



الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016

ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم الرياضة

المجلد الرابع عشر

العدد 51

عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

الحالة التدريبية و علاقتها بالمرونة النفسية ودقة المناولة للاعبين نادي ديالى بكرة اليد
م.م عقيل حسن عبد كاظم م. اضواء ورور نعمة

adhwaarwar@gmail.com

aqeelaltimim69@gmail.com

هاتف 07721700040

هاتف 07734733384

جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة

ياسر جبار عبد

yaseretto1979@gmail.com

هاتف 07705923291

جامعة ديالى

الكلمات المفتاحية: الحالة التدريبية ، المرونة النفسية ، دقة المناولة ، كرة اليد

مستخلص البحث :

ناقشت هذه الدراسة الحالة التدريبية وعلاقتها بالمرونة النفسية و اختبار المناولة بكرة اليد وما له
تأثير على نتيجة المباراة لاعتمادها على المناولة الجيدة وبالشكل الصحيح وما لعلم النفس اهمية
كبيرة على اداء اللاعبين داخل المباراة حيث اصبح علم النفس الرياضي علم لا يتجزه من علم
التدريب على اي مهارة وخاصة كرة اليد .
لكن هذا التطور لا يمكن أن يتحقق إلا عن طريق الدراسات العملية التي تعتمد على مختلف
التخصصات المتصلة مثل علم التدريب الذي له العديد من المساهمات والأدوار الفعالة في
الرياضة النامية.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة التوتر النفسي و علاقتها بدقة المناولة للاعبين نادي ديالى
بكرة اليد ونظرا لأهمية الجوانب التدريبية والتعليمية في الألعاب الرياضية.

من خلال مراقبة الباحثين، فقد وجد أن هناك ضعف في تطوير وأداء دقة المناولة للاعبين كرة
اليد ، لذلك ،تهدف الدراسة الى ازالة التوتر النفسي للاعبين نادي ديالى بكرة اليد وتقييم
فعاليتهم لأن ضعف في هذا الجانب سوف تؤثر على شخصية اللاعب وخلق أداء ومهارات غير
متوازنة.



الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم الرياضة

المجلد الرابع عشر

العدد 51

عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

Training status and its relationship to psychological flexibility and handling accuracy for Diyala Handball Club players

Eng. Aqil Hassan Abed Kazem

aqeelaltimim69@gmail.com

Tel: 07734733384

Diyala University - College of Physical Education and Sports Sciences

Researcher: M. Lights and roar blessing

Tel: 07721700040

adhwaarwar@gamil.com

Diyala University - College of Physical Education and Sports Sciences

Researcher: Yasser Jabbar Abd

yaseretto1979@gamil.com

Phone 07705923291

Diyala University

Key words: training status, psychological flexibility, handling accuracy, handball

Summary of the research

This study discussed the training situation and its relationship to psychological flexibility and the handling test in handball and what has an impact on the outcome of the match due to its dependence on good handling and in the correct manner handball.

But this development can only be achieved through practical studies that depend on various related disciplines such as the science of training, which has many contributions and effective roles in developing sports. The importance of this study lies in knowing the psychological stress and its relationship to the accuracy of handling for the players of Diyala Handball Club, given the importance of the training and educational aspects in sports.

By observing researchers, it was found that there is a weakness in the development and performance of handling accuracy for handball players, therefore, the study aims to remove the psychological tension of Diyala Handball Club players and evaluate their effectiveness because weakness in this aspect will affect the player's personality and create unbalanced performance and skills.

1- المقدمة:

النجاح والتقدم 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 المؤلف وإيجاد آفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم النفس الرياضي الذي شهدا تطورا واسعا واتخذت نظرياته منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد أخذت كرة اليد مواكبة هذا التطور والتقدم إذ تطورت في الاساليب النفسية والنواحي المختلفة منها بشكل خاص التطورات في أساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي يفاجئ بها المنافس. ولكون لعبة كرة اليد هي من الألعاب الرياضية التي دخلت قلوب عشاقها الى جانب كرة القدم 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 لأبد من دراسة سلوكهم في اثناء سعيهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية لذا تكمن أهمية البحث في دراسة التوتر النفسي و علاقتها بدقة المناولة للاعبين نادي ديالى بكرة اليد باعتبار ان الجانب التدريبي من الجوانب الأساسية لشخصية اللاعب وتعزيز الاسترخاء وتوجيه سلوكهم في تحقيق طموحاتهم المستقبلية في اثناء التدريب والمنافسات.

مشكلة البحث :ومن خلال ملاحظة الباحثين ضعفا في إعداد اللاعب في بداية ممارسة لعبة كرة اليد لكون الباحثين لاعبين ومدربين ومشرفين على لعبة كرة اليد في المنتديات الشبابية في ديالى لاحظ ان أعداد اللاعب في لعبة كرة اليد يعتبر من أهم الركائز المهمة. لذا أن ضعف الجانب النفسي عند اللاعب يؤثر تأثيرا واضحا على بناء شخصية اللاعب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته لان الأداء المهاري للاعب يحتاج إلى اعداد نفسي مثالي من اجل بناء التوازن المهاري والبدني والتخلص من كل حالات الخوف والقلق التي تسيطر على اللاعبين .

و أن قلة الاهتمام بالجانب النفسي حدا بالباحثين الى الولوج في هذه المشكلة ، اذ حاول الباحثين أن يصب اهتمامه في إيجاد وسيلة مساعدة لتطوير الجانب النفسي من خلال معرفة العلاقة بين التوتر النفسي ودقة المناولة بكرة اليد .

أهداف البحث :

. يهدف البحث الى :. دراسة الحالة التدريبية و علاقتها بالمرونة النفسية ودقة المناولة للاعبين نادي ديالى بكرة اليد ، معرفة تأثير المرونة النفسية بدقة المناولة للاعبين بكرة اليد .

فروض البحث:

هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في التوتر النفسي ودقة المناولة للاعبين كرة اليد ولصالح الاختبارات القبلية، هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة في الجانب النفسي والمهاري للاعبين نادي ديالى لفئة في كرة اليد بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لملائمته وطبيعة البحث

عينة البحث : أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي ديالى بكرة اليد عدد (30) لاعباً بأعمار (دون 19) سنة وبصورة عمدية للأسباب الآتية :

- قرب المركز من سكن الباحثين .
- تعاون إدارة ومدربي المركز مع الباحثان .
- توفر الادوات والوسائل .
- إمكانية متابعة العينة .

وقد قسمت عينة البحث بصورة الأزواج المتطابقة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) تضم كل مجموعة (13) لاعباً يمثلون نسبة (9,61%) من مجتمع البحث ، اذ قسمت العينة بطريقة الأزواج المتناظرة ، " وهي ان يقوم الباحثين باختيار الافراد على اساس ازواج متشابهة ، بحيث يكون كل اثنين من المختبرين متماثلين الى حد ما في هذه المتغيرات ومن هذا يتم توزيع فرد من كل زوج على المجموعتين ، الاول للتجريبية مثلا ، والزوج الثاني نفسه الى المجموعة الضابطة ، على ان يكون هذا التوزيع عشوائياً حتى لا يكون للتحيز مكان في عملية التوزيع حتى لو بشك غير مقصود ..، وبهذا توفرت شروط تجانس العينة. جدول رقم (1)

جدول (1)

يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبار القبلي للناحية المهارية والبدنية

الدلالة الاحصائية	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع - +	س -	ع - +	س -			
غير معنوي	.446	.775	14.939	89.500	14.547	94.167	درجة	المرونة النفسية	1
غير معنوي	0.779	0.284	2.691	18.076	2.832	17.769	درجة	مناولة على حائط (30 ثا)	2
غير معنوي	0.727	0.353	2.160	8	2.287	7.692	درجة	إدراك الاحساس بالمكان (20)	3

الأجهزة والأدوات المستعملة ووسائل جمع المعلومات :

"المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت . أدوات ،بيانات، عينات ، أجهزة. (عبيدات ، 2004 ، 133) ، وسائل جمع المعلوماتجمع البيانات(المصادر العربية والأجنبية ، نظام خاص لاستخراج الإيقاع الحيوي لكل فرد بالمجموعتين (الطريقة الالكترونية)، الاختبارات والقياس ، المقابلة الشخصية)

مقياس المرونة النفسية : (كاظم ، 2005 ، ص64)

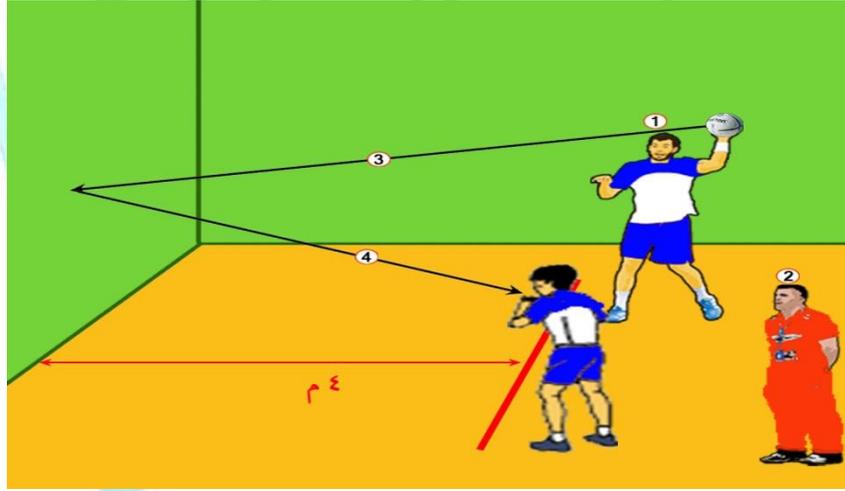
استعمل الباحثين مقياس المرونة النفسية الذي يهدف الى التعرف لدرجة المرونة النفسية لعينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي اعدته (هدى كاظم محمود 2005) ويصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث . ويتكون هذا المقياس من (31) فقرة ، وتكون الاجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل .

تنطبق عليه اطلاقاً	تنطبق عليه بدرجه قليلة	تنطبق عليه بدرجه متوسطة	تنطبق عليه بدرجه كبيرة	تنطبق عليه بدرجه كبيرة جداً
-----------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------------------

وقد عرف الباحث المقياس من خلال عرضه على السادة الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم مقياس الاستثارة الانفعالية حيث تمت الموافقة على جميع الفقرات عدا فقرة واحده لم تحصل على درجة ثقتهم وبذلك اصبح مقياس التوتر النفسي يتكون من (30) فقرة بدلاً من (31) فقرة تقسم الى مجموعتين ، مجموعة الفقرات الايجابية وعددها (16) ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (14) .

اختبار التوافق وسرعة المناولة (الصميدعي ، 2010، ص410)

الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة المناولة على حائط.
الأدوات المستخدمة: كرة يد، ساعة إلكترونية عدد (2). 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).



شكل (1)

يوضح اختبار التوافق وسرعة المناولة

اختبار إدراك الإحساس بالمكان لمهارة المناولة من مستوى الرأس (صالح ، 2014 ، ص

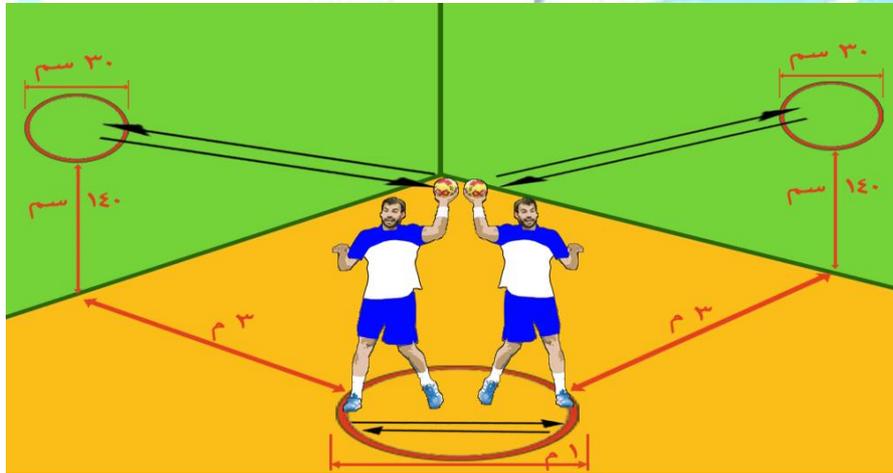
(116)

الغرض من الاختبار : قياس إدراك الإحساس بالمناولة من خلال المكان .
الأدوات : جدارين متعامدين ، كرة يد حجم (2) عدد (1) استمارة تسجيل .

إجراءات الاختبار : يجري الاختبار في ساحة كرة يد وباستخدام كرات يد قانونية واستمارة تسجيل ، إذ يرسم على الجدار دائرتين قطر الواحدة (30) سم وترتفع عن الأرض (1.40) سم ، خط يبعد (3) م عن جدار مستوي .

مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل دائرة قطرها (1م) وتبعد (3م) عن جدارين متعامدين حاملا الكرة، ثم يقوم بعد سماع أيعاز ابدأ من قبل القائم بالاختبار بمناولة الكرة نحو الدائرة الأولى المرسومة على الجدار واستلامها ثم يقوم بنفس المحاولة على الجدار الثاني، يستمر الأداء لخمس محاولات وتحتسب المحاولة الواحدة عند أداء المختبر للمناولة على الدائرتين. التسجيل : تحتسب الدرجات كآتي :

- ❖ تحتسب كل مناولة واستلام صحيحة على الجدار إذا كانت الكرة داخل الدائرة وتمنح (2) نقطتين لكل دائرة ، وبذلك يمكن أن يحصل المختبر على (4) نقاط في كل محاولة إذا كان أدائه صحيحا .
- ❖ تحتسب الدرجة (صفر) إذا كانت المناولة غير صحيحة .
- ❖ تحتسب عدد المناولات الصحيحة خلال (5) محاولات .



شكل (2)

يوضح اختبار إدراك الإحساس بالمكان لمهارة المناولة من مستوى الرأس



التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية لمقياس المرونة النفسية ومهارة المناولة للاعبين كرة اليد من قبل الباحثين على عينة مكونة من (4) لاعبين من خارج عينة البحث التطبيقية 26 - 2021/11/27 الساعة التاسعة صباحا في قاعة الالعاب الرياضية في بعقوبة

الاختبارات القبليّة :

بعد تهيئة كافة الادوات ومستلزمات تطبيق الاختبارات وحضور فريق العمل وجميع اللاعبين تم تطبيق الاختبارات القبليّة على عينة الدراسة الساعة التاسعة صباحا من يوم 2021/11/29 في قاعة الالعاب الرياضية في بعقوبة ، وقد اكد الباحثين مع فريق العمل على اللاعبين بأجراء تمرينات الاحماء اللازمة قبل المباشرة بالأداء منعا للإصابة مع توضيح الطريقة المطلوبة في اداء الاختبارات من قبل فريق العمل ، وقد تم اجراء الاختبارات الخاصة بالمقياس اولا ثم اجريت الاختبارات المهارية وعددها (2) اختبارات ثانيا ، وقد استغرق الوقت الكلي للاختبارات ساعتين تم خلالها اجراء توقف لمدة ربع ساعة لشرب الماء والعصائر .

تطبيق التجربة الرئيسية :

- قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية للبحث يوم 2021/12/6 الساعة الثالثة ظهرا على قاعة الالعاب الرياضية في بعقوبة .
- قسمت العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة تطابق الأزواج ، ضمت كل مجموعة (13) لاعبا .

الاختبارات البعديّة :

بعد تهيئة كافة الادوات ومستلزمات تطبيق الاختبارات وحضور فريق العمل وجميع اللاعبين تم تطبيق الاختبارات البعديّة على عينة الدراسة الساعة التاسعة صباحا من يوم الاربعاء الموافق 2022/3/2 في قاعة الالعاب الرياضية في بعقوبة ، وقد اكد الباحثين مع فريق العمل على اللاعبين بأجراء تمرينات الاحماء اللازمة قبل المباشرة بالأداء منعا للإصابة مع توضيح الطريقة المطلوبة في اداء الاختبارات من قبل فريق العمل ، وقد تم اجراء الاختبارات الخاصة بالمقياس اولا ثم اجريت الاختبارات المهارية وعددها (2) اختبارات ثانيا، وقد استغرق الوقت الكلي للاختبارات ساعتين تم خلالها اجراء توقف لمدة ربع ساعة لشرب الماء والعصائر .

الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات ومن خلالها تم استخدام القوانين الاحصائية المناسبة .

عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

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

جدول (2) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية والانحرافات الفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س		
مناولة على حائط (30 ثا)	درجة	2.832	17.769	4.235	25.538	0.000	معنوي
إدراك الاحساس بالمكان	درجة	2.287	7.692	2.521	12.769	0.000	معنوي
المرونة النفسية	درجة	14.547	94.167	11.016	137.417	.000	معنوي

ومن خلال اطلعنا على الجدول (2) يتبين ويتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من :

1- مناولة على حائط (30 ثا)

أما الوسط الحسابي للمناولة في الاختبار القبلي فقد بلغ (17.769) بانحراف معياري (2.832) ، وفي الاختبار البعدي هو (25.538) بانحراف معياري (4.235) ، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (7.769) وانحراف الفروق هو (1.690) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (16.567) ، ونسبة الخطأ (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

2- إدراك الاحساس بالمكان

وبلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار القبلي هو (7.692) بانحراف معياري (2.287) ، وفي الاختبار البعدي هو (12.769) بانحراف معياري (2.521) ، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (5.076) وانحراف الفروق هو (1.037) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (17.639) ، ونسبة الخطأ (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.000) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

3- المرونة النفسية

بلغ الوسط الحسابي للتهديف النفسية في الاختبار القبلي هو (94.167) بانحراف معياري (14.547) ، وفي الاختبار البعدي هو (137.417) بانحراف معياري (11.016) ، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (-43.250) وانحراف الفروق هو (18.699) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (8.012) ، ونسبة الخطأ (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

مناقشة نتائج المجموعة التجريبية :

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول (2) السابق للمجموعة التجريبية التي أظهرت بأن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المناولة بكرة اليد والمرونة النفسية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحثين هذا التطور الى المنهج التدريبي الذي أعده بمساعدة المشرف بأسلوب علمي خضع لنظريات التدريب الرياضي وقوانينه ، فضلاً عن حسن تطبيق وترابط التمرينات ومفرداته المناسبة لقدرات اللاعبين واهتمام المدربين وحثهم المستمر للاعبين للارتقاء بالمستوى " فكلما زاد الاهتمام بالتدريب ارتفع اداء اللاعبين في تطبيق المهارة بالشكل الجيد (كماش ، 199 ، ص15).

اما الجانب النفسي في اي عمليه تدريبيه هو جانب مهم جدا فهو لا يقتصر في الاشتراك في المنافسات الرياضيه ولكن سيخدم في مجالات التدريب بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركيه ويؤدي دورا مهما في عمليه التعلم فالتدريب النفسي هو إجراءات معرفية تعمل على اعداد الاعيين بالطرق المناسبه التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول الى مستوى الاداء الافضل (شمعون، 2014 ص 14).
عرض نتائج المجموعه الضابطه .

جدول (2)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعياريه و فرق الأوساط الحسابية والانحرافات والفروق وقيمة t المحسوبه ونسبة الخطأ في الاختبارات القبليه والبعدية للمجموعه الضابطه

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	T المحسوبه	نسبة الخطأ	الدالة
		س	ع	س	ع					
مناولة على حائط (30 ثا)	درجة	18.076	2.691	21.615	4.154	3.538	1.713	7.446	0.000	معنوي
إدراك الاحساس بالمكان	درجة	8	2.160	10.384	2.754	2.384	0.960	8.949	0.000	معنوي
المرونة النفسية	درجة	89.500	14.939	121.750	11.993	- 32.250	14.667	7.617	.000	معنوي

من خلال اطلعنا على الجدول (2) يتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

1- مناولة على حائط (30 ثا)

وبلغ الوسط الحسابي للمناولة في الاختبار القبلي هو (18.076) بانحراف معياري (2.691) ، وفي الاختبار البعدي هو (21.615) بانحراف معياري (4.154) ، وان فرق الاوساط بين

القبلي والبعدي هو (3.538) وانحراف الفروق هو (1.713) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (7.446) ، و نسبة الخطأ(0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

2- ادراك الاحساس بالمكان

بلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار القبلي هو (8) بانحراف معياري (2.160) ، وفي الاختبار البعدي هو (10.384) بانحراف معياري (2.754) ، وان فرق الاوساط بين القبلي والبعدي هو (2.384) وانحراف الفروق هو (0.960) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (8.949) ، ونسبة الخطأ(0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

3- المرونة النفسية

وبلغ الوسط الحسابي للتهديف النفسية في الاختبار القبلي هو (89.500) بانحراف معياري (14.939) ، وفي الاختبار البعدي هو (121.750) بانحراف معياري (11.993) ، وان فرق الاوساط بين القبلي والبعدي هو (-32.250) وانحراف الفروق هو (14.667) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (7.617) ، ونسبة الخطأ(0.00) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

مناقشة نتائج المجموعة الضابطة

حيث أظهرت مناقشة النتائج ومن خلال عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في الجدولين (3) وللأمانة العلمية تبين ان هناك فروق معنوية ايضا في المتغيرات المدروسة للمجموعة الضابطة لصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحثين السبب الى تدريباتهم المستمرة والتمريبات المستخدمة ، الا ان تطورها ليس بمستوى المجموعة التجريبية وهذا ما تؤكدته فروق الاوساط الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي ، فضلاً عن الى ان التغذية الراجعة وهذا ما اكده يعرب خيون اذ أكد "كلما زادت معلومات التغذية الراجعة سوف يؤدي ذلك الى اداء احسن قياسا الى المعلومات العامة وقد وجد الباحثون بان التغذية الراجعة عالية المستوى تكون بتحسين الاداء حتى عند المتعلمين (خيون، 2010، ص128)

عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشة :
لغرض معرفة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجذبية ومستوى
الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة المناولة بكرة اليد والمرونة
النفسية وبحسب ما مبين بالجدول (4)

جدول (4)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين
التجريبية والضابطة وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
مناولة على حائط (30 ثا)	درجة	1.863	13.846	2.385	11.230	3.115	0.005	معنوي
إدراك الاحساس بالمكان	درجة	2.689	32.692	2.323	29.307	3.434	0.002	معنوي
التوتر النفسي	درجة	11.01	137.41	11.99	121.75	3.333	0.003	معنوي

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (4) يتبين ويتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات
المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من :-

1- مناولة على حائط(30 ثا)

اذ بلغ الوسط الحسابي للمناولة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (13.846)
بانحراف معياري (1.863) ، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (11.230)

بانحراف معياري (2.385) ، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.115) ، ونسبة الخطأ (0.005) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

2- إدراك الاحساس بالمكان:

وبلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (32.692) بانحراف معياري (2.689) ، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (29.307) بانحراف معياري (2.323) ، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.333) ، ونسبة الخطأ (0.002) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

3- المرونة النفسية

بلغ الوسط الحسابي المرونة النفسية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (121.750) بانحراف معياري (11.993) ، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (137.417) بانحراف معياري (11.016) ، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.333) ، ونسبة الخطأ (0.003) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

حيث أظهرت مناقشة النتائج ان هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية اذا ما لاحظنا الأوساط الحسابية للمجموعتين ، فالأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية اكبر منها في المجموعة الضابطة ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات والفروق المعنوية الى المنهج التدريبي الذي أعده الباحثين كان له الأثر الفعال في التوتر النفسي وتطوير أداء مهارة المناولة بكرة اليد لديهم ، فضلاً عن ان التمرينات كانت مشابهة لمواقف وحالات اللعب وهذا أدى إلى تطور اللاعبين حتى في توافق حركاتهم مع الكرة ومن ثم أداء مهاره بدون أخطاء "اذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة اذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة أمكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو أفضل (فوزي ، 2008، ص80).

إن " الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التدريب وتساعد في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على ، والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة وإتقانها(شاكر ، 2015 ، ص130).

وكذلك "يعتبر التدريب الرياضي الصحيح المبني على قواعد وأصول علمية أساسا للنهوض بالنشاط الرياضي المختار(البشتاوي ، 2010، ص131).

ومن خلال ذلك يرى الباحثين إلى أن تطور الحالة التدريبية يعود إلى ان التوازن بين أحجام التدريب للإعداد والمنافسات فضلاً عن مراعاة العلاقة بين الشدة والراحة وكلها عوامل تساعد اللاعب على التطور بالتدريب دون حدوث أي تأثيرات جانبية.

المصادر

- احمد امين فوزي . سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين . ط1. القاهرة : دار الفكر العربي ، 2008 .
- احمد مهدي صالح ؛ اثر تمرينات ادراكية مهارية بالأسلوب المتسلسل في معالجة المعلومات وتنمية بعض المدركات الحسية لمهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لأعمار (13 - 14) سنة (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، 2014) .
- حسن السيد ابو عبده ، الاعداد المهاري للاعبين الشباب ، ط2 (القاهرة ، مكتبة حريرة الورد ، 2014) .
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط1 (العراق ، اربيل ، 2010) .
- محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 .
- محمدالبشتاوي واحمد الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط2 : (الاردن ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2010) .
- نبيل محمود شاكر ؛ علوم الحركة : (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، 2015) .
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2، (العراق ، الكلمة الطبية ، 2010) .
- يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية بكرة القدم - تعليم - تدريب ، عمان ، دار الخليج ، 1999 .
- هدى كاظم : بناء وتقنين قياس المرونة النفسية لدى لاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت ، 2005 .