



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



## أثر برنامج (نفس - حركي) في الذكاء الانفعالي وبعض المهارات الدفاعية والهجومية بكرة اليد للشباب

أطروحة دكتوراه تقدم بها

**كمال جاسم محمد التميمي**

إلى مجلس كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجه دكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم  
الرياضة

**بإشراف**

**أ.د كامل عبود حسين الكيالي**

2020 م

1442 هـ

# الباب الاول

1 - التعريف بالبحث .

1 - 1 مقدمة البحث واهميته .

2 - 1 مشكلة البحث .

3 - 1 أهداف البحث .

4 - 1 فروض البحث .

5 - 1 مجالات البحث .

1 - 5 - 1 المجال البشري .

2 - 5 - 1 المجال الزماني .

3 - 5 - 1 المجال المكاني .

6 - 1 تحديد المصطلحات .



## 1 - التعريف بالبحث

### 1 - 1 - مقدمة البحث وأهميته: -

ان الوصول الى المستويات الرياضية العليا للأنشطة الرياضية وتحقيق الانجاز يحتاج الى مقومات ومتطلبات عدة من مناهج تدريبية ،وبرامج تنمية بشرية ، وارشاد ، وتوجيه نفسي وتوفير هذه المتطلبات ومنها الوسائل العلمية الحديثة والمناهج المتطورة ومن بينها البحوث والدراسات في علم النفس .

كما وتسعى الدول المتقدمة الى تنمية وتطوير الجماعات والافراد اجتماعيا ومن خلال برامج تنمية حديثة تتلائم مع مشكلاتهم وانفعالاتهم والرياضيين على وجه الخصوص من اجل الوصول الى الانجاز الرياضي العالمي ويلعب علم النفس الدور الامثل والاكبر في تحقيق التوازن بين سلوك الافراد وتقييم ادائهم ودراسة متغيراتهم النفسية واجراء البحوث النفسية المتقدمة التنموية والتطويرية .

ونظرا لأهمية علم النفس الرياضي في عملية بناء وتوجيه سلوك وانفعالات الفرد الرياضي وتهيئة اللاعبين لتحمل التدريبات والمنافسات وتحقيق الانجاز يسعى الباحث الى اعداد وتطبيق برنامج نفس- حركي في الذكاء الانفعالي وذلك لأهمية الكبيرة للذكاء الانفعالي في ادارة الانفعالات والسيطرة على النفس خلال التدريبات والمنافسات ،فضلا عن ما تحتويه البرامج النفسية من وسائل حديثة متطورة تسعى الى تنمية وتكامل شخصية اللاعب لتحدي الضغوط والانفعالات .

وتعتبر كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تتسم بالقوة والسرعة والاساليب الدفاعية والهجومية الجماعية والفردية من تحركات واداء خططي وحجز ودفع وشد اللاعبين بطرق قانونية مما يؤدي الى كثرة الانفعالات والتوتر بين اللاعبين بالتالي



الحاجة الملحة لوجوب السيطرة على الانفعالات والتعامل الامثل مع المنافس وبناء قابليات الذكاء الانفعالي.

وتعد لعبة كرة اليد من الالعاب التي يرتبط فيها مستوى اداء اللاعب بما يحيط به من مثيرات ومتغيرات خارجية ، أي ان ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات يتطلب تطوير العمليات العقلية والذكاء الانفعالي ،وما للدور الكبير في السيطرة والتحكم وعدم ارتكاب الاخطاء الجسمية ،لمالها من تأثيرات مباشرة على الفريق من زيادة في بذل الجهد وعدم الاتزان في الاداء المهارى وارتكاب الاخطاء وفقدان السيطرة يؤدي الى توتر شديد واستنفاد للجهد لغرض استعادة الكرة و المباراة من اهمية وتداعيات كبير .

وتكمن اهمية البحث في التركيز على اعداد برنامج نفسي - حركي ملائم لمجتمع وعينة البحث في الذكاء الانفعالي وتحديد ما له من تأثيرات على الاداء المهارى للفريق والذي يعد من الامور المهمة في كيفية الاحتفاظ بالتوازن النفسي للاعبين والتأزر مع بعضهم في الهجوم و الدفاع كل له من الخصوصية والاداء بما يمنع حدوث حالات من الانفعال الشديد والتوتر وعدم القراءة الصحيحة وارتكاب الاخطاء ،فضلا عن الخلل الذي يحدث للأداء الجماعي للفريق من زيادة في الجهد نتيجة الضغوط النفسية والشعور بالتعب .

### 2-1- مشكلة البحث .

وتكمن مشكلة البحث في ضعف الذكاء الانفعالي وكثرة الانفعالات وعدم سيطرة اللاعبين على انفسهم اثناء المنافسات والتدريبات والتوتر العصبي والانذارات والاستبعاد وكثرة الاصابات نتيجة الغلو في العنف والسلوك العدواني بالتالي عدم الاستقرار والهزيمة ، من خلال متابعة الباحث وملاحظة تأثيرات واهمية الذكاء الانفعالي في الاعداد النفسي والعلاقات الاجتماعية والانسانية بين المدربين واللاعبين بشكل خاص ،والذي يعد من



الامور المهمة التي اراد الباحث تسليط الضوء عليها من خلال دراستها ومعرفة الاسباب التي تؤدي لها .

### 3-1- اهداف البحث :-

يهدف البحث الى:-

- 1- اعداد برنامج نفس - حركي في الذكاء الانفعالي لدى لاعبي كرة اليد الشباب .
- 2- التعرف على تأثير برنامج في الذكاء الانفعالي على الاداء المهارى الدفاعي والهجومى للاعبين.
- 3- - التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين افراد العينة في تأثير البرنامج النفسي الحركي في تنمية الذكاء الانفعالي وبعض المهارات الدفاعية والهجومية بكرة اليد للاعبين الشباب .

### 4-1- فروض البحث :-

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية بين الاختبار القبلي والبعدى في بعض المهارات الدفاعية الهجومية .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للبرنامج النفسي المطبق.
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للذكاء الانفعالي
- 4- هل للبرنامج النفسي - حركي في الذكاء الانفعالي تأثير في السيطرة على الانفعالات وتحسين الاداء الجماعي للفريق.

### 5-1- مجالات البحث :-

#### 1-5-1- المجال البشري :-

لاعبي كرة اليد الشباب / نادي ديالى لكرة اليد .



### 1-5-2- المجال الزمني :-

الفترة من 20 / 7 / 2019 ولغاية 9 / 9 / 2019

### 1-5-3 - المجال المكاني :-

قاعات الالعاب الرياضية /بعقوبة.

### 1 - 6 تحديد المصطلحات :-

البرنامج الحركي :-عبارة عن مجموعه من الحركات تم تخزينها ككل في الذاكره دون النظر الى استخدام التغذية المرتده في تنفيذ ام لا ويختص البرنامج الحركي بالحركات المكونه للمهاره والترتيب الذي تتم به هذه الحركات <sup>1</sup> .

التعريف الاجرائي:- مجموعه الحركات والانشطة والتمرينات المهارية التي يسبقها الاحماء والاعداد البدني لاداء الوحدة التدريبية هو البرنامج اليومي متمثل بمفردات العمل الحركي والتكرارات للتمرينات

### - الذكاء الانفعالي :-

" هو مهارات ولياقات التعامل في والعمل وفي كل مجالات الحياة ، كما انه يعكس بنجاح قدرة تعامل الفرد مع الاخرين على اختلاف مشاعرهم وبيئتهم والتعامل بنجاح مع ضغوط تلك العلاقات وان تتوافر لديه القدرة في التأثير الايجابي عليهم "(2).

-التعريف النظري للباحث :مدى قابليات ووعي الفرد بطبيعة انفعالاته بما يمكنه من التفكير بصورة جيدة وهدوء تام .

-التعريف الإجرائي: هو مستوى ووعي الفرد بانفعالاته معبرا عنه بالدرجة التي يحصل عليها من خلال استجابته على مقياس الذكاء الانفعالي.

(1) طلحة حسام الدين واخرون : التعلم والتحكم الحركي مبادئ - نظريات - تطبيقات ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص 176 .

(2)Baron: R,(2002)The Ability of Emotional Measure to Evaluate The Development of Emotional and Social Skills After Receiving an Emotional Training Programmed .J. of personality and social psychology p: 357



## Abstract

The thesis included five sections: The researcher discussed in the first chapter the introduction and the importance of the research that psychological programs that are prepared and organized according to scientific foundations are one of the means that determine the causes that lead to solving psychological problems among athletes and in which psychological educational processes are adopted that seek to develop skills Athletes and raise their capabilities and address the problems and obstacles facing them. The researcher touched on the subject of emotional intelligence, as the emotions greatly affect the progress of young athletes.

As for the research problem lies in emotions and lack of development of emotional intelligence, the large number of emotions and the lack of control by the players themselves during competitions, training, nervous tension, warnings, exclusion and the large number of injuries as a result of excessive violence and aggressive behavior, thus instability and defeat, in which the researcher saw the study of the problem of psychological emotions, which affects the development of defensive skills Attacking and lack of studies on the subject of emotional intelligence. As these emotions differ and their management depends on their intensity and goals among young players, and from here emerged the problem of current research.

As for the research objectives- :

-1Preparing a psycho-action program for young players with handball.



-2Knowing the effect of the psychomotor program on developing emotional intelligence and some defensive and offensive skills by hand for young people

-3Identify the differences in the dimensional tests between the sample members in the effect of the psychomotor program in developing emotional intelligence and some defensive and offensive skills with handball for young players.

And research hypotheses: - There are statistically significant differences between the pre and post tests of the applied psychological program.

There are statistically significant differences between pre and post tests of emotional intelligence.

Does the psychological-dynamic program in emotional intelligence affect the control of emotions and improve the team's collective performance?

Research fields- :

-1The human sphere: young handball players, and they include (Iraqi Premier League clubs in handball.)

-2Temporal field: includes the period from (21/7/2019) to (15/1/2020.)

-3Spatial domain: Diyala Sports Club Hall.

As for the second chapter, the researcher discussed the concept of the psychological program, the motor program, and emotional intelligence, his theories, and his concept in the sports field, defensive and offensive skills with handball.





As for the third chapter, the researcher used the experimental approach to its suitability to the nature of the problem and to achieving the goals, and the psycho-dynamic program was applied to the Diyala youth handball club, which numbered (16), the sample of the research.

As for Chapter Four, it included presenting, analyzing, and discussing the results of the pre- and post-measurement of the emotional intelligence scale and the defensive and offensive skills of the group, which resulted in achieving the psychomotor program for its goals.

As for Chapter Five, the conclusions and recommendations include:

Conclusions:

-1There were significant differences between the results of the pre and post tests, and in the interest of the post tests in the psychological variables

-2Appropriateness of the psycho-motor approach with its method and sessions for the research sample.

-3The appropriateness of the psychomotor approach in its sessions to the research sample, and this was achieved through its influence in developing some defensive and offensive skills by hand for young people.

Recommendations

.1The need for those concerned with administrative bodies and coaches to benefit from the psychological program and the emotional intelligence scale to detect and diagnose the pressures that players are exposed to.



.2The clubs and coaches departments interest in the problems of players, especially those related to the psychological aspect, in order to create appropriate solutions.

.3Providing psychological programs and appropriate activities to reduce emotions intensity among young players.

.4The need for trainers to rely on modern exercises prepared in a scientific manner to develop defensive and offensive skills, as it reduces time and effort to reach the goal.

.5Conducting similar research that includes emotional intelligence development programs on other games.