

أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الصالات

أ.م.د. نشأت بشير ابراهيم

أ.م.د. يحيى محمد محمد علي

أ.م.د. معن عبد الكريم جاسم

الملخص

تتلخص فكرة البحث في دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية الرياضية لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات في جامعة الموصل من اجل الارتقاء بمستوى الأداء والمهاري والخططي لتحقيق أفضل النتائج .
وأجري البحث على عينة تألفت من (١٠) لاعبين من لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات الحاصلين على المركز الأول في بطولة جامعة الموصل بكرة القدم الصالات للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ بعد أن تم استبعاد اللاعبين الذين لم يجيبوا على استمارات الاستبيانين أو أحدهما بشكله الكامل وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياسي أساليب مواجهة الضغوط النفسية والدافعية الرياضية .

واستنتج الباحثون ما يأتي :

- أن نسبة الفروق المعنوية لدى عينة البحث في أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بلغت ٨٥.٧١ % ، وفي أبعاد مقياس الدافعية الرياضية بلغت ٧٢.72 % .
- أن هنالك ارتباط معنوي طردي بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والدافعية الرياضية.

وأوصى الباحثون بما يأتي :

- ضرورة الاهتمام بالوحدات التدريبية التي تنمي مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية والدافعية الرياضية .

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تلقى الألعاب الرياضية الاهتمام الواسع والكبير من قبل دول العالم من اجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء وتحقيق أفضل الانجازات في المسابقات الرسمية، وذلك من خلال إعداد اللاعبين في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية ووفقا لنوع النشاط الرياضي (الحساوي، ٢٠٠٠، ٢٠١٠).

ولعل علم النفس الرياضي احد هذه العلوم التي تسعى إلى الوصول باللاعبين لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية في المواقف التنافسية ، اذ تتميز المنافسات الرياضية بوجود انواع

مختلفة من الضغوط الواقعة على كاهل اللاعبين لذا فان تحديد اسباب الضغوط وطبيعة تأثيراتها (الغريبي، ٢٠٠٦، ٩) ويعد (Selye) الأستاذ بجامعة مونتريال الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية الى الحياة العملية فقد كان يرى ان للكائنات البشرية رد فعل تجاه الضغوط من خلال تنمية اعراض غير نوعية . وذكر ان للضغوط دوراً مهماً في احداث معدل عال من الانهاك والانفعال الذي يصيب الجسم ويرى ان أية اصابة جسمية او حالة انفعالية غير سارة كالقلق والاحباط و التعب او الالم لها علاقة بتلك الضغوط . (Allen,1983,27)

ويعد موضوع الدافعية الرياضية من المواضيع التي تحظى باهتمام متزايد من قبل علماء النفس عموماً وأولئك الذين يركزون معظم اهتمامهم بشكل خاص على الرياضيين كونها "من أهم العوامل النفسية التي تؤثر تأثيراً مباشراً على أداء الرياضيين بشقيها دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وهي من الجوانب المهمة في توجيه سلوكه" (سالم واخران، ٢٠١٢، ٨٣)

ولعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي بدأت تنتشر حديثاً في بلدان العالم بسرعة كبيرة وفي كافة القارات، "وهذه اللعبة تعد مضماراً تعليمياً ممتازاً لتحسين التقنية والسرعة والرشاقة وتوفير تدريباً ممتازاً للاعبين" (أحمد، ٢٠٠٥، ١٠)، وقد لاقى الاهتمام العالمي المتزايد في معظم بلدان العالم كونها واحدة من الألعاب الأكثر شعبية في العالم، ويرغب في ممارستها ومشاهدتها معظم الفئات العمرية ومن كلا الجنسين، وبالنظر لصغر مساحة ملعبها وقلة عدد لاعبيها وتشابه مهاراتها الأساسية مع مهارات كرة القدم (Soccer)، هذا ما أدى إلى ممارستها من قبل عدد غير قليل من اللاعبين . (الزهيري، ٢٠٠٩، ١٢) ، من هنا تكمن أهمية البحث في دراسة الدافعية الرياضي لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات للموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٩ .

١-٢ مشكلة البحث :

إن المشكلة الأساسية اليوم التي تواجه لاعبي كرة قدم الصالات اليوم هي حاجتهم إلى مستوى جيد من الإعداد النفسي والذي يعد على جانب كبير من الأهمية في جميع المباريات ،ومن هذا الاعداد هو تنمية القدرة عند اللاعبين على زيادة الدافعية وتوسيع إمكانية قدرتهم على اداء مختلف المهارات الاساسية لهذه اللعبة لاجل تحقيق أهدافهم بدقة يمكن من خلالها أن يحدث تغييرا ايجابيا في مواجهتهم للضغوط النفسية التي تتباين وتختلف من لاعب الى اخر فكلما قلت هذه الضغوط في المباريات ادى ذلك إلى سلوك رياضي أفضل وأنجح عند معظم اللاعبين وفي كافة المباريات.

فامتلاك اللاعبين لمستوى عال من اللياقة البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لا تكفي وحدها للوصول بهم والفريق ككل إلى مرحلة التفوق الرياضي ، فكثيراً ما نرى فريقين متنافسين يكونان

على مستوى متقارب من الإعدادين البدني والمهاري ، فيكون الفارق في تحكم اللاعبين من خلال ما يمتلكونه من مهارات وقدرات عقلية ودوافع رياضية تحدث الفارق في المباراة لمصلحة هذا الفريق أو ذاك في كيفية ترجمة الأهداف التدريبية للمدرب على أرض الملعب ، من هنا برزت مشكلة البحث الحالي في محاولة التعرف على الضغوط النفسية الواقعة على اللاعبين وعلاقتها في الدوافع الرياضية للاعبين منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة قدم الصالات للموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٩ من أجل الوقوف على أوجه القصور التي تصاحب هذه المهارات لوضع الحلول المناسبة لها وصولاً للأداء الأمثل بأقصى كفاءة .

١-٣ أهداف البحث :

- ١-٣-١ التعرف على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده كافة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات في جامعة الموصل.
- ١-٣-٢ التعرف على مقياس الدافعية الرياضية بأبعاده كافة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات في جامعة الموصل.
- ١-٣-٣ قياس مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده كافة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات في جامعة الموصل.
- ١-٣-٤ قياس مستوى الدافعية الرياضية بأبعاده كافة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات في جامعة الموصل.
- ١-٣-٥ الكشف عن العلاقة بين مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الدافعية الرياضية لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات في جامعة الموصل.

١-٤ فرضيات البحث :

- ١-٤-١ امتلاك لاعبو منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات في جامعة الموصل مستوى جيد من أساليب مواجهة الضغوط النفسية في معظم أبعاده.
- ١-٤-٢ امتلاك لاعبو منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات في جامعة الموصل مستوى جيد من الدافعية الرياضية في معظم أبعاده.
- ١-٤-٣ وجود علاقة معنوية طردية بين مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الدافعية الرياضية لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات في جامعة الموصل.

١-٥ مجالات البحث :



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات في جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ .

١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة الألعاب الفردية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقاعة الشؤون الهندسية .

١-٥-٣ المجال أزماني : الفترة من ٢ / ١ / ٢٠١٩ ولغاية ٢٤ / ١ / ٢٠١٩ .

٣- إجراءات البحث

٣ - ١ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته وطبيعة البحث .

٣ - ٢ مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بلاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات الحاصلين على المركز الأول في بطولة جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بصورة عمدية من مجتمع البحث والبالغ عددها (١٠) لاعبين بعد أن تم استبعاد اللاعبين الذين لم يجيبوا على استمارات الاستبيانين بشكلهما الكامل ، وبذلك مثلت عينة البحث نسبة (٤٥.٤٥%) من مجتمع البحث .

٣-٣ وسائل جمع البيانات

٣-٣-١ الاستبيان

أولاً : مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

اعتمد الباحثون مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المصمم من قبل نغم خالد الخفاف الملحق (١) ، ويهدف هذا المقياس إلى تحديد بعض السمات التي ترتبط بالأداء الرياضي والتي يمكن أن يتبعها اللاعب للاستجابة في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها، أو الحد من أثارها، أو التكيف معها ، ويتضمن هذا المقياس (٥٤) فقرة موزعة على (ستة أبعاد) التي تقيس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للرياضي وبواقع (١٢) فقرة للبعد الأول (ضبط النفس) و (٩) فقرات للبعد الثاني (الدعم الاجتماعي والمادي) و (٩) فقرات للبعد الثالث (تنظيم فترات التدريب والراحة) و (٨) فقرات للبعد الرابع (الاسترخاء) و (٨) فقرات للبعد الخامس (التخطيط للمواجهة) و (٨) فقرات للبعد السادس (ميكانيزمات الدفاع) ، ويحتوي هذا المقياس على (٣٢) فقرة إيجابية و(٢٢) فقرة سلبية ، ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) وتمنح الدرجة بالنسبة للفقرات الإيجابية والسلبية كالآتي

الفقرات السلبية (عكس اتجاه البعد -)

الفقرات الإيجابية (باتجاه البعد +)



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثاني

- دائماً = (٥) درجة
- غالباً = (٤) درجة
- أحياناً = (٣) درجة
- نادراً = (٢) درجة
- أبداً = (١) درجة
- دائماً = (١) درجة
غالباً = (٢) درجة
أحياناً = (٣) درجة
نادراً = (٤) درجة
أبداً = (١) درجة

لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة والمهم إنما هو صدق إجابتك مع نفسك .

علماً أن الدرجة الدنيا للمقياس بأكمله هي (٥٤) درجة والدرجة العليا هي (٢٧٠) درجة (الخفاف ، ٢٠١٧) ، والجدول (١) يبين أبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأرقام فقرات كل بعد .

الجدول (١)

أبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأرقام فقرات كل بعد

الأبعاد						ت
ميكانيزمات الدفاع	التخطيط للمواجهة	الاسترخاء	تنظيم فترات التدريب والراحة	الدعم الاجتماعي والمادي	ضبط النفس (الذات)	
١٠ +	٥ +	٤ +	٣ -	٢ +	١ +	1
١١ +	١٦ +	١٤ +	١٢ -	٨ -	٦ +	2
٢٠ +	٢٣ +	١٥ +	١٣ -	٩ -	٧ +	3
٢٨ +	٢٤ +	٢٢ +	٢١ -	١٨ -	١٧ -	4
٤٥ +	٣١ +	٣٠ +	٢٩ -	١٩ -	٢٥ -	5
٤٦ +	٣٨ +	٤٤ +	٤٠ -	٢٧ -	٢٦ -	6
٤٩ -	٣٩ +	٤٧ +	٤١ -	٣٦ -	٣٢ -	7
٥٣ -	٥١ +	٥٠ +	٤٢ -	٣٧ +	٣٣ +	8
			٥٢ -	٥٤ +	٣٤ +	9
					٣٥ -	10
					٤٣ +	11
					٤٨ +	12
٨	٨	٨	٩	٩	١٢	المجموع

[مجموع الفقرات الإيجابية (٣٢)] [مجموع الفقرات السلبية (٢٢)]

ثانياً : مقياس الدافعية الرياضية

اعتمد الباحثون مقياس الدافعية الرياضية المصمم من قبل تتكو (Tutko) وريتشارد (Richard) ، وقام محمد حسن علاوي بتعديل بعض فقراته في ضوء تطبيقه في البيئة المصرية الملحق (٢) ، ويهدف هذا المقياس إلى تحديد بعض السمات التي ترتبط بالأداء الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي ، ويتضمن هذا المقياس (أحد عشر بعداً) التي تقيس الدافعية الرياضية للرياضي وبواقع (٥) فقرات لكل بعد أي بمجموع (٥٥) فقرة للمقياس ككل ، وهذه الأبعاد هي (الحافز - العدوان - التصميم - المسؤولية - القيادة - الثقة بالنفس - التحكم الانفعالي - الصلابة - التدريبية - الضمير الحي - الثقة بالآخرين) ، ويحتوي هذا المقياس على (٢٩) فقرة إيجابية و (٢٦) فقرة سلبية ، ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) وتمنح الدرجة بالنسبة للفقرات الإيجابية والسلبية كالآتي

الفقرات الإيجابية (باتجاه البعد +)	الفقرات السلبية (عكس اتجاه البعد -)
- دائماً = (٥) درجة	دائماً = (١) درجة
- غالباً = (٤) درجة	غالباً = (٢) درجة
- أحياناً = (٣) درجة	أحياناً = (٣) درجة
- نادراً = (٢) درجة	نادراً = (٤) درجة
- أبداً = (١) درجة	أبداً = (١) درجة

لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة والمهم إنما هو صدق إجابتك مع نفسك .
علماً أن الدرجة الدنيا للبعد الواحد هي (٥) درجة والدرجة العليا هي (٢٥) درجة ، بينما الدرجة الدنيا للمقياس بأكمله هي (٥٥) درجة والدرجة العليا هي (٢٧٥) درجة (علاوي ، ١٩٩٨ ، ١٧-٢٦) ، والجدول (٢) يبين أبعاد الدافعية الرياضية وأرقام فقرات كل بعد .

الجدول (٢)

أبعاد الدافعية الرياضية وأرقام فقرات كل بعد

الأبعاد										
العدوان	التدريبية	التحكم الانفعالي	الصلابة	الحافز	الثقة بالنفس	التصميم	القيادة	المسؤولية	الثقة بالآخرين	الضمير الحي
١ +	٢ +	٣ -	٤ -	٥ +	٦ +	٧ -	٨ +	٩ +	١٠ +	١١ -
١٢ -	١٣ +	١٤ -	١٥ +	١٦ +	١٧ -	١٨ +	١٩ -	٢٠ -	٢١ -	٢٢ +
٢٣ +	٢٤ -	٢٥ +	٢٦ -	٢٧ -	٢٨ -	٢٩ +	٣٠ +	٣١ -	٣٢ -	٣٣ +
٣٤ +	٣٥ -	٣٦ -	٣٧ +	٣٨ -	٣٩ +	٤٠ -	٤١ -	٤٢ -	٤٣ +	٤٤ -
٤٥ +	٤٦ +	٤٧ +	٤٨ +	٤٩ -	٥٠ +	٥١ -	٥٢ +	٥٣ +	٥٤ -	٥٥ +



[مجموع الفقرات السلبية (٢٦)]

[مجموع الفقرات الإيجابية (٢٩)]

٣-١-١-٣-١ الأسس العلمية للمقياس :-

من أجل التأكد من مدى صلاحية المقياس يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار الأسس العلمية له (الثبات - الصدق) .

٣-١-١-٣-٢ ثبات المقياس :

لغرض التأكد من مدى ثبات المقياس تم اعتماد طريقة معامل ألفا (α) في حساب تقديرات الاتساق الداخلي للمقياسين ، وهذه الطريقة اقترحها وطورها كرونباخ (Cronbach) عام (١٩٥١) لتقدير الاتساق الداخلي للثبات وهي تستخدم عندما لا يتم تصحيح الفقرات بشكل ثنائي (النبهان ،٢٠٠٤ ،٢٤٨) ، وقد تم تطبيق المقياسين على عينة مكونة من (٨) لاعبين تم اختيارهم من مجتمع البحث ، وتم حساب معامل الثبات لكلا المقياسين عن طريق معادلة ألفا (α) ، فوجدت أن قيمة ألفا (α) تساوي (0.749) بالنسبة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية و (0.824) بالنسبة لمقياس الدافعية الرياضية ، وهذا يدل على ثبات المقياسين ، فالاختبار الثابت هو الذي يحقق قيمة ثبات ٠.٧٠ فأكثر (الطالب والسامرائي ، ١٩٨١ ، ١٤١) ، والجدول (٣) يبين ثبات الاختبار .

الجدول (٣)

مجموع تباين الفقرات وتباين الدرجات الكلية للعينة وعدد الفقرات وقيمة ألفا (α)

المقياس	مجموع تباين الفقرات	تباين الدرجات الكلية	عدد الفقرات	قيمة ألفا (α)
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	43.554	164.554	54	0.749
الدافعية الرياضية	66.607	349.071	٥٥	0.824

٣-١-١-٣-٣ صدق المقياس :

اعتمد الباحثون صدق المحتوى لغرض التأكد من صدق المقياسين ، إذ تم عرض المقياس الذي تم توضيحهما في الملحقين (١) و (٢) على مجموعة من ذوي الاختصاص الموضحة أسمائهم في الملحق (٣) لبيان رأيهم في مدى صلاحية فقرات كل المقياس ، وقد أظهرت استمارات الاستبيان بعد جمعها وفرزها موافقة جميع المختصين على المقياسين أي بنسبة ١٠٠% وهذا يدل على صدق المقياسين ، إذ أن أقل نسبة اتفاق يمكن اعتمادها لقبول المقياس هي (٧٥%) (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) .

٣-٣-٢ فترة تطبيق المقياس

بعد التأكد من ثبات المقياسين وصدقهما تم تطبيق المقياسين الموضحة صيغتهما في الملحقين (٣) و (٤) على عينة البحث والبالغ عددها (١٠) لاعبين في الفترة الزمنية من ٢ / ١ / ٢٠١٩ ولغاية ٢٤ / ١ / ٢٠١٩ ، وذلك بعد أن تم توضيح التعليمات لهم والتي تتعلق بكيفية الإجابة على فقرات المقياس.

٣-٣-٣ الوسائل الإحصائية

تم استخراج الوسائل الإحصائية بالاعتماد على الحاسبة اليدوية وبرنامج Excel والبرنامج الإحصائي (Spss) وهذه الوسائل هي
 - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - معامل ألفا
 - المتوسط الفرضي - اختبار T المرتبطة بمحك - معامل الارتباط البسيط

$$\text{معامل ألفا } (\alpha) = \frac{1 - \frac{\text{مجموع تباين الفقرات}}{\text{تباين الدرجات الكلية للعينة}}}{n - 1}$$

n = عدد الفقرات

٤ - عرض نتائج البحث ومناقشتها

٤-١ عرض مقياسي أساليب مواجهة الضغوط النفسية والدافعية الرياضية وأبعادهما للاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات
 ٤-١-١ عرض مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده للاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات

الجدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده للاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات

ت	الأبعاد	أساليب مواجهة الضغوط النفسية	
		س ⁻	ع [±]
١	ضبط النفس (الذات)	46.9	6.118

3.795	33.8	الدعم الاجتماعي والمادي	٢
4.392	24.8	تنظيم فترات التدريب والراحة	٣
2.160	34	الاسترخاء	٤
4.296	36.7	التخطيط للمواجهة	٥
2.514	29.9	ميكانيزمات الدفاع	٦
17.006	206.1	المقياس بأكمله	

٤-١-٢ عرض مقياس الدافعية الرياضية وأبعاده للاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
بكرة القدم الصالات

الجدول (٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الدافعية الرياضية وأبعاده للاعبين كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات

الدافعية الرياضية		الأبعاد	ت
س ⁻	ع [±]		
12.4	3.565	العدوان	١
19.4	2.547	التدريبية	٢
16.2	2.201	التحكم الانفعالي	٣
16.3	2.71	الصلابة	٤
19	2.906	الحافز	٥
20.7	1.889	الثقة بالنفس	٦
16.5	2.838	التصميم	٧
18.2	1.619	القيادة	٨
20	2.449	المسؤولية	٩
17.6	1.713	الثقة بالآخرين	١٠
19.7	2.163	الضمير الحي	١١
196	10.077	المقياس بأكمله	

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج اختبار (T) المرتبطة بمحك لمقياسي أساليب مواجهة الضغوط النفسية والدافعية الرياضية وأبعادهما للاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات

٤-٢-١ عرض ومناقشة نتائج اختبار (T) المرتبطة بمحك لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده للاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات
 الجدول (٦)

الوصف الإحصائي لاختبار (T) المرتبطة بمحك لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده للاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	المتوسط الفرضي	حجم العينة	التربية البدنية وعلوم الرياضة		أساليب مواجهة الضغوط النفسية
				س ⁻	ع [±]	
0.0003	5.634	٣٦	١٠	6.118	46.9	ضبط النفس (الذات)
0.0003	5.667	٢٧	١٠	3.795	33.8	الدعم الاجتماعي والمادي
0.148	-1.584	٢٧	١٠	4.392	24.8	تنظيم فترات التدريب والراحة
0.0000	14.639	٢٤	١٠	2.160	34	الاسترخاء
0.0000	9.348	٢٤	١٠	4.296	36.7	التخطيط للمواجهة
0.0000	7.420	٢٤	١٠	2.514	29.9	ميكانيزمات الدفاع
0.0000	8.2	١٦٢	١٠	17.006	206.1	المقياس ككل

من الجدول (٦) والخاص باختبار (T) المرتبطة بمحك لأساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده للاعبين منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات يتبين يأتي :
 ١. وجود فروق معنوية في جميع أبعاد المقياس وكذلك في المقياس بأكمله باستثناء بعد (تنظيم فترات التدريب والراحة) وذلك لأن نسب الخطأ لهذه الأبعاد وكذلك المقياس بأكمله والتي تراوحت ما بين (٠.٠٠٠٠٠) و(٠.٠٠٠٠٣) أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، وهذه الفروق كانت لمصلحة المتوسط الحسابي على حساب المتوسط الفرضي ، وقد يعزو الباحثون سبب ذلك الى الخبرة الميدانية التي يمتلكها لاعبو منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كون معظم لاعبيهم يمثلون أندية محافظة نينوى وأندية إقليم كردستان فضلا عن الخبرة العلمية التي يحصلون عليها عن طريق مدربي منتخب الكلية الذين يمتلكون الدرجة العلمية العالية والخبرة الاكاديمية يضاف الى ذلك

قيمة المعلومات التي يحصلون عليها من خلال المواد الدراسية التي يدرسونها في الكلية وبالأخص مادة علم النفس الرياضي.

اهمية المباريات التي خاضها لاعبو منتخب الكلية مع بقية لاعبي فرق منتخبات كليات جامعة الموصل ضمن اطار بطولة جامعة الموصل بكرة قدم الصالات وهو ما يتفق مع النتيجة التي توصل اليها (الغريزي) بأنه كلما زادت أهمية المباراة زادت الضغوط النفسية التي يعاني منها اللاعبون (الغريزي ، ٢٠٠٦ ، ٧١) وتتفق نتائج البحث مع ما اشار اليه علاوي الى ان المنافسة الرياضية تعد من اهم مصادر الضغوط النفسية (علاوي، ١٩٩٨، ٢٥) كما تتفق مع نتائج دراسة (السيد ، ٢٠٠١) اذ توصل الى ان لاعبي كرة السلة في الدوري الممتاز يعانون ضغوطا نفسية مختلفة (السيد، ٢٠٠١، ٢٩) وفي هذا الصدد يشير (Weinberg & Gould) الى ان اهمية الحدث الذي ان يمر به الفرد الرياضي يعد من المصادر التي تعمل على زيادة استشارة الضغوط النفسية (Weinberg & Gould, 1999) . , p.78)

ويتفق الباحثون مع (الغريزي) بعد اطلاعهم على الكثير من الدراسات الخاصة بموضوع الضغوط النفسية في المجال الرياضي ان المنافسة الرياضية بحد ذاتها تمثل صراعا خارجيا تفرضه طبيعة المجال الرياضي من خلال القواعد والقوانين التي تحكم تنظيم وادارة كل لعبة رياضية كما تلعب أهمية ومستوى ومكان المنافسة وحضور الجمهور والشخصيات الرياضية والسياسية دورا في توجيه هذا الصراع فضلا عن الصراع الداخلي الذي يعاني من الرياضي والمتمثل بتحقيق قدراته اولا ومواصلة تقويم قدراته قياسا بالرياضيين الاخرين ثانيا ومن هنا فان مجمل هذه الصراعات تتولد عنها افكار ومشاعر وانفعالات لدى الرياضي بحيث تشكل له ضغطا نفسيا يستجيب له استجابات متنوعة تكون بصورة تغيرات هرمونية ومظاهر نفسية واضطرابات سلوكية(الغريزي، ٢٠٠٦ ، ٧١) .

كما ان وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ابعاد مقياس اساليب التعامل مع الضغوط وذلك ما يعزوه الباحثون الى تنوع الاساليب المستخدمة من قبل المدربين حسب مستوى اعدادهم واعتقادهم بافضل الاساليب التي يمكن ان تساعدهم في حل مشاكلهم والتي تقود الى حماية اللاعب من الضغوط الواقعة عليه سواء في ظروف المنافسة والتدريب . وتعد الحاجة الى حماية الذات جسماً ونفسياً عنصراً مهماً للشخصية ، تتوضح من خلال مواجهة التهديدات والمخاطر حيث قد يستجيب البعض او يقوم بالهجوم او الانسحاب او غيرها وان هذه الاستجابات المختلفة قد تكون ملائمة او غير ملائمة اعتماداً على كفاءتها في وقاية الشخص(التكريتي ، ١٩٩٢ ، ٢)

ومن اهم مصادر الضغوط التي تواجه اللاعب هي ضغوط التدريب والمنافسات وضغوط الحياة العامة. (علاوي، ١٩٩٨، ٦٠)

من جراء عدم القدرة على المشاركة واكتساب وتبادل الخبرات والمعارف والمعلومات تجعل كل ذلك من الاسباب المهمة التي تؤدي الى ظهور الضغوط النفسية على الرغم من اختلاف العمر التدريبي لجميع اللاعبين وذلك ما يفسر النتائج الحالية وبذلك يتفق بارون (Baron , 1986) مع هذا الاتجاه حيث يشير ان الضغوط النفسية تعتبر ظاهرة ادراكية تحدث من ادراك الفرد لعدم وجود توازن بين مهامه وعدم قدرته على ملاحقة تلك المهام لاسباب منها داخلية التي تؤدي الى التوتر والضيق واخرى خارجية والتي تشمل تلك العوامل المحيطة والتي تجعل الفرد يشعر بعدم السرور والملل والاحباط وتحدث الضغوط حينما تكون المتطلبات المطلوبة من الفرد اكبر مما يستطيع تحقيقه في ضوء امكاناته وظروفه . (محمد ، ٢٠٠٠، ١٩٩٩)

وفيما يخص ظهور فروق معنوية بين اسباب الضغوط النفسية للمدربين فان الباحثون يؤكد النتائج السابقة والخاصة بظهور الفروق المعنوية نفسها عند مقارنة ذلك مع مستويات التحصيل العلمي اذ تختلف اسباب الضغوط النفسية باختلاف العمر التدريبي والقناعات الداخلية لمكوناتها ودرجة تأثيرها في المشاعر والسلوك والاتجاه النفسي .

وفي ذلك يمكن الاشارة الى ان الضغوط هي مثيرات يستجيب لها الفرد بطريقة غير مناسبة تولد لديه الانزعاج ويقوم بتكرار هذه الاستجابة على الرغم من عدم مناسبتها وفي ذلك يؤكد (ابوحميدان والعزاوي ، ٢٠٠١) ان تاثير الاحداث المسببة للضغوط النفسية يكون اكبر بكثير اذا كانت هذه الاحداث غير متوقعة وان تفسير هذا الاحساس بازياد الضغوط وتصاعدها بتواتر من الماضي الى الحاضر فالمستقبل قد يفسر جزئياً في ضوء نظرية التحليل النفسي التي تشير الى ان الانسان يحاول كبت الاحداث المؤلمة الضاغطة التي مرت به والابقاء على الذكريات المسرة والتي لا تشكل في الوقت الحاضر اعباء نفسية .(أبو حميدان والعزاوي ، ٢٠٠١، ١٣٦)

وفيما يخص عدم وجود فروق معنوية من جراء التفاعل بين متوسطات العمر التدريبي وأبعاد أسباب الضغوط النفسية فان الباحثون يؤكد في ذلك ان هذه النتائج يمكن عزوها الى المدة الزمنية الخاصة بمستويات العمر التدريبي التي تم اعتمادها واسباب الضغوط النفسية التي تم اثبات تأثيراتها في جميع الافراد في مجتمع البحث والتي ترتبط بالعوامل والظروف البيئية والاجتماعية التي يعاني منها المجتمع الرياضي بسبب ضغوط الحصار الرياضي والاقتصادي المفروض على العراق .

وفي ضوء ذلك يمكن القول ان اللاعب الذي يتمتع بخبرة تدريبية تمتد الى سنوات عديدة هو الاكثر مقدرة على معالجة الضغوط النفسية التي تواجهه ووضع المعالجات الخاصة بها وفي ذلك ايضاً يمكن الاشارة الى ان مشاركته في البرامج التدريبية والمباريات التجريبية والدولية يمكن ان تؤدي دوراً مهماً في الحد الى درجة كبيرة من مسببات الضغط النفسي وطريقة التصدي لها (ثامر محمود ذنون ٢٠٠٢)

١- عدم وجود فروق معنوية في بعد (تنظيم فترات التدريب والراحة) وذلك لأن نسبة الخطأ لهذا البعد (٠.١٤٨) أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) .

٤-٢-٢ عرض ومناقشة نتائج اختبار (T) المرتبطة بمحك لمقياس الدافعية الرياضية وأبعاده للاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات
الجدول (٧)

الوصف الإحصائي لاختبار (T) المرتبطة بمحك لمقياس الدافعية الرياضية وأبعاده للاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	المتوسط الفرضي	حجم العينة	التربية البدنية وعلوم الرياضة		الدافعية الرياضية
				±ع	س-	
0.047	-2.306	١٥	١٠	3.565	12.4	العدوان
0.000	5.462	١٥	١٠	2.547	19.4	التدريبية
0.119	1.724	١٥	١٠	2.201	16.2	التحكم الانفعالي
0.164	1.517	١٥	١٠	2.71	16.3	الصلابة
0.002	4.353	١٥	١٠	2.906	19	الحافز
0.000	9.544	١٥	١٠	1.889	20.7	الثقة بالنفس
0.129	1.671	١٥	١٠	2.838	16.5	التصميم
0.000	6.249	١٥	١٠	1.619	18.2	القيادة
0.000	6.455	١٥	١٠	2.449	20	المسؤولية
0.001	4.801	١٥	١٠	1.713	17.6	الثقة بالآخرين
0.000	6.872	١٥	١٠	2.163	19.7	الضمير الحي
0.000	8.336	٦٥	١٠	10.077	196	المقياس ككل

من الجدول (٧) والخاص باختبار (T) المرتبطة بمحك للدافعية الرياضية وأبعادها للاعبين منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات يتبين يأتي :

١- وجود فروق معنوية في جميع أبعاد المقياس وكذلك في المقياس بأكمله باستثناء أبعاد (التحكم الانفعالي-الصلابة-التصميم) وذلك لأن نسب الخطأ لهذه الأبعاد وكذلك المقياس بأكمله والتي تراوحت ما بين (٠.٠٠٠٠0) و(٠.٠٠٠٤7) أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) ، وهذه الفروق كانت لمصلحة المتوسط الحسابي على حساب المتوسط الفرضي باستثناء بعد العدوان الذي كان لمصلحة المتوسط الفرضي ، وقد يعزو الباحثون سبب ذلك الى ان اعضاء الفريق مطالبين بتحقيق المركز الاول في البطولات التي يشاركون فيها على مستوى الجامعة كونهم يمثلون كلية ذات تخصص رياضي مما يجعلهم واقعيين تحت ضغط المنافسة وهذا ما يدفعهم الى تقديم افضل مستويات الاداء وصولاً الى تحقيق النتائج الايجابية.

٢- عدم وجود فروق معنوية في أبعاد (التحكم الانفعالي-الصلابة-التصميم) وذلك لأن نسب الخطأ لهذه الأبعاد والتي تراوحت ما بين (0.19) و(0.26) أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) .

٣-٤ عرض ومناقشة نتائج الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والدافعية الرياضية لدى لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات

الجدول (٨)

معامل الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والدافعية الرياضية

النتيجة	نسبة الخطأ	ر المحسوبة	الدافعية الرياضية		أساليب مواجهة الضغوط النفسية		كرة القدم الصالات
			ع±	س-	ع±	س-	
ارتباط معنوي	0.00١	0.849	10.077	196	17.006	206.1	التربية البدنية وعلوم الرياضة

من الجدول (٨) والخاص بمعامل الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والدافعية الرياضية يتبين وجود ارتباط معنوي طردي وذلك لأن نسبة الخطأ [(٠.٠٠٠1) من طرف واحد] أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) ، وقد يعزو الباحثون سبب ذلك إلى أن أفراد عينة البحث يتمتعون في المقدر على مواجهة الضغوط النفسية من خلال فاعليتهم في التعامل مع الظروف والأحداث المحيطة بهم بطريقة إيجابية وامكانياتهم في التغلب على المصاعب والمشكلات التي

قد تؤثر على مستوى الأداء أثناء المنافسات الرياضية والتي تحد من عدم تحقيقهم للأهداف المطلوبة في الوصول إلى مرحلة الانجاز الرياضي المطلوب ، إذ أن أساليب تلك المواجهة تمثلت بالضبط الذاتي والدعم الاجتماعي وفترات الراحة في التدريب والمنافسات والتخطيط الجيد للمواجهة وفاعلية مهارة الاسترخاء وميكانيزمات الدفاعية كلها عوامل ساعدت بشكل عام على تحقيق السيطرة في التعامل مع الضغوط النفسية وتعزيز الدافعية الرياضية في سبيل الوصول إلى أفضل مستوى من الأداء في المنافسات الرياضية ، إذ يؤكد (عبد المعطي ، ٢٠٠٦) أن أساليب المواجهة هي أساليب يمارسها الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعيشها في التدريب الذاتي كي تتطابق التقييمات المدركة للحدث مع الاستجابة للمواقف لتكون هذه الاستجابة أكثر إيجابية في مواجهة الموقف الضاغط الذي يعيشه (عبد المعطي ، ٢٠٠٦ ، ٢٢) .

إن الامتياز والتفوق بالمستوى الرياضي هو نتاج المعارف والمعلومات من خلال الخبرات المكتسبة في التطبيق العملي والتدريب التي تؤثر بدرجة كبيرة في مستوى الرياضي ، إذ تعد الدافعية من أهم العوامل النفسية التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء وهي من الجوانب المهمة في توجيه سلوكه (سالم وآخرون ، ٢٠١٢ ، ٨٣) ، ومن جهة أخرى يمكن القول بأنه كلما تمكن اللاعبون من خلال خبراتهم التدريبية والميدانية والمتمثلة بالعمر التدريب والزمن في ممارسة اللعبة في مواجهة الضغوط النفسية كلما زادت دافعيتهم الرياضية في الحصول على نتائج أفضل في المنافسات الرياضية ، إذ تتفق هذه الدراسة مع دراسة (الضريبي وآخرون ، ٢٠١٠) التي تشير إلى أنه كلما كان العمر الزمني للإنسان في زيادة كلما كانت استخداماته للأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية أفضل ، فبتلك الزيادة يكون الإنسان أكثر وعياً وإدراكاً للظروف المحيطة (الضريبي ، عبد الله وآخرون ، ٢٠١٠ ، ب-ت)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحثون ما يأتي

١- أن نسبة الفروق المعنوية لدى عينة البحث في أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط

النفسية بلغت ٨٥.٧١ % ، وفي أبعاد مقياس الدافعية الرياضية بلغت ٧٢.٧٢ % .

٢- أن هنالك ارتباط معنوي طردي بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والدافعية

الرياضية.

٥-٢ التوصيات :

١- ضرورة الاهتمام بالوحدات التدريبية التي تنمي مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية

والدافعية الرياضية .

٢- أجراء بحوث مماثلة في ألعاب رياضية أخرى ولقنات عمرية مختلفة .

قائمة المصادر:

١. بلوم ، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) : " تقييم الطالب التجميعي والتكويني " ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، مطابع المكتب المصري الحديث ، القاهرة .
٢. التكريتي ، واثق عمر (١٩٩٢): " الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعة وكيفية التعامل معها" ، بحث منشور ، كلية التربية للبنات ، جامعة تكريت .
٣. الخفاف ، نغم خالد نجيب (٢٠١٧) : فاعلية برنامج تدريبي نفسي باستخدام اسلوب الضبط الذاتي في مواجهة الضغوط النفسية وتنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
٤. سالم ، هبة الله محمد الحسن وآخران (٢٠١٢) : علاقة دافعية الانجاز بموضع الضبط ومستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلاب مؤسسات التعليم العالي ، السودان ، المجلة العربية لتطوير التفوق ، العدد ٤ ، جامعة النيلين ، السودان .
٥. السيد، عادل حسني (٢٠٠١): بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، تصدر عن كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة اسيوط، العدد ٢، الجزء الثاني.
٦. الطالب ، نزار مجيد والسامرائي ، محمود احمد (١٩٨١) : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، مطابع مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
٧. الضريبي ، عبد الله وآخران (٢٠١٠) : أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق ، مجلد ٢٦ ، عدد ٤ .
٨. عبد المعطي ، حسن مصطفى (٢٠٠٦) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، القاهرة / مطبعة الزهراء ، ط ١ .
٩. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨) : "مدخل في علم النفس الرياضي" ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثاني

١٠. الغريبي/مؤيد عبد الرزاق الحسو (٢٠٠٦) تأثير الضغط النفسي والجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية وفقاً لسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

١١. النبهان ، موسى (٢٠٠٤) : "أساسيات القياس في العلوم السلوكية" ، ط١ ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان .

12.Allen, R.J. (1983) : " Human stress, its nature and control, " Minnesota, Burgees publishing.

13. Kelloway, K. E. and Barlang, J (1992): **Job characteristic roles stress and mental health**, Journal of Occupational Psychology,64, 291-309.

الملحق (١)

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

أولاً: محور ضبط النفس (الذات): هو قدرة اللاعب على التريث وإجبار الذات على الانتظار للوقت المناسب لمواجهة المواقف الضاغطة بفاعلية.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	أتعامل بهدوء في مواجهة المواقف الضاغطة في المباريات.			
٢	تزداد ثقتي بنفسي في حالة تغلبي على المنافس كرد فعل لموقف ضاغط.			
٣	أتعاون مع زملائي اللاعبين في تجاوز الظروف الصعبة في أثناء المباراة.			
٤	ينتابني الضعف في الجوانب البدنية والمهارية عند عدم قدرتي على تسجيل الأهداف.			
٥	أناثر بصيحات الجمهور عند أدائي لضربة الجزاء.			
٦	اشعر بعدم الرضا والقبول لتوجيهات المدرب لموقف هجومي او دفاعي خاطئ.			
٧	اشعر بالعصبية والتوتر عند استبدالي في المباراة على الرغم من أدائي الجيد.			
٨	أتجنب الانفعال عند تأنيب المدرب لي أمام زملائي اللاعبين في أثناء المنافسة.			
٩	ألتزم بتوجيهات وتطبيق خطط المدرب في أثناء الوحدات التدريبية.			



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة

دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

١٠	أواجه القرارات التحكيمية التي تصدر بحقي بعصبية واندفاع.			
١١	أحاول السيطرة على مشاعري نتيجة الخسارة والخروج من المنافسة.			
١٢	أحاول المحافظة على هدوئي عند مواجهتي لتصرف وسلوك غير رياضي من قبل المنافس.			
ثانياً : محور الدعم الاجتماعي والمادي: ويتضمن مدى توفير الدعم من قبل المؤسسة الرياضية والهيئة الإدارية والكادر التدريبي للحد من المواقف الضاغطة التي يتعرض لها اللاعب.				
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	الجأ الى المدرب في حل المشكلات التي تواجهني في أثناء العملية التدريبية.			
٢	اشعر بعدم الاهتمام من قبل الكادر التدريبي على الرغم من التزامي في الحضور للوحدات التدريبية.			
٣	اشعر بضعف الدعم المادي والمعنوي من قبل الهيئة الإدارية بالرغم من تحقيق الفوز في المنافسة.			
٤	اشعر بالقلق نتيجة عدم اكتراث الكادر التدريبي للظروف الخاصة التي يعاني منها بعض اللاعبين.			
٥	اشعر ان إمكانيات النادي لا تؤدي الى تطوير قدراتي البدنية والمهارية.			
٦	اشعر بضعف قدرة المدرب على تقديم ما يهدف الى تطوير مستويات اللاعبين لخوض المنافسات.			
٧	أرى بأن الكادر التدريبي لا يبالي بالحالة الصحية لبعض اللاعبين بقدر اهتمامهم بتحقيق الفوز.			
٨	استعين بقدوة لي في الرياضة التي أمارسها لتجاوز المحن والمشكلات التي تواجهني أثناء المنافسات.			
٩	توفر وسائل النقل وقرب مكان التدريب يحفزني على الالتزام بالتدريب.			

ثالثاً: محور تنظيم فترات التدريب والراحة: وتشمل تنظيم وملائمة فترات التدريب والراحة بما ينسجم مع قدرات اللاعبين.				
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	اعتقد ان فترات الراحة بين الوحدات التدريبية غير كافية لاستعادة الشفاء.			
٢	اشعر ان طول فترات الوحدات التدريبية تؤثر على قدراتي البدنية ولا تسهم في تطويرها.			
٣	ان انتظام وجدولة الوحدة التدريبية تجعلني أواجه ظروف المنافسة.			
٤	التكيف مع الأحمال التدريبية الغير متدرجة يسبب لي الإصابة وعدم القدرة على الاستمرار في التدريب.			
٥	تواجهني صعوبات كثيرة نتيجة التدريب في أجواء مغايرة لأجواء المنافسة.			
٦	اشعر ان مستوى أدائي في التدريب لا يتطور على وفق ما تم أعداده من قبل المدرب.			
٧	افقد الرغبة في الالتزام عند عدم انتظام توقيتات الوحدات التدريبية.			
٨	أسعى الى التنوع في التدريبات ضمن عملية الأعداد لمواجهة المواقف الضاغطة مستقبلاً.			
٩	اشعر بعدم الرغبة في الالتزام بالتدريبات الأسبوعية لعدم وجود مباريات تدريبية.			
رابعاً : محور الاسترخاء: ويتضمن إعادة التركيز على الانتباه وعدم تشتتته.				



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	أقوم بأداء بعض حركات التهيئة التي تسهم بارتخاء العضلات لمواجهة ضغوط المنافسة.			
٢	الجأ الى الاسترخاء بهدوء وتركيز قبل تنفيذ ضربة الجزاء.			
٣	أحاول التنفس بعمق عندما أتعرض لموقف ضاغط للتغلب عليه.			
٤	الجأ الى شد العضلات ومن ثم استرخاءها للتخفيف من التوتر ومواجهة الضغوط في أثناء المنافسة.			
٥	اطلب من المدرب وقت مستقطع لغرض التخفيف من التعب العضلي الذي يتعرض له اللاعبون في المنافسة.			
٦	تساعدني تمارين الاسترخاء العضلي على خفض الإثارة ومواجهة الضغوط المختلفة أثناء التدريب والمنافسة.			
٧	أفضل الابتعاد عن المواقف التي تسبب ضغط نفسي وشد عضلي عصبي.			
٨	أسعى للاستفادة من الخبرات السابقة في محاولة تقليل العبء الحاصل في أثناء المنافسة.			

خامساً : محور التخطيط للمواجهة: يقصد به قدرة اللاعب على التخطيط لمواجهة وتجاوز العقبات بشكل مباشر وفعال التي تعترض اللاعب أثناء التدريب والمنافسة.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	أفكر جليا بالأسلوب والخطط الدفاعية والهجومية التي أنفذها في أثناء المنافسات.			
٢	أحاول جمع المعلومات وتقييم المنافس من اجل وضع الحلول المناسبة لمواجهته.			
٣	أطور مهاراتي وقدراتي البدنية من خلال تنفيذ خطة المدرب لمواجهة المنافس.			
٤	أفكر بجدية في أخطاء الأداء والجهد الزائد ومحاولة تجنبها.			
٥	أسعى الى أتباع خطوات علمية مدروسة تسهم في تطوير إمكانياتي مستقبلاً.			
٦	أركز على الجوانب التكتيكية والتكتيكية التي تسهم في رفع المستوى لمواجهة الضغوط.			
٧	أسعى الى الحصول والبحث عن كل ما هو جديد في مجال اللعبة لغرض الإبداع والفوز في المنافسة.			
٨	أحاول متابعة مباريات الخصوم من أجل التخطيط الجيد لمواجهته.			

سادساً: محور ميكانزمات الدفاع: وتسمى الحيل الدفاعية وهي مجموعة ردود الأفعال والأشكال السلوكية والتصرفية التي تصدر عن اللاعب ليواجه متطلبات ظروف جديدة مفروضة عليه ليكون متناسبا معها.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
---	---------	------	---------	------------------



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة

دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

١	أسعى الى الاعتذار والتبرير للمدرب أثناء قيامي ببعض التصرفات الخاطئة خلال المنافسة.
٢	أحاول الاستفادة من المواقف الضاغطة التي تواجهني لأتجاوزها مستقبلاً.
٣	أحاول إظهار خبرات النجاح في مواجهة بعض المواقف الضاغطة.
٤	أحاول تجنب اللاعبين الذين يتميزون باللعب الخشن في أثناء المنافسة.
٥	اطلب الخروج من المباراة أو تبديلي لغرض التهيئة والاستعداد في مواجهة مواقف ضاغطة لاحقة.
٦	أحاول تجاوز الاحتكاك الشديد مع المنافس في اللحظات الأخيرة من المنافسة.
٧	الجأ الى إعاقة المنافس الذي يسبب الأذى لزملائي في المباراة.
٨	الجأ الى استخدام الكرة أو الجسد لتعريض المنافس للخطر.

الملحق (٢)

مقياس الدافعية الرياضية

أولاً: محور العدوان (Aggression): هو اعتقاد اللاعب في أن تحقيق الفوز يتطلب منه أن يكون عدوانياً.				
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	أنا لاعب عنيف في لعبي .			
٢	أخشى المنافس الذي يتميز بالعنف .			
٣	أعتقد أنني أميل إلى الخشونة أثناء اللعب .			
٤	لكي أكسب المباراة لا بد أن ألعب بعنف و خشونة .			
٥	أحب أن ألعب بخشونة حتى يخاف مني المنافس .			
ثانياً: محور التدريبية (Coachability): هو احترام اللاعب للمدرب وللعملية التدريبية .				
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	فترات التدريب أعتبرها فترات ممتعة ومشوقة .			
٢	التدريب بالنسبة لي متعة حقيقية .			
٣	التدريب المتكرر يبعث في نفسي الملل .			
٤	لا أتقبل التدريب الذي يستمر لفترات طويلة .			
٥	أعتبر نفسي من الرياضيين الذين يساعدون المدرب أثناء التدريب .			
ثالثاً: محور التحكم الانفعالي : هو قدرة اللاعب على اخفاء مشاعره وعدم إظهارها أمام اللاعبين ولا ينتابه القلق ولا يستثار بسهولة .				
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	أشعر بضيق عندما يكون أدائي ضعيفاً .			
٢	ينتابني القلق ويصعب علي العودة لحالتي الطبيعية عند حدوث أشياء غير متوقعة في المباراة .			
٣	أستطيع أن احتفظ بهدوئي رغم مضايقة الآخرين لي .			
٤	لا أستطيع التحكم بانفعالاتي عندما يرتكب البعض خطأ ضدي .			
٥	أستطيع التحكم بانفعالاتي في الأوقات الحرجة من المباراة .			
رابعاً: محور الصلابة (Mental toughness): هو تقبل اللاعب للنقد دون أن يشعر بالأذى .				



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثاني

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	أشعر بحساسية عندما ينتقدني مدربي .			
٢	في استطاعتي أداء التدريب العنيف لعدة فترات أسبوعياً .			
٣	من الصعب عليّ الاستمرار في التدريب العنيف لعدة مرات اسبوعياً .			
٤	استرد حالتي الطبيعية سريعاً بعد المباراة أو بعد انتقاد المدرب لي .			
٥	أنا شخص معروف على أنني عنيد أثناء المباراة .			
خامساً: محور الحافز (Drive): هو رغبة اللاعب في الكسب وتحقيق النجاح ومدى طموحه في انجاز الواجبات الصعبة.				
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	يكون أدائي أفضل في المباريات الأكثر صعوبة عن المباريات السهلة.			
٢	أريد عمل أي شيء يحقق الفوز على المنافس .			
٣	أتجنب تحدي المنافسين الأقوياء .			
٤	أبذل جهدي في المباراة بالقدر الذي يجنبني الانتقاد من مدربي .			
٥	أحياناً لا أبذل كل جهدي في الأداء أثناء المباراة .			
سادساً : محور الثقة بالنفس (Self-Confidence): هو قدرة اللاعب في التعامل مع المواقف غير المتوقعة بدون أي توتر أو قلق .				
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	لدي ثقة كبيرة في مهاراتي ولياقتي البدنية .			
٢	يقلقني ما يعتقده الآخرون عني .			
٣	أنا غير متأكد من ثقتي في نفسي .			
٤	أتمتع بقدر كبير من الثقة بنفسني .			
٥	أثق في قدرتي على هزيمة أي منافس .			
سابعاً: محور التصميم (Determination): هو رغبة اللاعب في ممارسة التدريب العنيف والذي يستمر لفترات طويلة.				
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	عندما تسوء الأمور في المباراة فإنني استسلم بسهولة .			
٢	في المباراة أعتقد أنني أبذل جهداً أكثر من أغلب زملائي في الفريق .			
٣	أمارس التدريب لفترات إضافية خارج أوقات التدريب الرسمية .			
٤	يبدو أنني لا أبذل أقصى جهدي في التدريب أو المنافسة .			
٥	أحياناً أعتذر عند عدم ممارسة التدريب أو الاشتراك في بعض المباريات لأسباب مختلفة .			



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثاني

ثامناً: محور القيادة (Leadership): هو رغبة اللاعب في أن يكون عضواً مؤثراً وموجهاً للآخرين.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	لدي جميع المواصفات لقيادة أي فريق .			
٢	أفضل أن يتولى الآخرين مسؤولية قيادة الفريق .			
٣	أخبر زملائي عندما يكون أدائهم أقل من مستواهم .			
٤	أتجنب تولي المناصب القيادية في الفريق لأنها تسبب الضغط العصبي .			
٥	أبذل كل جهدي نحو توجيه زملائي في الفريق .			

تاسعاً: محور المسؤولية (Responsibility): هو رغبة اللاعب في قبوله مسؤولية القيام بالأعمال التي تستند إليه عن طيب خاطر.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع المسؤولية لدرجة كبيرة .			
٢	ألقي اللوم على الآخرين عند فشلي في الأداء في المنافسة .			
٣	أعتذر عن الاشتراك في المنافسات مع المنافسين الأقوياء .			
٤	أتجنب توجيه اللوم لزملائي في حالة ارتكابهم لبعض الأخطاء .			
٥	إذا كنت سبباً في هزيمة فريقي فإنني أتحمل المسؤولية بصدق رطب .			

عاشراً: محور الثقة بالآخرين (Trust): هو ثقة اللاعب فيما يقوله زملائه والمدرّب ولا يعطي اعتباراً للدوافع الخفية.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	أثق بالآخرين بسهولة .			
٢	أشك في الآخرين بسهولة .			
٣	يصعب على الآخرين أن يتقوا بي لسبب لا أعرفه .			
٤	يسهل على الآخرين أن يتقوا في شخصي .			
٥	لا أستطيع التفاعل مع الآخرين بشكل كبير .			

أحد عشر: محور الضمير الحي (Conscience Dev): هو أن يمارس اللاعب اللعبة على نحو سليم دون التملق للمدرّب.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	أحاول إظهار الود لمدرّبي حتى يرضى عني .			
٢	أشعر غالباً بالتقصير عند هزيمتي في المباراة .			
٣	أحترم نظم وقواعد الفريق حتى ولو تعارض ذلك مع مصلحتي .			
٤	أتجاهل قواعد ونظم الفريق إذا كانت في غير صالحتي .			

٥ أشعر بالسعادة عندما يتفوق زملائي بالأداء أثناء المباراة .

الملحق (٣)

أسماء المختصين الذين تم عليهم عرض استبيان مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية والدافعية الرياضية لإبداء رأيهم في مدى صلاحية المقياس

ت	الاسم	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
١	أ.د. عصام عبد الرضا	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.د. نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	أ.م.د. وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	أ.م.د. رافع إدريس	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	أ.م.د. نغم خالد محمود	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	م.د. منهل خطاب سلطان	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم الرياضة
٧	م.د. اسماعيل عبد الجبار	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (٤)

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أتعامل بهدوء في مواجهة المواقف الضاغطة في المباريات.					
٢	الجأ الى المدرب في حل المشكلات التي تواجهني في أثناء العملية التدريبية.					
٣	اعتقد ان فترات الراحة بين الوحدات التدريبية غير كافية لاستعادة الشفاء.					
٤	أقوم بأداء بعض حركات التهدئة التي تسهم بارتخاء العضلات لمواجهة ضغوط المنافسة.					
٥	أفكر جليا بالأسلوب والخطط الدفاعية والهجومية التي أنفذها في أثناء المنافسات.					
٦	تزداد ثقتي بنفسي في حالة تغلبي على المنافس كرد فعل لموقف ضاغط.					
٧	أتعاون مع زملائي اللاعبين في تجاوز الظروف الصعبة في أثناء المباراة.					
٨	اشعر بعدم الاهتمام من قبل الكادر التدريبي على الرغم من التزامي في الحضور للوحدات التدريبية.					
٩	اشعر بضعف الدعم المادي والمعنوي من قبل الهيئة الإدارية بالرغم من تحقيق الفوز في المنافسة.					
١٠	أسعى الى الاعتذار والتبرير للمدرب أثناء قيامي ببعض التصرفات والمواقف الخاطئة خلال المنافسة.					
١١	أحاول الاستفادة من المواقف الضاغطة التي تواجهني لأتجاوزها مستقبلا.					

١٢	اشعر ان طول فترات الوحدات التدريبية تؤثر على قدراتي البدنية ولا تسهم في تطويرها.
١٣	ان انتظام وجدولة الوحدة التدريبية تجعلني أواجه ظروف المنافسة.
١٤	الجأ الى الاسترخاء بهدوء وتركيز قبل تنفيذ ضربة الجزاء.
١٥	أحاول التنفس بعمق عندما أتعرض لموقف ضاغط للتغلب عليه.
١٦	أحاول جمع المعلومات وتقييم المنافس من اجل وضع الحلول المناسبة لمواجهته.
١٧	ينتابني الضعف في الجوانب البدنية والمهارية عند عدم قدرتي على تسجيل الأهداف.
١٨	اشعر بالقلق نتيجة عدم اكتراث الكادر التدريبي للظروف الخاصة التي يعاني منها بعض اللاعبين.
١٩	اشعر ان إمكانيات النادي لا تؤدي الى تطوير قدراتي البدنية والمهارية.
٢٠	أحاول إظهار خبرات النجاح في مواجهة بعض المواقف الضاغطة.
٢١	التكيف مع الأحمال التدريبية الغير متدرجة يسبب لي الإصابة وعدم القدرة على الاستمرار في التدريب.
٢٢	الجأ الى شد العضلات ومن ثم استرخاءها للتخفيف من التوتر ومواجهة الضغوط في أثناء المنافسة.
٢٣	أطور مهاراتي وقدراتي البدنية من خلال تنفيذ خطة المدرب لمواجهة المنافس.
٢٤	أفكر بجدية في أخطاء الأداء والجهد الزائد ومحاولة تجنبها.
٢٥	أثأثر بصيحات الجمهور عند أدائي لضربة الجزاء.
٢٦	اشعر بعدم الرضا والقبول لتوجيهات المدرب لموقف هجومي او دفاعي خاطئ.
٢٧	اشعر بضعف قدرة المدرب على تقديم ما يهدف الى تطوير مستويات اللاعبين لخوض المنافسات.
٢٨	أحاول تجنب اللاعبين الذين يتميزون باللعب الخشن في أثناء المنافسة.
٢٩	تواجهني صعوبات كثيرة نتيجة التدريب في أجواء مغايرة لأجواء المنافسة.
٣٠	اطلب من المدرب وقت مستقطع للفريق لغرض التخفيف من التعب العضلي الذي يتعرض له اللاعبون في المنافسة.
٣١	أسعى الى أتباع خطوات علمية مدروسة تسهم في تطوير إمكانياتي مستقبلاً.
٣٢	اشعر بالعصبية والتوتر عند استبدالي في المباراة على الرغم من أدائي الجيد.
٣٣	أتجنب الانفعال عند تأنيب المدرب لي أمام زملائي اللاعبين في أثناء المنافسة.
٣٤	ألتزم بتوجيهات وتطبيق خطط المدرب في أثناء الوحدات التدريبية.
٣٥	أواجه القرارات التحكيمية التي تصدر بحقي بعصبية واندفاع.
٣٦	أرى بأن الكادر التدريبي لا يبالي بالحالة الصحية لبعض اللاعبين بقدر اهتمامهم بتحقيق الفوز.
٣٧	استعين بقدوة لي في الرياضة التي أمارسها لتجاوز المحن والمشكلات التي تواجهني أثناء المنافسات.
٣٨	أركز على الجوانب التكتيكية والتكنيكية التي تسهم في رفع المستوى لمواجهة الضغوط.



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

٣٩	أُسعى الى الحصول والبحث عن كل ما هو جديد في مجال اللعبة لغرض الإبداع والفوز في المنافسة.
٤٠	اشعر ان مستوى أدائي في التدريب لا يتطور على وفق ما تم أعداده من قبل المدرب.
٤١	افقد الرغبة في الالتزام عند عدم انتظام توقيتات الوحدات التدريبية.
٤٢	أُسعى الى التنوع في التدريبات ضمن عملية الأعداد لمواجهة المواقف الضاغطة مستقبلاً.
٤٣	أحاول السيطرة على مشاعري نتيجة الخسارة والخروج من المنافسة.
٤٤	تساعدني تمارين الاسترخاء العضلي على خفض الإثارة ومواجهة الضغوط المختلفة في أثناء التدريب والمنافسة.
٤٥	اطلب الخروج من المباراة او تبديلي لغرض التهيئة والاستعداد في مواجهة مواقف ضاغطة لاحقة.
٤٦	أحاول تجاوز الاحتكاك الشديد مع المنافس في اللحظات الأخيرة من المنافسة.
٤٧	أفضل الابتعاد عن المواقف التي تسبب ضغط نفسي وشد عضلي عصبي.
٤٨	أحاول المحافظة على هدوئي عند مواجهتي لتصرف وسلوك غير رياضي من قبل المنافس.
٤٩	الجأ الى أعاققة المنافس الذي يسبب الأذى لزملائي في المباراة.
٥٠	أُسعى للاستفادة من الخبرات السابقة في محاولة تقليل العبء الحاصل في أثناء المنافسة.
٥١	أحاول متابعة مباريات الخصوم من أجل التخطيط الجيد لمواجهته.
٥٢	اشعر بعدم الرغبة في الالتزام بالتدريبات الأسبوعية لعدم وجود مباريات تجريبية.
٥٣	الجأ الى استخدام الكرة او الجسد لتعريض المنافس للخطر.
٥٤	توفر وسائل النقل وقرب مكان التدريب يحفزني على الالتزام بالتدريب.

الملحق (٥)

مقياس الدافعية الرياضية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أنا لاعب عنيف في لعبتي .					
٢	فترات التدريب أعتبرها فترات ممتعة ومشوقة .					
٣	أشعر بضيق عندما يكون أدائي ضعيفاً .					
٤	أشعر بحساسية عندما ينتقدني مدربي .					
٥	يكون أدائي أفضل في المباريات الأكثر صعوبة عن المباريات السهلة.					
٦	لدي ثقة كبيرة في مهاراتي ولياقتي البدنية .					
٧	عندما تسوء الأمور في المباراة فإنني استسلم بسهولة .					
٨	لدي جميع الموصفات لقيادة أي فريق .					
٩	زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع المسؤولية لدرجة كبيرة .					



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /الجلد الثاني

١٠	أثق بالأخريين بسهولة .
١١	أحاول إظهار الود لمدربي حتى يرضى عني .
١٢	أخشى المنافس الذي يتميز بالعنف .
١٣	التدريب بالنسبة لي متعة حقيقية .
١٤	ينتابني القلق ويصعب عليّ العودة لحالتي الطبيعية عند حدوث أشياء غير متوقعة في المباراة
١٥	في استطاعتي أداء التدريب العنيف لعدة فترات أسبوعياً .
١٦	أريد عمل أي شيء يحقق الفوز على المنافس .
١٧	يقلقني ما يعتقدّه الأخرين عني .
١٨	في المباراة أعتقد أنني أبذل جهداً أكثر من أغلب زملائي في الفريق .
١٩	أفضل أن يتولى الأخرين مسئولية قيادة الفريق .
٢٠	ألقي اللوم على الأخرين عند فشلي في الأداء في المنافسة .
٢١	أشك في الأخرين بسهولة .
٢٢	أشعر غالباً بالتقصير عند هزيمتي في المباراة .
٢٣	أعتقد أنني أميل إلى الخشونة أثناء اللعب .
٢٤	التدريب المتكرر يبعث في نفسي الملل .
٢٥	أستطيع أن احتفظ بهدوئي رغم مضايقة الأخرين لي .
٢٦	من الصعب عليّ الاستمرار في التدريب العنيف لعدة مرات اسبوعياً .
٢٧	أتجنب تحدي المنافسين الأقوياء .
٢٨	أنا غير متأكد من ثقتي في نفسي .
٢٩	أمارس التدريب لفترات إضافية خارج أوقات التدريب الرسمية .
٣٠	أخبر زملائي عندما يكون أدائهم أقل من مستواهم .
٣١	أعتذر عن الاشتراك في المنافسات مع المنافسين الأقوياء .
٣٢	يصعب على الأخرين أن يتقوا بي لسبب لا أعرفه .
٣٣	أحترم نظم وقواعد الفريق حتى ولو تعارض ذلك مع مصلحتي .
٣٤	لكي أكسب المباراة لا بد أن ألعب بعنف وخشونة .
٣٥	لا أنقبل التدريب الذي يستمر لفترات طويلة .
٣٦	لا أستطيع التحكم بانفعالاتي عندما يرتكب البعض خطأ ضدي .
٣٧	استرد حالتي الطبيعية سريعاً بعد المباراة أو بعد انتقاد المدرب لي .
٣٨	أبذل جهدي في المباراة بالقدر الذي يجنبني الانتقاد من مدربي .
٣٩	أتمتع بقدر كبير من الثقة بنفسني .
٤٠	يبدو أنني لا أبذل أقصى جهدي في التدريب أو المنافسة .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

					٤١	أتجنب تولي المناصب القيادية في الفريق لأنها تسبب الضغط العصبي .
					٤٢	أتجنب توجيه اللوم لزملائي في حالة ارتكابهم لبعض الأخطاء .
					٤٣	يسهل على الآخرين أن يتقوا في شخصي .
					٤٤	أتجاهل قواعد ونظم الفريق إذا كانت في غير صالحني .
					٤٥	أحب أن ألعب بخشونة حتى يخاف مني المنافس .
					٤٦	أعتبر نفسي من الرياضيين الذين يساعدون المدرب أثناء التدريب .
					٤٧	أستطيع التحكم بانفعالاتي في الأوقات الحرجة من المباراة .
					٤٨	أنا شخص معروف على أنني عنيد أثناء المباراة .
					٤٩	أحياناً لا أبذل كل جهدي في الأداء أثناء المباراة .
					٥٠	أثق في قدرتي على هزيمة أي منافس .
					٥١	أحياناً أعتذر عند عدم ممارسة التدريب أو الاشتراك في بعض المباريات لأسباب مختلفة
					٥٢	أبذل كل جهدي نحو توجيه زملائي في الفريق .
					٥٣	إذا كنت سبباً في هزيمة فريقي فأني أتحمل المسؤولية بصدر رحب .
					٥٤	لا أستطيع التفاعل مع الآخرين بشكل كبير .
					٥٥	أشعر بالسعادة عندما يتفوق زملائي بالأداء أثناء المباراة .