



Emotional arousal and its relationship to the skill self among volleyball players sitting in Iraq

Kawthar Hussein Abd¹ Jassim Hassan Ghazi² and Muthana Abd Alelah Dahash³

Dhi Qar Education Directorate, Di Qar, Iraq
Dhi Qar Education Directorate- University of Kufa, Kufa, Iraq
College of Physical Education and Sports Sciences- Najaf Education Directorate, Najaf, Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 15/11/2023
- Accepted: 10/12/2023
- Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Emotional arousal
- Especially the skills
- For my players
- Volleyball is sitting

© 2023 This is an open access article under the
CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract: -

The game of volleyball for people with disabilities is among the sports games and events that have received great attention from workers and experts in international volleyball.” One of the features of the progress and progress of society is helping those with disabilities through their rehabilitation and integration into society, and one of the best factors that helps to Integration is a sport, through their orientation to practice Various sports games and then local and international competitions. The research problem lies in the effect of emotional arousal on the players and their skill level, as well as the skill self of club and committee players in sitting volleyball. The results showed a strong correlation between emotional arousal and the skill self in sitting volleyball. The most important conclusions are the emergence of a statistically significant correlation between emotional arousal and the skillful self among the players of the Iraqi Sitting Volleyball League. The most important recommendations were the emphasis on enhancing the value of the athlete’s skillful self-esteem through psychological preparation methods represented in (live conversations, crowd support, and pre-competition training), and clarity of purpose

¹Corresponding author: abed_kawther@yahoo.com Dhi Qar Education Directorate, Di Qar, Iraq

²Corresponding author Jasimh.yasir@uokufa.edu.iq University of Kufa - College of Physical Education, Kufa, Iraq

³ Corresponding author: mthnydhsh19@gmail.com - Najaf Education Directorate, Najaf, Iraq

الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس في العراق

- تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت
2023/12/31

م.د. كوثر حسين عبد
م.م. جاسم حسن غازي
م.د. مثنى عبد الاله دهش

- الكلمات المفتاحية
- الاستثارة الانفعالية
- بالذات المهارية
- لاعبي
- الكرة الطائرة جلوس

مديرية تربية ذي قار ، وزارة التربية ، العراق
جامعة الكوفة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق
مديرية تربية النجف الاشرف، وزارة التربية ، العراق

الخلاصة:

لعبه الكرة الطائرة لذوي الاعاقة من بين الالعاب والفعاليات الرياضية التي لاقت عنايه كبيره من العاملين والخبراء بالكره الطائرة العالمية" , ومن ملامح تقدم ورقي المجتمع هي مساعده هؤلاء المعاقين من خلال تأهيلهم ودمجهم في المجتمع ومن افضل العوامل التي تساعد على الدمج هي الرياضة فمن خلال توجيههم لممارسه الالعاب الرياضية المختلفة ومن ثم المنافسات المحلية والدولية ، تكمن مشكلة البحث في تأثير الاستثارة الانفعالية على اللاعبين والمستوى المهاري لديهم، وكذلك الذات المهارية لدى لاعبي الاندية واللجان في الكرة الطائرة جلوسا، وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط قوية بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية في الكرة الطائرة جلوسا. الاستنتاجات اهمها ظهور علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي الدوري العراقي لكرة الطائرة جلوس. وكانت اهم التوصيات التأكيد على تعزيز قيمة تقدير الذات المهاري لدى الرياضي من خلال اساليب الاعداد النفسي المتمثلة في (المحادثات الحية، دعم الجماهير، التدريب قبل المنافسة)، ووضوح الهدف

1 - التعريف بالبحث:

1-1 مقدمه البحث واهميه :

تتميز الالعاب الرياضية باختلاف مستوياتها وتعدد ممارسيها واغراضها. ومن اجل تحقيق نتائج جيدة للفرق، اصبح الاهتمام بالجانب النفسي للاعب امرا ضروريا عاجلا في الوقت الحالي. لذلك فان الاستثارة الانفعالية لدى اللاعب هي احد الجوانب الضرورية للجانب النفسي للفريق واللاعب بشكل خاص. وفي الواقع، في هذا التفاعل، غالبًا ما يكتسب اللاعب خبرات وتصورات عن نفسه وعن الآخرين ، اذ ان ثقة اللاعب الواقعية

بنفسه تنثير العديد من الانفعالات الإيجابية لديه مثل الشّعور بالحيوية والحماسة والبهجة والانتعاش كما انها تساعده في تركيز انتباهه والمثابرة وبذل الجهد ورباطه الجأش وبالذات في اثناء المنافسات، "كما ان فقدان اللاعب لحاله الاتزان في طبيعة العمل الوظيفي للجسم والنتاج من الانفعال يؤدي الى اضطراب الجسم بوجه عام ومؤثرا على عمليات التفكير والتي تنعكس اثارها على قدرات اللاعب الحركية، ولعبه الكرة الطائرة لذوي الاعاقة من بين الالعاب والفعاليات الرياضية التي لاقت عنايه كبيره من العاملين والخبراء بالكرة الطائرة العالمية" ، ومن ملامح تقدم ورقي المجتمع هي مساعده هؤلاء المعاقين من خلال تأهيلهم ودمجهم في المجتمع ومن افضل العوامل التي تساعد على الدمج هي الرياضة فمن خلال توجيههم لممارسه الالعاب الرياضية المختلفة ومن ثم المنافسات المحلية والدولية ، ومن تلك الالعاب تعتبر رياضة الكرة الطائرة جلوس من الالعاب الجماعية الممتعة والمثيرة التي تحتل مكانة جيدة بين الالعاب الرياضية الاخرى وخاصة في السنوات الاخيرة. تكمن اهمية البحث في دراسة الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوسا والتعرف على ذواتهم المهارية وطبيعتهم والعلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية .

1-2 مشكلة البحث :

تعتبر الصفات النفسية والمهارية ضرورية في مجال التدريب الرياضي والرياضة والكرة الطائرة. ويعتبر الجلوس من الرياضات المهمة التي من خلال هذين العاملين يتمكن لاعب الكرة الطائرة من الجلوس لتحسين مستواه البدني والمهاري والتكتيكي والنفسي. بشكل عام ودقيق خلال المباراة، ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثين وكذلك من خلال المراقبة المستمرة للعمليات التدريبية، تبين ان عمليات الاعداد النفسي لم تأخذ بعدا متكاملًا في ذاكرة المدربين والعاملين. في مجال الكرة الطائرة والتدريب على الجلوس، اي ان هذه الجوانب لم تأخذ الاهمية الكافية لجانب الاعداد البدني والمهاري والتكتيكي لغرض السيطرة على الانفعالات. السلبية التي يواجهها اللاعب اثناء المنافسة والتي تنعكس على مستوى اداء اللاعب نفسه وعلى نتائج الفريق ككل ويظهر ذلك واضحا بين لاعبي الاندية واللجان الفرعية في الكرة الطائرة وخاصة في المسابقات الرياضية . كما نرى

العديد من اللاعبين الجيدين عندما يفقدون اعصابهم وتشتعل عواطفهم، يفقدون الكثير من مسؤولياتهم المهارية. وخططه، وستكون هذه نتيجة سلبية كبيرة بالنسبة له على المستوى الفني للاعب، خاصة في المنافسات القوية والحاسمة. . الانفعال الشديد هو العدو للدود للتفكير الهادئ والسلوك المتوازن لأنه يبعد اللاعب عن رؤية الكثير من الحقائق والتفكير في مسار اللعبة السريعة. "تكن مشكلة البحث في تأثير الاستثارة الانفعالية على اللاعبين والمستوى المهاري لديهم، وكذلك الذات المهارية لدى لاعبي الاندية واللجان في الكرة الطائرة جلوسا، وكذلك العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية.

1-3 هدف البحث :

التعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي اندية واللجان الفرعية بالكرة الطائرة جلوس .

1-2 فرض البحث :

وجود علاقته ذات دلالة احصائية بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي الاندية واللجان الفرعية بالكرة الطائرة

1-3 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :- لاعبو الأندية واللجان الفرعية بالكرة الطائرة للموسم 2022 .

1-5-2 المجال الزمني :- من 2022/9/2 - 2022/11/20 .

1-5-3 المجال المكاني :- القاعات الرياضية الداخلية للجنة البارالمبية العراقية.

2-منهجه البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهجه البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام المنهج الارتباطي لأنه من انسب الاساليب لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينه البحث :

يعد اختبار العينة من الخطوات والمراحل المهمة في البحث، إذ “يجب ان تمثل العينة الجيدة المجتمع الاصلي تمثيلاً حقيقياً، بما يتناسب مع طبيعة المشكلة والمعلومات المطلوبة، ويتيح امكانية عرض نتائجها معمّم” (وجيه محبوب، احمد البديري، 2002، 15). تم الاختيار. عينة البحث هي اللاعبين والاندية واللجان المشاركة في دوري الكرة الطائرة للموسم 2022. وبلغ عدد الاندية واللجان المشاركة في الدوري (5) اندية و(7) لجان، وبذلك بلغ عدد افراد العينة (120) لاعبا”. وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1) يبين فيه عينه الدراسة المتمثلة بلاعبي الأندية واللجان بالكره الطائرة جلوس في العراق .

العدد النهائي	عدد اللاعبين المختبرين	اسم النادي او اللجنة	ت
10	10	الحشد	1
10	10	وسام المجد	2
10	10	شنونا	3
10	10	الولاء	4
10	10	الفلوجة	5
10	10	ذي قار	6
10	10	واسط	7
10	10	المتنى	8
10	10	بابل	9
10	10	الانبار	10
10	10	نينوى	11
10	10	ديالى	12
120	120	(5) انديه (7) لجان	المجموع

2-3 الادوات والأجهزة المستخدمة :

- 1- المصادر العربية .
 - 2- استمارة الاستبيان.
 - 3- الادوات المكتبية اوراق واقلام .
 - 4- فريق العمل المساعد .
 - 5- الحاسبة اليدوية
 - 6- الحاسبة (لابتوب)
 - 7- استمارة تفريغ البيانات .
- 2-4 اجراءات البحث الرئيسة:

2-4-1 مقياس الاستثارة الانفعالية :

استخدم الباحثون مقياس الاثارة العاطفية، وهو مقياس موحد تم تطويره في الاصل بواسطة توماس. اعده توماس ا. توتكو عام 1976، واعد نسخته العربية محمد حسن علاوي ومحمد العربي شمعون عام 1978. يتكون المقياس من (42) فقرة، ولكل فقرة (5) بدائل للإجابة، وهي هي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً). ان درجات هذه البدائل ادنى درجة (1) واعلى درجة (5) تتيح الفرصة للاعب للتعبير عن اتجاهاته في (7) خصائص منفصلة لها اثر في مجال التربية الرياضية وهي (الرغبة، التصميم، الحساسية، السيطرة على التوتر، الثقة، المسؤولية الشخصية، ضبط النفس).

2-4-2 مقياس الذات المهاريه :

واستخدم الباحثون مقياس الذات المهاري من اعداد (محمد حسن علاوي، مسلم الهلالي، وتيدور واصف). التعرف على تقييم حضور لاعب الكرة الطائرة بما في ذلك مدى استمتاعه بالمهارات الحركية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة والجلوس ومدى كفايته واستعداداته فيما يتعلق بالمهارات الحركية المختلفة

التي تشكل في مجموعها مهارة الحارات الحركية الاساسية في لعبة الكرة الطائرة جلوس، ويتكون المقياس من (40) فقرة، الفقرة (5) الاجابات البديلة هي (ابدا، نادرا، شخصا، غالبا، دائما).

2-5 التجربة الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية للباحثين تدريباً عملياً للتعرف على الصعوبات التي قد تظهر عند اجراء التجربة الرئيسية بغية تجاوزها لذا اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد على عينه مشابه لعينه البحث من (5) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الاصلية للبحث وخلال مدة سبقت اجراء الاختبار القبلي تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2022/9/4

2-6 التجربة الرئيسية :

في يومي الجمعة والسبت الموافق 11-12/11/2022 الساعة العاشرة صباحاً، وقام الباحثون بتوزيع استبيانات للمقياسين على افراد عينة البحث الاولى، متبعين اسلوب التواصل المباشر مع افراد العينة، مع شرح اهداف البحث لهم وضرورة الاجابة على جميع الاسئلة بمنتهى الصدق والبناء. ويرى الباحثون ان هذا مهم جداً للمختبر ليعطي اجابات اكثر دقة، ومن ثم تم اجراء المعالجات الاحصائية اللازمة فيما يتعلق بالعلاقة بين الاستثارة الانفعالية والمهارة الذاتية.

2-7 الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحثين الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج الاحصائيات المطلوبة .

3- عرض النتائج ومناقشتها :

تحقيقاً لهدف البحث وفرضه قام الباحثين بعرض ومناقشة النتائج التي توصل اليها .

3-1 عرض ومناقشة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات مهاريه لدى لاعبي الأندية واللجان بالكره الطائرة جلوس

ولتحقيق هدف البحث وفرضيته توصل الباحثون الى وجود علاقة بين مقياسي الاستثارة الانفعالية والذات الماهرة من خلال معامل ارتباط بسيط. كما مبين في جدول (2) .

جدول (2) يبين العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات مهاريه لدى لاعبي الكره الطائرة جلوس .

المعالم الاحصائية	الوسط	الانحراف	قيمه ر	القيمة	درجه	مستوى
-------------------	-------	----------	--------	--------	------	-------

الدالة	الحرية	الجدولية	المحتسبة	المعياري	الحسابي	
0.05	78	0.21	0.77	29.49	171.31	الاستثارة الانفعالية
				22.75	181.66	الذات المهارية

ظهر من خلال جدول (2) ان هنالك علاقه ارتباط عالية بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي الأندية واللجان بالكره الطائرة جلوس وهذا ما يفسر العلاقة الخطية بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية اي انه في حاله انتقان اللاعب الرياضي للمهارات الحركية فان واقع الاستثارة الانفعالية المعتدلة تؤدي الى تحسن الاداء والدليل على ذلك ان اللاعبين لديهم درجات معتدلة من الاستثارة الانفعالية وان لديهم مفهوم جيد عن انفسهم، اي ان لديهم ثقة عالية في قدراتهم وامكاناتهم، وكذلك الحاجة الى الشعور بقيمة الذات (الكفاءة والنجاح). وتعتبر من اهم الحاجات التي تحفز الدافع لممارسة الرياضة. سرعان ما يجد الرياضي ان قيمته الذاتية تعتمد الى حد كبير على قدرته على تحقيق النصر والتألق والنجاح والشهرة. بمعنى اخر، عندما يواجه الرياضي العديد من الاخفاقات اثناء التدريب، فانه يلوم نفسه. ويعزو الباحثون سبب فشله الى ضعف (قدرته) الذاتية، كما هو الاعتقاد او درجة اليقين لدى الافراد بشأن قدراتهم وامكاناتهم للنجاح في الرياضة، او ما يسمى بالثقة الرياضية. يتعرف الرياضي على موضوع الموقف الرياضي التنافسي المتأثر بسمة الثقة بالنفس (Sc-Trait) والميول التنافسية الخاصة. التنبؤ المستمر بالأداء الجيد او الامثل. الاستجابات السلوكية الظاهرة وهذه الاستجابات السلوكية ترجع الى تصورات ذاتية للنتائج. ومن امثلة النتائج الذاتية (الرضا، والتفوق، والنجاح، والتألق) ” (محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان؛ 1987، 440). يجب ان نعرف العلاقة بين الصفات. السبعة للإثارة العاطفية والذات المهارية كما مبين في جدول (3) .

جدول (3) يوضح طبيعة العلاقة بين سمات الاستثارة الانفعالية والذات المهارية.

المتغيرات	سمات الاستثارة الانفعالية
-----------	---------------------------

الذات المهارية	الاصرار	الثقة	الضبط الذاتي	ضبط التوتر	الرغبة	المسؤولية الشخصية	الحساسية
0.87	0.98	0.69	0.70	0.74	0.54	0.50	

"ومن خلال الجدول (3) اظهرت النتائج ان العلاقة بين سمات الاستجابة الانفعالية السبعة والذات المهارية هي علاقة ذات دلالة معنوية، وقد تبين ان اعلى الدرجات سجلت في سمات (الثقة، والمثابرة، والرغبة). والتحكم في الاجهادات) والتي بلغت قيم (0.98، 0.87). ، 0.74، 0.70) على التوالي، بينما كانت العلاقة بين السمات الاخرى اقل معنوية من السمات السابقة وهي (ضبط النفس، المسؤولية الشخصية، الحساسية). وهذا ما يفسر مساهمة السمات الانفعالية (الثقة، الاصرار، المسؤولية الشخصية، التحكم في التوتر، الرغبة، الحساسية، التحكم في النفس) في تحفيز اكبر نحو تحسين مستوى الاداء، ويتجلى ذلك بشكل واضح بين ثقة اللاعب بنفسه وقدرته على التحمل. القدرة على التحمل. المهارة الذاتية "للاعبي الفريق الذين يستطيعون السيطرة على اعصابهم ويتمتعون بثقة كبيرة بالنفس واردة قوية لتجاوز المراحل الصعبة والحاسمة لينالوا نصيبهم من الانتصار". اما من فقد السيطرة «فاذا تشتتت ارادته، فهو مصيره الفشل والخسارة» (المرجع نفسه، 454). قد يرتكب الكثير من اللاعبين اخطاء في عملية التعامل بالشكل الامثل والصحيح مع درجة الثقة التي يتمتع بها ذلك الرياضي ومدى علاقتها بتحقيق الربح او الخسارة في منافسات الرياض. نعم، في كلتا الحالتين، الى الابد. ويجب الا يفقد اللاعب احساسه بالثقة لان تحقيق الفوز في العديد من الاحداث الرياضية يجب الا يؤدي الى حالة من المبالغة في مشاعر الثقة المفرطة لديهم، وهو ما يسمى بحالة "الثقة الزائدة" حيث يعتقدون انهم افضل من اقرانهم الحقيقيين. قدرات. بينما يتظاهر الآخرون بالثقة، لكنهم في الداخل هم المسؤولون. لديهم مشاعر الفشل والخوف. وفي حالات اخرى اثناء المنافسات الرياضية يصل بعض اللاعبين الى حالة من عدم الثقة في انفسهم وقدراتهم مما يؤثر سلبا بشكل مباشر على اداء اللاعب ويطلق عليها (قلة الراحة). لكن الافضل والامثل ان يكون هناك توازن بين هاتين الحالتين المذكورتين. وبذلك يصل اللاعبون الى المستوى المطلوب من الثقة بالنفس الامثل، وهذه الحالة غالبا ما يصل اليها اللاعبون ذوو المستوى العالي عندما يفهمون قدراتهم البدنية والمهارية ويضعون اهدافا واقعية تضمن لهم الاداء الافضل والزيادة. خبرة اللاعبين". كما ان لاعب الكرة الطائرة جالسا يحتاج الى التحكم في التوتر حتى يتمكن من التحكم في ادائه الحركي، لان التحكم في التوتر يعني "القدرة على التغلب بفعالية على قلق اللاعب

والتعامل مع الضغوط والانفعالات القوية بطريقة ايجابية" (اسامة كامل راتب، 1997 ، 342). كما ان تقييمه الايجابي في حد ذاته يبعده عن التوترات ويصبح اكثر تحكما في ادائه. "كما ان لجودة الرغبة دور كبير وفعال لدى لاعبي الكرة الطائرة جالسين في تعزيز الدوافع الشخصية والجوهرية للعب، والتي من خلالها التقاني في التدريب من اجل النجاح والتفوق والظهور بمستوى افضل واداء على اعلى مستوى". مستوى. "مستوى". يقول تقنيتي وخططي خلال المنافسة (نزار الطالب، 2000، 69) «اللاعبون الذين لديهم درجة عالية من هذا العامل يسعون جاهدين لتحقيق النصر والانجاز العالي، والتمتع بأفضل العروض، ومدى الالتزام والدقة في حمل الكرة». خارج مهامهم. "الواجبات التكتيكية خلال المباراة. وهذا ما يؤكد (محمد حسن علوي، 1987، 423)، «اصرار الطائرة على ادائها وادائها المبهز والنفسي والتخطيطي هجوما ودفاعا، وفي كل لحظة من المباراة، وحتى لا تغيب». تؤثر على الصعوبات التي يواجهها خلال المباريات، خاصة اذا لم تكن نتيجة طقوسه وفي هذه الحالة يلعب الاصرار دورا في رفع الروح المعنوية، وكثيرا ما تنقلب نتيجة المباراة لصالحه نتيجة ارتفاعه. عزيمة".

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

ومن خلال المعالجات الاحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحثون تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

1- ظهور علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاستثارة الانفعالية والنفس المهاري لدى لاعبي الدوري العراقي للكرة الطائرة جلوسا.

2- ظهور ارتباطات ذات دلالة احصائية بين سمات الاستثارة الانفعالية والذات المهارية، وذلك بسبب اختلاف اللاعبين من حيث الدرجات (النضج، الوراثة، تأثير البيئة، التغذية) ومستوى القدرات المختلفة.

4-2 التوصيات :

وفي ضوء النتائج قدم الباحثون التوصيات التالية:

1- التأكيد على تعزيز قيمة تقدير الذات المهاري لدى الرياضي من خلال وسائل الاعداد النفسي المتمثلة في (المحادثات المباشرة، دعم الجماهير، التدريب قبل المنافسة) ووضوح الهدف.

2- التأكيد على اشراك اللاعبين في المسابقات التجريبية التي تهدف الى تحسين استجاباتهم الانفعالية وكذلك تقديرهم لذاتهم المهارية.

3- يجب على المدربين محاولة تحفيز اللاعبين وتعبئتهم نفسيا قبل بداية المباراة او بين المباريات من خلال تشجيعهم وبث الحماس فيهم وزيادة مستوى التحفيز لضمان وصول اللاعبين الى افضل مستويات الاداء. مع الاخذ في الاعتبار ان مستوى الاثارة ليس مرتفعاً جداً الان. يؤدي الى القلق. التوتر يسبب ضعف الاداء.

3- التأكيد على اختيار اللاعبين بناء على رغباتهم وطموحاتهم فيما يتعلق بنوع النشاط الرياضي الذي سيمارسونه.

المصادر

- اسامه كامل راتب ؛ "علم النفس الرياضي ، المفاهيم ، التطبيقات" . ط2 : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- عبد الجليل الزوبعي وآخرون ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية . الموصل ، مطابع التعليم العالي في الموصل ، 1987.
- "مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية " . ج1 : القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984 .
- "محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات النفسية والمهارية " . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- "نزار الطالب ؛ محاضرات علم النفس الرياضي. لطلبة الماجستير" ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بابل ، 2000 .
- وجيه محجوب ، احمد بدري ؛ البحث العلمي . جامعه بابل ، كلية التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2002 .

مقياس الاستثارة الانفعالية

- اعداد : توماس ا. تنكو
تعريب : محمد حسن علاوي
اسم اللاعب :
اسم النادي :
عمر اللاعب :
التاريخ :
العمر التدريبي :
رقم اللاعب :
التعليمات : ضع علامه (؟) امام الفقرة التي تصف حالتك بدقه ، اجب عن كل عبارة بصدق وفي ضوء ما تشعر به عامه وينطبق عليك .

--	--	--	--	--	--	--

ت	العبارات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1-	لا اعتبر لعبي ذا قيمه مالم يقترب من احسن مستوى لي .					
2-	يمتلكني الخوف من المنافس العدواني .					
3-	المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي اثناء المباراة .					
4-	استطيع الاحتفاظ بتفكيري دائما اثناء المباراة .					
5-	انا واثق كل الثقة في قدرتي على الاداء .					
6-	اعتذر عندما اخطئ او حينما اكون غير موفق في اللعب .					
7-	افكر في خطه اللعب قبل المباراة .					
8-	امارس اللعب اساسا بقصد الترويح .					
ت	العبارات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
9-	ابدي رايي بصراحه اذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة .					
10-	تكون اعصابي قويه (من حديد) اثناء المباراة .					
11-	تكثر اخطائي في اثناء الوقت الحرج من المباراة .					

					12- افتقر الى الثقة في ادائي اثناء المباراة .
					13- لا اهتم بما ارتكبته من اخطاء .
					14- لعب ارتجالا دون ان يكون في ذهني خطه للعب.
					15- اريد ان اكون احسن لاعب في الملعب .
					16- افضل الابتسامة في مواجهه غضب المنافسين حرصا على عدم تماديهم في ذلك .
					17- تأثر بآراء الاخرين في مستوى ادائي الرياضي.
					18- استطيع ان اتحكم في اعصابي اثناء المباراة .
					19- اتوقع الفوز قبل المباراة .
					20- اخطائي في المباراة تجعلني في حاله سيئة لعهه ايام .
					21- التزم بنظام ثابت سواء في التدريب او في المباريات .
					22- افضل اللعب مع اللاعبين اللذين لا يجعلون من المباراة صراعا .
					23- اتحمل المسؤولية كامله في اللعب .
					24- يمتلكني الشعور بعدم المبالاة اثناء المباراة .
					25- عصبيتي (نرفزت) تؤثر على ادائي في المباراة .
					26- اخشى الهزيمة حتى قبل ان تبدأ المباراة .
					27- افكر في الاخطاء التي قد يقع فيها المنافس اكثر من تفكيري في اللعب .

28-	اتعجل الانتقال من طريقه الى اخرى محاولا تحسين مستواي .				
29-	لا اشعر بالميل للعب الا في حاله وجود التحدي				

ت	العبارات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
30-	عندما يظهر الغضب على المنافسين احاول تجاهلهم خشية زياده غضبهم .					
31-	اي تعليق جرح يمكن ان يؤثر على ادائي اثناء المباراة .					
32-	استمتع بالوقت الحرج في المباراة لا نني احسن التصرف فيه .					
33-	اميل الى تحدي المنافسين الاقوياء .					
34-	اشعر بالضيق عند الفشل اكثر من شعوري بالفرح عند النجاح .					
35-	احاول البحث عن طرق متعددة لكي اكون اكثر كفاءه في لعبي .					
36-	استمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الاخطاء .					
37-	اتصف بالإصرار في اللعب .					
38-	اثناء المباراة احاول عزل تفكيري كليا عن ما يدور حولي .					

39-	اخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها بوقت طويل .				
40-	يضايقني ان المنافس سوف يهزمي .				
41-	احاول ان اتجنب التفكير فيما وقعت فيه من اخطاء .				
42-	لا اعرف ما ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة .				

ملحق رقم (2)

مقياس الذات المهارية للاعب الكرة الطائرة جلوس

تعريب : محمد حسن علاوي

اعداد : توماس ا. تتكو

اسم النادي :

اسم اللاعب :

التاريخ :

عمر اللاعب :

رقم اللاعب :

العمر التدريبي :

التعليمات : ضع علامه (؟) امام الفقرة التي تصف حالتك بدقه ، اجب عن كل عبارته بصدق وفي ضوء ما تشعر به
عامه وينطبق عليك .

ت	العبارات	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
1-	استطيع اداء الارسلات بكافه انواعها بسهولة.					
2-	اتميز بالدقة في تمرير الكرة .					
3-	اتحرك بالسرعة المناسبة .					
4-	يصعب علي الحركة للخلف .					

					5- بعد الدفاع يمكنني ان اتحرك للمكان المناسب للتغطية او الهجوم .
					6- يمكن ان اوجه ضربتي الساحقة الى اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعف .
					7- اتردد عند استقبال الارسال .
					8- يمكنني ان انواع ارسالاتي .
					9- لا أجيد الضرب الساق السريع .
					10- يصعب عليه عمل حائط صد جيد للضرب في الساحة .
					11- استطيع ان اسجل نقطه من ضربه الارسال .

ت	العبارات	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
12-	اجيد الدفاع في اي مركز بالملعب .					
13-	يمكنني ان امرر الكرة مباشرة الى المكان الخالي في ملعب المنافس .					
14-	اجيد ضربه الكرة من المنطقة الخلفية .					
15-	من السهل علي ان اتحرك في اي اتجاه في الملعب .					
16-	يمكنني ان استقبل الارسال في اي مركز في الملعب .					
17-	استطيع ان اتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم .					

					18- تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتها على الشبكة .
					19- استطيع ان اعمل دفاع ناجح ضد اي كره مضروبة تجاهي .
					20- يصعب على الفريق المنافس ان يصد ضربتي الساحقة .
					21- استطيع ان امرر الكرة للمكان الذي أريده .
					22- ادافع في مركزي فقط ولا اجيد الدفاع في باقي المراكز في الملعب .
					23- لو كنت في موقف حرج اثناء اللعب يمكنني التصرف .
					24- استطيع توجيه ارسالي الى اللاعب البديل .
					25- تحركاتي في الملعب دقيقه .
					26- يمكنني ان اوجه ارسالي الى اللاعب ضعيف الاستقبال .
					27- لا احب اداء المهارات التي فيها سقوط على الارض .
					28- اجيد اعداد (رفع) الكره من اسفل
					29- استطيع ان استقبل اي ارسال مهما كان صعبا
					30- تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن اداء واجباتي الهجومية والدفاعية .
					31- يمكنني خداع الفريق المنافس بتمرير الكره مباشره الى ملعبهم بدلا من اعدادها .

32-	عندما اعمل حائط صد للضارب الذي امامي اصد الكرة منه .				
-----	---	--	--	--	--

ت	العبارات	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
33-	اجيد جميع انواع الارسال .					
34-	اصعب مهاره هي الطيران للأمام .					
35-	اجيد جميع انواع التمرير .					
36-	استطيع ان لعب الارسال بقوة اعلى الشبكة مباشره .					
37-	انا ضارب ممتاز على الشبكة .					
38-	دفاعي في المنطقة الخلفية غير جيد .					
39-	يصعب علي ان اوجه استقبالي الى المعد في المكان المناسب له .					
40-	بعض تمريراتي لا تعجب زملائي في الملعب .					