



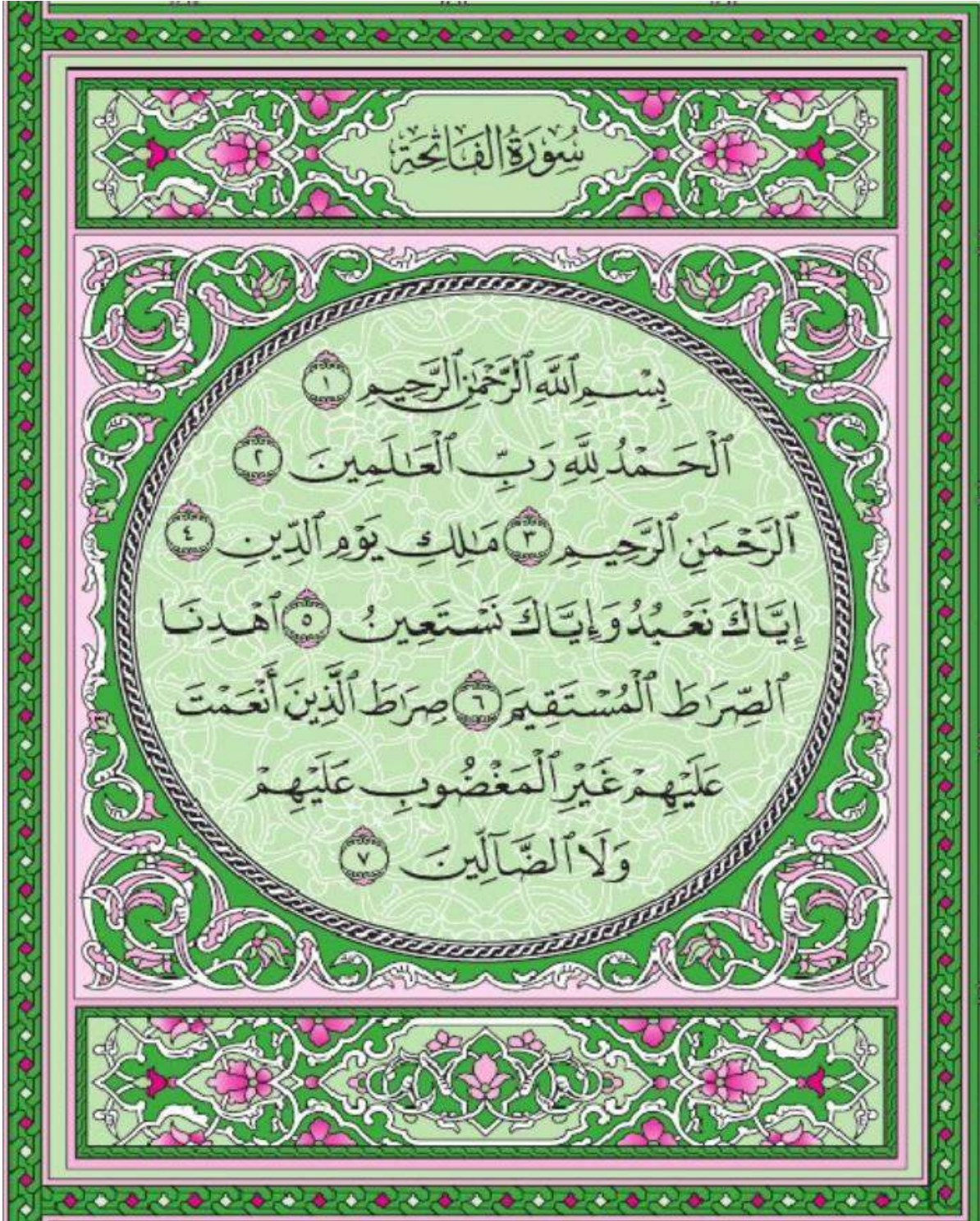
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا - الماجستير

# أثر التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار (١٥-١٧) سنة

رسالة تقدمت بها  
نبأ علي سامي العطبي

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية وهي جزء من متطلبات نيل  
شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف  
أ.د. آلاء عبد الوهاب علي




## صدق الله العلي العظيم

سورة الفاتحة الآية (١-٧)

## إقرار المشرف

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة : **ب (أثر التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار (١٥-١٧) سنة )** المقدمة من طالبة الماجستير (نبأ علي سامي) قد تمت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المشرف: أ.د. آلاء عبد الوهاب علي  
 المرتبة العلمية: أستاذ  
 التوقيع:   
 التاريخ: / / ٢٠١٧

استناداً إلى التوصيات المتوافرة أشرح هذه الرسالة إلى لجنة المناقشة لدراستها وبيان الرأي فيها.

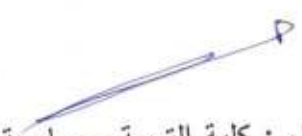
  
 أ.م.د. علي عطشان خلف

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

التاريخ: / / ٢٠١٧

## إقرار الخبير اللغوي

أشهد أنني قومت الرسالة الموسومة بـ (أثر التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار (١٥-١٧) سنة) لطالبة الماجستير (نبأ علي سامي) وأصبحت خالية من الأخطاء اللغوية والأسلوبية .

المقوم اللغوي : د. عبد الكاظم جبر جواد  
 المرتبة العلمية : مدرس  
 التوقيع:   
 مكان العمل : كلية التربية - جامعة القادسية  
 التاريخ: ٢٠١٧ / /



## إقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة نشهد أننا إطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار (١٥-١٧) سنة) ، وقد ناقشنا الطالبة (نبأ علي سامي) في محتوياتها وفي ما له علاقة بها وذلك بتاريخ (١٩/٤/٢٠١٧) ووجدناها جديرة بنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

<p>عضواً: التوقيع: الاسم : أ.م. علي خومان علوان الدرجة العلمية: أستاذ مساعد العنوان: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية التاريخ: ٢٠١٧ / /</p>	<p>عضواً: التوقيع: الاسم : أ.م.د. علي حسين هاشم الدرجة العلمية: أستاذ العنوان: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية التاريخ: ٢٠١٧ / /</p>
<p>رئيس اللجنة: التوقيع: الاسم: أ.د. جبار علي جبار الدرجة العلمية: أستاذ العنوان : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار التاريخ: ٢٠١٧ / /</p>	<p>عضواً (مشرفاً) : التوقيع: الاسم: أ.د. ألاء عبد الوهاب علي الدرجة العلمية: أستاذ العنوان : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية التاريخ: ٢٠١٧ / /</p>
<p>صدقت من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية في جلسته ( ) المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧ / /</p>	
<p>أ.د. هشام هندواي هويدي</p>	
<p>عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكالة - جامعة القادسية</p>	
<p>التاريخ: ٢٠١٧ / /</p>	

## الإهداء

إلى شمسٍ تشرقُ وتغيبُ وعطاؤهم دائم بلا حدود .. كلمات موسومة بهما لكنها  
لا تفي بالوصف المنشود ...

أبي ... أمي ...

إلى أجمل شيء في الحياة الأيادي الخفية التي تشاركني المحن في كل الأوقات  
وتؤازرنني وصولاً إلى بر الأمان .....

زوجي حيدر

إلى سندي في الحياة أخي .....

إلى روح المحبة والأمل ..... أخواتي

نبأ

## شكر وامتنان

بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله الذي مكنتني من اتمام هذه الرسالة والصلاة والسلام على خير الأنام  
محمد وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين

وبعد... فالحمد لله حق حمده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده (محمد)  
الهادي الأمين وعلى اله الطيبين الطاهرين وصحبه المنتجبين ومن اهتدى بهديهم إلى يوم  
الدين.

يطيب لي بعد أن أنهيت هذا البحث أن أقدم شكري وتقديري إلى كافة أساتذة وعمادة  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والمتمثلة بعميدها أ.د. هشام هنداوي هويدي ، والسيد  
المعاون العلمي أم.د. علي عطشان، والسيد معاون الإداري أم.د. مشرق عزيز، فلهم مني  
كل الشكر والتقدير والاحترام.

ويسرني أن أتقدم بعظيم شكري وتقديري إلى أ.د. آلاء عبد الوهاب المشرفة على  
الرسالة لجهودها العلمية الصادقة وملاحظاتها وآرائها وتوجيهاتها الصائبة القيمة التي كان  
لها الأثر الكبير في إخراج هذا البحث إلى النور فجزاها الله عني خير الجزاء.  
ويطيب لي أيضا أن أتقدم بخالص شكري وامتناني إلى سندي في الحياة زوجي حيدر  
سلمان إذ كان لجهوده المتواصلة الأثر الكبير في انجاز هذا البحث ، أمدته الله بكل خير  
وجزاه أفضل الجزاء .

والشكر موصول إلى المقوم العلمي ، والمقوم اللغوي، والأساتذة الأفاضل رئيس  
وأعضاء لجنة المناقشة، الذين كانت لهم بصمات علمية في البحث ، وإن كانت كلمات  
الشكر قليلة فإن الأمنيات بالخير كثيرة إلى ما سيظهرون من معلومات علمية وجهود قيمة  
ستغني الباحثة والبحث ، وستأخذ الباحثة هذه المعلومات جميعها لتتير بها صفحات البحث  
داعية لهم الباري عز وجل بالموفقية في خدمة العلم والمعرفة في عراقنا الحبيب .  
وتشكر الباحثة الأساتذة الخبراء والمحكمين الذين خصصوا جزءاً من وقتهم الثمين في  
إجراءات البحث.

ويطيب لي أيضا أن أتقدم بخالص شكري وامتناني إلى الدكتور أيمن هاني الجبوري إذ كان لجهوده المتواصلة وتوجيهاته السديدة وأفكاره العلمية الأثر الكبير في انجاز هذا البحث ، أمده الله بكل خير وجزاه أفضل الجزاء .

ولا يفوتني أن أتقدم بجزيل شكري ووافر امتناني لفريق العمل المساعد الذين ذللوا لي الكثير من الصعاب جميعهم، وأخص منهم بالذكر (م.م يوسف حسين) مدرب نادي السنية بكرة اليد الذي رافقني طيلة مدة إجراء الاختبارات فله مني كل الشكر والتقدير والاحترام. وإلى كل من مد لي يد العون والمساعدة عرفانا بمساعدتهم لي ، وكذلك أتقدم بوافر احترامي وتقديري إلى جميع عينة البحث لجهودهم في تسهيل مهمة البحث وفقهم الله. وتقديراً واحتراماً مني أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى ينبوع المحبة الدائم والدايئ أطال الله في عمرهما وإلى أخي وأخواتي الذين كانوا بجواري طوال مدة الدراسة فلهم جزيل الشكر والتقدير.

لك الحمد يارب، ولك الشكر، ولك الخشوع، والخضوع على عطفك ومساعدتك وعونك في إتمام مفردات هذا البحث ومن الله التوفيق...

نبأ



## مستخلص الرسالة باللغة العربية

### (أثر التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار (١٥-١٧) سنة)

المشرف : أ.د آلاء عبد الوهاب

الباحثة : نبأ علي سامي

٢٠١٧م

١٤٣٨هـ

إن تطوير المهارات الأساسية في كرة اليد لا يعتمد فقط على الجانب البدني والفني وإنما للجانب العقلي دور كبير في تعلمها وبهذا لاحظت الباحثة أن العملية التدريبية تعتمد أساسا على الترابط البدني والفني والعقلي ومن خلال ذلك تكمن أهمية هذا البحث في معرفة تأثير التصور العقلي في بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب عاليا لناشئي كرة اليد. ويهدف البحث إلى :

١ التعرف على تأثير التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا لناشئي كرة اليد .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي انسجاما مع طبيعة المشكلة ، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين أندية محافظة الديوانية لكرة اليد الناشئين للموسم الرياضي (٢٠١٥-٢٠١٦)، والبالغ عددهم (٤٤) لاعبا بواقع (٣٠) لاعب من نادي (السنية) و (١٤) لاعب من نادي (غماس) ، وتم اختيار عينة من نادي السنية بلغ عددها (٢٠) لاعبا بالطريقة العشوائية البسيطة بنسبة مئوية (٤٥,٤٥%) ، وقد تم توزيعهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين متكافئتين وبواقع (١٠) لاعبين للمجموعة الضابطة و(١٠) لاعبين للمجموعة التجريبية، وتم اختيار (١٠) لاعبين للتجربة الاستطلاعية من نادي غماس بنسبة مئوية (٢٢,٧٢%) من مجتمع الأصل لغرض تطبيق المنهج ثم تم إجراء التجانس والتكافؤ لهما قبل الشروع بالمنهج وبعدها تم إجراء الاختبار القبلي وتم تقديم المنهج التدريبي لـ(٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا ، وبعدها تم إجراء الاختبار البعدي والحصول على النتائج التي تم معالجتها إحصائيا باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

وبعد تحليل وعرض النتائج توصلت الباحثة الى مجموعة من الاستنتاجات:

- ١ إدخال التدريبات للتصور العقلي المصاحب للأداء المهاري ضمن مفردات الوحدات التدريبية كان له تأثيرٌ فعالٌ وإيجابيٌ في تطوير السمات الانفعالية .
- ٢ ساهمت تدريبات التصور العقلي على تطور التصويب من القفز بكرة اليد لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
- ٣ استخدام تدريبات للتصور العقلي ساعد المجموعة التجريبية في الحصول على تطور أكبر مما حصلت عليه المجموعة الضابطة في مقياس السمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد .

## ثبت المحتويات

الصفحة	العنوان	المبحث
أ	عنوان الرسالة	-
ب	الآية القرآنية	-
ت	إقرار المشرف	-
ث	إقرار المشرف المقوم اللغوي	-
ج	إقرار المشرف لجنة المناقشة	-
ح	الإهداء	-
خ	شكر وامتنان	-
ذ	مستخلص الرسالة باللغة العربية	-
ز	ثبت المحتويات	-
ض	قائمة الجداول	-
ط	قائمة الملاحق	-
<b>الفصل الأول</b>		
٢	التعريف بالبحث	-١
٢	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٣	مشكلة البحث	٢-١
٣	هدف البحث	٣-١
٣	فرض البحث	٤-١
٣	مجالات البحث	٥-١
٣	المجال البشري	١-٥-١
٣	المجال الزمني	٢-٥-١
٣	المجال المكاني	٣-٥-١

الفصل الثاني		
٥	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢-١
٥	الدراسات النظرية	٢-١
٥	التصور العقلي	٢-١-١
٧	أنماط التصور العقلي	٢-١-١-١
٨	مبادئ التصور العقلي	٢-١-١-٢
٩	فوائد التصور العقلي للاعب	٢-١-١-٣
٩	نماذج التصور العقلي	٢-١-١-٤
١٠	الانفعالات وعلاقتها بالتصور العقلي	٢-١-١-٥
١١	التصور العقلي وعلاقته بالأداء المهاري	٢-١-١-٦
١٢	السمات الانفعالية	٢-١-٢
١٥	المهارات الأساسية لكرة اليد	٢-١-٣
١٦	مهارة التصويب من القفز	٢-١-٣-١
١٨	الدراسات السابقة	٢-٢
١٨	دراسة حسنين ناجي حسين (٢٠٠٧)	٢-٢-١
١٩	دراسة عايد حسين عبد الأمير (٢٠١٢)	٢-٢-٢
٢٠	مناقشة الدراسات السابقة	٢-٢-٣
الفصل الثالث		
٢٣	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣-١
٢٣	منهج البحث	٣-١
٢٣	مجتمع البحث وعينته	٣-٢
٢٣	تجانس وتكافؤ العينة	٣-٢-١
٢٤	الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث	٣-٣
٢٤	الوسائل البحثية المستعملة	٣-٣-١

٢٤	الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث	٢-٣-٣
٢٥	إجراءات البحث الميدانية	٤-٣
٢٥	اختيار مقياس السمات الانفعالية	١-٤-٣
٢٦	اختبار قياس دقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد	٢-٤-٣
٢٧	التجربة الاستطلاعية لمقياس السمات الانفعالية واختبار دقة التصويب عاليا من القفزة بكرة اليد	٣-٤-٣
٢٧	توصيف اختبار التصويب من القفز عاليا	٤-٤-٣
٢٨	الأسس العلمية للاختبارات	٥-٤-٣
٢٩	إجراءات البحث الرئيسية	٦-٤-٣
٢٩	الاختبارات القبليّة	١-٦-٤-٣
٢٩	مفردات تدريبات التصور العقلي	٢-٦-٤-٣
٣٠	الاختبارات البعدية	٣-٦-٤-٣
٣١	الوسائل الإحصائية	٥-٣
<b>الفصل الرابع</b>		
٣٣	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-٤
٣٣	عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للسمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها	١-٤
٣٣	عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للسمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد لمجموعة البحث الضابطة وتحليلها ومناقشتها	١-١-٤
٣٥	عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للسمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد لمجموعة البحث التجريبية وتحليلها ومناقشتها	٢-١-٤
٣٧	عرض نتائج الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية	٣-١-٤



	في الاختبارات البعدية للسماة الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد وتحليلها ومناقشتها	
<b>الفصل الخامس</b>		
٤١	الاستنتاجات والتوصيات	٥-
٤١	الاستنتاجات	٥-١
٤١	التوصيات	٥-٢
<b>المصادر والمراجع العربية والأجنبية</b>		
٤٣	المصادر والمراجع العربية	-
٤٦	المصادر والمراجع الأجنبية	-
٤٨	الملاحق	-
A	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	-

## الجدول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	يبين تجانس العينة في متغيرات الوزن والطول والعمر باستعمال معامل الالتواء	٢٣
٢	يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية قيد البحث	٢٤
٣	يبين توزيع الفقرات الايجابية والسلبية على مجالات مقياس السمات الانفعالي	٢٥
٤	يبين قيمة (كا) المحسوبة وعدد الخبراء والموافقين وغير الموافقين لترشيح اختبارات دقة التصويب عاليا من القفز	٢٦
٥	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للسمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد للمجموعة الضابطة	٣٣
٦	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للسمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد للمجموعة التجريبية	٣٥
٧	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للسمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد	٣٧

## الملاحق

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	قائمة بأسماء السادة الخبراء الذين تمت إجراء المقابلة معهم	٤٨
٢	استبيان صلاحية مقياس أهم السمات الانفعالية	٤٩
٣	قائمة بأسماء السادة الخبراء الذين تم عرض مقياس السمات الانفعالية عليهم	٥٣
٤	قائمة بأسماء كادر العمل المساعد	٥٥
٥	يبين مقياس أهم المحددات النفسية (الانفعالي) بصورته النهائية	٥٦
٦	استبيان الخبراء والمختصين حول تحديد اختبارات دقة التصويب عاليا بكرة القفز	٥٩
٧	قائمة بأسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة تحديد اختبار دقة التصويب عاليا	٦٠
٨	تدريبات التصور العقلي	٦١
٩	الوحدات التدريبية للتصور العقلي	٦٤

## الفصل الأول

التعريف بالبحث - ١

المقدمة وأهمية البحث ١-١

مشكلة البحث ٢-١

هدف البحث ٣-١

فرض البحث ٤-١

مجالات البحث ٥-١

المجال البشري ١-٥-١

المجال الزماني ٢-٥-١

المجال المكاني ٣-٥-١

## الفصل الأول

### ١-التعريف بالبحث :

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

لم يأتِ التقدم الحاصل في لعبة كرة اليد من فراغ ، بل جاء نتيجة التطور الحاصل في العملية التدريبية ، إذ أصبح الإعداد النفسي جزءاً لا يتجزأ من الإعداد البدني والفني والخططي ، وهو يلعب دوراً مهماً في التدريب الحديث، إذ أن هبوط الحالة العقلية للاعب يجعل أداءه أقل مما هو مطلوب .

والتصور العقلي احد الوسائل الحديثة المستخدمة لتنشيط العملية التعليمية والتدريبية وأصبح احد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي لما له من دور ايجابي في تطور مستوى الأداء الجيد مهارياً وخططياً "إذ توصلت الدراسات الحديثة الى أن اللاعبين الذين يستخدمون التصور العقلي يؤدون مهاراتهم الرياضية بدرجة اكبر من غير المستخدمين.

وتلعب السمات الانفعالية دوراً كبيراً في المجال الرياضي، وخاصة داخل المنافسات الرياضية المختلفة وهي التي تصف الفرد وشخصيته ، فسمات اللاعبين تنظم الخبرات طالما أنهم يواجهون المنافسين على وفق سماتهم ، والسمات تقود أو ترشد السلوك ، لان اللاعبين يمكن أن يستجيبوا للظروف على أساس سماتهم فقط ، ولذلك فإن السمات تخلق و تواجه السلوك.

وتعد مهارات التصويب في كرة اليد من المهارات المهمة والتي تحتاج الى تركيز عالٍ نتيجة العوامل النفسية للاعب لكون نتيجتها مهمة في تحديد نتيجة المباراة وهو هدف كل مدرب أو فريق ، وأن لاعب كرة اليد يتطلب منه دقة عالية في أداء مهارة التصويب لان الدقة هي متغير مهم في مجال التعلم الحركي والسلوك الحركي لان الكثير من المهارات الحركية تتطلب تنفيذاً حركياً بأقل أخطاء ممكنة ، ومن هنا تكمن أهمية هذا البحث في معرفة تأثير التصور العقلي في بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب عالياً لناشئي كرة اليد.



## ٢-١ مشكلة البحث :

إن تطوير المهارات الأساسية في كرة اليد لا يعتمد فقط على الجانب البدني والفني وإنما للجانب العقلي دور كبير في تعلمها وبهذا لاحظت الباحثة أن العملية التدريبية تعتمد أساساً على الترابط البدني والفني والعقلي ومن خلال خبرة الباحثة كونها لاعبة سابقة وإطلاعها على أغلب المصادر والكتب في هذا المجال وجدت أن التصور العقلي لا يدخل ضمن الوحدات التدريبية المتبعة في منهاج التدريب لأغلب المدربين والفرق الرياضية في العراق وأن بعض المدربين لم يعطوا الاهتمام الكافي في إعداد اللاعبين من الجانب النفسي من خلال بعض السمات الانفعالية التي يتميز بها كل لاعب وتطوير تلك السمات من خلال التدريب ، وهو ما يؤدي إلى هدر الجهد والوقت في التدريب ومن ثم عدم تحقيق المستوى والنتائج المطلوبة .

لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة والتعرف على تأثير التدريب بالتصور العقلي على بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد بأعمار (١٥-١٧) سنة.

## ٣-١ هدف البحث :

١- التعرف على تأثير التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عالياً لناشئي كرة اليد .

## ٤-١ فرض البحث :

- لتدريبات التصور العقلي تأثير معنوي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد بأعمار (١٥-١٧) سنة..

## ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: اللاعبون الناشئون في أندية محافظة الديوانية بكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠١٥-٢٠١٦).

٢-٥-١ المجال الزمني : من ١ / ٤ / ٢٠١٦ ولغاية ١ / ٨ / ٢٠١٦.

٣-٥-١ المجال المكاني : قاعة الشهيد رحيم عباس المغلقة في محافظة الديوانية.

## الفصل الثاني

الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢ -
الدراسات النظرية	١ - ٢
التصور العقلي	١ - ١ - ٢
أنماط التصور العقلي	١ - ١ - ١ - ٢
مبادئ التصور العقلي	٢ - ١ - ١ - ٢
فوائد التصور العقلي للاعب	٣ - ١ - ١ - ٢
نماذج التصور العقلي	٤ - ١ - ١ - ٢
الانفعالات وعلاقتها بالتصور العقلي	٥ - ١ - ١ - ٢
التصور العقلي وعلاقته بالأداء المهاري	٦ - ١ - ١ - ٢
السمات الانفعالية	٢ - ١ - ٢
المهارات الأساسية لكرة اليد	٣ - ١ - ٢
مهارة التصويب من القفز	١ - ٣ - ١ - ٢
الدراسات السابقة	٢ - ٢
دراسة حسنين ناجي حسين (٢٠٠٧)	١ - ٢ - ٢
دراسة عايد حسين عبد الأمير (٢٠١٢)	٢ - ٢ - ٢
مناقشة الدراسات السابقة	٣ - ٢ - ٢

## الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ التصور العقلي:

يعد التصور العقلي نوعاً من المحاكاة التي تتم عقلياً، ولا شك في أن الجميع يستعملون هذا الأسلوب بشكل أو بآخر وإن لم يكن ذلك بصورة منظمة أو مقصودة، ويتميز التصور العقلي بمنح اللاعب الفرصة للتعامل مع المشكلة عند ظهورها والتعامل معها بشكل أفضل، إذ يكون هذا التصور مبنياً على محاور عدة وهي البصري والسمعي والحس حركي والانفعالي، ويستعمل التصور العقلي لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً من خلال التخلص من الأخطاء، وبتصور التفاصيل الصحيحة للأداء الفني، إذ أن أغلب اللاعبين تكون لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسة لتنفيذ المهارة ويستطيعون بواسطة تدريبات التصور العقلي موازنة استجاباتهم بالأداء الفني الأمثل، ومن ثم محاولة تصحيح استجاباتهم غير الصحيحة.<sup>(١)</sup>

كما يمكن استعمال التصور العقلي في توفير التكرار الفعلي، إذ يقوم بعملية العرض المتابع للمهارة الحركية وإعادة هذا العرض ومحاولة تعديل المسارات غير الصحيحة<sup>(٢)</sup>، إذ أن التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه "استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية، لأن عملية التصور العقلي تؤدي هذه إلى إرسال إشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة".<sup>(٣)</sup>

وقد وردت تعريفات عدة للتصور العقلي منها:

- إنه "خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي"<sup>(٤)</sup>.

(١) يحيى كاظم النقيب. علم النفس الرياضي، السعودية، معهد إعداد القادة، الرياض، ١٩٩٠، ص ٢٢٣.

(٢) يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢، ص ١٣١.

(٣) Martenz, using mental imagery to enhance intrinsic motivation journal of sport and exercise psychology : No. ١٧, ١٩٨٧, pp, ٥٤-٥٦.

(٤) محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص ٢٠٩.

- وعرف أيضا بأنه " قدرة اللاعب أن يستحضر في ذهنه أو أن يتذكر أحداثاً أو خبرات سابقة، أو أن يستحضر أحداثاً أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل" (١).
- وعرف أيضا بأنه "محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات الحسية السابقة أو بناء صورة جديدة لحدث جديد وتكرارها أكثر من مرة". (٢)
- " الحالة البدنية والمهارية فقط لا تعبر عن مستوى اللاعب بصفة عامة لكن ما يحتاجه هو درجة نضجه العقلي وإدراكه الدقيق لقدراته وإمكاناته ". (٣)
- والتصور العقلي عملية معقدة نظراً لأنه يشترك فيه الإحساس البصري والحركي والسمعي وبعض الإحساسات الأخرى كما انه يستدعي تصوراً لبعض الحركات أو لبعض أجزائها التي تكون مخزونة في الذاكرة من خبرات سابقة لدى الفرد ، ومن خلال مساعدة هذه التصورات المتعددة الجوانب يمكن إدراك الحركات المرغوب في تعلمها بشكل كامل وصحيح ، وان لاستخدام التصورات للإحساسات المتعددة دورا كبيرا في أداء اللاعب إذ يساعد على إتمام مهارات التفكير ومواجهة المواقف وحل المشكلات. (٤)

وقد توصل " (Martenz ١٩٨٧) إلى أن التصور الصحيح للمهارات الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عقلية مماثلة للاستجابات الفعلية ، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال استنثارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة ". (٥)

ويعد التصور العقلي أحد المهارات النفسية المهمة في تدعيم الارتقاء بمستوى الأداء وتطوير الانجاز إذ هناك بُعدان هما الوضوح (Vividence) الذي ترتبط درجته

(١) أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي مفاهيم-تطبيقات، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص٣١٥.

(٢) فرات جبار. تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ، ٢٠٠١، ص٤٠.

(٣) مصطفى زيدان . موسوعة تدريب كرة السلة . ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطبع والنشر ، ١٩٩٧ ، ص ٣٠٠.

(٤) ألين وديع فرج . الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الإسكندرية ، منشأة المعارف للنشر ، ١٩٩٠ ، ص ٢٥٢.

(٥) قاسم لزام صبر . موضوعات في التعلم الحركي، بغداد ، ب.م. ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٦ .

بواقعية الصورة ونفائها من خلال التقدير الشخصي للاعب ، ومن العوامل المساعدة في وضوح التصور العقلي استخدام كل الحواس التي تجعل الصورة أكثر وضوحا وتفصيلا ، أما البعد الثاني فهو التحكم (control) الذي يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل ، ويمكن إدخال بعض التحسينات على الصورة المخزونة في الدماغ وان التحكم في التصور العقلي يسمح للاعب بأن يتصور ما يريد إنجازه بالضبط ويمكن أن تتدرج ما بين التحكم الكلي في الصورة ، تحكماً متوسطاً ، إلى التحكم التام.<sup>(١)</sup>

وإن التصور العقلي لا يمكن أن يكون بديلاً للممارسة والتدريب البدني ، إلا أنه يساعد على تحسين المهارات البدنية ، فضلا عن ذلك فإن التصور العقلي يمكن أن يستخدم أداةً لممارسة معظم المهارات النفسية ، كما وان التصور العقلي يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من المعرفة وفهم وإدراك لأداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة وتحقيق الإنجاز، وان " لتطوير الأداء الرياضي يجب أن تكون عند اللاعب القدرة على التصور العقلي والسيطرة على أفكاره إلى جانب الأداء البدني والمهاري وهذا ما يحقق الأداء المثالي للاعب ".<sup>(٢)</sup>

٢-١-١-١ أنماط التصور العقلي: يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور العقلي هما:<sup>(٣)</sup>

أ- التصور العقلي الخارجي: تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي . فاللاعب عندما يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني. "أن طريقة تصور الحركة التي يتم تجربتها عندما تسجل على شريط فيديو يتم عرضها على الشخص " .

(١) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال . التدريب العقلي في التنس، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٦ ، ص ٨٦ .

(٢) أسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط ٢، القاهرة ، دار الفكر العربي للطبع والنشر ، ٢٠٠٤ ، ص ١٣١ .

(٣) أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي مفاهيم-تطبيقات، ط ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص ٣١٧.



ب - التصور العقلي الداخلي : ويعني أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها ، فهي عادة نابعة من داخله وليست نتيجةً لمشاهدته لأشياء خارجية ، وفيه ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة ، " هو طريقة تصور الحركة ومحيط أدائها التي يتم تجربتها عندما يقوم الفرد بأداء الحركة بدنياً " ، وان الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في التصور العقلي الداخلي .

#### ٢-١-١-٢ مبادئ التصور العقلي: (١)

- يتوقف الاستخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ هي :
- أ - **التصور العقلي للأداء ونتائجه** : يجب أن يتصور اللاعب كل من أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء ، ففي مهارة التصويب يجب أن يتعلم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس في التصويب بل في وضع الكرة ، ومرجحة الذراع ، وطيران الكرة ، واتصال يد اللاعب مع الكرة واتجاه ومكان سقوط الكرة .
- ب - **الانتباه إلى التفاصيل** : عندما تكون التفاصيل أكثر وضوحاً فإن التصور العقلي يكون أفضل .
- ج - **التركيز على الإيجابيات** : إن تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء .
- د - **التصور العقلي قبل الأداء مباشرة** : على اللاعب استخدام المهارات التصويرية لاسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة ويعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة اللاعب الخاصة وطبيعة النشاط الممارس .
- هـ - **التصور العقلي في نفس سرعة الأداء** : يجب أن يكون التصور العقلي في نفس سرعة الأداء المهاري وعادة ما يميل اللاعب إلى أداء التصور العقلي بصورة أسرع من الأداء المهاري .
- و - **التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت** : يحقق التصور العقلي لمدة وجيزة من الزمن نتائج ايجابية ويجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ

(١) عبد الستار جبار الضمد . فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة . ط ١ ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ،

بالتركيز لمدة طويلة من الوقت ، وقد وجد أن المدة ما بين ثلاث إلى خمس دقائق مناسبة لتحقيق الغرض إلا انه يتوقف على نوع المهارة وطول زمن أدائها .

#### ٢-١-١-٣ فوائد التصور العقلي للاعب: (١)

- ١ - تحسين التركيز .
- ٢ - بناء الثقة في النفس .
- ٣ - السيطرة على الانفعالات .
- ٤ - ممارسة المهارات الرياضية .
- ٥ - تطوير إستراتيجية اللعب .
- ٢ - مواجهة الألم والإصابة .

#### ٢-١-١-٤ نماذج التصور العقلي: (٢)

- ١ - تصور أنموذج الأداء :تتضمن هذه الطريقة تصور اللاعب لأداء مثالي (أنموذج) يقوم به لاعب آخر متميز .
- ٢ - تصور أفضل مستوى للأداء : في هذه الطريقة يتصور اللاعب أفضل أداء سبق إن حققه، وفيها لا يستحضر اللاعب الصورة الذهنية للأداء جميعاً ، وإنما تختص الصورة بمهارة محددة سبق أداؤها بإتقان وتمكن .
- ٣ - تصور المكان والزمان الصحيحين للأداء :بعد إن يمارس اللاعب خطوات الأداء الأساسي للتصور ، يستخدم الصورة الذهنية لأدائه السابق بهدف اكتساب الشعور العام للأداء الجيد . ويتحقق ذلك بتصور أفضل الظروف ملائمة من إذ المكان والزمان .
- ٤ - تصور أخطاء الأداء للتخلص منها :يحتاج اللاعب في بعض الأحيان إلى استدعاء الصور الذهنية لأداء مهارات حركية بغرض الكشف عن الأخطاء ومحاولة التخلص منها ، ويتحقق ذلك من أثناء استحضار الصورة الذهنية للمهارات الحركية من زوايا مختلفة .

(١)أسامة كامل راتب .مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٤ ، ص ١٣٤ .

(٢)أسامة كامل راتب .مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٥ ، ص ٣٣٠ .

## ٢-١-١-٥ الانفعالات وعلاقتها بالتصور العقلي :

تلعب الانفعالات دوراً بالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضي ، إذ ترتبط بسمات شخصية وسلوكية ودوافع مصاحبة لأنواع الأنشطة التي يمارسها . تعد الخبرات الانفعالية بالغة الأهمية كونها تؤثر في مكونات شخصية اللاعب وعلى قدرته للتفاعل والتكيف مع البيئة، لقد اختلف العلماء في تعريفهم للانفعالات لاختلاف الزاوية التي ينظرون فيها تتبعاً للناحية التي يكونها . إذ يرى (عبد علي الجسماني) " إن بدون الانفعالات تكون حياة الإنسان مملة ورتيبة لأنها تعد منشطة للحياة داعية إلى تنويعها وتكوينها وإنما استجابة الفرد للموقف الذي يلقي فيه نفسه"<sup>(١)</sup>، وعرفها (قاسم حسن حسين) بأنها "حالة من الاحتياج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها القدرة على تحفيزه على النشاط"<sup>(٢)</sup>، وإن الانفعالات قد تكون " حدثاً داخلياً لأن الحدث قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه وأحياناً يتنوع للظهور فجأة ويصعب التحكم به "<sup>(٣)</sup>، وإن الانفعالات هي حالة نفسية تعمل على إثارة بعض أجزاء الجسم وتحفيزه لأداء النشاط الموكل إليه ، كما وتلعب الانفعالات دوراً بارزاً بالدوافع المختلفة وعلاقتها بأداء الأنشطة التي يمارسها الفرد . وللانفعالات جوانب عديدة تظهر على الفرد وتؤثر في سلوكه كالجانب الداخلي الفسيولوجي الذي يتضمن تغيرات جسمية ميكانيكية وكهربائية وعمليات عقلية ثم ينعكس باعتباره رد فعل لهذه التغيرات الداخلية تؤثر في سلوك الفرد وتظهر عن طريق الجانب الشعوري الذاتي عن طريق الإجابة اللفظية أو حركات جسمية وغيرها من الدلائل الظاهرة الناتجة عن المواقف التي يتعرض لها .<sup>(٤)</sup>

(١) عبد علي الجسماني . علم النفس وتطبيقاته، بغداد ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص ٤١ .

(٢) قاسم حسن حسين . مصدر سبق ذكره ، ص ١٧٢ .

(٣) حسنين ناجي حسين . التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية النخبة،

رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى، ٢٠٠٧، ص ٣١ .

(٤) محمود عبد الفتاح . سيكولوجية التربية الرياضية النظرية والتطبيق والتجريب ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ،

إن للانفعالات فوائد عديدة في المجال الرياضي منها: (١)

١ - تساهم في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد وتعمل باعتبارها دافع للفرد وتوجيهه

وتثيره نحو الأداء ومحاولة تحقيق الأهداف ومواجهة الإحداث ومجابهة المصاعب.

٢ - تساعد الفرد على الاستمتاع بوقته نظرا لحاجة الفرد إلى درجة معينة من الانفعالات السارة أو المنشطة .

٣ - تساعد على المزيد من التفاهم الاجتماعي بين الأفراد وتسهم في الفهم المشترك

بينهم عن طريق التغيرات المصاحبة لهذه الانفعالات .

٤ - لا يستطيع الفرد أن يحيا بدون انفعالات تميز سلوكه أو أدائه .

إن من خلال مجمل ما تقدم يتضح أن للحالة الانفعالية دوراً بارزاً وفعالاً في الأداء للاعب سواء كان في ممارسة التدريب أو في المنافسة ، إن للتصور العقلي دوراً مهماً في الجانب الانفعالي والسيطرة عليها وتسخيرها بجانب ايجابي من خلال " الشهييق العميق والتركيز على التنفس والأداء المطلوب منه " . (٢)

وان الانفعال المعتدل يزيد الخيال قوة وينشط التفكير كما ينشط الحركة ويزيد الرغبة في مواصلة العمل " ، وان الحالة الانفعالية الايجابية والسيطرة عليها أو التحكم بها يمكن توظيفها في مجال التصور العقلي لتحسين أداء اللاعب وتحقيق أفضل النتائج . (٣)

٢-١-١-٦ التصور العقلي وعلاقته بالأداء المهاري :

ينظر للتصور العقلي على انه بمثابة مرحلة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء إلى الظروف المرتبطة بالأداء مباشرة ، وانه وسيلة الانتقال من

(١) علي الأمير . فلسفة النفس، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٠٢ .

(٢) أسامة كامل راتب. مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٤ ، ص ١٣٤ .

(٣) محمود بسيوني وباسم فاضل. الإعداد النفسي للاعبين، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ، ١٩٩٤ ، ص ٩٢ .

التفكير المجرد الى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة وتزداد أهميته مع بعض المهارات والأنشطة الرياضية كمهارة التصويب في كرة اليد (١). ولغرض توضيح علاقة التصور العقلي بالأداء المهاري قام ( overby ) بدراسة على (راقصات باليه) ووجد أن الخبرة لها تأثير في التمييز بين التصور الجسمي وبين قابلية الإحساس بالفراغ ولم يكن هناك تمييز بين الوضوح البصري والتصور الحس حركي (٢).

## ٢-١-٢ السمات الانفعالية:

١- التماسك الاجتماعي-الحركي: يعد من العوامل المهمة للنجاح والتفوق ، فمن غير المعقول فوز الفريق الرياضي الذي يفتقر إلى التماسك والترابط ووحدة الهدف ، وهذه الفرق التي يسودها التحلل والفرقة والتفكك وهي العوامل البديلة للتماسك لا تستمر في تشكيلاتها وذلك بسبب الإحباط ، إن مشاعر المشاركة والتعاطف وروح الفريق تقود إلى أفضل تعاون ممكن بين أعضاء الفريق وهو الأمر الذي ينعكس في شكل أداء رياضي أكثر فاعلية للفريق في مقابل الفرق المنخفضة التماسك (٣)، يظهر التماسك الاجتماعي للفريق الرياضي وتتضح شدته من شعور اللاعبين بانتمائهم للفريق والولاء له ، والتمسك بعضويته والتفاني من أجل تحقيق أهدافه ، والاستعداد لتحمل المسؤولية الموكلة إليه ، فالتماسك الاجتماعي هو نتاج لكثيرة وسهولة الاتصال والتفاعل بين أعضائه (٤).

٢- الثقة بالنفس: مفهوم الثقة هو " مفهوم نفسي يتطور عند اللاعب بفعل الخبرة والممارسة والإدراك " (٥) ، أما بخصوص ثقة اللاعب في الميدان الرياضي فقد أشار فيلي ( Vealey ) إلى أنها عبارة عن "اعتقاد اللاعب ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة فهو يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي

(١) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠، ص ٣٣٢.

(٢) حسنين ناجي حسين. مصدر سبق ذكره ، ص ٣٤.

(٣) أمين أنور الخولي. الرياضة و المجتمع، ط ١ الكويت، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب ، ١٩٩٦، ص ١٩٥.

(٤) أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين . سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط ١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠،

ص ١٠٢.

(٥) علي جاسم عكلة الزبيدي . الثقة بالنفس عند الأطفال والمراهقين ، بغداد ، كلية التربية ، ١٩٨٩ ، ص ٥٥ .

سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجيهات التنافسية النوعية وهذان العاملان يتنبآن بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في أثناء المنافسة".<sup>(١)</sup>

٣-الإرادة: وهي القوة المتكاملة للشخصية والتي يمثلها الأنا الأعلى ويظهرها الكفاح بين الذات وبين العالم حين يستطيع أن يعطي ويأخذ وان يغير وان يحول وان يتخذ القرار وهي مفهوم جوهرى يستلزم الكفاح والإصرار في سبيل المنافسة.<sup>(٢)</sup>

٤-الدافعية: تعرف على أنها حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه، وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين، وتعرف أيضاً بأنها "الطاقة الحيوية الكامنة، أو الاستعداد الفسيولوجي النفسي الذي يثير في الفرد سلوكاً مستمراً متواصلًا لا ينتهي حتى يصل إلى أهدافه المحددة سواء كان ذلك السلوك ظاهراً يمكن مشاهدته او خفياً لا يمكن مشاهدته وملاحظته".<sup>(٣)</sup>

٥-السلوك الجازم: يمثل السلوك الجازم أهم دعائم الفوز في المنافسات الرياضية لأي رياضي أو أي لعبة كانت، وان لهذا السلوك الأثر الفعال في كيفية تعامل اللاعب على الفوز في المنافسات التي تحكمها كثير من الانفعالات التي تؤثر في سلوك اللاعب ومن ثم خلق حالة سلبية تؤثر في سلوك الرياضي، والسلوك الجازم هو نوع من السلوك الذي يقوم به اللاعب الرياضي أثناء المنافسات والذي يتميز بالقوة و الشدة والحزم والتصميم والكفاح وعدم خروج هذا السلوك إلا في إطار ولوائح وقواعد وقوانين.<sup>(٤)</sup>

٦-الاتزان الانفعالي: بأنه " قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته المختلفة ، والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب والمواقف التي تستدعي هذه

(١) محمود عبد الفتاح عنان . سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ( النظرية والتطبيق والتجريب ) ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ١٥٢ .

(٢) سميرة البديري . مصطلحات تربوية ونفسية، ط ١، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥، ص ٢٦ .

(٣) عامر سعيد الخيكاني . سيكولوجية كرة القدم ، ط ١، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٨، ص ٢١١ .

(٤) محمد جسام عرب و حسين علي كاظم . علم النفس الرياضي، ط ١، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٩، ص ١٤٠ .

الانفعالات ، بالإضافة إلى ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة <sup>(١)</sup>، وأشار مصدر آخر إلى معنى الاتزان الانفعالي بأنه "مقدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي أو عدم الاتساق وراء تأثيرات الأحداث الخارجية العابرة والطارئة ويصبح عرضة للتقلب السريع من حالة إلى أخرى وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي من دون أن يكلفه ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً" <sup>(٢)</sup>

٧-التوجه نحو المنافسة والتفوق: يقصد به استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والتميز في ضوء مستوى أو معيار في مستويات التفوق والتميز. <sup>(٣)</sup>

٨-الأمن النفسي: حالة الإشباع المتوازن للحاجات له نتائج الايجابية المؤدية إلى تكيف متوازن يجعل حياة اللاعب النفسية خالية من التوترات والصراعات وهذا ما يجعله يعيش فيطمأنينة. <sup>(٤)</sup>

(١) احمد عيد مطيع. التكيف مع الضغوط النفسية ، ط ١ ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ ، ص ٤٩ .

(٢) محمد بني يونس .مبادئ علم النفس ، ط ١ ، عمان ، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ ، ص ٤٩٥ .

(٣) محمد حسن علاوي. علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص ٢٧٨.

(٤) محسن محمد حسن الفلوجي. الأمن النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية وأداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١٠، ص ٣٠.

## ٢-١-٣ المهارات الأساسية لكرة اليد:

المبادئ الأساسية لأية لعبة من الألعاب هي الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة وعلى إتقانها يتوقف الى حد كبير نجاح اللاعب او الفريق وتقدمه ، وكرة اليد كأية لعبة من هذه الألعاب لها مبادئها او مهاراتها الأساسية والتي تعد بمثابة العمود الفقري لها والركن الأساس والفعال في تحقيق الفوز لأي فريق ، لذلك فإن القدرة على الإتقان الصحيح لهذه المهارات سوف تعمل على الارتقاء بالمستوى الفني والجماعي المطلوب ، إذ عرفها كل من هانز جيرد شتاين أو جار فيد رهوف بأنها " كل الحركات الهادفة والاقتصادية للمجهود مع إتباع القواعد القانونية للعبة".<sup>(١)</sup>

والمهارات الأساسية لكرة اليد تعد من العوامل المهمة والضرورية لرفع مستوى اللاعب فهي " كل الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تطلبها اللعبة لغرض الوصول الى النتائج الايجابية والاقتصادية في المجهود وتأخر حالة التعب ".<sup>(٢)</sup>

لذلك ينبغي على جميع اللاعبين أدائها بالمستوى المطلوب لأن اللاعب غير معد مهارياً لا يستطيع تنفيذ واجبه أثناء اللعب. لأهمية المهارات الحركية لكرة اليد وتعددتها لذلك فإنها تحتاج الى الوقت الأطول في التعلم وأتباع خطوات التعليم الصحيح من إذ الابتداء من السهل الى الصعب، وتقسم المهارات الأساسية لكرة اليد الى:<sup>(٣)</sup>

- ١- المهارات الهجومية .
- ٢- المهارات الدفاعية .
- ٣- مهارات حارس المرمى .

(١) محمد توفيق الوليلي. كرة اليد ( تعلم ، تدريب ، تكنيك ) ، ط ١ ، الكويت ، مطبعة السلام ، ١٩٨٩ ، ص ٢٨ .

(٢) سعاد حماد الجميلي . الكرة الطائرة ، تعليم ، تدريب ، تحكيم ، ط ١ ، ليبيا ، منشورات السابع من ابريل ، ١٩٩٧ ، ص ٢٩-٣٠ .

(٣) محمد توفيق الوليلي. المصدر السابق ، ص ٢٨ .



وكذلك يمكن تقسيم المهارات طبقاً لطبيعة الاداء المهاري في كرة اليد الى: (١)

المهارات الهجومية وتشمل :-

أ- المهارات الهجومية من دون كرة .

ب- المهارات الهجومية بالكرة .

المهارات الدفاعية وتشمل :-

أ- المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم من دون كرة .

ب- المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم معه الكرة .

واستناداً الى موضوع البحث سنتطرق الى مهارة التصويب من القفز عالياً .

## ٢-١-٣-١ مهارة التصويب من القفز:

يقصد بمهارة التصويب"هي الحركة النهائية لكافة الجهود مهارية والخطية التي استخدمت لوصول اللاعبين الى وضع التصويب ، فإذا فشل في إحراز هدف فان جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلاً عن فقدان الفريق للكرة وتحويله من الهجوم الى الدفاع " . (٢)

ويعد التصويب من القفز من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة اليد ، إذا التصويب يحدد نتيجة المباراة لذلك فهو يمثل الحد الفاصل بين الفوز والخسارة. (٣)

وتتميز هذه المهارة بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج الى القوة والدقة بضرب الكرة ولهذا فإنها تحتاج الى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب الى المستوى الجيد من الأداء من إذ السيطرة والإتقان فضلاً عن السرعة في الحركة لهذا أصبح التدريب على التصويب من القفز يحتل جزءاً كبيراً من الوحدة التدريبية بالإضافة عن تأثرها بالعوامل الخارجية كالهواء والمسافة والسرعة. (٤)

(١) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ١٣ .

(٢) كمال عارف ، سعد محسن .كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ ، ص ١٢٥ .

(٣) محمد توفيق الوليلي . مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٢ .

(٤) محمد توفيق الوليلي . المصدر السابق نفسه ، ص ١٠٢ .

ومن هنا تكمن أهمية التصويب من القفز بوصفه أحد أهم المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة كرة اليد إذ أن الفريق من خلالها يستطيع إحراز الأهداف وتحقيق الفوز ، لذلك يجب على كل لاعبي الفريق إجادة وإتقان الأداء بطريقة جيدة ودقيقة ، إذ إن كل التدابير التي تتخذ خلال التدريب أو المباراة لا يكون لها قيمة من دون الإنهاء الصحيح لهذه المهارة إذ أن " التصويب يمثل حصيلة الأداء الفني والخططي الفردي والجماعي والفرقي فهو يمثل مهارة إنهاء الهجوم بكل ما ضمنه من مهارات وتصرفات خطوية ومهما تعددت طرق أدائه فأنها تؤدي غرضاً واحداً هو اجتياز الكرة بكامل محيطها حدود المرمى ".<sup>(١)</sup>

### المراحل الفنية لأداء مهارة التصويب من القفز عالياً:<sup>(٢)</sup>

يقوم اللاعب بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية إذ يقطع اللاعب الخطوة الأولى بالقدم اليسرى ويحرك الكره باليدين ناحية الذراع الرامية ثم يقطع الخطوة الثانية بالقدم اليمنى إذ تنتقل الكرة الى اليد اليمنى ، وبعد ذلك يقطع اللاعب الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى التي يقفز معتمداً عليها بقوة الى الأعلى، إذ يكون مركز الثقل عليها ، مع ثني الرجل اليمنى وامتدادا لرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلفاً عالياً (على شكل نصف دائرة) فوق الكتف اليمنى التي تتحرك الى الخلف لأبعد مساحة في حين تكون الكتف اليسرى مؤشراً للأمام .

وعند وصول اللاعب الى أقصى ارتفاع تتم حركة التصويب ، إذ يكون الجزء العلوي من الجسم مستقيماً ويتحرك كتف الذراع الرامية بسرعة للإمام وبتح حركة الذراع السوطية والتي تسبقها حركة دفع الرجل اليمنى الى الأسفل مع مراعاة متابعة الذراع والرسغ خلف الكرة أثناء التصويب.

ويقوم اللاعب بعد الانتهاء من حركة التصويب بالهبوط على القدم اليسرى ، أي القدم التي قفز معتمداً عليها او أحياناً امتداد الذراع إماماً أسفل .

<sup>(١)</sup>كمال عارف وسعد محسن : مصدر سبق ذكره ، ص ١٣٧ .

<sup>(٢)</sup> احمد يوسف متعب . تأثير أنواع من التغذية النهائية في تعلم التصويب من القفز عالياً بكرة اليد ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الأول ، ٢٠٠٢ ، ص ٧٩ .

## ٢-٢ الدراسات السابقة:

### ٢-٢-١ دراسة حسنين ناجي حسين (٢٠٠٧).<sup>(١)</sup>

-عنوان الدراسة "التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية النخبة".

-هدفت الدراسة :

- ١-قياس التصور العقلي والأداء المهاري لدى لاعبي أندية النخبة في العراق .
- ٢-الكشف عن علاقة التصور العقلي بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

٣-التعرف على الفروق بين نتائج الأندية ، في التصور العقلي وأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية وتكونت عينة البحث من لاعبي أندية النخبة في العراق بالكرة الطائرة، وتم تحديد وتثبيت فقرات مقياس التصور العقلي وترشيح الاختبارات المهارية الخاصة بمهارات قيد البحث ، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس والاختبارات واستخراج الأسس العلمية لها وإجراء التجربة الرئيسية والوسائل الإحصائية ، وتوصل الباحث للاستنتاجات الآتية :

١-إن للتصور العقلي أهمية بالغة في تحسن قابلية اللاعب في أداء مهارات

الإرسال واستقبال الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد .

٢-كلما زادت قابلية اللاعب على التصور ارتقى مستوى أدائه.

٣-قلة اهتمام المدربين في تخصيص وحدات تدريبية لتنمية القابليات العقلية

اللاعبين من خلال تفاوت مستوى قدرات اللاعبين وعدم وصولهم الى درجة

الإتقان .

أما أهم التوصيات فهي :

<sup>(١)</sup> دراسة حسنين ناجي حسين . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٧.

١- الاهتمام بتطوير التصور العقلي الذي من خلاله يصل الرياضي إلى مرحلة تكوين المفاهيم العقلية المكتسبة والمزاوجة بين الإدراك والحركة .

٢- توفير بيئة غنية بالمتغيرات والمعلومات الخاصة بنوع المهارة الرياضية كالعرض السينمائي والصور وغيرها من الوسائل التي تسهم في تطوير التصور العقلي وترفع من مستوى الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة .

٢-٢-٢ دراسة عايد حسين عبد الأمير (٢٠١٢): (١)

عنوان الدراسة "تأثير تدريبات تطبيقية للتصور العقلي المصاحب للأداء المهاري في تطوير تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز بكرة السلة"  
-هدفت الدراسة إلى:

١- إعداد تدريبات تطبيقية للتصور العقلي المصاحب للأداء المهاري.

٢- معرفة تأثير هذه التدريبات في تطوير تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز بكرة السلة.

- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية : استعمل الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) على عينة من لاعبي نادي الحلة للمتقدمين بلعبة كرة السلة للموسم الرياضي (٢٠٠٩-٢٠١٠)، ويعدد (١٠) لاعبين قسموا إلى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية ويعدد (٥) لاعبين والثانية ضابطة ويعدد (٥) لاعبين أيضاً، بعد أن أجريت عمليتي التجانس والتكافؤ، فضلاً عن استعمال الوسائل والأدوات والأجهزة الملائمة لإجراءات البحث واختيار الاختبارات الخاصة بتركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز بكرة السلة، بعدها قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة ومن ثم تطبيق التدريبات التطبيقية للتصور العقلي المصاحب للأداء المهاري ولمدة (٤) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بالظروف والأحوال نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبليّة، بعد ذلك تم معالجة نتائج البحث بالوسائل الإحصائية الخاصة بها، ومن خلال هذه النتائج تم التوصل إلى استنتاجات عدة منها إدخال التدريبات

(١) عايد حسين عبد الأمير . تأثير تدريبات تطبيقية للتصور العقلي المصاحب للأداء المهاري في تطوير تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العدد ١ ، ٢٠١٢ ، ص ٨٨.

التطبيقية للتصور العقلي المصاحب للأداء المهاري ضمن مفردات الوحدات التدريبية كان له تأثير فعال وإيجابي في تطوير تركيز الانتباه، فضلاً عن زيادة الدقة الحركية لمهارة التصويب من القفز بكرة السلة لدى لاعبي المجموعة التجريبية، ومن أهم ما أوصى به الباحث هو التأكيد على استعمال التدريبات التطبيقية للتصور العقلي المصاحب للأداء المهاري في أثناء الوحدات التدريبية نظراً لما تتمتع به من ايجابية واضحة في زيادة دقة الأداء المهاري وضرورة الاهتمام بالقدرات العقلية وخاصة التصور الحركي وتركيز الانتباه وتخصيص وقت كافٍ لها.

### ٢-٢-٣ مناقشة الدراسات السابقة:

٢-٢-٣-١ جوانب الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة والإفادة منها: تنوعت الدراسات السابقة من إذ الأهداف وعلى الرغم من اختلاف أهداف البحث الحالي عن الدراسات السابقة إلا أن نقطة الاتفاق الجوهرية تتمثل في :

- متغير البحث (التصور العقلي) مع دراسة (حسنين ناجي حسين) ودراسة (عايد حسين).
- متغير البحث (الأداء المصاحب) مع دراسة (عايد حسين) .
- المنهج التجريبي مع دراسة (عايد حسين) .

أما بالنسبة إلى جوانب الاختلاف فكانت على النحو الآتي:

- عينة البحث وحجمها: فدراسة (حسنين ناجي حسين) إذ تم إجراء البحث على لاعبي أندية النخبة في العراق بالكرة الطائرة ، ودراسة (عايد حسين) تم إجراء البحث على عينة مكونة من لاعبي كرة السلة .
- أهداف البحث الحالي بالنسبة إلى دراسة (حسنين ناجي حسين) ودراسة (عايد حسين).
- تختلف هذه الدراسة في نوع اللعبة التي اختارتها الباحثة وهي (كرة اليد) بينما الدراسات السابقة كانت تتضمن (كرة الطائرة) و(كرة السلة).
- الإجراءات والخطوات التي قامت بها الباحثة ومحتوى البحث وكيفية الاختيار والتطبيق على عينة البحث مع الدراسات السابقة.
- النتائج التي توصل إليها البحث ونتائج الدراسات السابقة.

وقد أفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إجراءات بحثها من النواحي الآتية:

- إجراءات البحث .
- تنظيم الإطار النظري وكتابته.
- الوسائل الإحصائية.

### الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣-
منهج البحث	٣-١
مجتمع البحث وعينته	٣-٢
تجانس وتكافؤ العينة	٣-٢-١
الوسائل وألادوات والأجهزة المستعملة في البحث	٣-٣
الوسائل البحثية المستعملة	٣-٣-١
الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث	٣-٣-٢
إجراءات البحث الميدانية	٣-٤
اختيار مقياس السمات الانفعالية	٣-٤-١
اختبار قياس دقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد	٣-٤-٢
التجربة الاستطلاعية لمقياس السمات الانفعالية واختبار دقة التصويب عاليا من القفزة بكرة اليد	٣-٤-٣
توصيف اختبار التصويب من القفز عاليا	٣-٤-٤
الأسس العلمية للاختبارات	٣-٤-٥
إجراءات البحث الرئيسية	٣-٤-٦
الاختبارات القبلية	٣-٤-٦-١
مفردات تدريبات التصور العقلي	٣-٤-٦-٢
الاختبارات البعدية	٣-٤-٦-٣
الوسائل الإحصائية	٣-٥

### الفصل الثالث

#### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:- قامت الباحثة باستعمال المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملاءمته طبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينة:- تحدد مجتمع البحث بلاعبين أندية محافظة الديوانية بكرة اليد الناشئين والمسجلين رسمياً ضمن كشوف الاتحاد الفرعي بكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠١٥-٢٠١٦)، والبالغ عددهم (٤٤) لاعبا بواقع (٣٠) لاعب من نادي (السنية) و (١٤) لاعب من نادي (غماس) ، وتم اختيار عينة من نادي السنية بلغ عددها (٢٠) لاعبا بالطريقة العمدية بنسبة (٤٥.٤٥%) ، وقد تم توزيعهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين متكافئتين وبواقع (١٠) لاعبين للمجموعة الضابطة و(١٠) لاعبين للمجموعة التجريبية، وتم اختيار (١٠) لاعبين للتجربة الاستطلاعية من نادي غماس بنسبة (٢٢.٧٢%) من مجتمع الأصل .

٣-٢-١ تجانس وتكافؤ العينة : وقد تم تحقيق من تجانس عينة البحث باستعمال معامل الالتواء في متغيرات الوزن والطول والعمر التدريبي، وكما هو مبين في الجدول (٢).

#### الجدول (١)

يبين تجانس العينة في متغيرات الوزن والطول والعمر باستعمال معامل الالتواء

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	المنوال	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
الوزن	كغم	٥٩.٥٤	٢.١٦	٥٨	٠.٧١	٣.٦٢
الطول	سم	١٧٠.٢٢	٣.١٧	١٦٩	٠.٣٨	١.٨٦
العمر التدريبي	سنة	٢.٧٥	٠.٧٩	٢	٠.٩٤	٢٨.٧٢

نلاحظ من الجدول (١) أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (١±) وهو ما يدل على أن العينة ضمن التوزيع الطبيعي في متغيرات الوزن والطول والعمر، كما قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للبدء بحط شروع واحد، وكما هو مبين في الجدول (٢).



الجدول (٢) يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (sig)	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	٠.٠٦١	١.٨٢	٦.٧٦	١٥٢.٩٠	٥.٣٧	١٤٦.٧٠	الدرجة	السمات الانفعالية
غير معنوي	٠.٥٠٣	٠.٣٦	٠.٦٩	٢.٤٠	٠.٥٢	٢.٥٠	الدرجة	دقة التصويب من القفز

يبين الجدول (٢) على تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث.

٣-٣ أدوات البحث والأجهزة المستعملة:-

٣-٣-١ أدوات البحث:

-المصادر العربية والأجنبية.

-المقابلات الشخصية (ينظر الملحق ١) .

-الاستبيان.

-الاختبارات والقياس.

-الملاحظة والتجريب.

٣-٣-٢ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

-ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد (٢).

-أدوات مكتبية (أوراق ، أقلام).

-ملعب كرة يد قانوني.

-كرات يد قانونية حجم ١ عدد (١٠).

-مربعات قياس الدقة حديدية (٥٠×٥٠) سم عدد (٢).

-أقماع بلاستيكية عدد (٤).

-أشرطة لاصقة ملونة.

-شريط قياس.

-ميزان طبي (Healthscale) نوع صيني عدد (١).

-صفارة نوع (Fox) عدد(٢).

### ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:-

#### ٣-٤-١ اختيار مقياس السمات الانفعالية:-

اعتمدت الباحثة مقياس السمات الانفعالية الذي قام ببنائه وتقنيته (أيمن هاني الجبوري)<sup>(١)</sup>، إذ يتكون المقياس بالأصل من (٦٠) فقرة تقيس السمات الانفعالية للاعب كرة اليد (ينظر الملحق ٢) موزعة على ثمانية مجالات بلغت الفقرات الموجبة فيه (٤٨) فقرة ، بينما بلغت للفقرات السالبة (١٢) فقرة وتكون الإجابة على الفقرات من خلال خمس بدائل للإجابة تراوحت من (٥-١) للفقرة الموجبة ومن (١-٥) للفقرات السالبة وهي (أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق ، لا رأي لي ، لا أوافق ، لا أوافق بدرجة كبيرة)، وكما هو مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣) يبين توزيع الفقرات الايجابية والسلبية على مجالات مقياس السمات

#### الانفعالي

ت	اسم المجال	عدد الفقرات الايجابية	أرقام الفقرات الايجابية	عدد الفقرات السلبية	أرقام الفقرات السلبية
١	التماسك الاجتماعي-الحركي	٤	٦، ٥، ٤، ٣	١	٢
٢	الثقة بالنفس	٧	١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٧	٢	١٥، ٨
٣	الإرادة	٨	٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٧، ١١، ٢٥	٢	١٩، ١٨
٤	الدافعية	٩	٣٣، ٣٢، ٣١، ٣٠، ٢٧، ٢٦، ٣٦، ٣٥، ٣٤	٢	٢٩، ٢٨
٥	السلوك الجازم	٦	٤٢، ٤١، ٤٠، ٣٩، ٣٨، ٣٧	-	
٦	الاتزان الانفعالي	١	٤٣	٥	٤٦، ٤٥، ٤٤، ٤٨، ٤٧
٧	التوجه نحو المنافسة والتفوق	٨	٥٤، ٥٣، ٥٢، ٥١، ٥٠، ٤٩، ٥٦، ٥٥	-	
٨	الأمن النفسي	٥	٦١، ٦٠، ٥٩، ٥٨، ٥٧	-	
	المجموع		٤٨		١٢

ومن أجل تطبيق مقياس السمات الانفعالية على لاعبي كرة اليد الناشئين قامت الباحثة بعرض المقياس (ينظر الملحق ٢) على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر الملحق ٣) في مجال علم النفس الرياضي والاختبار

(١) أيمن هاني عبد الجبوري. مقارنة المحددات في المجال الرياضي بين لاعبي كرة اليد وكرة السلة المتقدمين في العراق، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، جامعة بابل، ٢٠١٤، ص ٢٤٧.

والقياس، لغرض تقويمه والحكم عليهم من حيث صلاحيتهم في قياس السمات الانفعالية وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياس والاختبار ، وتم من خلال آرائهم الموافقة على المقياس وفقراته بنسبة اتفاق (١٠٠%).

### ٣-٤-٢ اختبار قياس دقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد:

لغرض تحديد الاختبارات لمهارة دقة التصويب بكرة اليد قامت الباحثة بترشيح مجموعة من الاختبارات، وتم عرضها باستمارة استبيان (ينظر الملحق ٦) على مجموعة من الخبراء والمختصين (ينظر الملحق ٧) والبالغ عددهم (٩) خبراء ، إذ تم استعمال إختبار (كا<sup>٢</sup>) لتحديد صلاحية الاختبارات والجدول (٤) يبين ذلك.

#### الجدول (٤)

يبين قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة وعدد الخبراء والموافقين وغير الموافقين لترشيح اختبارات دقة التصويب عاليا من القفز

المهارات	ت	الأشكال	وحدة القياس	الخبراء		قيمة كا <sup>٢</sup> المحسوبة	نوع الدلالة
				الموافقون	غير الموافقين		
التصويب	١	التصويب من القفز ومن مستوى الرأس على مربعات دقة التصويب (٥٠ × ٥٠)	درجة	٦	٣	١	غير معنوي
	٢	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب (٥٠ × ٥٠)	درجة	٨	١	٥.٤٤	معنوي

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية هي (٣.٨٤٦) عند درجة حرية (١).

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية لمقياس السمات الانفعالية وأختبار دقة التصويب عاليا من القفزة بكرة اليد:-

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية يوم الخميس المصادف (٢١/٤/٢٠١٦) على عينة مكونة من (١٠) لاعبين يمثلون نادي غماس، إذ كانت أهداف هذه التجربة هي:-

- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثة.
- مدى تفهم عينة البحث لمفردات المقياس والاختبار .
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد (ينظر الملحق ٤)
- التعرف على الوقت المستغرق لتطبيق المقياس.
- استخراج معامل الثبات.
- الأدوات المستخدمة في التجربة:
- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).
- ساعة إلكترونية.
- ملعب كرة يد قانوني.
- كرات يد قانونية حجم (٣) عدد (٦).
- مربعات قياس الدقة (٥٠×٥٠) سم.
- شريط قياس.
- شريط لاصق.

### ٣-٤-٤ توصيف اختبار التصويب من القفز عالياً:<sup>(١)</sup>

- اسم الاختبار: التصويب من القفز عالياً.
- الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز عالياً.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة يد، مربعات دقة التصويب ( ٥٠ x ٥٠ ) معلقة بالزوايا العليا للهدف، كرات يد عدد (٦).
- مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين، أو ثلاث خطوات، ثم القفز من على (٩) م والتصويب على مربعات دقة التصويب من القفز عالياً، وعلى أن ترسل ثلاث كرات من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب .

(١) كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد، القاهرة، مطابع روز اليوسف، ١٩٨٠، ص١٧٦.

-التسجيل :يسجل المختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب التي تدخل فيها الكرة من مربعات دقة التصويب .

### ٣-٤-٥ الأسس العلمية للاختبارات:

٣-٤-٥-١ صدق الاختبارات:-يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد" فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله"<sup>(٢)</sup>، ولتحديد صدق الاختبارات قامت الباحثة بعرض مقياس السمات الانفعالية واختبار دقة التصويب بكرة اليد على مجموعة من السادة الخبراء وذوي الاختصاص في مجالات علم النفس الرياضي والاختبار والقياس والتدريب الرياضي وكرة اليد الذين اتفقوا جميعا على هذه الاختبارات.

٣-٤-٥-٢ ثبات الاختبارات:ثبات الاختبار"هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف"<sup>(٣)</sup> ، وعلى هذا الأساس قامت الباحثة بتطبيق مقياس السمات الانفعالية واختبار دقة التصويب على عينة من نادي غماس والبالغ عددهم (١٠) لاعبين بتاريخ ٢١/٤/٢٠١٦، وبعد (١٤) يوم تمت إعادة الاختبار لمقياس السمات الانفعالية على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها أي بتاريخ ٤/٥/٢٠١٦، وبعد (٥) أيام تمت إعادة اختبار دقة التصويب بكرة اليد على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها أي بتاريخ ٢٦/٤/٢٠١٦ ومن ثم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، إذ أظهرت النتائج تمتع هذه الاختبارات بدرجة عالية من الثبات، إذ بلغ معامل الارتباط لمقياس السمات الانفعالية (٠.٩١)، ولاختبار دقة التصويب عاليا من القفز (٠.٨٩) .

٣-٤-٥-٣ الموضوعية:- من الشروط الواجب توافرها في الاختبارات هي الموضوعية، ويعد الاختبار موضوعياً إذا كان يعطي الدرجات نفسها بغض النظر عن يصححه "أن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند التطبيق"<sup>(١)</sup>، وقد قامت الباحثة باعتماد درجات

(٢) محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص١٨٣.

(٣) احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك. التقويم والقياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٧، ص١٨.

(١) إبراهيم احمد سلامة. الاختبارات والقياس في التربية البدنية، القاهرة، مطبعة الجيزة، ١٩٨٠، ص٧٩.

اثنين من المقومين<sup>(\*)</sup>، ثم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، إذ أظهرت النتائج تمتع هذه الاختبارات بدرجة عالية من الموضوعية إذ بلغ معامل الارتباط (١).

### ٣-٤-٦ إجراءات البحث الرئيسية:

٣-٤-٦-١ الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية يوم الخميس المصادف (٢٠١٦/٥/٥) لقياس السمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد ، وقد تم شرح هذه الاختبارات حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبارات ومحاولة تطبيقها، كما تم إعطاء فرصة للاعبين لغرض الإحماء الكامل ومحاولة تطبيق الاختبار قبل اختبارهم وتسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

٣-٤-٦-٢ مفردات تدريبات التصور العقلي: تمت المباشرة بالتجربة الرئيسية الأحد المصادف ٢٠١٦/٥/٨ ولغاية يوم الخميس المصادف ٢٠١٦/٦/١٦ ولمدة ستة أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (الأحد ، الثلاثاء، الخميس) وزمن مفردات تدريبات التصور العقلي في كل وحدة هو (٦٠) دقيقة ، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (١٨) وحدة تدريبية، وقد خضعت المجموعة الضابطة إلى التدريب المهاري المتبع من مدرب الفريق، أما المجموعة التجريبية فقد مارست نفس التدريب المهاري المتبع من المدرب نفسه مع إدخال المتغير المستقل (تدريبات التصور العقلي) (ينظر الملحق ٨ و ٩) ، وبمساعدة الفريق المساعد وتحت إشراف الباحثة .

وقد حددت أربعة جوانب لتدريبات التصور العقلي وهي:-

<sup>(\*)</sup>المقومان هما:

١- د. أيمن هاني الجبوري كرة يد- اختبار وقياس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الكوفة.  
٢- م.م يوسف حسين كرة يد- تدريب رياضي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية

١- تدريبات التحكم بالتنفس:- ويتم فيها تدريب اللاعبين (المجموعة التجريبية) على عملية التحكم بالتنفس عن طريق التركيز على التنفس العميق والمنتظم من الداخل للوصول إلى الاسترخاء العضلي والعقلي.

٢- تدريبات الاسترخاء الذاتي:- تعرف هذه التدريبات بأنها "انسحاب مؤقت ومعتد من النشاط ، يسمح بإعادة الشعور والاستفادة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية"<sup>(١)</sup>، ومدتها (١٥) دقائق وهي تعمل على خفض الشد العضلي، فضلا عن أنها تساعد على سرعة استعادة الشفاء بعد المجهود الداخلي، وهذان الجانبان يسهمان في التهيئة الذهنية لتدريبات التصور الحركي والتركيز على الأداء المهاري.

٣- تدريبات التصور الحركي العقلي:- وهي تساعد على زيادة إدراك اللاعب، وتعمل على تطوير الأداء المهاري بتكرار المهارة عقلياً أكثر من مرة مع اشتراك جميع الحواس السمعية والبصرية والحسية والحركية المستعملة في الأداء المهاري.

٤- تدريبات تركيز الانتباه:- وفيها تم استعمال تدريبات تركيز الانتباه وعزل التفكير والتركيز على المراحل الفنية لأداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد بشكلها المثالي الأمر الذي يؤدي إلى دقة هذه المهارة مع زيادة الاحتفاظ بها من خلال الاستعانة بوسائل الإيضاح المتمثلة بالنماذج البصرية والسمعية (أقراص ليزيرية وصور شفافة والأنموذج والتسجيل الصوتي)، وتم التأكيد على ضرورة التطبيق الدقيق لكل مفردة من مفردات التدريبات للتصور العقلي والذي ساعد على تقليل الضغوط النفسية التي يقع تحت تأثيرها اللاعب المنفذ للتصويب من القفز نتيجة لظروف المباراة وأهميتها.

٣-٤-٦-٣ الاختبارات البعدية:- تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في متغيرات (السمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد) يوم السبت المصادف ٢٠١٦/٦/١٨ لقياس مدى تطور العينة في المتغيرات قيد البحث.

٣-٥ الوسائل الإحصائية:- استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار السابع عشر في معالجة الدرجات الخام لاستخراج الوسائل الإحصائية الآتية:-

<sup>(١)</sup> محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال. مصدر سبق ذكره، ١٩٩٦، ص ٧٤.

- ١-الوسط الحسابي .
- ٢-الانحراف المعياري.
- ٣-النسبة المئوية.
- ٤-معامل الالتواء.
- ٥- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- ٦-اختبار (t) لعينتين مستقلتين متساويتين في العدد.
- ٧- اختبار (t) الإحصائي بدلالة الفروق بين وسطين مرتبطين (للعينات المتناظرة).



## الفصل الرابع

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها - ٤
- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للسّمات الانفعاليّة ودقة التصويب من القفز بكرة اليد لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها ١-٤
- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للسّمات الانفعاليّة ودقة التصويب من القفز بكرة اليد لمجموعة البحث الضابطة وتحليلها ومناقشتها ١-١-٤
- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للسّمات الانفعاليّة ودقة التصويب من القفز بكرة اليد لمجموعة البحث التجريبية وتحليلها ومناقشتها ٢-١-٤
- عرض نتائج الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للسّمات الانفعاليّة ودقة التصويب من القفز بكرة اليد وتحليلها ومناقشتها ٣-١-٤

## الفصل الرابع

### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد جمع البيانات المتعلقة بالاختبارات القبلية والبعديّة للسّمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ومن خلال المعالجات الإحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج كما يأتي:

٤-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للسّمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

٤-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للسّمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد لمجموعة البحث الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

### الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات

القبلية والبعديّة للسّمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد للمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
السّمات الانفعالية	درجة	١٤٦.٧٠	٥.٣٧	١٨٩.٣٠	٦.٤٩	٣٠.٧٨	٠.٠٠٠٠	معنوي
التصويب من القفز	درجة	٢.٥٠	٠.٥٢	٢.٩٠	٠.٦١	١.٨٠	٠.٠٠٠١	معنوي

مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٩).

يبين الجدول (٥) نتائج اختباري للسّمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد لمجموعة البحث الضابطة، إذ تبين أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في مقياس السّمات الانفعالية في الاختبار القبلي بلغ (١٤٦.٧٠) بانحراف معياري قدره (٥.٣٧) ، أما في الاختبار البعدي فقد ظهرت قيمة الوسط الحسابي بلغت (١٨٩.٣٠) بانحراف معياري قدره (٦.٤٩) ، في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣٠.٧٨) ، أما قيمة (sig) بلغت (٠.٠٠٠٠) وهي اقل من مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٩)، وهو ما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار دقة التصويب من القفز بكرة اليد للمجموعة نفسها فقد ظهرت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغت (٢.٥٠) بانحراف معياري قدره (٠.٥٢) ، أما في الاختبار البعدي فقد ظهرت قيمة الوسط الحسابي (٢.٩٠) بانحراف معياري قدره (٠.٦١) ، في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (١.٨٠) ، أما قيمة (sig) فقد بلغت (٠.٠٠١) وهي أقل من مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٩) ، وهو ما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي .

ومن خلال ما تم عرضه نتائج الجدول (٥) ظهرت فروق معنوية في الاختبارات البعدية السمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى أن هذه المجموعة لم تخضع إلى أي نوع من تدريبات التصور العقلي باستثناء مفردات المنهج التدريبي المتبع من مدرب الفريق، إذ أسهمت مفردات المنهج التدريبي في تطوير أفراد هذه المجموعة نتيجة للتدرج في تدريب المهارة وممارستها بشكل مستمر أدى إلى زيادة الخبرة وهو ما انعكس إيجابياً على إكساب اللاعب الدقة في أثناء تنفيذ مهارة التصويب من القفز نتيجة التكرار المستمر للمهارة، إذ إن التكرارات في الأداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة أدت إلى تطوير هذه المهارة، إذ أن من الظواهر الطبيعية لعملية التدريب الرياضي هو انه يجب أن يكون هناك تطوير في الأداء ما دام المدرب يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التدريب الرياضي والتدريب على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته".<sup>(١)</sup>

١- Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (٢٠٠٤) p .٢٧٣.

٤-١-٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للسمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد لمجموعة البحث التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

### الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للسمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
السمات الانفعالية	درجة	١٥٢.٩٠	٦.٧٦	٢٠٧.١٥	٥.١٢	١٨.٩٢	٠.٠٠٠	معنوي
التصويب من القفز	درجة	٢.٤٠	٠.٦٩	٣.٦٠	٠.٣١	٤.٨١	٠.٠٠١	معنوي

مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٩).

يبين الجدول (٦) نتائج اختبائي للسمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد لمجموعة البحث التجريبية، إذ تبين أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في مقياس السمات الانفعالية في الاختبار القبلي بلغ (١٥٢.٩٠) بانحراف معياري قدره (٦.٧٦) ، أما في الاختبار البعدي فقد ظهرت قيمة الوسط الحسابي بلغت (٢٠٧.١٥) بانحراف معياري قدره (٥.١٢) ، في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (١٨.٩٢) ، أما قيمة (sig) فقد بلغت (٠.٠٠٠) وهي اقل من مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٩)، وهو ما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار دقة التصويب من القفز بكرة اليد للمجموعة نفسها فقد ظهرت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي فقد بلغت (٢.٤٠) بانحراف معياري قدره (٠.٦٩) ، أما في الاختبار البعدي فقد ظهرت قيمة الوسط الحسابي (٣.٦٠) بانحراف معياري قدره (٠.٣١) ، في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (٤.٨١) ، أما قيمة (sig) فقد بلغت (٠.٠٠١) وهي اقل من مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٩) ، وهو ما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال ما تم عرضه نتائج الجدول (٦) ظهرت فروق معنوية في الاختبارات البعدية للسمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى وهو ممارسة أفراد المجموعة التجريبية تدريبات تطبيقية للتصور العقلي ، إذ أن اللاعب المنفذ لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد يحتاج إلى ضبط التوتر لغرض سيطرته على أدائه المهاري، وان تدريبات التصور العقلي ستساعده في التغلب على المواقف الصعبة في إثناء المباراة ، إذ إن "زيادة التدريب على التصور العقلي ستساعد اللاعب إثناء المباراة وتعمل على زيادة تركيز انتباهه الأمر الذي يؤدي إلى قلة توتره"<sup>(١)</sup>، كما أن هذه التدريبات أثرت بشكل واضح في تطوير دقة التصويب من القفز بكرة اليد، وذلك لان هذه المهارة تتطلب وتدريبات متكررة بالإضافة إلى تركيز الانتباه على زاوية الهدف التي يجب أن تصوب إليها الكرة بقوة وبسرعة وان هذه المهارة، تحتاج من اللاعب التوافق والتصور العالي والناجح للأداء، إذ أن المسارات الحركية التي تحدد هذه المهارات كثيرة ولهذا تختلف المسارات فيها ،ومن خلال التدريبات مهارية وتدريبات التصور العقلي والتي طبقها أفراد هذه المجموعة فقد استطاعوا امتلاك مجموعة من القدرات التي تتصف بها هذه المهارة مثل السرعة في الحركة والتوافق الجيد بين هذه العناصر طبقاً للأداء المهاري المطلوب تنفيذه، مع التأكيد على دقة الأداء الصحيح في أثناء ممارسة المهارة ، وهو ما جعل التطور لدى هؤلاء الأفراد واضحاً في تطوير دقة التصويب من القفز بكرة اليد، إذ تعد الدقة" مكوناً أو صفة مهمة يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط، فإذا تمّ قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لا فائدة منها إذا افتقرت إلى صفة دقة الأداء."<sup>(٢)</sup>

(١) أسامة كامل راتب. مصدر سبق ذكره، ١٩٩٧، ص ٣٤٢.

(٢) محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط١، القاهرة ، مركز

الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ ، ص ٢١

٤-١-٣ عرض نتائج الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للسماة الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للسماة الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	الدالة
		س	ع	س	ع			
السماة الانفعالية	درجة	١٨٩.٣٠	٦.٤٩	٢٠٧.١٥	٥.١٢	٢٦.٩٨	٠.٠٠٠٠	معنوي
التصويب من القفز	درجة	٢.٩٠	٠.٦١	٣.٦٠	٠.٣١	٢.٨٨	٠.٠٠٠٢	معنوي

مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (١٨).

يبين الجدول (٧) نتائج اختباري للسماة الانفعالية ودقة التصويب من القفز بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية، إذ تبين أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في مقياس السماة الانفعالية القبلي بلغ (١٨٩.٣٠) بانحراف معياري قدره (٦.٤٩)، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (٢٠٧.١٥) بانحراف معياري قدره (٥.١٢)، في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (٢٦.٩٨)، أما قيمة (sig) فقد بلغت (٠.٠٠٠٠) وهي اقل من مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (١٨)، وهو ما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

أما في اختبار دقة التصويب من القفز بكرة اليد بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية، إذ تبين أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب من القفز القبلي بلغ (٢.٩٠) بانحراف معياري قدره (٠.٦١)، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (٣.٦٠) بانحراف معياري قدره (٠.٣١)، في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (٢.٨٨)، أما قيمة (sig) فقد بلغت (٠.٠٠٠٢) وهي اقل من مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (١٨)،

وهو ما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

ومن خلال ما تم عرضه نتائج الجدول (٧) ظهرت فروق معنوية في الاختبارات البعدية للسماة الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق في مقياس السماة الانفعالية إلى إعطاء المجموعة التجريبية وسائل خاصة بالتصور الداخلي والخارجي وبشكل مشترك وهو ما يؤدي إلى توضيح حالة الأداء المهاري إذ أن مظهر تركيز الانتباه مهم جدا في تنفيذ المهارة بدقة عالية، فضلا عن كونه من الاستعدادات العقلية المهمة للاعب المنفذ لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد، ويجب أن تكون لديه القدرة على تركيز الانتباه نحو ظروف المباراة ومتطلبات لتحقيق النجاح في تنفيذ دقة المهارة. <sup>(١)</sup>، وهذا يتحقق من خلال إتباع اللاعب لتدريبات التصور العقلي، إذ يجب على اللاعب أن يقوم بسلوكيات خاصة (الاسترخاء والتدريب العقلي) باعتبارها جزءاً من مهماتهم قبل الأداء الحركي، وهو يستعمل هذه التدريبات لتركيز الانتباه بصورة فعالة في دقة أداء المهارة التي سيقوم بها. <sup>(٢)</sup>

وكذلك اظهر الجدول (٧) وجود فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لدقة التصويب من القفز بكرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى أن للتدريبات التطبيقية للتصور العقلي تأثير واضحاً في تطوير دقة هذه المهارة، كون الدقة هي احد العناصر الرئيسة الواجب توافرها في أي مهارة وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "الدقة إحدى المتغيرات المهمة في مجال التعلم والسلوك الحركي، لأن الكثير من المهارات الرياضية يتطلب تنفيذاً حركياً بأقل أخطاء ممكنة" <sup>(٣)</sup>، كما أن استعمال التدريبات التطبيقية للتصور العقلي التي عملت على زيادة كفاءة أفراد المجموعة التجريبية ومن خلال زيادة كفاءة الجهاز العصبي في نقل الإشارات

<sup>(١)</sup>Hale, B.D; internal and external imagery and ocular concomitants: (journal of sports psychology, ١٩٨٢) p. ٣٧٩.

<sup>(٢)</sup>Lan M,C; Psychological Skill Training for Hammer throwers Birmingham: (Eng, ١٩٩٠) p.p ٢١-٢٣.

<sup>(٣)</sup> يعرب خيون. مصدر سبق ذكره، ص ٣٣.

العصبية وتوجيهها وتطوير وظائف العضلات العاملة على وفق طبيعة أداء مهارة التصويب من القفز وظروفها، إذ "ترتبط دقة الأداء بكفاءة الجهازين العضلي والعصبي، فضلا عن سلامة المستقبلات الحسية لاسيما حاستي البصر والسمع، إذ لا بد أن يكون نقل المعلومات إلى الدماغ عن طريق المستقبلات الحسية دقيقاً، وأن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه، وأن تكون العضلات مدربة بالصورة التي تتمكن من القيام بواجباتها المطلوبة على وفق ظروف اللعب".<sup>(١)</sup>

---

(١) محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص٤٥٩.



## الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات	٥ -
الاستنتاجات	٥ - ١
التوصيات	٥ - ٢

## الفصل الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ٥-١ الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث استنتجت الباحثة الآتي:
- ١- إدخال التدريبات للتصور العقلي المصاحب للأداء المهاري ضمن مفردات الوحدات التدريبية كان له تأثيرٌ فعّالٌ وإيجابيٌ في تطوير السمات الانفعالية .
  - ٢- ساهمت تدريبات التصور العقلي على تطور التصويب من القفز بكرة اليد لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

#### ٥-٢ التوصيات:

- ١- التأكيد على استعمال التدريبات للتصور العقلي في أثناء الوحدات التدريبية نظراً لما تتمتع به من ايجابية واضحة في زيادة دقة الأداء المهاري .
- ٢- التأكيد على مدربي كرة اليد في تخصيص وقت خلال الوحدة لإدخال التدريبات التطبيقية للتصور العقلي لأهميتها في تطوير دقة المهارات الحركية.
- ٣- ضرورة الاهتمام باستراتيجيات التصور العقلي وبالقدرات العقلية وخاصة التصور الحركي وتركيز الانتباه وتخصيص وقت كافٍ لها.

## المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- المصادر والمراجع العربية -
- المصادر والمراجع الأجنبية -

## المصادر والمراجع العربية :

- القران الكريم.
- إبراهيم احمد سلامة. الاختبارات والقياس في التربية البدنية، القاهرة، مطبعة الجيزة، ١٩٨٠.
- احمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين . سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- احمد عيد مطيع .التكيف مع الضغوط النفسية ، ط١ ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠.
- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك. التقويم والقياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٧.
- احمد يوسف متعب . تأثير أنواع من التغذية النهائية في تعلم التصويب من القفز عالياً بكرة اليد ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الأول ، ٢٠٠٢.
- أسامة كامل راتب ،علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠.
- أسامة كامل راتب .تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطبع والنشر ، ٢٠٠٤.
- أسامة كامل راتب.علم النفس الرياضي مفاهيم-تطبيقات، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- أسامة كامل راتب.علم النفس الرياضي مفاهيم-تطبيقات، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- ألين وديع فرج .الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الإسكندرية ، منشأة المعارف للنشر، ١٩٩٠.
- أمين أنور الخولي. الرياضة و المجتمع، ط١ الكويت، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب، ١٩٩٦.

- أيمن هاني عبد الجبوري. مقارنة المحددات في المجال الرياضي بين لاعبي كرة اليد وكرة السلة المتقدمين في العراق، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١٤.
- حسنين ناجي حسين. التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية النخبة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، ٢٠٠٧.
- سعاد حماد الجميلي . الكرة الطائرة ، تعليم ، تدريب ، تحكيم ، ط ١ ، ليبيا ، منشورات السابع من ابريل ، ١٩٩٧.
- سميرة البدري . مصطلحات تربوية ونفسية، ط١، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى: كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠.
- عامر سعيد الخيكاني . سيكولوجية كرة القدم ، ط١، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٨.
- عايد حسين عبد الأمير . تأثير تدريبات تطبيقية للتصور العقلي المصاحب للأداء المهاري في تطوير تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العدد ١ ، ٢٠١٢.
- عبد الستار جبار الضمد. فسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة . ط ١ ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠.
- عبد علي الجسماني . علم النفس وتطبيقاته، بغداد ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤.
- علي الأمير ، فلسفة النفس، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢.
- علي جاسم عكلة الزبيدي . الثقة بالنفس عند الأطفال والمراهقين ، بغداد ، كلية التربية ، ١٩٨٩.
- فرات جبار. تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطئية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١.
- قاسم لزام صبر . موضوعات في التعلم الحركي، بغداد ، ب.م، ٢٠٠٥.

- كمال عارف ، سعد محسن .كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ .
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين.القياس في كرة اليد، القاهرة ، مطابع روز اليوسف ، ١٩٨٠ .
- محسن محمد حسن الفلوجي. الأمن النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية وأداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١٠ .
- محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال . التدريب العقلي في التنس، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٦ .
- محمد العربي شمعون.التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .
- محمد بني يونس .مبادئ علم النفس ، ط ١ ، عمان ، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ .
- محمد توفيق الوليلي. كرة اليد ( تعلم ، تدريب ، تكنيك ) ، ط ١ ، الكويت ، مطبعة السلام ، ١٩٨٩ ، ص ٢٨ .
- محمد جسام عرب و حسين علي كاظم. علم النفس الرياضي، ط ١، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٩ .
- محمد حسن علاوي. علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦ .
- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط ٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ .
- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط ٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ .
- محمود بسيوني وباسم فاضل.الإعداد النفسي للاعبين، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ، ١٩٩٤ .
- محمود عبد الفتاح . سيكولوجية التربية الرياضية النظرية والتطبيق والتجريب، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .

- محمود عبد الفتاح عنان . سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ( النظرية والتطبيق والتجريب ) ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- مصطفى زيدان . موسوعة تدريب كرة السلة . ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطبع والنشر ، ١٩٩٧ .
- يحيى كاظم النقيب. علم النفس الرياضي، السعودية ، معهد إعداد القادة، الرياض، ١٩٩٠ .
- يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢ .

المصادر الاجنبية:

- Hale, B.D; internal and external imagery and ocular concomitants: (journal of sports psychology, ١٩٨٢).
- Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (٢٠٠٤).
- Martenz, using mental imagery to enhance intrinsic motivation journal of sport and exercise psychology : No.١٧,١٩٨٧.
- Lan M,C; Psychological Skill Training for Hammer throwers Birmingham: (Eng, ١٩٩٠).

## الملاحق





## الملحق (١)

قائمة بأسماء السادة الخبراء الذين تمت إجراء المقابلة معهم

ت	الاسم	التخصص	تاريخ المقابلة	سبب المقابلة
١-	أ.د عبد الله حسين اللامي	التدريب الرياضي	٢٠١٦/٤/٢٤	فيما يخص إجراءات البحث الميدانية
٢-	أ.د عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	٢٠١٦/٤/٢٥	فيما يخص اختيار مقياس السمات الانفعالية
٣-	أ.د ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	٢٠١٦/٤/٢٥	فيما يخص اختيار مقياس السمات الانفعالية
٤-	أ.د حيدر ناجي الشاوي	علم النفس الفسيولوجي	٢٠١٦/٤/٢٦	فيما يخص اختيار مقياس السمات الانفعالية
٥-	م.د أيمن هاني الجبوري	اختبار وقياس	٢٠١٦/٤/٢٦	- فيما يخص إجراءات البحث الميدانية - فيما يخص اختيار مقياس السمات الانفعالية

## الملحق (٢) يبين استبيان صلاحية مقياس أهم السمات الانفعالية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا - الماجستير

الأستاذ الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة:

نظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها تم اختياركم في لجنة تحديد صلاحية فقرات مقياس (أهم السمات الانفعالية) والذي تم بناؤه وتقنيته على لاعبي كرة اليد المتقدمين في العراق للباحث (أيمن هاني الجبوري)<sup>(١)</sup>، يشتمل المقياس على (٦٠) فقرة موزعة على ثمانية أبعاد، ولغرض وضعها بالشكل النهائي لتكون ملائمة لعينة البحث الحالية وهم (لاعبي كرة اليد الناشئين) ترى الباحثة أن الرصانة العلمية تقتضي منها عرض هذه الفقرات على سيادتكم أملاً في أن تتفضلوا مشكورين بالموافقة على قراءتها ووضع علامة (✓) في العمود المناسب، فإذا كانت العبارة تحتاج إلى تعديل، ترجو الباحثة تثبيت التعديل المقترح في الصفحة الأخيرة وذلك بدرج البعد ورقم العبارة والتعديل المطلوب، أما إذا كانت العبارة مدرجة في محور أو بعد غير مناسب فيؤشر ذلك في العمود الأخير أمام العبارة المعنية ويثبت المحور المقترح فيها، ويمكنكم أيضاً إضافة بعض الفقرات التي ترونها مناسبة أسفل البعد علماً ان بدائل الاجابة هي :

أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لا رأي لي	لا أوافق بدرجة كبيرة
-------------------	-------	-----------	----------------------

مع فائق الشكر والتقدير...

اسم الخبير: نبأ علي سامي

اللقب العلمي و تاريخه: طالبة الماجستير

التخصص: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مكان العمل: جامعة القادسية

<sup>(١)</sup>أيمن هاني عبد الجبوري. مقارنة المحددات في المجال الرياضي بين لاعبي كرة اليد وكرة السلة المتقدمين في العراق، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١٤، ص٢٤٧.

المجال	ت	العبارة	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل	تنقل الى محور او بعد آخر
التماسك الاجتماعي الحركي	-١	قناعاتي بالقيادة الإدارية والفنية للفريق ليست بالمستوى المطلوب.				
	-٢	يتبع فريقي نظاماً دقيقاً خلال التدريب والمنافسات.				
	-٣	طرائق لعب فريقي تعتمد على استغلال نواحي الضعف في الفرق المنافسة.				
	-٤	المدرّب ساعدني في تحسين مهاراتي لخدمة الفريق.				
	-٥	تساعد طرائق لعب الفريق على إظهار كل قدرات ومواهب اللاعبين				
الثقة بالنفس	-٦	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة عند تعرض فريقي للضغوط النفسية				
	-٧	يتأثر أدائي بضغوط المنافسة.				
	-٨	يحالفني النجاح عندما أركز بصورة جيدة في المنافسة				
	-٩	أستطيع التكيف بسهولة مع مواقف اللعب المختلفة.				
	-١٠	ثقتي بنفسي هي مفتاح نجاحي				
	-١١	أستثمر جميع قدراتي العقلية بنجاح أثناء المنافسة.				
	-١٢	أتنافس بكل قوة لتحقيق الفوز.				
	-١٣	ثقتي بأدائي سبباً لتوقعي الفوز دائماً.				
	-١٤	أرتبك عندما تسير المنافسة لصالح المنافسين.				
	-١٥	عندما أفكر بالفرق الأخرى أكون متفانلاً وأتوقع الأداء الأفضل.				
الإرادة	-١٦	عندما أكون احتياطاً فاني أكون دائماً جاهزاً للاشتراك في اللعب.				
	-١٧	عند تعرضي للإصابة أشعر أن مستقبلي الرياضي قد انتهى.				
	-١٨	تقل رغبتني في الفوز عند إصابة احد الزملاء.				
	-١٩	أرادتي سر تألقي.				

				أتحدى الظروف الصعبة أثناء المباراة.	-٢٠	
				أرادة الفريق ساعدتنا على مواجهة الكثير من المواقف الصعبة.	-٢١	
				أرادتي ساعدتني على تجاوز الكثير من الأخطاء	-٢٢	
				أستطيع دائما هزيمة أي منافس حتى وان كان أقوى مني.	-٢٣	
				أتدرب طويلاً ودون ملل لتحسين قدراتي.	-٢٤	
				التفوق على المنافسين من أهدافي الأساسية.	-٢٥	الدافعية
				أستطيع تحمل أية مهمة يرى زملائي إنها صعبة.	-٢٦	
				أؤمن بان الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.	-٢٧	
				اشعر بالخوف قبل إشراكي في المنافسة.	-٢٨	
				لدي استعداد للتدريب بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي.	-٢٩	
				مؤازرة الجمهور لي تمنحني درجة كبيرة من الرضا.	-٣٠	
				حبي للعبتي سر نجاحي في التدريب والمنافسة.	-٣١	
				لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي	-٣٢	
				عندما أرتكب خطأ ما أبذل أقصى جهدي لتعويضه.	-٣٣	
				عزيمتي تجعلني من أفضل اللاعبين.	-٣٤	
				حب الجمهور يدفعني للتميز في لعبتي.	-٣٥	
				أواجه المنافس الذي يغلب عليه طابع الإصرار والتحدي.	-٣٦	السلوك
				أتحدى المنافس بالقوة ضمن إطار القانون.	-٣٧	الجازم
				لا أخشى المنافس وان كان ذو مستوى عال.	-٣٨	
				أتميز بالحزم والانضباط أثناء المنافسة.	-٣٩	
				عندما تسوء الأمور أستطيع أن أكافح بأقصى جهد.	-٤٠	
				لا استسلم بسهولة حتى وان كان فريقي ناقص العدد .	-٤١	
				أحافظ على اتزاني عندما أتعرض إلى موقف صعب أثناء المنافسة.	-٤٢	

				أواجه ضغوطاً عندما تكون لدي مباراة مع منافس أقوى مني.	-٤٣	الاتزان الانفعالي
				صعوبة تركيزي عندما يتحدث معي المدرب قبل المباراة .	-٤٤	
				عندما أخطأ في المهام التي تعلمتها من المدرب فاني افقد تركيزي .	-٤٥	
				اشعر بالضغط عندما أشعر أن الجمهور غير راضي عني.	-٤٦	
				أني متقلب المزاج في بعض المباريات.	-٤٧	التوجه نحو المنافسة
				استطيع تقديم أفضل ما عندي في الظروف الصعبة.	-٤٨	
				عندما يشجعني المدرب تزداد حماستي.	-٤٩	
				أسعى أن أضع فريقي في المراكز الأولى في المنافسات.	-٥٠	
				أحافظ على مستوى أدائي وتركيزي في المباريات.	-٥١	
				لا أخشى المهارات الصعبة للمنافسين .	-٥٢	
				اجعل الفوز شعاري عندما لعب خارج ملعبتي.	-٥٣	
				ممارستي للعبتي متعة و تحدي.	-٥٤	
				أسعى لتحدي أي موقف صعب أثناء المنافسة.	-٥٥	
				اطمئن دائماً عندما لعب مع أي فريق.	-٥٦	
				لا اشعر بالارتياح عندما أكون وحيداً.	-٥٧	الأمّن النفسي
				لست أناانيا في لعبي هكذا يصفني زملائي.	-٥٨	
				أحاول تجنب الأشياء غير السارة عندما أواجه منافساً قوياً.	-٥٩	
				أظل متفائلاً حتى بعد تعرضي للخسارة.	-٦٠	

## الملحق (٣)

قائمة بأسماء السادة الخبراء الذين تم عرض مقياس السمات الانفعالية عليهم

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
١-	أ.د. عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
٢-	أ.د. ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
٣-	أ.د. حيدر عبد الرضا الخفاجي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
٤-	أ.د. سلمان عكاب الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة
٥-	أ.د. حيدر ناجي حبش الشاوي	علم النفس الفسولوجي	كلية التربية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة
٦-	أ.م.د. علي حسين هاشم	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
٧-	أ.م.د. هيثم حسين الجبوري	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
٨-	أ.م.د. رعد فنجان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
٩-	أ.م.د. فاضل كردي الشمري	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة
١٠	أ.م.د. رأفت عبد الهادي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

١١-	أ.م.د حسن صالح	علم النفس الرياضي	كلية التربية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة
١٢-	م.د حسن هادي الشريفي	علم النفس الرياضي	قسم الأنشطة الرياضية - رئاسة جامعة الكوفة
١٣-	م.د أيمن هاني الجبوري	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة
١٤-	م.د محسن محمد الوزان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة
١٥	م.د سلام محمد الكريعي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل



## الملحق (٤)

قائمة بأسماء كادر العمل المساعد

مكان العمل	التخصص	الاسم	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة	اختبار وقياس - حكم كرة اليد	م.د أيمن هاني الجبوري	١-
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية	لاعب ومدرب كرة اليد	م.م يوسف حسين	٢-
الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد	بكلوريوس تربية رياضية - حكم كرة اليد	حيدر سلمان مظلوم	٣-
الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد	حكم كرة اليد	احمد عبد الرحيم	٤-
محافظة القادسية	لاعب المنتخب الوطني ونادي الكرخ بكرة اليد	حسين عبد الأمير	٥-

### الملحق (٥) يبين مقياس أهم المحددات النفسية (الانفعالي) بصورته النهائية

عزيز اللاعب: بين يديك قائمة من العبارات يرجى الإجابة عنها بمراعاة الملاحظات الآتية:

- اقرأ كل عبارة وبعد أن تفهم معناها اجب مباشرة بما ينطبق عليك شخصيا علما انه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- ضع علامة (√) أمام العبارة و أسفل كلمة إذا كانت العبارة تنطبق عليك ولو بدرجة قليلة.
- تأكد أن أجابتك ستكون سرية و لأغراض البحث العلمي فقط لذا يرجى الإجابة بدقة وصدق عن جميع العبارات وعدم ترك أي عبارة دون إجابة.

نبأ علي سامي- طالبة الماجستير- جامعة القادسية

ت	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لا رأي لي	لا أوافق	لا أوافق بدرجة كبيرة
١-	أنا مستعد للإجابة على جميع الأسئلة بصدق وأمانة.					
٢-	قناعاتي بالقيادة الإدارية والفنية للفريق ليست بالمستوى المطلوب.					
٣-	يتبع فريقني نظاماً دقيقاً خلال التدريب والمنافسات.					
٤-	طرائق لعب فريقني تعتمد على استغلال نواحي الضعف في الفرق المنافسة.					
٥-	المدرّب ساعدني في تحسين مهاراتي لخدمة الفريق.					
٦-	تساعد طرائق لعب الفريق على إظهار كل قدرات ومواهب اللاعبين					
٧-	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة عند تعرض فريقني للضغوط النفسية					
٨-	يتأثر أدائي بضغط المنافسة.					
٩-	يحالفني النجاح عندما أركز بصورة جيدة في المنافسة					
١٠-	أستطيع التكيف بسهولة مع مواقف اللعب المختلفة.					
١١-	ثقتي بنفسي هي مفتاح نجاحي					
١٢-	أستثمر جميع قدراتي العقلية بنجاح أثناء المنافسة.					
١٣-	أتنافس بكل قوة لتحقيق الفوز.					
١٤-	ثقتي بأدائي سبباً لتوقعي الفوز دائماً.					
١٥-	أرتبك عندما تسير المنافسة لصالح المنافسين.					
١٦-	عندما أفكر بالفرق الأخرى أكون متفائلاً وأتوقع الأداء الأفضل.					
١٧-	عندما أكون احتياطياً فاني أكون دائماً جاهزاً للاشتراك في اللعب.					

١٨-	عند تعرضي للإصابة أشعر أن مستقبلي الرياضي قد انتهى.
١٩-	تقل رغبتني في الفوز عند إصابة احد زملائي.
٢٠-	أرادتي سر تألقي.
٢١-	أتحدى الظروف الصعبة أثناء المباراة.
٢٢-	أرادة الفريق ساعدتنا على مواجهة الكثير من المواقف الصعبة.
٢٣-	أرادتي ساعدتني على تجاوز الكثير من الأخطاء
٢٤-	أستطيع دائما هزيمة أي منافس حتى وان كان أقوى مني.
٢٥-	أدرب طويلاً ودون ملل لتحسين قدراتي.
٢٦-	التفوق على المنافسين من أهدافي الأساسية.
٢٧-	أستطيع تحمل أية مهمة يرى زملائي إنها صعبة
٢٨-	أؤمن بان الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.
٢٩-	أشعر بالخوف قبل إشراكي في المنافسة .
٣٠-	لدي استعداد للتدريب بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي
٣١-	مؤازرة الجمهور لي تمنحني درجة كبيرة من الرضا.
٣٢-	حبي للعبتي سر نجاحي في التدريب والمنافسة.
٣٣-	لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي
٣٤-	عندما أرتكب خطأ ما أبذل أقصى جهدي لتعويضه.
٣٥-	عزيمتي تجعلني من أفضل اللاعبين.
٣٦-	حب الجمهور يدفعني للتميز في لعبتي.
٣٧-	أواجه المنافس الذي يغلب عليه طابع الإصرار والتحدي.
٣٨-	أتحدى المنافس بالقوة ضمن إطار القانون.
٣٩-	لا أخشى المنافس وان كان ذو مستوى عال.
٤٠-	أتميز بالحزم والانضباط أثناء المنافسة.
٤١-	عندما تسوء الأمور أستطيع أن أكافح بأقصى جهد.
٤٢-	لا استسلم بسهولة حتى وان كان فريقي ناقص العدد .
٤٣-	أحافظ على اتزاني عندما أتعرض إلى موقف صعب أثناء المنافسة.
٤٤-	أواجه ضغوطا عندما تكون لدي مباراة مع منافس أقوى مني.
٤٥-	صعوبة تركيزي عندما يتحدث معي المدرب قبل المباراة .
٤٦-	عندما أخطأ في المهام التي تعلمتها من المدرب فاني افقد تركيزي .
٤٧-	أشعر بالضغط عندما أشعر أن الجمهور غير راضي عني.
٤٨-	أني متقلب المزاج في بعض المباريات.
٤٩-	أستطيع تقديم أفضل ما عندي في الظروف الصعبة.
٥٠-	عندما يشجعني المدرب تزداد حماستي.
٥١-	أسعى أن أضع فريقي في المراكز الأولى في المنافسات.

					أحافظ على مستوى أدائي وتركيزي في المباريات.	٥٢-
					لا أخشى المهارات الصعبة للمنافسين .	٥٣-
					اجعل الفوز شعاري عندما لعب خارج ملعبى.	٥٤-
					ممارستي للعبتي متعة و تحدي.	٥٥-
					أسعى لتحدي أي موقف صعب أثناء المنافسة.	٥٦-
					اطمئن دائماً عندما لعب مع أي فريق.	٥٧-
					لا اشعر بالارتياح عندما أكون وحيداً.	٥٨-
					لست أنانيا في لعبى هكذا يصفني زملائي.	٥٩-
					أحاول تجنب الأشياء غير السارة عندما أواجه منافساً قوياً.	٦٠-
					أظل متفائلاً حتى بعد تعرضي للخسارة.	٦١-
					أنا متأكد من إجابتي على جميع الفقرات بصدق وأمانة.	٦٢-

## الملحق (٦)

استبيان الخبراء والمختصين حول تحديد اختبارات دقة التصويب عاليا بكرة القفز

بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة :

في النية إجراء البحث الموسوم بـ : ( أثر التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار (١٥-١٧) سنة) على لاعبي كرة اليد الناشئين ، ولكون سيادتكم خبراء في هذا المجال يرجى تفضلكم بإبداء آرائكم القيمة حول اختيار أي الاختبار الأصح للاختبارات المختارة مع إبداء أي ملاحظة أو اختبار آخر ترونه مناسب ضمن متطلبات موضوع بحثي . مع فائق الشكر والتقدير لتعاونكم ...

الاسم:-

اللقب العلمي وتاريخه :-

الاختصاص :-

مكان العمل :-

التوقيع :-

الاختبار	الاختبار
	(١) التصويب من القفز ومن مستوى الرأس على مربعات دقة التصويب (٥٠ × ٥٠)
	(٢) التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب (٥٠ × ٥٠)

## الملحق (٧)

قائمة بأسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة تحديد اختبار دقة التصويب عاليا

ت	الاسم	مكان العمل	التخصص
١	أ.د. أحمد يوسف متعب	جامعة بابل	تدريب - كرة اليد
٢	أ.د. سامر يوسف متعب	جامعة بابل	تعلم - كرة اليد
٣	أ.د. احمد عبد الزهرة	جامعة القادسية	فسلجة - كرة اليد
٤	أ.د. أثير عبد الله اللامي	جامعة القادسية	تدريب - كرة اليد
٥	أ.م.د. مشرق عزيز طنيش	جامعة القادسية	تدريب - كرة اليد
٦	م.د. أيمن هاني عبد الجبوري	جامعة الكوفة	اختبار وقياس

## الملحق (٨) تدريبات التصور العقلي

أولاً: تدريبات التحكم بالنفس :

١. خذ نفساً عميقاً عن طريق الأنف ثم احبس الهواء لمدة ١٠ ثواني بعد ذلك يخرج الهواء عن طريق الفم .
٢. خذ نفس عن طريق الأنف فقط والفم مغلق لمدة ٥ ثواني ثم يخرج الهواء عن طريق الأنف لمدة ٥ ثواني .
٣. ارفع يديك على الجانبين وأنت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق من الوقوف .
٤. ارفع يديك إلى الأعلى وأنت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق من الوقوف .

ثانياً: تدريبات الاسترخاء الذاتي :

- أقبض عضلات البطن إلى الداخل وحافظ على هذا الوضع (توتر) لمدة ١٠ ثواني ثم استرخ وأرجع عضلات البطن إلى الوضع الطبيعي (استرخاء).
١. أقبض كفة اليد اليمنى واضغط عليها بشدة لمدة ( ١٠ ثوان) ثم ابسطها ودعها مسترخية لمدة ( ١٥ ثوان) ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء
  ٢. أقبض كفة اليد اليسرى واضغط عليها بشدة لمدة ( ١٠ ثوان) ثم ابسطها ودعها مسترخية لمدة ( ١٥ ثوان) ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء
  ٣. قوس ظهرك وحاول أن تلمس بأصابع اليدين أصابع القدمين ولاحظ التوتر والاشتداد في عضلات الظهر (توتر) لمدة ١٠ ثواني ثم استرخ وعد بجسمك إلى وضعه الطبيعي (استرخاء).

٤. ميل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك لمدة ١٠ ثواني استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي من الوقوف .

٥. ميل رأسك إلى اليسار وشد رقبتك لمدة ١٠ ثواني استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي من الوقوف .

٦. ميل رأسك إلى الخلف وشد رقبتك لمدة ١٠ ثواني استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي من الوقوف .

ثالثا: تدريبات التصور الحركي العقلي:

١. عرض مهارة التصويب من القفز بكرة اليد
٢. قيام اللاعب بتصوير المهارة بشكل بطيء لأجزاء الأنموذج الحي لمدة (٣٠) ثانية.
٣. قيام اللاعب بتصوير بشكل بطيء من خلال التصويب من القفز لمدة (٣٠).
٤. قيام اللاعب بتركيز انتباهه على الأداء الفني الصحيح للمهارة لمدة ( ٣٠ ) .
٥. قيام اللاعب بالاستعادة الذهنية لمهارة التصويب من القفز .

رابعا: تدريبات تركيز الانتباه :

١. غلق العينين ، التنفس العميق من الصدر والبطن ،الاسترخاء التام لمدة (٤)د.
٢. تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح .
٣. تصور المرمى بالشاشة وتركيز الانتباه عليه بالكامل ويتم تلوينه باللون الأزرق ببطء.



٤. محاولة توضيح هذا اللون بقدر الإمكان ثم القيام بتحويله إلى لون آخر ببطء مع تكرار هذه الطريقة مع أربعة ألوان .
٥. العمل على اختفاء الصور الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة .
٦. غلق العينين، التنفس العميق من الصدر والبطن ،الاسترخاء التام لمدة (٤) د.
٧. تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح .
٨. التركيز عليها محاولة أداء التصويب بالقفز عاليا) " طور هذا التصور في أربع أبعاد على المرمى، إملاء الأركان بألوان مختلفة ، أضف إليه لون ضع رقم على كل ركن مع تركيز الانتباه على الأرقام والألوان الخاصة بكل ركن
٩. بداية تصور الزملاء وهم يصوبون على المرمى بنفس الطريقة .

## الملحق (٩) الوحدات التدريبية للتصور العقلي

الأسبوع الأول						
رقم الوحدة التدريبية : ١			زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ د			
ت	اسم الإستراتيجية	وقت الكلي لتطبيق الإستراتيجية	التمارين الخاصة بالاستراتيجيات	وقت اداء التمرين ( د )	التكرار مرة	الراحة ( ثا )
١	التحكم بالنفس	٢٠	<p>١. خذ نفسا عميقا عن طريق الانف ثم احبس الهواء لمدة ١٠ ثواني بعد ذلك يخرج الهواء عن طريق الفم .</p> <p>٢. خذ نفس عن طريق الانف فقط والفم مغلق لمدة ٥ ثواني ثم يخرج الهواء عن طريق الانف لمدة ٥ ثواني .</p> <p>٣. ارفع يديك على الجانبين وانت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق من الوقوف .</p> <p>٤. ارفع يديك الى الاعلى وانت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق من الوقوف .</p>	٥ د	١٠	٢٠ ثا
٢	الاسترخاء الذاتي	٢٠	<p>١. ميل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك لمدة ١٠ ثواني استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي من الوقوف .</p> <p>٢. ميل رأسك إلى اليسار وشد رقبتك لمدة ١٠ ثواني استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي من الوقوف .</p> <p>٣. ميل رأسك إلى الخلف وشد رقبتك لمدة ١٠ ثواني استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي من الوقوف .</p> <p>٤. ميل رأسك إلى الامام ناحية الصدر وشد رقبتك لمدة ١٠ ثواني استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي من الوقوف .</p>	٥ د	١٥	١٥ ثا
٣	الاسترخاء الذاتي	٢٠	<p>١. خذ نفسا عميقا عن طريق الانف ثم احبس الهواء لمدة ١٠ ثواني بعد ذلك يخرج الهواء عن طريق الفم .</p> <p>٢. خذ نفس عن طريق الانف فقط والفم مغلق لمدة ٥ ثواني ثم يخرج الهواء عن طريق الانف لمدة ٥ ثواني .</p> <p>٣. ارفع يديك على الجانبين وانت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق من الوقوف .</p> <p>٤. ارفع يديك الى الاعلى وانت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق من الوقوف .</p>	٥ د	١٠	٢٠ ثا
ت	اسم الإستراتيجية	وقت الكلي لتطبيق الإستراتيجية	التمارين الخاصة بالاستراتيجيات	وقت اداء التمرين ( د )	التكرار مرة	الراحة ( ثا )

		(د)			
٢٠ ثا		٦ دقائق	١. عرض مهارة التصويب من القفز بكرة اليد	٢٠	٣ التصور الحركي العقلي
٣٠ ثا	٥	٤ دقائق	٢. قيام اللاعب بتصوير المهارة بشكل بطيء لأجزاء النموذج الحي لمدة ( ٢٠ ) ثانية.		
٣٠ ثا	٥	٥ دقائق	٣. قيام اللاعب بتصوير بشكل بطيء من خلال التصويب من القفز لمدة ( ٣٠ ) .		
٣٠ ثا	٥	٥ دقائق	٤. قيام اللاعب بتركيز انتباهه على الأداء الفني الصحيح للمهارة لمدة ( ٣٠ ) .		