

تأثير تمارين نوعية بمصاحبة شحن الطاقة النفسية في تطوير بعض القدرات البدنية والتحمل النفسي للاعبين كرة اليد للمتقدمين

م. د حيدر عبد الواحد جلوب

haidera.alghazali@uokufa.edu.iq

تاريخ التقديم: 2022/12/5

تاريخ القبول: 2022/12/29

تاريخ النشر: 2023/4/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص:

تكمن أهمية البحث وذلك من خلال اعداد تمارين نوعية بمصاحبة شحن الطاقة النفسية ومعرفة تأثيرها على لجانب البدني والتحمل النفسي , حيث يعتقد الباحث ان هذه التمارين تسهم في زيادة لهؤلاء اللاعبين وبالتالي فإنهم سوف يبذلون الكثير من الجهد وبارادة قوية اثناء التدريب والمنافسة .

من خلال خبر الباحث كونه لاعب سابقاً ومدرباً حالياً لحظة ظاهرة حدوث التعب المبكر وانخفاض مستوى القدرة على الاداء البدني والنفسي والذي من اسبابه الهبوط في مستوى الاداء الفني لدى اللاعبين حيث يرى الباحث ان اسباب هذا الهبوط هو الاهمال او عدم اعادة الأهمية اللازمة من المدربين للإعداد النفسي للاعبين

ويهدف البحث التعرف: على تأثير تمارين النوعية وبمصاحبة شحن الطاقة النفسية على بعض القدرات البدنية والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة اليد للمتقدمين . يفترض الباحث : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي بتأثير تمارين النوعية بمصاحبة شحن الطاقة النفسية على بعض القدرات البدنية والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة اليد للمتقدمين ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ,واتبع تصميم المجموعة الفردية ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل التجربة وبعدها. اذا تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبين نادي الكوفة الرياضي .

الكلمات المفتاحية: شحن الطاقة النفسية – التحمل النفسي – كرة اليد

The effect of qualitative exercises accompanied by charging psychological energy in the development of some physical abilities and psychological

endurance of advanced handball players Researcher:

M. Dr. Haider Abdel Wahed Globe

Abstract:

The importance of the research lies in the preparation of specific exercises accompanied by changing the psychological energy and knowing its impact on the physical side and psychological endurance, as the researcher believes that these exercises contribute to an increase in the number of these players, and therefore they will exert a lot of effort and strong will during training and competition.

Through the experience of the researcher being a former player and a coach currently at the moment of the phenomenon of early fatigue and a decrease in the level of ability to perform physically and psychologically, which is one of the reasons for the decline in the level of technical performance among the players,

where the researcher believes that the reasons for this decline is the negligence or failure to restore the necessary importance of the coaches for the psychological preparation of the players

The research aims to identify: the impact of specific exercises and the accompanying charge of psychological energy on some physical abilities and psychological endurance of handball players for applicants. The researcher assumes that there are statistically significant differences between the pre- and post-tests with the effect of specific exercises accompanied by changing psychological energy on some physical abilities and psychological endurance of advanced handball players.

The researcher used the experimental approach, and followed the design of the individual group with two pre- and post-tests, i.e. measuring one group before and after the experiment.

If the research sample was chosen by the intentional method represented by the players of the Kufa Sports Club.

Keywords: charging psychological energy - psychological endurance - handball

1- مقدمه ومشكلة البحث:

شهدت الالعاب الجماعية تطوراً كبيراً في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية، وشمل هذا التطور لعبة كرة اليد وتحظى هذه اللعبة بالرعاية والاهتمام في كل مكان ويرغب بممارستها النساء والرجال لما تتمتع به اللعبة من مهارات وخطط تعمل على إثارة وتشويق الجميع نحو الممارسة أو المشاهدة نظراً لما تتميز به من اثاره وقوة وسرعة في الاداء البدني والمهاري.

ولعبة كرة اليد هي واحدة من الالعاب الجماعية الصعبة والتي يبذل فيها اللاعبون جهد كبيراً اثناء التدريب او اثناء المباريات والتي يحتاج فيها اللاعبين الى تكامل في جميع الصفات البدنية والعوامل النفسية وذلك بسبب صعوبة اداء مهاراتها المركبة , اذ إن المجهود البدني الذي يبذله اللاعبون بالملعب لا يتوزع على عدد اللاعبين بل لكل لاعب مجهوده الخاص وعلى وفق استعداداته البدنية والنفسية ، لذلك فهو يحتاج إلى كثير من الاستعدادات البدنية والنفسية، ويتضح ذلك من خلال تعرض الكثير من اللاعبين ومنهم لاعبي كرة اليد إلى بعض مظاهر الانفعالات البدنية والذهنية اثناء المنافسات يؤدي ذلك إلى شعور اللاعب بطاقة نفسية سلبية عالية وعدم القدرة على الأداء بأقصى طاقة ممكنة .

ومن هنا جاءت اهمية البحث وذلك من خلال اعداد ترمينات نوعية بمصاحبة شحن الطاقة النفسية ومعرفة تأثيرها على لجانب البدني والتحمل النفسي حيث يعتقد الباحث ان هذه الترمينات تسهم في زيادة لهؤلاء اللاعبين بقدراتهم البدنية والنفسية , وبالتالي فأنهم سوف يبذلون الكثير من الجهد وبارادة قوية اثناء التدريب والمنافسة .

من خلال خبر الباحث كونه لاعب سابقاً ومدرباً حالياً لحظة ظاهرة حدوث التعب المبكر وانخفاض مستوى القدرة على الاداء البدني والنفسي والذي من اسبابه الهبوط في مستوى الاداء الفني لدى اللاعبين كرة اليد , يرى الباحث ان اسباب هذا الهبوط هو الاهمال او عدم اعادة الأهمية اللازمة من المدربين بدمج القدرات البدنية مع المتغيرات النفسية في مرحلة الاعداد الخاص مما يؤثر في النواحي البدنية والذهنية والانفعالية مما يؤثر سلباً في النتائج لتحقيق الفوز في المباراة.

لذا ارتى الباحث احتوى الوحدات التدريبية النوعية وبمصاحبة شحن الطاقة النفسية الايجابية ومساهمتها الفعالة في بعض القدرات البدنية والنفسية للاعبين كرة اليد , وهذا ما يساعدهم للتغلب على الحالات التعب المبكر ورفع مستواهم البدني والنفسي

ويهدف البحث الى :

- 14- اعداد ترمينات نوعية بمصاحبة شحن طاقة للاعبين كرة اليد للمتقدمين .
15- التعرف على تأثير ترمينات النوعية وبمصاحبة شحن الطاقة النفسية على بعض القدرات البدنية والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة اليد للمتقدمين .

يفترض الباحث :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي بتأثير ترمينات النوعية وبمصاحبة شحن الطاقة النفسية على بعض القدرات البدنية والتحمل النفسي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث .

2-إجراءات البحث الميدانية:

1-2 منهج البحث :

بما ان طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث استخدام المنهج المناسب، لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ,واتبع الباحث تصميم المجموعة الفردية ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل التجربة وبعدها

2-2 عينة البحث :

تعد عينة البحث " محور العمل وهي الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها".

(وجيه محجوب: 2001, ص 37) , اذا تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبين نادي الكوفة الرياضي للموسم الرياضي 2022- 2023 والبالغ عددهم (18) لاعباً و اذا تم استبعاد (6) لاعبين (3) منهم للتجربة الاستطلاعية و (3) حراس مرمى لخصوصية تمارينهم , فقد اصبح عينة البحث على (12) لاعب وكان من اهم اسباب اختيار عينة البحث هو تعاون ادارة النادي وكادر الفني مع الباحث , فضلا عن سهولة الحصول على عينة البحث من اجراء التجربة عليهم, اذ قام الباحث بايجاد التجانس لعينة البحث, وقد اظهرت نتائج التجانس لأفراد العينة وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات الدخيلة

الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	179.8	1.072	-1.520
الكتلة	كغم	75.136	2.647	0.748
العمر	سنة	26.466	3.441	0.604
العمر التدريبي	سنة	8.455	1.372	0.146

2-3 أدوات البحث والأجهزة المستعملة: استعان الباحث بالوسائل والأدوات والأجهزة الآتية:-

❖ المصادر العربية والأجنبية. - الملاحظة والتجريب - الاختبارات البدنية - مقياس التحمل النفسي- المقابلة - شبكة المعلومات الدولية , مقياس اما الأجهزة المستخدمة في البحث : - الميزان الطبي لقياس الوزن- حاسبة لابتوب نوع (Lenovo) عدد (1) وعلامات لاصقة- ساعة ايقاف STOP Watch لقياس الزمن بالثانية - كرات يد حجم (3) -شريط لاصق متعدد الالوان - شريط قياس (40 متر) كرات سويدية - حبال (TRX) - اوزان حديدية متعددة - مساطب وحواجز بارتفاعات مختلفة .

2-4 تحديد متغيرات البحث واختباراتها :

2-4-1 تحديد بعض القدرات البدنية الخاصة في لعبة كرة اليد:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة في لعبة كرة اليد وفي مجال التدريب الرياضي والاختبارات والقياس ومالها من علاقة في مجال اللعبة والتي تمثل آراء وخبرة مؤلفيها , فضلا عن خبرة الباحث في هذا المجال , ولغرض اختيار القدرات الخاصة لموضوعه البحث على وفق أولوياتها وأهميتها في تقييم المرحلة الخاصة من التدريب لعينة البحث , تم توزيع استمارة استبانة استطلاعية لآراء الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد والتدريب الرياضي والاختبارات والقياس وبعد

تفريغ الاستثمارات واستخراج النسبة المئوية التي حصلت على نسبة (75%) فأكثر". حيث تم ترشيح القدرات البدنية الخاصة كانت (السرعة الانتقالية , مطاولة القوة المميزة بالسرعة, تحمل الاداء) اما الاختبارات التي حصل عليها الباحث كانت كل الاتي:

1- اختبار عدو 20 م من البدء الطائر: (اطروحة حاسم عبد الجبار : 2013 , ص 72)

الغرض من الاختبار :- قياس السرعة الانتقالية في كرة اليد

2- اختبار ركض ووثب ثم انطلاق 50 م: (جميل البديري واحمد السوداني: 2011, ص 263)

الغرض من الاختبار :- قياس صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة البدنية .

3- اختبار تحمل الاداء الدفاعي والهجومى: (كمال درويش واخرون: 2002, ص 114)

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على تحمل الاداء .

2-4-2 المقياس التحمل النفسي المستخدم في البحث: (رضا طالب هليل: 2018, ص 47)

قام الباحث بقياس مستوى التحمل النفسي لعينة البحث , واستعان باستبيان قام بإعداده (رضا طالب هليل) اذ تكون المقياس من (30) فقرة (انظر ملحق 1) , وقد تضمن هذا المقياس (3) بدائل (دائماً 3 درجات , أحياناً 2 درجات, نادراً 1). والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

يبين توزيع الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس التحمل النفسي

عدد الفقرات الإيجابية	أرقام الفقرات الإيجابية	عدد الفقرات السلبية	أرقام الفقرات السلبية
27	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 19, 20, 22, 24, 25, 27, 28, 29, 31, 33, 35, 36, 37, 38, 40	3	10, 13, 16

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية لمقياس التحمل النفسي والاختبارات البدنية المختارة على عينة مؤلفة من (3) لاعبين فضلا عن اجراء تجربة الاستطلاعية للتمرينات النوعية ولمدة يومين وعلى قاعة نادي الكوفة الرياضي بتاريخ 2022/8/13 في تمام الساعة الرابعة ظهراً اذ تم تحديد اهداف هذه التجربة وكالاتي:

التعرف على مدى استجابة عينة البحث للاختبارات وطريقة تفاعلهم معها. مدى ملائمة الادوات المستخدمة في البحث معرفة الوقت المستغرق لأجراء المقياس الاختبارات وتنفيذها. مدى ملائمة عينة البحث مع التمرينات معرفة امكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاية والعدد المناسب

وبعد مضي (4) ايام على التجربة الاستطلاعية الاولى تم اعادة الاختبارات على نفس المجموعة للقدرات البدنية , وبعد مضي (3) اسابيع تم اعادة توزيع التحمل النفسي على نفس العينة ومن خلال ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة تطبيق الاختبار الاول وبين درجة تطبيق الاختبار الثاني .

اذ حققت الاختبارات في متغيري (السرعة الانتقالية والتحمل الاداء) معامل ثبات عالٍ حيث كان معامل الثابت (0.875 - 0.864) اما في متغيري (مطاولة القوة المميزة بالسرعة ومقياس التحمل النفسي) فقد حققت معامل ثبات عالٍ جداً (0.926 - 0.918) "وبما ان الرقم يدل على قوة العلاقة فقد صنف هنكل واخرون هذه القوة الى مستويات بحثية يأخذ كل مستوى مدى محدد من القيم " (احمد سليمان و خليل يوسف: 2000, ص 146).

2-6 إجراءات التجربة الرئيسية :

- الاختبار القبلي

اجرى الباحث الاختبارات القبلي على لاعب عينة البحث والبالغ عددهم (12) لاعب بتاريخ 20/8/2022 من يوم السبت على قاعة نادي الكوفة الرياضي المغلقة بعد اعطاء شرح مفصل عن الاختبارات البدنية والنفسية وتسلسلها وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند اجراء الاختبارات البعدية.

- تطبيق التمرينات النوعية :

تم العمل بالتجربة الرئيسية (الميدانية) لعينة البحث في يوم الاحد الموافق 2022/8/21 والانتهاه منها في يوم الاثنين الموافق 2022/10/13 اذ اشتملت تمرينات النوعية وبمصاحبة شحن الطاقة النفسية على (24) وحده تدريبيه لمدة (8) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبيه في الأسبوع وبزمن قدره يتراوح بين (20 - 30) دقيقة للوحدة التدريبيه ، إذ تم العمل بتمرينات شحن الطاقة النفسية في الجزء الوسطي (بعد عمل كل تمرين بدني , وقد استخدم الباحث معدل النبض للاعبين كرة اليد بالنسبة لمطاوله القوة المميزة بالسرعة و تحمل الاداء في تحديد مستويات شدة الحمل وفترات الراحة عند تأدية تمرينات النوعية , وذلك لان معدل النبض هو احد المؤشرات الفسيولوجي الهامة والسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي.

- الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم السبت الموافق 2022/10/15 ، واتبع الباحث شروطاً وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها من حيث مكان الاختبارات والتمرينات للاعبين نادي الكوفة الرياضي.

2-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة :-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحثة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية لعينة البحث قبل وبعد تطبيق التمرينات النوعية

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البدنية لعينة البحث قبل وبعد تطبيق التمرينات النوعية

3-2 مناقشة النتائج :

يشير الجدول (3) قيمة t المترابطة لنتائج الاختبارات البدنية والنفسية والذاتان يبين إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني أن الانتظام في تأدية تمرينات النوعية وبشحن الطاقة النفسية أدت إلى وصول لاعب كرة اليد إلى حالة التحكم بالطاقة النفسية أصبح لديه القدرة والسيطرة على توجيه الاستشارة الانفعالية وإخضاعها لسيطرته والانتقال من حالة عدم التوازن إلى التوازن , إذ أثبتت نتائج البحوث التي أجريت في هذا المجال إلى أن اللاعب الذي لديه قدرة التحكم في المواقف التي تثير استثارته يستطيع السيطرة على أدائه بشكل إيجابي. (احمد امين فوزي :2003,ص68) , وإمكانية وصول اللاعب إلى حالة التحكم بالطاقة النفسية تزداد كلما تمت المحافظة على تأدية تمرينات النوعية

نوع الدلالة	دلالة Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.012	3.383	1.502	2.103	0.118	2.315	ثانية	السرعة الانتقالية لمسافة 20 م
معنوي	0.006	4.05	2.129	23.824	1.427	26.251	ثانية	مطولة القوة المميزة بالسرعة بدنياً
معنوي	0.031	2.85	1.104	1.904	0.021	3.123	ثانية	التحمل الاداء الهجومي الدفاعي
معنوي	0.000	5.60	6.148	57.232	7.182	45.256	درجة	تحمل النفسي

الخاصة وبشحن الطاقة النفسية وبشكل منتظم والتي تحقق الثبات الجسدي والعقلي وتعمل على تناسق الجسم والعقل معاً فتعمل على التوازن الجسدي والنفسي وتدفع الطاقة البدنية والذهنية في اتجاه واحد ومن ثم يستطيع اللاعب من الاستفادة منها للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في اللعبة .
وكما يعزو الباحث ذلك إلى تأثير المعنوي قبل وبعد التمرينات التي قام الباحث بأعدادها والتي تم التدريب عليها بشكل جيد لأفراد عينة البحث ، حيث تطورات قدراتهم البدنية إذ ان الفرق بين الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي يدل هذا الفرق على وجود تطور في المتغيرات البدنية المدروسة ومنها القدرات البدنية الخاصة الذي يشمل كل من (السرعة الانتقالية , مطولة القوة المميزة بالسرعة , تحمل الاداء) تغير دليل على وجود التطور في هذا الاختبار من خلال انخفاض الزمن لعينة البحث فيعزوه الباحث هذا الانخفاض بالزمن يعود الى استخدام التمرينات النوعية وبمصاحبة شحن اللاعبين بالطاقة

النفسية وفق الأسس علمية مراعيًا فيها مكونات حمل التدريب من حيث (الشدة والحجم والراحة) ، إذ تهدف التمرينات النوعية الى مشاركة عدد من اللاعبين خلال اداء اللاعبين وانتقالهم من الدفاع الى الهجوم وبالعكس ، وهذا ما يؤدي الى تطوير القدرات البدنية لديهم، وكذلك الانتظام بالتدريب ساعد على تجنب الإجهاد وإشراك اكبر عدد من المجاميع العضلية والتي لها علاقة بطبيعة أداء مهارات لعبة كرة اليد الهجومية والدفاعية ، وهذا ما اكده (أمر الله البساطي : 1998 ، ص103) حين أشار إلى إن التدريب الرياضي المستمر يحقق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الدوري والتنفسي ، حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية أثناء الأداء.

اما بالنسبة لتحمل النفسي يتبين من الجدول اعلا وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث اذ ظهرت قيمة (t) المحسوبة اعلى من قيمة (t) الجدولية وكلما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في (التحمل النفسي) ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث معنوية الفروق ما بين الاختبارين الى احتواء المنهج التدريبي على التمرينات النوعية ذات الطابع التنافسي والتي تسهم في تطوير وتعبئة الطاقة النفسية ، بالإضافة الى الجانب البدني والتي تعمل على زيادة استثارة اللاعبين وعلى رفع الجوانب البدنية الخاصة للاعبين أثناء التدريب وبالتالي تهيئتهم للمنافسة بشكل يوازي مستوى هذه المنافسات التي تحتوي على العديد من المتغيرات النفسية التي تؤثر بصورة كبيرة في مستوى الاداء وتحقيق افضل النتائج ويشير (اسامة راتب:1999 ، ص25) هنا الى " اهمية الاعداد المتكامل للرياضيين وخاصة الرياضيين الشباب، ويضيف انه برغم اهمية كلاً من الاعداد البدني والمهاري والخططي فإنه يجب الاهتمام كذلك بالخصائص النفسية والمقدرة العقلية " .

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

في ضوء المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج ا ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية:

- 1- ساهمت التمرينات النوعية وبمصاحبة شحن الطاقة النفسية على رفع مستوى الاداء القدرات البدنية لدى افراد عينة البحث المجموعة التجريبية وهذا ظهر من خلال النتائج البعدية.
- 2- فاعلية استخدام التمرينات النوعية وبمصاحبة شحن الطاقة النفسية في التحكم بالطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد .

2-4 التوصيات

- 24- الاهتمام بإعداد التمرينات النوعية وكذلك الاهتمام بالإعداد النفسي لغرض الارتقاء بما هو إيجابي وتلافي او تقليل ما هو سلبي في أثناء إعداد لاعبي كرة اليد .
- 25- ضرورة توعية اللاعبين والمدربين بأهمية واثر الأعداد النفسية كونه احد العناصر الأربعة المكونة للعملية التدريبية والمكاملة لها .
- 26- الاستفادة من التمرينات المعدة من قبل الباحث في وضع المناهج التدريبية للعبة كرة اليد.
- 27- التوسع في عمل أبحاث أخرى مكاملة لبحثنا الحالي في الألعاب الفردية والجماعية .

المصادر والمراجع:

- احمد امين فوزي ,مبادئ علم النفس الرياضي ,والمفاهيم والتطبيقات ,ط1, القاهرة , دار الفكر العربي ,2003, .
- احمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي؛ الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية. ط2: الاردن، اربد، دار الامل، 2000.
- اسامة كامل راتب؛ تنظيم الطاقة النفسية-مدخل الاعداد النفسية للنشئ الرياضي. المؤتمر العلمي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، 1999، ص25.
- امر الله البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي ، مصر ، مطبعة المعارف ، 1998، ص103

- جميل قاسم محمد البديري، احمد خميس راضي السوداني: موسوعة كرة اليد العالمية ، بيروت ، مؤسسة الصفاء للمطبوعات ، 2011 .
- حاسم عبد الجبار صالح : أثر تمارينات القوة الخاصة بأساليب متنوعة في تطوير بعض أنواع السرعة ومهارات اللاعبين الشباب بكرة اليد، اطروحة دكتوراه – جامعة بابل ، 2013.
- رضا طالب هليل : تأثير تدريبات متنوعة وفق أنظمة انتاج الطاقة في بعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل النفسي والهجوم السريع لدى لاعبي كرة اليد الشباب، رسالة ماجستير ، جامعة الكوفة ، 2018.
- كمال درويش واخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات-تطبيقات ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2002.
- وجيه محجوب ، أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط ١ : عمان ، دار المناهج والتوزيع ، ٢٠٠١.

ملحق (1)

مقياس التحمل النفسي بصيغته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب:

بين يديك مجموعة من الفقرات الذي يهدف الباحث من خلال أجابتم عنها إلى التعرف على مواقفكم الحقيقية الصادقة إزاءها .. ونظراً لما نعده فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن آرائك وأفكارك ، يأمل الباحث منك الاجابة عن هذه الفقرات وذلك بوضع علام (√) أمام واحد من البدائل الخمسة الموضوعية أمام كل فقرة ، مما ترى انه يعبر عن رأيك أو موقفك ، علماً انه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة .

مثال للإجابة :

ت	الفقرات	دائماً	أحيانا	نادرا
1	استمتع عندما تتنوع اساليب التدريب في كرة اليد على الرغم من شدتها وكثرتها	√		
2	لدي استعداد للتدريب باستمرار كي اطور من مستواي في كرة اليد			√

مع الشكر والتقدير لحسن تعاونك

الباحث

حيدر عبد الواحد جلوب

ت	الفقرات	دائماً	أحيانا	نادرا
1	استمتع عندما تتنوع أساليب التدريب في كرة اليد			
2	لدي استعداد للتدريب باستمرار كي أطور من مستواي في كرة اليد			
3	ارفض الاستسلام للتعيب عند اشتراكي في التدريب والمنافسة			
4	أنجز بدقه كافه المهام الصعبة في تدريب كرة اليد			
5	عندي رغبة شديدة في منافسة اللاعبين المنافسين ذي المستوى العالي الجيد			
6	أتطلع للأداء الجيد في التدريب			
7	اندمج مع اللاعبين في التمرين			
8	احترم الأنظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهنني			
9	أجد نفسي هادئاً وغير متوتر في المنافسات الصعبة			
10	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي أثناء المباراة بكرة اليد			
11	أنا كثير الوفاء للاعبين والمدرّب والإدارة			

12	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها أثناء مشاركتي في المباراة
13	عندما ارتكب خطأ في بداية المباراة فإنه لا يؤثر على مستوى أدائي فيها
14	ضغوط التدريب والمنافسات لا تؤثر في تحقيق أهدافي
15	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب والمنافسة
16	أسيطر على أعصابي عند بدء المباراة بكرة اليد
17	أتمالك نفسي عندما يوجه النقد لي من قبل المدربين واللاعبين
18	أضع لنفسني أهدافاً في التدريب أحاول الوصول إليها
19	استطيع إنجاز أهدافي بدقة سواء بالتدريب أو بالمنافسة
20	تفوقني في المنافسات المهمة يضمن لي مستقبلاً جيداً في كرة اليد
21	الفوز في المباريات يمنحني ثقة كبيرة في نفسي
22	اهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسة من أجل الفوز
23	أرغب في تحسين أدائي عند خسارة المباراة
24	أقتصد في بذل الجهد مع المنافس القوي
25	أستطيع أن أتدرب بجهد بدني عالي لفترات طويلة
26	أعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في تدريب بكرة اليد
27	أتابع أسلوب منظم في تنظيم جهدي قبل بدء منافسة كرة اليد
28	أنظم قدراتي البدنية في جميع أوقات المباراة
29	لا أأسرع في قرارات سواء بالتدريب أو بالمنافسة
30	يكون أدائي في المنافسة أفضل من أدائي أثناء التدريب بكرة اليد

ملحق (2)

📌 نموذج التمارين النوعية وبمصاحبة شحن الطاقة النفسية :

- **التمرين الأول :** بعد اداء تمرينات تحمل الاداء الهجومي بين التكرارات يقوم اللاعب بأخذ نفساً وأملاً نقطة السرة ثم أثناء الزفير تخرج الطاقة باتجاه القلب وهي حارة مثل هواء الصيف بلون احمر وبصوت (ق ا ا ا ا) ذلك الصوت يمكنك أن تصدره بصوت عالٍ أو تتخيله.
- **التمرين الثاني :** يقف اللاعب على خط المرمى ثم الركض الى الرمية الحرة (9م) ثم يعمل بلوك مرتين وبعدها ينطلق 10 متر من الملعب وعمل قفزتين على الشخص يقوم اللاعب بين تكرارات التمرين خذ نفساً وأملاً نقطة السرة ثم أثناء الزفير تخرج الطاقة باتجاه الكبد وهي لطيفة مثل هواء الربيع بلون اخضر وصوت (ش ش ش) ذلك الصوت يمكنك أن تصدره عالٍ أو تتخيله .

- **التمرين الثالث :** ينطلق اللاعب لمسافة 20م – 30 م وبعد ذلك يقوم اللاعب بين تكرارات الركض خذ نفساً وأملاً نقطة السرة ثم أثناء الزفير تخرج الطاقة باتجاه الرئتين وهي لطيفة نوعاً ما مثل هواء فصل الخريف بلون ابيض وبصوت (س س س س) ذلك الصوت يمكنك أن تصدره بصوت عالٍ أو تتخيله
- **التمرين الرابع : طريقة الاداء :** يقف اللاعب على خط ال (7)متر وعنده سماع اشارت الصافرة يقوم اللاعب بالدوران ثم يقوم بأداء الحجل على كل قدم ستة حجلات يمين ويسار مع مراعاة سحب الركبة للأعلى ثم يقوم اللاعب بالانطلاق بسرعه نحو منتصف الملعب لاستلام الكرة الموجه من حارس المرمى ثم يقوم بالتسديد على المرمى المقابل، ثم يكرر التمرين مره أخرى مع اخذ قتره راحه كافيه بين التكرارات, . مع استخدام تمرينات شحن الطاقة النفسية من خلال خذ نفساً واملا نقطة

السرة ثم اثناء الزفير تخرج الطاقة باتجاه المعدة وهي لطيفة نوعا ما مثل هواء فصل الصيف بلون
الصفير وبصوت (خاااااا) ذلك الصوت يمكنك ان تصدره بصوت عال او تتخيله.