

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

Abdul Majeed Kushlaf 

Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Zawia

\*Corresponding author email: L. ab.kushlaf@zu.edu.ly

Received: 12-01-2025 | Accepted: 22-01-2025 | Available online: 31-03-2025 | DOI:10.26629/uzjwses.2025.02

### 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:** Obesity, Psychological energy - Handball

## تقييم مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد بالنادي الأولمبي

عبد المجيب كشلاف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الزاوية

\*المؤلف المراسل ab.kushlaf@zu.edu.ly

استقبلت: 2025-01-12م | قبلت: 2025-01-22م | متوفرة على الانترنت | 2025-03-31م

### المستخلص

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 والاواسط 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 باستبان 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 الدالة:** الطاقة النفسية – كرة اليد

### مقدمة:

أن تطور النواحي البدنية والمهارية والخطيطة لم تعد من الأمور الصعبة والمعقدة عند المدربين إلا أن التعامل مع اللاعبين وخصوصا في الجانب النفسي يتطلب دوماً البحث على طرق جديدة تيسر فهم نفسياتهم من اجل التعامل معهم وخلق انسجام بين المدربين ولاعبهم وأيضاً بين اللاعبين فيما بينهم، حيث يعد الإعداد النفسي من المقومات الأساسية لمكونات الألعاب الرياضية، والذي كان في كثير من المنافسات الرياضية الفيصل في تحقيق الفوز.

"وإذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فإن الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته وهذا هو الهدف العام للإعداد النفسي"(راتب، 2005).

والضغوطات النفسية التي تقع على الأفراد تكون إما بصورة ضغوطات داخلية أو خارجية، فالضغوطات الداخلية تشير لردود الفعل النفسية التي تتمثل في التوتر والقلق والشعور بالإحباط، وأما

الضغوطات الخارجية فتتمثل في البيئة المحيطة بالفرد والتي تسبب له النزعة العدوانية والاكتئاب، كما أن الضغوطات الداخلية تعود للفرد نفسه، مثل العوامل البيولوجية لديه كالصحة العامة وقلة الخبرة وضعف في صفاته البدنية، وعوامل عقلية نفسية كالعصور في الذكاء والاكتئاب والملل، وتختلف الضغوطات الداخلية والخارجية باختلاف طبيعة نوع النشاط الرياضي الممارس والتكوين النفسي للاعب، كما أن الضغوطات الخارجية ليس لها أي أثر إذا ما تفاعلت وتجاوبت مع عوامل شخصية الفرد وخبراته التدريبية. (عكور، 2017).

أن زيادة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين تؤدي لحدوث الإنهاك الجسدي والعقلي والانفعالي، وهو ما يطلق عليه بالاحتراق النفسي لديهم، الأمر الذي يؤدي لنقص الدافعية والاهتمام بالأنشطة الرياضية، بالتالي تعرض اللاعبين لإصابات عدة أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية، مما يصيب اللاعب بقصور في الاندفاع وإصابته بنوع من الملل واللامبالاة. (علي، 2018).

وحيث إن لاعب كرة اليد يشترك في العديد من المنافسات والدوريات التي تنظم محليا ودوليا و يشارك معه في خوض هذه المنافسة الجماهير التي تسانده وتدعمه، و في الجانب الاخر الجماهير التي تقف ضده وليس من المشجعين له، وبين هذا وذاك يصبح اللاعب تحت الضغط النفسي الذي يؤثر على أدائه مما يترتب عليه عدم التفاعل مع فريقه بالشكل السليم، ويقلل من تركيز انتباهه، فيهدر فرص التسجيل المتاحة والعديد من التمريرات الخاطئة، فيضع نفسه في دائرة الانتقادات من الكادر التدريبي وزملائه والجماهير، بالإضافة إلى ان أغلب اللاعبين يبحثون عن إرضاء الجماهير، ويسعون في تطوير قدراتهم البدنية والمهارية حتى لا يكونوا في دكت البدلاء ويأملون في الحصول على البطولات ومن ثم الشهرة والتميز، وفي هذا الصراع تكون لديه واجبات يجب القيام بها ومعوقات عليه أن يتجاوزها حتى يستطيع الوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعية للفريق، وكل هذه الضغوط النفسية والانفعالات ستؤثر بشكل سلبي في نهاية الأمر على أداء اللاعب وفريقه أثناء التدريب أو المنافسات.

أن الطاقة النفسية هي طاقة روحية تشبه كافة أنواع الطاقات، وهي طاقة مرتدة، فالطاقة التي يعطيها شخص ما إلى شخص آخر سوف ترتد إليه مرة أخرى. وهذه الطاقة هي عبارة عن قوة منتشرة من الموجات العقلية الفعالة وغير المرئية، وهي عبارة عن موجات اهتزازية تشبه موجات الصوت، والكهرباء، والضوء، وموجات التلفزيون. (موسى، 2014).

وعليه فان الطاقة النفسية يمكن ان تكون إيجابية أو سلبية من حيث ارتباطها بالانفعالات، وهذا يعني بان اللاعب عندما يواجه المنافس، فإنه قد يشعر بطاقة نفسية إيجابية عالية نابعة من التحدي والرغبة للاشتراك والتصميم على إظهار أحسن مستوى له، وهذه الحالة تعمل على تسهيل الأداء، أو قد يشعر اللاعب بطاقة نفسية سلبية عالية في صورة قلق وغضب، وهذه الحالة تعمل على كف وهبوط الأداء. فكلما زادت إيجابية الطاقة النفسية، كانت الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع والنجاح والتحدي

والأداء بأفضل ما يمكن، وعلى العكس من ذلك فإن الطاقة النفسية تقلل من جودة الأداء نتيجة للتوتر الناتج عن القلق والخوف من الفشل. (راتب، 1997).

### 1.1- مشكلة البحث:

أن التطور لن يأتي بمحض الصدفة بل من خلال الاعتماد على أساليب التدريب الحديثة والطرائق المتنوعة والكوادر المتخصصة معتمدين في الأساس على دراسة سمات اللاعبين من حيث أفكارهم وطموحاتهم وانفعالاتهم أثناء التدريب والمنافسات الرياضية وما ينشدهون تحقيقه من أهداف منطلقين من مصادر الشخصية الدينامية سعياً نحو التقدم في المستوى الرياضي باعتبارها مكوناً أساسياً من مكونات الشخصية ومصدراً لإشباع الحاجات وما يرافق ذلك من أتران انفعالي أثناء سلوكهم وتحقيق طموحاتهم المستقبلية ضمن متطلبات التدريب أو المنافسات. (محسن، سامر، 2015).

ففي المنافسات الرياضية جميع الألعاب الرياضية تحتاج للطاقة النفسية وفهم الذات البدني أسوة بواجبتها لمصادر الطاقة الحركية والبدنية والمهارية ونظراً لتفاوت متطلبات كل رياضة عن الرياضات الأخرى، فلعبة كرة اليد من الرياضات التي تحتاج لجهد كبير وتحتوي على متغيرات كثيرة منها الفنية والخطيطة والمهارية 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 والمهارية والخطيطة إلا أنهم لا يستطيعون استخدام تلك القدرات وتوظيفها عند المشاركة في المنافسات الرياضية؛ وذلك نتيجة لافتقارهم للمهارات النفسية وعدم قدرتهم على استئثارها بجانب قدراتهم الأخرى على العكس من الآخرين الذين يحققون الإنجازات بفضل استخدامهم وتوظيفهم لمهاراتهم وقدراتهم العقلية بفاعلية خلال المنافسة. (الشعلان، وآخرون، 2024).

تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تحتاج لجهد كبير، كونها تحتوي على متغيرات بدنية ومهارية وخطيطة ونفسية وفنية كبيرة، وهو ما يؤثر على أداء اللاعبين، ومن خلال إطلاع الباحث وخبرته كلاعب سابق ومدرب حالياً لكرة اليد بنادي الأولمبي، ومتابعته للضغوطات النفسية المصاحبة للاعبين أثناء التدريب والمنافسات، لاحظ تأثير تلك الضغوطات على طاقتهم الحركية، والتي تؤثر بدورها على مستوى أدائهم المهارى والبدني وخططي، الأمر الذي دفع الباحث لإجراء مثل هذه البحث، لعله يكون نواة لدراسات أخرى مشابهة، ومرجعاً لبعض المهتمين في هذا المجال .

### 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. (المشرفي، 2005).

وتتجلى أهمية البحث من أهمية المعلومات التي سيتم الحصول عليها من مصادرها والتي تتناول الطاقة النفسية التي 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 من أجل تطوير أدائهم، وتقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما تسفر عنه البحث الحالية من نتائج.

### 3.1- أهداف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي فئة الكبار لكرة اليد بالنادي الأولمبي.
- 2- مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي فئة الأواسط لكرة اليد بالنادي الأولمبي.
- 3- الفروق في مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد بنادي الأولمبي تبعاً لمتغير الفئة (أواسط، كبار)

### 4.1- تساؤلات البحث:

- 1- ما مستوى الطاقة النفسية التي يمتلكها لاعبي فئة الكبار لكرة اليد بالنادي الأولمبي؟
- 2- ما مستوى الطاقة النفسية التي تمتلكها لاعبي فئة الأواسط لكرة اليد بالنادي الأولمبي؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد بنادي الأولمبي تبعاً لمتغير الفئة (أواسط، كبار)؟

### 5.1- مصطلحات البحث :

**الطاقة النفسية:** بأنها "الشدة والقوة الحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه الموكلة إليه، وهي أساس الدافع والتي تتضح باليقظة التي تؤدي إلى نشاط الجسد والعقل". (هوشيار، 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 العراقي 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، مستعيناً 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 . (هوشيار، 2010)

2- دراسة الزبيدي، ختام علي كريم (2016) (3)، بعنوان مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبين كرة اليد في الجامعات الأردنية، هدفت البحث إلى الكشف عن مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية، وقد استخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي، واستعان بمقياس مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية لجمع البيانات، على عينة تكونت من (72) لاعباً من لاعبي كرة اليد في الفرق الجامعية الأردنية، واختيروا بالطريقة العشوائية، وأظهرت اهم نتائج البحث أن مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد جاءت بمستوى متوسط، وأن مستوى مفهوم الذات المهارية لدى اللاعبين جاءت بدرجة مرتفعة، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية. (الزبيدي، 2016).

3- دراسة الشعلان، واخرون (2024) (4)، بعنوان مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى اللاعبين الشباب في الأردن، كان الهدف من البحث معرفة مستوى الطاقة النفسية عند اللاعبين الشباب بكرة اليد ومعرفة العلاقة بين الطاقة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية. و استخدمت البحث المنهج الوصفي على عينة قوامها ( 132 ) لاعبا اختيروا بالطريقة العشوائية واستخدمت مقياس الطاقة النفسية وبعض الاختبارات المهارية كالتمرير والاستلام، واختبار دقة التصويب، والتتطط المتعرج وكانت أهم النتائج أن مستوى الطاقة النفسية لدى شباب كرة اليد في الأردن جاء بدرجة مرتفعة كما بينت النتائج وجود ارتباط عكسي بين مستوى الطاقة النفسية وزمن أداء مهارة التتطيط، فكلما زاد مستوى الطاقة النفسية قل زمن أداء مهارة التتطيط كما اظهرت النتائج وجود ارتباط طردي بين الطاقة النفسية ومستوى أداء مهارة التمرير والاستلام ومهارة دقة التصويب، فكلما زاد مستوى الطاقة النفسية زاد مستوى أداء مهارة التمرير ومهارة التصويب. (الشعلان، واخرون (2024).

4- دراسة هوارى (2021) (15) بعنوان طبيعة المهارات النفسية وعلاقتها بالطاقة النفسية للاعبين كرة القدم كان الهدف منها التعرف على طبيعة المهارات النفسية وعلاقتها بالطاقة النفسية لدى لاعبين كرة القدم، وتم فيها استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينتها من (24) لاعبا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، و استخدام الباحث مقياس المهارات النفسية ومقياس الطاقة النفسية كأدوات لجمع البيانات،

وتوصلت البحث إلى امتلاك أفراد العينة مستوى مرتفعا في الطاقة النفسية ومستوى متدني في المهارات النفسية وعدم وجود علاقة ما بين المهارات النفسية والطاقة النفسية لدى أفراد عينة البحث. هوارى (2021).

5- دراسة، علي، نجاه سعيد (2009)(12)، هدفت البحث إلى التعرف على أبعاد الطاقة النفسية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية والعلاقة بينهما لدى لاعبي منتخب كرة اليد لجامعة الموصل، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح، وتكونت عينة البحث من (15) لاعبا تم اختيارهم عشوائيا من أصل (20) لاعب في المنتخب، وتوصلت البحث إلى أن لاعبي كرة اليد في المنتخب يمتلكون طاقة نفسية عالية، ووجود علاقة دالة إحصائيا بين قيم أبعاد الطاقة النفسية ومستوى قياس اختبارات بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد في منتخب جامعة الموصل. (علي، 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 المنهج 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:

تما 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: قام الباحث بتطبيق البحث في الموسم الرياضي 2023-2024.

المجال البشرية: لاعبي الأواسط والكبار بنادي الأولمبي بالزاوية والمسجلين 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) عبارة 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 يرونه 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 1-2-3-4-9-10-11-12-13-14-15-19-20-21-25-26-27-28-29-36-37.

وكانت الإجابة على عبارات المقياس تنطبق على تماماً، تنطبق على بشكل كبير، تنطبق على إلى حدا ما، لا تنطبق على. 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:

استخدم الباحث صدق المحتوى من أجل التحقق من صدق أداة القياس وذلك عن طريق عرض مقياس البحث على مجموعة مكونة من (5) خبراء في علم النفس الرياضي وكرة اليد ملحق (2) للنظر في عبارات الاستبانة وماد صدقها، وبعد جمع كل الاستمارات أسفرت النتائج ان نسبة اتفاق الخبراء على

مقياس (الطاقة النفسية) بلغت 95% وبهذا تكون الاستبانة صالحة لعينة البحث وتقيس الشيء الذي صممت من أجله.

### 3-6-2 ثبات المقياس:

تم استخراجها بطريقة 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) لاعبين 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:

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية في يوم الخميس المصادف (2024/2/5) على العينة الأساسية والبالغ عددهم (30) لاعبا من لاعبي كرة اليد الأكبر والأوسط في نادي الأولمبي بالزاوية إذ تم توزيع مقياس البحث في الساعة الرابعة مساء ثم تم جمع الاستبانة بعد الإجابة عليها من قبل المفحوصين في نفس اليوم.

### 3.9- الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل 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 المتوسط الفرضي للمقياس، ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم، وسوف تصنف الطاقة النفسية إلى طاقة مرتفعة

وطاقة منخفضة على أساس إذا كان متوسط العينة يفوق المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية فهذا يشير إلى طاقة نفسية إيجابية مرتفعة، فيما تمثل القيمة غير المعنوية طاقة نفسية ضمن حدود المتوسط الفرضي، أما القيم الأدنى من المتوسط الفرضي فتتمثل طاقة نفسية سلبية 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	افقد السيطرة على هدوئي قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم أقوياء	3.54	.93	مرتفع
3	اتنرفز بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة	3.54	.93	مرتفع
4	اتنرفز بشكل كبير عند شعوري بالتعب	3.18	1.16	مرتفع
5	أفكر في أدائي المهاري أثناء التدريب أو المباراة واعمل 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 هدوئي في المباريات الصعبة	2.63	1.20	متوسط
9	لا أستطيع أن اشعر بالصورة الواقعية لأدائي	3.00	1.26	مرتفع
10	أشعر بالارتباك عن مواجهة الخصوم الأقوياء	3.27	1.00	مرتفع
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 أتخشى الاحتكاك مع الخصم	3.18	1.16	مرتفع
15	إذا سجل الخصم نقطة أول الأمر فإن ذلك يشعرنني باليأس	3.27	1.19	مرتفع
16	أفكر كثيراً بضرورة مجارات المنافس حتى وأن ارتقي 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

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
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 اكثر 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 التآلق 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) ان قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الطاقة النفسية للاعبين فريق الأكاير بالنادي الأولمبي قد جاءت بدرجة مرتفعة للمقياس ككل حيث كانت الفقرة رقم (1) والتي تنص لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستفزني الخصم، 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.

ويرى الباحث أن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية لدى فريق الكبار قد يعود للجهود التي يبذلها الكادر الفني والإداري من خلال برنامج تدريبي يحقق الروح المعنوية العالية للوصول للاعبين للحالة المهارية والنفسية المثلى، وهذا بدوره يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين مما يجعلهم يؤدون بشكل ممتاز أثناء المنافسات المختلفة وبالتالي تحقيق نتائج تتناسب مع قدراتهم وطموحهم، أو ربما يعزى إلى أن مستوى الاستثارة والطاقة النفسية والطموح لدى الرياضيين بأنفسهم بالفريق الأول (الكبار) يكون غالباً مرتفعاً ويمتلكون دافعية عالية لتحقيق الإنجاز والفوز لإظهار أفضل مستوى، وذلك لإشباع رغباتهم سواء للشهرة أو من أجل لفت نظر لجنة المنتخبات الوطنية والانضمام للمنتخب، وهذا ما

يؤكدده ( هوشيار، 2010) بأن الطاقة النفسية تعني تلك الإجراءات أو الأساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه بغرض الوصول إلى أفضل حالة من الاستعداد النفسي تسمح بتحقيق أفضل أداء، ويطلق عليها (الطاقة النفسية الميثالي).

فذلك من الطبيعي أن يكون مستوى الطاقة النفسية لدى فريق الكبار مرتفعاً، فاللاعبون الذين يتمتعون بطاقة نفسية أقل يؤثرون دائماً في نتائج الفريق بشكل عام. فمستوى الطاقة النفسية يرفع من مستو الطموح الذي هو سمة ثابتة نسبياً، حيث يشير معوض، محمد، وعبد العظيم، سيد (2005)، إلى ان الشخص الطموح يتسم بالتفاؤل والمقدرة على تحديد أهدافه ويتقبل كل ما هو جديد 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	افقد السيطرة على هدوئي قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم أقوى	2.15	1.16	متوسط
3	انتفرز بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة	2.52	1.07	متوسط
4	انتفرز 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 أتخشى 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 ارتقي 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

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
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 أعتبر 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 أثارت المباراة	3.10	.93	مرتفع
23	يهمني جداً الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قوياً	2.68	1.05	متوسط
24	عندما يبدأ 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
37	لا اهتم بين كوني أساسياً أو اجلس على مصطبة البدلاء	2.78	1.08	متوسط
	المقياس الكلي	2.76	.31	متوسط

\* دال عند 0.05

\*\* دال عند 0.01

يتبين من الجدول رقم (4) ان قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الطاقة النفسية للاعبين فريق الاواسط بالنادي الاولمبي قد جاءت بدرجة متوسطة للمقياس ككل حيث كانت الفقرة رقم (30) أحاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد، في المرتبة الاولى بأعلى متوسط حسابي مقداره (3.47)، وانحراف معياري قدره (0.69)، وبتقدير مرتفع، بينما جاءت الفقرة رقم (20) لا لعب الإرسال الساحق لأنني لا أجيدها بدقة 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 الآخر 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 يواجهونها 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 جانبا عقليا يؤمن عملية التحكم وضبط الاستثارة للفريق ككل ولكل لاعب على حده محققا ما عرف في بعض المصادر برفع الروح المعنوية. (Leec,1999)

للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث، هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد بنادي الأولمبي تبعا لمتغير الفئة (اواسط، كبار)؟  
تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات الخاصة بقياس مستوى الطاقة النفسية و(ت) الفروق بين الفئتين الكبار والاواسط والجدول (5) يوضح ذلك .  
جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و(ت) الفروق لقياس مستوى الطاقة النفسية للفئتين الكبار والاواسط.

م	الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة الاحتمالية
	الكبار	3.05	.50	1.91	.06
	الأواسط	2.76	.31		
1	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستقزني الخصم	2.86	1.04	6.34	.00**
2	افقد السيطرة على هدوئي 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 هدوئي 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

م	الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة الاحتمالية
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 فأن ذلك يشعرنني باليأس	3.03	1.21	.81	.42
16	أفكر كثيراً بضرورة مجارات المنافس حتى وأن أرتقي 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 أتق بقدراتي على الأداء الجيد	3.13	1.19	.14	.88
20	لا لعب الإرسال الساحق لأنني 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 قوه كلما زادت أثارت المباراة	3.03	1.03	.49	.62
23	يهمني جداً 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 بجديه في ملعب الخصم وأمام جمهوره	2.93	1.14	2.31	.02*
29	ليس من السهل عليّ 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	لابد وان أتألق في التدريب والمنافسات	2.80	1.15	.54	.59
32	اعمل بشكل مجد للتفوق عل الخصوم الأقوياء	3.06	.98	.938	.36
33	أواظب على التدريب بجديه لأنه طريق الشهرة الوحيد	2.86	1.04	.38	.41
34	احاول الظهور بمستوى يؤهني 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 0.05

\*\* دال عند 0.01

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 اكبر من متوسطات فريق الاواسط اذ بلغ المتوسط الحسابي الكلي للأواسط (2.76) وانحراف معياري (0.31)، بينما كان المتوسط الحسابي الكلي لفريق الكبار (3.05)، وانحراف معياري قدره (0.50)، 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 خلال 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 اداء اللاعبين من خلال معرفة مستوى الطاقة النفسية لديهم، أي أنه اذا 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:

- قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الطاقة النفسية للاعبين فريق الاكابر بالنادي الاولمبي جاءت بدرجة مرتفعة للمقياس ككل.
- قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الطاقة النفسية للاعبين فريق الاواسط بالنادي الاولمبي جاءت بدرجة متوسطة للمقياس ككل.

- 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.

#### - التوصيات:

- توعية الاطعم التدريبية بأهمية الطاقة النفسية وضرورة ممارستها منذ مراحل الفئات السنية الصغرى بالفرق الرياضية.
- إجراء دراسات تتناول الطاقة النفسية وعلاقتها بمتغيرات اخرى مثل الانجاز الرياضي، والتوافق المهني.

#### قائمة المراجع

##### اولا/ المراجع العربية:

- 1- أحمد، سهير كامل (2003): سيكولوجية الشخصية، مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- 2- الخزاعي، مهند عبد الحسين: بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).
- 3- الزبيدي، ختام علي كريم، (2016): مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبين كرة اليد في الجامعات الأردنية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد، 170 المجلد 35، الجزء الرابع، 2016م.
- 4- الشعلان، معن أحمد محمود، الزغيات، مهند عودة، المدانات، أمجد نجيب (2024): مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى اللاعبين الشباب في الأردن، مجلة دراسات العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 51، العدد 3، جامعة الأردن.
- 5- المشرفي، انشراح، (2005): تعليم التفكير الإبداعي لطفل الروضة، ط 1، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.
- 6- راتب، أسامة كامل (1997): علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات: ط2، (القاهرة، دار الفكر العربي).
- 7- \_\_\_\_\_ (2000): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- \_\_\_\_\_، (2005): الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر، القاهرة.
- 9- موسى، رشاد على، (2014): الإرشاد التحفيزي للطاقة الإيجابية " طرح جديد لتحقيق السواء النفسي، بحوث ومقالات، كلية التربية، جامعه الأزهر.

- 10- عكور، أحمد، (2017): دراسة الضغوطات النفسية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية نحو ممارسة لعبة الكرة الطائرة، دراسات العلوم التربوية.
- 11- علي، محمود، (2018): الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية. المجلة الدولية للدراسات النفسية التربوية.
- 12- علي، نجاه سعيد، (2009)، الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، العدد (2)، المجلد (9).
- 13- محسن محمد حسن، سامر مهدي محمد صالح (2015): السمات الدافعية وعلاقتها بالالتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 8، العدد 6، كلية التربية الرياضية، جامعة الكوفة، العراق.
- 14- معوض، محمد، وعبد العظيم، سيد. (2005): مقياس مستوى الطموح، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 15- هوارى، غريب (2021): طبيعة المهارات النفسية وعلاقتها بالطاقة النفسية للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، جامع مستغانم، الجزائر.
- 16- هوشيار، عبد الرحمن محمد (2010): تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثالث، العراق.

#### 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, .