

مفهوم الذات وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد لدى لاعبي منتخب
كلية بلاد الرافدين الجامعة

سامر سعدون عبد الرضا اياد سعدون عبد الرضا
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ديالى

ملخص البحث العربي:

جاءت اهمية البحث في معرفة العلاقة بين مفهوم الذات ودقة التصويب بكرة اليد لدى لاعب منتخب بلاد الرافدين الجامعة، بعد اطلاع الباحثان على الرسائل والدراسات التي تخص الجانب النفسي للاعبي كرة اليد وخاصة مفهوم الذات وجد الباحثان قلة هذه الدراسات اذ يعد مفهوم الذات من الامور المهمة التي يجبعلى المدرب القيام بها اثناء عملية التدريب لمعرفة اللاعب بمستوى ادائه خلال تطبيق واداء المهارات وخاصة التصويب التي تتطلب دقة بالأداء لذا قام الباحثان بدراسة العلاقة بين مفهوم الذات ودقة التصويب ووضع الحلول المناسبة لها من اجل مساعدة اللاعب على اكتساب المهارات النفسية المطلوبة للتطوير المستوى الرياضي.

وهدف البحث إلى:

١-التعريف على العلاقة بين مفهوم الذات ودقة التصويب بكرة اليد لدى لاعبي منتخب بلاد الرافدين الجامعة بكرة اليد.

وكانت أهم الاستنتاجات:معرفة طبيعة العلاقة بين مفهوم الذات ومهارة التصويب بكرة اليد.

ويوصي الباحثان إلى تطوير الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال الاهتمام بالجوانب البدنية والمهارية والخطية لهم.

**Self-concept and its relationship to the accuracy of shooting handball
among the players of the Mesopotamian College team**

SamerSadoon AL-rubaiey

AyadSadoon AL-rubaiey

English ResearchAbstract:

The importance of research in knowing the relationship between self-concept and accuracy of shooting with handball by the player of the Mesopotamian national team came after the researchers reviewed the letters and studies related to the psychological side of handball players, especially the self-concept. The researchers found the lack of these studies, as the concept of self is one of the important things that should be The trainer has to do it during the training process to know the player about his performance level during the application and performance of skills, especially correction that requires accuracy in performance, so the researchers studied the relationship between self-concept and accuracy of correction and developed

appropriate solutions in order to help the player acquire the psychological skills required for the development of the athletic level.

The aim of the research is to:

1. Definition of the relationship between self-concept and the accuracy of shooting with handball among the players of the Mesopotamian national team, the League for Handball.

The most important conclusions were: Knowing the nature of the relationship between self-concept and the skill of shooting with hand.

The researchers recommend developing the self-confidence of the players by paying attention to the physical, skill and planning aspects of them.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يعد علم النفس الرياضي جانب مهم في حياة الرياضي ومما تتعرض له من التغيرات النفسية تؤدي الى تأثير في المستوى، ويعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة فالمدرسين الكفاء يسعون الى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين ظناً منهم بان تقييم اللاعب للذاته هو مفتاح الدفاعية ويؤثر مفهوم الذات في أثار العديد من الانفعالات الايجابية لدى اللاعب في تبعث الثقة بالنفس والتي بدورها تثير الحيوية والحماس والمتعة والرضى ويؤدي ذلك الى ان حركات للاعب تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة والوصول بلاعبين بالمستويات الرياضية العليا، ويعد احد اهم اهداف التدريب الرياضي التي تتطلبها لعبة كرة اليد في كافة الجوانب التدريبية من حيث الاعداد المهاري والبدني هو الجانب النفسي، يشاهده ودراسة الخبرة الداخلية التي تنتمي الى عامة الخاص والايديركها الى صاحبها مثل الانفعالات التي تؤدي دوراً هاماً وبالغاً الاثر في حياة اللاعب الرياضي اذ ترتبط بسمات شخصية وسلوكه ودوافعه وتؤثر على قدراته بالتفاعل والتكيف مع البيئة، فسلوك الافراد المتمثلة بكل فعل او نشاط رياضي يقوم به الفرد ويمكن للإنسان ان يحسن الاداء اللاعب بجميع المباريات الخاصة بكرة اليد التي تمثل على مهارات دفاعية وهجومية مهمة واهم تلك المهارات الاساسية الهجومية هي التصويب التي تنقل الفريق الى الفوز، وان الهدف الاساسي لكل مهارة بكرة اليد هو اصابة الهدف لذا تعد مهارة التصويب من المهارات المهمة والاساسية في لعبة كرة اليد بل ان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذ لم تتوج في النهاية في التصويب كما ان هذه المهارة تتطلب من اللاعب عند تنفيذها الى الدقة في الاداء هي التتويج النهائي للهجمة التي يقوم بها المهاجم الحامل للكرة لذا تتطلب من اللاعب امتلاك اعداد مهاري ونفسي عند تنفيذ مهارة التصويب، ومن هنا جاءت اهمية البحث في معرفة العلاقة بين مفهوم الذات ودقة التصويب بكرة اليد لدى لاعب منتخب بلاد الرافدين الجامعة.

٢-١ مشكلة البحث:

بعد اطلاع الباحثان على الرسائل والدراسات التي تخص الجانب النفسي للاعبي كرة اليد وخاصة مفهوم الذات وجد الباحثان قلة هذه الدراسات اذ يعد مفهوم الذات من الامور المهمة التي يجب على المدرب القيام بها اثناء عملية التدريب لمعرفة اللاعب بمستوى اداءه خلال تطبيق واداء المهارات وخاصة التصويب التي تتطلب دقة بالأداء لذا قام الباحثان بدراسة العلاقة بين مفهوم الذات ودقة التصويب ووضع الحلول المناسبة لها من اجل مساعدة اللاعب على اكتساب المهارات النفسية المطلوبة للتطوير المستوى الرياضي.

٣-١ هدف البحث:

١-التعريف على العلاقة بين مفهوم الذات ودقة التصويب بكرة اليد لدى لاعبي منتخب بلاد الرافدين الجامعة بكرة اليد.

٤-١ فرض البحث:

٢-وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية بين مفهوم الذات ودقة التصويب بكرة اليد لدى لاعبي منتخب بلاد الرافدين بالجامعة بكرة اليد.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي منتخب بلاد الرافدين الجامعة للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١.

٢-٥-١ المجال المكاني: ملعب كلية بلاد الرافدين الجامعة محافظة ديالى.

٣-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٠٢١/١/٩ ولغاية ٢٠٢١/١/٢٠.

٢- الدراسات النظرية:

١-٢ مفهوم الذات: ان مفهوم الذات في علم النفس تحدده مقولة قديمة هي "ان علم النفس فقد اولاً روحه ثم فقد وعيه وشعوره ثم فقد عقله لكنه لحسن الحظ وجد ذاته وكشف نفسه" (٣: ٨٢)، اي ان استخدام مفهوم الذات كان منذ فترة طويلة من الزمن وتعود جذوره الى الفلسفة، اي قبل انفصال علم النفس عنها، وان مصدر الكثير من الافكار السائدة اليوم يرجع اصله الى كتابات هوميروس عندما ميز بين الجسم الانساني المادي والوظيفي تعتبر مادي(٧: ٦٧٣)، ولقد تغيرته معاني مفهوم الذات عبر القرون الماضية، فهو مفهوم نظري قد انساب مع تيارات الفكر الپسكولوجية والفلسفة، فكانت الذات في بعض الاحيان يشار اليها بمعنى الروح(soul) واحياناً اخرى بمعنى الذات (SELF) واحياناً بمعنى الانار(EGO)، وهذا ما ظهر واضحاً عند الفلاسفة

اليونانيين القدماء ((امثال سقراط٤٧٠)) ق.م الذي ينسب اليه انه ادخل الاول مرة مفهوم الروح (Soul) والذي ادرك المعنى اتلعميق للعبادة المنقوشه على معبد دلفي اعرف بنفسك(٢: ٨٤)، كما ان (افلاطون) اشار الى ان هيكل الرئيس للفرد يتكون من ثلاث نفوس (العاقلة، الغضبية، والشهوية) ويعتقد ان النفس تسبق الجسد بالوجود وتبقى خالدة من بعده وانها تختلف عنه بطبيعتها الروحية. (٩: ٨٤) ، وقد عبر عنه المفكرون العرب والمسلمون بموضوع النفس فاخوان الصفا قدما مفاهيم بشأن العلاقة بين النفس والجسد حيث ذكرو انه يمكن تعريف على ما هية النفس من خلال ما يظهر من افعالها في الجسد لانها تسكن فيه (٤: ٣٢٤)، وبد تاريخ طويل في القرن السابع عشر ظهرت مبادئ الثنائية في اوربا الغربية(كالادراك والشعور) والمضمون او المحتوى، وكان الفيلسوف الفرنسي (رينيه توكارت) اول من ناقش الذات كجوهر مفكرة. واهتم بمسالة الثنائية بين الجسم والروح او النفس ذات اطلق، واطلق وليم جيمس مفهوم الذات العلمية وحدد اسلوبين مختلفين للذات، احدهما بعد ذات عارفه وثانياً ينظر الى ذات كموضوع و كان يرى انه لا توجد قيمة للذات العارفة لفهم السلوك وانه يجب التخلي عنها لموضوع الفلسفة، اما الذات كموضوع وهي ذات التجريبية العلمية فانها تتضمن الذات المادية (الجسمية) والذات الاجتماعية والذات الروحية(٥: ٨)، وفي بداية القرن العشرين تعرض شارلس كولي لمفهوم الذات، فهو صاحب القول المشهور (ان المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه) اي ان الفرد يرى نفسه بالطريقة التي يره بها الاخرون. (٦: ٣١٨)

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهجية البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لطبيعة مشكلة البحث واهدافه.

٣-٢ عينة البحث: اختيار عينة البحث بطريقة العمدية من لاعبي منتخب بلاد الرافدين الجامعة / محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) وقد بلغ عدد افراد العينة التي تم تطبيق الاختبارات عليها (١٠) من اصل (١٤) لاعب يمثلون المنتخب إذ بلغت نسبتهم (٧١,٤٢%) من مجتمع الاصل، وقد استبعدت عينة التجربة الاستطلاعية المتمثلة من نفسه الفريق لكرة اليد والبالغ عددهم (٤) لاعبين وكلي تكون تجربة الرئيسية عالية الدقة.

٣-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات: استخدم الباحثان وسائل عدة لجمع البيانات المطلوبة في بحثه وهي:-

(المصادر والمراجع العربية، المقابلات الشخصية، الاختبارات والقياس).

٣-٣-٢ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:-

(ملعب كرة يد، كرة يد عدد(٤)، شريط قياس بطول (٥٠) متر، شريط لاصق، ساعة توقيت، كامرة تصوير فيديو نوع (Nikone D7000)، (Laptop) نوع (Dell) صافرة، مربعات حديد التي استمدها لتطبيق ودقة التصويب بأبعاد (٥٠ سم × ٥٠ سم).

٣-٤ الاجراءات الميدانية:

٣-٤-١ تحديد اهم الاختيارات الخاصة بمهارة الدقة والتصويب بكرة اليد

ما اجل الوصول الى التعرف على مفهوم الذات وعلاقته بدقة التصويب في كرة اليد استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات الذي اعده جازم علوان ويخص هذا المقياس اللاعب كروية اليد في التعريف على ابعاد مفهوم الذات وبعد ذلك لجا الباحث استخدام اختيارات دقة التصويب.

اولاً: قياس مفهوم الذات: تبنى الباحث مقياس الذات المهارية في كرة اليد الذي اعده (١: ٢٥-٤٨) لقياس الذات المهارية في كرة اليد لدى افراد عينة البحث للأسباب التالية:

مواصفات مقياس الذات المهارية: يتكون المقياس للذات المهارية (١) من (٢٢) فقرة ، منها (١١) فقرة ايجابية ، (١١) سلبية، يجب عليها بأختيار أحد البدائل الخمس الموجودة امام كل فقره وهي (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابدأ)، وتحسب الدرجة عن كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فإن اعلى درجه يمكن الحصول عليها هي (١١٠) درجه واقل درجه هي (٢٢) درجه، هذا وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٦٦) درجه، وعدّ الوسط الفرضي نقطة القطع عند موازنة الوسط التطبيقي مع الوسط الفرضي للحكم على إختيار عينة البحث في البرنامج، مفتاح التصحيح يعتمد على كون الفقرة ايجابية او سلبية ، فلقد اعطيت الدرجة (٥) للبدل دائماً ، و (٤) للبدل غالباً و (٣) للبدل احياناً و (٢) للبدل نادراً و (١) للبدل ابدأ في كون الفقرة ايجابيه ، اما اذا كانت الفقرة سلبية فتعطى الدرجة العكس.

ثانياً: اختبار دقة التصويب:

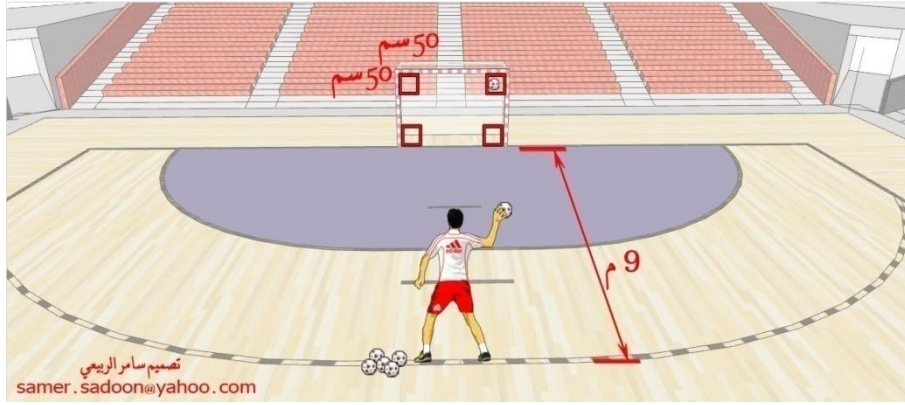
اختبار دقة التصويب (٨: ٦٧)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب.

الادوات المستخدمة: مرمى كرة يد قانوني، خمس كرات يد قانونية، مربعات شريط العمل المربعات الدقة (٥٠x ٥٠) عدد اربعة يعلقان في الزاويتين العلوية للمرمى وفي الزاويتين السفليتين للمرمى.

مواصفات الاداء

يتم التصويب من نقطة قائمة مع منتصف خط المرمى مبتعداً عنه بمقدار (٩) امتار. على ان يسبق التصويب اخذ الكرة الموضوعة على خط يبعد (٢) متر خط التنقيط ومن ثم يقوم بأخذ خطوة واحدة للتصويب. بحيث لا يعبر الخط المرسوم للتنفيذ محاولاً ادخال المربعات كما وضح بالشكل رقم (١) ويكون التصويب على المربعات المعلقة في اليمين للزاوية العلوية و ثم على مربع الايسر للزاوية العلوية ثم المربع الزاوية اليمنى السفلى ومن ثم المربع الايسر السفلى وتكون المحاولة (٥) رميات على كل زاوية.



شكل رقم (١) يوضح اختيار دقة التصويب

التسجيل: تحتسب كل كرة تدخل المربع المعلق في المرمى اصابه ويسجل عدد مرات التصويب الناجح والفاشل لكل مربع من تلك المحاولات الخمسة.

ملاحظة: تعطى راحة للمختبر بين الاختبارات (أ-ب-ج-د) خمس دقائق.

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٢١/١/٩ واجرا الباحثان التجربة على (٤) لاعبين من منتخب كلية بلاد الرافدين الجامعة بكرة اليد للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١.

للتعرف على ما يلي:

* معرفة الوقت الازم لتنفيذ الاختبارات.

* التعرف على فريق المساعد.

* التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات التي استخدمت في التجربة.

٣-٤-٣ التجربة الرئيسية : قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية على افراد عينة البحث وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/١٦ في القاعة المغلقة للالعاب الرياضية في كلية بلاد الرافدين الجامعة في محافظة ديالى وذلك في تمام الساعة ١٠:٠٠ صباحاً عن طريق توزيع استمارات مقياس مفهوم الذات على عينة البحث الاساسية بأتباع اسلوب الاتصال المباشر مع افراد العينة، وتم شرح اهداف البحث لهم واهميته وضرورة الإجابة على جميع العبارات بدقة وصدق عاليين وبعد ذلك قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد بأجراء وتطبيق اختيار دقة التصويب بعد شرح الاختبار عليها لكل من مفهوم الذات لغرض المعالجة الاحصائية.

٣-٥ الوسائل الاحصائية:

قام الباحثان بأستخدام برامج (SPSS) الحقيبة الاحصائية لاستخراج النتائج ومعالجتها احصائياً.

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ والعلاقة الارتباطية بين متغير مفهوم الذات ومهارة التصويب بكرة اليد لدى افراد عينة البحث:

الجدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ والعلاقة الارتباطية بين متغير مفهوم الذات ومهارة التصويب بكرة اليد لدى افراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
مفهوم الذات	٩٧,٨٥	١,١٢	٠,٣٥	٠,٠٦	غير معنوي
التصويب	١٠,٩٨	٢,٣٦			

٤-٢ مناقشة النتائج:

يعزو الباحثان سبب هذه النتيجة غير المعنوية الى حاجة اللاعب الى تطوير في الجوانب النفسية بمساعدة المدرب لان عند اهتمام المدرب بالنواحي البدنية والخطئية واهمال الجانب النفسي سوف يؤثر سلبياً على اداء اللاعب في الاداء المهاري " اذ ان اهتمام المدربين بالجوانب الخطئية والنواحي البدنية يؤثر سلبياً على الاداء والعكس صحيح اي اهتمامهم بجميع الجوانب" (١٠ : ٦٣٤) فضلاً عن فقر المنتخب الى لاعبين ينتمون إلى الاندية الرياضية في المحافظة مما ينمي القدرات

المهارية لدى جميع اللاعبين، كذلك ان الاعداد الرياضي نفسياً وخاصة تطوير ومعرفة صفة مفهوم الذات لديهم سوف يؤثر بإيجابيه على اداء اللاعب، وبالتالي فان ضعف قدرة اللاعبين على اكتشاف مواطن الضعف النفسية لديهم والعمل على تصحيحها "ان القدرة الذاتية للاعبين على تصحيح ونقد نتائج ونشاطهم تتطلب من اللاعبين التعرف على كيفية توجيه انفسهم ذاتياً ونفسياً" (١١ : ٢٦٧).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات: من خلال النتائج تم التوصل الى:

١- معرفة طبيعة العلاقة بين مفهوم الذات ومهارة التصويب بكرة اليد وكانت دلالة الارتباط غير معنوية.

٢-٥ التوصيات: يوصي الباحثان إلى:

١- تطوير الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال الاهتمام بالجوانب البدنية والمهارية والخطية لهم.

٢- تطوير العلاقة بين المدرب ولاعبيه وكذلك بين اللاعبين انفسهم.

٣- تطوير الناحية الاجتماعية من خلال اقامه النشاطات الاجتماعية كالسفرات السياحية والحفلات للاعبين وعوائلهم لما له من تأثير في مفهوم الذات.

٤- اجراء دراسات عن مفهوم الذات في الالعب الفردية والفرقية.

المصادر العربية والاجنبية

١- احمد مؤيد حسين علي العنزي؛ بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق: (مجلة علوم التربية، ع٤، م٤، الأكاديمية العراقية الرياضية، ٢٠١١).

٢- حامد عبدالسلام زهران؛ التوجيه والارشاد النفسي، ط١: (القاهرة، علم الكتب، ١٩٨٠).

٣- حامد عبدالسلام زهران؛ التوجيه والارشاد النفسي، ط٢: (القاهرة، علم الكتب، ١٩٨٠).

٤- خير الله الفرزكلي؛ رسائل اخوان الصفا وخلان الوفا، ط٢: (القاهرة، المطبعة العربية، ١٩٨٢م).

٥- دلاس لاين بيروت جرين؛ مفهوم الذات، اسسه النظرية والتطبيقية: (ترجمة: فوزي بهلول)، (القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٩١م)

٦- سعد جلال؛ المرجع في علم النفس: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٥).

- ٧-سيد محمد غنيم؛ سيكولوجية الشخصية محددتها وقياسها ونظرتها، ط ٢ : (القاهرة، دار الكتب النهضة العربية، ١٩٧٨)
- ٨-عماد درويش النداوي؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة التصويب وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد: (اطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).
- ٩-محمد جلوب فرحان؛ النفس الانسانية، ط ١: (الموصل، مكتبة بسام، ١٩٨٦م).
- ١٠-محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧).
- ١١-محمود بسيوني وباسم فاضل؛ الاعداد النفسي للاعبين في كرة القدم: (القاهرة، دار المعرفة، ١٩٩٤).

الملحق (١)

مقياس مفهوم الذات

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١.	أستطيع أداء المناولات الطويلة بسهولة.					
٢.	بإمكاني التغطية الصحيحة للزميلة القريبة في الدفاع.					
٣.	يمكنني الاختراق والدخول في منطقة اللاعبة المدافعة الأضعف في الفريق الخصم.					
٤.	يمكنني اجتياز أكثر من لاعبة من الفريق الخصم في أثناء عملية الطبطة بالكرة.					
٥.	بإمكاني التغلب على مدافعتين اثنتين واختراقهما والقيام بالتهديف.					
٦.	أتردد عند الخروج للدفاع ضد لاعبة مهاجمة اشعر بأنها أفضل مني بدنياً ومهارياً.					
٧.	أخاف في ان أتسبب في تسجيل هدف ضد فريقتي نتيجة لسوء دفاعي.					
٨.	بإمكاني التهديف بأكثر من نوع من أنواع التهديف.					
٩.	لا أستطيع التهديف من الزوايا بسهولة.					
١٠.	يصعب علي الاحتفاظ بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المباراة.					
١١.	لا أجيد اللعب سوى في مركز واحد فقط.					
١٢.	تتميز تمريراتي خلال المباراة بالدقة المتناهية للزملاء.					
١٣.	من الصعب علي الدفاع لاعبة للاعبة في المباراة.					

					بإمكاني التحرك بسهولة وسرعة لبدء هجوم ضد الفريق الخصم.	١٤.
					أخاف ان تمارس الفرق الأخرى الدفاع لاعبة للاعبة ضدي في المباراة.	١٥.
					أخشى من تأدية التصويب من السقوط أو الطيران خوفاً من الإصابة.	١٦.
					يمكنني أن امسك الكرة بيد واحدة بكل سهولة.	١٧.
					لا أجيد استعمال مناولة الدفع مع الزملاء بسهولة.	١٨.
					إذا أصبحت في موقف محرج خلال المباراة فبإمكاني التصرف الصحيح والسليم.	١٩.
					يصعب علي توجيه الكرة إلى اللاعبة الأمامي والمتقدم في الهجوم السريع.	٢٠.
					أجيد الدفاع في منطقة الارتكاز بصورة جيدة.	٢١.
					أتردد عند اختياري لتنفيذ ضربة جزاء لصالح فريقي.	٢٢.