

**تأثير برنامج تعليمي بمصاحبة وسائل مساعدة في تحسين التحمل النفسي وسرعة ودقة الاستقبال والتهديف بكرة القدم
للناشئين**

م.د احمد جلاب حردان

أ.م.د وسام ياسين برهان

Ahmed.chilab85@gmail.com

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين التحمل النفسي وسرعة ودقة الاستقبال والتهديف بكرة القدم للناشئين واستخدم الباحثان استعمل الباحثان التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين حدد مجتمع الاصل بلاعبى المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم الفرات الأوسط بأعمار (14) سنة وبالبالغ عددها (5) مركز تخصصيه والذي يضم (100) لاعب الذين وتم تقنين مقياس التحمل النفسي على (80) لاعب , وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم (المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية في الديوانية) والبالغ (23) لاعب الذين هم عينة التطبيق وتم اختيارهم لأسباب عديدة اهمها التزام المراكز بمواعيد التمرينات وسهولة الوصول اليها لذلك تُعدُّ نموذجية لإجراء التجربة وتوفر جميع الادوات والوسائل التي من الممكن ان تساهم في نجاح التجربة , وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل مجموعة (10) لاعبين بعد استبعاد حراس المرمى وعمد الباحثان على إعداد برنامج تعليمي بمصاحبة وسائل مساعدة تهدف الى تطوير سرعة ودقة تنفيذ الاستقبال والتهديف لدى افراد عينة البحث , سعى الباحثان على ان تكون التمرينات حديثة ومتنوعة في الاداء , وذات قيمة فنية عالية ومناسبة لمستوى عينة الدراسة وبعد تحليل النتائج استنتج الباحثان ان تعدد الوسائل التعليمية المساعدة والحالة النفسية الجيدة ساعد اللاعبين في اتقان مهارة سرعة ودقة التهديف.

**The Effect of an Educational Program Accompanied by Teaching Aids on Improving
Psychological Endurance and the Speed and Accuracy of Receiving and Shooting
Skills in Youth Soccer Players**

By

Lecturer Dr. Ahmed Jallab Hardan

Assoc Prof Dr. Wisam Yaseen Burhan

Abstract

This study aimed to identify the differences between pre- and post-tests for the control and experimental groups in improving psychological endurance and the speed and accuracy of receiving and scoring in junior football. The researchers used a two-group experimental design. The population consisted of players aged 14 years from the five specialized national centers for nurturing sports talent in football in the Middle Euphrates region, totaling 100 players. The psychological endurance scale was standardized for 80 players. The research sample was selected purposively from the national centers for nurturing sports talent in Diwaniyah, comprising 23 players. These players were chosen for several reasons, most importantly the centers' adherence to training schedules and their ease of access, making them ideal for conducting the experiment. The centers also provided all the necessary tools and resources to ensure its success. The players were divided into two groups of 10 each, a control group and an experimental group, after excluding goalkeepers. The researchers developed an educational program, accompanied by assistive tools, aimed at improving the speed and accuracy of receiving and scoring. Regarding the scoring skills of the research sample, the researchers sought to ensure that the exercises were modern, varied in performance, of high technical value, and appropriate to the level of the study sample. After analyzing the results, the researchers concluded that the multiplicity of assistive educational

tools and the good psychological state helped the players to master the skill of speed and accuracy of scoring.

المقدمة:

كرة القدم من الألعاب الأكثر شعبية بالعالم من حيث عدد اللاعبين أو عدد الحضور إلى المباريات من خلال الأداء المميز والعروض الجميلة للاعبين التي تشد أنظار الجماهير فالقابلية على الأداء الجيد يعتمد على مجموعة أمور في مقدمتها بناء المهارات الأساسية بشكل جيد بما يمكنهم من الاستعداد لمرحلة التعلم والتدريب الجيد المتمثلة بالحفاظ على المهارات وتطويرها ومن ثم الاستعداد لعملية الإعداد الخططي وغيره فلا يمكن تحقيق ذلك بدون وجود إتقان أداء المهارات الأساسية

كما إن مستوى الأداء العالي للاعبين المتميزين لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة استثمار المواهب من خلال التخطيط الصحيح والدقيق يعد الاهتمام باللاعب الجيد من الناحية المهارية من الأمور الواجب مراعاتها ليصل الموهوب إلى المستويات العليا في كيفية تسخير المهارة على وفق الظروف التي يمر بها في الملعب وهو انعكاس للمستوى الرفيع الذي يتميز به اللاعب كذلك جعل أصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في مجال اللعبة يفكرون دائماً في إيجاد أفضل الوسائل والطرائق والأساليب التي تعمل على صقل مواهب اللاعبين على وفق مناهج تعليمية متقنة أكثر تطوراً وبأقل جهد بما يتلاءم مع قدرات وإمكانات المتعلمين وبأساليب علمية حديثة ومشوقة تجعل المتعلم أكثر تفاعلاً وتحفيزاً بحيث تتناسب مع المتغيرات التعليمية ولاسيما عند تعليم المبتدئين لكونهم القاعدة الأساسية لهذه اللعبة.

وان الرؤية الواسع لميدان اللعب من العناصر المهمة التي ينبغي ان يمتلكها لاعب كرة القدم وبسبب زيادة سرعة الاداء في كرة القدم الحديثة لذا يتوجب على لاعبي كرة القدم ان يتم تحضيره نفسياً للحفاظ على التركيز والتحكم بالمشاعر وتقليل من الضغوط او الاخطاء مما يعطي فرصة اكبر في التصرف الناجح من خلال دقة في الاداء والاقبال من الخطأ، مما يخدم تنفيذ المهارات بالشكل الامثل والسريع والتي يلزم على المدربين التركيز عليها وتطويرها.

مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في الصعوبة التي تواجه اللاعبين في التعلم بسبب جوانب نفسية لها دور كبير على مستوى اللاعب وان التحكم بها يعطي دفعة قوية للامام ومنها التحمل النفسي الذي له دور في التحكم بالتوتر والقلق والتعافي سريعاً من الخطأ مما يؤثر في عملية تعلم المهارة .

اهداف البحث:

1- اعداد برنامج تعليمي بمصاحبة وسائل مساعدة في تحسين التحمل النفسي وسرعة ودقة الاستقبال والتهديف بكرة القدم للناشئين

2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين التحمل النفسي وسرعة ودقة الاستقبال والتهديف بكرة القدم للناشئين

3- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين التحمل النفسي وسرعة ودقة الاستقبال والتهديف بكرة القدم للناشئين

فرضا البحث :

1- هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين التحمل النفسي وسرعة ودقة الاستقبال والتهديف بكرة القدم للناشئين

2- هنالك فروق معنوية بين الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين التحمل النفسي وسرعة ودقة الاستقبال والتهديف بكرة القدم للناشئين

مجالات البحث :

المجال البشري: لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في منطقة الفرات الأوسط بعمر (14) سنة

المجال الزمني: من 10 / 8 / 2025 ولغاية 15 / 2 / 2026

المجال المكاني: ملاعب وقاعات المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في منطقة الفرات الأوسط.

مصطلحات البحث:

التحمل النفسي : سمة ثابتة نسبيا في سلوك الفرد، تؤهله لمواجهة المواقف الضاغطة التي يقومها على أنها محببة، أو

غامضة أو غير متطابقة مع ذاته من خلال التصدي لها دون الشعور بالضعف والاستسلام والفسل" (5 : 12)

منهج البحث:

استعمل الباحثان التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية ضابطة) ذواتي الاختبار القبلي والبعدي محكمة الضبط .

مجتمع وعينة البحث:

حدد مجتمع الاصل بلاعبين المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم الفرات الأوسط بأعمار (14) سنة وبالبالغ عددها (5) مركز تخصصيه والذي يضم (100) لاعب الذين وتم تقنين مقياس التحمل النفسي على (80) لاعب , وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم (المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية في الديوانية) وبالبالغ (23) لاعب الذين هم عينة التطبيق وتم اختيارهم لأسباب عديدة اهمها التزام المراكز بمواعيد التمرينات وسهولة الوصول اليها لذلك تُعدُّ نموذجية لإجراء التجربة وتوفر جميع الادوات والوسائل التي من الممكن ان تساهم في نجاح التجربة , وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل مجموعة (10) لاعبين بعد استبعاد حراس المرمى وتم تنفيذ مفردات البرنامج التعليمي على عينة البحث التجريبية في حين الضابطة بقيت على برنامج المدرب.

جدول (1) يبين تجانس وتكافؤ افراد عين البحث

Sig	قيمة (T) المحسوبة	معامل الاختلاف	التجريبية		معامل الاختلاف	الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			انحراف	وسط		انحراف	وسط		
0.14	1.52	5.07	0.67	13.30	3.53	0.48	13.70	سنة	العمر الزمني
0.67	0.43	23.57	0.47	2.00	27.03	0.57	2.10	سنة	العمر التدريبي
0.52	0.66	10.73	4.84	45.10	11.54	5.38	46.60	كغم	الوزن
0.82	0.24	17.33	5.22	30.10	14.35	4.25	29.60	درجة	التحمل النفسي

0.41					8.56				سرعة
	0.84	13.77	0.03	0.21		0.02	0.22	درجة/ثا	ودقة
									التهدف

القياسات المستخدمة بالبحث:

أولاً: مقياس التحمل النفسي:

مقياس التحمل النفسي:

اعتمد الباحثان على مقياس التحمل النفسي في دراسة للباحث (زينب حسن فليح الجبوري ، عبد علي عبيد الفرطوسي (5 : 367) نقلا عن دراسة كامل عبود حسين (2004) م وعلي حسين علي(2006) م ، وقد وجد الباحث أن هذه الدراسات تؤكد على أن مفهوم التحمل النفسي متعدد المجالات وان اغلب الدراسات تركز على المجالات الآتية (التحدي ، السيطرة ، الالتزام) والتي تم اعتمادها في دراستنا حيث يتكون من(22) فقرة تقيس جوانب التحمل النفسي للاعب ، والذي أعطيت بدائل الإجابة ثلاث عليا (أوافق ، أوافق الى حد ما ، لاوافق) الدرجات (3، 2، 1) للعبارات الايجابية (1، 2، 3) للعبارات السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي (66) واقل درجة للمقياس هي (22) وتم تقنيه على (80 لاعب) يمثلون (5) مركز تخصصيه لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم الفرات الأوسط بأعمار (14) سنة بعد استبعاد (20) استمارة بسبب منها لم يصل الينا أخطا في الملء لذا تم استبعادها.

ثانيا: الاستقبال (الاحماد) والتهدف (1 : 172).

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة ودقة الاستقبال والتهدف .

الادوات المستخدمة :-

_ كرة قدم عدد (4).

_ شريط قياس جلدي.

_ صافرة عدد (1).

_ أصباغ ترابية نوع (spray).

_ مسطرة قياسها (1.5 م) لتحديد منطقة الاستقبال (الإخماد).

_ مرمى قانوني (2.44 × 7.32) م مقسم على ثلاث مناطق عدد (1).

_ شريط مطاط (لاستيك تدريب) لتحديد مناطق التهديف.

_ ساعة إيقاف

وصف الاداء: -

يقف المختبر خلف خط منطقة الاستقبال (الإخماد) رقم (1) والتي تُحدد بواسطة نقطة لقاء (6) م يمين ويسار المرمى مع (10) م أمام خط المرمى مما يشكل مسافة قطرية بين منطقة الاستقبال (الإخماد) والرمى , وبعد إعطاء إشارة البدء يلعب المجهز الكرة (رضية) باتجاه منطقة الاستقبال رقم (1) , يحاول المختبر استقبال الكرة (الإخماد) ثم يقوم بالتهديف عكس الاتجاه نحو المرمى في المناطق المؤشرة وفق أهميتها وصعوبتها, يؤدي جميع المختبرين محاولتين بالتتابع , ثم يؤدي جميع المختبرين محاولتين آخريتين من منطقة الاستقبال رقم (2) , علماً أن موقع المرسل (المجهز) يكون امام المرمى ويتوسط منطقتي الاستقبال (الإخماد) رقم (1) ورقم (2) ويبعد عن كل منطقة استقبال (8) م وكما في الشكل (4) ادناه .

شروط الاداء:-

- يجب أن يتم استقبال الكرة ضمن المنطقة المحددة له .
- يجب أن يتم اداء مهارة التهديف ضمن المناطق المحددة للاستقبال (الإخماد) .
- على المختبر أن يؤدي مهارتي الاستقبال والتهديف بأقصى سرعة ممكنة .

طريقة التسجيل :-

- ➡ يُعطى للمختبر (4) محاولات (محاولتان من كل جهة) .
- ➡ تُحتسب للمختبر (درجة واحدة) للاستقبال الناجح في كل محاولة.

- تُحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للاستقبال الخاطئ.
- تُحتسب للمختبر (ثلاث درجات) عند التهديد في المجال رقم (3).
- تُحتسب للمختبر (درجتان) عند التهديد في المجال رقم (2).
- تُحتسب للمختبر (درجة واحد) إذا مست الكرة أحد القائمين او العارضة
- تُحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا خرجت الكرة خارج حدود المرمى.

ملاحظة :-

- من ناحية الدقة فأَنَّ الحد الأعلى لدرجات الدقة (16) درجة (4) منها للاستقبال (الاحماد) و (12) للتهديد.
- من ناحية الزمن يتم احتسابه بواسطة ساعة إيقاف.
- وحدة القياس (درجة/ ثانية).
- يتم حساب الوقت للاختبار بواسطة جمع ازمان المحاولات الاربع , ويتم احتساب زمن كل محاولة من لحظة استقبال (إخماد) المختبر للكرة الى لحظة وصول الكرة لخط المرمى المقسم الى اجزاء , ثم يتم حساب مجموع الدرجات (درجات الدقة) مقسمة إلى مجموع الزمن بواسطة قانون (فتنس المعدل) والذي ينص : - الاداء المهاري = مجموع درجات الدقة / مجموع الزمن

التجربة الاستطلاعية:

عمد الباحثان إلى إجراء التجربة استطلاعية في يوم الجمعة الموافق 10 / 10 / 2025 في الساعة الثالثة مساءً على ملعب المرحوم كاظم ناجي بكرة القدم في مركز الديوانية وذلك من أجل معرفة خطوات سير العمل ومعالجة السلبيات والمشاكل التي قد تحدث أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية وكذلك معرفة النقاط الايجابية ودعمها وتعزيزها .

الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمهارات المركبة بكرة القدم لعينة البحث ليومي السبت والاحد الموافقين 18 - 19 / 2025 في تمام الساعة الثالثة مساءً على ملعب المرحوم كاظم ناجي بكرة القدم في مركز الديوانية. وقد تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالزمان والمكان وطريقة تنفيذ الاختبارات.

مفردات البرنامج التعليمي:

عمد الباحثان على إعداد برنامج تعليمي بمصاحبة وسائل مساعدة تهدف الى تطوير سرعة ودقة تنفيذ الاستقبال والتهديف لدى افراد عينة البحث , سعى الباحثان على ان تكون التمرينات حديثة ومتنوعة في الاداء , وذات قيمة فنية عالية ومناسبة لمستوى عينة الدراسة , حرص الباحثان على ان يكون الوحدة التعليمية بطريقة واقعية والابتعاد عن طابع الملل والرتابة المتبعة سابقاً , اذ تم اعتماد التمرينات التي تؤدي بطريقة مشابه لأداء المهارات في المباراة , لكي تحقق الهدف الذي جرت من اجله الدراسة , وقد تم إدخال المتغير المستقل (البرنامج التعليمي) في بداية القسم الرئيس من الوحدة التعليمية علماً ان زمن الوحدة التعليمية الكلي هو (90) دقيقة وعدد الوحدات (24) وحده تعليمية, وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية , اما المجموعتين الضابطة فكان عملها مقترن بالمدرّب واستمر البرنامج من 22 / 10 / 2025 ولغاية 14 / 12 / 2025 وتضمن الأمور التالية:

- استخدام وسائل مساعد تساعد اللاعب في تحسين مهارة الاستقبال والتهديف
- تنفيذ المهارة بأسرع زمن ممكن
- تعويد اللاعب على الأداء تحت الضغط
- إعطاء فرصة للاعب بمعالجة الأخطاء لزيادة ثقته
- التكرار والممارسة الكثيرة مع تصحيح الأخطاء عن طريق التغذية الراجعة
- التحفيز والتشجيع لكل محاولة جيدة يقوم بها اللاعب

الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للتحمل النفسي ومهارة سرعة ودقة الاستقبال والتهديف بكرة القدم لعينة البحث ليومي الاربعاء والخميس الموافق 17 - 18 / 12 / 2025 في تمام الساعة الثالثة مساءً على ملعب المرحوم كاظم ناجي بكرة القدم في مركز الديوانية وبظروف مشابهة تقريبا للاختبار القبلي.

عرض ومناقشة نتائج:

جدول (2) يبين الفروق في متغيرات الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

Sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القياسات
		انحراف	وسط	انحراف	وسط		
0.01	3.42	12.68	36.89	4.25	29.60	درجة	التحمل النفسي
0.00	7.01	0.11	0.32	0.02	0.22	درجة/ثا	سرعة ودقة التهديف

جدول (3) يبين الفروق في متغيرات الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

Sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القياسات
		انحراف	وسط	انحراف	وسط		
0.00	7.98	15.86	47.22	5.22	30.10	درجة	التحمل النفسي
0.00	10.93	0.13	0.41	0.03	0.21	درجة/ثا	سرعة ودقة التهديف

جدول (4) يبين الفروق في متغيرات الدراسة في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

Sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القياسات
		انحراف	وسط	انحراف	وسط		
0.00	3.82	15.86	47.22	12.68	36.89	درجة	التحمل النفسي
0.00	5.50	0.13	0.41	0.11	0.32	درجة/ثا	سرعة ودقة التهديف

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج والمبينة في الجداول (2 , 3 , 4) تبين وجود تطور ملحوظ في متغيري

(التحمل النفسي وسرعة ودقة التهديف) وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

إذ يعزو الباحثان هذا التطور في المتغيرات المدروسة بالاختبار البعدي للمجموعتين لفاعلية التمارين المستعملة من قبل المدرب والباحثان للمجموعتين لاحتوائها على أداء مهاري ووسائل تعليمية مختلفة كأن لها الدور في تحسين التحمل النفسي وسرعة ودقة التهديف مما زاد من عمليات الاستثارة العصبية للفرد نتيجة لمواقف التمارين المتغيرة والضاغطة مما يقل بذلك درجة تعرضه للضغوط، إذ يذكر (محمد حسن علاوي) (إن العصبية تكون مصاحبة للاستثارة الانفعالية) (4 : 148) وهذا

سبب في ظهور هذا التطور المعنوي للمجموعتين وخصوصا المجموعة التجريبية التي كان تحسنها افضل بكثير من الضابطة حسب القيم الكمية المستخرجة التي راعت الحالة النفسية بشكل كبير لزيادة التحمل النفسي للاعب وكذلك تحسن مهارته في سرعة ودقة التهديف وهذا ما أشار إليه (يعرب خيون) بالقول "في الألعاب التي تستخدم فيها الكرة فأن اللاعب يؤدي ردود أفعال متعددة باتجاه الكرة فالكثير من الألعاب تتطلب رد فعل سريع للسيطرة على مناورات اللاعب المنافس , كذلك رد فعل سريع لمجاراة حركة أعضاء الفريق فاللاعب يولد ردود فعل لعشرين أو ثلاثين موقف بأقل من ثمانية واحدة" (6 : 33) وأظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على حساب الضابطة في المتغيرات المدروسة وذلك بسبب فاعلية البرنامج التعليمي الذي استعمل من خلاله الوسائل المساعد التي أعطت اثارة وتشويق في تنفيذ المهارة مما زاد من حماس اللاعبين على تصحيح اخطائهم واتقان المهارة بشكل كبير وكما ان للحالة النفسية دور فاعل عن طريق زيادة التحمل النفسي للاعبين من خلال جرعات من الحماس والإصرار في تحقيق افضل النتائج وان استخدام وسائل تعليمية مختلفة اسهم في رفع مستوى تلك المهارة لدى افراد المجموعة التجريبية , حيث يؤكد ذوو اللعبة أن : المناهج والاساليب التدريبية التي يطبقها المدربين هي غالباً تؤدي الى التطور حتى وأن اختلفت الالية والمصادر التي يتبعونها في خطوات مناهجهم العملية " (2 : 98).

وإن النشاط الرياضي ساعد بكل كبير في الاتزان الانفعالي والتخلص من التوتر والاستثارة وهذا ما أكده حامد الأفندي إذ أكد على "إن الرياضة تتيح فرصة للتخلص من حالات التوتر النفسي" (3 : 211) .

الاستنتاجات:

- 1- ان تعدد الوسائل التعليمية المساعدة ساعد اللاعبين في اتقان مهارة سرعة ودقة التهديف
- 2- ان للحالة النفسية الدور الكبير في التخلص من التوتر والاستثارة السلبية لدى اللاعبين
- 3- تناسب البرنامج التعليمي لهذه الفئة العمرية من اللاعبين للتخلص من التوتر ومعالجة الأخطاء

التوصيات:

- 1- الاهتمام بهكذا فئات عمرية لأنها نواة للمستقبل
- 2- الاهتمام بالحالة النفسية بشكل عام والتحمل بالكل خاص

المصادر:

1. بعث عبد المطلب عبد الحمزة : تصميم وتقنين بطارية اختبار مهارية مركبة للاعبين كرة القدم لأندية بغداد الدرجة الممتازة , اطروحة دكتوراه , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد , 2016م
2. سعد محسن : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد , 1996م
3. محمد حامد الأفندي : علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية , القاهرة , 1975
4. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي, ط4 , مصر , مركز الكتاب للنشر , 2004
5. 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
6. يعرب خيون , التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , بغداد , مكتب الصخر , 2002

ملحق (1) مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	أوافق لحد ما	لا أوافق
1	أرغب التنوع في أساليب التدريب		
2	أشعر بالانزعاج إذا حدث أي تغيير في البرنامج التدريبي.		
3	لدي القدرة على لاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة.		
4	أشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في أثناء التدريب أو المنافسة .		
5	أميل إلى تحدي المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي.		
6	أستمتع بتحمل أي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين أنها مهمة صعبة.		
7	لدى استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي		
8	الهزيمة أو الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي.		
9	أرفض الاستسلام للتعيب عند اشتراكي في المنافسة أو التدري.		
10	أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة.		
11	ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردتي .		
12	زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهمات التي توكل إليه		
13	أشعر بأن لدي القدرة على هزيمة أي منافس.		
14	من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة إلا في حالة وجود تحدي من قبل منافس		

15	قوة أراذتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة .
16	أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام
17	أشعر أنني غير محتاج لبذل الجهد في التدريب والمنافسة.
18	أرغب بالاندماج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم .
19	أشعر أنني ابذل جهداً عالياً في التدريب أكثر من المنافسة .
20	مهما أبذل من جهد في التدريب فأني لن أحقق نتائج جيدة في المنافسة.
21	أشعر بالسرور عندما أتعلم شيئاً جديداً بالتدريب .
22	أبقى هادئاً في المنافسات الصعبة .
23	كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي في أثناء المنافسة .
24	التزام بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات
25	أشعر أنني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلي والمجتمع الذي أعيش فيه
26	التزامي بالتدريب هو من أجل تحقيق أفضل النتائج .
27	أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية .
28	أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملي مع اللاعبين.
29	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في أثناء المنافسة.
30	أشعر بأنني مهما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأنتي لا أحقق النتائج الجيدة .
31	لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائهم.
32	إذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأني لا أوجه أي إساءة له
33	قوة المنافسات والتدريب لا يجعلها سبب دون تحقيق أهدافي .
34	أشعر أنني لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في أثناء التدريب والمنافسات .
35	أدافع بقوة عن وجهات نظري أمام المدرب .
36	أشعر بأنني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم. .
37	عندما يضايقتني المنافس فأنتي لا أستطيع المحافظة على توازني .
38	أسيطر على مخاوفي في أثناء المنافسة ولا أجعلها تؤثر على مستوى أدائي
39	من الصعب علي ان أسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب أو اللاعبين .
40	أعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يملكون مقومات الرياضة.

			أحافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا أغيرها بسرعة	41
			ابتعد عن تحمل المسؤوليات التي لا أستطيع تحملها في التدريب والمنافسة	42