



تأثير برنامج تدريبي لتطوير الاسترخاء النفسي وأداء مهارة سرعة المناولة بكرة اليد

م . م مها ودود كمال

م . م فراس مسلم جاسم الدليمي

– maha.wadood@uodiyala.edu.iq Fires maslm73@gmail.com جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية التربية الاساسية

07713403670

هاتف 07724392834

مستخلص البحث

تناول الباحثان أهمية كرة اليد والمكانة المتميزة التي تحتلها بين الألعاب الرياضية، والتطورات في أساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي تفاجئ بها المنافس، وإن هذا التطور لا يتم إلا من خلال دراسات علمية مستمرة ومعتمدة على علوم مترابطة ومرتبطة بالمجال الرياضي ومن بين هذه العلوم علم النفس الذي له إسهامات ودور فعال ومؤثر في تطوير الألعاب الرياضية وبمختلف أنواعها إذ أظهرت مساعي حثيثة للارتقاء بجميع الجوانب من خلال وضع مناهج تدريبية وتمارين تعمل على تطوير تلك الجوانب. لذا ناقشت هذه الدراسة تطوير الاسترخاء النفسي لدى لاعبين منتديات الشباب مديرية شباب رياضة ديالى لتطوير سرعة المناولة في كرة اليد على الرغم من تصميم أساليب التدريب والتمارين التي تعمل على تلك الجوانب الا ان هذا التطور لا يمكن أن يتحقق إلا عن طريق الدراسات العملية التي تعتمد على مختلف التخصصات المتصلة مثل علم النفس التي لديها العديد من المساهمات والأدوار الفعالة في الرياضة النامية. وتكمن أهمية هذه الدراسة في تطوير برنامج التدريب في الاسترخاء النفسي بين لاعبين منتديات الشباب في كرة اليد نظرا لأهمية الجوانب النفسية والتعليمية في الألعاب الرياضية. من خلال عمل الباحثان في المجال الرياضي ومن خلال الاهتمام بلعبة كرة اليد لاحظ في انتقاء ومتابعة مسيرة لاعبي كرة اليد فقد وجدوا أن هناك ضعف في تطوير أداء التوافق وسرعة المناولة للاعبين كرة اليد الشباب حاولوا حل هذه المشكلة من خلال اتباع منهاج خاص لتطوير أداء اللاعبين والوصول بهم الى مستوى الاداء الجيد المتقن لذلك تهدف الدراسة إلى تصميم طريقة التدريب الاسترخاء النفسي بين لاعبين منتديات الشباب في كرة اليد وتقييم فعاليتها لأن ضعف في هذا الجانب سوف يؤثر على شخصية اللاعب وخلق أداء ومهارات غير متوازنة.



ويرمي الباحثان إلى تحقيق إعداد منهج تدريبي لتطوير الاسترخاء النفسي وإداء سرعة المناولة للاعبين كرة اليد ، التعرف على تأثير المنهج التدريبي على اداء واداء سرعة المناولة للاعبين كرة اليد ، التعرف على نسبة التطور في سرعة المناولة ويفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاسترخاء النفسي وأداء دقة مهارة سرعة المناولة للاعبين كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية للاختبار البعدي ، وجود نسبة تطور في سرعة المناولة. اما عينة البحث تكونت من لاعبي كرة اليد فئة الشباب لمنتدى شباب الخالص مديرية شباب ورياضة محافظة ديالى بأعمار 19 سنة إذ بلغ عددهم (18) لاعبا اختيروا بطريقة العشوائية اما الباب الثالث تم فيه عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة فضلاً عن مناقشة النتائج التي توصل إليها . و يستنتج الباحثان ان المنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على أداء المهارة قيد الدراسة ووجود فروق ذات دلالة معنوية في مقياس الاسترخاء النفسي للعينة قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح أفراد المجموعة التجريبية ويوصي الباحثان على ضرورة استعمال البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان في تطوير الاسترخاء النفسي على فئات عمرية أخرى والتأكيد على إشراك اللاعبين في منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير الاسترخاء النفسي في تحسين أداء سرعة المناولة بكرة اليد لديهم.

The effect of a training program to develop psychological relaxation and perform the hand reel handling speed skill

***M . M. MahaWadud Kamal
maha.wadood@uodiyala.edu.iq***

***University of Diyala - College of Physical Education and Sports
Sciences***

Phone: 07724392834

***M. M Firas Muslim Jassim Al-Dulaimi
Fires maslm73@gmil.com***

***Diyala Youth and Sports Directorate
07713403670***

Key words: training method, psychological relaxation, handling speed, handball





Summary of the research

The two researchers discussed the importance of handball and the privileged position it occupies among sports, and the developments in the team's playing methods in terms of implementing defensive and offensive plans in order to surprise the opponent, and that this development is only done through continuous scientific studies that are based on several interrelated sciences related to the sports field. These sciences are the science of psychology that has an effective and influential role in the development of sports of all kinds, as it showed relentless efforts to improve all aspects by developing training curricula and exercises that work to develop those aspects .

Therefore, this study discussed the development of psychological relaxation among youth forums players, Diyala Youth and Sports Directorate, to develop the speed of handling in handball despite the design of training methods and exercises that work on these aspects.

This development cannot be achieved through practical studies that rely on various related disciplines such as psychology that have many active contributions and roles in developing sport.

The importance of this study lies in the development of a training program in psychological relaxation among the youth forums players in handball due to the importance of psychological and educational aspects in sports.

By observing the two researchers, he noticed through his interest in the game of handball and his work in selecting and following up the path of handball players. They found that there is a weakness in the development of the compatibility performance and the speed of handling for the young handball players as they are two players, coaches and supervisors of the handball game in the Khalis Youth Forum and the affiliated youth forums Diyala Youth and Sports Directorate tried to solve this problem by following a special approach. Therefore, the study aims to design a method of psychological relaxation training among youth forums players in handball and to evaluate its effectiveness. Because a weakness in this aspect will affect the player's personality and create unbalanced performance and skills.

The two researchers aim to achieve the preparation of a training curriculum to develop psychological relaxation and the performance of handling speed for handball players, to identify the effect of the training approach on the performance and performance of handling speed for handball players, to identify the rate of development in handling speed.

It is assumed that there are statistically significant differences between the pre and post tests of the control and experimental groups in psychological relaxation and the accuracy of the handling speed skill of



the handball players and in favor of the experimental group for the post test, the presence of an improvement in handling speed.

As for the research sample, it consisted of youth handball players of the Khalis Youth Forum, Diyala Governorate Youth and Sports Directorate, under the age of 19, as their number reached (18) players chosen in a manner.

Where the arithmetic mean, standard deviations, and the calculated and tabular value of (t) were presented for the results of the pre and post tests, in addition to discussing the results reached.

The two researchers conclude that the approach adopted by the trainer has a positive, statistically significant effect on the performance of the skill under study and the presence of significant differences in the measure of psychological relaxation of the sample under study between the members of the experimental and control groups and in favor of the members of the experimental group.

The researchers recommend the necessity of using the training program prepared by the researchers in developing psychological relaxation for other age groups and emphasizing the participation of players in local competitions aimed at knowing the effect of psychological relaxation in improving the performance of their handball handling speed.

1-المقدمة:

أن تقدم وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المألوف وإيجاد آفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التدريب وعلم النفس الرياضي اللذان شهدا تطورا واسعا واتخذت نظرياتهم منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد أخذت كرة اليد مواكبة هذا التطور والتقدم إذ تطورت في أساليب التدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التطورات في أساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي يفاجئ بها المنافس.

ولكون لعبة كرة اليد هي من أكثر الألعاب الرياضية التي دخلت قلوب عشاقها منذ الطفولة وأصبحت لها مدارس كروية في كل العالم تعتمد على صقل اللاعبين ذوي المهارات العالية باعتبارهم القاعدة الأساسية والأوسع انتشارا في الأندية الرياضية من بين المجموعات الرياضية الأخرى .

ومن اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين لابد من دراسة سلوكهم في اثناء سعيهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية كما يشير (العربي,16,1996) الى إن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي يجب إن تسير جنبا الى جنب مع



تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الاساسية للانشطة الرياضية المختلفة, فالاسترخاء النفسي هو قدرة اللاعب على تخفيف التوتر والسيطرة على انفعالاته في مواقف اللعب المختلفة .
لذا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير البرنامج التدريبي لتطوير الاسترخاء النفسي لاعبين منتديات الشباب مديرية شباب ورياضة ديالى بأعمار 19 سنة .
ومن خلال عمل الباحثان في المجال الرياضي عامة ولعبة كرة اليد خاصة لاحظ ضعفا في إعداد اللاعب في ممارسة لعبة كرة اليد وعدم الارتقاء بالمستوى المهاري والخططي يرجع الى أسباب عديدة منها ضعف الاهتمام بالجوانب النفسية عامة والمهارات النفسية خاصة فان أعداد اللاعب بدنيا ونفسيا ومهاريا في لعبة كرة اليد يعتبر من أهم الركائز المهمة لتطوير الاداء المتقن الجيد لذا أن ضعف الاسترخاء عند اللاعب يؤثر تأثيرا واضحا على بناء شخصية اللاعب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته لان الأداء المهاري للاعب يحتاج إلى استرخاء عالي من اجل بناء التوازن المهاري والبدني والنفسي والتخلص من كل حالات الخوف والقلق التي تسيطر على أداء اللاعبين وبالتالي تؤثر على أداء المهارات الاساسية بكرة اليد.

ويرمي الباحثان

إلى تحقيق إعداد منهج تدريبي لتطوير الاسترخاء النفسي بين لاعبين منتديات الشباب في كرة اليد والتعرف على تأثير المنهج التدريبي على دقة أداء مهارة سرعة المناولة وكذلك التعرف على نسبة التطور في مهارة سرعة المناولة .

ويفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاسترخاء النفسي وأداء وتوافق سرعة المناولة ولصالح المجموعة التجريبية للاختبار البعدي ، وجود نسبة تطور في سرعة المناولة.

2-إجراءات البحث:

2-1-منهج البحث:

تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية، ذلك إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث. فالمنهج هو "الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة, وعليه استعمل الباحثان المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما , وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها .(الشوك, 51, 2004) بأسلوب المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة البحث وأهدافه.





2-2-مجتمع البحث وعينته:

تعد عينة البحث من ضروريات البحث العلمي إذ يجب على الباحث أن يختار عينة البحث بحيث تمثل هذه العينة المجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً. (عليان وغنيم, 138 , 2000) لذا فقد تكون مجتمع البحث من لاعبين منتديات الشباب في مديرية شباب رياضة ديالى لكرة اليد والبالغ عددهم (12) منتدى كل منتدى يضم (18) لاعب وبناء على ذلك اختار الباحثان منتدى شباب الخالص للعام 2020-2021 والبالغ عددهم (18) لاعب لفئة الشباب وذلك لان لاعبين هذا المنتدى يتميزون بانهم يمثلون افضل مستوى رياضي من بين المنتديات الاخرى, وقد قسم الباحثان العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة , كل مجموعة مكونة من (9) لاعبين وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (8.33%) وهي نسبة ملائمة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقياً.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث ، المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الاستبانة ، استمارات لجمع و تفريغ البيانات لمقياس الاسترخاء النفسي ، والملاحظة و المقابلات الشخصية، التجارب الاستطلاعية، فريق العمل المساعد، الوسائل الإحصائية

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

ملعب قانوني كرة اليد ،كرات يد عدد(20) ، شواخص , حبال ، ساعة توقيت الكترونية نوع (KISLO) عدد 3 ،صافره نوع (FOX) كندية الصنع حاسبة علمية يدوية, جهاز حاسوب عدد(1).

جدول رقم (1)

الجدول التالي يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاسترخاء النفسي ومهارة سرعة المناولة في الاختبارات القبليّة

المتغيرات	تجريبية		ضابطة		قيمة ت	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الاسترخاء النفسي	114.583	6.999	116.333	6.095	653.	غير دال
سرعة المناولة	11.16	1.33	10.91	1.44	0.05	غير دال

من خلال الجدول (1) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية =22(2.07) مما يدل على تكافؤ العينة .

اختبار سرعة المناولة بكرة اليد

اسم الاختبار: التوافق وسرعة المناولة (الصميدعي, 418, 2010)

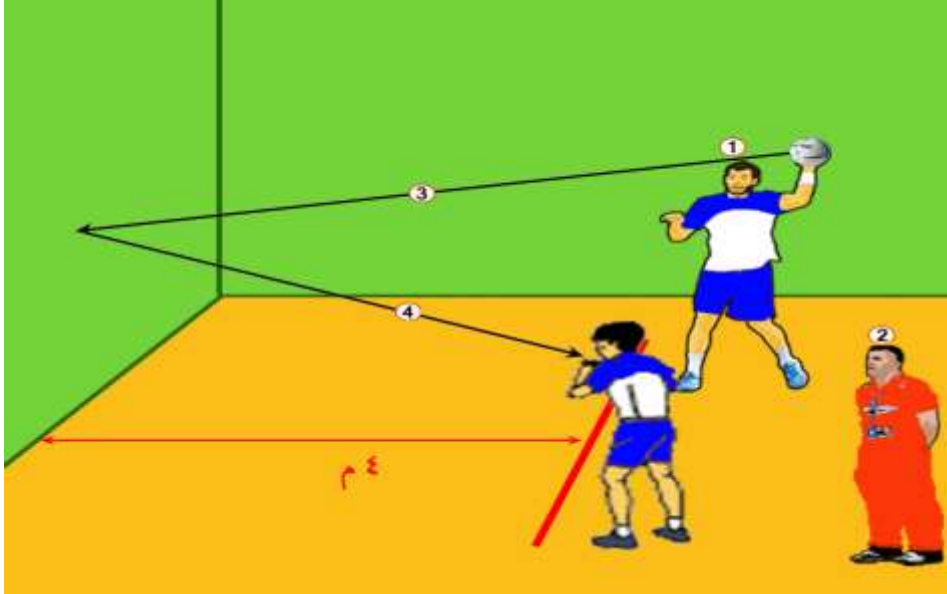
الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة المناولة على حائط.

الأدوات المستخدمة: كرة يد، ساعة إلكترونية , حائط مستوي.

طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد (4) متر عن الحائط وعند الإشارة يقوم بتمرير الكرة إلى

الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (30) ثا كما في الشكل (9)

التسجيل: تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (تحسب عدد مرات استلام الكرة).



يوضح اختبار التوافق وسرعة المناولة

الاختبارات القبليّة ، قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين التجريبيّة والضابطة في يوم الاثنين الساعة العاشرة صباحاً في ملعب منتدى شباب الخالص بتاريخ 2020/9/14 الخاصة بالاسترخاء النفسي وباختبار سرعة المناولة بكرة اليد ، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة.

تنفيذ تجربة البحث

بعد إجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث قيد الدراسة تم تنفيذ المنهج التجريبي بواقع 12 وحدة تدريبيّة على أفراد المجموعة التجريبيّة وذلك بتطبيق وحدتين تدريبيتين في الأسبوع بلغ زمن الوحدة التدريبيّة الواحدة (90) دقيقة على وفق المقرر التدريبي ونفذ المنهج التدريبي في يوم الاثنين 2020/9/21 وتم الانتهاء منه يوم الاربعاء المصادف 2020/10/28.

الاختبارات البعديّة

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث أجريت القياسات البعديّة لمجاميع البحث (المجموعة التجريبيّة والمجموعة الضابطة) إذ تمت الاختبارات البعديّة بتاريخ 2020 /11/1 لكل من مقياس الاسترخاء النفسي ومهارة سرعة المناولة للاعبين كرة اليد لفئة الشباب في الساعة العاشرة صباحاً في ملعب منتدى



شباب الخالص التابع لمديرية شباب ورياضة ديالى ، مراعيًا في ذلك طريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة والظروف المكانية و الزمانية نفسها التي قام بها في الاختبارات القبلية ، وقد أكد الباحثان مع فريق العمل على اللاعبين بإجراء تمرينات الإحماء اللازمة قبل المباشرة بالأداء منعا للإصابة مع توضيح الطريقة المطلوبة في أداء الاختبارات من قبل فريق العمل .

9-3 المعالجات الإحصائية: - استعمل الباحث البرنامج الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات وهي :.(الوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء، معامل ارتباط بيرسون ، اختبار (T) للعينات المستقلة ، اختبار (T) للعينات المرتبطة))
عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

بعد أن حصل الباحث على الدرجات والبيانات لمتغيرات البحث وتطبيق المنهج التدريبي عن طريق الاختبارات القبلية والبعديّة الخاصة بمجموعتي البحث وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي :-

عرض النتائج وتحليل الاختبارات

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		ع	س	ع	س
الاسترخاء النفسي	درجة	6.095	116.333	119.750	9.705
سرعة المناولة لكرة اليد	الزمن	2.350	22.896	18.994	1.764

الجدول (3)

يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدالة الإحصائية
الاسترخاء النفسي	درجة	3.417	5.130	2.321		64 %	دال
سرعة المناولة لكرة اليد	الزمن	3.902	20482	5.446	1.796	86 %	دال

(ت) الجدولية (1.796) ، مستوى الدلالة (0.05) ، درجة الحرية = 11 من خلال ومن أجل توضيح وتجسيد هذه النتائج بشكل بياني نعرض هذا الشكل الذي يوضح الأوساط الحسابية القبلية والبعدي والاسترخاء النفسي ومهارة سرعة المناولة لكرة اليد وللمجموعة التجريبية ومن خلال اطلاعنا على الجدول (2) و(3) يتبين ويتضح بأن هنالك فروقاً دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدي بالاسترخاء النفسي وأداء مهارة المناولة لكرة اليد للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وكالاتي :-

1- الاسترخاء النفسي

من خلال النتائج القبلية والبعدي والاسترخاء النفسي، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ((116.333، والانحراف المعياري(6.095) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (119.750) والانحراف المعياري (9.705)، أما نسبة التطور هي (64%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2.321) وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05)، ومما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي.

2- مهارة سرعة المناولة:-

كانت النتائج القبلية والبعدي لمهارة المناولة إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (22.897)، والانحراف المعياري (2.350)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (18.994) والانحراف المعياري (1.764)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (5.446)، أما نسبة التطور هي (86%)، وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند

مستوى دلالة (0.05) ومما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		س	ع	س	ع
الاسترخاء النفسي	درجة	114.583	6.999	109.250	5.119
سرعة المناولة لكرة اليد	الزمن	21.575	1.415	21.531	1.428

الجدول (5)

يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدلالة الاحصائية
الاسترخاء النفسي	درجة	5.333	7.889	2.342		60%	غيردال
سرعة المناولة لكرة اليد	الزمن	0.044	0.475	0.322	1.796	34%	غيردال

(ت) الجدولية (1.796) ، مستوى الدلالة (0.05) ، درجة الحرية = 11 من خلال هذا الجدول ومن اجل توضيح هذه النتائج وتجسيدها بشكل بياني عرض هذا الشكل الذي يوضح الأوساط لحسابية القبلي والبعدي والاسترخاء النفسي واداء مهارة سرعة المناولة بكرة اليد وللمجموعة الضابطة. ومن خلال اطلعنا على الجدول (4) و(5) يتبين ويتضح بان هنالك فروقاً دالة احصائياً بين الاختبارات القبلي والبعدي بالاسترخاء النفسي و اداء مهارة المناولة بكرة اليد للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وكالاتي :-

1- الاسترخاء النفسي

من خلال النتائج القبلي والبعدي للاسترخاء النفسي، للمجموعة الضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (114.583)، والانحراف المعياري (6.999)،

وفي الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (109.250) والانحراف المعياري (5.119)، أما نسبة التطور هي (60%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2.342)، وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05)، ومما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

2- مهارة المناولة :-

كانت النتائج القبلية والبعديّة لمهارة المناولة للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (21.575)، والانحراف المعياري (1.415)، وفي الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (21.531) والانحراف المعياري (1.428)، أما نسبة التطور هي (34%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (0.322) وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05) ومما يدل على عدم وجود فروق معنوي ما بين الاختبارين.

2-4 مناقشة النتائج

من خلال الجداول (2) و(3) و(4) و(5) أظهرت النتائج إلى تطور المجموعتين التجريبية والضابطة في قابلية الرياضي على الاسترخاء النفسي ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن الاهتمام بتطبيق اختبار الاسترخاء النفسي في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في تعزيز دوافع اللاعب وزيادة ثقته بنفسه والاستعداد لتحقيق الانجاز. وهذا ما أشار إليه (كامل علوان الزبيدي، 1999) إلى " إن تحقيق رفع شدة الاستقرار النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل . فالاسترخاء النفسي له تأثير حاسم على الدوافع . إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة كما أن الاسترخاء النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة (الزبيدي، 2012، 1999).

وأن الاسترخاء النفسي يمكن أن " ينمو ويتحقق عندما يتعلم اللاعب كيفية التعامل مع الانفعال السلبي فضلاً عن الانفعال الايجابي وأن يستجيب الى المواقف غير المسرة بالطريقة التي تقابل بالرضا والاستحسان من المجتمع وتشبع حاجاته في الوقت نفسه ، وأن يكون قادراً على القيام بتلك الاستجابة دون مساعدة الآخرين.(Beach,h.r . 233 .1992)

وفيما يخص مهارات المناولة بكرة اليد قيد البحث بالنسبة إلى المجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك إلى انه التدريب والتكرار المستمر للمهارة أدى إلى تطورها ، لذلك فإن هذه المهارة " تتطور من خلال عملية التدريب المستمر.(Ekstrand . 821 . 1976)

إذ أن لكل مهارة عند تعلمها يصبح لها برنامج حركي مخزون في الدماغ وكلما تكرر الأداء يتشذب تدريجياً حتى يصل إلى الأداء المقبول مع مراعاة التغذية الراجعة لتطابق البرنامج الحركي المخزون في الدماغ مع الحركة المؤداة وهذا ما يؤكد (شاكرا، 121، 2014).



أما تطور المجموعة التجريبية فيعزو الباحثان ذلك إلى أن البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحثان كان له الأثر في تطويرها لدى عينة البحث. كما أن المهارة قيد البحث تعد من المهارة المهمة الواجب أن يتقنها لاعب كرة اليد وخاصة في مرحلة الشباب لكونها من المراحل الأولى في التعلم، إذ إن إتقان أداء هذه المهارة في هذه المرحلة ووصولها إلى مرحلة الآلية تساهم في تطوير الأداء لديه وتساعد على الاقتصاد بالجهد في التركيز ليس فقط على تطويرها بل يساعد المدرب على التوجه في تعليمهم الجوانب الخطئية الخاصة بالفريق.

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التالية

ان المنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على أداء المهارات قيد الدراسة كما إن استخدام التمرينات المختارة ضمن البرنامج التدريب بتأثير إيجابي في تطوير الاسترخاء النفسي وأداء مهارة المناولة بكرة اليد للمجموعة التجريبية لذا جعل الى ظهور علاقة ارتباط دالة معنويا بين تطور مستوى الاسترخاء النفسي لدى لاعبين منتديات الشباب مديرية شباب ورياضة ديالى لمنتدى شباب الخالص وبين أداء مهارة المناولة بكرة اليد.

ويوصي الباحثان

الى ضرورة استعمال البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث في تطوير الاسترخاء النفسي على فئات عمرية أخرى والتأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير الاسترخاء النفسي في تحسين أداء مهارة سرعة المناولة للاعبين كرة اليد كما ان تدعيم الثقة والإرادة لدى اللاعبين أنفسهم من اجل تحقيق أهدافهم لذا وجب التأكيد على أهمية قيام باحثين آخرين بدراسة تتضمن الاسترخاء النفسي وعلاقتها بأداء مهارة سرعة المناولة بكرة اليد الأخرى ولفئات مختلفة من اللاعبين ولمختلف منتديات شباب العراق.

المصادر العربية والانكليزية

1- العربية

- بلوم بتيامين واخزون ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة ، محمد أمين المفتي واخزون ، دار ماكرو هين ، القاهرة.
- ذوقان عبيدات(وآخرون) ؛ البحث العلمي مفهومه وأدائه وأساليبه: (عمان ، دار الفكر ، ط1 ، 2004)





- ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم؛ مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق ط1 : (عمان , دار صفاء للنشر والتوزيع , 2000)
- كامل علوان الزبيدي وجاسم فياض الشمري ؛علم نفس التوافق : (الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر, 1999) .
- لؤي غانم الصميدعي واخرون ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط1 (العراق ، اربيل ، 2010) .
- نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور الحركي والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، ط2 (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، 2014) .
- نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح فتحي ؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد , ب.م, 2004)

2- الانكليزية

Borne L-E. Ekstrand .B.R; Psychology its principle and Meaning : *

(.New York, 2end ed, 1976)

* Beach,h.r, a . behavioral approach to the management of stress practical
: (1992) p56 .

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى

الملحق(1)

الاستبانة الخاصة بإجابة اللاعبين على فقرات مقياس الاسترخاء النفسي

عزيزي اللاعب

تحية طيبة

بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (4) اختيارات (بدائل) هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي قليلاً، لا تنطبق علي أبداً)، يرجو الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة ، وتأكد أن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر اسمك .

ملاحظة : تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة وكما موضح :- مثال

ت الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي أبداً
(1)		✓		
(2)				✓





ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
-1	أرغب التتويج في أساليب التدريب				
-2	أشعر بالانزعاج إذا حدث أي تغيير في البرنامج التدريبي.				
-3	لدي القدرة على لاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة.				
-4	أشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في أثناء التدريب أو المنافسة .				
-5	أميل إلى تحدي المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي.				
-6	أستمتع بتحمل أي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين أنها مهمة صعبة.				
-7	لدى استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضيتي .				
-8	الهزيمة أو الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي.				
-9	أرفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في المنافسة أو التدريب .				
-10	أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة.				
-11	ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردتي .				
-12	زملائي يصنفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهمات التي توكل إليه				
-13	أشعر بأن لدي القدرة على هزيمة أي منافس.				
-14	من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة إلا في حالة وجود تحدي من قيل منافس .				
-15	قوة أرادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة .				
-16	أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق				



				الالتزام .	
				اشعر أنني غير محتاج لبذل الجهد في التدريب والمنافسة.	-17
				أرغب بالاندماج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم .	-18
				أشعر أنني ابذل جهداً عالياً في التدريب أكثر من المنافسة .	-19
				مهما أبذل من جهد في التدريب فأني لن أحقق نتائج جيدة في المنافسة.	-20
				أشعر بالسرور عندما أتعلم شيئاً جديداً بالتدريب .	-21
				أبقي هادئاً في المنافسات الصعبة .	-22
				كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي في أثناء المنافسة .	-23

				التزام بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات	-24
				أشعر أنني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلي والمجتمع الذي أعيش فيه .	-25
				التزامي بالتدريب هو من اجل تحقيق أفضل النتائج .	-26
				أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية .	-27
				أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملي مع اللاعبين.	-28
				أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في أثناء المنافسة.	-29
				أشعر بأنني مهما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأني لا أحقق النتائج الجيدة .	-30
				لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائي بهم.	-31
				إذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأني لا أوجه أي إساءة له .	-32
				قوة المنافسات والتدريب لاجعلها سبب دون تحقيق أهدافي	-33



				.	
				اشعر أنني لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في أثناء التدريب والمنافسات .	-34
				أدافع بقوة عن وجهات نظري أمام المدرب .	-35
				أشعر بأنني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم .	36
				عندما يضايقني المنافس فأنتني لا أستطيع المحافظة على توازني .	-37
				أسيطر على مخاوفي في أثناء المنافسة ولا أجعلها تؤثر على مستوى أدائي .	-38
				من الصعب علي ان أسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب أو اللاعبين .	-39
				أعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يملكون مقومات الرياضة.	-40
				أحافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا أغيرها بسرعة .	-41
				ابتعد عن تحمل المسؤوليات التي لا أستطيع تحملها في التدريب والمنافسة	-42