



Motor performance anxiety and its relationship to shooting accuracy from high jumps among Al-Rumaytha handball club's junior players

Abstract

The present study aimed to identify the relationship between motor performance anxiety and the accuracy of jump shooting among junior players of Al-Rumaytha Handball Club during the sports season (2024–2025). The importance of this study lies in highlighting the role of psychological factors, particularly anxiety, in influencing the performance of fundamental skills in handball. Psychological readiness is considered an essential component alongside physical, technical, and tactical preparation, especially for junior players who are more susceptible to emotional and psychological pressures during competitions. The researcher adopted the descriptive approach using the survey and correlational method, as it is suitable for identifying relationships between variables without manipulating them. The study sample consisted of (20) junior players from Al-Rumaytha Handball Club, who were selected intentionally to represent the research population. The players were relatively homogeneous in terms of training background and competitive experience, which helped ensure consistency in the results. To achieve the objectives of the study, the researcher used two main tools: a jump shooting accuracy test and a motor performance anxiety questionnaire consisting of (26) items. The shooting accuracy test was designed to measure the players' ability to perform jump shots accurately toward specified target areas in the goal. Meanwhile, the anxiety questionnaire was administered to assess the level of motor performance anxiety experienced by the players prior to competition. The data collected were analyzed using appropriate statistical methods, including arithmetic mean, standard deviation, and correlation coefficient. The results revealed a statistically significant inverse relationship between motor performance anxiety and jump shooting accuracy. The findings indicated that players with higher levels of anxiety demonstrated lower shooting accuracy, whereas players with lower anxiety levels achieved better performance in jump shooting. These results confirm that psychological factors, particularly anxiety, play an important role in determining the level of skill performance among junior handball players. The study concluded that reducing motor performance anxiety can contribute to improving the accuracy of jump shooting and overall performance in handball. Therefore.

Keywords: Motor Performance Anxiety, Jump Shooting Accuracy, Handball, Junior Players, Psychological Preparation.





قلق الأداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز عاليا لدى ناشئي نادي الرميثة لكرة اليد

عمار جميل عبد الحسين jmar03251@gmail.com

مديرة تربية المثني

مجتبي سلمان عليوي جار الله ma2.mj97@gamil.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط

المستخلص

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين قلق الأداء الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً لدى ناشئي نادي الرميثة لكرة اليد للموسم الرياضي (2024-2025)، إذ يُعد الجانب النفسي من العوامل المهمة التي تؤثر بصورة مباشرة في مستوى أداء اللاعبين، ولاسيما في الألعاب الجماعية التي تتطلب سرعة في الأداء ودقة في تنفيذ المهارات الأساسية تحت ظروف المنافسة. وتبرز أهمية البحث في تسليط الضوء على قلق الأداء الحركي بوصفه أحد العوامل النفسية المؤثرة في دقة تنفيذ مهارة التصويب من القفز عالياً، والتي تعد من المهارات الأساسية والهجومية المهمة في لعبة كرة اليد. اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة البحث، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ عدد أفرادها (20) لاعباً من ناشئي نادي الرميثة لكرة اليد، إذ يمثل هؤلاء اللاعبون مجتمع البحث، وتم تطبيق الاختبارات عليهم خلال الموسم الرياضي (2024-2025). وتم استخدام اختبار دقة التصويب من القفز عالياً لقياس مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين، فضلاً عن استخدام مقياس قلق الأداء الحركي المكوّن من (26) فقرة لقياس مستوى القلق لدى أفراد العينة. وقد استخدم الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، تمثلت بالوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط، وذلك لتحليل النتائج والتوصل إلى العلاقة بين متغيري البحث. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين قلق الأداء الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً لدى لاعبي ناشئي نادي الرميثة لكرة اليد، إذ تبين أن ارتفاع مستوى قلق الأداء الحركي يؤدي إلى انخفاض مستوى دقة التصويب، في حين أن انخفاض مستوى القلق يسهم في تحسين دقة الأداء المهاري. واستنتج الباحث أن قلق الأداء الحركي يمثل عاملاً مهماً ومؤثراً في مستوى الأداء المهاري للاعبين الناشئين، خاصة في مهارة التصويب من القفز عالياً التي تتطلب درجة عالية من التركيز والدقة والثقة بالنفس.

الكلمات المفتاحية: قلق الأداء الحركي، دقة التصويب، القفز عالياً، كرة اليد،



1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

شهدت الرياضة الحديثة في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً ومتسارعاً في مختلف مجالاتها، نتيجة الاعتماد على الأساليب العلمية الحديثة في التدريب الرياضي، حيث لم يعد تحقيق الإنجاز الرياضي يعتمد على القدرات البدنية والمهارية فقط، بل أصبح يعتمد على مجموعة متكاملة من العوامل البدنية والمهارية والخطوية وال نفسية، التي تسهم جميعها في تحقيق الأداء الأمثل والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية. وقد أولت العلوم الرياضية الحديثة اهتماماً كبيراً بالجانب النفسي باعتباره أحد الركائز الأساسية التي تؤثر بصورة مباشرة في مستوى أداء اللاعبين، إذ إن الاستعداد النفسي الجيد يساعد اللاعب على إظهار قدراته الحقيقية أثناء المنافسة، بينما قد يؤدي ضعف الإعداد النفسي إلى انخفاض مستوى الأداء حتى وإن كان اللاعب يمتلك قدرات بدنية ومهارية عالية.

وتُعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بالسرعة والتنوع في الأداء، إذ تتطلب من اللاعبين امتلاك قدرات بدنية عالية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتحمل، إضافة إلى المهارات الأساسية كالمناولة والتصويب والتنطيط، فضلاً عن القدرات الخطوية والذهنية التي تساعد اللاعب على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب. كما تتسم كرة اليد بوجود مواقف لعب متغيرة وسريعة تتطلب من اللاعب التركيز والانتباه المستمرين، مما يجعل الجانب النفسي من العوامل المهمة التي تؤثر بشكل واضح في أداء اللاعبين خلال المباراة.

وتعد مهارة التصويب من القفز عالياً من المهارات الأساسية والهجومية المهمة في لعبة كرة اليد، إذ تعتمد عليها الفرق بشكل كبير في تسجيل الأهداف وتحقيق الفوز، حيث يتم تنفيذ هذه المهارة في ظروف تتسم بالسرعة والضغط من قبل المدافعين، فضلاً عن الحاجة إلى التوافق العصبي العضلي والدقة العالية في التصويب. كما تتطلب هذه المهارة قدرة اللاعب على التحكم بحركات جسمه أثناء القفز والتصويب، إضافة إلى ضرورة توفر التركيز الذهني العالي والثقة بالنفس أثناء تنفيذها. لذلك فإن أي خلل في الجانب النفسي للاعب قد يؤثر بشكل مباشر في دقة تنفيذ هذه المهارة، خاصة في المواقف الحاسمة من المباراة.

ومن بين العوامل النفسية التي تؤثر في الأداء الرياضي يظهر قلق الأداء الحركي كأحد أهم المتغيرات النفسية التي قد يكون لها تأثير مباشر في مستوى أداء اللاعبين. إذ إن القلق يعد استجابة انفعالية طبيعية تظهر لدى اللاعبين عند مواجهة مواقف المنافسة الرياضية، خاصة في المباريات المهمة أو عند الشعور



بالخوف من الفشل أو فقدان الثقة بالنفس. وقد يؤدي ارتفاع مستوى القلق إلى ضعف التركيز، وزيادة التوتر العضلي، وانخفاض مستوى الانتباه، مما ينعكس سلباً على أداء اللاعب ويؤدي إلى انخفاض دقة تنفيذ المهارات الحركية. في المقابل، فإن المستوى المعتدل من القلق قد يسهم في زيادة دافعية اللاعب وتحفيزه لتحقيق أداء أفضل.

كما أن فئة الناشئين تعد من الفئات المهمة التي تحتاج إلى اهتمام خاص من قبل المدربين والباحثين، كون هذه المرحلة تمثل الأساس في بناء اللاعب الرياضي وتطوير قدراته البدنية والمهارية وال نفسية. ويكون اللاعب الناشئ أكثر عرضة للتأثر بالعوامل النفسية مثل الخوف من الفشل، أو رهبة المنافسة، أو الضغط الجماهيري، أو أهمية المباراة، مما قد يؤدي إلى ظهور القلق الذي ينعكس بدوره على مستوى الأداء الحركي. لذلك فإن الاهتمام بدراسة قلق الأداء الحركي لدى هذه الفئة يعد أمراً ضرورياً لتحديد مستوى القلق لديهم ومعرفة تأثيره في أداء المهارات الأساسية، ومنها مهارة التصويب من القفز عالياً.

كما أن الإعداد النفسي أصبح جزءاً مهماً من العملية التدريبية الحديثة، إذ يسهم في تنمية الثقة بالنفس، وزيادة القدرة على التركيز، وتحسين الانتباه، والسيطرة على الانفعالات أثناء المنافسة. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستوى نفسي جيد يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق أداء أفضل مقارنة باللاعبين الذين يعانون من ارتفاع مستوى القلق. لذلك فإن الاهتمام بالجوانب النفسية في التدريب الرياضي يعد عاملاً مهماً في تطوير مستوى اللاعبين الناشئين.

وتكمن أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على العلاقة بين قلق الأداء الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً لدى ناشئي نادي الرميثة لكرة اليد، لما لهذه المهارة من أهمية كبيرة في تحقيق نتائج المباريات. كما يسهم هذا البحث في تزويد المدربين والمهتمين بالمجال الرياضي بمعلومات علمية حول تأثير الجانب النفسي في أداء اللاعبين الناشئين، مما يساعدهم في وضع برامج تدريبية متكاملة تشمل الإعداد النفسي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي. فضلاً عن أن نتائج هذا البحث قد تسهم في تطوير مستوى اللاعبين الناشئين وتحسين أدائهم خلال المنافسات الرياضية، من خلال تقليل مستوى القلق لديهم وزيادة ثقتهم بأنفسهم أثناء تنفيذ المهارات الحركية.

كما تبرز أهمية البحث أيضاً في كونه يسلط الضوء على أحد الجوانب المهمة في لعبة كرة اليد لدى فئة الناشئين، والتي قد لا تحظى بالاهتمام الكافي من قبل المدربين، إذ يركز معظم المدربين على الجوانب البدنية والمهارية، ويغفلون الجانب النفسي رغم أهميته الكبيرة في تحقيق الإنجاز الرياضي. لذلك فإن هذا





البحث يسهم في توجيه الأنظار نحو ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين الناشئين، والعمل على تطوير برامج تدريبية نفسية تساعد في تقليل قلق الأداء الحركي وتحسين مستوى الأداء المهاري، وبالأخص مهارة التصويب من القفز عالياً، لما لها من دور حاسم في نتائج المباريات.

2-1 مشكلة البحث:

ومن خلال متابعة الباحث المصادر العلمية والاطلاع على مختلف الرسائل الاطاريح وكذلك من خلال مشاهدة الوحدات التدريبية السابقة والحديثة من قبل المدربين، لاحظ بأن هناك ضعف واضح بدقة التصويب من القفز عاليا نتيجة قلق الاداء الحركي الذي يمر بها اللاعبين حيث تظهر علامات الضعف وفقدان التركيز وهبوط مستوى تنفيذ الواجبات المكلفين بها بالملعب لاسيما في الدقائق الاولى من المباراة دون معرفة السبب الحقيقي، علماً ان هناك أحيانا اختبارات تؤكد جاهزية اللاعب بدنياً ومهارياً وحركياً، علماً ان بعض اللاعبين يخفقون في تسجيل الاهداف بسبب اما اهمية المباراة او الاعداد الغير الجيد او الانفعالات النفسية ومنها القلق الحركي الذي يؤثر على اللاعب بصورة خاصة والفريق بشكل عام في الملعب .

لذا ارتا الباحث دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير قلق الاداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز عاليا لدى ناشئي نادي الرميثة لكرة اليد

3-1 أهداف البحث:

- التعرف على قلق الاداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز عاليا لدى ناشئي نادي الرميثة لكرة اليد .

- ايجاد العلاقة بين مستوى قلق الاداء الحركي ودقة التصويب من القفز عاليا لدى للاعبين الناشئين نادي الرميثة لكرة اليد.

4-1 فرضيتا البحث:

- يفترض الباحث ان هناك وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين قلق الاداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز عاليا لاعبي ناشئي نادي الرميثة لكرة اليد

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري : لاعبي ناشئي نادي الرميثة لكرة اليد 2024 / 2025 .

المجال الزمني: من 2024/2/12 _ 2025/5/15 . 2439





المجال المكاني : قاعة نادي الرميثة الرياضية

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي القائم على الأسلوب المسحي وتحليل العلاقات الارتباطية، لكونه الأنسب لطبيعة هذا البحث، إذ يركّز المنهج الوصفي على جمع المعلومات والبيانات بهدف التحقق من الفروض العلمية أو الإجابة عن التساؤلات المرتبطة بالوضع الحالي لأفراد عينة البحث (12).

2-2 عينة البحث:

تمثلت عينة البحث بلاعبين ناشئي نادي الرميثة لكرة اليد للموسم الرياضي (2024-2025)، حيث بلغ عدد أفراد العينة (20) لاعتبارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، وذلك لملاءمتهم لطبيعة الدراسة وأهدافها. ويعد اختيار هذه الفئة العمرية مهماً كونها تمر بمرحلة تطوير المهارات الأساسية والتهيئة للمستويات المتقدمة، فضلاً عن تأثر اللاعبين الناشئين بالعوامل النفسية بدرجة أكبر مقارنة بالفئات العمرية الأخرى. كما يتمتع أفراد العينة بمستوى متقارب من حيث الخبرة التدريبية والمهارية، حيث يخضعون لبرنامج تدريبي موحد تحت إشراف الجهاز التدريبي لنادي الرميثة، مما يسهم في تحقيق درجة من التجانس بين أفراد العينة ويعزز من دقة النتائج المستخلصة من الدراسة. وتم استبعاد اللاعبين الذين لم يشاركوا في جميع الاختبارات أو الذين تعرضوا لإصابات قد تؤثر في نتائج البحث، وذلك لضمان الحصول على بيانات دقيقة تعكس مستوى العينة بشكل صحيح

2-3 أدوات جمع البيانات والأجهزة المستخدمة:

ويقصد بها الوسائل أو الأساليب التي يتمكن الباحث من خلالها من معالجة مشكلة البحث، مهما تنوعت تلك الأدوات أو الأجهزة. وقد استعان الباحث بمجموعة من الوسائل والأدوات والأجهزة التي أسهمت في معالجة مشكلة البحث وتحقيق الأهداف التي تم تحديدها (13).

الأجهزة والبرامج:

اختبارات دقة التصويب:

اسم الاختبار : دقة التصويب من القفز عالياً

الغرض من الاختبار :- قياس دقة التصويب من القفز عالياً (14)

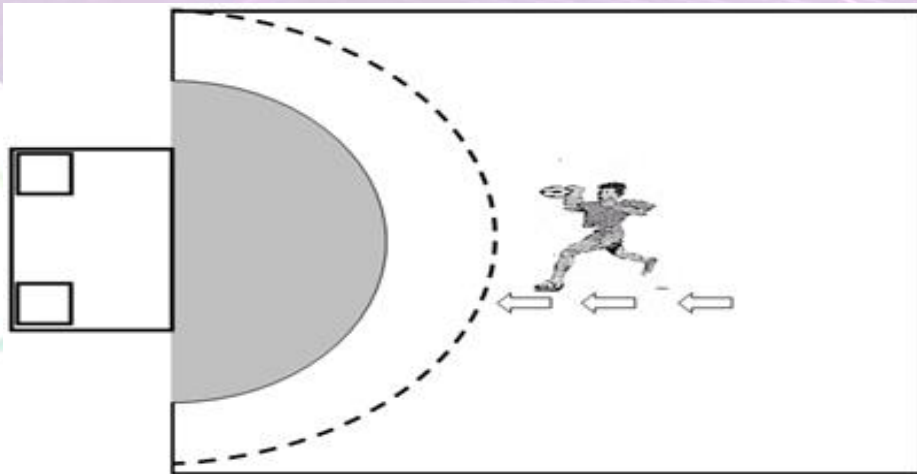
رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



الادوات :- _ ملعب كرة يد قانوني . _ كرة يد قانونية عدد 3 . _ مربعات دقة التصويب 60×60سم .
_ الفريق المساعد_ شريط لاصق

طريقة الاداء :- يقف المختبر أمام منطقة التسعة أمتار، ويُثبت على الهدف عدد من مربعات دقة التصويب في الزوايا العلوية. يُمنح كل مختبر ثلاث محاولات للتصويب، بواقع محاولتين من الجهة اليمنى ومحاولة واحدة من الجهة اليسرى، مع التصويب باتجاه مربعات الدقة داخل الهدف. يتم القفز لأداء التصويب من خط السبعة أمتار أمام الهدف ومن كلا الاتجاهين (3).

طريقة اعطاء الدرجة :- منح درجتان لكل محاولة تنجح فيها الكرة بالدخول داخل مربعات دقة التصويب، في حين تُحتسب درجة واحدة إذا لامست الكرة مربع الدقة فقط. أمّا في حال دخول الكرة الهدف من خارج مربعات الدقة أو خروجها خارج الهدف، فلا تُحتسب أي درجة (4).



شكل (1) يبين دقة التصويب

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

في اغلب الاحيان يؤكد خبراء البحث العلمي على ضرورة قيام الباحث بتجربة استطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحث لانها (دراسة اولية يقوم بها الباحث على عينة مصغرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختبار اساليب البحث وادواته (15) (6) وذلك من اجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية صحيحة موثوق بها للاستفادة منها عند اجراء تجربة الرئيسية، فضلا على الوقوف على حجم الصعوبات التي تعترض الباحث وللتعرف على الكثير من مفردات العمل كالوقوف اللازم للاداء وسلامة الادوات المستخدمة وكفاءة فريق العمل وعلى هذا الاساس قام الباحث باجراء تجربته الاستطلاعية على عينة من





مجتمع البحث البالغة عددها (10) لاعبين من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية بتاريخ (2024) 2\8

وكانت اهداف التجربة الاستطلاعية :

1- معرفة الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات وتنفيذها.

2- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .

3- تحديد الاخطاء لمعالجتها في التجربة الرئيسية.

4- التأكد من كفاية الكادر المساعد.

Wasiat Journal of Sports Sciences

اختبار مقياس خفض القلق :

اسم الاختبار: قياس قلق الاداء الحركي للاعبين ناشئين نادي الرميثة لكرة اليد الغرض من الاختبار: التعرف على مستوى قلق الاداء الحركي للاعبين ناشئين نادي الرميثة لكرة اليد.

طريقة الاداء: اعطاء استبيان الى لاعبي ناشئين نادي الرميثة لكرة اليد لقياس قلق الاداء الحركي (مقياس تقدير الذات) ويحتوي الاستبيان الى (26) سؤال حيث يقوم اللاعب بالاجابة بصدق وامانه وتوجد مقابل كل سؤال على جوابين ب (نعم) او (لا) اللاعب يقوم باختيار لكل سؤال جواب واحد بوضع علامة () بالمربع الذي يختاره ويقوم بالاجابة على جميع الاسئلة الموجودة في الاستبيان.

ومفتاح التصحيح المعد من قبل الباحث لهذا الغرض هو:

1- المقياس للعبارات الأيجابية تعطى الاجابة ب (نعم) درجتين واما الاجابة ب (لا) فتعطى درجة واحدة

P-ISSN:2707-7845

2- بالنسبة للعبارات السلبية للمقياس تعطى الاجابة ب (نعم) درجة واحدة واما الاجابة ب (لا) فتعطى

E-ISSN:2707-7853

درجتين.

وقد استغرقت عملية التصحيح حوالي (1) دقيقة لكل استمارة ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي حصل عليه اللاعب في اجابته للمقياس ومن هنا كانت اعلى درجة يمكن ان يصل اليه اللاعب هي (66) وادنى درجة هي (33) بمتوسط مقداره (52'87) وانحراف معياري (4'36).

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



2-5 التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية في يوم الجمعة المصادف 2024/ 2/12 في تمام الساعة الثالثة عصرا وعلى قاعة نادي الرميثة الرياضي لكرة اليد وقد نفذ الاختبار على عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي الرميثة الرياضي لكرة اليد للموسم 2024/2024 في مهارة التصويب من القفز عاليا للاعبي نادي الرميثة لكرة اليد البالغ عددهم (20) لاعب وبعد الاحماء مباشرة وقبل بدء تنفيذ المحاولات الثلاثة المعطاة لكل لاعب وبعدها تم شرح الوافي لأفراد العينة حول كيفية مفردات الاختبار في مهارة التصويب من القفز عاليا لكرة اليد وعرض الاختبار امام اللاعبين من قبل الباحث وقام الباحث باعطاء الوقت الكافي للاحماء قبل بدء الاختبار مع توفير كافة مستلزمات الاختبار والشرح الوافي لأفراد العينة . اذا اعطى لكل لاعب ثلاث محاولات لتنفيذ الاختبار.

وفي يوم الجمعة المصادف 2024 /2/ 26 في تمام الساعة الثانية ضهرا قام الباحث باختبار مقياس قلق الاداء الحركي وعلى قاعة المغلقة لنادي الرميثة الرياضي قبل خوض عينة البحث ب ساعة واحدة مباراتهم امام منافسه فريق السماوة الرياضي لكرة اليد . حيث قام الباحث باعطاء استبيان لقياس قلق الاداء الحركي المتكون من (26) سؤالاً وتم الشرح الوافي من قبل الباحث كيفية الاجابة عليه.

2-6 الوسائل الإحصائية : استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية **spss** لمعالجة البيانات .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار قلق الاداء الحركي واختبار دقة التصويب من القفز عاليا لكرة اليد.

جدول (1) يبين قيم الانحراف المعياري و الاوساط الحسابي لقلق الاداء الحركي ودقة التصويب.

ع	س	الوسائل الاحصائية
22,3	3,7	قلق الاداء الحركي
3,792	37,95	دقة التصويب

يظهر لنا في الجدول (1) ان قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة في اختبار قلق الاداء الحركي هي (3,7 . 22,3) بينما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة في اختبار دقة التصويب (38,95 . 3,792) مكتبة الوطنية 2439





علاقة الارتباط بين نتائج اختبار قلق الاداء الحركي واختبار دقة التصويب من القفز عاليا لكرة اليد:
جدول (2) يبين قيم معامل الارتباط ومعنويته المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	معامل الارتباط	طبيعة العلاقة
معنوي	2,26	2,65	6,881	قلق الاداء الحركي
معنوي	2,25	2,39	5,878	دقة التصويب

ويظهر الجدول (2) قيمة معامل الارتباط والقيمة الجدولية والمحسوبة لمعنوية الارتباط والدلالة الاحصائية بين الاختبارات المبحوثة اذ ظهر ان قيمة معامل الارتباط بين قلق الاداء الحركي ودقة التصويب (6,881) وبقية محسوبة (2,65) وهي اعلى من القيمة الجدولية (2,26) عند درجة حرجة (18) ومستوى دلالة (0,05) وهي علاقة ارتباط عالية.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات:

عند عرض النتائج للاختبارات تبين ان هناك ارتباط بين دقة التصويب وقلق الاداء الحركي من القفز عاليا بكرة اليد وقد تبين ان كلما زاد قلق الاداء الحركي قلت دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى لاعبين الناشئين لنادي الرميثة بكرة اليد وايضا على العكس كلما انخفض قلق الاداء الحركي زادت دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى لاعبين الناشئين لنادي الرميثة بكرة اليد لان المهارة تعتمد اعتمادا كبيرة على صفة قلق الاداء الحركي لذا يتوجب الاهتمام بزيادة قدراتهم الحركية والذهنية وكذلك العمل على زيادة الحالة النفسية للاعبين قبل دخول المنافسات الرياضية ومحاولة تجاوز أي ضعف قد يحدث . وان الثقة بالنفس تكون شعورا متزايدا بقيمة الذات ليصبح ذلك دافعا قويا و ايجابيا لتحسين الاداء والتغلب على القلق والمخاوف (16)(7) .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





4-الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

1- هناك علاقة عكسية بين قلق الاداء الحركي واداء مهارة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي الناشئين نادي الرميثة الرياضي بكرة اليد 2025/2024.

2- لقلق الاداء الحركي علاقة ارتباط سلبية بأداء مهارة التصويب من القفز عاليا للاعبي الناشئين نادي الرميثة لكرة اليد.

3- تتأثر دقة مهارة التصويب من القفز عاليا بشكل ايجابي بانخفاض قلق الاداء الحركي لدى لاعبي الناشئين نادي الرميثة لكرة اليد.

4-2 التوصيات

1. ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين الناشئين إلى جانب الإعداد البدني والمهاري، لما له من دور مهم في تحسين دقة التصويب من القفز عالياً.

2. اعتماد المدربين على برامج تدريبية نفسية تهدف إلى خفض مستوى قلق الأداء الحركي لدى اللاعبين، مثل تدريبات الاسترخاء، وتمارين التنفس العميق، والتصور الذهني قبل المباريات.

3. توفير بيئة تدريبية مشابهة لظروف المنافسات الحقيقية من خلال إجراء مباريات تجريبية، مما يساعد اللاعبين على التكيف مع الضغوط النفسية وتقليل القلق أثناء المباريات الرسمية.

4. ضرورة تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين الناشئين من خلال التشجيع المستمر وتقديم التغذية الراجعة الإيجابية بعد الأداء.

5. الاستعانة بأخصائي نفسي رياضي ضمن الجهاز التدريبي لمتابعة الحالة النفسية للاعبين والعمل على تقليل مستويات القلق لديهم.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



المصادر:

- 1- عبد الستار جبار الضمد: علم النفس في الرياضة، ط1، عمان، الخليج للنشر، 2003.
- 2- محمد حسن علاوي. مدخل الى علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 3- نزار الطالب وكمال لويس. علم النفس الرياضي، بغداد، دار الكتب للطباعة، 1992.
- 4- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى: كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب والطباعة والنشر، 2001.
- 5- عكلة سليمان الحوري. مبادئ علم النفس والتدريب الرياضي، ط1، الموصل، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، 2009.
- 6- نزار الطالب وكمال لويس: علم النفس الرياضي، ط2، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- 7- احمد سلمان جاسم: اثر منهجين مختلفين في تاهيل اصابة التواء مفصل الكاحل المنعكس للاعبين المتقدمين بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015.
- 8- احمد خميس السوداني، جميل قاسم البدرى: موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، مؤسسة الصفاء للمطبوعات بيروت، لبنان، 2011.
- 9- احمد عريبي: كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط1، بغداد، مكتب دار السلام، 2005.
- 10- خالدة ابراهيم: التعرف على عامل القلق على الاتجاز ومعرفة اسباب القلق لدى لاعبي كرة السلة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1984.
- 11- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي للتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دارالفكر العربي.
- 12- وجيه محبوب واخرين: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988.
- 13- ريسان مجيد خريبيط: القياس والاختبارات التربية البدنية وعلوم الرياضة، ج1، دار الكتب والوثائق، 1989.
- 14- مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ج1، الهيئة العامة للشؤون المطابع الامرية، 1984.
- 15- عبد الرحمن السعدي: دافعية الانجاز والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة، جامعة بغداد.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

