



""Sports anxiety and its relationship to self-esteem among players of some team games

Abdalaziz Mahmoud Younis Al-Aqidi

Rayan Khalid Abdalmaged Al-Khateeb

abdalazizmahmoud11@gmail.comrayanalkhateeb70@gmail.com**Article Information***Article history:***Received:****Reviewer:****Accepted:****Key words :****Correspondence:****Abstract**

Research objective: -

- 1- Building a scale of sports anxiety among players of some team games.
- 2- Identifying the degree of sports anxiety among players of some team games.
- 3- Adapting a scale of self-esteem among players of some team games.
- 4- Identifying the degree of self-esteem among players of some team games.
- 5- Identifying the relationship between sports anxiety and self-esteem among players of some team games.

The researchers used the descriptive approach with the correlational survey method for its suitability and the nature of the research. The research community included players from the Iraqi university teams in futsal and volleyball, with (12) players for each university team in futsal, and (12) players for each university team in volleyball. The research community consisted of (636) players, with (156) futsal players, representing (13) Iraqi universities, and (480) volleyball players, representing (40) Iraqi universities. The research sample included (297) players, representing (46.69%) of the original research community, from the players of the Iraqi university teams. The researchers used the Sports Anxiety Scale that they built and the Self-Esteem Scale as a tool for collecting data. The research was applied to a sample of (55) players representing the players of the Iraqi university teams in futsal and volleyball. In order to reach the results, the researchers used the statistical package (SPSS, Excel) to obtain (the percentage Percentage, standard deviation, arithmetic mean, T-test, Pearson correlation coefficient, Cronbach's alpha coefficient, Guttman's split-half coefficient, T-test to detect the significance of the correlation coefficient).

The researchers concluded:

- 1- The effectiveness of the sports anxiety scale for players of some team games, which was built by the researchers.
- 2- The effectiveness of the self-esteem scale for players of some team games, which was used by the researchers.
- 3- Building standard levels of sports anxiety, as well as self-esteem for players of some team games.
- 4- There is no correlation between sports anxiety and self-esteem for players of some team games.

"القلق الرياضي وعلاقته بتقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية"

الباحث الاول م. م عبدالعزيز محمود يونس العكدي الباحث الثاني م. م ريان خالد عبدالمجيد الخطيب
جامعة الحمدانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة

rayanalkhateeb70@gmail.com abdazizmahmoud11@gmail.com

قدم للنشر 2024 / 11/24، قبل للنشر 2024 / 12/29

المخلص

هدف البحث: -

- 1- بناء مقياس القلق الرياضي لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.
 - 2- التعرف على درجة القلق الرياضي لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.
 - 3- تكييف مقياس تقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.
 - 4- التعرف على درجة تقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.
 - 5- التعرف على العلاقة بين القلق الرياضي وتقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.
- استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي لملاءمته وطبيعة البحث، اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات جامعات العراق بكرة القدم الصالات وبكرة الطائرة وبواقع (12) لاعباً لكل منتخب جامعة بكرة القدم الصالات، و(12) لاعباً لكل منتخب جامعة بكرة الطائرة، وتألف مجتمع البحث من (636) لاعباً وبواقع (156) لاعب بكرة القدم وبنسبة (24,52%) الصالات يمثلون (13) جامعة عراقية، وبواقع (480) لاعباً بكرة الطائرة وبنسبة (75,48%) يمثلون (40) جامعة عراقية، اشتملت عينة البحث على (297) وبنسبة (46,69%) من مجتمع البحث الأصلي من لاعبي منتخبات جامعات العراق، استخدم الباحثان مقياس القلق الرياضي الذي قام ببنائه ومقياس تقدير الذات كأداة لجمع البيانات، وتم تطبيق البحث على عينة بلغت (55) لاعباً يمثلون لاعبي منتخبات جامعات العراق بكرة القدم الصالات وكرة الطائرة، ولغرض التوصل إلى النتائج استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (Excel, SPSS) للحصول على (النسبة المئوية، والانحراف المعياري، والمتوسط الحسابي، واختبار (T)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل ألفا كرونباخ، معامل Guttman للتجزئة النصفية، الاختبار التائي لكشف دلالة معامل الارتباط).

واستنتج الباحثان:

- 1- فاعلية مقياس القلق الرياضي لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية، والذي قام ببنائه الباحثان.
 - 2- فاعلية مقياس تقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية والذي قام باستخدامه الباحثان.
 - 3- بناء مستويات معيارية للقلق الرياضي، وكذلك تقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.
 - 4- لا توجد علاقة ارتباطية بين القلق الرياضي وتقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.
- الكلمات المفتاحية: (القلق الرياضي، تقدير الذات، الألعاب الفرقية)

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان علم النفس الرياضي قائم على أساس أثر العوامل النفسية على الأداء والانجاز الرياضي. ويعد علم النفس الرياضي بأنه "الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها ويهتم بدراسة ما يواجه الفرد الرياضي من مشكلات ومدى تأثيرها على سلوك الفرد الرياضي وكيفية مواجهة هذه المشكلات والتصدي لها وإيجاد الحلول لها. (عبد الخالق، 2014، 29-30)

ويعد العامل النفسي واحد من العوامل التي تساهم في عملية التعلم والتطور او الثبات على مستوى الاداء وكذلك يؤثر على الفرد الرياضي في تدني المستوى او الفشل حيث ان العامل النفسي ظاهره تلازم الفرد الرياضي وتؤثر على الاداء والانجاز الرياضي مهما كان اعداد الرياضي بدنياً أو مهارياً ولان الجانب النفسي مهم للفرد الرياضي ويؤخذ بالحسبان كجانب مهم عند اعداد الرياضيين بدنياً ومهارياً وتكتيكياً حيث ان العوامل النفسية ممكن ان تؤثر على جميع جوانب اعداد الرياضيين ومن العوامل النفسية التي يواجهها الفرد الرياضي هي القلق خلال التدريب او المنافسات الذي يعد حاله شعور الفرد الرياضي بعدم القدرة على مواجهته لأداء معين يفوق قدراته وامكانياته او في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب، ويحتل القلق الرياضي مكانة خاصة في المجال الرياضي وعلى صعيد الأنشطة الرياضية سواء كانت الالعاب الفردية او الجماعية لما له من آثار واضحة ومباشرة مؤثرة على مستوى الاداء والانجاز الرياضي ولما يواجهه الفرد الرياضي من مواقف ترتبط ارتباطاً مباشراً بالقلق سواء أثناء المنافسات الرياضية أو أثناء عمليات التعلم الحركي. حيث ان القلق هو إحدى المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على اتزانه واستقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية وبعبكسه فان القلق عندما يكون غير مستقر ومستواه مرتفع فان ذلك يؤدي الى حدوث الانفعالات وما يصاحبها من متغيرات فسيولوجية وتأثيره على اداء اللاعب المهاري والبدني وبالتالي سيكون تأثيره سلبياً. (كزار، وجلال، 2009، 56)

كما وان من العوامل المهمة التي تؤثر على سلوك الفرد الرياضي هو تقدير الذات والذي يمثل اهميه بالغه في نظريات الشخصية والتي حظيت باهتمام واسع من قبل العلماء والباحثين في مجال علم النفس الرياضي ويعد تقدير الذات بانه الحكم الذي يصدره الفرد على درجه كفاءته وجدارته. (عدوي، والشربيني، 2021، 384)

ويختلف تقدير الذات لدى الأفراد بدرجات متفاوتة وهو يعكس مدى احساس الفرد بقيمته وذاته وكفاءته وقدرته لذا عندما يكون للفرد الرياضي اتجاهات ايجابية نحو أنفسهم يكون تقديرهم لذاتهم مرتفع وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية يكون تقديرهم لذاتهم منخفض.

ويشير (عويس، 2001) ان قلق المنافسة الرياضية يتمثل من خلال موقف المنافسة لكن نسبته تتفاوت بين الرياضيين وهو ما ينعكس بالإيجاب والسلب على تقدير الذات والكفاءات البدنية والمهارية وكذلك ادراكات النجاح، كما ان لاعبي المستويات الرياضية العالية تتأثرهم درجات معينة من التوتر قبل اشتراكه في المنافسات وتختلف ديناميكية حالتهم النفسية ولكل لاعب درجة معينة وغير ثابتة من التوتر والقلق وتعد فرصة لهم لإظهار أفضل ما يمكن من اداء وتحقيق اقصى ما يستطيع من مستوى اذا كان لديهم القلق الامثل المعتدل الذي يؤدي الى زيادة الدافعية نحو الهدف. (عويس، 2001، 80-81)

لذا فان حدوث ظاهره القلق لدى الرياضيين وما يمكن ان تسببه من تغيير في سلوك الأفراد نتيجة المؤثرات الخارجية والداخلية قد تنعكس بصورة ايجابية او سلبية على الفرد الرياضي وأنها تؤثر في تقييم الرياضي لذاته وفي تقديره لنفسه وذلك أن تقدير الذات ظاهره موجوده عند اللاعبين الرياضيين كفرق أو افراد وتختلف مستوياتها حسب التغيرات النفسية والفسولوجية التي تظهر عند الفرد الرياضي ولها تأثير كبير على نفسية اللاعب ولان تقدير الذات تؤثر على سلوك وأسلوب تفكير الفرد على كفاءته في اتخاذ القرارات ويساهم في استثمار قدراته لمواجهة ضغوط الحياة والمواقف الصعبة وان يكون أقل عرضة للشعور بالقلق واقل معاناة من الضغوط النفسية. (صاره، 2012، 1)

وفي ضوء ما تقدم فإن أهمية البحث الحالي تبرز في النقاط الآتية:

- توفير أداة لقياس القلق الرياضي للاعبين الألعاب الفرقية متحققة فيها دلالات الصدق والثبات.
- الكشف عن مستوى القلق الرياضي وتقدير الذات لدى لاعبي بعض الالعاب الفرقية.
- الكشف عن العلاقة ما بين القلق الرياضي وتقدير الذات لدى لاعبي بعض الالعاب الفرقية.

2-1 مشكلة البحث:

أشارت الكثير من الدراسات الى ان القلق الرياضي يؤدي الى تغيير في سلوك الفرد الرياضي وخاصة بالنسبة للألعاب الفرقية التي يتواجد فيها فريق يجب ان يعمل بروح واحدة لتحقيق الإنجاز، وبالتالي قد ينعكس سلباً او ايجاباً على ادائه في المنافسات الرياضية وتحقيق الانجاز المطلوب وان المتغيرات الفسيولوجية التي تصاحب القلق قد تؤدي الى حدوث خلل في شخصية الفرد الرياضي وهو بالتالي يؤثر على تقدير الفرد لذاته وعلى ادائه نتيجة لتعرضه لحالة من التوجه الفكري السلبي خلال المنافسات الرياضية، وتعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة، إذ إن امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وأن يكون أكثر فاعلية في

تصحيح أخطائه، ولأن نقص الثقة بالنفس والخوف والقلق تؤثر على شخصية اللاعب وإهمها تقدير الذات.

ويعتقد الباحثان ان تقدير الذات يتوقف على ما تنتجه ظاهرة القلق من سلوك وافعال واستثارة، ويتبين مما تقدم ان مشكلة البحث تكمن في دراسة القلق الرياضي لدى لاعبي بعض الالعب الفرقية وبوصفها مشكلة جوهرية ينبغي تناولها بشكل علمي وموضوعي لمعرفة مداها والتعرف على حجمها وكذلك عدم وجود مقياس للقلق الرياضي لدى لاعبي الالعب الفرقية، وفي الآخر نقول ان مشكلة البحث يمكن ان تحدد من خلال الإجابة على السؤال الآتي: -

- ما العلاقة بين القلق الرياضي وتقدير الذات لدى لاعبي بعض الالعب الفرقية.

1-3 اهداف البحث:

- 1- بناء مقياس القلق الرياضي لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.
- 2- التعرف على درجة القلق الرياضي لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.
- 3- تكييف مقياس تقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.
- 4- التعرف على درجة تقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.
- 5- التعرف على العلاقة بين القلق الرياضي وتقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.

1-4 فروض البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين القلق الرياضي وتقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي كرة القدم الصالات، وكرة الطائرة المشاركين في بطولة الجامعات والكليات العراقية.

المجال الزمني: 2023/7/16 إلى 2024/11/10.

المجال المكاني: القاعة الرياضية للجامعة التقنية الشمالية، والقاعة الرياضية لجامعة البصرة.

1-6 مصطلحات البحث:

- 1-6-1 القلق: هو نقطة بدء الاضطرابات السلوكية وتصاحبه بعض المتغيرات الفسيولوجية والأعراض النفسية. (عبد المالك، اسلام، 2015، 8)
- 1-6-2 القلق الرياضي: هو أحد المتغيرات النفسية أو هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها اللاعب الرياضي ويعتقد انها أساسية لوجوده نتيجة اشتراكه في المنافسة الرياضية ويمتد تأثيره قبل أو اثناء أو عقب انتهاء المنافسة الرياضية. (نصاري، وآخرون، 2023، 93)

3-6-1 تقدير الذات: "تقييم يضعه الفرد لنفسه ويعمل على الحفاظ عليه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، وكذلك يعد بأنه مجموعة من الاتجاهات الإيجابية والسلبية التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به وذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح والقبول وقوة الشخصية". (محمد، 2010، 96)

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي لملاءمته وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعيناته:

3-2-1 مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات جامعات العراق بكرة القدم الصالات وبكرة الطائرة وبوابع (12) لاعباً لكل منتخب جامعة بكرة القدم الصالات، و(12) لاعباً لكل منتخب جامعة بكرة الطائرة، وتألّف مجتمع البحث من (636) لاعباً وبوابع (156) لاعب بكرة القدم وبنسبة (24,52%) الصالات يمثلون (13) جامعة عراقية، وبوابع (480) لاعباً بكرة الطائرة وبنسبة (75,48%) يمثلون (40) جامعة عراقية.

3-2-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (297) وبنسبة (46,69%) من مجتمع البحث الأصلي من لاعبي منتخبات جامعات العراق. والجدول (1) يبين الجامعات التي وقعت تحت يد الباحثان.

الجدول (1)

يبين تفاصيل عينات البحث

ت	الجامعات العراقية	مجموع عينة البحث	
		كرة القدم الصالات	كرة الطائرة
		عدد افراد العينة	عدد افراد العينة
1	جامعة الموصل	12	12
2	جامعة نينوى	10	-
3	الجامعة التقنية الشمالية	12	12
4	جامعة الحمدانية	12	-
5	كلية النور الجامعة	1	-

24	12	12	جامعة الانبار	6
24	12	12	جامعة تكريت	7
24	12	12	كلية المعارف الجامعة	8
12	-	12	جامعة كركوك	9
12	-	12	جامعة الكتاب	10
12	-	12	جامعة سامراء	11
12	12	-	كلية القلم الجامعة	12
12	12	-	جامعة القاسم الخضراء	13
22	12	10	جامعة ديالى	14
12	12	-	جامعة الكوفة	15
12	12	-	كلية الهادي الجامعة	16
12	12	-	الجامعة التكنولوجية	17
12	12	-	جامعة الفرات الأوسط	18
12	12	-	جامعة كربلاء	19
12	12	-	الجامعة الوطنية	20
297	168	129	المجموع	

3-2-2-1 عينة البناء والتحليل الاحصائي:

اشتملت عينة البناء على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (10) لكل مقياس على حدى وبنسبة (3,36%)، وعينة التميز البالغ عددها (180) لاعباً لمقياس القلق الرياضي وبنسبة (60,60%)، وعينة الثبات لكل مقياس (42) لاعباً وبنسبة (14,14%). تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة البحث الأساسية. والجدول (2) يبين ذلك

3-2-2-2 عينة التطبيق:

اشتملت عينة التطبيق النهائي على (55) لاعباً وبنسبة (18,51%) من عينة البحث الأساسية. تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وذلك من أجل تحقيق اهداف البحث، والجدول (2) يبين ذلك

الجدول (2)

يبين تفاصيل عينة البناء وعينة التطبيق

العدد الكلي	عينة التطبيق	عينة البناء				العينات
		عينة الثبات لكل متغير	عينة التميز لمتغير القلق الرياضي	عينة التجربة الاستطلاعية لكل متغير		
297	55	42	180	10	10	اللاعبين
%100	%18,51	%14,14	%60,60	%3,36		النسبة المئوية

3-3 أدوات البحث:

استخدم الباحثان مقياس القلق الرياضي ومقياس تقدير الذات كأداة لجمع البيانات.

3-4 مقياس القلق الرياضي:

3-4-1 تحديد محاور وصياغة فقرات المقياس والاجابة عنها:

وبعد أن أطلع الباحثان على الأطر النظرية والمصادر العلمية الخاصة بالموضوع، تم تحديد محاور المقياس وهي (القلق المعرفي، والقلق البدني، والثقة بالنفس) وبعدها تم صياغة واعداد الفقرات بشكلها الأولي، والذي تكون من (36 فقرة)، موزعة على (3 محاور) هي القلق المعرفي ويتكون من (16 فقرة)، والقلق البدني ويتكون من (10 فقرات)، والثقة بالنفس ويتكون من (10 فقرة)، علماً أن بدائل الإجابة خمسة وهي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، علماً إن جميع الفقرات باتجاه البعد، باستثناء الفقرة رقم (9) من المحور الثالث فهي عكس اتجاه البعد ويشار لها بالرمز*.

3-4-2 صدق الفقرات وصلاحياتها:

استخدم الباحثان الصدق الظاهري أو صدق الخبراء للتحقق من صدق المقياس ويمثل الصدق الظاهري "الشكل العام للاختبار أو مظهره الخارجي من حيث مفرداته ومدى وضوح هذه المفردات وموضوعيتها، وكذلك وضوح تعليماتها وكيف يبدو الاختبار مناسباً وملائماً للفرد أو (الأفراد) الذي نقيسه ومدى ارتباط فقرات الاختبار بالمتغير المقاس". (حسانين، 2004، 141)، ولغرض التعرف إلى صدق المحاور والفقرات قام الباحثان بعرض المقياس بشكله الأولي على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم الرياضية، لمعرفة آرائهم عن المحاور وفقرات كل محور من محاور مقياس القلق الرياضي، ومدى ملائمته لمقياس الظاهرة لدى اللاعبين من خلال وضع علامة (✓) امام كل فقرة وتحت البديل المناسب (تصلح، لا تصلح، الملاحظات)، فضلاً عن تدوين التعديل المناسب في حقل الملاحظات، وبعد جمع الاستمارات تم استخراج الصدق الظاهري للمقياس من خلال قانون النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول فقرات المقياس، إذ يشير (بلوم، 1983) إلى انه "يمكن الاعتماد على

موافقة آراء الخبراء بنسب (75%) فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق". (بلوم، 1983، 126)، وبموجب هذا الاجراء الاحصائي لم يستبعد أي محور لحصوله على نسبة اتفاق (100%)، وكذلك الفقرات لحصولها على نسبة اتفاق أكبر من (75%) ليكون المقياس بواقع (36) فقرة. والجدول (3) يبين ذلك

الجدول (3)

آراء الخبراء في صلاحية فقرات القلق الرياضي ونسبة الاتفاق

المحاور	رقم الفقرة	عدد الخبراء	الموافقون	المعارضون	نسبة الاتفاق %
الأول	5، 9، 12	11	11	—	100%
الثاني	5، 7				
الثالث	3، 5، 6، 7، 8				
الأول	6، 11، 13	11	10	1	91%
الثاني	1، 2، 3، 6، 8، 9				
الثالث	1، 2، 4، 10، 11				
الأول	1، 2، 3، 4، 7، 8، 10، 14، 15	11	9	2	82%
الثاني	4، 10				
الثالث	9				

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) لاعبين يمثلون منتخبات جامعات العراق، العراق بكرة القدم الصالات، وكرة الطائرة تم اختيارهم بصورة عشوائية واستبعادهم من عينة البحث الأساسية، وتم اجراءها في محافظة نينوى (جامعة الموصل) بتاريخ (2023/11/22)، ويشكلون نسبة (3,48%) من عينة البحث الأساسية، وتمت الإجابة عن فقرات مقياس القلق الرياضي المتكون من (36) فقرة، وظهرت نتائج التجربة الاستطلاعية انه لا يوجد أي غموض حول فقرات مقياس القلق الرياضي، وقد بلغ متوسط الوقت المحدد للإجابة عن فقرات المقياس من (12) دقائق.

3-4-4 التحليل الاحصائي للفقرات:

يعد التحليل الاحصائي للفقرات خطوة أساسية ومهمة في بناء المقاييس النفسية أو عند تكيفها أو تعديلها عما كانت عليه لأن التحليل الاحصائي يكشف عن دقتها في قياس ما اعدت لقياسه، كما ان خصائص المقياس السيكمترية من صدق وثبات تعتمد إلى درجة كبيرة على خصائص فقراته، "ويجمع أهل الاختصاص في القياس النفسي على أهمية خاصيتين ينبغي توافرها في فقرات المقاييس النفسية

وهما القوة التمييزية ومعامل صدقها". (جبر، والسيد دري، 2012، 84)، والغرض من اجراء (التحليل الاحصائي للفقرة) "هو استخراج القوة التمييزية لها والإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس وحذف الفقرات غير المميزة". (خليل ابراهيم، 2017، 112)

3-4-4-1 صدق البناء:

هي "الدرجة التي يعمل الاختبار على خاصية أو مهمة صمم اساساً لقياسها". (النبهان، 2004، 294)

وقد تم اجراء التحليل الاحصائي بطريقتين هما:

3-4-4-1-1 اسلوب القوة التمييزية بالمجموعتين المتطرفتين:

"يقصد بقوة التميز للفقرة هو مدى قدرة فقرات الاختبار على التميز بين علامات المستويات العليا والدنيا للأفراد في الصفة التي يفسرها الاختبار". (المياحي، 2011، 178).

ويتم استخدام طريقة المجموعتين الطرفيتين لتقدير معامل التميز لهذا النوع من الفقرات وذلك بترتيب العلامات الكلية ترتيباً تنازلياً، ثم يتم فرز المجموعتين بواقع أعلى 27% كمجموعة الأداء المرتفع وأدنى 27% كمجموعة الأداء المنخفض (النبهان، 2013، 243)، لاستخراج القوة التمييزية تم تطبيق المقياس على عينة التميز.

وتم إيجاد المجموع الكلي لكل استمارة ولأفراد عينة البناء كافة البالغ عددهم (180) لاعباً ثم رتبت الدرجات تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة، وتم تحديد نسبة (27%) من الدرجات العليا التي بلغت (49) استمارة، وتحديد نسبة (27%) من الدرجات الدنيا التي بلغت (49) استمارة، وتم اعتماد هذه النسب لأنها توفر مجموعتين بأفضل ما يمكن من حجم وتمايز، وعليه فإن عدد الاستثمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي كانت (98) استمارة، وتم تطبيق معادلة القوة التمييزية لفقرات الاختبار الموضوعية، ويعد أسلوب المجموعتين الطرفيتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس أسلوبين مناسبين في عملية تحليل الفقرات، وقدم استخدم الباحثان هذا الأسلوب لغرض بحثهم. والجدول (4) يبين ذلك

الجدول (4)

يبين القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين الطرفيتين لفقرات مقياس القلق الرياضي

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (sig)	القدرة التمييزية للفقرة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	3.61	0.909	2.90	1.544	2.790	0.006	مميزة
2	2.94	0.827	1.67	1.214	6.029	0.000	مميزة
3	3.33	1.197	2.67	1.008	2.921	0.004	مميزة

مميزة	0.000	11.011	0.000	1.00	1.440	3.27	4
مميزة	0.000	4.667	1.000	1.86	0.902	2.76	5
مميزة	0.000	13.555	0.242	1.06	1.080	3.20	6
مميزة	0.000	5.835	1.000	1.86	0.827	2.94	7
مميزة	0.001	3.433	0.985	2.22	0.698	1.63	8
مميزة	0.011	2.592	1.424	2.18	1.683	3.00	9
مميزة	0.000	8.706	0.434	1.24	1.531	3.22	10
مميزة	0.001	3.396	1.000	2.14	1.353	2.96	11
مميزة	0.000	5.680	0.851	1.67	0.707	2.57	12
مميزة	0.000	4.900	0.851	1.67	1.255	2.73	13
مميزة	0.000	9.240	0.805	1.65	1.284	3.65	14
غير مميزة	0.170	1.383	0.614	2.55	0.698	2.37	15
مميزة	0.000	5.365	1.236	2.18	1.466	3.65	16
مميزة	0.000	5.878	1.000	1.86	1.466	3.35	17
مميزة	0.000	8.172	1.000	1.86	1.003	3.51	18
مميزة	0.000	4.082	1.000	1.86	0.707	2.57	19
مميزة	0.000	4.667	1.000	1.86	0.902	2.76	20
مميزة	0.008	2.718	1.000	1.86	0.931	2.39	21
غير مميزة	0.810	0.241	1.000	1.86	0.635	1.82	22
مميزة	0.000	9.475	0.391	1.18	1.045	2.69	23
مميزة	0.000	5.673	1.174	1.55	1.177	2.90	24
مميزة	0.000	5.002	0.948	2.35	0.735	3.20	25
مميزة	0.000	6.234	0.869	1.49	1.095	2.73	26
مميزة	0.000	7.363	0.000	1.00	1.824	2.92	27
مميزة	0.029	2.211	1.010	1.98	1.000	2.43	28
مميزة	0.000	4.112	1.808	2.98	0.889	1.80	29
مميزة	0.000	6.625	0.484	1.12	0.791	2.00	30
مميزة	0.000	5.611	0.484	1.12	1.010	2.02	31

مميزة	0.042	2.058	0.391	1.18	0.487	1.37	32
مميزة	0.000	12.166	0.000	1.00	0.869	2.51	33
مميزة	0.000	8.000	0.000	1.00	1.000	2.14	34
مميزة	0.000	3.615	0.242	1.06	0.794	1.49	35
مميزة	0.000	6.082	0.484	1.12	0.635	1.82	36
	0.000	13.528	7.157	61.84	16.303	96.24	للم قياس ككل

يتبين من الجدول (4) ان جميع فقرات مقياس القلق الرياضي مميزة عند مستوى دلالة (0,05)، باستثناء الفقرة (15) و (22) كانت غير مميزة إذ ظهرت قيمة الدلالة الإحصائية (0,170) (0,810) على التوالي، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، لذا قام الباحثان باستبعاد هذه الفقرات من المقياس.

3-4-1-2 معامل الاتساق الداخلي:

ان معامل التميز بين المجموعتين العليا والدنيا يقيس قوة كل فقرة، ولكن "الاتساق الداخلي يقيس التجانس للفقرات ومعامل الاتساق الداخلي هو معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس". (الزاملي، 2017، 57)، ولاستخراج معامل الاتساق الداخلي تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لقياس درجة ارتباط كل فقرة مع درجة الفقرات الكلية للمقياس، وكذلك درجة ارتباط الفقرة مع المحور الذي تنتمي اليه. والجدول (5)، و(6)، و(7) تبين ذلك

الجدول (5)

يبين قيم معاملات الارتباط لعبارات مقياس القلق الرياضي بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0,408	18	**0,533
2	**0,539	19	**0,586
3	**0,429	20	**0,450
4	**0,918	21	**0,850
5	**0,542	22	**0,760
6	**0,938	23	**0,653
7	**0,646	24	**0,512
8	**0,352	25	**0,848
9	**0,347	26	**0,519
10	**0,876	27	**0,423
11	**0,400	28	**0,462

**0,566	29	**0,555	12
*0,233	30	**0,372	13
**0,941	31	**0,755	14
**0,853	32	**0,423	15
*0,246	33	**0,744	16
**0,477	34	**0,810	17

يتبين من الجدول (5) ان قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس القلق الرياضي والدرجة الكلية للمقياس، قد اقتربت ما بين (0,233 – 0,941)، فنجد ان فقرات المقياس جميعها كانت مميزة عند مستوى دلالة (0,05) و(0,01)، بعد استبعاد الفقرة (15) و(22) من القوة التمييزية.

الجدول (6)

يبين قيم معامل الارتباط لفقرات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه

المحور الأول					
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0,649	11	**0,332	6	**0,489	1
**0,765	12	**0,843	7	**0,723	2
**0,513	13	**0,700	8	**0,690	3
**0,888	14	**0,482	9	**0,428	4
**0,351	15	**0,814	10	**0,388	5
المحور الثاني					
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0,614	7	**0,546	4	**0,581	1
**0,619	8	**0,736	5	**0,920	2
**0,937	9	**0,744	6	**0,440	3
المحور الثالث					
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0,418	9	**0,515	5	**0,490	1
**0,409	10	**0,459	6	**0,890	2
		**0,673	7	**0,785	3

**0581	8	**0,738	4
--------	---	---------	---

يتبين من الجدول (6) ان قيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس لكل محور والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه قد اقتربت ما بين (0,332 – 0,937) نجد ان قيم معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يدل على ان جميع الفقرات كانت متسقة داخلياً.

الجدول (7)

يبين قيم معاملات الارتباط بين المحور والدرجة الكلية للمقياس

المحور	معامل الارتباط
القلق المعرفي	**0,954
القلق البدني	**0,961
الثقة بالنفس	**0,937

يتبين من الجدول (7) ان قيم معاملات الارتباط بين المحور والدرجة الكلية للمقياس قد اقتربت ما بين (0,937 – 0,961) نجد ان قيم معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يدل على ان محاور المقياس جميعها كانت متسقة داخلياً.

3-4-4-2 ثبات المقياس:

يقصد بثبات الاختبار "اتفاق الدرجات التي يحصل عليها الافراد أنفسهم في مرات الاجراء المختلفة، أي أن درجات الاختبار لا تتأثر بتغير العوامل أو الظروف الخارجية" (الزاملي، 2017، 68) ولإيجاد معامل الثبات استخدم الباحثان طريقتين لاستخراج معامل الثبات، وهي طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية وذلك لقناعة الباحثان بأن استخدام أكثر من طريقة لاستخراج الثبات يعزز سلامة الإجراءات.

3-4-4-2-1 معامل ألفا كرونباخ:

"هي الطريقة التي اقترحها وطورها كرونباخ (1951) لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للاختبار ويشيع استخدام هذه الطريقة في تقدير ثبات مقاييس الاتجاهات، واستطلاع الرأي في مقاييس الشخصية، وفي حالة الاختبارات التحصيلية الصياغية، ان طريقة الفا تعطي الحد الأدنى للقيمة التقديرية لمعامل ثبات درجات الاختبارات، فإذا كانت قيمة ألفا مرتفعة فهذا يدل بالفعل على ثبات الاختبار، اما إذا كانت منخفضة فربما يدل على أن الثبات يمكن أن تكون قيمته أكبر من ذلك باستخدام الطرائق الأخرى". (النبهان، 2004، 248-249)

وقد قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (42) لاعباً اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع عينة البحث لتمثيل الثبات لأجل استخراج معامل الثبات تم استخدام معادلة (الفا)، إن قيم

معامل الثبات التي ظهرت تدل على إنه معامل ثبات عالي نسبياً ومؤشراً جيداً على اتساق الفقرات وتجانسها. والجدول (8) يبين ذلك

الجدول (8)

يبين قيم معامل ثبات الفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس وللمحاور

المحور	معامل ثبات الفا كرونباخ
1 القلق المعرفي	0,918
2 القلق البدني	0,906
3 الثقة بالنفس	0,846
للمقياس ككل	0,962

3-4-2 أسلوب التجزئة النصفية:

"يعد أسلوب التجزئة النصفية من أكثر طرائق الثبات استخداماً في اختبارات الورقة والقلم، وتتخلص إجراءات هذه الطريقة في تقسيم الاختبار على نصفين متكافئين بحيث يتضمن القسم الأول الفقرات ذات الأرقام الفردية، ويتضمن القسم الثاني الفقرات ذات الأرقام الزوجية، ان الثبات بين نصفي الاختبار يتضمن الارتباط بين درجات نصف الاختبار مع درجات النصف الآخر". (حسانين، 2004، 150)

ولأجل استخراج معامل لثبات تم تصحيح درجات الاختبار لعينة الثبات والبالغ عددها (42) لاعباً حيث قسمت على نصفين، النصف الأول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية والنصف الثاني ذات التسلسلات الزوجية، وإن قيم معاملات الثبات التي ظهرت تدل على انها مؤشر على ثبات المقياس. والجدول (9) يبين ذلك

الجدول (9)

يبين قيم معاملات الثبات للمقياس ككل وللمحاور

المحور	معامل ثبات التجزئة النصفية
القلق المعرفي	0,916
القلق البدني	0,910
الثقة بالنفس	0,792
للمقياس ككل	0,975

3-5 وصف مقياس القلق الرياضي وتصحيحه:

وبذلك تكون الصيغة النهائية لمقياس القلق الرياضي مكوناً من (34) فقرة موزعاً على ثلاثة محاور، وهي المحور الأول (القلق المعرفي) ويتكون من (15) فقرة وهي (1، 5، 7، 9، 11، 13، 16، 18، 20، 21، 23، 25، 28، 31، 34)، والمحور الثاني (القلق البدني) ويتكون من (9)

فقرات وهي (2، 4، 8، 12، 17، 22، 26، 29، 32)، والمحور الثالث (الثقة بالنفس) ويتكون من (10) فقرات وهي (3، 6، 10، 14، 15، 19، 24، 27، 30، 33)، وقد حددت أمام كل فقرة خمسة بدائل في الإجابة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) تعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1)، علماً أن جميع الفقرات كانت بصورة ايجابية باستثناء الفقرة (27) من المحور الثالث التي كانت باتجاه سلبي حيث تعطى الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (34 - 170)، وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجة المجيب عن المقياس فإنه يشير إلى وجود درجة عالية من القلق الرياضي لدى اللاعب، وكلما انخفضت درجة المجيب دل ذلك إلى وجود درجة منخفضة في القلق الرياضي لدى اللاعب، وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة. ينظر ملحق (1)

3-6 مقياس تقدير الذات:

3-6-1 صدق الفقرات وصلاحيتها:

ولغرض التعرف إلى صدق الفقرات تم عرض المقياس بشكله الأولي على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم الرياضية، والتربوية، والنفسية، ومجال القياس والتقويم لمعرفة آرائهم في فقرات مقياس تقدير الذات المعد من قبل (رقية، وسهام، 2019) والذي يتكون (31 فقرة)، ومدى ملائمته لقياس الظاهرة لدى اللاعبين من خلال وضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل المناسب (تصلح، لا تصلح، تصلح بعد التعديل)، فضلاً عن تدوين التعديل المناسب في حقل الملاحظات، وبعد جمع الاستمارات تم استخراج الصدق الظاهري للمقياس من خلال قانون النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول فقرات المقياس، "الفقرة تعد صادقة عندما يتفق عليها الخبراء بنسبة مقبولة ويفضل أن تكون هذه النسبة (75%) فأكثر". (بلوم، 1983، 126)، وبموجب هذا الاجراء الاحصائي تم استبعاد الفقرات (11، 18، 25، 27، 29) وبهذا يكون المقياس بواقع (26) فقرة، والجدول (10) يبين ذلك

الجدول (10)

يوضح اراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس تقدير الذات

النسبة المئوية%	المعارضون	الموافقون	عدد الخبراء	رقم الفقرة
100%	—	11	11	1، 3، 4، 5، 7، 9، 16، 20، 23، 24، 26، 30
91%	1	10	11	2، 6، 8، 10، 12، 13، 17، 19، 21، 22، 28، 31
82%	2	9	11	14، 15
64%	4	7	11	11، 18، 25، 27، 29

3-6-2 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (10) لاعبين يمثلون منتخبات جامعات العراق بكرة القدم الصالات، وكرة الطائرة تم اختيارهم بصورة عشوائية، واستبعادهم من عينة البحث الأساسية، وتم اجراءها في محافظة نينوى (جامعة الموصل) بتاريخ (2023/11/22)، ويشكلون نسبة (3,36%) من عينة البحث الأساسية، وتمت الإجابة عن فقرات مقياس تقدير الذات المتكون من (26) فقرة، وظهرت نتائج التجربة الاستطلاعية انه لا يوجد أي غموض أو استفسار حول فقرات المقياس، وقد بلغ متوسط الوقت المحدد للإجابة عن فقرات المقياس (10) دقائق.

3-6-3 الثبات:

إن مفهوم الثبات يعني "الاتساق في مجموعة درجات الاختبار التي فعلاً قاست ما يجب قياسه وبشكل أوضح هو أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق والاطراد فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص". (مجيد، 2014، 124)، ولإيجاد معامل الثبات استخدم الباحثان طريقة ألفا كرونباخ.

3-6-3-1 معامل ألفا كرونباخ:

وقد قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (42) لاعباً اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع عينة البحث لتمثيل الثبات لأجل استخراج معامل الثبات تم استخدام معادلة (الفا)، فبلغ معامل الثبات (0,743) وهو معامل ثبات عالي نسبياً ومؤشراً جيداً على اتساق الفقرات وتجانسها.

3-6-3-2 أسلوب التجزئة النصفية:

ولأجل استخراج معامل لثبات بهذه الطريقة تم تصحيح درجات الاختبار لعينة الثبات والبالغ عددها (42) لاعباً، فبلغ معامل الثبات (0,836) وهو معامل ثبات عالي نسبياً ومؤشراً جيداً على اتساق الفقرات وتجانسها.

3-6-4 وصف مقياس تقدير الذات وتصحيحه:

تم تكييف مقياس تقدير الذات المعد من قبل (رقية، وسهام، 2019)، وبعد اجراء المعاملات العلمية عليه تكون المقياس من (26) فقرة، وقد حددت امام كل فقرة البدائل (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) علماً إن فقرات المقياس كانت بشكل إيجابي، أعطيت الدرجات (5, 4, 3, 2, 1)، وكانت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (26-130) درجة، ويدل هذا على انه كلما ارتفعت درجة المجيب عن المقياس فإنه يشير إلى وجود درجة عالية من تقدير الذات لدى اللاعب، وكلما انخفضت درجة المجيب دل ذلك إلى وجود درجة منخفضة في تقدير الذات لدى اللاعب، وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة. ينظر ملحق (2)

3-7 التطبيق النهائي للمقياسين:

بعد استكمال الباحثان لجميع الإجراءات العلمية المتعلقة ببناء مقياس القلق الرياضي، وتكييف مقياس تقدير الذات تم تطبيق المقياسين على عينة التطبيق البالغ عددهم (55) لاعباً، يمثلون لاعبي منتخبات جامعات العراق بكرة القدم الصالات وكرة الطائرة، بالنسبة لكرة الطائرة، وقام الباحثان بتوزيع الاستمارات على اللاعبين خلال مشاركتهم في بطولة منتخبات الجامعات العراقية بكرة القدم الصالات التي جرت في محافظة نينوى، وعلى القاعات الرياضية الداخلية لجامعة الموصل، والجامعة التقنية الشمالية وذلك للمدة من 2023/11/23 - 2023/11/29 ، وكذلك بطولة منتخبات الجامعات العراقية بكرة الطائرة والتي جرت في محافظة البصرة وعلى القاعات الداخلية الرياضية لجامعة البصرة وذلك للمدة من 2024/4/29 - 2024/5/9، وتم شرح طريقة الإجابة عن المقياس وذلك بوضع علامة (✓) أمام البديل الذي يراه مناسباً أمام كل فقرة، وتم التأكيد على اللاعبين في الإجابة عن فقرات المقياس كافة بدقة وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة علماً أن الإجابة تكون على استمارة المقياس نفسه، ثم جُمع الاستمارات من اللاعبين وبهذا تكون درجة اللاعب عن المقياس هي مجموع درجاته عن فقرات المقياس جميعاً.

3-8 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية بواسطة برنامج (Spss) و (Excel) على الحاسوب الآلي لاستخراج:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T).
- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- معامل Guttman للتجزئة النصفية.
- الاختبار التائي لكشف دلالة معامل الارتباط.

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

سيتم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق اهداف البحث وعلى النحو الآتي:

4-1 الهدف الأول:

بناء مقياس القلق الرياضي لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية

تحقق هذا الهدف أثناء بناء المقياس كما هو موضح في إجراءات البحث.

2-4 الهدف الثاني:

التعرف إلى درجة القلق الرياضي لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية

ولتحديد المحك المعتمد في الدراسة تم تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (4=1-5) ومن ثم تقسيمه على عدد الفئات للحصول على طول الخلية أي (0,80 = 5/4) وبعد ذلك إضافة هذه القيمة إلى كل فئة وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية. (ياغي، والمحامدي، 2022، 997) والجدول (11) يبين ذلك، ولكي يتم تحقيق تم قياس القلق الرياضي لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية من خلال تطبيق مقياس القلق الرياضي على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (55) لاعباً. والجدول (12) يبين ذلك

الجدول (11)

يبين المحك المعتمد في الدراسة

طول الخلية	الوزن النسبي المقابل له	مستوى الإجابة
من 1-1,80	من 20% - 36%	منخفض جداً
من 1,81-2,60	أكبر من 36% - 52%	منخفض
من 2,61-3,40	أكبر من 52% - 68%	متوسط
من 3,41-4,20	أكبر من 68% - 84%	مرتفع
من 4,21-5	أكبر من 84% - 100%	مرتفع جداً

الجدول (12)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ومستوى الإجابة لأفراد عينة التطبيق

عن مقياس القلق الرياضي

الوسائل الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	مستوى الإجابة
القلق المعرفي	3,55	1,007	71%	مرتفع
القلق البدني	3,48	0,960	70%	مرتفع
الثقة بالنفس	3,61	1,097	72%	مرتفع
المقياس ككل	3,55	0,643	71%	مرتفع

يتبين من الجدول (12) إن مستوى القلق الرياضي لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية لمحور "القلق المعرفي" ظهر بمستوى مرتفع إذ بلغ المتوسط الحسابي (3,55)، وانحراف معياري (1,007)، ونسبة مئوية بلغت (71%)، في حين ظهر محور "القلق البدني" بمستوى مرتفع إذ بلغ الوسط الحسابي

(3,48)، وبانحراف معياري (0,960)، ونسبة مئوية بلغت (70%)، و ظهر محور "ضعف الثقة بالنفس" بمستوى مرتفع إذ بلغ الوسط الحسابي (3,61)، وبانحراف معياري (1,097)، ونسبة مئوية بلغت (72%)، اما مستوى القلق الرياضي بشكل عام فقد جاء بمستوى مرتفع إذ بلغ الوسط الحسابي للمقياس ككل (3,55)، وبانحراف معياري (0,643)، ونسبة مئوية بلغت (71 %).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة التي تشير الى امتلاك عينة البحث مستوى مرتفع في القلق الرياضي وذلك لأن بطولة الجامعات العراقية تعتبر كرنفال رياضي ومن البطولات التي لها وزنها الخاص لما لها من حضور إعلامي وجماهيري كبير، وكذلك الدعم والإسناد المتمثل من الطلبة لزملائهم اللاعبين ومن رئاسات الجامعة لمحاولة اثبات دور كل جامعة في فريقها، وان لاعبي منتخبات الجامعات العراقية هم اغلبهم لاعبين في المنتخبات الوطنية واندية الدوري الممتاز العراقي ودوري الدرجة الأولى، وان تمثيلهم لجامعاتهم يعود بمثابة حمل كبير يقع على عاتقهم بإحراز أفضل النتائج لجامعاتهم والولايات التي ينتمون اليها الجامعة مما يضعهم تحت ضغط نفسي كبير وان إخفاقهم بالنتائج والمردود سيضعهم امام إحراج كبير امام جامعاتهم وزملائهم من الطلبة والجمهور، فالاختبار الحقيقي والذي يتمثل بالمنافسات بهذه البطولة من الطبيعي ان يولد لديهم قلق نفسي ولكن ان يكون مستوى القلق بشكل غير طبيعي ومرتفع فان هذا قد يؤثر على الحال النفسية للاعب وبالتالي سيؤثر على مردود النتائج وذلك من خلال التغيرات التي تحدث في سلوك اللاعبين، علماً ان وجود هذا القلق قد يأتي بسبب ان نظام البطولة يختلف عن باقي البطولات التي بإمكان الفريق ان يخسر عدد من المباريات (كنظام الدوري)، اما هذه البطولة فإن الفريق يلعب بنظام التسقيط الزوجي أو نظام المجموعات والتي تشكل ضغط هائل على اللاعبين والتي تتطلب إعطاء أفضل ما لديهم في كل مباراة وبالتالي فان القلق الرياضي في اثناء المنافسة سيؤدي الى حدوث تغيير في سلوك اللاعب.

ويشير (نصاري، وآخرون، 2023) إلى ان القلق المعرفي يرتبط بتوقعات اللاعب الرياضي السلبية نحو قدراته وامكانياته وكفاءته وتصوره للفشل، وبالتالي فإن هذا يولد لديه الاحتمال المدرك للفشل قد يفقد ادائه في المباراة، وإن القلق المعرفي هو من اسباب ضعف تحقيق الإنجاز والاداء الرياضي المطلوب، حيث إن كلما قل القلق المعرفي كلما كان اللاعب أكثر توجه نحو تحقيق الإنجاز والهدف المطلوب. (نصاري، وآخرون، 2023، 105)

وأشار (الورافي، والصوفي، 2014) إلى أن القلق البدني هو إدراك الاستثارة الفسيولوجية والذي يتضمن أعراض التوتر، ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي الاوتونومي. (الورافي، والصوفي، 2014، 19)

ويؤكد (راتب، 2000) انه كلما ازدادت درجة الثقة بالنفس والتوقع الايجابي أصبح الرياضي أكثر قدرة على التحمل والمثابرة والاصرار في مواجهة العقبات أو المشكلات التي تعترضه ويصبح ليس من السهل عليه ان يستسلم للهزيمة او ان يفقد الامل، وكذلك فإن ذلك يساعده على زيادة تركيز الانتباه

في المباراة واستثارة قدراته الكامنة ويكون ادائه يتسم بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة وتساعده على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء في موقف المنافسة الضاغطة. (راتب، 2000، 242-243)

ويشير (محمد، 2015) إلى أن الثقة بالنفس تعتبر مدخل عقلي ايجابي فاللاعب الرياضي الذي لديه ثقة في نفسه وفي امكانياته وقدرته على اكتساب المهارات الضرورية التي يحتاجها والمكونات البدنية والعقلية سيصل الى مبتغاه، بينما اللاعب الرياضي الأقل ثقة ستثيره الشكوك فيما لديه من قدرات على تحقيق النجاح في الرياضة. (محمد، 2015، 279)

وكذلك اشار (علاوي، 2002) الى "أن القلق قد يكون له قوة دافعة ايجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكن من جهد وقد يكون له قوه دافعة سلبية تسهم في إعاقه الأداء وتقليل ثقته بنفسه وقدراته ومستواه". (علاوي، 2002، 380)

ويرى (المقدادي، العميرة، 2003) "إن القلق هو أحد الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين فقد يكون ايجاباً لدفع الفرد لبذل الجهد او سلباً بصورة تعوقه عن الأداء مما يهدد الفرد نحو الانجاز الرياضي بما يتضمنه من مظاهر واعراض فيسيولوجية ونفسية مبالغ بها". (المقدادي، العميرة، 2003، 57)

ويشير (Browne, 1991) الى أن قلق الاختبار هو حالة يمر بها الفرد الرياضي نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر اثناء المرور بموقف حقيقي واختبار صعب، وكذلك نتيجة حدوث الاضطراب في النواحي الانفعالية والمعرفية. (Browne, 1991, 84)

ويشير (علاوي، 2012) "أن القلق يحدث عندما يشعر اللاعب بالضعف او عدم الامان او عدم القدرة على تحقيق اهدافه وذلك عندما يواجه اعباء يشعر انها تفوق قدراته وامكانياته او في حالة انزعاج من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الاداء المطلوب إنجازه". (علاوي، 2012، 167)

ويرى (احمد، 2019) "أن المنافسة الرياضية هي نزال مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينالهم، ويتفق هذا المفهوم السيكولوجي مع الرأي القائل بأن السلوك التنافسي ما هو الا استجابة لدافعين لدى الفرد الاول للتأكيد ذاته والثاني لتقييمها وتحقيقها". (احمد، 2019، 235)

وهذا ما اكدته دراسة (السيد، 2014) و(عبدالمنعم، 2016) الى أن القلق يعتبر بمثابة انذار او اشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية ومحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما يؤدي القلق اذا ازدادت حدته الى فقدان التوازن النفسي الذي يثير الفرد في محاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة. (السيد، 2014، 4) و(عبدالمنعم، 2016، 13)

3-4 الهدف الثالث:

تكييف مقياس تقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.

تحقق هذا الهدف كما هو موضح في إجراءات البحث

4-4 الهدف الرابع:

التعرف إلى درجة تقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة تم تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (4=1-5) ومن ثم تقسيمه على عدد الفئات للحصول على طول الخلية أي (0,80 = 5/4) وبعد ذلك إضافة هذه القيمة إلى كل فئة وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية. (ياغي، والمحامدي، 2022، 997) والجدول (13) يبين ذلك، ولكي يتم تحقيق هذا الهدف تم قياس تقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية لمنتخبات جامعات العراق من خلال تطبيق مقياس تقدير الذات على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (55) لاعباً. والجدول (14) يبين ذلك

الجدول (13)

يبين المحك المعتمد في الدراسة

طول الخلية	الوزن النسبي المقابل له	مستوى الإجابة
من 1-1,80	من 20% - 36%	منخفض جداً
من 1,81-2,60	أكبر من 36% - 52%	منخفض
من 2,61-3,40	أكبر من 52% - 68%	متوسط
من 3,41-4,20	أكبر من 68% - 84%	مرتفع
من 4,21-5	أكبر من 84% - 100%	مرتفع جداً

الجدول (14)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ومستوى الإجابة لأفراد عينة التطبيق عن

مقياس تقدير الذات

الوسائل الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية%	مستوى الإجابة
المقياس ككل	3,18	0,376	64	متوسط

يتبين من الجدول (14) إن تقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية جاء بمستوى متوسط، إذ بلغ الوسط الحسابي للمقياس ككل (3,18)، وانحراف معياري (0,376)، ونسبة مئوية بلغت (64%). ويعزو الباحثان هذه النتيجة إن الفرد الذي يعطي قيمة لذاته هو أقل حساسية لتأثير الحوادث الخارجية من ذوي أصحاب التقدير الذاتي المنخفض، وهذا ما أكدته (رقية، وسهام، 2019، 87) إلى أن

هؤلاء هم أكثر قدرة من غيرهم على اختيار المهمات التي تكون لديهم فرص أكبر للنجاح وتحقيق الهدف المطلوب.

ويعتقد الباحثان ان نتائج تقدير الذات لدى عينة البحث قد تكون فيها مبالغة من قبل العينة وذلك لاعتقاد الباحثان ان افراد عينة البحث في موقع وبيئة تختلف عما هم عليه خارج الجامعة وان هناك شيء من الغرور والتصنع والكبرياء الذي يجب ان يكونوا عليه لكي يظهروا احترامهم لذاتهم امام زملائهم والجامعة التي يمثلونها والجماهير التي تنتظر الاداء الجيد والنتائج التي سيحققونها وبالتالي رفع اسم الجامعة ورفع تصنيفها في مجال النشاط الرياضي والذي يحدد عدد من النقاط تمنحها وزاره التعليم العالي والبحث العلمي.

وذكر كارل روجرز في ان نظرية الذات تتظر على ان مفهوم الذات هي جوهر الفرد الذي ينظم السلوك الانساني فالإنسان المنتظم يتصل بشكل كلي في المجال الظاهري بدافع تحقيق الذات كما يؤكد على انها العامل الرئيسي في حدوث الاضطراب لأنه مسؤول عن احداث القلق لدى الفرد وأنها المركز الرئيسي التي بنى عليها النظرية وان مفهوم الذات يتأثر بالخبرات المباشرة التي يمر بها الشخص وكذلك فهمه وادراكه لقدراته والقيم والمعايير الاجتماعية. (جميل، 2000، 45)

وان امتلاك عينة البحث مستوى متوسط من تقدير الذات إنما هو نوع من انواع تقدير الذات والذي يسمى بتقدير الذات الدفاعي وهذا ما أكده (كوبر سميث) في نظريته، حيث ان هذا النوع يحدث عند الافراد الذي يشعرون انهم غير ذو قيمة ولكنهم يستطيعون الاعتراف بمثل هذه الشعور والتعامل على اساسه ومع الآخرين. (محمد، 2010، 77)

4-4 الهدف الخامس:

التعرف إلى العلاقة بين القلق الرياضي وتقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية

الجدول (15)

يبين القيم الإحصائية للمقياسين (القلق الرياضي وعلاقته مع تقدير الذات) وقيم معامل الارتباط، والقيم التائية (المحتسبة) و(الجدولية)

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	Sig	القيمة التائية لمعاملات الارتباط	
						المحتسبة	الجدولية
القلق الرياضي	55	3,55	0,643	0,194	0,155	1,468	2,009
تقدير الذات	55	3,18	0,376				

يبين الجدول (15) بلغ المتوسط الحسابي لمقياس القلق الرياضي (3,55)، بانحراف معياري (0,643)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لمقياس تقدير الذات (3,18)، بانحراف معياري (0,376)، كما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (1,468)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (2,009)، وبالتالي بلغت قيمة معامل الارتباط (0,194) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، وهذا يدل على عدم وجود علاقة بين القلق الرياضي وتقدير الذات.

يعزو الباحثان الى عدم وجود علاقة بين القلق الرياضي وتقدير الذات الى ان هناك نوع من التصنع لدى عينه البحث في تقديرهم لذاتهم بالرغم من وجود القلق بمستوى مرتفع الى ان تقدير الذات جاء بمستوى متوسط، علاوة على محاولة اللاعبين اثبات وجودهم امام زملائهم وجامعاتهم وعدم الوقوع في الاحراج الذي قد يتسبب مشاكل نفسية وآثار سلبية تؤثر على سلوكهم خلال فترة دراستهم في الجامعة، وإعطاء حجج شتى بهدف الاستمرار باللعب بالبطولات التي تنظمها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي كما أن هناك بعض الفروق الفردية لبعض اللاعبين الذين لهم تجارب سابقة وبين اللاعبين الذين هم في بداية مشوارهم الرياضي في المشاركة واللعب في تمثيل جامعاتهم في مثل هذا النوع من البطولات الأمر الذي أدى إلى هذه النتيجة، وبالتالي فإن ليس كل لاعب لديه قلق يعني لديه تقدير ذات سواء بالإيجاب أو السلب.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- فاعلية مقياس القلق الرياضي لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية، والذي قام ببنائه الباحثان.
- 2- فاعلية مقياس تقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية والتي قام باستخدامه الباحثان.
- 3- بناء مستويات معيارية للقلق الرياضي، وكذلك تقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.
- 4- لا توجد علاقة ارتباطية بين القلق الرياضي وتقدير الذات لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية.

5-2 التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها وضع الباحثان مجموعة من التوصيات هي:
- 1- إمكانية استخدام مقياس القلق الرياضي، وتقدير الذات مع فعاليات رياضية أخرى وفئات مختلفة.
 - 2- ضرورة التأكيد على تطوير قدرات المدرب النفسي الرياضي، وعمل برامج في الإرشاد والتوجيه ومكافحة آثار القلق الرياضي وتقدير الذات لدى اللاعبين الرياضيين.

المصادر

- 1- احمد، زهار جمال (2019): طبيعة الأعراض السيكوسوماتية التي تصيب لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية، مجلة الأبداع الرياضي، مجلد 10، العدد 1، جامعة محمد بوضياف المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.

- 2- بلوم، بنيامين وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة: محمد أمين المفتي وآخرون، دار مكاروهيل، القاهرة، مصر.
- 3- بني يونس، محمد محمود (2009): سيكولوجية الدافعية والانفعالات، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- 4- جبر، عدنان مارد، والسيد دري، ناجي كاظم إبراهيم (2012): أساليب التعامل مع أحداث الحياة الغامضة وعلاقتها بالانفعال لدى المرشدين التربويين، مجلة جامعة كربلاء العلمية، المجلد العاشر العدد3.
- 5- جميل، سمية طه (2000): الارشاد النفسي، ط1، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 6- حسانين، محمد صبحي (2004): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط6، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 7- خليل إبراهيم، جنان احسان (2017): الذكاء الاستراتيجي وأسلوب التركب التكاملي (التجريدي - العياني) على وفق أنماط السيادة الدماغية لدى الطلبة المتميزين والعاديين في مركز محافظة نينوى (دراسة مقارنة)، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
- 8- راتب، أسامة كامل (2000): علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 9- رقية، بالمين وسهام، عبدالحى (2019): تقدير الذات وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة احمد دراية، الجزائر.
- 10- السيد، اكرام السيد (2014): المناخ الدافع المدرك وعلاقته بحالة قلق المنافسة الرياضية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 72، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 11- صارة، حمري (2012): علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، جامعة وهران، الجزائر.
- 12- عبدالخالق، احمد محمد (2014): أسس علم النفس، دار المعرفة الجامعية للنشر، الإسكندرية، مصر.
- 13- عبدالملك، كزيز وإسلام، غناي (2015): تأثير القلق الميسر والمعوق على أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية لفئة الأشبال (15-18 سنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر.

- 14- عبدالمنعم، تماضر (2016): قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد لدى طلبة المرحلة الثانية/ كلية التربية البدنية لعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد9، العدد1.
- 15- عدوي، طه ربيع طه والشربيني، عاطف مسعد (2021): الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة قطر، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، مجلد15، عدد3.
- 16- علاوي، محمد حسن (2002): علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 17- علاوي، محمد حسن (2012): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 18- عويس، حمدي (2001): الفروق في شدة واتجاه أبعاد قلق المباراة الرياضية لدى الناشئين، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة، مجلد1، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 19- كزار، مازن هادي وجلال، محمد علي (2009): القلق الرياضي وعلاقته بترتيب انجاز فرق كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد4، المجلد2.
- 20- مجيد، سوسن شاكر (2014): أسس بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، الناشر مركز ديونو لتعليم التفكير، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
- 21- محمد، عايدة ذيب عبدالله (2010): الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 22- محمد، عبدالعزيز عبدالمجيد (2015): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 23- المقدادي، يوسف موسي والعميرة، علي محمد (2003): علم النفس الرياضي، مديرية المكتبة الوطنية، عمان، الأردن.
- 24- المياحي، جعفر عبد كاظم (2011): القياس والتقويم التربوي، ط1، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 25- النبهان، موسى (2004): اساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 26- النبهان، موسى (2013): اساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط2، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

27- نصارى، احمد كمال وآخرون (2023): بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة سوهاج، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد 26.

28- الورافي، إبراهيم محمد علي والصوفي، بكيل حسين ناصر (2014): قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة اليمنية، مجلة التحدي، العدد 1.

29- ياغي، ايمان عبدالمطلب والمحامدي، صفاء معيلي (2022): الرضا عن جودة الحياة الجامعية في ضوء الاتصال الأكاديمي في جامعة الملك عبدالعزيز، المجلة العربية للنشر العلمي، العدد (40)، شباط.

30- Browne, J. P. (1991). **Test anxiety and achievement testing: Cognitive interference of skills deficit.** Pace University.

الملاحق

الملحق (1) استبيان مقياس القلق الرياضي

عزيزي اللاعب

تحية طيبة:

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن القلق الرياضي، حيث يتكون هذا المقياس من مجموعة من الفقرات وامام كل فقرة خمسة بدائل، لذلك يرجى الإجابة على الفقرات باختيار أحد البدائل الخمسة التي تناسبك مع عدم ذكر الاسم على الاستبيان.

آملين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي..... مع الشكر والتقدير

نموذج للإجابة ⇐

البدائل					الفقرة
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
		✓			1.

الباحثان

الجامعة:

اسم اللعبة:

ت	الفقرة				
1	أفكر بشكل مبالغ في المباراة قبل وأثناء اللعب.				
2	ينتابني مغص واضطراب في المعدة قبل وأثناء المباراة.				
3	أشعر بأن ادائي المهاري وقدرتي البدنية غير جيدة عند المناف				
4	ارتبك عندما يغضب المدرب وينتقد أداء الفريق.				
5	أشعر بالإحباط عندما أفشل في الأداء الحركي للمهارة.				
6	أفكر كثيراً في مقارنة أدائي بأداء الآخرين قبل المباراة.				
7	ينتابني الخوف الشديد قبل بدء المباراة.				
8	أشعر بالتعب والإرهاق في بداية المباراة.				
9	اطلب من المدرب ان يستبدلني عندما لا أنجح في تحقيق ف في المباراة.				
10	أشك في قدرتي على أنجاز ما أكلف به من المدرب أو الزملاء				
11	تراودني الكثير من الأفكار السلبية قبل المباراة.				
12	أشعر بالتوتر عندما يطلب المدرب مني القيام بأداء أو موقف				
13	أبتعد عن الاجتهاد أثناء الأداء الحركي خوفاً من الفشل.				
14	أتجنب الحديث مع المدرب خوفاً من الأحرار أو التوبيخ.				
15	وجود الجماهير يجعلني لا أؤدي بشكل مريح.				
16	عندما أفشل في أداء حركة ما فأنتني لن أحاول تكرارها.				
17	قبل بدء المباراة تنتابني الرغبة في التبول.				
18	أجد صعوبة في التركيز على عدة مهارات في وقت واحد.				
19	أصاب بالأحرار عندما أخفق في الأداء أمام الآخرين.				
20	أشعر بالقلق حين أفشل في أداء ما.				
21	أتجنب مواجهة الزملاء عندما أفشل في اداء مهارة ما.				
22	أكون عصبياً عندما اتسبب بنتائج سلبية للفريق بسبب ادائي				
23	أفكر كثيراً فيما إذا كان المدرب سيرضى عن ادائي.				

					أحاول ألا لعب أساسي قبل المباراة المهمة خشية من أن غير جيد.	24
					الوم نفسي لو انني لم أكون قلقاً أثناء أداء بعض المهارات.	25
					أنفعل عندما يتوجه لي الانتقاد من المدرب أو الزملاء.	26
					لدي ثقة في قدراتي على مواجهة ظروف المباراة المختلفة.*	27
					أفقد التركيز وأتعصب عندما يهتف الجمهور.	28
					أشعر بأن قلبي يدق بشكل سريع قبل المباراة وكذلك ارتع والساقين وحدوث تعرق.	29
					أتمنى بأن لا يحظر جمهور أثناء المباراة.	30
					أتسرع في أداء المهارات خوفاً من أن أكون سبباً في للخصم.	31
					أجد صعوبة في التخلص من القلق والتوتر قبل وأثناء المباراة	32
					عند بدء المباراة أشعر بأنه لا أستطيع اكمالها.	33
					يرودني شعور بأنني غير قادر على التحكم بالأداء البدني والم المباراة.	34

الملحق (2) استبيان مقياس تقدير الذات

عزيزي اللاعب

تحية طيبة:

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن تقدير الذات، حيث يتكون هذا المقياس من مجموعة من الفقرات وامام كل فقرة خمسة بدائل، لذلك يرجى الإجابة على الفقرات باختيار أحد البدائل الخمسة التي تناسبك مع عدم ذكر الاسم على الاستبيان.

آملين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي..... مع الشكر والتقدير

نموذج للإجابة ⇐

البدائل					الفقرة	الجامعة: اسم اللعبة:
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً		
		✓			1.	

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أشعر بالرضا عن نفسي.					
2.	أنا محبوب من قبل زملائي.					
3.	تتقصني الثقة بالنفس.					
4.	أخجل من مظهري الشخصي.					
5.	أقبل النقد الموجه لي من الآخرين.					
6.	أعتني بجسمي جيداً.					
7.	أشعر بالحرج عندما أتحدث مع المدرب.					
8.	أتوقع الفشل دائماً فيما سأفعله مستقبلاً.					
9.	أشعر أن زملائي أفضل مني.					
10.	أستحق ثقة الفريق على إخلاصي في اللعب.					
11.	أكره نفسي كلما تذكرت عيوبي.					
12.	أكره التواضع الذي يشعرني بالملذلة.					
13.	أشعر بأن الناس يراقبونني داخل وخارج الملعب.					
14.	أنا ثائر على الناس كلهم.					
15.	أستطيع أن أكون صداقات جديدة.					
16.	أتضايق بسرعة عندما يلومني أحد.					
17.	لا أجد صعوبة في اقناع الآخرين بوجهة نظري.					
18.	أشعر بأنني جدير باحترام نفسي.					
19.	زملائي في الفريق محبوبون أكثر مني.					
20.	أتمنى لو أنني شخصاً آخر.					
21.	أتمسك برأيي في المناقشات طالما كان صواباً.					
22.	أشعر أنني أستطيع تحقيق أهدافي المنشودة.					
23.	أشعر أن أفكاري مقبولة لدى الآخرين.					
24.	أرتبك عندما يسألني شخص لا أعرفه.					
25.	أعتمد كثيراً على الآخرين في ما أقوم به من أعمال.					
26.	أحب أن أتخذ قراراتي بنفسني وأتمسك بها.					

