



Positive Thinking And Its Relationship To Free Throw Performance In Basketball For Students

Dr. Salam Musa Shukr

College of Physical Education and Sports Sciences – Diyala University

SalamMusa625@gmail.com

Abstract

The interest in sport psychological counseling has become one of the requirements and necessities needed in the process of preparing the player to help him overcome the psychological problems he faces. It also helps in developing athletes by providing them with skills such as meditation, relaxation, communication, and goal setting through specialized counselors in this field. The study aims to reveal the relationship between positive thinking and free throw performance among first stage students at Diyala University, College of Physical Education and Sports Sciences. To achieve the study objectives, the researcher used the descriptive method with correlational relationships. The research community consisted of first-year students for the year 2023, totaling 14 students. The research sample consisted of 10 students who were selected intentionally. The study tools included the use of the positive thinking scale, and the scientific foundations of the scale were verified using statistical methods. The study found a positive correlational relationship between the research variables in positive thinking and the level of performance in free throw shooting in basketball, in a negative direction. The study recommended developing free throw shooting skills, positive thinking, and attitudes among students in university stages, and conducting studies on this variable in other sports events.

Keywords: Positive Thinking, Free Throw, Basketball.



التفكير الايجابي وعلاقته بأداء الرمية الحرة بكرة السلة للطلاب

م. د سلام موسى شكر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

ملخص البحث

أصبح الاهتمام بالإرشاد النفسي الرياضي من المتطلبات والضرورات التي تتطلبها عملية اعداد اللاعب لمساعدته في التغلب على المشاكل النفسية التي يواجهها كما ويساعد على تطوير الرياضيين من خلال تزويدهم بمهارات التأمل والاسترخاء والاتصال وبناء الاهداف وذلك من خلال مرشدين متخصصين في هذا المجال. تهدف الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي واداء الرمية الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى بجامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية وتمثل مجتمع البحث من طلاب المرحلة الاولى لعام 2023 والبالغ عددهم 14 طالب , وتكونت عينة البحث من (10) طلاب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتمثلت أدوات الدراسة من خلال استخدام مقياس التفكير الايجابي وتم التأكد من الاسس العلمية للمقياس بالطرق الاحصائية , وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات البحث في التفكير الايجابي ومستوى اداء الرمية الحرة لكرة السلة وبالالاتجاه الطردي واوصت الدراسة بتتمية مهارات الرمية الحرة , في التفكير والاتجاهات الايجابية لدى الطلاب في المراحل الجامعية , واجراء دراسات في هذا المتغير على فعاليات رياضية اخرى.

الكلمات المفتاحية : التفكير الايجابي - اداء الرمية الحرة بكرة السلة .



1-1 المقدمة واهمية البحث :

يعد الاعداد النفسي للرياضيين من الامور التي اصبحت ضرورة ملحة لا اعداد اللاعب اعداد متكاملًا ليكون قادرا على مواجهة متطلبات التدريب الشاق من جهة ومواجهة ما يدور في راسه من افكار متضاربة حول كفاءته ومستوى الخصم وارضاء المدرب وغيرها من الضغوط من جهة اخرى.

لذا أصبح الاهتمام بالإرشاد النفسي الرياضي من المتطلبات والضرورات التي تتطلبها عملية اعداد اللاعب لمساعدته في التغلب على المشاكل النفسية التي يواجهها كما ويساعد على تطوير الرياضيين من خلال تزويدهم بمهارات التأمل والاسترخاء والاتصال وبناء الاهداف وذلك من خلال مرشدين متخصصين في هذا المجال قادرين على التعامل مع اللاعب بطريقه تجعله قادرا على فهم نفسه وميوله واستعداداته وامكانياته وحل المشاكل النفسية التي كان يعجز عن حلها .

ويعد الجانب النفسي حاليا واحدة من الاساليب المستخدمة في التدريب لأجل ايجاد اتجاهات جديدة لدى الرياضيين من خلال تعديل السلوك لانه هو (عملية تعليمية تقوم على نظريات ومبادئ التعلم ليصبح الشخص متوافقا مع المتطلبات الاجتماعية الحالية والمستقبلية من خلال علاقة تتألف بين المرشد وهو الشخص الذي تم اعداده وتدريبه على طرائق واساليب الجانب النفسي والمسترشد وهو الشخص او العميل الذي يتلقى عملية التوجيه) (محمد ابراهيم: 2005)

وتعد عملية توجيه اللاعب لكي يكون ايجابيا في تفكيره بان قدراته ومهاراته هي ضمن المستوى المطلوب منه للنجاح في الفعالية الرياضية التي يمارسها من الامور التي تقوده الى بداية الطريق الذي يوصله الى النجاح وذلك من خلال برمجة عقله ليفكر ايجابيا في كل مهارة يؤديها او مستوى يصل اليه اذ يؤكد (بايلس وسيلجمان: 2009) إن (الإنسان مفكر ايجابي بطبيعته فاذا توافرت له بيئة ايجابية سنجده يتصرف بإيجابية اما اذا كانت البيئة التي ينمو فيها سلبية فأنها ستؤثر على طريقة تفكيره) .

وهذا التفكير الايجابي سوف لن يجعل للشك او اليأس مجالا في تفكير اللاعب بانه سوف لن ترتفع قدرته على القفز او لن تتطور مهارته في الاجتياز او التهديف او انها وصلت الى حدها النهائي وهذا سوف يفعل فعله في الارتقاء بمستوى اللاعب الى الافضل الامر الذي يمكنه من الاستفادة من التدريب البدني والمهارى بالشكل الذي يريده له مدربه بان يصل اليه .



ولكي يكون اللاعب قادرا على الاستفادة من التدريب بالشكل الصحيح والمطلوب لابد وان يكون لديه الامكانية للتصور للحركات والمهارات المطلوبة وهذا يعتمد على عملية التفكير الناجحة لان التصور هو انعكاس الاشياء او المظاهر التي سبق للفرد ادراكها كما انه (يتضمن استدعاء او استحضار او استرجاع الذاكرة للأشياء او المظاهر او الاحداث المختزنة من واقع الخبر الماضية الى جانب انشاء واحداث افكار وخبرات جديدة) (harris:1982) لذا فان عملية التصور تعتمد على التفكير الصحيح والايجابي الذي يجعل اللاعب قادرا على ابعاد الافكار السلبية من ذهنه والثقة بما يمتلكه من امكانيات في مواجهة الخصم ومن ثم التصور للأوضاع الدفاعية والهجومية التي سبق له وان اكتسبها وتعلمها ومن ثم القدرة على ابتكار او تغيير او تعديل الافكار التي يمتلكها لتحقيق المستوى المطلوب ومن هنا تكمن اهمية البحث في ان الافكار الايجابية تساعد في بناء الثقة بالنفس مما يؤدي الى الفعل الايجابي الذي يساعد الشخص على التقدم تحت أي ظرف مهما كان صعبا لان الافكار السلبية تشل قدرة الفرد على التفكير وبالتالي يصبح غير قادر على الاستفادة مما تعلمه من قدرات ومهارات وعدم القدرة على التصور الصحيح لتلك الامكانيات التي يمتلكها اذ ان الافكار الايجابية اهم اسباب نجاح المهارات الذهنية .

وتأتي اهمية البحث في التفكير الايجابي لدى اللاعبين من خلال توجيههم للتفكير الايجابي ليساعد اللاعب على التحرر من الافكار السلبية التي تؤثر على عملياته العقلية وبالتالي سيكون قادرا التصور الذهني الفعال الذي يؤهله لتقديم افضل ما عنده اثناء الاداء .

1-2 مشكلة البحث :

يعتبر التفكير الايجابي عنصرا مهما ليجعل اللاعب قادرا على الاستفادة المثلى من التدريب ومن ثم القدرة على التصور الدقيق لممارسة المهارة وتوقع حركة ومكان الزميل وكذلك الخصم والقدرة على التركيز وعزل المؤثرات واصوات الجمهور والتركيز على الاداء الدقيق للمهارات اذ ان هذه القدرة لا يصل اليها اللاعب وانما تحتاج الى اعداد اللاعب ليكون قادرا على السيطرة على تفكيره وتوجيهه بالاتجاه الذي يريده وهذا يتطلب استخدام وحدات تدريبية من قبل أشخاص متخصصين يمتلكون القدرة على جعل اللاعب يسيطر على افكاره ويبعد الافكار السلبية من ذهنه.



لذلك تبدو الحاجة ماسة لمزيد من البحوث والدراسات حول التفكير الايجابي والتوجه نحو المستقبل لما له من اهمية في حياة كل فرد من افراد المجتمع .

وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث من خلال السؤال التالي :

- ما العلاقة بين التفكير الايجابي واداء الرمية الحرة بكرة السلة

- ما درجة التفكير الايجابي لدى الطلاب

- ما درجة اداء الرمية الحرة بكرة السلة لدى الطلاب

1-3 هدف البحث :

- معرفة العلاقة الارتباطية بين التفكير الايجابي واداء الرمية الحرة بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الاولى .

1-4 مجالات البحث :

1- المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى .

2- المجال الزمني : للمدة من 1 / 11 / 2023 ولغاية 5 / 12 / 2023

3- المجال المكاني : القاعة الداخلية الرياضية للكلية .

1-5 تحديد المصطلحات:

التفكير الايجابي:

هو التناؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر الى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وان كانت ومضة ضوء (بايلس وسيلجمان:2009,234).

الرمية الحرة : فالرمية الحرة (Free Throw) هي النوع الوحيد بين أنواع التهديد الذي يُمكن اللاعب المهاجم من رمي الكرة باتجاه الهدف من دون عرقلة المدافعين (مؤيد عبد الله:1999).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث، اذ ان المنهج " طريقة يصل بها الانسان الى حقيقة (جواد علي: 1986).



2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الاولى - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (14) طالب , وتم اختبار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث الأصلي ، وبأسلوب القرعة , وتم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين كل مجموعة تضم (10) طلاب، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (71.42%)، وهي نسبة مئوية مناسبة لتمثيل مجتمع البحث .

اما عينة البحث "العينة هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه (مروان عبد المجيد: 2002) , لذا حدد الباحث عينة البحث بطريقة عمدية والتي اشملت على (10) لاعبين من طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي يمثلون عينة البحث بكره السلة من اصل (14) لاعب وبسبة مئوية بلغت (71.42) كما قام الباحث بتجانس عينة البحث في متغيرات (الطول والوزن)

جدول رقم (1) يوضح تجانس عينة البحث بين متغيرات الطول والوزن

| ت | الاختبارات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الاختلاف |
|----|------------|---------------|-------------------|----------------|
| 1. | الطول | 172.53 | 12,69 | %7,35 |
| 2. | الوزن | 66,31 | 8,2 | %12,36 |

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات:

تعد أدوات البحث "الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته وقد استعان الباحث بالوسائل الآتية (اخلاص محمد: 1987).

- المصادر العربية والاجنبية.
- الانترنت
- مقياس التفكير الايجابي
- اختبار الرمية الحرة.
- أوراق، أقلام
- كرات سلة
- ملعب كرة سلة قانوني
- ساعة توقيت
- صافرات
- شريط قياس
- ساعة توقيت
- حاسبة يدوية



2-4 اداتي البحث :

1. مقياس التفكير الايجابي .

بعد الاطلاع على الادبيات التربوية والعربية والبحوث والدراسات التي تناولت موضوع التفكير الايجابي, استخدم الباحث مقياس التفكير الايجابي لعبد الستار ابراهيم (2008) والمقنن على البيئة العراقية من قبل الباحث مروان حسيب حسن / جامعة صلاح الدين عن رسالته (التفكير الايجابي وعلاقته ببعض مظاهر الانتباه واداء مهارة الطعن بسلاح الشيش لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) حيث تكون المقياس من (40) فقرة موزعة على اربع مجالات وهي (1- التوقعات الإيجابية والتفاوض , 2- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا, 4- الذكاء الوجداني, 5- تقبل المسؤولية الشخصية) وقد تم تطبيقه على عينة الدراسة للاختبار, وان الاختبار يقيس مجالات التفكير الايجابي ويقاس بمقياس ليكرت حيث يتكون من خمس استجابات (اوافق بشدة , اوافق , متردد, لا اوافق , لا اوافق بشدة) وتعطي الدرجات من (1-5) لكل استجابة موجبة والعكس سالبة والدرجة الكلية للمقياس هي (200).

2- تصحيح مقياس التفكير الايجابي .

يتكون المقياس من بدائل الاجابة من خمس بدائل حيث تكون البدائل ايجابية من (1-5) والعكس تكون البدائل سلبية حيث تبلغ اعلى قيمة للمقياس (200) واقل قيمة هي (40).

التجربة الاستطلاعية الاولى لمقياس التفكير الايجابي .

اجرى الباحث تجربة استطلاعية على عينة والبالغ عددها (10) طالب يمثلون عينة البحث الاستطلاعية والتي تكونت من طلاب المرحلة الأولى وذلك من صباح يوم الثلاثاء الموافق 14 / 11 / 2023 ، وكان الغرض من هذه التجربة ما يأتي

1 . التأكد من مدى وضوح التعليمات و فقرات المقياس .

2 . التعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق بغية تلافيها عند تطبيق المقياس بصيغته النهائية.

3. التعرف على الوقت اللازم للتطبيق والإجابة عن فقرات المقياس.



2-5 المعاملات العلمية لمقياس التفكير الايجابي:

3-5-1 الصدق:

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله وهو (التفكير الايجابي) تم اللجوء الى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي والمقياس والتقويم , لا خذ آرائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى 80% وهذا يعني ان المقياس صادق لانه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فاكثر من اراء المحكمين في هذا النوع من الصدق). (بنيامين بلوم: 1983)

2-5-2 الثبات:

لغرض ايجاد معامل ثبات المقياس اعتمدت الباحثة على طريقة الاختبار واعادة الاختبار اذ(تعد الاداة ثابتة اذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية) (صباح حسين:1990,143) فقد تم تطبيق المقياس يوم 22 / 11 / 2023 على عينة مؤلفة من(8) طلاب من المرحلة الاولى وبعد مرور (12) يوم ,أي في يوم 4 / 12 / 2023 وتم تطبيق المقياس مرة اخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الاول والثاني تم ايجاد معامل الثبات لكل بعد من ابعاد المقياس كما في الجدول (2).
جدول(2) يبين قيم معامل الارتباط بين الاختبارين الاول والثاني لا ييجاد معامل الثبات لأداة البحث

| الابعاد | معامل الارتباط البسيط (بيرسون) |
|--|--------------------------------|
| التوقعات الإيجابية والتفاؤل | 0.87 |
| الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا | 0.88 |
| الذكاء الوجداني | 0.85 |
| تقبل المسؤولية الشخصية | 0.86 |

2- اختبار الرمية الحرة بكرة السلة (شاعر: 2015,170).

اختبار الرمية الحرة : - الهدف من الاختبار : بهدف هذا الاختبار الى قياس مهارة الرمية الحرة .

- الاجهزة والادوات المستخدمة : - هدف كرة سلة - كرة سلة

- طريقة اداء الاختبار :



لكل مختبر عشرون محاولة يتم اداؤها من خلف خط الرمية الحرة ، وعلى المختبر ان يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام اية طريقة من طرق التصويب ، على ان يتم تأدية الرميات على شكل اربع مجموعات ، كل مجموعة خمس رميات .

وبعد الانتهاء يبدأ المختبر الذي يليه وهكذا الى ان يأتي الدور مرة اخرى لأداء المجموعة الثانية من الرميات ، وهكذا الى ان تتم تأدية العشرين رمية .

- شروط الاختبار :

- يحق للمختبر اداء بعض التصويبات قبل البدء بالاختبار على سبيل التجربة .
- لكل مختبر الحق في اداء عشرين رمية .
- يجب ان تتم عملية التصويب من خلف خط الرمية الحرة .
- التسجيل
- تحتسب درجة واحدة لكل اصابة ناجحة بغض النظر عن كيفية دخولها السلة .
- في حالة عدم دخول الكرة للسلة يحتسب صفر لذلك .
- الحد الاقصى للدرجات عشرون درجة ، لكل رمية ناجحة درجة واحدة فقط .

2-5 التجربة الاستطلاعية الثانية للاختبارات الرمية الحرة بكرة السلة :-

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 9 / 11 / 2023 على عينة من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (8) طلاب من شعبة (د) أعاد الباحث التجربة في يوم الاثنين الموافق 16/ 11 / 2023 أي بعد مرور (7) أيام وأشرف الباحث ومدرس المادة على تلك التجربة وكان الباحث يهدف من التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي :-

- معرفة معوقات العمل التي قد تعترض عمل التجربة الميدانية .
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبار .
- معرفة الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث .



2-5-3 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق المقياس واختبار الرمية الحرة لكرة السلة على عينة البحث والبالغ عددهم (10) طلاب وذلك بتاريخ 2023 / 11 / 22 , وتم الاجابة عليها من قبل الطلاب ومن ثم تفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا .

2-6 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية (وديع ياسين:1999).

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-معامل الارتباط البسيط(بيرسون).

معامل الاختلاف

النسبة المئوية

3-1 تحليل النتائج ومناقشتها .

لتحقيق هدف البحث لمعرفة العلاقة الارتباطية بين التفكير الايجابي واختبار الرمية الحرة لكرة السلة

جدول (2) يبين العلاقة بين متغيري البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | متوسط الدقة | قيمة ر المحسوبة | قيمة ر الجدولية | مستوى الدلالة |
|--|-------------|-----------------|-------------------|-------------|-----------------|-----------------|---------------|
| التوقعات الإيجابية والتفاؤل | درجة | 13.8 | 2.616 | 6.4 | 0.812 | 0.602 | معنوي |
| الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا | درجة | 15.1 | 1.370 | | 0.086 | | غير معنوي |
| الذكاء الوجداني | درجة | 13.5 | 2.273 | | 0.422 | | غير معنوي |
| تقبل المسؤولية الشخصية | درجة | 13.1 | 2.469 | | 0.705 | | معنوي |

قيمة معامل الارتباط (ر) الجدولية (0,602) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)



تبين من الجدول رقم (2) قيم العلاقة بين محاور التفكير الايجابي ودقة الرمية الحرة بكرة السلة لعينة البحث اذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين التوقعات الايجابية والتقاؤل ودقة الرمية الحرة (0,812) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية بين التفكير الايجابي ودقة الرمية الحرة , في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بين الضبط لانفعالي والتفكير الايجابي ((0.086) وهي اصغر قيمة من الجدولية وتدل على وجود علاقة ضعيفة بينهما , ومعامل الارتباط بين الذكاء الوجداني والرمية الحرة بلغت (0,422) وهي ايضا اقل من القيمة الجدولية تحت مستوى (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ضعيفة , ومعامل الارتباط بين تقبل المسؤولية و الرمية الحرة بلغ(0,075) وهي اصغر من (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) وبالبالغة (0,602) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية بين محاور مقياس التفكير الايجابي ودقة الرمية الحرة بكرة السلة .

4- النتائج والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. توجد علاقة ارتباطية داله احصائيا بين التفكير الايجابي واداء الرميات الحرة بكرة السلة لطلاب المرحلة الاولى بكرة السلة .
 2. عدم وجود علاقة ارتباطية بين محورين التفكير الايجابي(الضبط الانفعالي والذكاء الوجداني) واداء الرمية الحرة بكرة السلة للطلاب .
- 4-2 التوصيات :

1. الاهتمام بتطوير الجانب النفسي للاعبين من خلال جعلة ضمن عملية الاعداد .
2. التركيز على رفع مستوى التوافق الحركي وكذلك تطوير الدقة في الرمية الحرة للكرة
3. توعية المدربين على تطوير الجوانب النفسية والعقلية بما يتماشى مع الجوانب البدنية
4. اجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة في الالعاب الفردية والفرقيه



المصادر :

5. محمد ابراهيم عيد؛ مقدمة في الارشاد النفسي،(القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية،2005)ص24
 6. بايلس وسيلجمان؛ قوة التفكير الايجابي،(ترجمة)هند رشدي،(القاهرة، كنوز للنشر والتوزيع،2009) ص13
 7. بايلس وسيلجمان، المصدر السابق،ص234.
 8. مؤيد عبد الله فائز بشير: كرة السلة ،الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ، ط1999،2.
 9. جواد علي الطاهر: منهج البحث الادبي، ط7، بغداد، مطبعة الديواني، 1986.
 10. مروان عبد المجيد اسماعيل :طرق ومناهج البحث العلمي في التربية الرياضية ، عمان الدار العلمية للنشر والتوزيع ، ط 1, 2002 , ص 137.
 11. - اخلاص محمد عبد الحفيظ, طرق البحث العملي والتحليل الاحصائي في مجالات التربية والنفسية والرياضية ، ط1, مصر 1987
 12. بنيامين بلوم وآخرون؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني(ترجمة)،محمد نبيل نوفل وآخرون(القاهرة، المكتب المصري الحديث،1983)،ص196.
 13. صباح حسين العجيلي وآخرون؛التقويم والقياس، (بغداد، مطبعة التعليم العالي ،1990)،ص143.
 14. شاکر ، محمد ناجي وآخرون(2015) تأثير تمارين تعليمية مركبة بأدوات مساعدة في تطوير بعض القدرات الخاصة وتعلم التصويب من الثبات بكرة السلة للطالبات ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد8 ، العدد 6 ، جامعة بابل .
 15. وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،(الموصل :دار الكتب للطباعة والنشر،1999)،ص103-154-201-214-279.
- 16-harris .d.v.and harris.b.l:sport psychology .champaigi ، (il.human kintiks
.1982).p.43



ملحق (1) مقياس التفكير الايجابي

| ت | العبارة | وافق بشدة | وافق | متردد | لا اوافق | لا اوافق بشدة |
|----|--|-----------|------|-------|----------|---------------|
| 1 | أعتقد أن الغد أفضل من اليوم | | | | | |
| 2 | أعتقد أنني أميل للتفاؤل. | | | | | |
| 3 | أشعر بالخوف الشديد من المستقبل | | | | | |
| 4 | أعتقد أنني أميل للتشاؤم. | | | | | |
| 5 | أعتقد أن أموري تسير دائما إلى الأحسن | | | | | |
| 6 | استطيع بسهولة ان أغير في أفكار الآخرين نحوي | | | | | |
| 7 | يحمل الآخرون عني كثيرا من الأفكار الخاطئة يصعب على تصحيحها. | | | | | |
| 8 | يإمكاني أن أوقف نفسي عن الاستمرار في الغضب | | | | | |
| 9 | لا أستطيع ان أوقف نفسي إذا غضبت من أحد | | | | | |
| 10 | أشعر فجأة بالقلق ولا أستطيع ان أوقف نفسي إذا شعرت به | | | | | |
| 11 | اسيطر على حالات مفاجئة من التوتر بدون اي سبب. | | | | | |
| 12 | ليس من عادتي أن استجيب انفعاليا حتى ولو أراد أحد أن يثيرني. | | | | | |
| 13 | لا أنسي أبدا ولا أغفر لشخص يخطي في حقّي. | | | | | |
| 14 | نادرا ما أتصرف باندفاع و دون حساب للعواقب. | | | | | |
| 15 | أغضب دائما لأسباب محددة وسرعان ما اعود لحالتي الهادئة. | | | | | |
| 16 | أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها | | | | | |
| 17 | لا أهتم بمعرفة نقاط الضعف لأنها ستزيد من إحساسي بالضعف | | | | | |
| 18 | إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة وإذا فشلت مرة فسأفشل كل مرة | | | | | |
| 19 | أنزعج بشدة عندما أعرف أن البعض يكرهني | | | | | |
| 20 | أعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس | | | | | |
| 21 | القلق أمر فطري لا يمكن مقاومته مهما بذلنا لعلاج | | | | | |
| 22 | أؤمن بأهمية العلاج النفسي في تغييرنا للأحسن | | | | | |
| 23 | أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به | | | | | |
| 24 | لا أستمتع القيام بأي عمل بدون جهد ومغالبة للنفس | | | | | |
| 25 | أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائما في صالحني. | | | | | |
| 26 | أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور. | | | | | |



| | | | | | |
|--|--|--|--|---|----|
| | | | | اميل للعمل الذي يتطلب التعاون و العمل الجماعي العمل الفردي والتنافسي. | 27 |
| | | | | لا أفكر كثيرا في الأشياء التي حدثت وانتهت | 28 |
| | | | | لا استطيع أن أسامح ولن أغفر لمن عرضوني للمعاناة والألم | 29 |
| | | | | تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم | 30 |
| | | | | من السهل علي أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص و أهل الخلافات بينهم بيسر. | 31 |
| | | | | من السهل علي أن أطلب العون من الآخرين عندما أحتاج ذلك. | 32 |
| | | | | أتعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة. | 33 |
| | | | | أدقق كثيرا فيما أعمل لدرجة أنني قد ألغي أو أوجل ما أفعله | 34 |
| | | | | لا أحتمل الفشل وأنزعج من الإحباط | 35 |
| | | | | أشعر بالضيق إذا أتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية | 36 |
| | | | | أشعر بالانزعاج الشديد من النقد . | 37 |
| | | | | أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد. | 38 |
| | | | | إذا اشتركت مع شخص ما في أداء عمل معين أقوم بمسئولية القيادة والتوجيه | 39 |
| | | | | يإمكاني أن أتقبل ذاتي دون شكوي | 40 |