

تأثير تمارينات مهارية بدون حارس المرمى في تنمية الثقة بالنفس ومهارة التصويب بكرة اليد للناشئين  
م.د جنان محمد نوروز

[jinannowruz@gmail.com](mailto:jinannowruz@gmail.com)

تاريخ التقديم : 2022/6/10

تاريخ القبول: 2022/6/26

تاريخ النشر: 2022/10/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

#### المخلص:

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية الجماهيرية المشهورة عالمياً ، اذ تتميز بمهارتها القوية والسريعة وتسجيل الاهداف ، مما يحتم على المتخصصين والاكاديميين العناية بالمتطلبات البدنية والمهارية والنفسية لهذه اللعبة ، إذ إن التطور في هذه اللعبة لا يتحقق إلا من خلال تحسين وتطوير ورفع مستوى الانجاز الذي لا يأتي إلا عن طريق الاستمرار بعملية التدريب الرياضي البدني والمهاري والخططي المصحوب بالأعداد النفسي الجيد .

هدف البحث الى اعداد تمارينات مهارية للتصويت بدون حارس مرمى ، والتعرف على تأثير التمارينات في تنمية الثقة بالنفس ومهارة التصويب ، اما فروض البحث فقد استخدمت الباحثة الفروض الصفرية لتجنب التحيز اي عدم وجود فرق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وعدم وجود فرق بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في تنمية الثقة بالنفس ومهارة التصويب بكرة اليد للناشئين .  
**الكلمات المفتاحية :** تمارينات مهارية ، الثقة بالنفس ، مهارة التصويب ، كرة اليد .

### The effect of skill exercises without the goalkeeper on developing self-confidence and the skill of shooting handball for juniors

Jinan Nowruz Muhammad

#### Abstract :

The handball game is one of the world-famous mass team games, characterised by its strong and fast skill and scoring goals, which necessitates specialists and academics to take care of the physical, skill and psychological requirements of this game, as the development in this game can only be achieved through improving, developing and raising the level of achievement that It can only come by continuing the process of physical, skill and planning sports training accompanied by good psychological preparation.

The aim of the research is to prepare skill exercises for voting without a goalkeeper, and to identify the effect of exercises in developing self-confidence and shooting skill. And the controller in the development of self-confidence and the skill of shooting handball for juniors.

**Keywords:** skill exercises, self-confidence, shooting skill, handball.

## 1- 1 مقدمة البحث واهميته :

يشهد العالم كل يوم تطوراً ملحوظاً في جميع جوانب الحياة وخصوصاً في الجانب الرياضي ، اذ اصبح التطور في الجوانب الرياضية يعكس مدى تطور تلك المجتمعات واستقرارها ورفقيها ، اذ إن أي تطور في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية ولا سيما لعبة كرة اليد لا يتحقق إلا من خلال تطوير وتحسين ورفع مستوى الإنجاز والذي لا يأتي إلا عن طريق الاستمرار بعملية التدريب الرياضي و تطويره وشمولها لدقائق التفاصيل التي يتشكل منها النشاط الرياضي الممارس ، فلعبة كرة اليد هي احدى الالعاب الرياضية المحببة والمنتشرة في العالم ، وتعد من احدى الفعاليات الرياضية التي يمارسها البشر على الصعيد الترويحي والتنافسي ، لذا فقد اهتم بها المتخصصون من مختلف الاختصاصات ، ولاسيما علم النفس الرياضي والذي يهتم ويرعى الرياضي من الناحية النفسية ويحاول تهيئته نفسيا لتحقيق افضل الإنجازات الرياضية ، لذا يعد الأعداد النفسي جزءا لا يتجزأ من عملية تدريب اللاعبين و أعدادهم للدخول في المنافسة الرياضية .

ان الاعداد النفسي يجب أن يكون مترافق مع الإعداد البدني والمهاري والخططي كونه أحد الأعمدة الرئيسة في رفع مستوى الإنجاز للاعبين ، وذلك يتم بطرائق ووسائل عديدة منها تنمية المهارات النفسية ومن هذه المهارات الثقة بالنفس كونها إحدى الركائز المهمة في الإعداد النفسي ، فالثقة بالنفس تؤثر تأثيرا مباشرا في مستوى الإنجاز للاعبين ، وهي سمة من عدة سمات تكوّن في مجموعها شخصية اللاعب الرياضي ويمكن تنميتها عن طريق التمرينات المهارية المبنية على اسس علمية صحيحة .

يعد التمرين المهاري جزءاً اساسياً في إعداد اللاعبين إعداداً عاماً وخاصاً لجميع الفعاليات والألعاب الرياضية إذا تمت ممارسته بشكل منظم على وفق اسس علمية رصينة ، ويعد خصيصاً ليتلاءم ونوع الواجب الحركي المطلوب من اللاعب أداءه أو القيام به ضمن الفعالية ، ويؤدي التمرين دوراً مهماً في الاعداد للألعاب والمنافسات الرياضية ، لهذا يكون التمرين المهاري ذو اهمية كبيرة في الوحدة التدريبية او التعليمية كونه الوحدة الاساسية لتعلم او تدريب المهارات لأي لعبة كانت ولاسيما لعبة كرة اليد .

ان لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تتميز بأدائها المهاري المميز والمتنوع والذي يتأثر بحركة الخصم تأثراً كبيراً والذي يعتبر متغير يصعب التنبؤ بحركته مما يتطلب سرعة في التصرف بالكرة ، ومهارة عالية في الانتقال السريع والمتقن من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم والتصويب الناجح الذي من خلاله تحقيق الاهداف والفوز بالمباراة ، أي أن الفريق يحسم نتيجة المباراة لصالحه عن طريق إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف ، والمهارة التي يتم بها إحراز الأهداف هي مهارة التصويب اذ هي المهارة التي تحدد نتيجة المباراة ، فتختلف طبيعة أداء التصويب تبعاً لكل مركز من مراكز اللعب ، الا انه يجب ان يكون فعالاً لنجاح الهدف منه ، ولكي يكون التصويب ذا فاعلية كبيرة ويحقق أهدافه يجب ان يكون اللاعب بأعلى مستوى من التركيز والثقة بالنفس لضمان نجاح التصويب ، اذ ان الثقة بالنفس واحدة من الظواهر النفسية التي تؤثر تأثيرا مباشرا في مستوى الإنجاز للاعبين ، وهي سمة من عدة سمات تكوّن في مجموعها شخصية اللاعب الرياضي ، وان مفهوم الثقة بالنفس للرياضيين هو اعتقاد اللاعب أو درجة تيقنه بقدرته على النجاح في أداء المهارات بدرجة كبيرة من الدقة ، لذا من خلال ملاحظة الباحثة للعينة وكونها متخصصة نفسية بكرة اليد وجدت هناك ضعف في ثقة اللاعبين بأنفسهم اذ كان واضحاً من خلال ضعف في مهارة التصويب على الهدف ، وبعد اجراء اختبار على مهارة التصويب تأكدت الباحثة من جود مشكلة حقيقية للعينة ، اذ بلغ الوسط الحسابي لدقق التصويب (15) بينما الدرجة الكلية للاختبار (40) ، ومن هنا جاءت اهمية البحث في استخدام تمارين مهارية بدون حارس مرمى راعت الجوانب المهارية والنفسية للسيطرة على انفعالات اللاعب السلبية وتحويلها الى انفعالات ايجابية مكنت اللاعب الناشئ من حفظ زاويا الهدف اثناء التصويب ، كون هذي المهارة تؤدي بأغلب الاحيان بوجود حارس المرمى وهذا يربك اللاعب المهاجم او يشعره بالخوف او القلق من فشل عملية التصويب واحراز الاهداف .

هدف البحث الى اعداد تمرينات مهارية للتصويت بدون حارس مرمى لتنمية الثقة بالنفس ومهارة التصويب بكرة اليد للناشئين ، والتعرف على تأثير التمرينات في تنمية الثقة بالنفس ومهارة التصويب بكرة اليد للناشئين ، اما فروض البحث فقد استخدمت الباحثة الفروض الصفرية لتجنب التحيز وهذا النوع من الفروض هو السائد في دراسات علم النفس ، عدم وجود فرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية

الثقة بالنفس ومهارة التصويب بكرة اليد للناشئين ، وعدم وجود فرق بين الاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية والضابطة في تنمية الثقة بالنفس ومهارة التصويب بكرة اليد للناشئين ، اما مجالات البحث فتكونت من المجال البشري ، ناشئين نادي ديالى ، والمجال الزماني 2021/7/1 الى 2021/10/1 ، والمجال المكاني : قاعة الشباب والرياضة في بعقوبة (القاعة المغلقة) .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

### 1-2 منهج البحث :

ان طبيعة المتغير او الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم ، وللبحث مناهج عدة تختلف تبعاً لنوع وأهداف الدراسة ، وعليه اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية ، ضابطة) ، فالمنهج التجريبي " هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظته التغيرات الناتجة في الحادث نفسه وتفسيرها " (وجيه محجوب ، 2002، ص297) ، والتجريب هو التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها والأسباب التي أثرت عليها (الكاظمي ، 2012، ص137) ، اذ اجرت الباحثة اختبار قبلي للمجموعتين ثم قامت بعمل التكافؤ لهما ، ومن ثم ادخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية ، ومن ثم اختبار المجموعتين اختبار بعدي واجراء المقارنات.

المجموعات	اختبار	متغير مستقل	اختبار	مقارنة احصائية
المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	تمرينات مهارية	اختبار بعدي	قبلي بعدي
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	_____	اختبار بعدي	_____

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

ان اختيار العينة يعد من الامور المهمة التي تؤثر بصورة مباشرة بسير العمل في البحث والتي يفترض ان تكون الاحصائيات التي تتصف بها ممثلة لمعالم ومشاهدات المجتمع (علي احسان ، 2004، ص140) ، وإن نجاح الباحث في اختيار العينة الصحيحة من حيث النوع والحجم وطريقة السحب هو المفتاح السليم للوصول الى النتائج وإمكانية تعميمها على المجتمع المبحوث (فائزة واخرون ، 2009، ص85) .

يتمثل مجتمع البحث باللاعبين الناشئين في محافظة ديالى والبالغ عددهم (40) لاعب موزعين على مؤسستين هي نادي ديالى والمدرسة التخصصية ، اما عينة البحث فتمثلت بناشئين نادي ديالى الرياضي والبالغ عددهم (18) لاعب اختيرت بالطريقة العمدية ، فبلغت نسبة العينة من المجتمع ( 45 %) ، ثم قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بعدد (9) لاعبين لكل مجموعة بالطريقة العشوائية البسيطة .

### 1-2-2 تجانس العينة :

ان التجانس هو التشابه في الصفات لأفراد العينة ، لذا قامت الباحثة بإجراء عملية التجانس اذ يجب ان تكون العينة متجانسة تماماً في جميع الظروف والتي تمثل مواصفات العينة ومن ثم اجراء معالجة احصائيا باستخراج معامل الالتواء ويجب ان يكون بين (3±) حتى نستطيع ان نتأكد من العينة موزعة توزيع اعتدالي مما يعطى دلالة على تجانس أفراد عينة البحث .

جدول(1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	15.05	0.686	15.00	0.062
العمر التدريبي	سنة	2.20	0.833	2.00	0.194
الطول	سم	171.20	4.479	171.500	0.065
الكتلة	كغم	59.85	5.662	60.500	0.036

يبين الجدول ( 1 ) إن قيم معامل الالتواء هي ما بين ( 3± ) ، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة ، في المتغيرات المذكورة .

## 2-2-2 تكافؤ العينة :

ان التكافؤ هو التساوي بين افراد المجموعة او المجاميع في متغيرات البحث وهو محاولة للتوصل الى نقطة شروع واحدة قبل الدخول في البحث والتقصي (الكاظمي، 2012، ص82) لهذا عمدت الباحثة إجراء عملية التكافؤ للمهارات قيد البحث مستخدماً الوسائل الإحصائية المناسبة ، وكما مبين في جدول (2) وقد تبين عدم وجود فروق بين أفراد العينة في متغيرات البحث أي عشوائية تحت درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0,05) ، وهذا يعني أن العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة .

### جدول (2)

يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	الثقة بالنفس	درجة	51.00	13.638	60.77	12.794	1.569	0.136	عشوائي
2	دقة التصويب	درجة	14.55	1.236	15.00	1.870	0.595	0.560	عشوائي

## 3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

المصادر العلمية العربية والأجنبية ، الملاحظة والتجريب ، المقابلات الشخصية ، اختبار والقياس ، الاستمارات تسجيل البيانات وتفرغها ، شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) ، ملعب قانوني ، كرات يد قانونية عدد (10) رقم (2) ، صافرة عدد (2) ، شرطة لاصقة ملونة بعرض (5) سنتيمتر ، أدوات تدريبية مختلفة (شواخص ، مساطب ، موانع) ، شريط قياس ، فانيلا للتدريب بالوان مختلفة ، ساعة توقيت إلكترونية عدد (2) ، جهاز حاسوب .

## 4-2 متغيرات البحث :

- 1- **الثقة بالنفس** : إيمان الفرد بقدرته في تسيير أموره من دون خوف وبلوغ أهدافه وتقبله لذاته كما هي واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين (انتصار مزهر ، 2004، ص19) ، وتشير فالي إلى مفهوم الثقة بالنفس في المجال الرياضي "اعتقاد الفرد أو درجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة". فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية، أي من خلال عاملي "سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية، وهذان العاملان يتنبأان بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية، والتي يبدو عليها اللاعب أثناء المنافسة . (انتصار مزهر ، المصدر السابق، ص20) .
- 2- **مهارة التصويب** : إن مهارة التصويب تعد من أهم المهارات الأساسية إذ تعد ثمرة ترابط المهارات الأخرى للوصول الى ما هو مطلوب وهو تسجيل الهدف ، فهي " الحركة النهائية للجهود مهارية والخطية كافة التي استخدمت للوصول اللاعب إلى وضع التصويب فإذا فشل في إحراز هدف فإن تلك الجهود جميعها تذهب سدى فضلاً عن فقدان الفريق الكرة وتحوله من الهجوم إلى الدفاع" (كمال وسعد، 1989، ص125).

## 5-2 اختبارات البحث :

### 1- مقياس الثقة بالنفس :

بعد اطلاع الباحثة على عدد المصادر والدراسات السابقة اعتمدت الباحثة مقياس الثقة بالنفس لروبين فيلي والمعرب من قبل محمد حسن علاوي (انتصار مزهر ، المصدر السابق، ص42) .

ت	العبارات	الدرجات								
1	عند اداء المهارات الحركية الضرورية لاحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	في القدرة على الاداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح	1	2	3	4	5	6	7	8	9

9	8	7	6	5	4	3	2	1	6	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	7	في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	8	في القدرة على ان اكون ناجحا في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9	في القدرة على ان يستمر نجاحي
9	8	7	6	5	4	3	2	1	10	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	11	في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	12	في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوى مني
9	8	7	6	5	4	3	2	1	13	في القدرة على القيام باداء ناجح بعد قيامي باداء فاشل

## 2- اختبار مهارة التصويب ( ضياء ونوفل ، 2001، ص485) .

الهدف من الاختبار :- قياس دقة التصويب.

الأدوات المستخدمة :- كرة يد، مرمى كرة يد مرسوم على حائط ( 2×3 ) م ثم يقسم المرمى إلى تسعة مستطيلات لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (9) م عن المرمى كما في الشكل (1).

طريقة الأداء:-

يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة ما يأتي :-

أ- إصابة المستطيلات ( 1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى والتي تبلغ أبعادها ( 100 × 60 ) سم ينال أربع درجات .

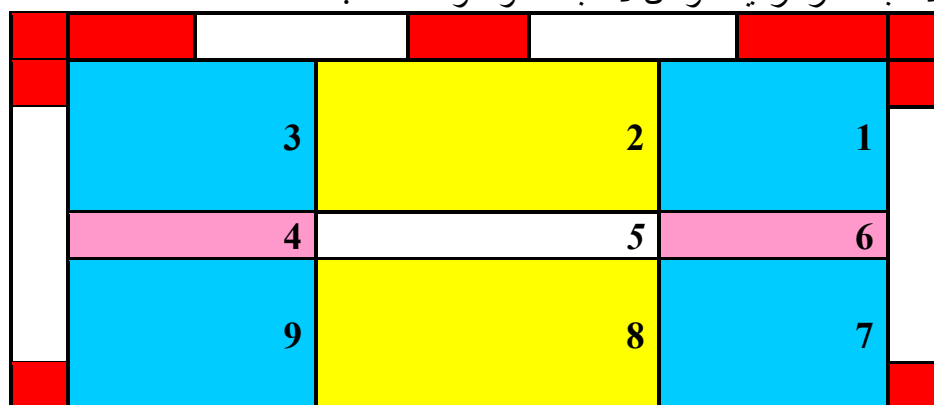
ب- إصابة المستطيلين (8,2) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها ( 100×60 ) سم ينال ثلاث درجات .

ج- إصابة المستطيلين (4,6) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها ( 100 × 80 ) سم ينال درجتين .

د- إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعاده ( 100×80 ) سم ينال درجة واحدة.

هـ- إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفراً.

و- يؤدي كل لاعب عشرة رميات ولكل لاعب محاولة واحدة فقط.



شكل (1)

يوضح اختبار مهارة التصويب

## 2-6 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من الوسائل المهمة في اثناء تنفيذ مشاريع البحوث في مختلف الاختصاصات ، فهي استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها وهي الكشف عن الحلقات الغامضة وهي دراسة تجريبية اولية مصغرة تدريبية لتنقيح الاجراءات الميدانية قبل الخوض في جميع المعلومات ، (الكاظمي ، 2013، ص95) ، لذا قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية يوم (الخميس) الساعة

الثالثة المصادف 2021 / 7 / 1 على ملعب القاعة المغلقة ، إذ من خلالها استطاعت الباحثة التعرف على طريقة تنفيذ الاختبار والوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار والاجابة على المقياس كثير من الامور التي تخص آلية تنفيذ البحث وتجاوز الامور السلبية .

## 2-7-2 الأسس العلمية للاختبارات:

### 1-7-2 صدق الاختبارات:

ان للصدق مفاهيم و معان عديدة ومتنوعة ولكنها تنصب في موضوع اساسي هو ان الاختبار يصمم لقياس ما وضع لقياسه او قياس المجال او الظاهرة المدروسة (كاظم الجابري، 2011، ص217) ، لذا استخدمت الباحثة الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض اختبار دقة التصويب والمقياس على مجموعة من ذوي الخبرة والمختصين بكرة اليد وعلم النفس الرياضي واتفقوا على ان هذا الاختبار والمقياس يقيسان الصفة أو القدرة التي وضعت من أجلها.

### جدول (3) يبين قيمة الصدق للاختبارات

الصدق	غير موافق	موافق	عدد الخبراء	الاختبارات
100%	0	9	9	مقياس الثقة بالنفس
100%	0	9	9	اختبار الدقة للتصويب

### 2-7-2 ثبات الاختبارات:

قامت الباحثة بأجراء عملية الثبات للاختبارات باستخدام طريقة معامل الارتباط (بيرسون) بين مجموع درجات النصفين اذ يتم تقسيم درجات العينة الى نصفين ومن ثم استخراج معامل الارتباط ، وتبين ان الارتباط عالي كما مبين في جدول (4) .

### جدول (4) يبين ثبات الاختبارات

الثبات	الاختبارات
0.874	مقياس الثقة بالنفس
0.956	اختبار الدقة للتصويب

### 3-7-2 موضوعية الاختبارات :

هي ابتعاد مقوم الاختبار عن الانقياد او التحيز لأرائه الشخصية بل يجب الاعتماد على الأدلة القاطعة والبراهين للاستناد عليها في عملية التقويم ، فمقياس الثقة بالنفس فهو يخضع لتصحيح موضوعي اذا لكل فقرة درجة محددة مسبقاً ، اما في ما يخص اختبار الدقة فقد قامت الباحثة بوضع كاميرا مع المصحح تصور مناطق الدقة لاختبار التصويب وعمل مقارنة مع الاستمارات الورقية للمسجل وجاءت النتيجة مطابقة (100%) .

### 2-8-2 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية يوم السبت بتاريخ (2021/7/3) في القاعة المغلقة في تمام الساعة (10 صباحاً) ، اذ تم توزيع مقياس الثقة بالنفس والاجابة عليه ومن ثم اجراء اختبار التصويب ، وانتهت الاختبارات في تمام الساعة (12 صباحاً) .

### 2-9 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية على العينة يوم الاثنين المصادف 2021/7/5 وبواقع ثلاث وحدات تدريبيه في الاسبوع (ثنين - ثلاثاء - خميس) وانتهت التجربة الرئيسية يوم الاثنين بتاريخ 2021/8/9 بمجموع (16) وحدة تدريبية ، اعدت الباحثة خلالها (32) تمرين لتنمية الثقة بالنفس والتصويب ، اذ كانت فكرة التمرينات مبنية على فكرة التصويب بعدم بوجود حارس المرمى .

تم تنفيذ التمرينات على المجموعة التجريبية اذ طبقت (4) تمارين في كل وحدة تدريبية واعيدت في وحدة تدريبية اخرى ، وكان زمن هذه التمارين (30 دقيقة) اقتطعت من زمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية اي بمجموع (480 دقيقة) ، وان زمن الجزء الرئيسي هو (70 دقيقة) اي بمجموع (1120 دقيقة) ، وبهذا تكون



نسبة التمارين من الجزء الرئيسي هي (42.82%) ، وان زمن التمرين الواحد هو (3 دقائق ) بتكرار مرتين براحة دقيقة بين التكرار .

### 10-2 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية في يوم السبت المصادف 2021/8/10 مع مراعاة توفير الظروف الزمانية والمكانية والوسائل التي استخدمت في الاختبارات القبلية ونفس فريق العمل المساعد .

### 11-2 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات .

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

### 1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية :

#### جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية الانحرافات المعيارية الخاصة بالمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ع	س	T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
الثقة بالنفس	درجة	13.63	51.00	8.13	71.33	10.52	-20.33	5.79	0.00	معنوي
دقة التصويب	درجة	1.23	14.55	2.33	23.22	2.59	-8.66	10.00	0.00	معنوي

### 1- الثقة بالنفس :

يبين جدول (5) أن الوسط الحسابي للثقة بالنفس في الاختبار القبلي هو (51.00) بانحراف معياري (13.63) ، وفي الاختبار البعدي هو (71.33) بانحراف معياري (8.13)، وان فرق الاوساط بين القبلي والبعدي هو (-20.33) وانحراف الفروق هو (10.52) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (5.79) ونسبة الخطأ (0.00) ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

### 2- دقة التصويب :

يبين جدول (5) أن الوسط الحسابي لدقة التصويب في الاختبار القبلي هو (14.55) بانحراف معياري (1.23) ، وفي الاختبار البعدي هو (23.22) بانحراف معياري (2.33)، وان فرق الاوساط بين القبلي والبعدي هو (-8.66) وانحراف الفروق هو (2.59) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (10.00) ونسبة الخطأ (0.00) ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

### 3- مناقشة النتائج للمجموعة التجريبية :

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول السابق للمجموعة التجريبية تبين أن هناك فروقاً معنوية الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ، وتعزو الباحثة معنوية الفروق الى التمرينات المهارية بدون حارس المرمى التي جعلت اللاعب يركز على مناطق الدقة في الهدف مع عزل كل المثيرات الخارجية الاخرى وبالتالي مكنت اللاعب من حفظ زوايا المرمى بشكل جيد وتعزيز الاداء نفسيا كونه سيكرر نجاح المحاولات وبشكل متكرر وبالتالي سينعكس على ثقته بنفسه ، إذ أن اللاعب الواثق بنفسه يستطيع تحقيق أهدافه بسهولة، وينظر إلى نفسه نظرة إيجابية ويكون مستوى طموحه مرتفعاً في إنجاز أي هدف يريد تحقيقه، أما بالنسبة إلى اتخاذ القرار، فإن اللاعب الواثق بنفسه يكون مؤمناً بقدراته ويكون قد اتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب والمرحلة المناسبة (انتصار الدفاعي ، 2004، ص50) ، وأن لكل لاعب مستوى أمثل من الثقة في النفس ، ومشكلات الأداء يمكن أن تحدث بسبب قلة الثقة أو زيادتها ولكن الثقة القوية في النفس سوف تساعد اللاعب في التعامل مع الأخطاء ونواحي القصور بفاعلية ، والاستمرار في الكفاح من أجل تحقيق النجاح ، كما أن اللاعبين الذي يظهرون درجة مثلى من الثقة في النفس يضعون أهدافاً واقعية وفقاً لمستوى قدراتهم (أسامة كامل ، 2000، ص302) .

ان التمرينات المهارية بدون حارس المرمى قد نمت مهارة التصويب بشكل جيد اذ ابعدت الخوف والقلق من فشل اداء حارس المرمى مما ادى الى تطور المهارة بالإضافة الى تطوير ثقة اللاعبين بأنفسهم ، اذ إن الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح ، ولكنهم مصابون بفقد الثقة أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات ولا سيما تحت ظروف الأداء الضاغطة في التدريب او المباريات ، فعندما يشعر اللاعب بالثقة بنفسه ، فانه يصبح اكثر هدوءاً واسترخاء في المواقف أو الظروف الضاغطة ، هذه الحالة العقلية والجسمية تسمح له ان يتصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء الحرجة ، اذ ان الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الفرد بفعل الخبرة والممارسة والادراك (علي وعكلة ، 1989، ص3) .

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

### جدول (6)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع			
الثقة بالنفس	درجة	71.33	8.139	62.11	7.270	2.535	0.02	معنوي
دقة التصويب	درجة	23.22	2.33	19.00	1.80	4.29	0.001	معنوي

#### 1- الثقة بالنفس :

يبين جدول (6) ان الوسط الحسابي للثقة بالنفس للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي هو (71.33) بانحراف معياري (8.139) ، وللمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي هو (62.11) بانحراف معياري (7.270) ، وان قيمة (t) المحسوبة هي (2.535) ونسبة الخطأ (0.02) ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 2- دقة التصويب :

يبين جدول (6) ان الوسط الحسابي لدقة التصويب للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي هو (23.22) بانحراف معياري (2.33) ، وللمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي هو (19.00) بانحراف معياري (1.80) ، وان قيمة (t) المحسوبة هي (4.29) ونسبة الخطأ (0.001) ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 3-4 مناقشة النتائج للمجموعتين التجريبية والضابطة :

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول السابق للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية تبين أن هناك فروقاً معنوية الدلالة لمتغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية ذات الاوساط الحسابية الاكبر ، وتعزو الباحثة معنوية الفروق الى التمرينات المهارية بدون حارس المرمى التي عززت من ثقة اللاعب بنفسه من خلال تكرار التصويب الناجح في مناطق الدقة ، اذ أن الثقة بالنفس هي إمكانية وقدرة الفرد على تحقيق النجاح في الرياضة ولا شك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يُعد عاملاً هاماً من حيث التأثير في نتائج الإنجاز، وكذلك يمكن عد الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الإنجاز أو بمعنى آخر أن الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق إنجاز معين، وهذا ما اكده ( اسامة كامل، 200، ص305) اذ اكد إن الأشخاص الذين يتميزون بالثقة بالنفس يقترحون أهدافاً واقعية تستثير التحدي ويبذلون كل ما في وسعهم بنشاط من اجل تحقيق تلك الأهداف ، أما الأشخاص الذي يتميزون بضعف الثقة في النفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم" .

ان للتمرينات المهارية بدون حارس المرمى تعطي خبرات كبيرة بالتعامل مع زوايا الهدف وبالتالي تعطي ثقة عالية و دافعية للاعب نحو الانجاز وهذا ما اكده (عبد الرحمن، 2004، ص34) اذ اكد ان الثقة بالنفس هي بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لنفسه ، و ان الخبرات الرياضية المبكرة ذات اهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير، وان قيمة الرياضي لنفسه هو مفتاح للدافعية نحو الانجاز .



## 4- الخاتمة :

في الختام ترى الباحثة أن ممارسة التمارين المهارية بدون حارس المرمى قد نمت مهارة التصويب بشكل كبير كونها تمارين ركزت على طريقة الاداء الصحيحة والموجه نحو زوايا الهدف الاربعة وبالتالي قد مكنت اللاعب الناشئ حفظ هذه الزوايا ، ومن جانب اخر قد ادت هذه التمارين الى زيادة الثقة بالنفس بسبب تكرار النجاحات في الاداء اثناء التدريب لذا استنتجت الباحثة ان للتمارين بدون حارس المرمى لها الاثر الايجابي الكبير في تنمية التصويب للناشئين وتنمية الثقة بالنفس ،وان التمارين قد اختصرت الوقت والجهد في تنمية هذه المتغيرات لذا توصي الباحثة باعتماد هذه التمارين في تدريب الناشئين مهارة التصويب وكذلك تعليم اللاعبين وإكسابهم المهارات النفسية المتعددة الانتباه والتركيز- تنظيم الطاقة النفسية - الثقة بالنفس، وتوصي الباحثة ايضاً بتوفير اخصائي نفسي لكل الفرق الرياضية لما له دور كبير في تحديد المشكلات النفسية التي يعاني منها اللاعب ، وتوصي ايضاً بضرورة اجراء دراسات اخرى بنفس الاسلوب لكن على متغيرات او العاب اخرى ، واستخدام الدراسة الحالية على عينات مختلفة كأن تكون بنات او مراحل عمرية اخرى .

## المصادر :

- أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) : ط1 ( دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 ) .
- أنتصار مزهر الدفاعي ؛ أثر برنامج أرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي : ( رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 2004 ) .
- ضياء الخياط و نوفل مُحَمَّد الحياي ؛ كرة اليد : ( جامعة الموصل، مطبعة دار الكتاب للطباعة والنشر، 2001 ) .
- ظافر هاشم الكاظمي ؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2012) .
- عبد الرحمن جميل ؛ دافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس و علاقتهما بدقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 2004) .
- علي احسان شوكت ؛ اساسيات البحث العلمي : ( عمان , دار المناهج , 2004 ) .
- علي جاسم عكلة الزبيدي؛ الثقة بالنفس عند الاطفال والمراهقين: (بغداد، كلية التربية، 1989) .
- فائزة جمعة صالح واخرون ؛ اساليب البحث العلمي منظور تطبيقي : (الاردن ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2009) .
- كاظم كريم رضا الجابري ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس : ط1 (بغداد ، مكتب النعيمي للطباعة والاستنساخ ، 2011) .
- كمال عارف و سعد محسن ؛ كرة اليد : ( الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر, 1989) .
- وجيه محبوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : ( بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ) .