



## Psychological Skills and their Relationship to the Performance Level of the Shooting Skill among Handball Juniors in Jordan

Maen Ahmad Mahmoud Sha'lan \* 

Department of Physical Education, Faculty of Sport Science, Mutah University, Alkrak, Jordan.

### Abstract

**Objectives:** This study aims to identify the psychological skills and their relationship to the level of performance related to shooting skills among junior handball players in Jordan.

**Methods:** The descriptive approach was used, and the study population consisted of (237) handball players in Jordan (born in 2006/2007) who participated in the junior league for the season (2021/2022). The study sample consisted of (122) players who were chosen randomly. To determine the psychological skills, the scale designed by Bull et al. (1996) was used, consisting of (24) items, and the divided goal test was used to measure the accuracy of shooting.

**Results:** The psychological skills of handball juniors in Jordan came in the following order: First, the skill of sports achievement motivation with a large degree, second, the self-confidence skill with a medium degree, third, the perception with a medium degree, fourth, the attention focus skill to a small degree, fifth, the skill of coping with anxiety to a very small degree, finally, the skill of relaxation which was nonexistent. The study recommended the existence of a positive correlation between all psychological skills (achievement motivation, self-confidence, perception, the focus of attention, coping with anxiety, and relaxation) and the level of shooting skill performance in handball.

**Conclusions:** The study recommended developing the following psychological skills: attention focus, coping with anxiety, and relaxation for handball juniors.

**Keywords:** Psychological skills, shooting, junior handball.

### المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى أداء مهارة التصويب لدى ناشئي كرة اليد

من أحمد محمود الشعلان\*

قسم التربية الرياضية، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

### ملخص

**الأهداف:** تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المتعلق بمهارات الرماية لدى صغار لاعبي كرة اليد في الأردن.

**المنهجية:** استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكون مجتمع الدراسة من ناشئي كرة اليد في الأردن المشاركين في دوري الناشئين للموسم 2021/2022 ومن موالي 2006 – 2007. و وكانت عينة الدراسة من (122) ناشئاً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. تم استخدام مقاييس المهارات النفسية الذي قام ببنائه Bull et al (1996) والذي يقيس ست مهارات ويتكون من (24) فقرة. تم استخدام التصنيف التالي كمعيار للحكم على المهارات النفسية: (1.83-1-1.84) عدم امتلاك المهارة، (2.66-2.67) درجة قليلة جدًا، (3.50-3.51) درجة قليلة، (4.34-4.35) درجة متوسطة، (5.17-5.18) درجة كبيرة، (6-6) درجة كبيرة جدًا، وتم استخدام اختبار المرمي المقسم لقياس دقة التصويب.

**النتائج:** توصلت الدراسة إلى أن المهارات النفسية لناشئي كرة اليد في الأردن جاءت على الترتيب التالي: المرتبة الأولى مهارة دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة كبيرة، المرتبة الثانية مهارة الثقة بالنفس بدرجة متوسطة، المرتبة الثالثة مهارة التصور بدرجة متوسطة، المرتبة الرابعة مهارة تركيز الانتباه بدرجة قليلة. المرتبة الخامسة مهارة مواجهة القلق بدرجة جدًا، المرتبة السادسة والأخيرة مهارة الاسترخاء بدرجة تمثل عدم امتلاك هذه المهارة. كما بين وجود علاقة ارتباطية طردية بين المهارات النفسية جميعها (دافعية الإنجاز الرياضي، الثقة بالنفس، التصور، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاسترخاء) ومستوى أداء مهارة التصويب في كرة اليد.

**الخلاصة:** أوصت الدراسة بتطوير المهارات النفسية التالية: التركيز على الانتباه، والتعامل مع القلق، والاسترخاء لناشئي كرة اليد.

**الكلمات الدالة:** المهارات النفسية، التصويب، ناشئو كرة اليد.

Received: 6/12/2022  
Revised: 8/1/2022  
Accepted: 5/2/2023  
Published: 15/9/2023

\* Corresponding author:  
[mazarsport@yahoo.com](mailto:mazarsport@yahoo.com)

Citation: Sha'lan , M. A. M. (2023). Psychological Skills and their Relationship to the Performance Level of the Shooting Skill among Handball Juniors in Jordan. *Dirasat: Educational Sciences*, 50(3), 393–405. <https://doi.org/10.35516/edu.v50i3.3277>



© 2023 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

## المقدمة:

يعتبر الاهتمام بعلم النفس الرياضي مهماً وذلك لتحقيق النجاح في الأداء الرياضي، ويأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح اللاعبين وتطوير مسماهم الرياضي، وللمظاهر النفسية دور مهم في نتائج المباريات؛ لأنها تؤثر في مستوى أداء اللاعبين وقدراتهم عند تنفيذهم الواجبات الخططية، وتعد الناحية النفسية من العوامل التي تؤدي دوراً مهماً وحيوياً في تحقيق أفضل المستويات الرياضية إذا تم ضبطها والتعرف إلى طرق إعداد اللاعب نفسياً قبل المباراة وأثناء عملية التدريب. (علي وآخرون, 2021)

تمثل المهارات النفسية بعد مهما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالرياضيون على المستوى المتقدم يتقابلون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز. (smith, 2005)

فالمهارات النفسية ذات أهمية كبيرة في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن اللاعب من الوصول إلى حالة عقلية إيجابية تمنع دخول الأفكار السلبية المشتلة للواجبات الحركية المنوط بها اللاعب. (باكي وشلبي, 1999)

ويرى بوراس (Booras, 2001) إلى أن المهارات النفسية لها دوراً مهماً في الوصول إلى المستويات المتقدمة في المجال الرياضي. وهذا ما أشار إليه علاوي (1998) إلى أهمية المهارات النفسية وما تؤديه من دور أساسى في إعداد اللاعبين وتطوير أدائهم، وأصبح ينظر إليها جنباً إلى جنب مع الأعداد البدني والمهاري والخططي، حيث إن العامل النفسي لدى اللاعبين في المنافسة هو الطريق الرئيسي لتحقيق الإنجاز والفوز. ويرى smith (1999) أن المهارات النفسية أحد العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدراته واستعداداته النفسية وتقيم حاليته النفسية.

والمهارات النفسية هي قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتمرير والاستقبال والتصويب أو غيرها من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك أيضاً على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها. (علاوي, 2002) ويرى الباحث بأن المهارات النفسية بأنها مهارات التصور والقدرة على الاسترخاء والقدرة على الانتباه والقدرة على مواجهة القلق ومهارة الثقة بالنفس ومهارة دافعية الإنجاز الرياضي.

فالثقة بالنفس سمة ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم، وطبقاتهم الاقتصادية، والاجتماعية، لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا ويسعى إلى التقدم دائمًا، فهي تمثل دوراً هاماً في حياة الفرد، وعوامل النمو الانفعالي، والاستقرار النفسي، والشعور بالكفاءة، والقدرة على مواجهة الصعاب. (لاحق, 2004) فالثقة بالنفس هي عملية التوافق والانسجام بين أبعاد شخصية الإنسان، وهي رؤية الشخص لنفسه، ورؤية الآخرين له، كما هو على حقيقته، حيث تعتبر أحد مظاهر الصحة النفسية التي يجب غرسها. (شراب, 2013)

ويعود التصور الذهني قدرة اللاعب على أن يستحضر في ذهنه أو يتذكر أحداثاً أو خبرات سابقة وأن يستحضر أحداثاً أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل والتصور الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات ولا شك أن ذلك يعاونه إن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة. (محمد, 2010)

ودافعية الإنجاز هي المحصلة الهابطية للعلاقة بين دوافع النجاح ودوافع الفشل والتفاعل بينهما حيث أن دافع النجاح هو ذلك الدافع الذي يوجه سلوك الفرد لتوظيف إمكانياته في التعامل بإيجابية لتحقيق النجاح والعمل على مواجهة الصعوبات والثقة بالنفس لتحقيق ذلك الإنجاز. (باكي وشلبي, 1999) ومن هذا المنطلق أصبحت الدافعية في المجالات الرياضية من أهم الموضوعات في علم النفس الرياضي حيث أن المدرب الرياضي الذي يواجه مشكلة في انخفاض مستوى فريقه أثناء المنافسات بالرغم من ارتفاع مستوى اللاعبين، من الضروري أن يعرف سبب هذا الانخفاض والتدني في المستوى لإزالته، وأسباب الارتفاع في المستوى لتدعميه أثناء المنافسات الرسمية (فوزي, 2003)

ويعود الاسترخاء من المهارات العقلية المهمة التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة الرياضية ويعلم على بقاء مستويات الاستثارة المثلثي وخفض الاستثارة الفسيولوجية التي تؤدي بدورها إلى خفض التوتر العضلي والقلق الذي يتخذ صورة توتر في المجموعات العضلية الكبيرة وتختلف مستويات الاسترخاء البدنية والانفعالية والعقلية ولكن هناك علاقة قوية فيما بينهما فحدث استثارة في أحد هذه المستويات يؤثر في المستوى الآخر وفي الوقت نفسه من الممكن أن ينخفض مستوى الاستثارة في كل من المستويات الثلاثة. (شمعون, 2001)

ويعرف عبد المجيد (2005) الاسترخاء بأنه خاصية تتحدد بغياب النشاط والانتباه سواء كان بدنياً عقلياً أو انفعالياً. ويعتبر الانتباه من المهارات النفسية الهامة للأداء الناجح للمهارات الرياضية فالأداء العالي للمهارات لا يصلها الرياضي إلا عندما يوجه كامل انتباهه إلى أدائه للمهارات دون الانتباه لشيء آخر حيث يلعب الانتباه دوراً مهماً وكبيراً في السلوك الحركي للإنسان وفي انفعالاته المختلفة لذلك تشتت الانتباه له تأثير سلبي على الأداء فعندما يوجه الرياضي انتباهه على المهارات الحركية ويكون في حالة نفسية انفعالية إيجابية سيتمكن من أداء

أفضل المستويات التي تسمح بها قدراته البدنية. (الزعبي والخياط, 2011) والقلق أحد الخبرات الأنفعالية التي يعيشها اللاعب قبل واثناء وبعد المنافسة، ويختلف القلق عن الاستثارة إذا يشمل درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة وذاك يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك وشدة الانفعال، وعرفة علاوي (2002) بأنه انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر.

بعد الجانب النفسي أهم المتطلبات الرئيسية في لعبة كرة اليد كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركات المهاريه والأداء الجماعي للخطط الهرجومية والدفاعية للمستويات العالية، وتتميز لعبة كرة اليد عن باقي الألعاب الجماعية بأها تعتمد على القدرات النفسية والعقلية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والمهاريه من خلال توافق الجهاز العصبي والعصلي لللاعب على التكيف للمواقف المختلفة السريعة وفي حالة تقارب النواحي البدنية والفنية بين فريقين غالباً ما يفوز الفريق المعد نفسياً بطريقه أفضلاً وأحياناً قد يفوز الفريق الأفضل نفسياً على فريق أفضلاً منه في النواحي البدنية والمهاريه.

تعد لعبة كرة اليد من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي إلى ضغط نفسي كبير على اللاعبين ذا ان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب والاستعداد على الأداء وذلك من خلال إعداده نفسياً للمنافسات وتعد المهارات النفسية من العوامل المؤثرة في مستوى أداء اللاعبين وله دور كبير في تحسين وتطوير الأداء ووجود نقص أو خلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل. (سعيد, 2011)

ومهارة التصويب يعيشها كل من اللاعب والمترجف؛ لأنها تبث روح الحماسة في المباراة وتدفع اللاعبين إلىبذل مزيد من الجهد لتحقيق الفوز، والفريق الذي يجيد لاعبو التصويب تكون معنوياته عالية وثقته بنفسه كبيرة وتعتبر هذه الصفات من أهم أسباب الفوز، فلعبة كرة اليد هي لعبة أهداف، أي إن الفريق الفائز يجب أن يحقق أهدافاً أكثر من الفريق المنافس، والمهارة التي يتم بها إحراز الأهداف هي مهارة التصويب في التي تحدد نتيجة المباراة لذا تعد من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة اليد والحد الفاصل بين الفوز والخسارة، بل إن المهارات الأساسية والخطط الهرجومية بأولها المختلفة تصبح عديمة الجدوى لما تتوخ في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف. (الشعان وآخرون, 2016)

تعتبر رياضة كرة اليد أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تميز بالأداء الحركي السريع بالإضافة إلى المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها والذي من شأنه ان يؤثر على الأداء المهارى والخططي لللاعبين لذا من الضروري على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والتركيز على تنميتهما قبل المنافسة لتحقيق النجاح والتلقي.

فالوصول إلى أفضل مستوى لا يأتي فقط من خلال الإعداد البدني والمهارى فقط ولكن أيضاً من خلال الاعداد العقلي والنفسي أثناء التدريب والمنافسة لمساعدة اللاعبين على تحقيق التكيف المطلوب للعملية التدريبية كما تساهم في تعبئة القدرات والطاقات البدنية للوصول إلى أفضل أداء.

#### مشكلة الدراسة:

يتعرض اللاعبون لكثير من العوامل النفسية أثناء المباريات والفعاليات ولكن تختلف فيما بينها حسب طبيعة نوع وفعالية اللعبة وكيفية أدائها، (العوران, 2019) وبما ان لعبة كرة اليد من الرياضات التي تحتاج لجهد كبير وتحتوي على متغيرات كثيرة منها الفنية والخططية والمهاريه والبدنية والنفسية فان ذلك يؤثر على اداء اللاعبين خلال المنافسة حيث ان أي خلل بالمتغيرات يؤثر على اداء اللاعب فنلاحظ بأن العديد من اللاعبين لديهم العديد من القدرات البدنية والمهاريه والخططية الا انهم لا يستطيعون استخدام وتوظيف تلك القدرات عند المشاركة في المنافسات الرياضية وذلك نتيجة لافتقارهم للمهارات النفسية وعدم قدرتهم على استثمارها بجانب قدراتهم الاخرى على العكس من الاخرين الذين يحققون الانجازات بفضل استخدامهم وتوظيفهم لمهاراتهم وقدراتهم العقلية بفاعلية خلال المنافسة وهذا ما اكده الاطرش (2008) بأن المشكلة الحقيقة ليست نتيجة نقص المهارات البدنية وإنما في ضعف بعض المهارات النفسية.

إن عدم إصابة الهدف في كرة اليد قد يؤدي إلى ضياع فرص سهلة للتهديف يكون الفريق بأمس الحاجة لها وينتقل الفريق من مهاجم الى مدافع اثر هذا الفشل الذي غالباً ما يؤدي إلى خسارة الفريق وخاصة عند تقارب مستوى الفريقين فلا بد توفير مجموعة من العناصر الأساسية لاتقان هذا الأداء والذي يمكن تطويره من خلال عملية التدريب والممارسة، ومن خلال خبرة الباحث التدريبية ومتابعة البطولات المحلية لكرة اليد وبالذات لنشائي كرة اليد للاحظ خلال هذه المباريات إهانة الناشئين للعديد من الفرص سهلة التسجيل مع العلم بأن هذه الفرق تتدرب بشكل مستمر ومنتظم بما يتعلق بالجوانب البدنية والمهاريه والخططية ومع ذلك يتم اهانه فرص سهلة التسجيل ولا يلاحظ أن اللاعبين تنتابهم بعض الجوانب النفسية سواء قبل الاشتراك في المنافسات الرياضية أو أثناءها حيث يكون لذك اللاعبون اثر على مستوى أدائهم ومن أهم وابرز هذه الجوانب القلق والتي تظهر من خلال تغيرات بدنية وفسيولوجية وانفعالية تتعكس على أدائهم في المنافسة وبالتالي على ثقتهم بأنفسهم ومستوى دافعيتهم وإنجازهم الرياضي، مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف إلى المهارات النفسية المميزة لناشئي كرة اليد وعلاقتها بمستوى أداء مهارة التصويب.

**أهمية الدراسة:**

تبعد أهمية المهارات النفسية في أنها لا تقل أهمية عن تطوير المهارات الفنية والخططية والبدنية، إذا أنها تعطى أهمية وقوة للعملية التدريبية فالمهارات النفسية توفر للاعبين إدراكاً خاصاً لموافق اللعب أو الأداء أثناء المنافسة، وكل رياضي وعيًّا وإدراكاً مختلفاً عن زملائه، لكن الأهم من ذلك هو كيفية استخدام وإدراك هذه المهارات أثناء الأداء الرياضي، حيث أن توفر المهارات النفسية لدى الرياضيين ينعكس على أداء وسلوكيات اللاعبين أثناء المنافسة من خلال الابتكار والإبداع وتكمّل أهمية الدراسة فيما يلي:

- توجيه اهتمام الباحثين لأهمية المهارات النفسية المرتبطة بتطوير الأداء في التدريب والمنافسة في كرة اليد.
- تساهُل الدراسة الحالية في تحديد المهارات النفسية لدى ناشئي كرة اليد في الأردن والتعرُف على جوانب القوة وتعزيزها وجوانب الضعف وعلاجهما.
- تساهُل الدراسة الحالية في التعرُف على العلاقة ما بين المهارات النفسية ومهارة التصويب لدى ناشئي كرة اليد في الأردن.

**أهداف الدراسة:**

تهدف هذه الدراسة التعرُف إلى:

- 1- المهارات النفسية لدى ناشئي كرة اليد في الأردن.
- 2- العلاقة بين المهارات النفسية ومستوى مهارة التصويب لدى ناشئي كرة اليد في الأردن.

**تساؤلات الدراسة:**

- 1- ما هي المهارات النفسية لدى ناشئي كرة اليد في الأردن؟
- 2- ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية ومستوى مهارة التصويب لدى ناشئي كرة اليد في الأردن؟

**مصطلحات الدراسة:**

- المهارات النفسية: هي برامج منظمة تربوية يتم تصميمها لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغضّن تحسين الأداء وإتقانها فضلاً عن جعل الممارسة للرياضة مصدراً للاستمتاع. (راتب, 2007)
- التصويب: مهارة يتم استخدامها بصورة رئيسية من أجل أحرز الأهداف وتم من خلال إرسال الكرة بصورة قوية ودقيقة تجاه المرمى المنافس. (الشعلان والوديان, 2018)
- ناشئي كرة اليد: هم اللاعبون الصغار المشاركون في بطولات الاتحاد الأردني لكرة اليد للموسم 2021/2022 ومن مواليد (2006/2007) وتراوِحُ أعمارهم ما بين (15-16) سنة. (اجرائي)

**محددات الدراسة:**

- المحدد المكاني: أماكن أقامها المباريات (صالات قصر الرياضة، صالة الأمير محمد، صالة الاميرة سمية، صالة مدينة الحسين)
- المحدد البشري: ناشئي كرة اليد المشاركون في دوري الناشئين الأردني للموسم (2021/2022)
- المحدد الزمني: 2022/3/1 إلى 2022/4/11

**الدراسات السابقة:**

في ضوء المسح للأدب السابق توصل الباحث إلى بعض الدراسات التي تناولت المهارات النفسية وعلاقتها باداء المهارات الرياضية المختلفة ل مختلف الالعاب وتم عرضها من الاقديم للأحدث كما يلي:

دراسة حاتاملة وأخرون (2011) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين المنتخب الوطني لكرة الطائرة والمهارات النفسي المساهمة في تبنيتها، والتعرف إلى العلاقة بينها، وتم استخدام المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (37) لاعب ولاعبة من لاعبين المنتخب الوطني الأردني لكرة الطائرة عام (2017)، وتوصلت الدراسة إلى أهم المهارات النفسية المميزة للاعبين الطائرة في المرتبة الأولى مهارة دافعية الانجاز، ثم القدرة على الاسترخاء، ثم القدرة على التصور، ثم الثقة بالنفس، ثم القدرة على مواجهة القلق، ثم القدرة على التركيز، وتحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين الطائرة بالترتيب التالي: العدوان، التدريبية، التحكم الانفعالي، الصلابة، الحافز، الثقة بالنفس، التصميم، القيادة، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الضمير، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين ولاعبات الكرة الطائرة في الأردن.

دراسة عبادة (2011) هدفت هذه الدراسة التعرُف إلى المهارات النفسية المميزة للاعبات هوكى الشريقة وعلاقتها بمستوى الأداء، تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (20) لاعبة من لاعبات الهوكى باندية الشريقة للموسم (2009/2010)، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة

ارتباطية بين مهارات تركيز الانتباه، والاستعداد العقلي، والثقة بالنفس، والقلق، ومستوى الأداء المهاري للاعبات اليد، وأوصت الدراسة بالاهتمام بتنمية المهارات النفسية جنباً لجنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي لرفع مستوى الأداء المهاري للاعبات اليد.

دراسة سعيد (2011) هدفت هذه الدراسة التعرف إلى المهارات النفسية للاعب كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من لاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد في إقليم كوردستان العراق وبلغ عددهم (84) لاعباً واستنتجت الدراسة عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين بعد المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي للاعب كرة اليد وأوصت الدراسة بالاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية والاستعانة بالأشخاص النفسي لنجاح العملية التدريبية.

دراسة Arya, & Kumar (2015) هدفت هذه الدراسة التعرف إلى العلاقة ما بين المهارات النفسية ومهارات لعبة الريشة الطائرة واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (26) طالب من طلبة التربية الرياضية في جامعة تشورتنيشوارانسيغ ميروتا في الهند وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة مابين المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، الثقة بالنفس، القلق) وإداء مهارات لعبة الريشة الطائرة (الإرسال القصير، الإرسال الطويل، الضربة الساحقة).

دراسة جعفر (2016) هدفت هذه الدراسة التعرف إلى المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في محافظة ميسان، تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (72) لاعباً من لاعبي أندية ميسان للمتقدمين، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، وأوصت الدراسة بضرورة اهتمام المدربين بالجانب النفسي كونه أحد المتطلبات الأساسية التي تؤثر في الأداء الرياضي.

دراسة حسن وأخرون (2018) هدفت هذه الدراسة التعرف إلى المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن لطلابات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، تم استخدام المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (21) طالبة في المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ما بين المهارات النفسية (الثقة بالنفس، القلق، دافعية الانجاز، تركيز الانتباه) ومستوى الاداء للدرجة الامامية والخلفية على جهاز عارضة التوازن وعدم وجود علاقة ما بين المهارات النفسية (الاسترخاء، والتصور العقلي) ومستوى الاداء للدرجة الامامية والخلفية على جهاز عارضة التوازن، وأوصت الدراسة بضرورة تطوير جميع المهارات النفسية لطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

دراسة مالكي وقرقوز (2021) هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى المهارات النفسية لناشئي كرة اليد وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد للناشئين وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (32) لاعباً من فريق ولاية البيض، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة بين مستوى المهارات النفسية (التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه) والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد (التمرير، التنطيط، التصويب) وأوصت الدراسة بضرورة استخدام المهارات النفسية في برامج التدريب لرفع مستوى الاداء الحركي للاعبين.

- تميزت هذه الدراسة عن باقي الدراسات السابقة في عدة أمور أهمها مجتمع وعينة الدراسة حيث أنه تم تطبيق هذه الدراسة على ناشئي كرة اليد في الأردن وهي أول دراسة على لاعبين كرة اليد في الأردن في حدود علم الباحث، كذلك هذه الدراسة عملت على ايجاد العلاقة ما بين المهارات النفسية لدى ناشئي كرة اليد وعلاقتها بأهم مهارة من المهارات الأساسية في رياضة كرة اليد وهي مهارة التصويب.

#### إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي الملائمة لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من ناشئي كرة اليد في الأردن المشاركين في دوري الناشئين للعام (2021/2022) ومن مواليد (2006 – 2007) والبالغ عددهم (237) لاعباً حسب كشوفات الاتحاد الأردني لكرة اليد.

عينة الدراسة: اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من ناشئي كرة اليد وبلغ عددهم (122) ناشئاً، والجدول رقم (1) يوضح نسبة العينة لمجتمع الدراسة.

الجدول (1): نسبة العينة لمجتمع الدراسة

العدد	المجتمع
236	
122	العينة
% 51.69	نسبة العينة من المجتمع الكلي



الشكل (1): نسبة العينة لمجتمع الدراسة

أداة الدراسة:

## 1- مقياس المهارات النفسية

تم استخدام مقياس المهارات النفسية والذي قام ببنائه (Bull et al 1996) وتم استخدامه في دراسة كل من التوايسة (2016)، ودراسة عبدالعالى (2017)، ودراسة حتملة وآخرون (2011)، ودراسة جعفر (2016)، وتتكون قائمته من (24) عبارة لقياس ست مهارات نفسية وهي: مهارة القدرة على التصور، مهارة القدرة على الاسترخاء، مهارة القدرة على تركيز الانتباه، مهارة القلق، مهارة الثقة بالنفس، مهارة دافعية الإنجاز الرياضي، والجدول رقم (2) يوضح أبعاد مقياس المهارات النفسية:

الجدول (2): أبعاد مقياس المهارات النفسية

اسم البعد	ارقام الفقرات
مهارة القدرة على التصور	1.7.13.19
مهارة القدرة على الاسترخاء	2.8.14.20
مهارة القدرة على تركيز الانتباه	3.9.15.21
مهارة القدرة على مواجهة القلق	4.10.16.22
مهارة الثقة بالنفس	5.11.17.23
مهارة دافعية الإنجاز الرياضي	6.12.18.24

مفتاح تصحيح المقياس:

لتحليل عبارات المقياس تم استخدام سلم ليكارت السادس وتم تحديد اتجاه الرأي و الوزن النسبي حسب التالي وذلك في العبارات الموجبة (1,2,5,6) (24,20,19,18,17,14,12,7,6)

اتجاه الرأي	لا ينطبق اطلاقا	ينطبق بدرجة قليلة جداً	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جداً	الوزن
6	1	2	4	5	3	6

وتعكس الدرجات في العبارات السالبة (3,4,8,9,10,11,13,15,16,21,22,23)

الوزن	لا ينطبق اطلاقا	ينطبق بدرجة قليلة جداً	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جداً	اتجاه الرأي
6	1	5	3	2	4	1

ولتحديد مستوى الإجابة للفقرات و المجالات و المقياس تم حسب التالي

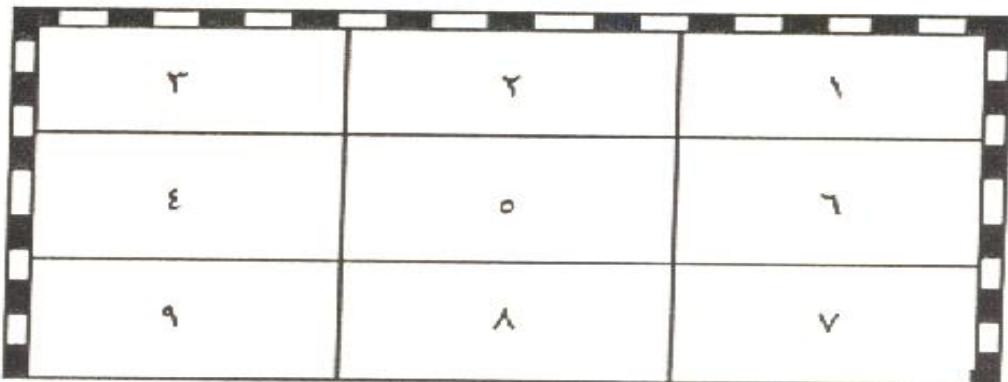
الفترة	المستوى	عدم امتلاك المهارة	درجة قليلة جداً	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جداً
6 - 5.18	1.83-1	2.66 - 1.84	3.50 - 2.67	4.34 - 3.51	5.17 - 4.35	6 - 5.18	1

## 2- اختبار دقة التصويب

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب

الأدوات المستخدمة: كرة يد قانونية - خط الرمي - مرمي مقسم

طريقة الأداء: مرمي كرة يد يقسم المرمي لقياس دقة التصويب إلى تسع مستطيلات ويرسم خط على الأرض يبعد (9م) من هذا الشكل يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة ارتكاز مع مراعاة إن الذي تصيب كرتة (1-3-7-9) والتي تمثل زوايا المرمي الأربع يحصل على (3) درجات والذي تصيب كرتة المستطيلات (4-6) يحصل على درجتين والذي تصيب كرتة المستطيل رقم (2-8) يحصل على درجة واحدة فقط خارج حدود المرمي يحصل على صفر وكل لاعب يؤدي (10) محاولات



#### المعاملات العلمية لقياس المهارات النفسية:

تم حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) على النحو التالي:

أ- تم إيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي ذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجال على عينة تقنيين مقدارها (20) والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجال لقياس المهارات النفسية (ن=20)

a19	a13	a7	a1	الفقرة	المهارات النفسية
.864	.612	.477	.507	معامل ارتباط بيرسون	التصور
*000	*000	*000	*000	مستوى الدلالة	
b20	b14	b8	b2	الفقرة	الاسترخاء
.378	.582	.225	.582	معامل ارتباط بيرسون	
*000	*000	*000	*000	مستوى الدلالة	
c21	c15	c9	c3	الفقرة	تركيز الانتباه
.775	.556	.881	.918	معامل ارتباط بيرسون	
*000	*000	*000	*000	مستوى الدلالة	
d21	d15	d10	d4	الفقرة	مواجهة القلق
.775	.707	.707	.370	معامل ارتباط بيرسون	
*000	*000	*000	*000	مستوى الدلالة	
e23	e17	e11	e5	الفقرة	الثقة في النفس
.924	.947	.664	2.46	معامل ارتباط بيرسون	
*000	*000	*000	*000	مستوى الدلالة	
f24	f18	f12	f6	الفقرة	دافعية الإنجاز
.253	.749	.700	.326	معامل ارتباط بيرسون	
*000	*000	*000	*000	مستوى الدلالة	

\* دال عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ )

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و المجال لقياس المهارات النفسية دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) مما يشير إلى

صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

#### ب- الثبات

تم حساب معامل الثبات لمقياس المهارات النفسية عن طريق معامل "كرونباخ ألفا" ، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4): معامل الثبات لمقياس المهارات النفسية (ن=20)

المهارات النفسية	متوسط القيمة	قيمة كرونباخ ألفا	عدد الفقرات
التصور	0.82	0.82	4
الاسترخاء	0.76	0.76	4
تركيز الانتباه	0.92	0.92	4
مواجهة القلق	0.79	0.79	4
الثقة في النفس	0.83	0.83	4
دافعية الانجاز	0.72	0.72	4

يتضح من الجدول (4) أن معامل الثبات للمجالات تراوح بين (0.92-0.72) وهي معاملات مرتفعة تشير إلى ثبات المقياس.

الأساليب الأحصائية المستخدمة:

- المتواسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- معامل الارتباط بيرسون
- معامل كرونباخ ألفا

عرض النتائج ومناقشتها

نتائج السؤال الأول:

ما المهارات النفسية لدى ناشئي كرة اليد في الأردن؟

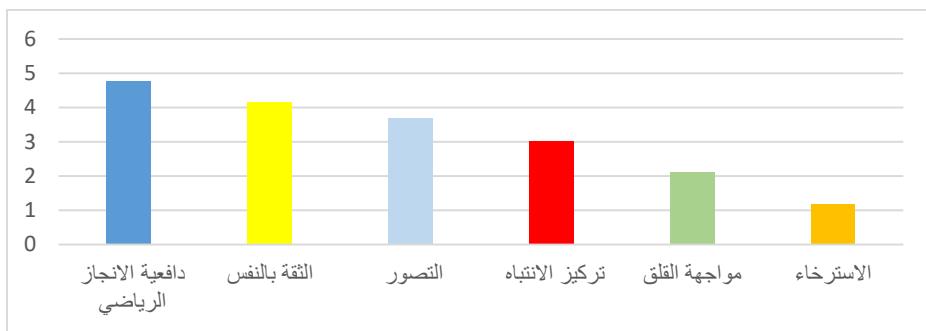
وللإجابة عن هذا السؤال تم احتساب المتواسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات النفسية

والجدول رقم (5) يوضح تائج ذلك:

الجدول (5): المتواسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المهارات النفسية لدى ناشئي كرة اليد في الأردن

المهارات النفسية	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
دافعية الانجاز الرياضي	4.77	.31	1	درجة كبيرة
الثقة في النفس	4.17	.47	2	درجة متوسطة
التصور	3.70	.37	3	درجة متوسطة
تركيز الانتباه	3.03	.26	4	درجة قليلة
مواجهة القلق	2.10	.42	5	درجة قليلة جداً
الاسترخاء	1.20	.15	6	عدم امتلاك المهارة

يبين الجدول(5) أن المهارات النفسية لناشئي كرة اليد في الأردن جاءت على الترتيب التالي في المرتبة الأولى مهارة دافعية الانجاز الرياضي بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (4.77)، وفي المرتبة الثانية مهارة الثقة بالنفس بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (4.17) وفي المرتبة الثالثة مهارة التصور بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (3.70) وفي المرتبة الرابعة مهارة تركيز الانتباه بدرجة قليلة بمتوسط حسابي (3.03) وفي المرتبة الخامسة مهارة مواجهة القلق بدرجة قليلة جداً بمتوسط (2.10) وفي المرتبة السادسة والأخيرة مهارة الاسترخاء بمتوسط حسابي (1.20) بدرجة تمثل عدم امتلاك هذه المهارة والشكل رقم(2) يوضح ذلك



الشكل (2): المتوسطات الحسابية لمستوى المهارات النفسية لدى ناشئي كرة اليد في الأردن

وهذا يعني ان المهارات النفسية لناشئين كرة اليد في الأردن هي (دافعية الإنجاز الرياضي، الثقة بالنفس، التصور) ويرى الباحث إلى أن الحاجة للإنجاز والتفوق هو الهدف الأساسي لأى رياضة تنافسية سواء كانت فردية أو جماعية بغض النظر عن الفئة العمرية الممارسة فاللاعبون يبذلون أقصى طاقاتهم وقدراتهم خلال المباراة من أجل تحقيق الفوز والانتصار وذلك لتحقيق بطولة أو تحسين ترتيب الفريق في بطولة الدوري ومن جهة أخرى هذه المرحلة العمرية دائماً تبحث عن تحقيق أفضل المستويات والنتائج وذلك لمحاولة الانضمام للفريق الأول لذلك دافعية الإنجاز تعتبر ذات أهمية كبيرة لهذه الفئة العمرية، وتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة البندي (2021) والتي جاءت مهارة دافعية الإنجاز في المرتبة الأولى وأهم مهارة نفسية مميزة للاعب كرية اليد، وتفق مع نتائج دراسة الحاتمة وآخرون (2011) التي جاءت مهارة دافعية الإنجاز في المرتبة الأولى وأهم مهارة نفسية مميزة للاعبات الكرة الطائرة، وجاء في الترتيب الثاني مهارة الثقة بالنفس ويرى ان الثقة بالنفس في مجال الرياضة بشكل عام وكورة اليد بشكل خاص لا بد ان يكون هناك ثقة عالية لدى اللاعبين وتقدير إيجابي لذاته وبالذات التقدير الذاتي لإدائه المهاري والبدني لأن فقدان الثقة بالنفس قد يؤثر على أداء اللاعبين والفريق بشكل عام، وهذا يتفق مع ما أشار إليه العلوان (2000) بأن الوصول للمستويات الرياضية المتقدمة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى قدرة اللاعبين بالتأغل على انفعالاتهم، وضبط أنفسهم، وذلك يعكس على مدى ثقه اللاعبين بأنفسهم، فالثقة بالنفس له أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته فالثقة بالنفس من المهارات المهمة في المجال الرياضي، وذلك لتأثيرها على أداء اللاعبين وعلى نتائجهم الرياضية، وجاء في الترتيب الثالث مهارة التصور وتعتبر من أهم المهارات للرياضيين بشكل عام وللاعب كرية اليد بشكل خاص وذلك لأهمية قيام اللاعبين بتصور أداء المهارات بشكل دقيق وذلك لنجاحها وبالذات عند قيام اللاعبين بتطبيق الخداع بأنواعه أو التصويب بمختلف أشكاله وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Weinbange, 2008) بأن التصور يحتاج من اللاعبين تصور أدق التفاصيل للمهارة المراد القيام بها لكي يشعر بأحساس المهارة المطلوب ادائها بشكل سليم وصحيح فالتصور الجيد يعطي فرصة للاعبين لأداء المهارة المطلوبة بأسلوب صحيح والتغلب على مواقف المنافسة المختلفة واقتراح البديل المناسب واتخاذ القرار والاستجابة الصحيحة وتنفيذ المطلوب، وتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة البندي (2021) والتي جاءت مهارة التصور والثقة بالنفس في المرتبة الثانية والثالثة للاعب كرية اليد.

ويعد القلق أحد الخبرات الانفعالية التي يعيشها اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة، والقلق من المهارات النفسية التي تؤثر على اللاعبين وتحتاج لقدرات عالية من الخبرات لمواجهتها ويعزو الباحث حصول مهارة مواجهة القلق على درجة قليلة جداً لأن فئة الناشئين لا تمتلك الخبرة الكافية لمواجهة أعراض القلق والتغلب عليها وهذه الفئة دائماً تسعى للفوز وفي بعض الأحيان نتيجة قلة الخبرة وتقابض مستويات بعض الفرق من بعضها البعض قد تفقد الناشئين السيطرة على أحداث المباراة فكتلة الأخطاء سواء المهارية أو البدنية وعدم التزام اللاعبين بالواجبات المطلوبة منهم وهذا يتفق مع ما أشار إليه نشوان (2010) بأن القلق حالة نفسية تسيطر على اللاعب وتتميز بالخوف والغموض.

ويعد الاسترخاء من المهارات العقلية المهمة التي تساعده على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب والمنافسات وهذا يعمل بقاء مستويات الاستثارة المثلي وخفض الاستثارة الفسيولوجية التي بدورها تخفض التوتر العضلي والقلق فالاسترخاء يؤدي لخفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والوصول إلى المستوى الأمثل وهذا ما أكدته لبيب (2006) بأن الوصول للاسترخاء المناسب أثناء المنافسة يؤدي إلى الوصول لمستوى منخفض من التوتر وبالتالي لدرجة استرخاء عميق مما يساعد على رفع الروح المعنوية وذلك بدوره ينعكس على الأداء الرازي، ويعزى الباحث حلول مهارة الاسترخاء في آخر الترتيب وذلك طبيعية لعبه كرية اليد حيث أنها لعبه مستمرة طول فترة أو زمن اللعب ولا يوجد بها توقفات كثيرة أى أنه لا يوجد وقت لدى اللاعبين لأخذ قسط من الراحة والاسترخاء وطبيعة اللعبة تجعل اللاعبين بانفعال دائم من خلال الحركة المستمرة سواء في حالة المجموم بتمرير الكرة بين أعضاء الفريق والتقاطع المستمر مع تغيير المراكز فيما بينهم لمحاولة أحداث فجوة في دفاع الفريق الخصم وفي حالة الدفاع هناك احتكاك وحركة كبيرة مستمرة بين اللاعبين لذلك لا يوجد وقت للاعبين من أجل الاسترخاء وهذا ما أكدته علاوي (2002) بأن الاسترخاء هو عدم أداء أى شيء مطلقاً للعضلات أى لا يوجد أى انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماماً أو الوصول لدرجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي، وهذا لا يحدث في رياضة

كرة اليد للاعبين داخل الملعب لأنه بحركة مستمرة سواء في الهجوم أو الدفاع.

نتائج السؤال الثاني: ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية ومستوى مهارة التصويب لدى ناشئي كرة اليد في الأردن؟

لإجابة عن هذا السؤال تم ايجاد معامل ارتباط يرسون بين المهارات النفسية ومستوى أداء مهارة التصويب في كرة اليد والجدول (6) يوضح ذلك.

#### الجدول (6): معامل ارتباط يرسون بين المهارات النفسية ومستوى أداء مهارة التصويب في كرة اليد

تركيز الانتباه	الثقة في النفس	مواجهة القلق	دافعية الانجاز	الاسترخاء	التصور	التصويب	
						معامل الارتباط	مستوى الدلالة
.427	.363	.326	.556	.299	.432		
.000*	.000*	.000*	.000*	.001*	.000*		

\* دال عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ )

تشير البيانات الواردة في الجدول (6) إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين المهارات النفسية جمعها

(دافعية الإنجاز الرياضي، الثقة بالنفس، التصور، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاسترخاء) ومستوى أداء مهارة التصويب في كرة اليد ويرى الباحث بأن هذه النتيجة منطقية لأن مهارة التصويب تتأثر بالمهارات النفسية للاعبين فلذلك يوجد ارتباط وعلاقة طردية بين المهارات النفسية ومهارة التصويب فكلما ارتفعت ازداد نجاح هذه المهارة فاللاعب الذي لا يوجد لديه دافع نحو تحقيق الفوز والانتصار خلال المنافسات والفوز في مباريات كرة اليد والتي يأتي عن طريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم والأهداف تسجل عن طريق مهارة التصويب وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من منصور (2007) وباكير (2001) إلى أن الدافع للإنجاز يعد مصدراً لأحداث تغير كبير في أداء اللاعبين ويؤدي لزيادة مهاراتهم ومعارفهم حتى يصبحوا بارعين في لعبهم وكذلك مهارة التصويب لن تنجح مع اللاعبين الأقل ثقة بأنفسهم لأنه خلال منافسات كرة اليد الثقة مطلوبة من اللاعبين بقدراتهم ومهاراتهم لأن مهارة التصويب تؤدي من مسافات مختلفة فإذا كان اللاعبين متذمرين وأقل ثقة بأنفسهم قد يؤثر على نتيجة التصويب وتتفيد هذه المهارة بشكل ناجح وهذا ما أشار إليه ياسين (2008) بأن ثقة اللاعبين في قدراتهم تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية فاللاعب الذي يثق بنفسه له القدرة على تحقيق النجاح المطلوب على عكس اللاعب الذي لديه شك بقدراته فلن يحقق أهدافه وكذلك لن تنجح مهارة التصويب إن لم يكم مستوى التصور العقلي جيد عند اللاعبين فاللاعب الذي يقوم بتصور المهارة قبل تنفيذها سيقوم باتخاذ القرار الصحيح لوقت تنفيذ مهارة التصويب ومن أى مكان يصوب وأين يوجه الكرة لينجح في تسجيل الهدف، وهذا يتفق مع ما أشار إليه عبد الحكيم وحسين (2015) بأن اللاعب يقوم بتصور وإعادة ترتيب ما يريد في عقلة من المهارات وكذلك من المهارات النفسية المؤثرة في نجاح مهارة التصويب تركيز الانتباه لأن لاعب كرة اليد يتعرض لمجموعة كبيرة من المثيرات التي قد تعمل على تشتيت انتباذه وتفقده التركيز (الجمهور، الخصم....) فاللاعب الذي يستطيع التركيز بالأحداث التي تدور من حوله وعزل المثيرات التي تشتت انتباذه قد تؤثر على تنفيذ المهارات المختلفة وبالاخص مهارة التصويب وهذا ما أشارت إليه ذيب (2007) بأن تركيز الانتباه يعد بعده حيوياً في المنافسات المختلفة وتعود قدرة اللاعبين على توظيف كل من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة في أداء المهارات المختلفة.

ذلك القلق الذي تتأثر بهما المهارات المختلفة في لعبة كرة اليد والقلق قد يكون مصاحب للاعبين قبل وثناء وبعد المنافسة وذلك نتيجة الخوف من الفشل أو المهزيمة واللاعب القلق سيتأثر أداءه البدني والمهاري وهذا سيؤثر على نتيجة الفريق فاللاعبون القلقون يكونوا أقل ابداعاً وانجازاً ومما تقدم تظهر أهمية المهارات النفسية للاعبين وضرورة الاهتمام بتنميتها لديهم حتى لا تؤثر على مستواهم المهاري بشكل عام ومهارة التصويب بشكل خاص وذلك لوجود علاقة ارتباطية طردية بينهم.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Gould and Diefenbach, 2002) بأن الرياضيين الناجحين هم الذين يحافظون على درجة مرتفعة من المهارات النفسية كدافعية الإنجاز والبقاء في القمة والقدرة على تحديد الأهداف وتركيز الانتباه والتصور العقلي وامتلاك الثقة بالنفس.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة مالكي وقرقوز (2021) التي أظهرت وجود علاقة بين المهارات النفسية والأداء المهاري لدى لاعي كرة اليد، واتفق أيضاً مع نتائج دراسة جعفر (2016) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد المهارات النفسية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، واتفق أيضاً مع نتائج دراسة عبادة (2011) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الهوكي.

واختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة حسن وآخرون (2018) التي أظهرت عدم وجود علاقة مابين المهارات النفسية (مهارة الاسترخاء، والتصور العقلي) ومستوى الأداء للدحرجة الأمامية والخلفية على عارضة التوازن لطلابات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة.

#### النتائج

- المهارات النفسية المميزة لناشئين كرة اليد في الأردن (مهارة دافعية الإنجاز للتفوق، مهارة الثقة بالنفس، مهارة التصور العقلي)

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين المهارات النفسية جمعها (دافعية الإنجاز الرياضي، الثقة بالنفس، التصور، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاسترخاء) و مستوى أداء مهارة التصويب في كرة اليد.

### الوصيات

- الاستعانة بالأخصائي النفسي لتنمية المهارات النفسية التالية لناشئين كرة اليد (مهارة تركيز الانتباه، مهارة مواجهة القلق، مهارة الاسترخاء).
- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي لكل فريق لمتابعة العوامل النفسية وتنميتها وأن تسير جنباً إلى جنب مع الإعداد المهاري والبدني لرفع مستوى أداء اللاعبين.
- إجراء دراسات مشابهة أخرى على عينات عمرية مختلفة في رياضة كرة اليد، ودراسة المهارات النفسية وعلاقتها بباقي مهارات رياضة كرة اليد.

### المصادر والمراجع

- أبو بكر، أ. (الزعبي، ص، والخياط، م. (2011). علم النفس الرياضي. (ط1). الأردن: دار الراية للنشر والتوزيع.
- الشعلان، م، والودياني، م. (2018). إيجاد درجات معيارية لبعض مهارات كرة اليد لطلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، 32(10)، 1957-1974.
- الشعلان، م، الخطاطبة، م، والرباعي، ج. (2016). مهارات كرة اليد. (ط1). الأردن: دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع.
- العلوان، ب. (2000). مستوى مصادر التوتر النفسي لدى مدربين الأندية الرياضية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- العوران، ح. (2019). مقارنة في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بين لاعبي المنتخبات بعض الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعة الأردنية للكليات العلمية والإنسانية. مجلة اتحاد الجامعات العربية، 39(2)، 159-174.
- الأطرش، م. (2008). تأثير برنامج تدريسي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، 22(5)، 1652-1622.
- النوايسة، أ. (2016). المهارات النفسية وعلاقتها بالعزو السببي الداخلي والخارجي لدى لاعبي أندية دوري المناصير لمحترفي كرة القدم. أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الهندى، ف. (2021). علاقة المهارات النفسية المميزة للاعبى كرة اليد بالسمات الدافعية الرياضية. مجلة جامعة البيضاء، 3(1)، 43-57.
- باكير، ع. (2001). مفهوم الذات وعلاقته بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- باهى، م، وشلبي، ح. (1999). الدافعية نظريات وتطبيقات. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- جعفر، ح. (2016). المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في محافظة ميسان. مجلة علوم التربية الرياضية، 9(1)، 135-155.
- حسن، م، حسو، م، وسعد الله، ش. (2018). المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية على جهاز عاضة التوازن لطلابات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. المؤتمر العلمي الدولي الأول بالرياضة ترقى المجتمعات وبالسلام تزدهر الأمم، العراق، ديلي.
- حتاملة، م، العلوان، ب، ومغايرة، إ. (2011). المهارات النفسية المميزة للاعبى الكرة الطائرة وعلاقتها بالسمات الدافعية للرياضيين. دراسات: العلوم التربوية، 38(7)، 2232 – 2251.
- ذيب، م. (2007). تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- راتب، أ. (2007). علم النفس الرياضي: المفاهيم، التطبيقات. (ط1). مصر: دار الفكر العربي.
- سعید، ن. (2011). المهارات النفسية للاعبى كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي. مجلة علوم التربية الرياضية، 4(2)، 220 – 248.
- شراب، ع. (2013). فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.
- شمعون، م. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
- عبدالله، ن. (2011). المهارات النفسية المميزة للاعبات هنكي الشرقيه وعلاقتها بمستوى الأداء. مجلة بحوث التربية الشاملة، 1، 21-43.
- عبدالحكيم، ع، وحسن، أ. (2015). المحددات النفسية والجوانب العقلية لانتقاء الناشئين في المجال الرياضي. (ط1). مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة.
- عبدالعالى، ب. (2017). التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوى. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.
- عبدالمجيد، ع. (2005). سيكولوجية مواجهه الضغوط في المجال الرياض. (ط1). مصر: دار الفكر العربي.
- علاءوي، م. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. (ط1). مصر: دار الفكر العربي.

- علاوي، م. (1998). *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين*. (ط1). مصر: مركز الكتاب للنشر.
- علي، ع.، أباظه، ح.، ومصطفى، ر. (2021). المهارات النفسية وعلاقتها بالحالة الفسيولوجية للاعبين كرة الطائرة. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*, 28(5), 1-23.
- فوزي، أ. (2003). *مبادئ علم النفس الرياضي*. (ط1). مصر: دار الفكر العربي للنشر.
- لبيب، ه. (2006). أثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكوندو. *أطروحة دكتوراه غير منشورة*, كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- لارحق، ع. (2004). *الثقة بالنفس وعلاقتها بعض السمات المزاجية لدى عينة من الجائجين وغير الجائجين في منطقة مكة المكرمة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- مالكي، ع.، وقرقوز، م. (2021). *مستوى المهارات النفسية لناشئي كرة اليد وانعكاسها على الأداء المهاري*. *مجلة التحدى*, 2, 434-443.
- محمد، م. (2010). *نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية في لعبة الكرة الطائرة*. *المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر للتربية البدنية والرياضية*, جامعة حلوان.
- منصور، م. (2007). *مفهوم الذات وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية لألعاب المضرب*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- نشوان، ن. (2010). *فن الرياضة والصحة*. (ط1). الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- ياسين، ر. (2008). *علم النفس الرياضي*. (ط1). الأردن: دار اسامي للنشر والتوزيع.

## References

- Abdelali, B. (2017). *Physical and sports education and its role in developing some psychological skills among secondary school students*. Unpublished master's thesis, Kasdi Merbah Ouargla University, Algeria.
- Abdul Hakim, A., & Hassan, A. (2015). *Psychological determinants and mental aspects of selecting young people in the sports field*. (1<sup>st</sup> ed.). Egypt: Dar Al-Wafaa for the world of printing
- Abdul Majeed, P. (2005). *The psychology of coping with stress in the sports field*. (1<sup>st</sup> ed.). Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Atrash, M. (2008). The effect of a proposed training program for psychological skills on developing the level of skillful and tactical performance of football players. *An-Najah University Journal for Research, Human Sciences*, 22(5), 1626-1652.
- Alhindi, F. (2021). The relationship of the distinctive psychological skills of handball players with sports motivational features. *Al-Bayda University Journal*, 3(1), 43-57.
- Ali, A., Abaza, H., & Mustafa, R. (2021). Psychological skills and their relationship to the physiological state of volleyball players. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 28(5), 1-23.
- Allawi, M. (1998). *Encyclopedia of Psychological Tests for Athletes*. (1<sup>st</sup> ed.). Egypt: Al-Kitab Center for Publishing.
- Allawi, M. (2002). *The Psychology of Training and Sports Competition*. (1<sup>st</sup> ed.). Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Nawaisa, A. (2016). *Psychological skills and their relationship to internal and external causal attribution among the players of the Manaseer football professional clubs*. Unpublished doctoral thesis, University of Jordan, Jordan.
- Al-Shaalan, M., & Al-Wedyan, M. (2018). Finding Standard Scores for Some Handball Skills for Students of the College of Sports Sciences at Mutah University. *An-Najah University Journal for Research, Human Sciences*, 23(10), 1957-1974.
- Al-Shaalan, M., Al-Khattbeh, M., & Al-Raba'a, J. (2016). *Handball Skills*. (1<sup>st</sup> ed.). Jordan: Treasures of Knowledge House for publication and distribution.
- Alwan, B. (2000). *The level of psychological stress sources among coaches of sports clubs*. Unpublished master's thesis, University of Jordan, Jordan.
- Al-Zoubi, P., & Al-Khayyat, M. (2011). *Sports Psychology*. (1<sup>st</sup> ed.). Jordan: Dar Al-Raya for publication and distribution.
- Arya, D., & Kumar, S. (2015). Relationship between psychological skills and badminton skills performance. *International journal of physical education, sports and health*, 2(1), 288-290.
- Bahi, M., & Shibli, H. (1999). *Motivation theories and applications*. Egypt: Al-Kitab Publishing Center.
- Bakir, P. (2001). *Self-concept and its relation to sporting achievement among players of Premier League football clubs in Jordan*. Unpublished master's thesis, Yarmouk University, Jordan.
- Booras, M. C. (2001). *The relationship of mental skills to performance on a tennis accuracy task under fatigued and non-fatigued conditions*. West Virginia University.
- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Sports Dynamics.
- Chamoun, M. (2001). *Mental training in the sports field*. Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.

- Eibada, N. (2011). Distinctive psychological skills of eastern hockey players and their relationship to the level of performance. *Journal of Comprehensive Education Research*, (1), 21-43.
- Fawzi, A. (2003). *Principles of Sports Psychology*. (1<sup>st</sup> ed.). Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi for publishing.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Hassan, M., Hosso, M., & Saadallah, Sh. (2018). Psychological skills and their relationship to the level of performance of some motor skills on a balance device for third-stage female students at the College of Physical Education and Sports Sciences. *The first international scientific conference with sport, societies rise and nations thrive with peace*, Iraq, Diyala.
- Hatamleh, M., Al-Alwan, B., & Contrast, E. (2011). Distinctive psychological skills of volleyball players and their relationship to the motivational characteristics of athletes. *Journal of Educational Sciences Studies*, 38(7), 2232-2251.
- Jaafar, H. (2016). Psychological skills and their relationship to the level of performance of some basic skills among advanced soccer players in Maysan Governorate. *Journal of Physical Education Sciences*, 9(1), 135-155.
- Labib, H. (2006). *The effect of mental training on reducing competition anxiety and the effectiveness of skillful performance of female taekwondo players*. Unpublished doctoral thesis, Faculty of Physical Education, Alexandria University.
- Lahaq, P. (2004). *Self-confidence and its relationship to some temperamental traits among a sample of violent and non-invasive subjects in Makkah Al-Mukarramah region*. Unpublished master's thesis, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.
- Malki, A., & Qazquez, M. (2021). The level of psychological skills of handball juniors and their reflection on skillful performance. *Al Tahadi journal*, (2), 434-443.
- Mansour, M. (2007). *Self-concept and its relationship to athletic achievement among players of the national teams of tennis games*. Unpublished master's thesis, Yarmouk University, Jordan.
- Mohammed, M. (2010). The percentage of the contribution of some psychological skills in the game of volleyball. *The thirteenth international scientific conference on physical and sports education*, Helwan University.
- Nashwan, N. (2010). *The Art of Sports and Health*. (1<sup>st</sup> ed.). Jordan: Dar Al-Hamid for publication and distribution.
- Oran, H. (2019). A comparison of the five major factors of personality among national team players in some team sports at the University of Jordan for scientific and human faculties. *Journal of the Association of Arab Universities*, 39(2), 159-174.
- Ratibu, A. (2007). *Sports Psychology: concepts, applications*. (1<sup>st</sup> ed.). Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Said, N. (2011). The psychological skills of handball players and their relationship to the dimensions of athletic excellence. *Journal of Physical Education Sciences*, 4(2), 220-248.
- Shurrab, P. (2013). *The effectiveness of a program for developing self-confidence as an input to improve social responsibility among high school students*. Unpublished master's thesis, Ain Shams University, Egypt.
- Smith, J. C. (2005). *Relaxation, meditation, & mindfulness: A mental health practitioner's guide to new and traditional approaches*. Springer Publishing Company.
- Smith, R. E. (1999). Generalization effects in coping skills training. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(3), 189-204.
- Theeb, M. (2007). *The effect of a proposed program for some psychological preparation methods on competition anxiety, attention focus, and performance level among table tennis players*. Unpublished doctoral thesis, University of Jordan, Jordan.
- Yassin, R. (2008). *Sports Psychology*. (1<sup>st</sup> ed.). Jordan: Dar Osama for publication and distribution.