



The Level of Psychological Energy and Its Relationship to the Performance of Some Basic Skills in Handball among Young Players in Jordan

Maen Ahmad Mahmoud Sha'lan¹ , Muhannad Odeh Al-Zaghilat² , Amjad Najeeb Al Madanat³ 

¹ Department of Physical Education, College of Sports Sciences, Mutah University, Jordan.

² Department of Sports Rehabilitation, College of Sports Sciences, Mutah University, Jordan.

³ Department of Sports Training, College of Sports Sciences, Mutah University, Jordan.

Abstract

Objectives: The study aimed to determine the level of psychological energy among young handball players and to explore the relationship between psychological energy and the performance of some basic skills.

Methods: The study used a descriptive approach, and its population consisted of young handball players in Jordan who participated in the Youth League for the 2022/2023 season and were born in 2004-2005. The study sample comprised 132 players who were randomly selected. The researchers used the Psychological Energy Scale developed by Al-Khaza'i (2004), which consisted of 37 items. The following classification was used to judge the level of psychological energy: low (1-1.99), moderate (2-2.99), and high (3-4). The study also employed tests for passing and receiving against a wall for 30 seconds, shooting accuracy, and a 15-meter agility test.

Results: The study found that the level of psychological energy among handball youth in Jordan came to a high degree, and there was an inverse correlation between the level of psychological energy and the time of performing the dribbling skill; as psychological energy levels increased, the time to complete the dribbling skill decreased. Furthermore, there was a positive correlation between psychological energy and the performance level of passing and receiving as well as shooting accuracy; as psychological energy levels increased, the performance level in these skills also improved.

Conclusion: The study highlights the necessity of having sports psychologists for each team to monitor and develop psychological aspects alongside skill and physical preparation of players.

Keywords: Psychological energy, youth handball, passing and receiving, dribbling, shooting accuracy.

مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى اللاعبين الشباب في الأردن

من أحمد محمود الشعلان¹, مهند عودة الزغيلات², أمجد نجيب المدانت³

¹ قسم التربية الرياضية، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الأردن.

² قسم التأهيل الرياضي، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الأردن.

³ قسم التدريب الرياضي، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الأردن.

ملخص

الأهداف: هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الطاقة النفسية عند اللاعبين الشباب بكرة اليد وإلى معرفة العلاقة بين الطاقة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية.

المنهجية: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكون مجتمعها من شباب كرة اليد في الأردن المشاركين في دوري الشباب للموسم 2023/2022 ومن موايد 2004-2005. تكونت عينة الدراسة من (132) لاعباً اختبروا بالطريقة العشوائية، واستخدم مقياس الطاقة النفسية الذي بناه الخزاعي (2004) ويتكون من (37) فقرة. استخدم التصنيف التالي كمعيار للحكم على مستوى الطاقة النفسية من (1-1.99) متفاوت، ومن (2-2.99) متوسط، ومن (3-4) مرتفع. جرى استخدام اختبار التمرين والاستسلام المواجه على حائط لمدة 30 ثانية، واختبار دقة التصويب، واختبار التنطيط المتبع لمسافة 15 م.

النتائج: توصلت الدراسة إلى أن مستوى الطاقة النفسية لدى شباب كرة اليد في الأردن جاء بدرجة مرتفعة، وبيّنت النتائج وجود ارتباط عكسي بين مستوى الطاقة النفسية وזמן أداء مهارة التنطيط؛ فكلما زاد مستوى الطاقة النفسية قل زمن أداء مهارة التنطيط، كما بيّنت وجود ارتباط طردي بين الطاقة النفسية ومستوى أداء مهارة التمرين والاستسلام ومهارة دقة التصويب؛ فكلما زاد مستوى الطاقة النفسية زاد مستوى أداء مهارة التمرين ومهارة التصويب.

الخلاصة: ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي لكل فريق لمتابعة الأمور النفسية وتنميّتها وأن تسير جنباً إلى جنب مع الإعداد المهاري والبدني للاعبين.

الكلمات الدالة: الطاقة النفسية، شباب كرة اليد، التمرين والاستسلام، التنطيط، دقة التصويب.

Received: 5/4/2023

Revised: 6/6/2023

Accepted: 7/8/2023

Published: 30/6/2024

* Corresponding author:
mazarsport@yahoo.com

Citation: Sha'lan, M. A. M., Al-Zaghilat, M. O., & Al Madanat, A. N. (2024). The Level of Psychological Energy and Its Relationship to the Performance of Some Basic Skills in Handball among Young Players in Jordan. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 51(3), 83-94.
<https://doi.org/10.35516/hum.v51i3.4632>



© 2024 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:

بعد علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس التي يستمد منها اللاعبون الكثير من المعلومات التي تسهم في تحقيق الأهداف التي يسعى إليها التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، وهي الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية؛ إذ إن علم النفس الرياضي يمثل أحد المحاور المهمة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى، وقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام وتحصيص برنامج لتدريب

المهارات النفسية يسير مع الإعداد البدني والمهاري؛ إذ إن للجوانب النفسية دوراً مهماً في تحقيق الإنجازات الرياضية. (حسان وأخرون، 2018)

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

فالاهتمام بالطاقة البشرية ضرورة من ضروريات تقدم المجتمعات، فكل مجتمع يسعى إلى توجيه طاقاته البشرية من خلال البحث عن أشخاص متميزين بعملهم وصفاتهم وطاقاتهم العالية واستثمار هذه الطاقة لخدمة المجتمع. (المشرفي، 2005)

فالطاقة النفسية من المهارات النفسية التي يجب أن يتمتع بها الرياضيون لتزيد إمكانية ظهورهم بمستوى متكامل من القدرة على التفاعل مع المدربين والجمهور واللاعبين الآخرين والتواصل الإيجابي مع البيئة المحيطة بهم. (حسان وأخرون، 2017)

وتعتبر الطاقة النفسية بعداً مهماً للجسم والعقل، ولها تأثير مباشر ومؤثر في شخصية الفرد، وهي عامل مهم لجودة الصحة العقلية والرفاهية النفسية والسعادة. (Feinstein and Ashland, 2012).

فالطاقة النفسية تعتبر أفضل تهيئة نفسية للأفراد؛ إذ تمكنهم من أن يحققوا أفضل أداء؛ وذلك لتأثيرها في الانفعالات السلبية كالخوف والملل والقلق، وهي تعيّر عن القوة الكامنة التي تدفع الأفراد لإنجاز عمل أو مهنة ما. (زيدان، 2013)

ويشير مكاوي (2012) إلى أن الطاقة النفسية الفاعلة هي قوة داخل الإنسان أو اللاعبين إذا تواجدت واستغلت بالشكل المثالي قادته نحو تحدي كل ما يقف إمامه ويعيقه ويحوله لإبداع ينير عالمه ويساعد على إشباع الكثير من حاجاته النفسية ويحقق له التوافق والسواء النفسي.

ويرى الاحبابي والدليسي (2022) أن الطاقة النفسية هي القوة الفاعلة بداخل الفرد التي تمكنه من مواجهة ضغوط الحياة بالتحمل وتعطيه دافعية لإنجاز أعماله وتمكنه نشاطاً مستمراً.

وترتبط الطاقة النفسية الفاعلة لدى الفرد بقدرته على العمل والإنجاز؛ فالمستويات المرتفعة للطاقة النفسية الفعالة تدفع الفرد وتحمسه لإنجاز الأعمال المكلف بها بكفاءة تامة، في حين أن الفرد الذي لديه مستوى منخفض من الطاقة النفسية الفعالة لا يستطيع القيام بالمهام المكلف بها بالشكل المطلوب. (الرفاعي، 2018)

ويشير رضوان (2021) إلى أن الطاقة النفسية تعمل بمثابة محرك يدفع الفرد للسلوك بطريقة محددة في المواقف التي يمر بها فيدفعه لإنجاز مهام محددة في حالة المستويات المرتفعة للطاقة أو يدفعه إلى عدم إنجازها في حالة المستويات المنخفضة للطاقة.

ويجري تصنيف الطاقة النفسية لمستويين؛ المستوى الفوقي ويتصف الأفراد الذين يكونون في هذا المستوى بالحيوية ووفرة العطاء والاستقلال العقلي ويكونون قادرين على ممارسة العديد من الأنشطة، والمستوى التحفيزي ويتصف الفرد بأنه يتبع بسرعة ويفقد الدقة. (Thayer, Garrosa et al. 2008)

وفي مجال التربية الرياضية مفهوم الطاقة النفسية يناظر مفهوم الطاقة البدنية، فالطاقة البدنية يمكن تحقيقها من خلال التحكم في مكونات الوحدة التدريبية وتأثير ذلك في أجهزة الجسم المختلفة، بينما يمكن تحقيق الطاقة النفسية من خلال التحكم والسيطرة على الانفعالات والأفكار، فتحقيق طاقة نفسية بدنية يتم من خلال الاهتمام بتنظيم كل منها (علوي، 1998) وهناك نمطان من الطاقة النفسية هما الطاقة النفسية الإيجابية ومصدرها السعادة والإثارة والطاقة النفسية السلبية ومصدرها الغضب والقلق، فالطاقة النفسية تعد مفهوماً نسبياً؛ أي أن الأفراد يتباينون من حيث النقصان والزيادة في مستوى الطاقة خلال الأوقات والمواقيف المختلفة التي يتعرضون لها. (الجبوري، 2018)

ويشير باهي وجاد (2004) إلى أن الطاقة النفسية المثلث والمرتفعة تعتمد على التدريب الجيد للعقل على الأفكار البناءة والواقعية، وعلى المدربين أن يعوا حقيقة العلاقة بين الطاقة البدنية والمهارية والطاقة النفسية، فاللاعب البدني يمكن أن يقود لأضعاف إرادة الفوز لدى اللاعبين وعدم الذهن والقلق والتوتر ويمكن أن يؤدي إلى التعب البدني؛ لذا فإن زيادة قدرة اللاعب في التحكم بالطاقة النفسية تمكنه من التحكم بالطاقة البدنية والمهارية وبالعكس.

ويشير جارش وأخرون (2022) إلى أنه يجب على اللاعبين تنمية قدراته الذهنية والنفسية ومعرفة كيفية السيطرة والتحكم في طاقات النفسية عند بداية كل تدريب ومنافسات وتنظيمها من أجل رفع مستوى اللاعبين والوصول للفورمة وتحفيز واستثارة الدافعية لديهم.

واللاعبون بحاجة لتعبئة طاقاتهم النفسية بقدر حاجاتهم لتعبئة قواهم البدنية والمهارية للمنافسة، وأي اختلال في التوازن بينهما يؤدي لعدم الوصول لتعبئة البدنية النفسية المثلث، فتعبئة الطاقة النفسية تمثل الإجراءات التي يتخذها المدربون مع اللاعبين أو اللاعبون مع أنفسهم لغرض التحكم بالدافع وشدة وحيوية الوظائف العقلية، ويتصح ذلك من خلال تنمية مهارة السيطرة على الأفكار والانفعالات وتقليل أثر المؤشرات السلبية

وتدعيم ما هو إيجابي منها، فالمدربون يسعون إلى الوصول بكل اللاعبين إلى الحالة الملاعبة المثلثي، وهو الهدف المهمي لتدريب المهارات النفسية والوصول لحد الطلاقة النفسية، وهي قيمة ما يصل إليه اللاعب من ملاعبة مستوى المنافسة (Taylor and Wilson, 2005).

فالطلاقة النفسية تعتبر أفضل ترتيب أو تعبئة نفسية للرياضيين ويسطرون من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسات، وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية (علوان، 2017).

ويحتاج للاعب كرية اليد إلى التدريب على تنظيم طاقته النفسية كما يحتاجون إلى التدريب على تنظيم طاقته البدنية والمهنية، ويعتمد تنظيمها على مساعدة المدرب للاعبين في السيطرة على أفكارهم ومشاعرهم أثناء التدريب والمنافسات (علي، 2009).

والجانب النفسي من أهم المتطلبات الأساسية في رياضة كرة اليد لأنه يؤهل اللاعبين لأداء الجوانب البدنية والمهنية، وتميز رياضة كرة اليد عن باقي الرياضات الجماعية بأنها تعتمد على القدرات النفسية والعقلية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والمهنية من خلال توافق الجهاز العصبي والعضلي للاعبين على التكيف للمواقف المختلفة السريعة، وفي حالة تقارب النواحي البدنية والفنية بين الفرق غالباً ما يفوز الفريق المعد نفسياً بطريقة أفضل، وأحياناً قد يفوز الفريق الأفضل نفسياً على فريق أفضل منه في النواحي البدنية والمهنية.

ويعتمد نجاح اللاعبين أو الفريق وتقديرهم على إتقانهم المهارات الأساسية وقدرة كافية على تنفيذها تحت مختلف الظروف التي تواجههم أثناء المنافسات دون تعب أو ضغوط نفسية، فالإتقان الصحيح للمهارات الأساسية سوف يعمل على الارتفاع بالمستوى المطلوب، فالمهارات الأساسية لـأية لعبة من الألعاب هي الركيزة القوية التي تبني عليها اللعبة، وفي رياضة كرة اليد تعد المهارات الأساسية الركن الأساسي والفعال في تحقيق الانتصار للفريق.

مشكلة الدراسة:

في المنافسات الرياضية جميع الألعاب الرياضية تحتاج للطاقة النفسية أسوة بحاجتها لمصادر الطاقة الحركية والبدنية والمهنية، ونظراً لتفاوت متطلبات كل رياضة عن الرياضات الأخرى فلعبة كرة اليد من الرياضات التي تحتاج لجهد كبير وتحتوي على متغيرات كثيرة منها الفنية والخططية والمهنية والبدنية والنفسية، وذلك يؤثر في أداء اللاعبين خلال المنافسة؛ حيث إن أي خلل بالمتغيرات يؤثر في أدائهم، فنلاحظ بأن العديد من اللاعبين لديهم العديد من القدرات البدنية والمهنية والخططية إلا أنهم لا يستطيعون استخدام تلك القدرات وتوظيفها عند المشاركة في المنافسات الرياضية؛ وذلك نتيجة لافتقارهم للمهارات النفسية وعدم قدرتهم على استثمارها بجانب قدراتهم الأخرى على العكس من الآخرين الذين يحققون الإنجازات بفضل استخدامهم وتوظيفهم لمهاراتهم وقدراتهم العقلية بفاعلية خلال المنافسة.

ولاعبو المستويات العليا في المنافسات الرياضية يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث القدرات البدنية الخططية والمهنية، إلا أن هناك عاملأً مهم لتحديد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسات الرياضية، ويتأسس على التفوق والنجاح، هو العامل النفسي، فبعض اللاعبين يظهرون مستويات عالية في المنافسة، وفي منافسة أخرى قد يظهرون مستويات أقل، مع العلم أن القدرات البدنية والفنية لا تتأثر في فترة قصيرة، ولكن التأثير يكون للجانب النفسي، فاللاعبون بحاجة لرعاية نفسية عن طريق تنمية المهارات النفسية وتعريف مصادر الطاقة النفسية السلبية التي تؤثر في الأداء ومعالجتها وتعريف مصادر الطاقة الإيجابية وتنميتها لديهم.

لذا نجد أن كثيراً من اللاعبين قد خسروا منافسات ولقاءات كان يجب لا يخسروها؛ وذلك بسبب سيطرة ردود الفعل العصبية على الجسم والعقل بدلاً من التحكم فيها وتوجهها لصالح الأداء التنافسي من خلال ضبط النفس والتوازن الانفعالي والقدرة على التركيز والانتباه والاستعداد العقلي لتصور البيئة التنافسية السلبية.

ومن خلال عمل الباحثين ومتابعتهم لفرق الأردنية في كرة اليد لمختلف الفئات العمرية وبالذات الشباب لاحظوا اهتمام المدربين خلال فترة التدريب والإعداد لهذه الفرق بالجوانب البدنية والمهنية والكتيكية وقلة الاهتمام بإعدادهم النفسي وعدم وجود مختص في الكادر التدريبي لإعدادهم وتهيئتهم للمنافسات في هذا الجانب؛ مما دفع الباحثين إلى إجراء هذه الدراسة لتعريف مستوى الطاقة النفسية لدى شباب كرة اليد الأردنية وعلاقتها بأداء المهارات الأساسية.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تعرف:

- 1- مستوى الطاقة النفسية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد في الأردن.
- 2- العلاقة بين الطاقة النفسية ومستوى أداء مهارة التمرير والاستلام ومهارة التنطيط ومهارة التصويب عند اللاعبين الشباب بكرة اليد.

تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مستوى الطاقة النفسية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد في الأردن؟
- 2- ما طبيعة العلاقة بين الطاقة النفسية ومستوى أداء مهارة التمرير والاستلام ومهارة التنطيط ومهارة التصويب عند اللاعبين الشباب بكرة اليد؟

مصطلحات الدراسة:

- الطاقة النفسية: الشدة والحيوية والنشاط الذي يؤديها العقل: الوظائف الموكلة إليه. (الضمد، 2019)
- شباب كرة اليد: هم اللاعبون الصغار المشاركون في بطولات الاتحاد الأردني لكرة اليد للموسم 2022/2023 ومن مواليد (2004/2005) وأعمارهم (18) سنة. (إجرائي)
- مهارة التمرير: هي المهارة التي يتم من خلالها نقل الكرة بين اللاعبين من الفريق الواحد أثناء المباراة، وتعتبر من المهارات الأساسية في كرة اليد. (الشعلان، 2016)

- مهارة التنطيط: هي عملية دفع الكرة باتجاه الأرض يقوم فيها **اللاعب** بإحدى اليدين وضمن اتجاه معين. (2022, Sha'lan)
- مهارة التصويب: مهارة يتم استخدامها بصورة رئيسة من أجل أحرار الأهداف، وتم من خلال إرسال الكرة بصورة قوية ودقيقة تجاه المرمى المنافس. (الشعلان والودياني، 2018)

الدراسات السابقة:

دراسة علي (2009)، التي هدفت إلى تعرف علّة مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب الموصل لكرة اليد، وجرى فيها استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينتها من (15) لاعبًا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم استخدام مقياس الطاقة النفسية والأخبارات المهمة (التمرير والتصوير والتنطيط) كأدوات لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الطاقة النفسية مرتفع لدى لاعبي كرة اليد، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الطاقة النفسية ومستوى أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل لكرة اليد، وأوصت الدراسة بأن على مدربين الفرق الرياضية استخدام الأساليب والإجراءات التي تعمل على تقليل حدة التوتر ل يجعل المنافسة في حدود قدرت اللاعبين وإجراء مزيد من الدراسات المشابهة.

دراسة الزبيدي (2016)، التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهمة لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية، وقد استخدمت المنهج الوصفي الارباطي، وتم تطوير مقياس بالاعتماد على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بقياس مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهمي، وتكون المقاييس بصورة النهاية من (30) فقرة، وتكونت عينة الدراسة الفعلية من (72) لاعبًا من لاعبي كرة اليد في الفرق الجامعية الأردنية اختياروا بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد جاءت بمستوى متوسط، وأن مستوى مفهوم الذات المهمة لدى اللاعبين جاءت بدرجة مرتفعة، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهمة، وأوصت الدراسة بالاهتمام بتنمية مفهوم الذات المهمة لدى لاعبي كرة اليد، وذلك من خلال برامج الإعداد النفسي المنسقة مع برامج الإعداد البدني ليزداد مدى إدراك اللاعب بذاته المهمية والجسمية بصورة صادقة لينعكس على أدائه داخل الملعب.

دراسة علوان (2017)، التي هدفت إلى تعرف مستوى الطاقة والطلاقة النفسية للاعبين في دوري النخبة العراقي في الكرة الطائرة، وتم فيها استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينتها من (72) لاعبًا من لاعبين الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للموسم 2016/2017، وتم استخدام مقياس الطاقة النفسية ومقاييس الطلاقة النفسية كأدوات لجمع البيانات، وتوصلت إلى أن لاعبي دوري النخبة في الكرة الطائرة يمتلكون مستوى منخفضًا في الطاقة والطلاقة النفسية، وأوصت بضرورة عمل المدربين على رفع مستوى الطاقة والطلاقة النفسية للاعبين في دوري النخبة في الكرة الطائرة.

دراسة الراشد وحسين (2019)، التي هدفت إلى تعرف الطاقة النفسية وعلاقتها بالانغماس الوظيفي لدى موظفي جامعة الأبيار، واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينتها من (320) موظفًا وموظفة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم استخدام مقياس الطاقة النفسية كأداة لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة إلى أن موظفي جامعة الأبيار يتمتعون بمستوى مرتفع من الطاقة النفسية ويتمتعون بانغماس وظيفي إيجابي ووجود علاقة إيجابية ما بين الطاقة النفسية والانغماس الوظيفي لديهم، وأوصت بضرورة توفير وسائل متعددة لرفع مستوى الطاقة النفسية والمحافظة عليها.

دراسة هواري (2021)، التي هدفت إلى تعرف طبيعة المهارات النفسية وعلاقتها بالطاقة النفسية لدى لاعبين كرة القدم، وتم فيها استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينتها من (24) لاعبًا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم استخدام مقياس المهارات النفسية ومقاييس الطاقة النفسية كأدوات لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة إلى امتلاك أفراد العينة مستوى مرتفعًا في الطاقة النفسية ومستوى متدينًا في المهارات النفسية وعدم وجود علاقة ما بين المهارات النفسية والطاقة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، وأوصت بضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية ومنح اللاعبين وقتًا كافياً من الحصص التدريبية المتعلقة بالجوانب النفسية.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة الدراسة وأهدافها.
مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من شباب كرة اليد في الأردن (18) سنة المشاركين في دوري الشباب للعام 2022/2023 ومن مواليد 2004

– 2005 البالغ عددهم (280) لاعبًا حسب كشوفات الاتحاد الأردني لكرة اليد.

عينة الدراسة: اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من شباب كرة اليد بالأندية الأردنية، وبلغ عددهم (132) لاعبًا وبنسبة مئوية (64.714).

أداة الدراسة:

1- مقياس الطاقة النفسية

تم استخدام مقياس الطاقة النفسية الذي قام بناء الخزاعي (2004)، وتم استخدامه في دراسة كل من علوان (2017)، ومحمد (2010)، وعلى (2009) ويحيى ويونس (2023)، وت تكون قائمته من (37) عبارة لقياس ستة أبعاد، هي: السيطرة على الاستثارة، والوعي الذاتي، وتركيز الطاقة العقلية، والمحادثة الإيجابية للذات، والكافح للوصول إلى المستوى الأمثل، ومستوى الطموح. والجدول (1) يوضح أبعاد مقياس الطاقة النفسية:

أرقام الفقرات	اسم البعد
22, 13, 3, 2, 1	السيطرة على الاستثارة
19, 15, 8, 7, 6, 5	الوعي الذاتي
17, 16, 12, 10, 9, 4	تركيز الطاقة العقلية
35, 27, 21, 20, 18, 11	المحادثة الإيجابية للذات
28, 26, 25, 24, 23, 14	الكافح للوصول إلى المستوى الأمثل
37, 36, 34, 33, 32, 31, 30, 29	مستوى الطموح

مفتاح تصحيح المقياس:

الوزن	1	2	3	4	اتجاه الرأي
الوزن	لا تتطابق على	تنطبق على بشكل كبير	تنطبق على تماماً	تنطبق على تماماً	اتجاه الرأي

لتحليل عبارات المقياس تم استخدام سلم ليكارت الرباعي وتم تحديد اتجاه الرأي والوزن النسبي حسب التالي، وذلك في العبارات الموجبة (5, 6,

7, 8, 16, 17, 18, 22, 23, 30, 31, 32, 33, 34, 35) وتم تحديد اتجاه الرأي والوزن النسبي حسب التالي، وذلك في العبارات الموجبة (5, 6,

الوزن	1	2	3	4	اتجاه الرأي
الوزن	لا تتطابق على	تنطبق على بشكل كبير	تنطبق على تماماً	تنطبق على تماماً	اتجاه الرأي

وتعكس الدرجات في العبارات السالبة (1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37) ولتحديد

مستوى الإجابة للفقرات وال مجالات والمقياس تم استخدام المعيار التالي:

الفئة	المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع
الفئة	المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع

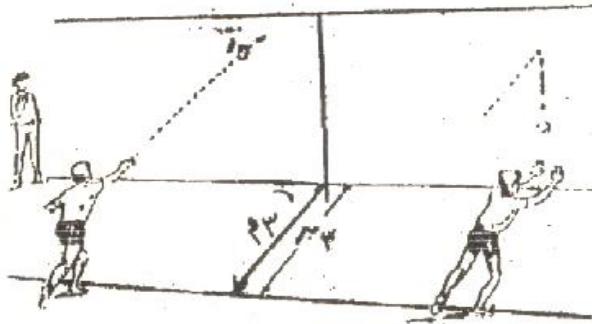
2- الاختبارات الم Mayer المستخدمة في الدراسة:

1- اختبار التمرين والاستسلام المواجه على حائط لمدة 30 ثانية

الغرض من الاختبار: قياس توافق التمرين وسرعته

الأدوات المستخدمة: كرة يد قانونية – حائط – ساعة إيقاف

طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد 3 م من الحائط ثم يمطر الكرة على الحائط ويستقبلها ويستمر التمرين والاستسلام لأكبر عدد ممكن خلال الزمن المحدد



طريقة القياس: تحسب عدد مرات التمرين والاستسلام في الزمن المحدد

ملاحظات: إذا تخطى المختبر الاختبار يعاد الاختبار بعد إعطاء فترة راحة كافية

يؤدي المختبر الاختبار باليد الشائعة للاستعمال لديه

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 لقياس دقة التصويب إلى تسع مستطيلات ويرسم خط على الأرض يبعد 9 م من هذا الشكل يصوّب اللاعب من خلف الخط بخطوة ارتكاز مع مراعاة أن الذي تصيب كرتة (1-3-7-9) وإبعادها (1 م * 60 سم) التي تمثل زوايا المرمي الأربع يحصل على 3 درجات، والذي تصيب كرتة المستطيلات (4-6) وأبعادها (1 م * 60 سم) يحصل على درجتين، والذي تصيب كرتة المستطيل (2-5-8) وأبعادها (1 م * 80 سم) يحصل على درجة واحدة، أما إذا جاءت كرة اللاعب خارج حدود المرمي فيحصل على صفر، وكل لاعب يؤدي 10 محاولات

**3- اختبار تنطيط الكرة على شكل متعرج (15) متراً.**

الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة التنطيط.

الأدوات الازمة: 5 أعلام، ساعة توقيت، كرة يد.

طريقة الأداء: تثبت خمسة أعلام على الأرض في خط مستقيم يبعد الأول عن خط البداية (3) متر والمسافة بين الشواخص 3 م، يقف التلميذ خلف خط البداية، وعند الأشارة بالبدء ينطيط التلميذ الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الأعلام ذهاباً وعودة حتى خط النهاية.
التسجيل: يحسب الزمن المسجل ذهاباً وإياباً من لحظة البدء حتى تخطي التلميذ خط النهاية.

**المعاملات العلمية للاختبارات المهارية:**

الصدق: استخدم الباحثون الصدق الظاهري، من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي استخدمت هذه الاختبارات (درويش وآخرون، 2002)، (خليل، 2014)، (الشعلان والوديان، 2018)، (دبور، 1996)، (المنسي، 2013)، (الشعلان وآخرون، 2016).

الثبات: تم حساب الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق على عينة مكونة من (20) لاعباً من مجتمع الدراسة تم استبعاد نتائجهم من التجربة الفعلية. والجدول (2) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (2): معامل الثبات (الارتباط) بين التطبيق وإعادة التطبيق على الاختبارات المهارية (ن=20)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التطبيق	الاختبار
.000	.892*	1.68195	25.2500	التطبيق	التمرير والاستلام
		1.70139	25.5000	إعادة التطبيق	
.000	.932*	.17496	9.4490	التطبيق	التنطيط
		.16495	9.4290	إعادة التطبيق	
.000	.885*	2.23607	22.5000	التطبيق	دقة التصويب
		2.53969	22.8500	إعادة التطبيق	

* دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

تشير نتائج الجدول (2) إلى وجود معامل ثبات مرتفع بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المهارات قيد الدراسة؛ مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

المعاملات العلمية لقياس الطاقة النفسية:

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

أ- جري إيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي:

جرى حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجال والدرجة الكلية للمقياس على عينة تفاصيل مقدارها (20). والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وال المجال والدرجة الكلية لقياس الطاقة النفسية (ن=20)

		a22	a13	a3	a2	a1	الفقرة	السيطرة على الاستهارة	الكلي
		.729**	.682**	.672**	.498**	.321**	معامل الارتباط		.538**
		.000	.000	.000	.000	.000	مستوى الدلالة		.000
	b19	b15	b8	b7	b6	b5	الفقرة	الوعي الذاتي	.643**
		.586**	.466**	.531**	.593**	.351**	معامل الارتباط		.000
		.000	.000	.000	.000	.000	مستوى الدلالة		.000
	c17	c16	c12	c10	c9	c4	الفقرة	تركيز الطاقة العقلية	0.481**
		.525**	.561**	.525**	.188*	.526**	معامل الارتباط		.000
		.000	.000	.000	.031	.000	مستوى الدلالة		.000
	d35	d27	d21	d20	d18	d11	الفقرة	المحادثة الإيجابية للذات	.698**
		.455**	.485**	.255**	.456**	0.209*	معامل الارتباط		.000
		.000	.000	.003	.000	.016	مستوى الدلالة		.000
	e28	e26	e25	e24	e23	e14	الفقرة	الكافح للوصول إلى المستوى الأمثل	.785**
		.541**	.488**	.426**	.630**	.586**	معامل الارتباط		.000
		.000	.000	.000	.000	.000	مستوى الدلالة		.000
f37	f36	f34	f33	f32	f31	f30	f29	مستوى الطموح	.816**
	.219*	.355**	.233**	.577**	.616**	.326**	.325**	معامل الارتباط	
	.012	.000	.007	.000	.000	.000	.008	مستوى الدلالة	.000

* دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجال والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية دالة إحصائيةً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)؛ مما يشهد على صحة الاتساع الداخلي للمقياس.

بـ- الثبات

تم حساب معامل الثبات لمقياس الطاقة النفسية عن طريق معامل "الفا كونياخ"، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4) معامل الثبات لمقياس الطاقة النفسية ($n=20$)

المجالات	ارقام الفقرات	قيمة Cronbach's Alpha	عدد الفقرات
السيطرة على الاستثارة	22, 13, 3, 2, 1	0.71	5
الوعي الذاتي	19, 15, 8, 7, 6, 5	0.74	6
تركيز الطاقة العقلية	17, 16, 12, 10, 9, 4	0.71	6
المحادثة الإيجابية للذات	35, 27, 21, 20, 18, 11	0.76	6
الكافح للوصول إلى المستوى الأمثل	28, 26, 25, 24, 23, 14	0.81	6
مستوى الطموح	37, 36, 34, 33, 32, 31, 30, 29	0.84	8
الكل		0.82	37

يتضح من الجدول (4) أن معامل الثبات للمجالات تراوح بين (0.71-0.84)، وأن معامل الثبات المقياس ككل بلغ (0.82)، وهي معاملات مرتفعة تشير إلى ثبات المقياس.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

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

عرض النتائج ومناقشتها

نتائج السؤال الأول:

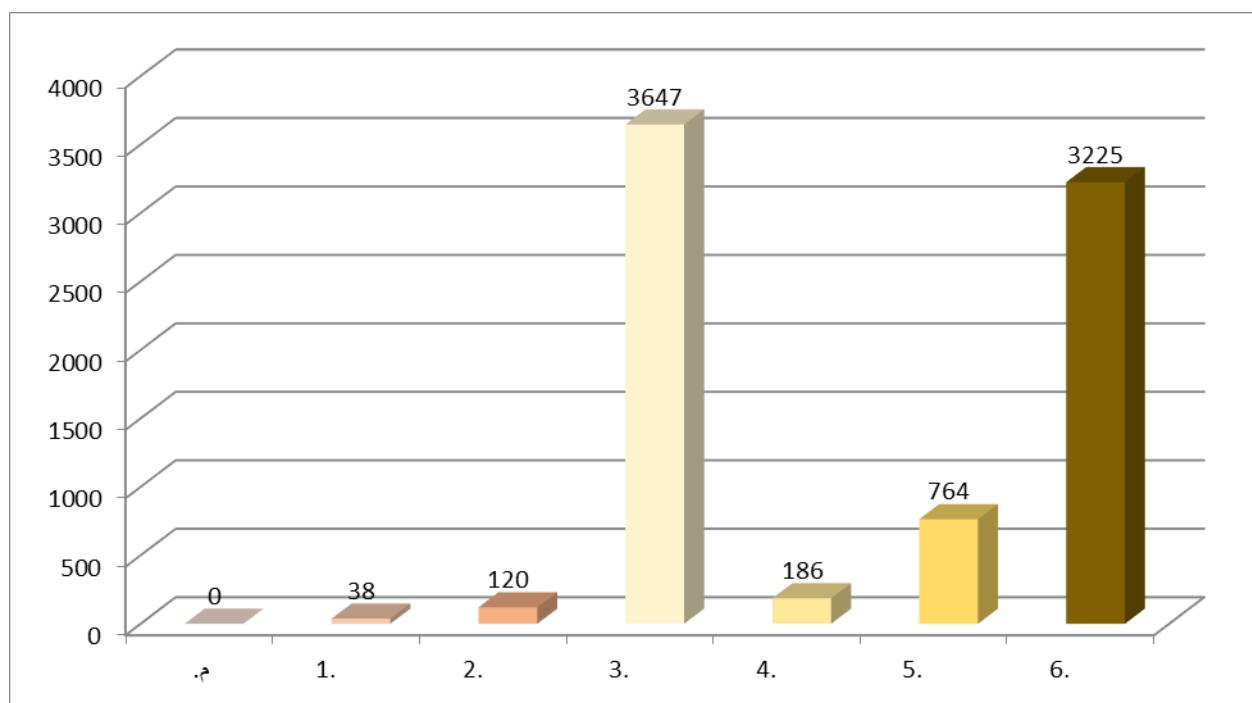
ما مستوى الطاقة النفسية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد في الأردن؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الطاقة النفسية.

والجدول (5) يوضح نتائج ذلك:

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الطاقة النفسية لدى شباب كرة اليد في الأردن

المجال	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المستوى	الترتيب
مستوى الطموح	3.8229	.13290		مرتفع	1
الكفاية للوصول إلى المستوى الأمثل	3.7462	.22696		مرتفع	2
السيطرة على الاستثارة	3.7303	.24710		مرتفع	3
المجادحة الإيجابية للذات	3.4634	.17753		مرتفع	4
الوعي الذاتي	3.2803	.22305		مرتفع	5
تركيز الطاقة العقلية	3.0606	.10353		مرتفع	6
الكلي	3.5281	.11623		مرتفع	



الشكل (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الطاقة النفسية لدى شباب كرة اليد في الأردن

يبين الجدول (5) أنَّ المتوسطات الحسابية لمستوى الطاقة النفسية لدى شباب كرة اليد في الأردن جاء على المستوى الكلي بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (3.5281)، أما على مستوى المجالات فقد جاء مجال مستوى الطموح بالمرتبة الأولى بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (3.8229)، وفي المرتبة الثانية جاء مجال الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (3.7462)، وفي المرتبة الثالثة جاء مجال السيطرة على الاستشارة بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (3.7303)، وفي المرتبة الرابعة جاء مجال المحادثة الإيجابية للذات بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (3.4634)، وفي المرتبة الخامسة جاء مجال الوعي الذاتي بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (3.2803)، وفي المرتبة السادسة والأخيرة جاء مجال تركيز الطاقة العقلية بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (3.0606). ويرى الباحثون أن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يعود لخضوع اللاعبين لبرامج تدريبية منظمة وفق أسس علمية من قبل الأجهزة التدريبية لهم، وهذا بدوره يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين مما يجعلهم يبدون بشكل ممتاز أثناء المنافسات المختلفة، وبالتالي تحقيق نتائج تناسب مع قدراتهم وطموحهم، وهذا بدوره يؤدي إلى تحقيق مستوى مرتفع للطاقة النفسية لهم، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة علي (2009) التي أشارت نتائجها إلى أن مستوى الطاقة النفسية مرتفع لدى لاعبي كرة اليد في منتخب جامعة الموصل، واتفقنا أيضًا مع نتائج دراسة هواري (2021) التي أشارت نتائجها إلى ارتفاع مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبين كرة القدم، واتفقنا أيضًا مع دراسة الراشد وحسين (2019) التي أشارت إلى ارتفاع مستوى الطاقة النفسية لدى موظفي جامعة الأنبار، واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة الزبيدي (2016) التي أشارت إلى امتلاك لاعبي منتخبات الجامعات الأردنية بكرة اليد لدرجة متوسطة من مستوى الطاقة النفسية، واختلفت مع نتيجة دراسة علوان (2017) التي أشارت إلى انخفاض مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في دوري النخبة العراقي، وجاءت أبعاد الطاقة النفسية في هذه الدراسة على الترتيب التالي في المرتبة الأولى بعد مستوى الطموح وفي المرتبة الثانية بعد الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن مستوى الطموح والكافح لدى الرياضيين الشباب يكون دائمًا مرتفعًا ويمثلون دافعية عالية لتحقيق الإنجاز والفوز دائمًا لأظهار أفضل مستوى؛ وذلك لإشباع رغباتهم، سواء للشهرة أو من أجل لفت نظر مدربين المنتخب الوطني والانضمام للمنتخب، فلذلك من الطبيعي أن يكون مستوى الطموح والكافح مرتفعًا دائمًا، فاللاعبون الذين يتمتعون بطموح دافعية أقل يؤثرون دائمًا في نتائج الفريق بشكل عام، فمستوى الطموح سمة ثابتة نسبيًا، فالشخص الطموح يتسم بالتفاؤل والمقدرة على تحديد أهدافه وتحقيق كل ما هو جيد وتحمل مسؤولية الفشل والاحباط. (معرض عبد العظيم، 2005). ويشير الهنداوي (2002) إلى أن مستوى الطموح يعد مهمًا في الأداء المعرفي والمهاري والسلوك، وذلك ينعكس بشكل إيجابي على تطوير الأفراد وعلى التكيف والنجاح، فللطموح دور مهم في تحقيق الأهداف للوصول إلى المستوى المراد تحقيقه. (Mishra, 2015)، وهذا يتفق مع ما أشار إليه الكرعاوي ومحمد (2014) من حيث إن مستوى الطموح المرتفع لدى الرياضيين يجعلهم أكثر قدرة على الأداء تحت الضغط في المباريات وله أهمية واضحة في رفع مستوى القدرات البدنية والمهارية والنفسية، ويجب أن تكون لدى اللاعبين أهداف محددة يسعون إلى تحقيقها في ضوء قدراتهم وإمكاناتهم الشخصية.

وفي المرتبة الثالثة بعد السيطرة على الاستشارة يرى الباحثون أنه من المهم للاعب كرة اليد السيطرة على انفعالاتهم وذلك لطبيعة تلك الرياضة وجود الاحتكاك البدني الدائم بينهم، وللكافح من أجل الدفاع عن مرماهماً ومحاولة قطع الكرة من الخصماً ومحاولة الهجوم لتسجيل الأهداف. ويرى الهنداوي (2002) أن الانفعالات عبارة عن حالة فسيولوجية تحدث للاعبين وتعمل على توجيه سلوكهم حسب نوع الاستشارة إن كانت سلبية أو إيجابية وتؤثر في مستواهم. وكثيرًا ما تُستخدم في أثناء المنافسات عبارات تدل على الإثارة وبيث روح الحماس للاعبين وتحديدًا من قبل المدربين للوصول باللاعبين للأداء المطلوب منهم إنجازه. وتكثر حالات الاستشارة والتعبئة النفسية قبل المنافسة عن طريق تشجيع اللاعبين وبيث روح الحماس في نفوسهم لضمان تحقيقهم أحسن مستوى في الأداء، فللانفعالات دور مهم وبالغ الأثر في حياة اللاعبين الرياضيين، وترتبط بسمات شخصيتهم وسلوكهم ودوافعهم و حاجاتهم وبأنواع الأنشطة التي يمارسوها، وهذا يتفق مع ما أشار إليه العلوان (2000) من حيث إن الوصول إلى المستويات الرياضية المتقدمة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى قدرة اللاعبين على التغلب على انفعالاتهم وضبط أنفسهم، وذلك ينعكس على مدى ثقة اللاعبين بأنفسهم.

وفي المرتبة الرابعة بعد المحادثة الإيجابية للذات يرى الباحثون أن بعد الحديث الإيجابي مع الذات أحد الأبعاد المهمة والضرورية لهم للأداء الناجح وتحقيق التميز والفوز في المنافسات الرياضية، وخاصة عندما يكون هناك ضغوط تطلب تركيزهم، وهذا ما أشار إليه خليل وآخرون (2022) بأن الحديث الذاتي للاعبين يعتبر من المهارات العقلية التي تسهم في تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وزيادة التحكم في المواقف المختلفة أثناء المنافسات عن طريق استبعاد الأفكار والانفعالات السلبية وتحويلها لإيجابية، وهذا ما أكدته Liner (2011) بأن مهارة الحديث الذاتي الإيجابي تستعمل لتصحح السلوكات والعادات السيئة وتزيد الثقة بالنفس وتركيز الانتباه، فالحديث الإيجابي عبارة عن حوار داخلي لتقدير النفس وتعزيز الذات، وهو اكتساب مهارة التعامل مع النفس بوعي وإدراك، وإبعاد الأفكار السلبية عن العقل وصياغة أفكار أخرى إيجابية.

وفي المرتبة الخامسة بعد الوعي بالذات يرى الباحثون أن الوعي الذاتي من العوامل المهمة في شخصية اللاعبين في رياضة كرة اليد، فهم يتسمون بالانفعال والغضب ولا يبدون بشكل جيد خلال المنافسات، أما اللاعبون الذين يتحكمون في انفعالاتهم فيستطيعون أداء المهام المطلوبة من خلال المنافسة سواء في الجانب الدفاعي أو الهجومي، فالوعي بالذات هو إدراك الفرد لمشاعره وقدرته على استخدامها موجهاً لاتخاذ القرارات الأفضل

والأنساب ومعرفته بقدراته ومواقعه ضعفه وشعوره بأنه يستطيع التعامل مع كل شيء، وهذا يتفق مع ما أشار إليه الخطيب وعبد (2020) بأن الوعي بالذات تعني قدرة الفرد على الانتباه للعوامل الخارجية المحيطة به والجوانب الداخلية لشخصيته، بشكل يسهم في زيادة فهمه لأفكاره ومشاعره وذاته وتقيمها بشكل مستمر.

وفي المرتبة الأخيرة جاء بعد تركيز الطاقة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة، ويرى الباحثون أنه من الطبيعي احتلال هذا البعد مرتبة متأخرة لأن لاعي كرة اليد يتسمون بضبط النفس والتركيز طوال فترة المباراة ولا يميلون للعصبية؛ لأن العصبية وفقدان التركيز قد تعرضهم للعقوبات من قبل الحكم كإيقافهم مدة دقيقة مثلاً أو حصولهم على إنذار أصفر أو أحمر، وهذا يعني نقص عددي للفريق خلال المباراة؛ مما يعطي الخصم فرصة للتفوق.

نتائج السؤال الثاني: ما طبيعة العلاقة بين الطاقة النفسية ومستوى أداء مهارة التمرير والاستسلام ومهارة التنطيط ومهارة دقة التصويب عند اللاعبين الشباب بكرة اليد؟

للإجابة عن هذا السؤال تم احتساب معامل ارتباط بيرسون ومعامل التحديد لنتائج عينة الدراسة على مقياس الطاقة النفسية والاختبارات المهارية. والجدول (6) يوضح نتائج ذلك:

الجدول (6): معامل ارتباط بيرسون ومعامل التحديد لنتائج عينة الدراسة على مقياس الطاقة النفسية والاختبارات المهارية

الكلية	الكلية	Pearson Correlation	Pearson Correlation	الكلية
الطاقة النفسية	الطاقة النفسية	R Square	R Square	الطاقة النفسية
Sig. (2-tailed)	Sig. (2-tailed)			
نوع العينة	نوع العينة	132	132	132
Sig. (2-tailed)	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
R Square	R Square	.321	.388	.327
Pearson Correlation	Pearson Correlation	.567**	.627**	.572**

* دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

تشير نتائج الجدول (6) إلى وجود ارتباط طردي دال إحصائياً بين الطاقة النفسية ومستوى أداء مهارة التمرير والاستسلام ودقة مهارة التصويب؛ أي أنه كلما زاد مستوى الطاقة النفسية زاد مستوى أداء مهارة التمرير والاستسلام ودقة التصويب ووجود ارتباط عكسي دال إحصائياً؛ أي كلما زاد مستوى الطاقة النفسية قل زمن أداء مهارة التنطيط.

ويرى الباحثون أن هذه النتيجة منطقية؛ لأن أداء المهارات الأساسية في رياضة كرة اليد تتأثر بمستوى الطاقة النفسية؛ فلذلك يوجد ارتباط عكسي بين الطاقة النفسية والمهارات الأساسية، فكلما ارتفعت ازداد نجاح اللاعبين في أداء هذه المهارات، فاللاعب الذي لا يوجد لديه مستوى طموح مرتفع لتحقيق الفوز والانتصار خلال المنافسات والفوز في مباريات كرة اليد، والذي يأتي عن طريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمي الخصم، والأهداف تسجل عن طريق مهارة التصويب، كذلك لا يستطيع الفريق تسجيل الأهداف بالتصويب وحده دون القدرة على إتقان التمرير والتنطيط؛ وذلك لنقل الكرة للملعب الخصم ومحاولة خلق فرص لتسجيل الأهداف، فمستوى الطموح والدافعية للإنجاز يعد مصدراً لأحداث تغير كبير في مستوى أداء اللاعبين وزيادة مهاراتهم الأساسية حتى يصبحوا بارعين في لعبهم، وكذلك المهارات الأساسية لن تنجح مع اللاعبين الأقل سيطرة على أنفسهم خلال منافسات كرة اليد، فالسيطرة على الذات والانفعالات من أهم الأمور المطلوب من اللاعبين إتقانها وقدرتهم على عزل جميع المؤثرات التي قد تؤثر في مستوى أدائهم (مثلاً: الجمهور، الخصم، الحكم) وتركيز الانتباه على الأداء بنجاح وعزل جميع المثيرات التي قد تعمل على تشتيت انتباهم وتفقدتهم التركيز، فاللاعب الذي يستطيع التركيز بالأحداث التي تدور من حوله وعزل المثيرات التي تشتبه انتباهه قد لا ينفذ المهارات المختلفة جيداً، وهذا ما أشارت إليه ذيب (2007) بأن تركيز الانتباه يعد بعده حيوياً في المنافسات المختلفة، وتعد قدرة اللاعبين على توظيف كل من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة في أداء المهارات المختلفة. وهذا ما أشار إليه علاوي (1998) بوجود علاقة بين زيادة الطاقة النفسية وتحسين الأداء؛ أي كلما زاد مستوى الطاقة النفسية تحسّن أداء المهارات الرياضية.

ويشير الرفاعي (2018) إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بطاقة نفسية مرتفعة يكون مستوى التفكير الإيجابي لديهم مرتفعاً، وهذا يعمل على زيادة دافعياتهم على العمل وتحمل صعاب التدريب ومشاقه.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه حسن وآخرون (2018) 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 علي (2009) من حيث وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الطاقة النفسية ومستوى أداء المهارات

الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد.

الاستنتاجات

- يتمتع لاعبي فرق شباب كرة اليد الأردنية بمستوى طاقة نفسية مرتفعة.
- ارتبطت الطاقة النفسية المرتفعة عند اللاعبين الشباب بمهارات التمرير والاستلام والتنطيط ودقة التصويب.

التوصيات

- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من قبل مدربين الأندية لفئة الشباب؛ لإعداد فرقهم لمنافسات الموسم القادم.
- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي لكل فريق لمتابعة الأمور 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 الطاقة النفسية وعلاقتها بباقي مهارات رياضة كرة اليد.

المصادر والمراجع

- الأحبابي، أحمد، والدليبي، قصي. (2022). قياس الطاقة النفسية لدى مدربين المرحلة الثانوية، المجالات الأكاديمية العلمية العراقية، م(18)، ع(33).
- <https://www.iasj.net/iasj/pdf/8f1d5f9d6189a96a.1304-1285>
- الجبوري، زينب. (2018). الاغتراب النفسي بانخفاض الطاقة النفسية للنساء المصابات بالبدانة، مجلة الاجتهد للأبحاث العلمية، ع (3)، 48-66.
- <https://search.mandumah.com/Record/909208>
- الخزاعي، مهند. (2004). بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير، جامعة بغداد.
- الخطيب، نسرين، وعيوب، ضحي. (2020). مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة الماجستير في كلية التربية – جامعة دمشق، مجلة البعث، م(42)، ع(17)، 149-166.
- <https://search.mandumah.com/Record/1064515.186>
- الراشد، صفاء، وحسين، حلا. (2019). الطاقة النفسية وعلاقتها بالانغماس الوظيفي لدى موظفي جامعة الأنبار، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، ع(3)، 162-197.
- الزبيدي، خ (2016). مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعب كرة اليد في الجامعات الأردنية. التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، م(35)، ج (4)، 429-457.
- <https://dx.doi.org/10.21608/jsrep.2016.34367>
- الرفاعي، عبدالله. (2018). التفكير الإيجابي وعلاقته بالطاقة النفسية لدى معلمي التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية بدولة الكويت. مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية (3)، 9-426.
- <https://dx.doi.org/10.21608/sjph.2018.133072>
- 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)، م(32)، ع(10)، 1957-1974.
- <https://journals.najah.edu/journal/anujr-b/issue/anujr-b-v32-i10/article/1530/>
- الشعلان، م، والخطاطبة، م، والرباعية، ج. (2016). مهارات كرة اليد، (ط1)، الأردن: دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع.
- الضمد، عبد الستار. (2019). تأثير تنمية الطاقة النفسية كمتردز للإعداد النفسي في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، ع(1)، 79-88.
- العلوان، ب. (2000). مستوى مصادر التوتر النفسي لدى مدربين الأندية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الكرعاوي، سلام، ومحمد، رزق. (2014). مستوى الطموح لدى لاعبي الجودو الناشئين في بعض محافظات الفرات الأوسط، المؤتمر العلمي (16)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- المشرفي، انتشار (2005) تعلم التفكير الإبداعي لطفل الروضة، ط 1، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.
- المنسي، نيسير (2013) بناء مستويات معيارية لبعض العناصر البدنية والمهارية والقياسات البدنية لاختيار الفتيات لمركز كرة اليد الوعادات في الأردن، مجلة مؤتة للأبحاث والدراسات، المجلد 28، العدد 1.
- <https://search.mandumah.com/Record/470121>
- الهنداوي، علي. (2002). مبادئ أساسية في علم النفس، ط 1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، عمان.
- باهي، مصطفى، وجاد، سمير. (2004). المدخل في الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط 1، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- جارش، عبد المجيد، بن يوب، عبد العلي، سهailية، & شكري. (2022). الطاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، دراسة ميدانية لفرق رابطة عناية الجهوي الأول، صنف أقل من 19 سنة (U19) (2)، 14، 87-100.
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/91255>

- حسان، عبد الكاظم، وعباس، رياض، وعيسي، عامر. (2017). التمرد النفسي وعلاقته بالطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين، المجلة الأوروبية لـ تكنولوجيا علوم الرياضة، م(7)، ع(11)، 31-26. <https://doi.org/10.38005/0880-007-011-002>.
- حسن، م، وحسو، 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 ترقي المجتمعات وبالسلام تزدهر الأمم) العراق، ديلي.
- خليل، أحمد صلاح الدين، جبر، وليد أحمد، السيد، مصطفى أحمد، & ... عمر صبغي. (2022). الحديث الذاتي كاستراتيجية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وفاعلية الأداء لناشئي الكارتيه (كوميتيه). المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، (3)97-405. <https://doi.org/10.21608/jsbsh.2022.179402.2313>
- خليل، محمد. (2014). تأثير تمارينات خاصة بملعب مصغر واعتيادي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والاحتفاظ بها لطلابي الصف السادس الابتدائي، رسالة ماجستير، جامعة ديلي، العراق.
- دبور، ياسر. (1996). كرة اليد الحديثة. منشأة المعارف بالإسكندرية.
- درويش، كمال الدين، ومرسي، قدرى، وأبو زيد، عماد الدين. (2002). القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 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.
- رضوان، بدوية. (2021). الطاقة النفسية الفعالة كعامل مني بالإيجاب الوظيفي ومعنى الحياة لدى المرضى والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). التربية (الأردن): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعي. م(190)، ع(40)، 1-78. <https://dx.doi.org/10.21608/jrep.2021.177459>
- زيدان، حمدي (2013). الطاقة النفسية وقوه الذات، ط1، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية.
- علوي، محمد. (1998). مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- علوان، سليمية. (2017). دراسة مستوى الطاقة والطاقة النفسية لدى لاعبي دوري النخبة العراقي في الكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية، م(29)، ع(4)، 175-160. <https://jope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jope/article/download/275/209/404> على، نجاة. (2009). الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصى بكرة اليد، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، م(9)، ع(2)، 426-426. https://berj.mosuljournals.com/article_7248_7b238cab8fa8b89d2a81aad8f1dafb50.pdf. 454
- موضو، محمد، وعبد العظيم، سيد. (2005). مقياس مستوى الطموح، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- مكاوي، صلاح. (2012). الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة 25 يناير، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، (76)27-342. 301-342.
- هوشيار، محمد. (2010). تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدنية وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، م(3)، ع(2)، 287-266. <https://iasj.net/iasj/pdf/8aec939d781e155b>
- هواري، غريب. (2021). طبيعة المهارات النفسية وعلاقتها بالطاقة النفسية للاعب كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مستغانم، الجزائر.
- يحيى، زياد، ويونس، رائد. (2022). أثر برنامج إرشادي على تعبئة الطاقة النفسية للاعب كرة السلة، مجلة واسط للعلوم الرياضية، ع(1)، م(13)، 312-312. <https://doi.org/10.31185/wjoss.154>. 344

References

- Feinstein, D., & Ashland, O. (2012). What does energy have to do with energy psychology. *Energy Psychology: Theory & Research and Treatment*, 4(2), 59-80.
- Garrosa, E., Moreno-Jiménez, B., Benadero, M. E. M., & Rodríguez-Carvajal, R. (2008). Individual differences in energy-tension cycle and self-regulation of mood. *Psicología en Estudio*, 13, 3-11.
- Linnér, L. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on self-efficacy and performance in golf players.
- Mishra, B. (2015). Potency Level of Academic Aspiration of Secondary Students in Malda District: A Descriptive Study.
- Sha'lan, M. A. M. (2022). The impact of using small-sided games on teaching basic handball skills to students of the College of Sports Sciences at Mu'tah University. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 23-23. <https://doi.org/10.6018/sportk.539091>
- Thayer, R. E. (2003). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*. Oxford University Press, USA.
- Taylor, J. E., & Wilson, G. E. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Human Kinetics.