

## بناء وتقنين مقياس التحفيز الذاتي للاعبين القوي لمنطقة الفرات الأوسط .

محمد طالب موسى الكرعاوي

[Sp23.post04@qu.edu.iq](mailto:Sp23.post04@qu.edu.iq)

أ.د رأفت عبد الهادي الكروي

[Rafat.alkroy@qu.edu.iq](mailto:Rafat.alkroy@qu.edu.iq)

جامعة القادسية . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2026/4 /25

تاريخ استلام البحث 2026/1/12

### الملخص :

يحتوي الفصل الاول من البحث على المقدمة وأهمية البحث وقد تمت الإشارة إلى أهمية التحفيز الذاتي للاعبين القوي لمنطقة الفرات الاوسط, اما هدف الدراسة فتمثل في بناء وتقنين مقياس التحفيز الذاتي للاعبين القوي لمنطقة الفرات الاوسط, في حين احتوى الفصل الثالث الاجراءات الميدانية للبحث, و مجتمع وعينة البحث , إذ تمثلت بلاعبين القوي لمنطقة الفرات الأوسط البالغ عددهم (342) لاعبا, كذلك تم بيان وسائل وادوات البحث والتي تمثلت بمقياس التحفيز الذاتي المكون من (30) فقرة والمعد من قبل الباحثان , وقد احتوى الفصل الرابع على عرض ومناقشة نتائج البحث , وبعد اخذ العينات ومعالجتها احصائيا استنتج الباحث الاتي :

تم الحصول على مقياس مقنن له المقدره على كشف مواطن الضعف والقوة في التحفيز الذاتي وقد اوصى الباحثان بضرورة استخدام المقياس في قياس التحفيز الذاتي للاعبين .

**الكلمات المفتاحية : بناء مقياس . التحفيز الذاتي .العاب القوي**

## Developing and Standardizing a Self-Motivation Scale for Athletics Athletes in the Middle Euphrates Region.

Mohammed Talib Musa Al-Karawi

Sp23.post04@qu.edu.iq

Prof. Dr. Rafat Abdul-Hadi Al-Karawi

Rafat.alkroy@qu.edu.iq

Al-Qadisiyah University College of Physical Education and Sports  
Sciences

Research Received: January 12, 2026 , Research Published: April 25, 2026

### Abstract:

The first chapter of the research contains the introduction and the importance of the research, highlighting the importance of self-motivation for track and field athletes in the Middle Euphrates region. The study's objective was to develop and standardize a self-motivation scale for track and field athletes in the Middle Euphrates region. The third chapter details the field research procedures, the research population and sample (342 track and field athletes from the Middle Euphrates region), and the research tools and methods, which consisted of a 30-item self-motivation scale developed by the researchers. The fourth chapter presents and discusses the research results. After collecting and statistically analyzing the samples, the researchers concluded the following:

A standardized scale was obtained that is capable of identifying strengths and weaknesses in self-motivation. The researchers recommend using this scale to measure athletes' self-motivation.

**Keywords:** Building a scale. Self-motivation. Athletics

**1 - المقدمة :**

يعد علم النفس من العلوم الرئيسية ذات الفاعلية الكبيرة في جميع مجالات الحياة والاهتمام به ضرورة ملحة لا بد منها لإتمام جميع الأعمال وتوجيهها بالنجاح والوصول بها الى المستوى المطلوب ويتفق أكثر الرياضيين والممارسين للنشاط الرياضي على أن نجاح أي نشاط يعتمد على جانب منه هو العامل النفسي ومدى تمتع الأفراد بالمهارات النفسية وفائدتها لدى اللاعبين ويعتبر التحفيز الذاتي جانباً مناسباً للتعرف على مستوى قدرات الفرد لذا يحرص المهتمون بتقويم نشاط اللاعب ، حيث ان التعرف على التحفيز الذاتي للاعبين مهم ، فزيادة الدافع للاعب يساهم في تحسين الأداء ويزيد من قدرة اللاعب على الوعي والتركيز والتخطيط والاندماج في النشاطات الرياضية مما يساعد على تحسين الأداء .

**2- اهداف البحث study aim :**

1- بناء وتقنين مقياس التحفيز الذاتي للاعب القوي لمنطقة الفرات الأوسط .

2- وضع مستويات معيارية للتحفيز الذاتي للاعب القوي لمنطقة الفرات الأوسط .

**3- اجراءات البحث الميدانية :****3 - 1 منهج البحث test curriculum :**

ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث ومجتمع البحث التي تؤخذ العينة منه كونها (العينة) "تلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق قواعد واصول علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً" (1 : ص 64) . فطبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم ، لذا فإن اختيار الباحث لمنهج البحث المستخدم يعد من الخطوات المهمة التي يترتب عليها نجاح البحث ولهذا فرضت المشكلة على الباحث استخدام المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي ، إذ " يعد المسح واحداً من الاساليب الأساسية في البحوث الوصفية " (2 : ص 20) .

**3-2مجتمع وعينة البحث society and sample :**

" أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها تحدد طبيعة العينة التي سيختارها " (3 : ص 40) ، لذا تمثل مجتمع البحث بلاعب القوي لمنطقة الفرات الأوسط وهم لاعبي أندية الفرات الأوسط بألعاب القوى لفعاليات ( الاركاض \_ الرمي \_ القفز ) والبالغ عددهم ( 342 ) لاعب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وهم لاعبي ألعاب القوى في محافظة القادسية والبالغ عددهم (111) لاعب وكما موضح في الجدول رقم (1) أذ بلغت نسبة العينة الى مجتمع البحث (32.46%) إذ قام الباحث بتقسيم عينة البحث الى ثلاث مجموعات حسب الفعالية :

المجموعة التجريبية الأولى : مجموعة لاعبي فعاليات الاركاض وتخضع للبرنامج الإرشادي وعددها 37 لاعب

المجموعة التجريبية الثانية : مجموعة لاعبي فعاليات الرمي وتخضع للبرنامج الإرشادي وعددها 38 لاعب

المجموعة التجريبية الثالثة : مجموعة لاعبي فعاليات القفز وتخضع للبرنامج الإرشادي وعددها 36 لاعب

جدول (1) .

## أعداد عينة البحث

عينة الجلسات	عينة المقياس	العدد	الفعاليات	
10	8	10	السريعة	الاركاظ
12	11	12	المتوسطة	
15	13	15	الطويلة	
8	6	8	الثقل	الرمي
10	8	10	القرص	
5	3	5	المطرقة	
15	13	15	الرمح	
7	5	7	العالي	القفز
4	2	4	الزانة	
15	13	15	العريض	
10	8	10	الثلاثية	
111	100	111	المجموع	

3-3 اجراءات بناء المقياس: scale procedures

3-3-1 تحديد الظاهرة المدروسة phenomena determination:

يهدف البحث الحالي الى بناء وتقنين مقياس التحفيز الذاتي للاعبين القوي لمنطقة الفرات الأوسط .

**3-3-2 تحديد الغرض من الدراسة purpose determination:**

تتبع الحاجة لتحديد الغرض من المقياس من الفرضية القائلة بان شكل المقياس وبعض خصائصه تختلف باختلاف الغرض من المقياس (4 : ص 44) , ولذا فان الغرض من البحث الحالي هو بناء وتقنين مقياس التحفيز الذاتي للاعبى القوي لمنطقة الفرات الأوسط .

**3-3-3 تحديد فقرات المقياس paragraphs determination:**

حددت فقرات مقياس التحفيز الذاتي ب (30) فقرة جميعها ايجابية واتبعت الفقرات الايجابية بسلم البدائل الخماسي (تطبق عليّ تماماً ، تتطبق عليّ غالباً ، تتطبق عليّ نادراً ، تتطبق عليّ أحياناً ، لا تتطبق عليّ ابداً) ، اتبعت بميزان (1, 2, 3, 4, 5) على التوالي , وعلى إن تكون الدرجة العظمى للمقياس (150) درجة .

**3-3-4 التجربة الاستطلاعية explore experiment:**

من اجل ضمان وضوح فقرات المقياس للاعبين وللتعرف على الوقت الذي تستغرقه اجاباتهم فضلا عن التعرف على ظروف تطبيق المقياس , تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (30) لاعبا اختيروا بالطريقة العشوائية للمدة من 2025/ 4/12 - 2025/4 /14 , اتضح نتيجة للتجربة إن فقرات المقياس واضحة ولم يواجه الباحث صعوبات مع العينة الاستطلاعية , وتبين ايضا إن الوقت الذي استغرق في الاجابة تراوح بين (5 - 10) دقيقة .

**3-3-5 صلاحية فقرات المقياس paragraphs validity:**

عرض الباحث المقياس بشكله الاولي على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس للتعرف على صلاحية فقرات المقياس باستخدام استبيان يحتوي على اثنين من الاختيارات ( تصلح ) , ( لا تصلح ) , وبعد جمع الاستمارات استخرج الباحث قيمة مربع كاي لكل فقرة للتعرف على الفقرات التي تصلح لاستخدامها في مقياس التفاعل الاجتماعي كما يتضح في الجدول (2) .

**3-4: القدرة التمييزية discrimination power:**

إنّ القوة التمييزية ستميز افراد العينة الذين يحصلون على مستوى عال في الفرط الحركي عن الذين يحصلون مستوى أقل في نفس المقياس ولغرض التحقق من ذلك تم ترتيب استمارات إجابات عينة البحث البالغة (111) استمارة تنازلياً، ومن خلال ذلك حددت المجموعتان الطرفيتان في كل مجموعة (27%) بعدد (27) طفل ، وتعد نسبة (27%) من النسب المفضلة للتعرف على قوة الفقرة في التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا وباستخدام الاختبار التائي (T.Test) لدلالة فروق الاوساط الحسابية بين المجموعتين العليا والدنيا تبين أنّ جميع الفقرات دالة إحصائياً، إذ تبين أنّ مستوى الدلالة هو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) والجدول (3) يبين ذلك .

**3-5 الاتساق الداخلي internal consistency :**

اذ تم ايجاد علاقة كل فقرة بالمجال الذي تنتمي اليه من خلال ايجاد معامل الارتباط لكل فقرة بالمجال والغرض من ذلك هو معرفة هل هذه الفقرات معبرة عن هذا المجال أي انها تمثل جانبا من جوانب هذا المجال وكما يتبين في الجدول (5) .

### 3-6 الصدق validity :

أستخدم الباحث صدق المحتوى Validity content , اذ يعتمد هذا النوع من الصدق على فحص مضمون المقياس فحصا دقيقا ، و يعني ذلك مدى جودة تمثيل محتوى المقياس لفئة من المواقف التي يقيسها ، فيعد المقياس صادقا إذا مثلت تقسيماته وتفرعاته تمثيلا سليما ، وقد قام الباحث بعرض المقياس المستخدم في البحث على الخبراء عن طريق استبيان تضمن اختيارين (تصلح) و( لا تصلح) ، وبعد جمع الاستمارات استخرج الباحث قيمة مربع كاي لكل فقرة ، وكما يتضح في الجدول (2) .

### 3-7 الثبات Reliability :

لغرض التعرف على ثبات المقياس استخرج الباحثان قيمة الفا كرونباخ للمقياس و التي بلغت ( 0.86 ) و هي معنوية و تدل بذلك ان المقياس يتمتع بثبات جيد .

### 3-8 تقنين المقياس :

### 3-8-1 استخراج المستويات للمجالات المدروسة :

بعد استخراج الوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المقياس تم إيجاد المستويات من خلال إيجاد طول الفئة وذلك بطرح أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب من اقل درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب مقسومة على عدد المستويات ، وبعد ذلك جمع اقل درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب في المجال بطول الفئة يمكن استخراج الفئة الأقل .

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد اتمام عملية بناء وتقنين مقياس التحفيز الذاتي على عينة البحث وجمع البيانات سيقوم الباحث بعرض نتائج البحث على شكل جدول يمكن قراءته ومن ثم تتم عملية التحليل ومناقشة ما توصلت اليه نتائج البحث .

### 4-1 عرض ومناقشة نتائج الصدق لصلاحية الفقرات :

جدول رقم (2)

يبين قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة والجدولية لفقرات مقياس التحفيز الذاتي حسب رأي الخبراء

الدالة	كا <sup>2</sup>		درجة الحرية	النسبة المئوية	غير الموافقون	الموافقون	ت
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي		27	1	%100	0	27	1

معنوي	3,84	23.15	%96.296	1	26	2
معنوي		27	%100	0	27	3
معنوي		23.15	%96.296	1	26	4
معنوي		19.59	%92.593	2	25	5
معنوي		16.33	%88.89	3	24	6
معنوي		23.15	%96.296	1	26	7
معنوي		16.33	%88.89	3	24	8
معنوي		23.15	%96.296	1	26	9
معنوي		19.59	%92.593	2	25	10
معنوي		19.59	%92.593	2	25	11
معنوي		19.59	%92.593	2	25	12
معنوي		23.15	%96.296	1	26	13
معنوي		19.59	%92.593	2	25	14
معنوي		23.15	%96.296	1	26	15
معنوي		23.15	%96.296	1	26	16
معنوي		23.15	%96.296	1	26	17
معنوي		13.37	%85.19	4	23	18
معنوي		19.59	%92.593	2	25	19
معنوي		19.59	%92.593	2	25	20
معنوي		19.59	%92.593	2	25	21
معنوي		19.59	%92.593	2	25	22
معنوي		23.15	%96.296	1	26	23
معنوي		23.15	%96.296	1	26	24
معنوي		23.15	%96.296	1	26	25
معنوي		23.15	%96.296	1	26	26
معنوي		16.33	%88.89	3	24	27
معنوي		23.15	%96.296	1	26	28
معنوي		10.70	%81.48	5	22	29
معنوي		23.15	%96.296	1	26	30
معنوي		16.33	%88.89	3	24	31

من خلال الجدول (2) يتبين لنا قيمة مربع (كا) كانت في جميع الفقرات معنوية وجميعها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) , وهذا يدل على ان جميع فقرات المقياس تصلح لقياس ما وضعت لأجله , اي لقياس التفاعل الاجتماعي للاعبين منتخبات الفرات الاوسط بكرة القدم للصالات .

2-4 عرض ومناقشة نتائج القدرة التمييزية :

## جدول (3)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التحفيز الذاتي بأسلوب المجموعات المتطرفة

الدلالة الاحصائية (0.00)	القيمة المحسوبة	المجموعة السفلى		المجموعة العليا		رقم الفقرة	المجال
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.00	6.36	0.99	3.37	0.31	4.89	1	الحاجة الى الإنجاز
0.00	3.55	0.72	2.33	0.81	3.07	2	
0.00	6.75	0.91	2.41	0.61	3.81	3	
0.00	5.38	0.92	2.56	0.63	3.78	4	
0.00	6.99	0.82	2.33	0.70	3.74	5	
0.00	6.78	0.94	3.30	0.31	4.89	6	
0.00	5.51	0.92	2.48	0.69	4.04	7	
0.00	5.83	0.87	2.41	0.69	4.04	8	
0.00	6.36	0.99	3.37	0.31	4.89	9	
0.00	6.65	0.94	3.33	0.31	4.89	10	
0.00	6.99	0.82	2.33	0.70	3.74	1	الحاجة الى الانتماء
0.00	4.75	0.76	2.30	0.85	3.30	2	
0.00	2.94	0.74	2.44	0.96	3.11	3	
0.00	4.82	0.78	2.41	0.83	3.44	4	
0.00	3.60	0.82	2.37	0.86	3.33	5	
0.00	3.40	0.66	2.30	0.87	3.11	6	
0.00	4.39	0.71	2.30	0.85	3.30	7	
0.00	4.74	0.70	2.15	0.84	3.26	8	
0.00	4.68	0.78	2.37	0.77	3.33	9	
0.00	3.63	0.79	2.44	0.82	3.33	10	
0.00	3.94	0.96	2.44	0.83	3.41	1	ال

0.00	3.65	0.73	2.41	0.89	3.15	2
0.00	4.64	0.76	2.30	0.83	3.41	3
0.00	3.78	0.72	2.33	0.86	3.19	4
0.00	5.23	0.57	2.22	0.87	3.22	5
0.00	4.29	0.71	2.30	0.81	3.30	6
0.00	5.71	0.78	2.41	0.68	3.44	7
0.00	3.38	0.87	2.44	0.77	3.19	8
0.00	5.04	0.77	2.19	0.84	3.26	9

يتبين من الجدول (3) إن جميع قيم معامل التمييز ذات دلالة احصائية في ضوء المعايير التي وضعها ايبيل مما يدل على إن جميع فقرات المقياس ذات تميز عالي .

#### 3-4 عرض ومناقشة نتائج الثبات :

#### 4 - 3 - 1 عرض ومناقشة علاقة كل فقرة بالمجال :

#### جدول رقم (4)

#### معاملات ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال للمقياس التحفيز الذاتي

الحاجة الى القوة		الحاجة ال الانتماء		الحاجة الى الإنجاز	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0.62	21	0.40	11	0.88	1
0.57	22	0.55	12	0.35	2
0.64	23	0.51	13	0.71	3
0.56	24	0.59	14	0.68	4
0.54	25	0.57	15	0.69	5
0.54	26	0.58	16	0.80	6
0.61	27	0.64	17	0.71	7
0.55	28	0.59	18	0.69	8
0.58	29	0.50	19	0.86	9
0.44	30	0.45	20	0.84	10

يتضح من خلال الجدول (4) أن قيمة الارتباط المحسوبة بين الفقرة و البعد الذي تنتمي له جميعها أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) و البالغة 0,32 مما يعني أن هناك ارتباطا معنويا بينهما مما يؤكد قوة الاتساق الداخلي بين الفقرة و بعدها .

#### 4-3-2 عرض ومناقشة علاقة كل فقرة بالمقياس : أسلوب معامل الاتساق الداخلي Interlconsistercycofficient

أستعمل هذا المؤشر للتأكد من أن فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المجال ، وقد تم أستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، ولتحقيق ذلك حسبت الدرجة الكلية لأفراد العينة على وفق المجالات الثلاثة للمقياس ، وبعد ذلك تم أستخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات أفراد العينة على وفق كل فقرة من فقرات المقياس ودرجاتهم الكلية على ذلك المقياس وظهر أن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) ، وكما في جدول (5)

جدول (5) يبين علاقة الفقرات بالمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
1	0.64	معنوي	17	0.46	معنوي
2	0.32	معنوي	18	0.49	معنوي
3	0.61	معنوي	19	0.15	عشوائي
4	0.55	معنوي	20	0.38	معنوي
5	0.61	معنوي	21	0.43	معنوي
6	0.59	معنوي	22	0.48	معنوي
7	0.56	معنوي	23	0.38	معنوي
8	0.59	معنوي	24	0.51	معنوي
9	0.60	معنوي	25	0.43	معنوي
10	0.64	معنوي	26	0.44	معنوي
11	0.61	معنوي	27	0.45	معنوي
12	0.36	معنوي	28	0.53	معنوي
13	0.35	معنوي	29	0.40	معنوي
14	0.39	معنوي	30	0.47	معنوي
15	0.37	معنوي	31	0.46	معنوي
16	0.37	معنوي			

• القيمة الجدولية لدرجة الحرية اكثر من 90 عند نسبة خطأ ( 0.05 ) هي ( 0.195 ) .

كما تم استخراج معامل ارتباط الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس وقد تم أستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول (6) .

## جدول (6) يبين علاقة المجال بالمقياس

الحاجة الى القوة	الحاجة الى الانتماء	الحاجة الى الإنجاز	معامل الارتباط
0.40	0.78	0.80	

ويستخدم معامل الأتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة وتتميز هذه

الطريقة بالاتي :

- تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقره البعد السلوكي نفسه الذي يقيس المقياس ككل .
- القوة التمييزية للفقره تكون مشابهة لقوة المقياس التمييزية .
- القدرة على أبراز الترابط بين فقرات المقياس .

## 4-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المستويات المعيارية :

بعد أستخراج الوزن النسبي لكل فقره من فقرات المقياس تم إيجاد المستويات لكل مجال من مجالات البحث من خلال أيجاد طول الفئة وذلك بطرح أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب في المجال من أقل درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب في المجال مقسومة على عدد المستويات وبعد ذلك جمع أقل درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب في المجال بطول الفئة يمكن أستخراج الفئة الأقل وجمع طول الفئة مع أعلى قيمة في المجال السابق تم إيجاد المستوى الثاني وهكذا إلى آخر مستوى وسيتم عرض الجداول الخاصة بالمستويات في الفصل الرابع .

## جدول رقم (7) المستويات

النسبة	العدد	الفئة	المستوى
10%	10	70 - 30	ضعيف
83%	83	111 - 71	متوسط
7%	7	150 - 112	قوي

من خلال الجدول (5) يتبين لنا إن المستوى الضعيف يتراوح من (30-70) وبعدد(10) وبنسبة 10% , اما المستوى المتوسط فيتراوح من (71 - 111) وبعدد (83) وبنسبة (83%) , في حين يتراوح المستوى القوي بين (112 - 150) وبعدد (7) وبنسبة(7%) ويهدف استخدام المستويات المعيارية الى تقييم مستوى عينة البحث لنواتهم من حيث التحفيز الذاتي ، اذ تساعد هذه المستويات في تفسير الدرجات الخام وإعطائها معنى له دلالة مما يجعلها أكثر موضوعية في حال استخدامها في عملية التقييم (6: ص43) .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

## 1-5 الاستنتاجات :conclusions

1- تم بناء مقياس مقنن له المقدرة على كشف مواطن الضعف والقوة في التحفيز الذاتي للاعبين القوي لمنطقة الفرات الأوسط .

2- تم إيجاد المستويات المعيارية لمقياس التفاعل التحفيز الذاتي للاعبين القوي لمنطقة الفرات الأوسط .

## 2-5 التوصيات :recommendations

1- يوصي الباحث بضرورة استخدام المقياس في قياس التحفيز الذاتي للاعبين .

2- بناء وتقنين المزيد من المقاييس التي تساهم في تشخيص مكامن الضعف والقوة في الجانب النفسي في مختلف الالعاب الرياضية .

المصادر

1. محمد زاهر السماك ، واخرون ؛ اصول البحث العلمي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986.

2. احمد بدر : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط5 وكالة المطبوعات ، الكويت ، 1979.

3. ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987 .

4. عبد الله الصمادي ، ماهر الدرايع : القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار وائل للنشر والتوزيع ، الاردن ، 2004.

5. محمد السيد علي : موسوعة المصطلحات التربوية ، دار المسيرة ، عمان ، 2011.

6 . عبد الكريم قاسم : بناء بطرية اختبار المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الموصل ، العراق، 1997.

7. عامر سعيد الخيكاني ، ايمن هاني الجبوري : الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2017 .

## ملحق رقم (2) مقياس التحفيز الذاتي

ت	الفقرات	تطبق عليّ تماماً	تطبق عليّ غالباً	تطبق عليّ نادراً	تطبق عليّ أحياناً	لا تتطبق عليّ أبداً
1	لدي رغبة شديدة بالنجاح في أدائي الرياضي					
2	أشعر بخوف شديد من الفشل في السباقات					
3	أمتلك انضباط ذاتي في تحسين الأداء الرياضي					
4	أحدد أهداف قابلة للتنفيذ خلال التدريبات اليومية					
5	أستطيع تطبيق أساليب واقعية في تحليل الصعوبات التي تواجهني لتحقيق أرقام قياسية جديدة					
6	لدي قدرة على تحمل مسؤولية أدائي					
7	أستثمر قدراتي وإمكانياتي في تحقيق أنجاز جديد					
8	أندرب على التخطيط لكل هدف					
9	أستعمل الكلمات التشجيعية لأحفز ذاتي على الفوز					
10	أمارس التمرينات التي تجعلني أشعر بالثقة خلال الوحدة التدريبية					
11	يشجعني زملائي على تنفيذ ما أطمح إليه من أرقام قياسية جديدة .					
12	أستفاد من مدربي في تنفيذ ما أخطط له لتحقيق نتائج إيجابية في التدريبات					
13	أشعر بأن الآخرين معجبين بأفكاري وأدائي					
14	أقبل نقد الآخرين لي عند الإخفاق في أدائي					
15	أناقش الآخرين وأقبل آراءهم					

					16	أشعر بالمتعة عند ممارسة تدريباتي مع زملائي
					17	نظرة الآخرين لي تجعلني غير قادر على كسر أرقام قياسية جديدة
					18	أشعر أن الآخرين معجبين بشخصيتي وأدائي الرياضي
					19	أحتاج الى من يساندني لتحقيق أهدافي
					20	أشعر بالمتعة عند الخروج مع زملائي للتدريب
					21	أستطيع اتخاذ قراراتي بقناعة وإيجابية .
					22	أنا قادر على أقتناع الآخرين بمهاراتي
					23	أمن بمقولة ( وراء كل فشل نجاح )
					24	لدي قدرة على السيطرة على زملائي اللاعبين
					25	رحلة ألف ميل تبدأ بخطوة واحدة
					26	ينظر لي زملائي بأني لاعب مميز
					27	عندما أبدأ بتحقيق أهدافي أشعر بالتفاؤل بأني سأنجزها
					28	أيماني بالله يخفف علي المتاعب
					29	أستطيع اتخاذ قرارات من غير تدخل اللاعبين الآخرين
					30	أتجنب كل المواقف التي تجعلني أشعر بالألم النفسي