألماني المنشأ عدد(1).
- 3- كاميرة تصوير فيديو عدد(1) نوع Sony.

2-3-2- الأدوات المستخدمة في البحث.

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- الملاحظة والتجريب.
- 3- ملعب كرة يد.
- 4- كرات يد قانونية عدد(10).
- 5- شريط قياس طول(15) متر.
- 6- أقلام ملونة (ماجك)، أقلام جاف نوع Lexi
- 7- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة

4-2- إجراءات البحث الميدانية.

1-4-2- تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث.

1-1-4-2- مقياس الضغوط النفسية . (5 : ص 67)

استخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية ل(رواية عبد الفتاح عطوف، 2004)، إذ تضمن المقياس (27) فقرة موزعة بين فقرات ايجابية وأخرى سلبية موزعة بشكل عشوائي على (6) مجالات والتي هي (العبء التدريبي، بيئة التدريب، الغموض في الأهداف، التدريب والمنافسة، الضغوط العائلية، رد الفعل العدائي، لوما الذات) وكان عدد بدائل المقياس (4) بدائل والتي هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي قليلاً، لا تنطبق علي أبداً)، إذ تم إعطاء القيم (4، 3، 2، 1) للبدايل التي ذكرت وكل حسب ترتيبها بالنسبة للفقرات الايجابية، إما الفقرات السلبية فقد تم إعطاءها القيم (1، 2، 3، 4) وحسب ترتيب البدائل أي بصورة عكسية، علماً إن اعلي درجة يمكن إن يحصل عليها المختبر هي (108)، واقل درجة هي (27).

1-1-1-4-2- الأسس العلمية للمقياس.

❖ صدق المقياس.



يعد الصدق من الخصائص المهمة للاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، حيث يتعلق بالهدف الذي بين لأجلها لاختبار، فصدق الاختبار يعني "درجة الصحة التي يقاس بها مايراد قياسه من خصائص نفسية" (11 : ص 646)

وللتأكد من صدق المقياس فقد استخدم الباحث ان الصدق الظاهري لمقياس الضغوط النفسية كونه يتلاءم مع طبيعة البحث، ويشير (أبيل Ebel) إلى إن "افضل وسيلة لاستخدام الصدق الظاهري هو قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها" (23 : ص 79) وقد قام الباحث انب إستخراج هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء. (ملحق 1، ص 15) والأخذ بأرائهم حول صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس ومدى ملامتها مجتمع البحث.

❖ ثبات المقياس.

تطلق هذه التسمية على الاختبار اذا " تكرر استخدام الاختبار واعطى النتائج نفسها في كل مره" (6 : ص 287)

ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (12) لاعب من خارج عينة البحث، اذ تم توزيع مقياس الضغوط النفسية عليهم. واعيد الاختبار بعد مرور (14) يوم على الاختبار الاول.

وحاول الباحثان جاهدين ان ينجرا بنا الاختبارين في الظرف ونفسها وبعد الحصول لعلتنا نتائج المقياس، قاما الباحثان بايجاد معامل الارتباط بينهما باستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) كما مبيّن في جدول (3).

جدول (3)

يبين معامل ثبات المقياس

ت	المقياس	معامل الثبات	القيمة الجدولية
1	الضغوط النفسية	0,87	0,55

تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)

❖ موضوعية المقياس.

يقصد بالموضوعية هو "عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار". (12 : ص 153).

والاختبارات التي يختار فيها البديل الأفضل من بين عدة بدائل يطلق عليها الاختبارات الموضوعية لان بإمكان المحكمين كلهم استخدام مفتاح التصحيح والاتفاق على النتائج اتفاقا كاملا. (16 : ص 202)، وبما إن المقياس يحتوي على مفتاح التصحيح فانه يعد موضوعيا.

2-1-4-2- اختبار دقة التصويب. (7 : ص 226)

الغرض من الاختبار: اختبار دقة التصويب القريب من القفز



الأدوات المستخدمة: 10 كرات يد، مرمى كرة يد مرسوم على الجدار داخله خمس دوائر بقطر 60 سم أربع منها مرسومة في كل زاوية من زوايا المرمى العليا والسفلى والخامسة مرسومة وسط المرمى في أسفل العارضة.

طريقة الأداء: يقف المختبر ويده الكره خلف خط طوله متر واحد مرسوم على الأرض بصورة موازية للجدار المرسوم عليه الهدف وعلى بعد سبعة أمتار من الجدار، يقوم بتصويب عشر كرات إلى الدوائر المعلقة بالرمى بعد أخذ ثلاث خطوات ثم القفز ثم التصويب، مبتدئاً بالدائرة في الزاوية العليا اليمنى ثم اليسرى ثم الوسطى ثم إلى الزاوية السفلى اليمنى ثم الزاوية السفلى اليسرى وهكذا.

طريقة التسجيل: تحتسب كل كرة تدخل داخل الدوائر المرسومة في المرمى إصابة وتسجل للاعب عدد مرات الإصابة الصحيحة للدوائر الخمسة من المحاولات العشرة، علماً أن لكل لاعب عشر محاولات.

2-4-2- التجربة الاستطلاعية.

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية، وبمساعدة فريق العمل المساعد، إذ أجريت في تمام الساعة الرابعة عصراً من يوم السبت الموافق 11\11\2014 لاختبارات مقياس الضغوط النفسية واختبار دقة التصويب القريب من القفز في القاعة المغلقة في محافظة ديالى على ستة لاعبين من لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة اليد للشباب ومن نفس مجتمع الاصل لأفراد العينة البحثية .

1. مدى وضوح أسئلة المقياس لعينة البحث.
2. تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تحصل أو تصادف الباحث.
3. الإجابة على التساؤلات والاستفسارات.
4. تأكد كفاية فريق العمل المساعد.

2-4-3- التجربة الرئيسية.

بعد تحديد عينة البحث، قام الباحثان بإجراء الاختبارات يوم السبت الموافق 8/11/2014 في تمام الساعة الرابعة عصراً على قاعة كربلاء الاولمبية المغلقة في محافظة كربلاء المقدسة، علماً أن الاختبارات تمت من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف من الباحثان، إذ قام الباحثان بشرح إجراءات الاختبار وتوضيحها لعينة البحث وتوزيع الأعمال على فريق العمل المساعد إذ

تم توزيع مقياس الضغوط النفسية على العينة قبل إجراء اختبار دقة التصويب القريب من القفز وبعد انتهاء اللاعبين من الإجابة على فقرات المقياس ثم التأكد على عدم ترك أي فقرة بدون إجابة وكذلك عدم ذكر أكثر من إجابة في مقياس الضغوط وراع الباحثان عدم التدخل في اختيار المختبر وعدم التأثير عليه والتحيز لإجابة ما وكذلك رأي عدم نقل الإجابة من قبل الزميل وبعد أتمام ملء الاستمارة الخاصة بالمقياس لكل لاعب تم جمعها لغرض إجراء المعالجات الإحصائية عليها، ثم قام الباحثان بعد ذلك بإجراء اختبار دقة التصويب القريب من القفز على عينة البحث بعد الانتهاء من ملء استمارة المقياس مباشرة وتسجيل نتائجه في استمارة خاصة.

2-5- الوسائل الإحصائية.

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة مع أهمية دراسة البحث والتي يظن الباحثان أنها تحقق أهداف البحث وفروضه وتتماشى معها بشكل علمي ومنطقي كون "الإحصاء هو علم يعمل على استخدام الأسلوب العلمي في طرائق جمع البيانات وتحليلها بهدف الحصول على استنتاجات وقرارات مناسبة للظاهرة المراد قياسها" (22 : ص 10)

إذ استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS) .



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، ومن أجل ذلك قام الباحثان بتوضيح نتائج البحث بوضعها في جداول تعد بمثابة أداة توضيحية لما أسفرت عنه نتائج الدراسة من خلال تقليل احتمال الخطأ في المراحل التالية وتعزيز الأدلة العلمية ومنحها القوة، وبما يتيح التعرف على مدى صلاحيتها ومطابقتها لأهداف الدراسة وفروضها من أجل تحليل واقع نتائج الاختبارات بالإضافة إلى العلاقات الارتباطية بين الضغوط النفسية ودقة التصويب القريب من القفز

3-1- عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وتحليلها.

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث.

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الإحصائيات متغيرات البحث
7,90	78,3	الضغوط النفسية
2,76	5,8	دقة التصويب القريب من القفز

من الجدول (4) يتبين لنا ان الوسط الحسابي للضغوط النفسية (مقياس الضغوط النفسية) بلغ (78,3) وبانحراف معياري بلغ (7,90)، وقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب القريب من القفز (5,8)، وبانحراف معياري بلغ (2,76).

3-2- عرض معاملات الارتباط وتحليلها ومناقشتها.

3-2-1- عرض معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية ودقة التصويب القريب من القفز لأفراد عينة البحث وتحليلها.

بهدف اختبار فرضية البحث والتي تنص على وجود علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية ودقة التصويب القريب من القفز لدى أفراد عينة البحث، لجأ الباحثان إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الضغوط النفسية وبين دقة التصويب القريب من القفز، وكما موضح في الجدول (5).

جدول (5) يبين معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية ودقة التصويب لأفراد عينة البحث.

الارتباط	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحتسبة	\pm ع	س	معاملات الارتباط المتغيرات
معنوي	0,55	0,71	7,90	78,3	الضغوط النفسية
			2,76	5,8	دقة التصويب القريب من القفز



قيمة (ر) الجدولية بلغت (0,55) عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0,05).

من خلال الجدول (5) الذي يبين معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية ودقة التصويب القريب من القفز لأفراد عينة البحث، ومن خلال معالجة الباحثان للبيانات إحصائياً عن طريق استخدام قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

يتبين لنا ان معامل الارتباط بين الضغوط النفسية ودقة التصويب القريب من القفز قد بلغ (0,71) وهو اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0,55) مما يدل على معنوية الارتباط، وهذا يؤكد فرضية البحث بوجود علاقة ارتباط معنوي بين الضغوط النفسية ودقة التصويب القريب بالقفز.

ويعزوا الباحثان سبب ذلك إلى إن الضغوط النفسية تؤثر على مستوى أداء اللاعب وتقلل مستوى التركيز لديه مما يعيق نجاحه في أداء المهارات الخاصة في نوع النشاط الممارس بالشكل المطلوب إثناء المنافسات، وهذا ما ينطبق على لعبة كرة اليد وتحديداً متغير دراستنا الحالية دقة التصويب القريب من القفز، وهذا ما ذكرته المصادر والمراجع العلمية، إذ إن "الضغوط النفسية تؤثر في الشخصية الإنسانية وبالتالي على الأداء الرياضي من خلال ثلاثة جوانب هي الجانب المعرفي، الجانب الانفعالي، الجانب السلوكي". (10 : ص 18)

ويذكر (جمال عبد الناصر) إن "الضغوط النفسية ترفع من درجة التوتر لدى اللاعب إثناء المنافسات" (3 : ص 21)

هذا ويرى الباحثان أيضاً إن التطور الكبير الذي شهدته لعبة كرة اليد في الأونة الاخيرة في الخطط الدفاعية ومركز حراسة المرمى على المستويات الدولية والاقليمية والمحلية من حيث الاهتمام الكبير في إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً على مستوى عالي في الجوانب الدفاعية واختيار حراس مرمى ذات مواصفات عالية جعل عملية تسجيل الأهداف صعبة بعض الشيء مما يولد إحباط لدى اللاعبين في حالة نجاح المدافعين والحارس في التصدي لأكثر من كرة للاعب للتصويب وتسجيل أهداف مما يؤدي ذلك الى عدم التركيز والتسرع لدى اللاعبين الغير معدين إعداد نفسي جيد وليس لديهم ثبات انفعالي إزاء هكذا مواقف إثناء المنافسات، فضلاً عن التفكير بالفشل قبل أداء مهارة التصويب مما يؤدي ذلك إلى توليد ضغوط نفسية على اللاعبين وبالتالي يؤدي الى عدم النجاح في أداء المهارات المطلوبة بالشكل الصحيح ومنها دقة التصويب القريب من القفز بكرة اليد وهذا يتفق مع ما ذكره (الطالب والويس) بأن "السلوك الذي تسوده خيبة الأمل والشعور بفقدان الرغبة والتردد والقلق نتيجة لحالة الفشل التي يعيشها الرياضي إثناء المنافسة تعد من المؤثرات السلبية على مستوى اللاعبين إثناء المنافسات وعلى مستوى البرنامج الرياضي كله" (19 : ص 253)

4- الخاتمة

في ضوء محتوى مناقشة النتائج خلصت الدراسة باستنتاج ارتباط المتغير النفسي والمتمثل بالضغوط النفسية بدقة التصويب القريب من القفز لدى أفراد عينة البحث ووجود علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية ودقة التصويب القريب من القفز بكرة اليد وضعف الإعداد النفسي لدى اللاعبين يؤدي إلى نتائج سلبية على اللاعب وبالتالي الفشل في أداء ما مطلوب منه بشكل صحيح وجيد.

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان إلى ضرورة اهتمام المدربين عند وضع مناهجهم التدريبية بدور العامل النفسي للاعبين وتنميته لتحقيق الانجاز والاعتماد على الاختبارات



المستخدمة في البحث من اجل معرفة تأثير الضغوط النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي الرياضيات المختلفة والتأكيد على إجراء دراسات مماثلة على مختلف الفعاليات الرياضية الأخرى ولمختلف الفئات العمرية تتناول سمات نفسية أخرى وعلاقتها بالأداء المهاري و التأكيد على تنمية العوامل النفسية بشكل متوازن وحسب الهدف المراد تحقيقه وبشكل يتلاءم مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس.

المصادر والمراجع.

- 1- أسامه كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 2004.
- 2- الطائي، ذكرى يوسف؛ الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة نينوى، (رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل، 2000).
- 3- جمال عبد الناصر محمد السيد؛ الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية لدى الناشئ الرياضي، (رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه حلوان 2001).
- 4- حيدر شاكر مزهر؛ اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض أنواع التصويب ودقته بكرة اليد، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2004).
- 5- راوية عبد الفتاح عطوف؛ بناء مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد في العراق، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).
- 6- سلمى ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1. عمان: دار المسير للنشر والتوزيع، 2000.
- 7- ضياء الخياط ونوفل الحيايلى؛ كرة اليد. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 2001.
- 8- عبد الوهاب غازي حمودي؛ كرة اليد مالها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية، ط1، بغداد: مطبعة العمران، 2008.
- 9- عكلة سليمان الحوري؛ مبادئ علم نفس التدريب الرياضي، الموصل: دار ابن الاثير للطباعة والنشر، 2008.
- 10- عبد العزيز عبد المجيد محمد؛ سيكولوجيه مواجهه الضغوط في المجال الرياضي، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2005.
- 11- عبد المنعم الحنفي؛ الموسوعة النفسية لعلم النفس في حياتنا اليومية، ط1. القاهرة: ب.م، 1995.
- 12- عبد الله عبد الرحمن محمد احمد عبد الدايم؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط2. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999.
- 13- فراس عبد المنعم عبد الرزاق؛ الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي للملاكمين المتقدمين، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2008).
- 14- ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير تمارين السوبرسيت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008).
- 15- محمد توفيق الوليلي؛ كرة اليد تعليم- تدريب- تكتيك، الكويت: شركة مطابع السلام، 1989.
- 16- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995.
- 17- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- 18- محمد جسام عرب وحسين علي كاظم؛ علم نفس الرياضي، ط1، بغداد: مطبعة العمران، 2009.
- 19- نزار الطالب وكامل الويس؛ علم النفس الرياضي، ط2، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- 20- هوكك لندي ج؛ نظريات الشخصية، ترجمة (فرح احمد وآخرون)، القاهرة: الهيئة المصرية للتأليف والنشر، 1972.
- 21- وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه، بغداد: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002.



22- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصول: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.

(23)Ebel , R.L , Essentials of Education measurement . New Jersey prentice –hall, 1979,p79.

(24) (IVSL) Ganesh NarayanraoKadam;COMPARATIVE STUDY OF NEAR SHOOTING FROM JUMPING BY THE LEG AND ITS RELATIONSHIPWITH THE SHOOTING STRENGTH International Multidisciplinary Research Journal. Vol 4 Issue 7 Jan 2015



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة دمام
كلية التربية الرياضية
قسم الدراسات العليا للمعهد

الملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

م/ استبانة آراء الخبراء والمختصين.

الأستاذ الفاضل / الأستاذة الفاضلةتحية طيبة .

يروم الباحثان إجراء دراستهما الموسومة (الضغوط النفسية وعلاقتها بدقة التصويب القريب من القفز بكرة اليد)، وبغية الإيفاء بمتطلبات البحث، وبهدف حل مشكلة البحث في المتغير النفسي المتمثل بقياس الضغوط النفسية لأفراد عينة البحث يضع الباحثان بين أيديكم الكريمة (مقياس الضغوط النفسية لراوية عبد الفتاح)، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال لجأ الباحث للاستعانة بحضراتكم في بيان رأيكم في مدى ملائمة هذا المقياس لموضوع الدراسة الحالية .

مع تقبل فائق الشكر والتقدير

أسم الخبير :-

اللقب العلمي والاختصاص:-

مكان العمل:-

التوقيع :-

ملاحظات السيد الخبير

-1

-2

-3



مقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي أبداً
1	تركيز المدرب على الاحماء الزائد قبل المنافسة يؤدي الى هبوط ادائي فيها				
2	التدريب المستمر على الهجوم السريع يدفعني الى التغطية الناجحة للهجوم السريع في المنافسة.				
3	الإشتراك في المنافسات الكثيرة يؤثر في مستوى ادائي بشكل سلبي .				
4	توفر وسائل النقل يدفعني الى الالتزام بمواعيد التدريب .				
5	توفر مستلزمات التدريب كلها بالقاعة يساعدني على بذل جهد اكبر بالتدريب.				
6	قرب مكان التدريب من سكني يحفزني على التدريب المستمر.				
7	عدم توفر الخدمات الجيدة في قاعة التدريب يقلل من اهتمامي بالمشاركة في المنافسات.				
8	عدم التزام المدرب بمواعيد التدريب يقلل من اهتمامي بالتدريب.				
9	اهمال الكادر الاداري بالجانب الفني في قاعة التدريب يشعرنني بالإحباط.				
10	وجود حكام غير كفونين في المنافسات يشعرنني بالارتباك في ادائي.				
11	يفشل الفريق في تنفيذ الخطط الدفاعية بصوره صحيحة لعدم تدريبيه باستمرار.				
12	عدم وجود منافسات خارجيه يجعلني لا التزم بالتدريب اليومي.				
13	انخفاض مستوى ادائي المهاري في اللعب لعدم وضوح الاهداف التدريبية.				
14	عدم تحقيق فريقي الفوز ببطولة الدوري يرجع الى عدم جدية التدريب اليومي.				
15	اشعر بالضيق عندما تجبرني العائلة على عدم الالتزام بالتدريب اليومي.				
16	لا استطيع تحقيق الفوز في المنافسات لسخرية الجمهور من ادائي.				
17	خوف والدي على مستقبلي الدراسي يقلل من اهتمامي بالمشاركة في المنافسات				
18	اشعر بالعداء تجاه الخصم عندما يفوز بالمباراة.				
19	عدم رضا الجمهور عن مستوى ادائي يزيد من عدائي في اثناء المنافسة				
20	اتعامل مع فريق الخصم بقسوة في المنافسة من اجل الحصول على الفوز				
21	استخدام ذراعي لإيقاع الأذى بالخصم عند مناوالتهم بالكرة.				
22	افرح عندما يحفزني زملائي على تنفيذ الرمية الحرة.				
23	تزداد ثقتي بنفسي عند تشجيعي من قبل الجمهور عند ادائي السريع في اللعب.				



				ارتبك عندما يكون اداني في موضع في تقييم الآخرين.	24
				لا يراعي مدربي الجانب النفسي اثناء التدريب.	25
				استطيع ان افي بمتطلبات التدريب كلها تحت أي ضغط يحدث في قاعة التدريب.	26
				اشعر بالاجهاد البدني والنفسي قبل المنافسة.	27

اسماء السادة الخبراء الذين ساهموا في تحديد ملائمة مقياس الضغوط النفسية لموضوع الدراسة

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	عامر سعيد الخيجاني	أ.د.	علم النفس	كلية التربية الرياضية. جامعة بابل
2	احمد رمضان احمد	أ.م.د.	علم النفس	كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى
3	مها صبري حسن	أ.م.د.	علم النفس	كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى
4	الاع زهير مصطفى	أ.م.د.	علم النفس	كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى
5	حيدر عبد الرضا الخفاجي	أ.م.د.	علم النفس	كلية التربية الرياضية. جامعة بابل