

## مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية

الملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تم تطوير مقياس بالاعتماد على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بقياس مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهاري، وتكون المقياس بصورته النهائية من (٣٠) فقرة، وتكونت عينة الدراسة الفعلية من (٧٢) لاعباً من لاعبي كرة اليد في الفرق الجامعية الأردنية، واختيروا بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد جاءت بمستوى متوسط، وأن مستوى مفهوم الذات المهارية لدى اللاعبين جاءت بدرجة مرتفعة، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية عند مستوى دلالة = 0.01، وفي ضوء نتائج الدراسة قدمت مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: الطاقة النفسية، مفهوم الذات المهارية.

**Abstract:**

### The level of psychic energy and its relation to the concept of self-skill For handball players in Jordanian universities

The study aimed to reveal the level of mental energy and its relation to the self-concept of the skills of handball players in Jordanian universities. The researcher used the descriptive approach. A scale was developed based on a series of previous studies related to measuring the level of mental energy and self-concept. The sample of the actual study consisted of (72) handball players in the Jordanian university teams. They were chosen randomly. The results of the study showed that the level of mental energy among the handball players came at an average level and that the level of self concept And the existence of a relationship of statistical significance between the level of mental energy and the concept of self-skill at the level of significance =

0.01, and in the light of the results of the study presented the researcher a set of recommendations.

**Keywords:** psychic energy, self-concept and skill.

أولاً: الإطار العام للدراسة:

تمهيد:

إن الاهتمام بإعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمه فقط بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناء متكاملًا يشمل شخصيته في جميع جوانبها من أجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات وهذا ما تهدف إليه الرياضة كونها علماً مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بمختلف العلوم كعلم الحركة وعلم النفس، ويعد الجانب النفسي إحدى المتطلبات الرئيسية في لعبة الكرة اليد كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بمعدلات مناسبة (خطابية، ١٩٩٦).

إذ إن اللاعبين يحتاجون إلى العديد من المتطلبات التدريبية في تعبئة الطاقة النفسية والتحكم فيها في بداية كل تدريب وكل مباراة "إذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فإن الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته وهذا هو الهدف العام للإعداد النفسي" (أسامة كامل راتب، ٢٠٠٥، ٣٢٨).

من جهة أخرى توصلت بعض الدراسات بأن المفهوم الذات تأثيراً فعالاً في سلوك الفرد وشخصيته، وفي طبيعة إدراكه للبيئة ومن ثم في طريقة سلوكه. لذلك فهو يعد عاملاً مؤثراً وكبيراً في توجيه السلوك وتحديده. إذ يشير (صالح، ١٩٩٧، ٣٦٥) "إن سلوك الإنسان وشخصيته يتأثران بما يحمله من مفهوم لذاته مما يجعلها تقر بوجود علاقة وثيقة بين سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته". وتوصل (عبد الفتاح، ١٩٧٤، ٢٣٩) إلى "أن الأشخاص الذين يمتازون بدرجات عالية في مفهوم لذواتهم هم أكثر توافقاً".

ويعتبر تأهيل لاعبي كرة اليد لا يقتصر على الجانب البدني فقط كونه يمثل أهم المكونات للألعاب الأخرى وإنما تعتمد أيضاً على الجانب المهاري والنفسية إذ أنها تحتاج إلى تدريبات ومواصفات خاصة وهذا هو الإعداد الشامل الذي أصبح اليوم من أهم الطرق المتبعة في العديد من دول العالم لاختيار وانتقاء اللاعبين في كرة اليد (ذو الفقار صالح عبد الحسين ٢٠٠٨، ١١).

ويعد مصطلح الطاقة النفسية حديثاً كبديل لموضوع الاستثارة الانفعالية بحيث تهدف الجهود التي يبذلها الكادر التدريبي والإدارة في كل فريق إلى الوصول للحالة

المهارية والنفسية المثلى من خلال تحقيق متطلبات الوصول إلى ذلك الهدف، ومعرفة الرياضي بكيفية السيطرة على أفكاره وتنظيمها من خلال التدريب على المهارات النفسانية التي في العادة تقع على عاتق المرشد النفسي في الفريق لتأمين عملية التحكم وضبط الاستثارة للفريق ككل من خلال برنامج تدريبي لتحقيق الروح المعنوية (علي، ٢٠٠٨).

ويستخدم مصطلح الطاقة النفسانية في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسانية من خلال تمرين الذهن وتنشيطه بشكل مستقل عن الجسم، إذ يعتبر أكثر ارتباطاً بمصطلحات التدريب ونوع من أنواع النشاط والحيوية والشدة لوظائف العنق وأساساً للدافعية، إذ من الممكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي من خلال طبيعة الانفعالات كمصدر للطاقة (راتب، ٢٠٠٤).

وتعني الطاقة النفسانية بأنها تلك الإجراءات أو الأساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه بغرض الوصول إلى أفضل حالة من الاستعداد النفسي تسمح بتحقيق أفضل أداء، ويطلق عليها (الطاقة النفسانية المثلى)، ويحتاج اللاعب لها عندما يكون استعداده للمشاركة في المنافسة ضعيفاً، أو عدم إدراك أهميتها أو ضعف التركيز للمنافسة (محمد، ٢٠١٠). أما علاوي (٢٠٠٦) فيرى أن الطاقة النفسانية هي التنشيط الإيجابي المعرفي والدافعي بصورة تساهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية، للارتقاء بعمليات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرار وغيرها من العمليات العقلية التي تساهم في قدرة اللاعب على النجاح في أداء الواجبات الملقاة على عاتقه.

ويرى بونس وروثبارت (Rothbart & Posner, 2010) أن مفهوم الطاقة النفسانية مرتبط بنظام التنشيط الفسيولوجي الذي يحكم نظام عمل المخ، وتبادل المعلومات بين الفرد والبيئة الخارجية، والذي من شأنه أن يدفع الفرد إلى إنجاز مهام محددة في حالة المستويات المرتفعة للطاقة، أو يدفع الفرد إلى عدم إنجاز أي مهام في حالة المستويات المنخفضة من الطاقة.

ويصنف بسيكول (Psicol, 2008) الطاقة النفسانية إلى مستويين: المستوى التحتي (حيث يشير إلى انحياز الفرد إلى الروتين، ويتصف الفرد بأنه يتعب بسرعة، وحذر ومسرف في الدقة)، والمستوى الفوقي: حيث يتصف الفرد الذي يقع في هذا النطاق بالحيوية ووفرة العطاء والاستقلال العقلي، كما أنه يكون قادراً على ممارسة العديد من الأنشطة.

ويوجد في المجال الرياضي مصطلحان مرتبطان بالطاقة النفسانية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسانية المنخفضة إلى المرتفعة يطلق عليه التعبئة النفسانية وعندما تصل الطاقة النفسانية إلى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسانية المثلى يطلق عليها انهيار

التعبئة النفسية (راتب، ٢٠٠٤). ويحتاج لاعب كرة اليد إلى التدريب على تنظيم طاقته النفسية مثل حاجته إلى التدريب على تنظيم طاقته المهارية وبينما يتم تنظيمها من خلال التحكم في شدة حمل التدريب الواقع على أجهزة الجسم المختلفة فإن تنظيم الطاقة النفسية يعتمد على مساعدة المدرب الرياضي في السيطرة على أفكار اللاعب ومشاعره أثناء التدريب والمنافسات إذ إن هناك مستوى ملائم من الطاقة النفسية مع حجم وشدة الوحدات التدريبية، فارتفاع المستوى يلائم الأداء الذي يتطلب القوة العضلية والتحمل والسرعة في فترة الإعداد العام (علي، ٢٠٠٩).

ويعتبر مفهوم الشخص عن ذاته ومعتقداته عن نفسه أو صورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه أو وصفه لذاته، هو مجمل الأفكار والمشاعر والأركان والمعتقدات للفرد عن نفسه كشخص، وهو عامل هام من بين المؤثرات على السلوك، كما يعد من بين أهم متغيرات الشخصية، ويمثل الجوهر النفسي للشخصية (علاوي، ٢٠٠٢). إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة، ويعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته، وغالباً فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، اقتناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية (راتب، ٢٠٠٤).

ولأهمية مفهوم الذات في النشاط الرياضي فقد ظهر العديد من الاختبارات المؤكدة على الناحية المهارية بوصفها عاملاً مستقلاً، ومنها ما يؤكد على المهارة كونه يمثل الناحية المهارية والأداء المهاري كصفة متكاملة لمحددات الإنجاز ومن هذه الاختبارات الصفحة النفسية لإدراك أهمية أبعاد الذات المهارية، واختبار وصف الذات المهارية، واختبار وصف الحالة المهارية، فضلاً عن مفهوم الذات للاعب الرياضي (عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٩، ٢٥). فالذات المهارية هي إدراك مستوى الحالة للمهارات الأساسية والاستمرار في أداء التدريبات عليها بروح عالية، من خلال إدراك جاذبية التكوين الجسمي والقدرة على صيانة الجسم والثقة في المظهر الخارجي للجسم، وإدراك القدرة المهارية ونمو العضلات والثقة في المواقف التي تتطلب استخدام القدرة، وإدراك مستوى الحالة أو القدرة الحركية والقدرة على الاستمرار في أداء تمارين لفترة طويلة نسبياً والثقة في النفس عند ممارسة تمارين المهارات الأساسية، وإدراك القدرة الرياضية، والقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة في النفس في المواقف الرياضية (صالح وعثمان وحسن، ٢٠١٢).

من هنا جاءت فكرة الدراسة التي تهدف إلى التعرف على مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات البدني لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية.

## الدراسات السابقة:

هدفت دراسة الأطرش (٢٠٠٨) إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية "الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه" للارتقاء بمفهوم الذات البدني والخططي في كرة القدم. وتكونت عينة البحث (٣٠) من لاعبي نادي جنين للناشئين لعام ٢٠٠٨م، وللجنة العمرية (١٥) سنة، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع. وأشارت نتائج البحث إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الارتقاء بمستوى مفهوم الذات البدني والخططي في كرة القدم، ويوصى الباحث استخدام برامج التدريب على المهارات النفسية أثناء التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم نظراً لدوره الفعال في تطوير الأداء عموماً.

وأجرت علي (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى التعرف على أبعاد الطاقة النفسية ومستوى أداء بعض المعارات الأساسية والعلاقة بينهما لدى لاعبي منتخب كرة اليد، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح وتكونت عينة الدراسة من (١٥) لاعبا تم اختيارهم عشوائياً من أصل (٢٠) لاعب في المنتخب، وتوصلت الدراسة إلى أن لاعبي كرة اليد في المنتخب يمتلكون طاقة نفسية عالية، ووجود علاقة دالة إحصائية بين قيم أبعاد الطاقة النفسية ومستوى قياس اختبارات بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد في منتخب جامعة الموصل.

وأجرى محمد (٢٠١٠) دراسة هدفت إلى التعرف على قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في القطر العراقي بالكرة الطائرة فئة المتقدمين، ونوع العلاقة بين التعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في القطر العراق بالكرة الطائرة فئة المتقدمين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمة طبيعة المشكلة، اشتملت عينة البحث بعض فرق أندية الدرجة الممتازة للقطر العراقي فئة المتقدمين بالكرة الطائرة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة غير معنوية بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث، وأن هناك علاقة ذات دلالة غير معنوية بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث.

وأجرى العنزي (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذات المهارية ومفهومي الذات البدنية والذات الجسمية لدى لاعبي كرة اليد في مدينة الموصل والمشاركين في دوري النخبة العراقي بكرة اليد، واستخدم الباحث المنهج

الوصفي، وتكونت عينة البحث من لاعبي نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد والمشاركين في دوري النخبة العراقي بكرة اليد والبالغ عددهم (٢٢) لاعبا، واستنتج الباحث أن الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في مدينة الموصل تتأثر بمفهوم الذات البدنية لنفس اللاعبين تأثراً إيجابياً، وأن الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في مدينة الموصل تتأثر بمفهوم الذات الجسمية لنفس اللاعبين تأثراً إيجابياً.

وقام عبد القادر (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى اختبار الفروق بين الذكور والإناث في مفهوم الذات البدنية، وأبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، ومعرفة العلاقة الموجودة بينهما (الذات البدنية والاتجاهات النفسية) حيث تم استعمال مقياس إدراك الذات البدنية ويحتوي على (٢٥) عبارة ومقياس الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني ويحتوي على (٥٤) عبارة، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ووجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية وأبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها:

الوصول إلى العالمية حلم يراود الجميع، وتحقيق الهدف غاية كل إنسان يسعى لتحقيقها بالجهد والعرق، ولقد شهد المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة المستويات العالية بصفة خاصة تطوراً سريعاً نتيجة استخدام طرق القياس والتقويم المتعددة والتي تهدف إلى النهوض بمختلف الجوانب (البدنية - المهارية - العقلية - النفسية - الاجتماعية) والارتقاء بالمستوي الرياضي لعناصر اللعبة من لاعبين وحكام في كافة الأنشطة الرياضية وإن ما حققته فرق الدول المتقدمة من نتائج عالية في المجال الرياضي ما هو إلا خلاصة عمل دائب مستمر من تجارب وأبحاث علمية تناولت كافة عناصر اللعبة في المجالات الرياضية (شريف على طه يحي، ١٩٩٥: ٢).

وتعتبر كرة اليد من أكثر الألعاب الجماعية إلى اتساع نطاق ممارستها في كثير من دول العالم لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة في الأداء وتفاعل مستمر بين العمليات الهجومية والدفاعية طوال المباراة، وقد أخذت اللعبة في التقدم بخطوات كبيرة وسريعة في الآونة الأخيرة على مستوى المراحل السنوية المختلفة، ويرجع ذلك إلى التقدم في استخدام الطرق المختلفة للارتقاء بمستوي عناصر اللعبة من لاعبين وحكام، مما انعكس على مستوى الأداء أثناء المنافسة من سرعة وقوة في الأداء.

وللعامل النفسي تأثير كبير في تحقيق الإنجازات الرياضية، فضلا عن مساعدة الرياضي في قيادة نفسه وتغلبه على المصاعب التي تواجهه، إذ يعتبر ركناً ضرورياً كأحد أركان العملية التدريبية، وتتطلب العملية التدريبية لأية لعبة أو فعالية رياضية وبالذات كرة اليد أن تكون شاملة وموزونة لجميع مكونات التدريب الرياضي كالمهاري والبدني والنفسي، ومما لا شك أن الرياضيين في الألعاب الرياضية يحتاجون إلى الطاقة النفسية ولمصادر الطاقة الحركية والبدنية والمهارية، إذ أن اللاعبين يحتاجون إلى العديد من المتطلبات التدريبية في زيادة مستوى الطاقة النفسية والتحكم فيها في بداية كل تدريب وكل مباراة ويمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تعليم اللاعب على كيفية السيطرة على أفكاره وانفعالاته كهدف رئيسي لعملية الإعداد النفسي، كما أن مفهوم الذات يعد عاملاً مؤثراً وكبيراً في توجيه السلوك وتحديده، وله تأثيراً فعالاً في سلوك الفرد وشخصيته، وفي طبيعة إدراكه للبيئة وبالتالي في طريقة سلوكه، وبالتالي فإن الأشخاص الذين يمتازون بدرجات عالية في فهم ذاتهم هم أكثر توافقاً (بثينة محمد فاضل: ١٩٩٩م، ١١).

وتكمن مشكلة البحث أيضاً في وجود قصور في فهم تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد بالشكل الذي ينعكس على أدائهم وإنجازاتهم، وفي كيفية فهمهم لشخصيتهم ومكانتهم في المجتمع الرياضي والأمر الذي يخلق مفهوماً عن ذاته وخاصة إن كان سلبياً، مما يؤثر في سلوكه على الأداء المهاري في المباراة وظهور تصرفات غير اللائقة اتجاه زملائه المنافسين (نجاه سعيد علي، ٢٠٠٩، ١٧)، لذا يعتبر موضوعي الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني من المواضيع المؤثرة في سلوكيات الفرد الرياضي وبالتالي انعكاسها على أداء مهاراته الأساسية، ومن خلال المتابعة الميدانية للباحث للاعبين كرة اليد في بعض الجامعات فإن أغلب تدريبات الفرق العراقية تفتقر الاهتمام بالجانب النفسي في وحداتهم التدريبية بصورة عامة، وفي ضوء ما تقدم تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية؟
٢. ما مستوى مفهوم الذات البدني لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية؟
٣. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على ما مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية، وكذلك تبيان مستوى الطاقة النفسية ومستوى مفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية، وتقديم بعض التوصيات بهذا الشأن.

### أهمية الدراسة:

ترتبط أهمية الدراسة الحالية بمدى أهمية موضوعها، والذي يتمثل في شريحة عمرية هامة، وهي مرحلة الشباب في المرحلة الجامعية، والتعرف على مستوى الطاقة النفسية التي يتصف بها اللاعبون لمعرفة الحالة النفسية وطرق علاجها للحصول على أفضل النتائج في المنافسات، وإعطاء تصور للمدربين في كيفية انتقاء اللاعبين ووضع البرامج التدريبية وفقا لمصادر الطاقة النفسية والمهارية مما يؤثر على مستوى أدائهم ونتائج المباريات، وتبرز أهمية هذا البحث في أنه موضوع لم يتم التطرق إليه بشكل واسع وتتجلى أهميته أيضاً في انه بحث اجتماعي نفسي يتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع وهم الطلبة الجامعيين والذين من الممكن أن يكونوا نواة لمنتخب وطني، كما وقد تفيد نتائج الدراسة الحالية في إثراء المعرفة العلمية المتعلقة بقياس مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني لدى لاعبي كرة اليد، وتقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج.

### التعريفات المفاهيمية والإجرائية للدراسة:

#### الطاقة النفسية:

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في المجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل (الدافع، التنشيط، الاستثارة) لكل من العقل والجسم. وهي الأساليب أو الإجراءات التي يستخدمها المدرب الرياضي أو الرياضي نفسه لزيادة الطاقة النفسية إلى الدرجة المثلى التي تلائم الأداء (راتب، ٢٠٠٠).

ولذلك فإن استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوعاً من الغموض في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهماً وتحديداً، إذ المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلاً عن الجسم وعلى الرغم من أننا لا نستطيع أن نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير، والتأثير بين العقل والجسم ولكن يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار أن تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سبباً لذلك.



وينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط أو الحيوية والشدة لوظائف العقل وهي أساس الدافعية كما إن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الايجابي أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة انفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية، أما القلق والغضب فإتتهما مصدران للطاقة السلبية وكما هو الحال بالنسبة لأغلب السمات النفسية فإن الطاقة النفسية تتميز بالتدرج إذ إن الأشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة أو النقصان خلال الأوقات المختلفة ووفقاً لنوع الموقف (نجاتا سعيد علي، ٢٠٠٩، ٤٣).

وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

### الذات المهارية:

هي عبارة عن تقدير اللاعب لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة معينة ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية (السعدي، ٢٠٠٢).

ويرى (حسين، ١٩٩٨، ٤٣٢) إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة. يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته، وغالباً فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، إقتناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية، وتزداد الدافعية نحو الإنجاز بزيادة هذه القيمة، وأن الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى الشيء الصغير، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم. إن أغلب اللاعبين يميلون إلى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي، فهم يحددون قيمة أنفسهم بقدر تحسن أدائهم الرياضي. هنا يجب التأكيد على أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في الأداء، فأحياناً يتم الربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أداء الرياضي باعتباره نوعاً من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم ذلك من قيمته لنفسه.

ويرى (أنويا: ٢٠٠٢، ٧١) أن هدف قبول الذات يأتي بعد أن تحدد الهدف الحلم والواقعي البعيد، تقول لنفسك "لو تحقق كل ما تمنيته ولو بذلت كل ما يمكن من جهد، فقد لببت كل متطلبات الحصول على الميدالية الذهبية التي حلمت بها لأكثر من أربع

سنوات، لكنني خسرت في السياق، في هذه الحالة سأقبل بهذه الخسارة ولن ألوم نفسي ولن أشعر باتي فاشل، بل سأقبل ذاتي لأن الذين فازوا لا بد من تدريبوا أحسن مني أو إن مؤهلاتهم كانت من مؤهلاتي.

وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

#### حدود الدراسة:

تعميم نتائج الدراسة في ضوء الحدود والمحددات الآتية:

- الحدود البشرية: اقتصرت عينة الدراسة على لاعبي كرة اليد في المنتخبات الجامعية للجامعات الحكومية والخاصة.
- الحدود الموضوعية: مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية.
- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في محافظة البلقاء، والعاصمة عمان، ومحافظة إربد/الأردن.
- الحدود الزمانية: تم تنفيذ الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦.

#### محددات الدراسة:

تتضمن الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة وطريقة اختيار عينة الدراسة ومنهجية البحث المستخدمة.

#### منهجية الدراسة:

استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة لملاءمته لأغراض هذه الدراسة، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً، بالإضافة إلى أن هذا المنهج يعمد إلى استقصاء مظاهر الظاهرة وتحليلها (جابر عبد الحميد، وأحمد خيرى كاظم: ١٩٧٨، ١٦٦).

ثانياً: الإطار النظري للدراسة:

(أ) الطاقة النفسية:

١ - مفهوم الطاقة النفسية:

جاء مصطلح الطاقة النفسية حديثاً كبديل عن الاستثارة الانفعالية وبوجه الخصوص في عام ١٩٨٧)، حيث تهدف الجهود الكبيرة التي يبذلها الكادر التدريبي والإدارة ومجموعة العناصر الأخرى إلى الوصول بكل فرد من أفراد الفريق إلى الحالة البدنية والنفسية المثلى من خلال تحقيق متطلبات الوصول إلى ذلك الهدف، ويمكن تحقيق الطاقة النفسية من خلال معرفة الرياضي في كيفية السيطرة على أفكاره وتنظيمها وهو ناتج تدريب المهارات النفسية التي في العادة تقع على عاتق المرشد النفسي في الفريق لذلك وجب أن يتضمن البرنامج التدريبي جانباً عقلياً يؤمن عملية التحكم وضبط الاستثارة للفريق ككل ولكل لاعب على حدة محققاً ما عرف في بعض المصادر برفع الروح المعنوية (Leec, 1999, 6). (نجاه سعيد علي، ٢٠٠٩، ٤٣٠ - ٤٣٦).

وكما هو معروف عن أغلب الصفات النفسية بالتدرج. فإن الطاقة النفسية تتصف كذلك وهي تختلف من لاعب لآخر من حيث كمياتها وتوقيتاتها، فما هو تقدير اللاعب لطاقته النفسية وهو يسعى باتجاه كرة الخصم وما هو تقدير اللاعب لطاقته وهو يواجه الخصم ذلك يؤكد بأن بعض الواجبات والمواقف تتطلب درجات عالية من الطاقة النفسية وأخرى متوسطة وثالثة عالية وهكذا بحسب الحاجة الملائمة لتحقيق الطاقة المثلى الملائمة لتحقيق الأداء الأمثل. وغالبا ما يوجد اتجاهاً للطاقة النفسية الأول هو اتجاه تصاعدي يهدف إلى الانتقال من الطاقة المنخفضة إلى العالية ويتحكم بذلك ملائمة المتغيرات الموقفية للأداء والحاجة إلى الطاقة. أما الاتجاه الآخر وهو ما يعرف بسحب الطاقة النفسية وبه يتم العمل على خفض مستويات الطاقة النفسية، إن الإجراءات التي يتخذها المرشد النفسي أو المدرب هي التعبئة النفسية (عبود، ٢٠٠٤، ٣٥).

ويستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل الدافع، التنشيط، الاستثارة لكل من العقل والجسم ولكن كما يتضح أن هذه المصطلحات تخلط بين كل من العقل والجسم، ولذلك فإن استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية تمرين للذهن وتنشيطه مستقلاً عن الجسم، وبالرغم من أننا لا نستطيع أن نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير والتأثر بين العقل والجسم، ولكن يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سبباً لذلك، وأن استخدام مصطلح الطاقة النفسية يعتبر

أكثر ارتباطا بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية، الأمر الذي يجعل تنظيم الطاقة النفسية أكثر فهما وقبولاً في المجال الرياضي وكذلك ينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط أو الحىوية والشدة لوظائف العقل وأساساً للدافعية كما إنها يمكن أن تتخذ الشكل الايجابي أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية، أما القلق والغضب فإتبعهما مصدران للطاقة السلبية (راتب، ٢٠٠٠، ١٢٧).

## ٢ - مفهوم الطاقة النفسية في المجال الرياضي:

في المجال الرياضي يلاحظ أن بعض المشرفين على إعداد اللاعب الرياضي كالمدرّب الرياضي أو الإداري الرياضي أو أخصائي علم النفس التربوي الرياضي يقومون بالعديد من المحاولات أو الإجراءات أو الاستراتيجيات المختلفة بهدف تنشيط اللاعب الرياضي ورفع مستوى حالته النفسية أو روحه المعنوية على أساس أن هذه المحاولات أو الإجراءات أو الاستراتيجيات تسهم بصورة ايجابية في تعبئة كل قوى اللاعب النفسية (العقلية) لمساعدته على أداء الأفضل في المنافسة الرياضية وهذه المحاولات أو الإجراءات أو الاستراتيجيات تتدرج تحت نطاق ما يعرف في علم النفس الرياضي ب (التعبئة النفسية Psyching-up) للاعب الرياضي، ويقصد بالتعبئة النفسية للاعب الرياضي التنشيط الايجابي المعرفي والانفعالي والدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية، والتنشيط الايجابي المعرفي يقصد به الارتقاء بعمليات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرارات وغيرها من العمليات المعرفية أو العقلية والتي تسهم في قدرة اللاعب على النجاح في أداء الواجبات الملقاة على عاتقه، والتنشيط الايجابي الانفعالي يقصد به اكتساب السعادة والفرح والسرور والتفاؤل والحماس ومواجهة كل من الضغط والتوتر والقلق المعوق بهدف الوصول إلى الحالة الانفعالية الأفضل بالنسبة للاعب الرياضي، والتنشيط الدافعي الايجابي يتضمن إثارة وتوجيه قوي واستعدادات اللاعب الرياضي لمواجهة المنافسة الرياضية، ومحاولة الأداء بأقصى ما تسمح به قدراته واستطاعته والكفاح والنضال من أجل التفوق والنجاح ومحاولة التغلب على ما قد يصادفه من عقبات أو صعوبات لتحقيق الأهداف المرجوة (علاوي، ٢٠٠٦، ٣١٧).

## ٣ - تنظيم وتعبئة الطاقة النفسية:

يحتاج الرياضي إلى تعبئة طاقته النفسية بقدر حاجته لتعبئة قواه البدنية للمنافسة وان أي اختلال في التوازن بينهما يؤدي إلى عدم الوصول إلى التعبئة البدنية النفسية المثلى، فمثل حاجة اللاعب للاستشفاء بعد الجهد البدني، يحتاج إلى تنظيم طاقته النفسية بما يضمن التخلص من التراكمات السلبية للمنافسات السابقة وان تعبئة الطاقة

النفسية تمثل الإجراءات التي يتخذها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لغرض التحكم بالدافعية وشدة وحيوية الوظائف العقلية للاعب حيث يتضح ذلك من خلال تنمية مهارة السيطرة على الأفكار والانفعالات وتقليل أثر المؤثرات السلبية وتدعيم ما هو ايجابي منها، إذ يسخر المدرب جل اهتمامه للوصول بكل فرد من أفراد الفريق إلى الحالة الملائمة المثلى والتي هي الهدف النهائي لتدريب المهارات النفسية والتي يبتغي المدرب واللاعب الوصول من خلالها إلى حد الطلاقة النفسية وهي قمة ما يصل إليه اللاعب من ملائمة لمستوى المنافسة (Martans ,1999,104).

إن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية، باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية، وأن التعب الجسمي قد يوهن من العزيمة لتحقيق المكسب، ومن ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية، فالذهن عندما يكون يقظا أو هادئا فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم ومن هنا تتضح أهمية الدور الذي يقوم به المدرب لتحقيق التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية حتى يصل بالرياضي إلى الحالة النفسية المثلى، فعندما يفتقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية، فإن الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسيا أي تحفيزه واستثارة الدافعية لديه، أما إذا كان الرياضي لديه طاقة نفسية مرتفعة جدا بسبب القلق أو الغضب على سبيل المثال، فإن الحاجة تصبح ضرورة تهدئته والبحث عن الأساليب الملائمة لتحقيق ذلك، وتحقيق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على أفكاره ذهنيا وهو ما يهدف إليه أساسا لتدريب المهارات النفسية والواقع أن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب، وإنما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية كذلك (راتب، ٢٠٠٠، ١٢٥).

#### ٤- مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي:

اتفق معظم علماء النفس الرياضي على تحديد مصدرين لتعبئة الطاقة النفسية السلبية والايجابية (John, 2003, 103):

- المصادر الإيجابية: وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدرا للراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح وتحقيق الطموح من خلال أهداف تتضمن: الإثارة، المتعة، التحدي، القلق الميسر، الثقة بالنفس، الطموح، التصور.
- المصادر السلبية: مثل التوتر ويحدث نتيجة إدراك اللاعب بعدم التوازن بين قدرته وبين ما هو مطلوب عمله مع شعوره بأهمية المنافسة وكذلك القلق المعسر أو قوة دافعة سلبية عند تجاوز حدود القلق المثلى الملائمة للأداء ويكاد يكون عاملا رئيسا في التأثير بتعبئة الطاقة النفسية، والغضب والتي

يثيرها مواقف العدوان والتعب وهو إنفاق الجهد البدني للاعب وقد يكون عضليا أو نفسيا والنتائج السلبية في المنافسات عندما تتعاقب تولد فقدان الثقة بالنفس وانهيار متطلبات الأداء الجيد وحدثت تكيفات سلبية

إن الجزء الإيجابي من الطاقة النفسية هو الطلاقة أي هي الحالة التي يعيش فيها الرياضي أعلى درجات الثقة بالنفس حتى إزاء الأهداف العالية مما يؤشر انقياد الرياضيين الذين لديهم طلاقة نفسية لممارسة الرياضة بشكل أكثر استمتاعا وبانفعالات ايجابية ممكن أن تساعد بشكل كبير في ظهور مستوى مميز لهم أثناء الأداء، كما يمكن أن ندرك أن الطلاقة النفسية تعني التهيئة النفسية الأفضل للرياضي لبذل الجهود والتفوق في المنافسات الرياضية ولذلك يشير (علاوي) إلى ضرورة كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وغير ذلك عند الرياضي للوصول إلى الطاقة النفسية المثلى (الطلاقة) فضلا عن إظهاره في أحسن حالاته للأداء وبذل الجهد (علاوي، ١٩٩٨، ٧٦).

#### ٥ - طبيعة العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والأداء الرياضي:

إن أهمية تنظيم الطاقة البدنية لها اثر كبير على الأداء الرياضي في الألعاب الرياضية المختلفة وهناك تساؤل مطروح هل هذه النشاطات والمسابقات تحتاج إلى تنظيم الطاقة النفسية؟ إن وجه الشبه بين نوعي الطاقة البدنية والطاقة النفسية كبير، طالما أن الرياضي بحاجة إلى تدريب معين لأجهزة جسمه العضلية والفيسيولوجية حتى تحدث عملية التكيف وبناءً على ذلك تزداد الطاقة البدنية، وليس من شك أن الطاقة البدنية لها تأثير في الطاقة النفسية على أساس أن لياقة الجسم تزيد من القدرة على تحقيق الإنجاز بينما التعب البدني يقلل من العزيمة نحو تحقيق الإنجاز، وبالمقابل فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية ومن المؤكد أن الذهن عندما يكون يقظا أو هادئا فإن ذلك سوف يكون له انعكاس على أعضاء الجسم، وعليه يمكن فهم مدى التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية الذي يمكن من خلالها الوصول إلى الحالة النفسية والبدنية المثلى، والرياضيون من ذوي الخبرة يمكنهم القدرة على إدراك الطاقة البدنية وتوجيهها بشكل صحيح، كما في إمكانية التحكم والسيطرة في تنظيم إخراج الطاقة عن طريق تنظيم ما يبذله من مجهود حسب احتياجات المنافسة الرياضية المعينة بحيث يمكن للرياضي تنظيم طاقته وقدراته التي يمتلكها ومن الخطأ عدم الاهتمام بالجانب الذهني، لان نجاح عملية التدريب لا يمكن تحقيقها من خلال إكساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم بالطاقة البدنية فقط، بل يحتاج إلى السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية أيضا والطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون بناءة أو هدامة بمعنى ايجابية أو سلبية وهذا يتحقق من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم

النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء والابتعاد عن تشتت الانتباه ومن ذلك يتسنى لنا طبيعة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي (المهاجر، ٢٠٠٦).

#### ٦- التعبنة النفسية في ضوء خصائص الأداء:

أشارت العديد من البحوث في مجال علم النفس الرياضي إلى أن هناك علاقة واضحة بين مستوى التعبنة النفسية للاعب الرياضي وبين خصائص الأداء في بعض الأنشطة الرياضية إذ أشارت نتائج هذه البحوث إلى أن الأنشطة الرياضية التي تتميز بدرجة عالية من تركيز الانتباه الضيق تتطلب مستويات منخفضة نسبياً من التعبنة النفسية في حين أن الأنشطة الرياضية التي تتطلب مهارات التحكم بدرجة متوسطة من التعبنة النفسية، أما الأنشطة الرياضية التي تتميز بدرجة عالية من القوة والقوة المميزة بالسرعة فإنها تتطلب درجة مرتفعة نسبياً من التعبنة النفسية، وأشارت بعض البحوث إلى أن اللاعب الذي يتميز بالمستوى المتقدم والذي يتقن المهارات الحركية وخطط اللعب بصورة متقنة يحتاج إلى المزيد من التعبنة النفسية والدليل على ذلك أن مثل هذا اللاعب يستطيع الأداء بصورة أفضل في حالات المنافسات التي ترتبط بالمزيد من العبء النفسي، عن حالات التدريب الرياضي الذي يرتبط بقلّة العبء النفسي الواقع على اللاعب وأظهرت الخبرات التطبيقية ضرورة النظر إلى العلاقة بين مستوى التعبنة النفسية وبين مستوى جودة الأداء في المنافسات الرياضية في ضوء عامل الفروق الفردية بين اللاعبين فكانت حالة التعبنة النفسية الأفضل ناحية فردية لأبعد مدى نظراً لأن الخبرات التطبيقية أشارت إلى أن هناك بعض اللاعبين يحتاجون إلى المزيد من التعبنة النفسية لإظهار أفضل مستوياتهم في حين يحتاج بعض اللاعبين الآخرين درجات أقل من التعبنة النفسية لمساعدتهم على الأداء الأفضل (علاوي، ٢٠٠٢، ٣٢٣).

#### ٧- تعبنة الطاقة النفسية في كرة اليد:

إن موضوع الطاقة النفسية من المواضيع التي تهتم مدرب كرة اليد كونه بحاجة إلى معرفة دوافع اللاعبين وميولهم نحو ممارسة التدريب ليتسنى له تعبنة طاقتهم النفسية أثناء التدريب والاستمرار فيه وتحمل مشاقه، مع استنارتهم للارتقاء بمستواهم وتعبنة كل طاقتهم وتوجيهها للفوز عند التنافس الرياضي ويحتاج لاعب كرة اليد إلى التدريب على تنظيم طاقته النفسية مثل حاجته إلى التدريب على تنظيم طاقته البدنية وبينما يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في شدة حمل التدريب الواقع على أجهزة الجسم المختلفة فإن تنظيم الطاقة النفسية يعتمد على مساعدة المدرب الرياضي في السيطرة على أفكار اللاعب ومشاعره أثناء التدريب والمنافسات إذ إن هناك مستوى ملائماً من الطاقة النفسية مع حجم وشدة الوحدات التدريبية ومستوى المنافسات إذ إن

ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يلائم الأداء الذي يتطلب القوة العضلية والتحمل والسرعة وهذه على الأغلب تكون في فترة الإعداد العام، ولكن ارتفاع مستوى الاستثارة عند لاعبي كرة اليد ربما تكون معوقة عند أداء المهارات الحركية المعقدة في فترة الإعداد الخاص والتي تحتاج إلى الدقة والتركيز وحتى وصول اللاعب إلى درجة الإتقان لهذه المهارات إذ يمكن زيادة استثارة اللاعب بما يتناسب مع متطلبات الأداء الحركي وصولاً إلى درجات الاستثارة العالية في نهاية فترة الإعداد الخاص والدخول إلى فترة المنافسات إذ من الضروري وصول اللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى والتي لا تتحقق إلا من خلال التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية والتي تحدث عندما يدرك اللاعب أن متطلبات المنافسة تزيد من قدراته ومهاراته وهنا يأتي دور المرشد النفسي أو المدرب إذ يمكنه مساعدة اللاعب في الإقلال من حدة التوتر عندما يجعل المنافسة في حدود قدراتهم الرياضية وذلك من خلال إجراءات معدة سلفاً تتخلل البرنامج التدريبي والتي يمكن من خلالها رفع قدرات اللاعبين بما يناسب متطلبات المنافسة أو من خلال الاشتراك في منافسات تقع في حدود قدرات اللاعبين ومستواهم المهاري وتدعيم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية من خلال استخدام المدرب الأساليب والإجراءات المناسبة التي تجعل البيئة التي يمارس فيها التدريب ممتعة ومشوقة والتركيز على الأداء أكثر من ما هو على النتائج المرجوة ويجب أن تتاح للاعب فرص التوافق مع بيئة وظروف المنافسة التي يتوقع مواجهتها إذ إن ذلك يكسب لاعب كرة اليد المزيد من الثقة ويقلل من مصادر التوتر ومن ثم يساعد على الوصول إلى الطاقة النفسية المثلى.

#### ٨- المهارة وأهميتها في المجال الرياضي:

إن للمهارة مفاهيم عديدة تستخدم بطرائق متعددة في أدبيات التعلم الحركي، وأن أكثر التمرينات شيوعاً لها هو (مهمة وعمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء) من جهة يمكن جعل المهارة هي مهمة أو عمل عندما نلاحظ من منظور الاستجابة الحسية أو الحركية المطلوبة لغرض التعلم، ومن هذا المنطلق يمكن أن تسمى رمية اليد (٧) م في كرة اليد والرمية الحرة في كرة السلة والإرسال في كرة الطائرة بأن هذه المهارات هي مهارات حركية (motor skills) ومن جهة أخرى يمكن جعل المهارة صفة دالة لفاعلية الأداء (خيون، ٢٠٠٢، ١٢٩).

والمهارة مصطلح غالباً ما يستخدم في حياتنا اليومية وله دلالات ومعانٍ متعددة ولا يقتصر استخدام مصطلح المهارة في مجال محدد، فهناك العامل الماهر والجراح الماهر واللاعب الذي يميز بالأداء المهاري الجيد إذ إن كل عمل أو فاعلية تحتاج إلى مهارة خاصة (علاوي ونصر الدين، ١٩٨٧، ٢٠).



وذكر (الخياط، ٢٠٠١) بأن "الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإتقان أمر هام ذلك لأن المهارات الأساسية لكرة اليد تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق لذلك فإن القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وحماسه أثناء التدريب (الخياط، ٢٠٠١، ٦٠).

### (ب) تقدير الذات:

#### ١- مفهوم الذات:

مفهوم الشخص عن ذاته ومعتقداته عن نفسه أو صورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه أو وصفه لذاته، وبعبارة أخرى هو مجمل الأفكار والمشاعر والأركان والمعتقدات للفرد عن نفسه كشخص، مفهوم الذات أو فكرة المرء عن نفسه، هو عامل مهم من بين المؤثرات على السلوك، وأصبح المربون أكثر وعياً لتأثير مفهوم الذات أو تقدير الفرد لذاته على السلوك ودراسة المشكلات التي يكون سببها هو فقدان النظرة الإيجابية إلى الذات، وأن مفهوم الذات يعد من بين أهم متغيرات الشخصية، كما أنه يمثل الجوهر النفسي للشخصية" (محمد حسن علاوي، ٢٠٠٢، ٣٥) و(محمد ناجي أبو غنيم وآخرين، ٢٠١٦، ٥).

#### ٢- أنواع مفهوم الذات الثلاثة:

تتمثل فيما يلي (أحمد محمد الزعبي، ٢٠٠٥، ٨٠):

- الذات الواقعية أو الفعلية: يقصد بها مجموعة الأفكار والمشاعر والإدراكات والمعتقدات وغيرها التي يراها الفرد أنها حقيقة وأنها فعلاً تصف ذاته وتعطي الصورة الصادقة خالية عن التوش عن نفسه.
- الذات العامة: هي الصورة والفكرة التي يعتقد إن الآخرين يدركونها عنه (الفرد، اللاعب) أي إدراك ومعتقدات الآخرين نحوه.
- الذات المحتملة: وهي الصورة المحتملة التي يحققها أو يحتمل الوصول إليها أو التي يتمنى إن يكون عليها، والذات المحتملة مرتبطة بقدرات ومهارات وخصائصه الحالية أو الواقعية ومدى قدرات ومهارات وخصائصه الحالية أو الواقعية ومدى قدرته على تطويرها في المستقبل.

#### ٣- نظرية الذات لـ (كارل روجرز) عام ١٩٥١م :

تعد نظرية الذات من أقدم النظريات النفسية، إذ "يعود تاريخها إلى الفكر اليوناني عند (أفلاطون وسقراط وأرسطو)، كما تعد هذه النظرية حديثة، إذ جدد مفهومها في القرن العشرين كارل روجرز" (أحمد محمد الزعبي، ٢٠٠٥، ٨٠)، الذي أشار ضمن

نظريته بأن (هنالك جهازين لتنظيم السلوك هما) (الذات والكائن الحي)، ويحدث الاتزان الانفعالي عندما يعمل هذان الجهازان في حال انسجام وتعاون، وأن معارضة كل منهما للآخر ينتج عنه توتر وعدم الاتزان، وأشار إلى أن الفرد يولد وهو مزود بقدرة يستطيع من خلالها معرفة الحقيقة التي تظهر من خلال مصادره الذاتية وسماها النزعة لمعرفة الحقيقة، باعتبارها جانباً فطرياً تدفعه لتعلم الأسلوب الذي يمكنه من خلاله السيطرة على البيئة، وأن يتجنب الوضع الذي يجعل القوى الخارجة عن ذاته تسيطر عليه، ووضح أهمية تقبل الفرد لخبرته من أجل بناء وتكوين ذاته، وأن يعيش الكائن الحي بشكل وجودي يرمز إلى القناعة الذاتية من خلال قبول حالة التغيير في عملية النمو ورفض أو قبول الحالات التي تدعو إلى التوافق عن ممارسة الأعمال الجديدة، التي لم تكن له معرفة مسبقة بها، وأن يجد الفرد وسيلة يثق بها للوصول إلى السلوك المطلوب في كل موقف لتكوين ذاته)، إلا أن (روجرز) لم يركز كثيراً على بناء الشخصية، وإنما ركز على تطور الشخصية، بكونها نتاجاً للتفاعل المستمر، وهي ليست ساكنة بل دائمة ومتغيرة وتتكون من الكائن (الفرد) والذات والمجال الظاهري، والذي يعد الأخير بأنه الإطار المرجعي الذي يمكن للفرد أن يعرفه ولا يمكن لشخص آخر أن يعرفه إلا من خلال الاستنتاجات القائمة على العواطف.

#### ٤- مفهوم الذات المهارية في المجال الرياضي:

إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة ويعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة ويعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص إذ يبذل كل شخص المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته وتدعيم قيمة الذات لأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية وتزداد هذه الدافعية نحو الإنجاز. كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس. والعكس من هذا للذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم، من هنا يجب التأكيد على نقطة مهمة هي أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في أدائه ولأهمية مفهوم الذات في النشاط الرياضي ونظراً لتعدد محددات الإنجاز فقد ظهر العديد من الاختبارات: منها ما يؤكد على الناحية المهارية بوصفها عاملاً مستقلاً، ومنها ما يؤكد على المهارة كونه يمثل الناحية المهارية والأداء المهاري كصفة متكاملة لمحددات الإنجاز ومن هذه الاختبارات (الصفحة النفسية لإدراك الذات المهارية)، الصفحة النفسية لإدراك أهمية أبعاد الذات المهارية، واختبار وصف الذات المهارية، واختبار وصف الحالة المهارية (محمد حسن علاوي، ٢٠٠٢، ٣٣):

● الذات المهارية: إدراك مستوى الحالة للمهارات الأساسية والاستمرار في أداء

التدريبات عليها بروح عالية.

- المظهر الخارجي للجسم (جاذبية الجسم): إدراك جاذبية التكوين الجسمي والقدرة على صيانة الجسم والثقة في المظهر الخارجي للجسم.
- القدرة المهارية: إدراك القدرة المهارية ونمو العضلات والثقة في المواقف التي تتطلب استخدام القدرة.
- الحالة المهارية: إدراك مستوى الحالة أو القدرة الحركية والقدرة على الاستمرار في أداء تمارين لفترة طويلة نسبياً والثقة في النفس عند ممارسة تمارين المهارات الأساسية.
- الكفاءة الرياضية: إدراك القدرة الرياضية، والقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة في النفس في المواقف الرياضية.

ثالثاً: الإطار الميداني للبحث:

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة اليد في المنتخبات الجامعية في الجامعات الحكومية والخاصة في المملكة الأردنية الهاشمية، والبالغ عددهم (٣٧٠) لاعباً في (٣٠) جامعة، منهم (١٢٠) لاعباً في الجامعات الحكومية، و(٢٥٠) لاعباً في الجامعات الخاصة.

عينة الدراسة:

تم اختيار (٦) جامعات منها (٣) جامعات حكومية وهي (جامعة البلقاء التطبيقية، واليرموك، وموتة) و(٣) جامعات خاصة وهي (جامعة فيلادلفيا، الزيتونة، وجامعة عمان الأهلية) لتمثيل عينة الدراسة، بحيث بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (٧٢) لاعباً، كما تم مراعاة أعداد التوزيع الجغرافي للجامعات عند عملية التوزيع، واختيروا بالطريقة العشوائية، كما وتم توزيع الاستبانة على عينة الدراسة، وكان عدد الاستبانات المعادة (المرتجة) والصالحة للتحليل (٧٠) استبانته أي ما نسبته (٩٧%).

## أداة الدراسة:

### \* مقياس الدراسة وخصائصه السيكومترية:

تم تطوير مقياس بالاعتماد على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بقياس مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهاري كدراسة (علي، ٢٠٠٩؛ محمد، ٢٠١٠؛ العنزي، ٢٠١٢؛ عبد القادر، ٢٠١٤)، بحيث تكون المقياس بصورته النهائية من (٣٠) فقرة، موزعة على بعدين (١٥) فقرة لقياس مستوى الطاقة النفسية و(١٥) فقرات لقياس مفهوم الذات البدني لدى لاعبي كرة اليد، وهي من نوع التقرير الذاتي يجيب عنه لاعبي كرة اليد في المنتخبات الجامعية في ضوء مقياس خماسي التدرج، الدرجات: أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، محايد (٣)، لا أوافق (٢)، ولا أوافق بشدة (١) (التكريتي، وديع ياسين محمد والعبدي، حسن محمد عبد (١٩٩٩، ١٣٢)، وقد تم استخدام المعادلة التالية لاستخراج المدى لكل مستوى من المستويات الثلاثة: (الفئة العليا- الفئة الدنيا) / ٣، أي (٥-١) مقسومة على (٣) تساوي (١، ٣٣)، وبالتالي فإن: من ١ - ٢،٣٣ مستوى منخفض. ومن ٢،٣٤ - ٣،٦٧ مستوى متوسط. ومن ٣،٦٨ - ٥ مستوى مرتفع.

أما الصدق؛ فقد تم التحقق من صدق المحتوى من خلال عرض الأداة على مجموعة من المحكمين من المتخصصين في التربية الرياضية والعلوم التربوية وأخذ آراءهم حول ملائمة مجالاتها وفقراتها، وسلامة لغتها، وطلب منهم أن يحكموا على كل فقرة من فقرات الاختبار من حيث تمثيلها وملاءمتها للفئة التي تنتمي إليها عينة الدراسة، وكذلك من حيث ملائمة الصياغة اللغوية لها، وبناء على ملاحظات المحكمين، فقد تم تعديل صياغة (٥) فقرات لغوياً، كما تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (١٠) لاعبين من خارج عينة الدراسة لحساب دلالات صدق وثبات الأداة للتأكد من صلاحيته.

ولاستخراج دلالات صدق الاتساق الداخلي للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية إليه، حيث أن معامل الارتباط هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل بين (٠,٣٣٧ - ٠,٧٩٦)، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (١) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والبعد التي تنتمي إليه على مقياس الدراسة

معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة
.543**	24	0.505**	17	.680**	9	.444**	1
.610**	25	0.498**	18	.473**	10	.420**	2
.433**	26	0.651**	19	.453**	11	.337**	3
.709**	27	0.692**	20	.688**	12	.512**	4
.581**	28	0.686**	21	.380**	13	.451**	5
.522**	29	0.354**	٢٢	.533**	14	.723**	6
.412**	30	.549**	23	.796**	15	.669**	7
				.419**	16	.513**	8

\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

يتضح من الجدول (١) أن معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً عند مستويات الدلالة  $\alpha = (٠,٠٥)$  و  $(٠,٠١)$ ، لذلك لم يتم حذف أي منها، مما يشير إلى أن فقرات المقياس تصلح لقياس مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية لدى أفراد عينة الدراسة، وهذا يدل على تمتع المقياس بصدق عال وملائم لأغراض الدراسة الحالية.

أما الثبات؛ فقد تم استخراج بطريقتين إعادة الاختبار حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠) لاعبين، وبعد مضي أكثر من أسبوعين طبق المقياس مرة أخرى على نفس العينة وتم استخراج معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا للمقياس ككل وبلغت (٠,٨٧)، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

## عرض النتائج ومناقشتها:

### ١. ما مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لل فقرات الخاصة بقياس مستوى الطاقة النفسية، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى الطاقة النفسية

الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
متوسطة	.68876	3.96	١ أفكر في أدائي المهاري أثناء التدريب أو المباراة واعمل على تطويره بشكل مستمر
متوسطة	.73832	3.83	٢ أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصاً في المباريات الصعبة
متوسطة	.83081	.94٢	٣ أنظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة
متوسطة	.76827	2.93	٤ لا أستطيع التحكم بانفعالاتي عندما يستثيرني الخصم
متوسطة	.87515	3.06	٥ لا أتعصب بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة
متوسطة	.72499	9٢2.	٦ أحاول المحافظة على هدوئي في المباريات الصعبة
متوسطة	.81225	2.87	٧ أستطيع أن اشعر بالصورة الواقعية لأدائي
متوسطة	.81375	3.29	٨ أتذكر كافة توجيهات المدرب أثناء المنافسة
متوسطة	.89170	3.17	٩ أفكر بضرورة مجاراة المنافس حتى وإن ارتقى مستواه
متوسطة	.91598	2.75	١٠ أفكر بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء وقت المباراة
متوسطة	.78087	3.12	١١ أثق بقدراتي على الأداء الجيد في المباراة
متوسطة	.72415	3.44	١٢ يزداد أدائي قوة كلما زادت إثارة المباراة
متوسطة	.53761	3.29	١٣ يهمني الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قويا
متوسطة	.87515	3.06	١٤ لا بد وأن أتألق في التدريبات والمنافسات
متوسطة	.61684	3.65	١٥ أواظب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيد
متوسطة	.58128	3.52	المقياس الكلي

يبين الجدول (٢) أن مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد في الفرق الجامعية جاءت بدرجة متوسطة، حيث جاءت الفقرة رقم (١٥) والتي تنص: أواظب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيد، في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٣،٦٥) وبدرجة تقدير متوسطة، بينما جاء الفقرة رقم (٦) والتي تنص: أحاول المحافظة على هدوئي في المباريات الصعبة، في المرتبة الأخيرة وبمتوسط

حسابي بلغ (٣,٦٩) وبدرجة تقدير متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للمقياس ككل (٣,٥٢) وبدرجة تقدير متوسطة.

كما يلاحظ أنه لا توجد علاقة ارتباط بين مستوى تعبئه الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب، مع ملاحظة أن نسبة المحاولات للمهارة كانت أصغر من مستوى الإيجابي للتعبئة الطاقة النفسية وتعزو الباحثة السبب في ذلك إلى أن هناك ضعفا كبيرا إلى حد ما في مستوى ونجاح المهارة الدفاع عن الملعب لدى عينة البحث مما أثرت في العلاقة وبذلك ظهرت العلاقة غير معنوية، وأن السبب في ذلك قد يرجع إلى قلة الاهتمام بمهارة الدفاع عن الملعب في الوحدات التدريبية وقلة إعطاء تمارين المشابهة لظرف المباريات.

٢. ما مستوى مفهوم الذات المهاري لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات الخاصة بقياس مستوى مفهوم الذات المهاري، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى مفهوم الذات المهاري

الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	
مرتفعة	0.45	3.92	أستطيع أداء المناولات الطويلة بسهولة	١
مرتفعة	0.37	4.06	لا أتردد بالخروج للدفاع ضد لاعب مهاجم اشعر انه أفضل مني بدنياً ومهارياً	٢
مرتفعة	0.42	3.89	بإمكاني التغطية الصحيحة للزميل القريب في الدفاع	٣
مرتفعة	0.42	3.96	يمكنني اجتياز أكثر من لاعب من الفريق الخصم في أثناء عملية الطبطبة بالكرة	٤
مرتفعة	0.39	3.96	بإمكاني التهديف بأكثر من نوع من أنواع التهديف	٥
مرتفعة	0.30	4.11	بإمكاني الإمساك بالكرة بيد واحدة بكل سهولة	٦
مرتفعة	0.32	3.98	أستطيع التهديف من الزوايا بالسهولة	٧
مرتفعة	0.35	4.02	تتميز تمريراتي خلال المباراة بالدقة المتناهية للزملاء	٨
مرتفعة	0.42	3.94	أستطيع الدفاع رجل لرجل في المباراة	٩

الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
مرتفعة	0.91	3.81	١٠ لا أخشى من التصويب من السقوط أو الطيران خوفاً من الإصابة
مرتفعة	0.37	3.94	١١ أستطيع الاحتفاظ بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المباراة
مرتفعة	0.39	3.99	١٢ أجيد الدفاع في منطقة الارتكاز بصورة جيدة
مرتفعة	0.60	3.82	١٣ أجيد استعمال مناولة الدفع مع الزملاء بسهولة
مرتفعة	0.54	4.07	١٤ بإمكاناتي التغلب على مدافعين اثنين واختراقهما والقيام بالتهديف
مرتفعة	0.34	4.08	١٥ يسهل علي توجيه الكرة إلى اللاعب الأمامي والمتقدم في الهجوم السريع
متوسطة	.38	3.99	المقياس الكلي

يبين الجدول (٣) أن مستوى مفهوم الذات المهاري لدى لاعبي كرة اليد في الفرق الجامعية جاءت بدرجة مرتفعة، حيث جاءت الفقرة رقم (٦) والتي تنص على أنه: بإمكاناتي الإمساك بالكرة بيد واحدة بكل سهولة، في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤،١١) وبدرجة تقدير مرتفعة، بينما جاء الفقرة رقم (١٠) والتي تنص على أنه: لا أخشى من التصويب من السقوط أو الطيران خوفاً من الإصابة، في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (٣،٨١) وبدرجة تقدير مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للمقياس ككل (٣،٩٩) وبدرجة تقدير مرتفعة.

كما ظهر أن نسبة العينة لمفهوم ذاتهم اقتربوا من الإيجابية وهذا ما نلاحظه من خلال تفريغ استمارات الخاصة بمفهوم الذات لدى عينة البحث مع هذا أن العلاقة بين المتغيرين ظهر بعدم وجود علاقة معنوية، وتعزو الباحثة ذلك أيضاً إلى ضعف مهارة الدفاع عن الملعب لدى عينة البحث مما جعل بأن تكون العلاقة بهذه النتيجة، وترى الباحثة أن كثرة المحاولات الفاشلة للمهارة هي السبب في ذلك.

وتوصلت الباحثة إلى أن أفراد عينة البحث يتمكنون بدرجة جيدة مقترية من الإيجابي في متغيرين النفسيين هما (تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني).

٣. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهاري لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية؟



جدول (٤): العلاقة الارتباطية بين مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد

مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	المتغير
0.01	0.438	الطاقة النفسية
		الذات المهارية

• قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.149

• وعند مستوى دلالة 0.01 = 0.207

يتضح من الجدول (٤) أن معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية دال عند مستوى دلالة = 0.01 وان هذه العلاقة موجبة، وتعتبر هذه النتيجة منطقية ومتفقة مع ما ذكرته المصادر العلمية التي تشير إلى أن هناك تفاعل ايجابي ما بين حالة الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية، إذ أن الإنجاز الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن قدراتهم المهارية فالقدرات النفسية تساعدهم على تعبئة طاقتهم المهارية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي.

ويعزى سبب ذلك إلى زيادة الاهتمام بالذات المهارية في الملعب وزيادة إعطاء تمارين المشابهة لظرف المباريات، وهو ما يؤيد أن مفهوم الذات المهارية هي تفسير لأهمية الذات للشخص من جهة، ومهاراته وقدراته في اللعب من جهة أخرى، وهذا لا يأتي إلا من خلال طاقة نفسية فاعلة، وتتفق الدراسة مع دراسة كل من عبد القادر (٢٠١٤) محمد (٢٠١٠) علي (٢٠٠٩) الأطرش (٢٠٠٨).

#### التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصى بالآتي:

- الاهتمام بتدعيم مفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد، وذلك من خلال برامج الإعداد النفسي المنسقة مع برامج الإعداد البدني ليزداد مدى إدراك اللاعب بذاته المهارية والجسمية بصورة صادقة لينعكس على أدائه داخل الملعب.
- الاستفادة من نتائج هذا البحث من قبل مدربي الفرق الجامعية في الجامعات والأندية الأردنية في إعداد فرقهم للمواسم القادمة.
- توجيه العمل التدريبي لكرة اليد من خلال الاهتمام بالمجال النفسي وخصوصا الذات المهارية.
- عقد دورات تدريبية وتوجيهية بعلم النفس الرياضي للمدربين.

### المراجع:

- أحمد محمد الزعبي، التوجيه والإرشاد النفسي، ط٢، دمشق، دار الفكر، ٢٠٠٥.
- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤.
- أسامة كامل راتب؛ الإعداد النفسي للناشئين، القاهرة، دار الفكر، ٢٠٠٥.
- أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات، ط٢: القاهرة دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- الأطرش، محمود، (٢٠٠٨)، تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، العدد (٥)، المجلد (٢٢).
- بثينة محمد فاضل: الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد كمقياس لنتائج المباريات، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد ٢٧، ١٩٩٩ م.
- التكريتي، وديع ياسين محمد والعيدي، حسن محمد عبد التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، ط ٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل، العراق، ١٩٩٩.
- تيرس عوديشوا نوبا؛ دليل الرياضي في الإعداد النفسي: (الأردن، عمان، دار وائل للنشر، ٢٠٠٢.
- جابر عبد الحميد، وأحمد خيرى كاظم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٢، القاهرة، دار النهضة المصرية، ١٩٧٨ م.
- خطيبية، أكرم زكي، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٦.
- الخياط، ضياء ومحمد، نوفل كرة اليد، دار الكتب، الموصل، ٢٠٠١.
- خيون، يعرب، العلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة، بغداد، ٢٠٠٢.
- ذو الفقار صالح عبد الحسين: تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية خلال فترة الإعداد لحكام كرة القدم الدرجة الأولى، بحث منشور، مجلة الرياضة المعاصرة، العدد التاسع، المجلد السابع، العراق، ٢٠٠٨.

- راتب، أسامة كامل تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة. ٢٠٠٠.
- السعدي، عامر جبار، (٢٠٠٢) دراسة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، العراق، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، المجلد (١١)، العدد (١)، ص١٠٣-١٣٠.
- شريف على طه يحي: فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية المؤثرة على نتائج الفريق القومي للشباب بطولة كأس العالم لكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا، ١٩٩٥.
- صالح، عباس وعثمان، علي وحسن، محسن، (٢٠١٢)، الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك العدواني للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (٢)، المجلد (٥). ص٣٢٢-٣٥١.
- عبد القادر، غزالي، (٢٠١٤)، إدراك مفهوم الذات وعلاقته بتكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد (١٢)، ص٧١-٧٩.
- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ٩٥، دار الكتاب الجامعي، الإسكندرية، ١٩٩٩.
- علاوي، محمد حسن، (٢٠٠٢)، سيكولوجية المدرس الرياضي، جامعة حلوان، دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- علاوي، محمد حسن، ونصر الدين محمد، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧.
- علاوي، محمد محسن، (٢٠٠٦)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد محسن، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة دار الفكر العربي، ٢٠٠٦.
- العلوان، بشير، (٢٠١٥)، مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبين كرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، العدد (١٢)، المجلد (٣).

- علي، نجاه سعيد، (٢٠٠٩)، الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، العدد (٢)، المجلد (٩)، ص ٤٢٦-٤٥٤.
- العنزي، أحمد مؤيد، (٢٠١٢)، الذات المهارية وعلاقتها بمفهومى الذات البدنية والذات الجسمية لدى لاعبي نادي الفتوة الموصل بكرة اليد. المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، جامعة الموصل.
- قاسم حسين صالح؛ الشخصية بين التنظير والقياس: صنعاء، مكتبة الجبل الجديد، دار النشر للجامعات، ١٩٩٧.
- كاميليا عبد الفتاح؛ مفهوم الذات لدى الشباب: (كتاب سنوي للجمعية المصرية للدراسات النفسية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٧٤).
- محسن وحسان السعداوي، عبد الكاظم ونزال، (٢٠٠٩)، مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بمفهوم الذات البدني لدى لاعبي كرة القدم على لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم المنطقة الجنوبية، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العدد (٩)، ص ١٧٥-١٩٤.
- محمد حسن علاوي. سيكولوجية المدرس الرياضي، جامعة حلوان، دار الفكر، ٢٠٠٢.
- محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- محمد ناجي أبو غنيم، وآخرين: الذات المهارية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم، بحث مقدم للمؤتمر الدولي/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الكوفة، فترة من ١٣-١٤/١/٢٠١٦.
- محمد، هوشيار عبد الرحمن، (٢٠١٠)، تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (٢) المجلد (٣)، ص ٢٦٦-٢٨٧.
- نجاه سعيد علي: الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ٩، العدد ٢، ٢٠٠٩.

- **John Bowman on, sport psychologist, Tips for psyching up, (2003).**
- **Psicol, E. (2008). Individual differences in energytension cycle and self-regulation of mood. American Psychologist , 45 (10) , 109-127.**
- **Posner, M.; Rothbart, M. (2010). The concept of energy in psychological theory: Cognitive science program, technical. American Psychologist , 75 (4) ,100-121.**
- **Ieec (1990): Pysching Up for a muscular endurance task : effects of image content on performance and mood etate jurnal of sport and exercise psychology ,12,66-73.**
- **Martans, (1999): Coaching guide to sports psychology champaign IL:Human Kinetics.**
-