

الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد المتقدمين

الدكتور: أياد ناصر حسين الغزاوي

ملخص البحث باللغة العربية

اشتمل البحث على خمسة أبواب تطرق الباحث في مقدمة البحث إلى الجانب النفسي وأهميته وعلى وجه الخصوص الاستجابة الانفعالية حيث لها تأثير عالي في دقة أداء المهارات الأساسية بكرة اليد وخاصة في مجال المنافسات . في حين تضمنت مشكلة البحث فيما يتضمن ضعف اهتمام المدربين بالجانب النفسي ويولون اهتماماً كبيراً على الجانب المهاري والخططي والبدني . أما الدراسات النظرية فقد تضمنت الاستجابة الانفعالية والمهارات الأساسية بكرة اليد كما استغرق الباحث في الباب الثالث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية واشتمل مجتمع البحث على اللاعبين المتقدمين بكرة اليد لمنطقة الفرات الأوسط ضمن الدوري الممتاز للموسم (٢٠١١ - ٢٠١٢) وبواقع (١١٢) لاعباً ، أما عينة البحث فقد كان عددها (٨٣) لاعباً . ومن خلال الباب الرابع ظهرت نتائج البحث ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين المهارتين المستخدمتين بالبحث مع الاستجابة الانفعالية . وفي الباب الخامس أوصى الباحث على ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية والمتمثلة بالاستجابة الانفعالية التي لها علاقة مؤثرة في المهارات الأساسية في الألعاب المنظمة ومنها كرة اليد .

Extract Arabic search Address

((Emotional response and its relationship to accurately perform some basic skills Handball players of applicants))

Dr. Iyad Nasser Hussein Al-Azzawi

A search on the five-door touched a researcher at the forefront of research into the psychological aspect and its importance and in particular emotional response which has an effect in the high-accuracy performance of the basic skills of handball, especially in the field of competition. While included in the research problem include poor attention of trained psycho-attach great importance on the skills and tactical and physical. The theoretical studies included the emotional response and the basic skills of handball as Asttriq researcher in section III the descriptive style survey and relationships connectivity and included the research community on the players applicants handball to the Middle Euphrates region in the Premier League season (2011 - 2012) and by (112) as a player, and the The research sample was the number (83) players. It is the fourth through the door appeared the results of research show that there is significant correlation between the two skills as used to search with the emotional response. In Chapter Five the researcher recommended the need to focus on aspects of psychological and emotional response related to the influential in the basic skills in the games, including the acceding and handball.

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته

تشهد الرياضة على وجه العموم والتربية الرياضية على وجه الخصوص تقدماً كبيراً في كافة المجالات والفعاليات الرياضية وصولاً إلى الانجاز والمستوى العالي من خلال التدريب المتواصل وإدخال كافة العلوم لرفع المستوى المهاري ومن هذه العلوم التي لها تأثير مباشر وكبير إذ بين علم النفس الرياضي إلى أهمية العوامل النفسية ودورها في تحقيق الأهداف وإحراز البطولات إلى جانب الإعداد البدني فهي يؤثر على الجانب التكتيكي والتكتيكي وأداء واجباتهم بصورة عالية الدقة . في وقت تلعب الاستجابة الانفعالية التي يمكن ملاحظتها من خلال السلوك الرياضي للاعب دوراً مهماً في استجابة المواقف الانفعالية أثناء المسابقات الرياضية ، ومن هذا فإن لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية والمشوقة لدى عدد كبير من محبي الرياضة وأخذت تجذب الكثير من الناس لما تتميز به من مهارات وخطط وما يتمتع به اللاعبين من إعداد بدني ومهاري وخططي من خلال المباراة ويبدى اللاعبون الإصرار والإبداع والذكاء لإحراز الفوز "إن الرياضيين المعدين إعداداً نفسياً وخلقياً جيداً فضلاً عن الجوانب الأخرى يستطيعون السيطرة على انفعالاتهم بشكل أفضل في الظروف والحالات الحرجة والمفاجئة"^(١) .

إن لدقة أداء المهارات الأساسية بكرة اليد أساس ودعامة قوية يتوقف عليها نجاح وتفوق اللاعب ومن ثم الفريق "وللمهارات الأساسية في كرة اليد أهمية كبيرة تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعلمها بشكل صحيح وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التدريبية"^(٢) .

أما أهمية البحث فهي تتمثل بدراسة الاستجابة الانفعالية لدى اللاعبين المتقدمين في أندية الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الأوسط والتعرف على العلاقة بين الاستجابة الانفعالية وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد

١ - ٢ مشكلة البحث

إن العامل النفسي هو أحد الأركان التدريب الأساسية التي لم تلق اهتماماً كبيراً في مجال التدريب ومنها الاستجابة الانفعالية التي تؤثر على سلوك وأداء الرياضي أو اللاعب . ومن خلال ممارسة الباحث للعبة كرة اليد وجد ان هناك اهتماماً قليلاً بالجانب النفسي وخاصة الاستجابات الانفعالية التي تواجه اللاعب في المباريات الصعبة والحساسة والتي تؤثر على الفريق في ترتيبه أو هبوطه في الدوري . لذلك وجد ان المدربين يركزون على التدريب البدني والمهاري والخططي دون الاهتمام بالجانب النفسي .

^١ - محمد بسيوني وباسم فاضل : الإعداد النفسي بكرة القدم ، ط١ ، مصر ، دار المناهل للطباعة ، ١٩٩٤ ، ص٩ .

^٢ - عماد الدين عباس وسامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات وتطبيقات ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ،

١ - ٣ هدفا البحث

- ١ - ٣ - ١ التعرف على الاستجابة الانفعالية لدى أفراد عينة البحث .
- ١ - ٣ - ٢ التعرف على العلاقة بين الاستجابة الانفعالية وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأفراد عينة البحث .

١ - ٤ فرض البحث

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستجابة الانفعالية وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأفراد عينة البحث .

١ - ٥ مجالات البحث

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري : اللاعبين المتقدمون بكرة اليد المشاركون في الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الأوسط للموسم ٢٠١١ - ٢٠١٢ .
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزمني : للفترة من ١٥/١٠/٢٠١١ ولغاية ١٨/٢/٢٠١٢ .
- ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : قاعات الأندية المشاركة (القاسم - الكوفة - كربلاء - النجف - الشامية - المسيب - نطف الوسط) .

١ - ٦ تحديد المصطلحات

- ١ - ٦ - ١ الاستجابة : "هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك"^(٣)
- ١ - ٦ - ٢ الانفعال : "هي حالة نفسية قوية مصحوبة باضطرابات فسيولوجية"^(٤).
- ١ - ٦ - ٣ الاستجابة الانفعالية : "هي استجابة الفرد للبيئة وتكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بشدة السلوك"^(٥)

^٣ - أحمد محمد عبد الخالق : أسس علم النفس الرياضي ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٠ ، ص ٢٣ .

^٤ - صالح حسن الدايري : ميادئ الصحة النفسية ، الأردن ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧ ، ص ٢٤٦ .

^٥ - أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ١٧٢ .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١ - ١ الدراسات النظرية

٢ - ١ - ١ الاستجابة

يتميز كل فرد رياضي بمستوى معين من الاستجابة نحو المواقف التي يتعرض لها وهذه الاستجابة تختلف من شخص إلى شخص ومن رياضي إلى رياضي آخر حسب نوع المثير الذي يواجهه وبذلك "تتحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعاً لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة"^(٦) وهناك تعريفات كثيرة لمفهوم الاستجابة النفسية . فقد ذكر أسامة كامل راتب (١٩٩٧) ان الاستثارة "نشاط يقوم به فرد كاستجابة لموقف يواجهه أو منبه ينبهه أو مثير يثيره ، ويمكن أن تكون هذه الاستجابة نشاطاً حركياً ذهنياً وقد تكون نشاطاً انفعالياً أو فسيولوجياً وغالباً ما تكون خليطاً من أكثر من نوع من النشاط أو السلوك"^(٧) . وقد أشار آرنوف وبتنج (١٩٨٣) للاستجابة "في كونها نوعاً من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك أو هي تغيير مستتر أو ظاهر يطرأ على الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابهه هذا الكائن وينعكس على السلوك نتيجةً لتنبه معين"^(٨) .

وهناك عدة أنواع من الاستجابات وهي :-

- ١- الاستجابة الوسيلية : وهي الاستجابة الإرادية التي يقوم بها الفرد والتي تؤدي إلى النتيجة ، وهي إنجاز الهدف المرغوب .
- ٢- الاستجابة التجنبية : وهي استجابة يؤديها الفرد للوقاية من المثير المنفر^(٩) .
- ٣- الاستجابة الحركية : هي انقباض حدة العين عين تسليط الضوء الشديد عليها^(١٠) .
- ٤- الاستجابة اللفظية : الرد على سؤال يوجه إلى الفرد .
- ٥- الاستجابة الفسيولوجية : كارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه أو ارتفاع عدد ضربات القلب .
- ٦- الاستجابة المعرفية : كالتفكير أو التذكر أو التعلم .
- ٧- الاستجابة الانفعالية : كالفرح أو الغضب أو الحزن .

^٦ - أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية - المفاهيم والتطبيقات ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص٤٣٩ .

^٧ - أحمد محمد عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، ص٢٣ .

^٨ - آرنوف وبتنج : مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، القاهرة ، دار ماكجروهيل للنشر ، ١٩٨٣ ، ص١٦٢ .

^٩ - آرنوف وبتنج : المصدر السابق نفسه ، ص١٦٧ .

^{١٠} - أحمد محمد عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، ص٢٤ .

٢ - ١ - ٢ الانفعال :

تحدث الانفعالات من خلال تفاعل الرياضي أو الفرد مع المحيط الخارجي ، ومع ما يتعرض له من حالات الفرح والاكتئاب ، وهذا ما يؤدي إلى حصول تغييرات فسيولوجية أو حركية . والانفعال "حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية ، وتعبيرات حركية مختلفة كأنفعال الخوف ، الحزن ، الخجل ، الشعور بالذنب ، الضحك"^(١١) .

وهناك عدة نظريات للانفعال وهي :-

١- نظرية جيمس لانج (James Lange) : لا نشعر بالانفعال إن لم نحس بخفقان القلب، والعرق البارد ، وتجمد الأطراف .

٢- نظرية الطوارئ : "يرى عالم النفس الفسيولوجي الأمريكي إن إدراك الموقف المثير للانفعال يؤدي إلى تنبيه منطقة عصبية ، توجد في وسط الدماغ تسمى (الهيپوثالوس) تنبهاً شديداً يؤدي إلى الشعور الانفعالي والتغييرات الجسمية في آن واحد"^(١٢) .

٣- نظرية اسكاتر : "إن الحالة الانفعالية وظيفة للتفاعل بين العوامل المعرفية ، وحالة الإثارة الفسيولوجية حيث يعتقد ان الانفعال يتوقف على الحالة الفسيولوجية المثارة أولاً ، وعلى المعرفة بطبيعة المثير ثانياً ، بوصفها هي التي تحدد نمط الانفعال"^(١٣) .

وتعد الألعاب الرياضية حالة متعددة الأنواع من الاستجابات الانفعالية التي يمر بها اللاعب أو الرياضي بشكل دائم ومنوع من السرور والفرح وخاصة عند تسجيل الأهداف أو فوز الفريق وكذلك حالات الغضب والحزن عند خسارة الفريق أو عدم الرضا الجمهور والمدرّب . وهذا ما أكده روبرت سنكر Robert Singer "ان كلتا الحالتين من الانفعال حالة يمكن ملاحظتها في سلوكنا اليومي ، أو حتى قياسها عن طريق بعض المتغيرات الفسيولوجية ، أو بعض الطرق المباشرة أو غير المباشرة"^(١٤) .

وقد عرف الباحث الانفعال بأنه حالة الإحساس غير الشعور يسلكه الرياضي بعيداً عن السلوك المتوقع مع اختلاف نوعه .

^{١١} - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ط١٢ ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٧٩ ، ص١٥٣ .

^{١٢} - أحمد عزت راجح : المصدر السابق ذكره ، ص١٦١ .

^{١٣} - راضي الوقفي : مقدمة في علم النفس ، ط٣ ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ، ص٣٦٧ .

^{١٤} - Robert Singer , Motor Learning and Human Performance . New York , 1980 , p.224 – 263 .

٢ - ١ - ٣ الاستجابة الانفعالية

ان الرياضي يواجه أنواع كثيرة من المثيرات في اليوم الواحد وقد تكون هذه المثيرات أما سلبية أو إيجابية تتناسب مع حجم المثيرات من خلال سلوكه أو تعبيرات صوتية أو حركية وهذه رد فعل انعكاسي للاستجابة نتيجة لذلك فإن الانفعالات "تعد بمثابة استجابات لمثيرات معينة قد تكون انفعالات حادة تسمى (الحالات الانفعالية) ، وقد تكون معتدلة تسمى (الحالات الوجدانية) ، ولا يوجد حد فاصل بين الاثنين وغالباً ما نكتشف هاتين الحالتين لدى الفرد من خلال سلوكه ، أو وظائفه الفسيولوجية"^(١٥) . وتظهر الاستجابة الانفعالية في كل مراحل العمر وهذا ما أكده حلمي المليجي "ف عند الطفل تظهر الاستجابة بصورة شاملة حيث يستجيب لأي منبه كان ، وتحدث استجابته الانفعالية نتيجة الحوادث التي تقع في بيئته المباشرة ، وتؤثر فيه بشكل مستمر ، ويتقدم العمر يتسع نطاق خبراته وتزداد قدراته نضجاً، وبذلك تتغير قابليته للتأثر بالمثيرات حيث تأخذ الاستجابات الانفعالية عند تقدم العمر بالتنوع والتمايز ويدخل الانفعال درجات متفاوتة في جميع مظاهر سلوك الفرد وتفكيره"^(١٦) .

وقد عرف الباحث الاستجابة الانفعالية بأنها حالة من التوتر النفسي والعصبية والاضطراب وقد تكون رد فعل إيجابي أو سلبي حسب نوع المثير وشدته .

٢ - ١ - ٤ الدقة الحركية وأهميتها في المجال الرياضي

الدقة هي إحدى السلوكيات التي كثيراً ما نستخدمها في حياتنا العامة ونطلقها على الأشياء التي نريد إتمامها على أكمل حال وتطلق هذه الكلمة بالمجال الرياضي على اللاعبين عندما تحتاج بعض من الحركات المهارة إلى الدقة في أدائها .

٢ - ١ - ٥ المهارات الأساسية بكرة اليد

١- المناولة : وتشمل

- ❖ المناولة السوطية من فوق مستوى الرأس .
 - ❖ المناولة السوطية من مستوى الرأس .
 - ❖ المناولة السوطية من مستوى الحوض .
 - ❖ المناولة المرتدة .
 - ❖ المناولة الصدرية .
- ٢- الاستلام : ويشمل :-
- ❖ استقبال الكرة باليد .
 - ❖ استقبال الكرة باليدين من المستوى العالي .

^{١٥} - علي كمال : النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، ط ٤ ، بغداد ، مطبعة الدار العربية ، ١٩٨٣ ، ص ١٢١ .

^{١٦} - حلمي المليجي : علم النفس المعاصر ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ١٩٧٢ ، ص ١٥٢ .

- ❖ استقبال الكرة باليدين من المستوى الوسطي .
- ❖ استقبال عالي مع القفز .
- ٣- التصويب : ويشمل :-
- ❖ التصويب من القفز عالياً .
- ❖ التصويب من القفز أماماً .
- ❖ التصويب من القفز أماماً عالياً .
- ❖ التصويب من الارتكاز فوق مستوى الكتف .
- ❖ التصويب الخلفي .
- ٤- الطبطبة : وتشمل :-
- ❖ الطبطبة في خط مستقيم .
- ❖ الطبطبة في خط متعرج بين المدافعين .
- ٥- الخداع : ويشمل :-
- ❖ الخداع البسيط بالكرة .
- ❖ الخداع بالمناولة ثم الطبطبة بالكرة .
- ❖ الخداع بالمناولة ثم التصويب
- ٢ - ٢ الدراسات السابقة :-
- ٢ - ٢ - ١ دراسة غازي صالح محمود :-

(الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية)^(١٧) .

- أجريت الدراسة على أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق ، وهدفت إلى بناء مقياس للتذكر والتعرف على العلاقة بين القدرات العقلية وأبعاد الاستجابة الانفعالية ، أما عينة البحث فقد تكونت من (١٠ لاعبين) .
- أما المنهج فهو المنهج الوصفي بأسلوب المسح في حين كانت نتائج البحث كالاتي :-
- ١- هناك علاقة ارتباط معنوية بين القدرات العقلية وأبعاد الاستجابة الانفعالية .
 - ٢- هناك علاقة ارتباط معنوية بين أبعاد الاستجابة الانفعالية وبين المعرفة الخطئية .
 - ٣- هناك علاقة ارتباط معنوية بين القدرات العقلية والاستجابة الانفعالية والمعرفة الخطئية.

^{١٧} - غازي صالح محمود : أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .

٢ - ٢ - ٢ أوجه التشابه والاختلاف :-

١- أوجه التشابه : تتشابه الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية من حيث بعض الإجراءات في تحديد متغيرات البحث والوسائل الإحصائية وخاصة المنهج الوصفي .

٢- أوجه الاختلاف : اختلفت الدراسة السابقة عن الدراسة الحالية في بعض المتغيرات ومنها متغيرات القدرات العقلية وفعالية كرة القدم في حين الدراسة الحالية شملت على بعض المهارات الأساسية بكرة اليد . أما عينة البحث فقد تكونت الدراسة السابقة على (١٠) لاعبين في حين الدراسة الحالية على (٥٣) لاعباً من اللاعبين المتقدمين بكرة اليد .

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣ - ١ منهج البحث :-

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث وان المنهج الوصفي يمثل "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"^(١٨) . أما المسح فهو "محاولة لتحليل واقع الحالة للأفراد وتفسيرها وعرضها"^(١٩) .

٣ - ٢ مجتمع البحث وعينته :

"إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها"^(٢٠) . اختار الباحث مجتمع البحث والمكون من (٧) أندية من اللاعبين المتقدمين بكرة اليد لمنطقة الفرات الأوسط للموسم (٢٠١١ - ٢٠١٢) وعددهم (١١٢) لاعباً الجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١)

يبين مجتمع البحث

ت	اسم النادي	المحافظة	عدد اللاعبين
١	كربلاء	كربلاء	١٦
٢	النجف	النجف	١٦
٣	الكوفة	النجف	١٦
٤	نفت الوسط	النجف	١٦
٥	القاسم	بابل	١٦
٦	المسيب	بابل	١٦
٧	الشامية	القادسية	١٦

^{١٨} - وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط١ ، بغداد ، دار الكتب والنشر ، ٢٠٠٢ ، ص٢٨٧ .

^{١٩} - سعد النل وآخرون : مناهج البحث العلمي (تصميم البحث والتحليل الإحصائي) ، ط١ ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧ ، ص٢٤٥ .

^{٢٠} - وجيه محجوب : مصدر سبق ذكره ، ص٢٨٧ .

المجموع	١١٢
---------	-----

أما عينة البحث فقد تم اختيارها من اللاعبين الذين شاركوا في المباريات مع استبعاد حراس المرمى وبعض الاستثمارات التي لم تكتمل الإجابة عليها حيث بلغت عينة البحث (٥٣) لاعباً ونسبة ٤٧.٣% من مجتمع البحث "بعد تحديد طبيعة العينة التي اختارها الباحث وفقاً لمشكلة البحث وهي من الخطوات الهامة لتحقيق أهداف البحث"^(٢١). الجدول (٢) يبين ذلك .

الجدول (٢)

يبين عينة البحث

ت	اسم النادي	المحافظة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	كربلاء	كربلاء	٨	%١٥.٠٩
٢	النجف	النجف	٧	%١٣.٢١
٣	الكوفة	النجف	٦	%١١.٣٢
٤	نفت الوسط	النجف	٨	%١٥.٠٩
٥	القاسم	بابل	٩	%١٦.٤٩
٦	المسيب	بابل	٧	%١٣.٢١
٧	الشامية	القادسية	٨	%١٥.٠٩
			٥٣	%١٠٠

٣ - ٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

٣ - ٣ - ١ الوسائل :

- ١- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
- ٢- استمارة قياس الاستجابة الانفعالية الملحق (١) .
- ٣- استمارة لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي خاصة بمقياس الاستجابة الانفعالية الملحق (٢) .
- ٤- استمارة لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة اليد لتحديد بعض المهارات والاختبارات بكرة اليد الملحق (٣) .
- ٥- الاختبار والقياس .

^{٢١}- ريسان خريبط : مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية ، الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ ، ص٤١ .

٣ - ٣ - ٢ الأدوات :

- ١- كرات يد قانونية .
- ٢- شريط قياس .
- ٣- أدوات مكتبية .

٣ - ٣ - ٣ الأجهزة :

- ١- جهاز حاسوب .
- ٢- ساعة توقيت .

٣ - ٣ - ٤ مقياس الاستجابة الانفعالية :

ان هذا المقياس وضعه في الأصل توماس أ. تنكو ١٩٧٦ وهو مقياس مقنن أعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) و (محمد العربي شمعون) ١٩٧٨ ويتكون المقياس من (٤٢) فقرة و (٥) بدائل (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) ودرجات هذه البدائل هي (١ - ٥) درجة ويتكون المقياس من سبعة سمات منفصلة ذات تأثير في مجال التربية الرياضية وهي (الرغبة ، الإصرار ، الحساسية ، ضبط التوتر ، الثقة ، المسؤولية الشخصية ، الضبط الذاتي)، وقد تم عرض المقياس على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي حيث تم استخراج معامل الصدق باستخدام الصدق الظاهري للمقياس ، وكان المقياس صالحاً وملائماً لعينة البحث .

٣ - ٤ التجربة الاستطلاعية الأولى :

"تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تقابله في أثناء إجراء التجربة الرئيسية لتفاديها مستقبلاً"^(٢٢) .

٣ - ٤ - ١ الأسس العلمية للاختبار :

١- معامل ثبات الاختبار

ثبات الاختبار "هو ان يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد الاختبار في الظروف نفسها"^(٢٣) . حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (١٠) لاعبين من نادي القاسم الرياضي بتاريخ

^{٢٢} - محمد صبحي حسانين : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص٨ .
^{٢٣} - أحمد محمد خاطر وعي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٧٨ ، ص١٨ .

٢٠١١/١٠/٥ ثم أعيد الاختبار على نفس العينة وتحت ظروف الاختبار الأول في ٢٠١١/١٠/١٨ ثم تم حساب معامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني لمعرفة معامل الثبات بينهما حيث بلغ قيمة معامل ثبات الاختبار (٠.٧٢٢) بمستوى دلالة (٠.٠٥) عند درجة حرية (٨) .

٢- موضوعية الاختبار

بالرغم من وضوح المقياس ووجود الدرجات التي لا يختلف عليها المصححون بسبب وجود مفتاح التصحيح لذا يتصف المقياس أو الاختبار بالموضوعية وهو "الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي ان النتائج لا تتأثر بالمصحح أو شخصيته ويكون الاختبار موضوعياً إذا كانت أسئلته محددة وإجاباته محددة بحيث يكون للسؤال جواب واحد فقط ولا يترك مجالاً للشك"^(٢٤) ، لذا فإن المقياس يتسم بالموضوعية ويمكن تطبيقه على عينة البحث.

٣ - ٥ تحديد متغيرات البحث :

٣ - ٥ - ١ تحديد بعض المهارات والاختبارات بكرة اليد

بغية تحديد بعض المهارات والاختبارات بكرة اليد التي تدخل في التجربة الرئيسية واتصال الباحث مع ذوي الخبرة والاختصاص ومراجعة المصادر العلمية قام الباحث بإعداد استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين حول ترشيح المهارات والاختبارات الملحق (٣) ومن هذه المهارات التي تم ترشيحها من قبل الخبراء مهارة التصويب أما اختبارها فهي دقة أداء مهارة التصويب من القفز عالياً ، أما المهارة الثانية فهي مهارة المناولة واختبارها دقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس .

٣ - ٦ توصيف الاختبارات :

٣ - ٦ - ١ اختبار دقة التصويب من القفز عالياً على مربعات^(٢٥) :

الغرض من الاختبار : قياس دقة أداء مهارة التصويب من القفز عالياً .

الأدوات :

١- ملعب كرة يد

٢- مربعين لدقة التصويب ٥٠ x ٥٠ سم معلقان في الزوايا العليا للمرمى

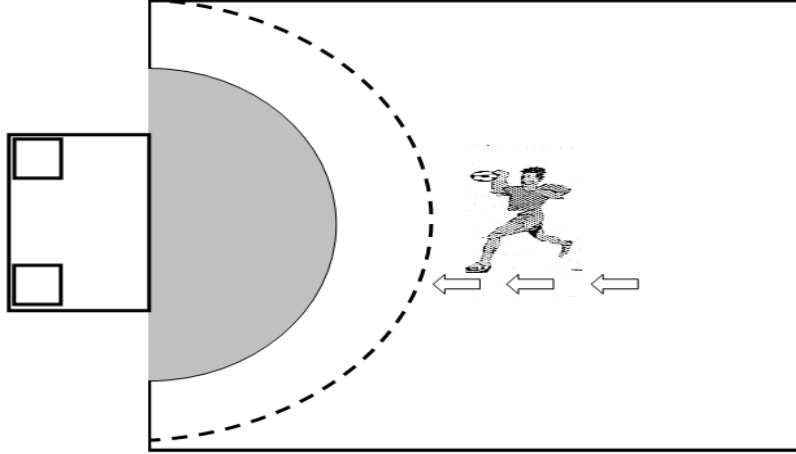
٣- كرات يد قانونية عدد ١٠

مواصفات الأداء : يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين أو ثلاث خطوات ثم القفز من على خط ال ٩ م والتصويب على مربعات دقة التصويب من القفز عالياً وعلى أن ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب .

^{٢٤} - ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ ، ص ٢٦٧ .

^{٢٥} - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي : القياس بكرة اليد ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ ، ص ١٧٥ .

التقدير : يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب أي نعطي درجة واحدة لكل تصويبه صحيحة تدخل المربع بالكامل .



الشكل يوضح كيفية أداء اختبار دقة مهارة التصويب من القفز عالياً

٣ - ٦ - ٢ المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على الحائط لمدة ٣٠ ثا ومن مسافة ٣ م (٢٦) .

الغرض من الاختبار : قياس دقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس .

الأدوات :

١- حائط مرسوم عليه شكل بيضوي ، وقياسات (قطره ٦٠ سم ، وطوله ١٠٠ سم ، وارتفاعه عن

الأرض ٦٠ سم ، أي ارتفاعه من الأرض إلى نهاية الشكل البيضوي يبلغ ١٦٠ سم)

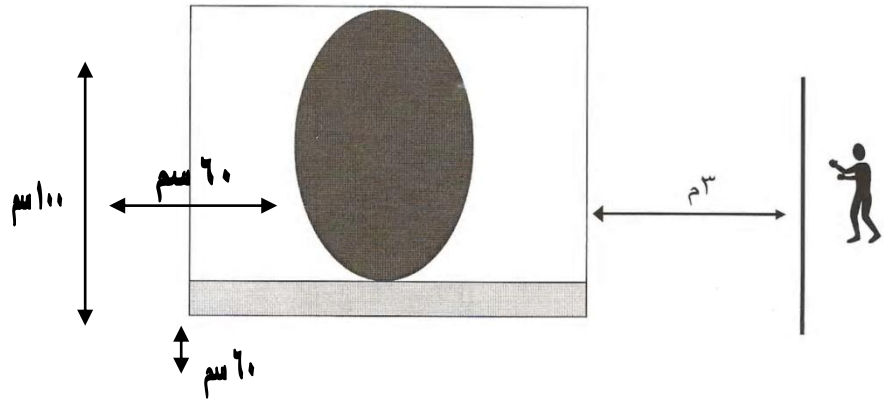
٢- كرات يد للأشبال عدد ٧ . ٣- شريط قياس . ٤- ساعة توقيت . ٥- شريط لاصق .

مواصفات الأداء : يقف اللاعب أمام خط مرسوم على الأرض يبعد مسافة ٣ م عن الحائط ومع كلمة (ابدأ)

يقوم اللاعب بمناولة الكرة من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على الحائط ولأكثر من مرة خلال ٣٠ ثا .

التقدير : تحسب عدد المرات الصحيحة لمناولة الكرة مع الحائط وتسلمها فقط ولا تحسب الكرة المرتدة من

الأرض محاولة صحيحة .



الشكل يوضح كيفية الأداء لمهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي

٣ - ٧ التجربة الاستطلاعية الثانية :

بعد ان تم ترشيح الاختبارين وبغية الوصول إلى القياسات المناسبة من خلال التجربة الاستطلاعية الثانية والتي كان الغرض منها تحديد وتقويم الاختبارات ضمن الأسس العلمية للاختبارين تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على (١٠) لاعبين من نادي القاسم الرياضي في يوم ٢٠/١٠/٢٠١١ و (١٠) لاعبين من نادي المسيب الرياضي في يوم ٢٢/١٠/٢٠١١ والهدف من التجربة هو "التأكد من صلاحية الاختبار أو إدخال بعض التعديلات على عناصره، وقد يحذف بعض العناصر أو يزيد عليها أو يعدلها"^(٢٧). ولهذا فمن الضروري مراعاة "تجريب الاختبارات على مجموعات من اللاعبين من نفس المستويات التي يقنن لها حتى يمكننا التحقق من مدى مناسبة الاختبار لمستويات هؤلاء الأفراد من حيث درجة الصعوبة وسهولة الاختبار"^(٢٨)

^{٢٧} - كمال الدين عبد الرحمن وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد - نظريات - تطبيقات ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٧ .

^{٢٨} - ريسان خريبط وثائر داوود : طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، وزارة التعليم العالي ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٢ ، ص ٢٠ .

٣ - ٧ - ١ الأسس العلمية للاختبارات المهارية :

١- صدق الاختبار :

الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله"^(٢٩). ويعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب أن يتصف فيها الاختبار الجيد ، فالاختبار الذي لا يتمتع بنسبة جيدة من الصدق لا يمكن أن يؤدي وظيفته ، ولغرض استخراج الصدق قام الباحث بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة اليد وبذلك حصل الباحث على صدق الاختبار .

٢- الثبات :

من أجل استخراج معامل ثبات الاختبار لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة"^(٣٠) ، وقد استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والاختبار الثاني (٧) أيام على عينة استطلاعية مكونة من (١٠) لاعبين حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون لدقة أداء مهارة التصويب عالياً (٠.٧١٨) ومعامل الارتباط البسيط لدقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس (٠.٦٨٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨) .

٣- الموضوعية :

لإيجاد موضوعية الاختبار اعتمد الباحث على درجة المحكمين* للاختبارين وقد استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لموضوعية الاختبارين بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني حيث بلغ معامل الارتباط للاختبارين (٠.٧٥٠) لدقة أداء مهارة التصويب عالياً ومعامل الارتباط البسيط لدقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس (٠.٦٩٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨)

^{٢٩} - قاسم المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٨٩ ، ص ١٠٧ .
^{٣٠} - نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان : ميادئ القياس والتقويم في التربية ، ط ٣ ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ ، ص ١٤٥ .
* ١- نبيل كاظم هريبيد : دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
٢- خالد شاكر : طالب دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .

٣ - ٨ التجربة الرئيسية :

بعد تحديد عينة البحث والبالغ عددها (٥٣) لاعباً تم إجراء التجربة الرئيسية حسب التواريخ المدرجة الجدول (٣) يبين ذلك .

الجدول (٣)

يبين تواريخ إجراء التجربة الرئيسية

ت	اسم النادي	المحافظة	التاريخ	الوقت	المكان
١	القاسم	بابل	٢٠١١/١١/٢٠	الثالثة عصراً	نادي القاسم الرياضي
٢	المسيب	بابل	٢٠١١/١١/٢١	الثالثة عصراً	نادي المسيب الرياضي
٣	كربلاء	كربلاء	٢٠١١/١١/٢٣	الثالثة عصراً	نادي كربلاء الرياضي
٤	النجف	النجف	٢٠١١/١١/٢٥	الثالثة عصراً	نادي النجف الرياضي
٥	الكوفة	النجف	٢٠١١/١١/٢٧	الثالثة عصراً	نادي الكوفة الرياضي
٦	نفت الوسط	النجف	٢٠١١/١١/٢٩	الثالثة عصراً	نادي الكوفة الرياضي
٧	الشمامية	القادسية	٢٠١١/١١/٣١	الثالثة عصراً	نادي القادسية الرياضي

٣ - ٩ الوسائل الإحصائية :

- ١- النسبة المئوية .
- ٢- الوسط الحسابي .
- ٣- الانحراف المعياري .
- ٤- معامل الارتباط البسيط بيرسون .

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٢ - ١ عرض نتائج مقياس الاستجابة الانفعالية لعينة البحث :

الجدول (٤)

يبين الاستجابة الانفعالية لعينة البحث

عدد اللاعبين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٥٣	١٣٩.٢٤	٢٣.١٤٢

تم التعرف على الاستجابة الانفعالية لعينة البحث وكانت تتراوح درجات الاستجابة الانفعالية بين (٩٦ - ١٦٧) درجة وبعد معالجتها إحصائياً تم احتساب الوسط الحسابي الذي بلغت قيمته (١٣٩.٢٤) والانحراف المعياري (٢٣.١٤٢) والجدول (٤) يبين ذلك .

٤ - ٢ عرض نتائج اختبائي دقة أداء مهارة التصويب عالياً ودقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس لعينة البحث :

الجدول (٥)

يبين نتائج الاختبارين المهاريين لعينة البحث

عدد اللاعبين	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٥٣	دقة أداء مهارة التصويب عالياً	٩.٣٦	١.٦٣
٥٣	دقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس	١٠.٧٢	١.٢٥

تم التعرف على نتائج الاختبارين المهاريين حيث بلغ الوسط الحسابي لاختبار مهارة التصويب عالياً (٩.٣٦) والانحراف المعياري (١.٦٣) ، وقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار دقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس (١٠.٧٢) والانحراف المعياري (١.٢٥) والجدول (٥) يبين ذلك

٤ - ٣ عرض ومناقشة نتائج الاستجابة الانفعالية ودقة أداء مهارة التصويب عالياً :

الجدول (٦)

يبين نتائج العلاقة بين الاستجابة الانفعالية ودقة أداء مهارة التصويب عالياً

عدد اللاعبين	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الجدولية	الدلالة
٥٣	٠.٧٨٠	٠.٢٣	معنوية

يبين الجدول (٦) ان الاستجابة الانفعالية لها علاقة ارتباط معنوية مع دقة أداء مهارة التصويب عالياً وبالغة (٠.٧٨٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥١) وان هذه الاستجابة تؤدي إلى الأداء الأمثل وهذا ما اتفق عليه غازي صالح "ان حالة الاستثارة الانفعالية الزائدة وفي المواقف المهمة في المباراة تؤدي إلى ضياع فرصة ثمينة في الهجوم وتسجيل أهداف سهلة في الدفاع المرتبك نتيجةً لضعف وتشتت الانتباه في الوقت المناسب"^(٣١).

٤ - ٤ عرض ومناقشة نتائج الاستجابة الانفعالية ودقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس :

الجدول (٧)

يبين نتائج العلاقة بين الاستجابة الانفعالية ودقة أداء مهارة

المناولة السوطية من مستوى الرأس

عدد اللاعبين	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الجدولية	الدلالة
٥٣	٠.٧٣٠	٠.٢٣	معنوية

يبين الجدول (٧) ان الاستجابة الانفعالية لها علاقة ارتباط معنوية مع دقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس وبالغة (٠.٧٣٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥١). ان هذه الاستجابة الانفعالية المتمثلة بالثقة بالنفس والرغبة والتركيز والضبط الذاتي هي سمات لها علاقة إيجابية ومعنوية مع مهارة المناولة وهذا ما يدل على ان الاستجابة الانفعالية وبعض سماتها لها دور كبير لدى لاعبي كرة اليد في مزاوله للعبة والإبداع فضلاً عن الرغبة في تسجيل النقاط وتقديم أعلى مستوى من المناولة والانجاز وهذا ما يشير إليه محمد حسن علاوي "ان اللاعبين أصحاب الدرجات العالية لعامل الرغبة والتركيز يسعون بتحقيق الفوز والانجاز العالي والاستمتاع بأفضل المهارات المختلفة"^(٣٢).

^{٣١} - غازي صالح محمود : الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخططية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص ١١٣ .

^{٣٢} - محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٤٥٤ .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات :

- ١- تتميز عينة البحث بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين .
- ٢- توجد علاقة ارتباط معنوية بين الاستجابة الانفعالية ودقة أداء مهارتي التصويب والمناولة بكرة اليد .

٥ - ٢ التوصيات :

- ١- الاهتمام بالجوانب النفسية وإعطائها أهمية كبيرة في مجال التدريب المستمر .
- ٢- التأكيد على المدربين باستخدام أسلوب التدريب الاسترخائي والعقلي والتركيز والرغبة .
- ٣- استخدام مقياس الاستجابة الانفعالية وتطبيقه في الألعاب الرياضية .
- ٤- التأكيد على الاهتمام بالاستجابة الانفعالية وسماتها التي لها تأثير مباشر وإيجابي في دقة أداء المهارات الأساسية بكرة اليد .

المصادر العربية والأجنبية

❖ المصادر العربية :

- ١- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ط١٢ ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٧٩ .
- ٢- أحمد محمد خاطر وعي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .
- ٣- أحمد محمد عبد الخالق : أسس علم النفس الرياضي ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٠ .
- ٤- آرنوف ويتنج : مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، القاهرة ، دار ماكجروهيل للنشر ، ١٩٨٣ .
- ٥- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية - المفاهيم والتطبيقات ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ٦- - : علم نفس الرياضة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- ٧- حلمي الميليجي : علم النفس المعاصر ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ١٩٧٢ .
- ٨- راضي الوقفي : مقدمة في علم النفس ، ط٣ ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .
- ٩- ريسان خريبط : مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية ، الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ .
- ١٠- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .
- ١١- ريسان خريبط وثائر داوود : طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، وزارة التعليم العالي ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٢ .
- ١٢- سعد النثل وآخرون : مناهج البحث العلمي (تصميم البحث والتحليل الإحصائي) ، ط١ ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧ .
- ١٣- صالح حسن الداھري : مبادئ الصحة النفسية ، الأردن ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧ .
- ١٤- علي كمال : النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، ط٤ ، بغداد ، مطبعة الدار العربية ، ١٩٨٣ .
- ١٥- عماد الدين عباس وسامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات وتطبيقات ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ١٦- غازي صالح محمود : أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
- ١٧- غازي صالح محمود : الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
- ١٨- قاسم المندلوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٨٩ .

- ١٩- كمال الدين عبد الرحمن وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد - نظريات - تطبيقات ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ .
- ٢٠- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي : القياس بكرة اليد ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ .
- ٢١- محمد بسيوني وباسم فاضل : الإعداد النفسي بكرة القدم ، ط١ ، مصر ، دار المناهل للطباعة ، ١٩٩٤ .
- ٢٢- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- ٢٣- محمد صبحي حسانين : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- ٢٤- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط٣ ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ .
- ٢٥- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط١ ، بغداد ، دار الكتب والنشر ، ٢٠٠٢ .

❖ المصادر الأجنبية

- 26- Robert Singer , Motor Learning and Human Performance . New York , 1980 .

الملاحق

ملحق (١)

مقياس الاستجابة الانفعالية

تعريف : محمد حسن علاوي

إعداد : توماس أي تنكو

اسم النادي :

اسم اللاعب :

التاريخ :

عمر اللاعب :

رقم اللاعب :

العمر التدريبي :

التعليمات : ضع علامة (√) أمام الفقرة التي تصف حالتك بدقة وأجب عن كل عبارة بصدق في ضوء ما تشعر به وينطبق عليك .

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	لا أعتبر لعبتي ذات قيمة ما لم يقترب من أحسن مستوى لي .					
٢	يمتلكني الخوف من المنافس العدواني .					
٣	المضايقات البسيطة يمكن أن تشتت تركيزي أثناء المباراة					
٤	أستطيع الاحتفاظ بتفكيري دائماً أثناء المباراة .					
٥	أنا واثق كل الثقة في قدرتي على الأداء .					
٦	أعتذر عندما أخطأ أو حينما أكون غير موفق في اللعب .					
٧	أفكر في خطة اللعب قبل المباراة .					
٨	أمارس اللعب أساساً بقصد الترويح .					
٩	أبدي رأي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة .					
١٠	تكون أعصابي قوية أثناء المباراة .					
١١	تكثر أخطائي في أثناء الوقت الحرج من المباراة .					
١٢	أفتقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة .					
١٣	لا أهتم بما ارتكبته من أخطاء .					
١٤	اللعب ارتجالاً دون أن يكون في ذهني خطة للعب .					
١٥	أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب .					
١٦	أفضل الابتسامه في مواجهة غضب المنافسين حرصاً على عدم تماديهم في ذلك .					
١٧	أتأثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي .					

				١٨	أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء المباراة .
				١٩	أتوقع الفوز قبل المباراة .
				٢٠	أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام .
				٢١	ألتزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو المباراة .
				٢٢	أفضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعاً .
				٢٣	أتحمل مسؤولية كاملة في اللعب .
				٢٤	يمتلكني شعور بعدم المبالاة أثناء المباراة .
				٢٥	عصبيتي تؤثر على أدائي في المباراة .
				٢٦	أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة .
				٢٧	أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب .
				٢٨	أتعجل الانتقال من طريقة إلى أخرى محاولاً تحسين مستواي .
				٢٩	لا أشعر بالميل للعب إلا في حالة وجود التحدي .
				٣٠	عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم .
				٣١	أي تعليق جارح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة .
				٣٢	أستمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه .
				٣٣	أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء .
				٣٤	أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح .
				٣٥	أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي .
				٣٦	أستمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي على العديد من الأخطاء .
				٣٧	أتصاف بالإصرار في اللعب .
				٣٨	أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلياً عن ما يدور حولي
				٣٩	أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها بوقتٍ طويل .
				٤٠	يضايقني ان المنافس سوف يهزمني .
				٤١	أحاول أن أتجنب التفكير فيما أوقعت فيه من أخطاء .
				٤٢	لا أعرف ما ينبغي عليّ عمله حتى تبدأ المباراة .

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات	يصلح	لا يصلح
١	التصويب	التصويب من القفز عاليا على مستطيلات متداخلة		
		التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة تصويب		
٢	المناوله	المناوله السوطيه من مستوى الرأس على شكل بيضوي لمدة (30) ثا ولمسافة (3)م		
		المناوله السوطيه من مستوى الرأس باتجاه هدف يبعد (20)م		
٣	حائط الصد	اختبار حائط الصد باتجاهين		
		اختبار حائط الصد باتجاه واحد		
٤	التحركات الدفاعية	اختبار التحركات الدفاعية للجانبين		
		اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة		

ملحق (٢)

يبين أسماء الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي

ت	أاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ. د. عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٢	أ. د. ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٣	أ. م. د. سامر يوسف	تعلم - كرة يد	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٤	أ. م. د. أحمد يوسف	تدريب - كرة يد	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٥	أ. م. د. حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية

ملحق (٣)

يبين أسماء الخبراء في تحديد المهارات الأساسية وأشكالها والاختبارات لأشكال المهارات الأساسية بكرة اليد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ. د. ياسين علوان التميمي	كرة يد - علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٢	أ. م. د. سامر يوسف	تعلم - كرة يد	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٣	أ. م. د. أحمد يوسف	تدريب - كرة يد	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٤	م. د. غانم منذور	تدريب - كرة يد	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٥	م. د. بهاء محمد تقي	تدريب - كرة يد	جامعة واسط - كلية التربية الرياضية