

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية

سمة القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء مهارتي المناولة و التصويب في لعبة كرة اليد

بحث وصفي

على لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة اليد

رسالة مقدمة إلى

مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

في التربية الرياضية

من قبل

الأء زهير مصطفى خماس الربيعي



الباب الأول

1 التعريف بالبحث

مقدمة البحث وأهميته

1-1 مشكلة البحث

2-1 أهداف البحث

3-1 فروض البحث

4-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزمني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 تحديد المصطلحات

الباب الأول

1 التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العليا يعد أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية، إذ يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على أسس العملية التدريبية والمتمثلة بالأعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والتربوي.

لقد تطور مفهوم التدريب، في مجال رياضة كرة اليد من مفهوم عام وشامل، إلى مفهوم خاص ودقيق، في ظل الاندماج بين العلوم المختلفة مثل علم القياس وعلم الفسلجة وعلم الحركة وعلم النفس وعلم التربية الرياضية. فعلم النفس هو أحد تلك العلوم الأساسية الحديثة التي تعتمد عليها العملية التدريبية من خلال الدراسة العلمية لسلوك الأفراد المتمثل بكل فعل أو نشاط رياضي يقوم به الفرد ويمكن للإنسان أن يشاهده، ودراسة الخبرة الداخلية التي تنتمي إلى عالمه الخاص ولا يدركها إلا صاحبها مثل الانفعالات التي تؤدي دوراً هاماً وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضي، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وتؤثر على قدرته في التفاعل والتكيف مع البيئة.

والقلق أحد أهم هذه الانفعالات، إذ يحتل "مركزاً رئيساً في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلاف السمات النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما"⁽¹⁾، وتختلف مستويات القلق عند اللاعبين باختلاف (سمة القلق) لديهم و المتمثلة بالاستعداد السلوكي الذي يدفع الرياضي إلى أدراك مواقف غير خطيرة موضوعياً مثل مواقف التدريب والمباريات على إنها مهددة له، لذلك تكون الاستجابات الحركية مختلفة حسب أدراك حقيقة الموقف.

1- محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)

إن لدقة أداء المهارات الأساسية بلعبة كرة اليد أساس ودعامة قوية يتوقف عليها نجاح وتفوق اللاعب ومن ثم الفريق، إذ أن " للمهارات الأساسية في كرة اليد أهمية كبيرة، تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعلمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج (المناهج) التدريبية " (1).

وبما أن "طبيعة الأداء بكرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية " (2) وعلى أساس هذه العلاقة القائمة، مع طبيعة الاتجاهات المتعددة في طرق البحث العلمي والذي يعتمد بشكل أساسي على نتائج الأداء فقد أكدت بعض الدراسات أن التطور الحاصل في فعالية كرة اليد في بلدان متعددة هو نتائج لظواهر علمية جديدة اعتمدت بشكل أساسي على توسع المفاهيم بإيجاد ميادين مختلفة لتحقيق مستوى عال من النتائج، لذا انحصرت أهمية البحث في جانب الإعداد النفسي، إذ إرتأت الباحثة أن تسلط الضوء على علاقة هذا العامل (النفسي) في دقة أداء مهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي من خلال دراسة علمية دقيقة، بل ذهبت إلى أكثر من ذلك إذ تعاملت مع موضوع علم النفس من خلال نظرية علمية حديثة التطبيق هي نظرية القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي، البعد البدني، سرعة وسهولة الانفعال) وعلاقة كل بعد بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب وان ذلك لم يسبق وان تم التعامل معه في مجال كرة اليد-على حد علم الباحثة- وهي بذلك قد تساهم في بذل جهد متواضع من خلال تقديم بعض الحقائق للمدربين والمهتمين بكرة اليد عن مدى أهمية جانب الإعداد النفسي وخصوصاً موضوع القلق فيه.

1- عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات وتطبيقات،

ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص18.

2- منير جرجيس إبراهيم؛ كرة اليد للجميع : (الكويت، شركة مطابع السلام، 1989) ص96.

أن العامل النفسي هو احد أركان التدريب الأساسية التي لم تلقى اهتماماً كافياً في مجال التدريب الرياضي، وسمة القلق المتعدد الأبعاد هي احد أهم الانفعالات النفسية التي تؤثر استجاباتها على دقة الأداء المهاري إذا لم تفسر بالطريقة الصحيحة، ومن خلال البحث وجمع المعلومات لوحظ ومنذ زمن بعيد بان المنتخب الوطني العراقي لكرة اليد للرجال لم يحقق نتائج مرضية، إذ ينصب الاهتمام على التدريب البدني والمهاري والخططي دون الاهتمام الكافي بالجانب النفسي وعدم الدراية الكافية بعلاقة هذا العامل على أداء الرياضي وسلوكه، بالأخص عامل القلق ، والذي يعد أحد أهم أسس الأعداد المتكامل للاعب والفريق. وصولاً إلى المساهمة في الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل.

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

- 1- التعرف على العلاقة بين سمة القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي)، (البعد البدني)، (سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة المناولة لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي في لعبة كرة اليد للرجال.
- 2- التعرف على العلاقة بين سمة القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي)، (البعد البدني)، (سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي في لعبة كرة اليد للرجال.
- 3- تصميم برنامج حاسوبي لقياس سمة القلق المتعدد الأبعاد .

4-1 فرضية البحث

- 1- توجد علاقة معنوية لسمة القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي)، (البعد البدني)، (بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة المناولة في لعبة كرة اليد للرجال.

2- توجد علاقة معنوية لسمة القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي)، (البعد البدني)، (بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة التصويب في لعبة كرة اليد للرجال.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبوا المنتخب الوطني العراقي بكرة اليد للرجال للموسم 2003-2004 بعدد (30) لاعباً.

1-5-2-المجال الزمني: المدة الممتدة من 6 / 3 / 2004 ولغاية 6 / 30 / 2004/ .

1-5-3-المجال المكاني: القاعة المغلقة/ نادي الكرخ الرياضي (الإسكان) في محافظة بغداد والقاعة المغلقة/ كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى.

6-1 تحديد المصطلحات

سمة القلق: " دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى أدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً على إنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي " (1).

القلق المتعدد الأبعاد ويشمل:-

- القلق المعرفي: " ويحتل الجانب العقلي للقلق ، ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم السلبي للرياضي نحو مستوى أداءه ويظهر في ضعف قدرته على التركيز والانتباه " (2) .

1-محمد حسن علاوي (1998)؛المصدر السابق ،ص.443

2-أسامة كامل راتب؛ قلق المنافسة - ضغوط التدريب - احتراق الرياضي ،ط1 : (القاهرة ، دار الفكر لعربي ،1997)، ص11 .

- القلق البدني*: "هو التأثير (الفسلجي) السلبي مثل الخفقان، شد العضلات، ضيق التنفس وتعرق اليدين"⁽¹⁾. ويعرفه (محمد حسن علاوي) على إنه " إدراك الاستثارة الفسيولوجية أو إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الاوتونومي (اللاإرادي) كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب"⁽²⁾.

- الانفعال: هو "استجابة ذات صبغة وجدانية لها مثيراتها ووظائفها ونتائجها. وقد تكون مثيرات الانفعال بعض المدركات الحسية أو بعض الأفكار أو التصورات، وقد تكون بعض الحالات الداخلية للفرد"⁽³⁾.

- سرعة وسهولة الانفعال (الانفعالية): "ويقصد بها حالات التوتر النفسي والعصبية والنرفزة والاضطرابات المصاحبة للقلق مع سرعة ظهورها"⁽⁴⁾.

- القلق الأمثل: هو "درجة معينة من القلق (تعد) مناسبة أو مثالية للاعب لكي يظهر أحسن ما عنده من أداء. وهي ناحية فردية لأبعد مدى وتختلف من لاعب إلى آخر"⁽⁵⁾.

-
- 1-أسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ، ص.177
- 2-محمد حسن علاوي (1998)؛ مدخل في علم النفس الرياضي، ص441.
- 3-محمد حسن علاوي (1998)؛ مدخل في علم النفس الرياضي، ص.357
- 4-محمد حسن علاوي (1998)؛ مدخل في علم النفس الرياضي، ص.440.
- 5-محمد حسن علاوي (1998)؛ مدخل في علم النفس الرياضي، ص441.
- * وردت تسميات مختلفة للقلق البدني (القلق الجسدي،الجسمي،البدني) استخدمت الباحثة القلق البدني للتوحيد بالألفاظ.

مستخلص الرسالة

عنوان الرسالة:

سمة القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء مهارتي المناولة و التصويب في بكرة اليد

الباحثة

آلاء زهير مصطفى

المشرف

أ.م.د. نصير صفاء محمد علي

المشرف

أ.د. نوري إبراهيم الشوك

اشتملت الرسالة على ما يأتي:

التعريف بالبحث والذي تضمن المقدمة وأهمية البحث، إذ تبلور في أهمية الجانب النفسي، فهو يعد أحد جوانب التدريب الأساسية وتناول سمة القلق كأحد أهم الانفعالات النفسية التي تؤثر على دقة أداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد، أما بالنسبة لمشكلة البحث فقد تبلورت حول ضعف الإعداد النفسي لدى لاعبي المنتخب الوطني الذي حال دون إحراز نتائج مرضية ولمدة طويلة.

وقد هدف البحث إلى التعرف على سمة القلق بأبعادها الثلاث وعلاقتها بدقة أداء مهارتي المناولة و التصويب بكرة اليد، واقتراح برنامج حاسوبي لقياس سمة القلق المتعدد الأبعاد أما الفرضية فتمثلت بوجود علاقة ذات دلالة معنوية لسمة القلق المتعدد الأبعاد بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد.

وقد شمل المجال البشري لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة اليد للرجال بعدد (ربيعان صغرى) لاعباً وتحدد المجال المكاني في قاعة نادي الكرخ الرياضي (بالإسكان) أما المجال

