

تأثير الحالة المزاجية على الأداءات المهارية المركبة خلال فترة المنافسات على لاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين

د. أماني فتحي

د. أحمد سعد جلال

أستاذ مشارك بقسم علم النفس كلية الآداب - جامعة البحرين أستاذ مشارك بكلية العلوم الصحية والتربية الرياضية - جامعة البحرين
(قدم للنشر في 2020/3/19م؛ وقبل للنشر في 2020/7/20م)

الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير الحالة المزاجية على الأداءات المهارية المركبة خلال فترة المنافسات على لاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين، وذلك من خلال تطبيق كل من: اختبار ايزنك للشخصية (الانبساطية - العصبية)، وقائمة كورنيل الجديدة للعصبية والقلق والاعتئاب، وبعض الاختبارات المهارية المركبة على 14 من لاعبات كرة اليد بمملكة البحرين. وقد تم استخدام المنهج شبه التجريبي، من خلال تطبيق أداتي الدراسة على اللاعبات قبل التدريبات وبعدها. وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية للاعبات الفريق المنتخب الوطني لكرة اليد وبلغ عددهن 14 لاعبة. ومن خلال اختبار ويلكسون Wilcoxon، تمت المقارنة بين نتائج أفراد العينة في القراءتين (القبلية - والبعديّة). كما تم التأكد من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة على البيئة المحلية، وتبين ملاءمتها من حيث الصدق والثبات. وتوصلت النتائج إلى وجود أثر إيجابي دال إحصائياً للحالة المزاجية على لاعبات المنتخب الوطني لكرة اليد خلال المنافسات على الأداءات المهارية. واستخلصت الدراسة مجموعة من التوصيات والتي من شأنها أن تحسن الحالة المزاجية للاعبات قبل المباريات، الأمر الذي سيسفر عن مزيد من التحسن في نتائج المباريات.

الكلمات المفتاحية: الحالة المزاجية - العصبية - القلق - الاعتئاب.

"The impact of mood on the complex skills performances through the competition of handball players' national team in the Kingdom of Bahrain."

Dr. Ahmed Saad Galal

**Associate Professor, Department of Psychology -
Faculty of Arts**

Dr. Amany Fathy

**Associate Professor, Faculty of Physical Education -
University of Bahrain**

(Received 19/3/2020; Accepted for publication 20/7/2020)

Abstract

This research aims to identify the impact of mood on the complex skills performances during the period of the competition on the handball players' national team in the Kingdom of Bahrain, and through the application of each of: Eysenck personality test (extraversion - neuroticism), and the new Cornell nervous, anxiety, depression, and some skill tests applied on 14 of the handball players in the Kingdom of Bahrain. The study used a quasi-experimental approach, through the application of the two tools to study the players' complex skills performances before and after the workouts. The sample was (14 players) was selected from the national team of handball players. Through Wilcoxon test, the comparison applied between the results of the sample in the (pre - post). The psychometric properties were checked of the two tools to study on the local environment and show their relevance in terms of validity and reliability. Results found a statistically positive significant effect of mood on the complex skills performances of the team of handball players during the period of the competition. The study concluded a set of recommendations that which will help to improve the mood of the players before the games, which will effect on the results of the matches.

Key word: Psychological Mood – Nervous - Anxiety - Depression

مقدمة:

قلق الحالة الذي يتكون من (20) عبارة. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سببية بين مستوى قلق الحالة ومستوى أداء اللاعبين في كرة اليد لأندية الدرجة الأولى ووجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي اللاعبين ذوي القلق العالي واللاعبين ذوي القلق المنخفض.

وفي دراسة أجراها العزاوي (2011) عن علاقة القلق المتعدد الأبعاد بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وأداء اللاعبين قبل المنافسات الرياضية، تضمن مجتمع البحث (7) أندية يمثلون منطقة الفرات بالعراق، وقد شملت العينة على (74) لاعباً إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واعتمد الباحث في دراستها على مقياس تقويم الذات الذي أعده محمد حسن علاوي، والذي يحتوي على ثلاثة أبعاد؛ وهي: البعد المعرفي، والبعد البدني، وبعد سرعة وسهولة الانفعال. ويتكون كل بعد من (15) فقرة وباتجاهين. كذلك استخدم اختبارين مهاريين؛ هما اختبار دقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى، واختبار دقة أداء مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل. وتم التوصل إلى عدة استنتاجات كان أهمها أن هناك علاقة دالة بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى، كذلك هناك علاقة دالة بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل.

وفي دراسة أجرتها أماني فارس (2011) عن الإجهاد النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الفنية في لعبة كرة السلة، على بعض أندية محافظة البصرة في العراق، وذلك للتعرف على مستوى أداء بعض المهارات الفنية لدى لاعبي كرة السلة، والعلاقة بين الإجهاد النفسي وأداء بعض المهارات الفنية في لعبة كرة السلة، وقد استخدمه الباحثة المنهج الوصفي، على لاعبي أندية مركز محافظة البصرة بكرة

إن لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يحتاج فيها اللاعب إلى حالة تدريبية مهارية، خطئية، وحالة نفسية جيدة في مواجهة المنافسة الرياضية، الأمر الذي يجعل الاهتمام بإعداد اللاعب بدنياً ومهارياً على جانب كبير من الأهمية، كما إن كثرة المواقف المتغيرة وغير المعتاد عليها، ولكثرة الخطط الدفاعية والهجومية، وتعدد المهارات الحركية وتنوعها، ونتيجة لاعتراض الخصم والاحتكاك الجسمي. أصبحت لعبة كرة اليد ذات سمة كفاحية تثير التهيج النفسي المستمر والذي يسبب الزيادة فيه اضطراباً وقلقاً في التوجيه الصحيح. وهذا ما نراه خلال كرة اليد؛ حيث يبذل اللاعب جهداً بدنياً وعصبياً وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة بسبب الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة، والجهد الكبير والسرعة والحركة المستمرة طوال فترة المباراة، فإن مجابهة كل تلك العوامل والتغلب عليها وإحراز الفوز يتطلب إعداد اللاعب إعداداً نفسياً متكاملاً، فلإعداد النفسي دور مهم في تحقيق النتائج المرغوبة. والقلق النفسي هو أحد مظاهر الانفعالات النفسية، الذي قد يؤدي باللاعب إلى اختلال في توافقه العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه المهاري أثناء المنافسة الرياضية وعند المباريات مما يشكل موقع تهديد لمكانة اللاعب. والقلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية (كزار وجلال، 2009).

وفي دراسة (العبيدي وتركي، 1988) بعنوان قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة اليد وعلاقته بمستوى أدائهم، هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق الحالة ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد، وتكونت العينة من (26) لاعباً موزعين على ثمانية أندية للدرجة الأولى. واستخدم الباحثان مقياس

وخلالها، وعدم امتلاك المعرفة العلمية لتوظيف الحالة المزاجية بما يؤثر على أداء اللاعبين ونتائجهم وإنجاز الفريق ككل، لذا ارتأى الباحثان التعرف على تأثير الحالة المزاجية على الأداءات المهارية المركبة خلال فترة المنافسات للاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين، وذلك من خلال تطبيق كل من: اختبار أيزنك للشخصية (الانبساطية - العصبية)، وقائمة كورنيل الجديدة للعصبية والقلق، والاكثئاب، وبعض الاختبارات المهارية المركبة على عينة من لاعبات كرة اليد بمملكة البحرين.

وبالتالي فإن الدراسة الحالية تحاول الإجابة على الأسئلة الآتية:

1- هل يوجد أثر دال إحصائياً للحالة المزاجية: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصبية) على الأداءات المهارية المركبة للاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين خلال فترة المنافسات؟

2- هل يوجد أثر دال إحصائياً للمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين خلال فترة المنافسات؟

3- هل يمكن التنبؤ بترتيب تأثير هذه المتغيرات المستقلة المتمثلة في: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين خلال فترة المنافسات؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الحالة المزاجية على الأداءات المهارية المركبة خلال فترة المنافسات للاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين، وذلك من خلال تطبيق كل من: اختبار أيزنك للشخصية (الانبساطية - العصبية)، وقائمة كورنيل الجديدة

السلة الدرجة الأولى والبالغ عددهم (3) أندية، حيث بلغ العدد الكلي للاعبين (72) لاعباً، واستخدمت في الدراسة استمارة قياس الإجهاد النفسي، واختبار المناولة الصدرية في كرة السلة، واختبار التهديد من القفز من كرة السلة لقياس دقة التهديد بالقفز. وتوصلت الباحثة إلى أن هنالك ضعف في الإعداد النفسي لدى اللاعبين في جميع الأندية، وأن هناك تأثير سلبي للإجهاد النفسي على مستوى الأداء اللاعبين للمهارات الفنية.

كذلك في دراسة أجراها كل من كوفاش وناجي Kovács & Nagy (2016)، أجريت على 46 من الذكور وواحد وثلاثين من لاعبي كرة اليد الإناث، وكان الغرض من هذه الدراسة قياس الفروق بين الجنسين في الدافع الرياضي، وتأثير الحالة النفسية على أداء اللاعبين، ومهارات التأقلم الرياضي لعدد من اللاعبين في كرة اليد. واستخدمت الدراسة مقياس الدافع الرياضي، وأربعة مقاييس فرعية للتعرف على الحالة النفسية للاعبين، ومهارات التأقلم الرياضي. وكشفت النتائج ان الذكور أفضل في مهارات التأقلم الرياضي من الإناث، وأنهم يتمتعون بقدر أكبر من الفاعلية الذاتية. كما أظهرت النتائج أنهم كان لديهم الدافع لأداء متميز أكثر من الإناث. كما أتضح أن الإناث ظهر لديهم مستوى أعلى من القلق خلال المباراة، ضد الفرق الصعبة والضعيفة، على حد سواء.

مشكلة البحث:

لا تخلو حياة أي فرد من القلق طالما هناك طموح وأمال كبيرة بحاجة إلى تحقيق. فالقلق له أعراض عدة من أهمها شرود الذهن، وفقدان الشهية للطعام، وضعف القدرة على التركيز والانتباه، وسرعة النبض واضطراب التنفس، وعدم الارتياح وغيرها.

وتكمن المشكلة بأن الباحثان لاحظا عدم انتباه المدربين للحالة المزاجية لدى اللاعبين قبل المباراة

(2) العصبية Nervous:

يعرف (قاموس الخلية والبيولوجيا الجزيئية العصبية، 2008) العصبية بأنها الإفراط في الإثارة والتهدج مع الاضطرابات العقلية والجسدية. ومن الأعراض الجسمية للعصبية:

- ألم في البطن، كتقلصات المعدة، الحموضة المعوية، ووجع المعدة.

- أعراض في الذراع، مثل ضعف الذراع، وتيبس الذراع، وتخدرها.

- أعراض تشبه أعراض التهاب المفاصل كالآلام المفاصل كألم الركبة والمفصل، والتهاب المفاصل، وهشاشة العظام.

(3) القلق Anxiety:

يعرف قاموس أكسفورد (1957) القلق بأنه "شعور بالخوف وعدم التأكد بخصوص المستقبل أو بخصوص شيء غامض".

ويعرفه علاوي (1992) بأنه توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده.

ويعرفه عبد الخالق (1994) بأنه شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع، أو تهديداً غير معلوم المصدر، مع شعور بالتوتر والشد، وخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية، وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول كما يتضمن القلق استجابة مفردة مبالغاً فيها لمواقف لا تمثل خطراً حقيقياً، وقد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت تمثل خطراً ملحاً أو مواقف تصعب مواجهتها.

للعصبية والقلق، والاكتئاب، وبعض الاختبارات المهارية المركبة على 15 من لاعبات كرة اليد بمملكة البحرين.

أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث في محاولة للباحثين يحاولون من خلالها التعرف على تأثير الحالة المزاجية على الأداءات المهارية المركبة خلال فترة المنافسات للاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين.

محددات الدراسة:

- 1- الحدود الموضوعية: تقنين اختبار مفهوم الذات المصور على أطفال الروضة بمملكة البحرين.
- 2- الحدود البشرية: أطفال الروضة بمملكة البحرين.
- 3- الحدود الجغرافية: مملكة البحرين.

مصطلحات الدراسة:**(1) الاكتئاب Depression:**

يعرف ثابت (1986) الاكتئاب بأنه قصور في الأداء أو مثل الطاقة الحيوية التي يقل تدفقها شيئاً فشيئاً حتى تتوقف في النهاية، وما يعرف بالسبات ثم تعود الاستجابة أو الطاقة الحيوية مع نهاية فترة المرض إلى التدفق تدريجياً حتى تصل إلى سريانها الطبيعي. كما يعرفها بأنها حالة مزاجية مضطربة، مع حالة يأس وحزن شديد. وتتضمن أعراضه: عدم الانتظام في النوم والطعام، فقدان الطاقة، اللجوء إلى العزلة، وقد ينتهي الأمر إلى الانتحار.

ويعرف ويليس (1999) الاكتئاب بأنه اضطراب مرضي في المزاج يشبه الحزن أو الأسى. ويوصف الاكتئاب بأنه تفاعلي (reactive) عندما يمكن عزوه إلى سبب معين، وبأنه ذاتي المنشأ (endogenous) عندما يظهر على نحو غير متوقع. ويرافق تغير المزاج اضطراب في النوم والنشاط والتفكير.

(6) الأداءات المهارية المركبة:

الأداء المهارى المركب عبارة عن عدد من الحركات (الأداءات الحركية) المستقلة غير المتماثلة، المتباينة من حيث تكوينها وأهدافها، والتي يتم ربطها أو دمجها ببعضها البعض، بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذا الأداء متواصلًا، اقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق.

إن طبيعة اللعب في الألعاب الجماعية بمواقفها المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة من المهارات المركبة، كما أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها، ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط.

أشكال الجمل الحركية أو الأداء الحركي المركب من حيث التكوين:

- عدة حركات وحيدة: مثل (الاستلام والتصويب - الاستلام والتمرير).

- عدة حركات متكررة: مثل (الانتقال بالمحاورة - تنطيط الكرة من الثبات إلى المحاورة مع المشي).

- عدة حركات تشمل النوعين: أي أداءات حركية وحيدة مع أداءات حركية متكررة، مثل الربط بين الجري (حركة متكررة) وبين استلام الكرة وتميرها (حركتين وحيدتين).

تصنيف الأداءات المهارية المركبة في كرة اليد:

المهارات الهجومية: التمرير (كرباجية - بندولية - صدرية)، استقبال الكرة "اللقف"، لقف الكرة باليدين وبيد واحدة، إيقاف الكرة والسيطرة عليها، التقاط الكرة، التصويب الكرباجي (من مستوى الرأس - الكتف - الحوض - الركبتين)، الكرباجي بالارتكاز، الكرباجي بالجري، التصويب بالوثب: أماماً (طويل). عالياً. التصويب من السقوط: الأمامي. الجانبي. التصويب بالوثب من السقوط.

ويعرف ويليس (1999) القلق بأنه شعور بالخوف والتوجس، والذي يرافقه عادة اضطراب لا إرادي. وقد يشعر الأفراد الأصحاء بالقلق حينما يواجهون بعض التوتر النفسي مثلما يحدث عند الامتحانات، لكنه لا يعتبر قلقاً مرضياً إلا عندما يتخلل الحياة النفسية للفرد.

(4) الانبساطية Extraversion:

إن المنبسط شخص اجتماعي يحب الحفلات وله أصدقاء كثيرون ويحتاج إلى أناس حوله يتحدث معهم، ولا يحب القراءة أو الدراسة منفرداً، ويسعى وراء الاستثارة. ويتطوع لعمل أشياء ليس من المفروض القيام بها، ويتصرف بسرعة دون ترو، وهو شخص مندفع على وجه العموم، وهو يحب التغيير عادةً، ويأخذ الأمور ببساطة، ومتفائل، وغير مكترث، ويحب الضحك والمرح، ويفضل أن يكون دائم النشاط والحركة، وأن يقوم بأعمال مختلفة، وينفعل بسرعة، ويمكن القول بصفة عامة أنه لا يسيطر على انفعالاته بدقة، ولا يعتمد عليه أحياناً.

(5) العصابية Neuroticism:

العصاب هو مرض نفسي ليس له أساس عضوي، وهو اضطراب وظيفي في الشخصية، وهي حالة مرضية تجعل حياة الشخص العادي أقل سعادة. وتتسم الشخصية العصابية بعدد من الخصائص أهمها: عدم النضج، وعدم الكفاية، والضعف، وعدم تحمل الضغط، وتدني مفهوم الذات، والقلق، والخوف، والتوتر، والهيجان، والإعياء، والتمركز حول الذات، والأنانية، واضطراب العلاقات الاجتماعية، والجمود، ونقص البصيرة، وعدم الرضا، وعدم السعادة، والحساسية النفسية.

جدول (2). المستوى التعليمي لأفراد العينة

المستوى التعليمي	العدد	%
ثانوية	9	60.00
جامعية	6	40.00
الإجمالي	15	100

ثالثاً: أدوات الدراسة:

(1) قائمة كورنيل Cornell الجديدة المختصرة للشخصية: أعد النسخة العربية: عماد الدين

سلطان، جابر عبد الحميد جابر

تقيس هذه القائمة المختصرة الاكتئاب، والعصبية والقلق (الاكتئاب 7 بنود، العصبية والقلق 6 بنود). من خلال الإجابة على عبارات القائمة بنعم أو لا. والدرجة المرتفعة تعني المزيد من الاكتئاب أو العصبية والقلق. وقد تم التحقق من ثبات قائمة كورنيل، من خلال استخراج ثبات التجزئة النصفية Split Half، وذلك لبنود القائمة البالغ عددها 13 بنوداً، واتضح أن قيمة معامل الثبات بلغت 0.73، وهي قيمة مقبولة إحصائياً.

ولحساب الصدق تم حساب الارتباط الداخلي بين درجات أبعاد القائمة والدرجة الكلية Inter Correlation Among Cluster Scales، وهو ما يسمى بالصدق البنائي أو التكويني Construct Validity، ووجد معامل ارتباط قيمته 0.51 بين بعد الاكتئاب والدرجة الكلية، و0.67 بين بعد العصبية والقلق والدرجة الكلية، وكلا المعاملين دالين عن 0.05.

(2) اختبار أيزنك للشخصية (النسخة العربية)

(EPI -Eysenck Personality Questionnaire): أعد

النسخة العربية: د. محمد فخر الإسلام، د. جابر عبد

الحميد جابر

يحتوي الاختبار على 57 عبارة يجاب عليها بنعم أو لا،

تنقسم هذه العبارات إلى 3 أقسام: عبارات

التصويبية الخلفية (من فوق مستوى الرأس، مستوى الكتف، مستوى الحوض)، تنطيط الكرة باستمرار وتنطيطها مرة واحدة. الحركات الخداعية: بدون كرة (التمويه البسيط بالجسم، التمويه المزدوج بالجسم) بالكرة (تغيير الاتجاه المفاجئ) - التمويه بالجسم - التخلص من المنافس عن طريق السقوط الجانبي).

المهارات الدفاعية: دفاع فرد لفرد. دفاع المنطقة. الدفاع المركب. الخداع والمراوغة وينقسم إلى الخداع بالجسم (بسيط ومركب). الخداع قبل التمرير (الخداع بالتمرير ثم التمرير - الخداع بالتصويب ثم التمرير - الخداع بالجسم ثم التصويب).

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي، من خلال تطبيق أدوات الدراسة على اللاعبين لمعرفة تأثير الحالة المزاجية على الأداءات المهارية المركبة في كرة اليد.

ثانياً: مجتمع الدراسة وعينتها:

تم اختيار العينة من مجتمع دراسة يتكون من لاعبات فريق المنتخب الوطني لمملكة البحرين لكرة اليد، وقد بلغ عدد أفراد العينة 15 لاعبة.

وفيما يلي وصف لهذه العينة:

جدول (1). وصف متغيرات العمر والطول والوزن لأفراد العينة من لاعبات منتخب كرة اليد

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	19.93 سنة	2.15 سنة
الطول	160.93 سم	4.48 سم
الوزن	63.86 كج	15.50 كج

الاختبار الثاني: الأداءات المهارية المركبة:

يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع صافرة البدء يبدأ اللاعب بالجري الزججائ متخطياً الأقماع حتى نهاية القمع، ثم يلتقط الكرة، وعند وصول اللاعب في مواجهة المدافع السلبي يقوم بأداء خداع شمال يمين مع مروحة الذراع عالياً متخطياً المدافع السلبي. التمرير الحاد من خلال الحلقة المثبتة على القائم بالوثب أماماً ليتابع اللاعب مساره ليلمس العلم لأداء خداع تغيير الاتجاه، ثم يلتقط الكرة، ثم أداء الخداع يمين شمال أمام المدافع السلبي، ثم التصويب نحو زوايا المرمى المحددة. يقوم اللاعب بالقطع لأداء خداع الدوران بعد التقاط الكرة ثم التصويب نحو زوايا المرمى المحددة. يجرى اللاعب من خلف العلم ليلتقط الكرة لأداء خداع شمال يمين، والتمرير الحاد من خلال الحلقة، ثم يتابع اللاعب مساره لأداء خداع تغيير الاتجاه، ثم خداع شمال يمين مع مروحة الذراع متخطياً المدافع السلبي، ثم التصويب نحو زوايا المرمى المحددة.

الاختبار الثالث: الأداءات المهارية المركبة:

يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكاً بالكرة، وعند سماع صافرة البدء يبدأ بالجري بسرعة مع التنطيط في خط متعرج حتى نهاية القمع، ثم أداء خداع شمال يمين، ثم التمرير الحاد في اتجاه الحلقة. يتابع اللاعب مساره للمس العلم للتأكد من البدء الصحيح لأداء خداع تغيير الاتجاه متخطياً المدافع السلبي. يلتقط الكرة لمواجهة المدافع السلبي وأداء خداع يمين شمال، ثم خداع بالتمرير ثم التصويب في اتجاه زوايا المرمى المحددة.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة. كما تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA, Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق – الاكتئاب

الانبساطية: 24 عبارة، عبارات العصبية: 24 عبارة، عبارات خاصة بالتزييف (الكذب): 9 عبارات.

وقد تم التحقق من ثبات اختبار أيزنك، من خلال استخراج ثبات الاتساق الداخلي Internal Consistency باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ Cronbach's Alpha، وذلك لبنود الاختبار البالغ عددها 57 بنداً، واتضح أن قيمة معامل ألفا بلغت 0.60، للاختبار ككل، بينما بلغت بالنسبة لمقياس الانبساطية 0.51. وبالنسبة لمقياس العصبية بلغت القيمة 0.71، وهي قيم تبدو مقبولة إحصائياً خاصة في اختبارات ومقاييس الشخصية.

ولحساب الصدق تم حساب الارتباط الداخلي بين درجات أبعاد الاختبار والدرجة الكلية Inter Correlation Among Cluster Scales، وهو ما يسمى بالصدق البنائي أو التكويني Construct Validity، ووجد معامل ارتباط قيمته 0.71 بين بعد الانبساطية والدرجة الكلية، و0.78 بين بعد العصبية والدرجة الكلية، وكلا المعاملين دالين عن 0.01.

(3) اختبارات الأداءات المهارية المركبة:

الاختبار الأول: الأداءات المهارية المركبة:

يقف اللاعب خلف خط البداية، وعند سماع صافرة البدء يبدأ اللاعب بالجري بسرعة للأمام في اتجاه الكرة، حيث يقوم بالتقاطها مع عمل خداع شمال أمام، ثم التصويب. يقوم بالجري والدوران يسار العلم ليلتقط الكرة من أمام المدافع، ثم أداء خداع شمال يمين مع التنطيط لمرة واحدة والتمرير الحاد من خلال الحلقة المثبتة على القائم من الجري ليتابع اللاعب مساره في نفس الاتجاه، ليلتقط الكرة تمهيداً لأداء خداع يمين شمال مع مروحي الذراع عالياً والتنطيط مرة واحدة، ثم التصويب من مركز الجناح الأيسر. يعود اللاعب إلى منتصف الملعب ليدور مواجهاً المرمى ليدور مواجهاً المرمى مرة أخرى ليلتقط الكرة مؤدياً خداع بالتصويب من الوثب عالياً، ثم التنطيط مرة واحدة متخطياً المدافع، ثم التصويب نحو الحلقات المحددة بالوثب عالياً من على يسار المدافع.

نتائج الدراسة:
للإجابة على السؤال الأول: «هل يوجد أثر دال إحصائياً للحالة المزاجية: (العصبية والقلق – الاكتئاب – الانبساطية – العصبية) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد بمملكة البحرين خلال فترة المنافسات؟»
تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد، MANOVA، Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق – الاكتئاب – الانبساطية – العصبية) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد، والجداول التالية توضح ذلك:

– الانبساطية – العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد. وقد تم حساب معادلة الانحدار الخطي المتعدد المتدرج stepwise multiple regression لحساب المعادلة الخطية المتدرجة لتحديد القيمة التنبؤية للمتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق – الاكتئاب – الانبساطية – العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) لمعرفة مدى إمكانية تحسين عملية التنبؤ للحالة المزاجية كعوامل مستقلة في معادلة الانحدار الخطي المتعدد - المتدرج للتنبؤ بالأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد.

جدول (3). اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق – الاكتئاب – الانبساطية – العصبية) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد.

(1) المتغير التابع: المهارات المركبة: التدريب الأول:

المتغيرات المستقلة	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	متوسط المربعات	النسبة الفائية F	دلالة النسبة الفائية Sig. F
الانبساطية	179.630	14	179.630	4.167	**0.002
العصبية	199.151	14	99.576	3.343	*0.020
العصبية والقلق	224.691	14	74.897	1.337	0.239
الاكتئاب	224.710	14	56.177	2.121	0.087

* دالة عند 0.5 ** دالة عند 0.01

جدول (4). اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق – الاكتئاب – الانبساطية – العصبية) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد.

(2) المتغير التابع: المهارات المركبة: التدريب الثاني:

المتغيرات المستقلة	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	متوسط المربعات	النسبة الفائية F	دلالة النسبة الفائية Sig. F
الانبساطية	190.687	14	190.687	4.167	**0.009
العصبية	197.346	14	98.673	1.857	0.122
العصبية والقلق	199.629	14	49.907	0.069	0.948
الاكتئاب	198.769	14	66.256	1.137	0.307

* دالة عند 0.5 ** دالة عند 0.01

جدول (5). اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق – الاكتئاب – الانبساطية – العصبية) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد.

(3) المتغير التابع: المهارات المركبة: التدريب الثالث:

المتغيرات المستقلة	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	متوسط المربعات	النسبة الفائية F	دلالة النسبة الفائية Sig. F
الانبساطية	46.343	14	46.343	3.346	*0.020
العصبية	62.423	14	20.808	1.808	0.130
العصبية والقلق	64.567	14	16.147	1.095	0.324
الاكتئاب	57.782	14	28.891	1.316	0.245

* دالة عند 0.5 ** دالة عند 0.01

تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد، والجداول التالية توضح ذلك:

للإجابة على السؤال الثاني: «هل يوجد أثر دال إحصائياً للمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد بمملكة البحرين خلال فترة المنافسات؟»

جدول (6). اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد.

(1) المتغير التابع: المهارات المركبة: التدريب الأول:

المتغيرات الديموغرافية	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	متوسط المربعات	النسبة الفائية F	دلالة النسبة الفائية Sig. F
العمر	100.338	14	50.169	1.872	0.120
الطول	100.662	14	33.554	2.613	*0.048
الوزن	78.752	14	78.752	4.141	**0.009

* دالة عند 0.5 ** دالة عند 0.01

جدول (7). اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد.

(2) المتغير التابع: المهارات المركبة: التدريب الثاني:

المتغيرات الديموغرافية	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	متوسط المربعات	النسبة الفائية F	دلالة النسبة الفائية Sig. F
العمر	39.980	14	19.990	1.383	0.225
الطول	40.103	14	13.368	1.847	0.124
الوزن	38.269	14	38.269	2.444	0.508

جدول (8). اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد المتغير التابع: المهارات المركبة: التدريب الثالث:

المتغيرات الديموغرافية	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	متوسط المربعات	النسبة الفائية F	دلالة النسبة الفائية Sig. F
العمر	11.274	14	11.274	1.277	0.258
الطول	13.597	14	6.798	1.700	0.150
الوزن	16.490	14	5.497	2.094	0.090

المتدرجة لتحديد القيمة التنبؤية للمتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصبية) لمعرفة مدى إمكانية تحسين عملية التنبؤ للحالة المزاجية والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) كعوامل مستقلة في معادلة الانحدار الخطي المتعدد - المتدرج للتنبؤ بالأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد. والجداول التالية توضح ذلك:

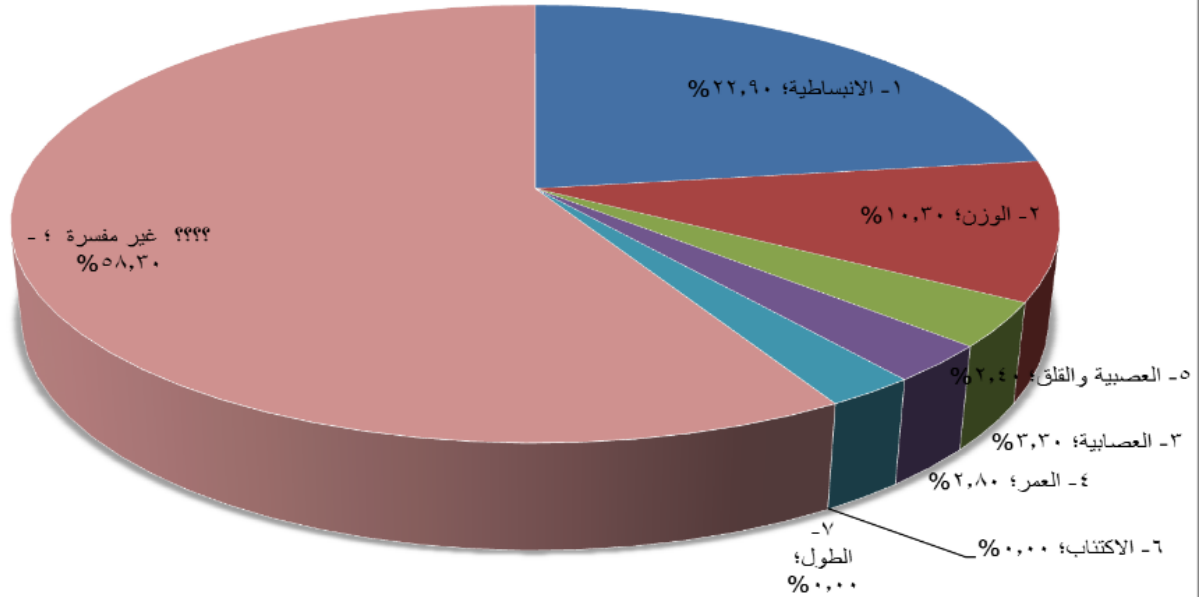
للإجابة على السؤال الثالث: «هل يمكن التنبؤ بترتيب تأثير هذه المتغيرات المستقلة المتمثلة في: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد بمملكة البحرين خلال فترة المنافسات؟» وقد تم حساب معادلة الانحدار الخطي المتعدد المتدرج (stepwise multiple regression) (لحساب المعادلة الخطية

جدول (9). تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج stepwise multiple regression لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن)

(1) المهارات المركبة: التدريب الأول:

دلالة النسبة الفائية Sig. F	النسبة الفائية F	معامل الانحدار Regression		R2 نسبة التباين المفسر (القيمة التنبؤية)	معامل الارتباط المتعدد Multiple R	المتغيرات المستقلة والمتغيرات الديموغرافية: مرتبة تنازلياً
		متوسط المربعات	مجموع المربعات			
**0.002	4.167	179.630	179.630	0.229	0.535	الانبساطية
**0.009	4.141	78.752	78.752	0.103	0.320	الوزن
*0.020	3.343	99.576	199.151	0.033	0.535	العصبية
0.120	1.872	50.169	100.338	0.028	0.362	العمر
0.239	1.337	74.897	224.691	0.024	0.503	العصبية والقلق
0.087	2.121	56.177	224.710	0	0.478	الاكتئاب
*0.048	2.613	33.554	100.662	0	0.362	الطول

* دالة عند 0.5 ** دالة عند 0.01



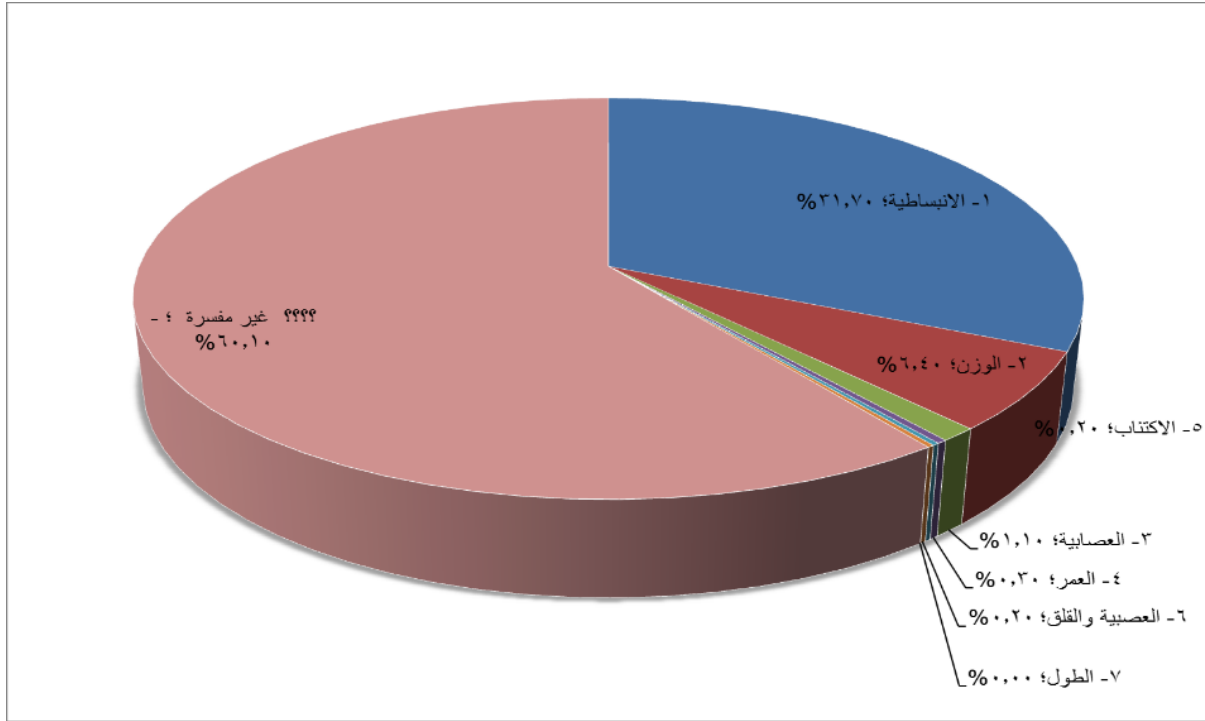
شكل (1). تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج stepwise multiple regression لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصابية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن): المهارات المركبة: التدريب الأول

جدول (10). تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج stepwise multiple regression لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصابية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن)

(2) المهارات المركبة: التدريب الثاني:

دلالة النسبة الفائية Sig. F	النسبة الفائية F	معامل الانحدار Regression		R2 نسبة التباين المفسر (القيمة التنبؤية)	معامل الارتباط المتعدد Multiple R	المتغيرات المستقلة والمتغيرات الديموغرافية: مرتبة تنازلياً
		متوسط المربعات	مجموع المربعات			
**0.009	4.167	190.687	190.687	0.317	0.563	الانبساطية
0.508	2.444	38.269	38.269	0.064	0.253	الوزن
0.122	1.857	98.673	197.346	0.011	0.573	العصبية
0.225	1.383	19.990	39.980	0.003	0.258	العمر
0.307	1.137	66.256	198.769	0.002	0.575	العصبية والقلق
0.948	0.069	49.907	199.629	0.002	0.576	الاكتئاب
0.124	1.847	13.368	40.103	0	0.259	الطول

* دالة عند 0.5 ** دالة عند 0.01

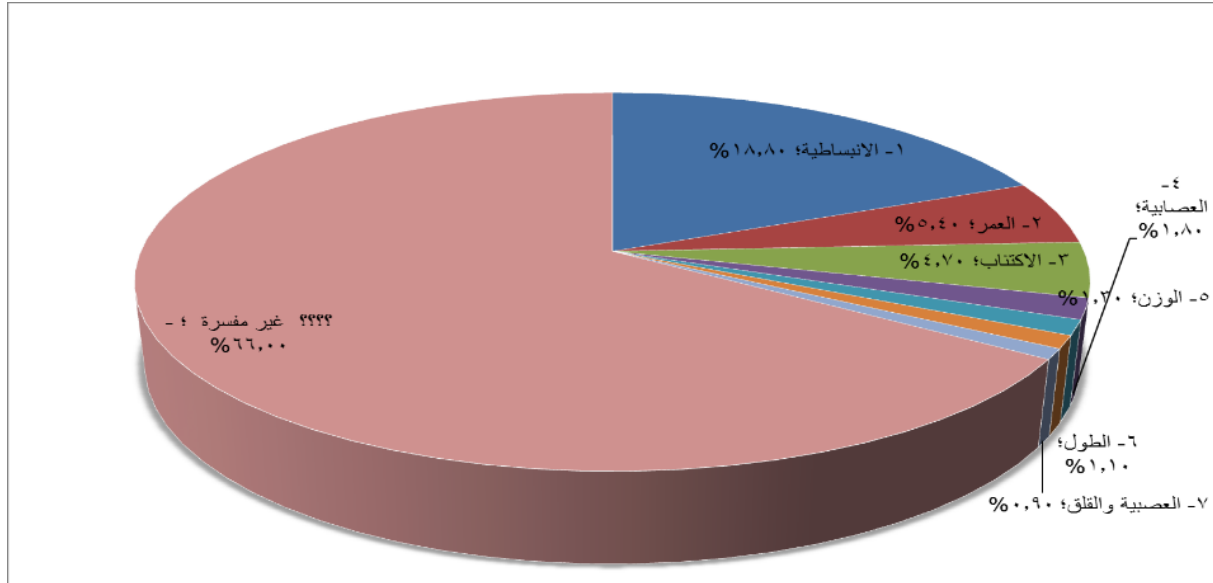


شكل (2). تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج stepwise multiple regression لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن): المهارات المركبة: التدريب الثاني

جدول (11). تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج stepwise multiple regression لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) المهارات المركبة: التدريب الثالث:

دلالة النسبة الفائية Sig. F	النسبة الفائية F	معامل الانحدار Regression		R2 نسبة التباين المفسر (القيمة التنبؤية)	معامل الارتباط المتعدد Multiple R	المتغيرات المستقلة والمتغيرات الديموغرافية: مرتبة تنازلياً
		متوسط المربعات	مجموع المربعات			
*0.020	3.346	46.343	46.343	0.188	0.434	الانبساطية
0.258	1.277	11.274	11.274	0.054	0.232	الوزن
0.245	1.316	28.891	57.782	0.047	0.484	العصبية
0.130	1.808	20.808	62.423	0.018	0.503	العمر
0.090	2.094	5.497	16.490	0.013	0.280	العصبية والقلق
0.150	1.700	6.798	13.597	0.011	0.254	الاكتئاب
0.324	1.095	16.147	64.567	0.009	0.512	الطول

* دالة عند 0.5 ** دالة عند 0.01



شكل (3). تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج stepwise multiple regression لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانسيابية - العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن): المهارات المركبة: التدريب الثاني

مناقشة النتائج:

يوجد أثر دال إحصائياً للانسيابية (عند 0.05) على المهارات المركبة في التدريب الثالث، بينما لم يوجد أثر دال إحصائياً للعصبية والقلق، والاكتئاب، والعصبية. (2) عند حساب اختبار تحليل التباين المتعدد أثر المتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد أ- بالنسبة للمهارات المركبة: التدريب الأول: يوجد أثر دال إحصائياً للوزن (عند 0.01)، والطول (عند 0.05) على المهارات المركبة في التدريب الأول، بينما لم يوجد أثر دال إحصائياً للعمر.

ب- بالنسبة للمهارات المركبة: التدريب الثاني: لا يوجد أثر دال إحصائياً للوزن والطول والعمر على المهارات المركبة في التدريب الثاني. (3) بالنسبة للمهارات المركبة: التدريب الثالث: لا يوجد أثر دال إحصائياً للوزن والطول والعمر على المهارات المركبة في التدريب الثالث.

(1) عند حساب اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، Multivariate Analysis of Variance لمعرفة أثر المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانسيابية - العصبية) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد: أ- بالنسبة للمهارات المركبة: التدريب الأول: يوجد أثر دال إحصائياً للانسيابية (عند 0.01)، والعصبية (عند 0.05) على المهارات المركبة في التدريب الأول، بينما لم يوجد أثر دال إحصائياً للعصبية والقلق، والاكتئاب.

ب- بالنسبة للمهارات المركبة: التدريب الثاني: يوجد أثر دال إحصائياً للانسيابية (عند 0.01) على المهارات المركبة في التدريب الثاني، بينما لم يوجد أثر دال إحصائياً للعصبية والقلق، والاكتئاب، والعصبية. ج- بالنسبة للمهارات المركبة: التدريب الثالث:

تم ترتيب هذه المتغيرات كالآتي: الانبساطية (فسرت 18.80% من قيمة التنبؤ)، ثم العمر (5.40%)، فالإكتئاب (4.70%)، والعصبية (1.80%)، والوزن (1.30%)، والطول (1.10%)، والعصبية والقلق (0.90%)، بينما كانت هناك أسباب مجهولة فسرت المهارات المركبة في التدريب الثالث بلغت قيمتها 66.0%.

توصيات الدراسة:

1- تشجع نتائج الدراسة الحالية المدربين والمسؤولين عن الفرق الرياضية على الاهتمام بالحالة المزاجية للاعبين في كرة اليد ومختلف اللعاب الرياضية الأخرى قبل المنافسات، وتوفير المناخ الهادئ المريح نفسياً للاعبين، قبل المباريات؛ الأمر الذي قد ينعكس إيجاباً على نتائج تلك المباريات.

2- أثبتت نتائج الدراسة الحالية أن متغير الوزن له تأثير دال على المهارات الرياضية المختلفة، الأمر الذي يجب الالتفات إليه عند اختيار اللاعبين الرياضيين من الناحية الجسمية وتأهيلهم وتجهيزهم بالشكل المناسب قبل المنافسات الرياضية.

3- أثبتت نتائج الدراسة الحالية أن لمتغير الانبساطية التأثير الأكبر على المهارات الرياضية، لذلك يجب على المدربين والمسؤولين عن الفرق الرياضية في مختلف اللعاب؛ وخاصة كرة اليد؛ الأخذ بهذا المتغير بعين الاعتبار، وتأهيل اللاعبين نفسياً، خاصة قبل المنافسات، ويفضل في هذا الصدد توفير أخصائي نفسي متخصص في مجال علم النفس الرياضي يكون مصاحباً للفرقة الرياضية قبل وبعد المنافسات.

المراجع:

أبو الحسن، دعاء والدريدي، عبد المجيد ومحمد، وفاء ومحمد، أماني وعبد الحميد، حسين (2008). استراتيجية لتطوير النضج الحركي وبعض الأداءات الهجومية المركبة في كرة اليد باستخدام الأسلوب

(4) عند حساب تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد (التدريب الأول) من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق – الإكتئاب – الانبساطية – العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن). تم ترتيب هذه المتغيرات كالآتي: الانبساطية (فسرت 22.9% من قيمة التنبؤ)، ثم الوزن (10.30%)، فالعصبية (3.30%)، والعمر (2.80%)، والإكتئاب (2.40%)، بينما لم تفسر أيًا من العصبية والقلق، والطول أي شيء. وكانت هناك أسباب مجهولة فسرت المهارات المركبة في التدريب الأول بلغت قيمتها 58.30%، يمكن تبريرها بمتغيرات شخصية ونفسية أخرى لم تتطرق لها الدراسة الحالية، مثل: الرغبة في المنافسة، والدافعية، والطموح، والرغبة في التمثيل المشرف باسم مملكة البحرين، كلها عوامل أسهمت في مستوى المهارات المركبة في كرة اليد خلال فترة المنافسات للاعبات المنتخب الوطني.

(5) عند حساب تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد (التدريب الثاني) من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق – الإكتئاب – الانبساطية – العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن). تم ترتيب هذه المتغيرات كالآتي: الانبساطية (فسرت 31.70% من قيمة التنبؤ)، ثم الوزن (6.40%)، فالعصبية (1.10%)، والعمر (0.30%)، والإكتئاب (0.20%)، والعصبية والقلق (0.20%)، بينما لم يفسر الطول أي شيء. وكانت هناك أسباب مجهولة فسرت المهارات المركبة في التدريب الثاني بلغت قيمتها 60.10%.

(6) عند حساب تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد (التدريب الثالث) من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق – الإكتئاب – الانبساطية – العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن)

كامل، محمد أشرف محمد (2004). أثر تنمية بعض الأداءات المهارية الخداعية المركبة على فاعلية الهجوم في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

كامل، محمد أشرف محمد (2007). ديناميكية التغير في الأداءات المهارية الهجومية المركبة خلال مباريات بطولات العالم الأخيرة لكرة اليد "رجال"، المجلة العلمية للتربية البدنية بنات الإسكندرية، العدد الثالث والثلاثون، الجزء الثاني.

كامل، محمد أشرف محمد (2010). تطبيق الاتجاهات التدريبية من خلال التحركات الدفاعية المركبة لناشئي كرة اليد تحت 18 سنة، المجلة العلمية للتربية البدنية بنات الإسكندرية، العدد الأربعون.

كزار، مازن هادي وجلال، محمد علي (2009). القلق الرياضي وعلاقته بترتيب إنجاز فرق كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الثاني، العراق.

Kamel, Mohammad Ashraf Mohammed (2007).

Dynamic change in the complex skills performances during the last world handball championships "men", The Scientific Journal of Physical Education, Alexandria, Vol. 33, July 2007, Part II.

Kovács, K. E.; Nagy, B. E. (2016). Coping and Sport-Motivation of Adolescent Handballers in Debrecen, Practice and Theory in Systems of Education, v11 n3 p205-222 Aug 2016

Rateb, Osama (2000). Psychological skills training and applications in the field of sports, Cairo: Dar Al Fekr Al Araby. أعلى النموذج.

التنافسي، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

البساطي، أحمد محمد (1994). دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة المندمجة في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

راتب، أسامة (2000). تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.

السرسي، إسلام توفيق (2005). تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي على سرعة ودقة بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

العبيدي، حسن وتركي، علي (1988). قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة اليد وعلاقته بمستوى أدائهم، المؤتمر العلمي الرابع، ج2، جامعة بغداد.

العزاوي، اياد ناصر (2011). علاقة القلق المتعدد الأبعاد بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وأداء اللاعبين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، العراق.

علاوي، محمد حسن (1992). علم النفس الرياضي، القاهرة: دار المعارف، ص 278.

غالي، راجح فوزي أحمد (2012). تأثير القدرات التوافقية الخاصة على بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة لناشئي كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

فارس، أماني (2011). الإجهاد النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الفنية في لعبة كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، العراق.