

الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة الاداء لمهارتي المناولة والتصويب للاعبي منتخب
العراق للناشئين بكرة اليد

**Emotional balance and its relationship to the accuracy of
performance of the handling and shooting skill of the Iraqi
junior handball players**

م.د محمد حمزة شهاب

Dr. Mohammed Hamza Shahib

جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**University of Baghdad College of Physical Education and
Sports Sciences**

mohammed_shihaib14@yahoo.com

الكلمات المفتاحية :-الاتزان الانفعالي، كرة اليد

Keywords: emotional balance, handball

الملخص:

هدف الدراسة الى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي بين لاعبين المنتخب العراقي، والتعرف على العلاقة بين مستوى الاتزان الانفعالي ودقة مهارة المناولة ودقة مهارة التصويب للمنتخب العراقي للناشئين بكرة اليد ، اما منهجية البحث استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة المشكلة ، اما مجتمع وعينة البحث : لاعبي كرة اليد لمنتخبات الدول المشاركة باللقاء الودي في ايران للناشئين بعدد (5) فريق يتكون الفريق الواحد من (16) لاعب بمجموع (80) لاعب أما عينة البحث فقد اختيرت بصورة عمدية من لاعبي المنتخب العراقي للناشئين وعددهم (16) لاعبا اما اهم الاستنتاجات والتوصيات ،فكان للاتزان الانفعالي علاقة ايجابية بدقة لمهارتي المناولة والتصويب للاعبي منتخب العراق للناشئين بكرة اليد ،وجود علاقة ارتباط قوية بين الاتزان الانفعالي وأداء مهارتي البحث وأوصى الباحث ،الى زيادة الوعي لدى للاعبين لأهمية العوامل النفسية وتأثيرها بالمنافسات الرياضية والاكثر من التغذية الراجعة للاعبين اثناء الاداء والتعزيز الايجابي بالتشجيع والتحفيز نحو الاداء الصحيح .

Summary:

The study aimed to identify the level of emotional balance between players of the Iraqi team, and to identify the relationship between the level of emotional balance, the accuracy of the handling skill and the accuracy of the shooting skill of the Iraqi team for junior handball. And the research sample: , handball players for the teams of the countries participating in the friendly meeting in Iran for juniors, with (5) teams, one team consists of (16) players with a total of (80) players As for the research sample, it was deliberately chosen from the Iraqi junior team players and their number is (16) Player As for the most important

conclusions and recommendations, emotional balance had a positive relationship to the accuracy of my skill for handling and shooting skills for the Iraqi junior handball players, and there was a strong correlation between emotional balance and the performance of my research skills. Lots of feedback to players during performance and positive reinforcement with encouragement and motivation, towards the correct performance.

المقدمة: -

تحقيق الفوز هو أحد مطالب المدربين واللاعبين في كل الألعاب الرياضية والمهارات الأساسية فيها تحتاج الى كل العوامل البدنية والحركية والتوافقية فضلا عن الجانب المهم وهو الجانب النفسي الذي به تعدل كفتي الميزان.

والاتزان الانفعالي هو من الأبعاد الأساسية والمهمة في انشاء الشخصية الرياضية والعامة و المتمثلة بالرزانة والسيطرة على الانفعالات " وللاتزان الانفعالي الدور البارز في ممارسة الألعاب الرياضية وخاصة في مواقف المنافسة من خلال القدرة على ضبط الانفعالات والقدرة على مواجهة المشكلات باقل قدر من الانزعاج والاحباط لتحقيق الاداء الامثل من خلال الاحتفاظ بالضبط النفسي في مواجهة التوتر والانفعال الذي يتعرض له اللاعب " (جنان وحسنين، 2017 ، ص288)

ولعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية والتي يكون الاحتكاك مع الخصم وارد جدا ويحتاج اللاعب فيها الاستقرار النفسي لذلك يحتاج اللاعبون الى حالة مزاجية تتصف بالثبات والاستقرار لحد كبير لتحقيق الدقة في الاداء والقدرة على حل المشكلات التي تعترض اللاعبين اثناء المنافسة فضلا عن اختلاف درجة الاتزان الانفعالي بين اللاعبين لما له من ارتباط بشخصيتهم ،اذ ان زيادة المتطلبات الخاصة بلاعبي كرة اليد والتأكيد على مبدأ الفوز والخسارة جعل اللاعبين معرضين لمزيد من الضغوط التدريبية والانفعالات النفسية. ومن هنا تأتي أهمية البحث اذ هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالأداء المهاري والذي يتمثل بدقة مهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي منتخب العراق للناشئين بكرة اليد

مشكلة البحث:

لعبة كرة اليد من الألعاب التي يكون الاحتكاك بين الفريق المهاجم والفريق المدافع واضح جدا وخاصة في منطقتي ال (6، 9) للفريقين فيكون التركيز على دقة المناولة ودقة التهديف مهم جدا للحصول على نقطة بالنسبة للفريق المهاجم فتظهر هنا الانفعالات لدى بعض لاعبي ولاسيما عند خسارة بعض الأهداف المتتالية او الخسارة في بعض اوقات المباراة ومدى تأثر الاداء المهاري للاعب بعد ظهور علامات الانفعال بين اللاعبين واحيانا الوصول الى عدم

المبالاة والتي تؤدي الى خسارة المباراة لهذا ارتأى الباحث الخوض في معرفة مستوى الاتزان الانفعالي للاعبين كرة اليد وعلاقته بمهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي منتخب العراق للناشئين بكرة اليد.

اهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي بين لاعبين المنتخب العراقي
- 2- التعرف على العلاقة بين مستوى الاتزان الانفعالي ودقة مهارة المناولة للمنتخب العراقي
- 3- التعرف على العلاقة بين مستوى الاتزان الانفعالي ودقة مهارة التصويب للمنتخب العراقي

فرضيات البحث

- 1- وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي ودقة مهارة المناولة للاعبين المنتخب العراقي
- 2- وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي ودقة مهارة التصويب للاعبين المنتخب العراقي

مجالات البحث فهي

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب العراق للناشئين بكرة اليد بأعمار (16-17)
- 2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 31 / 1 / 2022 ولغاية 15 / 2 / 2022
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة نادي الكرخ الرياضي .

منهج البحث :

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة المشكلة

مجتمع وعينة البحث : مجتمع البحث هو لاعبي كرة اليد لمنتخبات الدول المشاركة باللقاء الودي في ايران للناشئين بعدد (5) فريق يتكون الفريق الواحد من (16) لاعب بمجموع (80) لاعب أما عينة البحث فقد اختيرت بصورة عمدية من لاعبي منتخب العراقي للناشئين وعددهم (16) لاعبا

قام الباحث بالتحقق من تجانس عينة البحث، اذا ينبغي على الباحث تكوين مجموعة متجانسة فيما يتعلق في المتغيرات التي لها علاقة في البحث اذ قام الباحث بإيجاد تجانس العينة من حيث العمر التدريبي

تجانس العينة:

الجدول (1)

يبين تجانس العينة

المتغيرات	وحدات القياس	العينة	وسط حسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء
الكتلة	كغم	16	72.88	2.062	73.00	.122
الطول	سم		178.56	2.337	179.00	.178
العمر	الشهر		16.63	.500	17.00	.571

الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات المستعملة بالبحث:

الاجهزة المستعملة بالبحث :

- 1 . حاسبة لابتوب hp صيني المنشأ
- 2 . كاميرا نوع (sony) ياباني المنشأ .

الادوات المستعملة في البحث :

- * ملعب كرة يد مغلق .
- كرات قانونية عدد (10)
- شريط قياس معدني بطول (20) متر طباشير ملون .
- مقص أشرطة لاصقة ملونة بعرض (5) سم .
- صافرة عدد (2) .
- الاختبارات والقياس

وسائل جمع المعلومات المستعملة في البحث .

* المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- شبكة المعلومات (الانترنت)
- المقابلات الشخصية

المقياس المستعملة في البحث (مقياس الاتزان الانفعالي)

استعمل الباحث مقياس الاتزان الانفعالي المعد من قبل الدكتور احمد حازم احمد الطائي التدريسي في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل من العراق في عام 2012 واعد للاعبين المتقدمين في جميع الالعاب الرياضية ويتكون المقياس من 19 فقرة وهو مقياس احادي البعد خاص باللاعبين المتقدمين ويتكون المقياس من فقرات سلبية ودرجاتها (1، 2، 3) وفقرات ايجابية ودرجاتها (3، 2، 1) وثلاثة بدائل هي (دائما، احيانا نادرا) وتتراوح لدرجة

النهائية بين (19- 53) وكلما ارتفعت درجة المستجيب اشار ذلك الى انه يمتاز بالاتزان الانفعالي والعكس صحيح .

الاسس العلمية لمقياس الاتزان الانفعالي

الصدق الظاهري :

قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس الاتزان الانفعالي باستعمال الصدق الظاهري وذلك بعرضه على عدد من الخبراء والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي وكرة اليد بوساطة استمارة استبانة (1) اعدت لذلك وبلغت نسبة الاتفاق اذ بلغ (90%). الخبراء الذين تم عرض صلاحية المقياس عليهم (8) خبراء وتم موافقة 7 خبراء منهم على صلاحية المقياس باستثناء خبير واحد اقترح اجراء تعديلات على بعض فقراته عدد

الثبات

استعمل الباحث طريقة الاختبار واعادة الاختبار على فريق منتخب الناشئين وكان عددهم 8 لاعبين في يوم الثلاثاء 8 / 2 / 2022 وتم اعادة الاختبار على المجموعة نفسها بعد مدة زمنية ملائمة وقدرها اسبوع في يوم الاحد 14 / 2 / 2022 مع ضمان توفر الظروف المشابهة لإجراءات الاختبار الأول وبعد جمع البيانات وتفرغها تم حساب معامل الارتباط بين النتائج للإجرائيين الأول والثاني للعينة المختارة عشوائيا وقد بلغ معامل الارتباط (0,791) .

الموضوعية

ويقصد بها مدى ابتعاد النتائج عن الحكم الذاتي والتأثيرات الاخرى وان الاسلوب الذي وضع فيه المقياس وهو على شكل تدرجات ثلاثية (دائما، احيانا ، نادرا) يعد من الاختبارات الموضوعية لان عملية تصحيحها وفق الدرجة لكل تدرج وهذه العملية من التصحيح واستخراج النتائج لا تتأثر بذاتية المصححين وعليه يعد الاختبار موضوعيا .

اختبارات البحث :

1- اختبار مهارة المناولة (الشوك ، 2010 ، ص 417-427)

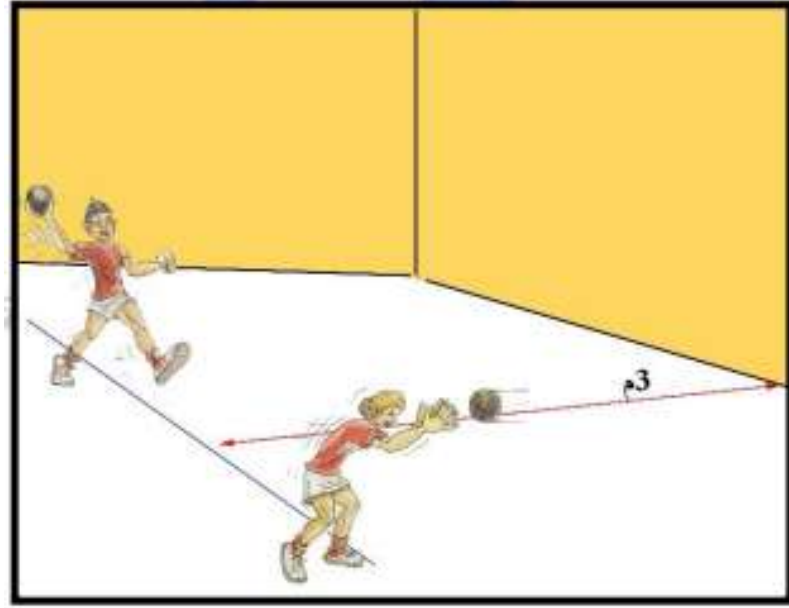
الهدف من الاختبار : قياس التوافق وسرعة المناولة على حائط الأدوات المستخدمة : كرة يد، ساعة إلكترونية عدد (2) . حائط مستوى

طريقة الأداء :

يقف الطالب على بعد (3) متر عن الحائط وعند الإشارة يقوم بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (دقيقة واحدة) ثا

التسجيل: - تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (تحسب عدد مرات استلام الكرة)

كما في الشكل (1).



الشكل (1)
يبين طريقة اداء الاختبار

-اختبار مهارة التصويب :

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب

الأدوات المستخدمة: - كرة يد، مرمى كرة يد مرسوم على حائط (3×2) م ثم يقسم المرمى على تسعة مستطيلات لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (9) م عن المرمى. يقوم الطالب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة ما يأتي:
إصابة المستطيلات (1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى والتي تبلغ أبعادها (60 × 100) سم ينال اربع درجات

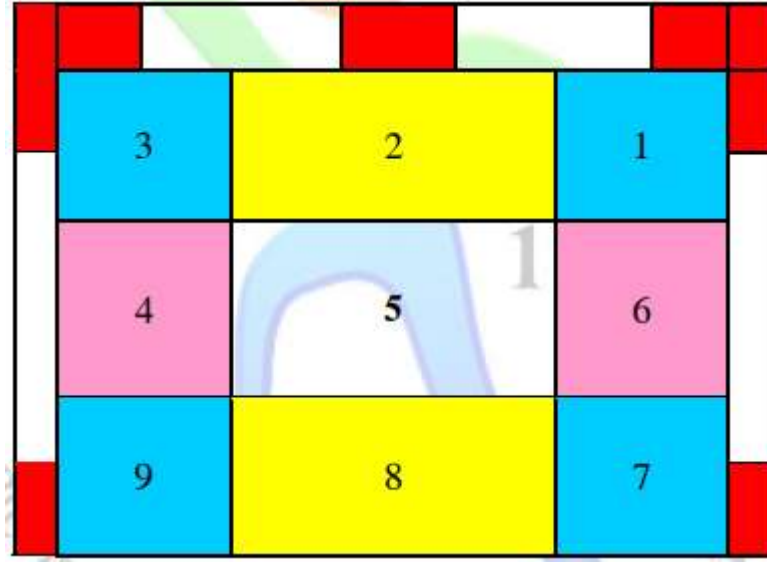
إصابة المستطيلين (2,8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ ابعادها (60 × 100) سم ينال ثلاث درجات

إصابة المستطيلين (4,6) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (80 × 100) سم ينال درجتان

إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (80×100) سم ينال درجة واحدة

إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفراً.

يؤدي كل طالب عشر رميات ولكل طالب محاولة واحدة فقط. كما في الشكل (2).



الشكل (2)
يبين طريقة اداء الاختبار

التجارب الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية الاولى :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الاثنين الموافق 31 / 1 / 2022 على عينة قوامها (4) لاعبين من منتخب الناشئين من خلال عرض المقياس على اللاعبين وكانت التجربة الاستطلاعية تهدف الى : 1 . التأكد من صلاحية وملاءمة فقرات مقياس الاتزان الانفعالي لعينة البحث 2 . التعرف على المدة الزمنية التي يستغرقها اللاعبون للاجابة عن فقرات المقياس. 3 . التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء اجراء التجربة .

التجربة الاستطلاعية الثانية

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق 1 / 2 / 2022 على نفس العينة متكونة من (4) لاعبين من منتخب الناشئين للتعرف على دقة اداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد ، وتهدف التجربة الاستطلاعية الثانية الى :

. التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات . التعرف على عقبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث. . صلاحية الاختبارات المختارة وملائمتها لعينة البحث.. صلاحية الادوات المستعملة في اجراء البحث.

اجراءات البحث الميدانية

تطبيق المقياس والاختبارات

قام الباحث بتطبيق المقياس والاختبارات في يوم الثلاثاء الموافق 8 / 2 / 2022 من خلال توزيع مقياس الاتزان الانفعالي على عينة البحث للإجابة عن فقراته ومن ثم اجراء اختياري دقة مهارتي المناولة والتصويب بنفس اليوم وعلى عينة البحث المكونة من (16) لاعب الوسائل الاحصائية :

تم استعمال الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات الاحصائية واستخراج النتائج

الباب الرابع

. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفق البيانات التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي والاختبارات المهارية المختارة للتعرف على نوع العلاقات الارتباطية بين المتغيرات لعينة البحث عرض وتحليل ومناقشة علاقة ارتباط مستوى الاتزان الانفعالي ودقة مهارة المناولة لعينة البحث.

الجدول (2)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ لمقياس الاتزان الانفعالي ودقة مهارة المناولة لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
مقياس الاتزان الانفعالي	33.81	3.291	1	.038	معنوي
دقة المناولة	12.75	.775			

من الجدول (2) يتبين لنا وجود علاقة معنوية بين كل من مستوى الاتزان الانفعالي ودقة مهارة المناولة لدى لاعبي منتخب الناشئين لكرة اليد ويرى الباحث ان الارتباط قد يكون له عدة اسباب منها ان افراد العينة هم من لاعبين و لديهم الخبرات الكافية وهذا ما جعلهم تحت ضغوط مختلفة والحماس للظهور بأفضل صورة بأداء مهارة المناولة وهذا مما جعل دور الاتزان الانفعالي واضحا فاللاعب الذي يملك اتزان انفعالي افضل هو اللاعب صاحب الاختبار الافضل وهذا ما اكده المدرب اثناء الاختبارات بان هنالك بعض اللاعبين لم يظهروا بصورتهم الحقيقية رغم محاولاتهم الجادة والواضحة لأفضل اداء لكنهم لم يحصلوا على نتائج جيدة وهذا ما يراه الباحث بظهور دور الاتزان الانفعالي بشكل فعال اذ ان "الاتزان لانفعالي يتمثل في قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة وصبر لا يستفز أو يستثار من الأحداث التافهة، ويتسم بالهدوء والرزانة ، عقلاني في مواجهة الأمور ، يتحكم في انفعالاته خصوصاً الغضب ، الخوف ، الغيرة " (عزيز ، 1990 ، ص278) " أو هو حالة تغير في الكائن الحي يصاحبها اضطراب في السلوك وهذا الاضطراب حاد بحيث يشمل الفرد كله في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية مثل الخوف والغضب" (الكنائي ، 2006 ، ص19) و ان القدرة على التفكير تزداد نحو الأفضل كلما زاد الاتزان. بالإضافة الى ذلك اتزان يعمل على خفض مستوى الانفعال لدى اللاعب وبالتالي يتيح الفرصة للاعب للأبداع والتفنن في اللعب " و ان الانفعال والعقل يرتبطان مع بعضهما بعلاقة أترانيه عكسية أي عندما يقل احدهما يزداد الآخر، فإبداع الفرد وأدائه ينخفض بشكل ملحوظ عندما يكون مستويات انفعالاته توتره النفسي عالي، لا يستطيع الفرد العمل بشكل كفؤ وعقلاني بينما تكون حالته النفسية والانفعالية مضطربة" (رافد ، 2014 ، ص293)

4-2 . عرض وتحليل ومناقشة علاقة ارتباط مستوى الاتزان الانفعالي ودقة مهارة التصويب

الجدول (3)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ لمقياس الاتزان الانفعالي ودقة مهارة التصويب لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
مقياس الاتزان الانفعالي	33.81	3.291	.804**	.000	معنوي
دقة التصويب	24.25	775.			

من الجدول (3) يتبين لنا وجود علاقة معنوية بين كل من مستوى الاتزان الانفعالي ودقة مهارة التصويب لدى لاعبي منتخب الناشئين لكرة اليد ، ويرى الباحث ان حالة الضغوط التي مرت بها عينة البحث جعلت حالة الاتزان الانفعالي تتوضح بصورة فعالة والتي توضح من خلال الاداء المهاري لهم وظهرت جلوية من خلال نتائج الاختبار اذ تفاوت اداء اللاعبين بنتائج الاختبار ليس وفق مستوى قدراتهم المهارية انما وفق قدرات الاتزان الانفعالي لديهم . يرى الباحث ان " الاتزان يعمل على خفض مستوى الانفعال لدى اللاعب وبالتالي يتيح الفرصة للاعب للأبداع والتفنن في اللعب." (الغريب ، 1978 ، ص24) ، فالالاتزان الانفعالي، "هو الحالة التي يستطيع فيها الفرد إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكييف استجابة تكييفاً ملائماً ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها، وفي الوقت نفسه ينتهي الى حالة من الشعور بالرضا والسعادة" (كاميليا ، 1972 ، ص23)، و(أن الانفعال والعقل يرتبطان مع بعضهما بعلاقة أثنائية عكسية أي عندما يقل احدهما يزداد الآخر. فإبداع الفرد وأدائه ينخفض بشكل ملحوظ عندما يكون مستويات انفعالاته وتوتره النفسي عالي، اذ لا يستطيع الفرد العمل بشكل كفؤ وعقلاني بينما تكون حالته النفسية والانفعالية و بعض اللاعبين يفقدون السيطرة والتركيز نوعاً ما تحت الظروف الانفعالية

وبعضهم الآخر لديهم قدرات متفاوتة بالثبات على مستوياتهم المهارية اثناء التعرض لضغوط المنافسة)

"ان اللاعب الذي يمتاز بسمة ضبط النفس (الاتزان الانفعالي) او التحكم في الانفعالات لا تظهر عليه أعراض الخوف او الارتباك او الاحجام عند الفشل أو الهزيمة كما لا تظهر عليه أعراض الغضب لبعض قرارات الحكم التي تكون في غير صالحه وان اللاعب يستطيع الاجابة بانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة في اثناء المنافسة ويستطيع التفكير الجيد في المواقف الحاسمة في المباراة . (علاوي ، 1998 ، ص162)

الباب الخامس :

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

للاتزان الانفعالي علاقة ايجابية بدقة مهارتي لمهارتي المناولة والتصويب للاعبي منتخب العراق للناشئين بكرة اليد.

وجود علاقة ارتباط قوية بين الاتزان الانفعالي وأداء مهارتي البحث

التوصيات

زيادة الوعي لدى للاعبين لأهمية العوامل النفسية وتأثيرها بالمنافسات الرياضية
الاكثار من التغذية الراجعة للاعبين اثناء الاداء والتعزيز الايجابي بالتشجيع والتحفيز نحو الاداء الصحيح .

المصادر العربية والاجنبية :

- الشوك، نوري إبراهيم وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي : ط1، (العراق، اربيل، 2010).
- الغريب رمزية، التعلم: دراسة نفسية. تفسيرية توجيهية، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية (1978).
- جنان محمد نوروز / حسنين ناجي حسين الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة مهارتي الارسل والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبي منتخب تربية دىالى ،مجلة الفتح، 2017، المجلد 13، العدد 71 .
- رائد عبد الامير المشهدي ونبيل كاظم الجبوري .سايكولوجية كرة اليد (ط1.دار دجلة للطبع، 2014) .
- كاميليا عبد الفتاحه مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية مطبعة القاهرة الحديثة القاهرة. 1972
- عزيز حنة داود وناظم هاشم العبيدي : علم النفس - الشخصية ، ١٩٩٠ ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد .
- محمد حسن علاوي، 1998 مدخل في علم النفس الرياضي، ط0 ، القاهرة، مركز الكتاب للنش.
- ممدوح الكنانى : علم النفس التربوي ، ٢٠٠٦ ، ط1 ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، الأردن

الملحق رقم (1) مقياس الاتزان الانفعالي

عزيزي اللاعب:

يقوم الباحث بإجراء دراسة تهدف للتعرف على (الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة الاداء لمهارتي المناولة والتصويب للاعبي منتخب العراق للناشئين بكرة اليد)، وقد تبنى الباحث مقياس الاتزان الانفعالي حسب ما تقتضيه الدراسة، وهو مجموعة من الفقرات يرجى قراءتها والإجابة عنها بما ينطبق عن شعورك الحقيقي، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بل إن جميع إجاباتكم تحظى باحترام الباحثان وتقديرهما، وسوف لن يطلع عليها أحد، ولا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي لذا كل ما يطلب منك هو الإجابة بصدق عن تلك الفقرات وبما يعبر عن انطباعك الشخصي كما يرجو الباحثان عدم ترك حلية فقرة من دون إجابة وذلك بوضع علامة (7) تحت البديل الذي تراه ينطبق عليك تماماً هذا ولك منا كل الاحترام والتقدير.

اسم اللاعب:

المواليد:

العمر التدريبي

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
1	في أثناء المنافسة عندما اعتقد أن الحكم قد أخطأ في عدد من قراراته بالنسبة لي أو لزملائي فأنتني لا أنفعل			
2	أحافظ على هدوئي عند اتخاذ الحكم قراراً خاطئاً ضدي			
3	عند تعرضي للانتقاد من أحد اللاعبين أو المدرب فأنتني لا أعود إلى حالتي الطبيعية بسرعة في أثناء المنافسة			
4	أستطيع أستعاده هدوئي عند فشل أدائي خلال وقت المنافسة			
5	أخشى على نفسي من الأوقات الحرجة للمنافسة			
6	ينتابني الغضب في المنافسة إذا لم تجر الأحداث كما أريد أو أخطئ لها			
7	أتضايق عند وجود لاعب أقوى مني في الفريق			
8	أحافظ على هدوء أعصابي في حالة وقوع أخطاء قبل المنافسة			
9	أغضب إذا لم تجر أحداث المنافسة كما أريد			
10	عندما ينتقدني المدرب طول مدة المنافسة فأنتني أستعيد هدوئي بسرعة			
11	أنا من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال			
12	أتحكم في انفعالي في اللحظات الحرجة من المنافسة			
13	أفقد أعصابي بصورة نادرة في أثناء المنافسة.			

			من الصعب على أن أحتفظ بهدوئي عندما يضايقتني المنافس	14
			أفقد هدوئي وأرتبك عندما يستفزني مشجعوا المنافس	15
			أستطيع أن أحتفظ بهدوئي على الرغم من مضايقة الجمهور لي.	16
			يصعب التحكم في انفعالاتي عندما يرتكب زملائي اللاعبون خطأ بحقي	17
			يتحكم الانفعال بأدائي في أثناء المنافسة	18
			أنا لعب أستطيع التصرف الجيد في الأوقات الحرجة من المنافسة	19