



The relationship between psychological adaptation, self-control center, and the accuracy of passing and shooting skills among blind goalball players

Mr. Muhammad Saad Hajim

Ministry of Education/Third Karkh Education Directorate – Sports and Scouting Activities

mohammed.alzuhairi187@gmail.com

Prof. Dr. Zeina Abdel Salam/College of Physical Education and Sports Science for Girls

Dr. Baidaa Tariq Al-Sheikhly/College of Physical Education and Sports Science for Girls

M.M. Shahd Haitham Sheet/College of Physical Education and Sports Science for Girls

Prof. Dr. Huda Shehab Jari/College of Physical Education and Sports Science for Girls

Warda Rahoumi Hamid/College of Physical Education and Sports Science for Girls

baydaa@copew.uobaghdad.edu.iq shahad.h@copew.uobaghdad.edu.iq

shahad.h@copew.uobaghdad.edu.iq

huda@copew.uobaghdad.edu.iq

warda.rahum2404m@copew.uobaghdad.edu.iq

Abstract

The aim of choosing goalball (goalball for the blind with a bell) is to break down the barrier of disability for the blind, enabling them to participate in sports despite their loss of sight.

Therefore, this game (goalball) is one of the sports that can be practiced by blind people regardless of their degree of vision loss, as it

It is performed using the other senses without sight, relying primarily on hearing and touch to integrate information. Its importance is highlighted by the fact that a blind football player needs significant psychological preparation during performance, and qualifications that contribute to this preparation include understanding the specific nature of the competition and their responsibilities towards their teammates

There are personal and psychological characteristics that a coach must know about players in order to work with them effectively and utilize these characteristics to help them achieve success. Psychological control is one such characteristic, crucial for enabling them to reach the required performance in passing and shooting with the goal ball

Keywords: Psychological adaptation, passing and shooting accuracy, blind goalball players



علاقة التكيف النفسي ومركز ضبط النفس ودقة مهارة التمرير والتوصيب لدى لاعبي كرة الهدف للمكفوفين

م.م. محمد سعد حاجم

وزارة التربية/تربية الكرخ الثالثة-النشاط الرياضي والكشفي

mohammed.alzuhairi187@gmail.com

أ.د. زينه عبد السلام ، م.د. بيداء طارق الشيخلي ، م.م. شهد هيثم شيت

أ.د. هدى شهاب جاري ، وردة رحومي حميد

baydaa@copew.uobaghdad.edu.iq Zena@copew.uobagdad.edu.iq
shahad.h@copew.uobaghdad.edu.iq

huda@copew.uobaghdad.edu.iq

warda.rahami2404m@copew.uobaghdad.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الملخص

ان الهدف من اختيار لعبة كرة الهدف (كرة الهدف للمكفوفين جرس) هو كسر حاجز العجز لدى المكفوف، وجعله قادرا على ممارسة الرياضة، بالرغم من فقدانه لحسة البصر، لذا تعد هذه اللعبة (كرة الهدف) أحد الألعاب الرياضية التي يمكن ممارستها من قبل المكفوفين مهما اختلفت لديهم درجة فقدان النظر، كونها تؤدي بالاعتماد على الحواس الأخرى من دون استخدام النظر، وتعتمد بالدرجة الأساس على حاستي السمع واللمس لتكامل معلوماته. تبرز أهميته البحث من لاعب كرة المكفوف يحتاج بشكل كبير إلى إعداد نفسي عند الأداء، ومؤهلات تساهم في الإعداد النفسي كخصوصية المنافسة، ومسؤوليته مع زملائه في الفريق، وهناك خصائص شخصية ونفسية لابد للمدرب من معرفتها عن اللاعبين للتعامل معهم على أساسها واستثمارها في سبيل تحقيق الإنجاز لديهم، ولمراكز الضبط النفسي واحدة من هذه المؤهلات. للوصول بهم إلى الأداء المطلوب في مهاراتي التمرير والتوصيب بكرة الهدف.

الكلمات المفتاحية: التكيف النفسي، دقة مهارة التمرير والتوصيب، لاعبي كرة الهدف للمكفوفين



1-المقدمة:

يعد علم النفس الرياضي من العلوم التي تهتم بنفسية اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة، والsusي لتوفير المناخ النفسي المناسب لهم في مختلف البيئات التدريبية والتنافسية، ويسعى المدربون والمختصون في البحث دائماً عن الصحة النفسية المثالية للاعبين، كون الإعداد النفسي في العملية التدريبية أصبح يوازي الإعداد البدني والمهاري، لتحقيق تأثيرات إيجابية من حيث الأداء البدني والمهاري والنفسي والخططي. كما اشار رغداء يمتلك كل إنسان طبيعي كتلة من العواطف والأحساس التي تتأثر بمختلف مواقف المحيط، ويؤثر فيها في بعض الأحيان، وإن الاهتمام بضبط الحالات الشعورية في علم النفس الرياضي لا يقتصر أو يتحدد توجه دراستها بكل من المدرب، واللاعب، والمرشد النفسي، على اعتبار إن مجمل العاملين في مجال الرياضة التنافسية يمثلون القاعدة التي يستهدفها علم النفس الرياضي في تشخيص وتقويم مختلف السلوكيات، ومن ثم الوصول بها إلى القبول الذي تعود بالنفع على الفرد.

(رغداء، 2025، 1224)

ويعد التكيف النفسي أحد مفاهيم علم النفس الرياضي المتراوطة مع المناخ النفسي، حيث إنه عملية يسعى لها اللاعب لتلبية مطالبه وحاجاته والاستجابة لمطالب البيئة المحيطة والتغيرات التي تحدث فيها. فإن التكيف النفسي يتضمن السعي نحو تحقيق الاتزان الانفعالي بين اللاعب وبين البيئة المحيطة به، إذ إنه تلك العملية المستمرة التي من خلالها يغير من سلوكه أو بنائه النفسي ليحدث علاقة إيجابية بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة من جهة أخرى. ويعود مفهوم مركز ضبط النفس متغيراً مهماً لنفسه للسلوك الإنساني، في المواقف المختلفة، وذلك للتعبير عن مدى شعور الفرد أن باستطاعته التحكم في الأحداث الخارجية التي يمكن أن يؤثر فيها.

إذ إن الإعاقة البصرية هي واحدة من المشاكل التي تتسبب في صعوبة إمكانية الفرد من القيام بممارسة النشاط الرياضي مما يتربّط عليها الكثير من الأبعاد النفسية والصحية والاجتماعية والتربية، ونظرًا لأهمية البصر للرياضي وللعبة التي يمارسها جعلت من الصعب على المكفوف ممارسة الألعاب كافة ، ويجب أن لا ننسى أن الأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة ولا سيما المكفوفين يميلون إلى العزلة والانكفاء على الذات ، والابتعاد عن أجواء الاختلاط خوفاً من السخرية من قبل الآخرين ، ولهذا يجب تثقيف المجتمعات باتجاه كون المكفوف بحاجة إلى الدعم والمساندة الاجتماعية من قبل المجتمع والأهل والأقارب والأصدقاء ، كونه يعد مصدراً من مصادر الأمان الذي يحتاجه الإنسان تجاه العالم الذي يعيش فيه، فعندما يجد الفرد أناساً يساعدونه



ويقفون بجواره ، فأنه سوف يستطيع التغلب على الازمات التي تصادفه ، مما سيعطي دفعه من المشاعر الايجابية لدى المكفوف وجعله يكسر الحاجز النفسي بينه وبين الآخرين ليكون شخصا فعالا في المجتمع .

وان الهدف من اختيار لعبة كرة الهدف (كرة الهدف للمكفوفين جرس) هو كسر حاجز العجز لدى المكفوف، وجعله قادرا على ممارسة الرياضة، بالرغم من فقدانه لحسنة البصر، لذا تعد هذه اللعبة (كرة الهدف) أحد الألعاب الرياضية التي يمكن ممارستها من قبل المكفوفين مهما اختلفت لديهم درجة فقدان النظر، كونها تؤدي بالاعتماد على الحواس الأخرى من دون استخدام النظر، وتعتمد بالدرجة الأساس على حاستي السمع واللمس لتكامل معلوماته.

وهذا بدوره يتطلب من اللاعب أن يمتلك احساسا عاليا وقوة سمع دقيقة وصفاء ذهن مركز، وغيرها من المتطلبات لتعويضه عن حاسة البصر.

التكيف النفسي في المجال الرياضي وخاصةً في عند المكفوفين فتتطلب تكامل عدد من القدرات البدنية والمهارية والاجتماعية والانفعالية والسلوكية، إذ أن توفر هذه القدرات للاعب يزيد من إمكانية اكتساب المهارات وتطوير الدافعية وتكوين هوية إيجابية لوصفه لاعباً متقدماً.

إن انتقال اللاعب المكفوف من مرحلة في التدريب إلى مرحلة أخرى، أو من بطولة محلية إلى بطولة دولية أكثر أهمية، يرافقها توترةً وضغوطاً وذلك بسبب تغير البيئة الرياضية والاجتماعية التي تحيط باللاعبين، حيث أن نمط التفاعل مع البيئة الجديدة ومستواه من إعداد رياضي ذو الاحتياجات الخاصة والاجتماعي قد يتغير، وخاصةً في الألعاب الفرقية توجب من اللاعبين الاعتماد على القدرة والقابلية الشخصية، في حين أن ذلك يمكن أن يكون بمسؤولية مشتركة في الألعاب الفرقية، إذ إن توزيع المسؤولية يقلل من الأعباء النفسية على اللاعب في الألعاب الفرقية. ولاعب كرة المكفوف يحتاج بشكل كبير إلى إعداد نفسي عند الأداء، ومؤهلات تساهمن في الإعداد النفسي كخصوصية المنافسة، ومسؤوليته مع زملائه في الفريق، وهناك خصائص شخصية ونفسية لابد للمدرب من معرفتها عن اللاعبين للتعامل معهم على أساسها واستثمارها في سبيل تحقيق الإنجاز لديهم، ولمراكز الضبط النفسي واحدة من هذه المؤهلات.

وتتضح أهمية البحث الحالي في اتفاقار الدراسات في واقع البيئة العراقية والعربية على حد علم الباحثون إلى دراسة تتضمن المتغيرات النفسية كالتكيف النفسي ووجهة الضبط لدى لاعبي كرة الهدف للمكفوفين، وبرغبة من الباحثون في محاولة للبحث في تفسيرات وعلاقات تحكم هذه الظواهر، لتحقيق أفضل أداء للاعبين في التدريب والمنافسات، كما اشاره اياد "لتحديد نقاط القوة والضعف في أداء اللاعب مقارنةً باللاعبين الآخرين، مما يساعد على تحسين هذا الأداء" (اياد، 2019، 450) ومن اجل إعطاء معلومات ومؤشرات تساعد في تحسين

الإعداد النفسي قصير وطويل المدى بما يسهم في رفع مستوى الأداء لاعبي كره الهدف للمكفوفين. للوصول بهم إلى الأداء المطلوب في مهاراتي التمرير والتصويب بكرة الهدف.

وإن الكثير من الاعاقات تتسبب بمحدودية القدرة على أداء الالعاب أو الفعالities الرياضية مما تسبب الإبعاد عن ممارستها، فضلاً عن خلق حاجز نفسي بينه وبين الأفراد الأسواء لإحساسه بعدم القدرة على الأداء أو لقلة تحفيذه على تطوير أدائه.

ومن خلال ملاحظة الباحثون وزيارتهم الميدانية للتربيات الخاصة بلاعبي المنتخب بكرة الهدف والمقابلات الشخصية مع مدربين لاعبين المكفوفين وجدت أن هنالك تباينا في الأداء المهاري في لعبة كرة الهدف وقد يرجع سبب ذلك إلى قلة الاهتمام بهذه الفعالية، وهذه الشريحة تحديداً، إذ لم تأخذ هذه اللعبة القدر الكافي من الاهتمام ، مما جعل الباحثون يبحثون في محاولة الوصول إلى حلول مناسبة من خلال الاهتمام بلاعبي كرة الهدف ، وجدت أن أغلب لاعبي كرة الهدف للمكفوفين تتكامل لديهم القدرات البدنية والمهارات الفنية والمواصفات الجسمية لتحقيق الأداء ، لكن قد نجدهم يفتقرن إلى تكامل المهارات النفسية ولاسيما أثناء المنافسة ، وقلة ضبط النفس والتكييف أثناء التدريب والمنافسة، وهذا ما قد يؤثر في تحقيق مستوى الأداء الجيد . وتحقيق المساندة الاجتماعية ومدى انعكاس ذلك في أداء دقة مهاراتي التمرير والتصويب بكرة الهدف للمكفوفين الناشئين.

وقد تبلورت مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- 1- هل التكيف النفسي له علاقة بمركز ضبط النفس لدى لاعبي كره الهدف للمكفوفين.
- 2- هل التكيف النفسي ومرتكز ضبط النفس تساهم بشكل إيجابي على تحقيق المساندة الاجتماعية ومدى انعكاس ذلك في أداء دقة مهاراتي التمرير والتصويب بكرة الهدف للمكفوفين الناشئين.

ويهدف البحث إلى:

- 1- التعرف على درجة التكيف النفسي لدى لاعبي كره الهدف للمكفوفين
- 2- التعرف على مركز ضبط النفس لدى لاعبي كره الهدف للمكفوفين
- 3- التعرف على العلاقة بين التكيف النفسي ومرتكز ضبط النفس ودقة مهارة التمرير والتصويب لدى لاعبي كره الهدف للمكفوفين

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التكيف النفسي وضبط النفس لاعبي كره الهدف للمكفوفين.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية وجود علاقة ارتباط بين التكيف النفسي ومرتكز ضبط النفس ودقة مهارة التمرير والتصويب لدى لاعبي كره الهدف للمكفوفين.

مجالات البحث:

- 1-المجال البشري: لاعبين المنتخب الوطني فئة الناشئين بلعبة كرة الهدف (كرة الجرس) للمكفوفين بأعمار (12-15) سنة والبالغ عددهم (10) لاعبين.
- 2-المجال الزمني: 2025/3/3 لغاية 2025/5/8
- 3-المجال المكاني: (قاعة اللجنة البارالمبية) القاعة الداخلية لقاعة وسام المجد في اليرموك.

المصطلحات:

- كرية الهدف:

رياضة تلعب بين فريقين كل فريق يتكون من ثلاثة لاعبين معصوب العينين بالإضافة إلى ثلاثة لاعبين احتياط كحد أقصى، تلعب المباراة على أرضية صالة الألعاب داخل ملعب مستطيل مقسم بخط المنتصف إلى نصفين، ويتم إقامة المرمى عند طرفي الملعب وتلعب المباراة بكرة بها أحراش، والهدف من اللعبة هو دحرجة أو رمي الكرة بقوه بغض عن طرف المرمي للفريق المنافس في حين يحاول الفريق المنافس منع ذلك" (مروان، 365، 2015).

- التكيف النفسي:

مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي، وسلوكيه ليستجيب إلى شروط محیطة محدودة، أو خبرة جديدة".

2- إجراءات البحث:

2-1- منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمتها لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينته البحث:

اختير عينة البحث بالطريقة العدمية وهم لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة الهدف للمكفوفين فئة الناشئين والتي تتراوح أعمارهم (12-15) سنة والبالغ عددهم (10) لاعبين) والذين يمثل مجتمع الأصل، وعليه بلغت نسبة العينة (100%) من مجموع مجتمع الأصل.

جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية لمقاييس التكيف النفسي ومركز ضبط النفس لدى عينة البحث

قيمة معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيلط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
0.852-	2.7	159	158.85	سم	الطول
0.452	2.05	50.2	51.2	كغم	الكتلة
0.661	1.88	13.2	14	سنة	العمر الزمني
0.06	5.03	16	15.4	شهر	العمر التدريبي

يتبيّن من الجدول (1) أن البيانات موزعة توزيعاً اعتدالياً لدى عينة البحث وذلك لأن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين +1

2-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).
- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص ملحق (1).
- الاستبانة: (المقاييس النفسية)، الملحق (3-2).
- فريق العمل المساعد، ملحق (4).
- ساعة توقيت للتعرف على الوقت للإجابة عن المقياس في التجربة الاستطلاعية، نوع casio.
- ملعب كرمه الهدف للمكفوفين
- كرة خاصة بكرم الهدف للمكفوفين
- كاميرا تصوير فوتوغرافية نوع Sony عدد واحد.
- ميزان لقياس الوزن نوع LG عدد (1).
- شريط قياس معدني بطول (15) م لقياس الطول والمسافات.
- ساعة توقيت نوع casio (يابانية الصنع لقياس الزمن عدد (2).

2-4 تحديد المهارات المستعملة في البحث:

قام الباحثون بإعداد استبانة تضمنت أشكال المهارتين المختارة والموضحة في الملحق (1)، وتم عرضها على الخبراء والمخصصين والموضح في الملحق (2)، لاختيار الملائم منها. وتم تحديد المهارات التي حققت نسبة اتفاق بلغت (85%) فما فوق، والجدول (2) يبين اتفاق الخبراء للمهارات الآتية:

- التمريرة المستقيمة بدرجية الكرة.
- التصويب من الحركة.

جدول (2)

يبين نسبة اتفاق السادة الخبراء والمخصصين لأشكال المهارات قيد الدراسة

المهارات المتطرق إليها	النسبة المئوية	الدرجة	أشكال المهارات	المهارات	ت
	%7.14	1	التمريرة المرتدة		
	%92.85	13	التمريرة المستقيمة بدرجية الكرة	التمرير	1
	%14.28	2	التصويب من الجلوس		
	%85.71	12	التصويب من الحركة	التصويب	2
علمًا أن الدرجة العظمى لاتفاق الخبراء هي (14)					



٢-٥-١ الاختبارات والمقاييس المستعملة في البحث:

٢-١-٥-١ الاختبارات الم Mayerie:

(احمد ومحمد ، 2012)

٢-١-١-٥-١ اختبار التمرير :

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير.

- الأدوات المستخدمة: صالة مغلقة، كرة جرس، مستطيل طوله (5) أمتار وعرضه (2) متر محدد على الأرض بخط بارز، وكما موضح في الشكل (21)، معتمات عيون، صفارة، ساعة إيقاف عدد (2).

- طريقة الأداء: يقف اللاعب الأول على خط البداية (في وضع الاستعداد الهجومي) ممسكاً بالكرة، وهو معصوب العينين، ويقف اللاعب الآخر في الجهة المقابلة على بعد (5) أمتار منه، وعند سماع الصفارة يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة لزميله بدرجتها على الأرض بين الخطين المحددين للمستطيل.

- شروط الاختبار: يمنح كل لاعب (5) محاولات متتالية.

- التسجيل: تمنح (درجتان) لكل محاولة صحيحة. وتعد المحاولة (صفر) إذا:

ـ تمنح (درجتان) لكل محاولة صحيحة. وتعد المحاولة (صفر) إذا:

- خرجت الكرة خارج الخطين من دون أن تصل إلى الزميل.

- إذا لم يقم اللاعب بالتمرير خلال (4) ثوان.

- إذا لم تصل الكرة لزميل.

- تحسب الدرجة الكلية من (10) درجات بواقع درجتين لكل محاولة صحيحة.

(tuhcay&oyhers,2004)

٢-٥-١-٢ اختبار رمي الكرة المدحرجة على المرمى:

- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة التصويب للأعاب المكفوف.

- الأدوات المستخدمة:(5) كرات جرس، ملعب كرة الهدف قانوني، (2) شاخص، شريط قياس، صفارة.

- طريقة الأداء: يقوم كل لاعب بمحاولة الرمي ودحرجة الكرة إلى الهدف المقابل له من المناطق المحددة بخطوط إرشاد اللاعبين، ومن المراكز الثلاثة (اليمين - الوسط - اليسار)، بعد سماع إشارة صوتية (صوت الصافرة من كل مركز عن طريق المدرب).

- شروط الاختبار:

- يوضع الشاخص على خط منطقة الدفاع وعلى بعد (3 م) من الخط الجانبي، وكما موضح بالشكل (22).

- يعطي كل لاعب (5) رميات من كل مركز (أي بمجموع 15 رمية من 3 مراكز).

- التسجيل:

- إذا دخلت الكرة المنطقة المحددة يحصل على درجة واحدة.

- إذا لم تدخل الكرة المنطقة المحددة يعطى صفرًا.

- تتحسب مجموع الدرجات الكلية للاعب خلال المحاولات (15) المنفذة.
2-1-1-3-2 مقياس التكيف النفسي:

استخدم الباحثون مقياس التكيف النفسي العام (ملحق 2)، المطور من قبل (سعاد غيث، 2004) في الجامعة الأردنية، ويكون المقياس من (40) فقرة تقييم (4) أبعاد وهي:

1- البعد الشخصي: ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية:

1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

2- البعد الانفعالي: ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية:

2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

3- البعد الأسري: ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية:

3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

4- البعد الاجتماعي، ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية:

4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

اما تصحيح مقياس التكيف النفسي:

فتتضمن الاجابة للمقياس اختيار المفحوس لكل فقرة بديلا من خمسة بدائل، هي: (أبدا، قليلا، أحيانا، معظم الوقت، دائما).

ويعتمد تصحيح المقياس على ميزان خماسي من واحد إلى خمسة، (1, 2, 3, 4, 5)، ويتم عكسها في حالة الفقرات السلبية، (1, 2, 3, 4, 5) ومجموع الدرجات على المقياس هو درجة اللاعب الكلية التي تشير إلى التكيف النفسي العام لديه. هذا وتتراوح الدرجات على المقياس بين (40) وهي تمثل أدنى حد يمكن أن يحصل عليه اللاعب، و (200)، وهي تمثل أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب. والوسط الفرضي = 120

2-1-1-4-2 مقياس مركز ضبط النفس:

يتكون المقياس من (41) فقرة، ويمثل البعد الداخلي الفقرات التالية (1, 3, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 32, 33, 36, 38, 40, 41). وال الفقرات الأخرى تمثل البعد الخارجي وتمثل بالفقرات (2, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 16, 19, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 35, 37, 39). إن عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو عبارة عن الأداء الذي يكشف بها المفحوس عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاوم.



2-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجارب الاستطلاعية لكل من (مقاييس مركز ضبط النفس- مقاييس التكيف النفسي- الاختبارات المهارية)، وهمن عينة البحث، والبالغ عددهم (5) لاعب، للتعرف على أهم الصعوبات التي تواجه الباحثون في تطبيق الاستبيان وجمع نتائج الانجاز. وتم إجراء التجربة الاستطلاعية الساعة 4 عصراً في ملعب كره الهدف للمكفوفين في بغداد يوم الاثنين 3/3/2025 وكان الغرض من هذه التجربة:

- التأكد من مدى وضوح التعليمات وفقرات الاستبيان.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق بغية تلافيها عند تطبيق الاستبيان بصيغته النهائية.
- التعرف على الوقت اللازم للتطبيق والإجابة عن فقرات الاستبيان وقد طلب الباحثون من أفراد العينة الاستطلاعية تدوين ملاحظاتهم تحريرياً على الفقرات التي فيها غموض والصياغة التي يرونها أفضل وأنساب، وان متوسط الوقت التقريري للإجابة كان (15) دقيقة.
- للتعرف على الأسس العلمية للمقياسيين.
- التعرف على مدى ملاءمة الاختبارات والمقياس لأفراد العينة.
- تحديد الوقت المستغرق في أداء الاختبارات والمقياس.

2-7-1 الأسس العلمية للمقياسيين.

2-7-1-1 الصدق:

يعد الصدق من أهم الخصائص التي ينبغي توافرها في المقياس لأنه يؤشر قدرة المقياس على قياس ما يجب قياسه فعلاً، ويعد الصدق خاصية أساسية ومهمة في تقويم أية أداة والهدف منه معرفة صلاحية الأداة في قياس الجانب المقصود قياسه.

أما الاختبار الصادق فهو "الاختبار الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها، ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً عنها أو بالإضافة إليها".
(علوي، 2000، 255)

أن المقياس الصادق هو المقياس الذي تقيس فقراته السمة المراد قياسها ولا تقيس سمة أخرى بغض النظر عن أن المستجيب تتطبق أو لا تتطبق عليه، إذ أن المقياس يستند بالأساس على صدق فقراته. وقد تحقق الباحثون من صدق المقياس:



2-1-7-2 ثبات:

يعد المقياس ثابتاً إذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم في ظل نفس الظروف. ولأجل استخراج الثبات استخدم الباحثون طريقة (الاختبار وأعاده الاختبار) *(test-retest)* وتم تطبيق معامل ثبات الاختبار على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (5) لاعب وهم من عينة البحث) واجري التطبيق الأول للمقياسين بتاريخ 3/3/2025، وبعد مرور أسبوع أعاد الباحثون الاختبارات مرة ثانية وعلى العينة نفسها، بتاريخ 9/3/2025 وفي نفس الظروف التي طبق بها المقياسين في الاختبار الأول قدر الإمكان، من أجل الحصول على نتائج صحيحة، ومن ثم أوجد الباحثون معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون، وبعد مقارنة قيم مستوى الخطأ، لمعاملات الارتباط تبين أنها أقل من مستوى خطأ (0.05) وهذا يؤكد أن المقياسين وإبعادهما تتمتع بدرجة ثبات عالية والجدول (3)

جدول (3) يبين قيم معامل الثبات لمقياس التكيف النفسي ومركز ضبط النفس وإبعادهما

دلالة الارتباط	مستوى الخطاء	قيمة معامل الثبات	مقياس مركز ضبط النفس وإبعاده	دلالة الارتباط	مستوى الخطاء	قيمة معامل الثبات	مقياس التكيف النفسي وإبعاده
معنوي	0.000	0.94	الضبط الداخلي	معنوي	0.000	0.92	البعد الشخصي
معنوي	0.000	0.93	الضبط الخارجي	معنوي	0.000	0.89	البعد الانفعالي
				معنوي	0.000	0.95	البعد الأسري
معنوي	0.000	0.96	مقياس مركز ضبط النفس	معنوي	0.000	0.91	البعد الاجتماعي
				معنوي	0.000	0.97	مقياس التكيف النفسي
معنوي عند مستوى خط ≥ 0.05							

2-7-2 الأسس العلمية للاختبارات المهارية:

2-7-2-1 صدق الاختبارات:

لم يكتف الباحثون بصدق المحتوى الذي تم استخلاصه من خلال عرض (الاختبارات المهارية) على السادة الخبراء السابق ذكرهم، بل قاموا أيضاً باستخراج الصدق الذاتي وذلك عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول (4) يبين صدق الاختبارات.

2-7-2-2 ثبات الاختبارات:

هناك عدة طرق لاحتساب درجة الثبات، وقد استعمل الباحثون طريقة إعادة تطبيق الاختبار، وتعتبر هذه الطريقة الأكثر شيوعاً في مجال البحث العلمي في التربية الرياضية، إذ تم تطبيق الاختبارات (الاختبارات المهارية) على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (5) لاعبين بتاريخ 3/3/2025 وبعد (7) أيام تم إعادة تطبيق الاختبار على العينة نفسها، وتحت الظروف نفسها وذلك بتاريخ 9/3/2025، ومن خلال استعملت معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة تطبيق الاختبار الأول والثاني تم استخراج معامل الثبات. وقد أظهرت النتائج من خلال الجدول (4) أن الاختبارات (المهارية) تمتاز بدرجة عالية من الثبات. فكلما كان معامل الارتباط كبيراً (أي قريب من 1) فإن ذلك يعني وجود ثبات عالي في الاختبار. (صباح حسين، 2005، 121)

2-7-2-3 موضوعية الاختبارات:

قام الباحثون بالتحقيق من موضوعية (الاختبارات المهارية) من خلال تسجيل نتائج الاختبارات التي اجريت على عينة التجربة الاستطلاعية من قبل ملخصين اثنين. وبعد ذلك تم جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الملخصين، وقد جاءت النتائج بأن هناك معامل

ارتباط عالي بين درجات الممكرين، مما يدل على أن (الاختبارات الم Mayer) ذات موضوعية عالية. وكما هو مبين في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين معاملات الصدق والثبات والموضوعية لاختبار الذاكرة السمعية والاختبارات الم Mayerية

الموضوعية	الصدق	الثبات	وحدة القياس	الاختبار
0.897	0.949	0.901	درجة	التمرين
0.905	0.946	0.895	درجة	التصوير

2-8 إجراء التجربة الرئيسية:

وزع الباحثون استماره لمقاييس التكيف النفسي ومركز ضبط النفس والاختبارات الم Mayerية على عينة البحث بتاريخ 2025/4/2025. باتباع اسلوب الاتصال المباشر مع افراد العينة وبعد جمع اجابات العينة فرغ الباحثون البيانات ويدل ذلك حصلة على درجات الخام ثم تحولت هذه الدرجات الى درجات نهائية بعد اجراء المعاملات الاحصائية اللازمة لها.

2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيقة الإحصائية الجاهزة SPSS وبالقوانين الإحصائية الآتية في معالجة النتائج التي حصلت عليها وبالشكل الذي يخدم البحث.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسط الفرضي.
- النسبة المئوية.
- قانون ت للعينات المستقلة.
- الارتباط البسيط لبيرسون.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتناول هذا الباب عرض نتائج أفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها على شكل جداول كونها تعد أدلة توضيحية للبحث وما يتمحض عنه من نتائج. فضلاً عن أنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل الآتية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة، وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث.

1-3 عرض وتحليل نتائج مقياس التكيف النفسي ومركز ضبط النفس:

جدول (5)

يبين قيمة ت المحسوبة لدالة الفروق بين الأوساط الحسابية والأوساط الفرضية لمقياس التكيف النفسي

ومركز ضبط النفس

الدلالة الاحصائية	Sig	قيمة ت* المحسوبة	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوي	0.001	6.891	117	7.557	138.26	التكيف النفسي
معنوي	0.000	10.207	102.5	5.301	124.59	مركز ضبط النفس
معنوي	0.000	12.85	3.6	0.89	8.4	التمرير
معنوي	0.000	10.9	5.6	0.44	13.2	التصوير

معنوي عند مستوى دلالة > (0.05)

2- مناقشة نتائج مقياس التكيف النفسي ومركز ضبط النفس والاختبارات المهارية لدى عينة البحث

تبين من الجداول (5) أن عينة البحث تتميز بتكيف نفسي، ان التكيف مسألة شخصية تعمل فيها خبرة الشخص، والموقف الذي يحيط به، كما تعمل فيها مجموعة أخرى من العوامل. ولكن مقارنة حالات التكيف المختلفة عند العديد من الأشخاص تكشف عن وجود سلسة من الخطوات التي تمر بها عملية التكيف ويشترك فيها الأشخاص.

اذ تبدأ عملية التكيف حين يشعر الشخص بضغط أو توتر حدث لسبب ما وتنتهي حين يقوم هذا الشخص بسلوك يؤدي إلى خفض التوتر، وقد يستجيب الفرد للتوتر النفسي بواسطة سلوك تعلمه من قبل وتنشئ ضرورة تكيف جديد إذا كان السلوك المتعلم سابقاً غير كاف لمواجهة الضغط النفسي، هنا يجمع الفرد عناصر متعددة من خبراته المتعددة ليحدد أسلوب الاستجابة الجديدة للموقف الجديد وفي هذا قد يضطر إلى نوع من التركيب الجديد لخبرات سابقة بحيث يغير أساليبه السابقة في الاستجابات. (29,1990, Calhoun)



اذ أن التحكم والضبط للسلوك الإنساني يلعب دوراً هاماً في حياة الفرد النفسية والاجتماعية، حيث أن الفرد يولد في بيئه معينة يجد نفسه مضطراً للتعامل معها ، أو التفاعل مع ضغوط وقوى خارجية تدفعه إلى القيام بأنماط سلوكية يقبل عليها برضاء ، وقد لا يرضى عنها ولكن عليه أن يقوم مدفوعاً بذلك النوع من التحكم الخارجي معتقداً في ذلك على مساعدة غيره من الآخرين الذين يعيشون معه، على أنه كثيراً ما يحاول الفرد أن يتحكم في هذه البيئة ذاتياً على طريقته الخاصة، وما لديه من جهود يمكنه بذلها، وما اكتسبه من خبرة، وما لديه من قدرة على المثابرة وداعية للإنجاز وهي عوامل تساعده على التحكم الذاتي للسيطرة على البيئة .

ومن خلال المقابلات الشخصية للباحثين مع مدربى الفرق الرياضية وجذبهم بعد نهاية كل موسم رياضي وفي مرحلة الاستشفاء والتحليل يحاولون استرجاع الأحداث ومحاولة تقييم نتائجهم وتقييم مستوى أدائهم ومحاولة تحديد أسباب ذلك كله وبصفة خاصة محاولة تحديد أسباب فوزه أو هزيمته أو محاولة تحديد أسباب نجاحه أو فشله. ويطلق في علم النفس الرياضي على محاولة اللاعب الرياضي تحديد أسباب فوزه أو هزيمته أو أسباب نجاحه أو فشله مصطلح التعليل السببي أو جهة الضبط، فكان مصطلح التعليل السببي أو جهة الضبط بالنسبة للاعب الرياضي يقصد به التعليقات السببية المدركة من اللاعب الرياضي لنتائج أدائه في المنافسة الرياضية وبصفة خاصة في حالات النجاح أو الفشل أو في حالات الفوز أو الهزيمة. (علاوي، 2002، 374)

وهذا يعني ان لاعبي المكفوفين بكرة اليد من المتقدمين ويتمتعون بموقع ضبط داخلي ويمكن تقسير ذلك باعتبار ان أفراد العينة هم من فئة المتقدمين وان "موقع الضبط يكون أكثر داخلية كلما تقدم الفرد بالعمر". (Furnham, 1987, 33)

كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تلعب دورا هاما في تنمية لياقتهم ومساعدتهم على التأقلم في الحياة من خلال اندماجهم في المجتمع، إذ إن التكيف النفسي ومركز ضبط النفس تمنحه القدرة على مقاومة الاضطرابات النفسية وحل مشكلاته. وأن لعبة كرة الهدف لعبة جماعية، تعتمد على تعاون أعضاء الفريق فيما بينهم وبالتالي يساعد ذلك على تكوين ضبط النفس وأن هذا التكيف وضبط النفس تشكل درعا واقيا من الانحرافات والعزلة مما تجعله يعيش مطمئنا هادئ النفس وتساعده على أن يكون شخصا فعالا في المجتمع وينال تقديره واحترامه. التصويب يعتبر من المهارات الصعبة بالنسبة للاعبين المكفوفين، لأن التصويب من الحركة (الجري) غالباً "ما يكون تدريبه في البداية صعب جداً على المكفوف لأنعدام القدرة على الرؤية وبالتالي عدم وجود توافق بين العين والأجزاء المستخدمة في الأداء

هذا النوع من التصويب يتطلب إلى التوافق والتناسق بين الذراع والقدم وتحتاج إلى تربية القوة والسرعة والدقة، كما اشارت سهاد حسيب "هذا يجعل أداء اللاعب غير فعال مما يتطلب منها ممارسة الدقة والانسياب الحركي لمعالجة هذا الضعف على بعض الخصائص البدنية ودقة التصويب الأبعد." (سهاد حسيب، 2024، 184)

اذ أن هناك من الأسباب التي يمكن للاعب الرياضي التحكم فيها بصورة كاملة بالنسبة لنتائج الأداء أو السلوك، أو الفوز أو الهزيمة، أو النجاح أو الفشل مثل مقدار الجهد الذي يمكن للاعب أن يبذله، كما أن هناك من الأسباب التي لا يمكن للاعب الرياضي التحكم فيها بصورة تامة لنتائج الأداء أو السلوك، أو الفوز أو الهزيمة، أو النجاح أو الفشل، مثل الحظ والفرصة.

لذا نجد اللاعبين لهم قابلية على التحكم بمركز الضبط سوى من النساء او الرجال وهذا انعكس على نتائج الانجاز.

3-3 عرض ومناقشة قيم معامل الارتباط بين التكيف النفسي ومركز ضبط النفس لدى عينة البحث:

جدول (6)

يبين قيم معامل الارتباط بين التكيف النفسي ومركز ضبط النفس لدى عينة البحث

الدالة الاحصائية	Sig	قيمة (ر) المحسوبة مع مركز ضبط النفس	المتغيرات
معنوي	0,001	0,628	التكيف النفسي

3-4 مناقشة نتائج علاقات الارتباط بين التكيف النفسي ومركز ضبط النفس لدى عينه البحث:

تبين من الجداول (6) وجود علاقة ارتباط طردية معنوية بين التكيف النفسي ومركز ضبط النفس لعينه البحث، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن التكيف النفسي ومركز ضبط النفسي لها دور هام كمهارات نفسية في نتاج الانجاز والأداء للاعبى.

ويشير إبراهيم أن شعور اللاعب بالنجاح لا يعتمد على إحرازه لهدف مطلق، أو مستوى قياس في الأداء ولكن يعتمد على وصوله أو عدم وصوله لهدف يأمل في تحقيقه، فإن اقتراب الأداء الفعلى من الأداء الأمثل شيء هام عندما يحدد اللاعب النجاح والفشل لنفسه أو لغيره. (إبراهيم، 1986، 86)

ويرى الباحثون أن اللاعبين بعد الانتهاء من المنافسات الرياضية وبخاصة في حالة عدم تحقيق أو الإنجاز في المستوى الأداء بالدرجة التي يتمنى الوصول إليها يرجعون ذلك الفشل إلى عوامل خارجية (سوء تحكيم - القرعة - البساط - الجمهور - الحظ السيئ - نقود الآخرين) وغيرها من العوامل المختلفة والبعض الآخر من اللاعبين يرجعون ذلك الفشل إلى نقص في قدراتهم البدنية والمهارية لعدم انتظامهم في التدريب وعدم قدرتهم على بذل المجهود المطلوب المناسب مع تحقيق الهدف الذي يسعى من أجله.

ويرى الباحثون أن نتيجة تميز ذوي الضبط الداخلي المرتفع بمجموعة من السمات التي تؤدي إلى وجود دوافع للأداء وكذلك اتجاه تنافسي مثل الاتزان الانفعالي وعدم الخوف والقدرة على الخلق والإبداع كذلك القدرة على الابتكار وتحمل المسئولية وتبعية السلوك، وأخذ الأمور بجدية، أدى كذلك إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين التكيف النفسي ومركز الضبط مع الأداء

وأنه كلما زاد مستوى التكيف النفسي ومركز الضبط الداخلي كلما زاد مستوى العلاقة بينه وبين الأداء كلما اتجهنا تجاه الضبط الخارجي كلما قل مستوى العلاقة بينه وبين الأداء، حيث يتميز ذوي الضبط الخارجي بأنهم أقل ثقة بالنفس وأقل جرأة ويتسمون بالقلق وذوي مشكلات سلوكية ويكون لديهم إدراك منخفض للفوز

إذ تشير المصادر إلى أن الذين يتميزون بالتكيف النفسي وهم من ذوي التحكم الداخلي يعتقدون أن ما يمتلكوه من مقومات النشاط الرياضي هو وسيلة لهم في تحقيق أهدافهم الانجازية ولهم التأثير المباشر على تحقيق الأداء الجيد والفوز. (أحمد، 1999، 95)



4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ظهرت علاقة بين مقياس التكيف النفسي ومقاييس مركز الضبط
- 2- أن تميز ذوي الضبط الداخلي المرتفع بمجموعة من السمات التي تؤدي إلى وجود دوافع للأداء أن التحكم والضبط للسلوك الإنساني يلعب دوراً هاماً في حياة الفرد النفسية والاجتماعية
- 3- ان لاعبي المكفوفين بكرة الهدف من المتقدمين ويتمتعون بموقع ضبط داخلي
- 4- كلما زاد مستوى التكيف النفسي ومركز الضبط الداخلي كلما زاد مستوى العلاقة بينه وبين الأداء كلما اتجهنا تجاه الضبط الخارجي كلما قل مستوى العلاقة بينه وبين الأداء
- 5- إن المنهج المتبعة من قبل المدرب ساهم في تحسين التكيف النفسي ومركز ضبط النفس ودقة مهارة التمرير.

4-2 التوصيات

- 1- الاهتمام برياضة كرة الهدف للمكفوفين من خلال إجراء دراسات مختلفة لتطوير الأداء ولفئات عمرية أخرى.
- 2- ضرورة الاهتمام بمفهوم التكيف النفسي ومركز الضبط النفسي والتوعية بدورها الإيجابي على شخصية الفرد الرياضي من خلال مناهج إرشادية لدى لاعبي كرة الهدف للمكفوفين لما له من تأثير في نتائج المنافسات.
- 3- الاهتمام بهذه الشريحة (المكفوفين) وتوفير الامكانيات المادية والمعنوية لهم وتقديم الدعم النفسي لكي ينخرطوا مع المجتمع وتحقيق إنجازات رياضية أسوة بالأصحاء.
- 4- توفير الأدوات والأجهزة والملاءع الخاصة بهذه اللعبة وتوفير الكوادر التربوية للوصول بالمكفوفين إلى تحقيق الأفضل.
- 5- ضرورة تزويد معاهد الرعاية الاجتماعية واللجنة البارالمبية بالمنهج المعد من قبل الباحثون لما له من دور فعال في تحسين دقة أداء مهاراتي التمرير والتصويب بكرة الهدف، فضلاً عن تحسين الذاكرة السمعية والمساندة الاجتماعية.



المصادر

- إبراهيم عبد ربه، سالم حسن سالم: مركز التحكم وعلاقته بالدافع كسمة والإنجاز الرقمي لدى متسابقي الميدان والمضمار ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي تاريخ التربية البدنية ، المجلد الرابع ، كلية التربية البدنية ، جامعة المنيا 1986.
- احمد ادم ومحمد فرحتات. كرة الهدف للمعاقين بصرى، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2012.
- أحمد عبد الحميد عمارة: مفهوم الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي رياضة المصارعة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان ، 1999.
- أيمن أحمد محمود: مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، 2000.
- براندانبرادلى (فى) ليندزاي وبول "ترجمة صفت فرج"؛ مرجع فى علم النفس الإكلينيكى للراشدين القاهرة الأنجلو المصرية.2000.
- بطرس حافظ بطرس؛ المشكلات النفسية وعلاجها. ط1: (عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع ،2008).
- رمضان محمد القذافي؛ الصحة النفسية والتوافق: (دار الرواد للنشر والطباعة، طرابلس ،1995).
- سعاد غيث؛ أثر برنامج في التربية العقلانية على مركز الضبط والتكيف النفسي لطلبة الصف الخامس في محافظة الزرقاء ، رسالة دكتوراه غير منشورة، عمان، الجامعة الأردنية 2004.
- سعيد إسماعيل؛ قواعد أساسية في البحث العلمي. ط1: (بيروت، مؤسسة الرسالة ،1994)
- سعيد نزار سعيد؛ بناء مقاييس مركز التحكم للاعبى كرة اليد في إقليم كورديستان العراق
- صباح حسين حمزة العجيلي. القياس والتقويم التربوي، ط3، صنعاء ، مركز التربية للطباعة والنشر ،2005.
- عبد الرزاق وهيب العزاوى، بناء مقاييس التوافق النفسي لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الالعاب الفردية في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى ، 2006.
- عامر إبراهيم فندي لجي؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (دار اليازوري العلمية ،1999) كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين – أربيل،2010.
- محمد بلال الزعبي وعباس الطافحة؛ النظام الاحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الاحصائية. ط1: (عمان،الأردن، دار وائل للطباعة والنشر ،2000)
- محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. (القاهرة، دار الفكر العربي ،2000)
- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ،2002.

- محمد عبد الكريم العبوسي. تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية ومهارة رمي الكرة لمتقدمي كرة الهدف للمكفوفين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة المستنصرية، 2014.
- محمد نعمة حسن؛ موقع الضبط وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان المتقدمين (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بابل، 2004).
- مروان عبد المجيد إبراهيم. التربية البدنية للإعاقة البصرية، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، 2002.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. الموسوعة الكاملة لقوانين الألعاب الرياضية للمعاقين، ط1، القاهرة، دار مجلة، 2015.
- مصطفى حسين باهي وآخرون، الصحة النفسية في المجال الرياضي. (القاهرة مكتبة الانجلو، 2002).
- ناظم شاكر الوتار: مركز التحكم وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1993.
- وجيه محجوب؛ طرق البحث العلمي ومناهجه. (الموصل، مطبعة الجامعة، 1985).
- يوسف ميخائيل أسعد؛ الشخصية الناجحة: (نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة 1990).
- Abdulwahid Alshaikhli, B. T. & Mahammed, R. F. (2025). El malestar psicológico en el entorno deportivo competitivo y su impacto en el comportamiento de queja indirecta entre los miembros de las Federaciones Olímpicas Iraquíes. *Retos*, 70, 1223–1239.
<https://doi.org/10.47197/retos.v70.117011>
- Al-selmi, A., Haseeb, S., Hasib, N. R., Abdel Salam Abdel Razzaq, Z. (2024). How Precision, Strength and Flexibility Affect Badminton Skills. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7((Special Issue 2)): The Second International Scientific Conference: Sports for Health and Sustainable Development, (SHSD, 2024), 184–191.
<https://doi.org/10.33438/ijdshs.1418997>
- Calhoun, James F. and Acocella, Joan R., <Psychology of Adjustment and Humana Relationships >. NY: Mc Grow Hill , 9 nc, Titled , 1990
- Counting the human costs: opportunities for and barriers to pinzhenernogoobrazovaniia [Approaches to the design of educational standards in the system of multi-level engineering education]. Trudy



- metodologicheskogoseminara «Rossiiia v Bolonskomprocesse: problemy, zadachi, perspektivy» [Proceedings of the methodological seminar "Russia in the Bologna Process: Issues, challenges and prospects"], Moscow, 2004.
- Currie C., Hurlimann K., Settertosulte W., Smith R., Todd J. Health and Health Behaviour among Young People. WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents, Issue 1. International Report. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2000.
- furnham ,A- Acontent and Covelotional Analysis of seven locus of control and Reviews, VOI69-no3 –1987 <http://hdl.handle.net/10045/94508> S450–S457.
- Nikiforov G.S. Psikhologiiazdorov'ia: Uchebnikdliavuzov [Health psychology: a textbook for high schools], Sankt Petersburg, Peter, 2003.p18.
- Razzaq, Z.A.S.A, Mutashar, S.A., & Al Shammari, A.R. (2019). Analysis of some variable kinematical to triple jump world champions for the world championships in 2013. Journal of Human Sport and Exercise, 14(4proc),
- Richardson, T.M and Benbow, C.P (1990) Long Term effect Of Accderatiam on The Social emotion Adjust ment of Mathematicaly, Precociaus, Youths Tournal of Education Psychology, 82(3),
- Tuhcay&oyhers. goaball for blind and visually impaired, tarkey,Isokinetisc&exercises, cience, vol, 12, p44.2004.



ملحق (1)

أسماء الخبراء والمتخصصين الذين استعن بهم الباحثون لتحديد انواع المهارات المختارة

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل	ت
د. شاكر محمود زينل	أستاذ	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد	1
د. انتصار عويد	أستاذ	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد	2
د. ايمان عبد الأمير زعون	أستاذ	تأهيل معاينين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد	3
د. فاطمة عبد مالح	أستاذ	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد	4
د. أحمد محمد اسماعيل العاني	أستاذ مساعد	تدريب معاينين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد	5
د. عبير داخل جبار	أستاذ مساعد	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد	6
د. لقاء عبد الله	أستاذ مساعد	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد	7
السيد خالد نجم الدين	-	مدرب المنتخب الوطني لكرة الهدف فئة المتقدمين	اللجنة البارالمبية	8
السيد قاسم غانم علي	-	مدرب المنتخب الوطني لكرة الهدف فئة الناشئة	اللجنة البارالمبية	9
ورده علي عباس	أستاذ	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعه بغداد	10
رغداء فؤاد محمد	مدرس دكتور	علم النفس/ العاب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعه بغداد	11
هدى عيدان محمد	مدرس دكتور	علم النفس/ جمناستك ايقاعي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعه بغداد	12
بيداء طارق عبد الواحد	مدرس دكتور	علم النفس/ جمناستك فني	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعه بغداد	13
كااظم محسن	مدرس دكتور	علم النفس	جامعه المستنصرية	14



ملحق (2)

مقاييس التكيف النفسي

عزيزي اللاعب/ عزيزتي الاعبة

هذه بعض العبارات التي يستخدمها اللاعبين/اللاعبات ليصفوا أنفسهم أو ليصفوا شعورهم.

ضع إشارة (✓) في الخانة التي تصف شعورك.

أجب بصدق حيث لا توجد اجابة صحيحة أو خاطئة

الرقم	العبارات	أبداً	قليلًا	أحياناً	معظم الوقت	دائماً
.1	أشعر أنني إنسان له قيمة.					
.2	أعاني من تقلبات في المزاج دون معرفة السبب.					
.3	أتعاون مع أفراد أسرتي.					
.4	أخرج عند الضرورة شعور الآخرين.					
.5	لا أثق بنفسي.					
.6	أشعر بالسعادة.					
.7	تحدث خلافات بيني وبين أخوتي.					
.8	أتمتع بشعبية بين الزملاء.					
.9	أجعل حياتي مليئة بالتقاؤل.					
.10	أشعر بالحزن والاكتئاب.					
.11	أحب أفراد أسرتي.					
.12	أتتجنب مقابلة الغرباء.					
.13	أتمنى لو كنت شخصاً أفضل مما أنا عليه					
.14	أحب نفسي.					
.15	أشعر أن أفراد أسرتي لا يحبون بعضهم.					
.16	أشارك في النشاط الاجتماعي.					
.17	لا أستسلم للفشل وأحاول من جديد.					
.18	أشكو من القلق.					
.19	أثق في أفراد أسرتي.					
.20	أشعر أن زملائي يكرهوني.					
.21	أشعر أنني مظلوم وسيء الحظ.					
.22	لا أغضب بسرعة.					



.23	أشعر أنني غريب بين أفراد أسرتي.
.24	أقبل نقد الآخرين.
.25	أعدل من أفكاري أو سلوكي عند الضرورة
.26	أشعر برغبة في البكاء.
.27	أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي
.28	أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي
.29	أشعر أنني أقل من غيري.
.30	أشعر أنه ليس من السهل جرح مشاعري
.31	أشعر أن وضع أسرتي يحد من حرتي.
.32	أشعر أن علاقاتي حسنة مع الآخرين.
.33	أعمل على حل المشكلات التي تواجهني.
.34	أشعر بالتعلم وعدم الرغبة في الاستقرار في مكان معين
.35	أحب أن أقضى كثيراً من الوقت مع أفراد أسرتي.
.36	أشعر بالراحة إذا أنصاع الزملاء لإرادتي
.37	أتردد كثيراً قبل قبولي بالأمور.
.38	أشعر أن حياتي مليئة بالفرح.
.39	أتمنى لو كنت من أسرة غير أسرتي.
.40	أنططوا لتقديم المساعدة لمن يحتاجها.

ملحق (3)

مقاييس مركز ضبط النفس

عزيزي اللاعب / عزيزتي الاعبة

هذه بعض العبارات التي يستخدمها اللاعبين / اللاعبات ليصفوا أنفسهم أو ليصفوا شعورهم.
ضع اشارة (✓) في الخانة التي تصف شعورك.
أجب بصدق حيث لا توجد اجابة صحيحة أو خاطئة

الرقم	العبارات	موافق تماما	موافق	ارفض تماما
.1	غالبا ما اشعر بالخجل من مدربي حينما أقصر فيما يكلعني به أثناء المباراة			
.2	مجريات المباراة تؤثر على قدراتي وكفاءتي في كسب زملائي			
.3	عدم تعاؤني مع زملائي في قاعة اللعب يعطي دلالة على عدم بذل جهود كافية لتحقيق الفوز			
.4	لا أستطيع التحكم بما يحدث في المباراة			
.5	من المستحيل معرفة ما سيواجهن في المباراة			
.6	أستطيع ان انفذ الخطة التي يضعها لي مدربي بجدية			
.7	من الصعب أن تكون لدى السيطرة الكافية على مستقبلي الرياضي			
.8	الرغبة في تحقيق الفوز تجعلني ابذل قصارى جهدي أثناء المباراة			
.9	لا أستطيع منع أحد من أخذ دوري في المباراة			
.10	أحس بنفسى عند أداء رمية خاطئة			
.11	فوزنا في كثير من الأحيان يرجع إلى الحظ			
.12	أستطيع ان أمثل بلدي ان واظبت على التدريب			
.13	قوة فريق المنافس يحدد نتيجة المباراة			
.14	أفضل ان اكون لاعبا جيدا بدلا من اكون لاعبا محظوظا			
.15	لا اعترف بوجود الحظ مطلقا			
.16	الاحداث التي قد ترجع الى الصدفة تلعب دورا هاما في تحديد نتيجة المباراة			
.17	نكرات الذات والتضحيه توصلني الى النجاح دائمآ			
.18	مارستي البولينغ تحسن سرعة استجابتي واتخاذ القرارات			
.19	قائد فريقي هو الذي يسيرني في المباراة			



.20	عندما تبدأ المباراة اشعر انني على اتم الاستعداد للقيام بواجبي		
.21	تدريبي وفق خطط طويلة المدى مهم لأحرار البطولات		
.22	نقطي بقدراتي يجعلني اظهر بمستوى عالي مهما كانت العوامل الخارجية		
.23	مدربني هو الذي يوجهني لحل مشكلاتي		
.24	أعتقد ان نجاح فريقي يعتمد على الجهد الذي ابذله وكذلك زملائي		
.25	إذا شعرت بإجهاد فأنتي اعترض عن الاستمرار في المباراة		
.26	اشعر احيانا بالخوف من المنافسين		
.27	يمكنني الحد من نتائج أخطائي في المباراة		
.28	اشعر دائما بالخوف من الهزيمة حينما اتذكر موعد المباراة		
.29	يرجع هبوط مستوى الى عدم اهتمام مدربتي بي		
.30	يرجع هبوط مستوى الى عدم دراية مدربتي بأساليب التدريب الحديثة		
.31	دائما اكون حريصا على تتبع توجيهات مدربتي من خارج الملعب		
.32	كثيرا ما يوجه لي مدربتي اللوم على اخطاء لم ارتكبها		
.33	أحرص على أن أحقق الفوز في المباراة بقدراتي اولا		
.34	لا اتوقع نقدم مستوى مهما بذلت من جهد اثناء التدريب		
.35	انخفاض مستوى في المباريات الهمامة يجعلني أفكر احيانا انني لاعب سيء الحظ		
.36	يعتمد مستقبلي كلاعب على التدريب المستمر		
.37	ارى انه من الافضل ان انفذ تعليمات مدربتي بكل دقة حتى ولو كانت على حساب فريقي		
.38	أفضل أن أكون مثابرا في المباراة من أن أكون محظوظاً		
.39	اعتقد ان عدم توفر القاعات الجيدة له دور كبير على عدم تطور الفريق		
.40	عندما يخسر فريقي مباراة ما أحاول تخطي ذلك بنفسي		
.41	إذا احسنت الاستقادة من قدراتي فسوف أصل الى مستوى عال من الاداء		



(4) ملحق

فريق العمل المساعد

الاسم	الاختصاص	مكان العمل	ت
م.د. هدى عيدان	علم نفس / جمناستك ايقاعي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات	1
أ.م.د. لقاء علي	رياض خواص/معاقين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات	2
رغداء فؤاد	علم نفس / العاب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات	3