

تعبئة الطاقة النفسية للمتقدمين في كرة اليد وعلاقتها بالضغط النفسية
اثناء المباريات التجريبية

م.د. جنان محمد نوروز
المديرية العامة لتربية محافظة ديالى
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

ان كرة اليد هي واحدة من الالعاب ذات الشهرة العالية عالمياً لما تتمتع به من مهارات جميلة ومثيرة ومشوقة ، بالإضافة لعبة فيها احتكاك مباشر بين اللاعبين وشيء من العدائية ، لهذا يكون هناك عبئ نفسي كبير على اللاعبين من الناحية النفسية وهذا يتطلب فحوص وقياسات نفسية مستمرة خلال البرنامج التدريبي وخصوصاً في فترة المباريات التجريبية كونها تمثل فحص كامل للفريق من ناحية تكامل الحالة التدريبية والنفسية .
هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الطاقة النفسية والضغط النفسية اثناء المباريات التجريبية ، اما منهج البحث فلقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية . اما عينة البحث فكانت اللاعبين المتقدمين في نادي ديالى الرياضي لكرة اليد .

Mobilizing the psychological energy of applicants in handball and its relationship to psychological stress during experimental matches

Dr. Jinan Muhammad Nowruz General Directorate of Education, Diyala

Abstract :

Handball is one of the world's most famous games because of its beautiful, exciting and interesting skills, in addition to a game that has direct contact between players and a bit of hostility, so there is a great psychological burden on the players from a psychological point of view, and this requires continuous psychological examinations and measurements during the program The training session, especially during the trial matches, as it represents a complete examination of the team in terms of the integration of the training and psychological situation.

The aim of the research is to identify the relationship between psychological energy and psychological stress during the experimental matches. As for the research method, the researcher has adopted the descriptive approach in the style of associative relationships. As for the research sample, the advanced players in the Diyala Sports Club for handball.

1-التعريف بالبحث :

1-1مقدمة البحث واهميته :

ان الالعاب الجماعية ككرة القدم والطائرة والسلة وكرة اليد تشهد تطوراً كبيراً في الجوانب البدنية المهارية والخططية والنفسية، وبدأت تستأثر باهتمام العديد من المتابعين والباحثين والاكاديميين نظراً لما تتميز به من اثاره تشويق وقوة وسرعة في الاداء البدني والمهاري والثبات النفسي في المباريات .

ان كرة اليد واحدة من الالعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظراً لوجود لاعب وخصم واداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الاداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف، معتمداً في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية كذلك مهارته وحالته النفسية التي تلعب دوراً كبيراً في المباراة، اذ ان الطاقة النفسية ممكن ان تسيطر على التعب البدني الذي يمكن ان يقود الى اضعاف ارادة الفوز لدى اللاعبين فأن عدم صفاء الذهن والتوتر والقلق يمكن ان يؤدي الى التعب البدني وبالنتيجة فإنه يمكن القول ان زيادة قدرة اللاعب في التحكم بتعبئة الطاقة النفسية تمكنه من التحكم بالطاقة البدنية وبالعكس، اذ يمكن تعبئة الطاقة النفسية للاعب كرة اليد من خلال شمول المنهج التدريبي جانباً تشويقياً يؤمن عملية التحكم وضبط الاستثارة للفريق ويحقق مايعرف بشحن وتعبئة الطاقة النفسية لدى هؤلاء اللاعبين (5:23).

ان الإعداد النفسي الرياضي أحد أهم المهام التي يجب التركيز عليها من قبل المدربين والعاملون في مجال التربية البدنية، كونها تؤدي دوراً هاماً في تحقيق أفضل النتائج والانجازات الرياضية فهي احد اركان التدريب الذي يرتكز على الإعداد البدني والمهاري والخططي، ولاسيما في رياضة المستويات العليا، وان الضغوط النفسية من الموضوعات التي أثارت العديد من الباحثين وحثتهم على دراستها و ذلك نظراً لتأثيرها البالغ في الصحة النفسية والجسمية لا سيما"وان الانسان في العصرالحديث معرض للكثير منالاحداث و المواقف التياصبح منالصعب التوافق معها"(6:1)، وان للضغوط دوراً مهماً في احداث معدل عال من الانهاك و الانفعال الذي يصيب الجسم وان أية اصابة جسمية او حالة انفعالية غير سارة كالقلق و الاحباط و التعب او الالم لها علاقة بتلك الضغوط والتي ستؤثر سلباً في اداء اللاعب .

ومن هنا جاءت اهمية البحث في التعرف على تعبئة الطاقة النفسية للمتقدمين في كرة اليد وعلاقتها بالضغوط النفسية اثناء المباريات التجريبية ، ففي المباريات التجريبية هناك ضغوط كبيرة على اللاعب كون هذه المباريات هي مباريات حقيقية يتحقق من خلالها تحديد مستويات اللاعبين وتحديد ايضا التشكيلة الاساسية للفريق ، والتعود على مختلف المواقف خلال المنافسات الرياضية ، وتحقيق بعض الواجبات المهارية والخططية ، و تقوية الثقة بالنفس والارتقاء بمستوى الطموح في الحالات التي تهدف فيها المنافسات التجريبية إلى اختبار وإتقان المهارات والقدرات الحركية والخططية أن يرتبط ذلك بالصفات البدنية اللازمة في تحقيق الهدف المقصود .

1-1 مشكلة البحث :

ان الضغط النفسي هو أحد المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين وخصوصاً لاعبي كرة اليد في مراحل مختلفة من حياتهم والتي تبدأ في مرحلة التعلم والتدريب المبكر وصولاً إلى المستويات العليا في التنافس الرياضي، إذ تظهر حالة الضغط النفسي في عدم التوازن بين المتطلبات الأساسية التي يسعى إلى تحقيقها اللاعب، وبين ما هو كائن فعلاً على أرض الواقع ، وكذلك الضعف في استخدام الأساليب المناسبة لتعبئة الطاقة النفسية لديهم مما يعيقهم في بذل قصارى جهدهم في التدريب والمنافسات ، ويمكن للباحثة صياغة المشكلة بالسؤال التالي :

هل هناك علاقة ارتباط بين تعبئة الطاقة النفسية للمتقدمين في كرة اليد و الضغوط النفسية اثناء المباريات التجريبية

2-1 اهداف البحث :

1- قياس تعبئة الطاقة النفسية والضغوط النفسية .

2- التعرف على علاقة تعبئة الطاقة النفسية للمتقدمين بكرة اليد بالضغوط النفسية اثناء المباريات التجريبية .

3-1 فروض البحث :

1- وجود علاقة ارتباط بين تعبئة الطاقة النفسية للمتقدمين بكرة اليد والضغوط النفسية اثناء المباريات التجريبية.

4-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : متقدمين نادي ديالى الرياضي بكرة اليد .

2-5-1 والمجال الزمني 2020/1/12 الى 2020/3/1.

3-5-1 المجال المكاني : قاعة الشباب والرياضة في بعقوبة (القاعة المغلقة) .

2- الدراسات النظرية :

1-2 الطاقة النفسية :

تعرف الطاقة النفسية على أنها " الشدة والحيوية والنشاط الذي يؤدي بها العقل الوظائف الموكلة إليه " (4:14) ، وقد جاء مصطلح الطاقة النفسية حديثاً كبديل عن الاستثارة الانفعالية وبوجه الخصوص في عام (1987) حيث تهدف الجهود الكبيرة التي يبذلها الملاك التدريبي والإدارة ومجموعة العناصر الأخرى إلى الوصول بكل فرد من أفراد الفريق إلى الحالة البدنية والنفسية المثلى(15:103)، وغالباً ما يوجد اتجاهان للطاقة النفسية (9:11)الأول هو اتجاه تصاعدي يهدف إلى الانتقال من الطاقة المنخفضة إلى الطاقة العالية (Psyching - up) ويتحكم بذلك ملائمة المتغيرات الموقفية للأداء والحاجة إلى الطاقة ، أما الاتجاه الآخر وهو ما يعرف بسحب الطاقة لنفسية (Psyching - out) وبه يتم العمل على خفض مستويات الطاقة النفسية ، وأن الإجراءات التي يتخذها المرشد النفسي أو المدرب هي (التعبئة النفسية) .

2-2 الضغوط النفسية :

ان كلمة ضغط نفسي (Stress) ذات أصل لاتيني كانت تستخدم في القرن السابع عشر بمعنى الشدة أو الضيق أو العسر أو المحنة أو الحزن أو الأذى أو الألم أو المرض، وخلال القرن الثامن عشر استخدمت كلمة ضغط بمعنى القوة أو الجهد أو المجهود البدني" (18:4) ويشير (وليم الخولى) إلى أن كلمة Stress تعنى الضغط، أو الشدة أو العبء أو المحنة وهى حالة معنوية يستعرض فيها الإنسان لصعوبات بدنية مستمرة مادية، ومعنوية، وجسمية ونفسية، وتشكل هذه الصعوبات إجهاداً لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق" (423:8) ، ويرى (لازاروس Lazarus) "أن مصطلح الضغوط النفسية يجمع بين مجموعة المثيرات التى يتعرض لها الفرد مضافاً إليها الاستجابة المترتبة عليها، علاوة على تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات التى يستخدمها الفرد وأثناء تعرضه لهذه المواقف" (41:7) .

وكان للمجال الرياضي نصيب من تعريف الضغوط النفسية اذ يرى (محمد) انها حالة انفعالية مؤلمة أو بغيظه يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الاداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد كما انها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه" (402:10).

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : يقصد بمنهج البحث هو الطريق المؤدى الى الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول الى نتيجة معلومة (68:9) ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

3-2 عينته البحث : ان لعينة البحث الاهمية الكبيرة في نجاح خطوات الباحث المتمثلة بإيجاد الحلول اللازمة للمشكلة، فالاختيار الناجح لعينة البحث يلعب دوراً كبيراً في المساهمة لإنجاح مساعي الباحث في الوصول الى النتائج والاهداف المنشودة ، وعليه تمثلت عينة البحث باللاعبين المتقدمين لنادي ديالى الرياضي بكرة اليد والبالغ عددهم (18) لاعب .

3-2-1 تجانس العينة : ان التجانس هو التشابه في الصفات للعينة والتي تؤثر على نتائجها لذا عمدت الباحثة لعمل التجانس اذ يجب ان تكون العينة متجانسة تماماً لأبعاد المتغيرات الدخيلة والتي تؤثر على التجربة الرئيسية باستخراج معامل الالتواء ويجب ان يكون بين (3±) حتى نستطيع ان نتأكد من العينة موزعة توزيع اعتدالي مما يعطى دلالة على تجانس أفراد عينة البحث .

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	180.72	3.82	180.00	0.505
الكتلة	كغم	84.36	5.33	84.00	0.479
العمر	سنة	26.45	2.54	27.00	0.937
العمر التدريبي	سنة	5.54	1.03	6.00	0.147

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

3-3-1 وسائل جمع المعلومات :

*المصادر العربية والأجنبية .

*شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) .

*الاختبار والقياس .

*استمارات المقاييس .

3-3-2الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

*ملعب قانوني لكرة اليد .

*كرات كرة يد رقم (3) .

*اقلام جاف عدد (25) .

3-4 اختبارات البحث :

1-مقياس تعبئة الطاقة النفسية : اعتمدت الباحثة مقياس (حيدر غازي) (109:5) لتعبئة الطاقة النفسية وقد احتوى المقياس على (37) فقرة وكانت الاجابة على فقرات المقياس باربعة بدائل هي (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي بشكل كبير، تنطبق علي الى حد ما، لا تنطبق علي) وكانت درجات المقياس اعلى درجة على المقياس هي (148) اما اقل درجة فهي (37) وقد كانت درجة الحياد هي (92.5) ، وبعد ان تم عرض المقياس على السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وكرة اليد فقد بلغت النسبة (100%) على ملاءمة المقياس لعينة البحث .

مقياس تعبئة الطاقة النفسية

ت	الفقرات	تتطبق عليّ تماماً	تتطبق عليّ بشكل كبير	تتطبق عليّ إلى حد ما	لا تتطبق عليّ
1	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستغزني الخصم				
2	أفقد السيطرة على هدوئي قبل المنافسة عند اللعب مع خصوم أقوىاء				
3	أترفض بسرعة عندما يخطأ الحكم إثناء المنافسة				
4	أترفض بشكل كبير عند شعوري بالتعب				
5	أفكر في أدائي المهاري إثناء التدريب أو المباراة وأعمل على تطويره بشكل مستمر				
6	أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصاً في المباريات الصعبة				
7	انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة				
8	أحاول المحافظة على هدوئي في المباريات الصعبة				
9	لا أستطيع إن اشعر بالصورة الواقعية لأدائي				
10	اشعر بالارتباك عند مواجهة الخصوم الأقوياء				
11	لا أستطيع توزيع جهدي على مجريات شوطي المباراة				
12	لا أتذكر كافة توجيهات المدرب إثناء المنافسة				
13	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على أدائي				
14	الخوف من الإصابة يشغل تفكيري ويجعلني أتأشى الاحتكاك مع الخصم				
15	إذا سجل الخصم هدفاً أول الأمر فإن ذلك يشعرنني باليأس				
16	أفكر كثيراً بضرورة مجارات المنافس حتى وأن ارتقي بمستواه				
17	أفكر دائماً بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء وقت المباراة				
18	افكر كثيراً بكيفية قطع الكرة من الخصم مهما كانت مهارته في الخداع				
19	في المباريات المهمة لاثق بقدراتي على الأداء الجيد				
20	لا لعب رمية الجزاء لأنني لا أجيدها بدقة				
21	لا أعير اهتماماً للتشجيع الذاتي واره غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة شوطي المباراة				

				يزداد أدائي قوة كلما زادت أثارة المباراة	22
				يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قويا	23
				عندما يبدأ الفريق الخصم بالتهديف ابذل جهدا مضاعفا لتعديل النتيجة	24
				تشجيع المدرب يزيد كفاحي واجتهادي لتحقيق المستوى الأمثل	25
				لاستطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة	26
				اشعر بان حماسي باللعب يقل كثيرا بانتهاء الشوط الأول من المباراة	27
				لاستطيع اللعب بجدية في ملعب الخصم وأمام جمهوره	28
				ليس من السهل عليّ مجارات الخصم لأنه أكثر مني خبرة	29
				أحاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد	30
				لابد وأن أتألق في التدريب والمنافسات	31
				أعمل بشكل مجد للتفوق على الخصوم الأقوياء	32
				أواظب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيد	33
				أحاول الظهور بمستوى يؤهلني لتمثيل المنتخب الوطني	34
				أشعر بالرضا كوني لاعبا أساسيا بالفريق	35
				أتخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لأن مهارتي غير جيدة	36
				لااهتم بين كوني أساسيا أو اجلس على مصطبة البدلاء	37

1-مقياس الضغوط النفسية: اعتمدت الباحثة مقياس (سامي حميد) (7:103) للضغوط النفسية وقد احتوى المقياس على (51) فقرة وكانت الاجابة على فقرات المقياس بخمسة وكانت درجات المقياس اعلى درجة على المقياس هي (255) اما اقل درجة فهي (51) وقد كانت درجة الحياد هي (153) ، وبعد ان تم عرض المقياس على السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وكرة اليد فقد بلغت النسبة (100%) على ملاءمة المقياس لعينة البحث.

مقياس الضغوط النفسية

تواجهني بدرجة					الفقرة	ت
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا		
					افكر في عواقب خسارة المباراة	1
					الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي	2
					اتضايق من جسمي بصورته الحالية	3
					يزعجني اهتمام ادارة النادي ببعض اللاعبين	4
					اشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية	5
					اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات	6
					اعاني من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات	7
					اومن بالحظ في تحقيق الانجازات الرياضية	8
					اشعر ان الادارة تهتم بالنتائج فقط	9
					يلومني اصدقائي على اخطائي في المنافسات	10
					تستثيرني اصوات الجمهور	11
					اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم	12
					اشعر بانني شخص عصبي	13
					يضايقني تدخل بعض الاداريين في شؤون المدرب	14
					اشعر بضعف الاثابة اثناء التدريب	15
					اصاب بالإحباط في ملعب الخصم	16
					الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي	17
					اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق	18
					اعاني من تعامل مسؤول الفريق	19
					أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية	20
					اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات	21
					اصاب بالتعب والانهاك في بداية المباراة	22
					ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان	23
					تهددني ادارة النادي باستبعادي من الفريق	24
					اشعر بانني استنزف طاقتي البدنية بسرعة	25
					اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي	26

					اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة	27
					اكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة	28
					اشعر بانني مجبر على الانتماء لهذا النادي	29
					تزعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها	30
					اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب	31
					تقلقني قلة التجهيزات ووسائل الامان في التدريب	32
					اجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين	33
					يضايقني اسلوب الادارة السلطوي	34
					اتعرض الى السخرية من بعض اللاعبين	35
					اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء	36
					اشعر بشرود الذهن قبل المباريات	37
					انتقد نفسي كلما انخفض ادائي	38
					اشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة المنافسات	39
					افتقد التشجيع المادي والمعنوي	40
					يزعجني الكادر الاداري في تقرده باتخاذ القرارات	41
					تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم	42
					اشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية	43
					ينتقدي الاخرون عندما اخطئ في المباريات	44
					اشعر بالخوف من الفشل	45
					يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة	46
					اجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الاخرين	47
					تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي	48
					اشعر بانني غير مبالي لأدائي	49
					اشعر بالملل من طول فترة المنافسات	50
					ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة	51

3-5 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تواجهه اثناء الاختبار ، فالغرض من التجربة الاستطلاعية هو التوصل الى مدى ملائمة المقاييس لعينة البحث واستجابة العينة لتلك المقاييس والمدة المستغرقة ، لذا فقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) لاعبين في من خارج عينة البحث وقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد 2020/1/12 الساعة العاشرة صباحاً في القاعة المغلقة (قاعة الشباب والرياضة).

3-6 التجربة الرئيسية :

اجرت الباحثة تجربتها الرئيسية في يوم الاربعاء المصادف 2020/1/15 في تمام الساعة الثانية بعد الظهر على قاعة نادي الكرخ الرياضي ، اذ قامت الباحثة بالتواصل مع الهيئة الإدارية للناديين (نادي ديالى ، نادي الكرخ) والاتفاق على اجراء مباراة تجريبية استعداداً للدوري الممتاز ، وتم توزيع مقياس تعبئة الطاقة النفسية بعد نهاية الشوط الاول لضمان صدق الاجابة ، زمن ثم قامت الباحثة بإجراء مباراة تجريبية بين نادي ديالى ومنتخب جامعة ديالى بكرة اليد في يوم الاثنين المصادف 2020/1/20 في تمام الساعة الحادية عشر، وايضاً تم توزيع مقياس الضغوط النفسية في استراحة الشوط الاول لضمان صدق الاجابة .

3-7 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة علاقة الارتباط بين الطاقة النفسية والضغوط النفسية لعينة البحث :

جدول (2)

يبين علاقة الارتباط بين الطاقة النفسية والضغوط النفسية

المتغيرات	س	ع	درجة الارتباط	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة	الدلالة
الطاقة النفسية	105.944	13.072	-0.637	0.02	0.05	معنوي
الضغوط النفسية	162.111	13.637				

يبين جدول (1) ان هناك علاقة ارتباط بين تعبئة الطاقة النفسية والضغوط النفسية اذ بلغت درجة الارتباط (- 0.637) ونسبة الخطأ كانت (0.02) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على معنوية معامل الارتباط ، وبما ان اشارة الارتباط سلبية هذا يعني ان الارتباط عكسي قوي " عندما تتراوح درجة الارتباط بين (0.5) و (1) والاشارة سالبة نقول ان الارتباط عكسي قوي " (12:163).

ان الارتباط العكسي يكون بزيادة الطاقة النفسية تقل الضغوط والعكس صحيح ، وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان الاجواء والظروف التي تمت تهيئتها اثناء التدريب من خلال وضع بعض الصعوبات او تطبيق بعض التمارين والتي تكون متنوعة ومتعددة الاهداف وتهيئة الظروف التي من المحتمل ان يتعرض لها اللاعب خلال المباراة او تهيئة اللاعب بالاعتماد على مقدرته في تنظيم طاقته النفسية ومساعدة اللاعبين في توجيه امكانياتهم بالشكل الصحيح من خلال التخطيط السليم والتنظيم الجيد لمصادر الطاقة النفسية بما يتلاءم وطبيعة المنافسة ومن جانب اخر فأن " مستوى الاداء يرتبط بمصادر الطاقة اذ ان توفر المصادر الايجابية للطاقة يمكن ان يقود اللاعب الى تحسين الاداء في حين ان زيادة المصادر السلبية يمكن ان يؤدي الى انخفاض مستوى الاداء وهبوطه " (10:426) ، وان احتواء المنهج التدريبي على التمرينات

الخاصة ذات الطابع التنافسي والتي تسهم في تطوير وتعبئة الطاقة النفسية بالإضافة الى الجانب المهاري والتي تعمل على زيادة استثارة اللاعبين وعلى رفع الجوانب البدنية والمهارية الخاصة للاعبين اثناء 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) 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 " (2:25) ، ويهدف التدريب النفسي الى تحقيق الرياضي المستوى الامثل من التعبئة النفسية التي تلائم الموقف او المنافسة المثلى (5:30)، وهنا يجب على المدرب التركيز على تطبيق تمرينات خاصة والتي تعمل على تنظيم وتعبئة الطاقة النفسية وكذلك عدم وجود مرشد نفسي والذي من شأنه ان يرشد اللاعبين على كيفية تهيئتهم للوصول الى الطاقة النفسية الملائمة للمنافسة اذ " يحتاج اللاعب الى التدريب على تنظيم طاقته النفسية مثل حاجته الى التدريب على تنظيم الطاقة البدنية، وبينما يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال مساعدة اللاعب على التحكم في شدة حمل التدريب الواقع على اجهزة الجسم العضلية فإن تنظيم الطاقة النفسية يعتمد على مساعدة المرشد النفسي للاعب في السيطرة على افكاره ومشاعره " (1:145) .

ان الضغط النفسي يؤثر على اداء اللاعب بشكل كبير ، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد، وللضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد، وللضغط النفسي حالة يعانيتها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراع حاد أو خطر شديد، ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة قد ترجع لمتغيرات بيئية، كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه ، أو طريقة إدراكه للظروف من حوله(7:40)، وترى الباحثة ان الضغوط التي يعانيتها اللاعبين في مجمل الاحوال تعود إلى أسباب عديدة قد تكون (نفسية) تتمثل بمصادر الطاقة النفسية السلبية التي يشعر بها اللاعب قبل الدخول في المنافسات الرياضية، او قد تكون (بدنية) تمثل الفشل في الاستعداد البدني الجيد الذي يؤهل اللاعب لمواجهة المتطلبات البدنية للعبة، او قد تكون متعلقة (بالسمات الشخصية) التي لا تتوفر عند اللاعب أو لا تتناسب مع السمات الشخصية التي تفرضها طبيعة اللعبة الممارسة ، وقد تكون ضغوطاً في المجال الاداري الذي يتمثل في فشل الادارة في تهيئة المناخ الاداري الملائم لادارة شؤون اللاعبين واخيراً قد لا تتوفر الرعاية الاجتماعية سواء من العائلة أم الكادر التدريبي أم الاداري في احتضان اللاعبين بحيث لا يشعرون بنوع من الدعم الاجتماعي في التدريب أو في المنافسات الرياضية.

وترى الباحثة الى ضرورة وجود الخبير النفسي جنباً الى جنب مع المدرب البدني والخططي لمعرفة ماهية المشاكل والضغوط النفسية التي يتعرضون اليها سواء في حياتهم اليومية أم من خلال عميلة التدريب أم المنافسة، اذ ان الخبير النفسي يساعد اللاعب في زيادة خبرته اليومية والتنافسية فاللاعب الذي يمتلك الخبرة الواسعة يستطيع مواجهة المشاكل النفسية التي يتعرض اليها، وان نقص الخبرة سوف يضيف اعباءً جديدة

فضلا عمّا الى ما يتعرض له من حالات مواجهة اثناء المباريات, اذ يذكر (اسامة, 2000) "ان الخبرة الرياضية قد تمثل نوعاً من الضغط النفسي والتوتر الشديد الذي يؤثر نفسياً على قدرات بعض الرياضيين الشخصية" (29:1).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- ان المتغيرين مرتبطين بصورة عكسية أي بزيادة المتغير الاول يقل المتغير الثاني والعكس صحيح .
- 2- ان الطاقة النفسية لها دور كبير وايجابي في الاداء كونها تعزز الحاله النفسية الايجابية للاعب وهذا سينعكس بدوره على الجانب المهاري .
- 3- ان الضغوط النفسية تؤثر بشكل سلبي كبير في نفسية اللاعب ونراه من خلال عدم التركيز والانخفاض في المستوى على غير العادة عند اللاعبين .
- 4- اخذ الفروق الفردية والمميزة لكل لاعب بنظر الاعتبار في تحديد اهداف الفريق وذلك من خلال الاشتراك في المنافسات التي تتناسب مع مقدرة اللاعبين الذاتية .

5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة اطلاع المدربين بعض المفاهيم النفسية وخصوصاً الطاقة النفسية والضغوط .
- 2- ضرورة تواجد خبير نفسي أسوة بالمدرّب البدني كضرورة لنجاح العملية التدريبية.
- 3- على المدرب تحديد مصادر تعبئة الطاقة النفسية للاعبين الايجابية منها كالاستثارة الايجابية ومستوى الطموح وتحقيق الذات وتدعيم الثقة بالنفس .
- 4- الاستعانة بخبراء في علم النفس الرياضي لمناقشة اللاعبين في مستوى الحالة النفسية التي تواجه اللاعبين اثناء المنافسة .
- 5- اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات ومستويات مختلفة.

المصادر :

- 1- اسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي: ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- 2- اسامة كامل راتب؛ تنظيم الطاقة النفسية-مدخل الاعداد النفسي للنشء الرياضي:(المؤتمر العلمي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، 1999) .
- 3- اسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات : ط3 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) .
- 4- بثينة الحلو؛ قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة:(أطروحة الدكتوراه، كلية الآداب/ جامعة بغداد، 1995) .

- 5-حيدر غازي الشمري ؛ تأثير التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية لشباب نادي الجيش في كرة اليد : (اطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى ، 2008) .
- 6-ذكرى يوسف جميل الطائي؛ الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة نينوى:(رسالة ماجستير، كلية التربية / جامعة الموصل, 2001)
- 7-سامي حميد ؛ تأثير منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء التنافسي للاعبي فئة المتقدمين في التنس : (رسالة ماجستير ، جامعة صلاح الدين ، 2008) .
- 8-عبد العزيز الشخص وعبد الغفار الدماطي؛ قاموس التربية الخاصة وتأهيل غير العاديين: (عربي-انجليزي ، القاهرة ، الأنجلو المصرية, 1992) .
- 9-علي احسان شوكت :اساسيات البحث العلمي: (عمان ,دار المناهج ,2004) .
- 10-محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1998) .
- 11-مهند عبد الحسن ؛ بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 2004) .
- 12-وليد سعد الدين ؛ التحليل الاحصائي : (مصر ، المركز المصري لتبسيط العلوم ، 2016)
- 13-وليم الخولى ؛ الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي: (القاهرة, دار المعارف, 1976) .
- 14-Paul schienbery .ph.D.cognitive style & Athletic performance port II: self talk 2002.
- 15-Martans, coaching guide to sports psychology 1987. 103.

ملحق (1)

قائمة بأسماء الخبراء

رقم	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1.	احمد مهدي صالح	أ . د	تعلم حركي/ كرة يد	مديرية تربية ديالى
2.	كامل عبود حسين	أ. د	علم نفس رياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
3.	سها عباس عبود	أ. د	علم نفس رياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
4.	مها صبري محمد	أ. د	علم نفس رياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
5.	أ. د بشرى عناد	أ.د.	علم النفس العام	جامعة بغداد
6.	نجاه علي صالح	م.د	علم النفس العام	مديرية تربية ديالى
7.	حسين علي حسين	م.د	الارشاد النفسي	مديرية الشباب والرياضة / ديالى