Middle East Journal of Humanities and Cultural Studies
Homepage: http://meijournals.com/ar/index.php/mejljs/index
ISSN: 2710-2238 (PRINT)
ISSN: 2788-4686 (ONLINE)
MESR
منار الشرق للدراسات والأبحاث
Manar Elsharq for Studies & Research
مجلة الشرق الأوسط
للعلوم الإنسانية والثقافية

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

م. مصطفى هادي محمد[1] ، م.م مقداد مهدي مسلم[2] ، وعد الله عبدالرزاق عبدالجليل[3] ، م.م محمد عامر راضي[4]

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة، النجف، العراق[1&2&3&4]

Mustafah.almayali@uokufa.edu.iq

استلام البحث:20-09-2026 مراجعة البحث :15-10-2026 قبول البحث:02-11-2026

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على مستوى قلق الأداء الحركي لدى ناشئي نادي الكوفة الرياضي لكرة اليد، والكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق الأداء الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً، انطلاقاً من أهمية الجوانب النفسية في تحقيق الأداء المهاري الجيد، ولا سيما في المهارات التي تتطلب التركيز والدقة والتوافق الحركي. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه. وتحدد مجتمع البحث بـ(20) لاعباً من ناشئي نادي الكوفة الرياضي لكرة اليد للموسم الرياضي (2025–2026). واعتمد الباحثون مقياساً لقلق الأداء الحركي يتكون من (26) فقرة، إلى جانب اختبار دقة التصويب من القفز عالياً، الذي تضمن ثلاث محاولات لكل لاعب باتجاه مربعات محددة في الزوايا العليا للمرمى. وجُمعت البيانات من خلال تطبيق الاختبارات والمقياس على أفراد العينة، ثم عولجت باستخدام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط. وأشارت مناقشة النتائج الواردة في البحث إلى وجود علاقة عكسية بين قلق الأداء الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً، إذ ارتبط ارتفاع مستوى القلق بانخفاض دقة الأداء، في حين ارتبط انخفاضه بتحسن دقة التصويب. واستنتج الباحثون أهمية الاهتمام بالحالة النفسية للاعبين الناشئين، إلى جانب الإعداد البدني والمهاري، وأوصوا بضرورة اعتماد أساليب نفسية وتدريبية تساعد على التعامل مع قلق الأداء الحركي وتعزيز التركيز والثقة بالنفس قبل المنافسات الرياضية.

الكلمات المفتاحية: قلق الأداء الحركي، دقة التصويب، التصويب من القفز عالياً، كرة اليد، اللاعبون الناشئون.

Abstract:

The study aimed to identify the level of motor performance anxiety among youth handball players at Al-Kufa Sports Club and examine its relationship with jump shot accuracy. The research was based on the importance of psychological factors in achieving effective skill performance, particularly in motor skills requiring concentration, precision, and coordination. The researchers employed a descriptive approach using survey and correlational methods to address the objectives of the study. The research population consisted of 20 youth handball players from Al-Kufa Sports Club during the 2025–2026 sports season. Data were collected using a 26-item motor performance anxiety questionnaire and a jump shot accuracy test involving three attempts per player, directed toward designated target squares in the upper corners of the goal. The collected data were analyzed using descriptive statistics, including arithmetic means and standard deviations, as well as correlation analysis. According to the discussion of the findings presented in the study, an inverse relationship was observed between motor performance anxiety and jump shot accuracy. Higher levels of anxiety were associated with lower shooting accuracy, whereas lower anxiety levels were associated with improved performance. The researchers concluded that psychological preparation is an important component of youth handball training alongside physical and technical preparation. The study recommended incorporating psychological and training strategies to help players manage motor performance anxiety, enhance concentration, and strengthen self-confidence before sports competitions.

Keywords : Motor Performance Anxiety, Shooting Accuracy, Jump Shot, Handball, Youth Players.

1-1 مقدمة البحث واهميته

ان التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطوراً في مختلف المستويات، ومعظم الألعاب، والفعاليات الرياضية محققاً قفزة نوعية في تحقيق العديد من الإنجازات الرياضية، وإن الاهتمام بالمجال الرياضي أصبح ظاهرة حضارية لدى الكثير من دول العالم, إذ يعد أحد المقاييس المهمة لتطور البلدان, وبذلك لم تعد الرياضة هواية يمارسها الإنسان في أوقات

فراغه للتسلية وقضاء الوقت بل أصبحت اليوم علماً قائماً بحد ذاته شأنه في ذلك شأن بقية العلوم مثل (علم الحركة، الفسيولوجيا، علم النفس ... الخ)

وتعد لعبة كرة اليد من الالعاب الرياضية الجماعية ولها شعبية كبيرة على مستوى العالم وتنظم لها بطولات دوليه وقارية ومحليه ويتسم لاعبي كرة اليد بصفات بدنية عديدة منها القوة والسرعة والمطاوله والمرونة والرشاقة وصفات مهارية عديدة منها التصويب والطبطبة والمناولة والخداع وغيرها من الصفات المهارية الاخرى والتي لها اهمية كبيرة من اجل اكمال المتطلبات المهارية لهذه اللعبة والوصول بها الى المستويات العليا من خلال التدريب الرياضي الحديث , ان لكل نشاط رياضي او مسابقة رياضية متطلبات وصفات نموذجية يجب توفيرها في الرياضة حتى تمكنه من تحقيق مستويات متقدمة لاي فعالية او اي لعبة رياضية .

والقلق هو احدى المشكلات الصعبة التي يواجهها اللاعبين خاصة في مواقف اللعب المختلفة وله تأثير كبير في مستوى ادائهم الحركي فهو يعد من العوامل المعيقة للاداء الحركي لبعض اللاعبين , والقلق الشديد يعوق اللاعب عن اداء المهارات الحركية وان درجة القلق يمكن ان تؤثر ايجابيا او سلبيا في الاداء الحركي، ومن هنا تمكن اهمية هذه الدراسة من خلال التعرف على قلق الاداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز اماما اللاعبين نادي الكوفة الرياضي لكرة اليد ، ويظهر عند اللاعبين اصحاب القلق العالي دوافع اثار القلق اكثر من المتعلمين او اللاعبين اصحاب القلق المنخفض لانهم يتأثرون بالجانب المعرفي والخبرة السابقة .

وقد اجمع العلماء على ان الاعداد النفسي له دور هام وفعال في الانشطة الرياضية المختلفة بجانب الاعداد البدني والمهاري والخططي ويعد قلق السمة هو عدم شعور عام لدى الافراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه اكثر ديمومة بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية ودرجة القلق اعلى من من زملائه عدها او قبل الامتحان او بعد الامتحان وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة القلق المنخفضة فهوة بهذا يتصف بهذا السمة بغض النضر عن الظروف الوقتية التي يمر بها [1]

[1] – عبد الستار جبار الضمد : علم النفس في الرياضة , ط1. عمان , الخليج للنشر , 2003, ص 6-77 .

1-2 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 ومهاريا وحركيا, علما ان بعض اللاعبين يخفقون في تسجيل الاهداف بسبب اما اهمية المباراة او الاعداد الغير الجيد او الانفعالات النفسية ومنها القلق الحركي الذي يؤثر على الاعب 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 الكوفه لكرة اليد.

1-3 اهداف البحث

1. التعرف على قلق الاداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز عاليا لدى ناشئي نادي الكوفه لكرة اليد .
2. ايجاد العلاقة بين مستوى قلق الاداء الحركي ودقة التصويب من القفز عاليا لدى للاعببين الناشئين نادي الكوفه لكرة اليد.

1-4 فروض البحث:

1. يفترض الباحث ان هناك وجود علاقة ذات دلاله احصائية بين قلق الاداء الحركي وعلاقتة بدقة التصويب من القفز عاليا لاعبي لاعبي ناشئي نادي الكوفه لكرة اليد.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبي ناشئي نادي الكوفه لكرة اليد **2025 /2026** .

1-5-2 المجال الزماني: من **2025/2/12 _ 2025/5/15**.

1-5-3 المجال المكاني : قاعة نادي الكوفه الرياضي

الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1 الإطار النظري

2-1-1 قلق الأداء الحركي في المجال الرياضي

قلق الأداء الحركي هو أحد العوامل النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي، خاصة في المواقف التي تحتاج إلى التركيز وسرعة الاستجابة ودقة تنفيذ المهارات. يظهر القلق كتوتر نفسي وانفعالي، وقد يصاحبه تغييرات فسيولوجية، مثل زيادة ضربات القلب والتعرق واضطراب التركيز، وهذا قد يؤثر على قدرة اللاعب على أداء المهام الحركية بالشكل المطلوب. ليس القلق في كل مستوياتها سلبيًا؛ فمستوى معتدل يساعد على زيادة الاستعداد والانتباه، بينما ارتفاعه بشكل مفرط يعرقل الأداء ويضعف السيطرة الحركية. القلق يعتبر جانبًا نفسيًا مهمًا يجب أخذه بعين الاعتبار عند إعداد الرياضيين للمنافسات، لأنه مرتبط باستجاباتهم الانفعالية وقدرتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة [2].

ينبغي إيلاء اهتمام أكبر لقلق الأداء الحركي عند اللاعبين الناشئين لأن خبرتهم محدودة في المواقف التنافسية. قد يواجه اللاعب صعوبة في ضبط انفعالاته أثناء التصويب أمام المنافس، خصوصًا عندما يحتاج إلى اتخاذ قرار سريع ودقيق. لذلك يظهر أهمية الإعداد النفسي بجانب الإعداد البدني والمهاري، لتوفير استقرار انفعالي والحفاظ على مستوى الأداء.

2-1-2 دقة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد

التصويب من القفز عالياً هو مهارة هجومية مهمة في كرة اليد، لأنها تعطي اللاعب فرصة التصويب من ارتفاع مناسب وتجاوز بعض الدفاعات. نجاح هذه المهارة يعتمد على تنسيق الاقتراب والارتقاء والتوازن والتوافق الحركي، مع دقة توجيه الكرة نحو المرمى.

دقة التصويب مرتبطة بقدرة اللاعب على التحكم في أجزاء جسمه أثناء القفز، واختيار زاوية التصويب المناسبة، وتوقيت إطلاق الكرة الصحيح. إتقان المهارات الأساسية وربطها بالمواقف الخططية هو أحد المتطلبات اللازمة لتحقيق فاعلية الهجوم في كرة اليد[3].

تأثر مهارة التصويب من القفز بعوامل كثيرة، مثل القوة العضلية، والتوافق الحركي، والتركيز، والانتباه، بالإضافة إلى الحالة النفسية للاعب. قد يمتلك اللاعب القدرات البدنية والمهارية، لكن قد لا يستطيع استخدامها بشكل جيد عندما يواجه توترًا نفسيًا مرتفعًا أو خوفًا من الفشل.

([2]) عبد الستار جبار الضمد، علم النفس في الرياضة، ط1، عمان، الخليج للنشر، 2003، ص 76-77.

([3]) ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي، كرة اليد، الموصل، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001، ص55

2-1-3 العلاقة بين قلق الأداء الحركي ودقة التصويب

تحتاج مهارة التصويب من القفز عالياً إلى تركيز مناسب وتوافق بين مراحل الأداء الحركي. القلق المرتفع يمكن أن يشتت انتباه اللاعب أو يزيد توتره العضلي، وهذا يؤثر على دقة التصويب وتوقيت إطلاق الكرة.

الإعداد النفسي يكمل الإعداد البدني والمهاري، لأن اللاعب يحتاج إلى مهارة مواجهة الضغوط والتحكم في انفعالاته أثناء المواقف التنافسية، ما يساعده على أداء المهام الحركية المطلوبة[4].

الثقة بالنفس أيضًا من العوامل النفسية التي تساعد اللاعب على مواجهة القلق أثناء الأداء، إذ توجه الانتباه نحو تنفيذ المهارة بدلاً من التفكير في الفشل المحتمل. دراسة عراقية تناولت علاقة دافعية الإنجاز والثقة بالنفس ودقة بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، وتبين أهمية دراسة المتغيرات النفسية المرتبطة بالدقة المهارية في الألعاب الجماعية [5]. لذلك، دراسة العلاقة بين قلق الأداء الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً لدى اللاعبين الناشئين يمكن أن توفر مؤشرات علمية تساعد المدربين على التركيز على الإعداد النفسي بجانب التدريب المهاري.

2-2 الدراسات السابقة

أولاً: دراسة إبراهيم (1984) تناولت موضوع القلق وأسبابه لدى لاعبي كرة السلة، مع التركيز على الجوانب النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي. تؤكد أهمية الدراسة على أن القلق هو متغير نفسي قد يؤثر على استعداد اللاعب للمنافسات. تتفق مع البحث الحالي في اهتمامها بالقلق في الألعاب الجماعية، لكنها تختلف في نوع اللعبة والمهارة التي تم دراستها.

ثانياً: دراسة السعدي (2004) بعنوان «دافعية الإنجاز والثقة بالنفس وعلاقتهما بدقة بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة». تناولت العلاقة بين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس ودقة الأداء المهاري في الكرة الطائرة. تبرز أهمية الدراسة في تركيزها على المتغيرات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي، وهو ما يوافق توجه البحث الحالي حول علاقة القلق بالحركة ودقة التصويب. لكنها تختلف في المتغير النفسي ونوع اللعبة والمهارة التي تم دراستها.

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمة طبيعة البحث(اذ يهدف البحث الوصفي الى جمع بيانات لمحاولة اختبار فروض او لاجابة عن تساولات تتعلق بالحالة الراهنة لافراد عينة البحث [6]

([4]) عكلة سليمان الحوري، مبادئ علم النفس والتدريب الرياضي، ط1، الموصل، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، 2009، ص62

([5]) عبد الرحمن السعدي، دافعية الإنجاز والثقة بالنفس وعلاقتهما بدقة بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة، جامعة بغداد، 2004، ص 38

[6] - محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب : البحث العلمي لتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهر , دار الفكر العربي , ص 139.

3-2 مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث ب (20) لاعب من ناشئي نادي الكوفة الرياضي لكرة اليد

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث :

يقصد بها الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث من خلالها حل مشكلة مهما كانت تلك الادوات والاجهزة [7] استخدم الباحث مجموعة من الادوات والوسائل والاجهزة التي ساعدته على حل المشكلة والوصول الى الاهداف التي وصفها .

3-3-1الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث

بنية القيام بالاجراءات البحث الميداني ،فقد تمت الاستعانة بالاجهزة والادوات الاكثر اهمية في موضوع البحث وهي:

_ملعب كرة يد قانوني.

_كرة يد قانونية عدد3.

_مربعات حديد لقياس دقة التصويب قياس 60x60.

_ الفريق المساعد .

_ شريط لاصق .

3-4 اختبارات دقة التصويب

اسم الاختبار :_دقة التصويب من القفز عاليا

الغرض من الاختبار:- قياس دقة التصويب من القفز عاليا [8]

الادوات :-

_ ملعب كرة يد قانوني .

_ كرة يد قانونية عدد 3.

[7] - وجيه محجوب واخرون : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية , بغداد , مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي , 1988. ص 133.

[8] - ريسان مجيد خريبط : القياس والاختبارات التربية الرياضية , ج1 , دار الكتب والوثائق , 1989, ص 460.

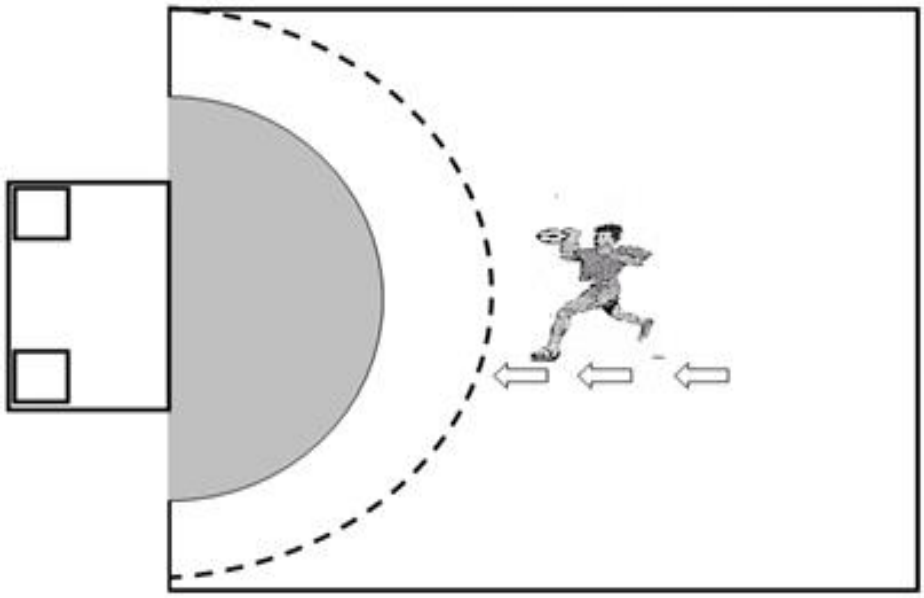
_ مربعات دقة التصويب 60×60سم .

_ الفريق المساعد

_ شريط لاصق

طريقة الاداء :- يقف المختبر اما منطقة التسعة امتار ويكون ملصق على الهدف مربعات دقة التصويب في الاركان العلوية للهدف حيث يكون لكل مختبر ثلاث تصويبات اثنان على اليمين وواحدة على اليسار على مربعات دقة التصويب داخل الهدف حيث يكون القفز من خط السبعة امام الهدف ومن الاتجاهين .

طريقة اعطاء الدرجة :- اذا دخلت الكرة مربعات دقة التصويب يعطى درجتان لكل محاولة واذا مست مربع دقة التصويب يعطى درجة واحده واذا دخلت الهدف من خارج مربع دقة التصويب او خارج الهدف لا يعطى شيء .



شكل (1) يبين دقة التصويب

3-5 التجربة الاستطلاعية :

في اغلب الاحيان يؤكد خبراء البحث العلمي على ضرورة قيام الباحث بتجربة استطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحث لأنها (دراسة اولية يقوم بها الباحث على عينة مصغرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختبار اساليب البحث وادواته [9]

[9] – مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية , ج1 , الهيئة العامة للشؤون المطابع الامرية , 1984, ص 79.

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 تجربتة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث البالغة عددها (10)لاعبين من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية بتاريخ (8\2 \2023)

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.

3 اختبار مقياس خفض القلق :

اسم الاختبار: قياس قلق الاداء الحركي للاعبي ناشئين نادي الكوفه لكرة اليد

الغرض من الاختبار: التعرف على مستوى قلق الاداء الحركي للاعبي ناشئين نادي الكوفه لكرة اليد.

طريقة الاداء: اعطاء استبيان الى لاعبي ناشئين نادي الكوفه لكرة اليد

لقياس قلق الاداء الحركي(مقياس تقدير الذات)ويحتوي الاستبيان الى (26)سؤال حيث يقوم الاعب بالاجابة بصدق وامانه وتوجد مقابيل كل سؤال على جوابين ب (نعم) او (لا)حيث يقوم اللاعب باختيار جواب واحد لكل سؤال بوضع علامة(✓) بالمربع الذي يختاره ويقوم بالاجابة على جميع الاسئلة الموجودة في الاستبيان.

- ومفتاح التصحيح المعد من قبل الباحث لهذا الغرض والذي يقضي بالاتي:

1-بالنسبة للعبارات الايجابية للمقياس تعطى الاجابة ب(نعم) درجتين واما الاجابة ب (لا) فتعطى درجة واحدة .

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

وقد استغرقت عملية التصحيح حوالي (1) دقيقة لكل استمارة ولاجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي حصل عليه الاعب 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).

4 التجربة الرئيسة :

تم اجراء التجربة الرئيسية في يوم الجمعة المصادف 2/12 /2025 في تمام الساعة الثالثة عصرا وعلى قاعة نادي الكوفه الرياضي لكرة اليد وقد نفذ الاختبار على عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي الكوفه الرياضي لكرة اليد للموسم 2026/2025 في مهارة التصويب من القفز عاليا للاعبي نادي الكوفه لكرة اليد البالغ عددهم (20)لاعب وبعد الاحماء مباشرتا 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 26 /2/ 2025 في تمام الساعة الثانية ضهرا قام الباحث باختبار مقياس قلق الاداء الحركي وعلى قاعة المغلقة لنادي الكوفه 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) سؤالا وتم الشرح الوافي من قبل الباحث كيفية الاجابة عليه.

3-8 الوسائل الاحصائي :

1- الوسط الحسابي : $\text{سَ} = \left(\frac{\text{مج س}}{\text{ن}}\right)$

2- الانحراف المعياري: $\text{ع} = \frac{\text{مج (س}-\text{سَ)}^2}{\text{ن}}$

3- معامل الارتباط:

$$\frac{\text{مج س ص} - \frac{\text{مج س مج ص}}{\text{ن}}}{\sqrt{\left(\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}}\right)\left(\text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}}\right)}}$$

4- معنوية الارتباط.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار قلق الاداء الحركي واختبار دقة التصويب من القفز عاليا لكرة اليد.

جدول (1) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقلق الاداء الحركي ودقة التصويب.

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

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)

4-2 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.

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

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) وبقيمة محسوبة(2,65) وهي اعلى من القيمة الجدولية (2,26) عند درجة حرجة(18) ومستوى دلالة (0,05) وهي علاقة ارتباط عالية.

4-3 مناقشة نتائج الاختبارات :

من خلال عرض نتائج اختبارات البحث تبين ان هناك ارتباط بين قلق الاداء الحركي ودقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد وقد تبين ان كلما زاد قلق الاداء الحركي قلت دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى للاعبين الناشئين لنادي الكوفه بكرة اليد وايضا على العكس كلما انخفض قلق الاداء الحركي زادت دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى للاعبين الناشئين لنادي الكوفه بكرة اليد هذا لان المهارة تعتمد اعتمادا كبيرة على صفة قلق الاداء الحركي لذا يتوجب الاهتمام بزيادة قدراتهم الحركية والذهنية وكذالك 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 .[10]

الاستنتاجات والتوصيات

5-1الاستنتاجات

أستنتج الباحث مايأتي :.

1- هناك علاقة عكسية بين قلق الاداء الحركي واداء مهارة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي الناشئين نادي الكوفه الرياضي بكرة اليد **2026/2025.**

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

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

[10] – عبد الرحمن السعدي: دافعية الانجاز والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة،جامعة بغداد ،2004،ص38.

التوصيات

يوصي الباحث بما يأتي:.

1- العمل على تخفيض مستوى قلق الاداء الحركي لدى لاعبي الناشئين نادي الكوفه لكرة اليد **2026/2025.**

2- ابتكار العديد من الوسائل التعليمية والتدريبية المساعدة التي تعمل على زيادة خفض قلق الاداء الحركي لما له دور مهم في تطوير اداء مهارة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي الناشئين نادي الكوفه لكرة اليد.

3- اجراء دراسات مشابهة بعينات اخرى لمعرفة مدى تأثيرها بأداء مهارة دقة التصويب من القفز عاليا ومقياس خفض قلق الاداء الحركي.

4- على المدربين تحفيزاللاعبين قبل دخولهم المنافسة لغرض خفض مستوى القلق و رفع الحالة النفسية والمعنوية لدى لاعبي الناشئين نادي الكوفه لكرة اليد .

المصادر والمراجع

1. عبد الستار جبار الضمد: علم النفس في الرياضة،ط1،عمان،الخليج للنشر،2003.

2. ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي :كرة اليد ،جامعة الموصل،دار الكتب والطباعة والنشر،2001.

3. عكلة سليمان الحوري.مبادئ علم النفس والتدريب الرياضي ،ط1،الموصل،دار ابن الاثير للطباعة والنشر، 2009.

4. السعدي، عبد الرحمن، *دافعية الإنجاز والثقة بالنفس وعلاقتهما بدقة بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة*، جامعة بغداد، 2004.

5. خالدة ابراهيم: التعرف على عامل القلق على الاتجاز ومعرفة اسباب القلق لدى لاعبي كرة السلة،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية،1984.

6. محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب:البحث العلمي للتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي،القاهرة،دارالفكر العربي.

7. وجيه محجوب واخرين:طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية،بغداد،مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي،1988.

8. ريسان مجيد خريبيط: القياس والاختبارات التربية البدنية وعلوم الرياضة ،ج1،دار الكتب والوثائق،1989.

9. مجمع اللغة العربية:معجم علم النفس والتربية،ج1،الهيئة العامة للشؤون المطابع الامرية،1984.

10. عبد الرحمن السعدي: دافعية الانجاز والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة، جامعة بغداد.

الملاحق

جامعة الكوفه

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ملحق (1)

م/استبيان

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (قلق الاداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز عاليا لدى للاعبي الناشئين نادي الكوفه لكرة اليد)

ملاحظة:

- ارجو الاجابة على فقرات المقاييس بكل صدق وامانة.
- ضع علامة ( ) امام الفقرات التي تعتقد انها توافق رايك.

مع الشكر والتقدير

الباحث

ملحق (1)

مقياس خفض قلق الاداء الحركي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	نعم	لا
1	انا مستعد للاجابة على جميع الاسئلة بصدق وامانة		
2	تزيد نسبة التعرق عندما اقوم بتأدية محاولات مهارية امام الاخرين		
3	اشعر بزيادة في دقات قلبي عند ادائي الحركي امام الاخرين		
4	اشعر باضطراب في معدتي عند الاستعداد لاداء حركي معين امام مجموع من الافراد		
5	يحمر وجهي عندما اؤدي امام الاخرين		
6	اشعر برعشة في اليدين والرجلين في اثناء الاداء امام المدرب		
7	اكون طبيعيا في اثناء ادائي الحركي امام الاخرين او مع مدربي		
8	عندما اشعر في زيادة في دقات قلبي فان ذلك لايساعدني على بذل اقصى جهدي في الاداء الحركي		
9	استطيع ترتيب افكاري عند ادائي امام الاخرين		
10	اتجنب التعبير عن ارائي خشية السخرية والانتقاد		
11	افضل العمل الفردي عن العمل الجماعي خوفا من الاداء الحركي مع الاخرين		
12	تضطرب افكاري ولا استطيع التركيز عندما يقاطعني احد في اثناء ادائي الحركي		
13	انسى المعلومات الخاصة بالداء الحركي في اثناء اجراء الاختبارات المهارية		
14	اتوقع تقييم الاخرين سيكون تقييما سلبيا في اثناء ادئي الحركي		
15	يصعب علي تكوين علاقات او صداقات جيدة في اثناء الوحدات التعليمية		
16	اسعى للمشاركة في الوحدات التعليمية		
17	ينتابني الخوف عندما ارى نضرات الاخرين لي في اثناء ادائي الحركي		

18	اشعر بأن الاخرين يسخرون من طريقة ادائي الحركي		
19	ارتبك عندما ارى بعض الحاضرين يتهامسون في اثناء ادائي الحركي		
20	اشعر بان قلقي من الاداء الحركي امام الاخرين غير منطقي		
21	اشعر بالسعادة عندما يطلب مني اداء امام اساتذتي		
22	اميل الى الانسحاب من المواقف التعليمية		
23	اشعر بالتوتر عند المشاركة في اداء حركي ما		
24	اكون في غاية الهدوء والاسترخاء اثناء ادائي الحركي في المواقف المختلفة		
25	اشعر باني قادر على التحكم في ادائي الحركي عندما اكون امام الاخرين		
26	انا متاكد من اجابتي من جميع الفقرات بصدق وامانه		