



Psychological endurance and its relationship to the emotional traits of football players in Kirkuk Governorate.

Ali Sami Ezzat ¹

General Directorate of Kirkuk Education– Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 3/12/2023
- Accepted: 31/12/2023
- Available online: 30/6/2025

Keywords:

- endurance
- Psychological
- Relationship
- Emotional
- traits

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture

The research aims to identify the degree of psychological endurance and the degree of emotional traits of football players in the province of Kirkuk and the researcher assumed a statistically significant correlation between the level of endurance and emotional features, and the researcher used the descriptive approach in a survey method and correlation relations for their suitability to the nature of the research and the research community was determined by the players of the Citadel Sports Club and Tisin Sports Club, and the number of (43) players was excluded (6) players for undergoing the exploratory experiment where the number of members of the main sample (37) players, and the researcher used a form Psychological endurance questionnaire and emotional traits questionnaire The researcher concluded that there is a positive correlation between psychological endurance and emotional traits of football players, and in the light of which the researcher recommended the study of psychological endurance and emotional traits by coaches and the introduction of players in psychological and counseling courses and conducting similar studies for the research variables and linking them with other variables and on different samples.

¹Corresponding author: as9036521@gmail.com General Directorate of Kirkuk Education– Iraq

التحمل النفسي وعلاقته بالسمات الانفعالية للاعبين كرة القدم في محافظة كركوك

م.م علي سامي عزت
المديرية العامة لتربية كركوك- العراق

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت
2025/6/30

الكلمات المفتاحية

التحمل
النفسي
العلاقة
السمات
الانفعالية

الخلاصة:

يهدف البحث الى التعرف على درجة التحمل النفسي ودرجة السمات الانفعالية للاعبين كرة القدم في محافظة كركوك وافترض الباحث وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين مستوى التحمل والسمات الانفعالية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح والعلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين ناديي القلعة الرياضي ونادي تسن الرياضي، والبالغ عددهم (43) لاعباً تم استبعاد (6) لاعبين لخضوعهم للتجربة الاستطلاعية حيث بلغ عدد أفراد العينة الرئيسية (37) لاعباً، واستخدم الباحث استمارة استبيان التحمل النفسي واستبيان السمات الانفعالية وقد استنتج الباحث وجود علاقة ارتباط ايجابية بين التحمل النفسي والسمات الانفعالية للاعبين كرة القدم، وعلى ضوءها أوصى الباحث بدراسة التحمل النفسي والسمات الانفعالية من قبل المدربين وادخال اللاعبين في دورات نفسية وارشادية واجراء دراسات متشابهة لمتغيري البحث وربطها مع متغيرات اخرى وعلى عينات مختلفة.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

إن تطور التربية الرياضية في أب بلد يعتمد على التخطيط العلمي الذي يستخدم العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقديمه على أسس قوية وصلبة ومن أهم هذه العلوم الأساسية هو علم النفس الرياضي .

وقد إزداد إهتمام علماء النفس الرياضي في الربع الأخير من القرن الماضي على تحليل ودراسة مفهوم التحمل النفسي بإتجاه كشف مستويات هذا التحمل لدى الأفراد وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الرياضية الضاغطة وأثارها السلبية المتحققة على صحة الفرد النفسية والجسمية وبالتالي على مستوى الأداء الرياضي في التدريبات والمنافسات وإن دراسة مستوى التحمل النفسي لدى الرياضيين لغرض السيطرة على الضغوط البيئية التي تواجهه وإثراء خبراته وتجاربه بإتجاه شمولية توافقه وقدرته على التصرف المرن والملائم في تلك المواقف تزيد من مستوى الأداء استقراره.

أما الجوانب الإنفعالية فلها أهمية كبيرة في المجال الرياضي حيث أشار بعض الباحثين الى أن " المنافسات ترتبط بالعديد من المواقف الإنفعالية المتغيرة والتي تتميز بقوتها كما تتعدد تبعاً لمواقف الفوز والهزيمة من لحظة الى أخرى في غضون المنافسة الرياضية في حالات الإستثارة الشديدة التي تؤثر بصورة أو بأخرى على المستوى العام للاعب " ¹.

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تزخر بأنواع من الإنفعالات النفسية إذ لا تسير مواقف اللعب في كرة القدم على وتيرة واحدة بسبب طبيعة هذه الفعالية وديناميكيته وبالتالي تغير ديناميكية الحالات

¹ محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1978، ص 275.

الإنفعالية بصورة سريعة من إنفعال معين الى إنفعال مغاير يؤثر على مستوى اللاعب البدني أو الخططي أو المهاري .

من خلال هذه الدراسة يحاول الباحث الكشف عن العلاقة بين مستوى التحمل النفسي وبين السمات انفعالية بأبعادها المتعددة ومدى تأثيرها على مستوى اللاعبين والفريق.

1-2 مشكلة البحث :-

في كرة القدم هنالك مواقف كثيرة تتطلب من اللاعب ضبط النفس وتحمل للظروف التي تمر بها المباراة وأيضاً هنالك المواقف الإنفعالية والتي غالباً ما تعكس تأثيراتها الإنفعالية تبعاً لدرجتها على الحالة البدنية والخططية على اللاعبين ، وإن البناء النفسي الصحيح وخاصة فيما يتعلق بالتحمل النفسي والحالة الإنفعالية بأبعادها المتعددة يعطي نتائج المثمرة أثناء المنافسات الرياضية ، ومع هذا فإن الباحث ومن خلال خبرته كلاعب كرة قدم سابق وعمله لفترة في سلك التدريب وعمله كمدرس تربية رياضية يرى أن الجانب النفسي لم يحظى حتى الآن بالقدر المطلوب من إهتمام القائمين بالعملية التدريبية وبالتالي فإن محاولته هذه هي تناول جوانب التحمل النفسي وعلاقتها بالسمات الإنفعالية وتأثيرها في رياضة كرة القدم.

أهداف البحث:-

- 1- التعرف على درجة التحمل النفسي للاعبين كرة القدم في محافظة كركوك.
- 2- التعرف على درجة السمات الإنفعالية للاعبين كرة القدم في محافظة كركوك.
- 3- التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي والسمات الإنفعالية للاعبين كرة القدم في محافظة كركوك.

1-3 فروض البحث:-

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة التحمل النفسي والسمات الإنفعالية للاعبين

1-4 مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبي ناديين من اتدية محافظة كركوك وعددهم (37) لاعباً.
- المجال الزمني : المدة من 2 / 11 / 2023 ولغاية 15 / 11 / 2023.
- المجال المكاني : ملاعب نادي القلعة الرياضي ونادي تسن الرياضي في محافظة كركوك.

1-5 التعريف بالمصطلحات

التحمل النفسي : "سمة ثابتة نسبياً في سلوك الفرد تؤهله لمواجهة المواقف الضاغطة التي يقومها على أنها محبطة أو غامضة أو غير متطابقة مع ذاته من خلال التصدي لها دون الشعور بالضعف والإستسلام والفشل"¹.

السمة : في اللغة "وسم: أنسم وصارت له سمة خاصة يعرف بها. وهي في علم النفس صفة ثابتة تميز الفرد عن غيره. فهي بهذا المعنى الشامل تضم المميزات الجسمية والحركية والفعلية والوجدانية والاجتماعية . أي أنها تضم الذكاء والقدرات والإتجاهات والعادات"².

السمات الإنفعالية: هي "السمات المميزة للسلوك الإنفعالي وتمثل الإسلوب العام لفاعلية الشخصية لتعطي مجموعة متنوعة من الإستجابات النوعية"³.

2- اجراءات البحث

2-1 منهج البحث:

المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة وان مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن اسخدامه ، لذا اختار الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملائمته لطبيعة البحث وهو احد المناهج الأساسية في البحوث الوصفية اذ "يسعى ال جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة له بمتغير معين أو متغيرات معينة"⁴.

2-2 مجتمع وعينة البحث :

ويقصد بها الأنموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله وان أهداف البحث والاجراءات التي يستخدمها الباحث تحدد طبيعة العينة التي سيختارها والتي تمثل مجتمع الدراسة لذا اختار الباحث عينته بالاسلوب العمدي متمثلة بلاعبي ناديي القلعة الرياضي ونادي تسن الرياضي في محافظة كركوك وبلغ عدد أفراد العينة (37) لاعبا والجدول (1) يوضح عدد لاعبي النادييين في العينة.

جدول (1) عينة البحث

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	نادي القلعة الرياضي	20
2	نادي تسن الرياضي	17
	المجموع	37

¹ نهى عارف الدرويشي، التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، 2001، ص12.

² ثائر عباس علي، السمات الشخصية للاعبي التنس وعلاقتها بالإنجاز الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1992، ص19.

³ محمد العربي شمعون وآخرون، السمات الإنفعالية ومستوى الأداء المهاري للناشئين، الإتحاد العربي السعودي للجيمناز، بحث منشور، السعودية : الرياض، 1983، ص365.

⁴ حسن أحمد، سوزان علي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، الاشكندرية، منشأة المعارف، 1999، ص47.

2-3 اجراءات البحث :

استخدم الباحث في عمله مقياسين هما:

1- **مقياس التحمل النفسي** ل(حيدر ناجي حبش، 2010)¹ والذي يتألف من (16) موقف يجب عنها المختبر فكل موقف يحتوي على ثلاث مواقف لفظية حيث يقيس الموقف الأول التحمل بدرجة عالية والموقف الثاني التحمل بدرجة معتدلة والموقف الثالث هو التحمل المنخفض وقد اعطيت لها الدرجات (1،2،3) وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء* والذين أبدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع اجراء بعض التعديلات البسيطة في صياغة بعض الفقرات وظهر في صورته النهائية كما في الملحق رقم (1) وتكون الدرجة المقياس (16 - 48) .

2- **مقياس السمات الانفعالية** للاعبين كرة القدم من تصميم واعداد الباحث (عمر علي حسن، 2013)² بعد ان تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس ، وعرض على المقياس على الخبراء وأخضع المقياس للتحليل الاحصائي لاستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس حيث أصبح المقياس حاضراً بصورته النهائية للتطبيق كما في الملحق رقم (2)، تكون المقياس من (41) فقرت موزعة على (5) سمات انفعالية حيث أن كل (8) فقرات تقيس سمة من السمات الخمسة باستثناء سمة (المرونة الشخصية) فهي تتكون من (9) فقرات ، وتكون الدرجة للمقياس (41 - 205) ويكون المتوسط الفرضي للمقياس (128) .

2-4 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت المصادف 4 \ 11 \ 2023 الساعة الثالثة عصراً وذلك للوقوف على مدى تفهم اللاعبين لفقرات المقياسين وكذلك لمعرفة الوقت المستغرق لملي الاستمارتين. اذ كان وقت ملي الاستمارتين يتراوح بين (8 . 16) دقيقة، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على (6) لاعبين ثلاث لاعبين من كل نادي وتم استبعادهم من عينة البحث الأصلية.

2-5 ثبات المقياسين :

¹ حيدر ناجي حبش؛ التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة، بحث منشور، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، العراق، 2010.

* أ.د عبدالودود احمد الزبيدي ، جامعة تكريت – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، علم النفس الرياضي .

أ.د نبراس يونس محمد ، جامعة الموصل ، كلية التربية للبنات ، علم النفس الرياضي .

أ.د نغم خالد الخفاف ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، علم النفس الرياضي .

² عمر علي حسن؛ دراسة تحليلية للسمات الانفعالية المميزة للاعبين كرة القدم بخطوط اللعب المختلفة وعلاقتها بترتيب الفرق بدوري الدرجة الأولى ، رسالة ماجستير : (جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، العراق، 2013).

تم ايجاد ثبات المقياسين بطريقة التجزئة النصفية

- مقياس التحمل النفسي :

طريقة التجزئة النصفية:.. لقد اعتمد الباحث على هذه الطريقة كونها تتطلب الاختبار لمرة واحدة فقط وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحث والمتعلقة بدرجات اجابات اللاعبين. اذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات (الفردية والزوجية) والذي بلغ (0.647) ، الا أن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل، وقد قام الباحث باستعمال معادلة (سبيرمان . براون) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.785) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه.

- مقياس السمات الانفعالية :

طريقة التجزئة النصفية:.. اذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات لاجابات العينة (الفردية والزوجية) ، حيث تم الغاء الفقرة الاخيرة من المقياس ليكون عدد زوجيا وبعدها تم اجراء حساب الثبات بالطريقة اعلاه ، والذي بلغ (0.741) وباستعمال معادلة (سبيرمان . براون) قام الباحث بتصحيح معامل الارتباط ليصبح ثبات المقياس (0.851) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه.

2-6 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من اجراء التجربة الاستطلاعية تم توزيع الاستمارتين على أفراد عينة البحث في يوم الاثنين المصادف 2023\11\13 في الساعة الثالثة عصراً ، وبعدها قام الباحث بجمع اجابات العينة وتفرغ البيانات اعتماداً على مفتاح حل أسئلة المقياسين للحصول على الدرجات الخام ، وبعد ذلك قام الباحث بايجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد المقياسين، وبعدها تم ايجاد العلاقة بين مستوى التحمل النفسي ومستوى السمات الانفعالية لأفراد عينة البحث.

2-7 الوسائل الاحصائية:

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- قانون الارتباط البسيط لبيرسون
- 4- النسبة المئوية

3- عرض النتائج ومناقشتها

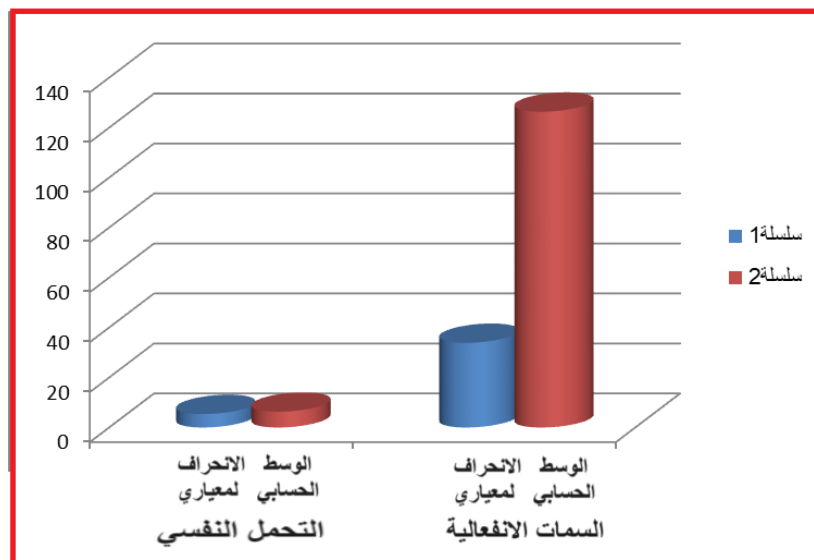
سيتم عرض النتائج وفق البيانات التي حصل عليها الباحث من عينة البحث :

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لدرجات عينة البحث

المتغير	الوسط احسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	معامل الارتباط	Sig	الدلالة
التحمل النفسي	33.864	5.370	32	0.564	0.005	معنوي
السمات الانفعالية	126.378	6.304	128			

من الجدول أعلاه كان الوسط الحسابي لمقياس السمات النفسية (126.378) والانحراف المعياري (6.304) أما الوسط الحسابي لمقياس التحمل النفسي لأفراد عينة البحث (33.864) والانحراف المعياري (5.370) وبلغت قيمة (r) المحتسبة (0.564) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت مستوى دلالة (0.005) مما دل على وجود علاقة ارتباط معنوي بين درجة التحمل النفسي والسمات الانفعالية.



الشكل (1) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث

3-1 مناقشة التحمل النفسي

يعتبر التحمل النفسي واحداً من العناصر الفعالة في تكوين شخصية متوازنة للاعب ومحوراً هاماً ومتميزاً في التوافق الفعال لديه في علاقته التفاعلية مع المحيط الرياضي، فكلما كانت لدى اللاعب قدرات تحمل عالية كلما كان مستوى قدراته على التوفيق بين اللعب والتعامل مع الأحداث والتصرف عند

ضغوطات المباريات جيداً وإيجابياً ، وبالتالي يستطيع تحمل حجم الضغوطات التي تحصل في المنافسات.

2-3 مناقشة السمات الانفعالية

احتوى مقياس السمات الانفعالية على عبارات لها خمس بدائل مقسمة الى (ايجابية و سلبية) ايجابية باتجاه البعد، وسلبية بعكس اتجاه البعد وعند تصحيح العبارات تم منح الدرجات كما يلي، تنازلياً من خمس درجات الى درجة واحدة للبعد الايجابي، وتصاعدياً من درجة واحدة الى خمس درجات للبعد السلبي، اذ تم جمع درجات كل بعد على حده والدرجة العالية تشير الى تميز اللاعب او خط اللعب بالسمة التي يقيسها البعد.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات :

- تتمتع عينة البحث بدرجة فوق المتوسط في التحمل النفسي مقارنة بالمتوسط الفرضي .
- تتمتع عينة البحث بدرجة فوق المتوسط في السمات الانفعالية مقارنة بالمتوسط الفرضي .
- هناك علاقة ارتباط ايجابية بين التحمل النفسي والسمات الانفعالية للاعبين كرة القدم .

2-4 التوصيات:-

- في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي
- الاهتمام بدراسة التحمل النفسي والسمات الانفعالية من قبل مدربي كرة القدم لغرض تعريف لاعبيهم بأهميتهما .
- ادخال اللاعبين في دورات نفسية وارشادية للوصول بهم الى حالات نفسية عالية تمكنهم من زيادة خبرات النجاح وانعكاسها على ادائه الرياضي .
- اجراء دراسات متشابهة لمتغيري البحث وربطها مع متغيرات اخرى وعلى عينات مختلفة .

المصادر :

- ثائر عباس علي، السمات الشخصية للاعبين التنس وعلاقتها بالإنجاز الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1992 .
- حسن أحمد، سوزان علي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، الاشكندرية، منشأة المعارف، 1999 .
- حيدر ناجي حبش؛ التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة، بحث منشور، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، العراق، 2010.
- عمر علي حسن؛ دراسة تحليلية للسمات الانفعالية المميزة للاعبين كرة القدم بخطوط اللعب المختلفة وعلاقتها بترتيب الفرق بدوري الدرجة الأولى ، رسالة ماجستير : (جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، العراق، 2013).
- محمد العربي شمعون وآخرون، السمات الانفعالية ومستوى الأداء المهاري للناشئين، الإتحاد العربي السعودي للجيمباز، بحث منشور، السعودية : الرياض، 1983 .
- محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1978 .
- نهى عارف الدرويشي، التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، 2001 .

الملاحق

الملحق رقم (1) مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرة
1	إذا رفض اهلك اختيارك لنوع الرياضة التي تحبها وترغب بممارستها فإنك تفكر في أسباب رفضهم تقتنعهم بهدوء ب اختيارك تبدى غضبك تجاههم
2	إذا قررت ومجموعة من اصدقائك القيام ب لعبة ترفيهية وكنت متحمس لها كثيرا لكن اجل موعد اللعب فإنك تتقبل الوضع بهدوء تشعر بالضيق تثور عليهم
3	إذا كنت تشاهد مباراة مهمة وفجأة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فإنك تحاول ممارسة هواية ما تشعر بالضجر تتألم وتنزعج كثيرا
4	عندما تكون جانعا وتعرف ان موعد انتهاء التدريب سيتأخر فإنك تتحمل الجوع لحين انتهاء التمرين تشعر بعدم الارتياح ويبدو عليك الاستياء تنزعج وتلوم الآخرين على التأخير
5	إذا اردت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فإنك تواجه منعه بهدوء وتحاول معرفة السبب تتفعل من غير ان يظهر ذلك عليك تحتج وترفض منعه لك
6	إذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة، ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فإنك تنتظر لحين تحسن ظروفك المالية تشعر بالألم تتوتر وتتفعل
7	عندما تواجه حالات تحكيمية وتعجز عن حلها فإنك تستمر في التفكير حتى تصل للحل تتهرب من الحل والحالة التحكيمية تقوم بسؤال المدرب عن حلها
8	إذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما اردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد افراد عائلتك عبث بها فإنك تحاول معالجة الموضوع بهدوء تنزعج من الحالة تثور وتغضب غضبا شديدا
9	إذا كنت مشغولا بوضع خطة للمباراة المكلف بها من قبل المدرب وتدخل أحد الأشخاص في عملك فإنك تستمر بعملك بهدوء ولا تبالي له تشعر بعدم الارتياح من تدخله تثور وتمنعه من التدخل
10	إذا كنت ذاهبا لمباراة مهمة وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فإنك تحاول معالجة الموقف بهدوء تتذمر مع نفسك تتفوه بكلمات حادة
11	إذا كنت تتدرب لمباراة مهمة وعاجلة وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فإنك تبقى مستمر بالتدريب ولا تبالي تستمر رغم شعورك بعدم الارتياح تثور وتترك التدريب
12	إذا كنت تتوقع مكافأة لتفوقك في الأداء الرياضي ولم تحصل عليها لسبب ما فإنك تحاول الحصول عليها بعد ذلك تستاء وتحاول إيجاد طريقة أخرى للحصول عليها تتألم وتتذمر
13	إذا كنت على موعد مع أحد اصدقائك للتمرين وتأخر فإنك تنتظره لأطول وقت ممكن تنزعج وتحاول انتظاره لدقائق قليلة تتوتر وتتفعل ولا تنتظره مطلقا
14	إذا فقدت زميل عزيز عليك في الفريق فإنك تشعر بالحزن وتقبل بالأمر الواقع

تتألم كثيراً مع نفسك تتفعل وتنهال	
لو تعرضت لهجوم في اثناء لعبة من قبل الفريق المنافس لك فباتك تحاول مواجهة الموقف بهدوء تشعر بالخوف تضطرب وتشعر بالذعر	15
إذا احسست بالهم شديد في بطئك في وقت مبكر من المباراة فباتك تحاول تحمل الألم الى نهاية المباراة تضطرب وتستجد بالآخرين تطلب نقلك الى المستشفى	16

الملحق رقم (2) مقياس السمات الانفعالية

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	افقد السيطرة على انفعالاتي عندما يرتكب البعض خطأ ضدي					
2	اميل الى تحدي الفرق القوية					
3	اسعى بكل جهدي لأكون افضل لاعب في الفريق					
4	اتقبل رأي المدرب عندما يضعني على منصة الاحتياط					
5	فترات التدريب اعتبرها فترات ممتعة ومشوقة					
6	عصبيتي تؤثر على ادائي في المباراة					
7	انا واثق من قدرتي على الاداء في المباراة					
8	قوة الفريق المقابل لا يثنييني عن تحقيق الفوز					
9	اهتم بآراء الآخرين في المستوى ادائي الرياضي					
10	حبي للعب في المباراة الودية لا يختلف عنه في المباراة التنافسية					
11	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كان ادائي سيئا في المباراة					
12	امارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب الرسمية					
13	اتقبل ملاحظات اعضاء الفريق بشأن هفواتي					
14	ممارسة الرياضة بحد ذاتها هي هدف مميز بالنسبة لي					
15	اغضب واعترض بشدة عندما يتخذ الحكم قرارا خاطئا ضدي					
16	اشعر بأنني نقطة قوة للفريق وان المنافس يخشائي					
17	ادائي في المباراة لا يتأثر بصعوبة المنافسة او قوة الخصم					
18	احاول البحث عن طرق متعددة لكي اكون اكثر كفاءة في لعبي					
19	احافظ على روعي المعنوية حتى عند خسارة					
20	تكثُر اخطائي في اثناء الوقت الحرج من المباراة					
21	ارغب بمواجهة كل ما هو جديد وصعب في حياتي الرياضية					
22	اعمل اي شي من اجل الفوز في المباراة					
23	عندما تسوء الامور في المباراة ابحت عن طرق ابتكارية لمعالجة الامور					
24	افكر في الطرائق الرياضية التي تزيد من مواهبي الرياضية					
25	تراودني افكار ترك الفريق عندما اخطئ في المباراة					
26	قوة الفريق المنافس يمكن ان يحدد طريقة لعبي في المباراة					
27	التزم بتوجيهات وخطة المدرب في حالة ملائمتها لظروف المباراة					
28	أواظب على ممارسة التمارين لزيادة ليافتي البدنية					
29	استطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير نتيجة المباراة في غير صالحنا					
30	اشعر بالخجل عندما يخسر فريق في اي المباراة					
31	عندما تسوء الامور في المباراة فأنتني استسلم بسهولة					
32	ملاحظات وانتقادات المدرب والملاعبين يصيبني بالانزعاج					
33	امارس اللعب كهواية واشغال وقت الفراغ					
34	اتحدث بهدوء مع الحكم عندما يتخذ ضدي قرارا خاطئا					
35	اخشى الهزيمة حتى قبل ان تبدأ المباراة					
36	عندما تكون الضغوطات كبيرة في المباراة لا استطيع ان اقدم أداء جيداً					
37	انتقادات المدرب لي يجعلني افكر في ترك الفريق					
38	التدريب المتكرر يبعث في نفسي الملل					
39	استمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني احسن التصرف فيه					
40	اشك في قدرتي على تحسين ادائي المستقبلي					
41	التزم بخطة المدرب حتى لو كان فشلها وارداً جداً					