

فاعلية برنامج مقترح لعدد من المهارات النفسية باستخدام ادوات مساعدة لتنمية سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين

أ.د. عكلة سليمان الحوري ، أحمد سعيد رشيد الطائي

العراق. جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ogla_73@yahoo.com

الملخص

تتجلى اهمية البحث بما يأتي :-

- تفعيل دور برنامج تدريب المهارات النفسية المصاحبة للتمارين الرياضية الخاصة في مراحل الاعداد الخاص والمنافسات لتأخذ الاتجاهات والمفاهيم الارشادية الحديثة والفعالة في مواجهة المشكلات، لغرض تطوير سمة الشجاعة لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) وتطبيقه لأول مرة في البيئة العراقية وفي المجال الرياضي تحديدا على حد علم الباحثان.

- ينطلق برنامج المهارات النفسية باستخدام ادوات مساعدة من حاجة المتدربين والتي اصبحت اتجاها من الاتجاهات الرئيسية والاعداد النفسي والذي يستند على النظرية السلوكية والتي جاءت اعتمادا على فكرة ان لكل سمة نفسية منطلقات نظرية تشكل الحجر الاساس لها وصولا الى درجه عالية في الكفاءة والفعالية.

- في خلال ما تقدم يمكن القول ان البحث الحالي يشكل اضافة علمية معرفية جديدة في المجال التمارين النفسية البدنية وهي احد الاتجاهات الحديثة المستخدمة في الاعداد النفسي للرياضيين.

وهدف البحث الى:-

- التعرف على مستوى سمة الشجاعة الرياضية للاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى .

- التعرف على فاعلية برنامج بعض المهارات النفسية باستخدام ادوات مساعدة في تنمية الشجاعة الرياضية للاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى .

الكلمات المفتاحية : برنامج مقترح ، المهارات النفسية ، ادوات مساعدة ، سمة الشجاعة

Effectiveness of the proposed program for a number of psychological skills using assistant tools for the development of sports courage feature of handball junior players

Prof.Dr. Ogla Salaman Alhoori , Ahmed Saeed Rasheed Altaie

Iraq, University of Mosul, Faculty of Physical Education and Sport Science

Ogla_73@yahoo.com

Abstract

The significance of the research includes the following: -

- Activating the role of psychological skills associated with aerobics relating to the stages of preparation and competition to take the guiding modern and efficient trends and concepts in the face of problems for the purpose of developing courage feature among handball players (juniors) and apply it for the first time in the Iraqi environment and in the field of sports specifically according to the researchers knowledge.

- Psychological Skills program start using utilities such as need of trainees, which has become a trend of the key trends and psychological preparation, which is based on behavioral theory, which was based on the idea that every psychological trait has theory premises constituting the foundation stone for it reaching to the high degree of efficiency and effectiveness .

- Based on what has been presented it can be said that current research is a new scientific knowledge addition in the field of psychological and physical exercise.

One of the recent trends used in the psychological preparation of athletes.

The research aims to: -

- Identify the level of sporting courage feature of handball players (Juniors) in Sports Club in Nineveh province .

- Identify the effectiveness of some psychological skills program using assistant tools to develop sporting courage of handball players (juniors) in Sports Club in the province of Nineveh.

Key words: a proposed program, the psychological skills, utilities, courage feature

1- المقدمة :

ان التطور الرياضي الحاصل في مختلف الانشطة الرياضية وما هو الا حصيلة ابحاث ودراسات وجهود علمية ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدما واسعا على جميع الاصعدة اذ تيقن الباحثون ان التقدم العلمي هو الحلقة التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية ، ولعل المجال في علم النفس الرياضي هو احد المجالات في النشاط الرياضي ، والذي يعد من اهم العلوم الانسانية التي يستمد منها علم التدريب الرياضي الكثير من المعارف والمعلومات التي تسهم بنصيب وافر في تحقيق اهم الاهداف والواجبات التي تسعى الى تحقيقها الدراسة .

ورغم التطور الحاصل في العلوم التربوية والنفسية تبقى الحاجة الى البحث عن ما هو جديد لإغناء البحث العلمي بمواضيع ذات اثر كبير في السلوك الانساني باعتبارها ذات صلة في الارتقاء وبناء مجتمع متوافق صحيا ونفسيا واجتماعيا ، مما يعكس المساحة الواسعة التي يمتلكها علم النفس الرياضي من بين العلوم الاخرى .

وان الوصول الى المستويات الرياضية العالية في جميع الانشطة الرياضية من اهم الامور التي تشغل فكر اللاعبين والمدربين ، ولذلك ينبغي ان يتم الاهتمام بعملية التدريب الرياضي لكونها عملية تربوية منظمة تخضع للأساليب والمبادئ العلمية مستفيدة من مبدأ التكامل والتدخل بين العلوم والمعارف المختلفة ولعل علم النفس الرياضي احد هذه العلوم التي تسعى الى الوصول باللاعبين لتحقيق افضل الانجازات الرياضية في المواقف التنافسية وفي حدود ما تسمح به قدراتهم العقلية والبدنية والمهارية والخطية.

وتعد الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقيداً وتركيباً ، فهي تشمل الصفات الجسمية والعقلية والخلقية والوجدانية كافة ولهذا تعددت وتباينت الآراء التي تعالج مفهوم الشخصية وطبيعتها وخصائصها (فراج ، 1970 ، ص 93)

ومن السمات الشخصية للاعب هي سمة الشجاعة الرياضية فالأعداد الصحيح للرياضي يتم على اساس التغلب على المصاعب في كل ميادين الحياة وهذا يتحقق بزج الرياضي في مواقف تتطلب السيطرة على النفس او المواقف التي تتطلب الاداء المهارى المعقد والتغلب على حالة التردد او الخوف (الحوري، 2008 ، ص147)

فالشجاعة الرياضية ضرورية لا نها من مميزات الشخصية ويمكن ان تحصل بتوجيه سلوكه بشكل واع في الحالات الخطرة غير المألوفة فيقضي بذلك على حالات الخوف ، وعن الشجاعة من وجهة نظر علم النفس الرياضي هي تقليل عمليات التردد التي تنشأ بواسطة ازعاجات غير مألوفة اثناء التحليل في وضع نوعي من اوضاع الرياضي وكثيرا ما يمر الانسان بوضع يتطلب عمله او سلوكه او كلماته شجاعة فعليه ان يتخذ موقفا وهذا الموقف ينجم عن المعرفة والمعرفة تمنح القوة والقوة تصنع الشجاعة (الويس، 1981 ، ص105)

ويتطلب ذلك الامر اعداد نفسيا لأوقات طويلة ولمرات عديدة حتى تتحول المعرفة عن كيفية المسلك الصائب الى المسلك الاعتيادي عند الرياضيين ويتحول اظهار هذه الصفة النفسية في مواقف المنافسة للمرة الواحدة الى سمة مميزة دائمة عندهم ولا يكفي اللاعب ان يكون اعداده البدني والفني والخططي جيدا ولكي يستطيع ان يلعب بصورة جيدة اذا لابد من تمتعه بحالة نفسية جيدة وتلعب الشجاعة دورا مهما في اداء اللاعب لمهامه في الساحة .

ولا بد من تسليط الضوء على التمارين النفسية (المهارات النفسية) احدى اهم المواضيع التي تلاقي اهتماما كبيرا في مجال علم النفس الرياضي .

ويذكر كل من (sadeghi,et al) بان الدراسات والبحوث التطبيقية توصلت الى ان استخدام المهارات النفسية يعد من اهم المجالات التي يعني بها علم النفس الرياضي.

وتعد المهارات النفسية احدى اهم المواضيع الحيوية التي تلاقي اهتماما كبيرا في مجال علم النفس الرياضي وهذا ما ذكره (Sadeghi, et al.) بأن، الدراسات والبحوث التطبيقية الى ان استخدام المهارات النفسية يعد من اهم المجالات التي يعتني بها علم النفس الرياضي

(Sadeghi, et al,2010,p81)

وتعد كرة اليد احدى الانشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير بين فريقين هذا فضلا عن كونها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها والذي من شأنه ان يؤثر على الاداء المهارى والخططي للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية للاعب كرة اليد لكي تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب اعدادهم البدني والمهارى والخططي .

فكرة اليد من الالعاب الجماعية التي تسهم بشكل ملموس في النمو الايجابي للشخصية الفردية التي توظف كجهد بالجماعة او الفريق لإظهار افضل صورة خلال نطاق اللعب ، وتتجلى اهمية البحث بما يأتي :-

1- تفعيل دور برنامج تدريب المهارات النفسية المصاحبة للتمارين الرياضية الخاصة في مراحل الاعداد الخاص والمنافسات لتأخذ الاتجاهات والمفاهيم الارشادية الحديثة والفعالة في مواجهة المشكلات، لغرض تطوير سمة الشجاعة لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) وتطبيقه لأول مرة في البيئة العراقية وفي المجال الرياضي تحديدا على حد علم الباحث.

2- ينطلق برنامج المهارات النفسية باستخدام الادوات من حاجة المتدربين والتي اصبحت اتجاها من الاتجاهات الرئيسية والاعداد النفسي والذي يستند على النظرية السلوكية والتي جاءت اعتمادا على فكرة ان لكل سمة نفسية منطلقات نظرية تشكل الحجر الاساس لها وصولا الى درجه عالية في الكفاءة والفعالية.

3- في خلال ما تقدم يمكن القول ان البحث الحالي يشكل اضافة علمية معرفية جديدة في المجال التمارين النفسية البدنية وهي احد الاتجاهات الحديثة المستخدمة في الاعداد النفسي للرياضيين.

ومن خلال إطلاع الباحث على مجموعة من البحوث والدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي وجد ان هناك نصيبا قليلا من الدراسات المتعلقة بالسمات النفسية الايجابية ومنها سمة الشجاعة الرياضية التي تمكن اللاعب من مواجهة الضغوط والمشكلات والمصاعب التي يتعرض لها سواء في التدريب او في المنافسة ،وتساعده في تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي وتحقيق اتزانه النفسي . إذ ان الكثير من الدراسات في مجال علم النفس الرياضي اهتمت بالسمات النفسية السلبية لشخصية اللاعب كالتوتر والخوف والتردد والقلق والعدوان ، بينما أهملت - الى حد ما - الجانب الايجابي من شخصية اللاعب بما في ذلك سمة الشجاعة الرياضية .

ومما تقدم تتبلور مشكلة البحث في ان اكثر الدراسات في الجانب الرياضي سلطت الضوء على السمات النفسية السلبية لشخصية اللاعب كالضغوط النفسية والقلق والخوف والتردد والاستثارة والتوتر والاحترق النفسي ،في حين القليل منها تناولت الدراسات المتعلقة بالسمات النفسية الايجابية ومنها سمة الشجاعة الرياضية والجرأة و قوة الارادة والتصميم والاصرار على تحقيق الهدف . وتكمن مشكلة البحث من خلال طرح التساؤل الاتي :-

- الى اي مدى تكون فاعلية البرنامج المقترح باستخدام التمارين النفسية البدنية لتنمية سمة الشجاعة الرياضية للاعبين كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي.

ويهدف البحث الى

1- التعرف على مستوى سمة الشجاعة الرياضية للاعبين كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى .

2- التعرف على فاعلية البرنامج لعدد من المهارات النفسية باستخدام ادوات مساعدة في تنمية الشجاعة الرياضية للاعبين كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى.

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي الذي يعد " أدق انواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر على علاقة المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة ، إذ يتمكن الباحث عن طريقه من اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة " (عبد الحفيظ وباهي ، 2002 ، ص107)

2-2 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث (التطبيق) على (16) لاعبا من لاعبي نادي الفتوة الرياضي لكرة اليد من فئة الناشئين وقسموا الى مجموعتين (المجموعة الضابطة وعددهم 8 لاعبين والمجموعة التجريبية وعددهم 8 لاعبين) .

2-3 أدوات البحث :

- مقياس سمة الشجاعة الرياضية هو الاداة الرئيسية للبحث والمعد من قبل (الطائي، 2015)

- برنامج المهارات- النفسية وهو الاداة الرئيسية الثانية والمعد من قبل (الطائي، 2015)

2-4 الخصائص القياسية (السيكو مترية) لمقياس سمة الشجاعة الرياضية

يشير معظم المتخصصين في القياس النفسي الى أن الخصائص السيكومترية للمقياس تشكل أهمية كبيرة في قدرته على قياس ما وضع لقياسه فعلا. (Holden , et al , 1985 ,p83) وان من اهم الخصائص القياسية للمقياس التي أكدها المختصون في القياس النفسي هي الصدق والقوة التمييزية والثبات إذ تعتمد عليهم دقة البيانات او الدرجات التي نحصل عليها من المقاييس النفسية . (عبد الرحمن(أ) ، 1998 ، ص159)

وقد تم التحقق من ذلك وكما موضح في أدناه :-

2-4-1 صدق المقياس Scale Validity

ويقصد بالصدق "قدرة الاداة على قياس ما وضعت لأجله أو السمة المراد قياسها "

(باهي وعمران ، 2007 ،

ص82)

بمعنى ان المقياس الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئا ثانيا بدلا منها .

(ربيع ، 2009 ،

ص113)

وعليه فقد اعتمد الباحث انواع الصدق الموضحة في ادناه:-

2-4-1-1 الصدق الظاهري Face Validity

تكون الأداة صادقة إذا كان مظهرها يشير الى ذلك من حيث الشكل ومن حيث ارتباط فقراتها بالسلوك المقاس فإذا كانت محتويات الأداة وفقراتها مطابقة للسمة التي تقيسها فإنها تكون أكثر صدقا . (عباس وآخرون ، 2009 ، ص262)

وللتحقق من صدق المجالات والفقرات وصلاحياتها في قياس ما وضعت من اجله عرضت المجالات والفقرات بصيغتها الكاملة وهو (8) مجالات و(42) فقرة وبذلك تم التحقق من الصدق الظاهري وهو اتفاق السادة الخبراء المتخصصين على صلاحية المجالات والفقرات في قياس سمة الشجاعة الرياضية . إذ يعد اتفاق الخبراء نوعاً من الصدق الظاهري.

(Stanly and Kenneth , 1972 , p104)

2-1-4-2 الصدق المنطقي Logical Validit

يقوم هذا النوع من الصدق على مدى تمثيل المقياس للميادين او الفروع المختلفة للقدرة او السمة التي يقيسها، كذلك على التوازن بينها بحيث يصبح من المنطقي ان يكون محتوى المقياس صادقا، شريطة أن يمثل جميع القدرة او السمة المراد قياسها. (عبد الرحمن(أ) ، 1998، ص158)

وقد تحقق الباحث من هذا النوع من الصدق وذلك بمراجعة مجموعة من الأدبيات والدراسات الخاصة بمفهوم سمة الشجاعة الرياضية والأخذ بأراء الخبراء حول مدى ملائمة الفقرات منطقيا ومدى تمثيلها أو قياسها للمجالات التي أعدت لقياسها وحسب اهميتها النسبية وثبت المنطق صدقة.

(Ghiselli ,1964,p321)

5-2 ثبات المقياس Scale Reliability

يعد الثبات من الخصائص القياسية الاساسية للمقاييس النفسية ويوفر معامل الثبات كثيرا من المؤشرات الإحصائية الخاصة بالظاهرة المدروسة والتي من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس اذي استعمل في القياس. ويقصد بالثبات أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص.

(الجلبي ، 2005 ، ص113)

ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (12) لاعبا اختيروا عشوائيا من لاعبي كرة اليد لنادي الجيش الرياضي في القطر العراقي .

وقد استخرج ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار - Test Retest Method

وتعرف أيضا (بثبات الاستقرار Stability Reliability) وتقوم هذه الطريقة على اساس إجراء تطبيق المقياس على مجموعة من الاشخاص، ثم إعادة تطبيق المقياس ذاته على المجموعة نفسها في وقت لاحق، ويتبع ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد المجموعة على ذلك المقياس في الفترتين . (النبهان ،

2004 ، ص238)

لذا طبق المقياس مرة ثانية على عينة الثبات نفسها البالغة (12) لاعبا بعد مرور (17) يوما عن التطبيق الاول، وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الاول واستخدم معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (0,798) وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار استجاباتهم على المقياس، فضلا عن وصف المقياس كأداة ذات ثبات مقبول.

2-6 التجربة الاستطلاعية :

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس عمد الباحث الى إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بهدف التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس البالغ عددها (42) فقرة على عينة من (8) لاعبين من لاعبي كرة اليد لنادي الكرخ الرياضي في القطر العراقي اختيروا بصورة عشوائية من لاعبي كرة اليد كما في الجدول (17). وتبين ان الوقت المستغرق للإجابة على المقياس بلغ بين (15-17) دقيقة بمعدل (16) دقيقة.

2-7 وصف مقياس سمة الشجاعة الرياضية :

بعد التحقق من الخصائص القياسية المتمثلة بمؤشرات الصدق والقوة التمييزية والثبات أصبح مقياس سمة الشجاعة الرياضية بصيغته النهائية مكونا من (8) مجالات هي (الثقة بالنفس ويتكون من خمسة فقرات ثلاثة منها ايجابية هي (1، 11، 21) واثنان سلبية هي (29، 36) قوة الارادة ويتكون من خمسة فقرات اثنان ايجابية هي (12، 30) وثلاثة سلبية هي

(2، 22، 37) التغلب على المخاوف ويتكون من خمسة فقرات اثنان منها ايجابية هي

(3، 31) وثلاثة منها سلبية هي (13، 23، 38)، تحمل المسؤولية واتخاذ القرار ويتكون من ستة فقرات ثلاثة منها ايجابية وهي (6، 24، 32) وثلاثة منها سلبية هي (4، 14، 16) بناء الاهداف ويتكون من خمسة فقرات ثلاثة منها ايجابية هي (5، 25، 39) واثنان منها سلبية هي (15، 42)، الروح المعنوية ويتكون من خمسة فقرات ايجابية منها ثلاثة هي

(26، 33، 40) واثنان سلبية هي (17،) الاتزان الانفعالي ويتكون من خمسة فقرات اثنان منها ايجابية هي (8، 18) وثلاثة سلبية هي (27، 34، 41) الصلابة والثبات في المواقف ويتكون من ستة فقرات ايجابية هي (9، 28) واربعة سلبية هي (10، 19، 20، 35) وتغطي هذه المجالات (42) فقرة، منها (20) ايجابية والتي تحمل التسلسلات

(1، 3، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 18، 21، 24، 25، 26، 28، 30، 31، 32، 33، 39، 40)

فضلا عن (22) فقرة سلبية والتي تحمل التسلسلات

(2، 4، 7، 10، 13، 14، 15، 16، 17، 19، 20، 22، 23، 27، 34، 29، 35، 36، 37، 41، 38، 42) ودرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تنطبق على المستجيب بدرجة كبيرة جدا، و(4) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة كبيرة، و(3) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة متوسطة، و(2) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة قليلة و(1) إذا كانت لا تنطبق عليه. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية. وتكون الإجابة بحسب البديل الذي يختاره المستجيب ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس لذلك فإن أعلى درجة يمكن ان يتحصل عليها المستجيب هي (210) درجة التي تمثل أعلى الدرجات وأقل درجة يحصل عليها هي (42) والتي تمثل أدنى درجة على المقياس وكان المتوسط الفرضي* (126) للمقياس، وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية جاهزا للتطبيق على عينة البحث من لاعبي كرة اليد في القطر العراقي، الملحق (1)

2-8 التطبيق النهائي لأدوات الدراسة :

قام الباحث بتطبيق أدوات البحث بصيغتها النهائية على عينة البحث الاساسية المكونة من (16) لاعبا من لاعبي نادي الفتوة الرياضي لكرة اليد من فئة الناشئين من خلال اعطاء العينة

أداة البحث وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عليها ، مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل الفقرات وبما يتناسب مع المستجيب ، فضلا عن صدق وسرية الإجابة ، وإنها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

وقد امتدت مدة التطبيق النهائي من يوم (الثلاثاء) المصادف (24 / 2 / 2015) ولغاية يوم (الخميس) المصادف (26 / 2 / 2015) .

2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

تحقيقا لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابه باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) وهي :-

1- معادلة مربع كأي (كا2) لعينة واحدة Chi – Square one sam ple : لمعرفة دلالة الفروق في عدد الخبراء الذين وافقوا على مجالات وفقرات المقياس والذين لم يوافقوا عليها .

2- الوسط الحسابي Mean : لمعرفة متوسط القيم .

3- الانحراف المعياري Standard Deviaton لمعرفة مدى تشتت القيم عن وسطها .

4- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين t.test for independent : لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس .

5- معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient لحساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس ولمعرفة الثبات بطريقة اعادة الاختبار .

6- معامل الفاكرونباخ Alph Cronbach Formula : لحساب الثبات .

7- الاختبار التائي لعينة واحدة One sample t.test : للتعرف على مستوى سمة الشجاعة الرياضية لى عينة هذا البحث .

8- المتوسط الفرضي = مجموع درجات البدائل X عدد الفقرات / عدد البدائل

2-10 تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)

تعد عملية تحقيق التكافؤ بين مجموعات البحث التجريبي أمراً مهماً ، إلا أن الحصول على مجموعات متماثلة في جميع النواحي أمر صعب جداً، لذا حرص الباحث على التأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات التي يمكن أن تكون ذات اثر في نتائج البحث لو تركت من دون ضبط ، ولكي يتم إيجاد التكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية والتي تم اختيارها بطريقة القرعة من بين اللاعبين من نمط الشخصية (A) اذ قام الباحث بإجراء مقارنة بين المجموعتين في المتغيرات وهي (التحصيل الدراسي والعمر التدريبي والعمر الزمني وسمة الشجاعة الرياضية) إذ تم حساب العمر الزمني والعمر التدريبي بالأشهر، أما سمة الشجاعة الرياضية فقد تم حسابه بالدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس سمة الشجاعة الرياضية، فضلاً عن إيجاد التكافؤ بين المجموعتين عن طريق إجراء مقارنة في الاختبارات القبلية باستخدام اختبار (t.test) للاحتمالية ومستوى الدلالة . والجدول (1) يبين ذلك :-

الجدول (1) التكافؤ في متغيرات العمر التدريبي والعمر الزمني (بالأشهر) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاحتمالية Sig	دلالة الفروق
الوزن	64,89	2,54	66,75	2,62	0,768	غير معنوي
الطول	173,10	6,65	172,21	0,45	0,576	غير معنوي

العمر التدريبي	201,613	6,270	202,111	6,346	0,651	غير معنوي
العمر الزمني	22,455	1,358	22,450	1,639	0,867	غير معنوي
سمة الشجاعة الرياضية	122,44	5,129	123,50	6,141	0,736	غير معنوي

اما بالنسبة لمتغير التحصيل الدراسي ، تم ضبط هذا المتغير لإفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، إذ إن جميع أفراد المجموعتين كانوا من طلبة الدراسة الإعدادية (الرابع الاعدادي) للعام الدراسي (2014-2015) ، مما يدل على أن المجموعتين متكافئتان في هذا المتغير .

من خلال الجدول (1) يتبين بأن الفروق غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات (الوزن ، الطول ، العمر التدريبي ، العمر الزمني ، سمة الشجاعة الرياضية) إذ كانت قيمة الاحتمالية (0,768 ، 0,576 ، 0,651 ، 0,867 ، 0,736) على التوالي وبما أن قيم الاحتمالية هي أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0,05) ، لهذه المتغيرات مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين ، وهذا يعني تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في هذه المتغيرات

2-11 التطبيق النهائي للمقياس :

بعد إنجاز الباحث بناء مقياس سمة الشجاعة الرياضية وبعد التأكد من صلاحية المقياس لقياس الغرض الذي وضع من اجله ، تم تطبيقه للفترة من 2015/3/5 ولغاية 2015 /4/30 على عينة بلغت (16) لاعبا من لاعبي نادي الفتوة الرياضي لكرة اليد في محافظة نينوى وعلى المجموعتين التجريبية والضابطة .

خطوات بناء برنامج المهارات النفسية باستخدام ادوات مساعدة لتنمية سمة الشجاعة الرياضية

تم اعتماد الخطوات الآتية في بناء البرنامج :-

1- تحديد الاحتياجات

2- اختيار الأولويات

3- تحديد الأهداف

4- التنظيم والدقة في بناء البرنامج

5- إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف

6- تحكيم البرنامج

7- تقويم البرنامج

2-12 التجربة الاستطلاعية لبرنامج المهارات النفسية باستخدام أدوات مساعدة :

قام الباحث بتطبيق التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف 3 / 3 / 2015 ، بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحث والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذهم للاختبارات والتمارين والوحدات تدريبية ووضع الحلول المناسبة لها في تطبيق احد جلسات البرنامج باختيار (4) من أفراد العينة ومن خارج عينة البحث حيث تم استبعادهم من التجربة .

وقد أفادت التجربة الاستطلاعية للبرنامج في الجوانب الآتية :-

- اكتساب خبرة في التعامل مع برنامج التمارين البدنية النفسية للمرة الأولى بالنسبة للباحث.

- تطبيق بعض الفنيات والأساليب قبل التطبيق النهائي للتجربة الرئيسية .

- توزيع الوقت على محاور الجلسة وبيان مدى ملائمتها لها.

- التعرف على الجوانب التي تعيق تفاعل اللاعبين مع الجلسة وإيجاد الحوافز المناسبة لضمان هذا التفاعل.

- تقديم ما يمكن من خبرة للاعبين مع توضيح افضل الاساليب الايجابية اثناء الجلسات.

وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية الى امكانية التطبيق النهائي للبرنامج التدريبي النفسي.

- تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بالنسبة للتمارين النفسية من (22) دقيقة عند التدريب على التمارين النفسية- المهارات النفسية (الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه) و(38) دقيقة عند التدريب على التمارين البدنية .

- فهم فريق العمل المساعد لكيفية تطبيق البرنامج النفسي المقترح بالنسبة للتمارين البدنية.

- ملائمة الوقت المخصص للبرنامج النفسي المقترح .

- ملائمة الأجهزة والأدوات لأداء التمارين البدنية المخصصة للبرنامج .

- ملائمة القاعة لإجراء هذه التمارين .

2-13 القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في يوم (الخميس) المصادف 2015/3/5 ، وبحضور كل من مدربي الفريق ، وعضو الهيئة الادارية للنادي، والاستاذ المشرف على البحث.

2-14 تطبيق جلسات المهارات النفسية باستخدام أدوات مساعدة :

وبعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي لها قام الباحث بالإجراءات التالية لتحقيق أهداف البحث:-

- تطبيق البرنامج بصيغته النهائية على المجموعة التجريبيّة للبحث وعلى قاعة نادي الفتوة الرياضي / مدينة الموصل.

- توضيح الأهداف وخطة البرنامج من قبل الباحث على أفراد عينة البحث.

- تم وضع خطوات تطبيق برنامج المهارات النفسية باستخدام أدوات مساعدة لتنمية سمة الشجاعة الرياضية لتحقيق الجلسات مع أفراد المجموعة التجريبية . والجدول (2) يبين ذلك

:-

الجدول (2)

محتوى جلسات البرنامج المقترح للمهارات النفسية باستخدام أدوات مساعدة لتنمية سمة الشجاعة الرياضية

الأسابيع	الجلسة	محتوى الجلسة	تاريخ انعقاد الجلسة
الأول	الجلسة الأولى	التعارف والتعريف بالبرنامج	201 /3/7
	الجلسة الثانية	المهارات النفسية مع تمارين الكرات الطبية 1/	2015/3/10
الثاني	الجلسة الثالثة	المهارات النفسية مع تمارين الكرات الطبية 2/	2015/3/14

2015/3/17	المهارات النفسية مع تمارين اجهزة الجمناستيك 1/	الجلسة الرابعة	
2015/3/21	المهارات النفسية مع تمارين اجهزة الجمناستيك 2/	الجلسة الخامسة	الثالث
2015/3/ 24	المهارات النفسية مع تمارين المصاطب والحواجز 1/	الجلسة السادسة	
2015/3/ 28	المهارات النفسية مع تمارين المصاطب والحواجز 2/	الجلسة السابعة	الرابع
2015/3/31	المهارات النفسية مع تمارين البساط 1/	الجلسة الثامنة	

تاريخ انعقاد الجلسة	محتوى الجلسة	تسلسل الجلسة	الأسابيع
2015 /4/ 4	المهارات النفسية مع تمارين البساط 2/	الجلسة التاسعة	الخامس
2015 /4/7	المهارات النفسية مع تمارين السباحة 1/	الجلسة العاشرة	
2015/4/11	المهارات النفسية مع تمارين السباحة 2/	الجلسة الحادية عشر	السادس
2015 /4/14	المهارات النفسية مع تمارين مهارات التايكواندو	الجلسة الثانية عشر	

	1/		
2015/4/18	المهارات النفسية مع تمارين مهارات الملاكمة 1/	الجلسة الثالثة عشر	السابع
2015/4/21	النفسية البدنية مع المصارعة 1/	الجلسة الرابعة عشر	
2015 /4/25	المهارات النفسية مع مهارات منتخبة من (التايكواندو ،الملاكمة ،المصارعة)	الجلسة الخامسة عشر	الثامن
2015/4/28	جلسة الختام وتقييم البرنامج	الجلسة السادسة عشر	

- نفذت الجلسات حسب الخطة الموضوعية و ضم البرنامج (16) جلسة بواقع جلستين في الأسبوع ونفذت يوم السبت والثلاثاء خلال الوقت المخصص للوحدة التدريبية من الساعة (11 صباحا إلى 1 ظهرا) من يوم السبت ، والساعة (2-4) عصرا يوم الثلاثاء وهي توقيتات الوحدات التدريبية نفسها والمدة الزمنية للجلسة (60) دقيقة ، مقسمة الى (22) دقيقة للمهارات النفسية و (38) دقيقة للتمارين باستخدام الأدوات.

يشير (الجلبي ، 2005) إن التدريب على المهارات النفسية ضمن برامج الإعداد النفسي تتم إما قبل أو خلال أو بعد الانتهاء من تنفيذ المهارات الحركية وتنفذ هذه المهارات إما في حجرة الاجتماعات أو الحجرات المخصصة لذلك أو في قاعة التدريب . (الجلبي ، 2005 ، ص142)

وفلسفة البحث الحالي تتماشى مع ما ذكر من الأدبيات فقد تم تحديد زمن فترة التدريب على المهارات النفسية (22) دقيقة للجلسة الواحدة وتتم قبل تنفيذ التمارين البدنية وفي قاعة التدريب لنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى،، والجدول (3) يبين ذلك :-

الجدول (3)

يبين تقسيمات الزمن الكلي لبرنامج المهارات النفسية باستخدام أدوات مساعدة وعدد الجلسات والأسابيع

عدد الأسابيع الكلية للبرنامج	عدد الجلسات الكلية للبرنامج	زمن الجلسة للمهارات النفسية والتمارين باستخدام أدوات	زمن الجلسة للتمارين باستخدام الأدوات	زمن الجلسة للمهارات النفسية	الزمن الكلي لبرنامج المهارات النفسية باستخدام أدوات مساعدة
8	16	(60) دقيقة	(38) دقيقة	(22) دقيقة	(960) دقيقة

2-15 القياسات البعدية :

بعد استكمال الإجراءات كافة وتطبيق البرنامج التدريبي النفسي بصورة كاملة على عينة البحث وللمجموعة التجريبية بعدها تم إجراء القياسات البعدية النهائية تحت نفس الظروف ولجميع افراد العينة (التجريبية والضابطة) يوم (الخميس) المصادف 30 /4/ 2015 ، بحضور المدربين وفريق العمل المساعد وبعض اعضاء الهيئة الادارية لنادي الفتوة الرياضي .

3- عرض النتائج ومناقشتها :

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي ، تم تطبيق اداة البحث الحالي وهي مقياس

(سمة الشجاعة الرياضية ، على عينة التطبيق من لاعبي كرة اليد (الناشئين) في نادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى وإجراء التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها، والوصول الى النتائج التي يتم عرضها ومناقشتها وفقا لأهداف البحث .

جدول (4)

نتائج الاختبار التائي للمجموعة الضابطة للفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الاحتمالية ومستوى الدلالة ودلالة الفروق في سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين بنادي الفتوة الرياضي

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	الاحتمالية Sig	المجموعة الضابطة			
			القياس القبلي		القياس البعدي	
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
معنوي	0,05	0,032	122,44	6,141	145,78	4,231

من خلال الجدول (4) ولغرض التعرف على مستوى عينة البحث الضابطة في سمة الشجاعة الرياضية ، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الإجابة على فقرات المقياس البالغة (42) فقرة تبين ان نتائج القياس القبلي بلغت في الوسط الحسابي (122,44) وبانحراف معياري (6,141) وفي القياس البعدي كان الوسط الحسابي (145,78) وبانحراف معياري

(4,231) وبعد مقارنة المتوسطين تبين ان قيمة الاحتمالية (sig) بلغت (0,032) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على معنوية الفروق ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية البرنامج التدريبي المتبع من قبل المدرب وهو البرنامج الذي لم يتدخل الباحثان في مفرداته.

جدول(5)

نتائج الاختبار التائي للمجموعة التجريبية للفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الاحتمالية ومستوى الدلالة ودلالة الفروق في سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين بنادي الفتوة الرياضي

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	الاحتمالية Sig	المجموعة التجريبية
--------------	---------------	----------------	--------------------

			القياس القبلي		القياس البعدي	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
معنوي	0,05	0,000	5,69	168,54	6,117	123,50

من خلال الجدول (5) ولغرض التعرف على مستوى عينة البحث التجريبية في سمة الشجاعة الرياضية ، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الإجابة على فقرات المقياس البالغة (42) فقرة تبين ان نتائج القياس القبلي بلغت في الوسط الحسابي (123,50) وبانحراف معياري (6,117) وفي القياس البعدي كان الوسط الحسابي (168,54) وبانحراف معياري

(5,69) وبعد مقارنة المتوسطين تبين ان قيمة الاحتمالية (sig) وتبين ان قيمة الاحتمالية بلغت (0,000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على معنوية الفروق ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثان والذي ساهم بشكل كبير في تطور هذه السمة (الشجاعة الرياضية)

جدول (6)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في قيمة الاحتمالية ومستوى الدلالة ودلالة الفروق في سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين بنادي الفتوة الرياضي

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
سمة الشجاعة الرياضية	145,78	4,231	168,54	5,690	.,108	0,05	معنوي

من خلال الجدول (6) ولغرض التعرف على مستوى عينة البحث في سمة الشجاعة الرياضية ، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الإجابة على فقرات المقياس البالغة (42) فقرة تبين بأن قيمة الاحتمالية بين أفراد مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية قد بلغت (0,108) وبما أن قيم الاحتمالية هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وهذا يعني تطور المجموعة التجريبية وبفروقات معنوية ويعزو الباحث ذلك الى برنامج المهارات النفسية باستخدام أدوات مساعدة وان هذه النتيجة تعود إلى طبيعة التغيرات البدنية والمهارية والنفسية التي طرأت على مستوى العينة في المرحلة التي نفذ عليها برنامج المهارات النفسية والتي انعكست من خلال أساليب التي اتبعتها الباحث خلال الجلسات المقترحة والتي أعطت للرياضي هامشاً من الحرية والاستقلالية في ابراز فنونه و مهارته في التنفيذ ، فضلاً عن القدرة على تحقيق أهدافه واتخاذ قراراته وانعكاسها على علاقته مع زملاءه في الفريق ومجتمعه الخارجي . فكل ذلك يصب في أناه الشخصية وما تتضمنه من جوانب ارتقائية تطويرية تتمثل بتحقيق أعلى مستويات المثابرة وبذل الجهد والصبر والأناة وضبط النفس وتحمل الإحباط والثقة بالنفس والتصميم خلال التدريب للوصول إلى أعلى المستويات. وهذا ما يؤكد (Stagner , 1974) من أن التدريب المبرمج والمنتظم يلعب دوراً كبيراً في تقوية الإرادة والشجاعة كصفتين متلازمتين لدى الفرد. (Stagner , 1974 , p209)

كما أشار (سليمان وعبد الله ، 1996) إلى أن الإطار الموجه لأساليب التنشئة الاجتماعية في البيئة العربية يدعم ويقوي الإرادة والثقة بالنفس والشجاعة على مواجهة اصعب المواقف خاصة لدى الذكور مما يجعلهم أكثر قدرة على تحمل الإحباط والضغط وحل مشكلاتهم

الانفعالية وصراعاتهم الخارجية (سليمان وعبد الله ، 1996 ، ص 128)

كما يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى دور الأنشطة الرياضية المعتمدة على اساليب علمية حديثة في التأثير الايجابي على سمات اللاعب الشخصية الإرادية والخلقية، فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر ومواصلة الكفاح للوصول إلى الأهداف التي يسعى اللاعب إلى تحقيقها، وهذا ما يؤكد عليه (باهي وآخرون ، 2002) إذ يشير إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي والروح الرياضية والصلابة والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار وقوة الارادة والتغلب على الخوف وهذه المكونات تشكل مجتمعة في سمة الشجاعة الرياضية وهي التي تجعل الرياضي قادرا على أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به وهذه علامة على الصحة النفسية العالية.

(باهي وآخرون ، 2002 ، ص101)

كما أشار كل من سنيكلر (Sinclair , 1968) (والتميمي '2010) إلى أن الرياضيين يتميزون بدرجة مرتفعة في قوة الإرادة والسيطرة والشجاعة والثقة بالنفس والتحدي والاجتماعية.

(ربيع ، 2009 ، ص501)

وفي ذات السياق يشير اشلي وآخرون (Ashlley, et. Al, 1977) إلى أن الرياضيين يمتازون عن غير الرياضيين ببعض السمات ومنها قوة الارادة والشجاعة والتحمل النفسي.

(عبد الحفيظ وآخرون ، 2004 ، ص

75)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها وفي حدود عينة البحث استنتج الباحثان ما يأتي :

1- للبرنامج المقترح من قبل الباحث تأثير ايجابي في تطوير الشجاعة من خلال عدد من المهارات النفسية باستخدام ادوات مساعدة

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الشجاعة الرياضية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وفي جميع المجالات

4-2 التوصيات :

مما سبق وفي ضوء ما توصل اليه الباحثان من استنتاجات يوصي الباحثان بالاتي :

1- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية على فريق نادي الفتوة المتضمنة برنامج المهارات النفسية باستخدام ادوات مساعدة على فرق كرة اليد الناشئين .

2- حث المدربين والقائمين على لعبة كرة اليد لفرق الناشئين في الاندية الرياضية بتنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول مفهوم سمة الشجاعة الرياضية وذلك لزيادة الوعي النفسي وتعزيزه وتنميته .

3- ضرورة الاهتمام بوجود الاختصاصي النفسي وذلك للعمل بجانب المدرب الرياضي لإرشاد اللاعبين ومساعدتهم على تكوين صورة ايجابية واقعية عن انفسهم .

4- ضرورة ادراج سمة الشجاعة الرياضية ضمن معايير تقييم اللاعبين والاستفادة منها في مجال التدريب وتحسين مستوى اللاعبين الضعفاء بها .

5- ضرورة اجراء دراسة العلاقة بين سمة الشجاعة الرياضية ومتغيرات نفسية اخرى كالضغوط النفسية والقلق والتوتر والسلوك الاجتماعي والذات الجسمية والبدنية وقوة الانا وغيرها والذي يرى الباحث انها تؤثر وتتأثر بشجاعة الرياضي.

المصادر

- فراج ، عثمان لبيب : أضواء على الشخصية والصحة النفسية ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة ، مصر ، 1970
- عبد الرحمن ، (أ) ، سعد : القياس النفسي - النظرية والتطبيق ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998
- عبد الحفيظ ، اخلاص محمد وباهي ، مصطفى حسين : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، دار الكتب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، 2002
- سليمان، عبد الرحمن سيد وعبد الله، هشام إبراهيم : دراسة لموضع الضبط وعلاقته بكل من قوة الأنا والقلق لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية ، السنة الخامسة، العدد9، جامعة قطر، 1996
- ربيع ، محمد شحاته : قياس الشخصية، ط2 ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن ، 2009
- باهي، مصطفى وعمران، صبري : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ، مصر ، 2007
- باهي، مصطفى حسين وآخرون : الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات- تطبيقات ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر، 2002
- الويس ، كامل طه : علم النفس الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، جامعة الموصل، العراق ، 1981
- النبهان ، موسى : أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، ط1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، 2004
- الطائي، احمد سعيد رشيد : اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي في بعض المهارات النفسية والاداء المهارى للاعبى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الاساسية، قسم التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق ، 2008

- الحوري ، عكلة سليمان علي : مبادئ علم النفس التدريب الرياضي ، ط1، دار ابن الاثير للطباعة والنشر والتوزيع ، جامعة الموصل ، 2008
- الجلبي ، سوسن شاكر : اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية ، ط1 ، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع ، دمشق ، سوريا ، 2005
- عباس، نوال قاسم وآخرون : اثر برنامج تدريبي لرفع الفاعلية الذاتية للطالب الجامعي ، بحث منشور في مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (21)، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق ، 2009
- عبد الحفيظ ، إخلاص محمد وآخرون : علم النفس الرياضي - مبادئ - تطبيقات ، ط1، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر ، 2004
- Sadeghi , Hassan et al : The mental sKILL training of university,2010
- Holden, R.R. et al. Structured Personality Test Item Characteristics and Validity. Journal Research in Personality, Vol, 19,1985
- Stanly, J. & Kenneth D. Nopkins. Educational and Psychological Measurement and Evaluation. Prentice-Hall publishing, 4th Ed, New Jersey, U.S.A,1972
- Ghiselli E.e : Theory of Psychological Measurement. New York, Mc Graw – Hill,1964
- Stagner , R : psychology of personality. 4th ,ed, New York, copyright by the negra whill book company inc ,1974

ملحق (1) مقياس سمة الشجاعة الرياضية

ت	الفقرات	تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة قليلة	لا تتطبق علي
1	أثق بقدراتي البدنية و المهارية في البطولة					
2	أشعر بالقلق من دون سبب واضح					
3	أبذل قصارى جهدي في الأداء لتجنب الفشل					
4	أخسر الفرص بسبب اتخاذ القرار بعد فوات الاوان					
5	أخطط للتفوق على أقراني في اللعبة					
6	أتحمل المسؤولية الكاملة في الأداء					
7	أشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة					
8	أقدم التنازل والاعتذار عندما اخطأ بحق الآخرين					
9	أضع خططي المستقبلية وأنا متأكد من قدرتي على تنفيذها					
10	أشعر بالارتباك في المواقف المواجهة					
11	تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة					
12	أحل مشكلاتي بسهولة تامة					
13	فشل زميلي في أداء المهارة يعطل أدائي					
14	أأخذ قرارات مهمة في حياتي ثم أندم عليها فيما بعد					
15	أنا غير مهتم بالوصول الى رئاسة الفريق					
16	أجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق					
17	أشعر بالخوف كلما اقترب موعد المباراة الرسمية					
18	أعاهد نفسي بعدم تكرار الموقف الذي يزعج لزملاء					
19	تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي					
20	أتحسس من انتقاد المدرب لأدائي الضعيف					

21	انظر الى المستقبل بمنتهى الثقة				
22	اشعر بصعوبة التخلص من الحالة السيئة التي تلازمي بعد الخسارة				
24	أساعد الآخرين في اتخاذ القرار المناسب				
25	أعيد ترتيب خططي عندما أواجه مشكلة تعيق تحقيق أهدافي				
26	أستطيع الاحتفاظ بنفسي في أصعب الأوقات				
27	يزعجني اهتمام إدارة النادي ببعض اللاعبين				
28	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.				
29	أخشى أداء حركات ذات صعوبة بدون وسائل الأمان الكافية				
30	اكمل واجباتي التدريبية مهما كانت صعوبتها				
31	أبادر الى تنفيذ أصعب المهارات قبل الآخرين				
32	أبادر في مساعدة زملائي خلال مواقف التدريب والمنافسة				
33	أحسن إدارة الوقت خلال التدريب والمنافسة				
34	اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات				
35	أنهار اذا كنت سبب هزيمة فريقي				
36	أشعر بالارتباك عندما نلعب مع منافس اقوى من فريقي				
37	أخشى من احتمال اصابتي اثناء اشتراكي في اللعب				
38	أخاف عندما أتذكر الإصابات الرياضية الصعبة				
39	بعد كل كبة أصر على تعويض ما فاتني				
40	أشعر بالارتياح عندما يسند لي المدرب بعض الواجبات الخاصة باللعب				
41	أكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة				
42	يصعب عليّ تطبيق الأسلوب الذي رسمه لي				

					المدرّب	
--	--	--	--	--	---------	--