

تحليل العلاقة بين الاستثارة الاتفعالية والذات المهارية في ضوء مراكز اللعب المختلفة بكرة القدم

م. محمد خالد محمد داود

م. د. محمد خيرالدين صالح

م. م منتصر معيوف حنوث

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية /

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

(قدم للنشر في ٢٠١٨/١/٧ ، قبل للنشر في ٢٠١٨/٢/٢٠)

ملخص البحث: تهدف هذه الدراسة التعرف إلى: - مستوى الاستثارة الاتفعالية والذات المهارية للاعب كرة القدم وحسب مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم).

- التعرف على العلاقة بين الاستثارة الاتفعالية والذات المهارية للاعب كرة القدم وحسب مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم).

- التعرف على الفروق بين مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) في الاستثارة الاتفعالية والذات المهارية للاعب كرة القدم.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة البحث، ون تكونت عينة البحث من لاعبي منتخبات جامعات العراق بكرة القدم للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددهم (٢٢٦) لاعباً، منهم (٧٣) لاعب خط الوسط و (٧٨) لاعب خط الدفاع، وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياس الاستثارة الاتفعالية والذات المهارية للاعب وتم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث باستخدام (النسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط واختبارات) لعينة واحدة

Analysis of the Relationship between Emotional Arousal and Skill Self in the light of Different Play Football Centers

Abstract:

The aim of this study was to:

- The level of emotional arousal and Skill Self and football players according to different play centers (defense, midfield, attack).
- Understand the relationship between emotional arousal Skill Self and football players according to different play centers (defense, midfield, attack).
- Identify the differences between the different play centers (defense, midfield, attack) in emotional arousal and Skill Self for football players.

The researcher used the descriptive style survey of its relevance to the nature of the research, sample research from the Universities of Iraq football for the academic year (2017-2018) and numbered (226) as a player, Of them (73) offensive midfielder and (78) for a midfield player and (75) Player of the defense line, has been collecting data using the A standard arousal emotional and Skill Self were processing data obtained by the researcher using (the percentage and the mean, standard deviation and coefficient of simple correlation and t-test for one sample).

ستحدد طبيعة مستوى الاداء المهاري للاعب اثناء المباراة وعليه يمكن القول بان الاهتمام بالاستثارة الانفعالية للاعب تعمل على تحسين الذات المهارية له والتي بدورها تساعد على حث اللاعب على أن يكون مقدماً ومتميزاً بين اقرائه في الفريق وتعمل على تحفيزه واستثارة الطاقة الكامنة لديه ومضاعفة وتوجيه جهوده وطاقاته نحو تحقيق الهدف المنشود وان الاختلاف في الواجبات الملقاة على عاتق اللاعبين يرجع لاختلاف مراكزهم، وعلى ما يتمتع به كل لاعب من جوانب بدنية ومهارية وخططية ونفسية تؤهله للعب في مركز دون اخر، وكلما امتلك اللاعب لعناصر اللياقة البدنية المتعددة فضلاً عن النواحي المهارية والخططية والنفسية كلما امكنته ذلك من التحكم في سير المباراة ، وعلى ذلك فأن اختلاف خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) في الواجبات البدنية والمهارية والخططية والنفسية ادى إلى وجود التخصص والأفضلية وحسب خصوصية كل خط من هذه الخطوط ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول معرفة مستوى كل من الاستثارة الانفعالية والذات المهارية للاعب منتخبات جامعات العراق بكرة القدم، كدراسة تساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم التي تساهم بالفرد الرياضي في الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج من خلال ما يمتلك هذا العلم من جوانب نفسية تؤثر في مستوى أداء اللاعبين وقدراتهم عند تنفيذهم الواجبات الفنية والخططية وتعد لعب كرة القدم من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها لاعبي خط (الدفاع، الوسط، الهجوم) مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي إلى ضغط نفسى كبير على اللاعبين، وان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب والاستقرار على الأداء و ذلك من خلال السيطرة على افعالاته وضبط تصرفاته بما يساعد على زيادة ورفع كفاءة الأداء للمنافسات إذ يشير (عكاشه) "أن كل لاعب يحتاج إلى درجة معينة من الافعال إذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره وإذا قلت إصابته بالملل" (عكاشه، ١٩٩٢، ١٧٤) و بالنسبة لمستوى الأداء المهاري للاعب فهذا الجانب يؤثر فيه عوامل عديدة ومن ضمنها الجانب النفسي فخلال المباريات نجد ان اللاعب يتعرض لمواقف مختلفة من زملائه او ظروف المباراة او الحكم وبالتالي سيولد نوع من الاستثارة التي تختلف درجتها وكما ان شدة هذه الاستثارة

الاستثارة الافعالية والذات المهارية حسب مراكز اللعب المختلفة
(الدفاع، الوسط، الهجوم)

الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث التعرف إلى:

- التعرف على مستوى الاستثارة الافعالية والذات المهارية للاعب كرة القدم وحسب مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم).
- التعرف على العلاقة بين الاستثارة الافعالية والذات المهارية للاعب كرة القدم وحسب مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم).
- التعرف على الفروق بين مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) في الاستثارة الافعالية والذات المهارية للاعب كرة القدم.

٤ فرضيات البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الاستثارة الافعالية والذات المهارية للاعب كرة القدم وحسب مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) ..

٤-١ مشكلة البحث:

إن الاهتمام بالظواهر النفسية في المجال الرياضي له دوراً مهماً وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضية إذ أن طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم وما يحتجه اللاعبين وفق مراكز لعبهم من صفات بدنية كثيرة فضلاً عن التوافق العضلي العصبي وسرعة رد الفعل إذ تكثر الافعاليات عند اللاعبين وتحديداً أثناء المنافسات الرياضية حيث تعكس المواقف التنافسية في المباريات المهمة ردود أفعال اللاعبين مصحوبة بفعالات وضغوط نفسية مختلفة قد تؤثر على أداء اللاعبين، وفي نفس الوقت يلاحظ حدوث تغيرات ملحوظة في مستوى ذواتهم المهارية، إذ يمكن القول بأن ارتفاع الاستثارة الافعالية عن الحد المطلوب يمكن أن يؤدي إلى فقدان التركيز داخل الملعب مما يؤدي إلى كثرة الأخطاء وتدني في المستوى المهاري المتألي لللاعبين أثناء المنافسة، هذا ما دعا الباحثون إلى معرفة مستوى الاستثارة الافعالية والذات المهارية ونوع العلاقة بين

واضحة لمصطلح الاستثارة أو "التنشيط" لدى اللاعب قبل وفي أثناء المنافسات الرياضية ومدى العلاقة بين الاستثارة والأداء من خلال أجراء الدراسات والبحوث اذ تعرف بأنها عبارة عن حالة

تمتاز بقوة الشعور ورغبة في عمل سلوك معين (عيسيوي، ١٩٩١

٥٩) وتعرف أيضاً بأنها استجابة الفرد للبيئة وتكون مترتبة ارتباطاً وثيقاً بشدة السلوك

والانفعالات هي استجابة وجدانية شعورية تصاحبها

حركات تعبيرية وتغيرات جسمية توقف شدتها تبعاً لنوع المثير وشدة والانفعال بهذا الوصف يعبر عن حالة الاستثارة التي يكون عليها الفرد عندما يواجهه موقفاً تثير فيه حالات الخوف أو القلق أو الحزن أو قد تثير فيه حالات الفرح والسعادة والحماس (حمد،

٢٠١٢، ٣٢٥) كما أن الاستثارة الانفعالية تستخدم للتعبير عن الحالة الانفعالية للرياضي في المنافسة الرياضية وان تعرض الفرد

للعديد من المواقف خلال المنافسة وما في هذه المواقف من مثيرات خارجية وداخلية تولد لدى الفرد حالات نفسية مصحوبة بأنفعالات تيجة لتلك المثيرات حيث يعبر اللاعب عنها من خلال الشعور الذاتي، والانفعالات تشكل نقطة مهمة وفعالة في الحالة النفسية لللاعب وخصوصاً أثناء المنافسة الرياضية وبالتالي سوف تؤثر هذه الانفعالات على شخصية اللاعب وسلوكه من خلال

- لا توجد فروق معنوية بين الاستثارة الانفعالية والذات المهاجرة للاعب كرة القدم وحسب مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) ..

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو منتخبات جامعات العراق بكرة القدم وهم كل من (ديالى، تكريت، الرافدين، التكنولوجيا، بغداد للعلوم الاقتصادية، ميسان، واسط، البصرة، التهرين، معارف الجامعة، الكوفة، الانبار، الجامعة الإسلامية البجف، ذي قار، بابل، القادسية) .

١-٥-٢ المجال الزمني: ابتداءً (١٥ / ١٢ / ٢٠١٧) ولغاية (٢ / ١ / ٢٠١٨) .

١-٥-٣ المجال المكاني: ملاعب جامعات الفرق قيد الدراسة .

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة:

١-٢ الإطار النظري:

١-١-٢ الاستثارة الانفعالية:

يستخدم مصطلح الاستثارة الانفعالية كثيراً وبشكل متداول مع مصطلحي التنشيط (Activation) وتعبئة الطاقة النفسية (mobilization Energy) وقد أهتم كثير من العلماء بالباحثون في مجال علم النفس الرياضي بإيجاد مفاهيم

إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة ويعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة .
ويعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص إذ يبذل كل شخص المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته وتدعمه قيمة الذات لأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية وتزداد هذه الدافعية نحو الانجاز . كما إن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس . والعكس من هذا للذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويسعون بقيمة أقل لأنفسهم ، من هنا يجب التأكيد على نقطة مهمة هي أن يعرف اللاعب على نواحي الخطأ في أدائه .

ولأهمية مفهوم الذات في النشاط الرياضي ونظرًا لعدد محددات الانجاز فقد ظهر العديد من الاختبارات : منها ما يؤكد على الناحية المهارية بوصفها عاملاً مستقلًا ، ومنها ما يؤكد على المهارة كونه يمثل الناحية المهارية والأداء المهاري كصفة متكاملة لمحدودات الانجاز ومن هذه الاختبارات (الصفحة النفسية لإدراك الذات ، المهارية) ، الصفحة النفسية لإدراك أهمية أبعاد الذات المهارية ، واختبار وصف الذات المهارية ، واختبار وصف الحالة المهارية ، ومقاييس تقدير الذات المهارية للاعي كرة القدم ، فضلاً عن مفهوم

الموقف التي يتعرض لها بالمنافسة إذ يشير كل من (عرب وكاظم، ٢٠٠١) إلى أن "الانفعالات تلعب دوراً مهماً وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضية ، إذ ترتبط بسمات شخصية وسلوكه ودفافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها ، إذ لا توجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعالات" (عرب وكاظم، ٢٠٠١، ٤١)

وفي المجال الرياضي تكثر الانفعالات وتلعب دوراً مهماً وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضية وتحديداً أثناء المنافسات الرياضية اذ تعكس الموقف التنافسية في المباريات المهمة ردود أفعال اللاعبين مصحوبة بانفعالات وضغوط نفسية مختلفة، وقد تناولت المصادر العلمية والأدبية العلاقة بين الاستشارة الانفعالية والأداء الرياضي من خلال نموذج (U) المقلوب وهي أحد الفرضيات التي توضح العلاقة بين الإثارة والأداء إذ يبين أن العلاقة بين الإثارة والأداء هي علاقة ارتباط غير خطية إذ أن الأداء سيتحسن مع زيادة الاستشارة إلى حد معين لأن تجاوز ذلك يؤدي إلى تدهور في مستوى الأداء ويلاحظ أن الاستشارة الانفعالية لدى اللاعب عدة مستويات منها مرتفعة ومنخفضة ومتعدلة ومن خلال العلاقة المنحرفة (نماذج U المقلوب) (الازيرجاوي، ١٩٩١، ٦٢)

٢-١-٢ مفهوم الذات المهارية في المجال الرياضي:

م.م منتصر معروف حنوش وم.د محمد خيرالدين صالح و.م. محمد خالد محمد داؤد: تحليل العلاقة بين الاستثارة...

ان الذات المهارية تعد من انواع الذات فهي تعني تغيير الفرد عما يتعود عليه من مهارات حركية خاصة بلاعب ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الاساس في تلك اللعبة وان امتلاك اللاعب لهذه الصفة تولد من خلال الاستمرارية في التجربة واكتساب الخبرة من خلال المشاركات في البطولات وكما ان هناك عوامل تؤثر في مدى فاعلية الذات المهارية وهي (علاوي ورضوان ١٩٨٧)

الإنجازات (الإنجازات الأداء) تعنى إنجازات الأداء من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية الذات ففي حالة مرور اللاعب في خبرة نجاح في أداء معين فإن ذلك يعطي مؤشرات واضحة عن مستوى قدراته وانه قادر على فعل في هذا النوع من الأداء وعلى العكس من ذلك في حالة فشله فإن ذلك سوف يثير الشكوك حول قدراته وفاعلية .

الخبرة البديلة Vicarious experience

يقوم اللاعب في أثناء عملية التعلم بأداء مهارة حركية معينة لم يسبق لها أدائها من قبل وكذلك في المنافسات الرياضية قد يتقابل اللاعب مع منافس أول مرة لم يسبق له مواجهته من قبل وفي هذه الحالة فاز فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرة الذاتية السابقة

- الذات للاعب الرياضي ، ولكون الباحثون تناولوا (الصفحة النفسية لقياس الذات المهارية لللاعب كرة القدم) .
- الذات المهارية: إدراك مستوى الحالة للمهارات الأساسية والاستمراء في أداء التدريبات عليها بروح عالية
- المظهر الخارجي للجسم (جاذبية الجسم):
 - إدراك جاذبية التكوين الجسمي والقدرة على صيانة الجسم والثقة في المظهر الخارجي للجسم.
 - القدرة المهارية .

- ٤- إدراك القدرة المهارية وفنو العضلات والثقة في المواقف التي تتطلب استخدام القدرة
- ٥- إدراك مستوى الحالة أو القدرة الحركية والقدرة على الاستمرار في أداء تمارينات لفترة طويلة نسبياً والثقة في النفس عند ممارسة تمارينات المهارات الأساسية.

إدراك القدرة الرياضية ، والقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة في النفس في المواقف الرياضية. (علوي ، ٢٠٠٢ ، ٣٣)

التغيرات الفسيولوجية التي تحدث قبل لحظة الأداء أو قبل لحظة بداية الاشتراك في المنافسة . (علاوي، ٢٠٠٢، ٢٦٧)

٢-٢ الدراسات السابقة:
١-٢-٢ دراسة (خميس، ٢٠٠٨):

"الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بداعية الانجاز لدى لاعبي

الكرة الطائرة"

هدفت الدراسة التعرف إلى الاستثارة الانفعالية وداعية الانجاز لدى لاعبي فرق الرياضة الجامعية، والتعرف على نوع العلاقة بين الاستثارة الانفعالية وداعية الانجاز لدى اللاعبين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة وطبيعة البحث، وتم تطبيق البحث على فرق الرياضة الجامعية للجامعات الوسطى والجنوبية المشاركة في بطولات الجامعات للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨ والبالغ عددهم (٤٣) لاعباً يمثلون جامعات (بابل، البصرة، الديوانية، المثنى) وتم استخدام قائمة داعية الانجاز الرياضي والاستثارة الانفعالية كأدوات للبحث واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط T لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون) للحصول على تائج البحث وتوصلت إلى الاستنتاجات الآتية.

، لكن يمكن عن طريق مراعاة المدرب لداء نموذجي جيد للمهارة الجيدة وامكانية مشاهدة عرض مرئي تسجيلي لمباراة يشترك فيها المنافس الذي لم يسبق للاعب مواجهته أو قيام المدرب بشرح أهم نقاط القوة والضعف لهذا المنافس ولهذا يطلق الباحثون على الخبرة البديلة مصطلح التعلم بالنموذجية (Modeling) وهو الأثر الذي يؤدي إلى الارتفاع بفاعلية الذات لدى اللاعبين .

الإقناع اللفظي Verbal Persuasion

يقوم المدرب أو بعض الزملاء باستجابات لفظية شفهية مع لاعب في الفريق بغية إقناعه بأنه يمتلك قدرات واستطاعات يمكنها مواجهة أداء معين بنجاح مثل إقناعه بقدراته على الفوز على منافس معين أو قدراته على تحضي ارتفاع معين في الوثب العالي مثلًا ، ومثل هذه المحاولات سواء من جانب المدرب الرياضي أو بعض الزملاء يطلق عليها مصطلح (الإقناع اللفظي)

الحالة الفسيولوجية Physiological State

هناك حالات وظيفية مثل ارتفاع مستوى الاستثارة الفسيولوجية المرتبطة بحالة ما قبل بداية المنافسات الرياضية أو في أثناءها أو بعدها وكذلك اللياقة البدنية أو التعب أو الإجهاد أو الألم أو تميز اللاعب بحالة وظيفية عالية يمكن أن تؤثر في تقدير اللاعب مستوى فاعالية الذات لديه حيث ترتبط فاعالية الذات بنوع

عددهم (٣٠٣) لاعباً من مجموع (١٦) جامعة وهم كل من(ديالى، تكريت، الرافدين، التكنولوجيا، بغداد للعلوم الاقتصادية، ميسان، واسط، البصرة، النهرين، معارف الجامعة، الكوفة، الانبار، الجامعة الإسلامية النجف، ذي قار، بابل، القادسية)، أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٢٦) لاعباً يمثلون نسبة (٥٨.٥٧٪) من مجتمع البحث الأصلي منهم (٧٣) لاعب خط الهجوم و (٧٨) لاعب خط الوسط و (٧٥) لاعب خط الدفاع، وتم استبعاد (٧٠) لاعب لعدم إكمالهم استمرارات الاستبيان، فضلاً عن استبعاد (٧) لاعبين لمشاركةهم في التجربة الاستطاعية والمجدول (١) يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

١- امتلاك عينة البحث استثارة افعالية مرتفعة وداعية لنجاز منخفضة .

٢- هناك علاقة عكssية بين داعية النجاز والاستثارة الانفعالية لعينة البحث .

٣- **منهج البحث:**
استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسرحي لملاءمتة لطبيعة البحث .

٤- **مجتمع البحث وعينة:**
 تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخبات جامعات القطر بكلة القدم (Soccer) للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ والبالغ

الجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

الجامعة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	الجامعة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	الجامعة	النسبة المئوية
ديالي	٢٢	%٨٠	النهرین	٢٠	٤	٢٢٠.٢٢	٥
تكريت	١٨	٤	معارف الجامعة	١٨	٥	٧٧٠.٢٢	٦
الرافدين	١٨	٤	الكوفة	٢٠	٦	٧٧٠	٥
التكولوجيا	١٦	٤	الاتمار	١٨	٥	٧٧٢.٢٢	٥
بغداد للعلوم الاقتصادية	١٧	٤	الجامعة الإسلامية التاجي	٢٠	٥	٧٥	٥
ميسان	١٨	٥	ذي قار	٢٠	٦	٧٠	٤
واسط	٢٠	٤	بابل	١٨	٤	٧٧٠.٧٧	٥
البصرة	٢٠	٥	القادسية	٢٠	٥	٧٥	٥
المجموع	عيينة البحث				اللاعبين المستبعدين		
	(٢٢٦)				٧٠) لعدم أكمالهم استبيانات البحث		
	(٧) عينة التجربة الاستطلاعية				٢٣.١٠		
	مجتمع البحث ككل				١٠٠		
٣٠٣							

مقدمة إلى فقرات ايجابية سلبية، وتكون الإجابة على فقرات

المقياس وفق ثلاثة بدائل هي (غالباً، أحياناً، نادراً) وتعطى أوزان

للدرجات (٣، ٢، ١) للفقرات الاجبانية وتعطى أوزان الدرجات

(١، ٢، ٣) على التوالي للفقرات السلبية، وبذلك تكون الدرجة

العليا للمقياس (١٥٠) وأقل درجة (٥٠) ، بمتوسط فرضي يبلغ

(١٠٠) والمجدول (٢) بين الفقرات الاجبانية والسلبية

للمقياس. (حمود، ٢٠١١، ٢٦٥-٢٦٩)

٣-٣ وسائل جمع البيانات:

نظراً لشمولية الدراسة لقياس الاستثارة الانفعالية،

والذات المهارية فقد تطلب استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع

البيانات.

٣-٣-١ مقياس الاستثارة الانفعالية (وصف المقياس وتصحيحه):

استخدم الباحثون مقياس الاستثارة الانفعالية (الملحق

(١) التي أعدها (دورثي. ف. هاريس وبيت. ل. هاريس) والتي

عربها أسامة كامل راتب ١٩٩١، إذ يتكون المقياس من (٥٠) فقرة

جدول (٢) يبين الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس الاستثارة الافعالية

المجموع	الأرقام	العبارات
٢٨	-٢٨-٢٤-٢٠-١٩-١٨-١٤-١٣-١٢-١١-١٠-٩-٨-٦-٥-٤-٣-٢-١ ٤٥-٤٧-٤٨-٤٢-٤١-٤٠-٣٧-٣٦-٣٥	الإيجابية
٢٢	-٣٤-٣٣-٣٢-٣١-٣٠-٢٩-٢٧-٢٦-٢٥-٢٣-٢٢-٢١-١٧-١٦-١٥-٧ ٥٠-٤٩-٤٦-٤٤-٣٩-٣٨	السلبية

تقدير الذات المهارية لدى كل لاعب من أفراد عينة البحث وذلك

بحساب المجموع الكلي للدرجات التي يحصل عليها كل لاعب من خلال أجابته على كل فقرة من فقرات المقياس، وبذلك تكون الدرجة القصوية النظرية (١٢٠) درجة وأقل درجة نظرية (٤٠) درجة .

٤- المعامالت العلمية لمقياس الاستثارة الافعالية والذات المهارية:

على الرغم من أن المقياس المستخدمة في البحث الحالي تتمتع بمعاملات صدق وثبات عاليين وتم تطبيقهم على البيئة العراقية في دراسات علمية سابقة، بعد إجراء المعامالت العلمية للمقياسين،

٢-٣-٣ مقياس تقدير الذات المهارية للاعب ككرة القدم

تم اعتماد مقياس (توماس اتيك) لتقدير الذات المهارية المكون من (٤٠) فقرة، منها (٣٠) فقرة إيجابية (١٠) فقرات سلبية توزعت على (٧) فقرات لمهارة تمرير الكرة و(٦) فقرات لمهارة التصويب على المرمى و(٥) فقرات لكل من التحركات والهجوم والدفاع عن الملعب و(٣) فقرة لمهارات الدحرجة والطيران على الكرة و(٢) فقرة لمهارة الإهدام، والذي اعد من قبل (علاوي والهلاي وواصف والمعدل من قبل صالح وآخران ٢٠١٢) لكي يلائم لاعبي كرة القدم. وكما في الملحق (٢)

طريقة تصحيح المقياس : أعطيت بدائل الإجابة الثلاثية (نادراً، أحياناً، دائماً) الدرجات من (١،٢،٣) للفقرات الإيجابية و(١،٢،٣) للفقرات السلبية ومنها تحددت درجات مقياس

وجود نسبة اتفاق (100%) وبهذا الإجراء تم التأكيد من صدق المقياسين المستخدمين في البحث الحالي.

٣-٤-٢ الثبات:

قام الباحثون ومن خلال تطبيق المقياسين على العينة الاستطلاعية بالتحقق من ثباتها عن طريق استخدام طريقة (التجزئة النصفية) إذ قسمت عدد فقرات كل مقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية وتم إيجاد معامل الارتباط بين درجات النصفين بطريقة يرسون فكانت قيمة معامل الارتباط (0.80)، (0.78) على التوالي لمقياس الاستثارة الانفعالية والذات المهارية، وبعد ذلك تم تصحیح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبیرمان-براون (Sperman- Brown) إذ يشير (التبهان، ٢٠٠٤) بأنه "عند تقدیر الثبات بطريقة التجزئة النصفية، يتم الحصول على درجة فرعية لكل من النصفين، ثم يتم حساب معامل الارتباط بين هذين النصفين. ويكون معامل الارتباط هذا تقدیراً لثبات اختبار طوله نصف طول الاختبار الأصلي وتقدیر ما سيکون عليه مستوى ثبات الاختبار كله، لحتاج إلى تطبيق معادلة سبیرمان - براون" (التبهان، ٢٠٠٤، ٢٤٤) وعند تطبيق هذه المعادلة بلغت قيمة معامل الثبات (0.89)، (0.87) على التوالي وهو ثبات عالي يمكن اعتماده في تطبيق الأداة إذ يذكر (عويس، ١٩٩٩) إلى أن

لذا عمد الباحثون إلى التتحقق من مدى صدق وثبات المقياسين لأجل التأكيد من صلاحيتهم وعلى النحو الآتي.

٣-٤-١ الصدق:

يشير كلاً من (الزيود وعليان) إلى "انه يمكن أن يعد الاختبار صادقاً إذا تم عرضه على عدد من الخبراء وذو الاختصاص في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة" (الزيود وعليان، ١٩٩٨، ١٨٤) وللحصول على صدق مقياس الاستثارة الانفعالية والذات المهارية تم عرضهما على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص(*) في مجال علم النفس الرياضي، وبعد جمع استمرارات الاستبيان وتفريغها تبين

(*) السادة الخبراء الذين تم عرض المقياسين عليهم.

- أ.د. ناظم شاكر الوთار / علم النفس الرياضي / جامعة الموصل _ كلية التربية الرياضية.
- ا.م.د عكلة سليمان الحوري / علم النفس الرياضي / جامعة الموصل _ كلية التربية الأساسية.
- ا.م.د نيرس يونس ال مراد / علم النفس الرياضي / جامعة الموصل _ كلية التربية بناط.
- ا.م.د نعم محمود / علم النفس الرياضي / جامعة الموصل _ كلية التربية الرياضية.
- ا.م.د عصام محمد عبد الرضا / علم النفس الرياضي / جامعة الموصل _ كلية التربية الرياضية.
- ا.م.د مؤيد عبد الرزاق حسو / علم النفس الرياضي / جامعة الموصل _ كلية التربية الرياضية.

ـ٢٥- المهارية، تم تطبيقها على عينة البحث بتاريخ ٢٠١٧/١٢/١٥ بالاستعانة بمدربين منتخبات الجامعات ومساعديهم.

ـ٣- الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيقة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss في استخراج الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قانون النسبة المئوية.
- قانون المتوسط الفرضي.
- اختبار (ت) لعينة واحدة.
- معامل الارتباط البسيط(بيرسون).
- معادلة سيرمان - براون.

ـ٤- عرض وتحليل النتائج:

بناءً على البيانات التي تم الحصول عليها عند تطبيق مقياس الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لفرق الرياضية، وبعد إجراء التحليلات الإحصائية لها، سيتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي وعلى وفق أهدافه ومناقشة تلك النتائج من أجل تحقيق أهداف البحث.

" قيمة معامل الثبات كلما كانت أعلى من نسبة (٧١،٧٠) كان ذلك أفضل". (عويس، ١٩٩٩ ، ٦٤)

ـ٥- التجربة الاستطلاعية:-

ل الوقوف على السليميات التي سواجه الباحثون ومن أجل تقاديمها في التجربة الرئيسة، تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٧) لاعبين من مجتمع البحث الأصلي، ولم يدخلوا ضمن التطبيق النهائي للمقاييسين.

وكان الهدف من الدراسة ما يأتي :

- مدى تفهم ووضوح واستيعاب اللاعبين لمفردات فقرات المقاييسين.
- معوقات العمل التي تواجه الباحث.

- الإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات إن وجدت واحتساب زمن الإجابة عن المقاييسين.

وقد أظهرت نتيجة التجربة أنه لا يوجد أي غموض في الفقرات أو استفسار حول فقرات المقاييس وقد بلغ معدل الوقت المحدد (٣٠-٢٢) دقيقة للإجابة عن فقرات المقاييسين.

ـ٦- التطبيق النهائي للمقاييس:

بعد التحقق من المواصفات العلمية المطلوبة من (الصدق والثبات) لأداتي البحث مقياس الاستثارة الانفعالية ومقاييس الذات

(المجوم، الوسط، الدفاع).

٤- المدف الأول: التعرف على مستوى الاستثارة الانفعالية

والذات المهارية للاعب كرة القدم وحسب مراكز اللعب المختلفة

الجدول (٤) يبين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية للاعب كرة القدم وحسب مراكز اللعب المختلفة (المجوم، الوسط، الدفاع).

المتغيرات	مراكز اللاعبين	عدد اللاعبين	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت)
الاستثارة الانفعالية	المجوم	٧٣	٩٥.٤٦	١٢.٦٣٩	١٠٠	٣٠.٠٦٥
	الوسط	٧٨	٩٦.٨٥٩	١٠.٦٦٧		٢٠.٦٠١
	الدفاع	٧٥	٩٦.٨٢	١٢.٠٧٦		٢٠.٢٧٦
الذات المهارية	المجوم	٧٣	١٠٩.١٥	٥.١٩٧	٨٠	٤٧.٩١
	الوسط	٧٨	١١٠.١٩	٥.٩١٧		٤٥.٠٦
	الدفاع	٧٥	١١٠	٦.٠٩٣		٤٢.٦٣

(٣٠.٠٦٥، ٢٠.٦٠١، ٢٠.٢٧٦) وهي أكبر من قيمة (ت)

من خلال ملاحظاتنا للجدول (٤) تبين لنا الآتي:

الجدولية البالغة (٢)

- إن المتوسط الحسابي للاستثارة الانفعالية للاعب خط

(المجوم، الوسط، الدفاع) قد بلغ (٩٥.٤٦، ٩٦.٨٥

٩٦.٨٢) على التوالي وبأنحراف معياري بلغ (١٢.٦٣٩

١٠.٦٦٧) وعند مقارنة الوسط الحسابي مع

المتوسط الفرضي البالغ (١٠٠) ظهرت قيمة (ت) الختبة

- إن المتوسط الحسابي للذات المهارية للاعب خط (المجوم،

الوسط، الدفاع) قد بلغ (١٠٩.١٥، ١١٠.١٩، ١١٠

على التوالي وبأنحراف معياري بلغ (٥.١٩٧، ٥.٩١٧

٦.٠٩٣) وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي

٤-٤ المدف الثاني: التعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية للاعب كرية القدم وحسب مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم).

البالغ (٨٠) ظهرت قيمة (T) المحسوبة (٤٧.٩١، ٤٥.٠٦، ٤٢.٦٣) على التوالي وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (٢) على البالغة (٢).

الجدول (٥) يبين العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية للاعب كرية القدم وحسب مراكز اللعب المختلفة

مراكز اللاعبين	المتغيرات	عدد اللاعبين	الوسط	الاخراف المعياري	قيمة (r) المحسوبة	قيمة (r) الجدولية
الهجوم	الذات المهارية	٧٣	١٠٩.١٥	٥.١٩٧	٠.٣٩١	٠.٢٣٢
	الاستثارة الانفعالية	٧٣	٩٥.٤٦	١٢.٦٣٩		
الوسط	الذات المهارية	٧٨	١١٠.١٩	٥.٩١٧	٠.٣٤٨	٠.٤٠٥
	الاستثارة الانفعالية	٧٨	٩٦.٨٥	١٠.٦٦٧		
الدفاع	الذات المهارية	٧٥	١١٠	٦.٠٩٣	٠.٣٩١	٠.٤٠٥
	الاستثارة الانفعالية	٧٥	٩٦.٨٢	١٢.٠٧٦		

يتبيّن من الجدول (٥) إن قيمة (r) المحسوبة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية للاعب كرية القدم (الهجوم، الوسط، الدفاع) قد بلغت (٠.٣٩١)، (٠.٤٠٥)، (٠.٤٤٨) على التوالي وهي أكبر من قيمة (r) الجدولية والبالغة (٠.٢٣٢) أمام مستوى معنوية (٥٠٠) وذلك يدل على وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين هذين المتغيرين حسب خطوط اللعب المختلفة.

٤-٣ المدف الثالث: التعرف على الفروق بين مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) في الاستثارة الانفعالية والذات المهارية للاعب كرية القدم.

م. منتصر معيوف حنوش و م. د. محمد خيرالدين صالح و م. محمد خالد محمد داؤد: تحليل العلاقة بين الاستثارة...

الجدول (٦) يبين تحليل التباين في الاستثارة الانفعالية لـأفراد عينة البحث حسب مراكز لعبهم

النتيجة	قيمة (F)		متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين
	المجدولية	المحتسبة				
٠٥ معنوي	٥٥	٧٣	٤٦.٩٠	٩٣.٨٠	٢	بين المجموعات
			١٣٩.٢٦٦	٣١٠٥٦.٣٦	٢٢٣	داخل المجموعات
				٣١١٥٠.١٦	٢٢٥	المجموع الكلي

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية $(2, 223)$ قيمة (F) المجدولية = (2.995)

من خلال ملاحظتنا للجدول (٦) يتضح لنا

ان قيمة (F) المحتسبة = (0.337) فيما كانت قيمة (F) المجدولية عند درجة حرية $(2, 223)$ ونسبة خطأ $\geq 0.05 = (2.995)$

واما ان قيمة (F) المحتسبة هي اقل من قيمة (F) المجدولية وبذلك تبين بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي الخطوط الثلاثة

الجدول(٧) يمثل تحليل التباين في الذات المهارية لأفراد عينة البحث حسب مراكز لعبهم

النتيجة	قيمة (F)		متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين
	المجدولية	المحتسبة				
٠٥٪ معنوي	٥٠٪	٣٠٪	٢٢٠.٨٨٤	٤٥.٧٦٨	٢	بين المجموعات
			٣٣٠.١٣٧	٧٣٨٩.٤٥٨	٢٢٣	داخل المجموعات
				٧٤٣٥.٢٢٦	٢٢٥	المجموع الكلي

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠٥٪$ ودرجة حرية (٢، ٢٢٣) قيمة (F) المجدولية = (٢.٩٩٥)

من خلال ملاحظتنا للجدول (٧) يتضح لنا

ان قيمة (F) المحتسبة = (٦٩١.٠٪) فيما كانت قيمة (F) المجدولية عند درجة حرية (٢، ٢٢٣) ونسبة خطأ $\geq ٠٥٪$ = (٢.٩٩٥)

واما ان قيمة (F) المحتسبة هي اقل من قيمة (F) المجدولية وبذلك تبين بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي الخطوط الثلاثة

الذين يمتلكون درجة معتدلة من الاستثارة الانفعالية يكونوا أكثر

٤- مناقشة النتائج:

ايجابية في تفكيرهم نحو الأداء وينصب تركيزهم على أساس النجاح والتوافق السليم، وإمكانية وصولهم لغاياتهم وتحقيق طموحاتهم ولديهم فرص كبيرة في الوصول إلى أهدافهم، لأنها تعد معييراً نفسياً لها تأثير مباشر على النتائج والإنجازات الرياضية، وتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (خربيط، ١٩٩٨) إذ أن توفر استثارة

إذ نلاحظ من الجدول (٤) ومن خلال مقارنة قيمة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي للمقياس نرى بأنها كانت اقل من المتوسط الفرضي ولكنها كانت قريبة نجد أن أفراد عينة البحث من اللاعبين الذين تم تطبيق المقياس عليهم يتمتعون بدرجة معتدلة من الاستثارة الانفعالية منها وهذه نتيجة ايجابية فاللاعبين

و محاولة تحقيق الأهداف كما تساعد على المقاومة و مواجهة الأحداث و مواجهة الصعاب" (علوي، ٢٠٠٩، ٣٧٠) وهذا ما أكد (راتب، ١٩٩٥) " بأن توفر استثارة انتقالية بمستوى جيد يساعد على تحقيق اداء مهاري مميز . كما ان النصائح والتحفيز الناجح الذي يوفر المدرب للاعب والظروف الخاطئة لها دور كبير في زيادة ادائه المهاري خلال المباراة لذا " فالمدرب الناجح يعد ماهرا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبية في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحي . (راتب، ١٩٩٥، ١٢٥،) ويرى الباحثون انه في الاونة الاخيرة وصلت لعبة كرة القدم الى التقارب الكبير في الجوانب البدنية والمهارية والخططية واصبح العامل النفسي والطرق الحديثة في عمليات الاعداد النفسي لللاعبين في جميع خطوط اللعب احد العوامل المهمة في تهيئة اللاعبين نفسيا من اجل تجاوز كل المعوقات والانفعالات التي تؤثر على اداء اللاعب ايا كان مرتكه كما انه الفيصل الذي يحسم نتائج المنافسات ويشير (محمود، ٢٠١١،) على اهمية الاعداد النفسي للاعب كرة القدم وذلك من خلال العديد من البحوث والدراسات والتجارب الميدانية اذ اصبح احد المكونات الاساسية للعبة ويجتمع اللاعبين الى جانب الاعداد البدني والمهاري والخططي (محمود، ٢٠١١، ٩٩) فضلا عن ذلك فأن الاستثارة الانتقالية وفهم الذات بشكل عام والذات المهارية خصوصاً تعد احد اهم الجوانب النفسية للاعب كرة القدم في جميع المراكز وذلك لطبيعة اللعبة وموافقها المعايرة فضلا عن الضغوط الموجهة من قبل المنافس والجمهور اذا يشير (كشك، ٢٠٠٤) اذا كانت الصفات والسمات النفسية هامة وضرورية للاعب اي فعالية لتحقيق الاداء المؤثر والفعال ، فأن الصفات والسمات النفسية للاعب كرة القدم بالذات هي اكثرا اهمية

الفعالية بمستوى معتدل يساعد على تحقيق الانجاز والتفوق في الأداء . (خريطي، ١٩٩٨، ١٧٩) .

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (٤) نجد أن أفراد عينة البحث من اللاعبين الذين تم تطبيق المقياس عليهم يتمتعون بدرجة جيدة من الذات المهارية وذلك من خلال مقارنة قيمة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي للمقياس، ويعزو الباحثون ذلك لعينة البحث الحالي إن أغلبية اللاعبين هم من يمثلون أندية القطر من الدرجة النخبة والممتازة والأولى ولديهم مشاركات كثيرة وقناعات ذاتية بأهمية الأهداف لهم وقد تحقق البعض منها عن طريق انجازاتهم الرياضية في البطولات الجامعية من خلال تواصليهم مع الفرق الرياضية الأخرى مما أدى إلى احتفاظهم بواقعية عند التعبير عن ذواتهم المهارية، إذ يذكر (علوي ورضوان، ١٩٨٧) بان " قدرة اللاعب على تقدير ذاته المهارية تولد من خلال الاستمرارية في التجريب واكتساب الخبرة من خلال المشاركات في البطولات (علوي ورضوان، ١٩٨٧، ٦٢٤) أما عن العلاقة بين الاستثارة الانتقالية والذات المهارية بين خطوط اللعب المختلفة (خط الدفاع، الوسط، الهجوم) والمبنية في الجدول (٥) فسوف يتبع الباحثون نظرية نموذج (L) المقلوب في مناقشة النتائج والتي تعد واحدة من أكثر النظريات قبولًا في الرياضة إذ تلعب الاستثارة الانتقالية الدور الأكبر في تطور الاداء الرياضي إذ أن ارتفاع مستوى الاستثارة الانتقالية للاعبين يؤدي إلى فقدان التركيز وهذا وبالتالي يعيق التفكير في كثير من الأحيان، ومن جهة أخرى فإن انخفاض الاستثارة قد يؤدي إلى التقليل من كفاءة اللاعبين ومهاراتهم وهذا بطبيعة الحال يؤثر على مستوى دافعياتهم إذ يشير (علوي، ٢٠٠٩) إلى أن الاستثارة الانتقالية المعتدلة تجعل " كدافع للفرد وتجهيه وتنيره نحو الاداء

- ضرورة التعرف على أساليب تنظيم الاستثارة الافعالية لللاعبين وذلك من خلال القيام بإجراء الاختبارات النفسية والسلبية ضمن البرنامج التدريسي لكي يقف المدربون على حالات الاستثارة الإيجابية.
- إجراء بحوث ودراسات علمية على الاستثارة الافعالية مع متغيرات نفسية أخرى، وعلى الألعاب الفردية والفردية ولكل الجنسين.

المصادر:-

- ١- الإزيرجاوي، فاضل محسن (١٩٩١): "أسس علم النفس التربوي"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٢- حمد، حامد سليمان (٢٠١٢): "علم النفس الرياضي"، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، سوريا.
- ٣- خرييط، رisan (١٩٩٨): "النظريات المهمة في التدريب الرياضي"، دار اشرف للطباعة والنشر، عمان.
- ٤- خميس، شيماء علي (٢٠٠٨): "الاستثارة الافعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة"، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، العدد التاسع، المجلد الأول، جامعة بابل.

وضرورية بل تحمل الأهمية القصوى وذلك لطبيعة اللعبة دون غيرها من الألعاب الأخرى وهذه الصفات هي التي تفجر في اللاعب طاقاته وابداعاته الكاملة وتدفعه إلى تحدي الموقف التي تواجهه والاخلاص في العملية التدريبية والحرص على الارقاء بباقي الصفات والعناصر الأخرى لديه والتحرك الإيجابي والمستمر خلال الأداء وطبقاً لحاجة اللعب. (كشك، ٢٠٠٤، ٢١٩).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١- الاستنتاجات:

- يمتلك لاعبوا خط (الدفاع، الوسط، الهجوم) بكرة القدم مستويات معتدلة من الاستثارة الافعالية وذلك من خلال مقارنة قيم الأوساط الحسابية مع قيمة المتوسط الفرضي للمقياس.

- يمتلك لاعبوا خط (الدفاع، الوسط، الهجوم) بكرة القدم مستويات جيدة من الذات المهارية وذلك من خلال مقارنة قيم الأوساط الحسابية مع قيمة المتوسط الفرضي للمقياس.

- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الاستثارة الافعالية والذات المهارية وحسب مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم).
- لم تظهر فروق معنوية بين مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) في الاستثارة الافعالية والذات المهارية.

٢- التوصيات:

م.م منتصر معروف حنوث و م.د محمد خيرالدين صالح و م. محمد خالد محمد داؤد: تحليل العلاقة بين الاستثارة... .

- ١١- عكاشة، احمد (١٩٩٣): "علم النفس الفسيولوجي" ، ط٨، مكتبة انجلو المصرية، القاهرة.
- ١٢- علاوي، محمد حسن ، رضوان ، محمد نصر الدين (١٩٨٧): الاختبارات النفسية والمهنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٣- علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين" ، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- علاوي، محمد حسن (٢٠٠٢): "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- علاوي، محمد حسن (٢٠٠٩): "مدخل في علم النفس الرياضي" ، ط٧، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- عويس، خير الدين علي احمد (١٩٩٩): "دليل البحث العلمي" ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- ١٧- عيسوي، عبد الرحمن محمد (١٩٩١): "علم النفس الفسيولوجي" ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- ٥- الخيكاني، عامر سعيد جاسم (٢٠٠٨): "سيكلوجية كرة القدم" ، ط١، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، العراق.
- ٦- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات) (١٩٩٥) : ، دار الفكر العربي ، ط١ ، القاهرة ، مصر .
- ٧- راتب، اسامه كامل (١٩٩٧) : الاعداد النفسي تدريب الناشئين، دار الفكر، القاهرة.
- ٨- الزعبي، صالح عبدالله والخياط، ماجد محمد(٢٠١١): "علم النفس الرياضي" ، ط١، دار الراية للنشر، عمان،الأردن.
- ٩- الزيد، نادر وعلیان ، هاشم (١٩٩٨): "مبادئ القياس والتقويم في التربية" ، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان.
- ١٠- عرب، محمد جسام، موسى جواد كاظم (٢٠٠١): "مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المقدمين والشباب في لعبة الملائكة" ، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد(١)، مطبعة ديلي، بعقوبة.

- ٢٢- الناهي، عصام محمد عبد الرضا(٢٠٠٢): "الآن
التفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الاتفعالية لدى لاعبي
كرة السلة" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الموصل.
- ٢٣- البهان، موسى (٢٠٠٤): "القياس والتقويم في العلوم
السلوكية" ، دار الشروق للنشر والتوزيع، جامعة مؤتة،
الأردن.
- ٢٤- كشك، هارون محمد (٢٠٠٤): "كرة
القدم" ، ط١، مكتبة جزيرة الورد، المنصورة.
- ٢٥- محمود، غازي صالح (٢٠١١): "علم النفس
الرياضي- سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة
القدم" ، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،
عمان، الأردن.
- ٢٦- محمود، غازي صالح (٢٠١١): "كرة القدم المفاهيم-
التدريب" ، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،
عمان.

الملحق (١)

مقياس الاستثارة الانفعالية

نادرًا	أحيانا	غالبا	الفرات	ت
			ادائي اثناء التدريب افضل كثيرا من المنافسة	(١)
			يضايقني ان يشاهد ادائى اشخاص مهمون	(٢)
			أشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة	(٣)
			يقلقني تفكير الآخرين في مستوى ادائى	(٤)
			يصعب علي استعادة تركيز انتباهي اذا ارتكبت اخطاء اثناء المنافسة	(٥)
			يتشتت انتباهي اثناء المنافسة	(٦)
			اتبع نظاما معينا عندما استعد للمنافسة	(٧)
			ارتكب المزيد من الاخطاء عندما تزداد المنافسة	(٨)
			أشعر بالخوف الشديد عند اقتراب مواقف المنافسة	(٩)
			اعاقب نفسى عندما ارتكب اخطاء بسيطة اثناء المنافسة	(١٠)

		تقد المدرب او الزملاء لي يعوق مقدرتني على تركيز الانتباة في المباراة	(١١)
		اعاني بعض اضطرابات في المعدة اثناء التدريب ، وتزداد اثناء المباراة	(١٢)
		أشعر بالخوف من عدم اداء ما في استطاعتي في المنافسات المهمة	(١٣)
		يهمي جدا الاداء باقصى طاقتني	(١٤)
		انا لاعب متمكن في مواقف المنافسة الشديدة	(١٥)
		استطيع اثناء الاجاء _ وانتظار بداية المباراة _ التركيز بشكل ايجابي في المنافسة القادمة	(١٦)
		احفظ في ذهني بخطة المباراة تفصيلا	(١٧)
		أكون عصبيا ومهما قبل المنافسات الهامة	(١٨)
		افقد السيطرة على افكاري قبل المنافسة	(١٩)
		يسهل ارتباكي واثارتي قبل المنافسة	(٢٠)
		احتاج بعض الوقت قبل المنافسة بعرض الاعداد الذهني	(٢١)
		احقق افضل اداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب اداءه ، متى يتم ذلك، ومع من	(٢٢)

		يتحسن ادائى <u>لما زادت صعوبة التحدى</u>	(٢٣)
		احقق افضل اداء عندما اكون عصبيا وقلقا	(٢٤)
		احقق افضل اداء عندما اكون مسترخيا وهادئا	(٢٥)
		يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها	(٢٦)
		عندما اكون مركزا تماما في المباراة لا انتبه الى تعليمات ونداءات المدرب من خارج الملعب	(٢٧)
		اجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير المخطط لها	(٢٨)
		استمع بالمنافسة اكثر من التدريب	(٢٩)
		احقق افضل اداء عندما يشجعني مدربى وزملائى	(٣٠)
		استطيع تذكر جميع الاشياء التي حدثت في المنافسة بعد انتهائها	(٣١)
		استطيع التصور الذهني للمنافسة (ارى \ اشعر) على النحو الذي احب ان يكون ادائى	(٣٢)
		اضع اهدافا لادائى لكل تدريب	(٣٣)
		اضع اهدافا لادائى لكل منافسة	(٣٤)

		اعشر بعد انتهاء المنافسة انه كان في امكانني الاداء بشكل افضل	(٣٥)
		احرص على اثارة منافسي كلما امكنتني ذلك	(٣٦)
		اخشى اصابتي اثناء الاداء	(٣٧)
		افكر بعد المنافسة في كيف كان ادائى ، وماذا استطيع ان افعل لتطويره في الاداء التالي	(٣٨)
		اذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم، استطيع تركيز الانتباهة مرة اخرى	(٣٩)
		اعشر بالحاجة الى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة	(٤٠)
		اعشر بالضعف والوهن قبل المبارزة مباشرة	(٤١)
		احاول تحبيب التفكير في المنافسة القادمة ، لما يسببه ذلك لي من عصبية زائدة	(٤٢)
		اعشر اني لاستطيع تذكر اي شيء قبل المنافسة مباشرة	(٤٣)
		يكون ادائى باستمرار قريبا او في حدود قدراتي	(٤٤)
		استمتع بالمارسة أكثر من المنافسة نظرا لانها اقل ضغطا للاداء	(٤٥)
		اذا حدث ان تشتت اتباھي اثناء المنافسة ، فاني سرعان ما استطيع تركيز اتباھي مرة اخرى	(٤٦)

		تزداد عصبيتي كلما زاد عدد جمهور المشاهدين	(٤٧)
		تزداد عصبيتي عن المعتاد اذا حضر احد الاشخاص المهمين لمشاهدة ادائي	(٤٨)
		افكر كثيرا في كيفية أدائي، والأداء الذي ارغب فيه عندما أكون بعيدا عن الممارسة والمنافسة	(٤٩)
		استطع ان ارى وأشعر بوضوح اداء المهارات التي اريد تصورها ذهنيا	(٥٠)

الملاحق (٢)

مقياس الذات المهارية

دائمًا	أحياناً	أبداً	العبارات	ت
			أستطيع استقبال الكرة التي تلعب على الأرض بسهولة.	١
			أستطيع تمرير الكرة بدقة إلى الزميل.	٢
			أتحرك بالسرعة المناسبة داخل الملعب.	٣
			أجد صعوبة في الحركة للخلف.	٤
			بعد الدفاع يمكنني إن أتحرك للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم	٥
			يمكن إن أوجه ضربتي القوية على المنافس الذي يتصف دفاعه بالضعف	٦
			أتردد عند الدفاع عن الكرة القوية	٧
			يمكنني أن أنوع ركلاتي على المرمى	٨
			لأجيد الصرب القوي على مرمى المنافس.	٩
			أجد صعوبة في عمل جدار صد جيد في تنفيذ الركلات الثابتة ضد فريقي	١٠

		أستطيع إن أسجل هدف في أي لحظة	١١
		أجيد الدفاع في أي مركز بالملعب	١٢
		يمكّني إن امرر الكرة مباشرة إلى الزميل الخالي في ملعب المنافس.	١٣
		أجيد ضرب الكرة من المناطق البعيدة عن مرمى المنافس.	١٤
		أستطيع التحرك في أي اتجاه من الملعب بسهولة .	١٥
		يمكّني إن استقبل الكرة في أي مركز في الملعب .	١٦
		تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتي داخل جزاء المنافس.	١٧
		أستطيع إن أعمل دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة تجاهي.	١٨
		يصعب على الفريق المنافس إن يصد ضربتي القوية على المرمى.	١٩
		أستطيع إن امرر الكرة للمكان الذي أريده.	٢٠
		أدفع في مركزي فقط ولا أجيد الدفاع في باقي المراكز في الملعب.	٢١
		أستطيع توجيه ضربتي في منطقة جزاء المنافس بسهولة .	٢٢

		٢٣ تحركاتي في الملعب دقيقة .	
		٢٤ يمكّني إن أوجه ضربتي إلى الفريق المنافس بقوة .	
		٢٥ لأحب أداء المهارات التي فيها سقوط على الأرض .	
		٢٦ أجيد (إيجاد) الكرة من الأعلى .	
		٢٧ أستطيع إن أدفع عن فريقي مهما كان المنافس صعباً .	
		٢٨ تحركاتي في الملعب تكمني من حسن أداء واجباتي الهجومية والدفاعية .	
		٢٩ أستطيع خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشراً إلى ملعبيهم بدلاً من الاحتفاظ بها .	
		٣٠ أنا ماهر في عمل الهجمات المباشرة على المنافس .	
		٣١ أجيد جميع أنواع الركلات .	
		٣٢ أصعب مهارة هي الصيران على الكرة .	
		٣٣ أجيد جميع أنواع التمرير .	
		٣٤ أستطيع إن العب الكرة بقوة على هدف المنافس .	

		أنا ضارب ممتاز داخل منطقة جزاء المنافس.	٣٥
		داعي في المنطقة الدفاعية الامامية غير جيد.	٣٦
		أجد صعوبة في توجيه مناولاتي إلى اللاعب الزميل في منطقة المنافس.	٣٧
		داعي في منطقة الجزاء جيد	٣٨
		أجد صعوبة في توجيه ضرباتي إلى الزاوية بعيدة لمرمى المنافس	٣٩
		بعض تمريراتي لا تعجب زملائي في الملعب.	٤٠