

التنبؤ بمستوى الاداء المهاري بكرة اليد بدلالة بعض المهارات العقلية و دليل وزن الجسم لدى طالبات الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د احمد عبد الزهرة

م. دنيا صباح علي

تاريخ أستلام البحث :
الكلمات المفتاحية: (الاداء المهاري , المهارات العقلية ، دليل الوزن)
تاريخ القبول :

المخلص

هدفت الدراسة الى التعرف الى بعض القدرات العقلية لدى طالبات الصف الثاني كلية التربية البدنية . وكذلك علاقة علاقة القدرات العقلية والمهارات بكرة اليد لدى طالبات نادي الفتاة الرياضي بكرة اليد. وبذلك تم استنباط معدلة التنبؤ بدلالة القدرات العقلية وقد تضمنت مشكلة البحث بالسؤال هل المهارات النفسيه دورا في الاداء المهاري ؟ محاولة وضع المعادلات التنبؤيه بدلالة بعض القدرات العقلية التي يمكن بواسطتها التعرف على مستوى الاداء المهاري بكرة اليد لطالبات الصف الثاني كلية التربية البدنية . وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و العلاقات الارتباطية والدراسات التنبؤية لملائمة مشكلة البحث . وقد تم تحديد مجتمع البحث وهن طالبات المرحلة الثانية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الاوسط والبالغ عددهن (٢١٨) طالبة موزعة على (٦) كليات . شملت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة والبالغ عددهن (٢٤) طالبة ، و (٢٠) طالبة في كلية التربية بنات قسم الرياضة ، و بواقع (٤٢) طالبة في جامعة كربلاء ، و (٥٠) طالبة في جامعة بابل ، و (٥٢) طالبة في جامعة القادسية ، اما في جامعة المثنى فقد بلغ عدد الطالبات (٣٠) طالبة . اما عينة البحث فقد بلغت (١٢٢) طالبة وهي تمثل نسبة (٥٥.٩٦ %) من المجتمع الأصلي ومن ثم اجريت الأختبارات وأستخرجت البيانات وتم معالجتها احصائياً

Predicting the level of some skillful performance of handball in terms of some mental skills and a weight guide for second graders in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences

(Keywords: (skill performance, mental skills, weight guide

The aim of the study was to identify some of the mental abilities of second graders in the Faculty of Physical Education. As well as the relationship of the relationship of mental abilities and handball skills in the students of the girl sports club handball. In this way, the modified prediction of mental abilities has been devised. The problem of research has included the question of whether mental skills play a role in skill performance. Attempting to develop predictive equations in terms of some mental abilities that can be used to identify the skill level of handball for second graders. Faculty of Physical Education. The

researcher used the descriptive approach, associative relationships and predictive studies to suit the problem of research. The research society was identified as students of the second stage in faculties of physical education and sports sciences at the universities of the Middle Euphrates, which number (218) students distributed in (6) colleges. The College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa, which has 24 students, 20 students in the Faculty of Education, Girls Sports Section, 42 students at Karbala University, 50 students at Babel University,), A student at the University of Qadisiyah, while at the University of Muthanna has reached the number of female students (30) students. The sample of the study was 122 students representing 55.96% of the original society, and then the tests were conducted. The data were extracted and processed statistically.. The temporal field was between 22/2/2016 and 25/5/2016.

١ - المقدمة:

تعد المهارات النفسية أحد المتطلبات التي تسهم في تحقيق المستويات الرياضية العالية ، والتي يمكن عن طريقها التنبؤ بإمكانيات الطالبة ومستوى تقدمها مستقبلاً باعتبارها عنصراً إيجابياً في تحقيق النجاح والتفوق في الألعاب الرياضية ويتوقف التفوق الرياضي على مدى إفادة الطالبة من مهاراتها النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتها البدنية ، فالمهارات النفسية تساعد في تعبئة القدرات والطاقات البدنية و المهارية الى جانب المهارات النفسيه لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي . وخصوصاً في مراحل الإعداد إذ يتطلب وتتمثل هذه المهارات النفسية في الاسترخاء – التصور العقلي – الانتباه وتركيز الانتباه – الثقة في النفس وبناء الأهداف ، ومن ثم الكشف عن مدى اعتماد هذه المهارة على المهارات النفسية قيد الدراسة ، الأمر الذي يمكننا من وضع المعادلات التنبؤية للتعرف على دقة التصويب من القفز اماما بدلالة بعض المهارات النفسية مما يعطي فرصة اكبر لمساعدة العاملين في هذا المجال للوقوف على المستوى الذي يمكن أن تصل إليه اللاعبات في الأداء مستقبلاً ، مما يجعل بالإمكان وضع الخطوات الصحيحة اللازمة لتحقيق ذلك بصورة علمية ومدروسة للوصول للأهداف المطلوبة .

٢ - الغرض من الدراسة :

الكشف عن مدى اعتماد هذه المهارة على المهارات النفسية قيد الدراسة ، الأمر الذي دفعنا إلى وضع المعادلات التنبؤية للتعرف القدرات العقلية بدلالة التنبؤ لبعض الأداء المهاري.

٣- الطريقة والأجراءات:

١-٣ مجتمع وعينة البحث:

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و العلاقات الارتباطية والدراسات التنبؤية لملائمة مشكلة البحث .تم تحديد مجتمع البحث وهن لاعبات نادي الفتاة الرياضي في محافظة المثنى والبالغ عددهن (٢١) لاعبة . تم استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهن (٣) وبذلك يكون عددهن (١٩) لاعبة تم تطبيق الاختبارات المهارية المتمثلة باختبار دقة التصويب من القفز اماما بكرة اليد والاختبارات النفسية والمتمثلة باختبار مقياس القدرات العقلية .

٣-٢ وسائل جمع المعلومات وأجهزة ومستلزمات البحث:

١-الملاحظة

٢-المقابلة

٣-الاستبيان

٤-شواخص عدد ٤

٥-ملعب كرة اليد

٦-كرات يد قانونية عدد ١٠

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ اختبار دقة التصويب من القفز اماما^١ :

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب بالقفز للأمام

الأدوات: ملعب كرة يد ، كراة يد ، (هدفان ٦٠سم * ٦٠سم) معلقان في المرمى

طريقة الأداء: يتم التصويب من نقطة تقع على الزاوية قائمة مع منتصف خط المرمى وتبعد منه بمقدار (١٠ م) للذكور و (٩ م) للإناث على أن يسبق التصويب إعداد بالجري بإيقاع الثنائي و ثلاثي مع ملاحظة أن يتم التصويب على هدفين محددين موضوعين في الزاويتين العلويتين للمرمى .

الشروط:

١- لايجوز تخطي النقطة المحددة لتصويب.

٢- التصويب يكون مرة على الهدف اليمين ومرة على الهدف اليسار.

١ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي : القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ١١٦

٣- كل لاعب ثلاث محاولات على كل هدف وتسجل له أفضل محاولة.

التسجيل : تعتبر التصويب صحيحة عند ما تصيب الهدف أو إذا اصطدمت بحدوده المربعات.

• إجراءات البحث الميدانية:

• تحديد متغيرات الدراسة:

- الاختبارات النفسية :

- توصيف اختبارات المهارات العقلية ١:

يتكون الاختبار من ٢٤ فقرة موزعة إلى :

فقرات القدرة على التصور أرقامها : ١ - ٧ - ١٣ - ١٩ وكلها فقرات إيجابية عدا الفقرة رقم (١٣) فهي فقرة سلبية . وفقرات القدرة على الاسترخاء أرقامها : ٢ - ٨ - ١٤ - ٢٠ وكلها فقرات إيجابية عدا الفقرة رقم (٨) فهي فقرة سلبية . وفقرات القدرة على تركيز الانتباه أرقامها : ٣ - ٩ - ١٥ - ٢١ وكلها فقرات سلبية. وفقرات القدرة على مواجهة القلق أرقامها : ٤ - ١٠ - ١٦ - ٢٢ سلبية. وفقرات الثقة بالنفس أرقامها : ٥ - ١١ - ١٧ - ٢٣ والفقرتان ٥ ، ١٧ فقرات ايجابية ، والفقرتان ١١ ، ٢٣ فقرات سلبية. وفقرات دافعية الإنجاز الرياضي أرقامها هي : ٦ - ١٢ - ١٨ - ٢٤ وكلها فقرات ايجابية . وعند تصحيح الاختبار يتم منح الدرجات للفقرات الإيجابية والسلبية طبقاً للدرجة التي حددتها اللاعب أمام كل فقرة ، كما يتم عكس الدرجات التي حددتها اللاعب بالنسبة للفقرات التي في عكس اتجاه البعد على النحو الآتي : ١=٦ ، ٢=٥ ، ٣=٤ ، ٤=٣ ، ٥=٢ ، ٦=١ . ويتم جمع درجات كل بُعد على حده وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها ٢٤ في كل بُعد كلما دل ذلك على تميزها بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجتها لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد .

• التجربة الاستطلاعية:

يوصي خبراء البحث العلمي بأجراء تجارب استطلاعية للاختبارات المستخدمة بالبحوث وذلك من اجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية لذا تم اجراء تجربته استطلاعيه على (٧) لاعبات من نادي الفتاة الرياضي في يوم الاحد المصادف ٢٢ / ٢ الساعة الخامسة عصرا للوقوف على صلاحية الاختبارات والإجراءات الميدانية للبحث.

الأسس العلمية للاختبار:

• صدق الاختبار:

وقد استخدمت الباحثة صدق المحتوى إذ يعتمد على آراء الخبراء والمتخصصين في تأكيد على أن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها .

• ثبات الاختبار:

قامت الباحثة باستعمال طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات وقد تم إجراء الاختبار الأول يوم (الأحد) ٢٠١٦/٢/٢٢ ثم أعيد تطبيقه مرة ثانية بعد مرور سبعة أيام أي يوم (الأحد) ٢٠١٦/٢/٢٩ مع مراعاة تثبيت كافة الظروف التي يتم بها الاختبار الأول . وقد تم إجراء الاختبارين على أربعة لاعبين من عينة البحث نفسها، وقد استعملت الباحثة قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون لاستخراج معامل الثبات إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٩١) .

• موضوعية الاختبار :

إن الموضوعية أحد شروط المهمة للاختبار الجيد التي تعني " عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المجرّب (الباحث) أو أن تتوافر الموضوعية من دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المجرّب أي كلما لا تؤثر الذاتية في الأحكام زادت قيمة الموضوعية 'ولكون الاختبارات المستعملة في البحث هي من الاختبارات العملية إذ يتم اخذ البيانات مباشرة باستعمال أجهزة القياس فلا تتطلب الموضوعية كونها غير قابلة لإصدار أحكام ذاتية وبعيدة عن التحيز.

• التجربة الرئيسية :

أجريت الاختبارات الرئيسية على عينة البحث الرئيسية وهن لاعبات نادي الفتاة الرياضي بكرة اليد في يوم الخميس المصادف ١٠ / ٤ / ٢٠١٦ وفي تمام الساعة الرابعة عصرا وفي ملعب نادي الفتاة الرياضي لتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بعد إن تم توضيح كيفية إجراء الاختبارات للعينة الرئيسية للبحث مع مراعاة الظروف الخاصة بالاختبارات عند تنفيذها مع الأخذ بنظر الاعتبار مستلزمات كل اختبار من الاختبارات التي تم تنفيذها في هذه التجربة .

• الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات ومن خلالها تم: .

١- الوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- الخطاء المعياري

٤- الأنحدار المتعدد

٥- معادلة التنبؤ

• عرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج :-

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وسط حسابي	انحراف معياري	الخطأ المعياري	معامل التواء
١	استلام الكرة	4.595	0.772	0.069	-0.993
	الطبطة	13.57	2.784	0.252	0.718
	التصويب	٣.٧٧٨	1.351	٠.122	0.718
	الخداع	4.638	1.173	0.1062	0.106
	مسك الكرة	١١.٧٩١	٩.٦٩١	0.078	0.٠٤٦
٣	المهارات العقلية	100.23	10.763	10.763	0.505

• عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين الأداء المهاري وبعض المهارات العقلية ودليل وزن الجسم وتعليقها ومناقشتها :-

جدول (٢)

يبين علاقات الارتباط بين الأداء المهاري و المهارات العقلية ودليل وزن الجسم

المتغيرات	معامل ارتباط	أستلام الكرة	الطبطة	التصويب	الخداع	مسك الكرة
المهارات العقلية	معامل الارتباط	0.041	٠.106	٠.085	٠.173	0.254
	مستوى الدلالة	0.65	٠.245	٠.349	٠.05	0.005
دليل الوزن	معامل الارتباط	0.10	٠.263	٠.081	٠.183	٠.093
	مستوى الدلالة	0.26	٠.003	٠.376	٠.183	٠.309

ويتضح من الجدول اعلاه وجود علاقة ارتباط معنوي بين القدرات العقلية و الاداء المهاري لمهارة الخداع و مسك الكرة اذ بلغت قيمة الارتباط لمهارة الخداع (٠.٠٥) وقيمة الارتباط لمهارة مسك الكرة (٠.٢٥٤) اذ تعد القدرات العقلية من بين اهم العوامل التي تدخل في عملية تعليم وتدريب المهارات الحركية وتحسين مستوى الاداء، حيث يشكل الربط بين القدرات العقلية و الاداء المهاري احد المتطلبات الأساسية في الاداء ويظهر هذا بوضوح في اداء المهارات الحركية في كرة اليد في مهارة الخداع و مسك الكرة اذ ان عامل الثقة بالنفس والقدرة على التفوق الرياضي والإرادة الرياضية تساعد على تنمية مستوى الفرد وسرعته ، فقدره الفرد على مواجهة المقاومات الخارجية والداخلية للقيام بنشاط معين تتجه نحو الوصول للهدف المراد انجازه . وهذا ما أكد عليه حنفي مختار^(١) في دور القدرات العقلية في نشاط الفرد واستجابته في غضون ممارسته لنواحي الأنشطة الرياضية المختلفة) .

كذلك يبين الجدول وجود علاقة ارتباط معنوي بين دليل وزن الجسم والاداء المهاري لمهارة الطبطبة اذ بلغت قيمة الارتباط (٠.٢٦٣) وتعزو الباحثة ذلك الى دور وزن الجسم في الاداء المهاري وسهولة اداء المهارات الحركية وبالأخص اذا اتجه الوزن الى المثالية . اذ ان المثالية بالوزن يؤثر بقدرة الجسم في التحرك واداء المهارات الحركية والبدنية لان الوزن المثالي يشكل احد اهم مقومات الاداء المهاري والحركي ان المهارات الحركية في كرة اليد من الحركات التي تتطلب انتقال مركز ثقل الجسم مع حركة الاطراف باستمرار وهذا يؤكد على إن زيادة الكتلة العضلية الخالية من الشحوم تؤثر ايجابيا في تحسين الاداء الحركي والمهاري.

• عرض نتائج معادلات التنبؤ وتحليلها ومناقشتها:-

قامت الباحثة باستخراج معادلات التنبؤ من خلال استخدام البرنامج الإحصائي SPSS. وتم استخدام الطريقة التدريجية (Stepwise)، لتحقيق الهدف والتوصل إلى معادلات التنبؤ الخاصة بالبحث، فهي تتعامل مع المتغيرات ذات الدلالة المعنوية فقط، وهي الطريقة الأكثر استخداماً في الدراسات التنبؤية لأنها تتضمن الوصول إلى نتائج أكثر دقة "٢". وتم استخراج معادلات التنبؤ الخاصة بالأداء المهاري من خلال استخدام أسلوب البيانات الخام.

• عرض نتائج معادلات التنبؤ لأداء المهاري بكرة اليد وتحليلها ومناقشتها:-

• عرض نتائج معادلة التنبؤ لمهارة استلام الكرة وتحليلها ومناقشتها:

• عرض نتائج معادلة التنبؤ لمسك الكرة وتحليلها و مناقشتها:-

^١ - حنفي مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة اليد ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، ١٩٧٨ ، ص ١١٤
^٢ - محمد بلال الزغبى وعباس الطلافحة: النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية ، ط^١، دار وائل للنشر، عمان، ٢٠٠٠ ، ص ٣٠٧ .

جدول (٣)

يبين علاقة مهارة مسك الكرة بالمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	معامل الارتباط R	معامل التباين R2 أو نسبة مساهمه	النسبة المعدلة	قيمة F	درجة حرية أولى	درجة حرية ثانية	مستوى دلالة
المهارات العقلية	٠.٣٧٤	٠.١٤٠	٠.١٢٥	١٢.٦٦	1	120	0.0١٥

يبين لنا الجدول (١٦) وجود علاقة ارتباطية بيننا الجدول (١٦) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين مهارة مسك الكرة و المهارات العقلية اذ بلغت قيمتها (٠.٣٧٤) و يبين لنا ان هذا المتغير قد ساهم في متغير مسك الكرة وقد بلغت نسبة المساهمة (٠.١٤٠) وهذا يعني ان قيمة معامل الارتباط تتزايد بوجود هذا المتغير وتتزايد معها نسبة المساهمة . وللحصول على المعادلة التنبؤية الخاصة بمسك الكرة هي بتسليط الضوء على ما جاء في الجدول (١٧)

جدول (٤)

يبين القيمة التنبؤية لأفراد عينة البحث في مهارة مسك الكرة

النموذج	المتغيرات طبيعية المعامل	قيمة المعامل	معامل الارتباط بيتا	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
1	الثابت	٧.١٥٥		٩.٥٨٢	٠.٠٠٠	معنوي
	المهارات العقلية	٠.٠١٨	٠.٢١٣	٢.٤٧٢	٠.٠١٥	معنوي

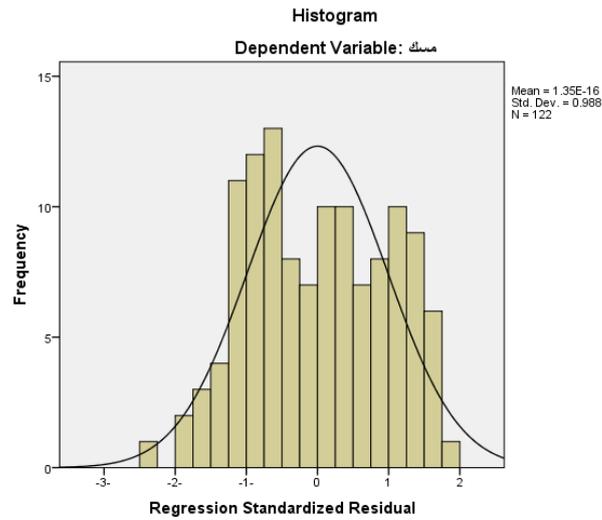
ووفقا لما جاء بالجدول أعلاه فإن المعادلة التنبؤية لمهارة مسك الكرة هي:

$$= 7.155 + (0.018 \times \text{المهارات العقلية})$$

مثال: $2.052 = (114 \times 0.018) + 7.155$ علما ان الوسط الحسابي لهذه المهارة = 11.791

نفهم من ذلك ان قيمة المعامل للمهارات العقلية كانت (٠.٠١٨) ان المهارات العقلية قد ساهمت مساهمة فعالة في مهارة مسك الكرة ، ان كل أداء مهاري يحتاج إلى مستوى معين من المهارات العقلية لنجاحه وخاصة إذا كانت تلك المهارة صعبة الأداء على الطالبات ، والطالبة التي تمتلك مستوى عالي من هذه القدرات تكون ذات اقتناع شديد بقدرتها على تحقيق أهدافها وهذا ما يسخر طاقاتها وإمكانياتها لأقصى مستوى ممكن فتواظب على تصحيح أخطائها وعدم التأثر الشديد بتجارب الفشل وهو ما يجعلها ذات قدرة على الأداء أفضل بكثير من الطالبة ذات المستوى الواطئ أن الشك في الذات يعوق الأداء ، ويزيد القلق ، ويضعف من التركيز ، ويسبب التردد ، ويجعل الطالبة تركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة ، لذلك نجد ان

مهارة مسك الكرة ظهر مرتبطاً بالقدرات و المهارات العقلية والنفسية ١ . وتعتبر لعبة كرة اليد مجالاً خصباً لتنمية القدرات العقلية وذلك لما يتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخطتها وطرق اللعب ، وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل (الانتباه، التصور ،الفهم ،التركيز الذكاء). وترى الباحثة نقلاً عن فاتن عبد الشريف ٢ ان القدرات العقلية او المهارات النفسية أساس في تنمية قابليات الأفراد وخصوصاً ما يتعلق بالنفس البشريه ، إذ يشير محمد العربي شمعون (١٩٩٦) إلى أن تطوير المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج التعليمية والتدريبية ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة ٣.



شكل (١٥)

يبين المدرج التكراري للبيانات حسب التوزيع الطبيعي للمسك

ومن الشكل أعلاه يتضح إن البيانات تتوزع حسب التوزيع الطبيعي

٤-٢-١-٢ عرض نتائج معادلة التنبؤ لمهارة الطبطبة وتحليلها و مناقشتها:-

جدول (٤)

يبين علاقة مهارة الطبطبة برة اليد بالمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	معامل الارتباط R	معامل التباين R2 او نسبة مساهمه	النسبة المعدلة	قيمة F	درجة حرية اولى	درجة حرية ثانية	مستوى دلالة
-----------	------------------	---------------------------------	----------------	--------	----------------	-----------------	-------------

١ - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ ، ص ٨٥

٢ - فاتن عبد الشريف : التنبؤ بمستوى اداء التشكيله الحركية ع عارضة التوازن بدلالة بعض المهارات النفسيه ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٩ ، ص ٩٣ ،

٣ - محمد العربي شمعون : اللاعب والتدريب العقلي ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ ، ص ٧٢ .

0.019	118	1	5.64١	0.462	0.47٦	0.6٨٩	دليل الوزن
-------	-----	---	-------	-------	-------	-------	------------

يبين لنا الجدول (٤) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين مهارة الطبطبة وبعض المتغيرات المبحوثة (ودليل وزن الجسم) وقد بلغت قيمها (٠.٦٨٩) ، ويبين لنا أيضا إن هذه المتغيرات هي المساهمة في مهارة الطبطبة وقد بلغت نسبة مساهمتها على التوالي (٠.٤٧٦) وهذا يعني إن قيمة معامل الارتباط تتزايد بوجود هذه المتغيرات وتتزايد معها نسبة المساهمة . وللحصول على المعادلة التنبؤية الخاصة بمهارة الطبطبة هي بتسليط الضوء على ما جاء في الجدول (٥)

جدول (٥)

يبين القيمة التنبؤية لأفراد عينة البحث في مهارة الطبطبة

النموذج	المتغيرات الطبيعية المعامل	قيمة المعامل	معامل الارتباط بيتا	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
3	الثابت	15.381		4.207	0.00	معنوي
	دليل وزن الجسم	0.046	0.161	2.375	0.019	معنوي

ووفقا لما جاء بالجدول أعلاه فإن المعادلة التنبؤية للطبطبة هي:

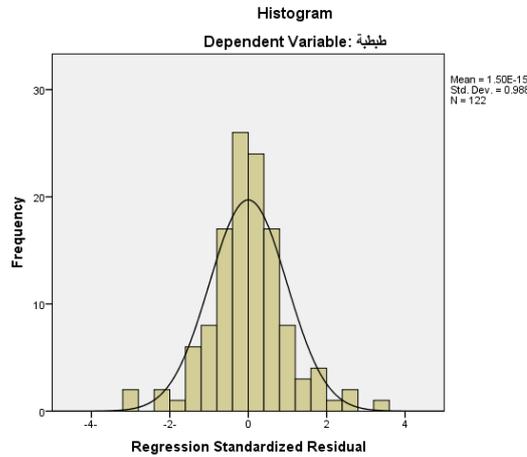
$$= 15.381 + (0.046 \times \text{دليل وزن الجسم})$$

مثال: $15.381 + (0.046 \times 7.46) + (-0.044 \times 150) = 13.79366$
 علما إن الوسط الحسابي لهذه المهارة = 13.٥٧

نفهم من ذلك إن قيمة المعامل للمتغيرات المبحوثة (دليل وزن الجسم) كانت على التوالي (٠.٠٤٦) إن هذه المتغيرات قد ساهمت مساهمة فعالة في الطبطبة وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أن أداء هذه المهارة تحتاج إلى السرعة الانتقالية وإلى وزن مثالي لتنفيذها إن أي لعبة سواء كانت جماعية أو فردية تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس ، ويتوقف عليها الكثير من نتائج الفرد ، خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي ، بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامة الطويلة و الأوزان المعتدلة. وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه ، فالطول والوزن وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية ، والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد . إن النمط الجسماني أو الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد مما يساعد على السيطرة على الكرة وإجراء المهارة المطلوبة كذلك إن لوزن الجسم والنمط الجسمي العضلي له الدور الرئيسي في حجز المهاجم وإجراء عملية الخداع ومن ثم التصويب في عملية الهجوم ، وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير و الطبطبة

، لأن كرة اليد تعتمد على نسبة معينه من القوة التي توفرها العضلات ، فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة . ١ إن لوزن الجسم دور مهم جدا في كرة اليد ، ويظهر ذلك في العلامة بين وزن الجسم والطول من خلال مؤشر (أنديك) . وزن الجسم /X 1000 = INDICE DE ROBUSTESSE ، وكلما كان هذا المؤشر مرتفعا كلما كان مستوى اللاعبين كذلك . ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح ١٠٠ من الطول ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب مناسب بل يميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق ، والانتقال خلال التحركات الهجومية والدفاعية . إذ ان الوزن المناسب يساعد في الإلتحام والقوة وسرعة الانجاز . ٢ ان مهارة الطبطبة من المهارات المهمة والضرورية في لعبة كرة اليد وذلك لأنها الطريقة او السبيل الوحيد للتنقل في الكرة والتقدم بها وخاصة لأن قانون اللعبة لا يسمح بالمشي بالكرة لذلك وجب على لاعب كرة اليد اتقان هذه المهارة الهجومية الفعالة . وكما يذكر مؤيد عبدالله الديوه جي و فائز بشير حمودات " يجب على جميع اللاعبين اتقان هذه المهارة و وذلك لأنه اللاعبين اكثر استخداماً لها " ٣

ويضيف ريسان خريبط بأن " الطبطبة تخلق افضل الظروف للتصويب والتغلب على الظروف الصعبة كما انها تساعد على ربح الوقت من خلال تمديده " ٤ ولذا فان اللاعب يجب ان يمتلك قدرة على التصرف الصحيح لا أداء هذه المهارات الحركية رغم التحركات الصعبة التي تواجهه وخاصة وهو مطالب بنتيجة خلال الأداء الخططي والذي يتجلى داخل الساحة بحدوث ثغرات في الفريق المدافع وهذا ما أشار إليه محمد توفيق الوليلي حيث قال " أن الاداء المهاري لبعض المهارات الحركية تكون متلازمة رغم أنها مهارات منفصلة قائمة بذاتها" ٥ . إلا أنها مهارات أساسية بالنسبة لخطط اللعب وإتمام العملية الهجومية .



شكل (١٢)

يبين المدرج التكراري للبيانات حسب التوزيع الطبيعي للطبطبة

ومن الشكل أعلاه يتضح إن البيانات تتوزع حسب التوزيع الطبيعي

^١ كمال عبد الحميد و زينب فهمي : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار افكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٨ ، ص٢٥

^٢ Cloud bayer : hand Ball, la formation du joueur, vigot, 1987, p2

^٣ - مؤيد عبد الله الديوه جي وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، الموصل مطابع التعليم العالي ، ط٢ ، ١٩٩٩ ، ص٢٣

^٤ - ريسان خريبط - مؤيد عبد الله : التمارين الفردية بكرة السلة ، مترجم ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص٢٥

^٥ - الوليلي ، محمد توفيق : كرة اليد - تعليم - تدريب - تكتيك ، الكويت ، شركة مطابع السلام ، ١٩٨٩ ، ص ١٨

• الأستنتاجات والتوصيات

١- الأستنتاجات:

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصلت الباحثة للاستنتاجات الآتية :

- ١- هنالك علاقة ارتباط بين الأداء المهاري بكرة اليد وبعض المهارات العقلية بكرة اليد لدى طالبات الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٢- هنالك علاقة ارتباط بين الأداء المهاري بكرة اليد ودليل الوزن بكرة اليد لدى طالبات الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٣- تم وضع معادلات التنبؤ للأداء المهاري بكرة اليد بدلالة المتغيرات المبحوثة (،المهارات العقلية ، دليل وزن الجسم)

٢- التوصيات :

- ١- الاهتمام بالمهارات العقلية وتطويرها عند الطالبات لارتباطها الوثيق بمستوى الأداء وخصوصاً مهارة كرة اليد .
- ٢- ضرورة الإفادة من المعادلات التنبؤية لما لها من أهمية في التنبؤ بما سيكون عليه مستوى أداء طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وخاصة في مجال لعبة كرة اليد.

• المصادر:-

- ١- كمال عبد الحميد و زينب فهمي : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار افكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٨ ،
- ٢- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ ، ص ٨٥ ،
- ٣- فاتن عبد الشريف : التنبؤ بمستوى اداء التشكيله الحركية ع عارضة التوازن بدلالة بعض المهارات النفسيه ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٩ ،
- ٥ - محمد العربي شمعون :اللاعب والتدريب العقلي ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ ، ص ٧٢ .
- ٦- محمد بلال الزغبى وعباس الطلافحة: النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية ، ط١، دار وائل للنشر، عمان، ٢٠٠٠ .
- ٧- حنفي مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة اليد ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، ١٩٧٨ .
- ٨- وجيه محبوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر،بغداد١٩٩٣ .
- ١٠- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٨ .

ملحق (١)

قائمة أسماء الخبراء والمختصين

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
مي علي عزيز	أ.د.	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية – جامعة القادسية

كلية التربية البدنية- جامعة بغداد	طرائق تدريس- كرة يد	أ.د.	نهاد محمد علوان
كلية التربية البدنية – جامعة القادسية	فلسجة -كرة يد	أ.د.	قيس سعيد دايم
كلية التربية البدنية – جامعة القادسية	تدريب رياضي – كرة يد	أ.م.د.	مشرق عزيز طنيش
كلية التربية البدنية – جامعة بابل	فلسجه – كرة يد	أ.م.د.	حسين عبد الامير حمزه
كلية التربية البدنية – جامعة القادسية	تدريب رياضي - كرة يد	أ.م.د.	اثير عبدالله اللامي

ملحق (٢)

اختبار المهارات العقلية

التعليمات :

- فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف سلوكك أو اتجاهك في التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة .
- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة ، ووضع علامة (/) على العبارة التي تدل على مدى انطباقها على حالتك .
- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل فرد يختلف عن الآخر وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .
- لا تترك أي عبارة بدون إجابة .

ت	العبارات	لا تنطبق تماماً	تنطبق قليلاً جداً	تنطبق قليلاً	تنطبق متوسطة	تنطبق كثيراً	تنطبق كثيراً جداً
١	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة .						
٢	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة .						
٣	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي						

					في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي .	
					أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها .	٤
					أشارك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي .	٥
					قبل اشتراكي في المنافسة أكون مُعد نفسياً لبذل أقصى جهد	٦
					أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً .	٧
					عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة .	٨
					يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة .	٩
					أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة .	١٠
					عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء .	١١
					أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة .	١٢
					أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة	١٣
					من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة .	١٤
					مشكلتي هي فقدانني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة .	١٥
					عندما أشارك في منافسة فأنتني أشعر بالمزيد من القلق.	١٦

					١٧	طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي .
					١٨	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي.
					١٩	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها .
					٢٠	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية .
					٢١	الأحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب .
					٢٢	ينتابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة .
					٢٣	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة .
					٢٤	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة .

ملحق (٣)

قائمة أسماء الكادر المساعد

مكان العمل	اللقب العلمي	الاسم	ت
كلية التربية بنات - قسم الرياضة - جامعة الكوفة	ا.د	حيدر ناجي حبش	١
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل	م.م	ستار جابر الجشعمي	٥
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية	م.م	غزوان كريم العويسي	٦
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية	طالب دكتوراه	مناف هاشم العوادي	٧
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية	طالبة دكتوراه	أحلام نجم عبدالله	٨