

## الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالتكامل النفسي للاعبين اندية الدوري الممتاز لكرة اليد

م. أياد كامل شعلان

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



## المستخلص

هدف البحث التعرف على الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالتكامل النفسي للاعبين اندية الدوري الممتاز لكرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية، وحدد مجتمع البحث بلاعبين اندية العراق للمجموعة الرابعة المشاركة في الدور التأهيلي للدور الممتاز لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤، والتي أجريت مبارياتها في صالة النشاط الرياضي في المنصور في محافظة بغداد وهم (ديالى، السنية، تشرين، التعاون، نفط الوسط، وكربلاء) البالغ عددهم (٩٦) لاعباً اختير منهم (٤٠) لاعباً ليمثلوا عينة البحث اختيروا بالطريقة العشوائية بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٥) لاعبين وبهذا يكون المجموع النهائية لعينة البحث (٣٥) لاعباً مثلوا نسبة (٣٦.٤٥%)، وتوصل الباحث إلى إن مستوى التكامل النفسي لدى افراد عينة البحث كان عال وبدلالة إحصائية، وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية الدلالة بين الاستجابة الانفعالية والتكامل النفسي لدى لاعبي اندية العراق لكرة اليد للمجموعة الرابعة في التصنيفات المؤهلة للدوري الممتاز، ومن خلال ما تقدم يوصي الباحث إلى الاهتمام بتنمية التكامل النفسي عن طريق استخدام اساليب حديثة لكونها ذات تأثير إيجابي في اداء المهارات الرياضية وتطوير الاستجابة الانفعالية لديهم، واهتمام الهيئات الإدارية للأندية والمتمثلة بالمدرسين والاداريين بأهمية الاستجابة الانفعالية والتكامل النفسي في عملية التدريب.

## Abstract

The aim of the research is to identify the emotional response and its relationship to the psychological integration of the players of the handball Premier League clubs. The researcher used the descriptive approach in the style of a survey study and correlational relationships, and the research community was identified with the Iraqi club players participating in the fourth group in the qualifying round for the handball Premier League for the sports season 2023–2024, which its matches were held in the sports hall in Al-Mansour in Baghdad Governorate, and they were (Diyala, Al-Suniya, Tishreen, Al-Taawoun, Naft Al-Wasat, and Karbala). They numbered (96) players, from whom (40) players were chosen to represent the research sample. They were chosen randomly after excluding the exploratory experiment sample, which consisted of (40) players. Their number is (5) players, so the final total of the research sample is (35) players, representing a percentage of (36.45%). The researcher concluded that the level of psychological integration among the members of the research sample was high and statistically

significant, and the results showed the existence of a significant correlation between emotional response and psychological integration. Among the Iraqi handball club players in the fourth group in the qualifiers for the Premier League, and through the above, the researcher recommends paying attention to developing psychological integration by using modern methods because they have a positive impact on the performance of sports skills and developing their emotional response, and the interest of the clubs' administrative bodies, represented by coaches and administrators. The importance of emotional response and psychological integration in the training process

## ١ - المقدمة:

يتطلب من اللاعبين للوصول للمستويات الرياضية العالية الانتظام في التدريب المستمر في نوع النشاط الذي يختاره ، اللاعب يتفاعل مع بيئته الرياضية يؤثر فيها ويتأثر بها، ولا يقتصر هذا التفاعل فقط على الاستجابة للمواقف الرياضية المتعددة التي يواجهها في التدريب والمنافسات، إلا أن اللاعب عادة ما يكتسب الخبرة والإدراك عن نفسه والآخرين من خلال الوعي المستمر بقدراته البدنية كجزء من إدراكه العام لنفسه ومهاراته وخطته في هذا التفاعل ، وهناك إجماع وثيق على أن مفهوم الذات هو المصطلح الذي يدرك به اللاعب نفسه عن نفسه.

اجتذب التكامل النفسي الانتباه بين علماء النفس بشكل عام ، حيث أنه من المهم جدا ضمان التطور النفسي السليم ، والآثار الإيجابية ، والتكامل النفسي ، وهو أحد المفاهيم المهمة والأساسية المتعلقة بشخصية الطالب ، وتحقيق مستوى عال من التكامل في مختلف مجالات الحياة. يتجلى النضج النفسي على أنه تكامل نفسي ، بما في ذلك الصحة العقلية والعلاقات المتناغمة مع البيئة والبيئة الاجتماعية؛ قدرة اللاعب على تغيير سلوكه وعاداته عند مواجهة مواقف ومشاكل جديدة بسبب الاختلافات من حيث القدرات البدنية والعقلية والإمكانات الشخصية في مختلف المجالات؛ تعد قدرة اللاعب في التغلب على العادات السلبية تطورا نفسيا إيجابيا، ويمثل المعايير الأساسية للصحة العقلية، ويمثل هدفا لتنمية شخصية اللاعب، ويمثل المواجهة المباشرة للعقبات والمشكلات، ويحسن أداء المهارات اللازمة أثناء اللعب.

الاستجابة الانفعالية هي قدرة واسعة الانتشار في حياة الأمم وتؤكد بشكل كبير على أهميتها في مجال الرياضة ، خاصة أنها عنصر مهم في أداء المهارات الحركية الأساسية في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب دقة الأداء لكي يصل اللاعب إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي، يجب أن يكون هناك تكامل بين الاستجابة الانفعالية والأداء الحركي والمهاري ، والذي يمكن تحقيقه من خلال وجود استجابة عاطفية بين الجوانب النفسية للاعب وجوانب المهارة في تكامل الرياضي الفردي، والإعداد النفسي هو أحد الأجزاء الرئيسية التي تقوم عليها عملية التدريب بأكملها ، ومثل العناصر الأخرى ، يستهدف المدربون والمهنيون في هذا المجال الإعداد النفسي لأن العوامل النفسية المتعلقة بتمرين الرياضي، أي الفوز، لا يمكن تحقيقها إلا من خلال تحسين الإرادة والتحفيز وضبط النفس والروح المعنوية ، خاصة الرغبة في الفوز يجب الانتباه إليها ، يجب تحقيق النجاح بثقة عالية بالنفس لدى الفريق بشكل عام واللاعبين بشكل خاص، وهدف البحث التعرف على الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالتكامل النفسي للاعبين اندية الدوري الممتاز لكرة اليد.

## 2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية.

2-2 مجتمع وعينة البحث حدد مجتمع البحث بلاعبين اندية العراق للمجموعة الرابعة المشاركة في الدور التأهيلي للدور الممتاز لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤، والتي أجريت مبارياتها في صالة النشاط الرياضي في المنصور في محافظة بغداد وهم (ديالى، السنية، تشرين،

التعاون، نطف الوسط، وكربلاء) البالغ عددهم (٩٦) لاعباً اختير منهم (٤٠) لاعباً ليمثلوا عينة البحث اختيروا بالطريقة العشوائية بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٥) لاعبين وبهذا يكون المجموع النهائية لعينة البحث (٣٥) لاعباً مثلوا نسبة (٣٦.٤٥%).

**2-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :**

ملعب كرة اليد، كرات يد قانونية، ساعة إيقاف عدد (1)، حاسبة يدوية، شريط قياس، لاصق ملون، أدوات مكتبية (أوراق - أقلام)، المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات والمقاييس، حاسبة (Laptop) نوع (Dellinspiron15) عدد (1)، كامرة تصوير فيديو نوع (NikoneD5000).

#### ٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

#### ٢-٤-١ مقياس الاستجابة الانفعالية

استخدم الباحث مقياس الاستجابة الانفعالية وهو مقياس مقنن وضعه في الاصل توماس. أنتكو (Thomas .A. Tutko) في عام (١٩٧٦) وأعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) و (محمد العربي شمعون) في عام (١٩٧٨) ويتكون المقياس من (٤٢) فقرة ولكل فقرة (٥) بدائل للإجابة هي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً)، ودرجات هذه البدائل اقل درجة (١) واطلى درجة (٥) تتيح الفرصة للاعب التعبير عن اتجاهاته في (٧) سمات منفصلة ذات تأثير في مجال التربية الرياضية وهي (الرغبة، الاصرار، الحساسية، ضبط التوتر، الثقة، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتي) (علاوي: ١٩٩٢: ١٤٣).

## ٢-٤-٢ إجراءات اعداد مقياس التكامل النفسي:

استخدم الباحث مقياس التكامل النفسي المعد من قبل (هادي، ٢٠١٨: ١٧٢)، والذي يتكون من (٤٤) عبارة يمثلن (٧) مجالات، وكانت بدائل الإجابة على العبارات هي (دائماً، احياناً، ابدأً) وأوزان الاجابة هـ3-2-1) ومن أجل تطبيقه قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والمقياس، لغرض تقويمه والحكم عليه من حيث صلاحيته في ما وضع لاجله وبعدها استخرج الباحث قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة لاتفاق الخبراء والمختصين وقبول ترشيح العبارات الذي تكون قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) ، ثم أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية، للوقوف على أهم المعوقات التي ستواجه الباحث عند اجراء التجربة الرئيسية باستعمال مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض.

## ٢-٤-3 التجربة الاستطلاعية:

بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياس قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من المجتمع الدراسة البالغ عددهم (٥) لاعبين، إذ اجري الاختبار يوم ٢٤/٩/٢٠٢٣ وذلك في صالة النشاط الرياضي في المنصور في محافظة بغداد.

## 2-4-5 التجربة الرئيسية:

قام الباحث باجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث وبحضور فريق العمل المساعد لتطبيق مقياس التكامل النفسي والاستجابة الانفعالية وذلك من خلال توزيع استمارة المقياس على افراد العينة وبعد الانتهاء من

الإجابة على عبارات المقياس البالغة (٤٤) عبارة، تم سحب كافة الاستمارات بعد انتهاء مباراة كل فريق وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٥/٩/٢٠٢٣.

## 2-٥ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض استخراج النتائج ومعالجتها احصائياً.

### ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة وعلاقة الارتباط ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث.

#### الجدول (١)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومعامل الارتباط ومستوى الدلالة

| المتغيرات            | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | س ف   | ع ف   | قيمة (t) المحسوبة | معامل الارتباط | نسبة الخطأ | الدلالة |
|----------------------|---------------|-------------------|-------|-------|-------------------|----------------|------------|---------|
| الاستجابة الانفعالية | ١٦١.٦٣        | ١٥.٥٣             | ٦١.٩٦ | ٤.٠٣١ | ١٥.٣٧٥            | ٠.٠٥٩          | ٠.٠٠٤      | معنوي   |
| التكامل النفسي       | ٩٩.٦٦         | ١٥.٦٧             |       |       |                   |                |            |         |

### ٣-٢ مناقشة النتائج :

يبين الجدول (١) قيم معامل الارتباط بين الاستجابة الانفعالية والتكامل النفسي لدى لاعبي اندية العراق بكرة اليد، وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٠٥٩) وبنسبة خطأ (٠.٠٠٤) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٠٥)، مما يدل انه هناك علاقة ارتباط قوية ومعنوية بين الاستجابة الانفعالية والتكامل النفسي لدى لاعبي اندية العراق بكرة اليد.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن اللاعبين لديهم مستوى عالٍ من التكامل النفسي وهذا يمثل الانسجام والتكامل الذاتي والتكيف الإيجابي لديهم، فضلاً عن الدور الأساسي للمؤسسة التدريبية في الإعداد النفسي لهم فهي فعالة في تطوير الشخصية المتكاملة والمتوافقة نفسياً من خلال اشراكهم في الأدوار القيادية والاساسية المتعددة التي تتم في بيئتها التنظيمية مما يؤدي الى تكامل النفس والعلاقات الودية مع كافة أعضاء الفريق، فالتكامل النفسي هو تطور نفسي ايجابي يشير إلى أن النضج النفسي يساعد اللاعب على تجاوز العادات السلبية، إذ ان اللاعبين الذين يمتلكون تكاملاً نفسياً عالياً لديهم ثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية وادراك المواقف وتفسيرها بشكل ايجابي، والافراد الذين يتسمون بالتكامل اقل تعرضاً للإحباط ويتمكنون من تلبية متطلباتهم ورغباتهم واكثر انسجاماً مع الاخرين ومواجهة الحياة ولديهم القدرة على التغيير والمرونة في السلوك وتعديله عند مواجهة المواقف الجديدة.

ويرى الباحث أن الاسباب وراء تلك الفروق المعنوية بين افراد عينة البحث في متغير التكامل النفسي يعود الى ان اغلب أفراد العينة لديهم

تكامل نفسي يتباين في العلاقات الاجتماعية والاحساس بالآلفة والمودة وتقدير الذات والصحة الجسمية والتفوق العلمي والحالة المادية فضلاً عن النضج الرياضي كونهم في مرحلة متقدمة من القدرات البدنية والنفسية والعقلية في التعامل مع الأداء الرياضي الامثل، إذ يمثل جميع ما ذكر التكامل النفسي للاعب مع نفسه والبيئة المحيطة به والتكامل النفسي للاعب من شأنه ان يبعث في اللاعب روح الانسجام والسلام والاطمئنان، ولعل هذه العلاقة المعنوية هي سبب مهم لتحقيق التحصيل العلمي الاكاديمي والنتائج المتميزة خصوصاً في المهارات، ويرى (كامل، ٢٠١٧) ان جميع الفعاليات لدى الانسان تنجم عن دوافع داخلية وان الدوافع اسباب ذاتية للفعاليات كما هي عوامل لها وتعد جميع العوامل التي تسبب فعالية او سلوكاً فاللاعب الذي يبذل جهده في أداء مهارة معينة في أي رياضة للتوصل الى انجازات عالية جهد المستطاع يمكن ان يمتلك دافعية ذاتية تجعله يسلك مثل هذا السلوك (الويس:٢٠١٧: ٥٩).

فضلاً عن أن لاعب كرة اليد بحاجة الى ضبط المتغيرات والاستجابة الانفعالية لغرض السيطرة على أدائه الحركي وان تقديره الايجابي لذاته يبعده عن التوترات ويصبح اكثر سيطرة في أدائه واستجابته لكافة المثيرات الخاصة بالمباراة، كما ان لصفة الرغبة دوراً كبيراً وفعالاً لدى لاعبى كرة اليد في تقوية الدوافع الشخصية والذاتية لمزاولة اللعب والتفاني من خلالها في التدريب من اجل النجاح والتفوق والظهور بمستوى افضل وتقديم أعلى مستوى فني وخططي اثناء المنافسة (الطالب:٢٠٠٠: ٨٦) الى " ان اللاعبين أصحاب الدرجة العالية لهذا العامل يسعون لتحقيق

الفوز والانجاز العالي والاستمتاع بالعروض الأفضل ومدى الالتزام والدقة في تنفيذ واجباتهم الخطئية اثناء المباراة".

ويعزو الباحث علاقة الارتباط المعنوية بين الاستجابة الانفعالية والتكامل النفسي بأن افراد عينة البحث يمتلكون تكاملاً نفسياً غالباً فضلاً عن استجابة انفعالية عالية ما تتكامل جهودهم في اشباع حاجاتهم التدريبية من اجل اداء افضل النتائج، ويملكون القدرة على اقامة علاقات سليمة مع الاخرين والتفاعل الايجابي معهم فضلاً عن اشباع الحاجات النفسية في تقدير الذات والاحترام والتكيف والتوافق لتحقيق التكامل النفسي والوصول الى الاهداف المرجوة، والتكامل النفسي بابعاده يستبعد حالات التوتر والقلق عند اداء الانشطة الرياضية فهو يتميز بالضبط الذاتي وتقدير المسؤولية في بذل الجهد للوصول الى افضل النتائج، ويؤثر التكامل النفسي للاعبين تأثيراً ايجابياً واضحاً في الاستجابة الانفعالية فالثقة بالنفس وتقدير الذات والشجاعة ومواجهة الظروف البيئية وادراكهم لواقع قدراتهم الموجودة تمكنهم من أداء مستوى عالٍ من اداء المهارات، ويؤكد (مصطفى: ٢٠١٥: ١٨٢) ان التكامل النفسي يساعد صاحبه على ان يكون ناجحاً في عمله اي كان نوع هذا العمل على الرغم ان مستوى الاداء يتطلب مقومات منها توافر عناصر اللياقة البدنية الا ان ذلك لا يقلل من اهمية التكامل النفسي في علاقته بمستوى الاداء في كافة الانشطة الرياضية سواء الفردية او الجماعية.

#### ٤- الاستنتاجات :

توصل الباحث إلى إن مستوى التكامل النفسي لدى افراد عينة البحث كان عال وبدلالة إحصائية، وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية الدلالة بين الاستجابة الانفعالية والتكامل النفسي لدى لاعبي اندية العراق لكرة اليد للمجموعة الرابعة في التصنيفات المؤهلة للدوري الممتاز، ومن خلال ما تقدم يوصي الباحث إلى الاهتمام بتنمية التكامل النفسي عن طريق استخدام اساليب حديثة لكونها ذات تأثير إيجابي في اداء المهارات الرياضية وتطوير الاستجابة الانفعالية لديهم، واهتمام الهيئات الإدارية للأندية والمتمثلة بالمدرسين والاداريين بأهمية الاستجابة الانفعالية والتكامل النفسي في عملية التدريب.

## المصادر

- زهراء محمد هادي : الدافعية الذاتية الأكاديمية والتكامل النفسي وعلاقتها بأداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطلبات ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٨ .
- ضياء الخياط-نوفل محمد الحيايى؛ كرة اليد: جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١.
- كامل طه الويس : علم النفس الرياضي في الرياضة المدرسية ، ط ١ ، عمان ، دار الايام للنشر والتوزيع ، ٢٠١٧.
- مصطفى حسين باهي و اخرون : اصول علم نفس الرياضة ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب الحديث ، ٢٠١٥ .
- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي . ط٧ : القاهرة ، ١٩٩٢ .
- نزار الطالب ؛ محاضرات علم النفس الرياضي. لطلبة الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٠.

## الملاحق

### الملحق (١)

#### مقياس الاستجابة الانفعالية

- اعداد : توماس أ. تتكو  
اسم اللاعب:  
عمر اللاعب:  
العمر التدريبي:  
تعريب : محمد حسن علاوي  
اسم النادي:  
التاريخ:  
رقم اللاعب:  
التعليمات : ضع علامة (✓) امام الفقرة التي تصف حالتك بدقة ، أجب عن كل عبارة بصدق وفي ضوء ما تشعر به عامة وينطبق عليك.

| ت  | العبارات  |
|----|---|
| ١  | لا اعتبر لعي ذا قيمة مالم يقترب من احسن مستوى لي.       |
| ٢  | يمتلكني الخوف من المنافس العدواني.                      |
| ٣  | المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي اثناء المباراة.   |
| ٤  | استطيع الاحتفاظ بتفكيري دائماً اثناء المباراة.          |
| ٥  | انا واثق كل الثقة في قدرتي على الاداء.                  |
| ٦  | اعتذر عندما أخطئ أو حينما أكون غير موفق في اللعب.       |
| ٧  | افكر في خطة اللعب قبل المباراة.                         |
| ٨  | امارس اللعب أساسا بقصد الترويح.                         |
| ٩  | ابدي رأيي بصراحة اذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة. |
| ١٠ | تكون اعصابي قوية في اثناء المباراة.                     |
| ١١ | تكثر اخطائي في اثناء الوقت الحرج من المباراة.           |
| ١٢ | افتقر الى الثقة في ادائي في اثناء المباراة.             |
| ١٣ | لا اهتم بما ارتكبته من اخطاء.                           |
| ١٤ | العيب ارتجالاً دون ان يكون في ذهني خطة للعب.            |

|    |  |
|----|--|
| ١٥ | اريد ان اكون احسن لاعب في الملعب.                                    |
| ١٦ | افضل الابتسامه في مواجهة غضب المنافسين حرصاً على عدم تماديهم في ذلك. |
| ١٧ | أتأثر بآراء الآخرين في مستوى ادائي الرياضي.                          |
| ١٨ | استطيع ان اتحكم في اعصابي اثناء المباراة.                            |
| ١٩ | أتوقع الفوز قبل المباراة.  |
| ٢٠ | أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة ايام.                    |
| ٢١ | الترم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات.                    |
| ٢٢ | افضل اللعب مع اللاعبين اللذين لا يجعلون من المباراة صراعاً.          |
| ٢٣ | اتحمل المسؤولية كاملة في اللعب.                                      |
| ٢٤ | يمتلكني الشعور بعدم المبالاة اثناء المباراة.                         |
| ٢٥ | عصبيتي تؤثر على ادائي في المباراة.                                   |
| ٢٦ | اخشى الهزيمة حتى قبل ان تبدأ المباراة.                               |
| ٢٧ | افكر في الاخطاء التي قد يقع فيها المنافس اكثر من تفكيري في اللعب.    |
| ٢٨ | اتعجل الانتقال من طريقة الى اخرى محاولاً تحسين مستواي.               |
| ٢٩ | لا اشعر بالميل للعب الا في حالة وجود التحدي.                         |
| ٣٠ | عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم.       |
| ٣١ | أي تعليق جرح يمكن ان يؤثر على ادائي اثناء المباراة.                  |
| ٣٢ | استمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني احسن التصرف فيه.               |
| ٣٣ | اميل الى تحدي المنافسين الاقوياء.                                    |
| ٣٤ | اشعر بالضيق عند الفشل اكثر من شعوري بالفرح عند                       |

|  |  |  |  |  |   |    |
|--|--|--|--|--|---|----|
|  |  |  |  |  | النجاح.   |    |
|  |  |  |  |  | احاول البحث عن طرق متعددة لكي اكون اكثر كفاءة في لعبي.            | ٣٥ |
|  |  |  |  |  | استمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الاخطاء. | ٣٦ |
|  |  |  |  |  | اتصف بالإصرار في اللعب.   | ٣٧ |
|  |  |  |  |  | اثناء المباراة احاول عزل تفكيري كلياً عن ما يدور حولي.            | ٣٨ |
|  |  |  |  |  | اخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها بوقت طويل.               | ٣٩ |
|  |  |  |  |  | يضايقني ان المنافس سوف يهزمني.                                    | ٤٠ |
|  |  |  |  |  | احاول ان اتجنب التفكير فيما وقعت فيه من اخطاء.                    | ٤١ |
|  |  |  |  |  | لا اعرف ما ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة.                      | ٤٢ |

## الملحق (٢)

مقياس التكامل النفسي

| ت  | العبارات  | دائماً | أحياناً | أبداً |
|----|---|--------|---------|-------|
| ١  | لدي العديد من العلاقات الاجتماعية وما زلت أطمح إلى الكثير |        |         |       |
| ٢  | أبذل جهداً كبيراً في مساعدة زملائي لاداء المهارات         |        |         |       |
| ٣  | استطيع أن اتعامل مع جميع اللاعبين                         |        |         |       |
| ٤  | أكون سعيد بوجود زملائي حولي                               |        |         |       |
| ٥  | أشارك في نشاط المؤسسات الاجتماعية المختلفة                |        |         |       |
| ٦  | أشارك زملائي في اداء المهارات الحركية المختلفة            |        |         |       |
| ٧  | أمتلك مهارات في الحياة تجعلني أشعر بالسعادة               |        |         |       |
| ٨  | أنا راضي عن مستوى تعليمي                                  |        |         |       |
| ٩  | أنظر دائماً إلى المستقبل بمنتهى الثقة                     |        |         |       |
| ١٠ | يبدو عليّ النشاط والحيوية                                 |        |         |       |
| ١١ | لا ارتبك عند تواجدي مع أشخاص مهمين                        |        |         |       |
| ١٢ | أواضب على حضور الوحدات التدريبية                          |        |         |       |
| ١٣ | أشعر بالارتياح عند ممارسة النشاط الرياضي                  |        |         |       |
| ١٤ | عدم تأثر دراستي بمشكلاتي الشخصية                          |        |         |       |
| ١٥ | أنظر إلى الأمور ببساطة وبدون تعقيد                        |        |         |       |
| ١٦ | أشعر بالمودة والمحبة بين أسرتي                            |        |         |       |
| ١٧ | أشارك أسرتي في وجهات نظري                                 |        |         |       |
| ١٨ | أشعر بالفخر لأنتمائي الى أسرتي                            |        |         |       |
| ١٩ | أعيش مع أسرتي بأمان وسعادة                                |        |         |       |
| ٢٠ | أشعر باهتمام حقيقي من جانب أسرتي                          |        |         |       |
| ٢١ | أساعد أسرتي في حل مشاكلهم                                 |        |         |       |
| ٢٢ | أنا شخص مهم في أسرتي                                      |        |         |       |

|    |   |
|----|---|
| ٢٣ | احضى بالحب والرعاية من قبل أسرتي                  |
| ٢٤ | أحترم كلام أسرتي                                  |
| ٢٥ | استفاد من الملاحظات التي يعطيها المدرب            |
| ٢٨ | انا سريع في تحديد المشكلات المحتملة               |
| ٢٩ | أهتم بمتابعة الاستثمار الرياضي                    |
| ٣٠ | اعمل على تحسين برامج الاصلاح الاقتصادي الرياضي    |
| ٣١ | غير خائف من المستقبل لان لدي إيمانا بالله عزه وجل |
| ٣٧ | أكره الغيبة واحث الابتعاد عنها                    |
| ٣٨ | اتمتع بصحة جيدة باستمرار                          |
| ٣٩ | أتناول الأطعمة بجميع فوائدها الغذائية للجسم       |
| ٤٠ | لدي المناعة ضد العديد من الأمراض                  |
| ٤١ | أستطيع ادراك أهمية الثقافة الصحية في حياتي        |
| ٤٢ | أهتم بحفظ الأطعمة بمكان نظيف                      |
| ٤٣ | استمتع بممارسة العادات الصحية السليمة             |
| ٤٤ | أنظف أسناني قبل النوم وبعده                       |