



## المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الانجاز للاعبى المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق

هاشم عيسى عكاب<sup>1</sup> أ.م.د. فريال سامي<sup>2</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية<sup>1</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> alsultany sport@yahoo.com, <sup>2</sup> ferval2017@uomustansiriyah.edu.iq)

**المستخلص:** يهدف البحث الى التعرف على المهارات النفسية ومستوى الانجاز والعلاقة بين المهارات النفسية والانجاز للاعبى المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق. ولتحقيق الهدف استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث، و اشتمل مجتمع البحث الكلي من لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق للموسم الرياضي 2023/2022 والبالغ عدده (98) لاعب، موزعين بحسب الفعاليات، وتم اختيار (90) لاعبو بالأسلوب المنتظم، كعينة للبحث و(8) لاعبين كعينة استطلاعية بالطريقة العشوائية، وبإجراء التجارب الاستطلاعية تم التأكد من صلاحية الفقرات وتحقيق خصائصها العلمية (الصدق، والثبات، والموضوعية) فضلا عن قدرتها على التمييز العينة البحث، وأجريت المعالجات الإحصائية المناسبة، واستنتج الباحثان بان تم التوصل الى إعداد مقياس المهارات النفسية للاعبى المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية الدرجة الأولى في العراق وكذلك يمتاز لاعبو المسافات القصيرة والمتوسطة بمستوى عالي من المهارات النفسية، ويوصي الباحثان بإعطاء المزيد من الاهتمام لتدريب اللاعبين على المهارات النفسية ولاسيما مهارة الاسترخاء وقلق المنافسة، كذلك الاهتمام بجانب الإعداد النفسي للاعبين من خلال الوحدات التدريبية، مع الإعداد البدني والمهاري، فضلاً عن إقامة نورات الأعداد النفسي والتدريبية للعاملين في مجال تدريب العاب القوى وتعليم كيفية السيطرة على الانفعالات من قبل اللاعبين.

**الكلمات المفتاحية:** المهارات النفسية - الانجاز - المسافات القصيرة والمتوسطة.

I . S . S . J

## 1- المقدمة:

ويأتي ذلك من خلال التعرف على المهارات النفسية للاعبين الأركاض القصيرة والمتوسطة في تنظيم وتهيئة أنفسهم في المنافسات الرياضية وقدرتهم على مواجهة الضغوط والتركيز الجيد والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي بصورة واقعية فضلا عن تمتعهم بالمقدرة على تصور أنفسهم وهم يستخدمون مهاراتهم النفسية في المسابقات.

وتأتي أهمية البحث منسجما مع الاتجاه الحاصل والقناعات المتحققة لدى الكثير من المدربين في الفرق الرياضية على المستوى المحلي أو الإقليمي أو العالمي والذين يؤمنون بضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية للرياضيين ويظهر هذا الاتجاه بوصفه منطلقا علميا جديدا في مسيرة البحث العلمي والعمل التدريبي بصورة عامة ومنها ما يخص لعبة عدايي هذه الفعاليات التي استفادت كثيرا من هذه الأفكار والموضوعات ذات العلاقة بتحسين مستوى الانجاز وتطوير قابلية الرياضي بالاعتماد على مبادئ علم النفس الرياضي وتحقيق التكامل التدريبي والنفسى من اجل الوصول الى أهداف إستراتيجية لدى اللاعبين في الأندية الرياضية في العراق. ويمكن أن يقدم البحث الحالي إضافة علمية جديدة الى مكتبة التربية الرياضية لتساهم في توفير الفرص المناسبة لإجراء بحوث علمية في هذا الميدان .

### مشكلة البحث:

نظراً لأهمية المهارات النفسية في رفع مستوى الأداء والانجاز فضلا عن العوامل البدنية والمهارية ودورها في تكامل بناء أعداد اللاعب ليكون مؤهلاً لتحقيق النتائج مجتمعة مهمة للمدربين لمعرفة تفسير حالات غير ثابتة في مستويات اللاعبين في الأداء خلال العملية التدريبية بما يعكس على نتائجهم وهذا ما أكده بعض مدربي الأندية من نوي الخبرة والذين لاحظوا وجود حالات عدم الثبات في مستويات الفرق ولاعبى أندية الدرجة الأولى للألعاب القصيرة والمتوسطة عند مقابلتهم إذ يعتقد الباحثان أن سبب هذا التذبذب في المستويات عدم الدقة في الأداء للاعب قد يعود الى قلة الأعداد النفسية وإخضاع اللاعبين الى البرامج الإرشادية والتوجيهية وكذلك قلة الاهتمام بالجانب النفسي وخصوصاً لدى لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق .

فعندما يتمكن المدرب من إضافة الأعداد النفسية كوحدة مستقلة

يحاول علم النفس الرياضي كونه أحد فروع علم النفس، فهم سلوك وخبرة الرياضي المرتبطين بالنشاط الرياضي، ويبحث في الخصائص والسمات والحالات النفسية للشخصية الرياضية من اجل تطوير هذا النشاط وتحقيق الإنجاز الرياضي والنتائج المطلوبة في المنافسات التي تحتوي على الكثير من المتطلبات التي يجب على الرياضي أن يحققها، ولذا فانه يتطلب من الرياضي بذل الجهود للتغلب على معوقات الأداء في التدريب والمنافسة التي من شأنها إعاقة تحقيق أهدافه .

وان العباب القوى هي احد الألعاب التي يحاول فيها اللاعبون إظهار قدراته وتحقيق الإبداع في الأداء والانجاز، ويعد موضوع المهارات النفسية واحدا من بين الموضوعات المهمة في علم النفس وفي علم النفس الرياضي. فقد شهدت العقود الماضية محاولات عدة جادة لتفسير ما وراء السلوك في التدريب والمنافسة ولاشك في انهم يمتلكون مهارات نفسية تجعلهم يبذلون قصارى جهدهم للتحدي وعدم الاستسلام أو الانسحاب حتى بعد تعرضهم لمواقف سلبية . وعليه يمكن القول بان وراء كل سلوك مهارات نفسية تستثيره ثم تعمل على توجيهه واستمرارية هذا السلوك من اجل تحقيق الهدف المطلوب .

أن معرفة المهارات النفسية عند عدايي المسافات القصيرة والمتوسطة هو معرفة محركات سلوك بصورة عامة ومن هنا كان لا بد من توافر الأعداد النفسية للاعب من المدرب وهذا يتطلب التعرف على هذه المهارات عند اللاعب وإحدى المتغيرات المهمة التي ينبغي التعرف عليها، ومن اجل تحديد المهارات النفسية المؤثرة في السلوك لدى اللاعبين وقياس مدى تأثير ذلك في النهوض بمستوى الانجاز الرياضي فقد ظهرت اتجاهات حديثة في مجال علم النفس الرياضي دعت الى عدم إهمال المهارات العقلية والنفسية الهائلة التي تتجم من الاستخدام الأمثل لمثل هذه القدرات والتي تعمل على تحقيق طفرات رياضية كبيرة ومهمة في المواقف الرياضية المختلفة سواء أن كان ذلك على مستوى المنافسة أو التدريب ويرتبط التقدم الرياضي بتحسين مستوى المهارات النفسية ومن ثم الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي

بأسلوب المسحي و العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث .

### 2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث

الكلبي من لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق للموسم الرياضي 2023/2022 والبالغ عدده (98) لاعب، موزعين بحسب الفعاليات، وتم اختيار (90) لاعب وبأسلوب المنظم، كعينة للبحث و(8) لاعبين كعينة استطلاعية بالطريقة العشوائية والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين ذلك توزيع مجتمع وعينة البحث

ت	الفعاليات	مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية	عينة البناء	عينة التطبيق
1	100م	16	1	8	7
2	200م	16	1	8	7
3	400م	15	1	8	6
4	100م ح	10	1	5	4
5	400م ح	10	1	5	4
6	800م	17	2	9	6
7	1500م	14	1	7	6
	المجموع الكلي	98	8	50	40
	النسبة المئوية	%100	%9.55	%51.67	%39.78

### 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في

البحث: هي الأدوات التي أستطاع الباحثان، بموجبها الحصول على جميع البيانات وتدوينها واستخلاص النتائج لحل المشكلة من أجل أهداف البحث منها:

### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات والبيانات: (المصادر

العربية والأجنبية، الملاحظة، التجربة الاستطلاعية، الاستبانة، شبكة الانترنت العالمية).

### 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(جهاز حاسوب لابتوب نوع (DELL) عدد (1)، حاسبة يدوية نوع (KENKO) عدد (1)، أدوات مكتبية (ورق، أقلام) .

### 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-1 مقياس المهارات النفسية: قام بتصميم هذا

المقياس كل من (ستيفان بل، Bull)، و(جون البنسون، Albinson)، و(كريستوفر شامبروك، shambrook، 1996)،

ضمن الوحدات التدريبية وقياس الحالة النفسية للاعب لمعرفة محركات سلوكه في تحقيق الأهداف المرجوة ويتعرف على العلاقة بين الجانب النفسي والجانب البدني وإخضاعه لجلسات إرشادية بين الحين والآخر من خلال اعدده النفسي فسوف يؤثر ذلك على مهاراته النفسية نحو التفوق والتميز وأيضاً داخل وخارج الملعب وكيفية تعزيزها .

إذ سيلجأ الباحثان إيجاد العلاقة بين المهارات النفسية والانجاز للاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق بجميع إبعادها وذلك لغرض البناء المتوازن والمتكامل المبني على أسس علمية في تفسير الإخفاقات وتذبذب المستويات للاعبين بغية الارتقاء بواقع ألعاب القوى في قطرنا. وتكون نتائج هذا البحث وتوصياته في متناول يد المدربين والإداريين والمهتمين بالشأن الرياضي.

### أهداف البحث:

1-أعداد مقياس للمهارات النفسية الخاصة للاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق.

2-التعرف على المهارات النفسية للاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة أندية العراق

3-التعرف على مستوى الانجاز للاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق

4-التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والانجاز للاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق .

### مجالات البحث:

المجال المكاني: مقر الأندية قيد البحث

المجال البشري: لاعبي دوري أندية الدرجة الأولى في العراق الرياضي 2023/2022، بالعباب القوى (الأركاض القصيرة والمتوسطة).

المجال الزمني: من 2023/2/2 ولغاية 2023/3/5.

### تحديد المصطلحات:

المهارات النفسية: وهي القدرة على الاقتراب من موقف الانجاز مع الاعتقاد بالثقة والمعرفة بان كلا من الجسم والعقل على أتم الاستعداد للأداء الأمثل (انويا، تيرس عوديشو: 2002، 122).

الاختبار الجيد فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله " (وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: 1996، 117)، وقد اعتمدت الباحثان على استخدام الصدق الظاهري Content Validity، إذ أشار (إيبيل، Eble) في هذا المجال الى أن " أفضل وسيلة للتأكد من صدق الأداة هو أن يقرر عدد من المختصين مدى تغطية وشمولية الفقرات لجوانب الصفة المراد قياسها " (Elbe, R.L. 1972, 220)، ولغرض التأكد من صدق المقياس قام الباحثان بعرضه على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والمجال الرياضي للتأكد من صلاحية المقياس لهذا الغرض وتم استخدام النسب المئوية معيارا حول مدى صدق المقياس للغرض الذي وضع من اجله إذ اتفقت آراء السادة الخبراء بنسبة 85% فأكثر على صلاحية المقياس لتمثيل الظاهرة المطلوب قياسها . " على الباحثان أن يحصل على نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء تعديلات بنسبة لا تقل عن (75%) " (الأمام مصطفى محمود واخرون: 1990، 76).

## 2- 1-6-1 إعداد الصورة النهائية للفقرات قبل القيام بتحليلها إحصائيا (موسى النبهان: 2004، 209):

من سمات المقياس الجيد قدرته على تمييز الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية من الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه أي استخراج القوة التمييزية للفقرات (Discrimination Power)، فضلا عن تمتعه بالاتساق الداخلي بين الفقرات ويتصور البعض أن مجرد الاعتناء بصياغة الفقرات لفظيا واختيارها من صلب الموضوع على وفق وضوحها المنطقي أو حسب رأي الخبراء تكفي لاختيار الفقرة المناسبة والجيدة وقد تم إجراء التحليل الإحصائي على مجموعة من لاعبي الأركاض القصيرة والمتوسطة (عينة البحث) البالغ عددهم (90) لاعب وذلك باستخدام الأسلوبين الآتيين:

**1- أسلوب المجموعات المتطرفة:** تبدأ هذه الطريقة بعملية جمع البيانات وتصحيحها ومن ثم ترتيب الدرجات ترتيبا تنازليا وفي العادة يتم اختيار نسبة 27% العليا و27% الدنيا من نتائج الاختبارات التحصيلية لتمثلا للمجموعتين المتطرفتين، ونظرا لصغر حجم العينة والبالغ (90) لاعب ولتعدر اختيار نسبة

لقياس بعض الجوانب العقلية- النفسية العامة للأداء الرياضي، وقد قام باقتباسه وتعديله الى العربية (محمد حسن علوي، 1998). ويشمل المقياس (6) أبعاد هي (القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي). ويتضمن (24) عبارة، إذ أن كل بعد من الابعاد الستة تمثله (4) عبارات، ويتم الإجابة عنه باختيار احد البدائل الستة تنطبق عليه (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق عليه تماما)، ويتم تصحيح المقياس عند منح الدرجات العبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها الرياضي أمام كل عبارة . كما يتم عكس الدرجات التي حددها الرياضي بالنسبة الى العبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي: 1=6، 2=5، 3=4، 4=3، 5=2، 6=1 ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة العظمى وقدرها (24) درجة في كل بعد دل على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات الرياضي دل ذلك على حاجته الى اكتساب المزيد من الترتيب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد . الملحق (1) .

**2- 5 التجربة الاستطلاعية للمقياس:** تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (8) لاعبين وكان الهدف من هذه التجربة هو ما يأتي:

- 1- التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض .
  - 2- مدى وضوح الفقرات للمستجوب ودرجة استجابته لها .
  - 3- احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه للإجابة على فقرات المقياس .
  - 4- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس .
- ولأجل استخدام هذا المقياس في التعرف على المهارات النفسية لدى لاعبي الأركاض القصيرة والمتوسطة قام الباحثان بعدد من الإجراءات للتأكد من إمكانية الاعتماد على الأداة في قياس الظاهرة المبحوثة قام الباحثان باستخراج الأسس العلمية للمقياس:

## 2- 6 الأسس العلمية للمقياس:

**2- 1-6-1 صدق المقياس:** يعد الصدق " أهم شروط

**2- معامل الاتساق الداخلي:** تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول الى القوة التمييزية للفقرات، إذ أن هذه الطريقة تقدم لنا مقياسا متجانسا في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل فضلا عن قدرتها على إبراز الترابط بين فقرات المقياس إذ أن القوة التمييزية للفقرة تكون مشابهة لقوة المقياس التمييزية (وديع ياسين التكريتي وحسين محمد العبيدي: 1996، 106)، ولاستخراج معامل التمييز استخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لقياس درجة ارتباط كل فقرة مع الفقرات الكلية للمقياس باستخدام نظام (Minitab) في الحاسوب الآلي والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول (3) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
1	0.364	13	0.502
2	0.852	14	0.542
3	0.535	15	0.679
4	0.457	16	0.480
5	0.720	17	0.543
6	0.524	18	0.492
7	0.516	19	0.491
8	0.553	20	0.578
9	0.639	21	0.322
10	0.617	22	0.517
11	0.422	23	0.555
12	0.604	24	0.327

ويتضح من الجدول (3) أن معامل الارتباط لفقرات المقياس تراوحت ما بين (0.052-0.679) وعند الرجوع الى جداول دلالة معامل الارتباط عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (89) نجد أن قيمة (r) الجدولية تساوي (0.232) وعليه تعد جميع الفقرات مميزة وذلك لان قيمة (r) المحسوبة اكبر من قيمة (r) الجدولية وتم استخراج معامل الارتباط بين درجة كل بعد من الابعاد الستة والدرجة الكلية للمقياس والجدول (12) يبين ذلك:

27% العليا والدنيا ومن اجل إضفاء الصيغة الاحصائية المناسبة لهذه الطريقة، فقد أشار (الزويبي واخرون، 1981) الى انه بإمكان الباحثان في مثل هذه الحالة أن تقسم العينة الى قسمين متساويين (أعلى وأدنى) وانه ليس من المهم التقييد بهذه النسب المئوية في اختبار المجموعتين 27% العليا و 27% الدنيا وقد ضمت كل مجموعة (24) وقد اعتمدت القيمة التائية الدالة إحصائيا مؤشرا لتمييز الفقرات، والجدول (2) يبين ذلك:

الجدول (2) يبين نتائج الاختبار الثاني للقوة التمييزية لفقرات مقياس المهارات النفسية

عدد الإجابات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4.971	0.904	4.677	1.036	3.247
2	4.147	1.520	4.382	1.181	6.713
3	4.677	1.273	3.500	0.929	4.353
4	4.824	0.904	4.235	1.257	2.216
5	4.588	1.048	4.059	1.230	3.911
6	5.235	0.987	3.912	1.357	4.601
7	4.941	0.851	4.294	1.268	2.471
8	5.059	1.099	4.088	1.401	3.179
9	3.588	1.500	2.912	1.334	4.965
10	4.294	1.447	2.824	1.114	4.697
11	4.000	1.456	2.794	1.226	3.694
12	3.647	1.555	2.853	1.438	2.186
13	4.618	1.181	3.677	1.249	3.193
14	4.294	1.244	2.882	1.513	4.203
15	5.177	1.058	3.353	1.649	5.426
16	3.118	1.665	2.500	1.135	7.787
17	5.294	0.676	4.324	1.408	3.624
18	4.235	1.499	3.177	1.359	3.052
19	4.853	1.048	3.765	1.478	3.501
20	4.882	0.978	3.500	1.482	4.540
21	5.059	0.952	4.559	1.160	6.943
22	5.324	1.036	4.294	1.169	3.843
23	4.882	0.808	4.177	1.167	2.900
24	4.735	1.163	4.235	1.458	4.564

ويتضح من الجدول (2) أن القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت بين (0.713-5.426) وعند الرجوع الى قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (89) وأمام مستوى معنوية (0.05) نجد أنها تساوي (1.66) . في ضوء ذلك يتضح أن جميع الفقرات كانت مميزة .

إقامة بطولة أندية العراق (النخبة) والتي أقيمت في أيام (3-4) 2023/3/5 والتي أقيمت على لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد في الجادية من خلال إعطاء العينة مقياسي البحث، وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عليها، مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل الفقرات وبما يتناسب مع المستجيب، فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وأنه سيستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وقد استخدم مدة التطبيق النهائي (3) أيام.

**2- 8 الوسائل الإحصائية:** عُولجت البيانات الإحصائية، باستخدام البرنامج الجاهز (SPSS) واستخدام الباحثان الوسائل التالية: (النسبة المئوية، قانون (كا)، قانون الأهمية النسبية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المستقلة، معامل الارتباط البسيط بيرسون، معادلة سييرمان براون، معادلة الفاكرونباخ).

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

#### 3- 1 عرض وتحليل نتائج مقياس المهارات النفسية

##### للاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق:

الجدول (5) يبين نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي لمقياس المهارات النفسية لدى لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق

مقاييس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة عند درجة
المهارات النفسية	40	170.78	6.90	138	1.98	3.84	0.05

\*معنوي عند مستوى دلالة (0.05)

وللتأكد من الفروق بين هذه المتوسط والوسط الفرضية، استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينة واحدة من خلال الجدول (5) إذ كشفت نتائج التحليل الإحصائي عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي (170.78) وانحراف معياري بلغت قيمته (6.90) ومتوسط فرضي بلغت قيمته (138) والقيمة التائية المحسوبة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) وقد بلغت القيمة التائية الجدولية (3.84) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني يوجد فرق معنوي في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق .

الجدول (4) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية

رقم البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط**	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأول	0.511	0.232	89	0.05
الثاني	0.729			
الثالث	0.593			
الرابع	0.744			
الخامس	0.887			
السادس	0.632			

\*\* القيمة الحرجة لدلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (89) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (0.232) .

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الارتباط للإبعاد الستة لمقياس المهارات النفسية تراوحت بين (0.511-0.887) وعند الرجوع الى جداول دلالة معامل الارتباط عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (89) نجد أن قيمة (r) الجدولية تساوي (0.232) وهي اقل من قيمة (r) المحتسبة للإبعاد الستة وهذا يدل على وجود ارتباط عال بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (عودة احمد سليمان والخليلي خليل يوسف: 2000، 43).

#### 2- 6- 2 ثبات المقياس: يقصد بالثبات " الاستقرار بمعنى

أن لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيئاً من الاستقرار ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار في مرات الإجراء المختلفة " (باهي مصطفى حسين: 1999، 70)، ولأجل الحصول على ثبات مقياس المهارات النفسية، استخدم الباحثان طريقة إعادة التطبيق، وذلك من خلال تطبيق المقياس على (8) لاعبين بتاريخ وأعيد توزيع المقياس مرة ثانية بعد مرور أسبوعين وبعد جمع الاستمارات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فظهرت قيمة (r) المحتسبة (0.83) وهذا يدل على وجود ارتباط عال ومن ثم يؤكد أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عال . وبهذا الإجراء يكون المقياس جاهز للتطبيق .

#### 2- 7 التطبيق النهائي للمقياس: قام الباحثان بتطبيق،

مقياس (المهارات النفسية) بصيغتها النهائية على عينة البحث الأساسية، المكونة من (90) لاعب من لاعبي الأركاض القصيرة والمتوسطة فئة المتقدمين في الأندية العراقية أثناء

الدراسة، وقد تراوحت تلك الارتباطات ما بين (0.041)،  
(0.733) بدلالة معنوية بلغت، (0.05).

### 3-4 عرض وتحليل نتائج متغير الانجاز للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق:

الجدول (8) يبين المعالم الاحصائية لمتغير الانجاز للاعبين المسافات  
القصيرة والمتوسطة لأندية العراق

ت	المتغيرات	اقل قيمة	اكبر قيمة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	100م	10.85	13.45	12.74	3.00	0.147
2	200م	26.763	31.23	34.64	7.58	0.447
3	400م	1.04	1.19	1.107	3.09	0.599
4	100م حواجز	14.82	20.09	17.75	2.25	-0.431
5	400م حواجز	1.08	1.14	1.11	0.03	-0.935
6	800م	2.37	4.22	3.08	0.70	0.590
7	1500م	5.49	7.09	6.40	0.60	-0.57

### 3-5 عرض وتحليل نتائج متغير الانجاز للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق:

الجدول (9) يبين معالم الارتباط والدلالة للدرجة الكلية لمجالات مقياس  
المهارات النفسية والانجاز للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية  
العراق

المتغيرات	معامل الارتباط					
التصور الذهني	0.045	0.062	0.000	0.307	0.000	-0.802
الاسترخاء	-0.550	-0.899*	-0.756	-0.959**	-0.857	-0.931**
تركيز الانتباه	0.158	0.015	0.454	0.010	0.143	0.001
الثقة بالنفس	-0.722*	-0.921**	-0.756	-0.925*	-0.958*	-0.980**
دافعية الانجاز	-0.743*	-0.918**	-0.756	-0.903*	-0.967*	-0.957**
الدرجة الكلية	0.035	0.010	0.454	0.036	0.033	0.003

### 3-2 عرض وتحليل نتائج إبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق:

الجدول (6) يبين المعالم الاحصائية لأبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبين  
المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق

ت	المجالات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	التصور الذهني	درجة	19.11	1.13
2	الاسترخاء	درجة	18.30	1.60
3	تركيز الانتباه	درجة	16.11	1.09
4	القلق	درجة	14.31	1.79
5	الثقة بالنفس	درجة	16.04	1.70
6	دافعية الانجاز	درجة	16.55	1.53

نجد من خلال الجدول (6) والذي يوضح أبعاد مقياس المهارات  
النفسية، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لبعد التصور الذهني  
(19.11) بانحراف معياري بلغت قيمته (1.13)، وبلغت قيمة  
الوسط الحسابي لبعد الاسترخاء (18.30) بانحراف معياري  
بلغت قيمته (1.60) وبلغت قيمة الوسط الحسابي لبعد تركيز  
الانتباه (16.11) بانحراف معياري بلغت قيمته (1.09) تركيز  
الانتباه وبلغت قيمة الوسط الحسابي لبعد الثقة بالنفس (16.04)  
بانحراف معياري بلغت قيمته (1.70) وأخير بلغت قيمة الوسط  
الحسابي لبعد دافعية الانجاز (16.55) بانحراف معياري بلغت  
قيمته (1.53).

### 3-3 عرض وتحليل نتائج إبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق:

الجدول (7) يبين معالم الارتباط بين أبعاد مقياس التحكم الانفعالي وإبعاد  
مقياس المهارات النفسية للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق

م	التحكم الانفعالي المهارات النفسية	الاستقرار النفسي	ضبط الانفعالات	إدراك الانفعالات	أدرة الانفعالات	السيطرة على الذات
1	التصور الذهني	0.041	-0.053	0.232	0.509	0.153
2	الاسترخاء	0.240	0.020	0.398**	0.427**	0.0232
3	تركيز الانتباه	0.360*	-0.131	0.343*	0.298	0.0510
4	القلق	0.512**	0.081	0.109	0.232*	0.099
5	الثقة بالنفس	0.077	0.114	0.365**	0.498**	0.276*
6	دافعية الانجاز	0.428**	0.056	0.733**	0.325*	0.259*

\* دال عند 0.05 = 0.257

يتضح من الجدول (7) أن هناك ارتباطات إيجابية بين بعض  
المهارات النفسية وبعض أبعاد مقياس السمات الدافعية لعينة

### 3- 6 مناقشة النتائج:

قبل البدء بمناقشة نتائج معاملات الارتباط يود الباحثان الإشارة الى أن العلاقات الاحصائية والمتعلقة بمتغيرات مقياس المهارات النفسية والانجاز و العلاقة الاحصائية بينها سوف تناقش مجتمعة وذلك لتداخل متغيرات المقياس

ويوضح الجدول (5) المعالم الاحصائية لمقياس المهارات النفسية للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق وتمتعهم بمستوى عالي من هذه المهارات ويرى الباحثان المهارات النفسية في المجال الرياضي لا تختلف اختلافا كبيرا في المجالات الأخرى، ولكن الاختلاف هو في مستوى تعبئة هذه المهارات من رياضي إلى آخر، إذ يهتم معظم المدربين لمعرفة تأثير المهارات النفسية على أداء اللاعب ومن خبرة المدربين يستطيعون معرفة ضعف مستوى المهارات النفسية والتي تؤدي الى يؤدي إلى ضعف الأداء لذا فالمدرّب الناجح الذي يهتم بالإعداد النفسي للاعبين يحتاج إلى معرفة مهارات اللاعب النفسية لتحقيق أفضل أداء للاعب.

وبالعودة للجدول (6) والتي توضح إبعاد مقياس المهارات النفسية والتي امتاز بها لاعبو الأركاض القصيرة والمتوسطة بدرجة عالية من هذه الابعاد ويعزو الباحثان النتائج التي ظهرت لبعده التصور الذهني إذ يراها الباحثان بأنها مهارة نفسية ووسيلة ومصدر للكثير من الأفكار الايجابية والسلبية التي تستحضر في ذهن الرياضي، إذ أن الأفكار الايجابية تحسن من أداء الرياضي ومن ثم تطور من أدائه، بينما الأفكار السلبية تعوق أداء الرياضي عندما يستحضر في ذهنه الفشل وعدم القدرة على الأداء ومن ثم فان ذلك يؤثر في مستوى الأداء، وهذا ما يؤكد (إتب، 2000) " أن التصور الذهني هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الأعداد العقلي للأداء " (أسامة كامل راتب: 1995، 110).

ومن خلال ما تقدم يعزو الباحثان النتائج التي ظهرت في الجداول (6) والذي يوضح مهارة الاسترخاء والتي يتم من خلالها تحديد درجة التوتر والاستثارة والضغط النفسي الذي يمكن أن يواجه الأفراد بصورة عامة والرياضيين بصورة خاصة،

وربما يعود السبب في ذلك الى أن درجة القلق والتوتر عند هؤلاء اللاعبين قد ساهمت في زيادة الشد النفسي والتعبئة النفسية لديهم خاصة وأنها فعاليات فردية يتحمل من خلالها اللاعب كافة المسؤولية عن أدائه وانجازه بعكس الألعاب الفريقية وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (إتب، 1995) أن مهارة الاسترخاء تجعل الفرد متأهبا للضغوط التي تأتي نتيجة عوامل داخلية أو خارجية تمكنه من تعبئة طاقته الجسمية والعقلية والانفعالية وتسمح له بخفض التوتر والقلق والاستثارة الزائدة الى المستوى المناسب (إتب: 2000، 316-317).

ويرى الباحثان النتائج الواردة فيه والتي تشير الى تفوق لاعبي الأركاض القصيرة والمتوسطة يحتاجون الى مقدر عالية من الاسترخاء والتكيف وتتفق هذه النتيجة مع (صقر، 1996) في أن " التوتر النفسي هو من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية، كما انه قد يضعف من ثقته في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير في انه غير كفاء، فضلا عن انه قد يسبب الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوثه الإصابة البدنية " (رمضان ياسين: 2008، 98-99)، وعلى هذا الأساس يمكن تفسير هذه النتيجة الحالية بأنه كلما تمكن الطالب من التخلص من حالة التوتر النفسي التي تواجهه وتمكن من أن يؤدي مهارة الاسترخاء بشكل جيد فان ذلك سوف يزيد من ثقته بنفسه ويجعله أكثر شعورا بمقدرته على أداء المهارات الرياضية بصورة أفضل .

وتتفق هذه النتيجة مع (إتب، 2000) إذ ينكر أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات المهمة والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط، وتعد قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية (إتب: 2000، 222).

ومن خلال ما تقدم يمكن أن يعزو الباحثان النتائج التي ظهرت في الجداول (7) الى أن التركيز هو قدرة عقلية مهمة يتركها كل الرياضيين، وهي شرط أساسي للانجاز الرياضي الجيد، وان التجارب والخبرات قد أثبتت أن الإعداد النفسي عملية تربوية

كل قواه، وقد يكون له قوة دافعة سلبية إذ يسهم في إعاقة الأداء. وتشير النتائج التي تم التوصل إليها من دراسة (سافوسى، Savoy, c، 1993) والتي تشير إلى أنه من الضروري خفض حدة التوتر والقلق والذي يمهّد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه وبالتالي تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية ويتم ذلك عن طريق برامج التدريب العقلي والذي يمثل الحافز والدافعي الشخصي لمزاولة اللعبة والكفاح للنجاح من أجل التفوق والامتياز وبذلك يعد مقياساً لجدية المحاولة من قبل اللاعب للوصول للمستوى الأفضل.

وعليه ينتظر اللاعب بشغف إلى السباق ويضع لنفسه أهدافاً عالية للوصول للمستوى الأفضل، ويرتبط هذا بالقدرة على التغلب على ما يعترض اللاعب من قلق ومواجهة الضغوط والانفعالات القوية بطريقة إيجابية أي يتسم سلوكه بال ضبط الذاتي ونادراً ما يفقد أعصابه ويظهر قدراً كبيراً من الاستقرار والهدوء وعدم الاستئثار.

ويرى الباحثان درجة معينة من القلق النفسي تعد ضرورية للاعب الأركاض إذ تساعده في الاستعداد لمجابهة متطلبات السباق لديه، فقلق اللاعب سيدفعه إلى الاستعداد للسباق وبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الإنجاز الأفضل والوصول إلى الطلاقة النفسية ولمجابهة القلق تؤكد (براهيم) بأن " ترشيد اللاعب باستمرار بالمحافظة على الاتزان والهدوء إثناء المنافسة ورفع الروح المعنوية لديه".

ومن خلال ما تقدم يمكن أن يعزو الباحثان النتائج التي ظهرت في الجداول (9) في بعد القلق من المشكلات النفسية المهمة التي تواجه الرياضيين بشكل عام وهو يؤدي دوراً كبيراً ومؤثراً في مستوى الأداء ويمكن أن يكون هذا القلق إيجابياً ويطلق عليه القلق الميسر والذي يعمل على زيادة مستوى الأداء وتحسين الإنجاز ويطور إمكانيات الرياضي وقد يكون القلق سلبياً ويطلق عليه القلق المعوق الذي يعمل على التأثير في قدرات الرياضي ويؤدي إلى ضعف مستوى الأداء وخفض الإنجاز وفي ضوء ذلك يمكن تفسير النتائج الحالية كما يوضحها الجدول (9)، والتي تتفق مع تفسير الباحثان في أن القلق الميسر يساهم في زيادة قدرة اللاعب على تحسين أدائه وأن هذا النوع من القلق يدخل في مجال القلق الميسر للأداء وذلك يتفق مع رأي

تؤدي دوراً مهماً في نجاح أو فشل الرياضي أو الفريق، وهو لا يقل أهمية عن عناصر الاستعداد في المهارات أو الخطط أو الإعداد البدني وفي ضوء ذلك يشير الباحثان إلى أن الفروق المعنوية التي ظهرت بين اللاعبين والتي تؤكد اختلاف مستويات اللاعبين في قدرتهم على تركيز الانتباه، تعود إلى قدرة اللاعب على تطوير قدراته من خلال سيطرته على محيطه الخارجي والتي تجعله أكثر مقدرة على تغيير سلوكه من خلال الوصول إلى القدرة المناسبة من التنسيق والتوافق بين قدراته العقلية وإمكانياته البدنية، وأن تركيز الانتباه يؤدي إلى تحديد مجالات الأداء والسيطرة عليه ومن ثم تنفيذ الواجبات الرياضية والتدريبية في مواقف التدريب أو وفي هذا الاتجاه يمكن أن تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه (كريتي، Cratty، 2009) في أن الرياضي إذا لم يكن قادراً على التركيز لما يجري أمامه فإن الفعالية لا تحقق بشكلها الأمثل. وفي ذلك تتفق (جونجباري: 2015، 209) " أن الرياضي الجدي هو الذي يمتلك توافقاً بندياً جيداً مع سيطرة تامة على المثبرات والانفعالات التي تؤثر في الأداء، وعادة ما يكون الرياضي ذو التركيز الجيد هو الذي يمتلك توافقاً بندياً جيداً في السيطرة على المثبرات والانفعالات التي تؤثر في كيانه عند التركيز وفي هذه الحالة يكون مسيطراً على الواجب الحركي السليم . " تعمل القدرة على الانتباه على نقل الانتباه ما بين المحيط والذات وتؤدي دوراً أساسياً أن أهم مظاهر الانتباه التي تثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي هي عملية تركيز الانتباه، فتركيز الانتباه يؤثر في دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارات (الريماوي: 2004، 332)، ومن خلال ذلك يشير الباحثان إلى أن تفوق اللاعبين في مستوى الإنجاز ناتج من قدرة عالية من التركيز من خلال التحضير للأداء .

وتتفق هذه النتيجة مع (صقر: 1996، 45) بأن التركيز من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدراتهم على ملاحظة الأشياء بدقة واضحة ومتمتعة وجعل درجة التركيز حادة ودقيقة، وبناء على ذلك فإن قدرة الرياضي على التركيز لها أهمية كبيرة في تقدم مستوى الأداء.

أما فيما يخص بمهارة (القلق) فيرى الباحثان القلق قد يكون قوة دافعة إيجابية تساعد الرياضي على بذل المزيد من الجهد وتعبئة

2-يمتاز لاعبو المسافات القصيرة والمتوسطة بمستوى عالي من المهارات النفسية

3-توجد علاقة ارتباط معنوية، بين مقياس المهارات النفسية وإنجاز لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى في العراق.

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية واستنادا الى الاستنتاجات التي ترتبت على نتائج الدراسة يمكن للباحثين ان يقدم مجموعة من التوصيات:

1-إعطاء المزيد من الاهتمام لتدريب اللاعبين على المهارات النفسية ولاسيما مهارة الاسترخاء وقلق المنافسة.

2-الاهتمام بجانب الإعداد النفسي للاعبين من خلال الوحدات التدريبية، مع الإعداد البدني والمهاري.

3-إقامة دورات الإعداد النفسي والتدريبية للعاملين في مجال تدريب العاب القوى وتعليم كيفية السيطرة على الانفعالات من قبل اللاعبين

4-إجراء اختبارات دورية لتقييم المهارات النفسية الخاصة للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق ومحاولة تطويرها باستمرار.

5-إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي، على عينات أخرى في الفعاليات والألعاب الأخرى.

#### المصادر:

- [1] أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة: (دار الفكر العربي، القاهرة، 2000).
- [2] مصطفى محمود الإمام، وآخرون؛ التقويم والقياس: (دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1990).
- [3] تيرس عوديشو انوبا؛ دليل الرياضي للإعداد النفسي، الطبعة الأولى: (عمان، الأردن، دار وائل للنشر، 2002).
- [4] مصطفى حسين باهي؛ الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، الطبعة الأولى: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- [5] وديع ياسين التكريتي، وحسن محمد عبد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996).
- [6] رمضان ياسين؛ علم النفس الرياضي: (عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع، 2008).
- [7] محمد الريماوي، وآخرون؛ علم النفس العام، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2004).
- [8] صباح علي محمد صقر؛ تأثير برنامج تدريبات للاسترخاء التدريجي على مستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة: (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الحادي عشر، جامعة الموصل، 1996).
- [9] احمد سليمان عودة و خليل يوسف والخليفي؛ الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، الطبعة الثانية: (الربد، دار الأمل، 2000).

(Cherniss, 2000) في أن " بعض اللاعبين يحتاجون الى درجة من القلق حتى يمكن إظهار أحسن مستوى لديهم في حين أن بعضهم الآخر يتطلب حالة مترنة تساهم في رفع مستوى الأداء " (Cherniss, 2000، p76). أما سمة الثقة بالنفس وفي ذلك يشير الباحثان الى أن هي إحدى المهارات النفسية المهمة التي تمكن اللاعب من اجتياز السباقات بثقة وعزيمة سواء كانت أركاض قصيرة أو متوسطة، وان التفوق الحاصل في الانجاز وربما تعود أيضا الى خبراته السابقة في هذا المجال . ويرى الباحثان في النتائج التي ظهرت في الجداول (9) الى أن الدافع للانجاز يمثل الرغبة أو الميل الى أداء المهام بسرعة وبأفضل طريقة ممكنة "يمثل دافع الانجاز الحافز لحل مشكلات صعبة تتحدى الفرد وتعرض طريقه " ونظرا لارتباط دافعية الانجاز بحاجة الفرد وأهدافه ونشاطه فان هذه النتيجة تؤكد أن جميع أفراد عينة البحث هم بحاجة الى إشباع الرغبة في التدريب على اعتبار أنها من الأسس والركائز المهمة التي تمنح الفرصة للاعب لتحسين مستوى أدائه وترفع من مستوى قدرته على الانجاز .

وفي ذلك يؤكد الباحثان أن هناك سببا أو عدة أسباب وراء كل سلوك يسلكه اللاعب وهذه الأسباب ترتبط بحالة اللاعب النفسية ومستوى الدافعية وقدرة هذه الدوافع على تحقيق الحاجات التي يسعى إليها، فضلا عن تطوير خبراته التي تعتبر الطريق التي يستجيب فيها اللاعب للمواقف التي تثير عنده دافعية الانجاز، وهذا يبرر دراسة دافعية الانجاز باعتبارها إحدى المهارات النفسية التي يخدم تقدمها وتحسنها مستوى الأداء لدى اللاعب " تسهم الدافعية في تحسين الأداء، لذلك تزداد مثابرتة وتخطيطه وحماسه واندماجه في الأداء " (: Cratty. B.J. 2008، p124).

#### 4- الخاتمة:

في ضوء الأهداف البحث وفروضه وجهود عينة البحث، والمنهج المستخدم، واستنادا إلى ما أشار إليه نتائج التحليل الإحصائي في هذه الدراسة، استنتج الباحثان ما يأتي:

1-تم التوصل الى إعداد مقياس المهارات النفسية للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية الدرجة الأولى في العراق.

- [10] موسى النبهان؛ أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1: (الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، 2004).
- [11] ميونا جبراري؛ الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية وقاية وعلاج: (بيروت، دار الجبل، 2015).
- [12] Chemiss, cary: Emotional Intelligence – What it is and Why it matters, New Orleans, Rutgers University, 2008.
- [13] Cratty. B.J.: “ Psychology in contemporary sport Guidelines for Coaches and Athletics”, 2nd, loss, Angeles. 2009.
- [14] Eble, R.L: “Essential of educational measurement”, 2nded, Prentice – Hall, Englewood cliff, New Jersey. 1972.

### الملاحق:

ملحق (1) يوضح مقياس المهارات النفسية بصيغته النهائية

ت	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	استطيع ان أقوم بتصوير أية مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة					
2	أمارس تمارين الاسترخاء بعد كل وحدة تدريبية					
3	أركز انتباهي على تحقيق الفوز ولا أفكر بشيء آخر					
4	اشعر غالبا باحتمال عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة					
5	اواضب على حضور جميع الوحدات التدريبية ولا أفكر سوى بتطوير انجازي					
6	قبل اشتراكي في التدريب أكون معدا نفسيا لبذل أقصى جهد					
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات تون ان أقوم بأدائها فعلا					
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في السباق					
9	بضايقتي عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات المختلفة في السباق					
10	اخشي من عدم الإجابة في الأداء أثناء السباق					
11	عندما لا تكون نتيجة الأداء في مصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قارب السباق على الانتهاء					
12	أفضل دائما الاشتراك في السباقات					
13	يصعب علي ان أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي					
14	أحاول ان استرخي قبل كل وحدة تدريبية					
15	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات السباق					
16	عندما اشترك في السباق فأنتي اشعر بالمزيد من القلق					
17	أحافظ على لياقتي البدنية طيلة فترة السباق					
18	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في أثناء السباق					
19	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في السباق					
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في السباق					
21	الأحداث والوضوء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في السباق					
22	ينتابني الازعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء الدرس					
23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في التدريب					
24	اشعر دائما بأنني اقوم ببذل أقصى جهدي طوال مدة التدريب					



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 11, November 2023

ISSN: 1658- 8452

