

دراسة مقارنة للاستجابة الانفعالية وقلق المنافسة لدى لاعبي منتخبات بعض جامعات أربيل بكرة القدم

م.م. ناري انور زبير

كلية التربية/سكول التربية الرياضية

الملخص

تضمن البحث خمس ابواب،اذ تضمن الباب الاول التعريف بالبحث وهو المقدمة وأهمية البحث فنجد ان للتربية الرياضية دور مهم وفعال في كافة العلوم ومنها علم النفس الرياضي لما يشكله من الركيزة الأساس لبناء رياضيي المستقبل وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية لكل الألعاب دون حدوث حالة من الاضطرابات النفسية لديهم. ومشكلة البحث التي ركزت على الاستجابة الانفعالية والقلق الذي ممكن ان يتمتع به بعض اللاعبين في منتخبات جامعة أربيل بكرة القدم ومحاولة للوصول الى الحلول الامثل لهذه المشكلة.وأیضا تضمن على هدف البحث التي تلخصت ب(التعرف على مستوى الاستجابة الانفعالية وقلق المنافسة لدى لاعبي منتخبات بعض جامعات اربيل بكرة القدم). وتضمن أيضا فرضية البحث وهو(وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاستجابة الانفعالية وبين قلق المنافسة لدى لاعبي منتخبات بعض جامعات اربيل بكرة القدم). وايضا تضمن مجالات البحث وهي (المجال البشري - الزماني - المكاني).اما الباب الثاني فقد احتوى الدراسات النظرية والمشابهة.والباب الثالث الذي احتوى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية،اذ استخدم الباحث المنهج الوصفي وعينة البحث كانت عبارة عن مجموعة من لاعبي منتخبات بعض جامعات اربيل (صلاح الدين - سوران)،بكرة القدم للموسم ٢٠١١-٢٠١٢.وتضمن أهم الأدوات والوسائل المستخدمة بالبحث واجراءات البحث الميدانية وعلى اهم

الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث. كذلك احتوى البحث على الباب الرابع وهو عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق وفق البيانات التي حصل الباحث. وأيضا احتوى الباب الخامس وهو الاستنتاجات والتوصيات والتي من ضمنها (ظهور فروق غير معنوية في محاور الاستجابة الانفعالية كافة. وان أهم الاستنتاجات كانت) لابد من الاهتمام بالاستجابة الانفعالية وقلق المنافسة لان له الدور المهم في التعرف على قابليات اللاعبين الحقيقية اثناء المباريات).

Abstract

A Comparative Study between the Tensioned Response and the Concern of Competition within the Players of some Erbil University's Football Teams

By: Assist Instructor Ary Anur Zobir

This research consists of five sections. The first section is the introduction which focuses on the use of the research. It is obvious that the Physical education is very important and effective among all other sciences, like the physical psychology. Physical education can be considered the main pillar to create best athletes and to reach best athletic achievements in the all sports without any psychological anxiety among the athletes. The research sheds light on the tensioned response which may face some players of Erbil Universities' teams; then the attempts to find suitable solution for these problems. This chapter also deals with aims of the research which can be epitomized in the (levels of tensioned response and psychological anxiety. This chapter includes also the assumption about the statistical differences among some football players of Erbil Universities' teams; it also consists of the scopes of the research which can be limited with the scopes of human beings, scope of time, and the scope of place. Section two deals with the theoretical studies which are associated with this topic. Section three consists of the curriculum of this research and its field procedures. The researcher has used the descriptive curriculum and the symbols were some football players of Erbil Universities' teams (Slahadeen and Soran Universities) for the season ٢٠١١-٢٠١٢. This section also tackles the tools and the approaches which are used in both the research field and the statistical approaches to complete this

research. Section four shows the consequences and to discuss and analyze them in a accurate scientific way according to the findings data's. Section five consists of the conclusions and the recommendations like (the differences among the tensioned response in the sense of (the desire, the insistence, controlling anxiety, self-confidence, and self-control). It has concluded that one of the most important points in this research related to the tensioned response and the concern of competition; and how they both are played the major role to figure out the potential abilities of the players during the matches.

الباب الأول:

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

لقد شهدت التربية الرياضية تطورا ملحوظا في كافة المجالات والعلوم لما تشكله من أهمية بالغة في المجتمع و لتعدد العلوم المختلفة التي من شأنها ان تساهم في رفع مستوى الرياضة والرياضيين. وعلم النفس الرياضي هو احد اهم العلوم الرياضية التي تعنى بالشأن النفسي والرياضي على حد سواء، كما وان العصر الحالي الذي يتميز بكثرة الضغوط النفسية والقلق مما أدى إلى الاهتمام بالعوامل المسببة لها التي بالتأكيد أدت بالفرد الى تحدي تلك الضغوط من اجل التكيف والتعايش مع الواقع الذي يعيش فيه مما يؤدي الى الصحة النفسية السليمة. ومن الجدير بالذكر ان اغلب الضغوط النفسية لها دورهم في احراز التقدم وتحقيق الاهداف المرجو اليها في المجال الرياضي ،كونها تؤثر على مستوى أداء اللاعبين ومدى قدرتهم على تنفيذ واجباتهم داخل الفرق الرياضية سواء نفسيا ام بدنيا. ومن بين الالعاب الرياضية التي لاقت اهتمام عالمي في المجال النفسي والرياضي هي لعبة كرة القدم كونها شهدت تطورا كبيرا في اعداد اللاعبين بشكل علمي سليم يساهم في تطور مستوى ادائهم (الخطي والمهاري والبدني والنفسي والذهني)، من حيث امتلاكهم القدرات والمهارات العالية وتمتع بمستوى بدني متقدم وتطور تفكيرهم بشكل جماعي والقدرة على تنظيم

تحركاتهم داخل الملعب بشكل ملفت للانظار، هذا من اجل ان تكون لدى الفريق وحدة فكر كي يتم تنفيذ الخطط السليمة في كل موقف من مواقف المباراة. وان الاستجابة الانفعالية هي احدى العوامل النفسية المهمة التي يمكن ملاحظتها من خلال سلوك الفرد في استجابته للمواقف الانفعالية في أثناء الأداء المهاري والتدريبي وبصورة افضل في السباقات وخلال المراحل الحاسمة من المباراة. كما وان لهذه الاستجابات تأثيرات سلبية ممكن ان تؤدي بالفريق الى خسارة نقطة او عدم تمكن اللاعب من الاداء بالمستوى المطلوب وبالعكس فهناك بعض الاستجابات التي من شأنها تسهم في ثبات المستوى للاعبين من اجل تحقيق الفوز. ويعد القلق احد اهم الضغوط النفسية التي تتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر بصورة متغيرات بدنية أو معرفية أو انفعالية وبالتالي ينظر اليه على انه احد أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين، وان هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفع باللاعبين لبذل المزيد من الجهد او سلبيا يعيق اداهم.

من هنا يرى الباحث في أن أهمية البحث تكمن من خلال دراسة مقارنة للاستجابة الانفعالية وقلق المنافسة لدى لاعبي منتخبات بعض جامعات اربيل بكرة القدم لما تشكله لعبة كرة القدم من الدور البارز والأكبر والملفت للنظر في المجال الرياضي التي من شأنها ان تساهم في رقي ورفع المستوى الرياضي بشكل مستمر.

١ - ٢ مشكلة البحث:

يعد الجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم له الدور الامثل والاكبر في وصول اللاعبين الى المستوى الرياضي المتميز والذي يؤهلهم لخوض غمار المباريات المتعددة، وهذا يأتي من خلال التدريب العلمي المدروس والسليم على وفق كافة الامكانيات البدنية والنفسية ولكافة افراد الفريق، اذ ان هناك دائما اهتمام بالجانب البدني مع عدم مراعاة الجانب النفسي وما يتعرض له احد او جميع افراد الفريق من الضغوط النفسية قبل اوفي اثناء او بعد المباراة ومنها الاستجابة الانفعالية

وقلق المنافسة التي من الممكن ان تسير جنباً الى جنب واداء اللاعبين وبالتالي عدم تحقيق المستوى المطلوب. من هنا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة البحثية إلا وهي دراسة مقارنة للاستجابة الانفعالية وقلق المنافسة لدى لاعبي منتخبات بعض جامعات أربيل بكرة القدم من اجل التوصل الى الحلول العلمية والموضوعية المثلى لها ولخدمة اللعبة اولا والحركة الرياضية ثانياً.

٣-١ هدف البحث:

التعرف على مستوى الاستجابة الانفعالية وقلق المنافسة لدى لاعبي منتخبات بعض جامعات أربيل بكرة القدم

٤-١ فرض البحث:

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاستجابة الانفعالية وبين قلق المنافسة لدى لاعبي منتخبات بعض جامعات اربيل بكرة القدم.

٥-١ مجالات البحث:

٥-١ - ١ المجال البشري: لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين بكرة القدم للموسم الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣) ، وللاعبي منتخب جامعة سوران بكرة القدم للموسم (٢٠١٢ - ٢٠١٣)

٥-١ - ٢ المجال أُلزِماني : المدة الزمنية من (٢٠١٣/٢/٥ لغاية ٢٠١٣/٦/٣٠).

٥-١ - ٣ المجال المكاني : ملعب جامعة صلاح الدين ، ملعب جامعة سوران.

الباب الثاني:

٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ الاستجابة الانفعالية: تعد الانفعالات بمثابة مثيرات معينة قد تكون حادة تسمى (الحالات الانفعالية)، وقد تكون معتدلة تسمى (الحالات الوجدانية)، ولا يوجد حد فاصل بين الاثنين اذ غالبا ما نكتشف ان هاتين الحالتين موجودة لدى الفرد من خلال سلوكه او وظائفه الفسيولوجية (٩: ١٢١). كما ان الاستجابة تظهر ايضا لدى الطفل بصورة شاملة كونه يستجيب لأي منبه كان، كما تحدث نتيجة الحوادث التي تقع في بيئته المباشرة وتؤثر فيه بشكل فعال ويتقدم العمر يتسع نطاق خبراته وتزداد نضجا وبذلك تتغير قابليته للتأثر بالمثيرات حيث تاخذ الاستجابة الانفعالية عند تقدم العمر بالتنوع والتميز مما يدخل الانفعال بدرجات متفاوتة في جميع مظاهر سلوك الفرد ومدى تفكيره (٥: ١٥٤).

وان مفهوم الاستجابة يعني "هو نشاط يقوم به الفرد كاستجابة لموقف يواجهه او منبه ينبهه او مثير يثيره، ويمكن ان تكون حركية ذهنية وقد تكون نشاط انفعالي او فسيولوجية وغالبا ماتكون خليط من اكثر من نوع من النشاط" (٣: ٤٣٩). وهي ايضا "نوع من التغير الذي يمكن ملاحظته على السلوك، او هي تغير مستمر او ظاهر يطرأ على الغدد او العضلات لدى الكائن الحي نسبة الى وضع يجابهه وينعكس سلوكه نتيجة لتنبيه معين" (٢: ٢٣).

١-١-٢-٢ أنواع الاستجابة الانفعالية (٣: ١٦٢):

الاستجابة الوسيلية: وهي الاستجابة الارادية التي يقوم بها الفرد والتي تؤدي الى النتيجة، وهي انجاز الهدف المرغوب به.

الاستجابة التجنبية: وهي يؤديها الفرد للوقاية من المثير.

الاستجابة الحركية: هي انقباض حدقة العين عند تسليط الضوء عليها.

الاستجابة اللفظية: هي الرد على سؤال يوجهه الفرد .

الاستجابة الفسيولوجية: مثل ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلة، انخفاض او ارتفاع عدد دقات القلب.

الاستجابة المعرفية: هي مايراد بها من كسب معارف او افكار.

الاستجابة بالتوقف: هي التوقف عن سير او التفكير عند سماع خبر معين.

الاستجابة الانفعالية: مثل الفرح عند سماع خبر سار او الغضب او الحزن.

اما فيما يخص المجال الرياضي، فإن اللاعب يكتسب في اثناء تفاعلة المستمر مع بيئته وفي اثناء عمليات التدريب الرياضي والمنافسة علاقات معينة للاشياء والمظاهر والحوادث تبعث الفرح والسرور والحماس لديه والبعض الاخر يثير الغضب والخوف والتوتر والقلق لديه، اذ ان هذه الانفعالات يمر بها اللاعب ويتعايش معها باشكال وفترات وبشدد مختلفة وبذلك تحدد درجة الاستجابة لدى الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لادراكه الذاتي لموقف تلك المنافسة(٦:١٣٦).

٢-١-٢ مفهوم القلق:

هو احدى مشاكل العصر الحديث واشد الامراض البشرية التي تشكل خطرا كبيرا على سعادة الفرد والجماعة. وهو الذي يربك حياة الفرد ويؤدي به الى عدم التعايش مع مفردات حياته مثل النوم والتفكير وعدم الشعور بالراحة..... الخ وهو من الأعراض التي يشعر بها الفرد وبالتالي تحول هذه الحالات الى حالات مرضية مستعصية يصعب الاستمرار بها. كما ان للقلق اعراض كثيرة ومتعددة أهمها (عدم الارتياح وسرعة التهيج والنرفزة والضعف القدرة على التركيز والانتباه وشرود الذهن والاحلام المزعجة وشحوب الوجه والتعرق وكثرة التبول..... الخ، وهي تعد من الاضطرابات النفسية - الجسمية والتي تظهر بالغالب على السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي او الانفعالي(٤:١٧٧).

٢-١-٢-١ انواع القلق(١٠: ٢٠٥-٢١٢)

القلق الموضوعي: هو رد فعل لخطر خارجي معروف مثل قلق الطالب قبل دخوله الامتحان او قلقه قبل النتائج.

القلق العصابي: هو رد فعل غريزي مصدره غامض واسبابه غير معروفة ويشكل حالة مرضية تعيق الفرد عن ممارسة حياته الطبيعية.

القلق الاخلاقي: هذا النوع من القلق يكمن في (الأنا الاعلى)، اي في الضمير، اذ ان هذا النوع من القلق يسببه ضمير الانسان نتيجة الشعور بالاثم او بالخجل من فعل ما او سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يسلطه الأنا العليا التي تنظم السلوك.

٢-٢-١-٢ مستويات القلق:

المستوى الواطيء: هذا النوع من القلق يعمل عمل الدافع او الحافز او العنصر المنشط للفرد. مثل قلق اللاعب قبل السباق سيدفع به الى التمرين المستمر استعدادا للمنافسة وسيجعله متحفزا مستعدا لبذل الجهد على المستوى الأمثل لتحقيق الانجاز الافضل (١٠:١٩٢)

المستوى المتوسط: وهذا النوع من القلق الذي في بعض الاحيان يزداد فيه عن الحد المعقول مما يؤثر سلبا على الاداء. اذ ان في هذا المستوى يفقد الرياضي جزءا من قدراته على السيطرة ويصبح اقل قدرة على الانجاز مما يحتاج الى بذل المزيد من الجهود للمحافظة على السلوك المناسب والملائم له في المواقف التي يتعرض لها (١٢:٢٧٩).

المستوى العالي: هذا النوع من القلق تبدأ فيه الاثار السلبية واضحة في سلوك الرياضي وادائه مما يفقد قدرته على التركيز وتكثر اخطاؤه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة. كما ان الرياضي الذي ينتابه هذا القلق يتصف بالحركات القوية التي تنفر الى الاتقان كما انه يبذل طاقة عالية دون مبرر يؤدي الى شعورة بالتعب في وقت مبكر (١١:٣٠).

٢-١-٢-٣ قلق المنافسة الرياضية:

هو "القلق الناجم عن مواقف المنافسة الرياضية وهو نوع يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية حصرا مقارنة مع بقية انواع القلق الأخرى" (١٢:٢٤٢). ويمكن تقسيم قلق المنافسة الى انواع وبشكل عام:

سمة قلق المنافسة الرياضية: وهي ميل الرياضي الى ادراك مواقف المنافسة الرياضية على انها مهددة له (١٣:٣٨٥).

حالة قلق المنافسة: وهي حالة موجودة لدى الرياضي اثناء المنافسة ولكن تزول بزوال او انتهاء المنافسات الرياضية وتختلف من لعبة الى اخرى (١٣:٣٨٦).

حالة قلق ما قبل المنافسة: وهذه الحالة تستغرق يوما او يومين قبل اشتراكه في المنافسة، وهناك عوامل تؤثر في هذه الحالة الاوهي (١٥:١٨٦):

(*) الاعراض البدنية.

(*) الخوف من الفشل.

(*) الاحساس بعدم الكفاءة.

(*) فقدان السيطرة.

(*) الشعور بالذنب.

حالة قلق قبل بداية المنافسة: وهي الحالة التي تستغرق مدة زمنية قصيرة (بضع ساعات او دقائق)، قبل الاشتراك الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو او بيئة المنافسة (١٣:٣٨٧).

حالة قلق المنافسة: وهي المدة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات او متغيرات او احداث (١٣:٣٨٧).

حالة قلق ما بعد المنافسة: وهي حالة تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها ولاسيما في حالات الهزيمة او الخسارة وعدم تحقيق المستوى المطلوب (١٥:١٨٨).

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة (عمار دروش رشيد النداوي - القلق وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبين كرة اليد - ٢٠٠٥) (٩):

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وعلى عينة من (٣٠)، لاعب من الذين شاركوا في دوري النخبة بكرة اليد، إذ تم التوصل الى النتائج التالية:

١- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين القلق العام والانجاز ، وبين القلق الرياضي والانجاز ، وبين القلق العام والقلق الرياضي وتحت مستوى (٠.٠٥)

٣- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين مقياس القلق الرياضي المعوق والقلق الميسر.

٤- يتأثر الانجاز سلبا بالمستوى العالي للقلق الرياضي.

٢-٢-٢ دراسة (وفاء تركي مزعل غريبي - الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بعدد من المهارات الأساسية بكرة السلة - ٢٠٠٦) (١٤):

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وعلى عينة من (٨٠) من لاعبي اندية الدور الممتاز بكرة السلة. وقد توصلت الى النتائج الآتية:

- ١- امتازت فرق اندية بغداد بمستوى متوسط من الاستجابة الانفعالية.
- ٢- وجود فروق معنوية لمستوى الاستجابة الانفعالية لصالح المراكز الانفعالية.
- ٣- امتازت فرق اندية بغداد بمستوى متوسط من فعالية الاداء للمهارات الأساسية بكرة السلة.

الباب الثالث:

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها، إذ يعد المنهج الوصفي هو ((ركزت معظم أساليب الدراسات الوصفية على ضرورة جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بموقف ما أو ظاهرة ما ، وتفسير هذه المعلومات من أجل فهم هذا الموقف ، ولكن أسلوب الدراسات العنوية المقارنة يتعدى ذلك إلى البحث الجاد عن أسباب حدوث الظاهرة عن طريق إجراء مقارنات بين الظواهر المختلفة لاكتشاف العوامل التي تصاحب حدثاً معيناً)) (٣:٢٠٦).

٣-٢ مجتمع وعينة البحث: لقد تمثل المجتمع بمنتخبات الجامعات المشاركة ببطولة كرة القدم في إقليم كردستان للعام (٢٠١٢ - ٢٠١٣)، وقد اختار الباحث عينة البحث بطريقة عمدية من هذه المنتخبات، إذ تم اختيار فرق جامعات اربيل (صلاح الدين) والبالغ عددهم (١٤) لاعبا فقط، وايضا فريق (جامعة سوران) والبالغ عددهم (١٣) لاعبا ايضا. وقد تراوح عدد العينة (٢٢) لاعبا فقط اي بواقع (١١) لاعبا لكل منتخب وذلك لاستبعاد البقية لغرض مشاركتهم في التجربة الاستطلاعية.

٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: استخدم الباحث الوسائل والادوات التالية:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- الاختبارات.
- استمارة أستطلاع الخبراء لمعرفة دقة مقياس الاستجابة الانفعالية(ملحق ١).
- استمارة استطلاع الخبراء لمعرفة دقة مقياس القلق.(ملحق ٢).
- فريق العمل المساعد(ملحق ٣)
- ساعة توقيت الكترونية (صيني)، عدد (٢) فقط.

- جهاز لابتوب نوع (HP).
 - ملاعب قانونية.
 - الوسائل الاحصائية .
- ٣-٤ تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث: قام الباحث باختيار مقياس للاستجابة الانفعالية ل(توماس تنكو - Thomas .A.Tutko -١٩٧٦- مقياس لقياس القلق ل(ماتينز - Martens ١٩٩٠) كأختبارات لعينة البحث، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء (ملحق ٢ و ٣)، لمعرفة ملائمتها لموضوع البحث ولإجراء بعض التعديلات على فقراتها ان كانت بحاجة الى تعديل.
- ٣-٤-١ مقياس الاستجابة الانفعالية (١٦:٢٣٤):
- اسم الاختبار: مقياس الاستجابة الانفعالية.
- الغرض من الاختبار: معرفة الاستجابة الانفعالية لكل لاعب .
- الادوات المستخدمة: اقلام - استمارات استبيان (المقياس) - ملعب - ساعة توقيت الكترونية - استمارة تفريغ بيانات.
- وصف الاداء: يجلس كل لاعب في مكان مخصص له من الملعب ويتم اعطائه استمارة الاستبيان المخصصة له من ثم عند سماع اشارة البدء يتم الاجابة على فقرات الاستبيان ويكون زمن الاجابة (٥) دقائق فقط. على ان تتم الاجابة قبل مدة (١) ساعة من موعد المنافسة.
- التسجيل: تحسب مدة (٥) د، لغرض الاجابة وعند انتهاء الوقت يتم سحب استمارات الاستبيان من كافة افراد العينة .
- ملاحظة: تم تطبيق الاختبار بشكل جماعي لعينة البحث.
- ٣-٤-٢ مقياس القلق (١٧:١٩٧):
- اسم الاختبار: مقياس القلق.
- الغرض من الاختبار: معرفة درجة القلق لكل لاعب.

الادوات المستخدمة: اقلام - استمارات استبيان (المقياس) - ملعب - ساعة توقيت الكترونية - استمارة تفرغ بيانات.

وصف الاداء: يجلس كل لاعب في مكان مخصص له من الملعب ويتم اعطاء استمارة الاستبيان المخصصة له من ثم عند سماع إشارة البدء يتم الإجابة على فقرات الاستبيان ويكون زمن الإجابة (٥) دقائق فقط. على أن تتم الإجابة قبل مدة (١) ساعة من موعد المنافسة.

التسجيل: تحسب مدة (٥) د، لغرض الاجابة وعند انتهاء الوقت يتم سحب استمارات الاستبيان من كافة افراد العينة .

ملاحظة: تم تطبيق الاختبار بشكل جماعي لعينة البحث وكما في الاختبار المذكور أعلاه.

٣- ٥ التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بتاريخ (٢٠١٣/٣/٢) ، بأجراء تجربة استطلاعية على خمسة من اللاعبين ممن لا ينتمون الى عينة البحث لغرض التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث في عمله ومدى ملاءمة فقرات الاستبيان المختارة ومدى وتقبل العينة للوقت المستغرق للإجابة.

٣- ٦ التجربة الرئيسية: قام الباحث باجراء التجربة الرئيسية بتاريخ (٢٠١٣/٣/٤) ، على عينة البحث وبمساعدة كادر فريق العمل المساعد (ملحق ٣) ، اذ تم توزيع استمارات الاستبيان (الاستجابة الانفعالية) على جميع افراد عينة البحث في وقت واحد مع اعطاء فترة (٥) دقائق للإجابة ، من ثم توزيع استمارات استبيان (القلق) تباعا وفي وقت واحد ايضا وعلى جميع افراد عينة البحث مع اعطاء مدة (٥) دقائق اخرى للإجابة .

٣- ٧ الوسائل الإحصائية المستخدمة : استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية ال (SPSS)، للعلوم الاجتماعية والإنسانية.

الباب الرابع:

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الاستجابة الانفعالية وتحليلها ومناقشتها:

٤-١-١ عرض نتائج وقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T)، المحتسبة والجدولية لمتغير الاستجابة الانفعالية لمنتخبات بعض جامعات اربيل بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها:

جدول (١)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T)، المحتسبة والجدولية لمتغير الاستجابة الانفعالية لمنتخبات بعض جامعات اربيل بكرة القدم

قيم (ت)، المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة			جامعة سوران			جامعة صلاح الدين		
مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المدت سبة	ع	س	ع	س	المتغيرا ت	ت
غير معنوي	٢.٠٩	٠.٩٥٢	٢.١١	١٨.٥٤	١.٩١	١٩.٣٦	الرغبة	١
غير معنوي		٠.١١٣	٢.٣٨	١٩.٥٤	١.٢١	١٩.٤٥	الاصرار	٢
غير معنوي		١.٨٧٥	١.٨٠	١٧.٣٦	٣.٧٧	١٩.٧٢	الحساس ية	٣
غير معنوي		٠.٧٧٦	٢.١٠	١٧.٧٢	١.٠٠	١٨.٢٧	ضبط التوتر	٤
غير معنوي		٠.٤٩٨	١.٤٨	١٨.٢٧	١.٩١	١٨.٦٣	الثقة	٥
غير معنوي		١.٨٨٣	١.٦٤	١٩.٩٠	١.٩٦	١٨.٤٥	مسؤولية شخصية	٦
غير معنوي		١.٢٠٧	٢.١١	١٧.٤٥	١.٧٥	١٨.٥٤	ضبط ذاتي	٧

القيمة الجدولية (٢٠٠٩)، عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) .
يبين الجدول (١) ، قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)
الجدولية والمحسوبة لمتغير الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي منتخبات بعض جامعات
اربيل بكرة القدم. اذ نلاحظ ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري ل (الرغبة) لدى
جامعة صلاح الدين قد بلغ مقدار (١٩.٣٦) و (١.٩١) ، اما جامعة سوران فقد بلغ
مقدارا (١٨.٥٤) و (٢.١١) نوقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة مقدارا (٠.٩٥٢)
وهي اصغر من الجدولية التي بلغت مقدارا (٢.٠٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)
ودرجة حرية (٢٠) مما دل على عدم معنوية الفرق لذلك المحور. اما الوسط
الحسابي والانحراف المعياري لمحور (الاصرار) ، لدى جامعة صلاح الدين فقد بلغ
مقدار (١٩.٤٥) و (١.٢١) ، اما جامعة سوران فقد بلغ مقدارا (١٩.٥٤) و (٢.٣٨)
في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة مقدارا (٠.١١٣) وهي اصغر من الجدولية التي بلغت مقدارا (٢.٠٩) عند مستوى دلالة
(٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) مما دل على عدم معنوية الفرق ايضا لذلك
المحور. وبالنسبة لمحور (الحساسية) ، فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري
لدى جامعة صلاح الدين فقد بلغ مقدار (١٩.٧٢) و (٣.٧٧) ، اما جامعة سوران
فقد بلغ مقدارا (١٧.٣٦) و (١.٨٠) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة مقدارا (١.٨٧٥)
وهي اصغر من القيمة الجدولية التي بلغت مقدارا (٢.٠٩) عند مستوى
دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) مما دل على معنوية الفرق ايضا. كذلك بالنسبة
الى محور (ضبط التوتر) ، فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى جامعة
صلاح الدين مقدار (١٨.٢٧) و (١.٠٠) ، اما جامعة سوران فقد بلغ مقدار
(١٧.٧٢) و (٢.١٠) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة مقدارا (٠.٧٧٦) وهي
اصغر من القيمة الجدولية التي بلغت مقدار

(٢.٠٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) مما ذلك الى عدم
معنوية الفرق. هذا وان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى جامعة صلاح

الدين ولمحور (الثقة) قد بلغ مقدار (١٨.٦٣) و (١.٩١) ، اما جامعة سوران فقد بلغ مقدارا (١٨.٢٧) و (١.٤٨) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة مقدارا (٠.٤٩٨) وهي اصغر من القيمة الجدولية التي بلغت مقدارا (٢.٠٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) مما ذلك الى عدم معنوية الفروق ايضا لذلك المحور ولكلا الجامعتين. في حين ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى جامعة صلاح الدين ولمحور (مسؤولية شخصية) قد بلغ مقدار (١٨.٤٥) و (١.٩٦) ، اما جامعة سوران فقد بلغ مقدارا (١٩.٩٠) و (١.٦٤) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة مقدارا (١.٨٨٣) وهي اصغر من القيمة الجدولية التي بلغت مقدارا (٢.٠٩) ، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) مما ذلك الى عدم معنوية الفروق لذلك المحور ولكلا الجامعتين. واخيرا قد بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى جامعة صلاح الدين ولمحور (ضبط ذاتي) مقدار (١٨.٥٤) و (١.٧٥) ، اما جامعة سوران فقد بلغ مقدارا (١٧.٤٥) و (٢.١١) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة مقدارا (١.٢٠٧) وهي اصغر من القيمة الجدولية التي بلغت مقدارا (٢.٠٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) مما ذلك على عدم معنوية الفروق. وفي ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث نلاحظ ان هناك عدم معنوية الفروق في المحاور (الرغبة - الإصرار - الحساسية - ضبط التوتر - الثقة - مسؤولية شخصية - ضبط ذاتي) ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى اساليب التدريب المتبعة مع اللاعبين ، اذ لا بد من تعزيز الجانب النفسي لديهم وتطوير مستواهم عن طريق التشجيع والثقة بالنفس والرغبة في ممارسة التدريب بشكل جدي ومثمر من اجل التغلب على السلبيات التي من الممكن ان تواجههم اثناء مجريات المباراة ولتحقيق مستوى افضل من الاداء. كما لا بد من وجود حالة من التوازن بين الانفعالية وبين المنبهات الخارجية التي تكون بشكل مفاجئ في صورة وقتية زائلة تدفعنا للاقتران بشيء او الابتعاد عنه وتكون مصحوبة باضطرابات جسدية خارجية وحشوي (٧ : ٣٥٥) . كما ان هناك ارتباط قوي

بين الاستجابة الانفعالية وهذه المحاور لما يتمتع به أفراد عينة البحث من مسؤولية تقع على عاتقهم في أثناء أداء واجباتهم. كما انه تحدث استجابة انفعالية للفرد نتيجة الى الحوادث التي يمر بها الفرد والتي تؤثر فيه بشكل مباشر ومع تقدم العمر يتسع نطاق خبراته وتزداد قدراته نضجا وبذلك تتأثر بالمشيرات، آذ تأخذ بالتنوع والتمايز مما يدخل الانفعال بدرجات متفاوتة في جميع مظاهر سلوك الفرد وتفكير (١٦٩:٤).

٢-٤ عرض نتائج قلق المنافسة وتحليلها ومناقشتها:

١-٢-٤ عرض نتائج وقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T)، المحتسبة والجدولية لمتغير قلق المنافسة لمنتخبات بعض جامعات اربيل بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٢)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T)، المحتسبة والجدولية لمتغير القلق لمنتخبات بعض جامعات اربيل بكرة القدم

جامعة صلاح الدين		جامعة سوران		قيم (ت)، المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة				
ت	المتغيرات	س	ع	س	ع	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المدسبة	مستوى الدلالة
١	قلق معرفي	٢٣.٤٥	٣.١٤	٢٣.٤٥	٣.٥٨	٠.٠٠٠		غير معنوي
٢	قلق جسمي (بدني)	٢٢.٦٣	٢.٣٣	٢١.٧٢	٢.٩٠	٠.٨١٠		غير معنوي
٣	ثقة بالنفس	٣٣.٤٥	٣.٤٧	٢٤.٧٢	٣.٤٣	١.٢٣٤		غير معنوي

القيمة الجدولية (١.٧٢٤)، بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠).
 يبين الجدول (٢) ، قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)،
 الجدولية والمحتسبة لمتغير قلق المنافسة لدى لاعبي منتخبات بعض جامعات اربيل
 بكرة القدم. اذ نلاحظ ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري ل (القلق المعرفي
) لدى جامعة صلاح الدين قد بلغ مقدار (٢٣.٤٥) و (٣.١٤) ، اما جامعة سوران
 فقد بلغ مقدار (٢٣.٤٥) و (٣.٥٨) . وقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة مقدارا
 (٠.٠٠) وهي اصغر من الجدولية التي بلغت مقدارا (٢.٠٩) عند مستوى دلالة
 (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) مما دل على عدم معنوية الفروق لذلك المحور .
 اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور (القلق الجسمي - البدني) ، لدى
 جامعة صلاح الدين فقد بلغ مقدار (٢٢.٦٣) و (٢.٣٣) ، اما جامعة سوران فقد بلغ
 مقدارا (٢١.٧٢) و (٢.٩٠) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة مقدارا
 (٠.٨١٠) وهي اصغر من الجدولية التي بلغت مقدار (٢.٠٩) عند مستوى دلالة
 (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) مما دل على عدم معنوية الفروق ايضا لذلك
 المحور. وبالنسبة لمحور (الثقة بالنفس) ، فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف
 المعياري لدى جامعة صلاح الدين مقدار (٣٣.٤٥) و (٣.٤٧) ، اما جامعة سوران
 فقد بلغ مقدار (٢٤.٢٧) و (٣.٤٣) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة مقدار (١.٢٣٤)
 وهي اصغر من القيمة الجدولية التي بلغت مقدار (٢.٠٩) عند مستوى
 دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) مما دل على عدم معنوية الفروق ايضا. في
 ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث نلاحظ ان هناك عدم معنوية الفروق ولجميع
 محاور (قلق المنافسة) ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى عدم وجود فرق قوي بين
 المحاور الثلاث للقلق والتي تستوجب تشجيع اللاعبين في اثناء اداء المباراة من اجل
 تقليل مستوى القلق لديهم ولان اللاعب الذي يتصف قلق لا يستطيع من اداء المهارة
 بالشكل الصحيح لضعف التركيز والانتباه وعدم السيطرة على مجريات الامور
 الخارجية التي تحدث في الملعب. هذا وان الافراد ذوي سمة قلق المنافسة منخفض

يتميزون بانهم اكثر قلقا نحو حدوث الأخطاء وعدم اللعب في حدود اقصى قدراتهم
عدم الاداء الجيد والفشل في تحقيق الأهداف، كذلك يتوقعون بان أدائهم اقل جودة
اضافة الى انهم اكثر تأثيرا بخبرة الفشل (١٣:٥٥).

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- ظهور فروق غير معنوية بين الاستجابة الانفعالية في المحاور (الرغبة -
الاصرار - الحساسية - ضبط التوتر - الثقة - مسؤولية شخصية - الضبط ذاتي).
- ٢- ظهور فروق غير معنوية بين قلق المنافسة وبين المحاور (القلق المعرفي -
الجسمي - الثقة بالنفس).

٥-٢ التوصيات:

- ١- لابد من الاهتمام بالاستجابة الانفعالية لان له الدور المهم في التعرف على
قابليات اللاعبين الحقيقية اثناء المباريات.
- ٢- التاكيد على العلاقة القوية بين المدرب واللاعب من اجل تقييم الحالة النفسية
للاعب والسيطرة عليها والتغلب على السلبيات التي من الممكن الوقوع فيها.
- ٣- يجب أتباع الأساليب الحديثة لرفع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال
تشجيعهم وبت روح الحماسة ورفع المعنوية لديهم قبل المباريات.

المصادر العربية والانكليزية:

- ١- اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي:(القاهرة،دار الفكر العربي،٢٠٠٢).
- ٢- احمد محمد عبد الخالق؛اسس علم النفس الرياضي:(الاسكندرية،دار المعرفة الجامعية،١٩٩٠).
- ٣- ارنوف وينتج،ترجمة،عز الدين واخرون؛مقدمة في علم النفس:(القاهرة،دار مكجروهيل للنشر،١٩٨٣).
- ٤- اسامة كامل راتب؛علم نفس الرياضة-المفاهيم والتطبيقات،ط٢:(القاهرة،دار الفكر العربي،١٩٩٧).
- ٥- جمال الالوسي؛علم النفس العام:(بغداد،مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي،١٩٨٧).
- ٦- حلمي المليجي؛علم النفس المعاصر(بيروت،دار النهضة العربية للطباعة والنشر،١٩٧٢).
- ٧- راضي الوقفي؛مقدمة في علم النفس،ط٣:(عمان،دار الشروق للنشر والتوزيع،١٩٩٨).
- ٨- عمار دروش رشيد النداوي؛القلق وعلاقته بمستوى الانجاز للاعب كرة اليد،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد،٢٠٠٥.
- ٩- علي كمال؛النفس انفعالات وامراضها وعلاجها،ط٤:(بغداد،مطبعة الدار العربية،١٩٨٣).
- ١٠- مصطفى احمد تركي؛بحوث في سيكولوجية الشخصية:(الكويت،مطبعة جامعة الكويت،١٩٨٠).
- ١١- مفتي ابراهيم حماده؛التدريب الرياضي الحديث(تخطيط وتطبيق وقيادة)،ط١:(القاهرة،دار الفكر العربي،١٩٩٨).
- ١٢- محمد حسن علاوي؛علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية⊕(القاهرة،دار الفكر العربي،٢٠٠٢).
- ١٣- نزار الطالب وكامل لويس؛علم النفس الرياضي،ط٢⊕(بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي،٢٠٠٠).
- ١٤- وفاء تركي مزعل غريبي؛الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بفعالية عدد من المهارات الاساسية بكرة السلة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية/جامعة بابل،٢٠٠٦.
- ١٥- يحيى كاظم النقيب؛علم النفس الرياضي:(الرياض،معهد اعداد القادة،١٩٩٠).
- Robeenstein SL:(Allgemeine psyeuology,Berlin,١٩٦٣)١٦)
- Martens,Teal:(Comperitor anxicty in sport,human kinetice,١٩٩٠)١٧)

الملاحق:

ملحق (١)

استمارة استبيان آراء الخبراء

الملاحظات	ابدا/ ١	نادرا/ ٢	احيانا/ ٣	غالبا/ ٤	دائما/ ٥	البيانات	ت	المحاور
						أفكر في خطة اللعب قبل المباراة	١	الرغبة
						أمارس اللعب أساساً بقصد الترويح	٢	
						ألعب ارتجالاً دون ان يكون في ذهني خطة	٣	
						أستمتع بالوقت الحرج في المبارات لأنتي أحسن التصرف فية	٤	
						لااعتبر لعبي ذا قيمة مالم يقترب من احسن مستوى لى	١	الاصرار
						أبدى راىي بصراحة اذا كان لى بعض الملاحظات على المباراة	٢	
						اريد ان اكونا حسن لاعب فى الملعب	٣	
						أتوقع الفوز قبل المباراة	٤	
						أتعجل الانتقال من طريقة الى أخرى محاولاً تحسين مستوى	٥	
						يمثلكنى الخوف من المنافس العدوانى	١	الحساسية
						تكثر أخطائى فى اثناء الوقت الحرج من المباراة	٢	
						أخطائى فى المباراة تجعلنى فى حالة سيئة لعدة ايام	٣	
						أى تعليق جارح يمكن ان يؤثر على أدائى فى المباراة	٤	
						يضايقتنى أن المنافس سوف يهزمنى	٥	
						تكون أعصابى قوية من الحديد اثناء المباراة	١	ضبط التوتر
						أفضل الإبتسامه فى مواجهة غضب المنافسين حرصاعلى عدم تماديبهم فى ذلك	٢	
						أستطيع أن اتحكم فى اعصابى اثناء المباراة	٣	
						انا واثق كل الثقة فى قدرتى على الاداء	١	الثقة
						أفضل اللعب مع اللاعبين اللذين لايجعلون من المباراة صراعاً	٢	
						أتحمل المسؤولية الكاملة فى اللعب	٣	
						عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم	٤	

						أستمع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء		
						أثناء المبارات احاول عزل تفكيري كليا عما يدور حولي		
						المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي	١	مسؤولية شخصية
						أعتذر عندما أخطئ أو حينما اكزن غير موفق	٢	
						أفقر الى الثقة في ادائي أثناء المباراة لا اهتم بما ارتكبه من أخطاء	٣	
						التزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات	٤	
						أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب	٥	
						أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكثر الكفاءة في عملي		
						أستطيع الاحتفاظ بتفكيري دائما أثناء المباراة	١	ضبط ذاتي
						أناثر براء الآخرين في مستوى ادائي الرياضي	٢	
						عبيتي (نرفزتي) تؤثر على ادائي في المباراة	٣	
						أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها بوقت قليل	٤	
						أحاول أن اتجنب التفكير فيما وقعت فيه من الأخطاء	٥	
						لا اعرف ما الذي ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة	٦	
						اتصف الأصرار في اللعب	٧	

الملاحق:

ملحق (١)

استمارة استبيان آراء الخبراء

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة:

في النية اجراء البحث الموسوم ((دراسة مقارنة للاستجابة الانفعالية وقلق المنافسة لدى لاعبي منتخبات بعض جامعات اربيل بكرة القدم))، ونظرا لما تمتعون به من خبرة علمية في هذا المجال سواء النفسي او الرياضي ،يرجى تفضلكم بابداء اراءكم حول استمارة الاستجابة الانفعالية ومدى ملائمة فقراتها للبحث الموسوم.....مع التقدير

التوقيع:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ:

الباحث

م.م.ناري انور زبير

مقياس الاستجابة الانفعالية

ملحق (٢)

استمارة استبيان اراء الخبراء

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة:

في النية اجراء البحث الموسوم ((دراسة مقارنة للاستجابة الانفعالية وقلق المنافسة لدى لاعبي منتخبات بعض جامعات اربيل بكرة القدم))، ونظرا لما تمتعون به من خبرة علمية في هذا المجال سواء النفسي او الرياضي ،يرجى تفضلكم بابداء اراءكم حول استمارة قلق المنافسة ومدى ملائمة فقراتها للبحث الموسوم.....مع التقدير

التوقيع:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ:

الباحث

م.م.ناري انور زبير

استمارة استبيان مقياس قلق المنافسة

الملاحظات	ابد تقريباً/ ١	احياناً/ ٢	غالباً/ ٣	تقريباً دائماً/ ٤	العبارات	ت	المحاور
					أنا مشغول بالمباراة القادمة	١	قلق معرفي
					أشعر بعدم الثقة بنفسى	٢	
					بالى مشغول من ناحية عدم أجادتى فى المباراة بما يتناسب مع مستوى	٣	
					بالى مشغول من ناحية التزيمية (عدم الفوز) فى المباراة	٤	
					أخشى من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبى قبل المباراة	٥	
					أخشى أن يكون أدائى سيئاً فى المباراة	٦	
					بالى مشغول من ناحية تحقيق هدفى فى المباراة	٧	
					فكرى مشغول خوفاً من عدم رضا مدربى عن أدائى فى المباراة	٨	
					بالى مشغول من ناحية عدم قدرتى على التركيز فى المباراة	٩	
					أشعر بالترفة	١	قلق جسمي (بدني)
					أشعر بالأضطراب	٢	
					أشعر بأن جسمى متوتر	٣	
					أشعر بالتوتر فى معدتى	٤	
					أشعر بالاسترخاء فى جسمى	٥	
					قلبى يدق بسرعة	٦	
					أشعر بتقلص (مغص) فى معدتى	٧	
					أحس بعرق فى اليدين	٨	
					أشعر بأن جسمى مشدود	٩	
					أشعر بالهدوء	١	
					أشعر بالراحة	٢	

					٣	أشعر بالثقة فى نفسى	ثقة بالنفس
					٤	أشعر بالتوتر فى معدتى	
					٥	أثق فى قدرتى على مواجهة التحدى فى المبارات	
					٦	عندى ثقة باننى سوف أجيد المباراة	
					٧	أشعر براحة البال	
					٨	أشعر بالثقة لاننى هيات نفسى ذهنياباننى سوف أجيد المباراة	
					٩	عندى ثقة باننى سأتغلب على ضغوط المباراة	

ملاحظة: ضع اشارة () امام الاجابة الصحيحة.

ملحق (٣)

اسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د.حازم علوان	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة كوية/سكول التربية الرياضية
٢	د.سعيد صالح حمد امين	استاذ مساعد	طرائق تدريس التربية الرياضية	جامعة كوية/سكول التربية الرياضية
٣	د.زينب عبد علي البرزنجي	استاذ مساعد	طب رياضي	جامعة كوية/سكول التربية الرياضية
٤	د.نهاد ايوب	مدرس	بايوميكانيك	جامعة كوية/سكول التربية الرياضية

اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
١	م.ريبار بايز توفيق	الساحة والميدان	جامعة كوية /سكول التربية الرياضية
٢	هيدى قاسم بايز	كرة اليد	طالب ماجستير/جامعة كوية
٣	أورة صابر محمد	كرة القدم	طالب ماجستير/جامعة كوية