



قدرة التحمل النفسي وعلاقتها بقلق المنافسة للاعبين الموهوبين بكرة القدم

م.د. علي حمد سمير الحميدي

العراق. وزارة التربية

ah637461@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على مستوى قدرة التحمل النفسي وعلاقتها بقلق المنافسة للاعبين الموهوبين بكرة القدم (٢٠٢٢/٢٠٢٣) ، التعرف على علاقة قدرة التحمل النفسي وعلاقتها بقلق المنافسة للاعبين الموهوبين بكرة القدم (٢٠٢٢/٢٠٢٣). أن محددات مشكلة الدراسة الحالية فرضت على الباحث انتهاج المنهج الوصفي ، كما أن تحقيق الأهداف فرض على الباحث اعتماد الأسلوب الارتباطي

(Correlation Research) من هذا المنهج الوصفي. وتتمثل حدود مجتمع البحث باللاعبين الموهوبين بكرة القدم في مركز رعاية الموهبة في وزارة الشباب والرياضة (٢٠٢١-٢٠٢٢) ، بأعمار (١٥-١٧) سنة البالغ عددهم الكلي (٨٠) لاعب ، عمد الباحث إلى دراستهم لكونهم مجتمع مشكلة الدراسة أنفسهم ، وأنهم يحققون أغراضها في الخطوات المنهجية المتسلسلة ، إذ اختيرت عينة البحث منهم بالطريقة العمدية بنسبة (١٠٠%) لتكون العينة الكلية ، تمت معالجة البيانات الكمية باستعمال نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار الخامس والعشرين (V25) ، واستنتج الباحث ان امتلاك للاعبين الموهوبين بكرة القدم تحمل نفسي عالي وقلق نفسي واطئ ، هناك علاقة عكسية بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى للاعبين الموهوبين بكرة القدم .

الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي ، قلق المنافسة ، كرة القدم



Psychological endurance and its relationship to competition anxiety for talented football players

Dr. Ali HAMAD SAMEER Al-HAMIDI / Ministry of Education

Abstract

The research aims to identify the level of psychological endurance and its relationship to competition anxiety for talented football players (2022-2023), and to identify the relationship of psychological endurance and its relationship to competition anxiety for talented football players (2022-2023). The determinants of the current study problem imposed on the researcher to adopt the descriptive approach, and the achievement of the objectives imposed on the researcher to adopt the correlation research method from this descriptive approach. The limits of the research community are represented in the talented football players in the Talent Care Center in the Ministry of Youth and Sports (2021-2022), aged (15-17) years, with a total number of (80) players. In the sequential methodological steps, as the research sample of them was chosen by the intentional method by (100%) to be the total sample, the quantitative data were processed using the Social Statistical Bag System (SPSS) twenty-fifth edition (V25), and the researcher concluded that owning talented football players bears myself High and low psychological anxiety, there is an inverse relationship between psychological endurance and competition anxiety among talented football players.

Keywords: psychological endurance, competition anxiety, soccer

١- المقدمة:

ان تعدد الالعاب الرياضية واختلاف قدرات اللاعبين بدورة يخلق صفات نفسية خاصة بكل لعبة ولعبة كرة القدم واحدة من هذه الالعاب التي تتطلب من اللاعب امتلاك سمات معينة كما ان طبيعة المنافسات وما تصاحبها من احداث تولد حاله نفسية للاعب تختلف من شخص لأخر والتحمل النفسي وقلق المنافسة سمات نفسية ضرورية من الواجب الاهتمام بها لا نها تمثل العقل المسير لباقي القدرات البدنية فأن ارتفاعها او انخفاضها يؤثر بالتالي على نتائج الفريق ككل باعتبار ان الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة اساسية للاعب ، لذا نجد ان للاعبين الموهوبين بكرة القدم يحاولون خلال المباراة تكييف طاقتهم وقدرتهم النفسية وان لا تستثار وهذا يتولد من التحمل النفسي الذي يمتلكه اللاعب الموهوب وبالتالي مدى امتلاكه لهذه السمه سيؤثر ذلك بقلق المنافسة لديها وكل ذلك يصب في سبيل تسجيل نتائج جيدة للفريق ولأجل الاستفادة من الجانب النفسي فلا بد لنا من معرفة



نوع العلاقة بين المتغيرين النفسيين وهما قلق المنافسة والتحمل النفسي وما لهما من دور في التأثير على الأداء المهاري للاعب الموهوب وهذا ما سنجده في بحثنا الحالي.

لذا تكمن مشكلة البحث في ان عملية اعداد اللاعب نفسيا من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب الاعداد الاخرى لذا فأن طبيعة التدريب وما يمتلكه اللاعب من اعداد نفسي جيد أي من تحمل نفسي عالي للمواقف التي تواجهها والتي قد تعوق من ادائها المهاري وتؤثر في نتيجة الفريق فنجد هذا واضحا لدى للاعبين الموهوبين بكرة القدم عندما يتأثرن بالمواقف السلبية خلال المباراة فيفقدون اعصابهم نتيجة ضعف الخبرة في التحكم بالاستثارة التي تحدث خلال المواقف المفاجئة مثل التعب أو السلوك الغير رياضي من الفريق المنافس.

لذا فمن خلال هذا العمل البحثي سنوفر الوسيلة المناسبة لقياس مستوى التحمل النفسي للاعبين الموهوبين بكرة القدم وكذلك مستوى قلق المنافسة لديهما فضلا عن التعرف على طبيعة العلاقة بين التحمل النفسي للاعبين الموهوبين بكرة القدم بقلق المنافسة لديهن فبواسطة هذه الدراسة سنتمكن من مواجهه الحالات السلبية التي تحدث خلال المباريات من ضعف و انخفاض التحمل النفسي وكيفية توجيه اللاعب للتحكم بأي ظرف صعب تواجهه والاستفادة من القلق بشكل ايجابي وليس سلبي.

لذا هدف البحث الى التعرف على قدرة التحمل النفسي وقلق المنافسة للاعبين الموهوبين بكرة القدم (٢٠٢٢/٢٠٢٣) ، التعرف على علاقة قدرة التحمل النفسي بقلق المنافسة لدى للاعبين الموهوبين بكرة القدم (٢٠٢٢/٢٠٢٣) .

وفرض البحث ان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين قدرة التحمل النفسي وقلق المنافسة للاعبين الموهوبين بكرة القدم .

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تتمثل حدود مجتمع البحث باللاعبين الموهوبين بكرة القدم في مركز رعاية الموهبة في وزارة الشباب والرياضة للموسم (٢٠٢٢) ، بأعمار (١٥-١٧) سنة البالغ عددهم الكلي (١٠٠) لاعب ، عمد الباحث إلى دراستهم لكونهم مجتمع مشكلة الدراسة أنفسهم ، وأنهم يحققون أغراضها في الخطوات



المنهجية المتسلسلة ، إذ اختيرت عينة البحث منهم بالطريقة العمدية بنسبة (١٠٠ %) لتكون العينة الكلية .

٢-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

٢-٣-١ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية .

- الملاحظة .

- الاستبانة (مقياس قدرة التحمل النفسي ومقياس قلق المنافسة)

٢-٣-٢ الاجهزة المستعملة في البحث:

- حاسبة يدويه نوع (flamingo).

- جهاز كومبيوتر نوع (4 puntium).

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية:

اجراءات اعداد مقياسي البحث:

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس قدرة التحمل النفسي لـ (حيدر ناجي حبش، ٢٠١٠) والذي يتألف من (١٦) موقف يجيب عنها المختبر فكل موقف يحتوي على ثلاثة مواقف لفظية حيث يقيس الموقف الاول التحمل بدرجة عالية والموقف الثاني التحمل بدرجة معتدلة والموقف الثالث هو التحمل المنخفض وقد اعطيت لها الدرجات (١،٢،٣) وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع اجراء بعض التعديلات .

يتكون مقياس التحمل النفسي من (١٦) موقف والاجابة عنها وفق ثلاثة مواقف وهي (عالية ، معتدلة ،منخفضة) وتعطى أوزان للمواقف (١،٢،٣) على التوالي للمواقف اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة فيتكون من (٤٥) فقرة ويجيب اللاعب عنها وفق اربعة بدائل وهي (أبدا تقريبا ، احيانا ، غالبا ، دائما تقريبا) وتعطى درجات (١،٢،٣،٤) على التوالي وتكون هذه الإجابة لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية .



حساب الدرجة الكلية: بما ان مقياس قدرة التحمل النفسي يتكون من (١٦) موقف فأعلى درجة للاعب تكون (٤٨) وأقل درجة هي (١٦) والوسط الحسابي بلغ (٣٥،٤٣) والانحراف المعياري بلغ (٤،٣٢) اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة فيتكون من (٤٥) فقرة لذا فأعلى درجة للاعبه هي (١٨٠) وأقل درجة هي (٤٥) والوسط الحسابي بلغ (٧٣،٩٠) والانحراف المعياري بلغ (٧،٣٤). البسيطة في صياغة بعض الفقرات وظهر في صورته النهائية كما في (الملحق ١) .

اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة للاعبين الموهوبين بكرة القدم فقد تم الاعتماد على مقياس قلق المنافسة لـ (محمد حسن علاوي ، ١٩٩٨) حيث يتألف المقياس من (٤٥) فقرة يجيب عنها المختبر وعرض ايضا على الخبراء والمختصين الذين ذكروا سابقا وأبدوا ملائمته للعمل والشكل النهائي للمقياس كما في (الملحق ٢)

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء هذه التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين المصادف (٢٠٢٢/٨/٢٩) على (٤) لاعبين من لاعبين مدرسة البطل الاولمبي وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبين للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والفقرات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين .

٢-٦ التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية للبحث في يوم الاحد المصادف (٢٠٢٢/٩/٤) على ملعب الشعب الدولي مدارس رعاية الموهوبين بكرة القدم حيث تم توزيع استمارات المقياسين على كل فريق ضمن عينة البحث البالغة (١٠٠) لاعب وبعد تأشير المقياسين من قبل اللاعبين تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث .

٢-٧ الوسائل الاحصائية: تم استخدام نظام spss لإيجاد الوسائل الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل ارتباط لعينة واحدة

- معامل ارتباط بيرسون



٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ التعرف على قدرة التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث:

بعد ان جمعت البيانات كان لابد من التعرف على قدرة التحمل لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث .

فيتضح لنا بأن قيمة الوسط الحسابي (٤٩،٣٣٣) كانت اكبر من الوسط الفرضي (٣٢) لدى العينة مما يدل على امتلاك اللاعبين الموهوبين قدرة تحمل نفسي عالي وبدرجات عالية والسبب في ذلك يعود الى كثرة المشاركات الخارجية والداخلية التي تحدث نوع من التكيف لدى اللاعبين مما يرفع عامل قدرة التحمل النفسي لديهم من خلال التأقلم مع ظروف المباراة وهنا يأتي ايضا دور المدرب في توجيه اللاعبين الى عدم الارتباك والتحلي بالصبر عند التعرض لمواقف مفاجئة اثناء المباراة وخاصة تأثير الجمهور الذي يحاول ان يثير باقي الفرق ليقفل من تحمله النفسي وبالتالي يسبب الخسارة للفرق المنافسة وفوز الفريق المستضيف.

ويتضح لنا ان قيمة الوسط الحسابي (٦٦،٩٠) هي اقل من الوسط الفرضي (١١٢) مما يدل على عدم امتلاك اللاعبين الموهوبين لقلق المنافسة ، لذا نجد ان قيمة الاختبار التائي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) حيث ظهرت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح اللاعبين الموهوبين بكرة القدم ، حيث يعود سبب ارتفاع انخفاض قلق المنافسة الى اسباب عديدة ومنها تكيف الموهوبين مع المنافسات والمباريات ، امتلاكهم الخبرة الكافية للتكيف مع ظروف اللعب ، حيث "ان القلق والخوف والصراع النفسي تعد من اشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على الانجاز الرياضي" (كامل طة ، ١٩٨١)

٣-٢ التعرف على العلاقة بين قدرة التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث:

للتعرف على العلاقة بين قدرة التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث فلابد من ايجاد معامل الارتباط (بيرسون) حيث ظهر لنا (٦،٢٧) وهي علاقة موجبة بين قدرة التحمل النفسي وقلق المنافسة و السبب في ذلك يعود الى عوامل عديدة ومنها ان ارتفاع قدرة التحمل لدى اللاعبين نتج عن ارتفاع الخبرة الرياضية وعدم التحكم في القابليات كما ان النصائح والتحفيز الناجح الذي يوفره المدرب للاعبه والظروف المحيطة لها دور كبير في زيادة الاداء المهاري خلال المباراة لذا " فالمدرب الناجح



يعد ماهرة في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لا عيبة في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح" (اسامة كامل راتب ، ١٩٩٥)

أي توجيه الى التحكم بالغضب والنرفزة ومحاولة الاستفادة من النصائح المتوفرة في سبيل تحمل أي موقف مفاجئ يتعرض له اللاعب أثناء المباراة. وهناك اختلاف في درجة القلق قبل ظروف الشد النفسي المتعلق بالمنافسات الرياضية وخلالها وبعده ، اذ ان التفكير بموقف يثير الشد والتوتر قبل حدوثه يؤثر في الوظائف الشخصية للرياضي، اما الاحتكاك الفعلي بذلك الموقف فانه يقلل من التأثير ودرجة انخفاض وارتفاع مستوى القلق الذي يعتمد على نوع النشاط الرياضي. فمن خلال ما ذكر فقد تحقق فرض البحث في وجود علاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة حيث كانت قدرة التحمل مرتفعة وهي بذلك ساهمت من تقليل عامل القلق وتحقيق نتائج جيدة أي يؤثر بصورة ايجابية في اداء اللاعب المهاري ويتم ذلك من خلال الاعداد النفسي الجيد من قبل المدرب خلال فترة التدريب وتعويد اللاعب على كيفية مواجهه الظروف الصعبة بتحكم وبدون عصبية من اجل الاستفادة من هذا بشكل ايجابي لرفع المستوى المهاري وتحقيق الانجاز الجيد للفريق.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- امتلاك اللاعبين الموهوبين بكرة القدم قدرة تحمل نفسي عالي وقلق نفسي واطي .
- ٢- هناك علاقة عكسية بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى اللاعبين الموهوبين بكرة القدم

٤-٢ التوصيات:

- ١- استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين واللاعبات من تحمل نفسي وقلق منافسة بصورة دورية .
- ٢- اهتمام المدرب بجانب الاعداد النفسي للاعبين من اجل التحكم بمستوى التحمل وقلق المنافسة وجعلها بالمستوى الجيد و الذي يحقق المستويات العالية للاعبين .
- ٣- الاستفادة من المشاركات السابقة للاعبين في تحسين مستوى التحمل لديها وعدم التأثر بحالات الفشل التي تؤثر في مستوى اداء اللاعبين .
- ٤- اعتماد احدى وسائل التدريب العقلي لخفض درجة القلق للاعبين وجعلها بالمستوى الجيد وذلك بعد نهاية الاحماء وبداية المنافسة .



المصادر

- أحمد محمد عبد الخالق، حافظ أحمد خيرى ؛ حالة القلق وسمة القلق لدى فتيات من المملكة العربية السعودية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مج ١٦ ، العدد ٣ ، ١٩٨٨ .
- احمد محمد عبد الخالق ؛ أسس علم النفس ، القاهرة ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٠ .
- أحمد عزت راجح ؛ أصول علم النفس ، القاهرة ، المكتب المصري الحديث ، ١٩٧٣ .
- اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات) ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- بهاء متي روفائيل مرقس ؛ التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية/ابن رشد ، ٢٠٠٣ .
- حامد عبد السلام زهران ؛ الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط٢ ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٧٧ .
- حيدر ناجي حبش ؛ التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية ، جامعة الكوفة ، مجلة علوم التربية الرياضية/جامعة بابل ، المجلد الثالث، العدد الثاني ، ٢٠١٠ .
- سيجموند فرويد ؛ معالم التحليل النفسي ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٦٦ .
- سعاد سبتي عبود الشاوي ؛ أثر اسلوب الارشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد ، ١٩٩٩ .
- كامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨١ .
- فخري الدباغ ؛ اصول الطب النفسي ، بغداد ، دار الطليعة للطباعة والنشر ، ١٩٨٣ .
- نعيم الرفاعي ؛ الصحة النفسية ، دراسة في سيكولوجية التكيف ، ط ، دمشق ، ١٩٨١ .
- عباس محمود عوض ؛ مدخل في الأسس النفسية والفسبولوجية للسلوك ، الاسكندرية ، مصر ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٨٠ .



- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، ١٩٩٨ .
- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- مصطفى باهي ؛ المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .

ملحق (١)

استبانة استطلاع آراء المتخصصين عن صلاحية فقرات مقياس التحمل النفسي

حضرة المحترم

تحية طيبة:-

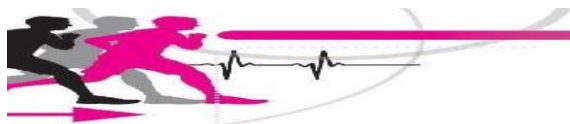
يروم الباحث إجراء دراسته الموسومة بـ "

((قدرة التحمل النفسي وعلاقته بقلق المنافسة لدى اللاعبين الموهوبين بكرة القدم)) "ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال تخصصكم لذا أرفق لحضرتكم فقرات المقياس بصورتها الأولية موزعة على (١٦) فقرة لكل فقرة ثلاث خيارات لذي ارجوا من جنابكم الكريم بيان مدى صحة الفقرات وبدائلها واطافة او حذف أي مجال ترونه مناسباً خدماً للبحث العلمي.

مع شكري وتثنائي لجهودكم في خدمة البحث العلمي.

م.د. علي حمد سمير الحميدي

- التوقيع:
- اللقب العلمي والشهادة الأكاديمية:
- التخصص:
- مكان العمل الحالي:
- التاريخ:



ت	الفقرة
١	إذا رفض اهلك اختيارك لنوع الرياضة التي تحبها وترغبين بممارستها فأنتك تفكرين في اسباب رفضهم تقنعينهم بهدوء باختيارك تبددين غضبك تجاههم
٢	إذا قررت ومجموعة من صديقاتك القيام بلعبة ترفيهية وكنت متحمسة لها كثيرا لكنهن اجلن موعد اللعبة فأنتك تتقبلين الوضع بهدوء تشعرين بالضيق تثورين عليهن
٣	إذا كنت تشاهدين مباراة مهمة وفجأة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأنتك تحاولين ممارسه هواية ما تشعرين بالضجر تتألمين وتنزعجين كثيرا
٤	عندما تكونين جائعة وتعرفين ان موعد انتهاء التدريب سيتأخر فأنتك تتحملين الجوع لحين انتهاء التدريب تشعرين بعدم الارتياح ويبدو عليك الاستياء تنزعجين وتلومين الاخرين على التأخير
٥	إذا أردت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فأنتك تواجهين منعه بهدوء وتحاولين معرفه السبب تتفعلين من غير ان تظهرين ذلك له تحتجين وترفضين منعه لك
٦	إذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأنتك تنتظرين لحين تحسن ظروفك المالية تشعرين بالألم تتوترين وتتفعلين
٧	عندما تواجهين حالات تحكيمه وتعجزين عن حلها فأنتك تستمرين في التفكير حتى تصلين للحل تتهربين من الحل والحالة التحكيمية تقومين بسؤال المدرب عن حلها
٨	إذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفراد عائلتك عبث بها فأنتك تحاولين معالجة الموضوع بهدوء تنزعجين من الحالة تثورين وتغضبين غضبا شديدا
	إذا كنت مشغولة بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عمالك فأنتك



٩	تستمرين بعملك بهدوء ولا تبالي له تشعرين بعدم الارتياح من تدخله تثورين وتمنعيه من التدخل
١٠	اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنت تحاولين معالجه الموقف بهدوء تتذمرين مع نفسك تتفوهين بكلمات حادة
١١	اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنت تبقين مستمرة بالتدريب ولا تبالي تستمرين رغم شعورك بعدم الارتياح تثورين وتتركي التدريب
١٢	اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنت تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك تسائنين وتحاولين ايجاد طريقة أخرى للحصول عليها تتألمين وتتذمرين
١٣	اذا كنت على موعد مع احدى صديقاتك للتمرين وتأخرت فأنت تنظريها لأطول وقت ممكن تنزعجين وتحاولين انتظارها لدقائق قليلة تتوترين وتتفعلين ولا تنتظريها مطلقا
١٤	اذا فقدت زميله عزيزة عليك في الفريق فأنت تشعرين بالحزن وتقبل بالأمر الواقع تتألمين كثيرا مع نفسك تتفعلين وتتهارين
١٥	لو تعرضتي لهجوم في أثناء لعبة من قبل الفريق المنافس فأنت تحاولين مواجهه الموقف بهدوء تشعرين بالخوف تضطربين وتشعرين بالذعر
١٦	اذا أحسست بألم شديد في بطنك في وقت مبكر من المباراة فأنت تحاولين تحمل الألم الى نهاية المباراة تضطربين وتستجدين بالآخرين تطلبين نقلك الى المستشفى

ملحق (٢)

استبانة استطلاع آراء المتخصصين عن صلاحية فقرات مقياس قلق المنافسة

حاضرة المحترم

تحية طيبة:-

يروم الباحث إجراء دراسته الموسومة بـ"

((قدرة التحمل النفسي وعلاقته بقلق المنافسة لدى اللاعبين الموهوبين بكرة القدم)) ونظرا لما تتمتعون

به من خبرة ودراية في مجال تخصصكم ، لذا أرفق لحضرتكم فقرات المقياس بصورتها الأولية مكونة

من

(٤٥) فقرة ، لكل فقرة بدائل (ابدا ، أحيانا ، غالبا ، نادرا) بمفتاح تصحيح (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) ، إذ

كلما زادت درجة المقياس تعني زيادة ظاهرة القلق ، وأرجو وضع علامة (✓) أمام أحد الخيارات

التي تمثل رأيكم ، أو إضافة فقرات أخرى وملاحظاتكم إن وجدت

مع شكري وثنائي لجهودكم في خدمة البحث العلمي

م.د علي حمد سمير الحميدي

اللقب العلمي والشهادة الأكاديمية:

التخصص:

مكان العمل الحالي:

التاريخ:



ت	الفقرات	أبدا	أحيانا	غالبا	دائما
١	أشعر بالاسترخاء في جسمي .				
٢	أشعر بالنرفزة .				
٣	أخشى الهزيمة .				
٤	أشعر برعشة في بعض أطرافي .				
٥	أحس بالاضطراب .				
٦	أشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة المباراة .				
٧	أحس بمغص (أو توتر) في معدتي .				
٨	أحس بعدم الاستقرار .				
٩	بالي مشغول من ناحية نتيجة المباراة .				
١٠	أشعر بأنني في أحسن حالاتي البدنية .				
١١	أعصابي مشدودة .				
١٢	أخشى من عدم التوفيق في المباراة .				
١٣	أشعر بأن ريقني ناشف .				
١٤	روحي المعنوية مرتفعة .				
١٥	فكري مشغول خوفا من سوء مستواي في المباراة .				
١٦	دقات قلبي سريعة جدا .				
١٧	أشعر بالاطمئنان .				
١٨	تراودني أفكار بعدم الاشتراك في المباراة .				
١٩	أشعر بأن جسمي مشدود .				
٢٠	أحس بالارتباك .				
٢١	بالي مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن مستواي أدائي				
٢٢	أشعر بصداع بسيط في رأسي .				
٢٣	أشعر بالتوتر العصبي .				
٢٤	أخشى من عدم اجادتي .				
٢٥	أشعر بالراحة الجسمية .				
٢٦	أشعر بالانزعاج .				
٢٧	أهمية المباراة تشتت تفكيري .				
٢٨	أشعر بأن جسمي متوتر .				
٢٩	معنوياتي منخفضة .				
٣٠	كلما فكرت في المباراة كلما زاد ارتبائي .				
٣١	أحس بالتعب في بعض عضلاتي .				
٣٢	أشعر بثقة في نفسي .				



				ينتابني بعض التشاؤم .	٣٣
				أعاني من التعرق وخاصة في راحة اليد .	٣٤
				أحس بالعصبية .	٣٥
				أشعر بأنني سأظهر بأحسن حالاتي في المباراة .	٣٦
				أشعر ببعض الضيق في التنفس .	٣٧
				أشعر بالأمان .	٣٨
				تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في المباراة .	٣٩
				أحس بما يشبه الألم في بعض اجزاء جسمي .	٤٠
				أعصابي مسترخية .	٤١
				أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة	٤٢
				أشعر بأنني مرتاح جسميا .	٤٣
				أشعر بالضغط العصبي .	٤٤
				عندي ثقة بالفوز بالمباراة .	٤٥

ملحق (٣) اسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
١	أ.د. ايمان حمد شهاب	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية
٢	أ.د. علي سموم الفرطوسي	اختبار وقياس	الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية
٣	أ.م.د. سكيمة شاكر حسن	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية
٤	م.د. ميادة تحسين عبد الكريم	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية
٥	احمد فليح عبدالله	مدرب كرة الطائرة	وزارة الشباب والرياضة مديرية شباب ورياضة كربلاء