

الطاقة النفسية و علاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد

م. نجاة سعيد علي
كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٩/٥/١٣ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٩/٦/٢٤

ملخص البحث :

هدف البحث إلى التعرف على قيم أبعاد الطاقة النفسية والتعرف على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والتعرف على العلاقة بين قيم أبعاد الطاقة النفسية ومستوى الأداء لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل.

وافترضت الباحثة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قيم أبعاد الطاقة النفسية ومستوى قياس اختبارات بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح واجري البحث على عينة تكونت من (١٥) لاعباً بطريقة عشوائية من أصل (٢٠) لاعبا من منتخب جامعة الموصل بكرة اليد.

قامت الباحثة بقياس الطاقة النفسية لأفراد عينة البحث واختبار المهارات الأساسية لكرة اليد وهي اختبار الطبطبة واختبار المناولة واختبار دقة التصويب.

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة للتوصل إلى النتائج وهي الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المتوسط الفرضي، معامل الارتباط.

وأسفرت النتائج إلى ما يأتي:

- يملك أفراد عينة البحث طاقة نفسية كبيرة.

- وجود علاقة ارتباط ايجابية ومعنوية بين اختبائي الطاقة النفسية واختبار المهارات الأساسية لكرة اليد.

The Relationship of Psychological Energy and Performance level of some Basic Skills of Handball Players of Mosul University Team

lecturer Najat Saeed Ali

College of Basic Education - University of Mosul

Abstract:

The aim of this research is to know the values of psychological energy dimensions and the performance level of some basic skills, in addition to the relationship between these values and the performance level of handball players. The researcher has hypothesized that there is a statistical significant correlation between the values of psychological energy dimensions and the performance level of some basic skills by handball players of Mosul University team.

The researcher has used the scanned-descriptive method. The sample of the research consists of (15) randomly chosen players out of (20) players who form the handball team of Mosul University. The researcher has measured the psychological energy of the sample and has chosen handball basic skills, viz. nocking-test, hand-over test, and exact-scoring test.

The researcher has used the suitable statistical means to analyze the data. These are :calculated mean, standard deviation, hypothetical mean, and correlation factor. The results are:

- 1- The research sample have great psychological energy.
- 2- There is a positive correlation between the two tests of psychological energy and handball basic skills.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

نظرا للتطور البدني والمهاري والخططي الذي بلغته الانشطة الرياضية المختلفة اخذ المدربون البحث في دقائق الامور عن اسباب التفوق والتطور والمحافظة على ديمومة نشاط اللاعب والفريق خلال المباراة بالكامل والاستفادة المثلى من ظروف الاعداد وعزل المؤثرات الخارجية السلبية التي ستؤثر في مستوى الرياضي، وان الهدف الاساسي من عملية تخطيط التدريب هو الوصول الى عملية تكيف اجهزة الجسم المختلفة وتاقلها مع العبء البدني العصبي الواقع على الرياضي فضلا عن اكتساب الرياضي القدرة على توزيع الطاقة في السباقات ليتمكن من تحقيق انجاز افضل (راتب، ٢٠٠٠، ٢١٩)

وهنا ظهر عامل مكمل لا يمكن تجاهله من متطلبات خاصة لتحقيق الملائمة النفسية المطلوبة لظروف المباريات عبر وسائل واجراءات يتخذها المدرب مع اللاعب او حتى في بعض الاحيان يتخذها اللاعب مع نفسه ، وهذا ما يطلق عليه بالتعبئة النفسية لغرض الوصول بالطاقة النفسية الى التكامل والتلازم مع الطاقة البدنية التي لا يمكن تحقيقها دون رفع الطاقة النفسية لانها تمثل بعدا هاما في اعداد اللاعبين ، فهي تلعب دورا اساسيا في تطوير الاداء واصبح ينظر اليها كاحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية (علاوي ، ١٩٧٩ ، ٣٥).

وقد اهتم الباحثون بدراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والاداء ، وهنا ينظر الى الطاقة النفسية كمصطلح محايد لانه لا يتخذ بنظر الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والافكار ، فعلى سبيل المثال قد يمتلك شخصان قدرا متساويا من الطاقة النفسية ولكنهما يختلفان في طبيعة الانفعالات والافكار التي تسيطر عليها أي يمكن للرياضي ان يمتلك طاقة نفسية عالية كنتيجة للقلق المرتفع بينما يمتلك رياضي اخر طاقة نفسية مرتفعة نتيجة بعض الانفعالات الايجابية وهنالك فرضية تشير الى وجود علاقة خطية بين زيادة الطاقة النفسية وتحسين الاداء، أي انه كما ارتفع مستوى الطاقة النفسية ادى الى تحسين اداء المهارات الرياضية وهذا يتوقف على درجة صعوبة المهارة من ناحية ومدى اتقنتها من ناحية اخرى لان العلاقة الطردية بينهما تساعد عملية التعلم الى نقطة معينة ، ويشير الواقع الى اهتمام المدربين وجميع العاملين على النواحي البدنية والمهارية والخططية دون أي اعتبار للجانب النفسي للاعبين بالرغم من ان الاداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على مالدى اللاعبين من قدرات بدنية ومهارية وخططية وطاقات نفسية لان لكل نشاط من الانشطة الرياضية متطلبات خاصة من الطاقة النفسية (علاوي ، ١٩٩٨ ، ١٠٠).

ومن هذا المنطلق تبينت اهمية هذه الدراسة في التعرف على قيم الطاقة النفسية التي يتصف بها اللاعبون لمعرفة الحالة النفسية وطرق علاجها للحصول على احسن النتائج في المنافسات والتي تعد الدراسة الاولى في هذا المجال على حد علم الباحثة والتي ستسهم في اعطاء تصور امام المدربين في كيفية انتقاء اللاعبين وفي كيفية وضع البرامج التدريبية وفق كل مصادر الطاقة الحركية والنفسية والبدنية والمهارية والذي يؤثر بصورة مباشرة في مستوى الاداء ونتائج المباريات ومن ثم فان هذا البحث سوف يعد انطلاقة لبحوث مستقبلية تحفز الباحثين الاخرين.

٢-١ مشكلة البحث

مما لاشك فيه ان الرياضي في الالعاب الرياضية يحتاج الى الطاقة النفسية اسوة لحاجته لمصادر الطاقة الحركية والبدنية والمهارية ونظرا لتفاوت متطلبات كل لعبة رياضية عن الالعاب الاخرى لذا فان مشكلة البحث تتلخص بالتعرف على قيم ابعاد الطاقة النفسية لدى لاعبين منتخب جامعة الموصل بكرة اليد لمعرفة اثر الطاقة النفسية على اداء بعض اختبارات المهارات الحركية للعبة كرة اليد والتعرف على علاقتها بمستوى الاداء وفق دراسة علمية خدمة للبحث العلمي .

٣-١ اهداف البحث

يهدف البحث في الكشف عما ياتي:

- التعرف على قيم الطاقة النفسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد.
- التعرف على مستوى قياس اختبارات بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد.
- التعرف على العلاقة بين ابعاد الطاقة النفسية ومستوى الاداء لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد.

٤-١ فرضية البحث

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين ابعاد الطاقة النفسية ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد.

٥-١ مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة اليد.
- المجال المكاني : القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.
- المجال الزمني : ٢٠٠٨/٣/١ ولغاية ٢٠٠٨/٥/١ .

٦-١ تحديد المصطلحات

١- الطاقة النفسية :

- عرفها (راتب) "هي الاساليب او الاجراءات التي يستخدمها المدرب مع الرياضي او الرياضي مع نفسه لزيادة الطاقة النفسية الى الدرجة المثلى التي تلائم الاداء"

(راتب ، ٢٠٠٠ ، ١٣١).

- وعرفها (Bowman) "هي افضل تهيئة نفسية للاعب يستطيع بموجبه تحقيق افضل اداء رياضي او اجراءات يتخذها المدرب مع اللاعب او اللاعب مع نفسه للتحكم بالشدة والحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه وهي على اساس الدافعية" (Bowman,2003,1-3).

٢- المهارة :

- عرفها (راتب ، ٢٠٠٠) على انها : "تعني مهارة المستوى الذي يبلغه الفرد في اداء عمليات حركية حسية معقدة يتوافر فيها عنصر السرعة والدقة والتكيف مع الظروف المتغيرة."

(راتب ، ٢٠٠٠ ، ٤٤٠)

٢- الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمثابرة

١-٢ الخلفية النظرية

٢-٢-١ مفهوم الطاقة النفسية

لقد جاء مصطلح الطاقة النفسية حديثا كبديل عن الاستثارة الانفعالية وبوجه الخصوص في عام (١٩٨٧) حيث تهدف الجهود الكبيرة التي يبذلها الكادر التدريبي والادارة ومجموعة العناصر الاخرى الى الوصول بكل فرد من افراد الفريق الى الحالة البدنية والنفسية المثلى من خلال تحقيق متطلبات الوصول الى ذلك الهدف ، ويمكن تحقيق الطاقة النفسية من خلال معرفة الرياضي في كيفية السيطرة على افكاره وتنظيمها وهو ناتج تدريب المهارات النفسية التي في العادة تقع على عاتق المرشد النفسي في الفريق لذلك وجب ان يتضمن البرنامج التدريبي جانبا عقليا يؤمن عملية التحكم وضبط الاستثارة للفريق ككل ولكل لاعب على حدة محققا ما عرف في بعض المصادر برفع الروح المعنوية (6 , 1990 , Leec).

وكما هو معروف عن اغلب الصفات النفسية بالترج. فان الطاقة النفسية تتصف كذلك وهي تختلف من لاعب لآخر من حيث كمياتها وتوقيتاتها ، فما هو تقدير اللاعب لطاقته النفسية وهو يسعى باتجاه كرة الخصم وما هو تقدير اللاعب لطاقته وهو يواجه الخصم ذلك يؤكد بان بعض الواجبات والمواقف تتطلب درجات عالية من الطاقة النفسية واخرى متوسطة وثالثة عالية وهكذا بحسب الحاجة الملائمة لتحقيق الطاقة المثلى الملائمة لتحقيق الاداء الامثل. وغالبا مايوجد اتجاهاً للطاقة النفسية الاول هو اتجاه تصاعدي يهدف الى الانتقال من الطاقة

المنخفضة الى العالية ويتحكم بذلك ملائمة المتغيرات الموقفية للاداء والحاجة الى الطاقة. اما الاتجاه الاخر وهو مايعرف بسحب الطاقة النفسية وبه يتم العمل على خفض مستويات الطاقة النفسية ، ان الاجراءات التي يتخذها المرشد النفسي او المدرب هي التعبئة النفسية (عبود ، ٢٠٠٤ ، ٣٥).

ويستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات اخرى عديدة مثل الدافع ، التنشيط ، الاستثارة لكل من العقل والجسم ولكن كما يتضح ان هذه المصطلحات تخط بين كل من العقل والجسم ، ولذلك فان استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية تمرين للذهن وتنشيطه مستقلا عن الجسم ، وبالرغم من اننا لانستطيع ان نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير والتأثر بين العقل والجسم ، ولكن يجب ان يؤخذ في الاعتبار ان تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سببا لذلك ، وان استخدام مصطلح الطاقة النفسية يعتبر اكثر ارتباطا بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية ، الامر الذي يجعل تنظيم الطاقة النفسية اكثر فهما وقبولا في المجال الرياضي وكذلك ينظر الى الطاقة النفسية على انها اكثر من كونها نوعا من النشاط او الحيوية والشدة لوظائف العقل واساسا للدافعية كما انها يمكن ان تتخذ الشكل الايجابي او السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة ، فالاثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية ، اما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية (راتب ، ٢٠٠٠ ، ١٢٧).

٢-٢ مفهوم الطاقة النفسية في المجال الرياضي

في المجال الرياضي يلاحظ ان بعض المشرفين على اعداد اللاعب الرياضي كالمدرّب الرياضي او الاداري الرياضي او اخصائي علم النفس التربوي الرياضي يقومون بالعديد من المحاولات او الاجراءات او الاستراتيجيات المختلفة بهدف تنشيط اللاعب الرياضي ورفع مستوى حالته النفسية او روحه المعنوية على اساس ان هذه المحاولات او الاجراءات او الاستراتيجيات تسهم بصورة ايجابية في تعبئة كل قوى اللاعب النفسية (العقلية) لمساعدته على اداء الافضل في المنافسة الرياضية وهذه المحاولات او الاجراءات او الاستراتيجيات تتدرج تحت نطاق مايعرف في علم النفس الرياضي بـ (التعبئة النفسية Psyching-up) للاعب الرياضي ، ويقصد بالتعبئة النفسية للاعب الرياضي التنشيط الايجابي المعرفي والانفعالي والدافعي بصورة تسهم في المساعدة على اداء الافضل في المنافسة الرياضية ، والتنشيط الايجابي المعرفي يقصد به الارتقاء بعمليات الادراك والتصوير والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرار وغيرها من العمليات المعرفية او العقلية والتي تسهم في قدرة اللاعب على النجاح في اداء الواجبات الملقاة على عاتقه ، والتنشيط الايجابي الانفعالي يقصد به اكتساب السعادة والفرح والسرور والتفاؤل والحماس

ومواجهة كل من الضغط والتوتر والقلق المعوق بهدف الوصول الى الحالة الانفعالية الافضل بالنسبة للاعب الرياضي ، والتنشيط الدافعي الايجابي يتضمن اثاره وتوجيه قوي واستعدادات اللاعب الرياضي لمواجهة المنافسة الرياضية ، ومحاولة الاداء بأقصى ماتسمح به قدراته واستطاعته والكفاح والنضال من اجل التفوق والنجاح ومحاولة التغلب على ما قد يصادفه من عقبات او صعوبات لتحقيق الاهداف المرجوة (علاوي ، ٢٠٠٢ ، ٣١٧).

٢-١-٢ تنظيم وتعبئة الطاقة النفسية

يحتاج الرياضي الى تعبئة طاقته النفسية بقدر حاجته لتعبئة قواه البدنية للمنافسة وان أي اختلال في التوازن بينهما يؤدي الى عدم الوصول الى التعبئة البدنية النفسية المثلى ، فمثل حاجة اللاعب للاستشفاء بعد الجهد البدني ، يحتاج الى تنظيم طاقته النفسية بما يضمن التخلص من التراكمات السلبية للمنافسات السابقة وان تعبئة الطاقة النفسية تمثل الاجراءات التي يتخذها المدرب مع اللاعب او اللاعب مع نفسه لغرض التحكم بالدافعية وشدة وحيوية الوظائف العقلية للاعب حيث يتضح ذلك من خلال تنمية مهارة السيطرة على الافكار والانفعالات وتقليل اثر المؤشرات السلبية وتدعيم ما هو ايجابي منها ، اذ يسخر المدرب جل اهتمامه للوصول بكل فرد من افراد الفريق الى الحالة الملائمة المثلى والتي هي الهدف النهائي لتدريب المهارات النفسية والتي يبتغي المدرب واللاعب الوصول من خلالها الى حد الطلاقة النفسية وهي قمة ما يصل اليه اللاعب من ملائمة لمستوى المنافسة.

(Martans ,1987,104)

ان الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية ، باعتبار ان لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية ، وان التعب الجسمي قد يوهن من العزيمة لتحقيق المكسب ، ومن ناحية اخرى فان الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية ، فالذهن عندما يكون يقظا او هادئا فان ذلك ينعكس على اعضاء الجسم ومن هنا تتضح اهمية الدور الذي يقوم به المدرب لتحقيق التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية حتى يصل بالرياضي الى الحالة النفسية المثلى ، فعندما يفقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية ، فان الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسيا أي تحفيزه واستثارة الدافعية لديه ، اما اذا كان الرياضي لديه طاقة نفسية مرتفعة جدا بسبب القلق او الغضب على سبيل المثال ، فان الحاجة تصبح ضرورة تهدئته والبحث عن الاساليب الملائمة لتحقيق ذلك ، وتحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على افكاره ذهنيا وهو ما يهدف اليه اساسا لتدريب المهارات النفسية والواقع ان 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 كذلك(راتب ، ٢٠٠٠ ، ١٢٥).

٢-١-٣- مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي

اتفق معظم علماء النفس الرياضي على تحديد مصدرين لتعبئة الطاقة النفسية السلبية والايجابية.

٢-١-٣-١- المصادر الايجابية :

وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدرا للراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح وتحقيق الطموح من خلال اهداف تتضمن : الاثارة ، المتعة ، التحدي ، القلق الميسر ، الثقة بالنفس ، الطموح ، التصور.

٢-١-٣-٢- المصادر السلبية :

مثل التوتر ويحدث نتيجة ادراك اللاعب بعدم التوازن بين قدرته وبين ما هو مطلوب عمله مع شعوره باهمية المنافسة وكذلك القلق المعسر او قوة دافعة سلبية عند تجاوز حدود القلق المثلى الملائمة للاداء ويكاد يكون عاملا رئيسا في التأثير بتعبئة الطاقة النفسية ، والغضب والتي يثيرها مواقف العدوان والتعب وهو انفاق الجهد البدني للاعب وقد يكون عضليا او نفسيا والنتائج السلبية في المنافسات عندما تتعاقب تولد فقدان الثقة بالنفس وانهيار متطلبات الاداء الجيد وحدثت تكيفات سلبية (John , 2003, ١٠٣).

ان الجزء الايجابي من الطاقة النفسية هو الطلاقة أي هي الحالة التي يعيش فيها الرياضي اعلى درجات الثقة بالنفس حتى ازاء الاهداف العالية مما يؤثر انقياد الرياضيين الذين لديهم طلاقة نفسية لممارسة الرياضة بشكل اكثر استمتاعا وبانفعالات ايجابية ممكن ان تساعد بشكل كبير في ظهور مستوى مميز لهم اثناء الاداء ، كما يمكن ان ندرك ان الطلاقة النفسية تعني التهيئة النفسية الافضل للرياضي لبذل الجهود والتفوق في المنافسات الرياضية ولذلك يشير (علاوي) الى ضرورة كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وغير ذلك عند الرياضي للوصول الى الطاقة النفسية المثلى (الطلاقة) فضلا عن اظهاره في احسن حالاته للاداء وبذل الجهد (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٧٦).

على ذلك ان مثل هذا اللاعب يستطيع الاداء بصورة افضل في حالات المنافسة التي ترتبط بالمزيد من العبء النفسي ، عن حالات التدريب الرياضي الذي يرتبط بقلّة العبء النفسي الواقع على اللاعب واطهرت الخبرات التطبيقية ضرورة النظر الى العلاقة بين مستوى التعبنة النفسية وبين مستوى جودة الاداء في المنافسات الرياضية في ضوء عامل الفروق الفردية بين اللاعبين فكانت حالة التعبنة النفسية الافضل ناحية فردية لابعد مدى نظرا لان الخبرات التطبيقية اشارت الى ان هناك بعض اللاعبين يحتاجون الى المزيد من التعبنة النفسية لاظهار افضل مستوياتهم في حين يحتاج بعض اللاعبين الاخرين درجات اقل من التعبنة النفسية لمساعدتهم على الاداء الافضل (علاوي ، ٢٠٠٢ ، ٣٢١-٣٢٣).

٢-١-٥ تعبنة الطاقة النفسية في كرة اليد

ان موضوع الطاقة النفسية من المواضيع التي تهم مدرب كرة اليد كونه بحاجة الى معرفة دوافع اللاعبين وميولهم نحو ممارسة التدريب ليتسنى له تعبنة طاقتهم النفسية اثناء التدريب والاستمرار فيه وتحمل مشاقه، مع استثارتهم للارتقاء بمستواهم وتعبنة كل طاقتهم وتوجيهها للفوز عند التنافس الرياضي ويحتاج لاعب كرة اليد الى التدريب على تنظيم طاقته النفسية مثل حاجته الى التدريب على تنظيم طاقته البدنية وبينما يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في شدة حمل التدريب الواقع على اجهزة الجسم المختلفة فان تنظيم الطاقة النفسية يعتمد على مساعدة المدرب الرياضي في السيطرة على افكار اللاعب ومشاعره اثناء التدريب والمنافسات اذ ان هناك مستوى ملائما من الطاقة النفسية مع حجم وشدة الوحدات التدريبية ومستوى المنافسات اذ ان ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يلائم الاداء الذي يتطلب القوة العضلية والتحمل والسرعة وهذه على الاغلب تكون في فترة الاعداد العام ، ولكن ارتفاع مستوى الاستثارة عند لاعبي كرة اليد ربما تكون معوقة عند اداء المهارات الحركية المعقدة في فترة الاعداد الخاص والتي تحتاج الى الدقة والتركيز وحتى وصول اللاعب الى درجة الاتقان لهذه المهارات اذ يمكن زيادة استثارة اللاعب بما يتناسب مع متطلبات الاداء الحركي وصولا الى درجات الاستثارة العالية في نهاية فترة الاعداد الخاص والدخول الى فترة المنافسات اذ من الضروري وصول اللاعب الى الطاقة النفسية المثلى والتي لا تتحقق الا من خلال التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية والتي تحدث عندما يدرك اللاعب ان متطلبات المنافسة تزيد من قدراته ومهاراته وهنا يأتي دور المرشد النفسي او المدرب اذ يمكنه مساعدة اللاعب في الاقلال من حدة التوتر عندما يجعل المنافسة في حدود قدراتهم الرياضية وذلك من خلال اجراءات معدة سلفا تتخلل البرنامج التدريبي والتي يمكن من خلالها رفع قدرات اللاعبين بما يناسب متطلبات المنافسة او من خلال الاشتراك في منافسات تقع في حدود قدرات اللاعبين ومستواهم المهاري

وتدعيم مصادر الطاقة النفسية الايجابية من خلال استخدام المدرب الاساليب والاجراءات المناسبة التي تجعل البيئة التي يمارس فيها التدريب ممتعة ومشوقة والتركيز على الاداء اكثر من ما هو على النتائج المرجوة ويجب ان نتاح للاعب فرص التوافق مع بيئة وظروف المنافسة التي يتوقع مواجهتها اذ ان ذلك يكسب لاعب كرة اليد المزيد من الثقة ويقلل من مصادر التوتر ومن ثم يساعد على الوصول الى الطاقة النفسية المثلى.

٢-١-٥ المهارة واهميتها في المجال الرياضي

ان للمهارة مفاهيم عديدة تستخدم بطرائق متعددة في ادبيات التعلم الحركي ، وان اكثر التمرينات شيوعا لها هو (مهمة وعمل معين يعكس فاعلية عالية في الاداء) من جهة يمكن جعل المهارة هي مهمة او عمل عندما نلاحظ من منظار الاستجابة الحسية او الحركية المطلوبة لغرض التعلم ، ومن هذا المنطلق يمكن ان تسمى رمية ال(٧)م في كرة اليد والرمية الحرة في كرة السلة والارسال في كرة الطائرة بان هذه المهارات هي مهارات حركية (motor skills) ومن جهة اخرى يمكن جعل المهارة صفة دالة لفاعلية الاداء.

(خيون ، ٢٠٠٢ ، ١٢٩).

والمهارة مصطلح غالبا ما يستخدم في حياتنا اليومية وله دلالات ومعانٍ متعددة ولا يقتصر استخدام مصطلح المهارة في مجال محدد ، فهناك العامل الماهر والجراح الماهر واللاعب الذي يتميز بالاداء المهاري الجيد اذ ان كل عمل او فاعلية تحتاج الى مهارة خاصة.(علاوي ونصر الدين ، ١٩٨٧ ، ٢٠).

وذكر (الخياط ، ٢٠٠١) بان "الحديث عن المهارات الاساسية والقدرة على ادائها بسرعة واتقان امر هام ذلك لان المهارات الاساسية لكرة اليد تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق لذلك فان القدرة على اتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وحماسه اثناء التدريب" (الخياط ، ٢٠٠١ ، ٦٠).

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة الشمري ، ٢٠٠٧

"تأثير التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية واداء عض المهارات الاساسية لشباب

نادي الجيش في كرة اليد"

هدفت الدراسة اعداد وحدات تدريبية من التمرينات الخاصة في مرحلة الاعداد الخاص لتطوير تعبئة الطاقة النفسية لدى شباب نادي الجيش في كرة اليد والتعرف على الفروق بين

الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتأثير التمرينات الخاصة في تعبئة الطاقة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية لدى شباب نادي الجيش في كرة اليد. والتعرف على الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتأثير التمرينات الخاصة في تعبئة الطاقة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية لدى شباب نادي الجيش بكرة اليد.

والتعرف على نسبة التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعبئة الطاقة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية لدى شباب نادي الجيش بكرة اليد.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من (١٦) لاعبا من لاعبي نادي الجيش بكرة اليد للشباب باعمار (١٧-١٩) سنة وتم تقسيم عينة البحث العمدية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة. وقد توصل الباحث الى :

١. للتمرينات الخاصة المستخدمة ضمن المنهج التجريبي فاعلية وتأثيرا إيجابيا على تعبئة لطاقة النفسية لدى المجموعة التجريبية.

٢. ساهم تنظيم الاداء وتطبيق التمرينات الخاصة على وفق المهج المعد من قبل الباحث لدى افراد المجموعة التجريبية برفع مستوى اداء بعض المهارات الاساسية.

٢-٢-٢ مناقشة الدراسة السابقة

١. تشابهت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية باستخدام مقياس الطاقة النفسية من رسالة الماجستير لمهند عبد الحسن الخزاعي (٢٠٠٤).

٢. تشابهت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية باستخدام بعض المهارات الاساسية بكرة اليد واختباراتها.

٣. اما من حيث الاختلاف فقد استخدمت هذه الدراسة المنهج التجريبي واستخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي بطريقة المسح.

٤. اجريت الدراسة السابقة على شباب نادي الجيش في كرة اليد واجريت الدراسة الحالية في منتخب جامعة الموصل بكرة اليد

٥. اختلفت هذه الدراسة عن الدراسة الحالية باستخدام تمرينات خاصة بينت تأثيرها على تعبئة الطاقة النفسية.

٣- إجراءات البحث ٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة الوصفي بطريقة المسح لملائمته اهداف وطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بلاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد للعام الدراسي (٢٠٠٧-٢٠٠٨) والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا اما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية غير منتظمة وبلغ عددها (١٥) أي بنسبة (٨٥,٨%) والجدول (١) يبين مواصفات عينة البحث.

الجدول (١)

يبين مواصفات عينة البحث

المتغيرات	س	ع±
الطول / سم	١٨٠,١٣٣	٧,٢٢٠
الكتلة / كغم	٧١,٦٦٧	٧,٩٥٢
العمر / بالشهر والسنة	٢١,٢٠٠	١,٠٨٢

٣-٣ الأدوات المستخدمة

(كرات يد ، ساعة توقيت ، شريط قياس ، مربعات حديدية ، ملعب كرة يد قانوني).

٣-٤ وسائل جمع البيانات

(القياس- الطول ، الوزن) -الاختبارات ، الاستبيان).

تم قياس الطول والوزن بالجهاز الالكتروني نوع (Detecto) الذي يقيس لاقرب غرام واحد واقرب سنتمتر .

٣-٤-٢ الاختبارات

وهي من اهم الوسائل لتقييم مستوى اللاعبين او الوقوف على مستوى قدراتهم البدنية العامة والخاصة بالنسبة للانشطة التخصصية او بالنسبة لمستوى ادائهم الفني لتلك الانشطة (بسطويسي ، ١٩٩٩ ، ٣٨٨).

وبعد تحليل مستوى المصادر العلمية والاطاريح والرسائل بغية تحديد اهم المهارات الاساسية في لعبة كرة اليد واختباراتها تم عرض المهارات ملحق (١) على مجموعة من الخبراء

والمختصين* في مجال لعبة كرة اليد لتحديد اهم المهارات الاساسية وقد تم تحديد(ثلاث) مهارات اساسية هي مهارة المناولة ومهارة الطبطبة ومهارة التصويب وبغية تحديد اهم الاختبارات لهذه المهارات تم عرضها على نفس مجموعة الخبراء والمختصين في نفي المجال وبواقع (ثلاث) اختبارات لكل مهارة والاختيار حسب التسلسل من الاهمية ملحق (٢) وقد تم ترشيح اختبار واحد لكل مهارة وقد كانت نسبة اتفاق الخبراء (٨٥,٨%) اذ يبين(بلوم واخرون) انه على الباحث الحصول على نسبة موافقة (٧٥%) واكثر من اراء المحكمين (بلوم واخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦).

٣-٤-١-١ اختبار المناولة

وصف الاختبار: رمي الكرة على الحائط لمدة (٣٠) ثا.
الهدف من الاختبار: قياس قابلية اللاعبين بمناولة الكرة برؤية مزدوجة.
الادوات: ساعة توقيت ، كرات يد ، حائط ، شريط قياس.
وصف الاداء: يقف اللاعب امام حائط مزدوج الجدران بمسافة (٤,٥) م ويحمل كرة داخل مربع طول اضلاعه (١) م مربع باخذ (٥,٥) م من المسافة المقدره ، يبدأ الاختبار عند اعطاء المدرب اشارة البدء بالتوقيت ب(٣٠) ثا يقوم اللاعب بمناولة الكرة باستمرار بدون ان تسقط على الارض وعلى جهتي الحائط يمين مرة ويسار مرة لحين انتهاء فترة ال(٣٠) ثا ويقوم المدرب باعطاء كرة اضافية عند سقوط أي كرة على الارض عند المناولة على الحائط.
التسجيل: يتم حساب عدد المناولات المتتالية على الحائط المزدوج الجدران لمدة (٣٠) ثا .
(محسن، ٢٠٠٣، ٤٨)

٣-٤-١-٢ اختبار الطبطبة

وصف الاختبار: الطبطبة في اتجاه متعرج لمسافة (٣٠) م.
الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطبة.
الادوات: (٥) شواخص ، ساعة توقيت ، كرة يد.

* اسماء السادة المختصين

- أ.د ضياء قاسم الخياط / كرة اليد / كلية التربية الرياضية
أ.م.د عبد الكريم قاسم / كرة اليد / كلية التربية الرياضية
أ.م.د نوفل محمد محمود / كرة اليد / كلية التربية الرياضية
أ.م.د كنعان محمود / كرة اليد / كلية التربية الرياضية
أ.م.د قصي حازم / كرة اليد / كلية التربية الاساسية
أ.م.د محمد خليل / كرة اليد / كلية التربية الرياضية
م.د سعد باسم جميل / كرة اليد / كلية التربية الرياضية

وصف الاداء: تثبت (٥) شواخص على الارض في خط مستقيم يبعد الاول عن خط البداية ، (٣) م والمسافة بين الشواخص (٣) م يقف اللاعب خلف خط البداية ، عند الاشارة باليد يقوم المختبر بتطيط الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الاعلام ذهابا وايابا حتى خط النهاية. التسجيل: يحسب الزمن المسجل ذهابا وايابا من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب لخط النهاية. (الخوخي ، ٢٠٠٥ ، ٩٨)

٣-٤-١-٣ اختبار دقة التصويب

وصف الاختبار: التصويب من مسافة (٩) م بخطوة واحدة. الهدف من الاختبار: لقياس دقة التصويب البعيد. الادوات: ملعب داخلي لكرة اليد ، مرمى كرة يد ، كرات عدد (٥) ، مربعات حديدية (٥٠×٥٠) سم عدد (٢) معلقان بزوايتي المرمى ، ساعة توقيت. وصف الاداء: تصويب الكرات من منطقة ال(٩) م باخذ خطوة واحدة لمحاولة ادخال الكرة في المربع الايمن مرة وفي المربع الايسر مرة. التسجيل: يتم اعطاء درجة واحدة لكل كرة تدخل المربع الايمن او الايسر وواقع (٥) محاولات لكل لاعب ولكل مربع والدرجة القصوى (١٠) درجات (سلوم ، ٢٠٠٤ ، ٢٢٦).

٣-٤-١-٤ قياس الطاقة النفسية

لقد تطلبت الدراسة الى ايجاد درجة الطاقة النفسية لكل لاعب وهذا ما ادى بالباحثة الى استخدام مقياس الطاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في العراق المعد من قبل مهندس عبد الحسن الخزاعي لنيل شهادة الماجستير ، جامعة بغداد لسنة (٢٠٠٤) ملحق (٣) لعدم وجود مقياس يقيس الطاقة النفسية للاعبين كرة اليد وقد قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال علم القياس والتقويم وفي مجال علم النفس الرياضي لرؤية مدى ملائمة المقياس لعينة البحث الحالي او تعديل ما يروونه مناسباً او اضافة او حذف بعض الفقرات واصبح المقياس ملحق (٤) بشكله النهائي .

وصف الاختبار: المقياس عبارة عن استمارة تحوي على (٣٧) فقرة ويتضمن (٦) ابعاد وهي (بعد السيطرة على الاستثارة ، الوعي الذاتي ، تركيز الطاقة العقلية ، المحادثة الايجابية

* أسماء السادة المختصين

أ.د. وديع ياسين التكريتي / بايوميكانيك / كلية التربية الرياضية

أ.د. هاشم احمد سلمان / قياس وتقويم / كلية التربية الرياضية

أ.د. ناظم شاكر الوتار / علم النفس الرياضي / كلية التربية الرياضية

أ.م.د. معيوف دنون حنتوش / علم النفس الرياضي / كلية التربية الاساسية

أ.م.د. سعد فاضل عبد القادر / قياس وتقويم / كلية التربية الاساسية

أ.م.د. عكلة سليمان علي / علم النفس الرياضي / كلية التربية الاساسية

أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق / قياس وتقويم / كلية التربية الرياضية

للذات ، الكفاح للوصول الى المستوى الامثل ، مستوى الطموح) وتكون من (٢٠) فقرة سلبية و (١٧) فقرة ايجابية وكانت الاجابة على فقرات المقياس باربعة بدائل هي (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي بشكل كبير، تنطبق علي الى حد ما ، لاتتنطبق علي) وبالدرجات (٤، ٣، ٢، ١) للفقرات الايجابية وعكسها للفقرات السلبية ملحق (٥) وان اعلى درجة للمقياس هي (١٤٨) درجة واقل درجة هي (٣٧) درجة (الخراعي ، ٢٠٠٤ ، ٣٤).

٣-٥ الشروط العلمية للاختبار

ان الاختبارات المستخدمة في البحث هي اختبارات مقننة حسب الصادر العلمية في مجال الاختبارات والمقاييس والاختبار المقنن هو الذي اذا ماجرب استخدامه لعينات مشابهة للعينة المراد اختبارها اثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والامكانات المتاحة نفسها (بسطويسي ، ١٩٩٩ ، ٣٨٨).

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة تجربة استطلاعية على (٥) لاعبين من مجتمع البحث من خارج عينة البحث بتاريخ ٢٠٠٨/٣/١٥ وكان الهدف من هذه التجربة ماياتي:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التأكد من سهولة الاختبار ومدى ملاءمته للعينة.
- معرفة المعوقات التي تظهر وتلافي حدوث الخطأ.
- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار.

٣-٧ تجربة البحث النهائية

قامت الباحثة بقياس الطاقة النفسية لعينة البحث بعد اجراء الاختبارات المهارية.

٣-٨ الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي.
 - المتوسط الفرصي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل ارتباط بيرسون.
- (التكريتي والعيدي ، ١٩٩٩ ، ١٠٠-٢٧٩)

٤- عرض النتائج ومناقشتها ٤-١ عرض ومناقشة قيم الطاقة النفسية لدى عينة البحث.

الجدول (٢)

يبين قيم الوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري للطاقة النفسية لعينة البحث

المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	مقياس الطاقة النفسية
٩٢,٥	١٠,١٤١	١٢٤,١٣٣	١٥	

يتضح من الجدول (٢) ان الوسط الحسابي لقيم الطاقة النفسية بلغ (١٢٤,١٣٣) درجة وبانحراف معياري قدره (١٠,١٤١) بينما بلغ المتوسط الفرضي (٩٢,٥) درجة وهو اصغر من المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان عينة البحث تمتلك طاقة نفسية كبيرة وان الفريق يمتلك مقدرة على التحكم في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالاستثارة العالية اثناء الاداء. وتعزو الباحثة السبب ان لكل لعبة معينة اومهارة مستوى معيناً من الاستثارة وان ضبط الاستثارة هو تنظيمها اثناء المنافسة والهدف الاساس للاعب هو الاداء بذهن غير مثقل عند مواجهة الشدة الذهنية والبدنية بحيث يمكن عزل كل المؤثرات الخارجية ومصادر تشتت الانتباه والظهور بمستوى معين واسباب ذلك المستوى وكيفية السيطرة عليه لكي يكون ملائماً للمواقف الرياضية بغية الوصول الى درجة متميزة من الاداء.(Hill , 2003 , 3-7).

٤-٢ عرض ومناقشة مستوى أداء بعض المهارات الاساسية لدى عينة البحث.

الجدول (٣)

يبين المعالم الاحصائية للمهارات الاساسية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المهارة
٠,٤١٨	٩,٤٩٧	الطبطة / ثا
١,٩٤٤	٢١,٢٦٧	المناولة / عدد المرات في ٣٠ ثانية
٠,٤٨٨	٣,٣٣٣	دقة التصويب / عدد المرات / درجة

يتضح من الجدول (٣) ان الوسط الحسابي لاختبار مهارة الطبطة (٩,٤٩٧) درجة وبانحراف معياري (٠,٤١٨) والوسط الحسابي لاختبار مهارة المناولة (٢١,٢٦٧) درجة وبانحراف معياري (١,٩٤٤) والوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب (٣,٣٣٣) درجة وبانحراف معياري (٠,٤٨٨).

٤-٣ عرض ومناقشة العلاقة بين قيم الطاقة النفسية ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لدى عينة البحث.

الجدول (٤)

يبين العلاقة بين قيم ابعاد الطاقة النفسية ومستوى اداء بعض المهارات

دقة التصويب	المناولة	الطبطة	الطاقة النفسية
٠,٩٢٢	٠,٩٤٨	٠,٩١٥	

* معنوي امام درجة حرية (١٣) وتحت مستوى (٠,٠٥) وقيمة r الجدولية (٠,٥١٤).

يتضح من الجدول (٤) بان قيمة معامل الارتباط بين ابعاد الطاقة النفسية ومهارة الطبطة (٠,٩١٥) وقيمة معامل الارتباط بين قيم ابعاد الطاقة النفسية ومهارة المناولة (٠,٩٤٨) وقيمة معامل الارتباط بين قيم ابعاد الطاقة النفسية ومهارة دقة التصويب (٠,٩٢٢) وقيمة r الجدولية (٠,٥١٤) وهي اصغر من قيم r المحتسبة وهي علاقة ارتباط موجبة وهذا ما يحقق فرضية البحث وتعزو الباحثة السبب بان المهارات الحركية الاساسية للعبة هي العمود الفقري بالنسبة للعملية التدريبية كما ان اللاعب غير المعد مهاريا لا يستطيع السيطرة على الكرة وعلى حركاته ويعمل اتقان اللاعب لمهارات اللعبة الاساسية على الارتقاء بالمستوى الفني والجماعي المطلوب له ، هذا ويعرف كل من (هانز جيرد شتاين ، اد جار ، فدر جون) المهارات الحركية في كرة اليد بانها "كل الحركات الهادفة والاقتصادية للمجهود مع اتباع القواعد القانونية للعبة" (الويلي ، ١٩٨٩ ، ٢٨).

ومهارة المناولة من اهم المهارات في لعبة كرة اليد فبواسطة المناولة يمكن الوصول الى هدف الخصم مرات عديدة وتسجيل الاهداف والفريق الجيد الذي يجيد لاعبه مناولة الكرة يستطيع الوصول الى هدف الخصم ومن خلال دقة المناولات بين اللاعبين يمكن احداث كثير من الثغرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الاهداف . (عودة، ٢٠٠٥، ٣٥).

وتعتبر الطبطة من المهارات الهجومية المهمة في ظروف خاصة وهي توافق تحصيلي عصبي بين جميع اعضاء الجسم (جرجيس ، ١٩٩٤ ، ٩٦) وهي عملية توافقية منظمة يقوم بها اللاعب للتحكم بالكرة للوصول الى غاية من الغايات الهجومية على ان لا تكون مخالفة لشروط القانون.

ان اصابة الهدف هو الغرض الاساسي لمباراة كرة اليد لذا تعتبر مهارة التصويب من المهارات المهمة والاساسية ، واصابة الهدف يعزز ثقة اللاعبين بانفسهم وتنشيت روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير للتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز. (عودة، ٢٠٠٥، ٤٠).

والتصويب على المرمى هو "التتويج النهائي لجميع تكوينات اللعب ويشكل الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة". (شتاين وفيدر هوف ، ١٩٧٧ ، ٢١).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- يمتلك منتخب جامعة الموصل بكرة اليد طاقة نفسية كبيرة.
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية ايجابية بين قيم ابعاد الطاقة النفسية ومستوى أداء بعض لمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد.

٢-٥ التوصيات

- العمل على امتلاك كل الفرق الرياضية طاقة نفسية كبيرة وذلك لان زيادة قدرة اللاعبين في التحكم بتعبئة الطاقة النفسية تمكنهم من التحكم بالطاقة البدنية وبالعكس.
- يجب على مدربي الفرق الرياضية استخدام الاساليب والاجراءات التي تعمل على تقليل حدة التوتر عندما يجعل المنافسة في حدود قدراتهم الرياضية.

٣-٥ المقترحات

- اجراء بحوث مشابهة على منتخبات او فرق رياضية للتعرف على طاقتهم النفسية والاهتمام بتطويرها.

المصادر

١. بسطويسي ، احمد(١٩٩٩):أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢. بلوم بنيامين ، س، وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطلبة التجميعي والتكويني ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكر وهيل ، القاهرة.
٣. جرجيس ، منير (١٩٩٤):كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، ط.٤
٤. خيون ، يعرب (٢٠٠٢): العلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد.
٥. سلوم ، علي (٢٠٠٤): الاختبارات والقياسات والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
٦. شتاين هانز جيرت وهوف ادرجا فيدر (١٩٧٧):كرة اليد ، ترجمة كمال عبد الحميد ، القاهرة ، دار المعرفة.
٧. الشمري ، حيدر غازي (٢٠٠٧):تأثير التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية لشباب نادي الجيش في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى.

٨. التكريتي، وديع ياسين ومحمد والعبيدي، حسن محمد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، موصل، العراق.
٩. الخزاعي، مهند عبد الحسن (٢٠٠٤): بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٠. الخوخي، فراس محمود علي (٢٠٠٥): الانتقاء على وفق المستوى البدني والاتجاه النفسي وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
١١. الخياط، ضياء ومحمد، نوفل (٢٠٠١): كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
١٢. راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٣. عبود، كامل (٢٠٠٤): بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٤. علاوي، محمد حسن (١٩٧٩): علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
١٥. علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٦. علاوي، محمد حسن، ونصر الدين محمد (١٩٨٧): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٧. علاوي، محمد محسن (٢٠٠٦): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة دار الفكر العربي.
١٨. محسن، سامر عزيز (٢٠٠٣): منهج تدريبي مقترح وأثره في تطوير الرؤيا المزدوجة على بعض مهارات التمير بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
١٩. عودة، احمد عريبي (٢٠٠٥): كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط٢، بغداد، دار السلام.
٢٠. المهاجر (٢٠٠٦): طبيعة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي، منتديات الحصن النفسي. www.djelfa.info
٢١. الوليلي، محمد توفيق (١٩٨٩): كرة اليد، تعليم تدريب، تكنيك، الكويت، شركة مطابع السلام.
22. Hill, Napleun (2003) :test Anxiety Finding the right solution, pb(3-7).

23. Ieec (1990): Pysching Up for a muscular endurance task : effects of image content on performance and mood etate jurnal of sport and exercise psychology ,12,66-73.
24. John Bowman on, sport psychologist, Tips for psyching up, 2003.
- 25.Martans,(1999):Coaching guide to sports psychology champaign IL:Human Kinetics.

الملحق (١)

جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية الرياضية

م/استبيان آراء الخبراء

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم (الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لكرة اليد) ونظرا لما تتمتعون من خبرة ودراية في مجال كرة اليد تلتمس الباحثة من حضراتكم تحديد المهارات الأساسية لكرة اليد.

ولكم جزيل الشكر

المهارات:

- ١- مسك الكرة.
- ٢- استقبال الكرة.
- ٣- مناولة الكرة.
- ٤- الطبطبة.
- ٥- التصويب.
- ٦- الخداع.

الملحق (٢)

جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية الرياضية

م/استبيان آراء الخبراء

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم (الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لكرة اليد) ونظرا لما تتمتعون من خبرة ودراية في مجال كرة اليد تلتمس الباحثة من حضراتكم تحديد أهم الاختبارات للمهارات الأساسية من خلال اطلاعكم على الاختبارات المذكورة.

ولكم جزيل الشكر

ت	المهارات	الاختبارات	التسلسل حسب الأهمية
١.	المناوله	١- رمي الكرة على الحائط لمدة (٣٠ ثا). ٢- المناولة المتتالية ودقتها ب (٣٠ ثا) على الحائط المزوج الجدران. ٣- المناولة على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة.	
٢.	الطبطة	١- الطبطة في اتجاه متعرج لمسافة (٣٠م). ٢- الطبطة المستمرة في اتجاهات متعددة. ٣- الجري المرتد مع الطبطة على طول ملعب كرة اليد.	
٣.	التصويب من ال(٩)م	١- التصويب من مسافة (٩ م) بخطوة واحدة. ٢- التصويب بخطوة ارتكاز نحو المربعات المتداخلة في الهدف. ٣- دقة التصويب على المرمى المرسوم على الجدار.	

الملحق (٣)

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١.	لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستفزني الخصم			
٢.	افقد السيطرة على هدوئي قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم أقوياء			
٣.	أترفز بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة			
٤.	أترفز بشكل كبير عند شعوري بالتعب			
٥.	أفكر في أدائي المهاري أثناء التدريب أو المباراة واعمل على تطويره بشكل مستمر			
٦.	أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصا في المباريات الصعبة			
٧.	انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة			
٨.	أحاول المحافظة على هدوئي في المباريات الصعبة			
٩.	لا استطيع أن اشعر بالصورة الواقعية لأدائي			
١٠.	اشعر بالارتباك عند مواجهة الخصوم الأقوياء			
١١.	لا استطيع توزيع جهدي على مجريات شوطي المباراة			
١٢.	لا أتذكر كافة توجيهات المدرب أثناء المنافسة			
١٣.	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على أدائي			
١٤.	الخوف من الإصابة يشغل تفكيري ويجعلني أتأشى الاحتكاك مع الخصم			
١٥.	إذا سجل الخصم هدفا أول الأمر فإن ذلك يشعرنني باليأس			
١٦.	أفكر كثيرا بضرورة مجارات المنافس حتى وإن ارتقى مستوا			
١٧.	أفكر دائما بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء وقت المباراة			
١٨.	أفكر كثيرا بكيفية قطع الكرة من الخصم مهما كانت مهاراته في الخداع			
١٩.	في المباريات المهمة لا أثق بقدراتي على الأداء الجيد			
٢٠.	لا لعب ضربة الجزاء لأنني لا أجيدها بدقة			
٢١.	لا أغير اهتماما للتشجيع الذاتي واره غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة شوطي المباراة			
٢٢.	يزداد أدائي قوة كلما زادت أثارت المباراة			
٢٣.	يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قويا			

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
٢٤.	عندما يبدأ الفريق الخصم بالتهديف ابذل جهد مضاعفا لتعديل النتيجة			
٢٥.	تشجيع المدرب يزيد كفاحي واجتهادي لتحقيق المستوى الأمثل			
٢٦.	لا أستطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة			
٢٧.	اشعر بان حماسي باللعب يقل كثيرا بانتهاء الشوط الأول من المباراة			
٢٨.	لا أستطيع اللعب بجدية في ملعب الخصم وأمام جمهوره			
٢٩.	ليس من السهل علي مجارات الخصم لأنه أكثر مني خبرة			
٣٠.	أحاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد			
٣١.	لا بد وان أتألق في التدريب والمنافسات			
٣٢.	اعمل بشكل مجد للتفوق على الخصوم الأقوياء			
٣٣.	اواضب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيد			
٣٤.	أحاول الظهور بمستوى يؤهلني لتمثيل المنتخب الوطني			
٣٥.	اشعر بالرضى كوني لاعبا أساسيا بالفريق			
٣٦.	أتلصص من الكرة بأسرع وقت ممكن لأن مهارتي غير جيدة			
٣٧.	لا اهتم بين كوني أساسيا أو اجلس على مصطبة البدلاء			

الملحق (٤)

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١.	لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستثيرني الخصم			
٢.	أفقد السيطرة على هدوئي قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم أقوىاء			
٣.	أتعصب بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة			
٤.	أتعصب بشكل كبير عند شعوري بالتعب			
٥.	أفكر في أدائي المهاري في أثناء التدريب أو المباراة واعمل على تطويره بشكل مستمر			
٦.	أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصا في المباريات الصعبة			
٧.	انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة			
٨.	أحاول المحافظة على هدوئي في المباريات الصعبة			
٩.	لا استطيع أن اشعر بالصورة الواقعية لأدائي			
١٠.	اشعر بالارتباك عند مواجهة الخصوم الأقوياء			
١١.	لا استطيع توزيع جهدي على مجريات شوطي المباراة			
١٢.	لا أتذكر كافة توجيهات المدرب في أثناء المنافسة			
١٣.	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على أدائي			
١٤.	الخوف من الإصابة يشغل تفكيري ويجعلني أتخشى الاحتكاك مع الخصم			
١٥.	إذا سجل الخصم هدفا أول الأمر فإن ذلك يشعرنني باليأس			
١٦.	أفكر كثيرا بضرورة مجارات المنافس حتى وإن ارتقى مستواه			
١٧.	أفكر دائما بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء وقت المباراة			
١٨.	أفكر كثيرا بكيفية قطع الكرة من الخصم مهما كانت مهاراته في الخداع			
١٩.	في المباريات المهمة لا أثق بقدراتي على الأداء الجيد			
٢٠.	لا لعب ضربة الجزاء لأنني لا أجيدها بدقة			
٢١.	لا أغير اهتماما للتشجيع الذاتي واره غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة شوطي المباراة			
٢٢.	يزداد أدائي قوة كلما زادت أثارت المباراة			
٢٣.	يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قويا			

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
٢٤.	عندما يبدأ الفريق الخصم بالتهديف ابذل جهد مضاعفا لتعديل النتيجة			
٢٥.	تشجيع المدرب يزيد كفاحي واجتهادي لتحقيق المستوى الأمثل			
٢٦.	لا أستطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة			
٢٧.	اشعر بان حماسي باللعب يقل كثيرا بانتهاء الشوط الأول من المباراة			
٢٨.	لا أستطيع اللعب بجدية في ملعب الخصم وأمام جمهوره			
٢٩.	ليس من السهل علي مجارات الخصم لأنه أكثر مني خبرة			
٣٠.	أحاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد			
٣١.	لا بد وان أتألق في التدريب والمنافسات			
٣٢.	اعمل بشكل مجد للتفوق على الخصوم الأقوياء			
٣٣.	اواضب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيد			
٣٤.	أحاول الظهور بمستوى يؤهلني لتمثيل المنتخب الوطني			
٣٥.	اشعر بالرضى كوني لاعبا أساسيا بالفريق			
٣٦.	أتلصص من الكرة بأسرع وقت ممكن لأن مهارتي غير جيدة			
٣٧.	لا اهتم بين كوني أساسيا أو اجلس على مصطبة البدلاء			

الملحق (٥)

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي
١	لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستثيرني الخصم				
٢	افقد السيطرة على هدوئي قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم أقوىاء				
٣	أتعصب بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة				
٤	أتعصب بشكل كبير عند شعوري بالتعب				
٥	أفكر في أدائي المهاري في أثناء التدريب أو المباراة واعمل على تطويره بشكل مستمر				
٦	أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصا في المباريات الصعبة				
٧	انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة				
٨	أحاول المحافظة على هدوئي في المباريات الصعبة				
٩	لا استطيع أن اشعر بالصورة الواقعية لأدائي				
١٠	اشعر بالارتباك عند مواجهة الخصوم الأقوياء				
١١	لا استطيع توزيع جهدي على مجريات شوطي المباراة				
١٢	لا أتذكر كافة توجيهات المدرب في أثناء المنافسة				
١٣	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على أدائي				
١٤	الخوف من الإصابة يشغل تفكيري ويجعلني أتحاشى الاحتكاك مع الخصم				
١٥	إذا سجل الخصم هدفا أول الأمر فإن ذلك يشعرنني باليأس				
١٦	أفكر كثيرا بضرورة مجارات المنافس حتى وان ارتقى مستواه				
١٧	أفكر دائما بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء وقت المباراة				
١٨	أفكر كثيرا بكيفية قطع الكرة من الخصم مهما كانت مهاراته في الخداع				
١٩	في المباريات المهمة لا أتق بقدراتي على الأداء الجيد				

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي
٢٠	لا العب ضربة الجزاء لأنني لا أجيدها بدقة				
٢١	لا أعير اهتماما للتشجيع الذاتي واره غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة شوطي المباراة				
٢٢	يزداد أدائي قوة كلما زادت أثارت المباراة				
٢٣	يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قويا				
٢٤	عندما يبدأ الفريق الخصم بالتهديف ابذل جهد مضاعفا لتعديل النتيجة				
٢٥	تشجيع المدرب يزيد كفاحي واجتهادي لتحقيق المستوى الأمثل				
٢٦	لا استطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة				
٢٧	اشعر بان حماسي باللعب يقل كثيرا بانتهاء الشوط الأول من المباراة				
٢٨	لا استطيع اللعب بجدية في ملعب الخصم وأمام جمهوره				
٢٩	ليس من السهل علي مجارات الخصم لأنه أكثر مني خبرة				
٣٠	أحاول التفوق علي خصمي على الرغم من مستواه الجيد				
٣١	لا بد وان اتألق في التدريب والمنافسات				
٣٢	اعمل بشكل مجد للتفوق على الخصوم الأقوياء				
٣٣	اواضب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيد				
٣٤	أحاول الظهور بمستوى يؤهلني لتمثيل المنتخب الوطني				
٣٥	اشعر بالرضى كوني لاعبا أساسيا بالفريق				
٣٦	أتخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لان مهارتي غير جيدة				
٣٧	لا اهتم بين كوني أساسيا أو اجلس على مصطبة البدلاء				