

المهارات النفسية المساهمة في تعلم دقة التصويب لدى ناشئ كرة اليد ببعض مدارس المرحلة المتوسطة بدولة الكويت

أ* / أنور عبد الرحمن الصقر

الملخص :

هدف البحث التعرف على المهارات النفسية المساهمة في تعلم دقة التصويب لدى ناشئ كرة اليد ببعض مدارس المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من ناشئ كرة اليد التلاميذ بالمرحلة المتوسطة ببعض مدارس دولة الكويت، وتم استخدام مقياس المهارات النفسية، واختبار قياس مهارة دقة التصويب، وأجريت تجربة استطلاعية علي عينة مقدارها (١٠) ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ثم تم تطبيق الدراسة الأساسية علي عينة البحث من ناشئ كرة اليد التلاميذ بالمرحلة المتوسطة ببعض مدارس دولة الكويت، وعددهم (٨٠) ناشئ، ومن خلال ما توصل اليه البحث يمكن التوصل الى: تمثل مقياس المهارات النفسية لناشئ كرة اليد المرتبطة بأداء مهارة دقة التصويب في المهارات النفسية التالية : القدرة على تركيز الانتباه، يليها الثقة بالنفس، يليها التصور العقلي، يليها دافعية الانجاز، القدرة على الاسترخاء، يليها القدرة على مواجهة القلق، المهارات النفسية المرتبطة بأداء مهارة دقة التصويب لدى الناشئ تلاميذ بعض المدارس بدولة الكويت تمثل السمات النفسية للناشئ من خلال ممارسته لتعلم لعبة كرة اليد والإشتراك في المنافسات بين الزملاء أثناء درس التربية البدنية مما يسهم في إبراز ما يتميز به اللاعب الناشئ في تلك المرحلة.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية- تعلم دقة التصويب- كرة اليد.

* مدرب تربية عملية بكلية التربية الأساسية- بيئة التعليم التطبيقي- دولة الكويت.

Abstract

The aim of the research is to identify the psychological skills that contribute to learning the accuracy of shooting among handball juniors in some middle school schools in the State of Kuwait. The researcher used the descriptive approach using the survey method due to its suitability to the nature of the research. Using the psychological skills scale, and a test measuring the skill of shooting accuracy, a pilot experiment was conducted on a sample of (10) youth who were chosen by random method, then the basic study was applied to the research sample of handball junior students in the intermediate stage in some schools in the State of Kuwait, and their number is (80). emerging, and through the findings of the research, it can be reached: The measure of psychological skills of handball juniors related to the performance of the skill of shooting accuracy represents the following psychological skills: the ability to focus attention, followed by self-confidence, followed by mental visualization, followed by achievement motivation, the ability to relax, and then the ability to confront anxiety. The psychological skills associated with the performance of the skill of shooting accuracy among young students of some schools in the State of Kuwait represent the psychological characteristics of the youth through his practice of learning the game of handball and participating in competitions between colleagues during the physical education lesson, which contributes to highlighting what distinguishes the young player at that stage.

Keywords: psychological skills - learning the accuracy of shooting - handball.

مقدمة:

إن الوصول إلى قاعدة من الرياضيين ذوي المستويات العالية يتطلب الإهتمام بجذب أكبر عدد ممكن من الأطفال الناشئين والموهوبين نحو إمكانية ممارسة الفعالية الرياضية، ويتم ذلك من خلال السباقات والمنافسات الرياضية وذلك من خلال الإختبارات التي تجري عليهم لغرض التعرف على مستويات ومعدلات نموهم البدني والمهاري، وتتحصر هذه المرحلة بالفئة العمرية (٦-٨) سنوات لغرض فحصهم وإنتقاء من تتوفر لديهم المتطلبات الأساسية للفعاليات الرياضية مستعيناً بالوسائل الفعالة ورعايتهم وفقاً للأسس العلمية المقننة. (١٥ : ١٢)

ويكون التقدم بمستوى الأداء المهاري من خلال التعليم والتدريب حيث إن هذا التقدم في أداء المهارات الحركية يعتمد على القدرات النفسية، إذ إن "جميع أجهزة الجسم تعمل في ترابط تام وصولاً إلى أفضل أداء مهاري ويجب أن يدرك كل من يعمل في المجال الرياضي، إن المهارات سواء حركية أو عقلية أو نفسية تعمل جميعها بصورة متناسقة لإظهار الحركة في صورتها المثالية". (٣ : ٩٨)

وتعتمد تلك المهارات على كل من السمات العقلية والانفعالية والقدرات الإدراكية التي تتطلب تناول الذكاء أي سرعة التعلم الحركي وسرعة الإفادة من الخبرات السابقة وسرعة الفهم وإدراك العلاقات بين المواقف والتميز بالقدرة على التفكير الواعي وحل المشكلات والقدرة على الابتكار أو الإبداع والتكيف مع المواقف الحياتية والقدرة على اتخاذ القرارات الواعية في التوقيت المناسب وتوقع سلوك المنافس والقدرة على التطبيق الجيد لخطط اللعب.

ومن أهم القدرات الإدراكية الانتباه الذي يؤثر على دقة وإتقان الأداء الحركي أو المهاري والسرعة الإدراكية التي تميز بين المواقف المتشابهة والمختلفة في اللعب، لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب والإدراك الحركي الذي يعبر عن القدرة على الوعي بالجسم وأجزائه في الفراغ، بحيث يمكن أداء الحركة، المطلوبة دون الاعتماد التام على استخدام الحواس الأساسية، وأشارت الدراسات العلمية إلى وجود علاقة موجبة بين الإدارة الحركية والتعلم الحركي في المرحلة الأولى أكثر من مراحلها المتأخرة. (٤ : ١٣)

ويشير مفتي إبراهيم (٢٠٠١) إلى أن المهارات السيكلوجية (النفسية) للناشئين تتمثل في "سمات الشخصية، القدرات العقلية والسمات الانفعالية والوجدانية والقدرات الإدراكية والاتجاهات والميول". (١٦ : ٣٠٣)

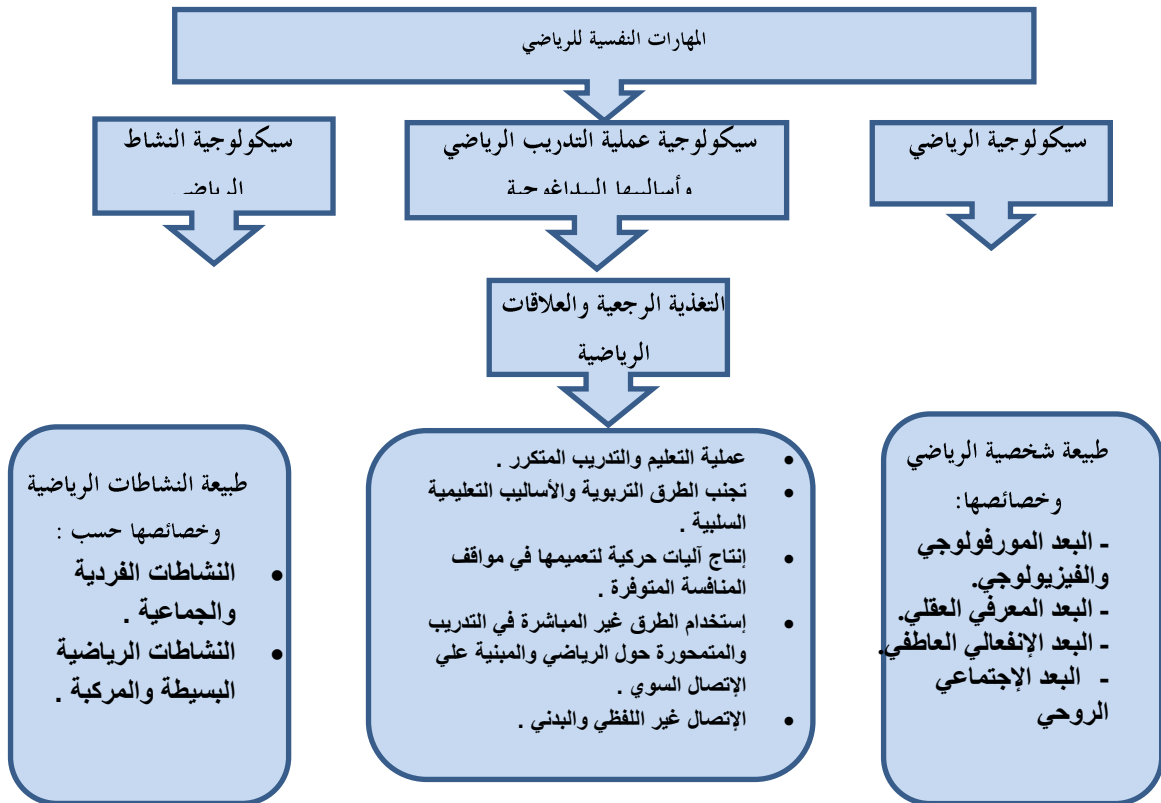
وقد أظهرت مجموعة من الدراسات والبحوث الأجنبية أن الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين بارتفاع درجاتهم في سمات القلق المنخفض، الانبساطية، الثبات الانفعالي، الرغبة في التنافس، الثقة بالنفس، المسؤولية.

بينما أظهرت دراسة أحمد أمين (٢٠٠٣م) عن تميز الرياضيين عن غير الرياضيين بارتفاع درجاتهم في السمات التالية: الهادفة-الاستقلالية-الجرأة-الثقة بالنفس- الثبات الانفعالي- المسؤولية. (٥ : ١٣٧)

والمهارات النفسية تمثل جانبا مهما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية فالأبطال الرياضيون على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخطي، ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز. (٢٤ : ٦٣)

وترى صفاء جابر وآخرون (٢٠١٦م) أن المهارات النفسية تمثل النتائج المرغوب فيها مثل تطوير وتنمية الثقة بالنفس، تحقيق القلق المثالي، تحسين تركيز الإنتباه، وهي ترتبط وتتحقق من خلال تطبيق وممارسة الأساليب النفسية. (١٠ : ٢٦٤)

ويشير الشكل التالي الى المهارات النفسية للرياضيين، عن محمد علاوي (٢٠٠٦م)



شكل (١)

المهارات النفسية للرياضي

- ويذكر محمد علاوي (٢٠٠٦) أن الاعداد النفسي والسيكولوجي يعني تطوير مستوى المهارات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض القدرات الشخصية التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للأداء الرياضي في أوقات المنافسة والتدريب. (٣٦ : ١٣)
- وهو الإعداد الذي يخلق وينمي الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية، كما يعمل على تطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي للرياضي. (١ : ٢٧٣)
- ويتطلب إعداد رياضي صالح للمنافسة وخوض المباريات في رياضات مختلفة أن يخضع لعملية إعداد نفسي موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضة المختلفة لأي من المستويات وتحديد المدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مدى الإعداد النفسي ولأي درجة ونحصر واجبات الإعداد النفسي في ما يلي:
- ١- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة والضرورية التي تساعد على الوصول لأعلى المستويات المهارية والخطية في كرة اليد.
 - ٢- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب.
 - ٣- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.
 - ٤- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
 - ٥- المساعدة في الإعداد المعرفي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة في كرة اليد.
 - ٦- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق (بين لاعبي الفريق). (١٣ : ١٠)
- وتعتبر كرة اليد من أسرع الألعاب الجماعية التنافسية التي تعتمد على إحراز أكبر عدد من الأهداف داخل مرمى المنافس في الزمن المحدد للمباراة لذلك فمهارات كرة اليد الهجومية ذات الأداء المتقن تعمل جميعها على تحقيق الهدف الأساس الذي يسعى إليه الفريق لإحراز الأهداف في المرمى. (٣ : ١١٣)
- ويتطلب التصويب لإحراز الأهداف في مرمى كرة اليد مهارة الدقة والتي تُعرف بمعناها العلمي توجيه الحركات التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين، وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي وكذلك سلامة الحواس وخاصة السمع والبصر، لأنها تساعد على نقل المعلومات إلى الدماغ، فضلا عن ذلك تتطلب السيطرة الكاملة على العضلات الإرادية. (١٤ : ٤٥٩)
- والدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها حول هدف معين كما يتطلب الأمر أن تكون الإرشادات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة

التوجيه سواء ما كان منها موجها للعضلات العاملة أم العضلات المقابلة لها، حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف، و "تعني الكفاءة في إصابة الهدف، وأنه يجب أن تقاس الدقة في المجالات الرياضية وفقا لطبيعة اللعب، فضلا عن الخبرة تحتاج الدقة إلى تدريب مكثف للوصول إلى القدرة على التحكم في الجهاز الحركي وبالتالي إتقان المهارة المعينة. (٨ : ١٣٩)

ونظراً لأهمية المهارات النفسية للرياضيين بصفة عامة ولناشيء كرة اليد بصفة خاصة في تحقيق الفوز وإتقان أداء المهارات الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة اليد مثل مهارة التصويب فقد أشارت الدراسات الي أهمية المهارات النفسية لتحقيق ذلك مثل دراسة **بوعافية نزار (٢٠١٨م)** ودراسة **سجاد جندي، علي نجم (٢٠١٨م)** ودراسة **غزوان فيصل وآخرون (٢٠١٨م)** ودراسة **إيهاب إبراهيم (٢٠١٧م)** ودراسة **غادة عبود (٢٠١٧م)** ودراسة **Dennis Murr et. al (٢٠١٨م)** ودراسة **Francesca Champ (٢٠١٧م)** ودراسة **Amira Najah , Riadh Ben Rejeb (٢٠١٦م)**.

مشكلة البحث:

إن تنمية القدرات مهارية للاعب كرة اليد ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات النفسية، إذ لا يستطيع لاعب كرة اليد إتقان المهارات الحركية الأساسية (الدفاعية - الهجومية) في حالة افتقاره للمهارات النفسية الضرورية المرتبطة بطبيعة أداء اللاعب في كرة اليد، حيث إن تنمية المهارات النفسية الضرورية تهدف أساساً إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى النفسي للاعب وهي لا تتم بصورة مجردة بل بارتباطها بالخصائص المميزة لطبيعة ومتطلبات الأداء، بالإضافة إلى ذلك ترتبط الأداءات الحركية للمهارات الدفاعية والهجومية مثل مهارة التصويب بعدد من المهارات النفسية مثل الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والثبات الانفعالي، إذ لا يستطيع اللاعب أداء مهارة التصويب نحو المرمى بدون أن ترتكز عملية الاعداد النفسي له على تنمية المهارات النفسية المرتبطة بها، ومن هنا إرتأى الباحث ضرورة التعرف على مقياس المهارات النفسية المساهمة في تعلم دقة التصويب لدى ناشئ كرة اليد ببعض مدارس المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

هدف البحث:

التعرف على المهارات النفسية المساهمة في تعلم دقة التصويب لدى ناشئ كرة اليد ببعض مدارس المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

تساؤل البحث:

- ما مقياس المهارات النفسية المساهمة في تعلم دقة التصويب لدى ناشئ كرة اليد ببعض مدارس المرحلة المتوسطة بدولة الكويت؟

مصطلحات البحث:

المهارات النفسية: Psychological skills

تُعرف بأنها: "القدرة على الإقتراب من موقف الإنجاز مع الإعتقاد بالثقة والمعرفة بأن كلا من الجسم والعقل على أتم الإستعداد للأداء الأمثل، لذلك فإن اللاعب يحتاج في أى لعبة رياضية سواء كانت فردية أو جماعية إلى الكثير من الصفات والسمات النفسية مثل (الثقة بالنفس، الإسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على التصور، الدافعية، تركيز الإنتباه، الإتصال)، وهذه جميعها يمكن تسميتها بالمهارات النفسية. (١٣ : ٤٥)

الدراسات السابقة:

أولاً الدراسات العربية:

- ١- دراسة **بوعافية نزار (٢٠١٨م) (٧)** بعنوان المحددات البدنية لعملية انتقاء ناشئي الملاكمة، هدفت الدراسة معرفة بعض المحددات البدنية للفئات الصغرى، معرفة خطوات ومراحل الانتقاء، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت العينة من مدربي لعبة الملاكمة، وأظهرت النتائج أهمية عملية الانتقاء للحصول علي نخبة رياضية ناشئة متميزة تتوفر بها المقاييس الضرورية لتحقيق أفضل النتائج وذلك باستعمال الطرق الموضوعية في عملية الانتقاء من خلال التركيز علي العوامل الملاحظة والتنبؤ طويل المدى وتطبيق برامج علمية خاصة.
- ٢- دراسة **سجاد جندي، علي نجم (٢٠١٨م) (٩)**: بعنوان الانتقاء التخصصي على وفق القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة، استخدم البحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت العينة من (١٢٦) لاعباً، ونظراً لتطور العلوم والمعارف في كثير من المجالات لا سيما المجال الرياضي، فقد نالت لعبة كرة القدم نصيباً كبيراً من اهتمام الباحثين مما انعكس علي تطور أساليب اللعب والخطط والقوانين التي ساهمت في إعطاء جمالية في أداء اللاعبين وزيادة إثارة حماس الجماهير، تحتاج لعبة كرة القدم صفات بدنية ومهارية معينة في ممارستها، لذا فعلي المدربين والعاملين في هذا المجال انتقاء لاعبين وفق معايير محددة تؤهلهم لإنجاز الأداء المهاري والبدني وفق الطموح الذي ينشده هذا المدرب.

٣- دراسة **غزوان فيصل غازي وآخرون (٢٠١٨م) (١٢)** بعنوان دقة التصويب من منطقة الزاوية وعلاقته بزمن الطيران للاعبين كرة اليد المتقدم، هدف البحث تعرف علاقة زمن الطيران بدقة التصويب من منطقة الزاوية لدى لاعبي كرة اليد أما منهجية البحث فتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكلة، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي بعض أندية الدرجة الممتاز والبالغ عددهم (١٧) نادياً وعدد اللاعبين (٣٠٦) ومن خلال النتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات وأهمها عدم وجود علاقة ارتباطية معنوية بين اختبار دقة التصويب وزمن الطيران الجسم من منطقة الزاوية.

٤- دراسة **إيهاب إبراهيم (٢٠١٧م) (٦)** بعنوان المهارات النفسية وعلاقتها بالتحكم القوامي للاعبين المنتخبات الرياضية بجامعة بنها، هدف البحث التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بالتحكم القوامي للاعبين المنتخبات الرياضية بجامعة بنها، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة كان قوامها (١٥٠) لاعب، وقد أشارت نتائج البحث إلى تميز وارتفاع مستوى المهارات النفسية وقياسات التحكم القوامي للاعبين المنتخبات الرياضية بجامعة بنها، كما تميز لاعبو المنتخبات الرياضية الفردية عن لاعبي المنتخبات الرياضية الجماعية في مستوى المهارات النفسية المختلفة مثل (الثقة بالنفس، الإسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على التصور، الدافعية، تركيز الإنتباه، الإتصال) وفي قياسات التحكم القوامي مثل (مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة، لوحة التوازن الدهليزي، التوازن، التوافق)، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين مستوى المهارات النفسية وبعض مؤشرات التحكم القوامي مثل (مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة، لوحة التوازن الدهليزي)، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى المهارات النفسية وبعض مؤشرات التحكم القوامي مثل (قياس معامل التوازن، التوافق) للاعبين المنتخبات الرياضية بجامعة بنها.

٥- دراسة **غادة عبود عبد الحسين (٢٠١٧م) (١١)** بعنوان استراتيجية التعلم والاستذكار وعلاقتها بأداء بعض مهارات كرة اليد، هدف البحث التعرف على المستوى العام لاستراتيجية التعلم والاستذكار لدى عينة البحث، والتعرف على مستوى أداء بعض مهارات كرة اليد (مناولة، طبطبة، التهديف) لدى عينة البحث، وقد اختارت الباحثة المنهج الوصفي وعينة من طالبات الصف الرابع الأدبي/ إعدادية والبالغ عددهن (٤٠)

طالبة حيث تم إجراء الاختبارات المهارية لكرة اليد (الطبطة، المناولة، التهديف) وقياس مستوى استراتيجية التعلم والاستذكار عليهم لمعرفة العلاقة بينهم، وأظهرت النتائج أن الطالبات يمتلكون استراتيجية تعلم واستذكار ويستعملونها عندما يتعاملون مع موادهم والاستفادة منها في أداء المهارات بمعنى أن الطلبة يستخدمون العمليات المعرفية.

ثانياً الدراسات الأجنبية:

- ١- دراسة **Dennis Murr et. al** (٢٠١٨م) (١٩) بعنوان تنبؤات المواهب النفسية في الشباب كرة القدم، هدفت الدراسة التعرف على المحددات النفسية للمواهب، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من لاعبي كرة القدم، وأبرزت الدراسة المحددات النفسية التي يتسم بها لاعبي كرة القدم عينة الدراسة.
- ٢- دراسة **Francesca Champ** (٢٠١٧م) (٢٠) بعنوان المحددات النفسية للاعبين كرة القدم الاحترافية للشباب، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من لاعبي كرة القدم المحترفين، وتوصلت النتائج إلى أن التطور النفسي للاعب هو عملية معقدة تتأثر وتتشكل من خلال المحددات النفسية للاعبين.
- ٣- دراسة **Amira Najah , Riadh Ben Rejeb** (٢٠١٦م) (١٧) بعنوان الخصائص النفسية للاعبين كرة القدم للشباب الذكور، هدفت الدراسة معرفة الخصائص النفسية للذكور لاعبي كرة القدم للشباب، وتكونت العينة من لاعبي كرة القدم المحترفين، وتشير الدلائل الإحصائية إلى أنه يمكن التمييز بين المهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب المحترفين ولاعبين كرة القدم غير المتميزين في التفوق في جانب المهارات النفسية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته طبيعة

البحث.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من ناشئي كرة اليد التلاميذ بالمرحلة المتوسطة ببعض مدارس

دولة الكويت.

جدول (١) عينة البحث

النسبة المئوية	عدد	المجتمع
١٠٠%	٩٠	المجتمع الأصلي
١١%	١٠	العينة الاستطلاعية
٨٩%	٨٠	العينة الأساسية

يوضح جدول (١) عينة البحث

أدوات ووسائل جمع البيانات:

- مقياس المهارات النفسية:

تم استخدام مقياس المهارات النفسية الذي قام بتصميمه كل من ستيفان بل وكريستوفر شامبروك وجون ألبنسون لقياس بعض الجوانب النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي، وقد قام باقتباسه وتعديله محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) ويشمل المقياس (٦) أبعاد وهي (التصور العقلي، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي) ويتضمن المقياس (٢٤) عبارة، إذ إن كل بعد من الأبعاد الستة تمثله (٤) عبارات، وقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم النفسية والمجال الرياضي وقد تم الاتفاق من قبلهم عن الإجابة على فقرات المقياس باختيار أحد البدائل الستة التي تنطبق عليه، حيث يقوم ناشئ كرة اليد بالإجابة على عبارات المقياس سداسي التدرج، الرقم (١) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماما، الرقم (٢) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا، الرقم (٣) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة، الرقم (٤) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة والرقم (٥) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا، وقد بلغت الدرجة العليا للمقياس (١٤٤) والدرجة الصغرى (٢٤).

- اختبار قياس مهارة دقة التصويب:

أسم الاختبار:

التصويب من الارتكاز ومن مستوى الرأس على مربعات دقة التصويب.

هدف الاختبار:

قياس مهارة دقة التصويب.

الأدوات: ملعب كرة يد، مربعات دقة تصويب (٥٠×٥٠) سم معلقة في الزوايا العليا للهدف، كرات يد.

طريقة الأداء:

يقوم الناشئي بالأداء من خطوتين أو ثلاث خطوات ثم الارتكاز على خط (٧) أمتار والتصويب على مربعات دقة التصويب من مستوى الرأس وعلى أن ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب بالتعاقب.

طريقة التسجيل:

يسجل المختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب. (٢ : ٣٤)

الدراسة الاستطلاعية:

من أجل التأكد من وضوح تعليمات مقياس المهارات النفسية لناشئي كرة اليد وطريقة الإجابة ووضوح معاني فقراته وسهولة فهمها من قبل الناشئين والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق اختبار مهارة دقة التصويب، أجريت تجربة استطلاعية علي عينة مقدارها (١٠) ناشئي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، خلال الفترة من (٢٠١٩/٤/١٥) ولغاية (٢٠١٩/٤/١٧)، أتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس والاختبار المهاري واضحة.

صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس، قام الباحث بحساب:

- الصدق الظاهري للمقياس:

تم حساب الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على عدد من الخبراء في علم النفس الرياضي، واعتبر الباحث حصول العبارة على نسبة اتفاق (٧٠%) صالحة لتكون من ضمن عبارات المقياس.

- ثبات المقياس :

قام الباحث بحساب الثبات باستخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من والدرجة الكلية للمقياس ككل.

جدول (٢)

حساب ثبات مقياس المهارات النفسية لناشئي كرة اليد (ن=١٠)

الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المهارة
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠	*٠,٩٤	٠,٨٢	١٧,٠١	٠,٩٣	١٧,٠٠	التصور العقلي
٠,٠٠	*٠,٩٣	٢,٢٢	١٠,١١	٢,٢٧	١٠,١٣	القدرة على تركيز الانتباه
٠,٠٠	*٠,٩٦	١,٣٣	٩,٢٢	١,٧٣	٩,٢٤	الثقة بالنفس
٠,٠٠	*٠,٩٧	٠,٢١	١١,٨٨	٠,٢٨	١١,٩٢	القدرة على الاسترخاء
٠,٠٠	*٠,٥١	٤,١٢	١٠,٤٣	٢,٣٢	٨,٣٣	القدرة على مواجهة القلق
٠,٠٠	*٠,٨٨	٢,٩٥	٨,١٤	١,٣٣	٩,٥٤	دافعية الإنجاز

*دالة عند قيمة $(p) \geq (0.05)$

تشير نتائج الجدول إلى معاملات الارتباط داله إحصائيا بين التطبيق الأول والثاني يتراوح بين (٠,٥١*، ٠,٩٧*) لعبارات المقياس مما يدل على ثبات المقياس. الدراسة الأساسية:

تم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة البحث من ناشئي كرة اليد التلاميذ بالمرحلة المتوسطة ببعض مدارس دولة الكويت، وعددهم (٨٠) ناشئ، وذلك بتطبيق أداتي البحث عليهم (المقياس واختبار مهارة دقة التصويب) خلال الفترة من ٢٠١٩/٤/٢٠م حتي ٢٠١٩/٤/٢٥م.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة هذا البحث والمتمثل في:

- الإحصاء الوصفي.
- النسب المئوية (%).
- معامل الارتباط لبيرسون.
- معامل ثبات ألفا كرونباخ.

عرض ومناقشة النتائج:

للإجابة على تساؤل البحث والذي نص على:

- ما مقياس المهارات النفسية المساهمة في تعلم دقة التصويب لدى ناشئ كرة اليد ببعض مدارس المرحلة المتوسطة بدولة الكويت؟

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات مقياس المهارات النفسية المرتبطة بمهارة دقة التصويب والدرجة الكلية للمقياس كالتالي:

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمقياس المهارات النفسية لناشئي كرة اليد
($n=80$)

م	المهارة	أعلى قيمة	أقل قيمة	إعتيادي		عشوائي	
				الوزن الترجيحي	الوزن الترجيحي	الوزن الترجيحي	الوزن الترجيحي
١	التصور العقلي	١٤,١٣	١,٤٩	٤,١٣	٠,٠٠	١,١٩-	٠,٠٢
٢	القدرة على تركيز الانتباه	١٧,٥١	١,٥١	١,١٥	٠,٠٠	١,٦١*	٠,٠٧
٣	الثقة بالنفس	١٥,٦١	١,٥٦	١,١٣	٠,٠٠	١,١٧*	٠,٢٤
٤	القدرة على الاسترخاء	٩,٥٧	١,٧١	١,١٩	٠,٠١	١,١٧-	٠,٠٢
٥	القدرة على مواجهة القلق	٩,٠٦	١,٩١	١,٧٦	٠,٠٠	٥,٤٢-	٠,٠٠
٦	دافعية الإنجاز	١٠,٧٨	٠,٧٣	٥,١٤	٠,٠٠	٠,٤٦*	٠,٦٣
	اختبار مهارة دقة التصويب	٦,٧	٥,٢	١,١١	٠,٠٠	٥,١٣	٠,٥٧

* داله عند ($P\text{-Value} \geq 0.05$)

تشير نتائج جدول (٣) أن أكثر مهارات مقياس "المهارات النفسية لناشئي كرة اليد هي القدرة على تركيز الانتباه بدرجة كبيرة قدرها (١٧,٥١)، يليها الثقة بالنفس بدرجة كبيرة قدرها (١٥,٦١) يليها التصور العقلي بدرجة كبيرة قدرها (١٤,١٣)، يليها دافعية الإنجاز

بدرجة متوسطة قدرها (١٠,٧٨)، ثم القدرة على الاسترخاء بدرجة متوسطة قدرها (٩,٥٧)، يليها القدرة على مواجهة القلق بدرجة متوسطة قدرها (٩,٠٦).

ويبين هذا الترتيب للمهارات النفسية المرتبطة بأداء مهارة دقة التصويب لدى الناشئين تلاميذ بعض المدارس بدولة الكويت أن تلك المهارات النفسية تمثل السمات النفسية للناشئ من خلال ممارسته لتعلم لعبة كرة اليد والإشتراك في المنافسات بين الزملاء أثناء درس التربية البدنية مما يسهم في إبراز ما يتميز به اللاعب الناشئ في تلك المرحلة، وقد جاءت مهارة القدرة على تركيز الانتباه في المرتبة الأولى لتوحي بأهمية تلك الصفة في نجاح أداء مهارة دقة التصويب، ثم جاءت مهارة الثقة بالنفس في المرتبة الثانية مما يوحي بأهمية تلك المهارة في تعلم دقة التصويب، يلي ذلك مهارة التصور العقلي والتي توحي بأهمية تلك المهارة لدى الناشئ لتحقيق القدرة على اتقان تكنيك وخطوات مهارة التصويب وكذلك التخلص من التشتيت أثناء تعلم المهارة، يلي ذلك مهارة القدرة على الاسترخاء حيث تتضح أهميتها أثناء المواقف المختلفة في المنافسة و الاشتراك في المباريات، وأخيراً مهارة القدرة على مواجهة القلق والتي تمثل أيضاً أهميه في مواجهة ضغط وتوتر المنافسة.

ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه الدراسات التي اهتمت وألقت الضوء علي أهمية وتأثير المهارات النفسية للناشئين في لعبات مختلفة وفي لعبة كرة اليد مثل دراسة **بوعافية نزار (٢٠١٨م) (٧)** التي أظهرت أهمية عملية الانتقاء للحصول علي نخبة رياضية ناشئة متميزة تتوفر بها المقاييس النفسية لتحقيق أفضل النتائج.

ودراسة **غزوان فيصل غازي وآخرون (٢٠١٨م) (١٢)**: والتي أشارت الى اهمية دقة التصويب من منطقة الزاوية وعلاقته بزمن الطيران للاعبين لكرة اليد المتقدم.

ودراسة **إيهاب إبراهيم (٢٠١٧م) (٦)** التي أشارت إلى تميز وارتفاع مستوى المهارات النفسية وقياسات التحكم القوامي للاعبين المنتخبات الرياضية بجامعة بنها، كما تميز لاعبو المنتخبات الرياضية الفردية عن لاعبي المنتخبات الرياضية الجماعية في مستوى المهارات النفسية المختلفة مثل (الثقة بالنفس، الإسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على التصور، الدافعية، تركيز الإنتباه، الإتصال).

ودراسة **Dennis Murr et. al (٢٠١٨م) (١٩)** التي أبرزت المحددات النفسية التي يتسم بها لاعبي كرة القدم عينة الدراسة، ودراسة **Francesca Champ (٢٠١٧م)**

(٢٠) وتوصلت إلى أن التطور النفسي للاعب هو عملية معقدة تتأثر وتتشكل من خلال المحددات النفسية للاعبين، ودراسة **Amira Najah , Riadh Ben Rejeb** (٢٠١٦م) (١٧) وأشارت إلى أنه يمكن التمييز بين المهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب المحترفين و لاعبي كرة القدم غير المتميزين في التفوق في جانب المهارات النفسية.

الاستنتاجات:

من خلال ما توصل اليه البحث يمكن التوصل الى:

- تمثل مقياس المهارات النفسية لناشئي كرة اليد المرتبطة بأداء مهارة دقة التصويب في المهارات النفسية التالية : القدرة على تركيز الانتباه، يليها الثقة بالنفس، يليها التصور العقلي، يليها دافعية الانجاز، القدرة على الاسترخاء، يليها القدرة على مواجهة القلق.
- المهارات النفسية المرتبطة بأداء مهارة دقة التصويب لدى الناشئين تلاميذ بعض المدارس بدولة الكويت تمثل السمات النفسية للناشئي من خلال ممارسته لتعلم لعبة كرة اليد والإشتراك في المنافسات بين الزملاء أثناء درس التربية البدنية مما يسهم في إبراز ما يتميز به اللاعب الناشئ في تلك المرحلة.

التوصيات:

من خلال ماتوصل اليه البحث يوصي ب:

- ١- إستخدام مقياس المهارات النفسية لناشئي كرة اليد تلاميذ بعض المدارس بدولة الكويت لتحقيق دقة الأداء المهاري للتصويب في لعبة كرة اليد.
- ٢- إجراء دراسات مشابهة للمهارات النفسية المساهمة في أداء مهارات أساسية أخرى بلعبة كرة اليد.

((المراجع))

أولاً المراجع العربية:

- ١- أحمد عبده حسن (٢٠١٢م) : بناء مقياس لبعض المحددات النفسية لإنتقاء ناشئي بعض الأنشطة الرياضية الفردية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط كلية التربية الرياضية، ع ٣٥، ج ٣، مصر.
- ٢- احمد عربي عودة (٢٠٠٤م): كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط ٧، بغداد، مكتب دار السلام.

- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٤- أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨م): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقه منشأة المعارف بالإسكندرية.
- ٥- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣م): مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٦- إيهاب إبراهيم (٢٠١٧م): المهارات النفسية وعلاقتها بالتحكم القوامي للاعبين المنتخبين الرياضية بجامعة بنها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٧- بوعافية نزار (٢٠١٨م): المحددات البدنية لعملية إنتقاء ناشئي الملاكمة (دراسة ميدانية ببعض نوادي المسيلة صنف أصاغر ٩-١٢ سنة، رسالة ماجستير، جامعة المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- ٨- حلمي حسين (١٩٨٥م): اللياقة البدنية. قطر: دار المتنبى للنشر والتوزيع.
- ٩- سجاد علي جندي، علي حسين عبد نجم (٢٠١٨م): الانتقاء التخصصي على وفق القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
- ١٠- صفاء جابر شاهين، هند سليمان علي، رشا محمد أشرف، زهراء عبد المنعم الشرقاوى، أيمن مصطفى طه، وليد أحمد جبر (٢٠١٦م): دليل تطبيقات علم النفس الرياضى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١١- غادة عبود عبد الحسين (٢٠١٧م): استراتيجيات التعلم والاستذكار وعلاقتها بأداء بعض مهارات كرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، مج ١٠، ع ٤.
- ١٢- غزوان فيصل غازي وآخرون (٢٠١٨م): دقة التصويب من منطقة الزاوية وعلاقته بزمن الطيران للاعبين كرة اليد المتقدم، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، مج ١٠، ع ٣٢.

- ١٣- محمد حسن علاوي (٢٠٠٣م): مدخل في علم النفس الرياضي، ط ٥، مركز كتاب النشر، القاهرة.
- ١٤- محمد صبحي حسنين (١٩٩٥م): التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، مج ١، ط ٣، القاهرة.
- ١٥- محمد لطفي طه (٢٠٠٢م) : الأسس النفسية لإنتقاء الرياضيين، القاهرة، الهيئة العامة للمطابع الأميرية.
- ١٦- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين (١٩٩٩م): الحديث في كرة السلة، الاسس العلمية والتطبيقية، ط ٢ القاهرة، دار الفكر العربي.

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 17- **Amira Najah, Riadh Ben Rejeb(2013):** Psychological Characteristics of Male Youth Soccer Players: Specificity of Mental Attributes According to Age Categories, Psychology Department, University of Human and Social Sciences, Tunis, Tunisia, Exercise and Sport Science Department, Aspeter Orthopedic and Sports Medicine Hospital, Doha, Qatar.
- 18- **Brian Hemmings , Tim Holder (2013).** Applied Sport Psychology: A Case-Based Approach, Wiley Blackwell, New York, U.S.A.
- 19- **Dennis Murr, phillip Felchtinger, Paul Larkln, Donna O'Connor, Oliver Honer, (2018):** Psychological talent predictors in youth soccer: A systematic review of the prognostic relevance of psychomotor, perceptual cognitive and personality-related factors, Prognostic relevance of talent predictors in soccer.

- 20- **Francesca Champ(2017):** Pyschological Development in professional youth football ethnography of sports psychology practice, A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of Liverpool John Moores University for the degree of Doctor of Philosophy.
- 21- **Greenwald, L, Fernandez Balboa J, M. (2010):** Selection criteria for volleyball players at junior 9-12 years, journal : physical Education Journal- (Morgantown, W.Va) 7(4), U.S.A, Dec.
- 22- **John Perry (2016).**Sport Psychology: A Complete Introduction, Teach Yourself, London, England.