

العلاقة بين الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات
الأردنية

إعداد

ختام علي كريم الزبيدي

كلية الأميرة عالية الجامعية – جامعة البلقاء التطبيقية - الأردن

المخلص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تم تطوير مقياس بالاعتماد على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بقياس مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهاري، وتكون المقياس بصورته النهائية من (٣٠) فقرة، وتكونت عينة الدراسة الفعلية من (٧٢) لاعباً من لاعبي كرة اليد في الفرق الجامعية الأردنية، واختيروا بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد جاء بمستوى متوسط، وأن مستوى مفهوم الذات المهارية لدى اللاعبين جاء بدرجة مرتفعة، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية عند مستوى دلالة = 0.01، وفي ضوء نتائج الدراسة قدمت مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: الطاقة النفسية، مفهوم الذات المهارية.

Abstract:

The level of psychic energy and its relation
to the concept of self-skill For handball players
in Jordanian universities

The study aimed to reveal the level of mental energy and its relation to the self-concept of the skills of handball players in Jordanian universities. The researcher used the descriptive descriptive approach. A scale was developed based on a series of previous studies related to measuring the level of mental energy and self-concept. The sample of the actual study consisted of (72) handball players in the Jordanian university teams. They were chosen randomly. The results of the study showed that the level of mental energy among the handball players came at an average level and that the level of self concept And the existence of a relationship of statistical significance between the level of mental energy and the concept of self-skill at the level of significance = 0.01, and in the light of the results of the study presented the researcher a set of recommendations.

Keywords: psychic energy, self-concept and skill.

مقدمة:

إن الاهتمام بإعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمه فقط بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناء متكاملًا يشمل شخصيته في جميع جوانبها من أجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات وهذا ما تهدف إليه الرياضة كونها علما مرتبطين ارتباطا وثيقا بمختلف العلوم كعلم الحركة وعلم النفس، ويعد الجانب النفسي إحدى المتطلبات الرئيسية في لعبة الكرة اليد كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بمعدلات مناسبة (خطابية، ١٩٩٦).

حيث إن اللاعبين لكي يتم تعبتهم بطاقة نفسية مرتفعة لا بد تدريبهم في ضوء بعض المتطلبات في بداية كل تدريب وكل مباراة "إذا 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، ٢٠٠٥، ٣٢٨).

ولقد توصلت بعض الدراسات مفهوم مفهوم الذات له تأثير فعالا في سلوك الفرد وشخصيته، وفي طبيعة إدراكه للبيئة ومن ثم في طريقة سلوكه. حيث إنه يعد عاملاً مؤثراً وكبيراً في توجيه السلوك وتحديده. وفي ذلك يشير (صالح، ١٩٩٧، ٣٦٥) إلى "إن سلوك الإنسان وشخصيته يتأثران بما يحمله من مفهوم لذاته مما يجعلها تقر بوجود علاقة وثيقة بين سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته". وتوصل (عبد الفتاح، ١٩٧٤، ٢٣٩) إلى "أن الأشخاص الذين يمتازون بدرجات عالية في مفهوم لذواتهم هم أكثر توافقاً".

ويعتبر تأهيل لاعبي كرة اليد لا يقتصر على الجانب البدني فقط كونه يمثل أهم المكونات للألعاب الأخرى وإنما تعتمد أيضاً على الجانب المهاري والنفسي إذ أنها تحتاج إلى تدريبات ومواصفات خاصة وهذا هو الإعداد الشامل الذي أصبح اليوم من أهم الطرق المتبعة في العديد من دول العالم لاختيار وانتقاء اللاعبين في كرة اليد (عبد الحسين، ٢٠٠٨، ١١).

ويستخدم مصطلح الطاقة النفسية كبديل لموضوع الاستثارة الانفعالية حيث تهدف الجهود التي يبذلها الكادر التدريبي والإدارة في كل فريق إلى الوصول للحالة المهارية والنفسية المثلى من خلال تحقيق متطلبات الوصول إلى ذلك الهدف، ومعرفة الرياضي بكيفية السيطرة على أفكاره وتنظيمها من خلال التدريب على المهارات النفسية التي في العادة تقع على عاتق المرشد النفسي في الفريق لتأمين عملية التحكم وضبط الاستثارة للفريق ككل من خلال برنامج تدريبي لتحقيق الروح المعنوية (علي، ٢٠٠٨).

ويستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية من خلال تمرين الذهن وتنشيطه بشكل مستقل عن الجسم، إذ يعتبر أكثر ارتباطاً بمصطلحات التدريب ونوع من أنواع النشاط والحيوية والشدة لوظائف العنق وأساساً للدافعية، إذ من الممكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي من خلال طبيعة الانفعالات كمصدر للطاقة (راتب، ٢٠٠٤).

ويقصد بالطاقة النفسية 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 المثلى)، ويحتاج اللاعب لها عندما يكون استعدادها للمشاركة في المنافسة ضعيفاً، أو عدم إدراك أهميتها أو ضعف التركيز للمنافسة (محمد، ٢٠١٠). أما علاوي (٢٠٠٦) فيرى أن الطاقة النفسية هي التنشيط الإيجابي المعرفي والدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية، للارتقاء بعمليات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرار وغيرها من العمليات العقلية التي تسهم في قدرة اللاعب على النجاح في أداء الواجبات الملقاة على عاتقه.

ويرى بونسر وروثبارت (Rothbart & Posner, 2010) أن مفهوم الطاقة النفسية مرتبط بنظام التنشيط الفسيولوجي الذي يحكم نظام عمل المخ، وتبادل المعلومات بين الفرد والبيئة الخارجية، والذي من شأنه أن يدفع الفرد إلى إنجاز مهام محددة في حالة المستويات المرتفعة للطاقة، أو يدفع الفرد إلى عدم إنجاز أي مهام في حالة المستويات المنخفضة من الطاقة.

ويصنف بسيكول (Psicol, 2008) الطاقة النفسية إلى مستويين: المستوى التحتي (حيث يشير إلى انحياز الفرد إلى الروتين، ويتصف الفرد بأنه يتعب بسرعة، وحذر ومسرف في الدقة)، والمستوى الفوقي: حيث يتصف الفرد الذي يقع في هذا النطاق بالحوية ووفرة العطاء والاستقلال العقلي، كما أنه يكون قادراً على ممارسة العديد من الأنشطة.

ويوجد في المجال الرياضي مصطلحان مرتبطان بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة إلى المرتفعة يطلق عليه التعبنة النفسية وعندما تصل الطاقة النفسية إلى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار التعبنة النفسية (راتب، ٢٠٠٤). ويحتاج لاعب كرة اليد إلى التدريب على تنظيم طاقته النفسية مثل حاجته إلى التدريب على تنظيم طاقته مهارية وبينما يتم تنظيمها من خلال التحكم في شدة حمل التدريب الواقع على أجهزة الجسم المختلفة فإن تنظيم الطاقة النفسية يعتمد على مساعدة المدرب الرياضي في السيطرة على أفكار اللاعب ومشاعره أثناء التدريب والمنافسات إذ إن هناك مستوى ملائم من الطاقة النفسية مع حجم وشدة الوحدات التدريبية، فارتفاع المستوى يلائم الأداء الذي يتطلب القوة العضلية والتحمل والسرعة في فترة الإعداد العام (علي، ٢٠٠٩).

ويعتبر مفهوم الشخص عن ذاته ومعتقداته عن نفسه أو صورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه أو وصفه لذاته، هو مجمل الأفكار والمشاعر والأركان والمعتقدات للفرد عن نفسه كشخص، وهو عامل هام من بين المؤثرات على السلوك، كما يعد من بين أهم متغيرات الشخصية، ويمثل الجوهر النفسي للشخصية (علاوي، ٢٠٠٢). إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة، ويعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته، وغالباً فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، اقتناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية (راتب، ٢٠٠٤).

ولأهمية مفهوم الذات في النشاط الرياضي فقد ظهر العديد من الاختبارات المؤكدة على الناحية المهارية بوصفها عاملاً مستقلاً، ومنها ما يؤكد على المهارة كونه يمثل الناحية المهارية والأداء المهاري كصفة متكاملة لمحددات الإنجاز ومن هذه الاختبارات الصفحة النفسية لإدراك أهمية أبعاد الذات المهارية، واختبار وصف الذات المهارية، واختبار وصف الحالة المهارية، فضلاً عن مفهوم الذات للاعب الرياضي (عبد الخالق، ١٩٩٩، ٢٥). فالذات المهارية هي إدراك مستوى الحالة للمهارات الأساسية والاستمرار في أداء التدريبات عليها بروح عالية، من خلال إدراك جاذبية التكوين الجسمي والقدرة على صيانة الجسم والثقة في المظهر الخارجي للجسم، وإدراك القدرة المهارية ونمو العضلات والثقة في المواقف التي تتطلب استخدام القدرة، وإدراك مستوى الحالة أو القدرة الحركية والقدرة على الاستمرار في أداء تمرينات لفترة طويلة نسبياً والثقة في النفس عند ممارسة تمرينات المهارات الأساسية، وإدراك القدرة الرياضية، والقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة في النفس في المواقف الرياضية (صالح وآخرون، ٢٠١٢).

من هنا جاءت فكرة الدراسة التي تهدف إلى التعرف على مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات البدني لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية.

مشكلة الدراسة:

الوصول إلى العالمية حلم يراود الجميع، وتحقيق الهدف غاية كل إنسان يسعى لتحقيقها بالجهد والعرق، ولقد شهد المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة المستويات العالية بصفة خاصة تطوراً سريعاً نتيجة استخدام طرق القياس والتقويم المتعددة والتي تهدف إلى النهوض بمختلف الجوانب (البدنية - المهارية - العقلية - النفسية - الاجتماعية) والارتقاء بالمستوي الرياضي لعناصر اللعبة من لاعبين وحكام في كافة الأنشطة الرياضية وإن ما حققته فرق الدول المتقدمة من نتائج عالية في المجال الرياضي ما هو إلا خلاصة عمل دائم مستمر من تجارب وأبحاث علمية تناولت كافة عناصر اللعبة في المجالات الرياضية (يحيى، ١٩٩٥: ٢).

وتعتبر كرة اليد من أكثر الألعاب الجماعية التي اتسع نطاق ممارستها في كثير من دول العالم لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة في الأداء وتفاعل مستمر بين العمليات الهجومية والدفاعية طوال المباراة، وقد أخذت اللعبة في التقدم بخطوات كبيرة وسريعة في الأونة الأخيرة على مستوى المراحل السنوية المختلفة، ويرجع ذلك إلى التقدم في استخدام الطرق المختلفة للارتقاء بمستوي عناصر اللعبة من لاعبين وحكام، مما انعكس على مستوى الأداء أثناء المنافسة من سرعة وقوة في الأداء.

ونظراً لأهمية لعبة كرة اليد من جهة وتأثيرها بدرجة كبيرة بالعوامل النفسية من جهة تنتضح مشكلة الدراسة في التوصل إلى مستوى الطاقة النفسية والعلاقة بينها وبين مفهوم الذات المهارية لما لذلك من تأثير كبير على ممارسة رياضة كرة اليد والإبداع فيها، فللعامل النفسي تأثير كبير في تحقيق الإنجازات الرياضية، فضلاً عن مساعدة الرياضي في قيادة نفسه وتغلبه على المصاعب التي تواجهه، إذ يعتبر ركناً ضرورياً كأحد أركان العملية التدريبية، وتتطلب العملية التدريبية لأية لعبة أو فعالية رياضية وبالذات كرة اليد أن تكون شاملة وموزونة لجميع مكونات التدريب الرياضي كالمهاري والبدني والنفسى، ومما لا شك أن الرياضيين في الألعاب الرياضية يحتاجون إلى الطاقة النفسية ولمصادر الطاقة الحركية والبدنية والمهارية، إذ أن اللاعبين يحتاجون إلى العديد من المتطلبات التدريبية في زيادة مستوى الطاقة النفسية والتحكم فيها في بداية كل تدريب وكل مباراة ويمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تعليم اللاعب على كيفية السيطرة على أفكاره وانفعالاته كهدف رئيسي لعملية الإعداد النفسى، كما أن مفهوم الذات يعد عاملاً مؤثراً وكبيراً في توجيه السلوك وتحديده، وله تأثيراً فعالاً في سلوك الفرد وشخصيته، وفي طبيعة إدراكه للبيئة وبالتالي في طريقة سلوكه، وبالتالي فإن الأشخاص الذين يمتازون بدرجات عالية في فهم ذاتهم هم أكثر توافقاً (فاضل: ١٩٩٩م، ١١).

وتكمن مشكلة البحث أيضاً في وجود قصور في فهم تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد بالشكل الذي ينعكس على أدائهم وإنجازاتهم، وفي كيفية فهمه لشخصيتهم ومكانتهم في المجتمع الرياضي والأمر الذي يخلق مفهوماً عن ذاته وخاصة إن كان سلبياً، مما يؤثر في سلوكه على الأداء المهاري في المباراة وظهور تصرفات غير اللائقة اتجاه زملائه المنافسين (علي، ٢٠٠٩، ١٧)، لذا يعتبر موضوعي الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني من المواضيع المؤثرة في سلوكيات الفرد الرياضي وبالتالي انعكاسها على أداء مهاراته الأساسية، ومن خلال المتابعة الميدانية للباحث للاعبي كرة اليد في بعض الجامعات فإن أغلب تدريبات الفرق العراقية تفتقر الاهتمام بالجانب النفسي في وحداتهم التدريبية بصورة عامة.

أسئلة الدراسة:

في ضوء ما تقدم تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية؟

٢. ما مستوى مفهوم الذات البدني لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية؟
٣. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على ما مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية، وكذلك تبين مستوى الطاقة النفسية ومستوى مفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية، وتقديم بعض التوصيات بهذا الشأن.

أهمية الدراسة:

ترتبط أهمية الدراسة الحالية بمدى أهمية موضوعها، والذي يتمثل في شريحة عمرية هامة، وهي مرحلة الشباب في المرحلة الجامعية، والتعرف على مستوى الطاقة النفسية التي يتصف بها اللاعبون لمعرفة الحالة النفسية وطرق علاجها للحصول على أفضل النتائج في المنافسات، وإعطاء تصور للمدربين في كيفية انتقاء اللاعبين ووضع البرامج التدريبية وفقاً لمصادر الطاقة النفسية والمهارية مما يؤثر على مستوى أدائهم ونتائج المباريات، وتبرز أهمية هذا البحث في أنه موضوع لم يتم التطرق إليه بشكل واسع وتتجلى أهميته أيضاً في أنه بحث اجتماعي نفسي يتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع وهم الطلبة الجامعيين والذين من الممكن أن يكونوا نواة لمنتخب وطني، كما وقد تقيد نتائج الدراسة الحالية في إثراء المعرفة العلمية المتعلقة بقياس مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني لدى لاعبي كرة اليد، وتقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية للدراسة:

الطاقة النفسية:

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في المجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل (الدافع، التنشيط، الاستثارة) لكل من العقل والجسم. وهي الأساليب أو الإجراءات التي يستخدمها المدرب الرياضي أو الرياضي نفسه لزيادة الطاقة النفسية إلى الدرجة المثلى التي تلائم الأداء (راتب، ٢٠٠٠).

ولذلك فإن استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوعاً من الغموض في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهماً وتحديداً، إذ المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلاً عن الجسم وعلى الرغم من أننا لا نستطيع أن نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير، والتأثير بين العقل والجسم ولكن يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار أن تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سبباً لذلك.

وينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط أو الحيوية والشدة لوظائف العقل وهي أساس الدافعية كما إن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة انفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية، أما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية وكما هو الحال بالنسبة لأغلب السمات النفسية فإن الطاقة النفسية تتميز بالتدرج إذ إن الأشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة أو النقصان خلال الأوقات المختلفة ووفقاً لنوع الموقف (علي، ٢٠٠٩، ٤٣).

وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

الذات المهارية:

هي عبارة عن تقدير اللاعب لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة معينة ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية (السعدي، ٢٠٠٢).

وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة:

تعميم نتائج الدراسة في ضوء الحدود والمحددات الآتية:

- الحدود البشرية: اقتصرت عينة الدراسة على لاعبي كرة اليد في المنتخبات الجامعية للجامعات الحكومية والخاصة.
- الحدود الموضوعية: مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية.
- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في محافظة البلقاء، والعاصمة عمان، ومحافظة إربد/الأردن.
- الحدود الزمانية: تم تنفيذ الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦.

محددات الدراسة:

تتضمن الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة وطريقة اختيار عينة الدراسة ومنهجية البحث المستخدمة.

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة الأطرش (٢٠٠٨) إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية "الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه" للارتقاء بمفهوم الذات البدني والخططي في كرة القدم. وتكونت عينة البحث (٣٠) من لاعبي نادي جنين للناشئين لعام ٢٠٠٨م، ولفئة العمرية (١٥) سنة، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع. وأشارت نتائج البحث إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الارتقاء بمستوى مفهوم الذات البدني والخططي في كرة القدم، ويوصى الباحث استخدام برامج التدريب على المهارات النفسية أثناء التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم نظراً لدوره الفعال في تطوير الأداء عموماً.

وأجرت علي (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى التعرف على أبعاد الطاقة النفسية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية والعلاقة بينهما لدى لاعبي منتخب كرة اليد، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح وتكونت عينة الدراسة من (١٥) لاعبا تم اختيارهم عشوائياً من أصل (٢٠) لاعب في المنتخب، وتوصلت الدراسة إلى أن لاعبي كرة اليد في المنتخب يمتلكون طاقة

نفسية عالية، ووجود علاقة دالة إحصائية بين قيم أبعاد الطاقة النفسية ومستوى قياس اختبارات بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد في منتخب جامعة الموصل.

وأجرى محمد (٢٠١٠) دراسة هدفت إلى التعرف على قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في القطر العراقي بالكرة الطائرة فئة المتقدمين، ونوع العلاقة بين التعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في القطر العراق بالكرة الطائرة فئة المتقدمين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمة طبيعة المشكلة، اشتملت عينة البحث بعض فرق أندية الدرجة الممتازة للقطر العراقي فئة المتقدمين بالكرة الطائرة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة غير معنوية بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث، وأن هناك علاقة ذات دلالة غير معنوية بين مفهوم الذات البدني البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث.

وهدف دراسة داود (٢٠١٠) إلى وضع منهج تدريبي بدني مقترح على وفق التحكم بالطاقة النفسية والتعرف على تأثير المنهج في بعض المتغيرات الوظيفية لدى عينة البحث وقد استخدم المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة في حين أختيرت العينة بالطريقة العمدية وشملت عينة من لاعبات فريق المبارزة في نادي الفتاة وبعد إجراء الأختبارات القبلية طبق البرنامج التدريبي لمدة عشرة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة وبعد الانتهاء من الأختبارات البعدية تمت معالجة البيانات وفق البرنامج الإحصائي (SPSS) ثم تليلها بجداول توضيحية ومناقشتها بأسلوب علمي لتحقيق أهداف البحث وفروضه التي تكمن في التأثير الإيجابي للمنهج التدريبي على بعض المتغيرات الوظيفية والفروق المعنوية في الأختبارات القبلية عنها في البعدية، وأشارت النتائج إلى وجود تحسن في مستوى تغيير معدل ضربات القلب وتحسين مستوى ضغط الدم وتأثير التمارين الأسترخائية على مستوى الطاقة النفسية.

وأجرى العنزي (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذات المهارية ومفهومي الذات البدنية والذات الجسمية لدى لاعبي كرة اليد في مدينة الموصل والمشاركين في دوري النخبة العراقي بكرة اليد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من لاعبي نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد والمشاركين في دوري النخبة العراقي بكرة اليد والبالغ عددهم (٢٢) لاعبا، واستنتج الباحث أن الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في مدينة الموصل تتأثر بمفهوم الذات البدنية لنفس اللاعبين تأثراً إيجابياً، وأن الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في مدينة الموصل تتأثر بمفهوم الذات الجسمية لنفس اللاعبين تأثراً إيجابياً.

وقام عبد القادر (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى اختبار الفروق بين الذكور والإناث في مفهوم الذات البدنية، وأبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، ومعرفة العلاقة الموجودة بينهما (الذات البدنية والاتجاهات النفسية) حيث تم استعمال مقياس إدراك الذات البدنية ويحتوي على (٢٥) عبارة ومقياس الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني ويحتوي على (٥٤) عبارة، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ووجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية وأبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتبين من العرض السابق تنوع الدراسات التي تناولت مفهوم الطاقة النفسية أو الذات المهارية بينما يتبين وجود ندرة في الدراسات التي جمعت بين المتغيرين وبيان التأثير المتبادل

بينهما وأثر ذلك على رياضة كرة اليد، ولعل هذا ما يميز الدراسة الحالية إضافة إلى تميزها في مجتمعها وعينتها، ورغم ذلك أفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تناول بعض المفاهيم النظرية لها بجانب إفادتها في إعداد الأداة وبعض الإجراءات المنهجية.

الإطار النظري للدراسة:

(أ) الطاقة النفسية:

١- مفهوم الطاقة النفسية:

تم استخدام مصطلح الطاقة النفسية كبديل عن الاستثارة الانفعالية في نهاية القرن الماضي وبالتحديد عام ١٩٨٧)، حيث تهدف الجهود الكبيرة التي يبذلها الكادر التدريبي والإدارة ومجموعة العناصر الأخرى إلى الوصول بكل فرد من أفراد الفريق إلى الحالة البدنية والنفسية المثلى من خلال تحقيق متطلبات الوصول إلى ذلك الهدف، ويمكن تحقيق الطاقة النفسية من خلال امتلاك الرياضي السيطرة على أفكاره وتنظيمها، كما أنها تعد 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 حدة محققاً ما عرف في بعض المصادر برفع الروح المعنوية (Leec, 1999,6) (علي، ٢٠٠٩، ٤٣٠-٤٣٦).

ومستوى الطاقة النفسية ليس ثابتاً بل يختلف من لاعب لآخر، من حيث حجمه وتوقيته، فما هو تقدير اللاعب لطاقته النفسية وهو يسعى باتجاه كرة الخصم وما هو تقدير اللاعب لطاقته وهو يواجه الخصم ذلك يؤكد بأن بعض الواجبات والمواقف تتطلب درجات عالية من الطاقة النفسية وأخرى متوسطة وثالثة عالية وهكذا بحسب الحاجة الملائمة لتحقيق الطاقة المثلى الملائمة لتحقيق الأداء الأمثل. وغالباً ما يوجد اتجاهان للطاقة النفسية الأول هو اتجاه تصاعدي يهدف إلى الانتقال من الطاقة المنخفضة إلى العالية ويتحكم بذلك ملائمة المتغيرات الموقفية للأداء والحاجة إلى الطاقة. أما الاتجاه الآخر وهو ما يعرف بسحب الطاقة النفسية وبه يتم العمل على خفض مستويات الطاقة النفسية، إن الإجراءات التي يتخذها المرشد النفسي أو المدرب هي التعبئة النفسية (عبود، ٢٠٠٤، ٣٥).

ويستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل الدافع، التنشيط، الاستثارة لكل من العقل والجسم ولكن كما يتضح أن هذه المصطلحات تخط بين كل من العقل والجسم، ولذلك فإن استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية تمرين للذهن وتنشيطه مستقلاً عن الجسم، وبالرغم من أننا لا نستطيع أن نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير والتأثر بين العقل والجسم، ولكن يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سبباً لذلك، وأن استخدام مصطلح الطاقة النفسية يعتبر أكثر ارتباطاً بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية، الأمر الذي يجعل تنظيم الطاقة النفسية أكثر فهماً وقبولاً في المجال الرياضي وكذلك ينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط أو الحيوية والشدة لوظائف العقل وأساساً للدافعية كما إنها يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية، أما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية (راتب، ٢٠٠٠، ١٢٧).

٢- مفهوم الطاقة النفسية في المجال الرياضي:

في المجال الرياضي يلاحظ أن بعض المشرفين على إعداد اللاعب الرياضي كالمدرّب الرياضي أو الإداري الرياضي أو أخصائي علم النفس التربوي الرياضي يقومون بالعديد من

المحاولات أو الإجراءات أو الاستراتيجيات المختلفة بهدف تنشيط اللاعب الرياضي ورفع مستوى حالته النفسية أو روحه المعنوية على أساس أن هذه المحاولات أو الإجراءات أو الاستراتيجيات تسهم بصورة ايجابية في تعبئة كل قوى اللاعب النفسية (العقلية) لمساعدته على أداء الأفضل في المنافسة الرياضية وهذه المحاولات أو الإجراءات أو الاستراتيجيات تتدرج تحت نطاق ما يعرف في علم النفس الرياضي ب (التعبئة النفسية Psyching-up) للاعب الرياضي، ويقصد بالتعبئة النفسية للاعب الرياضي التنشيط الايجابي المعرفي والانفعالي والدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية، والتنشيط الايجابي المعرفي يقصد به الارتقاء بعمليات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرارات وغيرها من العمليات المعرفية أو العقلية والتي تسهم في قدرة اللاعب على النجاح في أداء الواجبات الملقاة على عاتقه، والتنشيط الايجابي الانفعالي يقصد به اكتساب السعادة والفرح والسرور والتفائل والحماس ومواجهة كل من الضغط والتوتر والقلق المعوق بهدف الوصول إلى الحالة الانفعالية الأفضل بالنسبة للاعب الرياضي، والتنشيط الدافعي الايجابي يتضمن إثارة وتوجيه قوي واستعدادات اللاعب الرياضي لمواجهة المنافسة الرياضية، ومحاولة الأداء بأقصى ما تسمح به قدراته واستطاعته والكفاح والنضال من أجل التفوق والنجاح ومحاولة التغلب على ما قد يصادفه من عقبات أو صعوبات لتحقيق الأهداف المرجوة (علاوي، ٢٠٠٦، ٣١٧).

٣- تنظيم وتعبئة الطاقة النفسية:

يحتاج الرياضي إلى تعبئة طاقته النفسية بقدر حاجته لتعبئة قواه البدنية للمنافسة وان أي اختلال في التوازن بينهما يؤدي إلى عدم الوصول إلى التعبئة البدنية النفسية المثلى، فمثل حاجة اللاعب للاستشفاء بعد الجهد البدني، يحتاج إلى تنظيم طاقته النفسية بما يضمن التخلص من التراكمات السلبية للمنافسات السابقة وان تعبئة الطاقة النفسية تمثل الإجراءات التي يتخذها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لغرض التحكم بالدافعية وشدة وحيوية الوظائف العقلية للاعب حيث يتضح ذلك من خلال تنمية مهارة السيطرة على الأفكار والانفعالات وتقليل أثر المؤثرات السلبية وتدعيم ما هو ايجابي منها، إذ يسخر المدرب جل اهتمامه للوصول بكل فرد من أفراد الفريق إلى الحالة الملائمة المثلى والتي هي الهدف النهائي لتدريب المهارات النفسية والتي يبتغي المدرب واللاعب الوصول من خلالها إلى حد الطلاقة النفسية وهي قمة ما يصل إليه اللاعب من ملائمة لمستوى المنافسة (Martans ,1999,104).

إن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية، باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية، وأن التعب الجسمي قد يوهن من العزيمة لتحقيق المكسب، ومن ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية، فالذهن عندما يكون يقظا أو هادئا فان ذلك ينعكس على أعضاء الجسم ومن هنا تتضح أهمية الدور الذي يقوم به المدرب لتحقيق التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية حتى يصل بالرياضي إلى الحالة النفسية المثلى، فعندما يفتقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية، فإن الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسيا أي تحفيزه واستثارة الدافعية لديه، أما إذا كان الرياضي لديه طاقة نفسية مرتفعة جدا بسبب القلق أو الغضب على سبيل المثال، فإن الحاجة تصبح ضرورة تهدئته والبحث عن الأساليب الملائمة لتحقيق ذلك، وتحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على أفكاره ذهنيا وهو ما يهدف إليه أساسا لتدريب المهارات النفسية والواقع أن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب، وإنما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية كذلك (راتب، ٢٠٠٠، ١٢٥).

٤- مصادر تعبئة الطاقة النفسية فى المجال الرياضي:

اتفق معظم علماء النفس الرياضي على تحديد مصدرين لتعبئة الطاقة النفسية السلبية والايجابية (John, 2003, 103):

- المصادر الايجابية: وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدرا للراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح وتحقيق الطموح من خلال أهداف تتضمن: الإثارة، المتعة، التحدي، القلق الميسر، الثقة بالنفس، الطموح، التصور.
- المصادر السلبية: مثل التوتر ويحدث نتيجة إدراك اللاعب بعدم التوازن بين قدرته وبين ما هو مطلوب عمله مع شعوره بأهمية المنافسة وكذلك القلق المعسر أو قوة دافعة سلبية عند تجاوز حدود القلق المثلى الملائمة للأداء ويكاد يكون عاملا رئيسا في التأثير بتعبئة الطاقة النفسية، والغضب والتي يثيرها مواقف العدوان والتعب وهو إنفاق الجهد البدني للاعب وقد يكون عضليا أو نفسيا والنتائج السلبية في المنافسات عندما تتعاقب تولد فقدان الثقة بالنفس وانهايار متطلبات الأداء الجيد وحدوث تكيفات سلبية

إن الجزء الإيجابي من الطاقة النفسية هو الطلاقة أي هي الحالة التي يعيش فيها الرياضي أعلى درجات الثقة بالنفس حتى إزاء الأهداف العالية مما يؤشر انقياد الرياضيين الذين لديهم طلاقة نفسية لممارسة الرياضة بشكل أكثر استمتاعا وبانفعالات ايجابية ممكن أن تساعد بشكل كبير في ظهور مستوى مميز لهم أثناء الأداء، كما يمكن أن ندرك أن الطلاقة النفسية تعني التهيئة النفسية الأفضل للرياضي لبذل الجهود والتفوق في المنافسات الرياضية ولذلك يشير (علاوي) إلى ضرورة كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وغير ذلك عند الرياضي للوصول إلى الطاقة النفسية المثلى (الطلاقة) فضلا عن إظهاره في أحسن حالاته للأداء وبذل الجهد (علاوي، ١٩٩٨، ٧٦).

٥- طبيعة العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والأداء الرياضي:

إن أهمية تنظيم الطاقة البدنية لها اثر كبير على الأداء الرياضي في الألعاب الرياضية المختلفة وهناك تساؤل مطروح هل هذه النشاطات والمسابقات تحتاج إلى تنظيم الطاقة النفسية؟ إن وجه الشبه بين نوعي الطاقة البدنية والطاقة النفسية كبير، طالما أن الرياضي بحاجة إلى تدريب معين لأجهزة جسمه العضلية والفسولوجية حتى تحدث عملية التكيف وبناءً على ذلك تزداد الطاقة البدنية، وليس من شك أن الطاقة البدنية لها تأثير في الطاقة النفسية على أساس أن لياقة الجسم تزيد من القدرة على تحقيق الإنجاز بينما التعب البدني يقلل من العزيمة نحو تحقيق الإنجاز، وبالمقابل فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية ومن المؤكد أن الذهن عندما يكون يقظا أو هادئا فإن ذلك سوف يكون له انعكاس على أعضاء الجسم، وعليه يمكن فهم مدى التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية الذي يمكن من خلالها الوصول إلى الحالة النفسية والبدنية المثلى، والرياضيون من ذوي الخبرة يمكنهم القدرة على إدراك الطاقة البدنية وتوجيهها بشكل صحيح، كما في إمكانية التحكم والسيطرة في تنظيم إخراج الطاقة عن طريق تنظيم ما يبذله من مجهود حسب احتياجات المنافسة الرياضية المعينة بحيث يمكن للرياضي تنظيم طاقته وقدراته التي يمتلكها ومن الخطأ عدم الاهتمام بالجانب الذهني، لان نجاح عملية التدريب لا يمكن تحقيقها من خلال إكساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم بالطاقة البدنية فقط، بل يحتاج إلى السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية أيضا والطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون بناءة أو هدامة بمعنى ايجابية أو سلبية وهذا يتحقق من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء والابتعاد عن تشتت الانتباه ومن ذلك يتسنى لنا طبيعة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي (المهاجر، ٢٠٠٦).

٦- التعبئة النفسية فى ضوء خصائص الأداء:

أشارت العديد من البحوث فى مجال علم النفس الرياضى إلى أن هناك علاقة واضحة بين مستوى التعبئة النفسية للاعب الرياضى وبين خصائص الأداء فى بعض الأنشطة الرياضية إذ أشارت نتائج هذه البحوث إلى أن الأنشطة الرياضية التى تتميز بدرجة عالية من تركيز الانتباه الضيق تتطلب مستويات منخفضة نسبياً من التعبئة النفسية فى حين أن الأنشطة الرياضية التى تتطلب مهارات التحكم بدرجة متوسطة من التعبئة النفسية، أما الأنشطة الرياضية التى تتميز بدرجة عالية من القوة والقوة المميزة بالسرعة فإنها تتطلب درجة مرتفعة نسبياً من التعبئة النفسية، وأشارت بعض البحوث إلى أن اللاعب الذى يتميز بالمستوى المتقدم والذى يتقن المهارات الحركية وخطط اللعب بصورة متقنة يحتاج إلى المزيد من التعبئة النفسية والدليل على ذلك أن مثل هذا اللاعب يستطيع الأداء بصورة أفضل فى حالات المنافسة التى ترتبط بالمزيد من العبء النفسى، عن حالات التدريب الرياضى الذى يرتبط بقله العبء النفسى الواقع على اللاعب وأظهرت الخبرات التطبيقية ضرورة النظر إلى العلاقة بين مستوى التعبئة النفسية وبين مستوى جودة الأداء فى المنافسات الرياضية فى ضوء عامل الفروق الفردية بين اللاعبين فكانت حالة التعبئة النفسية الأفضل ناحية فردية لأبعد مدى نظراً لأن الخبرات التطبيقية أشارت إلى أن هناك بعض اللاعبين يحتاجون إلى المزيد من التعبئة النفسية لإظهار أفضل مستوياتهم فى حين يحتاج بعض اللاعبين الآخرين درجات أقل من التعبئة النفسية لمساعدتهم على الأداء الأفضل (علاوي، ٢٠٠٢، ٣٢٣).

٧- تعبئة الطاقة النفسية فى كرة اليد:

إن موضوع الطاقة النفسية من المواضيع التى تهم مدرب كرة اليد كونه بحاجة إلى معرفة دوافع اللاعبين وميولهم نحو ممارسة التدريب ليتسنى له تعبئة طاقتهم النفسية أثناء التدريب والاستمرار فيه وتحمل مشاقه، مع استثارتهم للارتفاع بمستواهم وتعبئة كل طاقتهم وتوجيهها للفوز عند التنافس الرياضى ويحتاج لاعب كرة اليد إلى التدريب على تنظيم طاقته النفسية مثل حاجته إلى التدريب على تنظيم طاقته البدنية وبينما يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم فى شدة حمل التدريب الواقع على أجهزة الجسم المختلفة فإن تنظيم الطاقة النفسية يعتمد على مساعدة المدرب الرياضى فى السيطرة على أفكار اللاعب ومشاعره أثناء التدريب والمنافسات إذ إن هناك مستوى ملائماً من الطاقة النفسية مع حجم وشدة الوحدات التدريبية ومستوى المنافسات إذ إن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يلائم الأداء الذى يتطلب القوة العضلية والتحمل والسرعة وهذه على الأغلب تكون فى فترة الإعداد العام، ولكن ارتفاع مستوى الاستثارة عند لاعبي كرة اليد ربما تكون معوقة عند أداء المهارات الحركية المعقدة فى فترة الإعداد الخاص والتي تحتاج إلى الدقة والتركيز وحتى وصول اللاعب إلى درجة الإتقان لهذه المهارات إذ يمكن زيادة استثارة اللاعب بما يتناسب مع متطلبات الأداء الحركى وصولاً إلى درجات الاستثارة العالية فى نهاية فترة الإعداد الخاص والدخول إلى فترة المنافسات إذ من الضروري وصول اللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى والتي لا تتحقق إلا من خلال التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية والتي تحدث عندما يدرك اللاعب أن متطلبات المنافسة تزيد من قدراته ومهاراته وهنا يأتي دور المرشد النفسى أو المدرب إذ يمكنه مساعدة اللاعب فى الإقلال من حدة التوتر عندما يجعل المنافسة فى حدود قدراتهم الرياضية وذلك من خلال إجراءات معدة سلفاً تتخلل البرنامج التدريبى والتي يمكن من خلالها رفع قدرات اللاعبين بما يناسب متطلبات المنافسة أو من خلال الاشتراك فى منافسات تقع فى حدود قدرات اللاعبين ومستواهم المهارى وتدعيم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية من خلال استخدام المدرب الأساليب والإجراءات المناسبة التى تجعل البيئة التى يمارس فيها التدريب ممتعة ومشوقة والتركيز على الأداء أكثر من ما هو على النتائج المرجوة ويجب أن تتاح للاعب فرص التوافق مع بيئة وظروف

المنافسة التي يتوقع مواجهتها إذ إن ذلك يكسب لاعب كرة اليد المزيد من الثقة ويقلل من مصادر التوتر ومن ثم يساعد على الوصول إلى الطاقة النفسية المثلى.

٨- المهارة وأهميتها في المجال الرياضي:

إن للمهارة مفاهيم عديدة تستخدم بطرائق متعددة في أدبيات التعلم الحركي، وأن أكثر التمرينات شيوعاً لها هو (مهمة وعمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء) من جهة يمكن جعل المهارة هي مهمة أو عمل عندما نلاحظ من منظار الاستجابة الحسية أو الحركية المطلوبة لغرض التعلم، ومن هذا المنطلق يمكن أن تسمى رمية الـ (٧) م في كرة اليد والرمية الحرة في كرة السلة والإرسال في كرة الطائرة بأن هذه المهارات هي مهارات حركية (motor skills) ومن جهة أخرى يمكن جعل المهارة صفة دالة لفاعلية الأداء (خيون، ٢٠٠٢، ١٢٩).

والمهارة مصطلح غالباً 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 بالأداء المهاري الجيد إذ إن كل عمل أو فعالية تحتاج إلى مهارة خاصة (علاوي ونصر الدين، ١٩٨٧، ٢٠).

وذكر (الخياط، ٢٠٠١) بأن "الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإتقان أمر هام ذلك لأن المهارات الأساسية لكرة اليد تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق لذلك فإن القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وحماسه أثناء التدريب (الخياط، ٢٠٠١، ٦٠).

(ب) تقدير الذات:

١- مفهوم الذات:

يقصد بمفهوم الذات ما يعتقد الفرد عن نفسه، أو الصورة التي تتكون لديه عنها، كما أنه يشير إلى الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يعتقد الفرد نحو ذاته، ومن ثم فهو يعد ذا تأثير مباشر على سلوك الفرد، وأصبح المربون أكثر وعياً لتأثير مفهوم الذات أو تقدير الفرد لذاته على السلوك ودراسة المشكلات التي يكون سببها هو فقدان النظرة الإيجابية إلى الذات، وأن مفهوم الذات يعد من بين أهم متغيرات الشخصية، كما أنه يمثل الجوهر النفسي للشخصية" (علاوي، ٢٠٠٢، ٣٥) و(أبو غنيم وآخرين، ٢٠١٦، ٥).

٢- أنواع مفهوم الذات الثلاثة:

تتمثل فيما يلي (الزعيبي، ٢٠٠٥، ٨٠):

- الذات الواقعية أو الفعلية: يقصد بها مجموعة الأفكار والمشاعر والإدراكات والمعتقدات وغيرها التي يراها الفرد أنها حقيقة وأنها فعلاً "تصف ذاته وتعطي الصورة الصادقة خالية عن الرتوش عن نفسه.
- الذات العامة: هي الصورة والفكرة التي يعتقد إن الآخرين يدركونها عنه (الفرد، اللاعب) أي إدراك ومعتقدات الآخرين نحوه.
- الذات المحتملة: وهي الصورة المحتملة التي يحققها أو يحتمل الوصول إليها أو التي يتمنى إن يكون عليها، والذات المحتملة مرتبطة بقدرات ومهارات وخصائصه الحالية أو الواقعية ومدى قدرات ومهارات وخصائصه الحالية أو الواقعية ومدى قدرته على تطويرها في المستقبل.

٣- نظرية الذات لـ (كارل روجرز) عام ١٩٥١م:

تعد نظرية الذات من أقدم النظريات النفسية، إذ "يعود تاريخها إلى الفكر اليوناني عند (أفلاطون وسقراط وأرسطو)، كما تعد هذه النظرية حديثة، إذ جدد مفهومها في القرن العشرين كارل روجرز" (الزعيبي، ٢٠٠٥، ٨٠)، الذي أشار ضمن نظريته بأن (هنالك جهازين لتنظيم السلوك هما) (الذات والكائن الحي)، ويحدث الاتزان الانفعالي عندما يعمل هذان الجهازان في حال انسجام وتعاون، وأن معارضة كل منهما للآخر ينتج عنه توتر وعدم الاتزان، وأشار إلى أن الفرد يولد وهو مزود بقدرة يستطيع من خلالها معرفة الحقيقة التي تظهر من خلال مصادره الذاتية وسماها النزعة لمعرفة الحقيقة، باعتبارها جانباً فطرياً تدفعه لتعلم الأسلوب الذي يمكنه من خلاله السيطرة على البيئة، وأن يتجنب الوضع الذي يجعل القوى الخارجة عن ذاته تسيطر عليه، ووضح أهمية تقبل الفرد لخبرته من أجل بناء وتكوين ذاته، وأن يعيش الكائن الحي بشكل وجودي يرمز إلى القناعة الذاتية من خلال قبول حالة التغيير في عملية النمو ورفض أو قبول الحالات التي تدعو إلى التوافق عن ممارسة الأعمال الجديدة، التي لم تكن له معرفة مسبقة بها، وأن يجد الفرد وسيلة يثق بها للوصول إلى السلوك المطلوب في كل موقف لتكوين ذاته، إلا أن (روجرز) "لم يركز كثيراً على بناء الشخصية، وإنما ركز على تطور الشخصية، بكونها نتاجاً للتفاعل المستمر، وهي ليست ساكنة بل دائمة ومتغيرة وتتكون من الكائن (الفرد) والذات والمجال الظاهري، والذي يعد الأخير بأنه الإطار المرجعي الذي يمكن للفرد أن يعرفه ولا يمكن لشخص آخر أن يعرفه إلا من خلال الاستنتاجات القائمة على العواطف.

٤- مفهوم الذات المهارية في المجال الرياضي:

إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة ويعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة ويعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص إذ يبذل كل شخص المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته وتدعيم قيمة الذات لأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية وتزداد هذه الدافعية نحو الإنجاز. كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس. والعكس من هذا للذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم، من هنا يجب التأكيد على نقطة مهمة هي أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في أدائه ولأهمية مفهوم الذات في النشاط الرياضي.

وتعني الذات المهارية تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساس في تلك اللعبة (علاوي، ١٩٩٨، ٦٢٤).

ونظراً لتعدد محددات الإنجاز فقد ظهر العديد من الاختبارات: منها ما يؤكد على الناحية المهارية بوصفها عاملاً مستقلاً، ومنها ما يؤكد على المهارة كونه يمثل الناحية المهارية والأداء المهاري كصفة متكاملة لمحددات الإنجاز ومن هذه الاختبارات (الصفحة النفسية لإدراك الذات المهارية)، الصفحة النفسية لإدراك أهمية أبعاد الذات المهارية، واختبار وصف الذات المهارية، واختبار وصف الحالة المهارية (علاوي، ٢٠٠٢، ٣٣):

• الذات المهارية: إدراك مستوى الحالة للمهارات الأساسية والاستمرار في أداء التدريبات عليها بروح عالية.

• المظهر الخارجي للجسم (جاذبية الجسم): إدراك جاذبية التكوين الجسمي والقدرة على صيانة الجسم والثقة في المظهر الخارجي للجسم.

- القدرة المهارية: إدراك القدرة المهارية ونمو العضلات والثقة في المواقف التي تتطلب استخدام القدرة.
- الحالة المهارية: إدراك مستوى الحالة أو القدرة الحركية والقدرة على الاستمرار في أداء تمارين لفترة طويلة نسبياً والثقة في النفس عند ممارسة تمارين المهارات الأساسية.
- الكفاءة الرياضية: إدراك القدرة الرياضية، والقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة في النفس في المواقف الرياضية.

ويرى (حسين، ١٩٩٨، ٤٣٢) إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة. يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته، وغالباً فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، اقتناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية، وتزداد الدافعية نحو الإنجاز بزيادة هذه القيمة، وأن الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى الشيء الصغير، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم. إن أغلب اللاعبين يميلون إلى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي، فهم يحددون قيمة أنفسهم بقدر تحسن أدائهم الرياضي. هنا يجب التأكيد على أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في الأداء، فأحياناً يتم الربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أداء الرياضي باعتباره نوعاً من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم ذلك من قيمته لنفسه.

ويرى (أنويا: ٢٠٠٢، ٧١) أن هدف قبول الذات يأتي بعد أن تحدد الهدف الحلم والواقعي البعيد، تقول لنفسك "لو تحقق كل ما تمنيت به ولو بذلت كل ما يمكن من جهد، فقد أبيت كل متطلبات الحصول على الميدالية الذهبية التي حلمت بها لأكثر من أربع سنوات، لكنني خسرت في السباق، في هذه الحالة سأقبل بهذه الخسارة ولن ألوم نفسي ولن أشعر بانني فاشل، بل سأقبل ذاتي لأن الذين فازوا لأبد من تدريبوا أحسن مني أو إن مؤهلاتهم كانت من مؤهلاتي.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة لملاءمته لأغراض هذه الدراسة، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً، بالإضافة إلى أن هذا المنهج يعتمد إلى استقصاء مظاهر الظاهرة وتحليلها (جابر، وكاظم: ١٩٧٨، ١٦٦).

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة اليد في المنتخبات الجامعية في الجامعات الحكومية والخاصة في المملكة الأردنية الهاشمية، والبالغ عددهم (٣٧٠) لاعباً في (٣٠) جامعة، منهم (١٢٠) لاعباً في الجامعات الحكومية، و(٢٥٠) لاعباً في الجامعات الخاصة.

عينة الدراسة:

تم اختيار (٦) جامعات منها (٣) جامعات حكومية وهي (جامعة البلقاء التطبيقية، واليرموك، ومؤتة) و(٣) جامعات خاصة وهي (جامعة فيلادلفيا، الزيتونة، وجامعة عمان الأهلية) لتمثيل عينة الدراسة، بحيث بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (٧٢) لاعباً، كما تم مراعاة أعداد التوزيع الجغرافي للجامعات عند عملية التوزيع، واختيروا بالطريقة العشوائية، كما وتم توزيع الاستبانة على عينة الدراسة، وكان عدد الاستبانات المعادة (المرتجة) والصالحة للتحليل (٧٠) استبانة أي ما نسبته (٩٧%).

أداة الدراسة:

* مقياس الدراسة وخصائصه السيكمترية:

تم تطوير مقياس بالاعتماد على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بقياس مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهاري كدراسة (علي، ٢٠٠٩؛ محمد، ٢٠١٠؛ العنزي، ٢٠١٢؛ عبد القادر، ٢٠١٤)، بحيث تكون المقياس بصورته النهائية من (٣٠) فقرة، موزعة على بعدين (١٥) فقرة لقياس مستوى الطاقة النفسية و(١٥) فقرات لقياس مفهوم الذات البدني لدى لاعبي كرة اليد، وهي من نوع التقرير الذاتي يجيب عنه لاعبي كرة اليد في المنتخبات الجامعية في ضوء مقياس خماسي التدرج، الدرجات: أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، محايد (٣)، لا أوافق (٢)، ولا أوافق بشدة (١) (التكرיתי، وديع ياسين محمد والعبيدي، حسن محمد عبد (١٩٩٩، ١٣٢)، وقد تم استخدام المعادلة التالية لاستخراج المدى لكل مستوى من المستويات الثلاثة: (الفئة العليا- الفئة الدنيا) / ٣، أي (٥-١) مقسومة على (٣) تساوي (١,٣٣)، وبالتالي فإن: من ١ - ٢,٣٣ مستوى منخفض. ومن ٢,٣٤ - ٣,٦٧ مستوى متوسط. ومن ٣,٦٨ - ٥ مستوى مرتفع.

أما الصدق؛ فقد تم التحقق من صدق المحتوى من خلال عرض الأداة على مجموعة من المحكمين من المتخصصين في التربية الرياضية والعلوم التربوية وأخذ آرائهم حول ملاءمة مجالاتها وفقراتها، وسلامة لغتها، وطلب منهم أن يحكموا على كل فقرة من فقرات الاختبار من حيث تمثيلها وملاءمتها للفئة التي تنتمي إليها عينة الدراسة، وكذلك من حيث ملاءمة الصياغة اللغوية لها، وبلغت نسبة اتفاق المحكمين على الأداة (٨٣%)، وبناء على ملاحظات المحكمين، فقد تم تعديل صياغة (٥) فقرات لغوياً، كما تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (١٠) لاعبين من خارج عينة الدراسة لحساب دلالات صدق وثبات الأداة للتأكد من صلاحيتها.

ولاستخراج دلالات صدق الاتساق الداخلي للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية إليه، حيث أن معامل الارتباط هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل بين (٠,٣٣٧ - ٠,٧٩٦)، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (١) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والبعد التي تنتمي إليه على مقياس الدراسة

معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة
.543**	24	0.505**	17	.680**	9	.444**	1
.610**	25	0.498**	18	.473**	10	.420**	2

معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة
.433*	26	0.651**	19	.453*	11	.337*	3
.709**	27	0.692**	20	.688**	12	.512**	4
.581**	28	0.686**	21	.380*	13	.451**	5
.522*	29	0.354*	٢٢	.533**	14	.723**	6
.412*	30	.549*	23	.796**	15	.669**	7
				.419**	16	.513**	8

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

يتضح من الجدول (١) أن معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً عند مستويات الدلالة $\alpha = (٠,٠٥)$ و $(٠,٠١)$ ، لذلك لم يتم حذف أي منها، مما يشير إلى أن فقرات المقياس تصلح لقياس مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية لدى أفراد عينة الدراسة، وهذا يدل على تمتع المقياس بصدق عال وملائم لأغراض الدراسة الحالية.

أما الثبات؛ فقد تم استخراج معامل استخدام معادلة ألفا كرونباخ وبلغت نسبته (٠,٨٧) وهي قيمة مرتفعة وتدل على ثبات المقياس.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج السؤال الأول الذي نص على ما يلي: ما مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الخاصة بقياس مستوى الطاقة النفسية، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى الطاقة النفسية

الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
متوسطة	.68876	3.96	١ يشغلني التفكير في أداء المهاري والعمل على تطويره أثناء التدريب
متوسطة	.73832	3.83	٢ لدي القدرة على تحليل تحركات الخصم خاصة في المباريات الكبيرة
متوسطة	.83081	.94٢	٣ أوزع جهدي على فترة المباراة بالكامل
متوسطة	.76827	2.93	٤ أغضب بسرعة عند استثارة الخصم لي
متوسطة	.87515	3.06	٥ أتحكم في انفعالاتي حال وقوع خطأ من الحكم أثناء المباراة

٦	امتلاك القدرة على الهدوء في المباريات الحاسمة	9٦2.	.72499	متوسطة
٧	يمكنني الشعور بالقيمة الواقعية لأدائي	2.87	.81225	متوسطة
٨	أضع توجيهات المدرب دائماً نصب عيني أثناء المنافسة	3.29	.81375	متوسطة
٩	أفكر بضرورة مجاراة المنافس حتى وإن ارتقى مستواه	3.17	.89170	متوسطة
١٠	التزم بالأداء الجيد طوال فترات المباراة مهما كانت النتيجة	2.75	.91598	متوسطة
١١	أثق بقدراتي على الأداء الجيد في المباراة	3.12	.78087	متوسطة
١٢	يزداد أدائي قوة مع زيادة الإثارة في المباراة	3.44	.72415	متوسطة
١٣	يدفعني الخصم القوي إلى الأداء بأقصى طاقة	3.29	.53761	متوسطة
١٤	دائماً أظهر التألق في التدريبات والمنافسات	3.06	.87515	متوسطة
١٥	أواظب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيد	3.65	.61684	متوسطة
	المقياس الكلي	3.52	.58128	متوسطة

يبين الجدول (٢) أن مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد في الفرق الجامعية جاءت بدرجة متوسطة، حيث جاءت الفقرة رقم (١٥) والتي تنص: أواظب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيد، في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٣,٦٥) وبدرجة تقدير متوسطة، بينما جاء الفقرة رقم (٦) والتي تنص: امتلاك القدرة على الهدوء في المباريات الحاسمة، في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٦٩) وبدرجة تقدير متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للمقياس ككل (٣,٥٢) وبدرجة تقدير متوسطة.

عرض نتائج السؤال الثاني الذي نص على ما يلي: ما مستوى مفهوم الذات المهاري لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لل فقرات الخاصة بقياس مستوى مفهوم الذات المهاري، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى مفهوم الذات المهاري

الفقرات	المتوسط الحسابي	لانحراف المعياري	الاتجاه
١	3.92	0.45	مرتفعة
٢	4.06	0.37	مرتفعة
٣	3.89	0.42	مرتفعة
٤	3.96	0.42	مرتفعة
٥	3.96	0.39	مرتفعة
٦	4.11	0.30	مرتفعة

٧	أستطيع التهديف من الزوايا بالسهولة	3.98	0.32	مرتفعة
٨	تتميز تمريراتي خلال المباراة بالدقة المتناهية للزملاء	4.02	0.35	مرتفعة
٩	أستطيع الدفاع رجل لرجل في المباراة	3.94	0.42	مرتفعة
١٠	لا أخشى من التصويب من السقوط أو الطيران خوفا من الإصابة	3.81	0.91	مرتفعة
١١	أستطيع الاحتفاظ بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المباراة	3.94	0.37	مرتفعة
١٢	أجيد الدفاع في منطقة الارتكاز بصورة جيدة	3.99	0.39	مرتفعة
١٣	أجيد استعمال مناولة الدفع مع الزملاء بسهولة	3.82	0.60	مرتفعة
١٤	بإمكاني التغلب على مدافعين اثنين واختراقهما والقيام بالتهديف	4.07	0.54	مرتفعة
١٥	يسهل علي توجيه الكرة إلى اللاعب الأمامي والمتقدم في الهجوم السريع	4.08	0.34	مرتفعة
	المقياس الكلي	3.99	.38	متوسطة

يبين الجدول (٣) أن مستوى مفهوم الذات المهاري لدى لاعبي كرة اليد في الفرق الجامعية جاءت بدرجة مرتفعة، حيث جاءت الفقرة رقم (٦) والتي تنص على أنه: بإمكانني الإمساك بالكرة بيد واحدة بكل سهولة، في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤,١١) وبدرجة تقدير مرتفعة، بينما جاء الفقرة رقم (١٠) والتي تنص على أنه: لا أخشى من التصويب من السقوط أو الطيران خوفا من الإصابة، في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٨١) وبدرجة تقدير مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للمقياس ككل (٣,٩٩) وبدرجة تقدير مرتفعة.

كما ظهر أن نسبة العينة لمفهوم ذاتهم اقتربوا من الإيجابية وهذا ما نلاحظه من خلال تفريغ استمارات الخاصة بمفهوم الذات لدى عينة البحث مع هذا أن العلاقة بين المتغيرين ظهر بعدم وجود علاقة معنوية، وتعزو الباحثة ذلك أيضا إلى ضعف مهارة الدفاع عن الملعب لدى عينة البحث مما جعل بأن تكون العلاقة بهذه النتيجة، وترى الباحثة أن كثرة المحاولات الفاشلة للمهارة هي السبب في ذلك.

وتوصلت الباحثة إلى أن أفراد عينة البحث يتمكنون بدرجة جيدة مقتربة من الايجابي في متغيرين النفسيين هما (تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني).

عرض نتائج السؤال الثالث الذي نص على ما يلي: هل هناك علاقة ذات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهاري لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية؟

جدول (٤): العلاقة الارتباطية بين مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهاري لدى لاعبي كرة اليد

المتغير	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الطاقة النفسية	0.438	0.01
الذات المهاري		

• قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 2,33$

• وعند مستوى دلالة $0.01 = 3,2$

يتضح من الجدول (٤) أن معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية دال عند مستوى دلالة = 0.01 وان هذه العلاقة موجبة، وتعتبر هذه النتيجة منطقية ومنفقة مع ما ذكرته المصادر العلمية التي تشير إلى أن هناك تفاعل ايجابي ما بين حالة الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية، إذ أن الإنجاز الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن قدراتهم المهارية فالقدرات النفسية تساعدهم على تعبئة طاقاتهم المهارية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي.

ويعزى سبب ذلك إلى زيادة الاهتمام بالذات المهارية في الملعب وزيادة إعطاء تمارين المشابهة لطرف المباريات، وهو ما يؤيد أن مفهوم الذات المهارية هي تفسير لأهمية الذات للشخص من جهة، ومهاراته وقدراته في اللعب من جهة أخرى، وهذا لا يأتي إلا من خلال طاقة نفسية فاعلة، وتتفق الدراسة مع دراسة كل من عبد القادر (٢٠١٤) محمد (٢٠١٠) علي (٢٠٠٩) الأطرش (٢٠٠٨).

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصى بالآتي:

- الاهتمام بتدعيم مفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد، وذلك من خلال برامج الإعداد النفسي المنسقة مع برامج الإعداد البدني ليزداد مدى إدراك اللاعب بذاته المهارية والجسمية بصورة صادقة لينعكس على أدائه داخل الملعب.
- الاستفادة من نتائج هذا البحث من قبل مدربي الفرق الجامعية في الجامعات والأندية الأردنية في إعداد فرقهم للمواسم القادمة.
- توجيه العمل التدريبي بكرة اليد من خلال الاهتمام بالمجال النفسي وخصوصا الذات المهارية.
- عقد دورات تدريبية وتوجيهية بعلم النفس الرياضي للمدربين.

المراجع:

- أبو غنيم، محمد ناجي، وآخرون (٢٠١٦)، الذات المهارية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي للاعبين منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم، بحث مقدم للمؤتمر الدولي/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الكوفة، فترة من ١٣-١٤/١٤.
- الأطرش، محمود، (٢٠٠٨)، تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، العدد (٥)، المجلد (٢٢).
- التكريتي، وديع ياسين محمد والعبدي، حسن محمد عبد (١٩٩٩)، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، ط ٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- جابر، جابر عبد الحميد، وكاظم، أحمد خيرى (١٩٧٨)، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط ٢، القاهرة، دار النهضة المصرية.
- خطايه، أكرم زكي (١٩٩٦)، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

- الخياط، ضياء ومحمد، نوفل (٢٠٠١)، كرة اليد، دار الكتب، الموصل.
- خيون، يعرب (٢٠٠٢)، العلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة، بغداد.
- داود، سوزان صادق (٢٠١٠)، التحكم بالطاقة النفسية وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبات المبارزة، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد الحادي عشر، العدد السادس عشر.
- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠)، علم النفس الرياة المفاهيم – التطبيقات، ط٢: القاهرة دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٤)، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٥)، الإعداد النفسي للناشئين، القاهرة، دار الفكر.
- الزغبى، أحمد محمد (٢٠٠٥)، التوجيه والإرشاد النفسي، ط٢، دمشق، دار الفكر.
- السعداوي، محسن حسان، ونزال، عبد الكاظم (٢٠٠٩)، مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بمفهوم الذات البدني لدى لاعبي كرة القدم على لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم المنطقة الجنوبية، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العدد (٩)، ص ١٧٥-١٩٤.
- السعدي، عامر جبار، (٢٠٠٢) دراسة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، العراق، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، المجلد (١١)، العدد (١)، ص ١٠٣-١٣٠.
- صالح، عباس وعثمان، علي وحسن، محسن، (٢٠١٢)، الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك العدوانى للاعبى الدرجة الممتازة بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (٢)، المجلد (٥). ص ٣٢٢-٣٥١.
- صالح، قاسم حسين (١٩٩٧)، الشخصية بين التنظر والقياس: صنعاء، مكتبة الجيل الجديد، دار النشر للجامعات.
- عبد الحسين، ذو الفقار صالح (٢٠٠٨)، تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية خلال فترة الإعداد لحكام كرة القدم الدرجة الأولى، بحث منشور، مجلة الرياضة المعاصرة، العدد التاسع، المجلد السابع، العراق.
- عبد الخالق، عصام الدين (١٩٩٩)، التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط٩، دار الكتاب الجامعي، الإسكندرية.
- عبد الفتاح، كاميليا (١٩٧٤)، مفهوم الذات لدى الشباب: (كتاب سنوي للجمعية المصرية للدراسات النفسية، الهيئة المصرية العامة للكتاب).
- عبد القادر، غزالي، (٢٠١٤)، إدراك مفهوم الذات وعلاقته بتكوين الاتجاهات النفسية حنو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد (١٢)، ص ٧١-٧٩.
- علاوي، محمد حسن (١٩٩٨)، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن، (٢٠٠٢)، سيكولوجية المدرس الرياضي، جامعة حلوان، دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن، ونصر الدين محمد (١٩٨٧)، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد محسن، (٢٠٠٦)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.

- العلوان، بشير، (٢٠١٥)، مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبين كرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، العدد (١٢)، المجلد (٣).
- علي، نجات سعيد، (٢٠٠٩)، الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، العدد (٢)، المجلد (٩)، ص٤٢٦-٤٥٤.
- العنزي، أحمد مؤيد، (٢٠١٢)، الذات المهارية وعلاقتها بمفهوم الذات البدنية والذات الجسمية لدى لاعبي نادي الفتوة الموصل بكرة اليد. المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، جامعة الموصل.
- فاضل، بثينة محمد (١٩٩٩): الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد كقياس لنتائج المباريات، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد ٢٧.
- محمد، هوشيار عبد الرحمن، (٢٠١٠)، تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (٢) المجلد (٣)، ص٢٦٦-٢٨٧.
- نوياء، تيرس عوديشوا (٢٠٠٢)، دليل الرياضي في الاعداد النفسي، الأردن، عمان، دار وائل للنشر.
- يحيى، شريف على طه (١٩٩٥)، فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية المؤثرة على نتائج الفريق القومي للشباب بطولة كأس العالم لكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا.
- John Bowman on, sport psychologist, Tips for psyching up, (2003).
- Psicol, E. (2008). Individual differences in energytension cycle and self-regulation of mood. American Psychologist , 45 (10) , 109-127.
- Posner, M.; Rothbart, M. (2010). The concept of energy in psychological theory: Cognitive science program, technical. American Psychologist , 75 (4) ,100-121.
- 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.
- Martans, (1999): Coaching guide to sports psychology champaign IL:Human Kinetics.