



## Study of psychological energy efficiency among excellent handball players

Saad Khudhair Najd <sup>\*1</sup> , Prof. Dr. Haider Odeh Zagher <sup>2</sup> 

\*Corresponding author: [saad\\_k@gmail.com](mailto:saad_k@gmail.com)

Received: 12-03-2024

Publication: 28-04-2024

### Abstract

The research included an introduction to the research and its importance. It includes the concept of psychological energy, which is important and fundamental, and has a significant impact on the results of behavior and the performance of players. It is one of the important psychological concepts for every person, as every person exerts a lot in order to achieve optimal psychological energy, which is what drives the individual to grow and improve and express himself verbally. Therefore, study and research in this field is a very necessary process to understand the importance of psychological energy, especially among handball players. Research problem: The competitive situation in handball involves describing the psychological methods that aim to control and change the player's behavior through the experiences and organized training provided to the athlete and attempts to make them feel psychologically stable and find the connection that helps the player to find the integrated development of the player, which is linked to the psychological energy factor and its A role on tactical and skill performance. Psychological energy has an effective impact on what players do in matches, including emotions, fanaticism, and psychological distress. This will therefore affect the players' behavior by creating a state of tension and lack of psychological calm, and this is reflected in the performance in the match. The study aimed to identify the levels of A measure of the psychological energy of match handball players. The second chapter included theoretical studies similar to the concept of psychological energy. The third chapter included the research methodology and field procedures. The researchers chose the descriptive approach. The research sample included Iraqi Premier League handball players. The fourth chapter included the presentation and discussion of the results, and the fifth chapter included conclusions and recommendations.

### Keywords:

Psychological energy efficiency, excellent handball.



دراسة كفاءة الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد الدرجة الممتازة

سعد خضير نجد ، أ.د. حيدر عودة زغير

تاريخ نشر البحث 2024/4/28

تاريخ استلام البحث 2024/3/12

المخلص

تضمن البحث على مقدمة البحث واهميته ويشمل مفهوم الطاقة النفسية مهم وأساس وله الأثر الكبير على نتائج السلوك وأداء اللاعبين وهو من المفاهيم النفسية الهامة لكل شخص اذ يبذل كل شخص الكثير من أجل تحقيق الطاقة النفسية المثلى وهي التي تدفع الفرد إلى ان ينمو ويتحسن ويعبر عن نفسه بالقول والفعل لذا فان الدراسة والبحث في هذا المجال عملية ضرورية جداً لفهم اهمية الطاقة النفسية وبالخصوص لدى لاعبي كرة اليد. مشكلة البحث يدخل الموقف التنافسي في كرة اليد الى وصف الطرق النفسية التي تهدف للتحكم والتغيير في سلوك اللاعب من خلال ما يقدم للرياضي من خبرات وتدريب منظم ومحاولات شعورهم بالاستقرار النفسي وايجاد الصلة التي تساعد اللاعب على ايجاد التطور المتكامل للاعب والذي يرتبط بعامل الطاقة النفسية وما له من دور على الاداء الخططي والمهاري وان للطاقة النفسية الاثر الفعال على ما يفعله اللاعب في المباريات من انفعالات وتعصب وشد نفسي وهذا بالتالي سوف يؤثر على سلوكية اللاعبين من خلال خلق حالة من التوتر وعدم الهدوء النفسي وهذا مما ينعكس على الاداء في المباراة وهدفت الدراسة الى التعرف على مستويات مقياس الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد المباراة . اما الفصل الثاني فقد تضمنت الدراسات النظرية والمثابة لمفهوم الطاقة النفسية اما الفصل الثالث فقد تضمنت منهجية البحث واجراءاته الميدانية فقد اختار الباحثان المنهج الوصفي اما عينة البحث فهم لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة اليد والفصل الرابع تضمن عرض النتائج ومناقشتها وتضمن الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات.

الكلمات المفتاحية: كفاءة الطاقة النفسية، كرة اليد، الدرجة الممتازة.

## 1 - المقدمة:

يعد علم النفس من العلوم الهامة التي تحتاج إلى دراسة وتعمق كبير لما له من مؤثرات حيوية كبيرة على الأفراد ، فهو علم ازدادت الحاجة له في السنوات الاخيرة وخصوصاً في المجال الرياضي لما له من تأثير فعال في العملية التدريبية ، فهو أحد العلوم المهمة وذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضي لذا فهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان الدراسات الرياضية التي تظهر أهميته من خلال دراسة نظريات الشخصية وتحليلها والتعرف على الدوافع المحركة لسلوك الرياضي وأنا يجب أن نؤمن بان المنجزات الرياضية الهائلة والعظيمة التي نلاحظها باستمرار تعكس كماً هائلاً من تأثيرات المعارف والمعلومات العلمية التي تساهم في أحداث هذا التطور الكبير في الأداء حتى يصل إلى الارتقاء بمستويات مختلف من الأنشطة الرياضية، وفي هذه الانشط المختلفة تكون هناك ظروف ومواقف تصاحب الرياضي عند الاداء ويبرز الاختلاف في مدى قدرة الرياضي في مواجهة المواقف بنفسية عالية إذ يسهم علم في النفس الرياضي في زيادة مستوى التدصيل الرياضي نحو تحقيق إنجاز افضل وان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب وكرة اليد من الألعاب التنافسية التي تظهر فيها المواجهة المباشرة بين اللاعبين وان من العوامل التي تميز اللاعب الناجح عن الرياضي الاقل نجاحاً هو تماسكه اثناء تنفيذ المهارة لإنجاح خطة هجومية او خطة دفاعية. لذا من المهم جدا ان يدخل اللاعب الى المنافسة بأعلى قدر ممكن من الطاقة النفسية ليستطيع تحمل ضغوط ومجريات اللعب المفاجئة ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث كون مفهوم الطاقة النفسية مهم وأساس وله الأثر الكبير على نتائج السلوك وأداء اللاعبين وتعتبر من المفاهيم النفسية الهامة لكل شخص اذ يبذل كل شخص الكثير من أجل تحقيق الطاقة النفسية المثلى وهي التي تدفع الفرد إلى ان ينمو ويتحسن ويعبر عن نفسه بالقول والفعل لذا فان الدراسة والبحث في هذا المجال عملية ضرورية جداً لفهم أهمية الطاقة النفسية وبالذ صوص لدى لاعبي كرة اليد.

يدخل الموقف التنافسي في كرة اليد الى وصف الطرق النفسية التي تهدف للتحكم والتغيير في سلوك اللاعب من خلال ما يقدم للرياضي من خبرات وتدريب منظم ومحاولات شعورهم بالطاقة النفسية الايجابية وايجاد الصلة التي تساعد اللاعب على ايجاد التطور المتكامل للاعب والذي يرتبط بعامل الطاقة النفسية وما له من دور على الاداء الخططي والمهاري وان للطاقة النفسية الاثر الفعال على ما يفعله

اللاعبين في المباريات من انفعالات وتعصب وشد نفسي وهذا بالتالي سوف يؤثر على سلوكية اللاعبين من خلال خلق حالة من التوتر وعدم الهدوء النفسي وهذا مما ينعكس على الاداء في المباراة ومن هنا تبرز مشكلة البحث وهي معرفة فيما اذا كان اللاعبون يتمتعون بالطاقة النفسية الايجابية او السلبية وكل ذلك اضحى وجها لمشكلة ولهذا ارتأى الباحثان أن يقوموا بتطبيق مقياس الطاقة النفسية لقياس هذا المفهوم لدى لاعبي كرة اليد الدرجة الممتازة .

**ويهدف البحث الى:**

1- تطبيق مقياس الطاقة النفسية للاعبين كرة اليد للدرجة الممتازة.

2- التعرف على مستويات مقياس الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد.

**2- إجراءات البحث:**

**1-2 منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح ذلك لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:**

أن الأهداف التي يضعها الباحثان لبحثهما والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها (1: 41) لذا تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من جميع لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد والبالغ عددهم (240) لاعباً يمثلون (15) فريق للموسم 2032 - 2024 وقد قسمت العينة الى قسمين الأول لإجراءات بناء مقياس الطاقة النفسية والثاني لغرض تطبيق المقياس كالاتي:

**أولاً:** عينة بناء مقياس الطاقة النفسية: وشملت عدداً من لاعبي الأندية المشاركين في دوري الدرجة الممتازة بكرة اليد والبالغ عددهم (176) لاعبا" حيث بلغت نسبتهم (73.33%) من مجتمع البحث.

**ثانياً:** عينة التطبيق: وشملت (64) لاعبا" من أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد حيث بلغت نسبتهم (26.66%) من مجتمع البحث .

الجدول (1) يبين عدد وأسماء أندية الدرجة الممتازة

ت	النادي	المجتمع الكلي	التجربة الاستطلاعية	عينة البناء	عينة التطبيق	المستبعدون
1	نفط ميسان	16		16		2
2	الحشد الشعبي	16			16	1
3	الكوفة	16		16		2
4	الخليج العربي	16		16		1
5	المسيب	16		16		1
6	ديالى	16			16	2
7	التعاون	16		16		1
8	الكويت	16		16		1
9	بلدية البصرة	16	16			
10	الفتوة	16		16		1
11	الناصرية	16				2
12	الجيش	16			16	2
13	الشرطة	16			16	1
14	كربلاء	16		16		1
15	الكرخ	16		16		3
	المجموع	240	16	176	64	21
	النسبة المئوية	%100	%6.66	%73.33	%26.66	%8.75

2-3 إجراءات بناء المقياس:

هي "مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن أتباعها عند بناء الاختبار أو المقياس وكيفية الربط بين وحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة أو الصفة أو القدرة (10: 320)، حيث سعى الباحثين إلى بناء مقياس الطاقة النفسية بما يتلاءم مع الأسس العلمية التي انطلق منها موضوع بحثهما.

## 2- 4 المعاملات العلمية للمقياس:

لتأكيد سلامة وعلمية بناء المقياس والكشف عن كفايته لابد من تحليل فقراته. وهنا لابد من توافر شروط اساسية ومهمة لضمان ذلك، ومن اهم تلك الشروط امتيازه بالصدق والثبات. وهذا ما تؤكد (دافيد وف)، اذ تشير الى "انه يجب ان يقيم مصممو الاختبارات الدليل على ثبات وصدق ادواتهم (8: 538).

### اولاً: الصدق الظاهر:

يحسب هذا الصدق بعد عرضة على عدد من الخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار فاذا قرر الخبراء ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه وبذلك يمكن للباحثان الاعتماد على فهم الخبراء (14: 13) ولقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء لإقرار صلاحيته وتقدير مدى قياس كل فقرة لمكونات كل مجال وبذلك تم قبول المجالات والفقرات التي حصلت على موافقة الخبراء وحذفت الفقرات غير الصادقة.

### ثانياً: صدق البناء:

يعد من أكثر أنواع الصدق لملاءمة لبناء المقاييس ويسمى بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية أو المفهوم المراد قياسه، ويقصد به مدى قياس المقياس وهو تحليل درجات المقياس استناداً الى بناء الخاصية المراد قياسها في ضوء مفهوم معين (4 : 43) وقد تحقق الباحثان من صدق البناء في مقياس البحث من خلال مؤشرات هي :

#### 2-4-1 أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

توصل الية الباحثين عن طريق تمييز الفقرات في المقياس وقد تم التحقق من ذلك عندما حسبت القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وباستخدام الاختبار التائي فنجد انه تم استخراج الفقرات المميزة واستبعاد الفقرات غير المميزة.

#### 2-4-2 معامل الاتساق الداخلي:

هو قدرة المقياس على تتبع أداء الفرد الفعلي في مجال السمة المراد قياسها ومن المعروف في بناء المقاييس أنه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي كان تضمينها في المقياس يزيد من احتمال الحصول على مقياس أكثر تجانساً (16:125) وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون).

#### 2-4-3 الثبات:

يعد الثبات من العناصر الأساسية في إعداد الاختبارات والاعتماد على نتائجها ويعني " استقرار النتائج عند إعادة تطبيق الاختبار على الأفراد والمحافظة على التباين الحقيقي للاختبار (5:77) أي أن الاختبار أو المقياس الذي يمتاز بالثبات هو الذي يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم وفي نفس الظروف (15:22).

وهناك عدة طرائق يمكن من خلالها استخراج معامل الثبات وقد اختار الباحث من بينها طريقتين هما:

#### أولاً: طريقة التجزئة النصفية:

جُزئت فقرات المقياس إلى نصفين بحيث أصبح عدد فقرات كل نصف (20) فقرة وحسب تسلسل الفقرات إلى فردي وزوجي وبعدها استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين بطريقة بيرسون من القيم الخام، وبلغ معامل الارتباط بين النصفين (0.887) لكن هذه القيم تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذلك يتعين تعديل معامل الثبات وتصحيحه حتى نحصل على معامل ثبات الاختبار ككل وعليه استخدم الباحث معادلة (سبير مان. براون) لتصحيح معامل الارتباط وبعد التصحيح أصبح معامل الثبات (0.94) وهو معامل ثبات عالٍ يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

## 4-2-4-الموضوعية:

الموضوعية هي عدم تأثر الاختبار بتغيير المحكمين وأن يعطي الاختبار النتائج نفسها بغض النظر بمعنى يقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي، إذ أنه كلما زادت الموضوعية في التحكم قلت الذاتية (13: 202).

### 2-5 التطبيق النهائي للمقياس:

بعد استكمال كل متطلبات تصميم المقياس وإجراءاته، أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق ملحق (1) ومكوناً من (37) فقرة موزعة على أربعة مجالات، فقد قام الباحثان بتطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة التطبيق البالغ عددها (64) لاعباً في (13 / 11 / 2023) وبعد تحليل استجابات عينة البحث جمعت البيانات في استمارة خاصة إذ أصبح لكل لاعب درجة خاصة به.

### 2-6 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية spss للمعالجات الإحصائية.

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض نتائج مستوى الصحة النفسية للاعبين كرة اليد الدرجة الممتازة:

جدول (2) يبين الدرجات المعيارية والدرجات المعدلة والدرجات الخام والمستويات لمقياس الطاقة النفسية

المستويات	الدرجة المعيارية	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الخام للمقياس	العدد	النسبة المئوية
ممتاز	من 3+ الى 2+	80	70	430	376
جيد جدا	من 2+ الى 1+	70	60	375	317
جيد	من 1+ الى 0	60	50	316	257
متوسط	من 0 الى 1-	50	40	256	197
مقبول	من 1- الى 2-	40	30	196	138
ضعيف	من 2- الى 3-	30	20	137	86



يبين الجدول (2) الذي يمثل مستويات الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد الدرجة الممتازة وقد توزعوا على عدة مستويات وهي (ممتاز) و(جيد جداً) و(جيد) و(متوسط) و(مقبول) و(ضعيف) وهذا يدل على وجود تباين في مستويات الطاقة النفسية للاعبين كرة اليد الدرجة الممتازة.

ويعزو الباحثان حصول اللاعبين في كرة اليد الدرجة الممتازة على مستوى (ممتاز وجيد جداً وجيد) في مقياس الطاقة النفسية هو الاعداد النفسي المميز لدى اللاعبين قبل وبعد المنافسة والاستقرار النفسي والظروف البيئية المناسبة لدى اللاعبين ان الفريق الرياضي يواجه تحديات وصعوبات في تحقيق النجاح والوصول الى الهدف المطلوب عندما يفقد الاعداد النفسي المميز بين اللاعبين والكادر التدريبي والاداري والجمهور من خلال مؤشرات عديدة كالاستقرار النفسي والاحترام والانسجام والتعاون والحماس والثقة بالنفس والمثابرة والجهد والشعور بالرضا ونكران الذات والرغبة للوصول الى تحقيق الهدف المطلوب ووجود الحافز المادي والمعنوي تؤدي الى خلق بيئة رياضية مميزة ومثالية وجودة نفسية عالية وتبين النتائج ان اغلب اللاعبين افضل من غيرهم حيث يتميزون بالطاقة النفسية العالية وان مواجهه الصعاب اثناء التدريب والمنافسة يعود الى الاعداد النفسي المثالي من قبل الكادر التدريبي والاداري والمعالج النفسي من خلال تنمية القدرات النفسية والذهنية والعقلية والثقة بالنفس والتفاعل الايجابي وكما يشير ( كاظم علي هادي ) ان قدرات اللاعب الفعلية والنفسية والجسمية وبذل المزيد من الجهد والمثابرة من اجل تنفيذها وانجاحها مما ينعكس عليه بشكل ايجابي وعلى تعزيز ثقته بنفسه ويستطيع من اتخاذ القرار بالاعتماد على نفسه . ( 6 : 156 ) ان مواجهه اللاعب للمواقف الصعبة والهزيمة ويكون مستعداً للمتغيرات التي تحصل للفريق وتحمل المسؤولية المكلف بها وكما يشير ( كامل عبود حسين ) يجب ان تكون للاعب القدرة على مواجهة الهزيمة والفشل في المنافسات والتدريب ويكون شعوره الايجابي للمتغيرات التي تحصل في الفريق وشعوره بالمسؤولية الرياضية وعدم الابتعاد عن الذات والاسرة والاصدقاء والمجتمع والبقاء بما يفرضه هذا الارتباط من واجبات ومسؤوليات ( 7 : 2004 )

ويعزو الباحثان حصول عدد من اللاعبين على مستوى (جيد) و (متوسط) في مقياس الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد هو ان اسباب حدوث الطاقة النفسية كثيرة ومنها التحديات التي يواجهها اللاعب من خلال التعامل مع اللاعبين وطبيعة الفعالية ومستويات الاداء المهاري والخططي ومدى صعوبة اضافة الى الكادر الفني والاداري وقلة الدعم المادي وكذلك القوانين المجحفة والاجراءات التعسفية التي تؤثر على المستوى

النفسي للاعب وبالتالي تولد صعوبات على اللاعب حيث يقوم الكثير من اللاعبين للتوافق والانسجام للعمل وفق التحديات والتعايش مع الظروف المحيطة التي تكون غير منسجمة مع المعايير الرياضية وهذه الظروف والعوائق تؤثر على مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد اذا لم يكن للمدرب والمعالج النفسي دور فعال في التعامل مع اللاعبين فالطاقة النفسية تختلف من شخص الى اخر والحالة النفسية تتأثر بعدة عوامل اما سلبية او ايجابية وان لاعب كرة اليد او اي لعبة جماعية مهما تطور مستواه المهاري والخططي والبدني فانه لا يستطيع تحقيق النجاح والفوز دون التعاون مع زملاءه الاخرين لأنها لعبة جماعية ويكون سر النجاح في اللعبة هو التعاون والتفاهم بين اللاعبين وهذا ما اشار الية ( محمد حسن علاوي ) اللاعب عندما ينظم الى فريق رياضي يزداد تفاعله الايجابي مع بقية اعضاء الفريق ويشعر بين زملاءه يقدرهم ويقدرونه وانه جزء من متكامل ومترباط فعندئذ تصبح الحاجة الى الانتماء من الحاجات النفسية المهمة التي تدفع اللاعب الى الاستقرار في عضويته في الفريق . ( 9 : 318 ) .

وان المستوى المتوسط الذي حققه عدد من اللاعبين هو مؤشر وسطي يحتاج الى الارتقاء به خوفاً من هبوط المستوى الى اقل من ذلك وبالتالي يؤثر سلباً على اللاعب والفريق اذ يجب تفعيل الجانب الايجابي والوعي الثقافي وان يعمل المدرب والادارة والمعالج النفسي على تعزيز النواحي الايجابية للفريق وكما اكده ( ريسان خريبط وناهدة رسن سكر ) ان خلق علاقات اجتماعية مثالية بين اللاعبين وبين مدربيهم يؤدي الى اكتسابهم قيمة اخلاقية جيدة متمثلة بتجنب ردود الافعال العصبية وخلق حالة من التعاون والالفة بين اللاعبين المبنية على الاحترام والتعاون المتبادل له بالغ الاثر في نفسية الرياضي والذي يؤثر بطبيعة الحال على مستوى الفريق البدني والمهاري والخططي ( 2 : 58 ) ويعزو الباحثان حصول عدد من اللاعبين على مستوى (مقبول وضعيف) في مقياس الطاقة النفسية هو عدة أسباب منها ما تتعلق بذات اللاعب ومنها ما يتعلق بالبيئة المحيطة ويكون اللاعب احياناً يعاني من عدة مشاكل نفسية ذاتية مما ينعكس سلباً على اداء اللاعب وكذلك تصرفاته اثناء التعامل مع الاخرين مما يؤدي الى تراجع مستوى الطاقة النفسية لدى اللاعب وقد تكون تلك المشاكل تتعلق بالبيئة المحيطة باللاعب سواء كان المدرب او الادارة او الجمهور او الاسرة او الاصدقاء اوبين اللاعبين وهذا ما يؤدي الى تراجع وهبوط مستوى الطاقة النفسية لدى اللاعب فان اللاعب بشكل عام وبكرة اليد بشكل خاص يحتاج الى الاهتمام من جميع النواحي نظراً لطبيعة هذه اللعبة فقد لاحظ الباحث ان قلة الاهتمام باللاعب وعدم تلبية احتياجاته واحساسه بانه غير مهم في الفريق او انعدام

الحافز المعنوي او المادي والذي يؤثر تأثيراً مباشراً على لاعبي كرة اليد وهنا تكمن في دور الكادر التدريبي والادارة والمعالج النفسي واللاعبين اصحاب الخبرة في الفريق كما اكد ( عامر سعيد الخيواني واخرون ) بأنه عند تركيز المسؤولين على الفوز فقط وحث اللاعبين عليه وتحميلهم المسؤولية في حال الفشل يصبح اللاعبون في وضعية متوترة فالغاية الوحيدة للعبهم ستكون الفوز وليس الترويح والاستمتاع والمخالطة والثقة بالنفس من خلال امكانية اللاعب المهارية وما الى ذلك من القيم الرائعة ( 3 : 288 ) . وكما اشار (محمد حسن علاوي واخرون) يعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل اهم الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبين والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية ولذلك يجب اعداد اللاعب اعداداً نفسياً من حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضغوط المسابقات وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية (11: 41)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1- توزعت عينة البحث الى عدة مستويات لمقياس الطاقة النفسية (ممتاز - جيد جداً - جيد - متوسط - ضعيف).

2- اللاعب الذي يتمتع بمستوى عالٍ من الطاقة النفسية ينعكس ذلك على ادائه في المباريات والتدريب ويكون أكثر ايجابية على عكس اللاعب الذي يتمتع بمستوى منخفض من الطاقة النفسية

#### 4-2 التوصيات:

1- ضرورة التأكيد على الطاقة النفسية الإيجابية للاعبين والعمل على خلق المناخ المناسب لتطور هذه الحالة بما يخدم الأداء.

2- ضرورة العمل على تأهيل المدربين من خلال فتح دورات تدريبية في الجوانب الفنية والإدارية والنفسية فضلاً عن الجوانب الخطئية والتدريبية لكي يكونوا قادرين على تدريب الفريق بكل نجاح

3- التأكيد على اسلوب التدريب النفسي جنباً الى جنب مع التدريب البدني المهاري والخطئي في لعبة كرة اليد

المصادر

- ريسان خريبط. مناهج البحث في التربية الرياضية. الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- ريسان خريبط وناهدة رسن سكر : علم النفس بالتدريب والمنافسات الرياضية الحديثة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، 1988 .
- عام ر سعيد الخيكاني واخرون : علم النفس الرياضي ، كتاب منهجي للمرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ط 1 ، العراق ، النجف الاشرف ، 2015 .
- عبد الجليل الزوبعي (وآخرون): الاختبارات والمقاييس النفسية، الموصل، مطبعة جامعة الموصل ، 1981، .
- عصام النمر: القياس والتقويم في التربية الخاصة، عمان، دار اليازوري للطباعة، 2008 م .
- كاظم علي هادي الدفاعي: بناء برنامج ارشاد نفسي لتنمية الذات الأكاديمي المهني لدى طلاب كلية التمرريض، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية الآداب ، 1993.
- كامل عبود حسين: بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفرقية في العرق، رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد ، 2004.
- ليندال. دافيد وف. مدخل علم النفس، (ترجمة سيد الطواب واخرون)، الرياض، دار المريخ للنشر، 1983.
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط 4 ، القاهرة، دار المعارف ، 1978.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
- محمد حسن علاوي واخرون: الاعداد النفسي في كرة اليد \_ نظريات \_ تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، مصر ، القاهرة ، 2003 ،
- محمد ربيع شحاتة: قياس التأكد: (القاهرة، دار المعرفة الجامعية ، 1994).
- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995 .

- مروان عبد المجيد ابراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر ، 1999.

- Allen , M,x,yen,w.; Introduction to measurement theory : (California, Book .Cole 1979 .
- Abbas, Z. A. & Malih, F. A. , (2021). An analytical study of (Smart Tennis Sensor) technical data and its relationship to the serving accuracy of wheelchair tennis players. *Modern Sport*, 20(2), 0137. [[CrossRef](#)]
- Ali, R. I. J., & Malih, F. A. (2022). Analytical study of the reality of the application of administrative automation in sports clubs. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 11, 56. [[CrossRef](#)]
- Radhi Abdul Hussein, A., Kadhim Hrebid, N., & Jabber Mohamed, J. (2022). Effect Of Qualitative Exercises Using The (Vertimax) Devicexxx To Developing The Explosive Ability Of Arms And Legs And The Skill Of Long-Shooting For Youth In Handball. *INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATIONAL REVIEW*, 4(2), 195–209. Retrieved from. [[CrossRef](#)]
- Abod, Z. F. ., & AlHaddad, N. H. (2022). The muscular ability of the two legs and its relationship to some basic skills of handball . *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 11, 12. [[CrossRef](#)]

## الملاحق

### ملحق (1): مقياس الطاقة النفسية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي ابداً
1	لا استطيع التحكم في أنفعالاتي عندما يستفزني المنافس.					
2	أفقد السيطرة على هدوئي قبل المنافسة عندما لعب مع منافسين أقوياء.					
3	أترفز بسرعة عندما يخطأ الحكم في أثناء المنافسة.					
4	أترفز بشكل كبير عند شعوري بالتعب					
5	أفكر في ادائي المهاري أثناء التدريب أو المباراة واعمل على تطويره بشكل مستمر.					
6	أجيد التحليل السريع لتحركات منافسي وخصوصا في المباريات الصعبة.					
7	أنظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة.					

					8	احاول المحافظة على هدوئي في المباريات الصعبة.
					9	لا استطيع أن اشعر بالصورة الواقعية لأدائي.
					10	اشعر بالارتباك عند مواجهة المنافسين الاقوياء.
					11	لا استطيع توزيع جهدي على مجريات شوطي المباراة.
					12	لا اتذكر كافة توجيهات المدرب في أثناء المنافسة.
					13	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على ادائي .
					14	الخوف من الاصابة يشغل تفكيري ويجعلني اتحاشى الاحتكاك مع المنافس .
					15	إذا سجل المنافس هدفا أول الأمر فأن ذلك يشعرنى باليأس.
					16	افكر كثيرا بضرورة مجارات المنافس وأن أرتقى بمستواه.
					17	افكر دائما بضرورة الأداء الجيد حتى أنقضاء وقت المباراة.
					18	افكر كثيرا بكيفية قطع الكرة من المنافس مهما كانت مهاراته في الخداع.
					19	في المباريات المهمة لا اتق بقدراتي على الأداء الجيد.
					20	لا أعب ضربة الجزاء لأنني لا اجيدها بدقة.
					21	لا اعير اهتماما للتشجيع الذاتي واره غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة شوطي المباراة.
					22	يزداد ادائي قوة كلما زادت أثارت المباراة.
					23	يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي إذا كان منافسي قويا.
					24	عندما يبدأ الفريق المنافس بالتهديف أبذل جهدا مضاعفا لتعديل النتيجة.
					25	تشجيع المدرب يزيد كفاحي واجتهادي لتحقيق المستوى الأمثل .
					26	لا استطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة.
					27	اشعر بأن حماسي باللعب يقل كثيرا بآنتهاء الشوط الأول من المباراة.
					28	لا استطيع اللعب بجدية في ملعب المنافس وأمام جمهوره.
					29	ليس من السهل علي مجارات المنافس لأنه اكثر مني خبره.

Study of psychological energy efficiency among excellent handball players

					30	احاول التفوق على منافسي على الرغم من مستواه الجيد.
					31	لا بد وأن أتألق في التدريب والمنافسات .
					32	اعمل بشكل مجد للتفوق على المنافسين الاقوياء.
					33	أواظب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيد.
					34	احاول الظهور بمستوى يؤهلني لتمثيل المنتخب الوطني.
					35	اشعر بالرضى كوني لاعبا أساسيا بالفريق.
					36	اتخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لأن مهاراتي غير جيدة.
					37	لا اهتم بين كوني أساسيا أو اجلس على مصطبة البدلاء.