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

أ.د. أحمد عبد الزهرة عبد الله ، م.م. أنوار عبد الهادي حمود

العراق. جامعة القادسية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

anwar.hmood@qu.edu.iq

الملخص

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 لطبيعة الدراسة وأهدافها , كما حدد الباحثين مجتمع البحث وهم لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد والبالغ مجمل مفرداته (٢٠) لاعباً . حيث قام الباحثين بإجراءات البحث وتحديد الاختبارات المعنية بموضوع الدراسة تمخضت عن ترشيح اختبار واحد لقياس التصويب من السقوط بكرة اليد وكذلك مقياس واحد للحواجز النفسية وتم توزيع استمارة استبيان لاستطلاع أراء (٦) من الخبراء والمختصين في هذا المجال لتحديد صلاحيتهما . بعدها تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية عددها ١٠ 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 إخراجه وتنظيمه ، وكيفية أجراءه وتطبيقه وتسجيل نتائجه ، فضلاً عن صحته في قياس الحواجز النفسية والتصويب من السقوط بكرة اليد , بعدها اجرى الباحثين تجربتهم الرئيسية ففي اليوم الاول تم توزيع المقياس على ٢٠ لاعب وفي اليوم الثاني تم اختبار مهارة التصويب من السقوط على ٢٠ لاعب ايضا , فكانت اهم الاستنتاجات استنباط معادلة تنبؤيه يمكن من خلالها التكهن بالتصويب من السقوط بكرة اليد بدلالة الحواجز النفسية , وان التصويب من السقوط بكرة اليد يرتبط بعلاقة دالة مع الحواجز النفسية.

الكلمات المفتاحية: الحواجز النفسية ، التصويب ، كرة اليد

Psychological barriers as a function of predicting out of balance diving shot among Qadisiyah University team players

Prof. Dr.Ahmed Abdul-Zahra Abdullah, Assistant Lect. Anwar Abdul Hadi Hammoud

Iraq. Al-Qadisiyah University. College of Physical Education and Sports Sciences

anwar.hmood@qu.edu.iq

Abstract

The study aimed to identify the relationship between out of balance diving shot and psychological barriers, identify the percentage of the psychological barriers to out of balance diving shot , and predict out of balance diving shot among the players of the Qadisiyah University team in terms of psychological barriers. The researchers used the descriptive method, the method of studying correlation relations for its suitability to the nature of the study and its objectives. The researchers also identified the research community, who are the players of the Qadisiyah University team of handball, who 20 players. The researchers conducted the research procedures and identified the tests concerned with the subject of the study, which resulted in the nomination of one test to measure out of balance diving shot as well as one measure of psychological barriers .A questionnaire was distributed to survey the opinions of (6) experts and specialists in this field to determine their validity. Afterwards, the exploratory experiment was conducted on a random sample of 10 players from the Qadisiyah University team of handball. The results of the researchers have produced the achievement of all the purposes for which the exploratory experiment was conducted, which indicates the good response of the players and their enthusiasm to implement the test and the appropriate time and good output and its organization, and how to conduct it, apply it and record its results, as well as its validity in measuring psychological barriers and out of balance diving shot. Then, the researchers conducted their main experiment. On the first day, the scale was distributed to 20 players and on the second day the skill of out of balance diving shot was tested on 20 players as well, The researchers concluded to devise a predictive equation through which one can predict out of balance diving shot in terms of psychological barriers, and that out of balance diving shot is related to a significant relationship with psychological barriers.

Key words: psychological barriers, out of balance diving shot , handball

١- المقدمة:

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 أضافة الى تعدد فعالياتها 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 تقدما كبيرا على مستوى دول العالم وانتشرت سريعا لكونها تحتوي على مهارات فنية وخططية 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 وقتا اطول على مدار فترات التدريب لذلك تتطلب الكثير من الجهد والتفكير وبهذا يشكل الأداء المهاري عاملا اساسيا 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 :

١- العلاقة بين التصويب من السقوط بكرة اليد والحواجز النفسية.

٢- نسبة مساهمة الحواجز النفسية في التصويب من السقوط بكرة اليد .

٣- التنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد ، بدلالة الحواجز النفسية .

وسيحاول الباحثين في هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

١- ما هي العلاقة بين الحواجز النفسية والتصويب من السقوط بكرة اليد للاعبي منتخب جامعة القادسية ؟

٢- ما هي نسبة مساهمة الحواجز النفسية في التصويب من السقوط بكرة اليد

٣- هل يمكن التنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد ، بدلالة الحواجز النفسية ؟

ويهدف البحث الى:

١- معرفة العلاقة بين التصويب من السقوط بكرة اليد والحواجز النفسية للاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد .

٢- معرفة نسبة مساهمة الحواجز النفسية في التصويب من السقوط بكرة اليد للاعبي منتخب جامعة القادسية

٣- التنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد للاعبي منتخب جامعة القادسية بدلالة الحواجز النفسية

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: أستخدم الباحثين المنهج الوصفي اسلوب دراسة العلاقات الارتباطية – لملائمته لطبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث بلاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد ، والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة
- الاستبانة
- الاختبار والقياس

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات (العُدد) المساعدة

- 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

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تحديد الاختبارات المعنية:

رسم الباحثين حدود دراستهم بمتغيري الحواجز النفسية و التصويب من السقوط بكرة اليد ومن أجل تحديد مقياس الحواجز النفسية والاختبار 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 قام الباحثين بتوزيع استمارة استبيان لاستطلاع أراء (٦) من الخبراء والمختصين (أ.د. فلاح حسن/كرة يد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية ، أ.د. سامر يوسف متعب/كرة يد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل ، أ.د. قيس سعيد دايم/كرة يد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية ، أ.م.د. علي خومان/كرة يد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية)

في هذا المجال لتحديد صلاحيتهما

توصيف مقياس الحواجز النفسية (ملحق ١) (لهيب أحمد شاكر ، ٢٠١٤)

مقياس الحواجز النفسية مؤلفاً من (٥٢) فقرة موزعة الى ستة مجالات تمثل بمجموعها مكونات مقياس الحواجز النفسية , الثقة بالنفس (١٠) فقرات وضغوط التدريب والمنافسة (٩) فقرات ، والتشاؤم (٧) فقرات الخبرة والتكيف الرياضي (١٠) فقرات ، والمعرفة الرياضية (٦) فقرات ، والوعي بالذات (١٠) فقرات .

توصيف اختبار التصويب من السقوط بكرة اليد (سامر يوسف متعب , ١٩٩٧)

مربعين٥٠سم ×٥٠سم معلقين على الزوايا العليا للهدف من مسافة ٦ متر .

الهدف من الاختبار: قياس مهارة التصويب

الأدوات المستخدمة:

١- نصف ملعب كرة يد قانوني التخطيط بالنسبة لمنطقة المرمى وبه مرمى واحد .

٢- عدد (٦) كرة يد قانونية .

٣- عدد (٢) مربع دقة التصويب (٥٠سم ×٥٠سم) معلقين في الزوايا العليا للهدف .

مواصفات الأداء:

١- يتم ترقيم مربعات دقة التصويب إلى (٢،١) .

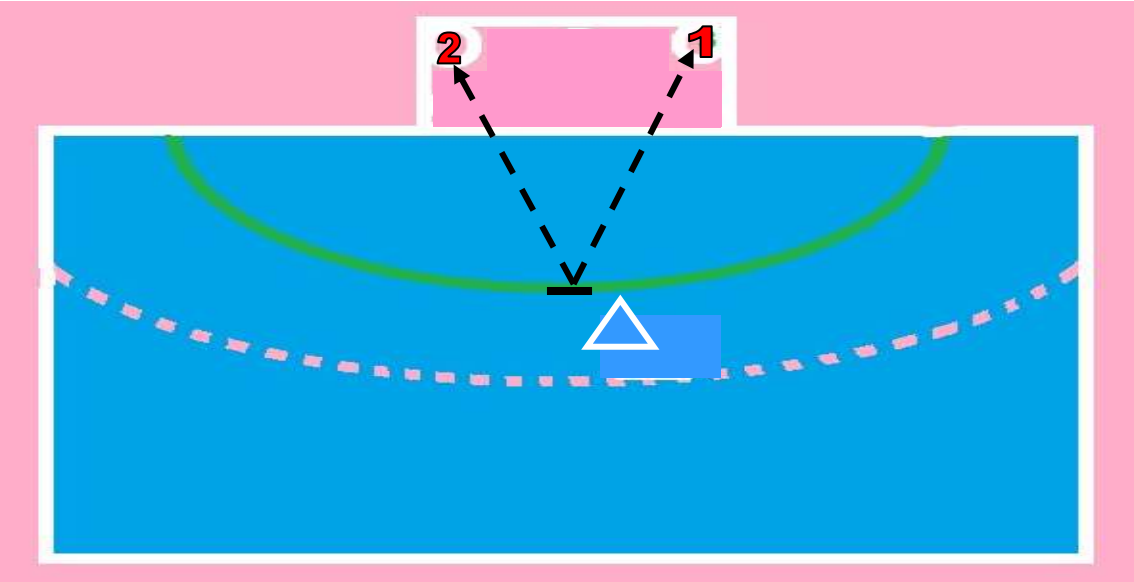
٢- يقوم اللاعب بالوقوف أمام خط (٦) أمتار بحيث يكون المرمى خلف اللاعب المختبر ووجهه باتجاه زميل له يقف أمامه ليقوم بتمرير الكرة حيث يقوم بالاستدارة لمواجهة المرمى وعند هذه اللحظة يقوم المسؤول عن الاختبار بالإيعاز الى اللاعب المختبر برقم المربع المطلوب أصابته .

٣- ينفذ اللاعب المختبر ستة محاولات .

٤- تحتسب المحاولات الناجحة التي تتضمن دخول الكرة الى المربع فقط .

٥- تحتسب درجة واحدة إذا كانت الكرة داخل المربع وإذا كانت الكرة خارج المربع تحتسب صفر .

٦- المجموع الكلي للدرجات يمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين (صفر- ٦) درجة , كما في الشكل (١)



شكل (١) يوضح اختبار التصويب من السقوط

٢-٥ 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 أجراء دراسة استطلاعية بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٣٠ على عينة عددها (١٠) 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 أجراءه وتطبيقه وتسجيل نتائجه ، فضلاً عن صحته في قياس الحواجز النفسية والتصويب من السقوط بكرة اليد .

المعاملات العلمية لاختبارات المستخدمة في البحث :

أولاً:- الصدق

لقد أستخلص الباحثين صدق المحتوى (المضمون) الذي يقوم على أساس مدى تمثيل الاختبار للظاهرة التي يقيسانها (الحواجز النفسية ، التصويب من السقوط بكرة اليد) من خلال استمارة الاستبيان الذي وزع على (٦) من المختصين والذين أشروا صلاحية الاختبارين من خلال الآتي : "يعد الاختبار صالحاً أذا حقق نسبة ١٠٠ ٪" من مجموع آراء الخبراء للموافقة على تمثيل الاختبار للظاهرة التي يقيسها) وبعد جمع البيانات وتفريغها أستخدم الباحثين اختبار (كا٢) أظهرت النتائج قبول ترشيح الاختبارين لتحقيقهما قيماً أكبر من قيمة (كا٢) الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (١) يبين صلاحية الاختبارين .

الجدول (١) يبين صلاحية الاختبارين المرشحين

الاختبار	عدد الإجابات		قيمة (كا٢)		دلالة الفرق
	تصلح	لا تصلح	المحسوبة	الجدولية	
الحواجز النفسية	٦	–	٦	٣,٨٤	معنوي
التصويب من السقوط بكرة اليد	٦	–	٦	٣,٨٤	معنوي

ثانياً:- الثبات

حاول الباحثين أيجاد معامل الثبات للاختبارات (الحواجز النفسية ، التصويب من السقوط بكرة اليد) من خلال أيجاد علاقة الارتباط بين نتائجه بنتائج اعادة الاختبار بعد مدة زمنية ١٠ ايام وبعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الاختبارين ظهر أن الارتباط معنوي نظراً لأن قيمة الاختبار التائي المحسوبة لدلالة معنوية الارتباط جاءت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٣٠٦) عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدلل على تمتع الاختبارين بدرجة عالية من الثبات جدول (٢) .

الجدول (٢) يبين معامل الثبات لاختبارات المستخدمة في البحث ، المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية

الاختبارات	معامل الثبات	قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		المحسوبة	الجدولية	
الحواجز النفسية	٠,٨٦	٦,١٩٧	٢,٣٠٦	معنوي
التصويب من السقوط بكرة اليد	٠,٨٩	٦,٢٢١	٢,٣٠٦	معنوي

٢-٦ التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من اجراءات التجربة الاستطلاعية والحصول على نتائجها والتي أتضح من خلالها صلاحية مقياس (الحواجز النفسية ، التصويب من السقوط بكرة اليد) اجرى الباحثين تجربتهم الرئيسة بتاريخ (١٠-٢٠١٩/١/١١) ففي اليوم الاول تم توزيع المقياس على ٢٠ لاعب وفي اليوم الثاني تم اختبار مهارة التصويب من السقوط على ٢٠ لاعب ايضا .

٢-٧ الوسائل الإحصائية:

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

٣-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

استنباط معادلة التنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد بدلالة الحواجز النفسية للاعبي كرة اليد

أيجاد علاقات الارتباط بين الحواجز النفسية والتصويب من السقوط بكرة اليد:

الجدول (٣) يبين معاملات الارتباط بين متغيرات البحث

المتغيرات	معامل الارتباط	طبيعة الارتباط	قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
			المحسوبة	الجدولية	
التصويب من السقوط بكرة اليد – الحواجز النفسية	-٠,٨٤٤	بسيط	٩,٣٢٢	٢,٠٦٨	معنوي

عند استعراض نتائج الجدول أعلاه ، نجد أن قيمة معامل الارتباط بين متغيري البحث (التصويب من السقوط بكرة اليد) والحواجز النفسية قد بلغت (٠,٨٤٤) وللتحقق من معنوية الارتباط أستعمل القانون التائي فجاءت قيم (ت) ، المحسوبة (٩,٣٢٢) ، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٦٨) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، مما يؤكد معنوية الارتباط وحقيقته بين المتغيرات المبحوثة وهذا أتاح للباحثين فرصة تضمين المتغير المستقل قيد البحث ضمن أنموذج الانحدار للتنبؤ من خلاله بالمتغير التابع (التصويب من السقوط بكرة اليد ويؤكد هذا الأمر(محمد صبحي حسانين ، ١٩٨٣) ، الذي يبين "أن معنى وجود ارتباط بين [متغيرين] ، أنهما يشتركان في قياس ظاهرة واحدة وهذا يعني أن أحدها يغني عن الآخر" .

(ريسان خريبط مجيد وثائر داود سلمان ، ص٣٠٩)

الجدول (٤) يبين معاملات الارتباط بين المتغيرات المبحوثة ومقدار الثقة لها

المتغيرات	معامل الارتباط	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة
التصويب من السقوط بكرة اليد – الحواجز النفسية	-٠,٨٤٤	مركبة	٠,٧١٣

استخراج مؤشرات جودة أنموذج معادلة الانحدار الخطي:

الجدول (٥) يبين مؤشرات جودة أنموذج معادلة الانحدار الخطي

المتغيرات		نسبة المساهمة (معامل التفسير)	مجموع مربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)		الدلالة الإحصائية
المستقل	التابع					المحسوبة	مستوى الدلالة	
الحواجز النفسية	التصويب من السقوط بكرة اليد	٠,٧١٣	٢٢٠٢,١٤٩	١	٢٢٠٢,١٤٩	٥٧,٠٣٢	٠,٠٠٠	معنوي
			٨٨٨,٠٩١	٢٣	٣٨,٦١٣			

عند استعراض نتائج الجدول أعلاه ، نجد أن قيمة نسبة المساهمة(معامل التفسير) قد بلغت (٠,٧١٣) وهذه القيمة تشير إلى أن الحواجز النفسية ، قد ساهمة بنسبة (٧١,٣ %) ، في متغير (التصويب من السقوط بكرة اليد) ، كما أنها تفسر التباين بينهما – ويرى الباحثين أن هذه النسبة جيدة وهذا يدل على جودة توفيق النموذج , أما النسبة المتبقية ومقدارها (١٨,٧%) فترجع إلى عوامل أخرى لم تضمن في النموذج .

كما يشير ذات الجدول إلى أن قيمة (ف) ، المحسوبة البالغة (٥٧,٠٣٢) ، دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) وهذا يدل على معنوية أنموذج الانحدار الخطي البسيط ، وبالتالي فأن الأنموذج يمثل العلاقة بين المتغيرين قيد البحث أفضل تمثيل .

استخراج قيم معاملات معادلة الانحدار:

الجدول (٦) يبين القيم الخاصة بمعاملات معادلة الانحدار ومعنوية معلمات الأنموذج

المعاملات		العلاقة		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
طبيعة المعامل	قيمة المعامل	طبيعتها	مقدارها	المحسوبة	الدلالة	
الحد الثابت (أ)	١٤٤,٨٧٦	مركبة	-٠,٨٤٤	٢٧,٥٣٩	٠,٠٠٠	معنوي
الحد الثابت ب١	٥,٧٠٤			٧,٥٥٢	٠,٠٠٠	معنوي

الجدول (٦) يشير إلى معنوية معلمة ميل الانحدار (أ) ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لها بمقدار (٢٧,٥٣٩) ، وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، كما تشير نتائج ذات الجدول إلى معنوية معامل التقاطع (ب١) ، والتي تم اختبارها بقيمة (ت) والتي جاءت بمقدار (٧,٥٥٢) ، وهذه القيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) . أن ظهور معلمة الميل (أ) ، وكذا معلمة الميل (ب١) ، معنوية يعكس أهمية متغير الحواجز النفسية ، وهذا يدل على جودة تقدير تلك المعلمات في أنموذج الانحدار ، التي تجعل الأنموذج يتمتع 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 أمكن وضع المعادلة التنبؤية لـــ (للتصويب من السقوط بكرة اليد) ، لدى للاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد بدلالة الحواجز النفسية ، باستعمال معادلة الانحدار الخطي المتعدد ، كما يلي :

ص = أ + ب١ × س١

حيث أن :

(ص) تمثل القيمة المتوقعة التصويب من السقوط بكرة اليد

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

(س١) تمثل المتغير المستقل (الحواجز النفسية)

وبهذا يكون الهدف الرئيس للبحث (الهدف الثالث) قد تحقق جزئياً من خلال وضع معادلة تنبؤيه لـــ (التصويب من السقوط بكرة اليد) بدلالة الحواجز النفسية للاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد .

٣-٢ مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج التي اظهرتها الجداول (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) يلاحظ ان هناك علاقة عكسية بين الحواجز النفسية والتصويب 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 مصدراً لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية أنجاز طموحه , وأهدافه المرجوة , فأن مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط الى تغيرات فسيولوجية سلبية تظهر في (انخفاض الكفاءة البدنية و زيادة التعب والقابلية للأثارة) . (جمال عبد الناصر محمد السيد , ٢٠٠١ , ص٢١)

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"

(بلقيس ناصر بن علي الشريف , ص٢٤٤)

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 .

(بولين هاندلي وروبرت ونيف , ٢٠٠١ , ص١٥٩)

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.

(محمد جسام عرب وحسين علي كاظم , ٢٠٠٩ , ص٢١٨)

فاللاعب أحياناً قد يجد نفسه في بيئة تستجيب لرغباته وحاجاته وتقوم بإشباعها , وأحياناً قد لا يجد هذا الإشباع من البيئة , وقد تكون البيئة ذاتها تعيق إشباع حاجاته ومتطلباته فمثل هذه البيئة المعوقة تستلزم من اللاعب أن يسعى ويبذل قصارى جهده لمواجهة صعوبات ومشاكل البيئة لكي يشبع حاجاته ويتكيف معها.

(سامي محسن الختاتنة , ٢٠١٢ , ص٥٧)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- استنباط معادلة تنبؤيه يمكن من خلالها التكهن بـــ (التصويب من السقوط بكرة اليد) بدلالة الحواجز النفسية

٢- نسب مساهمة الحواجز النفسية في التصويب من السقوط بكرة اليد للاعبي منتخب جامعة القادسية.

٣- أن التصويب من السقوط بكرة اليد يرتبط بعلاقة دالة مع الحواجز النفسية .

٤- ان الحواجز النفسية تفسر نسبة مقبولة من التصويب من السقوط بكرة اليد للاعبي منتخب جامعة القادسية.

٤-٢ التوصيات:

١- الاعتماد على المعادلات التنبؤية التي أسفرت عنها هذه الدراسة والدراسات الأخرى عند اختيار اللاعبين

٢- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة وبشكل خاص المعادلة التنبؤية من خلال تعميمها على مدربي الأندية الرياضية .

٣- التقييم الدوري والمستمر للحواجز النفسية والتصويب من السقوط بكرة اليد .

المصادر

- بولين هاندلي وروبرت ونيف ؛ كيف نتخلص من الأرق , ترجمة , سهير محفوظ : القاهرة , دار الفكر , ٢٠٠١.

- جمال عبد الناصر محمد السيد ؛ الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الرياضي , رسالة ماجستير , جامعة حلوان , كلية التربية الرياضية , ٢٠٠١.

- 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 , ١٩٩٧ .

- سامي محسن الختاتنة ؛ مقدمة في الصحة النفسية , ط١ . عمان : دار الحامد للنشر والتوزيع , ٢٠١٢.

- لهيب أحمد شاكر: بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبي أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٤

- محمد جسام عرب وحسين علي كاظم ؛ علم النفس الرياضي , ط١: النجف الأشرف , دار الضياء للطباعة والتصميم , ٢٠٠٩.

ملحق (١) 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
١	اثق بقدراتي البدنية في المنافسة					
٢	أتعرض للوم من المدرب اذا لم انجز المهام التدريبية المكلف بها.					
٣	تتراجع ثقتي بقابلياتي كلما ازداد تشجيع جمهور المنافس					
٤	استطيع حل مشاكلي بمفردي					
٥	أتردد في اداء حركة رياضية اذا شعرت انها تسبب لي الاصابة					
٦	اتردد عندما اشعر بضعف اتقاني للمهارة في التدريب والمنافسة					
٧	تنخفض ثقتي بنفسي في الاوقات الحرجة					
٨	لدي القدرة على الاستمرار في المنافسة حتى عند اخفاقي في الاداء امام منافس قوي					
٩	أشعر بزيادة مخاوفي من الفشل كلما اقترب موعد المنافسة					
١٠	اقترح على مدربي بعض الآراء التي اجدها ترفع من مستوى ادائي في المنافسة					
١١	اشعر بالتعب الشديد قبل بدء المنافسة .					
١٢	يضايقني انتقاد الجمهور لمستوى ادائي في المنافسة					
١٣	اتعرض لأحمال تدريبية زائدة عن قدراتي في التدريب .					
١٤	أشعر بالمزيد من التوتر قبل اشتراكي بالمنافسة .					
١٥	يزداد قلقي عند التفكير بأهمية المنافسة.					
١٦	الوم نفسي اذا لم احقق الفوز في المنافسة.					
١٧	تعرضي للاجهاد البدني يجعلني ابتعد عن التدريبات اليومية					
١٨	استطيع تحمل اعباء التدريب اليومية .					
١٩	أشعر بالخوف والارتباك عند مواجهة منافس قوي.					
٢٠	يلازمني الحظ السيء في المنافسة					
٢١	تلاحقني افكار سلبية عند الشعور بالهزيمة.					
٢٢	اتوقع الهزيمة في اي منافسة اشترك فيها.					
٢٣	اشعر اني غير قادر على اتخاذ قرارات مناسبة ازاء مواقف المنافسة المختلفة.					
٢٤	اتوقع فشلي في استغلال الفرص للفوز في اثناء المنافسة.					
٢٥	اشعر اني غير قادر على تحقيق طموحاتي الرياضية في المنافسة.					
٢٦	اشعر باليأس عندما تتكرر نتائج غير سارة لي في المنافسة.					
٢٧	أشعر بالضيق عندما تنحاز ادارة النادي لبعض اللاعبين.					

٢٨	اجد صعوبة في اداء واجباتي التدريبية بسبب ضعف المتطلبات الاساسية للتدريب.					
٢٩	أرفض التعامل مع زملائي اللاعبين في التدريب والمنافسة.					
٣٠	اجد صعوبة بالتكيف مع البيئة التدريبية لأختلاف ظروفها.					
٣١	أختلف مع مدربي حول العديد من الموضوعات.					
٣٢	اشعر اني غير مقبول من بعض اللاعبين ..					
٣٣	اشعر بان لي مكانة حسنة بين اللاعبين.					
٣٤	اندمج بسهولة مع زملائي اللاعبين في المنافسة .					
٣٥	التدريب في ظروف جوية سيئة يؤثر سلبا على ادائي في التدريب والمنافسة.					
٣٦	احاول ان اكون صداقات مع بقية اللاعبين.					
٣٧	قلة معرفتي بقانون اللعبة يعيق ادائي في التدريب والمنافسة.					
٣٨	اعتمد كثيراً على مخزون المعلومات لديّ لأطبقها في اثناء المنافسة .					
٣٩	اشعر بأن مستوى ادائي الحالي لم يتطور عن العام الماضي .					
٤٠	عدم توافر وسائل التدريب الحديثة تقلل من معرفتي العلمية باللعبة.					
٤١	افتقد للمعرفة والخبرة الكافية حول تفاصيل التدريب والمنافسة واهميتها بالنسبة لتطوير مستواي.					
٤٢	عدم اشتراكي في منافسات كثيرة يؤثر في ادائي بشكل سلبي.					
٤٣	اشعر بالغضب اذا لم تجرِ احداث المنافسة بشكل صحيح .					
٤٤	احافظ على هدوء اعصابي عند وقوع اخطاء قبل المنافسة					
٤٥	استمر بالمنافسة بنفس الحيوية والنشاط رغم اصعب الظروف .					
٤٦	احترم الانظمة والقوانين لانها ترشدني وتحميني.					
٤٧	لدي القدرة على تنظيم افكاري بسرعة في المنافسة					
٤٨	اعتقد اني متقلب المزاج في التدريب والمنافسة.					
٤٩	لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي في التدريب والمنافسة.					
٥٠	تمتلكني انفعالات سلبية طوال مدة المنافسة					
٥١	افكر بإيجابية عند التعرض للهزيمة كي لا تتكرر الاخطاء					
٥٢	افقد القدرة على التركيز عندما ارتكب اخطاء كثيرة					