

الحواجز النفسية كدالة للتنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد للاعبي منتخب جامعة القادسية

م.م. أنوار عبد الهادي حمود

كلية الصيدلة – جامعة القادسية

أ.د. أحمد عبدالزهرة عبدالله

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين التصويب من السقوط بكرة اليد والحواجز النفسية ، معرفة نسبة مساهمة الحواجز النفسية في التصويب من السقوط بكرة اليد كذلك التنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد للاعبي منتخب جامعة القادسية ، بدلالة الحواجز النفسية . وقد أستخدم الباحثين المنهج الوصفي اسلوب دراسة العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة الدراسة وأهدافها ، كما حدد الباحثين مجتمع البحث وهم لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد والبالغ مجمل مفرداته (20) لاعباً . حيث قام الباحثين بإجراءات البحث و تحديد الاختبارات المعنية بموضوع الدراسة تمخضت عن ترشيح اختبار واحد لقياس التصويب من السقوط بكرة اليد وكذلك مقياس واحد للحواجز النفسية وتم توزيع استمارة أستبيان لاستطلاع آراء (6) من الخبراء والمختصين بهذا المجال لتحديد صلاحيتها . بعدها تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية عددها 10 لاعبين من لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد وقد أفرزت النتائج التي خرج بها الباحثين عن تحقق جميع الأغراض التي أجريت من أجلها التجربة الاستطلاعية ، مما يؤشر حسن استجابة اللاعبين واندفاعهم لتنفيذ الاختبار ومناسبة الوقت المحدد له وحسن أخراجه وتنظيمه ، وكيفية إجراءه وتطبيقه وتسجيل نتائجه ، فضلاً عن صحته في قياس الحواجز النفسية والتصويب من السقوط بكرة اليد ، بعدها أجرى الباحثين تجربتهم الرئيسية ففي اليوم الاول تم توزيع المقياس على 20 لاعب وفي اليوم الثاني تم اختبار مهارة التصويب من السقوط على 20 لاعب ايضاً ، فكانت اهم الاستنتاجات استنباط معادلة تنبؤية يمكن من خلالها التكهن بالتصويب من السقوط بكرة اليد بدلالة الحواجز النفسية، وان التصويب من السقوط بكرة اليد يرتبط بعلاقة دالة مع الحواجز النفسية.

المقدمة واهمية البحث

أصبح العالم الان في سباقات متسارعة نحو التطور وما نشاهده من تطور في مختلف المجالات ومنها المجال الرياضي الذي اصبح اكثر انجراراً وراء التطور العلمي بكل مراحل الأعداد للمنافسات الرياضية وتحقيق المستويات العليا للاعبين من خلال الاستعانة بكافة أنواع العلوم ، ولعل من أهم هذه العلوم هو علم النفس الرياضي الذي حظي بأهمية كبيرة ومكانة واسعة من بين العلوم الاخرى كونه يهتم بالصحة النفسية والعقلية للاعبين والتعرف على المشاكل وإيجاد الحلول لها، فالأعداد النفسي هو الركن الأساسي في جميع الفعاليات الرياضية ومن بينها الألعاب الفرقية كون لكل نشاط فيها تعامل خاص من الجانب النفسي إضافة الى تعدد فعاليتها والأعداد الشامل للاعبين بكل فئاتها ومنها فئة المتقدمين للارتقاء الى المستوى العالي وتحقيق الاتزان النفسي والوقوف أمام المعوقات والصعوبات التي تمنعهم من تحقيق اهدافهم وطموحاتهم الرياضية . وإن لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الفرقية التي شهدت تقدماً كبيراً على مستوى دول العالم وأنتشرت سريعاً كونها تحتوي على مهارات فنية وخطية متنوعة ومشوقة للمشاهدين ، كما يمكن اعتبارها من الألعاب التي تعمل على بث روح التعاون وتوحيد الجهد بين اعضاء الفريق للوصول إلى افضل النتائج ، وتعد المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة اليد بمثابة العمود الفقري حيث تتطلب وقتاً اطول على مدار فترات التدريب لذلك تتطلب الكثير من الجهد والتفكير وبهذا يشكل الأداء المهاري عاملاً أساسياً يجب أن يجيده كل لاعب أجادة تامة فمن خلاله يتم تنفيذ خطط اللعب الدفاعية والهجومية بكرة اليد .

وتكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة من خلال وضع إطار معرفي للمدربين عن :

• العلاقة بين التصويب من السقوط بكرة اليد والحواجز النفسية.

• نسبة مساهمة الحواجز النفسية في التصويب من السقوط بكرة اليد .

- التنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد ، بدلالة الحواجز النفسية .
- أما بالنسبة للأهمية من الجانب التطبيقي لهذه الدراسة فتظهر من خلال :
- استنتاجات الدراسة وتوصياتها ، والتي قد تساعد في الإجابة عن بعض التساؤلات حول أهمية التنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد من خلال الحواجز النفسية .
- تحديد الوسائل المناسبة والاهداف التي تساعد في تحسين الأداء لمهارة التصويب من السقوط بكرة اليد .

مشكلة البحث :

- سيحاول الباحثين بالإجابة عن التساؤلات التالية :
- ما هي العلاقة بين الحواجز النفسية والتصويب من السقوط بكرة اليد للاعبي منتخب جامعة القادسية ؟
 - ما هي نسبة مساهمة الحواجز النفسية في التصويب من السقوط بكرة اليد
 - هل يمكن التنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد ، بدلالة الحواجز النفسية ؟

أهداف البحث :

- 1- معرفة العلاقة بين التصويب من السقوط بكرة اليد والحواجز النفسية للاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد .
 - 2- معرفة نسبة مساهمة الحواجز النفسية في التصويب من السقوط بكرة اليد للاعبي منتخب جامعة القادسية .
 - 3- التنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد للاعبي منتخب جامعة القادسية بدلالة الحواجز النفسية فروض البحث :
1. هناك علاقة ارتباط دالة معنوياً بين التصويب من السقوط بكرة اليد والحواجز النفسية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد .
 2. إن الحواجز النفسية تساهم بشكل مباشر وفعال في التصويب من السقوط بكرة اليد للاعبي منتخب جامعة القادسية .

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

منهج البحث

- أستخدم الباحثين المنهج الوصفي اسلوب دراسة العلاقات الارتباطية – لملائمته طبيعة الدراسة وأهدافها .
الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث

أدوات البحث :

استعان الباحثين بالأدوات البحثية الآتية لتحقيق الأهداف للوصول إلى النتائج

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث بلاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد ، والبالغ مجمل مفرداته (20) لاعباً .

وسائل جمع البيانات :

استلزم هذه الدراسة عدة وسائل وادوات لجمع البيانات وهي :

1- الملاحظة :

من خلال متابعة وملاحظة مباريات كرة اليد لمنتخب جامعة القادسية ، وكذلك الاستعانة بالتقنيات الحديثة (الانترنت) حدد الباحثين مشكلة الدراسة .

2- الاستبانة : من خلال الاستبانة الحواجز النفسية

3- الاختبار والقياس :

استعان الباحثين بالاختبارات والمقاييس المناسبة لجمع البيانات الضرورية لتحقيق أهداف البحث

الأجهزة والأدوات (العدد) المساعدة

أستخدم الباحثين عدد من الأجهزة والأدوات المساعدة في عملية الحصول على البيانات المطلوبة منها :

- كرات يد
- كاميرا فيديو ديجيتال نوع (سوني).
- البرامجيات والتطبيقات
- ساحة كرة اليد
- حاسبة يدوية
- حاسوب شخصي (Lab Tub)
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام)
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات

إجراءات البحث الميدانية

تحديد الاختبارات المعنية

رسم الباحثين حدود دراستهم بمتغيري الحواجز النفسية و التصويب من السقوط بكرة اليد ومن أجل تحديد مقياس الحواجز النفسية و الاختبار الذي يعنى بقياس التصويب من السقوط بكرة اليد ، ، أجري مسحاً للمصادر والمراجع العلمية ذات العلاقة ، تمخضت عن ترشيح مقياس واحد للحواجز النفسية واختبار واحد لقياس التصويب من السقوط بكرة اليد ، بعدها وزع الباحثين استمارة أستبيان لاستطلاع آراء (6) من الخبراء والمختصين* بهذا المجال لتحديد صلاحيتها

توصيف مقياس الحواجز النفسية (1) : (ملحق رقم 1)

مقياس الحواجز النفسية مؤلفاً من (52) فقرة موزعة الى ستة مجالات تمثل مجموعها مكونات مقياس الحواجز النفسية ، الثقة بالنفس (10) فقرات و ضغوط التدريب والمنافسة (9) فقرات ، و التشاؤم (7) فقرات الخبرة والتكيف الرياضي (10) فقرات ، والمعرفة الرياضية (6) فقرات ، والوعي بالذات (10) فقرات .

توصيف اختبار التصويب من السقوط بكرة اليد (2)

مربعين 50 سم 50 سم معلقين على الزوايا العليا للهدف من مسافة 6 متر .
الهدف من الاختبار : - قياس مهارة التصويب

* السادة المختصين الذين عرضت عليهم استمارة الاستبيان :

1- فلاح حسن ، أستاذ ، كرة يد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية

2- سامر يوسف متعب ، أستاذ : كرة يد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل

3- قيس سعيد دايم ، أستاذ ، كرة يد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية

4- علي خومان ، أستاذ مساعد، كرة يد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية

5- مشرق عزيز ، أستاذ مساعد، كرة يد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية

6- ثامر حسين ، مدرس ، كرة يد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة المتنى .

(1) لهيب أحمد شاكر: بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية ، رسالة ماجستير ، جامعة

ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2014 .

(2) سامر يوسف متعب: (تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية بكرة اليد) رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية

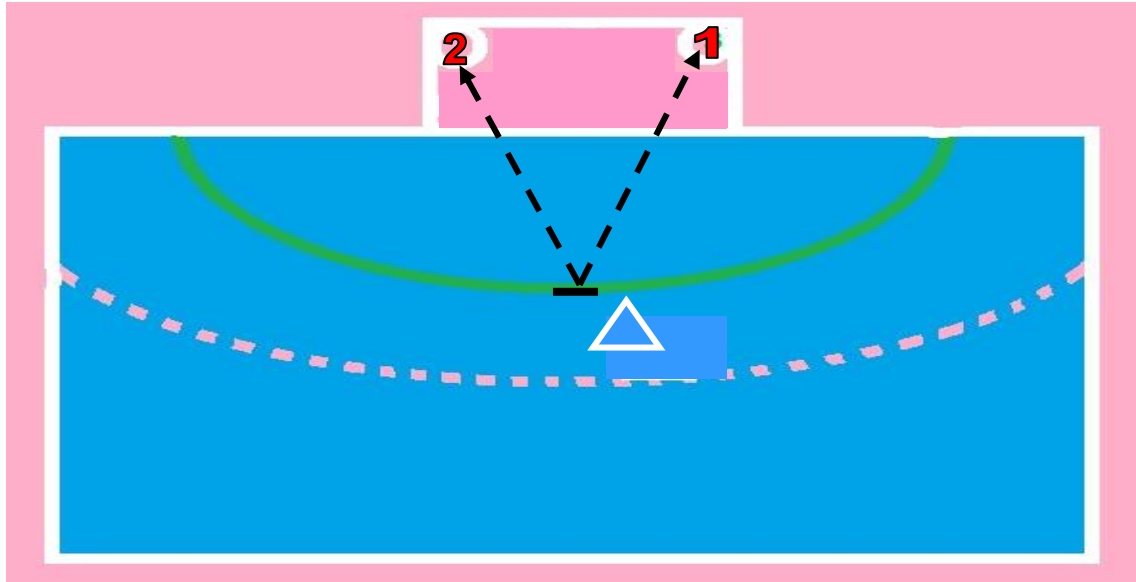
الرياضية ، 1997 .

الأدوات المستخدمة :

1. نصف ملعب كرة يد قانوني التخطيط بالنسبة لمنطقة المرمى وبه مرمى واحد .
2. عدد (6) كرة يد قانونية .
3. عدد (2) مربع دقة التصويب (50 سم × 50 سم) معلقين في الزوايا العليا للهدف .

مواصفات الأداء :

1. يتم ترقيم مربعات دقة التصويب إلى (2,1) .
2. يقوم اللاعب بالوقوف أمام خط (6) أمتار بحيث يكون المرمى خلف اللاعب المختبر ووجهه باتجاه زميل له يقف أمامه ليقوم بتمرير الكرة حيث يقوم بالاستدارة لمواجهة المرمى وعند هذه اللحظة يقوم المسؤول عن الاختبار بالإيعاز إلى اللاعب المختبر برقم المربع المطلوب أصابته .
3. ينفذ اللاعب المختبر ستة محاولات .
4. تحتسب المحاولات الناجحة تلك التي تتضمن دخول الكرة إلى المربع فقط .
5. تحتسب درجة واحدة إذا كانت الكرة داخل المربع وإذا كانت الكرة خارج المربع تحتسب صفر .
6. المجموع الكلي للدرجات يمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين (صفر - 6) درجة ، كما في الشكل (1)



شكل (1)

يوضح اختبار التصويب من السقوط

التجربة الاستطلاعية :

للتحقق من سلامة الخطوات المتبعة لإجراء اختبارات الحواجز النفسية والتصويب من السقوط بكرة اليد ومعرفة مدى توافر الشروط الخاصة بها ، وتنفيذ تلك الشروط ، تعد مطلباً أساسياً ، وتحقيقه استلزم إجراء دراسة استطلاعية بتاريخ 30 /12/ 2019 على عينة عددها (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من منتخب جامعة القادسية .

لقد أفرزت النتائج التي خرج بها الباحثين عن تحقق جميع الأغراض التي أجريت من أجلها التجربة الاستطلاعية مما يؤشر حسن استجابة اللاعبين واندفاعهم لتنفيذ الاختبار ومناسبة الوقت المحدد له وحسن أخراجه وتنظيمه وكيفية إجراءه وتطبيقه وتسجيل نتائجه ، فضلاً عن صحته في قياس الحواجز النفسية والتصويب من السقوط بكرة اليد .

المعاملات العلمية لاختبارات المستخدمة في البحث :

أولاً- الصدق

أستخلص الباحثين صدق المحتوى (المضمون) الذي يقوم على أساس مدى تمثيل الاختبار للظاهرة التي يقيسها (الحواجز النفسية ، التصويب من السقوط بكرة اليد) من خلال استمارة الاستبيان الذي وزع على (6) من المختصين والذين أشروا صلاحية الاختبارين من خلال الآتي : "يعد الاختبار صالحاً إذا حقق نسبة 100 %" من مجموع آراء الخبراء للموافقة على تمثيل الاختبار للظاهرة التي يقيسها) وبعد جمع البيانات وتفريغها أستخدم الباحثين اختبار (كا) أظهرت النتائج قبول ترشيح الاختبارين لتحقيقهما قيماً أكبر من قيمة (كا) الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (1) يبين صلاحية الاختبارين .

الجدول (1)

يبين صلاحية الاختبارين المرشحين

الاختبار	عدد الإجابات		دلالة الفرق
	تصلح	لا تصلح	
الحواجز النفسية	6	-	معنوي
التصويب من السقوط بكرة اليد	6	-	معنوي

ثانياً - الثبات

حاول الباحثين إيجاد معامل الثبات للاختبارات (الحواجز النفسية ، التصويب من السقوط بكرة اليد) من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائجه بنتائج إعادة الاختبار بعد مدة زمنية 10 ايام وبعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الاختبارين ظهر أن الارتباط معنوي نظراً لأن قيمة الاختبار التائي المحسوبة لدلالة معنوية الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.306) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على تمتع الاختبارين بدرجة عالية من الثبات ينظر جدول (2) .

الجدول (2)

يبين معامل الثبات لاختبارات المستخدمة في البحث ، المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية

الاختبارات	معامل الثبات	قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		المحسوبة	الجدولية	
الحواجز النفسية	0.86	6.197	2.306	معنوي
التصويب من السقوط بكرة اليد	0.89	6.221	2.306	معنوي

التجربة الرئيسية :

بعد انتهاء اجراءات التجربة الاستطلاعية والحصول على نتائجها والتي تبين من خلالها صلاحية مقياس (الحواجز النفسية ، التصويب من السقوط بكرة اليد) اجرى الباحثين تجربتهم الرئيسية بتاريخ (10-11 / 1 / 2019) ففي اليوم الاول تم توزيع المقياس على 20 لاعب وفي اليوم الثاني تم اختبار مهارة التصويب من السقوط على 20 لاعب ايضاً .

الوسائل الإحصائية :

استعان الباحثين بالحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات وإظهار النتائج .

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

استنباط معادلة التنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد بدلالة الحواجز النفسية للاعب كرة اليد أيجاد علاقات الارتباط بين الحواجز النفسية والتصويب من السقوط بكرة اليد:

الجدول (3)

يبين معاملات الارتباط بين متغيرات البحث

المتغيرات	معامل الارتباط	طبيعة الارتباط	قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
			المحسوبة	الجدولية	
التصويب من السقوط بكرة اليد – الحواجز النفسية	-0.844	بسيط	9.322	2.068	معنوي

من خلال نتائج الجدول أعلاه ، نجد أن قيمة معامل الارتباط بين متغيري البحث (التصويب من السقوط بكرة اليد) و الحواجز النفسية قد بلغت (0.844) وللتحقق من معنوية الارتباط أستعمل القانون التائي فكانت قيم (ت) ، المحسوبة (9.322) ، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.068) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) ، مما يؤكد معنوية الارتباط وحقيقته بين المتغيرات المبحوثة وهذا أتاح للباحثين فرصة تضمين المتغير المستقل قيد البحث ضمن نموذج الانحدار للتنبؤ من خلاله بالمتغير التابع (التصويب من السقوط بكرة اليد ويؤكد هذا الأمر (محمد صبحي حسانين ، 1983) ، الذي يبين "أن معنى وجود ارتباط بين [متغيرين] ، أنهما يشتركان في قياس ظاهرة واحدة وهذا يعني أن أحدها يغني عن الآخر"³ .

الجدول (4)

يبين معاملات الارتباط بين المتغيرات المبحوثة ومقدار الثقة لها

المتغيرات	معامل الارتباط	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة
التصويب من السقوط بكرة اليد – الحواجز النفسية	-0.844	مركبة	0.713

استخراج مؤشرات جودة نموذج معادلة الانحدار الخطي

الجدول (5)

يبين مؤشرات جودة نموذج معادلة الانحدار الخطي

المتغيرات	نسبة المساهمة (معامل التفسير)	مجموع مربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)		الدلالة الإحصائية
					المحسوبة	المستوى الدلالة	
الحواجز النفسية	0.713	2202.149	1	2202.149	57.03	0.000	معنوي
		888.091	23	38.613	2		

من خلال نتائج الجدول أعلاه ، نجد أن قيمة نسبة المساهمة (معامل التفسير) قد بلغت (0.713) وهذه القيمة تشير إلى أن الحواجز النفسية ، قد ساهمة بنسبة (71.3%) ، في متغير (التصويب من السقوط بكرة اليد)

² - ريسان خريبط مجيد وثائر داود سلمان ؛ طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية : (جامعة البصرة ، مطبعة

، كما أنها تفسر التباين بينهما - ويرى الباحثين أن هذه النسبة جيدة وهذا يدل على جودة توفيق النموذج ، أما النسبة المتبقية ومقدارها (18.7%) فترجع إلى عوامل أخرى لم تضمن في النموذج .
كما يشير ذات الجدول إلى أن قيمة (ف) ، المحسوبة البالغة (57.032) ، دالة عند مستوى دلالة (0.000) وهذا يدل على معنوية أنموذج الانحدار الخطي البسيط ، وبالتالي فإن الأنموذج يمثل العلاقة بين المتغيرين قيد البحث أفضل تمثيل .

استخراج قيم معاملات معادلة الانحدار:

الجدول (6)

يبين قيم معاملات معادلة الانحدار ومعنوية معاملات الأنموذج

المعاملات	العلاقة		قيمة (ت)		الدالة الإحصائية
	طبيعتها	مقدارها	المحسوبة	الدالة	
الحد الثابت (أ)	مركبة	0.844-	27.539	0.000	معنوي
الحد الثابت ب1			7.552	0.000	معنوي

الجدول (6) يشير إلى معنوية معلمة ميل الانحدار (أ) ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لها بمقدار (27.539) ، وهي دالة عند مستوى دلالة (0.000) ، كما تشير نتائج ذات الجدول إلى معنوية معامل التقاطع (ب1) ، والتي تم اختبارها بقيمة (ت) والتي جاءت بمقدار (7.552) ، وهذه القيمة دالة عند مستوى دلالة (0.000) . أن ظهور معلمة الميل (أ) ، وكذا معلمة الميل (ب1) ، معنوية يعكس أهمية متغير الحواجز النفسية ، وهذا يدل على جودة تقدير تلك المعلمات في أنموذج الانحدار ، التي تمتع الأنموذج بكفاءة عالية لأغراض عملية التنبؤ بقيم الظاهرة المدروسة (التصويب من السقوط بكرة اليد) .

استنباط معادلات التنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد بدلالة الحواجز النفسية قيد البحث :
مما جاء آنفاً يمكن وضع المعادلة التنبؤية لـ (للتصويب من السقوط بكرة اليد) ، لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد بدلالة الحواجز النفسية ، باستعمال معادلة الانحدار الخطي المتعدد ، كما يلي :

$$ص = أ + ب1 \times س1$$

حيث أن :

(ص) تمثل القيمة المتوقعة التصويب من السقوط بكرة اليد

(أ ، ب) تمثلان معاملات الانحدار الخطي ، وهما قيمتان ثابتتان

(س1) تمثل المتغير المستقل (الحواجز النفسية)

وبهذا يكون الهدف الرئيسي (الهدف الثالث) للبحث قد تحقق جزئياً من خلال وضع المعادلة التنبؤية لـ

(التصويب من السقوط بكرة اليد) بدلالة الحواجز النفسية للاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة اليد .

مناقشة النتائج :

ومن خلال النتائج التي اظهرتها الجداول (3 ، 4 ، 5 ، 6) يلاحظ ان هناك علاقة عكسية بين الحواجز النفسية و التصويب من السقوط بكرة اليد حيث كلما زادت الحواجز النفسية قلت دقة التصويب من السقوط بكرة اليد وبالعكس ويفسر الباحثين ذلك الى أن ضغوط التدريب والمنافسة تحدث عندما يدرك اللاعب عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة ومقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات ، وعندما تزيد هذه المتطلبات لمدة طويلة يصبح الرياضي أكثر عرضة للضغوط النفسية، وأن أدراك اللاعب للموقف الضاغط موضوعاً مهدداً أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية إنجاز طموحه ، وأهدافه المرجوة ، فإن مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط الى تغيرات فسيولوجية سلبية تظهر في (انخفاض الكفاءة البدنية و زيادة التعب والقابلية للأثر)

(4) وتشير "بلقيس ناصر" نقلاً عن "Rober" إلى "أن الضغط النفسي حالة من التوتر النفسي الناشئة من قوى وضغوط نفسية واجتماعية ، أي إنه سبب لحالات نفسية كما أنه نتيجة لها في نفس الوقت" (5) وأن التشاؤم هو أحساس اللاعب بعدم قدرته على مواجهة الصعاب وتحقيق أهدافه ازاء التدريب والمنافسة ، فالتوقعات السلبية المستمرة تعمل على إزالة كل ما هو جيد وإيجابي في حياة الفرد ، فيصبح متشائماً يرى المواقف السلبية فقط ، ونتيجة هذه التوقعات السلبية يقع الفرد في مغالطة للنفس (6) وهو واحد من المجالات التي يتكون منها مقياس الحواجز النفسية .

وأن التكيف النفسي الرياضي هو عمل ديناميكي مستمر للاعب في تغيير سلوكه بين بيئته الرياضية التي يعيش فيها وبين ذاته في إتمام عملية التكيف والبيئة ، ونقصد بالبيئة ما يحيط باللاعب من انتمائه للنادي أو الفريق المنتمي اليه وكذلك نوع الملابس الرياضية التي يرتديها. (7) فاللاعب أحياناً قد يجد نفسه في بيئة تستجيب لرغباته وحاجاته وتقوم بإشباعها ، وأحياناً لا يجد هذا الإشباع من البيئة ، وقد تكون البيئة ذاتها تعيق إشباع حاجاته ومتطلباته فمثل هذه البيئة المعوقة تستلزم من اللاعب أن يسعى ويبدل قصارى جهده لمواجهة صعوبات ومشاكل البيئة لكي يشبع حاجاته ويتكيف معها. (8)

الاستنتاجات

1. استنباط معادلة تنبؤية يمكن من خلالها التكهن بـ (التصويب من السقوط بكرة اليد) بدلالة الحواجز النفسية .
2. نسب مساهمة الحواجز النفسية في التصويب من السقوط بكرة اليد للاعبين منتخب جامعة القادسية .
3. أن التصويب من السقوط بكرة اليد يرتبط بعلاقة دالة مع الحواجز النفسية .
4. ان الحواجز النفسية تفسر نسبة مقبولة من التصويب من السقوط بكرة اليد للاعبين منتخب جامعة القادسية .

التوصيات :

- يوصي الباحثين بالآتي :
1. الاعتماد على المعادلات التنبؤية التي أسفرت عنها الدراسة والدراسات الأخرى عند اختيار اللاعبين
 2. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة وبشكل خاص المعادلة التنبؤية من خلال تعميمها على مدربي الأندية الرياضية .
 3. التقييم الدوري والمستمر للحواجز النفسية و التصويب من السقوط بكرة اليد .

(4) جمال عبد الناصر محمد السيد ؛ الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الرياضي ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 2001، ص21 .

(5) بلقيس ناصر بن علي الشريف ؛ المصدر السابق ، ص244.

(6) بولين هاندلي و روبرت ونيف ؛ كيف نتخلص من الأرق ، ترجمة سهير محفوظ : القاهرة ، دار الفكر ، 2001، ص159.

(7) محمد جسام عرب وحسين علي كاظم ؛ علم النفس الرياضي ، ط1: النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009 ، ص218 .

(8) سامي محسن الختاتنة ؛ مقدمة في الصحة النفسية ، ط1. عمان : دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2012، ص57.

ملحق رقم (1) مقياس الحواجز النفسية

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي أبداً
1	اثق بقدراتي البدنية في المنافسة					
2	أعرض للوم من المدرب اذا لم انجز المهام التدريبية المكلف بها.					
3	تراجع ثقتي بقابلياتي كلما ازداد تشجيع جمهور المنافس					
4	استطيع حل مشاكلي بمفردتي					
5	أتردد في اداء حركة رياضية اذا شعرت انها تسبب لي الاصابة					
6	اتردد عندما اشعر بضعف اتقاني للمهارة في التدريب والمنافسة					
7	تتخفض ثقتي بنفسي في الاوقات الحرجة					
8	لدي القدرة على الاستمرار في المنافسة حتى عند اخفاقي في الاداء امام منافس قوي					
9	أشعر بزيادة مخاوفي من الفشل كلما اقترب موعد المنافسة.					
10	اقترح على مدربي بعض الآراء التي اجدها ترفع من مستوى ادائي في المنافسة					
11	اشعر بالتعب الشديد قبل بدء المنافسة.					
12	يضايقني انتقاد الجمهور لمستوى ادائي في المنافسة					
13	اتعرض لأحمال تدريبية زائدة عن قدراتي في التدريب.					

				أشعر بالمزيد من التوتر قبل اشتراكي بالمنافسة .	14
				يزداد قلقي عند التفكير بأهمية المنافسة.	15
				الوم نفسي اذا لم احقق الفوز في المنافسة.	16
				تعرضي للاجهاد البدني يجعلني ابتعد عن التدريبات اليومية .	17
				استطيع تحمل اعباء التدريب اليومية .	18
				أشعر بالخوف والارتباك عند مواجهة منافس قوي.	19
				يلازمني الحظ السيء في المنافسة	20
				تلاحقتي افكار سلبية عند الشعور بالهزيمة.	21
				اتوقع الهزيمة في اي منافسة اشترك فيها.	22
				اشعر اني غير قادر على اتخاذ قرارات مناسبة ازاء مواقف المنافسة المختلفة.	23
				اتوقع فشلي في استغلال الفرص للفوز في اثناء المنافسة.	24
				اشعر اني غير قادر على تحقيق طموحاتي الرياضية في المنافسة.	25
				اشعر باليأس عندما تتكرر نتائج غير سارة لي في المنافسة.	26
				أشعر بالضيق عندما تنحاز ادارة النادي لبعض اللاعبين.	27
				اجد صعوبة في اداء واجباتي التدريبية بسبب ضعف المتطلبات الاساسية للتدريب.	28
				أرفض التعامل مع زملائي اللاعبين في التدريب والمنافسة.	29
				اجد صعوبة بالتكيف مع البيئة التدريبية لأختلاف ظروفها.	30
				أختلف مع مدربي حول العديد من الموضوعات.	31
				اشعر اني غير مقبول من بعض اللاعبين ..	32
				اشعر بان لي مكانة حسنة بين اللاعبين.	33
				اندمج بسهولة مع زملائي اللاعبين في المنافسة .	34
				التدريب في ظروف جوية سيئة يؤثر سلبا على ادائي في التدريب والمنافسة.	35
				احاول ان اكون صداقات مع بقية اللاعبين.	36
				قلة معرفتي بقانون اللعبة يعيق ادائي في التدريب والمنافسة.	37
				اعتمد كثيراً على مخزون المعلومات لدي لأطبقتها في اثناء المنافسة .	38
				اشعر بأن مستوى ادائي الحالي لم يتطور عن العام الماضي .	39
				عدم توافر وسائل التدريب الحديثة تقلل من معرفتي العلمية بالعبة.	40
				افتقد للمعرفة والخبرة الكافية حول تفاصيل التدريب والمنافسة واهميتها بالنسبة لتطوير	41

					مستواي.
					42 عدم اشتراكي في منافسات كثيرة يؤثر في ادائي بشكل سلبي.
					43 اشعر بالغضب اذا لم تجرِ احداث المنافسة بشكل صحيح .
					44 احافظ على هدوء اعصابي عند وقوع اخطاء قبل المنافسة .
					45 استمر بالمنافسة بنفس الحيوية والنشاط رغم اصعب الظروف .
					46 احترم الانظمة والقوانين لانها ترشدني وتحميني.
					47 لدي القدرة على تنظيم افكاري بسرعة في المنافسة
					48 اعتقد اني متقلب المزاج في التدريب والمنافسة.
					49 لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي في التدريب والمنافسة.
					50 تمتلكني انفعالات سلبية طوال مدة المنافسة
					51 افكر بإيجابية عند التعرض للهزيمة كي لا تتكرر الاخطاء .
					52 افقد القدرة على التركيز عندما ارتكب اخطاء كثيرة

المصادر

- ◀ بولين هاندلي و روبرت ونيف ؛ كيف نتخلص من الأرق ، ترجمة ، سهير محفوظ : القاهرة ، دار الفكر ، 2001.
- ◀ جمال عبد الناصر محمد السيد ؛ الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الرياضي ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 2001.
- ◀ ريسان خريبط مجيد وثائر داود سلمان ؛ طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية : (جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة)
- ◀ سامر يوسف متعب: (تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية بكرة اليد)رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1997 .
- ◀ سامي محسن الختاتنة ؛ مقدمة في الصحة النفسية ، ط1 . عمان : دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2012.
- ◀ لهيب أحمد شاكر: بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2014

◀ محمد جسام عرب وحسين علي كاظم ؛ علم النفس الرياضي ، ط1: النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009.