

# العوامل المؤثرة في التعب النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد دراسة حالة لنادي ترجي المسيلة لكرة اليد

عشام محمد<sup>1</sup> وأفي نبيل<sup>2</sup>

<sup>1</sup>قسم التدريب الرياضي-معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3

<sup>2</sup>مخبر في العلوم والخبرة وتكنولوجية النشاط البدني الرياضي

[ghecham.mohamed@univ-alger3.dz](mailto:ghecham.mohamed@univ-alger3.dz)<sup>1</sup>

[nabilw33@gmail.com](mailto:nabilw33@gmail.com)<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.56807/buj.v5i4.405>

## المخلص

جاءت هذه الدراسة بعنوان دور العوامل المؤثرة في التعب النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد، وقد هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ودور العوامل المؤثرة في التعب النفسية أثناء المنافسة الرياضية، إلى جانب تقديم معلومات نظرية عن التنشيط المعرفي والانفعالي والدافعي تساعد المدرب في فهم اللاعبين في المواقف التنافسية الصعبة، كما هدفت الدراسة أيضا إلى إبراز خطورة تركيز المدربين على الجوانب البدنية والفنية والخططية، وإهمال الجوانب النفسية في برامجهم التدريبية السنوية، وقد تمثلت عينة الدراسة في 11 لاعبًا تم اختيارها بطريقة بسيطة ممثلة مجتمع الدراسة الذي تكون من لاعبي ترجي المسيلة لكرة اليد، استعمل فيها البحث أداة الاستبيان باستخدام المنهج الوصفي، وأهم النتائج التي خرجت بها هذه الدراسة أن للتنشيط المعرفي دور مؤثر في التعب النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد أكابر، كما أن التنشيط الانفعالي والدافعي لهما دور مؤثر أيضا في التعب النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد أكابر.

**الكلمات المفتاحية:** العوامل المؤثرة – التعب النفسية – الأداء الرياضي – المنافسة الرياضية-كرة اليد.

## *The Influencing Factors in Psychological Preparedness During Sports Competition Among Handball Players: A case study of Taraji Almaseala handball Club*

### **Abstract**

This study, titled "The Role of Influencing Factors in Psychological Preparedness During Sports Competition Among Handball Players," aimed to highlight the importance and role of influencing factors in psychological preparedness during sports competition. Additionally, the study aimed to provide theoretical information about cognitive, emotional, and motivational activation to assist coaches in understanding players in challenging competitive situations. The study also aimed to underscore the importance of coaches focusing on physical, technical, and tactical aspects while not neglecting the psychological aspects in their annual training programs.

The study's sample consisted of 11 players selected using a simple random sampling method from the handball players of Msila. The research employed a questionnaire as a research tool and utilized a descriptive approach.

The most significant findings of this study indicate that cognitive activation plays an influential role in psychological preparedness during sports competition among senior handball players. Additionally, emotional and motivational activation also have a significant impact on psychological preparedness during sports competition among senior handball players.

**Keywords:** influential factors - psychological mobilization - sports performance - sports competition - handball.

## مقدمة:

يكون فقط بالرفع من جرعات حمل التدريب اليومية، فقد نجد لاعتباً دون المستوى العالي من الناحية البدنية والتقنية والتفكير التكتيكي إلا أن مردوده يكون متواضعاً أثناء المنافسة وهذا يكون راجعاً إلى انخفاض في مستوى مهاراته النفسية، عند نجاح أو فشل اللاعبين في إظهار ما عندهم من قدرات ومهارات في المنافسة يكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات البدنية والحركية (الصفات البدنية، والمهارات الحركية، والقدرات الخطئية) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء، وتركيز الانتباه، والتصور العقلي...).

إن التحكم في الأداء البدني، والتقني، والخطئي، أدى إلى تكافؤ في مستوى الأداء الرياضي للفرق، وأصبح الفارق الوحيد والمحدد للفوز هو الإعداد النفسي والتدريب العقلي الذي يرفع من مستوى المهارات النفسية والقدرة على التحكم في المصادر الإيجابية والسلبية للطاقة النفسية.

وتختلف الطاقة النفسية بين اللاعبين من حيث كميتها وزمنية تواجدتها بناءً على الالتزامات والمواقف التي يواجهونها، وتتوقف على الاحتياجات الملائمة لتحقيق أداء مثالي، فبعض المهام تتطلب طاقة نفسية منخفضة نسبياً، مثل مشاهدة التلفزيون أو الدردشة مع الأصدقاء، بينما تتطلب مهام أخرى طاقة نفسية عالية، مثل إلقاء خطبة أمام جمهور كبير أو المشاركة في منافسة رياضية هامة. (مازن هادي، 2021).

ونجد في المجال الرياضي أنّ هناك مصطلحين يتعلقان بالطاقة النفسية، عندما ينتقل الرياضي من مستوى منخفض للطاقة النفسية إلى مستوى مرتفع، يُشار إليه بأنه يختبر تحسين الحالة النفسية. وعندما تصل الطاقة النفسية إلى مستوى يتجاوز المستوى المثالي، يُطلق عليه مصطلح تراجع الحالة النفسية.

لاعب كرة اليد يحتاج أيضاً إلى التدريب على تنظيم طاقته النفسية بنفس القدر الذي يحتاجه لتطوير مهاراته الفنية، وفي حين يمكن تنظيم الطاقة البدنية عن طريق التحكم في شدة التدريبات المختلفة على الأجهزة البدنية، يعتمد تنظيم الطاقة النفسية على دعم المدرب الرياضي في التحكم في أفكار ومشاعر اللاعب أثناء التدريب والمنافسات. فهناك مستوى مناسب من الطاقة النفسية يتناسب مع حجم وشدة التمارين التدريبية، حيث يمكن أن يكون ارتفاع المستوى مناسباً للأداء الذي يتطلب القوة العضلية والتحمل والسرعة خلال فترة التحضير البدني. (الزبيدي، 2016، ص 431 - 432)

ومن هذا المنطلق يمكن صياغة التساؤل العام التالي:  
- هل للعوامل المؤثرة في التعبئة النفسية علاقة بمستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة اليد؟

### التساؤلات الجزئية:

- هل للتنشيط المعرفي علاقة بمستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة اليد؟

شهد علم النفس الرياضي قفزة نوعية كبيرة جعلته في مقدمة العلوم التي استحوذت على اهتمام علماء النفس؛ لذا بدأوا في الأونة الأخيرة الاهتمام بالناحية النفسية للاعب من خلال تركيزهم على المهارات الفكرية والنفسية في مجمل الألعاب، الرياضية وكذلك السمات الدافعية والمعرفية، وكذا الانفعالية لهم إذ انصب الاهتمام هنا على السمات النفسية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تسهم هذه السمات في ارتفاع الأداء وانخفاضه عند اللاعبين.

كما أن المستويات الرياضية العالية تتطلب من اللاعبين أن يستخدموا إمكانياتهم البدنية والمهارية والخطئية والنفسية بصورة متكاملة وخاصة لاعبي كرة اليد لطبيعة مراكز اللعب، وكذلك الأداء الحركي لكل مهارة فكل ذلك يسهل مهمة إحرار أفضل مستوى رياضياً ممكناً، حيث إن "التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعب من سماته الدافعية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراته البدنية، فالسمات الدافعية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى أداء رياضي وأفضله، ويمكن تطويرها من خلال التدريب على وفق مناهج خاصة لذلك الغرض هي (مناهج التدريب على الحالات النفسية)". (راتب، 2000، ص40)

"كما يتأثر الاتزان الانفعالي لدى اللاعبين بدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس المستوى بل يختلف من لاعب إلى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند تركيزه على تعليمات المدرب وتشجيعه له على بذل المجهود ومنح المكافآت أو تغيير موقع اللاعبين؛ لذا يفضل التعرف على شخصيتهم وطبيعتهم حتى نستطيع اختيار الأسلوب المناسب للسمات الشخصية لاستخدامه عند الحاجة دون أن نلجأ إلى وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة. (النقيب، 1990، ص107)

ومن أجل التعمق أكثر في موضوع البحث قمنا بعمل خطة بحثية تمثلت في طرح إشكالية للموضوع مع تحديد أهمية الدراسة وأهدافها وشرح بعض المصطلحات الأساسية مع التطرق لأهم الدراسات السابقة التي تناولت بعض متغيرات الدراسة، بعد ذلك قمنا بعرض الإطار النظري من أجل تأصيل التراث الفكري بالاعتماد على بعض المراجع والمصادر التي تحدثت في صياغ الموضوع، لنتطرق بعدها إلى الجانب التطبيقي الذي خرجنا من خلاله لأهم النتائج والاقتراحات والتوصيات المستقبلية.

### إشكالية الدراسة:

يقوم المدربون بتخطيط تدريباتهم الأسبوعية من خلال ملاحظة إيجابيات الفريق وسلبياته أثناء المنافسة، والاعتقاد لدى الكثيرين أن إصلاح الأداء الرياضي أو تنميته

- **التعبئة النفسية: لغة: تعبئة:** مصدر عبء. تعبئة الصندوق بالملابس: ملؤه. (معجم المعاني الجامع).

**إصطلاحاً:** تعني الأساليب والإجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الإيجابية بما يحقق وصول اللاعب للطاقة النفسية المثلى.

**إجراءياً:** التعبئة النفسية معناها التجهيز، وعند الرياضيين تعني تجهيز اللاعبين وتهيئتهم وشحن طاقاتهم بقصد إعدادهم للدخول في المنافسة.

- **المنافسة: لغة:** المنافسة مصدر للفعل نافس، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر. (درويش، 2002، ص345)

**اصطلاحاً:** يعرف أحمد أمين فوزي 2001 المنافسة بأنها موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينالهم.

**إجراءياً:** المنافسة الرياضية هي نزال يقع بين فريقين أو خصمين ينافس أحدهما الآخر من أجل كسب الرهان.

**الدراسات السابقة والمشابهة:**

**1- دراسة حيدر غازي عزيز (2008):** تأثير التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية لشباب نادي الجيش لكرة اليد.

هدفت الدراسة إلى إعداد تمارين خاصة والتعرف على تأثيرها في تعبئة الطاقة النفسية، و تطور بعض المهارات الأساسية لدى المجموعة التدريبية لكرة اليد، وكذا التعرف على نية التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعبئة الطاقة النفسية، وأداء بعض المهارات الأساسية لدى شباب نادي الجيش لكرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار نادي الجيش لكرة اليد بأعمار دون 18 سنة، تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية، والبالغ عددهم 16 لاعباً كعينة تجريبية، والمجموعة الضابطة شباب نادي الكرة الرياضية، وتم تحقيق التجانس لعينة البحث وللتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (العمر، والطول، والوزن)، وقد توصل الباحث إلى أنه للإدراك المعرفي، وللتمارين الخاصة المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فعالية وتأثير إيجابي على التعبئة للطاقة النفسية لدى المجموعة والعكس.

**2- دراسة هوشيار عبد الرحمن محمد (2010):** تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب في كرة الطائرة، هدفت الدراسة إلى تقييم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات ومهارة الدفاع عن الملعب ونوع العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية، ومهارة الدفاع عن الملعب، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمة طبيعة المشكلة، اشتملت عينة البحث بعض أندية كرة الطائرة

- هل للتنشيط الانفعالي علاقة بمستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة اليد؟

- هل للتنشيط الدافعي علاقة بمستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة اليد؟

**فرضيات البحث:**

**الفرضية العامة:** للعوامل المؤثرة في التعبئة النفسية علاقة بمستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

**الفرضيات الجزئية:**

- للتنشيط المعرفي علاقة بمستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة اليد.

- للتنشيط الانفعالي علاقة بمستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة اليد.

- للتنشيط الدافعي علاقة بمستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة اليد.

**أهداف البحث:**

- إبراز الدور الذي يلعبه التنشيط المعرفي كمؤثر في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية.

- إظهار علاقة التنشيط الانفعالي بمستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية.

- إبراز الدور الذي يلعبه التنشيط الدافعي كمؤثر في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية.

**أهمية البحث:**

تكتسي المهارة النفسية التي تدرج تحتها التعبئة النفسية أهمية كبيرة في إطار إعداد اللاعبين نفسياً، وذهنياً، وضبط السلوك وتعديله، وفي وقتنا الراهن وبعد تقارب وتساوي الدول المتقدمة والرائدة في المجال الرياضي بدنياً وتقنياً وتكتيكياً أصبحوا يتسابقون إلى الإعداد والتحضير الذهني والنفسي وكيفية الارتقاء بمستوى اللاعب في الأداء، وكذلك الحضور الذهني والتعبئة النفسية للذات أصبحا في الأونة الأخيرة هما من يصنعان الفارق أثناء المنافسة.

**تحديد المفاهيم والمصطلحات:**

- **تعريف العوامل: لغة:** عوامل الدابة: قوائمها، وأرجلها.

**العامل:** الباعث أو المؤثر في الشيء.

**إجراءياً:** العوامل المؤثرة هي تلك البواعث التي تؤثر في الشيء وتكون لها فعالية تغير من شكله أو فعله.

- **الأداء: لغة:** مصدر أدى، قام بأداء واجبه: بإنجازه، بإكماله. كان أداؤه للنص سليماً: أسلوب تعبيره وطريقته (معجم المعاني الجامع)

**اصطلاحاً:** عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلة، وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو القياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية العلم تعبيراً سلوكياً. (راتب، 1997، ص195)

من الاستعداد النفسي تسمح بتحقيق أفضل أداء، ويطلق عليها (الطاقة النفسية المثلى) أو (حالة الطلاقة النفسية). (محمد، 2010، ص 271)

## 2- مصادر تعبئة النفسية في المجال الرياضي:

على الرغم من وجود اختلاف ضئيل في تحديد أهمية المكونات الخاصة لمصدري تعبئة الطاقة النفسية والإيجابية، لقد اتفق معظم علماء العلم النفس الرياضي على هذه المصادر وكانت كما يلي:

### 2-1- المصادر الإيجابية:

وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدرًا للراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح وتحقيق الطموح من خلال أهداف موضوعية وهي تتضمن ما يلي:  
-التحدي: يجب أن يتم رسم أهداف اللاعب في حدود قدراته.  
-الأثارة: وتتم من خلال استخدام المدرب الإجراءات التي تجعل البيئة الرياضية أكثر تشويقًا ومتعة للاعب.  
-المتعة: وتتم من خلال تصوير العملية التدريبية، والممارسة عملية سهلة يشعر اللاعب من خلالها بالسرور في أداء واجبات هو بحاجة إليها وليست مفروضة عليه. (عزيز، 2008)

-القلق: قد يكون القلق قوة دافعة وإيجابية مما يجعل المدرب مرشدًا نفسيًا يعمل على عدم تخطي الحد الفاصل الذي ينتقل بالقلق إلى قوة دافعية سلبية. (خيون، 2002)  
-الثقة بالنفس: يجب أن يؤمن اللاعب بقدراته على النجاح والتفوق، وأن أداءه حسن في المنافسة وأن قدراته تؤهله لذلك.  
-الطموح: يجب أن يتميز طموح اللاعب بالقرب من قدرته، وبعيدا عن المبالغة بحيث يمكنه الوصول إليه.  
-التصور العقلي: وهو محاولة استرجاع إحداث الخبرات السابقة أو بناء صورة جديدة لحدث جديد، ويستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليًا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني.

### 2-2- المصادر السلبية:

-الغضب: هو استثارة انفعالية قصيرة الأمد تثيرها مواقف العدوان والتهديد في الساحة وتدفع اللاعب لاستثارة عالية.  
-التوتر: ويحدث نتيجة إدراك اللاعب لعدم التوازن بين قدراته وما هو مطلوب منه مع شعوره بمدى أهمية المنافسة.  
-التعب: هو محصلة التغيرات التي تحدث في مختلف الأعضاء والأنظمة وفي الجسم كله، خلال فترة أداء الجهد البدني، التي تقوده في النهاية على استحالة استمراره وقد يكون التعب نفسيا أو عضليا أو كليهما يؤثر على الاستثارة .  
-القلق المعسر: هو قوة دافعية سلبية عند تجاوز حدود القلق المثلى للملاعبة للأداء، ويكاد القلق يكون عاملاً رئيسيًا في التأثير في تعبئة الطاقة النفسية .

في العراق. قسم ممتاز، استخدم الباحث مقياس (تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني) فضلًا عن تحليل مباريات عينة البحث لمعرفة نسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب؛ وذلك من خلال استمارة خاصة لتحليل هذه المهارة، وقام بتحليل مباريات عبر الملاحظة المباشرة وبعدها استعمل وسائل إحصائية مناسبة، وتوصل إلى أن هناك تباينًا في قيم تعبئة الطاقة النفسية، ومفهوم الذات البدني، ونسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب في الفرق المشمولة في البحث، كما ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب في الفرق المشمولة في البحث.

3- دراسة نوفل مبارك محمد حامد محمد (2014): الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي رياضة المبارزة، هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لدافعية الإنجاز للاعبين رياضة المبارزة، والسعي لمعرفة مستوى الطلاقة النفسية للاعبين المبارزة مرحلة شباب تحت 20 سنة، مع التعرف على مستوى دافعية الإنجاز للاعبين المبارزة مرحلة شباب تحت 20 سنة، استخدم الباحث المنهج الوصفي واستعان بمقياس الطلاقة النفسية طبق على عينة عمدية قوامها 12 لاعبًا مبارزة مشاركين في البطولة الإفريقية للمبارزة تحت 20 سنة، خرجت الدراسة بنتائج تمثلت في وجود مصادر متعددة للطلاقة النفسية لدى لاعبي المبارزة ، وقد اختلفت هذه المصادر في درجة شدتها وأهميتها في ترتيب هذه المصادر وفقًا لدرجة الأهمية النسبية لكل بعد وقوة تأثيره على لاعبي المبارزة أثناء المبارزة من خلال الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه وكذا التحكم والسيطرة ومواجهة القلق، وأيضا الاستمتاع بالأداء.

### التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما تقدم من دراسات سابقة والتي تظهر أهمية التمارين الخاصة في تحسين تعبئة الطاقة النفسية، وتسلط الضوء على العلاقة المهمة بين تعبئة الطاقة النفسية، والأداء الرياضي في الرياضات الجماعية فإن هذه الدراسات تساهم في إثراء التراث المعرفي لبحثنا الحالي من حيث رصد المادة العلمية، ومن خلال تحديد إشكالية الدراسة وصياغة فرضياتها، مع تحديد منهج يتماشى وموضع البحث، ومن المهم مراعاة أن النتائج المتوصل إليها قد تكون محددة بسياق الدراسة وعينة البحث المستخدمة، ولكنها تقدم مساهمات قيمة في فهم تأثير التمارين الخاصة، وتعبئة الطاقة النفسية في الرياضة، كما يمكن استخدام هذه النتائج كنقطة انطلاق لأبحاث أخرى تستكشف أوجه أخرى من تأثير العوامل النفسية على أداء الرياضيين.

### أولا/ الإطار النظري:

#### 1- مفهوم التعبئة النفسية:

تعني الأساليب والإجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه بغرض الوصول إلى أفضل حالة

### 3- الطاقة النفسية في المجال الرياضي:

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف للمصطلحات الأخرى مثل (الدافع، والتنشيط، والاستثارة) لكل من العقل والجسم. ولذلك فإن استخدامها في مجال التدريب الرياضي، وتدريب المهارات النفسية يسبب نوعاً من الغموض في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهماً وتحديداً، المطلوب في مجال التدريب النفسي تدريب الذهن وتنشيطه مستقلاً عن الجسم، وعلى الرغم من أننا لا نستطيع أن نغفل على المتكاملة من حيث التأثير، والتأثير بين العقل والجسم.

ولكن يجب أن يأخذ بعين الاعتبار أن تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم، ولكن قد لا يكون سبباً في ذلك.

ويوجد في المجال الرياضي مصطلحان مرتبطان بالطاقة النفسية، فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة إلى المرتفعة يطلق عليه التعبئة النفسية، وعندما تصل الطاقة النفسية إلى درجة مرتفعة تتجاوز فيها الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار التعبئة النفسية، ويهدف التدريب النفسي إلى تحقيق الرياضي للمستوى الأمثل من التعبئة النفسية التي تلائم الموقف أو المنافسة المثلى. (راتب، نفس المرجع السابق).

### 1-3- الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي:

اهتم الباحثون بدراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء وعندئذ ينظر إلى الطاقة النفسية كمصطلح محايد؛ لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار جوانب المصاحبة كالانفعالات والأفكار وعلى سبيل المثال قد يمتلك شخصان قدرًا متساويًا من الطاقة النفسية، ولكنهما يختلفان في طبيعة الانفعالات والأفكار التي تسيطر عليهما، أي يمكن لرياضي أن يمتلك طاقة نفسية عالية كنتيجة للقلق المرتفع، بينما يمتلك الرياضي الآخر طاقة نفسية مرتفعة نتيجة بعض الانفعالات الإيجابية.

وتعد عملية الإعداد النفسي في المجال الرياضي استثماراً في الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج؛ وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية، وهناك عدة أساليب للتدريب والإعداد النفسي، إذ يختلف كل أسلوب عن الآخر في كيفية تطبيقه، لكنها تتفق في الحد من الضغوط النفسية للرياضيين في جميع الرياضات، ومنها كرة اليد والتي تتميز بدرجة مرتفعة من الاستثارة والتشويق. (شمعون، 1996)

2-3- العوامل المؤثرة في التعبئة النفسية: إن دراسة العلاقة بين الطاقة النفسية يتطلب أن يأخذ بالاعتبار عوامل أخرى عديدة وسنعرض أهمها فيما يلي:

1-2-3 عوامل التنشيط المعرفي: وهو محاولة الارتقاء بعملية الإدراك والتصور والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرار وغيرها من العمليات العقلية أو المعرفية وينقسم إلى:

أ- القدرات الإدراكية: توقع أن القدرات الإدراكية الخاصة لمهارة معينة سوف تحدد مستوى الاستثارة الملائم لأداء هذه المهارة بكفاءة.

على سبيل المثال من المتوقع أن ارتفاع درجة الاستثارة يؤثر سلبياً على حدود المدى الإدراكية للاعب، بينما الانخفاض النسبي لدرجة الاستثارة يسمح بمدى إدراكي أوسع، بحيث يمكن للاعب أن يستوعب الواجبات المختلفة المحيطة بالموقف على نحو مباشر وغير مباشر.

ب- القدرات المعرفية: إن ارتفاع درجة الاستثارة يؤدي إلى زيادة نشاط الجهاز العصبي، وإن النواحي المعرفية لا يتم اكتسابها على نحو جيد إلا إذا كانت المراكز العصبية بحالة جيدة؛ لذلك فمن المتوقع أن متطلبات المهارة الحركية التي يغلب عليها الجانب المعرفي يعيق أداء الاستثارة المرتفعة، بينما تلائمها الاستثارة المعتدلة... وإنما العمليات الفيزيولوجية المصاحبة للاستثارة تؤثر في الوظيفة الإدراكية والمعرفية. (سليمان، 2005)

### 2-3-3 عوامل التنشيط الانفعالي:

وهو محاولة اكتساب السعادة والفرح والسرور والتفاؤل والحماس ومواجهة الضغط والقلق المعيق للوصول للحالة الانفعالية الأفضل، فالرياضي الذي يمتلك انفعالاتاً قويتاً يظهر طاقة أكبر ولمدة أطول عما لو كان بدون انفعال.

والانفعال له جوانب متعددة ويمكن وصفه على أنه:

1- استجابة شعورية واعية إيجابية أو سلبية تبعاً لطبيعة المثير الذي يدركه الفرد.

2- استجابة حركية يتوقف نوعها وشدتها تبعاً لطبيعة المثير وشدته.

3- استجابة فيزيولوجية لا إرادية بتوقف حدها تبعاً لقوة المثير.

4- استجابة وجدانية تعمل كمثير، تساعد على انطلاق الطاقة الحيوية الكامنة لدى الفرد.

3-3-3 عوامل التنشيط الدافعي: يتضمن إثارة وتوجيه قوى اللاعب واستعداده لمواجهة مواقف المنافسة ومحاولة الأداء بأقصى ما تسمح به قدراته والكفاح من أجل التفوق والنجاح.

وتعرف الدافعية بأنها "الطاقة الحيوية الكامنة، أو الاستعداد الفيسيولوجي الذي يثير في الفرد السلوك مستمراً متواصلًا لا ينتهي حتى يصل إلى أهدافه المحددة سواء كان ذلك السلوك ظاهراً يمكن مشاهدته أو خفياً لا يمكن ملاحظته. (الخيواني، 2008)

تعرف أيضاً أنها "حالة داخلية، جسمية أو نفسية تثير السلوك في ظروف معينة، وتواصله حتى ينتهي إلى غاية معينة. (راجح، 1976)

### 4- مفهوم الأداء الرياضي:

كثيراً ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thomas" (أن الكثير من البحوث

2- المنهج المتبع في الدراسة: يعتبر المنهج من العناصر الأساسية و الوسائل الهامة التي ينبغي أن تتوفر في أي دراسة، ومن غير المعقول أن يخلوا أي بحث علمي من منهج عن طريقه، يصل الباحثان إلى التحقق من صحة الفرضيات أو بطلانها، وبهذا تم اعتماد المنهج الوصفي الذي يصنف ضمن مناهج البحث المتبعة.

3- مجتمع الدراسة وعينته: اعتمد الباحثان في دراسته هذه والتي ارتأت أن يكون المجتمع الأصلي للدراسة: فريق ترحي المسيلة لكرة اليد أكابر، وقد اعتمد الباحثان على عينة قصدية قوامها

(11) لاعتبارها بطريفة بسيطة ممثلة مجتمع الدراسة الذي تكون من لاعبي ترحي المسيلة.

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات: لقد اعتمد الباحثان في دراستها على أداة الاستبيان، حيث قاما ببناء استمارة من خلال ما أتيج لهما من الخلفية النظرية، وقد قسم الباحثان هذه الاستمارة إلى ثلاثة محاور:

المحور الأول: متعلق بالتنشيط المعرفي وقد احتوى على 10 عبارات تمس الجانب المذكور.

المحور الثاني: متعلق بالتنشيط الانفعالي وبه 10 عبارات.

المحور الثالث: متعلق بالتنشيط الدافعي وبه 10 عبارات.

حيث كان مجموع العبارات الكلي للاستبيان 30 عبارة.

4-1- الصدق: اعتمد الباحثان على الصدق الذاتي في بحثهما هذا، ويعرف بأنه صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة.

4-2- الثبات: تم تقدير ثبات الاستبيان على عينة بلغ عدد أفرادها (05)، وذلك باستخدام معامل ألفا كرومباخ وهي طريقة ملائمة لأداة الدراسة الحالية كونها تشمل على أبعاد متعددة ويفضل استخدام هذا المعامل عندما يكون الهدف تقدير معامل الثبات، ولا يوجد بها إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

المنجزة في ميدان العمل سيرتها بحوث أخرى في رياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق؛ لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت لأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين هما: الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أدائه وعمله.

الأداء الأقصى: ويقصد به أنه يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر الاستطاعة.

الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع تأديته.

ثانيا/ الإطار التطبيقي:

1- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بالتوجه إلى القاعة المتعددة الرياضات بورزق عبد الحميد بالمسيلة - الجزائر - لمعاينة مكان تدريب لاعبي نادي ترحي المسيلة لكرة اليد بتاريخ: 2022/12/13، حيث تم استقبالنا من قبل مسؤول القاعة لتوضح له سبب زيارتنا ومنه تم توجيهنا نحو القاعة التي يتم بها اللاعبون. وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هذه هو: جمع البيانات و المعلومات المرتبطة ببحثنا.

- التحقق من مدى صلاحية أداة الدراسة من حيث الأسس العلمية لها.

- معرفة عدد اللاعبين في الفريق حتى يتسنى للباحث وضع الاستبيان.

جدول رقم 01: يوضح نتائج ألفا كرومباخ للمحاور الثلاث

المحاور	عدد العبارات	معامل الفا كرومباخ
المحور الأول: للتنشيط المعرفي دور مؤثر في التعبنة النفسية أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة اليد	10	0.859
المحور الثاني: للتنشيط الانفعالي دور مؤثر في التعبنة النفسية أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة اليد	10	0.780
المحور الثالث: للتنشيط الدافعي دور مؤثر في التعبنة النفسية أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة اليد	10	0.876
المجموع	30	0.838

5-أساليب المعالجة الإحصائية: تم تفرغ جميع البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق أدوات البحث، تمهيداً لإدخالها للحاسوب الآلي لإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة لتوظيف الحزمة الإحصائية spss .

1-5 استخدام نموذج SPSS في البحث الحالي:

اعتمد الباحثان في هذا البحث بنسبة كبيرة جداً في تحليل البيانات في برنامج SPSS حيث تم إجراء الحسابات اللازمة، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.

وكذا اختبار الارتباط البسيط بيرسون، لحساب درجة الارتباط بين مستوى محاور الاستبيان وبعدها تم نقل النتائج المتحصل عليها من برنامج SPSS إلى جداول منظمة على حسب متغيرات البحث كما سيأتي في عرض ومناقشة هذه النتائج.

6- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

6-1- عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها: للتنشيط المعرفي دور مؤثر في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

الجدول (02): يمثل النتائج الممثلة لعبارات المحور الأول من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة اليد.

العبارات	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الدالة	$\chi^2$
01	نعم	15	93.75	0.0001	12.250
	لا	01	6.25		
02	نعم	09	56.25	0.046	4.000
	لا	07	43.75		
03	نعم	15	93.75	0.0001	12.250
	لا	01	6.25		
04	نعم	13	81.25	0.012	6.250
	لا	03	18.75		
05	نعم	14	87.50	0.003	9.000
	لا	02	12.50		
06	نعم	15	93.75	0.0001	12.250
	لا	01	6.25		
07	نعم	12	75	0.046	4.000
	لا	04	25		
08	نعم	15	93.75	0.0001	12.250
	لا	01	6.25		
09	نعم	13	81.25	0.012	6.250
	لا	03	18.75		
10	نعم	15	93.75	0.0001	12.250
	لا	01	6.25		

النسبة العامة للدلالة: 0.0119 القيمة العامة كا: 09.075

للإدراك المعرفي ولتدريبات الخاصة المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فاعلية وتأثير إيجابي على التعبئة النفسية لدى المجموعة التدريبية.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والتراث الفكري والنظري نجد أن هذه النتائج تتفق من حيث بعض النظريات التي تطرق لها العلماء والباحثون أين نجد أن التأهب العصبي يشرح كيفية تأثير التنشيط المعرفي على التعبئة النفسية، ووفقاً لهذه النظرية يؤدي التنشيط المعرفي إلى زيادة نشاط الجهاز العصبي المحفز (الوضع الاستعدادي)، مما يزيد من تنشيط اللاعب وتركيزه وتحفيزه خلال المنافسة، كما يؤكدون على أن العوامل النفسية يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الأداء البدني حيث نجد التنشيط المعرفي يمكن أن يُعزز من تحفيز الرياضي ويساعده على تحقيق أداء أفضل في المجالات الرياضية.

6-2- عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها: للتنشيط الانفعالي دور مؤثر في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

الاستنتاج: من خلال الجدول رقم 02 والذي يحتوي على النتائج الممثلة لعبارات المحور الأول من استمارة الاستبيان الموجه للاعبين كرة اليد، نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند حدود مستوى ( $\alpha=0.05$ ) لصالح الإجابات التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية، حيث إن النسبة العامة للدلالة كانت 0.0119 والقيمة العامة لـ كا تربيع بلغت 09.075، ومن خلال هذه النتائج نكون قد حققنا فرضيتنا الأولى والتي تنص على أن للتنشيط المعرفي دوراً مهماً في التعبئة النفسية أثناء المنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

حيث يعتبر التنشيط المعرفي إحدى عوامل التعبئة النفسية أثناء المنافسات الرياضية، ويرجع الباحثان ذلك إلى الأهمية والدور الذي يلعبه التنشيط المعرفي في التعبئة النفسية خصوصاً أثناء المنافسات الرياضية، وهذا ما أكده حيدر غازي عزيز تأثير التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية لشباب نادي الجيش لكرة اليد.

الجدول (03): يمثل النتائج الممثلة لعبارات المحور الثاني من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة اليد.

العبارات	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الدلالة	ك <sup>2</sup>
01	نعم	12	75	0.046	4.000
	لا	04	25		
02	نعم	14	87.50	0.003	9.000
	لا	02	12.50		
03	نعم	15	93.75	0.0001	12.250
	لا	01	6.25		
04	نعم	12	75	0.045	4.000
	لا	04	25		
05	نعم	12	75	0.046	4.000
	لا	04	25		
06	نعم	14	87.50	0.003	9.000
	لا	02	12.50		
07	نعم	12	75	0.046	4.000
	لا	04	25		
08	نعم	15	93.75	0.0001	12.250
	لا	01	6.25		
09	نعم	15	93.75	0.0001	12.250
	لا	01	6.25		
10	نعم	12	75	0.046	4.000
	لا	04	25		

النسبة العامة للدلالة: 0.0236 القيمة العامة كا: 07.475

يمكن أن يلعب دورًا مؤثرًا في تعبئة الطاقة النفسية خلال المنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

ويرجع الباحثان ذلك على أن لتنشيط الانفعالي دورًا مؤثرًا في التعبئة النفسية أثناء المنافسة، وهذا ما أكده الباحثان في الجانب النظري كون أن الرياضي الذي يملك انفعالًا قويًا يظهر طاقة أكبر ولمدة أطول عما لو كان بدون انفعال، فلاعب كرة اليد الذي يخشى الهزيمة يظل يلعب بحيوية وجهد زائد طوال شوطي المباراة حتى لو لم يفز بها، بينما زميله غير عابئ بالنتيجة يستطيع خصمه أن يهزمه بسهولة ودون مقاومة، وبهذا يتشابه حالة الانفعال في كثير درجاتها مع حالة الدفاعية.

3-6- عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها: للتنشيط الدفاعي دور مؤثر في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

الاستنتاج: من خلال الجدول رقم (03) و الذي يحتوي على نتائج الممثلة لعبارات المحور الثاني من استمارة الاستبيان الموجه إلى لاعبي كرة اليد، نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند حدود مستوى (a=0.05) لصالح الإجابات التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية، حيث إن النسبة العامة للدلالة كانت 0.0236 والقيمة العامة لـ كا تربيع بلغت 07.475، ومن خلال هذه النتائج نكون قد حققنا فرضيتنا الثانية والتي تنص على أن لتنشيط الانفعالي دورًا مؤثرًا في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة اليد.

ونجد أن هذه النتائج تتفق مع النظريات التي تطرق لها العلماء والباحثون كنظرية الانفعال، حيث يمكن استخدام نظرية الانفعال لشرح كيفية تأثير التنشيط الانفعالي على التعبئة النفسية، وتشير هذه النظرية إلى أن العواطف والانفعالات يمكن أن تؤثر بشكل كبير على سلوك الإنسان وأدائه، بناءً على النتائج، يمكن القول إن لتنشيط الانفعالي

الجدول (04): يمثل النتائج الممثلة لعبارات المحور الثالث من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة اليد.

العبارات	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الدلالة	ك <sup>2</sup>
01	نعم	15	93.75	0.0001	12.250
	لا	01	6.25		
02	نعم	14	87.50	0.003	9.000
	لا	02	12.50		

12.250	0.0001	93.75	15	نعم	03
		6.25	01	لا	
4.000	0.045	75	12	نعم	04
		25	04	لا	
4.000	0.046	75	12	نعم	05
		25	04	لا	
12.250	0.0001	93.75	15	نعم	06
		6.25	01	لا	
4.000	0.046	75	12	نعم	07
		25	04	لا	
6.250	0.012	81.25	13	نعم	08
		18.75	03	لا	
6.250	0.012	81.25	13	نعم	09
		18.75	03	لا	
4.000	0.046	75	12	نعم	10
		25	04	لا	

النسبة العامة للدلالة: 0.0211 القيمة العامة كا<sup>2</sup>: 07.425

الخاتمة:

انطلقت هذه الدراسة متمثلة في دور العوامل المؤثرة في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد أكابر، ولما كانت هذه الدراسة تدخل في الاعداد النفسي فقد أكدنا على ضرورة إدماج هذا النوع من التحضير وإعطائه المكانة اللازمة كغيره من الجوانب الأخرى، كالتدريب البدني والمهاري والتكتيكي على اعتبار أن اللاعب هو شخصية بثلاثة أبعاد (بدنية، ومعرفية، ونفسية)، وعلى اعتبار أن بلادنا بأمس الحاجة إلى هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع، وكذلك على الحركة الداخلية للتألق الرياضي، ويسمح لنا بالخروج من التقهقر وتدني مستوى الأداء التقني والتكتيكي والضببط النفسي؛ لذا خرجنا ببعض الاقتراحات والآفاق المستقبلية نسردها فيما يلي:

1- الاقتراحات:

- التأكيد على ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي في العملية التدريبية.
- تحفيز المسؤولين والمختصين المدربين لرفع من مستوى التدريب الرياضي عن طريق الإلمام بعملية الإرشاد النفسي الرياضي.
- التأكيد على ضرورة تعبئة الطاقة النفسية للاعبين، وتنشيط قدراتهم المعرفية والدافعية وكذا الانفعالية.
- توفير مراكز خاصة بالجانب النفسي تساعد المدربين على الطرق الصحيحة والمفيدة للإعداد النفسي الفعال للاعبين.

2- الآفاق المستقبلية للدراسة:

الاستنتاج: من خلال الجدول رقم (4) والذي يحتوي على نتائج الممتلة لعبارات المحور الثالث من استمارة الاستبيان الموجه إلى لاعبي كرة اليد، نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند حدود مستوى (a=0.05) لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية، حيث إن النسبة العامة للدلالة كانت 0.0211 والقيمة العامة لـ كا تربيع بلغت 07.425، ومن خلال هذه النتائج نكون قد حققنا فرضيتنا الثالثة والتي تنص على أن للتنشيط الدافعي دورًا مؤثرًا في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

ومن خلال ما تطرقنا إليه من تراث فكري ونظري نجد أن النتائج تتفق معها وذلك من خلال ما يتميز به التنشيط الدافعي من دور حاسم في زيادة الدافعية وتحفيز الرياضيين لتحقيق الأهداف وتحقيق الفوز، وهذا يتوافق مع ما توصل إليه البحث والاستنتاج بشأن تأثير التنشيط الدافعي على التعبئة النفسية.

ويرجع الباحثان ذلك إلى أهمية التنشيط الدافعي و الدور الذي يلعبه في التقليل أو في الحد من التوتر في المنافسة الرياضية وكذا خلق الدافعية للاعبين لتحقيق أهدافهم، وأيضاً تحقيق الفوز و الأهداف المرجوة فالتدريب على مثل هكذا التقنيات يكسب اللاعب مجموعة من الإيجابيات التي قد تساعده في تنمية الدافعية لديه، وهذا ما أكده نوفل مبارك محمد حامد محمد في أطروحته الطلاقة النفسية و علاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة-أطروحة الدكتوراه - و التي أكدت على وجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى الطلاقة النفسية، ومستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي المبارزة مرحلة الشباب تحت 20 سنة.

11. محمد، هوشيار عبد الرحمن، (2010)، تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، 3(2).  
12. Mazin, hadi kzae. (2021). Physical Education and Sport Sciences Department. Al-Mustaqbal University College. 51001 Hillah, Babil, Iraq.  
<https://www.uomus.edu.iq/NewDep.aspx?depid=10&newid=4381,07/09/2023>.

➤ ينبغي على المدرب أن يتلقى تكوينًا نظريًا في الميدان الإرشاد النفسي الرياضي، إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو بسيط بخصوص الإرشاد النفسي الرياضي ومختلف مهاراته.

➤ ضرورة إدراج الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام للرياضيين وللفرق الرياضية وتطبيقه بكل صرامة على المدربين.

➤ ضرورة تشجيع الأخصائيين النفسيين وإدماجهم في الأندية الجزائرية كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين، والتي تبدأ في المراحل السنية الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية.

➤ يجب بناء برنامج التحضير النفسي نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.

#### قائمة المراجع:

1. النقيب، يحي كاظم، (1990)، علم النفس الرياضي، السعودية، معهد إعداد القادة، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية.
2. ختام علي كريم الزبيدي، (2016). مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبين كرة اليد في الجامعات الأردنية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد، 170 الجزء الرابع.
3. خيون، يعرب، (2002)، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة.
4. درويش، كمال الدين عبد الرحمن، (2002)، القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
5. راتب، أسامة كامل، (1997)، علم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
6. راتب، أسامة كامل، (2000). تدريب المهارات النفسية (التطبيقية) في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
7. راجح، أحمد عزت، (1976)، أصول علم النفس، الإسكندرية: المكتب المصري الحديث.
8. سليمان، حسين حسن، (2005)، السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية بين النظرية والتطبيق، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر.
9. شمعون، محمد العربي، (1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
10. الشمري، حيدر غازي، (2008)، تأثير التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية لنادي الجيش لكرة اليد، مذكرة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.