



" تأثير التدريب النفسي لتطوير أبعاد الطاقة النفسية على مستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة اليد"

أ.م.د/ محمود إبراهيم غريب

-المقدمة ومشكلة البحث.

يمثل علم النفس الرياضة أحد المحاور الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى ، وهو يأتي في مقدمة العلوم المساهمة في نجاح المدرب، وتطوير الأداء الرياضى ، ويهتم علم نفس الرياضة التطبيقى بجانب واحد فقط من علم نفس الرياضة هو معرفة وفهم النظريات النفسية ، والأساليب التي يمكن تطبيقاتها في الرياضة، والنشاط البدنى لتنمية الأداء، ونمو الشخصية للرياضيين أو المشاركين في النشاط البدنى، وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقى لعلم نفس الرياضة، وأصبح من المألوف تخصيص برنامج لتدريب المهارات النفسية يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية، والقدرات البدنية والنواحي الخطئية.

ويشير أسامه راتب (٢٠٠٤) أن التفوق في المنافسات يعتبر انعكاساً حقيقياً لإمكانيات اللاعب (البدنية - المهارية - الخطئية - النفسية - العقلية) وتعتبر الخصائص النفسية بمثابة المؤشرات التي يمكن من خلالها تقييم مستوى الإعداد النفسي للاعب، ومما لا شك فيه أن التفوق الرياضي بشكل عام يعتمد على الارتقاء بمجموعة من العوامل البدنية والنفسية والحركية، والقدرة على تطوير، واستمرار فاعلية هذه العوامل يتم من خلال التدريب والمنافسة، وصولاً إلى الصحة النفسية السليمة، ولكي تتمكن من تحقيق ذلك كان علينا الاهتمام ببرامج تدريبات الطاقة النفسية.(٧: ٢٦١)

ويذكر أسامة راتب (٢٠١٥) أن الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية، ويتحقق ذلك من خلال مساعدة اللاعبين على توجيه طاقتهم النفسية، وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء، وتجنب تشتيت الانتباه في أشياء غير مرتبطة بالأداء الذى يقومون به.(٨: ١٢٦)

ويشير علاوي (٢٠٠٦) أن الطاقة النفسية هي التنشيط الإيجابي المعرفي والدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية، للارتقاء بعمليات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر،



والتفكير، واتخاذ القرار وغيرها من العمليات العقلية التي تسهم في قدرة اللاعب على النجاح في أداء الواجبات الملقاة على عاتقه. (٢٠: ٢٠٤)

ويضيف **عبدالحفيظ إسماعيل (٢٠٠٧)** أن مصطلح الطاقة النفسية أكثر ارتباطاً بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية ، وينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط أو الحيوية، والشدة لوظائف العقل فهي أساس الدافعية كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الايجابي أو السلبي، ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية، أما القلق والغضب فأنهما مصدران للطاقة السلبية. (١٢: ٥١)

ويصنف **بسيكول Psicol (٢٠٠٨)** الطاقة النفسية إلى مستويين : المستوى المنخفض حيث يشير إلى انحياز الفرد إلى الروتين، ويتصف الفرد بأنه يتعب بسرعة ، وحذر ومسرف في الدقة، والمستوى المرتفع : حيث يتصف الفرد الذي يقع في هذا النطاق بالحيوية ووفرة العطاء والاستقلال العقلي، كما أنه يكون قادراً على ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية. (٣٣: ١١١)

ويمثل التدريب النفسي الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة، وتسلسل المهارات والمواقف ، والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية، وتحليل أداء المنافس، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية، وإصدار القرارات، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك، فالواجب تطوير إمكانياته العقلية، ولهذا فإن التدريب النفسي يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي. (١٨: ٣٠)

ويضيف **بيل Beale (٢٠١٣)** أن التدريب النفسي يهدف إلى إعداد العقل والجسم للوصول للحالة العقلية التي تحقق أفضل أداء، وذلك باستخدام العديد من المهارات العقلية مثل القدرة على الاسترخاء ، والتحكم في الإثارة كذلك الإستفادة من المعلومات، والصور الذهنية. (٢٧: ١٠٣)

وتتطلب كرة اليد الحديثة قدرة عالية من الصفات البدنية إلى جانب إتقان الأداء المهاري حيث تحتاج لمستوى عال من السرعة والقدرة والتحمل، حيث تلعب السرعة والقدرة دوراً كبيراً في أحداث المباراة، كما تحتم اللعبة على ممارسيها ضرورة التمتع بمستوى عال من القوة التي تمكن من إتمام التمريرات والتصويبات المختلفة بنجاح. (١٩: ٤٤٦)



وتعتبر مهارتي التمرير والتصويب في كرة اليد من المهارات الهجومية الهامة، والتي يعطيها المربون وقتاً أكثر في التعليم والتدريب عليهما لأنهما تؤثران على نتيجة المباراة لما تتميزان به من قوة ودقة، وتشويق لكل من اللاعب والمشاهد. (٢٢ : ٦٧)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية في مجال تدريب لاعبي كرة اليد، ومتابعته المستمرة لمباريات لاعبي كرة اليد تحت (١٨) سنة على مستوى الجمهورية لاحظ ظهور أعراض القلق والتوتر، وقلة تحمل ضغوط المباريات الرياضية، وإنخفاض قدرة لاعبي كرة اليد تحت (١٨) سنة على تعبئة الطاقة النفسية بشكل يوازي تعبئة الطاقة البدنية مما يؤثر سلباً في مستوى الأداء المهارى الهجومي (سرعة ودقة التمرير الكراجي بالإرتكاز - دقة وقوة التصويب من السقوط) للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة أثناء المباريات مما يؤثر سلباً على نتائج المباريات، وقد يرجع السبب في ذلك إلى فشل لاعب كرة اليد في تعبئة طاقته النفسية بالشكل المطلوب، وتهيئة نفسه لمواجهة أعباء المباراة إلى عدم الإهتمام بالإعداد النفسي طويل وقصير المدى، حيث يعد الجانب النفسى - فى حدود علم الباحث - أقل جوانب الإعداد فى مجال كرة اليد نظراً لعدم وجود أخصائيون نفسيون لإعداد اللاعبين على مستوى الفرق، وكذلك المنتخبات القومية، لذا يسعى الباحث لوضع برنامج مقترح للتدريب النفسى كأحد وسائل الإعداد النفسى للاعبين من أجل إعدادهم وتجهيزهم للمباريات.

كما أنه من خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرجعية المتعلقة ببرامج التدريب النفسى لتطوير أبعاد الطاقة النفسية للرياضيين مثل دراسة كل من : محمد السيد (٢٠٢١) (١٧) ، أحمد إسلام Ahmet islam (٢٠٢٢) (٢٥) ، أحمد إسلام Ahmet islam (٢٠٢٣) (٢٦) ، أحمد عوض (٢٠٢٣) (٤) ، إيمان أحمد (٢٠٢٣) (٩) ، محمد طلحة Muhammad Talha (٢٠٢٣) (٣٢) ، نورهان عبدالجواد (٢٠٢٣) (٢٣) ، أحمد عبدالشافى ومحمد إبراهيم (٢٠٢٤) (٣) تبين أنه لم يتعرض أحد من الباحثين - في حدود علم الباحث - للتعرف على تأثير التدريب النفسى لتطوير أبعاد الطاقة النفسية على مستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

ومما تقدم دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب النفسى لتطوير أبعاد الطاقة النفسية على مستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

-أهداف البحث-

يهدف هذا البحث إلى التعرف على كل من:



- ١- تأثير التدريب النفسي على أبعاد الطاقة النفسية (الثقة بالنفس - مستوى الدافعية - حديث الذات الايجابي - الضبط الانفعالي - تركيز الانتباه - التصميم) للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٢- تأثير التدريب النفسي على مستوى الأداء المهارى الهجومي (سرعة ودقة التمرير الكراجى بالإرتكاز - دقة وقوة التصويب من السقوط) للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

-فروض البحث.

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى أبعاد الطاقة النفسية (الثقة بالنفس - مستوى الدافعية - حديث الذات الايجابي - الضبط الانفعالي - تركيز الانتباه - التصميم) ومستوى الأداء المهارى الهجومي لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى أبعاد الطاقة النفسية (الثقة بالنفس - مستوى الدافعية - حديث الذات الايجابي - الضبط الانفعالي - تركيز الانتباه - التصميم) ومستوى الأداء المهارى الهجومي لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أبعاد الطاقة النفسية ومستوى الأداء المهارى الهجومي لصالح المجموعة التجريبية.

-مصطلحات البحث.

-التدريب النفسي Psychological training :

هو " إعداد اللاعب للمباراة القادمة ورفع درجة إستعداده لكى يتمكن من بذل أقصى جهد ليحقق الفوز بالمباراة من خلال تعبئة كل قواه وطاقته النفسية والعقلية". (١: ١٦٢)

-الطاقة النفسية Psychic energy :

هى "نوعا من النشاط أو الحيوية والشدة لوظائف العقل وهي أساس الدافعية كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الايجابي أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة انفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية، أما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية وكما هو الحال بالنسبة لأغلب السمات النفسية فإن الطاقة النفسية تتميز بالترجح إذ إن الأشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة أو النقصان خلال الأوقات المختلفة ووفقا لنوع الموقف". (٧: ٢٦٤)



-الدراسات المرجعية.

١- دراسة **محمد السيد (٢٠٢١)(١٧)** وأستهدفت التعرف على فاعلية برنامج تعبئة عقلية على الطاقة النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية للاعبى كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعب كرة قدم ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٠) لاعبين، ومن أدوات البحث : مقياس الطاقة النفسية ، مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية ، ومن أهم النتائج : برنامج التعبئة العقلية له تأثير ايجابي على تحسين مستوى الطاقة النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية للاعبى كرة القدم.

٢- دراسة **أحمد إسلام Ahmet islam (٢٠٢٢)(٢٥)** وأستهدفت التعرف على تأثير الطاقة العقلية الرياضية على المهارات العقلية والشجاعة الرياضية لدى لاعبي الرجبي، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٠) لاعب رجبي ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٠) لاعبين، ومن أدوات البحث : مقياس الطاقة العقلية الرياضية ، مقياس الشجاعة الرياضية ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الطاقة العقلية الرياضية على المهارات العقلية والشجاعة الرياضية لصالح القياس البعدي .

٣- دراسة **أحمد إسلام Ahmet islam (٢٠٢٣)(٢٦)** وأستهدفت التعرف على تأثير الطاقة العقلية الرياضية على الشجاعة الرياضية لدى المصارعين والمواقف تجاه المصارعة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (١٤) مصارعاً ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٧) مصارعين، ومن أدوات البحث : مقياس الطاقة العقلية الرياضية ، مقياس الشجاعة الرياضية ، ومن أهم النتائج : فاعلية برنامج الطاقة العقلية الرياضية فى تحسين الشجاعة الرياضية لدى المصارعين والمواقف تجاه المصارعة مقارنة بالتدريب المعتاد.

٤- دراسة **أحمد عوض (٢٠٢٣)(٤)** وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج نفسي معرفى على بعض المهارات المعرفية ومستوى الأداء لناشئات الجمباز الإيقاعى، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) ناشئات جمباز إيقاعى تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٥) ناشئات ، ومن أدوات البحث : مقياس المهارات المعرفية ، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج النفسي المعرفى تأثيراً إيجابياً على بعض المهارات المعرفية ومستوى الأداء لناشئات الجمباز الإيقاعى.



- ٥- دراسة إيمان أحمد (٢٠٢٣)(٩) وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي نفسي على وفق التنظيم الإنفعالي فى الذكاء الخططى الهجومى للاعبى سلاح الشيش، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (١٢) لاعب سلاح الشيش تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٦) لاعبين، ومن أدوات البحث : إختبار الذكاء الخططى الهجومى، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى الذكاء الخططى الهجومى لصالح القياس البعدى.
- ٦- دراسة محمد طلحة Muhammad Talha (٢٠٢٣)(٣٢) وأستهدفت التعرف على تأثير التدريب على المهارات النفسية فى تحسين الأداء لدى الرياضيين، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٠) رياضياً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٠) رياضيين، ومن أدوات البحث : إختبارات المهارات النفسية، ومن أهم النتائج : يؤثر تطوير المهارات النفسية تأثيراً إيجابياً على تحسين الأداء لدى الرياضيين.
- ٧- دراسة نورهان عبدالجواد (٢٠٢٣) (٢٣) وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي ذهنى على مستوى أداء مهارة الإرسال العالى لدى لاعبات الإسكواش، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) لاعبة إسكواش تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٥) لاعبة، ومن أدوات البحث : إختبارات المهارات النفسية، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى المهارات النفسية ومستوى أداء مهارة الإرسال العالى لصالح المجموعة التجريبية.
- ٨- دراسة أحمد عبدالشافى ومحمد إبراهيم (٢٠٢٤)(٣) وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج بدنى نفسى بدلالة إستراتيجية Pettlep للتصور على تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى جمباز الإيروبيك ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعب جمباز الإيروبيك ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٠) لاعبين، ومن أدوات البحث : مقياس التصور العقلى، ومن أهم النتائج : برنامج التدريب النفسى له تأثير ايجابي على مستوى التصور العقلى وتحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى جمباز الإيروبيك أكثر من التدريب المعتاد.

**-إجراءات البحث.****-منهج البحث.**

أستخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

-مجتمع البحث.

أشتمل مجتمع البحث على عدد (٤) فرق رياضية للاعبين كرة اليد تحت (١٨) سنة في الموسم التدريبي، وبلغ عددهم (٩٥) ناشئاً.

-عينة البحث.

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد تحت (١٨) سنة بنادى الجمهورية الرياضى، ونادى ستى بشبين الكوم - منطقة المنوفية، والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة اليد فى الموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، وقد بلغ عددهم (٣٠) لاعبا لكرة اليد حيث تم إستبعاد عدد (١٠) لاعبين لكرة اليد للدراسة الإستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (٢٠) لاعبا لكرة اليد تحت (١٨) سنة بنسبة مئوية قدرها (٢١.٠٥٪) تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) لاعبين لكرة اليد.

وقام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات التالية: السن والطول والوزن والذكاء والعمر التدريبي، وأبعاد الطاقة النفسية ومستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبين لكرة اليد، والجداول أرقام (١)،(٢)،(٣) توضح ذلك.

جدول (١)**إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن**

ن = ٣٠

- الطول - الوزن - الذكاء - العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	١٦,٩٠	٠,٨١	١٦,٧٠	٠,٧٤
الطول الكلى للجسم	سم	١٨١,٧٠	٧,٥٤	١٧٩,٥٠	٠,٨٨



الوزن	كجم	٧٨,٥٠	٤,٩٢	٧٧,٠٠	٠,٩١
الدكاء	درجة	٤٢,٨٠	٦,٨٥	٤١,٠٠	٠,٧٩
العمر التدريبي	سنة	٥,١٠	٠,٩٣	٤,٨٠	٠,٩٧

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات السن ، الطول، الوزن والدكاء والعمر التدريبي تراوحت ما بين (٠.٧٤ : ٠.٩٧) أي أنها إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً متجانساً في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في مستوى

الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة اليد

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإلتواء المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
سرعة التميرير	عدد	٠٠.٢٥	٤,١٩	٢٤,٠٠	٠,٧٢
دقة التميرير	درجة	٢٠.٢٠	٧٧.٣	١٩,٥٠	٠,٥٦
دقة التصويب من السقوط	درجة	٩,٥٠	٣,٠٤	٩,٠٠	٠,٤٩
قوة التصويب من السقوط	درجة	١٩,٧٠	٣,٦١	١٩,٠٠	٠,٥٨

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء في مستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة اليد تراوحت ما بين (٠.٤٩ : ٠.٧٢) أي أنها إنحصرت ما بين (٣ ±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث

في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإلتواء المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
الثقة بالنفس	درجة	٢١,٨٠	٣,٧٤	٢١,٠٠	٠,٦٤
مستوى الدافعية	درجة	١٧,٥٠	٢,٥٩	١٧,٠٠	٠,٥٨

تابع جدول (٣)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
حديث الذات الايجابي	درجة	١٢.٧٠	٢.٤١	١٢.٠٠	٠.٨٧
الضبط الانفعالي	درجة	٣٤.٢٠	٤.٢٥	٣٣.٥٠	٠.٤٩
تركيز الانتباه	درجة	١٨.٠٠	٣.١٧	١٧.٠٠	٠.٩٥
التصميم	درجة	١٧.٦٠	٢.٨٢	١٧.٠٠	٠.٦٤
المجموع	درجة	١٢١.٨٠	١٨.٩٨	١١٧.٥٠	٠.٦٨

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (٤٩.٠ : ٩٥.٠) أي أنها إنحصرت ما بين $(3 \pm)$ ، وهذا يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

-أدوات جمع البيانات.

وتنقسم إلى ما يلي:

أولاً- مقياس الطاقة النفسية.

أعدت هذا المقياس دعاء فاروق (٢٠١٩)(١٠) لقياس أبعاد الطاقة النفسية، ويتكون هذا المقياس من عدد (٦٥) عبارة موزعة على (٦) أبعاد هي البعد الأول : الثقة بالنفس ويتكون من عدد (١٢) عبارة ، والبعد الثاني : مستوى الدافعية ويتكون من عدد (١٠) عبارات ، والبعد الثالث : حديث الذات الايجابي ويتكون من عدد (٧) عبارات ، والبعد الرابع : الضبط الانفعالي ويتكون من عدد (١٦) عبارة ، والبعد الخامس : تركيز الانتباه ويتكون من عدد (١٠) عبارات، والبعد السادس : التصميم ويتكون من عدد (١٠) عبارات ، ويجب المختبر على عبارات المقياس وفق تدرج ثلاثي (أوافق - الي حتما - لا أوافق)، وبذلك تكون الدرجة العظمى (١٩٥) درجة والدرجة الصغرى (٦٥) درجة، وكلما أرتفعت الدرجة كلما أرتفعت درجة الطاقة النفسية، وملحق (١) يوضح المقياس.

ثانياً- الإختبارات المهارية قيد البحث. ملحق (٢)

يشير الباحث إلى أنه تم تحديد الإختبارات المهارية قيد البحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في كرة اليد والقياس في كرة اليد (١٤)،(١٥)،(١٦)،(١٩)،(٢٤) وأسفر ذلك عن ما يلي:



١- إختبار سرعة التمرير .

٢- إختبار دقة التمرير .

٣- إختبار دقة التصويب من السقوط.

٤- إختبار قوة ودقة التصويب من السقوط.

ثالثاً- إختبار الذكاء المصور: إعداد/ أحمد زكى صالح (١٩٨٩)(٢) ويهدف إلى تصنيف الأفراد وتقدير القدرة

العقلية لدى الأفراد، وهو صالح لكلا الجنسين ولجميع الأعمار الزمنية.(ملحق ٣)

رابعاً- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.

- ملعب كرة يد قانوني بأدواته.

- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات المستخدمة.

أولاً - معامل صدق مقياس الطاقة النفسية.

تم استخدام صدق المحكمين لحساب صدق مقياس الطاقة النفسية، وإختبار الذكاء المصور، وذلك عن طريق عرض الإختبارات النفسية على عدد (٣) من أساتذة علم النفس الرياضى (ملحق ٤) لإبداء الرأى فى مدى مطابقة ومنطقية عبارات الإختبارات والسمة المقاسة، وأشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠٪) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقى العالى لهذه الإختبارات النفسية قيد البحث.

ثانياً -معامل صدق الإختبارات المهارية.

أستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة مهارياً (١٠) لاعبين تحت (١٨) سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، والأخرى مجموعة غير مميزة مهارياً (١٠) لاعبين تحت (١٨) سنة من نادى ستى بشبين الكوم، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين فى الاختبارات المهارية قيد البحث، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الإختبارات المهارية وقيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن=١٠		المجموعة المميزة ن=١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٢,٥٥	٢,٩٩	٢٠,٢١	٣,١٦	٩٠,٢٤	عدد	سرعة التمرير
*٢,٧١	٢,٢٧	١٨,٠٠	٢,٤٢	٠٠,٢١	درجة	دقة التمرير
*٢,٦٦	٢,١٤	٧,٢٠	٢,٠١	٩,٨٠	درجة	دقة التصويب من السقوط
*٣,٢٢	٢,٣٥	١٦,٢٠	٢,٦٣	٢٠,٠٠	درجة	قوة التصويب من السقوط

* دال عند مستوي ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير

المميزة في الإختبارات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الإختبارات المهارية فيما تقيس.

معامل الثبات.

تم استخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى وذلك لحساب معامل الثبات، عن طريق تطبيق الإختبارات المهارية والنفسية على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (٥) أيام للإختبارات المهارية ، أما الإختبارات النفسية فكان الفاصل الزمني (١٠) أيام بين التطبيقين الأول والثاني، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات للإختبارات المهارية والنفسية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٠,٨١٢	٣,٢٩	٢٥,٣٠	٣,١٦	٩٠,٢٤	عدد	سرعة التمرير
*٠,٧٩٥	٢,٣٧	٢١,٥٠	٢,٤٢	٠٠,٢١	درجة	دقة التمرير
*٠,٨١٦	٢,١٥	١٠,٠٠	٢,٠١	٩,٨٠	درجة	دقة التصويب من السقوط
*٠,٨٠٣	٢,٤٩	٢٠,٣٠	٢,٦٣	٢٠,٠٠	درجة	قوة التصويب من السقوط



الثقة بالنفس	درجة	٢١,٥٠	٣,٥٨	٢٢,٠٠	٣,٣٣	٠,٧٨١*
مستوى الدافعية	درجة	١٧,٣٠	٢,٦٢	١٧,٥٠	٢,٤٨	٠,٨١١*
حديث الذات الايجابي	درجة	١٢,٨٠	٢,٣٥	١٣,٠٠	٢,٤١	٠,٨٠٦*
الضبط الانفعالي	درجة	٣٤,٠٠	٤,١٨	٣٤,٦٠	٣,٨٥	٠,٧٥١*

تابع جدول (٥)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
تركيز الانتباه	درجة	١٨,٠٠	٣,٠١	١٨,٣٠	٢,٩٢	٠,٧٩٦*
التصميم	درجة	١٧,٥٠	٢,٦٩	١٨,٠٠	٢,٥١	٠,٧٨٨*
الذكاء	درجة	٤٢,٦٠	٥,٢٧	٤٣,٥٠	٤,٨٣	٠,٧٦٩*

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٢٣ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني

للإختبارات المهارية والنفسية قيد البحث مما يشير إلى ثبات تلك الإختبارات.

-برنامج التدريب النفسي المقترح.

أولاً - أهداف البرنامج .

١- تطوير أبعاد الطاقة النفسية (الثقة بالنفس - مستوى الدافعية - حديث الذات الايجابي - الضبط الانفعالي - تركيز الانتباه - التصميم) للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

٢- تطوير مستوى الأداء المهارى الهجومي (سرعة ودقة التميرير الكرابجى بالإرتكاز - دقة وقوة التصويب من السقوط) للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

أسس وضع برنامج التدريب النفسي:

١- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد المجموعة التجريبية عند تطبيق تدريبات الطاقة النفسية.

٢- تدريبات الطاقة النفسية تتم بطريقة تدريجية داخل الوحدة.

٣- استخدام الفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي للوصول إلى مستوى إيجابي للطاقة النفسية.

٤- التركيز على الأداء الأمثل للمهارات قيد البحث.

٥- المساعدة في التفكير بشكل مقصود إرادي من خلال توليد المعلومات وتقييمها.

٦- التفكير في السلبيات بشكل إبداعي وتحويلها إلى إيجابيات.



-محتوى برنامج التدريب النفسي.

أشتمل محتوى البرنامج الأبعاد التالية :

١ - الثقة بالنفس.

تم فى هذا البعد استخدام كلمات التشجيع والثناء والمدح، وكذلك استرجاع الأحداث والمواقف الايجابية والسارة والخبرات الدافعة، وذلك من خلال قراءة بطاقة التوكيد، والتي تشتمل على عبارات وأفكار ايجابية واضحة ونابعة من الوجدان، ويعد هذا البعد ذو أهمية في تعزيز الثقة بالنفس لمواجهة التحدى، ومحاولة الحفاظ على مستوى الاستثارة الأمثل.

٢ - الدافعية.

ويشير الباحث أن هذا البعد هو الأساس الذى يدفع اللاعب للمثابرة على التدريب للوصول إلى أعلى مستوى وتحقيق اهدافه، وبدون دافعية فان اللاعب لا يحقق انجازات ، كما أن الدافعية تساعد اللاعب على بذل الجهد والمثابرة بعد الاخفاق.

٣ - حديث الذات الإيجابي.

وفى هذا البعد يقوم اللاعب بوضع قائمة ببعض الكلمات والعبارات الإيجابية يلجأ إليها اللاعب عند الشعور بالقلق، والتوتر لتتخلص من الإنفعالات السلبية، وتحولها إلى انفعالات ايجابية، ويحدث نفسه بأنه قادر على التركيز دون النظر إلى أخطاء الآخرين، وأنه واثق من قدراته وباستطاعته أن يتفوق ، ومن أمثلة العبارات المستخدمة فى هذا البعد ما يلى :

- أنا أستطيع التركيز فى مختلف المواقف.
- أنا أفضل لاعب مهاجم.
- أنا أستطيع الأداء الهجومي تحت الضغط النفسي.
- أنا واثق من نفسى.
- أنا روجى المعنوية عالية.



٤- الضبط الأنفعالي.

يشتمل هذا البعد على التدريب الاسترخائي من خلال تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي ، وذلك لتخفيف تراكم الضغط والقلق لخفض التوتر النفسى، والتميز بالهدوء وعدم التوتر ووجود قدر مناسب من التنشيط لتهيئة اللاعب نفسيا للأداء الأفضل.

٥- تركيز الإنتباه.

تم إستخدام تدريبات تركيز الإنتباه للمهارات الهجومية قيد البحث من حيث الأداء الفنى والجوانب الحس حركية ، ويهدف هذا البعد إلى:

- زيادة القدرة على تركيز الإنتباه.
- عزل الأفكار السلبية.
- زيادة فاعلية الأفكار الإيجابية.

٦- التصميم.

ويعتبر هذا البعد إرادة تعتمد على طاقة اللاعب الداخلية ، وتدفعه نحو تحقيق أهدافه مع الرغبة الملحة للإصرار على النجاح ومواجهة الصعاب ، وأن يكون لديه استعداد للاستمرار فى التدريب لساعات طويلة، ومستمرة دون ملل ، وأن يكون لديه الجرأة فى اتخاذ القرار.

-التوزيع الزمني لبرنامج التدريب النفسي.

تم تحديد مدة البرنامج المقترح للتدريب النفسي ب (٨) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية فى الإستراتيجية (٢٤) وحدة تدريبية، وذلك من خلال المسح المرجعى للدراسات المرجعية (٣)،(٤)،(٩)،(١٧)،(٢٣).

ويشير الباحث أنه تم عرض محتوى البرنامج المقترح للتدريب النفسي للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة على مجموعة من أساتذة كرة اليد وعلم النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية ملحق (٤) وقد أقروا بصلاحية البرنامج للتطبيق بنسبة قدرها (١٠٠٪).

-القياسات القبلية.

قام الباحث والمساعدین (ملحق ٥) بإجراء القياسات القبلية لأفراد مجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) فى معدلات النمو والمتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة اليد خلال الفترة الزمنية من



٢٠٢٣/٧/١ إلى ٢٠٢٣/٧/٤، ويعد هذا القياس بمثابة إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث، والجداول أرقام (٦)، (٧)، (٨) توضح ذلك.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات

النمو (السن والطول والوزن والعمر التدريبي)

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ١٠ = ن		المجموعة التجريبية ١٠ = ن		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠,٣٥	٠,٦٣	١٦,٧٠	٠,٥٨	١٦,٨٠	سنة	السن
٠,٣٧	٦,٦٨	١٨٠,٤٠	٦,٩١	١٨١,٦٠	سم	الطول الكلي للجسم

تابع جدول (٦)

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ١٠ = ن		المجموعة التجريبية ١٠ = ن		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠,٤٤	٤,٩١	٧٧,٠٠	٤,٧٧	٧٨,٠٠	كجم	الوزن
٠,٤٢	٦,٠٣	٤١,٠٠	٦,١٢	٤٢,٢٠	درجة	الذكاء

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في مستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة اليد

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ١٠ = ن		المجموعة التجريبية ١٠ = ن		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠,٣١	٣,٣٩	٠٠,٢٤	٣,٤٨	٥٠,٢٤	عدد	سرعة التمرير



٠,٢٧	٣,٠٢	٦٠,١٩	١٥,٣	٠٠,٢٠	درجة	دقة التمرير
٠,٣٧	٢,٢٥	٩,٠٠	٢,٣٩	٩,٤٠	درجة	دقة التصويب من السقوط
٠,٢٢	٢,٨٨	١٩,٣٠	٣,٠٢	١٩,٦٠	درجة	قوة التصويب من السقوط

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة اليد مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن = ١٠		المجموعة التجريبية ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠,٢٤	٣,٦١	٢١,٠٠	٣,٥٩	٢١,٤٠	درجة	الثقة بالنفس
٠,١٧	٢,٥٥	١٧,٠٠	٢,٤١	١٧,٢٠	درجة	مستوى الدافعية
٠,٤٥	٢,٣٢	١٢,٠٠	٢,٣٧	١٢,٥٠	درجة	حديث الذات الايجابي
٠,٢١	٣,٨٩	٣٣,٣٠	٤,١٠	٣٣,٧٠	درجة	الضبط الانفعالي
٠,٣٦	٢,٩٢	١٧,٣٠	٣,٠٣	١٧,٨٠	درجة	تركيز الانتباه
٠,٣١	٢,٦٤	١٧,٠٠	٢,٧٥	١٧,٤٠	درجة	التصميم
٠,٢٩	١٧,٩٣	١١٧,٦٠	١٨,٢٥	١٢٠,٠٠	درجة	المجموع

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد الطاقة النفسية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

-تطبيق برنامج التدريب النفسى المقترح-

قام الباحث بتطبيق برنامج التدريب النفسى ملحق (٦) على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً ، تم تطبيقها فى بداية الوحدة التدريبية اليومية ثم أستكمل مدرب الفريق بقية التدريبات البدنية والفنية، بينما أتبعَت المجموعة الضابطة بالتدريب المعتاد، وذلك فى الفترة من ٢٠٢٣/٧/٧، وحتى ٢٠٢٣/٨/٣١.

**-القياسات البعدية.**

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد الطاقة النفسية ومستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة اليد، بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢٣/٩/٢ إلى ٢٠٢٣/٩/٥.

-الأساليب الإحصائية قيد البحث.

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- Mean - المتوسط الحسابى.
- Standard Deviation - الإنحراف المعياري.
- Mediain - الوسيط.
- Skewness - معامل الإلتواء.
- Correlation Coefficients - معامل الارتباط البسيط.
- T.Test - إختبار "ت".
- Progress Ratios - نسب التحسن %.

-عرض ومناقشة النتائج.**أولاً - عرض النتائج.****جدول (٩)**

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى أبعاد

الطاقة النفسية ومستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة اليد ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٣,١١	٢,٩٤	٢٦,٠٠	٣,٥٩	٢١,٤٠	درجة	الثقة بالنفس
*٣,٨٥	٢,٢٨	٢١,٣٠	٢,٤١	١٧,٢٠	درجة	مستوى الدافعية
*٢,٧٣	٢,٠٢	١٥,٢٠	٢,٣٧	١٢,٥٠	درجة	حديث الذات الايجابي
*٣,٠٢	٣,٤٨	٣٨,٩٠	٤,١٠	٣٣,٧٠	درجة	الضبط الانفعالى
*٣,٣٩	٢,٥٢	٢٢,٠٠	٣,٠٣	١٧,٨٠	درجة	تركيز الانتباه



*٣,٨١	٢,٣٣	٢١,٩٠	٢,٧٥	١٧,٤٠	درجة	التصميم
*٣,٣٢	١٥,٥٧	١٤٥,٣٠	١٨,٢٥	١٢٠,٠٠	درجة	المجموع
*٤,٥١	٣,١٠	٣١,٢٠	٣,٤٨	٥٠,٢٤	عدد	سرعة التمرير
*٣,٨٤	٢,٦٢	٢٥,١٠	١٥,٣	٠٠,٢٠	درجة	دقة التمرير
*٣,٦٢	١,٥٧	١٣,٠٠	٢,٣٩	٩,٤٠	درجة	دقة التصويب من السقوط
*٤,٧٧	٢,٤٩	٢٥,٤٠	٣,٠٢	١٩,٦٠	درجة	قوة التصويب من السقوط

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث ومستوى الأداء المهارى الهجومي (سرعة ودقة التمرير الكرياجى بالإرتكاز - دقة وقوة التصويب من السقوط) لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أبعاد

الطاقة النفسية ومستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة اليد ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠,٧٩	٢,٧٣	٢٢,٢٠	٣,٦١	٢١,٠٠	درجة	الثقة بالنفس
٠,٩١	٢,٣٦	١٨,٠٠	٢,٥٥	١٧,٠٠	درجة	مستوى الدافعية
٠,٦٨	٢,١١	١٢,٧٠	٢,٣٢	١٢,٠٠	درجة	حديث الذات الايجابي
٠,٧٣	٣,٢٧	٣٤,٥٠	٣,٨٩	٣٣,٣٠	درجة	الضبط الانفعالي
٠,٦٩	٢,٦١	١٨,٢٠	٢,٩٢	١٧,٣٠	درجة	تركيز الانتباه
٠,٨٨	٢,٢٩	١٨,٠٠	٢,٦٤	١٧,٠٠	درجة	التصميم
٠,٧٨	١٥,٣٧	١٢٣,٦٠	١٧,٩٣	١١٧,٦٠	درجة	المجموع
*٢,٥١	٢,٨٥	٢٧,٣٠	٣,٣٩	٠٠,٢٤	عدد	سرعة التمرير
*٢,٣٩	٢,٤٧	٢٢,٠٠	٣,٠٢	٦٠,١٩	درجة	دقة التمرير

تابع جدول (١٠)

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٢,٤١	١,٣٩	١١,٠٠	٢,٢٥	٩,٠٠	درجة	دقة التصويب من السقوط
*٢,٤٨	٢,٢٦	٢٢,١٠	٢,٨٨	١٩,٣٠	درجة	قوة التصويب من السقوط

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى الهجومي لصالح القياس البعدي ، في حين توجد فروق غير دالة إحصائياً في أبعاد الطاقة النفسية.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد

الطاقة النفسية ومستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة اليد

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ١٠=ن		المجموعة التجريبية ١٠=ن		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٢,٨٤	٢,٧٣	٢٢,٢٠	٢,٩٤	٢٦,٠٠	درجة	الثقة بالنفس
*٣,٠٢	٢,٣٦	١٨,٠٠	٢,٢٨	٢١,٣٠	درجة	مستوى الدافعية
*٢,٥٧	٢,١١	١٢,٧٠	٢,٠٢	١٥,٢٠	درجة	حديث الذات الايجابي
*٢,٧٦	٣,٢٧	٣٤,٥٠	٣,٤٨	٣٨,٩٠	درجة	الضبط الاتفعالي
*٣,١٤	٢,٦١	١٨,٢٠	٢,٥٢	٢٢,٠٠	درجة	تركيز الانتباه
*٣,٥٨	٢,٢٩	١٨,٠٠	٢,٣٣	٢١,٩٠	درجة	التصميم
*٢,٩٩	١٥,٣٧	١٢٣,٦٠	١٥,٥٧	١٤٥,٣٠	درجة	المجموع
*٢,٧٨	٢,٨٥	٢٧,٣٠	٣,١٠	٣١,٢٠	عدد	سرعة التمرير
*٢,٥٨	٢,٤٧	٢٢,٠٠	٢,٦٢	٢٥,١٠	درجة	دقة التمرير
*٢,٨٦	١,٣٩	١١,٠٠	١,٥٧	١٣,٠٠	درجة	دقة التصويب من السقوط
*٢,٩٥	٢,٢٦	٢٢,١٠	٢,٤٩	٢٥,٤٠	درجة	قوة التصويب من السقوط

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث ومستوى الأداء المهارى الهجومي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أبعاد الطاقة النفسية ومستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة اليد

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ١٠		المجموعة الضابطة ن = ١٠		نسب التحسن
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
الثقة بالنفس	٢١,٤٠	٢٦,٠٠	٢١,٠٠	٢٢,٢٠	٥,٧١%
مستوى الدافعية	١٧,٢٠	٢١,٣٠	١٧,٠٠	١٨,٠٠	٥,٨٨%

تابع جدول (١٢)

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ١٠		المجموعة الضابطة ن = ١٠		نسب التحسن
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
حديث الذات الايجابي	١٢,٥٠	١٥,٢٠	١٢,٠٠	١٢,٧٠	٥,٨٣%
الضبط الانفعالي	٣٣,٧٠	٣٨,٩٠	٣٣,٣٠	٣٤,٥٠	٣,٦٠%
تركيز الانتباه	١٧,٨٠	٢٢,٠٠	١٧,٣٠	١٨,٢٠	٥,٢٠%
التصميم	١٧,٤٠	٢١,٩٠	١٧,٠٠	١٨,٠٠	٥,٨٨%
المجموع	١٢٠,٠٠	١٤٥,٣٠	١١٧,٦٠	١٢٣,٦٠	٥,١٠%
سرعة التمرير	٥٠,٢٤	٣١,٢٠	٥٠,٢٤	٢٧,٣٠	١٣,٧٥%
دقة التمرير	٠٠,٢٠	٢٥,١٠	٠٠,١٩	٢٢,٠٠	١٢,٢٤%
دقة التصويب من السقوط	٩,٤٠	١٣,٠٠	٩,٠٠	١١,٠٠	٢٢,٢٢%
قوة التصويب من السقوط	١٩,٦٠	٢٥,٤٠	١٩,٣٠	٢٢,١٠	١٤,٥١%

يتضح من الجدول رقم (١٢) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي فى أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث ومستوى الأداء المهارى الهجومي حيث تراوحت نسب التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (١٥.٤٣% - ٣٨.٢٩%)، كما تراوحت نسب التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (٣.٦٠% - ٢٢.٢٢%).



ثانياً-مناقشة النتائج.

- مناقشة نتائج الفرض الأول.

والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد الطاقة النفسية (الثقة بالنفس - مستوى الدفاعية - حديث الذات الايجابي - الضبط الانفعالي - تركيز الانتباه - التصميم) ومستوى الأداء المهارى الهجومى لصالح القياس البعدي".

أشارت نتائج الجدول رقم (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث ومستوى الأداء المهارى الهجومى (سرعة ودقة التميرير الكيراجى بالإرتكاز - دقة وقوة التصويب من السقوط) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في أبعاد الطاقة النفسية ومستوى الأداء المهارى الهجومى في كرة اليد لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى التأثير لإيجابي الفعال لبرنامج التدريب النفسي وما يحتويه من تدريبات استرخائية للضبط الأنفعالي، وكذلك تدريبات التصور العقلي، وتركيز الانتباه، والثقة بالنفس، وزيادة الدافع لتنمية القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية، وما يرتبط بها من مواقف وأحداث، ومثيرات التي يكون لها آثار واضحة، ومباشرة على سلوك لاعبي كرة اليد، وعلى مستوى قدراتهم ومهاراتهم الأمر الذي أسهم بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة اليد (أفراد المجموعة التجريبية).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : أسامة راتب (٢٠٠٢)(٦)، مصطفى باهى وسمير جاد (٢٠٠٦)(٢١)، كوريا Correa (٢٠١٥)(٢٨) أن تدريبات الطاقة النفسية باستخدام تقنيات التصور يفيد في السيطرة على الخوف والقلق، والشك ويزيد الفرصة في تحقيق النجاح والارتقاء بمستوى الاداء المهارى، بحيث تؤدي هذه التقنيات الى الضبط الانفعالي والتحكم في الضغوط والقلق، والاداء تحت الظروف الضاغطة، وللوصول الى أفضل مستوى أداء يجب أن يكون من خلال نظام تدريب متوازن بين التدريب النفسي، والتدريب البدني، واستخدام تقنيات التصور تؤدي الى زيادة القدرة على الاسترخاء ويقلل من توتر العضلات، ويؤدي سرعة الاستشفاء بعد التدريب أو المنافسة من خلال تقنيات التنفس التي من شأنها الحد من التوتر العضلي.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : محمد السيد (٢٠٢١) (١٧) ، أحمد إسلام Ahmet İslam (٢٠٢٢)(٢٥) ، أحمد إسلام Ahmet İslam (٢٠٢٣) (٢٦) ، أحمد عوض (٢٠٢٣)(٤) ، إيمان



أحمد (٢٠٢٣)(٩)، محمد طلحة Muhammad Talha (٢٠٢٣)(٣٢)، نورهان عبدالجواد (٢٠٢٣)(٢٣)، أحمد عبدالشافى ومحمد إبراهيم (٢٠٢٤) (٣) على أهمية برامج التدريب النفسي في تحسين الجوانب النفسية وأبعاد الطاقة النفسية وتحسين مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية.

كما تتفق هذه النتيجة مع أشار إليه كل من: فؤاد الدواش (٢٠١٥)(١٣)، ميكس Mikes (٢٠١١)(٣١) أن التدريب النفسي يسهم بإمداد الرياضى بطرق تساعده لى يصبح أكثر كفاءة وفاعلية فى تنفيذ متطلبات الأداء التدريبى والتنافسي، وأكثر تحكما فى الأفكار والانفعالات والسلوك، وأفضل فى القدرة على إنجاز الأهداف، وأكثر ايجابية فى تفاعله مع البيئة المحيطة به، فلو أن اللاعب لا يملك فى نفسه الغرض أو المصادر لإنجاز ما يريد، فإن جلسات التدريب النفسي تساعده على أن يكون لديه القدرة على الإسترخاء والثقة بالنفس ودافعية الإنجاز، والقدرة على مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول

ب - مناقشة نتائج الفرض الثانى.

والذى ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى أبعاد الطاقة النفسية (الثقة بالنفس - مستوى الدافعية - حديث الذات الايجابي - الضبط الانفعالي - تركيز الانتباه - التصميم) ومستوى الأداء المهارى الهجومي لصالح القياس البعدي".

أظهرت نتائج الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى الهجومي لصالح القياس البعدي ، فى حين توجد فروق غير دالة إحصائياً فى أبعاد الطاقة النفسية.

ويعزى الباحث التحسن فى مستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة اليد (أفراد المجموعة الضابطة) إلى فاعلية برنامج التدريب المعتاد ، وما أشتمله من تدريبات بدنية ومهارية ، وذلك لتطوير مستوى أداء مهارة التمرير الكرابجى ومهارة التصويب من السقوط للاعبى كرة اليد ، بالإضافة إلى إهتمام المدربين بهذه المهارات نظراً لأهميتها فى حسم نتائج المباريات.

كما يرجع الباحث وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث إلى عدم إستخدامها البرنامج التدريبى النفسى المقترح وما يحتويه من تدريبات ذات أبعاد مختلفة لتطوير أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث، والإكتفاء بتنفيذ محتوى البرنامج التدريبى المعتاد، وتتفق هذه النتيجة



مع أشار إليه دايلي Dayle (٢٠١٤)(٢٩) أن كثير من الرياضيين يهتمون بالجوانب البدنية والمهارية والخطئية أكثر من الإهتمام بتطوير النواحي النفسية والعقلية من خلال ممارسة برامج التدريب النفسي، والتي تعمل على تشكيل الشخصية الرياضية المتكاملة ، وبالتالي وصول اللاعب إلى ما يسمى بالفورمة الرياضية ، ومن ثم تحقيق المستويات الرياضية العالية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني جزئياً

ج - مناقشة نتائج الفرض الثالث.

والذى ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى

أبعاد الطاقة النفسية ومستوى الأداء المهارى الهجومى لصالح المجموعة التجريبية".

أسفرت نتائج الجدول رقم (١١) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث ومستوى الأداء المهارى الهجومى لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث التحسن فى أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث ومستوى الأداء المهارى الهجومى لدى المجموعة التجريبية نتيجة تعرضها لبرنامج التدريب النفسى، وما أشتمل عليه من تدريبات الطاقة النفسية، والضبط الأنفعالى، والتصور العقلى متعدد الأبعاد، وزيادة الثقة والتركيز والدافعية للاعبى كرة اليد التى كان لها بالغ الأثر فى زيادة أبعاد الطاقة النفسية ومن ثم تحسن مستوى الأداء المهارى الهجومى فى كرة اليد، بينما أكتفت المجموعة الضابطة بالتدريب المعتاد، والذى يهتم بتطوير القدرات البدنية والجوانب المهارية والخطئية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه صدقى نور الدين (٢٠٠٤)(١١) أن الطاقة النفسية تعنى محصلة كل من الاستثارة، والتنشيط والدافع المتولد لدى اللاعب خلال الأداء الرياضى. هذا وتتميز الطاقة النفسية بأنها قد تكون ايجابية أو سلبية من حيث ارتباطها بالانفعالات ، فإنه قد يشعر بطاقة نفسية ايجابية عالية نابعة من التحدي والرغبة للاشتراك والتصميم على إظهار أحسن مستوى للأداء ، وهذه الحالة تعمل على تسهيل الأداء، أو قد يشعر اللاعب بطاقة نفسية سلبية عالية فى صورة قلق وغضب، وهذه الحالة تعمل على كف وهبوط الأداء.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : محمد السيد (٢٠٢١) (١٧) ، أحمد إسلام Ahmet

İslam (٢٠٢٢)(٢٥) ، أحمد إسلام Ahmet İslam (٢٠٢٣) (٢٦) ، أحمد عوض (٢٠٢٣)(٤) ، إيمان

أحمد (٢٠٢٣)(٩) ، محمد طلحة Muhammad Talha (٢٠٢٣) (٣٢) ، نورهان عبدالجواد (٢٠٢٣) (٢٣)

، أحمد عبدالشافى ومحمد إبراهيم (٢٠٢٤) (٣) على فاعلية استخدام برامج التدريب النفسى فى تحسين الجوانب

النفسية وأبعاد الطاقة النفسية وتحسين مستوى الأداء المهارى لدى لاعبى الرياضات الفردية والجماعية مقارنة بالتدريب المعتاد.



وأظهرت نتائج الجدول رقم (١٢) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث ومستوى الأداء المهارى الهجومي حيث تراوحت نسب التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (١٥.٤٣٪ - ٣٨.٢٩٪)، كما تراوحت نسب التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (٣.٦٠٪ - ٢٢.٢٢٪).

وتتفق هذه النتائج مع ما أوضحه ميدلتون وآخرون **Middleton et al., (٢٠٠٤) (٣٠)** أن الطاقة النفسية هي أقصى مستوى نفسى نستطيع الوصول اليه، وهي تكسب الرياضيين القدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضى أو التدريب أو أسلوب الحياة، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة، والثبات تحت الضغوط.

وفى هذا الصدد يشير **علاوى (٢٠٠٦) (٢٠)** أن الرياضى عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطئية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته فقط، ولكنه يؤدي ذلك بإستخدام عقله وتفكيره أيضاً، ومن أمثلة ذلك أن الرياضى حينما يقوم بالتصويب فى كرة اليد فإنه لا يصوب بيده فحسب ، بل يصوب بيده وعقله معاً.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث

-الإستخلاصات-

من خلال أهداف وفروض البحث وخصائص العينة، ومن خلال التحليل الإحصائى للبيانات أمكن للباحث التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

١- يؤثر برنامج التدريب النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ فى تطوير أبعاد الطاقة النفسية (الثقة بالنفس - مستوى الدافعية - حديث الذات الايجابي - الضبط الانفعالي - تركيز الانتباه - التصميم) للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

٢- يؤثر برنامج التدريب النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ فى تحسين مستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

٣- توجد نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية فى أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث ومستوى الأداء المهارى الهجومي حيث تراوحت ما بين (١٥.٤٣٪ - ٣٨.٢٩٪).

٤- يؤثر برنامج التدريب المعتاد تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ فى تحسين مستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة بينما لا يؤثر بشكل إيجابى على أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث.



٥- توجد نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى للمجموعة الضابطة فى أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث ومستوى الأداء المهارى الهجومى حيث تراوحت ما بين (٣.٦٠٪ - ٢٢.٢٢٪).

-التوصيات.

إستناداً إلى ما أشارت إليه النتائج ، وما توصل إليه الباحث من إستخلاصات وفى حدود عينة البحث ، يوصى الباحث بما يلى:

١- إستخدام برنامج التدريب النفسى المقترح لما له من فاعلية فى تحسين أبعاد الطاقة النفسية ومستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

٢- الإهتمام بأن تشتمل برامج التدريب للرياضيين وخاصة فى مراحل الناشئين التدريب على تطوير أبعاد الطاقة النفسية.

٣- ضرورة وجود أخصائى نفسى رياضى ضمن أعضاء الأجهزة الفنية المسئولة عن تدريب لاعبى كرة اليد.

٤- إستخدام الإختبارات النفسية قيد البحث عند إنتقاء الناشئين فى كرة اليد.

٥- إجراء دراسة تجريبية مماثلة باستخدام التدريب النفسى لتطوير السلوك الخططى الهجومى للاعبى كرة اليد.

-المراجع.

١- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣): مبادئ علم النفس الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

٢- أحمد زكى صالح (١٩٨٩): إختبار الذكاء المصور - كراسة تعليمات الإختبار، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

٣- أحمد عبدالشافى محمد، محمد إبراهيم عبدالخالق (٢٠٢٤):"تأثير برنامج بدنى نفسى بدلالة إستراتيجية Pettlep للتصور على تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى جمباز الإيروبيك"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد (٢٣)، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.

٤- أحمد عوض عبدالعاطى (٢٠٢٣):"تأثير برنامج نفسى معرفى على بعض المهارات المعرفية ومستوى الأداء لناشئات الجمباز الإيقاعى"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٦٥)، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.

٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٢): الإعداد النفسى لتدريب الناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة.

٧- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.



- ٨- أسامة كامل راتب (٢٠١٥) : الدعم النفسى للناشئ , دار الفكر العربي , القاهرة .
- ٩- إيمان أحمد شهاب (٢٠٢٣): "تأثير برنامج ادريبي نفسي على وفق التنظيم الإنفعالي فى الذكاء الخططى الهجومى للاعبى سلاح الشيش", مجلة كلية التربية الأساسية ، العدد (١١٨)، كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية.
- ١٠- دعاء فاروق محمد (٢٠١٩): "الطاقة النفسية وعلاقتها بالروح المعنوية ومستوى التحصيل الدراسى لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق" ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، عدد يونيه ، الجزء الثانى، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان .
- ١١- صدقى نور الدين محمد (٢٠٠٤): علم نفس الرياضة، المكتب الجامعى الحديث ، القاهرة.
- ١٢- عبد الحفيظ إسماعيل (٢٠٠٧): الطاقة النفسية للرياضي (توجيهات تطبيقية للرعاية النفسية)، المؤتمر العلمى السنوي الدولي لقسم علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ١٣- فؤاد الدواش (٢٠١٥) : البرمجة اللغوية العصبية " الأصول - النشأة - الماهية - الهياكل - المفاهيم"، ط٢ ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٤- كمال الدين درويش ، قدرى مرسى ، عماد الدين عباس (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣): القياس فى كرة اليد، ط٣ ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- ماهر صالح محمد (٢٠٠٠): كرة اليد الحديثة، ط٤، دار السياسة، الكويت.
- ١٧- محمد السيد عسكر (٢٠٢١):"فاعلية برنامج تعبئة عقلية على الطاقة النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية للاعبى كرة القدم"،مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٥٦)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٨- محمد العربى، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- محمد توفيق الوليلي (٢٠٠١): كرة اليد - تعليم - تدريب - تكتيك ، ط٦ ، دار G.M.S. ، القاهرة.
- ٢٠- محمد حسن علاوى (٢٠٠٦): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ٢١- مصطفى حسين باهى ، سمير عبدالقادر جاد (٢٠٠٦): سيكولوجية الأداء الرياضى- نظريات، تحليلات، تطبيقات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٢- منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤): كرة اليد للجميع , ط ٤, دار الفكر العربى , القاهرة .
- ٢٣- نورهان عبدالجواد محمد (٢٠٢٣):تأثير برنامج تدريبي ذهنى على مستوى أداء مهارة الإرسال العالى لدى لاعبات الإسكواش", المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد (٤٨)، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٢٤- ياسر محمد دبور (٢٠٠٥): كرة اليد الحديثة، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 25-Ahmet İslam (2022):**The Effect of Athletic Mental Energy on Sports Mental Training and Sports Courage in Rugby Players, Journal of Educational Issues, Vol., 8, No. 2
- 26-Ahmet Islam (2023):**The effect of athletic mental energy on wrestlers' sports courage and attitudes toward wrestling, ORIGINAL ARTICLE,5.
- 27-Beal, G.,(2013):** Playing mind games that help you win (App. Sport psy. New seletter-July.
- 28-Correa, J., (2015):** "Progressive mental toughness training for gymnastics: using visualization techniques to control fear, anxiety, and doubt", Create Space Independent Publishing Platform; First Edition edition (May 18, 2015). Retrieved from <https://www.amazon.com/Progressive-Mental-Toughness-Training-Gymnastics/dp/1512269298>.
- 29-Dayle,D., (2014):** The psychological Antecedents and Consequences for the Junior elite , phd , the university of north Carolina.
- 30- Middleton, S., Marsh, H., Martin A., Richards, G., & Perry, C., (2004):** "Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes", 3rd International Biennial, Self Research Conference, Self-Concept, Motivation and Identity : Where to from here? July 4-7, Berlin, Germany.
- 31-Mikes, J., (2011):** Fundamental of Basketball: Acomplete Mental Training guide Leisure Presspub, Champaign IL.
- 32-Muhammad Talha (2023):**The impact of psychological skilles Training on performance enhancement in athletes:AMeta-analysis, Journal of Sport psychology, Vol.32, No. 1.

33-Psicol, E., (2008): Individual differences in energytension cycle and self-regulation of mood. American Psychologist , 45 (10) ,p.,109-127.