

**الاستشارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية
لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية
لكرة اليد**

د. علاء عيسى أ. علي قدومي
أ. معتصم أبو عليا أ. حامد سلامة

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد، بالإضافة إلى تحديد الفروق في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية تبعاً إلى متغيرات الجامعة، والمستوى الدراسي، وممارسة اللعبة. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة قوامها (56) لاعبا من لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد في جمع البيانات، طبق عليهم مقياسي عبد الرضا (2002) للاستثارة الانفعالية والعنزي (2011) للذات المهارية بعد مراجعتهما، وإجراء معاملي الصدق والثبات لهما، وتم استخدام برنامج (SPSS) في تحليل البيانات.

أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- وجود علاقة ايجابية بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد وبلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.407).
- وجود فروق دالة إحصائية في الذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تعزى لمتغير الجامعة، وعدم وجود فروق في الاستثارة الانفعالية لدى اللاعبين.
- وجود فروق دالة إحصائية في الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وعدم وجود فروق في الذات المهارية لدى اللاعبين.
- وجود فروق دالة إحصائية في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعاً لمتغير ممارسة اللعبة لصالح لاعب النادي.

وأوصى الباحثون بعدة توصيات من أهمها: الاهتمام بالإعداد النفسي في مختلف الألعاب الرياضية، وإجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وألعاب رياضية مختلفة ولكلا الجنسين.

كلمات مفتاحية: الإعداد النفسي، الاستثارة الانفعالية، الذات المهارية، الألعاب الرياضية، الجامعات الفلسطينية.

The Relationship between Emotional Arousal and Skilful Self Among Handball Players of Palestinian Universities' teams

Abstract

The purpose of this study was to identify the relationship between emotional arousal and skilful self among handball players of Palestinian universities teams, in addition to determine differences in the emotional arousal and skilful self according to the university, the studying level and game practice variables. To achieve that, the study was conducted on simple random sample consisting of (56) handball players from the Palestinian universities teams. To collect data, the researchers used two scales, the first was (Abed Al-Rida, 2002) for measuring emotional arousal and the second was (Al-Anzi, 2011) for measuring skilful self. SPSS was used for the data analysis.

The results of the study were the following:

- There was medium positive relationship between the emotional arousal and skilful self and the value of Pearson correlation was ($R= 0.407$).
- There were significant differences in the skilful self among handball players of Palestinian universities teams according to university variable and no significant differences in the emotional arousal.
- There were significant differences in the emotional arousal among handball players of Palestinian universities teams according to studying level variable and no significant differences in the skilful self.
- There were significant differences in the emotional arousal and skilful self among handball players of Palestinian universities teams according to game practice variable in favor of club players.

Based on the study findings, the researchers recommended that the coaches should be interested in the psychological preparation for various sport games and carry out similar studies on different age groups and different athletic games for both genders.

Key words: Psychological preparation, Emotional arousal, skilful self, sport games, Palestinian universities.

مقدمة الدراسة:

تختلف الخصائص النفسية للاعب الرياضية باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس، فلكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن غيره سواء بالنسبة لطبيعة مكوناته، أو محتويات نوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية والمتطلبات البدنية والمكونات الخططية التي يشتمل عليها، أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية أو بالنسبة لما يجب أن يتميز به ممارسو النشاط من سمات انفعالية.

وأصبح الإعداد النفسي أحد الأعمدة الأساسية التي تركز عليها العملية التدريبية، فضلا عن جوانب الإعداد الأخرى (خميس، 2008، ص280)، حيث أشار محمد (2005، ص492) إلى أن الإعداد البدني، والمهاري، والخططي لا يكفي لإحراز الفوز والتفوق بمعزل عن الإعداد النفسي، كما أشار روشال (Rushall, 1979, p137) إلى ضرورة اهتمام برامج التدريب الحديثة بتنمية الجوانب النفسية للاعب كمتطلب لتحقيق الانجازات الرياضية العالية.

حيث أشار (عبد المقصود، 1994) أن القدرات النفسية تؤثر في صفات الأسس البدنية ويمكن أن تلعب دورا مهما في تحديد مستواها.

وتعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي تتطلب الإعداد والتهيئة النفسية حتى يستطيع اللاعب السيطرة على انفعالاته وضبط سلوكه نتيجة ما يتعرض له من مواقف وحالات نفسية مصحوبة بالانفعال والإثارة أثناء التدريب والمنافسة (خميس، 2008، ص280).

كما أشارت (خميس، 2010، ص66) إلى أن اللاعب يتعرض لمواقف مختلفة من زملائه والحكم والجمهور ولاعبي الفريق الخصم أثناء المباراة تولد له درجات مختلفة من الاستثارة تؤثر في وظيفة قدراته العقلية من تفكير وإدراك وتذكر وبالتالي تؤثر في مستوى السلوك المهاري والخططي أثناء المباراة.

واستنادا إلى ما سبق يرى بيرتولو وآخرون (Berttolo & et al, 2012, p92) أن عملية البحث في مجال الاستثارة النفسية والأداء الرياضي لابد من تناول بعض المصطلحات مثل: الانفعال واليقظة وتركيز الانتباه.

فقد عرف المقادي والعمايه (2002، ص90) الاستثارة (Arousal) على أنها: «مجموعة ردود أفعال نفسية وجسمية تجعل الشخص مبهجا، ومتميزا، وعلى درجة عالية من الوعي»، وأشار فايلير وآخرون (Filaire & et al, 2009) أن الاستثارة تصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية منها: ارتفاع معدل التنفس، وزيادة ضربات القلب (HR)، وزيادة توتر العضلات، والتعرق، والشعور ببرودة الأطراف وخاصة اليدين.

أما الانفعال (Emotion) فقد عرفه ديسي (Deci, 1980) وحنين (Hanin, 2000) على أنه ردود أفعال حقيقية أو وهمية تصاحبها تغيرات واستجابات فسيولوجية ونفسية.

كما عرفه (فوزي، 2006، ص257) بأنه: "استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية تتوقف شدتها تبعاً لنوع المثير وشدته، وأيضاً هو: حالة من التوتر الجسمي النفسي تنزع بالفرد إلى القيام بالنشاط اللازم لاستعادة توازنه الذي اختل".

بينما نظر علاوي (1998، ص438) إلى الاستثارة الانفعالية من وجهة النظر الفسيولوجية على أنها: حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال، وتعمل على توجيه سلوكهم حسب نوع الاستثارة إن كانت ايجابية أو سلبية وبالتالي تؤثر في مستواه.

وقد ظهرت هنالك العديد من النظريات التي اهتمت وتناولت الاستثارة والانفعال مثل: نظرية الإثارة التي افترضت أن السلوك الانفعالي والسلوك الدافعي لهما نفس الأساس الفسيولوجي (شعيشع، 1998، ص244)، وبينما افترضت نظرية جيمس لانج أن التغيرات العضوية في الجسم تسبق الانفعال، وإن هذه التغيرات العضوية تأتي بعد حدوث المنبه (عكاشة، 1993، ص170)، وفي حين افترضت نظرية جان بول سارتر أن الانفعال هو "حدث سايكولوجي، أو هو سلوك سحري يرمي إلى غاية وهي: التخلص من موقف معين" (فهمي، 1975، ص141)، وأما نظرية السلوكيين فقد افترضت أنه يوجد لدى الأطفال ثلاثة انفعالات لكل واحد منها منبه خاص، واستجابة خاصة لذلك المنبه والانفعالات هي: الخوف، والغضب، والحب (الهييتي، 1985، ص45).

وفيما يتعلق بالذات المهارية (Skillful Self) والتي تعد أحد أنواع مفهوم الذات (Self-Concept) الذي تناول ماهية الإنسان أو الطبيعة الإنسانية، وعن الحقوق والكرامة وعن غياب الإنسان وعن الاختلاف، فقد ذكر سليمان: (1992، ص88) أن الذات هي أسلوب الفرد في الحياة مما يحدد له شخصيته ويفسر له الخبرات، وكذلك هي التقدير الشخصي للنفس، كما عرفت الذات على أنها: "حكم الشخص للفرد على قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد نحو نفسه"، كما عرفها اكينادي (Akinade, 2001) بأنها رأي الفرد بنفسه.

وقد أشار روجرز والكسندر (Rogers & Alexander, 0199) إلى أن "مفهوم الذات هو المجموع الكلي للخصائص التي يعزوها الفرد لنفسه، والقيم الإيجابية والسلبية التي تتعلق بهذه الخصائص".

أما عن مفهوم الذات المهارية في المجال الرياضي فقد عرفها البديري (2000) على أنها صورة من صور مفهوم، وإدراك الرياضي لمهاراته الحركية في التمرين والمباريات والتي قد تكون ايجابية أو سلبية، كما تعد تعبيرا لما يتمتع به الفرد من مهارات حركية خاصة بلبعته، فضلا عن كونها تعبيرا عن مدى كفايته، واستعداده ليؤدي المهارات في التمرين والمنافسة حسب منظوره الشخصي.

ويرى علاوي (1997، ص21) أن الذات المهارية واحدة من الخصائص والصفات النفسية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالصفات البدنية والجسمية، ودونها يصبح أداء اللاعب ضعيفا، ومن هنا أصبحت الصفات البدنية للاعب أحد الجوانب المهمة في خطط التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، كما ان تحسين المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد يساهم بشكل كبير في تحسين المستوى المهاري للاعبين وبالتالي تزداد الثقة بالنفس لدى اللاعبين ويصبح أداؤهم ايجابيا، وسلوكهم أكثر ضبطا أثناء المباراة.

كما أشار أبو كركي (2009، ص2) إلى أن لاعبي المستويات العالية يتفاوتون بدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية والمهارية والخططية، إلا أن هناك عاملا مهما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق ألا وهو العامل النفسي الذي يعد جزءا مهما من الإعداد المتكامل للرياضيين.

ويرى علاوي (1998) أن الذات المهارية تتأثر بعدة عوامل نتيجة للممارسة والتجريب واكتساب الخبرة من أهمها: انجازات الأداء، والخبرات البديلة، والإقناع اللفظي، والحالة الفسيولوجية.

ويرى الباحثون أن لعبة كرة اليد الحديثة تمتاز بالسرعة، والقوة، وتعدد الخطط المتنوعة، والاحتكاك المباشر، والخسونة، ومواقف اللعب المتغيرة مما يجعلهم يفقدون أعصابهم وتثار انفعالاتهم وبالتالي؛ يفقدون جزءا كبيرا من مستواهم المهاري والخططي، ويكون هذا ناتجا سلبيًا كبيرا على المستوى الفني للاعب وبخاصة في المنافسات القوية والحاسمة، فالانفعال الشديد هو العدو اللدود للتفكير الهادئ والتصرف الموزون؛ لأنه يبعد اللاعب عن رؤية كثير من الحقائق والتأمل في مجريات اللعب السريع، وهذا يتطلب الإعداد الشامل المسبق للاعب للتغلب على ظروف اللعب المختلفة وتحقيق الانجاز، ومن هنا ظهرت أهمية إجراء الدراسة لدى الباحثين.

مشكلة الدراسة:

تعد لعبة كرة اليد الجامعية إحدى الألعاب الرياضية الجماعية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والمستمر، والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تتميز بالاحتكاك المباشر بين الفرق الجامعية، إضافة إلى أنها مليئة بالعديد من مواقف اللعب والضغط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر في الأداء المهاري والخططي للاعب ثم في نتيجة المباراة، ويعد

موضوعا الاستثارة الانفعالية ومفهوم الذات المهارية أحد المهارات النفسية المهمة التي تؤثر بشكل مباشر في دقة الأداء المهاري للفرق الجامعية، شأنها شأن الصفات البدنية والخططية. ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثين من أجل معرفة نوع العلاقة بين الاستثارة، والذات المهارية وبالتالي تجاوز الحالات السلبية، وإيجاد المستوى المناسب من الاستثارة الانفعالية والذات المهارية للاعب، والفريق الجامعي ككل، والوصول إلى مستوى الانجاز الجيد.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد.
2. التعرف إلى الفروق في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى متغير الجامعة.
3. التعرف إلى الفروق في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى متغير المستوى الدراسي.
4. التعرف إلى الفروق في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى متغير ممارسة اللعبة.

تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. هل توجد علاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تعزى إلى متغير الجامعة؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تعزى إلى متغير المستوى الدراسي؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تعزى إلى متغير ممارسة اللعبة؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

1. من الناحية النظرية تعد الدراسة الحالية - في حدود علم الباحثين - من الدراسات المهمة والحديثة في البيئة الفلسطينية والتي تناولت مثل هذا الموضوع، كما تساهم في جذب الإنتباه للمدربين والأخصائيين النفسيين والباحثين والأكاديميين إلى إجراء دراسات مشابهة لمختلف الألعاب الرياضية لكلا الجنسين والفئات العمرية المختلفة.
2. من الناحية العملية تساهم معرفة بعض الصفات النفسية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الفلسطينية إلى حد كبير في عملية الإعداد النفسي، وهذا يوفر الوقت والجهد لدى المدربين، ويساهم أيضا بدرجة كبيرة في تحقيق الانجاز الرياضي والفوز بالبطولات.

حدود الدراسة:

التزم الباحثون أثناء الدراسة بالمحددات الآتية:

1. الحد البشري: يتمثل في لاعبي كرة اليد في جامعات الضفة الغربية.
2. الحد المكاني: بطولة كرة اليد - جامعة النجاح الوطنية.
3. الحد الزمني: أجريت الدراسة على لاعبي كرة اليد المشاركين في البطولة الجامعية في الفصل الدراسي الأول بتاريخ 25-10-2016 من للعام الدراسي 2016 - 2017.

مصطلحات الدراسة:

- الانفعال (Emotion): «حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية داخلية وتغييرات حركية» (حسين، 1990، ص42).
- كما عرفه (See, N., 1993) بأنه: "حالة الشعور المكثف لشخص ما تجاه الآخرين أو الأشياء".
- الاستشارة الانفعالية (Emotional Arousal): "استجابة الفرد للبيئة، وتكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بشدة السلوك" (راتب، 1997، ص272).
- الذات المهارية في المجال الرياضي (Skillful self): هي "ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة، ويعدّها مصدرا للتأثير في البيئة المحيطة" (علاوي، 2002، ص33).

– الذات المهارية في كرة اليد: هي ”معرفة وتقدير لاعب كرة اليد لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة كرة اليد، ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في لعبة كرة اليد“ (تعريف إجرائي من الباحثين).

الدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة والمشابهة وانسجاما مع أهداف الدراسة يعرض الباحثون بعضا من الدراسات ذات العلاقة في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية في مختلف الألعاب الرياضية على النحو الآتي:

قام سوياش وجوزيف (Suyash & Joseph, 2015) بدراسة هدفت التعرف إلى الفروق في مستوى مفهوم الذات لدى لاعبي الكريكيت في مختلف المستويات، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (150) لاعبا من ولاية اثار (Uttar Pradesh) في الهند، وتم تقسيم عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات متساوية تبعا لمتغير العمر وهي: (1) 15-17، (2) 17-19، (3) 19-25. وتم تطبيق مقياس مفهوم الذات في جمع البيانات، حيث أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين المجموعة الأولى والثانية، ووجود فروق بين المجموعة الثالثة والأولى والمجموعة الثالثة والثانية ولصالح المجموعة الثالثة.

كما قام ساثي (Sathe, 2014) بدراسة هدفت التعرف إلى الفروق في مستوى مفهوم الذات لبعض لاعبي الفرق الرياضية المختلفة تبعا لمستوى الدراسة في جامعة «(Devi Ahilya) دراسة مقارنة»، أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعبا لكل لعبة. ويمارسون ألعاب كرة القدم والكريكت والهوكي، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات المهارية بين اللاعبين في جميع الألعاب.

وأجرى فاييين واميريب (Vipene & Emeribe, 2014) دراسة هدفت التعرف إلى قياس مفهوم الذات، وتقدير الذات لدى لاعبي ولاعبات بعض الألعاب الرياضية وهي (ألعاب القوة وكرة اليد والسلة والتنس) في ولاية ريفرز في نيجيريا، وتم استخدام المنهج الوصفي بتطبيق مقياسي مفهوم الذات وتقدير الذات، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن درجة الاستجابة على المقياسين كانت مرتفعة، وكانت الفروق بين متوسطات اللاعبين واللاعبات في جميع الألعاب لصالح اللاعبين.

كما أجرت خميس (2010) دراسة هدفت التعرف إلى الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبي بعض فرق الكرة الطائرة للشباب، واستخدم المنهج الوصفي المسحي على عينة من لاعبي الكرة الطائرة للشباب في العراق قوامها (78) لاعبا، طبق عليهم مقياسي الاستثارة الانفعالية والذات المهارية، حيث أظهرت النتائج أن الاستثارة الانفعالية كانت مرتفعة والذات المهارية منخفضة والعلاقة عكسية بينهما.

وقام حرافشة وآخرون (2010) بدراسة هدفت التعرف إلى مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في الجامعة الهاشمية، تكونت عينة الدراسة من (124) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الهاشمية منهم (90) طالبا و(34) طالبة من الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة (كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد، والسباحة، وألعاب القوى، وألعاب المضرب، وألعاب الدفاع عن النفس)، حيث أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المفهوم بين متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي.

كما قام هدايت (2010) بدراسة هدفت التعرف إلى الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبي كرة اليد، تم استخدام المنهج الوصفي على عينة الدراسة وقوامها (14) لاعبا، وطبق عليهم مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن لاعبي كرة اليد يتميزون بالاستجابة الانفعالية المرتفعة، وكذلك أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين الاستجابة الانفعالية والأداء المهاري بكرة اليد.

وأجرى أبو كركي (2009) دراسة هدفت التعرف إلى مفهوم الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة الطاولة بالأردن، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (48) لاعبا ولاعبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة مفهوم الذات المهارية كانت مرتفعة، بينما درجة مفهوم الذات البدنية كانت متوسطة، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية والمهارية تبعا لمتغيرات الجنس والخبرة والعمر والمؤهل العلمي.

كما أجرى نيكولاس (Nicholls & et al. 2009) دراسة هدفت التعرف إلى الاستجابات الانفعالية الحادة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى لاعبي الرجبي من خلال التدريبات والمباريات الرياضية، أجريت الدراسة على عينة قوامها (10) لاعبين محترفين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، ومقياس الاستجابة الانفعالية، والملاحظة اليومية لمدة (31) يوما متتالية. وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة الاستجابة الانفعالية والضغوط النفسية جاءت متوسطة في التدريبات مقارنة بالمباريات الرسمية، كما أظهرت النتائج أن الزيادة الكبيرة في الاستجابة الانفعالية، والضغوط كانت في يوم المباراة، وكذلك أظهرت النتائج أن هناك فروقا دالة إحصائية بين المواجهة المباشرة في المباريات، والاستجابات الانفعالية لدى لاعبي الرجبي.

وقامت خميس (2008) بدراسة هدفت التعرف إلى الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي على عينة من لاعبي الفرق الجامعية للكرة الطائرة في العراق قوامها (43) لاعبا، حيث طبق عليهم مقياس الاستثارة الانفعالية ودافعية الانجاز الرياضي، وأظهرت النتائج أن الاستثارة الانفعالية كانت عالية ودافعية الانجاز منخفضة، والعلاقة كانت عكسية بين المقياسين.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي، وبأحدى صوره الارتباطية نظرا لملائمته لأغراض الدراسة وتساؤلاتها وإجراءاتها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي منتخبات كرة اليد المشاركين في بطولة الجامعات والكليات في الضفة الغربية في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2016-2017.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة مكونة من لاعبي كرة اليد المشاركين في البطولة الجامعية التي أجريت في جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهم (56) لاعبا، والجدول رقم (1) يبين توزيع عينة الدراسة تبعا إلى متغيرات الجامعة والمستوى الدراسي وممارسة اللعبة.

الجدول رقم (1): توزيع عينة الدراسة تبعا إلى متغيرات الجامعة والمستوى الدراسي وممارسة اللعبة. (ن=56)

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغيرات	التكرار (لاعب)	النسبة المئوية %
الجامعة	جامعة خضوري	14	25
	جامعة النجاح	14	25
	جامعة الخليل	14	25
	جامعة القدس أبو ديس	14	25
المستوى الدراسي	سنة أولى	8	14
	سنة ثانية	9	16
	سنة ثالثة	18	32
	سنة رابعة	21	38
ممارسة اللعبة	لاعب جامعة	29	52
	لاعب ناد	27	48
المجموع		56	% 100

أدوات الدراسة:

قام الباحثون باستخدام مقياسين وهما:

1. مقياس الاستثارة الانفعالية: حيث اشتمل المقياس على (31) فقرة، وسلم الإجابة عنها وفقاً لثلاث استجابات وهي: (3) درجات للبديل (غالبا)، و (2) درجة للبديل (أحيانا)، و (1) درجة للبديل (نادرا) (عبد الرضا، 2002).

2. مقياس الذات المهارية: حيث اشتمل على (22) فقرة، منها (11) فقرة ايجابية وهي: الفقرات ذات التسلسلات (1، 2، 3، 4، 5، 8، 12، 14، 17، 19، 21) و (11) فقرة سلبية وهي: الفقرات ذات التسلسلات (6، 7، 9، 10، 11، 13، 15، 16، 18، 20، 22)، كما اشتمل سلم الاستجابة على (5) استجابات كما أعدت بطريقة ليكرت السلم الخماسي وهي: (5) درجات للبديل (دائما)، و (4) درجات للبديل (غالبا)، و (3) درجات للبديل (أحيانا)، ودرجتان اثنتان للبديل (نادرا)، و درجة واحدة للبديل (أبدا) والعكس للفقرات السلبية (العنزي، 2011).

صدق أدوات الدراسة:

للتحقق من صدق أدوات الدراسة قام الباحثون باستخدام صدق المحكمين، وذلك بعرض أدوات الدراسة على مجموعة من الخبراء والأكاديميين والعاملين في مجالي علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي في الجامعات الفلسطينية وتم الاجماع على فقرات باعطاء نسبة لكل فقرة من 75 % فأعلى حيث تبين أن أدوات الدراسة على درجة عالية من الصدق فيما وضعت لقياسه.

ثبات أدوات الدراسة:

قام الباحثون باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لاستخراج معامل ثبات أدوات الدراسة، حيث بلغت قيمته لأداة الاستثارة الانفعالية (84 %)، وقيمه لأداة الذات المهارية (85 %)، وتظهر القيمتين أن أدوات الدراسة ثابتة وصالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية وتفي لأغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة:

لقد اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة (Independent variables):

- لاعبو الجامعات بكرة اليد ولها أربعة مستويات هي: (خضوري، والنجاح، والخليل، والقدس أبو ديس).

– المستوى الدراسي وله أربعة مستويات هي: (سنة أولى، وسنة ثانية، وسنة ثالثة، وسنة رابعة).

– ممارسة اللعبة ولها مستويان هما: (لاعب جامعة، ولاعب ناد).

ب- المتغيرات التابعة (dependent variables):

وتتمثل في استجابة لاعبي كرة اليد في منتخبات الجامعات الفلسطينية على مقياسي الاستثارة الانفعالية والذات المهارية.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحثون باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات، وذلك من خلال تطبيق ما يلي:

– معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) للإجابة عن التساؤل الأول.

– المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، واختبار اقل فرق دال (LSD Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية للإجابة عن التساؤلين الثاني، والثالث.

– اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent samples t test) للإجابة عن التساؤل الرابع.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

هل توجد علاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد؟

وللإجابة عن التساؤل الأول قام الباحثون باستخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لتحديد العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد، والجدول رقم (2) يبين ذلك.

نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد (ن= 56)

المتغيرات التابعة	المتوسط	الانحراف	قيمة (R)	الدلالة
الاستثارة الانفعالية	3.60	0.52	0.407**	دال
الذات المهارية	2.52	0.23		

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ، ** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

يتضح من الجدول رقم (2) وجود علاقة ايجابية بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد، حيث كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) كما بلغت قيمة قيم معامل الارتباط بيرسون ($R=0.407$)، ويعزو الباحثون ذلك إلى الاهتمام من قبل المدربين في الجامعات الفلسطينية في جانب الإعداد النفسي الجيد وذلك من خلال بث روح الحماسة والتشجيع، أثناء التدريب والمنافسات، وتنمية الاستثارة الايجابية، والتحكم بالتصرفات، وتجنب التفكير في خبرات الفشل والهزيمة والخوف والارتباك، إضافة إلى جانب تنمية الذات المهارية لديهم من خلال التدريب على المهارات الأساسية بشكل مستمر وبمواقف لعب مختلفة تشبه المنافسة وإعدادهم بشكل جيد لها. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عرب وموسى، 2006) أن الانفعالات تلعب دوراً مهماً في حياة اللاعب الرياضية، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها، إذ لا توجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعالات. كما أشار (حميدي وآخرون، 2006) أن الأداء الذي يمارسه اللاعب والذي تكون للانفعالات دوراً مهماً فيه سواء أكان أثناء التدريب أو في حالات المنافسة، ويكون لها تأثير سلبي أو ايجابي في العمليات الوظيفية من جهة، وفي السلوك الخاص بالفرد الرياضي من جهة أخرى، حيث لا يمكن التعرف أو الجزم بان هذا الانفعال سلبي أو ايجابي إلا بعد أن تتم مقارنته مع نتيجة الأداء أو الإنجاز، وهذا يتوقف على طبيعة الأداء، ونوع الرياضة الممارسة، ومستوى اللاعبين، من حيث الخبرة والتجربة والمرحلة العمرية ومستوى الإنجاز.

في حين اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (خميس، 2010) التي أظهرت أن الاستثارة الانفعالية كانت مرتفعة والذات المهارية منخفضة، والعلاقة عكسية بينهما، كما اختلفت مع نتائج دراسة (هدايت، 2010) التي أظهرت عدم وجود علاقة بين الاستجابة الانفعالية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد. كما اختلفت أيضاً مع دراسة (خميس، 2008) التي تناولت العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث أظهرت نتائجها أن الاستثارة الانفعالية كانت عالية، ودافعية الإنجاز منخفضة، والعلاقة كانت عكسية، واختلفت أيضاً مع نتائج دراسة (محمد، 1996) والتي أظهرت نتائجها أن العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية كانت عكسية، ويعزو الباحثون سبب الاختلاف إلى عدة أمور أهمها: عدم توفر

الإعداد النفسي الجيد أثناء ممارسة التدريب أو المنافسة، وغياب روح الحماسة والمثابرة والتشجيع، وهذا يولد استثارة انفعالية سلبية تنعكس على الأداء المهاري والخططي للاعبين، إضافة إلى ضعف خبرة اللاعبين وإدراكهم للمنافسة، وقدرتهم على التحكم بالتصرفات والانفعالات، والتي تؤثر بشكل مباشر في تدني مستوى الأداء المهاري، وإمكانية الإخفاق في تحقيق الانجاز الرياضي.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تعزى إلى متغير الجامعة؟

وللإجابة عن التساؤل الثاني قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لتحديد الفروق في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعاً إلى متغير الجامعة، والجدولان رقم (3، 4) يبينان ذلك.

الجدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعاً إلى متغير الجامعة (ن = 56).

جامعة القدس أبوديس		جامعة الخليل		جامعة النجاح		جامعة خضوري		المتغيرات التابعة
انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
0.214	2.52	0.214	2.39	0.197	2.59	0.264	2.58	الاستثارة الانفعالية
0.512	3.61	0.399	3.20	0.530	3.62	0.416	3.93	الذات المهارية

الجدول رقم (4) نتائج تحليل التباين الأحادي للاستشارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى متغير الجامعة (ن = 56).

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسطات المربعات	ف	الدلالة *
الاستشارة الانفعالية	بين المجموعات	0.335	3	0.112	5.645	0.092
	داخل المجموعات	2.587	52	0.050		
	المجموع	2.922	55			
الذات المهارية	بين المجموعات	3.709	3	1.236	2.245	*0.002
	داخل المجموعات	11.389	52	0.219		
	المجموع	15.098	55			

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاستشارة الانفعالية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى متغير الجامعة، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى متغير الجامعة، ولتحديد بين من كانت الفروق تم استخدام اختبار أقل فرق دال (LSD Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

الجدول رقم (5) نتائج اختبار أقل فرق دال (LSD Test) لدلالة الفروق في الذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى متغير الجامعة (ن = 56).

المتغير التابع	الجامعة	خضوري	النجاح	الخليل	القدس أبو ديس
الذات المهارية	خضوري		0.31	*0.73	0.32
	النجاح			0.42*	0.01
	الخليل				*0.41-
	القدس أبو ديس				

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (5) نتائج اختبار اقل فرق دال (LSD Test) لدلالة الفروق في الذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى متغير الجامعة، حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي لجامعة خضوري والمتوسط الحسابي لجامعة الخليل ولصالح المتوسط الحسابي لجامعة خضوري وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي لجامعة خضوري والمتوسطين الحسابيين لجامعتي النجاح والقدس أبو ديس، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي لجامعة النجاح و المتوسط الحسابي لجامعة الخليل ولصالح المتوسط الحسابي لجامعة النجاح، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي لجامعة النجاح و النجاح و المتوسط الحسابي لجامعة القدس أبو ديس، وأظهرت نتائج الدراسة أيضا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي لجامعة الخليل و المتوسط الحسابي لجامعة القدس أبو ديس ولصالح المتوسط الحسابي لجامعة القدس أبو ديس، ويعود عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاستثارة الانفعالية تبعا إلى متغير الجامعة إلى التشابه في عملية الإعداد النفسي أثناء ممارسة التدريب وفي المنافسات، أي أن جميع اللاعبين متشابهين في السمات الانفعالية مثل: الرغبة والإصرار، والثقة بالنفس، والتحكم بالتوتر، وضبط النفس، والمسؤولية الشخصية، إضافة إلى قلة الضغوط النفسية الواقعة على اللاعبين أثناء المنافسة من قبل الجماهير، والحكام، والإعلام الرياضي، ومواقف اللعب المختلفة، والزملاء في الفريق، والمدربين، وأيضا يعود إلى تقارب الخبرات بين اللاعبين. وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة (جابر، 2011) التي أجريت على لاعبي الدرجة الممتازة في كرة اليد والتي أظهرت عدم وجود فروق في السمات الانفعالية. وتختلف النتائج مع نتائج دراسة نيكولاس (Nicholls et al, 2009) والتي أظهرت أن درجة الاستجابة الانفعالية والضغوط النفسية جاءت متوسطة في التدريبات مقارنة بالمباريات الرسمية، كما أظهرت النتائج أن الزيادة الكبيرة في الاستجابة الانفعالية، والضغوط كانت في يوم المباراة، وكذلك أظهرت النتائج أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين المواجهة المباشرة في المباريات، والاستجابات الانفعالية لدى لاعبي الرجبي.

وفيما يتعلق بالذات المهارية أظهرت نتائج الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية في الذات المهاري تبعا إلى متغير الجامعة، ويعود السبب إلى طبيعة إمكانات وقدرات اللاعبين المهارية الفردية والجماعية، والحالة التدريبية، والعمر التدريبي لهم، ويعود أيضا إلى عملية الإعداد المهاري، وهيكلية التدريب المتبعة في الجامعات الفلسطينية، وما يسلكه المدربون من خطوات علمية وعملية مدروسة في تعليم وتدريب المهارات والحركات الأساسية في لعبة كرة اليد، والتنوع في أدائها حسب مواقف اللعب المختلفة، وهنا نلاحظ أن المدربين يشكلون سببا رئيسيا في تطوير وتحسين الأداء المهاري للاعبين والوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء، وهذا يتطلب امتلاك اللاعبين قدرات بدنية جيدة، حيث أشار (علاوي، 1997، ص21) أن الذات المهارية واحدة من الخصائص والصفات النفسية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالصفات البدنية والجسمية،

ودونها يصبح أداء اللاعب ضعيفا، ومن هنا أصبحت الصفات البدنية للاعب أحد الجوانب المهمة في خطط التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، كما أن تحسين المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد يساهم بشكل كبير في تحسين المستوى المهاري للاعبين، مما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس لديهم ويصبح أداءهم ايجابيا وسلوكهم أكثر ضبطا أثناء المباراة. وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة (أبو كركي، 2009) والتي أظهرت عدم وجود فروق في مفهوم الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي ولاعبات منتخب كرة الطاولة الأردني تبعا لمتغيرات الدراسة.

ثالثا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تعزى إلى متغير المستوى الدراسي؟

وللإجابة عن التساؤل الثالث قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لتحديد الفروق في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى متغير المستوى الدراسي، والجدول رقم (6، 7) تبين ذلك.

الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى متغير المستوى الدراسي (ن = 56).

سنة أولى		سنة ثانية		سنة ثالثة		سنة رابعة		المتغيرات التابعة
متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
2.46	0.150	2.38	0.186	2.65	0.261	2.48	0.192	الاستثارة الانفعالية
3.56	0.411	3.25	0.433	3.75	0.538	3.61	0.544	الذات المهارية

الجدول رقم (7) نتائج تحليل التباين الأحادي للاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى المستوى الدراسي (ن = 56).

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسطات المربعات	ف	الدلالة *
الاستثارة الانفعالية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	5820.2340 2.922	3 52 55	0.194 0.045	4.311	*0.009
الذات المهارية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	1.537 13.561 15.098	3 52 55	0.512 0.261	1.965	0.131

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى متغير المستوى الدراسي، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى متغير المستوى الدراسي، ولتحديد بين من كانت الفروق تم استخدام اختبار أقل فرق دال (LSD Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول رقم (8) تبين ذلك.

الجدول رقم (8) نتائج اختبار أقل فرق دال (LSD Test) لدلالة الفروق في الذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى المستوى الدراسي (ن = 56).

المتغير التابع	الجامعة	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
الاستثارة الانفعالية	سنة أولى		0.08	*-0.19	-0.02
	سنة ثانية			-0.27*	-0.10
	سنة ثالثة				*0.17
	سنة رابعة				

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (8) نتائج اختبار اقل فرق دال (LSD Test) لدلالة الفروق في الذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تبعا إلى متغير المستوى الدراسي، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي لسنة أولى و المتوسط الحسابي لسنة ثالثة ولصالح المتوسط الحسابي لسنة ثالثة، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية المتوسط الحسابي لسنة أولى والمتوسطين الحسابيين لسنة ثانية وسنة رابعة، كما أظهرت نتائج الدراسة أيضا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي لسنة ثانية والمتوسط الحسابي لسنة ثالثة ولصالح المتوسط الحسابي لسنة ثالثة، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي لسنة ثانية و المتوسط الحسابي لسنة رابعة، وأظهرت نتائج الدراسة أيضا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي لسنة ثالثة والمتوسط الحسابي لسنة رابعة ولصالح المتوسط الحسابي لسنة ثالثة، ويعزو الباحثون عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الذات المهارية تبعا إلى متغير المستوى الدراسي يعود إلى التشابه في هيكلية الإعداد المهاري لدى جميع لاعبي كرة اليد في الجامعات الفلسطينية، إذ يتبعون نفس النهج والطريقة في عملية تعلم المهارات الأساسية والجمل الحركية المركبة والتدريب من جهة، ومن جهة أخرى تقارب مستوى القدرات المهارية والبدنية لديهم. وهذه النتائج تتشابه مع نتائج دراسة (أبو كركي، 2009) والتي أظهرت عدم وجود فروق في مفهوم الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي ولاعبات منتخب كرة الطاولة الأردني تبعا لمتغيرات الدراسة، وتتشابه أيضا مع نتائج دراسة ساتي (2014) والتي أظهرت نتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات المهارية بين اللاعبين في جميع الألعاب، كما تتشابه أيضا مع نتائج دراسة (حرافشة وآخرين، 2010) والتي أظهرت عدم وجود فروق في مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في الجامعة الهاشمية تبعا لمتغير المستوى الدراسي، بينما اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة سوياش وجوزيف (Suyash & Joseph, 2015) التي هدفت التعرف إلى الفروق في مستوى مفهوم الذات لدى لاعبي الكريكت في مختلف المستويات، والتي أظهرت نتائج وجود فروق بين متوسطي المجموعة الثالثة والأولى ومتوسطي المجموعة الثالثة والثانية ولصالح متوسط المجموعة الثالثة. كما اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة فايبيين واميريب (Vipene & Emeribe, 2014) والتي أظهرت نتائج الى وجود فروق بين المتوسطين الحسابيين للاعبين واللاعبات في جميع الألعاب لصالح المتوسط الحسابي للاعبين.

وفيما يتعلق بالاستشارة الانفعالية أظهرت نتائج الجدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائيا في الاستشارة الانفعالية تبعا إلى متغير المستوى الدراسي، ويعزو الباحثون السبب إلى طبيعة لعبة كرة اليد التي تتسم بالقوة، والسرعة، ومواقف اللعب المختلفة، والمتغيرة، وتنوع خطط اللعب، وطبيعة المنافس، وهذا يؤثر بشكل مباشر وبمردود ايجابي أو سلبي في الاستشارة الانفعالية لدى اللاعبين وذلك؛ نتيجة لبعض الأسباب وهي: التفاوت في الخبرات بين اللاعبين، وعدد المشاركات في المنافسات وطبيعتها، والحالة التدريبية، والعمر التدريبي،

والسمات النفسية والانفعالية التي يمتلكونها، إضافة إلى الضغوطات النفسية التي يتعرض إليها بعض اللاعبين أثناء المنافسة من الجمهور، والحكام، والمدربين، والأقران، والإعلام الرياضي، وطبيعة أرضية الملعب (صالة أم إسفلت)، ويؤكد على ذلك (علاوي، 2002، ص33) بأن المنافسة الرياضية تعد مصدرا خصباً للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة؛ نظراً لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل، وتعدد مواقف الفوز، أو التعادل، أو الهزيمة من لحظة إلى أخرى أثناءها.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تعزى إلى متغير ممارسة اللعبة؟

وللإجابة عن التساؤل الرابع قام الباحثون استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples- t-test)، ونتائج الجدول رقم (9) تبين ذلك.

الجدول رقم (9) نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تعزى إلى متغير ممارسة اللعبة (ن = 56).

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	لاعب ناد (ن = 27)		لاعب جامعة (ن = 29)		المتغيرات التابعة
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.035*	-2.42	0.259	2.59	0.177	2.45	الاستثارة الانفعالية
0.019*	-2.42	0.528	3.74	0.487	3.45	الذات المهارية

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

أظهرت نتائج الجدول رقم (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد تعزى إلى متغير ممارسة اللعبة بين المتوسط الحسابي للاعب جامعة والمتوسط الحسابي للاعب ناد ولصالح المتوسط الحسابي للاعب ناد، ويرى الباحثون سبب وجود الفروق من ناحية الذات المهارية لدى لاعب ناد إلى أن لاعب الجامعة لديه الممارسة والتجريب والتدريب المستمر، ففي الجامعة يمارس اللاعب كرة اليد ويتدرب على مهاراتها مع

زملائه بفريق الجامعة، ويشارك في المنافسات، وهذا يكسبه الخبرة ولكن تكون غير كافية عند مقارنتها بلاعب يمارس اللعبة بالجامعة والنادي، إذ نلاحظ اكتسابه للمهارات بشكل أفضل نتيجة للممارسة والتدريب، وعدد المنافسات التي يشارك فيها أكثر، واختلاف هيكلية التدريب، وطبيعة المنافسات ودرجة صعوبتها، واختلاف أساليب التدريب من مدرب إلى مدرب آخر، إضافة إلى اختلاف الفئة العمرية التي يلعب معها وهذا يساعد في تطوير وتحسن المستوى المهاري وقدرة اللاعب على معرفة قدراته المهارية وإدراكه لها، وهذا يولد الثقة بالنفس عند اللاعب ويؤكد على ذلك (راتب، 1997، ص173) كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته، ومثل هذه النتائج تتفق أيضا مع نتائج دراسة (القدومي وآخرين، 1998) التي هدفت التعرف إلى درجة مفهوم الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي منتخبات المحافظات للكرة الطائرة بالضفة الغربية، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات المهارية بين أصحاب الخبرة الطويلة وأصحاب الخبرة القصيرة لصالح أصحاب الخبرة الطويلة.

وفيما يتعلق بالاستشارة الانفعالية فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائية في الاستشارة الانفعالية تبعا إلى متغير ممارسة اللعبة لصالح لاعب ناد، ويعزو الباحثون السبب إلى عملية الإعداد النفسي قبل المنافسة وأثناءها من خلال بث روح التشجيع والحماسة وتعبئة الطاقة النفسية لدى اللاعبين، وقدرتهم على التحكم في التصرفات، وضبط النفس، والتركيز، والثقة بالنفس، وتوظيف الاستشارة الانفعالية بشكل ايجابي لتتماشى مع مواقف وظروف اللعب المختلفة مما يؤدي إلى أداء المهارات والواجبات بشكل أفضل، وعلى أكمل وجه؛ نتيجة للخبرات التي يتمتع بها لاعبو النادي بسبب كثرة المشاركات والمنافسات، وتفاوتها في درجات صعوبتها وأهميتها، واكتسابهم السمات الانفعالية الايجابية.

الاستنتاجات:

وفقاً لنتائج الدراسة ومناقشتها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

- وجود علاقة ايجابية بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد، وبلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.407).
- وجود تأثير لمتغير الجامعة على الذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد، وعدم وجود تأثير على الاستثارة الانفعالية.
- وجود تأثير لمتغير المستوى الدراسي على الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد، وعدم وجود تأثير على الذات المهارية.
- وجود تأثير لمتغير ممارسة اللعبة على الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية لكرة اليد لصالح لاعب النادي.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثون بالآتي:

- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبي الألعاب الرياضية المختلفة بالتزامن مع باقي الإعدادات البدنية والمهارية والخططية والذهنية.
- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي متخصص ومتفرغ لكل لعبة تخصصية.
- ضرورة إجراء دورات تدريبية دورية ومتخصصة من قبل الأندية، والمعاهد والجامعات، والاتحادات الرياضية، في مجال المهارات النفسية للرياضيين.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على لاعبي الأندية، والمنتخبات الوطنية لكرة اليد، ولكلا الجنسين، ولمختلف الفئات العمرية، وباقي الألعاب الرياضية.

المراجع العربية

- أبو شعيشع، السيد.(1998). أسس علم النفس الفسيولوجي. القاهرة: مكتبة النهضة العربية، ط2، مصر.
- أبو كركي، زياد محمود.(2009). «مفهوم الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة الطاولة». رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- البدري، عمر فاضل.(2000). «مفهوم الذات وعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي المبارزة». رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- جابر، رمزي رسمي.(2011). «السمات الانفعالية المميزة لدى لاعبي كرة اليد في فلسطين. مجلة جامعة الأزهر بغزة»، سلسلة العلوم الإنسانية، 13(2)، غزة، فلسطين: -430 396.
- حرافشة، إبراهيم، وفالح سلطان أبو عيد، وتغريد عمر البيطار.(2010). «مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في الجامعة الهاشمية». دراسات العلوم التربوية، 37 (1)، الأردن.
- حسين، قاسم حسن.(1990). علم النفس الرياضي. بغداد: مطبعة التعليم العالي، العراق: 42.
- حميدي، محمد، ومحسن السعداوي، وصريح عبد الكريم.(2006). «تأثير تمارين الاسترخاء (الذاتي-التخلي) في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو 110 م حواجز». مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، 5(2)، العراق.
- خميس، شيماء علي.(2008). «الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة». مجلة علوم الرياضة، 9(1)، العراق: -296 280.
- خميس، شيماء علي.(2010). «الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبي فرق الكرة الطائرة الشباب». مجلة علوم الرياضة، 3(1)، العراق: -88 63.
- راتب، أسامة كامل.(1997). علم النفس الرياضي «المفاهيم-التطبيقات». القاهرة: دار الفكر العربي، ط2، مصر: 272.

- سليمان، عبد الرحمن سيد. (1992). «بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية». مجلة علم النفس، 1(24)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مصر.
- عباس، رائد عبد الأمير. (2014). التوافق العضلي العصبي وعلاقته بالمهارات النفسية ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد. مجلة جامعة بال (العلوم الإنسانية)، 22(4)، العراق: 854-873.
- عبد الرضا، عصام محمد. (2002). «الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة». رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- عبد المقصود، سيد. (1994). نظريات التدريب الرياضي. الإسكندرية: دار بورسعيد، مصر.
- العنزي، أحمد مؤيد حسين. (2011). «بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق». مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل للعلوم الرياضية، 4 (4)، العراق.
- عرب، محمد جسام، كاظم، موسى جواد. (2006). «مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة». مجلة كلية التربية الرياضية، 15(4)، العراق: 98-109.
- عكاشة، احمد. (1993). علم النفس الفسيولوجي. القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية، 2، مصر.
- علاوي، محمد حسن. (2002). سيكولوجية المدرس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط1، مصر: 33.
- علاوي، محمد حسن، وراتب، أسامة كامل. (1998). البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط1، مصر.
- علي، علي احمد. (2009). «علاقة الحالة البدنية بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية». رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- علاوي، محمد حسن. (1997). الممارسة التطبيقية في كرة اليد. القاهرة: دار الفكر العربية، مصر.
- علاوي، محمد حسن. (1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر.

- عيسوي، عبد الرحمن محمد.(1991). علم النفس الفسيولوجي. بيروت: دار النهضة للطباعة والنشر، دراسة في تفسير السلوك الإنساني، لبنان.
- فهمي، مصطفى.(1975). علم النفس (أصوله وتطبيقاته). القاهرة: مكتبة الخانكي، مصر.
- فوزي، احمد.(2006). مبادئ علم النفس الرياضي « المفاهيم - التطبيقات». القاهرة: دار الفكر العربي، ط2، مصر: 257.
- القدومي، عبد الناصر، ووليد خنفر، ويحيى خضر.(1998). «مفهوم الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي منتخبات المحافظات لكرة الطائرة بالصفة الغربية». أبحاث اليرموك للعلوم الإنسانية، 15(4)، الأردن: -35 52.
- كاظم، أفراح رحمان.(2015). «علاقة دافعية الانجاز والثقة بالنفس بدقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد». مجلة علوم التربية الرياضية، 8(4)، العراق: -3 13.
- محمد، عبد الكريم حمدي.(1996). «الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري في الكرة الطائرة». المؤتمر العلمي (التنمية البشرية بين التحديات والطموحات)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة: ص45.
- محمد، عليه.(2005). «العلاقات الاجتماعية وانعكاساتها على السمات الانفعالية من خلال الرياضات الجماعية». وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الأردن.
- المقدادي، يوسف موسى، والعمارة علي محمد.(2002). علم النفس الرياضي. عمان: مطبعة المكتبة الوطنية، الأردن.
- هدايت، نبراس.(2010). «الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبي كرة اليد». مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، العدد الأول، جامعة ديالى، العراق: 116-131.
- الهيتي، مصطفى عبد السلام.(1985). القلق. بغداد: مكتبة النهضة، ط2، العراق.

المراجعة والأجنبية

- Akinade, E.A.(2001). Modern Concise Dictionary of Psychology. Lagos: Pumark Nigeria Limited.
- Bertollo, M., Robazza, C., Falasca, W. N., Stocchi, M., Babiloni, C., Del Percio, C. & Marzano, N..(2012). Temporal pattern of pre-shooting psychophysiological states in elite athletes: A probabilistic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 13: 91–98.
- Deci, E.L.(1980). The psychology of self-determination. Lexington, MA: Heath.
- Filaire, E., Alix, D., Ferrand, C., & Verger, M.(2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology*, 34: 150–157.
- hanin. Y. L..(2000). Emotions in sport. Champaign: Human Kinetics.
- Nicholls, A,et al.(2009).Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and mat. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sport*, 19: 113–120.
- Rogers, J. and Alexander, R..(1990). The effect of running on self-concept and self-efficacy. Research Report. Ohio. U.S.
- Rushall, B.(1979). Psyching in sport. London, Pullman books.
- Sathe. V. B..(2014). A comparative study of self concept among university level male players of various team game. Online International

Interdisciplinary Research Journal, 4 (6): 612-615.

- See N. H. Frijda,(1993). Moods, Emotion Episodes and Emotions. in M. Lewis and J. M. Haviland (eds.), Handbook of Emotions (New York: Guilford Press: 381-403.
- Suyash, S. & Joseph, S..(2015). Comparison of self-concept among male cricket players of various levels. International Journal of Scientific and Innovative Research, 3 (2): 96- 99.
- Vipene J.B. & Emeribe V.C.(2014). Measurement of self-concept of athletes in selected Sports in rivers state, Nigeria. Journal of Education and Practice, 5 (33): 62 -67.