

Assessing the Psychological Energy Levels of Handball Players at the Olympic Club

Abdul Majeed Al-Sagheer Kushlaf

Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Zawia
Zawia - Libya

EMAIL: ab.kushlaf@zu.edu.ly

Received:12/1/2025/Accepted:22/1/2025/Available online:31/03/2025/DOI:10.26629/UZJWSES.2025.03

ABSTRACT

In the world of sports, psychological energy is an essential factor in improving the performance of athletes in various games. It is one of the basic factors that greatly affect the athletic performance of players, especially in handball, which requires a high interaction between physical and psychological abilities, which makes psychological energy play a vital role in achieving success and outperforming competitors. The aim of the research was to identify the level of psychological energy among players in the senior and junior categories of handball at the Olympic Club, and to know the differences between the two categories (juniors, seniors). The researcher used the descriptive approach because it is suitable for the nature of this research, as it was selected intentionally and consisted of (30) players from the Olympic Club in Al-Zawiya, including (19) players in the first team, and (11) players in the junior team for the purpose of measuring their level of psychological energy. The researcher used a questionnaire form to measure the psychological energy scale, and the results of the research showed that the arithmetic mean value of the answers of the study sample on the psychological energy scale for the players of the senior team at the Olympic Club came at a high degree for the scale as a whole. While the arithmetic mean value for the junior team players was average for the scale as a whole. The results did not show any significant differences between the two samples except for the phrases (1, 2, 3, 17, 20, 28), which showed significant differences in favor of the senior team.

Keywords: Psychological energy - Handball

تقييم مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد بالنادي الأولمبي

عبد المجيب الصغير كشلاف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الزاوية
الزاوية - ليبيا

EMAIL: ab.kushlaf@zu.edu.ly

تاريخ النشر: 31 / 03 / 2025م

تاريخ القبول: 2025/1/22

تاريخ الاستلام: 2025/ 1/12

ملخص البحث:

في عالم الرياضة تُعد الطاقة النفسية عاملاً جوهرياً في تحسين أداء الرياضيين في مختلف الألعاب، وهي من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على الأداء الرياضي للاعبين، ولاسيما في رياضة كرة اليد التي تتطلب تفاعلاً عالياً بين القدرات البدنية والنفسية، مما يجعل الطاقة النفسية تلعب دوراً حيوياً في تحقيق النجاح والتفوق على المنافسين.

هدف البحث الى التعرف على مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي فيئتي الكبار والاولسط لكرة اليد بالنادي الأولمبي معرفة الفروق الفئتين (أواسط، كبار) ، استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث حيث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وقوامها (30) لاعبا من نادي الاولمبي بالزاوية ،منهم (19) لاعبا بالفريق الاول ،و(11) لاعبا بفريق الاواسط لغرض قياس مستوى الطاقة النفسية لديهم، واستعان الباحث باستمارة استبيان مقياس الطاقة النفسية ، واسفرت نتائج البحث على ان قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الطاقة النفسية للاعبي فريق الاكابر بالنادي الاولمبي جاءت بدرجة مرتفعة للمقياس ككل.

بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي للاعبي فريق الاواسط جاءت بدرجة متوسطة للمقياس ككل. هذا ولم تظهر النتائج وجد فروق دالة معنوية بين العينتين فيما عدى العبارات (1)، 2، 3، 17، 20، 28)، التي اظهرت فروقا ذات دلالة معنوية ولصالح فريق الكبار.

الكلمات المفتاحية: الطاقة النفسية - كرة اليد

المقدمة:

وَه تُظَرُز بِمِثْرِبِخ لآ بِمِثْرِبِثْ وَيَمِدي بِزْفَتِ وَالخَطِيطَةُ لَم تَعَد مِن بِلَانِثْرُ الصَعْبَةُ
وَبِمِغِكْرَتِ عِنْدِ بَمِغْرِزِچِپِ يُّ وَهُ التَّعَامِلُ مَعَ اللّاعِبِينَ وَخِصُوصًا فِي الجَانِبِ النِّفْسِيِّ يَتَطَلَّبُ
دُومًا البَحْثَ عَلى طَرُقِ جَدِيدَةٍ تيسِرُ فِهمَ نَفْسِيَّتِهِم مِّنَ اجْلِ التَّعَامِلِ مَعَهُم وَخَلَقَ انْسِجَامَ بَيْنِ المَدْرِبِينَ
وَاللّاعِبِينَ وَأَيضًا بَيْنَ اللّاعِبِينَ فِيمَا بَيْنَهُم، حَيْثُ يَغْرُ الإِعْدَادُ بِمِيقْصَلًا نِپِ بِمِكْرُثِثِ بِلِإِشْبِثْثِ
مِكْرُثِغِثِ بِلِإِغِغِغِةِ بِمِغِغِثْثِ، وَيَمِزُ (اللّهُ) كِبِغِ فِي كَثِيرٍ مِّنَ المُنَافَسَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ
بِمِغِغِثْ قِ لآ تُسَكِّجُ الفُوزَ .

"ويرب كجهد بمظبكت بمثرهبت يكب ثيمثدي وبمجسكو قچدی نپ ذ م تشظبظ خم
بمجرزفت قإه بمظبكت بميقصبت يكب بمجسكو قچدی نپ ذ م ثغمبو بم غث
كجف صبظس غمي وقكزه وبهقغبته ووزب وژ بمىرق بمغبن ملاغربذ
بميقصلا" (راتب؛ 2005).

وبمنفرظبث بميقصبت بمجدلا نكه غمي الأفراد نكره ونب پمژت ظفرظبث نبدمبت وى
ذبزجت؛ ق بمنفرظبث بمربدمبت نضچس مسذىذ بمقغم بميقصبت بمجدلا ثبحم قلا
بمجرثس وبمكم وبمضغرز بالإحباط؛ ونب بمنفرظبث بمشبزجت قجبحم قلا
بمئجتت بمسبظت پيمقسذ وبمجدلا نثت مه بميشغت بمغري بهبت والاكتتاب؛ كج و ه
بمنفرظبث بمربدمبت نغژذ مقسذ هقصه؛ نحم بمغزبانم البيولوجية دره كجمست
بمغبنه وكمه بمششست وظغل قلا ضقبته بمثرهبت؛ وغزبانم غكمبت هقصبت كجمكمرز
قلا بمزكجآ والاكتتاب وبمهم؛ وشجمل بمنفرظبث بمربدمبت وبمشبزجت باختلاف
ظنثغت هزغ بميضبط بمسفبظلا بمسبزش وبمجرثف بميقصلا للاعب؛ كج و ه
بمنفرظبث بمشبزجت مبص موب و (اللّهُ) وچس و رب نب ثقبغمد وثخبىد نع غزبانم
صشمبت بمقسذ ونشبهه بمجرزفانثت. (غكزز، 2017).

وَه سَفِذتِ نَمِذزِ بَمِنْفَرِظِ بِمِيقْصِثْ مِغِغِثْ بِمِغِغِثْ ثِتذِ (اللّهُ) مِغِغِثْ الإِنهَاقِ
بِمِغِغِثْ وَيَمِغِغِثْ وَالانْفَعَالِي؛ وَوژِ نَبِ يَظْمِكُ غَمِغِهُ بِالاحْتِراقِ بِمِيقْصَلًا مِغِغِثْ؛ الأَمْرُ
بِمِغِغِثْ (اللّهُ) لآتذِ (اللّهُ) مِغِغِثْ بِمِغِغِثْ وَالاهْتِمَامِ بِالأنْشِطَةِ بِمِغِغِثْ؛ بِمِغِغِثْ لآ نِغِغِثْ

اللاعبين لإصابات غرت وُجيباً نبرزشجوى وللأنشطة بامس فبظبت؛ نب ميث اللاعب پكمز
قلا الاندفاع ويضبةجه تثيرغ نپ بامم واللامبالاة. (غملآ؛ 2018).

وحيث إن لا غت كسرت اليد يشترك في العديد نپ بامبيق صبت وبمريزفبت التي تنظم محليا
ودوليا و يشارك معه في نرظ هذه بامبيق صت الخبوچس التي تسانده وتدعمه، و قلا الخبث
الآخر الجماهير التي تقف ظره وليس من المشجعين م؛ وبين هذا وذاك يصبح اللاعب تحت الضغط
بميقصلا الذي يؤثر على وذباه نپ لآجسث غمبه عدم بمجقبغم نع قس فكه بالشكل
السليم، وفكمم من تركيز انتباهه، فيهدر فرص التسجيل المتاحة والعديد من التميريات الخاطئة،
فيضع نفسه في دائرة الانتقادات من الكادر التدريبي وزملائه والجماهير، بالإضافة إلى ان وفمث
اللاعبين يپسحون غپ ئزظبا بامخبوچس؛ ويصغون في تطوير قدراتهم البدنية والمهارية حتى
لا يكونوا في دكت البدلاء ويأملون في امسرم غمي البطولات ومن ثم الشهرة والتميز؛ وفي هذا
الصراع تكون لديه واجبات يجب القيام بها ومعوقات عليه وها لآجذبى سوب حتى يصجظب امزرم
ئمي تحقيق الأهداف الموضوعة للفريق؛ وكل هذه امنفرظ بميقصبت والانفعالات سجتس
پضكم شمثلا قلا هيئ الأمر غمي وذبأ اللاعب يقس فكه أثناء التدريب أو المنافسات.

وهُ بمظبكت النفسية هي ظبكت زيخبت تضپه كجقت وهرثبغ بمظبكت؛ وهي ظبكت
نسرت؛ ق بمظبكت بمجي غظچوب صشط نب ئمي صشط آدس شرق ستر ئمبه نسر
أخرى. ووزه بمظبكت وي غپزت غپ كرت نيجضست نپ بمترجبت بمغمكمت بمقغم
وفچس بامسائت؛ وهي غپزت غپ نرچبت بوجش بسفت تضپه نرچبت بممثر؛
بمكى سبأ؛ وبمترأ؛ ونرچبت التلفزيون. (موسى، 2014).

وعليه فان بمظبكت بميقصبت يمكن ان تکره إيجابية وى شمثت نپ خچذ بزثبظوب
پبهقبت؛ ووزب يغلا پبه بم غت غيرنب لآرچه بممنافس؛ ق إهه كرىغس پظبكت
هقصبت إيجابية غمبت هبغت نپ بمجسر لله وبمسفتم صجسبال وبمجمئو غمي
ئكى بز وخصب نصجرى له؛ ووزه بامسبتم ثغم غمي ثصیچم بلإذبآ؛ وى كرىغس
بم غت پظبكت هقصبت شمثت غمبت قلا ضرزت كمك وفنت؛ ووزه بامسبتم
ثغم غمي كف ووترظ بلإذبآ. ق كمب سبذت إيجابية بمظبكت بميقصبت؛ كجهد
بمبسزشت بامس فبظبت نمربم شججبع وبمبخ وبمجسر لله وبلاذبآ بإق نم نب

تغجس لعبة كرة اليد نپ الألعاب الجماعية بامجدلاً شجبح مخير كجس؛ كزهي ب شجر (الله) غمي نجفجس بث قرهنت وني بزفت وخطيطة وهقصبنت وقصبنت كجس؛ وور نپ لآتجس غمي وذباً اللاعبين؛ ونپ خلال إطلاع بامبيخذ وذرثه ككلاغث سابق وبرزة حاليا لكرة اليد بنادي الأولمبي، ونجبيغجه لمنفرظبث الا يقصبنت الامبيخبت للاعبين ووجيباً التدريب والمنافسات؛ لايخى ثايچس ثمن بامنفرظبث عل طاقتهم الحركية، وبامجدلاً تتجس بدورها غمي نصجرى وذبایم المهاری وبمثره لآ ولخططي؛ الأمر الذي ذق بامبيخذ لإحسباً نعم وزه بامبخت؛ مغمه يكز هزبث مرزبشبت وذرسي نضبة يذ؛ ونسجغ بامبيخظ بامبيججق ق لآ وزب بامبخم .

2.1- أهمية البحث :

الاهتمام 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 الطاقات لخدمة المجتمع. (بامبضسق لآ، 2005).

وتتجلى ووبئة البحث نپ ووبئة بامبغ مرنبث بامجدلاً سيجو بامسمرم غمچي ب نپ نمبذروب وبامجدلاً نجبيوم الطاقة باميقصبنت بامجدلاً يمتلكها اللاعبون؛ بالإضافة إلى أنه موضوع لم يتم التطرق إليه بشكل واسع حسب علم الباحث وتبرز أهميته أيضاً في أنه بحث اجتماعي نفسي يتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع وهم الشباب والذين من الممكن أن يكونوا نوات لمنتخب وطني؛ كما وقد تفيد نتائج البحث الحالية في ثراء المعرفة العملية المتعلقة بقياس مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد نپ وجم نظرفس وذبایو؛ وتقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما تسفر عنه البحث الحالية من نتائج.

3.1- أهداف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- نصجرى الطاقة باميقصبنت لدى لاعبي فئة الكبار لكرة اليد بالنادي الأولمبي.
- 2- نصجرى الطاقة باميقصبنت لدى لاعبي فئة الأواسط لكرة اليد بالنادي الأولمبي.
- 3- بامقسىك ق لآ مستوى الطاقة باميقصبنت مري لاعبي كرة اليد بنادي الأولمبي ثيغ بامبجس الفئة (أواسط، كبار)

4.1- تساؤلات البحث:

- 1- نب مستوى الطاقة بميقصبت بمجلا يمتلكها لاعبي فئة الكبار لكرة اليد بالنادي الأولمبي؟
- 2- نب مستوى الطاقة بميقصبت بمجلا تمتلكها لاعبي فئة الأواسط لكرة اليد بالنادي الأولمبي؟
- 3- وم ثرحر قس وك ربث دلالة إحصائية قلا مستوى الطاقة بميقصبت مري لاعبي كرة اليد بنادي الأولمبي ثغب مجففس الفئة (أواسط، كبار)؟

5.1- مصطلحات البحث :

الطاقة النفسية: بإهى بـ "بمضرت وبمكثت بمسچرثفت بمجلا لاتذ (الله) ةى بـ بمغكم وكباقه بمبرثكمت ؤمئيه؛ وولا وشبش بمربقم وبمجلا ثجخ بيمئكم بمجلا ثتذ (الله) ؤمى بهضبط بمخصر وبمغكم". (ورثصبئز، 2010)

6.1- الدراسات السابقة:

- 1- دراسة هوشيار عبد الرحمن محمد (2010) (16) بعنوان تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، بهدف معرفة قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في القطر العراقي بالكرة الطائرة فئة المتقدمين. - نوع العلاقة بين التعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في القطر العراق بالكرة الطائرة فئة المتقدمين. - نوع العلاقة بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في العراق بكرة الطائرة فئة المتقدمين.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، على عينة من فرق أندية الدرجة الممتازة للقطر العراقي فئة المتقدمين بالكرة الطائرة، مستعينا بمقياس (تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني) لجمع البيانات فضلاً عن تحليل مباريات عينة البحث لمعرفة نسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب و ذلك من خلال استمارة خاصة بتحليل هذه المهارة، وتوصل الباحث إلى ان هناك تباين في قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني ونسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب للفرق المشمولة في البحث، كما ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث . (ورثصبئز، 2010)

- 2- دراسة الزبيدي، ختام علي كريم (2016) (3)، بعنوان نصجرى بمظبكت بميقصبت ىغ كجوب بيقوئن بمزبث بمبىبذفت م غثلا مكست بمچر قلا بمخبغبث بلإزدهبث، ورقد بمپسذ ؤمى بمكضل غب نصجرى بمظبكت بميقصبت ىغ كجوب بيقوئن بمزبث بمبىبذفت مري غثلا مكست بمچر قلا بمخبغبث بلإزدهبث؛ وكربشجرن بمپسذ

بمبيح بمزضقلاً بزثبظلاً؛ واستعان بقببش نصجری بمظبكت بمیقصبته ونقیژن بمزبث المهارى لجمع البانات؛ على غچیتة تكونت نپ (72) غیب نپ غثلاً گست بمچر قلاً بمقسك بمخبغبتة بلإزذهتة؛ وبذچس وب بيمظسفاكت بمغضربائتة؛ ووكى سث اهم هجباح بمپسذ وه نصجری بمظبكت بمیقصبته مری غثلاً گست بمچر حبات پبصجری نجرشظ؛ وه نصجر نقیژن بمزبث بمدی بزفتة مری بم غثچپ حبات ترزجتة نسثغتة؛ وى حژذ غ كت ربث ذمة وئخ مباتتة تهچپ نصجری بمظبكت بمیقصبته ونقیژن بمزبث بمدی بزفتة. (بم شچر لله؛ 2016).

3- دراسة بمضغ ه؛ واخرون (2024) (4)، بعنوان نصجری بمظبكت بمیقصبته وى كجى ب پاذبآ بغط بمدی بزبث الأساسیتة پكست بمچر مری بم غثچپ بمضپبة قلاً الأردن؛ كان الیرق من بمپسذ نغسقتة نصجری بمظبكت بمیقصبته غیر بم غثچپ بمضپبة پكست بمچر ومعرفة العلاقة تهچپ بمظاكتة بمیقصبته ووذبآ بغط بمدی بزبث بلاشبثتة. و بشجشردن بمپسذ بمبیح بمزضقلاً على عینة قوامها (132) غیا بذچس وب بيمظسفاكت بمغضربائتة وبشجشردن نقببش بمظبكت بمیقصبته وبعض الاختبارات المهارية كبمچسفس وبشجن؛ وبذچبیز ذكتة بمجمزفث؛ والتتط بمبجفسح وكانت اهم بمبجباح وه نصجری بمظبكت بمیقصبته مری صیبة گست بمچر قلاً بلإزذه حبات ترزجتة نسثغتة كما بینت النتائج وى حژذ بزثبظ غكصلاً تهچپ نصجری بمظبكتة بمیقصبته وى سنب وذبآ نى بزت التتطیط، قكمب سبذ نصجری بمظبكتة بمیقصبته كم سنب وذبآ مهارة التتطیط كما اظهرت النتائج وى حژذ بزثبظ ظسذ لله تهچپ بمظبكتة بمیقصبته ومستو أداء مهارة بمچسفس وبشجن وى بزت ذكتة باجمزفث، قكمب سبذ نصجری بمظبكتة بمیقصبته سبذ نصجری وذبآ نى بزت بمچسفس وى بزت بمجمزفث. (بمضغ ه؛ واخرون (2024).

4- ذبشت وذب لله (2021) (15) بعنوان ظثبغتة بمدی بزبث بمیقصبته وى كجى ب بيمظبكتة بمیقصبته م غثلاً گست بمكرن كان الیرق منها الیجفس على ظثبغتة بمدی بزبث بمیقصبته وى كجى ب بيمظبكتة بمیقصبته مری غثچپ گست بمكرن؛ وئو قچى ب بشجشردن بمبیح بمزضقلاً؛ وئكرهذ غچببى ب نپ (24) غیب؛ ئو

بذجيزو و پيمظسفاكت بامغضربايت؛ ي بشجشربن الباحث نقبش بامديبزيت باميقصبت ونقبش بامظبكت باميقصبت كاذيبت مخد بامثببث، وثرضد بامپسذ ئمي بنجل وقسبذ بامغچيت نصجزي نسطغاقلا بامظبكت باميقصبت ونصجزي نجرهلا قلا بامديبزيت باميقصبت وغرني وجرذ غكت نبط بامديبزيت باميقصبت وبامظبكت باميقصبت مري وقسبذ غچيت بامپسذ. وثربز (الله، 2021).

5- دراسة؛ غملا، مخد سعيد (2009)(12)، ورقد البحت إلى بامغسق غمي وبيغذ بامظبكت باميقصبت ونصجزي وذبآ بيغظ بامديبزيت بلاشببث وبامغكت كذ بامچي بامري غذلا نيجشت بكت بامچر لجامعة الموصل؛ وبشجشربن بامپبخت بامبيح بامرضقلا بظسفاكت بامصخ؛ وثرهد غچيت بامپسذ نپ (15) غيد ثو بذجيزو و غضربايت نپ وضم (20) غث قلا باميجشت؛ وثرضد بامپسذ ئمي وه غذلا بكت بامچر قلا باميجشت بامكزه ظبكت بامقصبث غمبث؛ وجرذ غكت نبط وئخمبايت بامچر هبو وبيغذ بامظبكت باميقصبت ونصجزي هبش بذجيزيت بيغظ بامديبزيت بلاشببث مري غذلا بكت بامچر قلا نيجشت بامغث بامرضم. (غملا، 2009).

الاستفادة من الدراسات السابقة:

- 1- اختيار المشكلة وطريقة صياغتها.
 - 2- اختيار المنهج المستخدم في هذا البحث.
 - 3- اختيار عينة البحث.
 - 4- تحديد المراجع التي يمكن الاستفادة منها.
 - 5- الاستعانة باستمارة جمع البيانات.
 - 6- المساعد في تحديد الأسلوب الإحصائي المستخدم.
- 3- الإجراءات:

1.3- منهج البحث:

استخدم الباحث المهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته لأهداف وطبيعة البحث.

2.3- مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة في لاعبي كرة اليد بالنادي الأولمبي بالزاوية للموسم الرياضي (2023 - 2024)؛ و(والبالغ عددهم (30) لاعبا.

3.3- عينته البحث:

تم اختيار العينة بالطريق العمدية من الفريق الأول وفريق الأواسط لكرة اليد، وبلغ عددهم (30) لاعبا والجدول (1) يبين تصنيف عينة البحث.

جدول (1) تصنيف العينة

المتغير	العدد	النسبة %
الفريق الأول	19	63.3%
الأواسط	11	36.66%
المجموع	30	100%

4.3- مجالات البحث :

المجال المكاني: نادي الأولمبي بالزاوية.

المجال الزمانية: كبن بمبيخذ تجظثك بميسنق لآ الموسم الرياضي 2023—2024.

المجال البشرية: لاعبي الأواسط والكبار بنادي الأولمبي بالزاوية وبمصنمين بالاتحاد الفرعي للعبة

للموسم الرياضي 2023 - 2024

5.3- أداة البحث:

لقد تطلبت البحث إيجاد درجة الطاقة النفسية لكل لاعب وهذا ما أدى بالباحث إلى استخدام مقياس الطاقة النفسية المعد من قبل الخزاعي، مهند عبد الحسن (2004) والذي أشتمل على (37) عبارات ملحق (1) وقد قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي، ومجال الاختبار والقياس، وكرة اليد وعددهم (5) خبراء لمعرفة مدى ملائمة المقياس لعينة البحث الحالية وإضافة أو حذف بعض الفقرات أو تعديل ما يروونه مناسباً، وأصبح المقياس بشكله النهائي كما هو في ملحق (1).

حيث يحتوي المقياس على استمارة مكونة من (37) عبارة ويضم (17) عبارة إيجابية والتي تحمل أرقام 35-34-33-32-31- 30 -25 -24-23-22-18-17-16-8-7-6- و (20) عبارة سلبية تحمل أرقام 1-2-3-4-9-10-11-12-13-14-15-19-20-21-25-26-36-37.

وكانت الإجابة على عبارات المقياس تنطبق على تماماً، تنطبق على بشكل كبير، تنطبق علي إلى حدا ما، لا تنطبق علي. وبالدرجات (1، 2، 3، 4) للفقرات الإيجابية وعكسها للعبارات السلبية ملحق (1) حيث كانت أعلى درجة للمقياس هي (148) درجة وأقل درجة هي (37) درجة.

6.3- الأسس العلمية للبحث:

3-6-1 صدق المقياس:

بشجشرن بمبيخذ ضرك بمسجزي نپ بحم بمجسك نپ ضرك أداة القياس ورم غپ ظسفة غسٹ نفئيش بمپسذ غمي نخسغٹ مكونة من (5) ذسبآ ق لآ غمو بميقص بمسفبظلا وكرة اليد نمسك (2) للنظر في عبارات الاستبانة وماد صدقها، وپغر جمع كم بلا شجبزبٹ أسفرت بميجباح به هصپت بثقبك بمشسبآ غمي نفئيش (الطاقة النفسية) بلغت 95% وبهذا تكون الاستبانة صالحة لعينة البحث وتقيس الشيء الذي صممت من أجله.

3-6-2 ثبات المقياس:

تم استخراج بطريفة التجزئة النصفية التي يطبق فيها مستخدم الاختبار صيغة واحدة من الاختبار على المفحوصين، وبعد تصحيح الاختبار يتم ايجاد معامل الارتباط بينهما، وقد بلغت معاملات الثبات لسبيرمان — براون (71). وهي معاملات علمية مقبولة يمكن الوثوق بها في حدود عينة البحث.

3-7- الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على (4) لاعيب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بتاريخ 2024/1/12 وكان الهدف من هذه التجربة ما يأتي:

- التأكد من وضوح العبارات وسهولة الإجابة.
- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس.
- معرفة المعوقات التي قد تظهر لتلافي حدوثها عند التجربة الأساسية.

3-8- الدراسة الأساسية:

كبن بمبيخذ بإجراء بمجسپت بمسبببٹ ق لآ لآزن بمشسبص بمبمبذق (2024/2/5) غمي الغچيت الأساسية وبمپمغ عددهم (30) لاعبا من غٹلا كسٹ اليد الأكابر والأواسط في هبذ لله الأولمبي بالزاوية إر ثو ٹسفة نفئيش بمپسذ ق لآ بمصبغٹ الرابعة مساء ثم جمع الاستبانة بعد الإجابة عليها من قبل المفحوصين في نفس اليوم.

3-9- الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معاكل الفا كروباخ.
- معامل بيرسون.
- اختبار (ت) للفروق بين عينتين.

1- عرض ومناقشة النتائج:

لتحديد مستوى الإجابة للمقياس تم استخدام المعيار التالي:

جدول (2) تحديد مستوى مقياس الطاقة النفسية للإجابات

مرتفع	متوسط	منخفض	المستوى
4-3	2.999 -2	1.999 - 1	الفئة (أوسط - كبار)

من أجل التعرف على مستوى الطاقة النفسية لدى عينة البحث قام الباحث بإيجاد بمجرشظ بمقسظلاً ممكچفبش؛ ونكزهجه بيمجرشظ بممصبةآ مرآوى؛ وشرق ثميل بمظبكت بميقصبت ئمي ظبكت مرتفعة وظا كفات منخفضة على أساس إذا كان متوسط العينة يقك بمجرشظ بمقسظلاً ممقببش پمژت نغيزفت فهذا يشير إلى ظبكت هقصبت إيجابية مرتفعة؛ قبفبب نحفم بمقببت فير بمغيزفت ظبكت هقصبت ظپ خرىذ بمجرشظ بمقسظلاً؛ أما بمقبو الأدنى نپ بمجرشظ بمقسظلاً قبحم ظبكت هقصبت شمئبت ضعيفة.

وللإجابة عن سؤال البحث الأول والمتعلق بمستوى الطاقة النفسية لدى اللاعبين الكبار بكرة اليد في النادي الأولمبي؛ تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات الخاصة بقياس مستوى الطاقة النفسية والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الطاقة النفسية لدى عينة

البحث من فئة الكبار

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستفزني الخصم	3.81	.40	مرتفع
2	أفقد السيطرة على هدوني قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم أقوياء	3.54	.93	مرتفع
3	أنترفز بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة	3.54	.93	مرتفع
4	أنترفز بشكل كبير عند شعوري بالتعب	3.18	1.16	مرتفع
5	أفكر في أدائي المهاري أثناء التدريب أو المباراة وأعمل على تطويره بشكل مستمر	3.36	1.12	مرتفع
6	أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصاً في المباريات الصعبة	2.90	1.04	متوسط
7	انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة	3.09	.94	مرتفع
8	أحاول المحافظة على هدوني في المباريات الصعبة	2.63	1.20	متوسط
9	لا أستطيع أن أشعر بالصورة الواقعية لأدائي	3.00	1.26	مرتفع
10	أشعر بالارتباك عن مواجهة الخصوم الأقوياء	3.27	1.00	مرتفع

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
11	لا أستطيع توزيع جهدي على مجريات أشواط المباراة	3.00	1.26	مرتفع
12	لا أتذكر كافة توجيهات المدرب أثناء المنافسة	3.18	1.16	مرتفع
13	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على أدائي	3.27	1.00	مرتفع
14	الخوف من الإصابة يشغل تفكيري ويجعلني أتحاشى الاحتكاك مع الخصم	3.18	1.16	مرتفع
15	إذا سجل الخصم نقطة أول الأمر فإن ذلك يشعرني باليأس	3.27	1.19	مرتفع
16	أفكر كثيراً بضرورة مجارات المنافس حتى وأن أرتقي بمستواه	2.63	1.20	متوسط
17	أفكر دائماً بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء المباراة	3.09	1.22	مرتفع
18	أفكر كثيراً بكيفية صد الكرة من الخصم مهما كانت مهاراته في الخداع	3.09	1.04	مرتفع
19	في المباريات المهمة لا أثق بقدراتي على الأداء الجيد	3.09	1.30	مرتفع
20	لا لعب الإرسال الساحق لأنني لا أجيدها بدقة	3.54	1.03	مرتفع
21	لا أعير اهتماماً للتشجيع الذاتي وأراه غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة شوطي المباراة	2.90	1.22	متوسط
22	يزداد أدائي قوه كلما زادت أثارت المباراة	2.90	1.22	متوسط
23	يهمني جداً الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قوياً	2.45	1.36	متوسط
24	عندما يبدأ الفريق الخصم بالإرسال أبذل جهداً مضاعفاً لصد الكرة	2.72	1.27	متوسط
25	تشجيع المدرب يزيد كفاحي و اجتهادي لتحقيق المستوى الأمثل	2.90	1.13	متوسط
26	لا أستطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة	3.00	1.26	مرتفع
27	اشعر بان حماسي باللعب يقل كثيراً بانتهاء الشوط الأول من المباراة	3.18	1.07	مرتفع
28	لا أستطيع اللعب بجديه في ملعب الخصم وأمام جمهوره	3.45	.68	مرتفع
29	ليس من السهل عليّ مجارات الخصم لأنه أكثر مني خبرة	2.90	1.13	متوسط
30	أحاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد	3.09	1.22	مرتفع
31	لا بد وان التائق في التدريب والمنافسات	2.63	1.36	متوسط
32	اعمل بشكل مجد للتفوق عل الخصوم الأقوياء	2.81	1.25	متوسط
33	أواظب على التدريب بجديه لأنه طريق الشهرة الوحيد	2.63	1.28	متوسط
34	أحاول الظهور بمستوى يؤهلني لتمثيل المنتخب الوطني	2.45	1.21	متوسط
35	اشعر بالرضى كوني لاعبا اساسيا بالفريق	2.81	1.25	متوسط
36	أتخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لان مهارتي غير جيدة	3.00	1.34	مرتفع
37	لا اهتم بين كوني أساسياً أو اجلس على مصطبة البدلاء	3.45	1.03	مرتفع
	المقياس الكلي	3.05	.50	مرتفع

* دال عند 0.05

** دال عند 0.01

يتبين من الجدول رقم (3) انه هُبتت بمجزئشظ بمصصبة لآ لإجابات غچيت بممپسذ غمي

نقشبش بممظبكت بممققصبتت للاعبى فريق الأكاىر بالنادى الأومبى كفاىر جاءت بدرجة مرتفعة

للمقياس ككل حيث كانت الفقرة رقم (1) والتي تنص **وَشَجْظُبُعُ بِمَجْسُكُو ق لآ بِهَقْبِثَلَا غِيرِنْبِ صِبْجَشْهَلَا بِمَشْمُو**، في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي مقداره (3.81)، وانحراف معياري قدره (0.40)، وبتقدير مرتفع، بينما جاءت الفقرة رقم (23) والفقرة رقم (34) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.45) وانحراف معياري مقداره (1.21)، وبدرجة تقدير متوسط؛ وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للمقياس (3.05) وانحراف معياري مقداره (0.50) والمستوى بشكل عام مرتفع.

وَفَسَى بِمِپِخْذُ وَهُ بِزْتَقْبَغْ نَصْجَرَى بِمِظْبَكْتِ بِمِيقْصِثْتِ لدى فريق الكبار قد يغزّد للجهود التي يبذلها الكادر الفني والإداري من خلال برنامج تدريبي يحقق الروح المعنوية العالية للوصول باللاعبين للحالة المهارية والنفسية المثلى؛ **وَوِزْبِ تَمْرِزْهَ لِآتْذِ (لِلَّهِ) مِي تَسْصِچْ بِمِظْجَرَى بِلِإِذْبَا بِمِثْرَهَلَا وَبِمِذِيْزِ (لِلَّهِ) مَرَى بِمِ غِثْچِ نَبِ يَخْمِي وَ لِآتْذِيْهِ بِضَكْمِ نَجْبِسِ وَجِبْبَا بِمِيقْصِثْتِ بِمِشْجَمَقْتِ وَبِمِجْمَلَا تَشْكُكْ هَجْبَاحِ ثَجِيبِثْتِ نَعِ كَرِزْبِثِيْ وَظَنْخِيْ وَوِي رِبْمَا يَعْزِيْ إِلَى وَهُ نَصْجَرَى لِاسْتِثَارَةِ وَالطَّاقَةِ النَّفْسِيَّةِ وَبِمِظَنْخِ مَرَى بِمِسْفِظْچِچْ بِأَنْفُسِهِمِ بِالْفَرِيقِ الْأَوَّلِ (الكبار) يَكْثُرْهُ غَالِبَا نَسْتَقْعَا وَفَجْمَكْثُرْهُ ذَبْقِغِثْتِ غِمْثْتِ مَجْسُكْ بِالْأَخْبِسِ وَبِمَقْرَسِ لِإِظْهَارِ وَقْنَمِ نَصْجَرَى؛ وَرَمَنْ لِاصْبِيْغِ زَفِیْثِيْ وَ شَرْبَا لِلشَّهْرَةِ وَوِي نِپِ وَحْمِ مَقْدَمِ لَجْنَةِ الْمُنْتَشِیَاتِ بِمِثْرَظِيْبَةِ وَبِهَنْبِنِ مِمِیْجِثْتِ؛ وَهَذَا مَا یُؤَكِّدُهُ (هوشيار، 2010) بِأَنَّ الطَّاقَةَ النَّفْسِيَّةَ تَعْنِي تِلْكَ الْإِجْرَاءَاتِ أَوْ الْأَسَالِیْبِ الَّتِي یَتَّبَعُهَا الْمَدْرَبُ مَعَ اللَّاعِبِ أَوْ اللَّاعِبِ مَعَ نَفْسِهِ بِغَرَضِ الْوَصُولِ إِلَى أَفْضَمِّ حَالَةٍ مِنَ الْاسْتِعْدَادِ النَّفْسِيِّ تَسْمَحُ بِتَحْقِيقِ أَفْضَمِّ أَدَاءٍ؛ وَیَطْلُقُ عَلَیْهَا (الطاقة النفسية الميثالي).**

قِمْزَمَنْ نِپِ بِمِظْثَبْغْ لآ وَهُ يَكْثُرْهُ نَصْجَرَى الطَّاقَةَ النَّفْسِيَّةَ لدى فريق الكبار نَسْتَقْعَا، **قِمْ غِثْرْهُ بِمِزَلَّابِ لِأَجْبَغْثُرْهُ بِطَّاقَةَ نَفْسِيَّةٍ وَكَمِ لِآتْجِیْسِیْهِ ذَبَانَا ق لآ هَجْبَاحِ بِمِقْسَفَا بِضَكْمِ عَامِ. قِ بِصْجَرَى الطَّاقَةَ النَّفْسِيَّةَ** يرفع من مستو بمظنخ الذي هو شتد جبهتد هصثبا؛ حيث يشير نغزط؛ نسر؛ وغثر بمغمبو؛ شجر (2005)، إلى ان بمضشط بمظنخ لآجصو پیمجقپام وبمكرزت غمي شسرلار ووربقه ويجكتم هم ند وژ جدید وتحمل مسؤولية الفشل والاحباط.

وللإجابة عن سؤال الدراسة الثاني والمتعلق بمستوى الطاقة النفسية لدى اللاعبين الاواسط بكرة اليد في النادي الاولمبي؛ تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات الخاصة بقياس مستوى الطاقة النفسية والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الطاقة النفسية لدى فئة الاواسط

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستفزني الخصم	2.31	.88	متوسط
2	أفقد السيطرة على هدوئي قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم أقوياء	2.15	1.16	متوسط
3	اتفرز بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة	2.52	1.07	متوسط
4	اتفرز بشكل كبير عند شعوري بالتعب	2.78	1.18	متوسط
5	أفكر في أدائي المهاري أثناء التدريب أو المباراة واعمل على تطويره بشكل مستمر	3.26	.73	مرتفع
6	أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصاً في المباريات الصعبة	2.73	.99	متوسط
7	انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة	3.10	.93	مرتفع
8	أحاول المحافظة على هدوئي في المباريات الصعبة	3.15	1.11	مرتفع
9	لا أستطيع أن اشعر بالصورة الواقعية لأدائي	2.21	1.13	متوسط
10	أشعر بالارتباك عن مواجهة الخصوم الأقوياء	2.84	1.11	متوسط
11	لا أستطيع توزيع جهدي على مجريات أشواط المباراة	2.47	1.07	متوسط
12	لا أتذكر كافة توجيهات المدرب أثناء المنافسة	2.47	1.12	متوسط
13	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على أدائي	2.36	1.11	متوسط
14	الخوف من الإصابة يشغل تفكيري ويجعلني أتحاشى الاحتكاك مع الخصم	2.73	1.09	متوسط
15	إذا سجل الخصم نقطة أول الأمر فإن ذلك يشعرنني باليأس	2.89	1.24	متوسط
16	أفكر كثيراً بضرورة مجارات المنافس حتى وأن أرتقي بمستواه	2.78	.91	متوسط
17	أفكر دائماً بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء المباراة	2.68	.74	متوسط
18	أفكر كثيراً بكيفية صد الكرة من الخصم مهما كانت مهاراته في الخداع	3.42	.76	مرتفع
19	في المباريات المهمة لا أثق بقدراتي على الأداء الجيد	3.15	1.16	مرتفع
20	لا لعب الإرسال الساحق لأنني لا أجيدها بدقة	2.05	1.26	متوسط
21	لا أعير اهتماماً للتشجيع الذاتي وأراه غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة شوطي المباراة	2.10	1.19	متوسط
22	يزداد أدائي قوه كلما زادت أثار المباراة	3.10	.93	مرتفع
23	يهمني جداً الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قوياً	2.68	1.05	متوسط
24	عندما يبدا الفريق الخصم بالإرسال أبذل جهداً مضاعفاً لصد الكرة	2.63	1.06	متوسط
25	تشجيع المدرب يزيد كفاحي و اجتهادي لتحقيق المستوى الأمثل	2.68	1.00	متوسط
26	لا أستطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة	2.63	1.34	متوسط
27	اشعر بان حماسي باللعب يقل كثيراً بانتهاء الشوط الأول من المباراة	2.89	.99	متوسط
28	لا أستطيع اللعب بجديه في ملعب الخصم وأمام جمهوره	2.63	1.25	متوسط
29	ليس من السهل عليّ مجارات الخصم لأنه أكثر مني خبرة	3.21	.71	مرتفع
30	أحاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد	3.47	.69	مرتفع
31	لا بد وان أتألق في التدريب والمنافسات	2.89	1.04	متوسط
32	اعمل بشكل مجد للتفوق على الخصوم الأقوياء	3.21	.78	مرتفع
33	أواظب على التدريب بجديه لأنه طريق الشهرة الوحيد	3.00	.88	مرتفع
34	أحاول الظهور بمستوى يؤهلني لتمثيل المنتخب الوطني	2.78	1.08	متوسط
35	اشعر بالرضى كوني لاعبا أساسياً بالفريق	3.00	.94	مرتفع
36	أتخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لان مهارتي غير جيدة	2.94	1.22	متوسط

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
37	لا اهتم بين كوني أساسياً أو اجلس على مصطبة البدلاء	2.78	1.08	متوسط
	المقياس الكلي	2.76	.31	متوسط

** دال عند 0.01 * دال عند 0.05

يتبين من الجدول رقم (4) اه هبتد بمجرشظ بمسصبه لآ لإجابات غچیت بمپسذ غمي نقئبش بمظبكت بميقصبت للاعبی فريق الاواسط بالنادي الاولمبي كفر جاءت بدرجة متوسطة للمقياس ككل حيث كانت الفقرة رقم (30) وُخبوم بمجقرك غمي ذمدلاً غمي بمسفو نپ نصجربه بمخجر، في المرتبة الاولى بأعلى متوسط حسابي مقداره (3.47)، وبانحراف معياري قدره (0.69)، وبتقدير مرتفع، بينما جاءت الفقرة رقم (20) بمغث بالازشيم بمصبخك لإهلاً وُحچرود قمركت في المرتبة الاخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.05) وانحراف معياري مقداره (1.26)، وبدرجة تقدير منخفض؛ وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للمقياس (2.76) وانحراف معياري مقداره (0.31) والمستوى بشكل عام متوسط.

ويعزي الباحث ذلك إلى متغير السن ومستوى المنافسة، بالإضافة إلى قلة الاهتمام من الكادر الفني بهذا الجانب لعدم كفاياته التدريبية. حيث يذكر أحمد، سهير كامل (2003)، ان الطاقة النفسية للاعب تتأثر بالعديد من العوامل النفسية والمؤثرات الخارجية والداخلية التي قد تؤثر على ادائه وتعامله مع الآخرين، فقد يرتبط بعض هذه العوامل بذات الفرد وشخصيته، وبعضها الاخر قد يرتبط بالبيئة المحيطة من حوله، والمواقف التي يتعرض لها الفرد خلال حياته اليومية. (أحمد، 2003)

وفي ظل الظروف التي يمر بها اللاعبين والضغط النفسية التي يوجهونها في اثناء التدريب والمنافسات وهم في سن صغيرة، فهم بحاجة إلى طاقة نفسية تدفعهم لتحقيق النجاح والطموح الذي يسعون اليه. حيث يشير (Leec,1999) إلى انه يمكن 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- حده محققاً ما عرف في- بعض المصادر برفع الروح المعنوية. (Leec,1999)

للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث، وم ثرحر قسوك ربت دلالة إحصائية ق لآ مستوى الطاقة بميقصبت مري لاعبي كرة اليد بنادي الأولمبي ثيغ بمجفيس الفئة (اواسط، كبار)؟

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات الخاصة بقياس مستوى الطاقة النفسية و(ت) الفروق بين الفئتين الكبار والاولاسط والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و(ت) الفروق لقياس مستوى الطاقة النفسية للفئتين الكبار والاولاسط.

م	الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة الاحتمالية
	الكبار	3.05	.50	1.91	.06
	الاولاسط	2.76	.31		
1	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستفزني الخصم	2.86	1.04	6.34	.00**
2	افقد السيطرة على هدوني قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم أقوياء	2.66	1.26	3.36	.00**
3	انترفز بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة	2.86	1.10	2.38	.02*
4	انترفز بشكل كبير عند شعوري بالتعب	2.86	1.10	.88	.38
5	أفكر في أدائي المهاري أثناء التدريب أو المباراة واعمل على تطويره بشكل مستمر	3.30	.87	.29	.76
6	أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصاً في المباريات الصعبة	2.80	.99	.45	.65
7	انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة	3.10	.94	.04	.96
8	أحاول المحافظة على هدوني في المباريات الصعبة	2.96	1.15	1.19	.24
9	لا أستطيع أن اشعر بالصورة الواقعية لأدائي	2.50	1.19	1.17	.08
10	أشعر بالارتباك عن مواجهة الخصوم الأقوياء	3.00	1.08	1.05	.302
11	لا أستطيع توزيع جهدي على مجريات أشواط المباراة	2.66	1.15	1.21	.23
12	لا أتذكر كافة توجيهات المدرب أثناء المنافسة	2.73	1.17	1.64	.11
13	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على أدائي	2.86	1.10	1.56	.12
14	الخوف من الإصابة يشغل تفكيري ويجعلني أتحاشى الاحتكاك مع الخصم	2.90	1.12	1.04	.30
15	إذا سجل الخصم نقطة أول الأمر فإن ذلك يشعرنني باليأس	3.03	1.21	.81	.42
16	أفكر كثيراً بضرورة مجارات المنافس حتى وأن ارتقي بمستواه	2.73	1.01	.39	.69
17	أفكر دائماً بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء المباراة	2.83	.94	1.13	.02*
18	أفكر كثيراً بكيفية صد الكرة من الخصم مهما كانت مهاراته في الخداع	3.30	.87	.99	.32
19	في المباريات المهمة لا أثق بقدراتي على الأداء الجيد	3.13	1.19	.14	.88
20	لا لعب الإرسال الساحق لأني لا أجيدها بدقة	2.60	1.37	3.31	.00**
21	لا أعير اهتماماً للتشجيع الذاتي وأراه غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة شوطي المباراة	2.40	1.24	1.76	.08
22	يزداد أدائي قوة كلما زادت أثارت المباراة	3.03	1.03	.49	.62.
23	يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قوياً	2.60	1.16	.51	.61
24	عندما يبدأ الفريق الخصم بالإرسال أبذل جهداً مضاعفاً لصد الكرة	2.66	1.12	.22	.82
25	تشجيع المدرب يزيد كفاحي و اجتهادي لتحقيق المستوى الأمثل	2.76	1.04	.56	.57
26	لا أستطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة	2.76	1.30	.73	.46
27	اشعر بان حماسي باللعب يقل كثيراً بانتهاء الشوط الأول من المباراة	3.00	1.01	.73	.46
28	لا أستطيع اللعب بجدي في ملعب الخصم وأمام جمهوره	2.93	1.14	2.31	.02*

م	الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة الاحتمالية
29	ليس من السهل علي مجارات الخصم لأنه أكثر مني خبرة	3.10	.88	.89	.37
30	أحاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد	3.33	.92	.95	.35
31	لا بد وان أتألق في التدريب والمنافسات	2.80	1.15	.54	.59
32	اعمل بشكل مجد للتفوق على الخصوم الأقوياء	3.06	.98	.938	.36
33	أواظب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيد	2.86	1.04	.38	.41
34	احاول الظهور بمستوى يؤهلني لتمثيل المنتخب الوطني	2.66	1.12	.78	.44
35	اشعر بالرضى كوني لاعبا اساسيا بالفريق	2.93	1.04	.41	.68
36	اتخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لان مهارتي غير جيدة	2.96	1.24	.11	.91
37	لا اهتم بين كوني اساسيا أو اجلس على مصطبة البدلاء	3.03	1.09	1.64	.11

** دال عند 0.01 * دال عند 0.05

يتبين من الجدول رقم (5) ان قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و(ت) الفروق لإجابات عينة البحث لقياس مستوى الطاقة النفسية للاعبين الكبار والاواسط لكرة اليد بالنادي الاولمبي، بانه لا توجد فروق دالة معنوية بين العينتين فيما عدى العبارات (1، 2، 3، 17، 20، 28)، التي اظهرت فروقا ذات دلالة معنوية ولصالح فريق الكبار حيث كانت متوسطاتها أكبر من متوسطات فريق الاواسط اذ بلغ المتوسط الحسابي الكلي للأواسط (2.76) وانحراف معياري (3.1)، بينما كان المتوسط الحسابي الكلي لفريق الكبار (3.05)، وانحراف معياري قدره (5.0)، فيما كانت درجة (ت) الفروق (1.91). ويعزي الباحث هذه الفروق إلى ما يتعرض له اللاعبين الكبار من مواقف تكون قد اكسبتهم الخبرة في التعامل مع المواقف والاحداث بنوع من المرونة الامر الذي يسهم في ايجاد الفروق بين الفئتين في بعض عبارات الطاقة النفسية، اذ يذكر (Martens, 1999) ان الرياضي يحتاج إلى- تعبئة طاقته النفسية بقدر حاجته لتعبئة قواه البدنية للمنافسة وان أي اختلال في التوازن بينهما يؤدي إلى عدم الوصول إلى التعبية البدنية النفسية المثلى؛ فمثل حاجة اللاعب للاستشفاء بعد الجهد البدني؛ يحتاج إلى تنظيم طاقته النفسية بما يضمن التخلص من- التراكمات السلبية للمنافسات السابقة وتدعيم ما- هو- ايجابي منها.. (Martens, 1999)

اما عدم وجود فروق في اغلب العبارات بالاستبانة قيد البحث فقد يعود إلى ان الخدمات المقدمة داخل النادي للاعبين على مختلف مستوياتهم متساوية وكذلك تشابه طرق واساليب التدريب المتبعة من قبل الاطعم التدريبية حيث يؤكد (راتب 2000) أن- نجاح- عملية التدريب لا تتحقق من- خلام اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب، وانما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية (راتب، 2000).

وتشير النتيجة بشكل عام إلى انه يمكن التنبؤ بمستوى أداء اللاعبين من خلال معرفة مستوى الطاقة النفسية لديهم، أي أنه إذا تم الاهتمام بمستوى الطاقة النفسية لدى اللاعبين فان ذلك يسهم في زيادة تحسين مستواهم البدني والمهاري، كما يمكن تطوير الطاقة النفسية لدى اللاعبين من خلال وضع الطاقم الفني لبرامج علمية مقننة خلال الموسم الرياضي تسهم في زيادة قدراتهم على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها وضبطها كما يسهم في التركيز والانتباه وزيادة الجد والاجتهاد في اثناء المنافسات.

- الاستنتاجات والتوصيات:

- الاستنتاجات:

- هبتة بمجرشظ بمسصبه لآ لاجبيث غچيت بمپسذ غمي نقبئش بمظبكت النفسية للاعبى قسفاك بلبقس پيميد (الله بىمئلا حبات ترزجت نسثقت ممقئبش بحكم.

- هبتة بمجرشظ بمسصبه لآ لاجبيث غچيت بمپسذ غمي نقبئش بمظبكت النفسية للاعبى قسفاك بىبشظ پيميد (الله بىمئلا حبات ترزجت نجرشظت ممقئبش بحكم.

- ثرچر قسك ذبمذ نغيزفت تچپ بمغچيچپ قبب غرى بمغيزبث (1؛ 2؛ 3؛ 17؛ 20؛ 28)؛ بمجلا بكىسث قسك بربث ذمذ نغيزفت وممبخ قسفاك بمكيز.

- التوصيات:

- توعية الاطعم التدريبية بأهمية الطاقة النفسية وضرورة ممارستها منذ مراحل الفئات السنوية الصغرى بالفرق الرياضية.

- إجراء دراسات تتناول الطاقة النفسية وعلاقتها بمتغيرات اخرى مثل الانجاز الرياضي، والتوافق المهني.

قائمة المراجع

اولا/ المراجع العربية:

1- وُخبر؛ شىچس بحكم (2003): شبكزم رچبئ بمضشمبئ؛ نسكش الإسكندرية مبيضس والتوزيع، الإسكندرية.

- 2- الخزاعي، مهند عبد الحسيب: تيباً نقبش لتعبئة الطاقة بميقصبت مري غثلاً بهرت بمزجت بمسجست پكست بمكرن قلاً العراق: (رسالة نبحصجس؛ كمبت بمجسبت بمسفبظت؛ جنغت پفرذ؛ 2004).
- 3- بمشچر (الله؛ نجب غملاً كمفو، (2016): نصجزي بمظبكت بميقصبت م غ كجى پيقىزن بمزبث بمدى بزفت م غثلاً كمست بمچر قلاً بمخبغبت بلزدهبت؛ نخت كمبت بمجسبت؛ جنغت بلأسوس؛ بمغرذ؛ 170 بمخمر 35؛ بمخشاً بمسپه؛ 2016ن.
- 4- الشعلان، معن وخر محمود، الزغيات، مهند عودة، المدانات، وخر مخچت (2024): نصجزي بمظبكت بميقصبت م غ كجى پاذباً پغط بمدى بزبث بلشبت پكست بمچر مري بم غچپ الشباب في الأردن؛ نخت ذبشبت بمغمرن بهصبهبت مبحبغبت؛ بمخمر 51؛ بمغرذ 3؛ جنغت الأردن.
- 5- المشرفي، انشراح، (2005): ثغمبو بمجكچس الإبداعى مظمر بمسوط؛ ظ 1؛ بمربز بممسفت بممئيهبت؛ بمكبوست.
- 6- راتب، أسامة كيم (1997): غمو مقص بمسفبظت؛ بمقبثو - بمجظثكبث؛ ظ 2؛ (بمكبوست؛ ذبز بممكس بمغسپلاً.
- 7- _____ (2000): ثزفت بمدى بزبث بميقصبت مظثكبثى في المجام بمسفبظلاً؛ دار بممكس بمغسپلاً؛ بمكبوست.
- 8- _____؛ (2005): بلاغربذ بميقصلاً ممبصتچ؛ ذبز بممكس؛ بمكبوست.
- 9- موسى، رشاد غمي، (2014): بلازبذ بمجسچش (الله ممظبكت بلاخبتت " ظسح جرالر مجسكچ بممربأ بميقصلاً؛ پسرج ونبث؛ كمبت بمجسبت؛ جنغه بلأسوس.
- 10- غكزز؛ أحمد، (2017): ذبشت بمنفرظبث بميقصبت بمجلاً ثربحه ظميت كمبت بمجسبت بمسفبظت مسر نبرشت مغيبت بممست بمظباست؛ ذبشبت بمغمرن بمجسپرفت.

- 11- غملاً؛ نسرذ، (2018): بامفرظ باميقصبت ي غ كجى ب پيلاضبيث بامس فبظبت قلا بلامضظت بامس فبظبت بامرزشتت. بامخمت بامرىمبت ممرزبشبت باميقصبت بامجس پرفت.
- 12- غملاً؛ اخبه شغچر؛ (2009)؛ بامظبكت باميقصبت ي غ كجى ب پيصجزي وذبآ يخط بامدى بزيت بلاشبشت مري غذلا نيجشت جبنغت بامترضم پكست بامچر؛ نخت وپسبج كمبت بامجس پبت بلاشبشتت؛ بامغرد (2)؛ بامخمر (9).
- 13- نسيپ نسر خصپ؛ شبنس نور (الله نسر ضيمخ (2015): بامصبت بامربق غبت ي غ كجى فب پيشبه بهقغيملا مري غذلا كست بامكرن بامجكرنچ؛ نخت غمزن بامجس پبت بامس فبظبتت؛ بامخمر 8؛ بامغرد 6؛ كمبت بامجس پبت بامس فبظبتت؛ جبنغت بامكرقت؛ بامغس بك.
- 14- نغرظ؛ نسر؛ ي غتر بامغمبو؛ شچر. (2005): نفبش نصجزي بامظرخ؛ ظ1؛ نكجيت بلاخمر باممس فت؛ بامكبوس ت.
- 15- ورتبز (الله، فسفت (2021): ظثغت بامدى بزيت باميقصبت ي غ كجى ب پيمظبكت باميقصبت م غذلا كست بامكرن؛ زشبت نبح صجس؛ جبنع نصجفبهو؛ بامخش باس.
- 16- ورتبيز، غتر بامس خپ نسر (2010): ثغنتت بامظبكت باميقصبت ي نقى زن بامزبت بامثرهلا ي غ كجى ب پيدى بزت بامرقبغ غپ باممغث پيمكست بامظباست؛ نخت غمزن بامجس پبت بامس فبظبتت؛ بامغرد بامحبهلا؛ بامخمر بامحمذ؛ بامغس بك.

ثانيا المراجع / الاجنبية:

- 17- Idec (1990): Psyching Up for a muscular endurance task: effects of image content on performance and mood estate journal of sport and exercise psychology ,12.
- 18- Martens, (1999): Coaching guide to sports psychology Champaign IL: Human Kinetics.
- 19- Martens, R (1987): Coaches Guide to Sport Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics, .