

السمات الدافعية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين

م.د. محسن محمد حسن

سامر مهدي محمد صالح

العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية الرياضية

muhsinm.alfallogi@uokufa.edu.iq

الملخص

ان الوصول للنجاح الرياضي يعتمد على النواحي البدنية والمهارية والخطئية وذلك من خلال استخدام خطط تدريبية مختلفة خلال فترة الاعداد للمنافسات الرياضية ومع التطور الحاصل في مجال التدريب اصبح من الواجب على المدرب عدم اغفال الجانب النفسي المتمثل في تطوير مبادئ مختلفة ومنها السمات الدافعية والاتزان الانفعالي ومن خلال اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع العلمية في مجالات علم النفس الرياضي وجدت قلة الدراسات النفسية التي تناولت هذا الموضوع . ويهدف البحث إلى :

1- التعرف على السمات الدافعية والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين

(منطقة الفرات الاوسط) للموسم الرياضي (2014 – 2015) .

2- التعرف على العلاقة الارتباطية بين السمات الدافعية والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم

المتقدمين (منطقة الفرات الاوسط) للموسم الرياضي (2014 – 2015) .

الكلمات المفتاحية : السمات الدافعية, الاتزان الانفعالي , كرة القدم

Features of motivation and its relationship with the emotional balance among the
advanced footballers

M.D. Muhsin Muhammad Hassan

Samer Mohammed Mehdi Saleh

Iraq. Kufa University, Faculty of Physical Education

muhsinm.alfallogi@uokufa.edu.iq

Abstract

Reaching the athletic success depends on the physical, technical and tactical aspects, through the use of different training plans in the run-sports competitions period and with the evolution in the field of training, it became a duty on the coach not to leave out of the development of various principles of the psychological aspect, including the motivation features and the emotional balance.

By looking at the resources and the scientific references in the fields of sports psychology, the researcher found out that a few psychological studies were conducted on this topic. The research aims to:

- 1- Identify the motivation features and emotional balancing among the advanced football players (Middle Euphrates region) for the sports season (2014-2015).
- 2- Identify the correlation between the motivation features and emotional balancing among the advanced football players (Middle Euphrates region) for the sports season (2014-2015).

Key words: motivation features, personality, emotional Balancing, football

1- المقدمة :

شهد علم النفس الرياضي قفزة نوعية كبيرة جعلته في مقدمة العلوم التي استحوذت على اهتمام علماء النفس لذا بدأوا في الآونة الأخيرة الاهتمام بالناحية النفسية للاعب من خلال تركيزهم على المهارات الفكرية والنفسية في مجمل الألعاب الرياضية وكذلك السمات الدافعية لهم اذ انصب الاهتمام هنا على السمات النفسية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تساهم هذه السمات في ارتفاع الاداء وانخفاضه عند اللاعبين.

ان المستويات الرياضية العالية تتطلب من اللاعبين ان يستخدموا امكانياتهم البدنية والمهارية والخطئية والنفسية بصورة متكاملة وخاصة لاعبي كرة القدم لطبيعة مراكز اللعب وكذلك الاداء الحركي لكل مهارة فكل ذلك يسهل مهمه احراز افضل مستوى رياضي ممكن .

"وان التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعب من سماته الدافعية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراته البدنية ، فالسمات الدافعية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق اقصى وافضل اداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال التدريب على وفق مناهج خاصة لذلك الغرض هي (مناهج التدريب على الحالات النفسية).

(اسامة كامل راتب ، 2000 ، ص 40)

" كما يتأثر الاتزان الانفعالي لدى اللاعبين بدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس المستوى بل يختلف من لاعب الى اخر ، فبعضهم يستجيب بشكل افضل عند تركيزه على تعليمات المدرب وتشجيعه له على بذل المجهود ، فممنح المكافآت او تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب او تكليفهم بمسؤولية معينة ، او توجيه العقاب او التحذير ... الخ كلها اساليب يمكن استخدامها مع اللاعبين لذا يفضل التعرف على شخصيتهم وطبيعتهم حتى نستطيع اختيار

الأسلوب المناسب للسمات الدافعية لاستخدامه عند الحاجة دون ان نلجأ الى وضع جميع افراد المجموعة تحت نفس المعاملة ". (يحيى كاظم النقيب ، 1990 ، ص 107)

أن التطور لن يأتي بمحض الصدفة بل من خلال الاعتماد على أساليب التدريب الحديثة والطرائق المتنوعة والكوادر المتخصصة معتمدين في الأساس على دراسة سمات اللاعبين من

حيث أفكارهم وطموحاتهم وانفعالاتهم أثناء التدريب والمنافسات الرياضية وما يشهدون تحقيقه من أهداف منطلقين من مصادر الشخصية الدينامية سعياً نحو التقدم في المستوى الرياضي باعتبارها مكوناً أساسياً من مكونات الشخصية ومصدراً لإشباع الحاجات وما يرافق ذلك من أوازن انفعالي أثناء سلوكهم وتحقيق طموحاتهم المستقبلية ضمن متطلبات ممارسة لعبة كرة القدم مهما كان ذلك في التدريب أو المنافسات.

ومن خلال هذا العمل البحثي للباحثان في التعرف على السمات الدافعية واللاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين ،لما يتميز ادائها من مرونة وسلاسة في الاداء الحركي ، اذ ان السمات الدافعية واللاتزان الانفعالي للاعب لها دور كبير في التأثير في أدائه للتدريبات وكذلك تطوير قابلياته الرياضية بالاعتماد على مبادئ علم النفس الرياضي وتحقيق التكامل التدريبي والنفسي في الخطط التدريبية من اجل الوصول الى اهداف موضوعية لديه وكل ذلك ينصب في مصلحه الفريق عامة .

ومع التقدم السريع الذي طرأ على علم النفس في العصور الحديثة أصبح علم النفس الرياضي يشغل مكانه مهمه بين فروع هذا العلم اذ ان المدربين يعتقدون ان الوصول للنجاح الرياضي يعتمد على النواحي البدنية والمهارية والخططية وذلك من خلال استخدام خطط تدريبية مختلفة خلال فترة الاعداد للمنافسات الرياضية ومع التطور الحاصل في مجال التدريب اصبح من الواجب على المدرب عدم اغفال الجانب النفسي المتمثل في تطوير مبادئ مختلفة ومنها السمات الدافعية واتزانه الانفعالي ومن خلال اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع العلمية في مجالات علم النفس الرياضي وجدت قلة الدراسات النفسية التي تناولت هذا الموضوع وكذلك من خلال المقابلات التي أجراها الباحثان مع مدربي لعبة كرة القدم وبعض الخبراء لاحظا ان هناك قلة اهتمام المدربين بالجوانب التي تهتم بالإعداد النفسي للاعبين المتقدمين . ويهدف البحث الى

1- التعرف على السمات الدافعية واللاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين

(منطقة الفرات الاوسط) للموسم الرياضي (2014 - 2015) .

2- التعرف على العلاقة الارتباطية بين السمات الدافعية واللاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم

المتقدمين(منطقة الفرات الاوسط) للموسم الرياضي (2014 - 2015) .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية.
2-2 عينة البحث : أشتمل مجتمع البحث على لاعبي دوري اندية الدرجة الاولى المنطقة الوسطى للموسم الرياضي(2014-2015) وقد بلغ عددهم (190) لاعبا واشتملت عينة البحث على (160) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي(84,21%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا وكما هو مبين في الجدول(1).

جدول (1)

يبين اندية منطقة الفرات الاوسط وعدد لاعبيها والنسبة المئوية

ت	اسم النادي	العدد الكلي للاعبين	لاعبو التجربة الأساسية	لاعبو التجربة الاستطلاعية	اللاعبون المستبعدون	النسبة المئوية
1	الكوفة	23	18	5	0	%78,26
2	الحر	24	21	0	0	%79,16
3	السدة	24	19	5	3	%87,5
4	المدحتية	24	22	0	2	%91,66
5	القاسم	23	18	5	0	%78,26
6	بابل	24	19	5	0	%79,16
7	الاتفاق	24	21	0	3	%87,5
8	الديوانية	24	22	0	2	%91,66
المجموع		190	160	20	10	%84,21

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2-3-1 الوسائل : ومن هذه الوسائل :

1- المصادر النفسية .

2- القياسات والاختبارات النفسية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1- الاستبانة.

2- أقلام.

3- حاسبة.

2-4 القياسات والاختبارات النفسية المستخدمة :

2-4-1 مقياس السمات الدافعية : (محمد حسن علاوي ،2002،

ص221)

تم الاعتماد على مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية المعد من قبل ريتشارد وتكو وترجمة محمد حسن علاوي اذا قامت الباحثة شيماء علي خميس(2009) باعتماده بعد اجراء تعديلات بسيطة على صياغة فقراته لتلائم عينة البحث .

تصحيح مقياس السمات الدافعية :-

صححت اجابات اللاعبين على مقياس السمات الدافعية باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض فقد حسبت الدرجة الكلية على أساس مجموع اوزان الاجابات على فقرات المقياس البالغة (50) فقرة وحددت الاوزان من (1-4) درجة لكل فقرة وحسب البدائل التي يختارها اللاعب كما تم اعطاء الدرجات الايجابية والسلبية .

وقد تراوحت بدائل الاجابة بين (1-4) درجات لكل فقرة وحسب البدائل الرباعية وهي

(تنطبق علي بدرجة كبيرة،تنطبق علي بدرجة متوسطة،تنطبق علي بدرجة قليلة ،لا تنطبق علي) وبقيم حسب التتابع (1،2،3،4) لل فقرات الايجابية و(1،2،3،4) لل فقرات السلبية وبهذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (200) وأدنى درجة هي (50) وبعدها تم حساب الدرجة الكلية للاعب على فقرات المقياس والبالغة (50) قد تراوح مدى الدرجات الكلية للاعبين بين

(118-200) بمتوسط حسابي مقداره (152,86) درجة وانحراف معياري (13,35) درجة .
ملحق (1)

2-4-2 مقياس الاتزان الانفعالي :

تم اعداد هذا المقياس من قبل الباحث رائد عبد الامير عباس(2011) يتضمن مقياس الاتزان الانفعالي (28) فقرة موزعة على (5) مجالات منها (13) فقرة ايجابية وهي الفقرات رقم

(2 ، 3 ، 4 ، 6 ، 7 ، 10 ، 12 ، 14 ، 16 ، 18 ، 21 ، 27 ، 28) ، والفقرات السلبية (15) فقرة وهي (1،5، 8، 9، 11،13،15،17، 19، 20، 22، 23،24،25، 26) ومحاور الإجابة على المقياس ثلاثية هي (دائماً - أحياناً - نادراً) ، وأن مفاتيح الاستجابة على الفقرات الإيجابية هي (دائماً 3 - أحياناً 2 - نادراً 1) ومفتاح الإجابة على الفقرات السلبية هي (دائماً 1 - أحياناً 2 - نادراً 3) ، وفقرات كشف موضوعية الإجابة هي

(عندما يوجه المدرب لي مسؤولية معينة أشعر بأن قلبي يدق في جميع أجزاء جسمي) تقابل الفقرة (9) من فقرات المقياس الأصلية ، و(أشعر بغضب كبير عندما لا أستطيع تحقيق ما أريد) تقابل الفقرة (7) من فقرات المقياس الأصلية نم عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والتربوي ملحق(2) .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية للمقياسين :

لغرض معرفة وضوح التعليمات والفقرات وبدائل الإجابة من قبل عينة البحث وتحديد الوقت اللازم والتعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه عملية التطبيق وبالتالي تلافيها عند تطبيق المقياسين بصيغتهما النهائية عرض وطبق المقياس على عينة تكونت من (20) لاعباً تم اختيارهم عشوائياً وعن طريق القرعة وهم من اندية (الكوفة، الحر، السدة، بابل) وذلك في الساعة الثانية ظهراً من يوم 2014/12/21 في ملاعبهم، وقد تبين من التجربة الاستطلاعية بأن التعليمات كانت واضحة من قبل عينة البحث وأن الوقت المستغرق للتطبيق للمقياسين كانت

ما بين (16-20) دقيقة إما بدائل الإجابة فقد كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة وكذلك الفقرات وبذلك أصبح المقياسين بتعليماته وفقراتهما وبدائل الإجابة جاهزين للتطبيق على العينة.

2-4-4 التطبيق النهائي للمقياسين :

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة لإعداد مقياسي (السمات الدافعية والالتزان الانفعالي) تم تطبيق التجربة النهائية على عينة البحث البالغ عددها (160) لاعب يمثلون ثمانية اندية وهم (الكوفة، الحر، السدة، الديوانية، الاتفاق، القاسم، المدحتية، بابل) وتم توزيع المقياسين على اللاعبين في ملاعب تواجدتهم في انديتهم بحيث يجلسون بعيدين عن بعضهم لتحاكي تأثير اجابتهن ببعضهم البعض، وقد بلغ الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياسيين (16-20) دقيقة ثم بعد ذلك جمع استجابات المختبرين وتم المباشرة بتطبيق التجربة النهائية بتاريخ

(2015/1/21-20) من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد .

2-5 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومنها استخدم الاتي

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) النسبة المئوية.

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 التعرف على السمات الدافعية والاتزان الانفعالي لدى عينة البحث :

بعد ان جمعت البيانات كان لابد من التعرف على السمات الدافعية لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول (2)

جدول (2)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي

الاسم النادي	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
الكوفة	18	65,11	5,22	86	16	4,56	2,22	معنوي
الحر	21	66,61	6,12	86	19	5,12	2,22	معنوي
السدة	19	66,61	6,12	86	17	5,12	2,22	معنوي
المدحتية	22	66,61	6,12	86	20	5,12	2,22	معنوي
القاسم	18	65,11	5,22	86	16	4,56	2,22	معنوي
الديوانية	19	66,61	6,12	86	17	5,12	2,22	معنوي
بابل	21	66,61	6,12	86	19	5,12	2,22	معنوي
الاتفاق	22	66,61	6,12	86	20	5,12	2,22	معنوي
المجموع	160							

يتبين لنا من الجدول أعلاه بأن قيمة الوسط الحسابي كانت اقل من الوسط الفرضي لدى العينة مما يدل على امتلاكهم سمات دافعية عالية والسبب في ذلك يعزو الباحثان الى "ان ظروف المنافسة تلازم اغلب المواقف الرياضية التي نسبب ارتفاع دافعية اللاعب أو التنشيط للاعب"

(علي محمد مطاوع ، 1977 ، ص107)

وهنا يأتي دور الاعداد النفسي للاعب اذ ان "الأعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات الرياضية"

(ريسان خريبط مجيد ، ناهدة رسن ، 1988 ، ص11)

جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي لأهمية الحفاظ على مستوى اللاعب وتحقيق النتيجة الجيدة للفريق اثناء المنافسات الرياضية .

لذا نجد بأن القيم المحسوبة قد كانت أكبر من الجدولية عند درجة درجات الحرية (22,23) على التوالي ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الدرجات المحسوبة والجدولية . أما بالنسبة للاتزان الانفعالي فالجدول (3) يبين كيفية التعرف على الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث والعلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي

جدول (3)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي

اسم النادي	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
الكوفة	18	65,11	5,22	120	16	5,22	2,22	معنوي
الحر	21	66,61	6,12	120	19	6,22	2,22	معنوي
السدة	19	66,61	6,12	120	17	6,20	2,22	معنوي
المدحتية	22	66,61	6,12	120	20	6,12	2,22	معنوي
القاسم	18	65,11	5,22	120	16	6,12	2,22	معنوي
الديوانية	19	66,61	6,12	120	17	6,22	2,22	معنوي
بابل	21	66,61	6,12	120	19	6,12	2,22	معنوي
الاتفاق	22	66,61	6,12	120	20	6,12	2,22	معنوي
المجموع	160							

يتبين لنا من خلال الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي هي أقل من الوسط الفرضي مما يدل على امتلاك اللاعبين الاتزان الانفعالي عال لذا نجد ان قيمة الاختبار التائي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية عند مستوى دلالة (0,05) حيث ظهرت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية بين المحسوبة والجدولية ولكل فريق من الفرق المشاركة حيث يعزو الباحثان سبب ارتفاع الاتزان الانفعالي ان اللاعب نوعاً ما يمتلك شعوراً ايجابياً لسماته الدافعية.

3-2 التعرف على العلاقة بين السمات الدافعية والاتزان الانفعالي لدى عينة البحث :

للتعرف على العلاقة بين السمات الدافعية والاتزان الانفعالي لدى عينة البحث فلا بد من ايجاد معامل الارتباط (بيرسون) وكما في الجدول (4)

جدول (4) يبين معامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة لمعنوية الارتباط والجدولية ومستوى الدلالة

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
1	السمات الدافعية	0,32	188	6,88	0,30	معنوي
2	الاتزان الانفعالي					

يتبين لنا من خلال جدول (4) ان العلاقة ايجابية بين السمات الدافعية والاتزان الانفعالي والسبب في ذلك يعود الى عوامل عديدة ومنها ان السمات الدافعية المرتفعة لدى العينة تؤثر في اداء اللاعب الجيد حيث ان " هناك علاقة ايجابية دالة احصائيا في درجة السمات الدافعية والاتزان الانفعالي في المستوى للاعب " (عبد الكريم ، محمود حمدي محمد ، 1996 ، ص45) أي يجب اعداد اللاعب اعداد نفسي جيد يستطيع من خلاله تحقيق سمات جيدة وتحقق اداء مهاري جيد و مؤثرة والا قد يحدث العكس، كما ان هذا التحكم يعتمد على خبرة اللاعب حيث ان " الخبرة الرياضية لها دور مهم وفعال في التحكم في انفعالاته قبل السباقات والمنافسة "

(ريسان خريط ، 1998 ، ص 179)

اذ ان توفر صفات نفسية بمستوى جيد يساعد على تحقيق اداء مهاري مميز . كما ان النصائح والتحفيز الناجح الذي يوفره المدرب للاعب والظروف المحيطة لها دور كبير في زيادة اتزانه الانفعالي خلال المباراة لذا " فالمدرب الناجح يعد ماهرة في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح "

(أسامة كامل راتب ، 1995 ، ص125)

فمن خلال ما ذكره الباحثان فقد تحقق فرض البحث في وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين السمات الدافعية والاتزان الانفعالي ولكن هذه السمات لابد ان تكون في مستوى يمكن الاستفادة منها وغير مؤثرة في اتزان اللاعب ويتم ذلك من خلال الاعداد النفسي الجيد من قبل المدرب خلال فترة التدريب وتعويد اللاعب على كيفية مواجهه الظروف الصعبة بتحكم وبدون عصبية من اجل الاستفادة من هذه السمات بشكل ايجابي لرفع المستوى المهاري وتحقيق الانجاز الجيد للفريق.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- اظهرت النتائج امتلاك لاعبي كرة القدم المتقدمين سمات دافعية مرتفعة.
- 2- اظهرت النتائج امتلاك لاعبي كرة القدم المتقدمين اوزان انفعالي مرتفع.
- 3- اظهرت النتائج ان هنالك علاقة ارتباط طردية بين السمات الدافعية والاوزان الانفعالي لعينة البحث.

4-2 التوصيات :

- 1- التأكد على استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين من سمات دافعية واوزان انفعالي بصورة دورية.
- 2- اهتمام المدرب بجانب الاعداد النفسي للاعب من اجل الوصول الى اعلى مستوى الحالة النفسية والاداء المهاري وجعلها بالمستوى الجيد الذي يحقق المستويات العالية للاعبين
- 3- الاستفادة من المشاركات السابقة للاعب في البقاء على مستوى ثابت للحالة النفسية وعدم التأثر بحالات الفشل التي تؤثر في مستوى اداء اللاعب.
- 4- اعتماد الاختبارات النفسية الموضوعية في التدريبات وجعلها بالمستوى الجيد وذلك بعد نهاية الاحماء وبداية المنافسة.

المصادر

- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- أسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- ريسان خريبط مجيد ، ناهدة رسن : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات ، جامعة البصرة ، دار الكتب ، 1988 .
- ريسان خريبط . النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، 1998 .
- عبد الكريم ، محمود حمدي محمد . السمات الدافعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي (التتمية البشرية بين التحديات والطموحات) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1996 .
- علي محمد مطاوع . سايكولوجية المنافسات ، ج1 ، جريدة السفير ، مصر ، مطبعة دار المعارف ، 1977 .
- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2002 .
- يحيى كاظم النقيب . علم النفس الرياضي ، معهد اعداد القادة ، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضة ، 1990 .

ملحق (1) السمات الدافعية

عزيزي اللاعب

تحية طيبة

أمامك مجموعة من العبارات التي تواجهك والتي تشير إلى سلوكك في حياتك الرياضية والمطلوب منك :-

- ✗ أن تجيب بصراحة ووضوح وذلك بوضع علامة واحدة (✓) أمام كل عبارة تلائمك (تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي) .
- ✗ لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خطأ فكل أجابه تعد صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك في نفسك بصدق .
- ✗ ان إجابتك لا يطلع عليها سوى الباحثة وتستخدم لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر أسمك.
- ✗ ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة .

الباحثان

م.د محسن محمد ، سامر مهدي

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة			لا تنطبق علي
		كبيرة	متوسطة	قليلة	
1	انا لاعب عنيف في لعبي .				
2	فترات التدريب اعتبرها فترات ممتعة ومشوقة .				
3	أشعر بضيق عندما يكون ادائي ضعيفا .				
4	أشعر بحساسية عندما ينتقدني مدربي .				
5	ادائي أفضل في المباراة الأكثر صعوبة من المباراة السهلة .				
6	استسلم بسهولة عندما يفقد فريقي المباراة .				
7	يصغني زملائي بأنني شخص يستطيع تحمل المسؤولية لدرجة كبيرة .				
8	أثق في الآخرين بسهولة .				
9	أحاول اظهار الود لمدربي حتى يرضى عني .				
10	أخشى المنافس الذي يتميز بالعنف .				
11	التدريب بالنسبة لي أكثر متعة من المنافسة .				
12	ينتابني القلق ويصعب علي العودة لحالتي الطبيعية عند حدوث أشياء غير متوقعة في المباراة				
13	في استطاعتي اداء التدريب العنيف لعدة مرات اسبوعيا				
14	أسعى للفوز على المنافس بأية طريقة .				
15	في المباراة أعتقد أنني أبذل جهدا أكثر من أغلب زملائي في الفريق .				
16	القي اللوم على الآخرين عند فشلي في اداء الارسال في المنافسة.				
17	اشك في الآخرين بسهولة .				
18	أشعر غالبا بالتقصير عند هزيمتي في المباراة				
19	أعتقد اني أميل الى الخشونة في أثناء اللعب				
20	التدريب المتكرر يبعث في نفسي الملل .				

21	أستطيع ان احتفظ بهدوئي رغم مضايقة الآخرين .			
22	من الصعب علي الاستمرار في التدريب لعدة مرات اسبوعيا .			
23	اتجنب تحدي المنافسين الاقوياء ذوي الضرب الساحق القوي			
24	أمارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب الرسمية .			
25	أعتذر عن الاشتراك في المنافسات مع الفرق القوية .			
26	يصعب على الآخرين ان يثقوا بي لسبب لا اعرفه			
27	احترم نظم وقواعد الفريق حتى ولو تعارض ذلك مع مصلحتي .			
28	لكي أكسب المباراة لا بد ان لعب بعنف وقوة .			
29	لا اتقبل التدريب الذي يستمر لفترات طويلة .			
30	لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يرتكب البعض خطأ ضدي .			
31	استرد حالتي الطبيعية سريعا بعد المباراة او بعد انتقاد المدرب لي .			
32	أبذل كل جهدي نحو توجيه زملائي في الفريق لأجل تحقيق النقاط .			
33	لا ابذل اقصى جهدي في التدريب او المنافسات			
34	لدي جميع الموصفات لقيادة أي فريق .			
35	اتجنب توجيه اللوم لزملائي في حالة ارتكابهم لبعض الاخطاء .			
36	الثقة المتبادلة بين أعضاء فريقي تزيد من رغبتني في الفوز والانجاز .			
37	اتجاهل قواعد ونظم الفريق اذا كانت في غير صالحني .			
38	أحب ان لعب بقوة حتى يخاف مني المنافس .			
39	أخبر زملائي عندما يكون ادائهم أقل من مستواهم وأحلل لهم الاسباب .			
40	أعتبر نفسي من الرياضيين الذين يساعدون المدرب في اثناء التدريب .			

ملحق (2)

مقياس الاتزان الانفعالي

المجال	الفقرات
الاتزان الانفعالي العقلي	1- أنا حساس وأستثار من أبسط الأشياء . 2- أستطيع التركيز على تفاصيل اللعب أثناء التدريب وفي المنافسات الرياضية . 3- أنا هادئ الأعصاب حتى وإن كان هنالك جمهور كثير يشاهد أدائي . 4- أنقبل تحديد أخطائي عند تعلم المهارات من أي شخص وبكل رحابة صدر . 5- أستثار كلما يكون التدريب صعب . 6- عندما أشاهد زميلي يتشاجر مع المنافس أبقى محافظ على هدوئي . 7- عندما أريد أن أفوز أكون هادئ الأعصاب .
الاتزان الانفعالي الفسولوجي	8- عندما أشعر بالجوع والعطش ولم أجد الطعام والشراب أفقد أعصابي . 9- أتوتر وتزداد نبضات قلبي عندما يطلب مني المدرب تنفيذ المهارات الصعبة . 10- عندما أنفذ أي شيء أشعر بالراحة والنشاط والحيوية . 11- أشعر بتوتر واضطرابات في المعدة قبل الخوض بالمنافسات .
الاتزان الانفعالي الحركي	12- أستطيع التحكم بأفكاري وأفعالي عندما أواجه جميع المواقف والمنافسات الصعبة . 13- أستثار وأغضب إذا لم يشارك معي بالمنافسة زملائي من اللاعبين الجيدين . 14- أتحمل مزاح الآخرين عندما أفشل في أداء أي مهمة . 15- عندما يتم تأجيل موعد المنافسة بشكل مفاجئ أستثار ويقل اهتمامي بالتدريب . 16- أفرح عندما يقدم لي المدرب نصيحة. 17- أكون سعيداً عندما يقول لي المدرب ستكون أحسن لاعب بالمستقبل وأغضب عندما يقول العكس .

الاتزان الانفعالي الاجتماعي	18- أنا متواضع أثناء تعاملي مع الآخرين . 19- أواجه مشاكل مع عائلتي بسبب ممارستي للرياضة . 20- أصبح عصبياً عندما تتدخل عائلتي بأموري الخاصة . 21- أشعر بالراحة والأمان عندما أتدرب والمدرّب موجود معي . 22- أتوتر وأصبح عصبياً عندما أسمع من الآخرين كلام غير لائق .
الاستقرار النفسي	23- إذا واجهني المنافس بالإساءة والضرب أواجهه بالمثل . 24- أتحدث بعصبية مع الحكم عندما يتخذ قرار خطأ ضدي أو ضد أحد زملائي . 25- أمتلك عادات لا أستطيع تركها مثل قرض الأظافر أو الشفة و عادات أخرى . 26- أستثار وأصبح عصبياً عندما أفشل في أداء أي مهمة . 27- ممارسة الرياضة تشعّرنني بالسعادة أكثر من أي شيء آخر . 28- أؤمن بأن الصبر في تحمل الصعاب هو مفتاح النجاح .

اسماء الخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي والتربوي

- 1- أ.م.د. حيدر ناجي حبش / جامعة الكوفة. كلية التربية. قسم التربية الرياضية . علم نفس رياضي
- 2- أ.م.د. وفاء تركي مزعل / جامعة الكوفة. كلية التربية. قسم التربية الرياضية. علم نفس رياضي
- 3- أ.م.د. حسن صالح / جامعة الكوفة. كلية التربية . قسم التربية الرياضية. علم نفس رياضي
- 4- م.د. ايمن هاني / جامعة الكوفة. كلية التربية الرياضية. علم نفس رياضي
- 5- م.م. حلا رزاق مدلول / جامعة الكوفة. كلية التربية الرياضية. علم نفس رياضي