

المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي

م . د . سعيد نزار سعيد

ملخص البحث

لاحظ الباحث من خلال متابعته للعبة كرة اليد قلة الاهتمام الفرق بالحالة النفسية، لذا فقد لجأ الباحث الى دراسة متغيرين ترى بأنهما جديران بالدراسة والبحث وهما المهارات النفسية والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وذلك لدورهما الكبير في التأثير على مستوى الرياضي وتحقيق التفوق في اللعبة التي يمارسها، فقد شملت الدراسة لاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد في اقليم كردستان- العراق واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس المهارات النفسية و مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجتها احصائياً باستخدام الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط، اختبار (ت) لعينة واحدة).

وقد استنتج الباحث

- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً.

- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من ابعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على التصور - الثقة بالنفس).

- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - الثقة بالنفس)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من ابعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على الاسترخاء - دافعية الانجاز الرياضي).

وقد اوصت الدراسة ببعض التوصيات منها:

- الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية و سمة التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين كرة اليد مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.

A noted researcher of the follow-up of the game Handball lack of attention to the difference psyche, so it was said the researcher to examine the variables see that they are worthy of study and research, are the psychological skills and orientation towards dimensions of sporting excellence, and that for their great influence on the level of sports and achieving excellence in the game that exercised, the The study included players from the Premier League handball in the Kurdistan Region - Iraq and the researcher used the descriptive approach through the use of both the scale of psychological skills, and scale-oriented dimensions of sporting excellence for the purpose of gathering information and data for the study and then processed statistically using statistical methods (mean, deviation standard, simple correlation coefficient, t.test).

The researcher concluded:

- The lack of a relationship are significant between the sensing (orientation Nhoillt self) to the measure of sporting excellence and the expulsion of the psychological skills (the ability to perception - the ability to relax - the ability to cope with anxiety - the ability to focus attention - self-confidence - motivation sporting achievement), did not achieve a spiritual connection.

- The lack of relationship between function significantly after orientation Nhawwalahsas responsibility to the measure of sporting excellence and the expulsion of the psychological skills (the ability to relax - the ability to cope with anxiety - the ability to focus attention - sporting achievement motivation), did not achieve a spiritual connection. Except with two dimensions of the dimensions of psychological skills, which is (the ability to perception - self-confidence).

- The lack of relationship between function significantly after orientation to the measure of respect for others sporting excellence and the expulsion of the psychological skills (the ability to perception - the ability to cope with anxiety - the ability to focus attention - self-confidence), did not achieve a spiritual connection. Except with two dimensions of the dimensions of psychological skills, namely, (the ability to relax - sporting achievement motivation).

The study recommended some of the recommendations, including:

- Guided by the importance of psychological skills, as one of the factors of success and achieve the best sports results.

- The use of Balo_khasaiy sports psychologist and coordination between him and the coach for the success of the training process.

- The need for the sports psychologist to the development and the development of psychological skills, and feature-oriented dimensions of sporting excellence for the handball players with interest in identifying the strengths and weaknesses and noting its development and further evaluation with registration rates for each player.

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن الوصول باللاعب الى أفضل مستوى في الأداء يكمن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب ، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب الى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال التطور الذي حصل للرياضة وفي مختلف الأنشطة الرياضية ما هو الا حصيلة ابحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، اذ كانت اولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية تلتها دراسات في بعض الظواهر النفسية (كالقلق والخوف والاستثارة الانفعالية) وعلاقتها بالانجاز الرياضي، وقد اشارت نتائج هذه الدراسات الى ان العامل النفسي يؤثر في بعض الاحيان سلباً في الانجاز الرياضي ويؤثر في احيان أخرى ايجاباً .

وتعد لعبة كرة اليد من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي الى ضغط نفسي كبير على اللاعبين. اذا ان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب و الاستقرار على الاداء و ذلك من خلال اعداده نفسياً للمنافسات. وتعد (المهارات النفسية و ابعاد التفوق الرياضي) من العوامل المؤثرة في مستوى الاداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الاداء و وجود نقص أو الخلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة واداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل، ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من خلال اعداد مناهج و برامج نفسية يعد من خلال التعرف على الخلل الموجود في الفريق من خلال تحديد وشخيص ابعاد النفسية للفرق واجراء البحوث و الدراسات النفسية.

ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول معرفة مستوى كل من (المهارات النفسية و ابعاد التفوق الرياضي) للاعبين الأندية الممتازة بكرة اليد، وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أدائه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

1-2 مشكلة البحث

يتعرض اللاعبون للكثير من العوامل النفسية اثناء المباريات وفي جميع الفعاليات ولكن تختلف من فعالية الى اخرى وذلك بسبب نوع الفعالية وكذلك كيفية ادائها , وبما ان كرة اليد من الفعاليات التي تكون فيها عامل الخشونة كبيرة فبالنظر الى ذلك ايضا كعامل اساسي في اداء اللاعبين . وبما ان الباحث من خلال اطلاعه ومعرفته للفرق الكوردستانية الذين يشاركون في بطولة النخبة في دوري كوردستان العراق كان مستواهم متواضع الى حد بعيد وذلك من نواحي كثيرة ولكن الشيء الذي انتبهنا له هو مدى أو مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين بشكل خاص والفريق بشكل عام وبالتالي يحاول الباحث التعرف على مدى علاقتها بأبعاد التفوق الرياضي, ولهذا تجرى هذا البحث على الفرق الذين يشاركون في دوري الممتاز في اقليم كوردستان - العراق.

1-3 هدف البحث

- 1- التعرف على الفروق بين ابعاد مقاسي (المهارات النفسية و ابعاد التفوق الرياضي) والمتوسط الفرضي لدى لاعبي كرة اليد في دوري الممتاز في اقليم كوردستان - العراق.
- 2- علاقة الارتباط بين المهارات النفسية و ابعاد التفوق لاعبي كرة اليد في دوري الممتاز في اقليم كوردستان - العراق.

1-4 فرضا البحث

- 1- هنالك فروق احصائية بين أبعاد (للمهارات النفسية و ابعاد التفوق الرياضي) و المتوسط الفرضي لدى لاعبي كرة اليد المشاركة في دوري الممتاز في اقليم كوردستان - العراق.
- 2- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية و ابعاد التفوق الرياضي للاعبي كرة اليد في دوري الممتاز في اقليم كوردستان - العراق.

1-5 مجالات البحث

- 1- 5 - المجال البشري : لاعبو أندية (اربيل - سيروان - طوز - سولاف - تآكرى - سليمانية) بكرة اليد .
- 1- 5 - 2 المجال المكاني : ساحات أندية (اربيل - سيروان - طوز - سولاف - تآكرى - سليمانية) بكرة اليد .
- 1- 5 - 3 المجال الزمني : 7/6 - 2010/9/20

2- الدراسات النظرية و الشابهة:-

1-2 الدراسات النظرية:-

1-1-2 المهارات النفسية في الرياضة :

يحتل بناء الأهداف أهمية في تطوير اللاعب نحو انجاز الاداء باعتبار ان الهدف هو ما يشبع الدافع واليه يتجه السلوك . والواقع ان سيكولوجية بناء الهدف لا تعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي , ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو اكثر فاعلية وكفاءة ,ومن خلالها يستطيع المدرب ان يحدد نوعية سلوك اللاعب , وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية . ومما تطرقنا اليه يظهر دور الهدف وتحديدتها من قبل المدرب , ومن هذا المنطلق اخذنا المهارات النفسية في الرياضة والتي تتضمن كل من :-

- القدرة على التصور
- القدرة على التركيز الانتباه
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الانجاز الرياضي

1-1-1-2 التصور الذهني :-

توجد العيد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي , يستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب ذهنيا قبل المنافسة , ومن ذلك التصور الذهني , التصور البصري , التمرين الذهني , والمراجعة الذهنية . جميع هذه المعنى تدور حول معنى واحد وأساسي وهي أن الاشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم او ان يتذكروا احداثا او خبرات سابقة , إن التصور الذهني على انه اعم واشمل من عملية التصور البصري حيث انه يشمل حواس اخرى إضافة الى حاسة البصر , مثل حواس السمع واللمس والشم والاحساس الحركي .

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور⁽¹⁾ هما :-

- التصور الخارجي .
- التصور الداخلي .
-

1-1-1-1-2 التصور الذهني الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لاداء شخص اخر مثل لاعب متميز او بطل رياضي . فكأن اللاعب عندما يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني . وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي .

(1) اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة الماهيم - التطبيقات , ط2 (القاهرة : دار الفكر العربي , 1997) ص 317-318 .

2-1-1-1-2 التصور الذهني الداخلي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على ان اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لاداء مهارات او احداث معينة سبق ان اكتسبها او شاهدها او تعلمها , فهي عادة نابغة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لاشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة . وتجدر الإشارة إلى ان حاسة البصر تساهم بالدور الاساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي , بينما الاحساس الحركي يساهم بفاعلية اكثر مقارنة بالحواس الاخرى في نمط التصور الذهني الداخلي .

2-1-1-2 الاسترخاء :-

يلاحظ ان الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات ادائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة , والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط . وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الاعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الامثل للاستثارة الانفعالية. لذلك نستعرض اربعة اساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وهي مرتبة وفقاً لمحك درجة الصعوبة على النحو⁽¹⁾ التالي :-

1-2-1-1-2 الاسترخاء التخيلي

يتطلب هذا الاسلوب من الاسترخاء ان يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين . مثلاً يتخيل نفسه مستلقية على الشاطئ البحر , والشمس تملأ الجو والنسيم عليل , والهدوء يخيم من حوله.

2-2-1-1-2 الاسترخاء الذاتي

يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي , وهو اسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه. ويعتمد هذا الاسلوب بدرجة اساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم , ثم استخدام التنفس البطيء السهل , واثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.

3-2-1-1-2 التدريب الاسترخائي التدريجي (التدمي):

توجد اساليب عديدة للاسترخاء التدريجي , وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء . والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الاحساس التوتر (عند الانقباض العضلي) والاحساس الاسترخاء العضلي . ويطلق عليه الاسترخاء التدريجي نظراً لانه يشمل التقدم من مجموعة عضلية الى اخرى . حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية.

(1) أسامة كامل راتب: نفس المصدر . ص 278-285.

2-1-1-4 استرخاء التغذية الرجعية الحيوية:

عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في اجسامهم , فانهم يستخدمون بعض الاساليب الاخرى مثل اسلوب رجع الاستجابة البيولوجي (التغذية الرجعية الحيوية). حيث يتضمن هذا الاسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الارادية مثل ضغط الدم , ومعدل النبض في الدقيقة ومعدل التنفس.

2-1-1-3 التركيز الانتباه :

التركيز على مايجري حولك او الانتباه اليه وما تقوم به تجاه انجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها .يجب ان تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لانه من المتطلبات الاساسية للعب بمستوى عال⁽¹⁾ .

يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشدته الذي يمكن ان يعملوا بهما اثناء المباراة او السباق . لهذا على المدرب والرياضي ان يخطط التدريب حيث يبداء التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية.

يتطلب التركيز او الانتباه الاختياري المقدرة على الاهتمام بما يجري حولك , والى اي مدى يمكن ان تحافظ على هذا الاهتمام. الانتباه الاختياري يعكس قدرتك على اختيار ما ستهتم به وتجاهل المثيرات الاخرى . كما يعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه الى الاشياء الاخرى , واحيانا يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في ان واحد. وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه كلما تتحسن استجابتك ويتحسن اداؤك.

2-1-1-4 القلق:

القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف و توقع الخطر, وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

(يعني القلق عادة المشاعر غير سارة التي تتميز بالهم والخشية والفرع و الرهبة و الخوف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته وبدرجات مختلفة ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع, فالفرد الخائف يعرف في العادة مصدر خوفه ولكن القلق لا يعرف دوماً مصدر قلقه)⁽²⁾

ويرى بعض العلماء ان اداء الانسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد. وهناك ثلاثة مستويات للقلق هي(المستوى المنخفض للقلق , المستوى المتوسط للقلق , المستوى العالي للقلق)⁽³⁾.

(1) تيرس عوديشو انويا : دليل الرياضي للاعداد النفسي , ط1 (عمان : دار وائل للنشر , 2002) ص 88.

(2) عبد الرحمن عدس و محي الدين توك : المدخل الى علم النفس , ط6 (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, عمان, 2005) ص 448.

(3) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي , ط1 (مركز الكتاب للنشر : القاهرة , 1998) ص 379-383

2-1-1-5 الثقة بالنفس:

يرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز , وهذا اعتقاد خاطيء , وربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة او الثقة الزائدة . ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح . فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله الرياضي , ولكن ما هي الاشياء الواقعية التي يتوقع عملها.

وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة , وتوقع النتائج , فتوقع النتائج يعني الى اى مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب او الخسارة في المنافسة. بينما الثقة هي الشعور اللاعب ان ادائه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج , وحتى اذا كان المنافس متفوقا عليه .

2-1-1-5-1 خصائص الثقة بالنفس :

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعده على تطوير ادائه الرياضي من خلال طرق مختلفة⁽¹⁾ و أهمها على النحو التالي :

- الثقة تثير الانفعالات الايجابية.
- الثقة تساعد على تركيز الانتباه.
- الثقة تؤثر في بناء الاهداف.
- الثقة لاتعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية.

2-1-1-6 دافعية الانجاز الرياضي :

ان الدافعية الانجاز⁽²⁾ (أو الحاجة للانجاز) يقصد بها طبقاً لمفهوم " ميوراي " تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية (الفيزيائية) او الكائنات البشرية او الافكار وتناولها او تنظيمها واداء ذلك باكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة . وفي اطار التحديد السابق يمكن النظر الى الدافعية الانجاز على انها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق . كما ان هدف الانجاز يتحدد على انه اما التنافس مع معيار او مستوى معين للامتياز او التنافس مع آخرين او تنافس الفرد مع ادائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو انجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في اداء ما يتميز بالصعوبة.

2-1-2 التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي:-

(1) أسامة كامل راتب : الاعداد النفسية للناشئين , (دار الفكر العربي, القاهرة, 2001) ص337-343.

(2) محمد حسن علاوي؛ نفس المصدر ص251.

ان عملية التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي ترتبط بثلاثة ابعاد منها :-

1-2-1-2 التوجه نحو ضبط النفس:- اذ يرتبط هذا البعد الى حد كبير بقدره الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل, اذ ان الرياضي وبالاخص لاعب كرة اليد في امس الحاجة الى الهدوء الانفعالي لانه يتطلب منه ايجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول باسرع واسهل طريقة للهدف في حين نجد ان (الانفعال العنيف يشوه الادراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر ويشل السيطرة والارادة)⁽¹⁾.

1-2-2-2 التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية:- 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 اذ 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)⁽²⁾, ولكن يجب ان لا تكون هذه الاهداف اكبر من قدرات الرياضي او تكوينهم البيولوجي فالرياضي المبتديء او الناشئ يشعر بعملية تطور كبير في مستواه المهاري والبدني ولكن بعد ان يصبح متقدماً يكون التطور بطيء بسبب الاقتراب من الحدود البيولوجية وهنا يدخل دور المدرب لمساعدة الرياضي لكي يعرف ذلك حتى لا يؤثر سلباً على تقييمه لنفسه, او مستوى اداءه.

1-2-3-2 التوجه نحو احترام الآخرين:- اذ يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للاشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرسين والحكام والمنافسين وزملاء اللاعبين, اذ يعد البعد مهماً جداً وذو تاثير 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 الخططية والمهارية للاعب انما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال "الكرة والتفكير الخططي الجماعي اي ان الانجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية"⁽³⁾.

2-2 الدراسات المشابهة:

(1) أسامة كامل راتب, المصدر السابق, ص 177.

(2) أسامة كامل راتب, المصدر السابق, ص 242.

(3) محمود عنان: التعلم والدافعية في الرياضة, ب, م, 2004, ص 95.

1-2-2 دراسة: عظيمة عباس علي (2006)⁽¹⁾ :

(السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة)

هدفت الدراسة الى:

- 1- مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.
 - 2- مستوى التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدة.
 - 3- علاقة الارتباط بين السلوك التنافسي و التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي.
- وقد بلغت عينة البحث (50) لاعبا من لاعبي فرق تمثل اندية (الكرخ و الطالبة و الاعظمية و اوهان و نادي الهومتمن) وهذه الاندية تمثل نسبة (80%) من فرق الاندية المشاركة في دوري الشباب، وقد اعتمدت الباحثة لدراسة مشكلة البحث على اختبار (مقياس السلوك التنافسي) وهذه المقياس هو لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي الذي يحتاج الى الرعاية و التوجيه، اما (مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) وهذه المقياس يهدف الى قياس التوجه نحو الرياضة و نحو الابعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي.
- الاستنتاجات كانت:-

- 1- تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التنافسي، وتميزوا ايضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم في هذا المتغير ، مما يشير الى ان لاعبي فرق العينة ليس على مستوى متقارب فيما بينهم.
 - 2- اشارت الدراسة الى ان متغير التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي قد كانت ابعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة الى حد ما.
- التوصيات كانت:-
- 1- العمل على تثقيف الرياضيين بالالخص الشباب منهم باهمية و دور السلوك الذي يسلكه اللاعب قبل و خلال المنافسة وتأثيره على الاداء و ذلك من خلال تخصيص جزء لا بأس به من الوحدات التدريبية، حتى يتمكنوا من القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة.
 - 2- العمل على اعتبار موضوع التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي من الامور المهمة جدا التي يجب على المدربين اعطاءها الاولوية في عملية الاعداد النفسي للرياضيين وذلك لانها تضم ابعاداً مهمة في حالة تحلي اللاعب بها فانه سيكون لاعباً مثالياً قادراً على اعطاء اقصى ما لديه.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

1-3 منهج البحث:-

(1) عظيمة عباس علي: السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة (مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، 2006).

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لملاءمته لأهدافي البحث وفروضيها.

3-2 مجتمع وعينة البحث:-

تتكون عينة البحث من (84) لاعبا من لاعبي كرة اليد من اندية (اربيل - سيروان - كه يوان - سولاف - ناكري - طوز - سليمانية) الرياضى المشاركين فى دورى الممتاز بأقليم كوردستان العراق للموسم (2009-2010) جدول (1) . والتي تم تطبيق أدوات القياس عليهم.

جدول (1)

يوضح المجتمع وعينة البحث

النسبة المؤوية	العدد الكلي لنادي	النسبة المؤوية	عينة البحث	النادي
%100	14	%92.8	13	اربيل
%100	14	%85.7	12	سيروان
%100	14	%78.5	11	كه يوان
%100	14	%85.7	12	سولاف
%100	14	%85.7	12	ناكري
%100	14	%78.5	11	طوز
%100	14	%92.8	13	سليمانية
%100	98	%85.7	84	المجموع

3-3 ادوات والاجهزة ووسائل جمع معلومات البحث:-

1- الوسائل البحثية وتتضمن:-

- الاستبانة.

- مقابلات شخصية.

-المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- استخدام مقياس المهارات النفسية.

- استخدام مقياس ابعاد التفوق الرياضي.

2- الاجهزة والادوات المستخدمة:-

- حاسبة الالكترونية نوع (Caston).

- حاسبة شخصية نوع (acer) عدد(1).

- ادوات مكتبية (وراق, قلم).

3-4 اجراءات البحث الميدانية:-

3-4-1 مقياس المهارات النفسية في الرياضة:-

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي⁽¹⁾، وصممه (بل) ، و(جون البنسون)، و (كريستوفر شامبروك)، و قد قام (محمد حسن علاوي) بأقتباسه وتعديله ملحق(1)، ويتكون ابعاده من:-

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على التركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز الرياضي

والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثلة (4) عبارات كلاتي(1) :

- القدرة على التصور ويشمل العبارات (1،7،13،19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة(13) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات(2،8،14،20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات(3،9،15،21)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات(4،10،16،22) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- الثقة بالنفس وتشمل العبارات(5،11،17،23) العبارتان(5،17) في اتجاه البعد و(11،23) في عكس اتجاه البعد.

- دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (6،12،18،24) كلها في اتجاه البعد.

ويقوم اللاعب الرياضي بالاجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج(الرقم 1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً ، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً ، والرقم (3) بدرجة قليلة ، والرقم (4) بدرجة متوسطة ، والرقم (5) بدرجة كبيرة ، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً . وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون(1=6 , 2=5 , 3=4 , 4=3).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى (4) و الدرجة الكبرى (24)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي^(*) وهو(14) 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 (24) و الدرجة الكبرى (144) اما درجة الوسط الفرضي (84).

3-2 مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:-

(1) محمد حسن علاوي، كمال الدين عبدالرحمن، عماد الدين عباس: الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003) ص 455-458.

(1) - محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998) ص 543-547

(*) الوسط الفرضي = عدد الفقرات × عدد مجموع البدائل

عدد البدائل

هذا المقياس⁽¹⁾ يقيس ثلاثة ابعاد بالإضافة الى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من (54)فقرة ملحق (2) تشير الى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي , وأبعاد القياس في الصورة هي :-

1- بعد (التوجه نحو ضبط النفس) يتكون من (18) عبارة منها (16) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد و عدد (2) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون ارقامها من (24,30). اما العبارات الايجابية فهما (7,11,12,17,20,21,28,37,38,40,42,43,44,47,51,52).

2- بعد (التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية) يتكون من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد (4) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون ارقامها من (1,3,5,6,8,19,26,29,32,33,35,41,46,50). اما العبارات الايجابية فهما (14,39,48,54).

3- بعد (التوجه نحو احترام الآخرين) يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد (3) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون ارقامها من (2,4,9,13,16,18,22,23,25,30,34,36,45). اما العبارات الايجابية فهما (10,49,53).

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 للعبارة الايجابية (أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات, أوافق (4) درجات, غير متأكد (3) درجات, لا أوافق (2) درجات, لا أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات). أما للعبارة السلبية فتكون (أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات, أوافق (2) درجات, غير متأكد (3) درجات, لا أوافق (4) درجات, لا أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى هو (18) و الدرجة الكبرى هو (90), وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي^(*) (54) 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 (54) و الدرجة الكبرى (270) اما درجة الوسط الفرضي (162).

3-5 التجربة الاستطلاعية:-

(1) محمد حسن علاوي, كمال الدين عبدالرحمن, عماد الدين عباس: نفس المصدر , ص 415-421.

(*) الوسط الفرضي = $\frac{\text{عدد الفقرات} \times \text{عدد مجموع البدائل}}{\text{عدد البدائل}}$

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 17/7/2010 على (4) لاعبين من نادي (هيرش) الرياضي،
اذ ان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو لاجل التوصل الى معرفة:
مدى صلاحية الأدوات التي استخدمها الباحث في الاختبارات.
الوقت الذي يستغرقه الاختبار (المهارات النفسية) (11) دقيقة أما مقياس (التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي)
استغرق (22) دقيقة.

3-6 الأسس العلمية للمقياس:-

3-6-1 الصدق:

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ماوضع من اجله وهي (المهارات النفسية) تم اللجوء إلى الصدق
الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين^(*) في علم النفس الرياضي لآخذ آرائهم حول
مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل
الى 95% وهذا يعني ان المقياس صادق لانه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فاكثر من آراء
المحكمين في هذا النوع من الصدق)⁽¹⁾.

3-6-2 الثبات:

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمدت الباحثة على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ(تعد الاداة ثابتة
اذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية)⁽²⁾ فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة
من (9) لاعبين من لاعبي هيرش بكرة اليد والذين هم من ضمن مجتمع البحث وبعد مرور (10) أيام تم
تطبيق المقياس مرة اخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الاول
والثاني تم إيجاد معامل الثبات لكل بعد من ابعاد المقياسين كما في الجدول (2).

جدول (2)

(*) أ.د. عامر سعيد جاسم (علم النفس الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة بابل).
أ.د. ثيلام يونس علاوي (القياس و التقويم)(كلية التربية الرياضية -جامعة الموصل).
أ.د. فاهم الطريحي (علم النفس التربوي)(كلية التربية -جامعة بابل).
أ.د. ياسين علوان اسماعيل (علم النفس الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة بابل).
أ.د.م.فداء أكرم سليم (طرق التدريس)(كلية التربية الرياضية -جامعة صلاح الدين).
أ.م.د. عزيمة عباس علي (علم النفس الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين).

(1) بنيامين بلوم وآخرون، تقييم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون (القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1983) ص 196.

(2) صباح حسين العجيلي وآخرون: التقويم والقياس (مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 1990) ص 143.

يمثل قيم معامل الثبات لمقياسي المهارات النفسية والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي

ت	المهارات النفسية	الثبات	ت	التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي	الثبات
1	القدرة على التصور	0,87	1	التوجه نحو ضبط النفس	0,86
2	القدرة على الاسترخاء	0,86			
3	القدرة على تركيز الانتباه	0,85	2	التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية	0,84
4	القدرة على مواجهة القلق	0,87			
5	الثقة بالنفس	0,86	3	التوجه نحو احترام الآخرين	0,85
6	دافعية الانجاز الرياضي	0,87			

7-3 التجربة الرئيسية:-

بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية للمقياس وتهيئة الجو المناسب لاجابة عينة البحث. قام الباحث بتنفيذ البحث من خلال توزيع^(*) استمارات مقياس (المهارات النفسية) بيوم واحد ثم في اليوم الثاني تم توزيع استمارات مقياس (التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) علي عينة البحث والمتكون من لاعبي اندية (اريل-سيروان-طوز-سولاف-ئاكرى-سليمانية) بكرة اليد , وقد تم الاستعانة بمدرّب الاندية ومساعدتهم وبوجود الباحث من تاريخ 7/23 - 2010/9/20.

3-8 الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة وبالشكل الذي يخدم البحث⁽¹⁾:-

*الوسط الحسابي.

*الانحراف المعياري.

*الوسط الفرضي.

*معامل الارتباط البسيط(بيرسون).

* اختبار (ت) لعينة واحدة.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

(*) تم الاستعانة بمدرّبي فرق العينة لتوضيح و تطبيق الاجراءات.

(1) وديع ياسين محمد و حسن محمد عبد: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربية الرياضي (الموصل, دار الكتاب للطباعة والنشر, 1999), ص 103, 154, 302, 214.

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية :-

جدول (3)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية

الدلالة	اختبار التائي لعينة واحدة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	ابعاد المهارات النفسية
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوي	1.99	0.94	14	2.668	16.523	القدرة على التصور
غير معنوي		1.55		2.837	18.404	القدرة على الاسترخاء
غير معنوي		0.21		2.734	14.583	القدرة على مواجهة القلق
غير معنوي		0.51		3.369	15.738	القدرة على التركيز الانتباه
غير معنوي		0.72		4.442	17.214	الثقة بالنفس
غير معنوي		0.18		3.462	14.654	دافعية الانجاز الرياضي
غير معنوي		1.33	84	9,810	97,119	مجموع الابعاد

قيمة (ت) الجدولية = (1.99) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة الحرية (83)

يبين لنا الجدول (3) ان الوسط الحسابي للابعاد مقياس المهارات النفسية قريبة من الوسط الفرضي أو اكبر بقليل , اما درجات المحتسبة لاختبار التائي لجميع الابعاد كانت اقل من الجدولية وهي (1.99) وبذلك كانت الابعاد غير معنوية, وكذلك في درجة المقياس الكلي ايضاً اظهرت اختبار (ت) المحسوبة اقل من الدرجة الجدولية.

وكما ظهر من النتائج انه لم تظهر فروق معنوية وهذا يعزوه الباحث الى ان الدرجات كانت قريبة من الوسط الفرضي أو اعلى بقليل اي ان اللاعبين هم بمستوى وسط ويحتاجون الى التدريب على المهارات النفسية. حيث " ان تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف اعمارهم أو مستوياتهم"⁽¹⁾ الى ان اللاعبين في اشد الحاجة الى الاعداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز مايشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب او المنافسة فضلا عن انهم لم يصلوا بعد الى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة كما دافعية الانجاز الرياضي تتميز بان هناك عدد من الامور المحبطة لها ومنها (الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب او الادارة او الافتقاد الى المتعة)⁽¹⁾ الامر الذي يؤدي الى اضعاف عزيمة اللاعب للاستمرار بالتدريب بنفس الشدة والحماس.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي:-

(1) اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية , (دار الفكر العربي , القاهرة , 2000) ص85.

(1) رمضان ياسين : علم النفس الرياضي : (دار اسامة للنشر والتوزيع, عمان , 2008) ص105.

جدول (4)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي

الدالة	اختبار التائي لعينة واحدة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	ابعاد التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي
	الجدولية	المحسوب ة				
غير معنوي	1.99	0.40	54	7.260	51.071	التوجه نحو ضبط النفس
غير معنوي		0.15		5.413	54.857	التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية
غير معنوي		0.22		4.813	52.904	التوجه نحو احترام الآخرين
غير معنوي		0.24	162	13.117	158.833	مجموع الابعاد

قيمة (ت) الجدولية = (1.99) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة الحرية (83)

يبين لنا الجدول (4) ان الوسط الحسابي للابعاد مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي قريبة من الوسط الفرضي أو اقل بقليل، اما درجات المحتسبة لاختبار التائي لجميع الابعاد كانت اقل من الجدولية وهي (1.99) وبذلك كانت الابعاد غير معنوية، وكذلك في درجة المقياس الكلي ايضاً اظهرت اختبار (ت) المحسوبة اقل من الدرجة الجدولية.

وكما ظهر من النتائج انه لم تظهر فروق معنوية وهذا يعزوه الباحث الى ان الدرجات كانت قريبة من الوسط الفرضي أو اقل بقليل اي ان اللاعبين هم بمستوى وسط تقريباً ويحتاجون الى التدريب على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي.

كما ان الأوساط الحسابية للأبعاد قريبة من الوسط الفرضي وهو الامر الذي يعني ان لاعبي فرق العينة بحاجة الى التدريب على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي التي تعمل على تطوير وتحسين الحالة النفسية لدى اللاعبين اذ (تحتاج ممارسة اي نشاط رياضي من وجهة النظر السيكولوجية الى كثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة اثناء ممارسة النشاط الرياضي وتكييف نفسه لملاءمة المواقف ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته في المنافسات الرياضية)⁽¹⁾.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين ابعاد (المهارات النفسية) و(ابعاد التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) :-

(1) عادل عبدالبصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999) ص 512.

جدول (5)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين ابعاد (المهارات النفسية) و(ابعاد التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي)

ابعاد التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي			ابعاد المهارات النفسية
التوجه نحو احترام الآخرين	التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية	التوجه نحو ضبط النفس	
.056	.221(*)	.112	القدرة على التصور
.309(**)	.022	.094	القدرة على الاسترخاء
.054	.008	.171	القدرة على مواجهة القلق
.095	.073	.108	القدرة على التركيز الانتباه
.147	.280(**)	.153	الثقة بالنفس
.369(**)	.155	.079	دافعية الانجاز الرياضي

قيمة (ر) الجدولية = (0.217) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة الحرية (82)

يتضح من الجدول رقم (5) عدم وجود علاقة دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين بعد (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ويرى الباحث ان ذلك يعود الى انخفاض درجة ابعاد المهارات النفسية من جهة و الدرجة المتوسطة و المتقاربة لبعد التوجه نحو ضبط النفس (للتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) من جهة اخرى لفرق العينة وهو الامر الذي يشير الى انه يجب ان تعطى هذا البعد بشكل خاص دوراً واهمية كبرى في عملية الاعداد النفسي لما لها من اثر كبير على سلوك اللاعب واداءه في الملعب كما ان الاعداد النفسي يساعد في عملية " البحث عن الاسباب التي تؤثر في اللاعب ومن ثم الوصول الى مخطط ينفذ من خلال اليات محددة في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم ايجابياً في الوصول لقمة مستويات الاداء سواء كان على مستوى قصير المدى او طويل المدى"⁽¹⁾.

يتضح من الجدول رقم (5) عدم وجود علاقة دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين بعد

(1) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث , ط1 (دار الفكر العربي , القاهرة, 1998) ص233.

(التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية) لمقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من ابعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على التصور - الثقة بالنفس). ويرى الباحث ان ذلك يعود الى انخفاض درجة ابعاد المهارات النفسية من جهة و الدرجة المتوسطة و المتقاربة لبعد التوجه نحو ضبط النفس (للتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) من جهة اخرى باستثناء بعدي (القدرة على التصور - الثقة بالنفس) الذي كان معنوياً من بين الابعاد المهارات النفسية. فبعد القدرة على التصور حيث تستحضر كل لاعب في ذهنها الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدمة في ذلك كل حواسها المختلفة مع اشتراك جميع خبراتها وانفعالاتها ومشاعرها. ويشير أسامة راتب (2000) أن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محددا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي الى هذه العضلات العاملة فلاعب كرة اليد التي تحاول إتقان مهارة التصويب على المرمى تحتاج الى أداء هذه المهارة عشرات المرات وهي بذلك تقوى وتدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسؤولة عن أداء المهارة، والتصور يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي الى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة (1). كما إن بعد الثقة بالنفس له دور كبير و تؤكد نتائج دراسة صدقي نور الدين محمد والتي أشارت الى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية (2).

يتضح من الجدول رقم (5) عدم وجود علاقة دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - الثقة بالنفس)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من ابعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على الاسترخاء - دافعية الانجاز الرياضي). ويرى الباحث ان ذلك يعود الى انخفاض درجة ابعاد المهارات النفسية من جهة و الدرجة المتوسطة و المتقاربة لبعد التوجه نحو ضبط النفس (للتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) من جهة اخرى باستثناء بعدي (القدرة على الاسترخاء - دافعية الانجاز الرياضي). ووجود علاقة إيجابية دالة معنوياً بين القدرة على الاسترخاء وبعد التوجه نحو ضبط النفس، حيث يؤكد ان وجود هذه العلاقة الإيجابية ما أشار إليه العديد من العلماء أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة انتباه مسترخي Relaxed Attention ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس Cox (1994) أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخيا حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوتر حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء

(1) أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ، (دار الفكر العربي، القاهرة، 2000) ص316-317.

(2) رمضان ياسين : علم النفس الرياضي ، (دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان ، 2008) ص98-99.

تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء (1) . وبما إن زيادة قدرة على الاسترخاء حيث يوضح محمد العربي شمعون (1995) أن الاسترخاء يؤدي الى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبى والمساعدة على الوصول الى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبى بواسطة العمل على الوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدى والوصول الى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدى (2) وهذا ما تحتاج اليه لاعبو كرة اليد حيث يساعدهم ذلك على رفع الروح المعنوية لهم وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الفوز .

وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً بين دافعية الانجاز الرياضى وبعد التوجه نحو ضبط النفس، ويعنى ذلك أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضى كمهارة نفسية مميزة للاعبى كرة اليد "قيد الدراسة" تتأثر وترتبط ببعض السمات الدافعية كسمة الحافز والتصميم والصلابة والتدريبية والضمير الحى وأيضاً دافعية الإنجاز الرياضى والمسئولية والقيادة.

فرياضة كرة اليد تكون المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ولا بد أن يتميز أفرادها بالسمات الدافعية السابقة لتحقيق هذا المستوى المطلوب.

وهذا ما يؤكد لنا مدى ارتباط مهارة دافعية الإنجاز الرياضى كمهارة نفسية مميزة للاعبى كرة اليد والمسهمه فى الإنجاز الرياضى ويتمشى ذلك الاستنتاج مع ما أكدته أوجيلفى Ogilive فى أنه من خلال الملاحظة الموضوعية والمقابلات الشخصية والبحوث التى تمت وأجريت للصفوة من الرياضيين وبدراسة البروفيل النفسى للرياضيين فى المستويات العالية أتضح تميزهم بالخصائص والسمات النفسية(3).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات:

(1) يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس ؛علم النفس العام ،ط1 (دار الفكر للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2002)، ص315.

(2) صدقي نور الدين: العلاقة بين الاتجاه النفسى والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم : (المجلة العلمية للتربية والرياضة ،المؤتمر العلمى للرياضة والمبادئ، الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان، 1994)، ص66.

(3) عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسى وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير ،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية، 2002)، ص13.

في حدود عينة البحث والنشاط الرياضي المختار ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:-

- المهارات النفسية جميعها وابعاد التفوق الرياضي جميعها كانت في حدود الوسط .
 - عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد(التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً.
 - عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من ابعاد المهارات النفسية وهي(القدرة على التصور - الثقة بالنفس).
 - عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - الثقة بالنفس)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من ابعاد المهارات النفسية وهي(القدرة على الاسترخاء - دافعية الانجاز الرياضي).
- 2-5 التوصيات :

- في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلي :
- الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية وابعاد التفوق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
 - الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
 - ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية و سمة التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعب كرة اليد مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.
 - أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية و سمة التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم.
 - إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على المهارات النفسية و سمة التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لكل نشاط من هذه الأنشطة المختلفة.

المصادر

1- أسامة كامل راتب : الاعداد النفسي للناشئين , (دار الفكر العربي, القاهرة, 2001) .

- 2- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية , (دار الفكر العربي , القاهرة , 2000).
- 3- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة , (دار الفكر العربي, القاهرة , 2000).
- 4- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات , ط2 (القاهرة : دار الفكر العربي , 1997).
- 5- بنيامين بلوم وآخرون؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون (القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1983).
- 6- تيرس عوديشو انويا : دليل الرياضي للاعداد النفسي , ط1 (عمان : دار وائل للنشر , 2002).
- 7- رمضان ياسين : علم النفس الرياضي , (دار اسامة للنشر والتوزيع , عمان , 2008).
- 8- صباح حسين العجيلي وآخرون: التقويم والقياس (مطبعة التعليم العالي , بغداد، 1990).
- 9- صدقي نور الدين: العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم : (المجلة العلمية للتربية والرياضة ، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، 1994)،.
- 10- عادل عبدالصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق , (مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 1999).
- 11- عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك: المدخل إلى علم النفس، ط6 (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2005).
- 12- عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير ،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية، 2002).
- 13- عظيمة عباس على: السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة (مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، 2006).
- 14- محمد حسن علاوي، كمال الدين عبدالرحمن، عماد الدين عباس: الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات – تطبيقات) , (مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 2003).
- 15- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , (مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 1998).
- 16- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي , ط1 (مركز الكتاب للنشر : القاهرة , 1998).
- 17- محمود عنان: التعلم والدافعية في الرياضة، ب، م، 2004.
- 18- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث , ط1 (دار الفكر العربي , القاهرة , 1998).
- 19- وديع ياسين محمد و حسن محمد عبد: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربوية الرياضي، (الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1999).
- 20- يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس: علم النفس العام ، ط1 (دار الفكر للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2002).

اختبارات المهارات النفسية في الرياضة

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي:-

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على التركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز الرياضي

التعليمات :-

فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف سلوكك أ، اتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة .

- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة , ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل مدى انطباق هذه العبارة على حالتك .

لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن الآخر , وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

لا تترك أي عبارة بدون إجابة .

ت	العبارات	الدرجة
---	----------	--------

1	استطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	1	2	3	4	5	6
2	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة	1	2	3	4	5	6
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	1	2	3	4	5	6
4	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشتراك فيها	1	2	3	4	5	6
5	اشتراك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	1	2	3	4	5	6
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	1	2	3	4	5	6
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً	1	2	3	4	5	6
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	1	2	3	4	5	6
9	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	1	2	3	4	5	6
10	أخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة	1	2	3	4	5	6
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	1	2	3	4	5	6
12	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	1	2	3	4	5	6
13	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	1	2	3	4	5	6
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	1	2	3	4	5	6
15	مشكلتي هي فقدانني للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	1	2	3	4	5	6

الدرجة						العبارات	ت
6	5	4	3	2	1	عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	16
6	5	4	3	2	1	طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	17
6	5	4	3	2	1	أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة	18
6	5	4	3	2	1	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	19
6	5	4	3	2	1	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	20
6	5	4	3	2	1	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب	21
6	5	4	3	2	1	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	22
6	5	4	3	2	1	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	23
6	5	4	3	2	1	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	24

مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة الى الدرجة الكلية للمقياس التي تشير الى توجه الفرد نحو

الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي , وأبعاد القياس في الصورة هي :-

1 - التوجه نحو ضبط النفس .

2- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية .

3- التوجه نحو احترام الآخرين .

التعليمات :-

فيما يلي بعض العبارات المرتبطة ببعض المواقف الرياضية , المطلوب منك أن تحدد في ورقة الإجابة

مدى موافقتك أو عدم موافقتك على كل عبارة بالصورة التالية :-

- (1) - إذا كنت توافق بدرجة كبيرة على العبارة , أرسم دائرة حول الرقم
- (2) - إذا كنت توافق على العبارة , أرسم دائرة حول الرقم
- (3) - إذا كنت لا تستطيع اتخاذ قرار الموافقة أو عدم الموافقة ارسم دائرة حول الرقم
- (4) - إذا كنت غير موافق على العبارة , ارسم دائرة حول الرقم
- (5) - إذا كنت غير موافقة بدرجة كبيرة , أرسم دائرة حول الرقم

أبعاد التفوق الرياضي

ت	العبارات	الدرجة				
1	من الصعوبة الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي	1	2	3	4	5
2	يجب رفع الكلفة بينك وبين المدرب بحيث تستطيع أن تتأديه باسمه الأول مثل الأصدقاء أو الزملاء	1	2	3	4	5
3	أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأنت انتهر هذه الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء	1	2	3	4	5
4	نقد المدرب لك يعني أنه يتحداك	1	2	3	4	5
5	ليس من مسؤولية اللاعب ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت	1	2	3	4	5
6	إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الآخر فيمكنك الترخي في اللعب	1	2	3	4	5
7	لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر قبل أ، تثبت وجودك في الملعب	1	2	3		5
8	على الرياضي أن يخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط	1	2	3	4	5
9	إذا كنت لا أفضل زميلي فأنتي أجاهله في الملعب وخارجه	1	2	3	4	5
10	يجب على الرياضي إن يحترم جميع مدربيه	1	2	3	4	5
11	التحكم في الانفعالات يقلل من مستوى اللاعب	1	2	3	4	5
12	المتفرجون يساعدون اللاعب على فقد أعصابه	1	2	3	4	5
13	يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية	1	2	3	4	5
14	يجب على الرياضي أن يعرف مستوى قدراته البدنية	1	2	3	4	5
15	المنافس في اللعب لا يمكن أبداً أن أعتبره صديقي	1	2	3	4	5
16	لكي تكون لاعباً ناجحاً يجب أ، تحارب الآخرين	1	2	3	4	5
17	السباب والشتائم تساعد على تفريغ انفعالات اللاعب	1	2	3	4	5

ت	العبارات	الدرجة
---	----------	--------

18	يجب على اللاعب نقد زملاءه بقسوة	1	2	3	4	5
19	الادوات الرياضية التي تتلف وتتكسر يمكن استبدالها بسهولة	1	2	3	4	5
20	في معظم الاحيان لا يستطيع اللاعب التحكم في انفعاله نحو إيذاء منافسه	1	2	3	4	5
21	اللاعب الماهر بغض النظر عن عدم قدرته في السيطرة على أعصابه - ينبغي إشراكه غالباً في المباريات	1	2	3	4	5
22	اللاعب الذي يحاول تعمد إصابة منافسه أعتبره لاعباً شجاعاً	1	2	3	4	5
23	اللاعب الماهر لا يصادق اللاعب أقل منه مستوى في اللعب	1	2	3	4	5
24	اللاعب الجيد هو الذي يستطيع التحكم في انفعالاته أثناء المواقف العصبية في المباراة	1	2	3	4	5
25	المدربون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة	1	2	3	4	5
26	يجب على اللاعب عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب	1	2	3	4	5
27	اللاعب الناجح لا يطيع إلا أوامر المدرب فقط	1	2	3	4	5
28	اللاعب الماهر يرتبك كثيراً عندما تشتد الرقابة عليه من المنافسين	1	2	3	4	5
29	الرياضي الممتاز يمكنه كسب المباراة بدون بذل جهد يذكر	1	2	3	4	5
30	الشخص الذي يحترم المنافسين لا يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح	1	2	3	4	5
31	الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعب المتفوق	1	2	3	4	5
32	اللاعب الناجح لا يعتني غالباً بملابس اللعب	1	2	3	4	5
33	عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين درجاتي	1	2	3	4	5
34	يحتسب الحكام غالباً أخطاء ضدي لم أرتكبها	1	2	3	4	5
35	ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً	1	2	3	4	5
36	من المناسب عدم ذكر محاسن اللاعبين الآخرين	1	2	3	4	5

ت	العبارات	الدرجة
---	----------	--------

37	عندما يثور زميلك في اللعب يجب مساعدته على إسقاط غضبه على المنافسين	1	2	3	4	5
38	من الخطأ يقبل الهزيمة بروح طيبة	1	2	3	4	5
39	المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللاعب	1	2	3	4	5
40	الرياضي الناجح يفقد أعصابه عند مواجهة الهزيمة	1	2	3	4	5
41	يجب على الرياضيين عدم الانتظام يومياً في الدراسة أو العمل لأنهم يقضون المزيد من الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات	1	2	3	4	5
42	إذا كان أحد المنافسين سريع النفرة لإنني أبذل كل جهدي لكي أجعله يفقد سيطرته على أعصابه	1	2	3	4	5
43	اللاعب الذي يسهل استثارته اعتبره لاعباً جيداً	1	2	3	4	5
44	إذا هاجمني المنافس بخشونة فأنتي انتهز فرصة مناسبة لكي أهاجمه بخشونة أكثر من خشونته	1	2	3	4	5
45	يجب على المدربين إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبهم	1	2	3	4	5
46	هزيمة الفريق مسؤولية المدرب وليست مسؤولية اللاعبين	1	2	3	4	5
47	إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة	1	2	3	4	5
48	يجب على اللاعب أ، ينقد نفسه ذاتياً	1	2	3	4	5
49	أتمتع بصحبة زملائي في الملعب	1	2	3	4	5
50	عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسؤوليتها على الآخرين	1	2	3	4	5
51	يتحسن أداء اللاعب عندما يقوم منافسه باستفرازه	1	2	3	4	5
52	إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعب فيجب عليه أن يوقفه عند حده بصورة قاسية	1	2	3	4	5
53	يجب على اللاعب أن يحترم جميع زملاءه في الفريق	1	2	3	4	5
54	يجب على لاعب أن يبذل أقصى جهده وإظهار أحسن ما عنده في المباريات	1	2	3	4	5