

دراسة مقارنة في التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم المنتقلين وغير المنتقلين  
بين أندية محافظة ميسان للموسم الكروي 2013-2014

م.د. مهدي علي دويغر

العراق. بغداد. الجامعة العراقية . كلية القانون

Mahdi Ali\_68@yahoo.com

الملخص

إن طبيعة الانتقالات بين الأندية والمنافسات وما يصاحبها من أحداث تولد حاله نفسية للاعب تختلف من شخص لآخر والتحمل النفسي وقلق المنافسة سمات نفسية ضرورية من الواجب الاهتمام بها والتعرف عليها لأنها تمثل العقل المسير لباقي القدرات البدنية فأن ارتفاعها أو انخفاضها يؤثر بالتالي على نتائج الفريق ككل باعتبار إن الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة أساسية للاعب ، لذا نجد إن لاعب كرة القدم يحاول خلال المباراة إن يكيف طاقته وقدراته النفسية وان لا تستثار وهذا يتولد من التحمل النفسي الذي يمتلكه وبالتالي مدى امتلاكه لهذه السمة سيؤثر ذلك بقلق المنافسة لديه وكل ذلك يصب في سبيل تسجيل نتائج جيدة للفريق .

وقد لاحظ الباحث تفاوت في مستوى أداء اللاعبين المنتقلين ما بين أنديةهم السابقة والأندية المنتقلين إليها نتيجة ضعف قوة التحمل النفسي وزيادة القلق أثناء المنافسة لديه نتيجة التأثير النفسي الكبير على اللاعبين من حيث السعي لإثبات قدرات اللاعب وتحقيق الانجاز للنادي . وهدف البحث الى التعرف على التحمل النفسي وقلق المنافسة ما بين لاعبي كرة القدم المنتقلين وغير المنتقلين بين أندية محافظة ميسان للموسم الكروي

2013-2014. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث. وحدد الباحث مجتمع البحث بلاعبي أندية محافظة ميسان بكرة القدم المنتقلين وغير المنتقلين للموسم الكروي 2013-2014 ، والبالغ عددهم (66) لاعب يمثلون أندية (نفط ميسان ، العمارة ، الميمونة) . وقد اختار الباحث عينة بحثه من المجتمع المذكور بواقع (22) لاعب (11) لاعب منتقلين و(11) لاعب غير منتقلين. وتوصل الباحث الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين اللاعبين المنتقلين وغير المنتقلين في سمة قلق المنافسة. ووجود علاقة ارتباط غير معنوية بين اللاعبين المنتقلين وغير المنتقلين في سمة التحمل النفسي .

الكلمات المفتاحية : التحمل النفسي، قلق المنافسة ، كرة القدم

Comparison Study in psychological endurance and competition anxiety among football players transferred or not transferred between the clubs of Missan province for the football season 2013-2014.

M.D. Mahdi Ali Doagr/ Iraq. Baghdad. Iraqi University. School of Law

Mahdi\_Ali\_68@yahoo.com

---

#### Abstract

The nature of the transitions between clubs and competitions and the accompanying events generate psychological state of the player, which vary from one person to another and psychological endurance and competition concern are all necessary psychological attributes and have to be taken in consideration and identified because they represent the mind which controls the rest of the physical abilities, and when they are getting raised or declined, they affect thus the team results as a whole as the attention to the psychological aspect is a fundamental pillar of the player, so we find that the football player tries during the game to adjust his energy and mental abilities and not being disturbed and this is generated from psychological stress owned by the play and thus as far as he has this attribute, this will affect that concern of competition he has and all this in order to achieve good results for the team.

The researcher observed variation in the performance of the players who move between the previous clubs and clubs they were transferred to as a result of the weakness of psychological endurance and an increase in anxiety during competition as a result of the big psychological impact on the players in terms of seeking to demonstrate their capabilities and make achievements for the club. The research aims to identify the psychological stress and competition anxiety between football players who move and those who travel between the clubs in the province of Missan for the football season 2013-2014. The researcher used the descriptive approach by using a questionnaire, which suits the nature of the research problem. The researcher identified the research community with the players of Missan province clubs of football, who were transferred or not for the football season 2013-2014, totaling 66 players representing clubs (Missan oil, Al `Amarah, Almainunah). The researcher chose a sample for his research from the mentioned community of (22) players, (11) players moved away and (11) players who did not. The researcher found that there was a significant relationship between the players who moved and those who did not in the feature of competition anxiety and there was a non-significant relationship between the players who moved and those who did not in the feature of psychological endurance.

Key words: psychological endurance, competition anxiety, football

1- المقدمة

إن خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع ، يجب أن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساسا إلى الارتقاء بهذا النشاط ويصبح الامتداد الفعلي لممارستها وصولا إلى أعلى المستويات من خلال الأساليب التدريبية والطرائق العلمية المستخدمة في جميع متطلبات ذلك النشاط ، بما في ذلك الاستخدام المناسب للصفات البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية .

إن لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الفرعية التي شملها التطور الكبير وهذا التطور اجبر المدربين على استقطاب لاعبين جدد وذلك لإيفاء متطلبات اللعبة الكثيرة لذلك أصبح اللاعب مطالب بتأدية واجبات واقعة على عاتقه تحتم عليه بذل أقصى الجهود لتنفيذ هذه الواجبات كذلك يتوجب عليه إحراز النتائج المطلوبة منه أثناء المنافسات. كما إن طبيعة الانتقالات بين الأندية والمنافسات وما يصاحبها من أحداث تولد حاله نفسية للاعب تختلف من شخص لآخر والتحمل النفسي وقلق المنافسة سمات نفسية ضرورية من الواجب الاهتمام بها والتعرف عليها لأنها تمثل العقل المسير لباقي القدرات البدنية فأن ارتفاعها أو انخفاضها يؤثر بالتالي على نتائج الفريق ككل باعتبار إن الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة أساسية للاعب ، لذا نجد إن لاعب كرة القدم يحاول خلال المباراة إن يكيف طاقته وقدراته النفسية وان لا تستثار وهذا يتولد من التحمل النفسي الذي يمتلكه وبالتالي مدى امتلاكه لهذه السمة سيؤثر ذلك بقلق المنافسة لديه وكل ذلك يصب في سبيل تسجيل نتائج جيدة للفريق .من خلال ما تقدم تبرز أهمية الدراسة كون التحمل النفسي وقلق المنافسة أثناء فترة الانتقالات متغيران مؤثران في مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم ونتائجهم وأن دراستهما وبحثهما عملية ضرورية . أن الاهتمام بدراسة مفهوم التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية كبيرة في الوقت الحاضر, لأن امتلاك مستوى جيد من التحمل النفسي يؤدي إلى زيادة التحدي والصمود والإرادة والتحدي لدى اللاعب، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على تعبئة الطاقة النفسية لدى اللاعب، وبالتالي يساعده بالوصول إلى الطاقة النفسية المثلى سواء بالتدريب أو المنافسات. وإن أوضاع التحمل النفسي المتجانسة تحفز اللاعب لزيادة انجازه كما تقلل من القلق المصاحب للاعب أثناء المنافسة ، ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع

الموقف الضاغط ، فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها أثناء المنافسة . ومن خلال متابعة الباحث لفرق دوري النخبة والدرجة الممتازة بكرة القدم ومتابعته أخبار انتقالات اللاعبين ما بين الأندية لاحظ الباحث تفاوت في مستوى أداء اللاعبين المنتقلين ما بين أنديةهم السابقة والأندية المنتقلين إليها نتيجة ضعف قوة التحمل النفسي وزيادة القلق أثناء المنافسة لديه ، حيث أن عملية انتقال لاعبي كرة القدم بين الأندية لها تأثير نفسي كبير على اللاعبين من حيث السعي لإثبات قدرات اللاعب وتحقيق الانجاز للنادي . لذا ارتأى الباحث دراسة سمة التحمل النفسي وسمة قلق المنافسة لكون هذين المتغيرين لهما تأثير كبير على اللاعب أثناء فترة الانتقال بين الأندية ، فمن هنا تكمن مشكلة البحث . والتعرف على التحمل النفسي وقلق المنافسة ما بين لاعبي كرة القدم المنتقلين وغير المنتقلين بين أندية محافظة ميسان للموسم الكروي 2013-2014.

كما يفترض الباحث ان هناك علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية لسمة التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم المنتقلين وغير المنتقلين بين أندية محافظة ميسان للموسم الكروي 2013-2014.

## 2- إجراءات البحث :

### 2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي أندية محافظة ميسان بكرة القدم المنتقلين وغير المنتقلين للموسم الكروي 2013-2014، والبالغ عددهم (66) لاعب يمثلون أندية (نפט ميسان ، العمارة ، الميمونة)

وقد اختار الباحث عينة بحثه من المجتمع المذكور بواقع (22) لاعب (11) لاعب منتقلين و(11) لاعب غير منتقلين وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة (أسلوب القرعة) وهم يمثلون نسبة مئوية مقدارها 33.3

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- الملاحظة.

3- استمارة استبانة تتضمن المقياسين.

4- جهاز كومبيوتر نوع (HP).

5- شبكة المعلومات (الانترنت).

2-4 إعداد مقياس التحمل النفسي وقلق المنافسة :

استخدم الباحث مقياس التحمل النفسي (ملحق 1) ومقياس قلق المنافسة (ملحق 2) الذي يهدف إلى التعرف على درجة التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم المنتقلين وغير المنتقلين في موقف المنافسة الرياضية .

وقد تم تعريف المقياس وإخضاعه لبعض التعديلات لأجل تطبيقه على عينة البحث وذلك من خلال عرض المقياس على الخبراء والمختصين (ملحق 3)

2-5 التجربة الاستطلاعية :

من أجل معرفه الصورة الأولى لهيكلية التجربة الاستطلاعية ، ومعرفه صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والكشف عن أهم مجريات العمل للوصول إلى الأسلوب الأمثل محاولا تعزيز الايجابيات ومعالجه السلبيات عند تنفيذ مجريات البحث ، كان لابد من إجراء تجربه استطلاعيه والتي هي "تجربه مصغره مشابهه للتجربة الحقيقة " تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين المصادف (2014/3/10) على (6) لاعبين يحملون نفس مواصفات أفراد عينة البحث.

وتم إجراء التجربة الاستطلاعية لتحقيق أهداف عديدة منها ( معرفة مدى ملائمة المقياس لعينه البحث، مدى تفهم مصطلحات المقياس لعينه البحث، ماهي المعوقات التي تواجه الباحث

لتتلافى مستقبلًا لتساعد الباحثين الآخرين) وبعد تنفيذ إجراءات البحث والتأكد من ملائمة المقياس لعينة البحث، كان لابد من استخراج الأسس العلمية للمقياس .

## 2-6 مقياس قلق المنافسة :

يصلح هذا المقياس لقياس قلق المنافسة في جميع المراحل العمرية ، وقد صممه " محمد حسن علاوي والمطبق على البيئة المصرية مقياس المباراة الرياضية.

- تصحيح المقياس:

ويتضمن مقياس القلق (45) عبارة عن ثلاثة أبعاد ويحتوي كل بعد على (15) عبارة ويقوم بالإجابة على العبارات بالتدرج من ( أبداً تقريباً - أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً ) .

ويتم تصحيح المقياس للعبارات الإيجابية بالدرجات التالية درجة واحد (أبداً تقريباً) ودرجتان ( أحياناً ) وثلاث درجات ( غالباً ) وأربع درجات ( دائماً تقريباً ) أما العبارات السلبية فيتم تصحيحاً على النحو التالي .

أربع درجات (أبداً تقريباً ) وثلاث درجات ( أحياناً ) درجتان (غالباً) ودرجة واحد ( دائماً تقريباً) وقد استغرقت عملية التصحيح (4-5) دقائق لكل استمارة ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من خلال إجابتها على فقرات المقياس .

والجدول التالي يبين أرقام العبارات التي تقيس القلق بالعبارات الإيجابية والسلبية .

### جدول (1)

يبين أرقام العبارات الإيجابية والسلبية التي تقيس قلق المنافسة

| المقياس        | العبارات الإيجابية                | العبارات السلبية | المجموع |
|----------------|-----------------------------------|------------------|---------|
| المعرفي        | 42,39,33,30,27,24,21,18,15,12,9,3 | 45,36,6          | 15      |
| البدني         | 40,37,34,31,28,22,19,16,13,7,4    | 43,25,10,1       | 15      |
| سهولة الانفعال | 44,35,29,26,23,20,11,8,5,2        | 41,38,32,17,14   | 15      |
| المجموع        |                                   |                  | 45      |

## 2-7 مقياس التحمل النفسي :

استخدم الباحث مقياس التحمل النفسي الذي استخدمه (بهاء متي روفائيل مرقس)  
(بهاء متي روفائيل)

(مرقس، 2003)

وتم تعديله للمجال الرياضي ، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين للتأكد من صلاحية المقياس .

- تصحيح المقياس:

وقد وضعت الفقرات على صيغة مواقف لفظية ووضع لكل موقف ثلاثة بدائل، يقيس الموقف الأول التحمل بدرجة عالية والثاني بدرجة معتدلة والثالث يدل على وجود قدرة ضعيفة جداً على التحمل وقد أعطيت الدرجات (1,2,3) على التوالي ، وبعد الاطلاع على مقياس الدرويشي تم تغيير وتعديل بعض الفقرات والبدائل لتلاءم عينة البحث .

## 2-8 الأسس العلمية للمقياسين :

أولاً:- صدق المقياسين :

يعد الصدق واحداً من أكثر الأساليب الإحصائية في مجال القياس النفسي إن لم يكن أهمها على الإطلاق ويعني الصدق بأنه "قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها (مصطفى باهي، 1999، ص23)

إذ قام الباحث باستخدام صدق المحتوى حيث وزعت المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي لإبداء آراءهم وملاحظاتهم حول صلاحية فقرات المقياس في قياس قلق المنافسة لغرض تطبيق المقياس على عينة البحث .

ثانياً:- ثبات المقياسين:

يقصد به هو ( الاختبار الذي يعطي نفس النتائج فيما إذ تم إعادة اختبار مرة ثانية على نفس العينة وتحت نفس الظروف ) (رمزي الغريب ، 1985،

ص65)

فقد قام الباحث بإعادة الاختبار مرة ثانية بعد مرور سبعة أيام من تاريخ التجربة الاستطلاعية على عينة البحث نفسها وتحت نفس الظروف ، إذ أظهرت قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون ) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني وجود درجة ارتباط قوية بين نتائج الاختبار وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين معامل الثبات لأبعاد القلق والتحمل النفسي

| البعد          | الثبات |
|----------------|--------|
| المعرفي        | 0,91   |
| البدني         | 0,90   |
| سهولة الانفعال | 0,88   |
| التحمل النفسي  | 0,83   |

## 2-9 التجربة الرئيسية :

بعد الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية ، اجري الباحث التجربة الرئيسية بتاريخ (2014/4/1) على الملاعب التي تجري عليها تدريباتهم ومنافساتهم ، وبعد إعداد أداة البحث بالشكل النهائي وبعد تحديد العينة الأصلية والبالغ عددهم (22) لاعب تم توزيع الاستمارات على أفراد العينة ومن ثم تم جمع البيانات المتضمنة على الدرجات الخام للأفراد العينة لغرض إجراء المعالجة الإحصائية الضرورية للحصول على نتائج البحث.

## 2-10 الوسائل الإحصائية :

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- (عبد الرحمن عدس ، 1981 ، ص102)
- (مصطفى باهي ، 1999، ص15)
- (مصطفى باهي ، 1999، ص20)

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون ) (وديع ياسين ومحمد حسين العبيدي ، 1999 ، ص214)
- اختبار T لقياس معنوية الارتباط (وديع ياسين ومحمد حسين العبيدي ، 1999 ، ص240)

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 3-1 عرض وتحليل نتائج مقياس قلق المنافسة ومناقشتها :

##### جدول (3)

يبين أقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لمقياس قلق المنافسة للاعبين كرة القدم المنتقلين وغير المنتقلين

| ت                                            | النتائج الإحصائية | اللاعبين المنتقلين | اللاعبين غير المنتقلين | قيمة t  |            | وحدة القياس | المتغيرات المبحوثة | القلق المنافسة | 1 |
|----------------------------------------------|-------------------|--------------------|------------------------|---------|------------|-------------|--------------------|----------------|---|
|                                              |                   |                    |                        | ع       | س-         |             |                    |                |   |
|                                              | الدلالة الإحصائية | ع                  | س-                     | المحسوب | الجدولية * |             |                    |                |   |
|                                              | معنوي             | 26,363             | 98,636                 | 20,539  | 2,156      | 2,00        | درجة               | قلق المنافسة   |   |
| * عند درجة حرية ( 20 ) ومستوى دلالة ( 0,05 ) |                   |                    |                        |         |            |             |                    |                |   |

يبين الجدول (3) أقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والجدولية لدى اللاعبين المنتقلين وغير المنتقلين في كرة القدم ، إذ بلغ الوسط الحسابي للاعبين المنتقلين (76,909) وانحراف معياري بلغ (26,363) في حين بلغ الوسط الحسابي للاعبين غير المنتقلين (98,636) وانحراف معياري

(20,539) وللتعرف على حقيقة هذه الفروقات استخدم الباحث اختبار  $t$  للعينات الغير متناظرة وفيه جاءت قيمة  $T$  المحسوبة (2,156) وعند مقارنتها بقيمة  $t$  الجدولية عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0,05) وباللغة (2,00) تكون الدلالة معنوية ولصالح اللاعبين المنتقلين .

نلاحظ من الجدول السابق وجود فرق معنوي بين لاعبي كرة القدم المنتقلين وغير المنتقلين ، ويرى الباحث إن متطلبات الفترة الانتقالية هي نفسية ومهارية بالدرجة الأولى ، وان الإعداد البدني لأفراد عينة البحث متساوي تقريبا تبعا للمناهج التدريبية مما أدى إلى عدم ظهور فروق معنوية بين اللاعبين . ويمكن القول إن المهارة هنا لا تحتاج إلى صفات بدنية ( قوة ، سرعة ، مطاولة ..... الخ ) بقدر ما تحتاج إليه من مهارات نفسية مثل التركيز والإرادة والثقة بالنفس حيث إن الثقة بالنفس " تعني الإحساس والشعور بالقوة والقدرة والجرأة ، مع انجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب وهي من مقومات النجاح في الحياة والحافز الذي يدفع الإنسان لتحقيق النتائج المنشودة " (إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي ، 2005، ص160)

### 3-2 عرض وتحليل نتائج مقياس التحمل النفسي ومناقشتها :

#### جدول (4)

يبين أقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لمقياس التحمل النفسي للاعبي كرة القدم المنتقلين وغير المنتقلين

| الدالة الإحصائية                             | قيمة $t$   |          | اللاعبين غير المنتقلين |        | اللاعبين المنتقلين |        | وحدة القياس | التقديرات الإحصائية المتغيرات المبحوثة | ت |
|----------------------------------------------|------------|----------|------------------------|--------|--------------------|--------|-------------|----------------------------------------|---|
|                                              | الجدولية * | المحسوبة | ع                      | س-     | ع                  | س-     |             |                                        |   |
| غير معنوي                                    | 2,00       | 0,86     | 3,572                  | 37,818 | 6,838              | 39,818 | درجة        | التحمل النفسي                          | 1 |
| * عند درجة حرية ( 20 ) ومستوى دلالة ( 0,05 ) |            |          |                        |        |                    |        |             |                                        |   |

يبين الجدول (3) أقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة  $t$  المحسوبة والجدولية لدى اللاعبين المنتقلين وغير المنتقلين في كرة القدم ، إذ بلغ الوسط الحسابي للاعبين المنتقلين (39,818) وانحراف معياري بلغ (6,838) في حين بلغ الوسط الحسابي للاعبين غير

المنتقلين (37,818) وبانحراف معياري (3,572) وللتعرف على حقيقة هذه الفروقات استخدم الباحث اختبار  $t$  للعينات الغير متناظرة وفيه جاءت قيمة  $t$  المحسوبة (0,86) وعند مقارنتها بقيمة  $t$  الجدولية عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (2,00) تكون الدلالة الإحصائية غير معنوية .

ويعزو الباحث سبب هذه النتائج إلى إن اللاعبين المنتقلين وغير المنتقلين كانوا يتمتعون بدرجة عالية ومتقاربة من التحمل النفسي فانعكس ذلك على سماتهم الشخصية فاللاعب الذي يتمتع بتحمل نفسي عالي يستطيع أن يسيطر على انفعاله في المواقف الضاغطة مما ينعكس على مستوى الاداء , وكذلك إن النشاط الرياضي أسهم في الاتزان الانفعالي والتخلص من التوتر والاستثارة وهذا ما أكده حامد الأفندي إذ أكد على "إن الرياضة تتيح فرصة للتخلص من حالات التوتر النفسي" (محمد حامد الأفندي, 1975 , ص211)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات :

1- أظهرت الدراسة تمتع اللاعبين المنتقلين بمستوى عالي من القلق مقارنة باللاعبين المنتقلين.

2- تمتع اللاعبين المنتقلين وغير المنتقلين بدرجة عالية من التحمل النفسي .

3- أظهرت الدراسة وجود تأثير معنوي بين اللاعبين المنتقلين وغير المنتقلين في سمة قلق المنافسة.

4- أظهرت الدراسة وجود تأثير غير معنوي بين اللاعبين المنتقلين وغير المنتقلين في سمة التحمل النفسي .

##### 4-2 التوصيات :

1- ضرورة التعرف على التحمل النفسي والقلق للاعبين كرة القدم أثناء فترة الانتقالات بين الأندية.

2- إجراء دراسات مشابهه على عينات وفعاليات مختلفة.

#### المصادر

- إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي: اختبارات الذكاء والشخصية، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2005.
- بهاء متي روفائيل مرقس، التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي، كلية التربية- ابن رشد /جامعة بغداد، 2003
- رمزي الغريب : التقويم القياسي النفسي التربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1985.
- عبد الرحمن عدس : مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2، مكتبة الأقصى ، 1981.
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- محمد حامد الأفندي ، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية ، القاهرة ، 1975 ، ص211.

- وديع ياسين ومحمد حسين العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999.

ملحق (1) يوضح مقياس التحمل النفسي المعدل من قبل الباحث

| ت | الفقرة                                                                                                                        |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | إذا رفض اهلك اختيارك للنادي الذي ترغب اللعب في صفوفه فانك<br>تفكر في أسباب رفضهم<br>تقنعهم بهدوء باختيارك<br>تبدى غضبك تجاههم |
| 2 | إذا قرر مدربك إقناعك بالانتقال إلى نادي لا ترغب بالانضمام إليه فانك<br>تتقبل الوضع بهدوء                                      |

|   |                                                                                                                                                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | تسعر بالضيق<br>تثور عليهم                                                                                                                                                      |
| 3 | إذا كنت تشاهد مباراة مهمة وفجأة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فانك تحاول ممارسة هواية ما<br>تسعر بالضجر<br>تتألم وتزعج كثيرا                                      |
| 4 | عندما تكون جائعا وتعرف إن موعد انتهاء التدريب سيتأخر فانك تتحمل الجوع لحين انتهاء التدريب<br>تسعر بعدم الارتياح ويبدو عليك الاستياء<br>تزعج وتلوم الآخرين علا التأخير          |
| 5 | إذا أردت الانتقال إلى نادي ما ومنعك المدرب فانك تواجه منعه بهدوء وتحاول معرفة السبب<br>تتفعل من غير إن تظهر ذلك لهو<br>تحتج وترفض منعه لك                                      |
| 6 | إذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولأكن الضر وف المالية لم تسمح بذلك فانك تنتظر لحين تحسن ظروفك المالية<br>تسعر بالألم<br>تتوتر وتتفعل                             |
| 7 | عندما تواجه حالات تحكميه اثناء مباراة بين فريقك السابق والحالي تعجز عن حلها فانك تستمر في التفكير حتى تصل للحل<br>تتهرب من الحل والحالة التحكيمية<br>تقوم بسؤال المدرب عن حلها |
| 8 | إذا قام تسبب أحد المقربين اليك من الغاء انتقالك الى نادي مفضل لديك فانك                                                                                                        |

|    |                                                                                                                                                                                                           |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | <p>تحاول معالجة الموضوع بهدوء</p> <p>تنزعج من الحالة</p> <p>تثور وتغضب غضبا شديدا</p>                                                                                                                     |  |
| 9  | <p>إذا كنت مشغولا بوضع خطة للمباراة مكلف بها من قبل المدرب وتدخل احد الأشخاص في عملك فانك تستمر بعملك بهدوء ولا تبالي بيه</p> <p>تشعر بعدم الارتياح من تدخله</p> <p>تثور وتمنعه من التدخل س</p>           |  |
| 10 | <p>إذا كنت ذاهب لمباراة مهمة وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فانك تحاول معالجة الموقف بهدوء</p> <p>تتنمر مع نفسك</p> <p>تتفوه بكلمات حادة</p>                                                |  |
| 11 | <p>إذا كنت تتدرب مكثفا لمباراة مهمة أمام فريقك السابق ولم يشركك المدرب فانك تبقى مستمرا بالتدرب ولا تبالي</p> <p>تستمر رغم شعورك بعدم الارتياح</p> <p>تثور وتترك التدريب</p>                              |  |
| 12 | <p>إذا كنت تتوقع مكافأة لتفوقك في المباراة أمام فريقك السابق ولم تحصل عليها لسبب ما فانك تحاول الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك</p> <p>تستاء وتحاول إيجاد طريقة أخرى لحصول عليها</p> <p>تتألم وتندمر س</p> |  |
| 13 | <p>إذا كنت على موعد مع احد الأصدقاء للتمرين وتأخر فانك تنتظره لأطول وقت ممكن</p> <p>تنزعج وتحاول انتظاره لدقائق قليلة</p> <p>تتوتر وتتفعل ولا تنتظره مطلقا</p>                                            |  |

|    |                                                                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 | إذا فقدت زميلاً عزيزاً عليك في الفريق الجديد فانك<br>تشعر بالحزن وتقبل بالأمر الواقع<br>تتألم كثيراً مع نفسك<br>تتفعل وتنهار                         |
| 15 | لو تعرضت لهجوم في أثناء المباراة من قبل أحد اللاعبين الفريق المنافس فانك<br>تحاول مواجهة الموقف بهدوء<br>تشعر بالخوف<br>تضطرب وتشعر بالذعر           |
| 16 | إذا أحسست بالألم شديد في بطنك في وقت مبكر من المباراة فانك<br>تحاول تحمل الألم إلى نهاية المباراة<br>تضطرب وتستجد بالآخرين<br>تطلب نقلك إلى المستشفى |

ملحق (2) مقياس قلق المنافسة

| ت  | العبارات                          | أبداً تقريباً | أحياناً | غالباً | دائماً تقريباً |
|----|-----------------------------------|---------------|---------|--------|----------------|
| 1. | أشعر بالاسترخاء في جسمي           |               |         |        |                |
| 2. | أشعر بالنرفزة                     |               |         |        |                |
| 3. | أخشى الهزيمة                      |               |         |        |                |
| 4. | أشعر برعشة في بعض أطرافي          |               |         |        |                |
| 5. | أحس بالاضطراب                     |               |         |        |                |
| 6. | أشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء |               |         |        |                |
| 7. | أحس بمغص أو توتر بمعدتي           |               |         |        |                |
| 8. | أحس بعدم الاستقرار                |               |         |        |                |

|     |                                            |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------|--|--|--|
| 9.  | بالي مشغول من ناحية نتيجة أداء             |  |  |  |
| 10. | اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية            |  |  |  |
| 11. | أعصابي مشدودة                              |  |  |  |
| 12. | أخشى من عدم التوفيق بالأداء                |  |  |  |
| 13. | اشعر بأن ريقني ناشف                        |  |  |  |
| 14. | روحي المعنوية مرتفعة                       |  |  |  |
| 15. | فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة |  |  |  |
| 16. | دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)     |  |  |  |
| 17. | اشعر بالاطمئنان                            |  |  |  |
| 18. | تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء        |  |  |  |
| 19. | اشعر بأن جسمي مشدود                        |  |  |  |
| 20. | أحس بالارتباك                              |  |  |  |
| 21. | بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي  |  |  |  |
| 22. | اشعر بصداق بسيط في راسي                    |  |  |  |
| 23. | اشعر بالتوتر العصبي                        |  |  |  |
| 24. | أخشى من عدم إجادتي                         |  |  |  |
| 25. | اشعر بالراحة الجسمية                       |  |  |  |
| 26. | اشعر بالانزعاج                             |  |  |  |
| 27. | أهمية المباراة تشتت تفكيري                 |  |  |  |
| 28. | اشعر بأن جسمي متوتر                        |  |  |  |
| 29. | معنوياتي منخفضة                            |  |  |  |
| 30. | كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتبائي       |  |  |  |
| 31. | أحس بالتعب في بعض عضلاتي                   |  |  |  |
| 32. | اشعر بتقّة في نفسي                         |  |  |  |
| 33. | ينتابني بعض التشاؤم                        |  |  |  |
| 34. | أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي       |  |  |  |
| 35. | أحس بالعصبية                               |  |  |  |
| 36. | اشعر بأنني سوف اظهر في أحسن حالاتي الأداء  |  |  |  |
| 37. | اشعر ببعض الضيق في التنفس                  |  |  |  |
| 38. | اشعر بالأمان                               |  |  |  |
| 39. | تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في الأداء    |  |  |  |
| 40. | أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي       |  |  |  |
| 41. | أعصابي مسترخية                             |  |  |  |

|     |                                                |  |  |  |
|-----|------------------------------------------------|--|--|--|
| 42. | أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال الأداء |  |  |  |
| 43. | أشعر بأني مرتاح جسدياً                         |  |  |  |
| 44. | أشعر بالضغط العصبي                             |  |  |  |
| 45. | عندي ثقة بالفوز بالأداء                        |  |  |  |

### ملحق(3)

أسماء الخبراء الذين تم عرض المقياس عليهم

| ت | اسم الخبير      | الاختصاص  | مكان العمل                        |
|---|-----------------|-----------|-----------------------------------|
| 1 | د. رحيم حلو علي | علم النفس | جامعة ميسان/كلية التربية الرياضية |
| 2 | د. علي مطير     | علم النفس | جامعة ميسان/كلية التربية الرياضية |
| 3 | د. كمال ياسين   | كرة القدم | جامعة ميسان/كلية التربية الرياضية |
| 4 | م. م. حيدر مجيد | كرة القدم | جامعة ميسان/كلية التربية الرياضية |
| 5 | د. ماجد رحيمة   | علم النفس | جامعة ميسان/كلية التربية الرياضية |