

## الصلابة النفسية للاعبى الكرة الطائرة وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي

بحث تقدمت به

م.م داليا كاظم عبد

وحدة النشاط الرياضي والطلابي - الجامعة التكنولوجية

### ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على نوع العلاقة بين الصلابة النفسية وابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة . وتمثلت عينة البحث عدد من فرق كليات جامعة بغداد وأشتملت عينة البحث على (٨٢) لاعباً تشكل نسبته (٧٠.٠٠٨%) من مجتمع الأصل وهم موزعون على ثمان كليات . وإستخدامت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح في ايجاد العلاقات بين متغيرين فاكثر . وإستنتجت ان مستوى الصلابة للاعبى الكرة الطائرة جاء بمستوى عال بصورة عامة . وأوصت بضرورة اطلاع المدربين في الالعب الفرقيه في العراق ولعبة الكرة الطائرة بصورة خاصة على مايعنيه مفهوم الصلابة النفسية.

### The psychological Stiffness of Volleyball players and its relation with the sport surpass dimensions

A research submitted by

Daliya Kadhim Abed

Students and sport activity Unit / University of technology

### Abstract

The research's goal is to know the type of relationship between the psychological stiffness and sport surpass dimensions of volleyball players. The sample of research represented in a number of Baghdad University colleges' teams . The sample of the research includes 82 player formed ( 70%,08) of the total society of research ; they are distributed on 8 colleges. The researcher has used the descriptive method ( the method of survey) to find out the relationship among the variables. She has concluded that the level of stiffness of volleyball players has been high; she has recommended to necessarily get the trainers acquaint with teams' games in Iraq and with the game of volleyball ( means the concept of psychological stiffness).

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

تحظى لعبة الكرة الطائرة بأهمية كبيرة في حياة الشعوب والامم لما توفرها من متعة واثارة للاعبين والمتابعين من مختلف فئات المجتمع من جراء الاداء الفني والتشويقي وكذلك وجود التحدى والاثارة بين المنافسين .إن الوصول إلى الأداء المهاري بالكرة الطائرة الى مستوى عالي والذي يهتم به ذوي الاختصاص والمربين في اللعبة لا يكتفي فقط بعملية الممارسة فقط بل معرفة عدد من العوامل والمتغيرات النفسية ، وترى الباحثة ان الصلابة النفسية تعد من احد اهم عوامل وسمات الشخصية الايجابية المؤثرة في الارتقاء بمستوى الاداء وتحقيق الانتصارات الرياضية و التفوق ، وتكمن أهمية البحث في معرفة نوع العلاقة بين كل من الصلابة النفسية و ابعاد التفوق الرياضي أثناء المنافسات الرياضية.

#### ١-٢ مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في ايجاد العلاقة بين الصلابة النفسية والتفوق الرياضي لدى الرياضيين اثناء المنافسات حيث ترى الباحثة ان ميدان المجال الرياضي بحاجة الى المزيد من الدراسات والبحوث النفسية التي تتصل بالسمات الشخصية الايجابية لديهم وخاصة الصلابة النفسية ، لان التعرف الى سماتهم سوف يساعدنا كثيرا في وضع البرامج التدريبية والتعليمية وتعديلها بما يتناسب مع البنية النفسية الملائمة لهم ، ومن خلال عمل الباحثة تدريسية في التربية الرياضية واطلاعها على الدراسات السابقة وجدت ان هناك ضعف في الاهتمام بالصلابة النفسية في المجال الرياضي ، وهذا ما دفع الباحثة الى اجراء الدراسة الحالية للكشف عن الصلابة النفسية وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي.

#### ١-٣ هدف البحث

١. التعرف على نوع العلاقة بين الصلابة النفسية وابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة .

#### ١-٤ فرضية البحث

١- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية و ابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٠١٥/٢/٢٤ ولغاية ٢٠١٥/٥/٢٤.

٢-٥-١ المجال المكاني: القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية .

٣-٥-١ المجال البشري: لاعبي فرق كليات جامعة بغداد المشاركين في بطولة الجامعة بالكرة

الطائرة للعام ٢٠١٥/٢٠١٦.

الباب الثاني

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

ان المنهج الذي يختاره الباحث يجب ان يكون ملائم لحل المشكلة والمنهج هو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله حل المشكلة وعليه استخدام الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح في ايجاد العلاقات بين متغيرين فاكثُر الذي يعطي تفسير للعلاقة بتحليل منطقي رقمي ظاهر .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

اختارت الباحثة العينة من المجتمع الأصلي المتكون (١١٧) لاعب من فرق كليات جامعة بغداد اذ اصبحت العينة (٨٢) لاعباً باذ تشكل نسبه (٧٠.٠٨%) من مجتمع الأصل وهم موزعون على ثمان كليات وقد اختيروا عشوائياً والجدول (١) يبين اسماء الكليات المشاركة في بطولة جامعة بغداد بالكرة الطائرة واعداد اللاعبين.

جدول (١)

يبين فرق الكليات المشاركة في بطولة جامعة بغداد بالكرة الطائرة واعداد اللاعبين

ت	اسم الكلية	عدد اللاعبين
١	فريق كلية التربية الرياضية	١٠
٢	فريق كلية التربية	١٠
٣	فريق كلية الإدارة والاقتصاد	١٢
٤	فريق كلية القانون	١٠
٥	فريق كلية الطب	١١
٦	فريق كلية طب الأسنان	١١
٧	فريق كلية الهندسة	٩
٨	فريق كلية العلوم	٩
المجموع		٨٢

٢-٤ الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث: استعملت الباحثة الاجهزة و الادوات التالية

فضلاً عن فريق العمل المساعد.

١- الوسائل البحثية وتتضمن:-

- الاستبانة.

- مقابلات شخصية.

-المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- استخدام مقياس الصلابة النفسية.

- استخدام مقياس ابعاد التفوق الرياضي.

٢- الاجهزة والادوات المستخدمة:-

- حاسبة الالكترونية نوع (Caston).

- حاسبة شخصية نوع (acer) عدد(١).

- ادوات مكتبية (اوراق، قلم).

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية:-

٢-٤-١ مقياس الصلابة النفسية :

قام الباحث محسن محمد حسن(٢٠١٣) ببناء وتقنين مقياس الصلابة النفسية وإيجاد خمس مستويات معيارية وتكون المقياس من(٢٦) فقرة ملحق (١) بعد إخضاعه إلى الخطوات الإجرائية في بناء المقاييس النفسية.

تصحيح مقياس الصلابة النفسية :

إن المقياس الحالي صيغت فقراته باتجاهين(سليبي وايجابي) وثلاثة بدائل وقد أعطيت أوزان تراوحت بين(٠-١-٢) حسب تسلسل الإجابة بالنسبة لل فقرات الايجابية وقد أعطيت أوزان تراوحت(٠-١-٢) بالنسبة لل فقرات السلبية ولمعرفة طبيعة إجابة العينة على مقياس الصلابة النفسية تم استخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض والذي يعني " الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس" (١)

(١) عامر سعيد الخيكاني : بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستويات والمقارنة به حسب مركز اللعب، اطروحت دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٢٠

## ٢-٤-٢ مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي<sup>(١)</sup>.

هذا المقياس يقيس ثلاثة ابعاد بالإضافة الى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من (٥٤) فقرة ملحق (٢) تشير الى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ، وأبعاد القياس في الصورة هي :-

١- بعد (التوجه نحو ضبط النفس) يتكون من (١٨) عبارة منها (١٦) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد و عدد (٢) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون ارقامها من (٧, ١١, ١٢, ١٧, ٢٠, ٢١, ٢٨, ٣٧, ٣٨, ٤٠, ٤٢, ٤٣, ٤٤, ٤٧, ٥١, ٥٢) اما العبارات الايجابية فهما (٢٤, ٣٠).

٢- بعد (التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية) يتكون من (١٨) عبارة منها (١٤) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد (٤) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون ارقامها من (١, ٣, ٥, ٦, ٨, ١٩, ٢٦, ٢٩, ٣٢, ٣٣, ٣٥, ٤١, ٤٦, ٥٠) اما العبارات الايجابية فهما (١٤, ٣٩, ٤٨, ٥٤).

٣- بعد (التوجه نحو احترام الآخرين) يتكون من (١٨) عبارة منها (١٥) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد (٣) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون ارقامها من (١٠, ٤٩, ٥٣) اما العبارات الايجابية فهما (٢, ٤, ٩, ١٣, ١٦, ١٨, ٢٢, ٢٣, ٢٥, ٣٠, ٣٤, ٣٦, ٤٥). هذا المقياس وضعه في الاصل " دونالد دل" بهدف قياس التوجه نحو المنافسة الرياضية ونحو بعض الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي، وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباس و تعديل العديد من الفقرات.

ويقوم اللاعب بالإجابة على الفقرة طبقاً لتوجهه نحو المقياس خماسي التدرج للعبارات الايجابية (أوافق بدرجة كبيرة (٥) درجات، أوافق (٤) درجات، غير متأكد (٣) درجات، لا أوافق (٢) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة (١) درجات). أما للعبارات السلبية فتكون (أوافق بدرجة كبيرة (١) درجات، أوافق (٢) درجات، غير متأكد (٣) درجات، لا أوافق (٤) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة (٥) درجات).

(١) محمد حسن علاوي، كمال الدين عبدالرحمن، عمادالدين عباس: الاعداد النفسية في كرة اليد (نظريات -

تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣.

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى هو (١٨) و الدرجة الكبرى هو (٩٠)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي<sup>(١)</sup> (٥٤) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد. ويتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (٥٤) و الدرجة الكبرى (٢٧٠) اما درجة الوسط الفرضي (١٦٢).

#### ٥-٢ التجربة الاستطلاعية:-

قامت الباحثة بإجراء تجربتها الاستطلاعية بتاريخ ٢٧ / ٢ / ٢٠١٥ على (٤) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث من فرق كليات جامعة بغداد من خارج عينة البحث، اذ ان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو لاجل التوصل الى معرفة:

مدى صلاحية الأدوات التي استخدمتها الباحثة في الاختبارات.

الوقت الذي يستغرقه الاختبار (الصلابة النفسية) (١٦) دقيقة أما مقياس (التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) استغرق (٢٤) دقيقة.

#### ٦-٢ التطبيق النهائي للمقياسين :

بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية للمقياس وتهيئة الجو المناسب لاجابة عينة البحث. قامت الباحثة بتنفيذ البحث من خلال توزيع استمارات مقياس (الصلابة النفسية) بيوم واحد ثم في اليوم الثاني تم توزيع استمارات مقياس (التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) علي عينة البحث والمتكون من لاعبي فرق كليات جامعة بغداد .

#### ٧-٢ الوسائل الإحصائية:-<sup>(١)</sup>

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة وبالشكل الذي يخدم البحث:-

- \*الوسط الحسابي.
- \*الانحراف المعياري.
- \*الوسط الفرضي.
- \*معامل الارتباط البسيط(بيرسون).

<sup>(١)</sup> وديع ياسين محمد و حسن محمد عبد: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربوية الرياضي،

الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.

\* اختبار (ت) لعينة واحدة.

الباب الثالث

٣- عرض ومناقشة النتائج

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين الصلابة النفسية وابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة .

جول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط (R) لنتائج البحث

الدلالة	قيمة معامل الارتباط (R)	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المؤشرات الإحصائية المتغيرات المبحوثة
معنوي*	-٠.٥٦	٣.٥٥	٢٨.٠٨	مقياس الصلابة النفسية
		٤.٦٦	٤٩.٢٧	مقياس التفوق الرياضي

\*قيمة معامل الارتباط المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٢٣) بدرجة حرية (٨١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

٣-٢ مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (٢) قد بلغ الوسط الحسابي لمقياس الصلابة النفسية لأفراد عينة البحث (٢٨.٠٨) والانحراف المعياري (٣.٥٥) ، وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (-٠.٥٦) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٢٣) تحت درجة حرية (٨١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي طردية بين الصلابة النفسية والتفوق الرياضي . أما المتغير الثاني التفوق الرياضي فقد بلغ الوسط الحسابي لمقياس التفوق الرياضي لأفراد عينة البحث (٤٩.٢٧) والانحراف المعياري (٤.٦٦) ، وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (-٠.٥٦) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٢١) تحت درجة حرية (١٥٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي طردية بين الصلابة النفسية والتفوق الرياضي .

وتعزو الباحثة سبب هذه النتائج إلى إن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية أميل لاستخدام طرق المواجهة الفاعلة النشطة المباشرة لمواجهة الضغوط وهم أميل لأساليب مواجهة الضغوط بالتركيز على المشكلة ويتحقق التفوق الرياضي من خلال شعور الرياضيين بالالتزام والتحكم والتحدى<sup>(١)</sup> . كما دلت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين مستوى الصلابة النفسية والتوجه نحو ضبط النفس إذ يرتبط هذا البعد الى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل، إذ ان الرياضي وبالاخص لاعب الكرة الطائرة في امس الحاجة الى الهدوء الانفعالي لانه يتطلب منه ايجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التوجه نحو منطقة سقوط الكرة او مناطق الفراغ لدى الفريق الخصم او نوع الاعداد المناسب للزميل في حين نجد ان " الانفعال العنيف يشوه الادراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر ويشل السيطرة والارادة"<sup>(٢)</sup>، اما من حيث درجة الارتباط بين الصلابة النفسية والتوجه نحو الاحساس بالمسؤولية إذ ان عملية التوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد الى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لانجازه فلا يمكن لاي رياضي ان يتطور مستواه او يستمر في العملية التدريبية برغبة واصرار دون ان يكون لديه هدف واضح المعالم إذ ان تحديد الاهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها " تحسين الاداء، تحسين نوعية الممارسة، توضيح التوقعات، التخلص من الملل مما يجعل التدريب اكثر تحدياً، تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس"<sup>(٣)</sup>. هذا كله سيمنحهم درجة عالية من الصلابة النفسية.

(1) Ramzi, S. & Besharat ; The impact of hardiness on sport achievement and mental health . Procedia Social and Behavioral Science,5,2010, P823- 826.

(٢) عبد الصمد، فضل : الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لطلاب الدبلوم العام. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ١٧(٢)، ٢٠٠٢، ص ٢٢٩-٢٤٨.

(٣) جولتان حجازي وعطاف أبو غالي : المشكلات البدنية وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة ميدانية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث:العلوم الإنسانية، ٢٤ ( ١ )، ٢٠١٠، ص ١٠٩.

اما من حيث درجة الارتباط بين الصلابة النفسية والتوجه نحو احترام الاخرين اذ يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للاشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرسين والحكام والمنافسين وزملاءه اللاعبين، اذ يعد البعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب، فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه، ستكون عملية تفكيره منصبة على اداءه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به اذ ان طبيعة ونوعية الاداء ونجاح التصرفات الخطئية والمهارية للاعب انما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة .

#### الباب الرابع

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات

#### ٤-١ الاستنتاجات

١- أظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الصلابة للاعبين الكرة الطائرة جاء بمستوى عال بصورة عامة .

٢- تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط في التفوق الرياضي بشكل عام.

٣- ظهرت فروق معنوية بين لاعبي فرق عينة البحث في الصلابة النفسية.

٤- ظهرت علاقة ارتباط معنوية طردية بين مقياس مقياس الصلابة النفسية ومقياس التفوق الرياضي للاعبين عينة البحث.

#### ٤-٢ التوصيات

في ضوء لاستنتاجات توصى الباحثة بما يأتي :

١- الاستفادة من نتائج هذا البحث من قبل مدربي الكرة الطائرة في العراق في إعداد فرقهم .

٢- ضرورة اطلاع المدربين في الالعب الفرقية بصورة عامة في العراق ولعبة الكرة الطائرة بصورة خاصة على مايعنيه مفهوم الصلابة النفسية.

٣- اجراء بحوث ودراسات اخرى تهتم بعلاقة متغيرات اخرى بالصلابة النفسية للعبة الكرة الطائرة ولفئات عمرية اخرى .

المصادر

- عامر سعيد الخيكاني : بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستويات والمقارنة به حسب مركز اللعب، اطروحت دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٢٠
- محمد حسن علاوي، كمال الدين عبدالرحمن، عمادالدين عباس: الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣.
- وديع ياسين محمد و حسن محمد عبد: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربوية الرياضي، الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
- عبد الصمد، فضل : الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لطلاب الدبلوم العام. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ١٧(٢)، ٢٠٠٢.
- جولتان حجازي وعطاف أبو غالي : المشكلات البدنية وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة ميدانية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث:العلوم الإنسانية، ٢٤ (١) ، ٢٠١٠.
- Ramzi, S. & Besharat ; The impact of hardiness on sport achievement and mental health . Procedia Social and Behavioral Science,5,2010

ملحق (١) مقياس الصلابة النفسية

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبدأ
١	أفصح عن حاجاتي و رغباتي الداخلية اتجاه المدرب .			
٢	أتجنب المناقشات داخل الفريق .			
٣	أسعى إلى أن يرضى زملائي اللاعبين عني أو يكونوا انطباعات حسنة .			
٤	أنبه زميلي في الفريق إلى خطئه .			
٥	أعمل على تخفيف معاناة زملائي اللاعبين .			
٦	أخشى المناقشات الحادة مع زملائي اللاعبين .			
٧	أحب التنوع في مهاراتي أثناء المنافسة .			
٨	أؤمن بأن كل زميل في الفريق يأخذ بمقدار ما يجتهد .			
٩	أخشى اتخاذ قرارات تهم شخصيتي داخل الملعب وضعف القدرة على تحمل نتائجها .			
١٠	عادةً ما يكون ردي حاسماً مع زملائي اللاعبين داخل الملعب .			
١١	أستطيع تغيير مواقف زملائي اللاعبين تجاه ما أعتقد بصحته أو أؤمن به .			
١٢	أصر على القرارات التي أتخذها في المنافسة .			
١٣	أنصح زملائي اللاعبين المترددين بأن يكونوا جريئين في حياتهم .			
١٤	أعلم أنني إذا واصلت وضع القدم أمام الأخرى فإني سأتقدم في تحقيق هدفي في المنافسة			
١٥	لي القدرة على إكمال المهام التي أكلف بها من قبل المدرب .			

١٦	أوجه النقد للاعبين الزملاء عندما يتطلب ذلك .
١٧	استمر بالحديث عن الفريق رغم وجود أشخاص معارضين لحديثي .
١٨	اهتم بالتغير في نمط حياتي الرياضية لكي أصل إلى النجاح.
١٩	اعتقد إن كل الأشياء التي تحدث في حياتي الرياضية هي من تخطيطي.
٢٠	المشكلات داخل الفريق تستتفر قوتي وقدرتي على التحدي.
٢١	اشعر بالقلق والخوف من التغيرات داخل الفريق.
٢٢	تلعب الصدفة والحظ دور كبير في حياتي الرياضية.
٢٣	عندما انجح في حل مشكلة مع زملائي اللاعبين أتحرك لحل مشكلة أخرى.
٢٤	اعتقد إن السكوت في الأمور التي لا تهمني من ذهب.
٢٥	لدي القدرة على التحكم بجميع أمور حياتي الرياضية.
٢٦	لدي القدرة على حل مشكلاتي مع زملائي ومدربي لأنني أثق بنفسي.

### ملحق (٢)

#### مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

ت	العبارات	الدرجة				
١	من الصعوبة الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي	١	٢	٣	٤	٥
٢	يجب رفع الكلفة بينك وبين المدرب بحيث تستطيع أن تناديه باسمه الأول مثل الأصدقاء أو الزملاء	١	٢	٣	٤	٥
٣	أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأنتي انتهز هذه الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء	١	٢	٣	٤	٥
٤	نقد المدرب لك يعني أنه يتحداك	١	٢	٣	٤	٥
٥	ليس من مسؤولية اللاعب ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت	١	٢	٣	٤	٥
٦	إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الآخر فيمكنك الترخي في اللعب	١	٢	٣	٤	٥
٧	لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر قبل أ، تثبت وجودك في الملعب	١	٢	٣	٤	٥
٨	على الرياضي أن يخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط	١	٢	٣	٤	٥
٩	إذا كنت لا أفضل زميلي فأنتي أجاهله في الملعب وخارجه	١	٢	٣	٤	٥
١٠	يجب على الرياضي إن يحترم جميع مدربيه	١	٢	٣	٤	٥
١١	التحكم في الانفعالات يقلل من مستوى اللاعب	١	٢	٣	٤	٥
١٢	المتفردون يساعدون اللاعب على فقد أعصابه	١	٢	٣	٤	٥
١٣	يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية	١	٢	٣	٤	٥
١٤	يجب على الرياضي أن يعرف مستوى قدراته البدنية	١	٢	٣	٤	٥
١٥	المنافس في اللعب لا يمكن أبداً أن أعتبره صديقي	١	٢	٣	٤	٥
١٦	لكي تكون لاعباً ناجحاً يجب أ، تحارب الآخرين	١	٢	٣	٤	٥
١٧	السباب والشتائم تساعد على تفرغ انفعالات اللاعب	١	٢	٣	٤	٥
١٨	يجب على اللاعب نقد زملاءه بقسوة	١	٢	٣	٤	٥

١٩	١	٢	٣	٤	٥	الادوات الرياضية التي تتلف وتتكسر يمكن استبدالها بسهولة
٢٠	١	٢	٣	٤	٥	في معظم الاحيان لا يستطيع اللاعب التحكم في انفعاله نحو إيذاء منافسه
٢١	١	٢	٣	٤	٥	اللاعب الماهر بغض النظر عن عدم قدرته في السيطرة على أعصابه - ينبغي إشراكه غالباً في المباريات
٢٢	١	٢	٣	٤	٥	اللاعب الذي يحاول تعمد إصابة منافسه اعتبره لاعباً شجاعاً
٢٣	١	٢	٣	٤	٥	اللاعب الماهر لا يصادق اللاعب أقل منه مستوى في اللعب
٢٤	١	٢	٣	٤	٥	اللاعب الجيد هو الذي يستطيع التحكم في انفعالاته أثناء المواقف العصبية في المباراة
٢٥	١	٢	٣	٤	٥	المدربون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة
٢٦	١	٢	٣	٤	٥	يجب على اللاعب عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب
٢٧	١	٢	٣	٤	٥	اللاعب الناجح لا يطيع إلا أوامر المدرب فقط
٢٨	١	٢	٣	٤	٥	اللاعب الماهر يرتبك كثيراً عندما تشدد الرقابة عليه من المنافسين
٢٩	١	٢	٣	٤	٥	الرياضي الممتاز يمكنه كسب المباراة بدون بذل جهد يذكر
٣٠	١	٢	٣	٤	٥	الشخص الذي يحترم المنافسين لا يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح
٣١	١	٢	٣	٤	٥	الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعب المتفوق
٣٢	١	٢	٣	٤	٥	اللاعب الناجح لا يعتني غالباً بملابس اللعب
٣٣	١	٢	٣	٤	٥	عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين درجاتي
٣٤	١	٢	٣	٤	٥	يحتسب الحكام غالباً أخطاء ضدي لم ارتكبها
٣٥	١	٢	٣	٤	٥	ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً
٣٦	١	٢	٣	٤	٥	من المناسب عدم ذكر محاسن اللاعبين الآخرين
٣٧	١	٢	٣	٤	٥	عندما يثور زميلك في اللعب يجب مساعدته على إسقاط غضبه على المنافسين
٣٨	١	٢	٣	٤	٥	من الخطأ يقبل الهزيمة بروح طيبة
٣٩	١	٢	٣	٤	٥	المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللاعب
٤٠	١	٢	٣	٤	٥	الرياضي الناجح يفقد أعصابه عند مواجهة الهزيمة
٤١	١	٢	٣	٤	٥	يجب على الرياضيين عدم الانتظام يومياً في الدراسة أو العمل لأنهم يقضون المزيد من الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات
٤٢	١	٢	٣	٤	٥	إذا كان أحد المنافسين سريع النرفزة لإنني أبذل كل جهدي لكي أجعله يفقد سيطرته على أعصابه
٤٣	١	٢	٣	٤	٥	اللاعب الذي يسهل استثارته اعتبره لاعباً جيداً
٤٤	١	٢	٣	٤	٥	إذا هاجمني المنافس بخشونة فأنني انتهره فرصة مناسبة لكي أهاجمه بخشونة أكثر من خشونته
٤٥	١	٢	٣	٤	٥	يجب على المدربين إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبتهم
٤٦	١	٢	٣	٤	٥	هزيمة الفريق مسئولية المدرب وليست مسئولية اللاعبين



مجلة جامعة ايتبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثالث - العدد الثاني عشر (2016-6-30)

٥	٤	٣	٢	١	٤٧	إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة
٥	٤	٣	٢	١	٤٨	يجب على اللاعب أ، ينقد نفسه ذاتياً
٥	٤	٣	٢	١	٤٩	أتمتع بصحبة زملائي في الملعب
٥	٤	٣	٢	١	٥٠	عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسئوليتها على الآخرين
٥	٤	٣	٢	١	٥١	يتحسن أداء اللاعب عندما يقوم منافسه باستفرازه
٥	٤	٣	٢	١	٥٢	إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعب فيجب عليه أن يوقفه عند حده بصورة قاسية
٥	٤	٣	٢	١	٥٣	يجب على اللاعب أن يحترم جميع زملاءه في الفريق
٥	٤	٣	٢	١	٥٤	يجب على لاعب أن يبذل أقصى جهده وإظهار أحسن ما عنده في المباريات

