



The Effect of a Self-Confidence Approach to Improving Athletic Courage among University of Kufa Futsal Players

Asst. Lect. Alaa Abdul-Hussein Saleh¹

¹ Student Activities Department, University of Babylon, Iraq.

* **Corresponding author, Email:** lbaldhsyn478@gmail.com

Research submission date: 18/02/2024

Publication date: 01/04/2025

Abstract

The researcher decided to develop a curriculum for self-confidence among University of Kufa student futsal players and its positive impact on their athletic courage. Psychological exercises are among the most important factors that complement the skill, physical, mental, technical, and tactical aspects of a player. These exercises enable them to maintain a high level of performance throughout training and competition with other teams, in addition to helping them achieve harmony among team members. The objectives of the research were as follows: Developing a scale of athletic courage for University of Kufa futsal players. Developing a self-confidence curriculum to develop and improve athletic courage for University of Kufa futsal players. Understanding the effect of a self-confidence training approach on developing athletic courage for University of Kufa futsal players. The researcher used the experimental method using a single-group approach to suit the nature of the research problem. The research community consisted of (28) players from the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa. The sample was taken using a simple random method with (14) players representing the experimental research group, at a rate of (50%). The most important conclusions were: The levels of the self-confidence scale were distributed among the players according to the normal distribution in light of the percentages and the normal distribution curve, and the majority of them were concentrated at the average level. The guidance exercises and reinforcement of the self-confidence approach have an effective impact on improving and developing the level of sports courage among the players. The sample members enjoyed a significant and significant level of sports courage as a result of the session exercises.

Keywords:

Self-confidence approach, sports courage, futsal.



إثر منهج الثقة بالنفس لتحسين الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة الصالات

م.م علاء عبد الحسين صالح¹

¹ رئاسة جامعة بابل، قسم النشاطات الطلابية، العراق

*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: ibdalhsyn478@gmail.com

تاريخ النشر/2025/04/01

تاريخ تسليم البحث/2025/02/18

الملخص

لقد ارتأى الباحث الى اعداد المنهج الخاص (بالثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة الصالات طلبة جامعة الكوفة وتأثيره الإيجابي على الشجاعة الرياضية لديهم، كون التمارين النفسية تعد من اهم العوامل المكلمة للجانب المهاري والبدني والعقلي والفني والخططي للاعب واللاعبين، والتي تمكنهم من الاحتفاظ بمستوى الأداء العالي طيلة فتره التدريبات والمنافسات مع الفرق الأخرى بالإضافة تساعدهم على الانسجام بين أعضاء الفريق الواحد، اما اهداف البحث كانت كالآتي: اعداد مقياس الشجاعة الرياضية للاعبي كرة الصالات جامعة الكوفة. اعداد منهج الثقة بالنفس لتطوير وتحسين الشجاعة الرياضية للاعبي كرة الصالات جامعة الكوفة. معرفة اثر المنهج التدريبي للثقة بالنفس لتطوير الشجاعة الرياضية للاعبي كرة الصالات جامعة الكوفة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لما يلائم طبيعة مشكلة البحث، اما مجتمع البحث اذ تكون من (28) لاعب من لاعبين، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة، وتم الاخذ العينة بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد (14) لاعب يمثلون مجموعة البحث التجريبية، بنسبة (50%). وجاءت اهم الاستنتاجات: اذ توزعت، مستويات المقياس الثقة بالنفس، للاعبين التوزيع الاعتدالي في ضوء النسب المئوية وعلى منحني التوزيع الاعتدالي وتركزت غالبيتها على المستوى المتوسط، ان التمارين الارشادية والتعزيز لمنهج الثقة بالنفس له تأثير فعال لتحسين وتطوير مستوى الشجاعة الرياضية للاعبين، تمتع افراد العينة بمستوى دلال ومعنوي من الشجاعة الرياضية نتيجة تمارين الجلسات.

الكلمات المفتاحية:

منهج الثقة بالنفس، الشجاعة الرياضية، كرة الصالات.

1- المقدمة

اهتمت المناهج التربوية والتدريبية في الكثير من دول العالم بالأولوية بالأعداد والتخطيط لمجابهة المظاهر السلبية التي قد تظهر لدى الطلبة المشاركين في الفعاليات الرياضية, وكذلك لأداء اللاعبين اثناء وحدات التدريبية او المنافسات, لهذا عمد الكثير من الباحثين والمختصين لوضع المناهج التعليمية والتدريبية ضمن محاضرات نوعية خاصة للتوعية وتهيئتهم ضمن مصطلح الاعداد النفسي والثقة بالنفس لمواجهة مختلف التحديات اثناء الوحدات التدريبية والمنافسات, لما لها من اثر فعال في بناء شخصية اللاعب الرياضي والتأثير على سلوكه كون علم النفس الرياضي مرتبط بالسلوك العام والخاص, لهذا ان الثقة بالنفس من الصفات النفسية الإرادية التي يحتاجها لاعب كرة الصالات وخصوص تعلم وأتقان المهارات الخاصة بالعبة فالثقة بالنفس تظهر بالنشاط النفسي وفي دقة الاتجاه وحسن توزيع القوى الجسمية وسهولة التكيف مع البيئة والوسط الخارجي والذي يساعد اللاعبين في التفاعلات الايجابية خلال التدريبات, وان تعلم اللاعبين لمهارات هذه اللعبة لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال اعداد تمارين الثقة بالنفس وبرامج تدريبية نفسية بأساليب علمية حديثة للاكتساب وتعلم ما ينبغي من مهارات وتحقيق أفضل النتائج, ومن هنا برزت أهمية البحث من خلال اعداد منهج الثقة بالنفس لتطوير وتحسين الشجاعة الرياضية لدى لاعبين كرة الصالات وخاصا المستوى (الضعيف بالثقة) وبالتالي فانه يؤدي الى رفع المستوى العام لدى اللاعبين وخاصا مما يتردد وينتابه الخجل او الخوف من الأداء او يكون جريئاً بالتعامل مع المواقف اثناء اللعب, ومن خلال تجربة الباحث والاطلاع ومشاهدة العديد من البطولات لاحظ ان بعض اللاعبين المتمثلين بمنتخب الجامعة يعانون من التردد والخوف وقلة الثقة بالنفس نتيجة ضغوطات المباريات والخوف من عدم تحقيق نتيجة إيجابية, لذا كان لا بد من توفر عامل الثقة بالنفس واكتساب الشجاعة الرياضية والتي تمكنهم من التغلب على عوامل الخوف والخسارة والحد من العوامل السلبية الأخرى التي تؤثر على نتيجة المباراة . لذا ارتأى الباحث من اعداد منهج الثقة بالنفس ومدى تأثيره على الشجاعة الرياضية لديهم, كون التمارين النفسية تعد من احدى العوامل المهمة والمكملة للعوامل العقلية والبدنية والمهارية والتي تمكن اللاعبين بالاحتفاظ بمستوى جيد من الأداء وتحقيق نتائج مرضية.

اهداف البحث:

اذ يهدف البحث الى:

- 1- اعداد مقياس الشجاعة الرياضية للاعبي كرة الصالات جامعة الكوفة.
- 2- اعداد منهج الثقة بالنفس لتطوير وتحسين الشجاعة الرياضية للاعبي كرة الصالات جامعة الكوفة.

3- معرفة إثر المنهج التدريبي للثقة بالنفس لتطوير الشجاعة الرياضية للاعبين كرة الصالات جامعة الكوفة.

ثانيا- اجراءات البحث: -

2.1 منهجية البحث: اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة للملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2.2 المجتمع وعينة البحث: -

اذ تم تحديده بلاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة للعام الدراسي 2024-2025 والبالغ عددهم (28) لاعب من طلبة الكلية المذكورة انفا، وتم الاخذ العينة بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد (14) لاعب يمثلون مجموعة البحث التجريبية وبنسبة مئوية (50%).

2-3 الوسائل البحثية والأجهزة والأدوات المستخدمة: -

- المقابلات الشخصية.
- استمارة استطلاع لأراء الخبراء والمختصين بعلم النفس الرياضي.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياس.
- الشبكة المعلوماتية الانترنت الدولي.
- ملعب لكرة القدم الصالات.
- كرات قدم خاصة بالصالات عدد (14).
- ساعة توقيت (الكرونية) عدد (2).
- صافرة عدد (2).
- أقلام.

2-4 تحديد صلاحيات المقاييس

2_4_1 مقياس الثقة بالنفس: [1: 55]. Trait Sport Confidence Inventory

ان هذا المقياس من المقاييس المقننة والتي وضعه في الأصل (روبين فيلي Vealey) عام 1986, واعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) ويتكون المقياس من (13) فقرة ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على فقرات القائمة على مقياس يتكون من (9) درجات وان الدرجات هي (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9)

تحدد درجة ثقة الرياضي التي يتميز بها اللاعب. وان اقل درجة على المقياس (13) درجة، ودرجة الحياد (65) درجة، و اعلى درجة هي (117). *

تصحيح المقياس: يتم من خلال الدرجات التي يجمعها اللاعب على جمع الفقرات وكلما اقترب مجموع الدرجات من الدرجة العليا وقدرها (117) كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر من سمة الثقة بالنفس.

2_4_2 تحديد صلاحيات المقياس الشجاعة الرياضية للاعب كرة الصالات: -

مقياس الشجاعة الرياضية والمبني من قبل سالم جبار ورأفت عبد الهادي، 2012 والمقنن للبيئة العراقية ويتألف المقياس من (19) فقرة، * وتتم الإجابة عن المقياس وفق التدرج (موافق جداً، موافق الى درجة كبيرة، موافق الى حد ما، موافق، غير موافق) وتعطى الدرجات للفقرات الإيجابية (5، 4، 3، 2، 1) وان اعلى درجة للمقياس هي (95)، و اقل درجة للمقياس هي (19)، وان درجة اللاعب هي مجموع درجات فقرات المقياس، ومن ثم يقوم الباحث بجمع الدرجات للاعبين الفريق الواحد للتعرف على المتوسطات الحسابية للفريق، اذ كلما زاد الأوساط الحسابية للفريق زاد شعور الفريق بالشجاعة الرياضية، والعكس كلما قلت الأوساط قل مستوى الشجاعة لديهم.

2-5 التجربة الاستطلاعية: -

بغية تحقيق الاختبارات على العينة، اذ لا بد من اجراء التجربة الاستطلاعية، ولكون مقياس الشجاعة الرياضية مقنن ولا يحتاج الى أسس علمية، اذ تم اجرائها يوم الثلاثاء بتاريخ 2024/10/13 على اللاعبين الذين لم يشاركوا في التجربة الرئيسية وبالطريقة العشوائية والمتمثلة ب (8) لاعبين لمقياس الشجاعة الرياضية، وبعد مرور 8 يوم من تاريخ 2024/10/21 تم إعادة التجربة نفسها، والهدف من ذلك ما يأتي:

- للتعرف على الوقت المستغرق عند أداء المقياس.
- للوصول الى البدائل اللازمة قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.
- للتعرف على مدى استجابات العينة للاختبارات.
- الكشف عن مكامن الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان وتداركهما خلال تجربة البحث الرئيسية.
- لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

5-2 الأسس العلمية للبحث

2_5_1 صدق المقياس:

اذ تم عرض المقياس على الخبراء والمختصين، في مجال عالم النفس الرياضي، للتأكد من الصدق، واتفق الخبراء والمختصين على ان المقياس يقيس الصفة التي وضعت الاختبارات لقياسها، لهذا ان الاختبار الصادق يقصد به " هو الاختبار الذي يقيس ما اعد لقياسه، او الذي يحقق ما اعد لأجله.

2-5-2 ثبات المقياس: -

ومن اجل ايجاد معامل الثبات للمقياس، قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار، ومن ثم إعادة تطبيقه لأنها احدى الطرق والشائعة في حسابات معامل الثبات، لهذا تم التطبيق على عينة متألّفة من (8) لاعبين، ومن ثم اعيد التطبيق للمقياس بعد مرور (15) يوم، لهذا تشير البعض من المصادر " ان مدة التطبيق بين اختاري الثبات تتراوح بين (10-20) يوما [26:2]. وبعدها يتم جمع جميع الاستمارات ليتم استخراج معامل الارتباط، والتي بلغ (ر) المحسوبة والتي تساوي (0.92) بمعنى معامل ثبات المقياس ثابت.

2_5_4 الاختبارات القبليّة: -

تم اجراء الاختبارات القبليّة من قبل الباحث بتاريخ 2024/11/2 في تمام الساعة 10.30 صباحا وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة الكوفة، وقام الباحث باختبار اللاعبين والبالغ عددهم (14) لاعب من لاعبي كرة الصالات، بتوزيع استمارات الاختبارات الخاصة بمقياس الثقة بالنفس ليتسنى لهم الإجابة عليها.

2_5_5 تطبيق المنهج (الثقة بالنفس): -

بغية لتحقيق احدى اهداف البحث الرئيسية، والذي هو تطبيق منهج البرنامج الخاص بالثقة بالنفس، لهذا قام الباحث بالبدء بتطبيق البرنامج بتاريخ 2024/11/3 ولغاية 2024/12/3، وعلى عينة البحث والبالغة عددهم (14) مختبر، اذ استمر التطبيق للمنهج على شكل وحدات ارشادية وتعزيزية للثقة بالنفس، ولمدة (ثمانية أسابيع)، أي بواقع 16 وحدة ارشادية وتعزيزية للمنهج وبشكل كامل، اذ تخللها بعد نهاية كل وحدة يتم فيها تطبيق الألعاب الصغيرة المعززة بدافع التعزيز والشعور بالثقة بالنفس على التعامل مع الزميل والمواقف اللعب الأخرى، وهي محاضرات تكميلية ارشادية تعزيزية لتحثهم على التعاون وفهم الآخر والتشجيع في حال اتقان العمل المطلوب لدى عينة البحث التجريبية.

2_6_5 الاختبارات البعدية: -

بعد ان أنهي الباحث تطبيقات التجربة على المجموعة التجريبية، قام بأجراء الاختبارات البعدية واعتبارا من تاريخ 2024/12/8، اذ اعتمدا الباحث الإجراءات نفسها التي اجراها في الاختبارات القبلية لتطبيقها في الاختبارات البعدية من حيث الألية بتوزيع الاستمارات واجابات اللاعبين عليها.

2_6 الوسائل الإحصائية: - بغية الحصول على دقة البيانات، قاما الباحث بمعالجة بيانات الاختبارات احصائيا بجهاز الكمبيوتر على وفق البرنامج الاحصائي (SPSS VER.20).

3- عرض النتائج تحليلها مناقشتها: -

3_1 عرض نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات القبلية والبعدية وتحليلها: -

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى

المقياس	قبلي		بعدى		T	SIG	الدالة
	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	الوسط حسابي	الانحراف المعياري			
الشجاعة الرياضية	53.49	5.56	88.17	3.46	26.15	0.000	معنوي

يتضح من الجدول أعلاه، ان الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والشجاعة الرياضية للاختبارين (القبلي – والبعدى) للمجموعة التجريبية بوسط حسابي للاختبارات القبلي (53.49) وبانحراف معياري تبلغ قيمته (5.56)، كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (88.17) وبانحراف معياري يبلغ قيمته (3.46)، وقد بلغ قيمة (T) المحسوبة (26.15) عند مستوى دلالة اقل من (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى.

3_2 مناقشة النتائج: -

من خلال ملاحظة جدول (1)، اذ يتضح قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري هي اعلى من الاختبار البعدى مقارنة بالاختبار القبلي، اذ يفسر ألباحث ذلك، الى التزام العينة بالتدريبات المستمرة خلال فتره البرنامج مع تهيئة الظروف المناسبة للتدريب من قبل الباحث والمدرّب والى تأثير التمارين التي اعداها والتي كان لها الأثر الملموس والايجابى في تطوير مستوى الشجاعة الرياضية لدى اللاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة ، لكرة الصالات وذلك من خلال برمجة التمارين بما تتناسب مع

المستوى اللاعبين وكذلك عدد الوحدات التدريبية، و زمن الوحدة التدريبية بالإضافة الى عدد التكرارات في التمرين والراحة وتنوع الأسلوب للتمارين التطبيقية، لهذا إن التدريب الرياضي هو عملية إعداد اللاعبين من جوانب متعددة أي انه عملية تربوية هادفة ذات تخطيط علمي لأعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن [3: 10]. مما يخلق روح الانسجام والحماس لدى اللاعبين والتكيف السريع للتهويء النفسي وتعزيز ثقتهم بالأداء من خلال الشجاعة الرياضية، أي كلما ازداد حافظ الثقة بالنفس عند اللاعب كلما استقر نفسياً وابتعد عن الانفعالات والاطعاء والتعامل مع مواقف اللعب بأدراك عالي، وهذا ما اثبتته البرامج التدريبية التعليمية، لذا تعد الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخططية بفعالية كفاءته البدنية وخبرته، وممارسة الرياضة بشكل مستمر [4: 300]. كذلك يؤكد عندما يتمتع اللاعب بثقة عالية بنفسه فأن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة منها الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى اللاعب، الثقة تساعد على تركيز الانتباه، الثقة تؤثر في بناء الأهداف. الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد، الثقة لا تعد بديلاً " للكفاية البدنية والمهارية" [5: 285]. لهذا ان التمارين الارشادية والتعزيزية للثقة بالنفس اثبتت على توحيد رأي اللاعبين والتفاهم والانسجام بالاتجاه الصحيح من خلال ممارسة المجموعة التدريبية لها واتضح التصرف باتجاه واحد وهو التغلب على المعوقات والصعوبات النفسية اثناء التدريب لتحبنها وتفاديها اثناء المنافسة لتكون من ضمن الأساسيات للتمارين النفسية الأخرى، وخاصة (تركيز الانتباه، والادراك والتصور العقلي والتفكير المنظم، والقدرة على التخيل والاسترخاء)، مما يساعد الاعداد العقلي اللاعب على تحديد رؤية عناصر النجاح، وزيادة التحفيز، واتقان المهارات الحركية، والتألف، والتركيز [6: 124]. والتي تؤدي الى التكيف في جميع المواقف التي تحدث اثناء فترات التدريب. لهذا إن أي تدريب ذهني أو عقلي أو أي جانب نفسي إثناء التعلم والتدريب سوف يساعدنا للارتقاء بمستوى أداء المتعلم واللاعب نحو الأفضل [5: 81]. اما الشجاعة الرياضية هناك علاقة ارتباط معنوية بينها وبين مقياس المنهجي للثقة بالنفس قيد البحث. اذ تشير العديد من الدراسات إلى أن الشجاعة الرياضية للاعب او المتعلم تعزز لديه روح الحماس و التركيز والتوافق الحركي للأداء مما يساعد لاعب كرة الصالات من تعزيز إيمانه بقدراته على الانجاز الإيجابي، حيث يحتاج اللاعبون لصفة الشجاعة في مواجهة المنافسين الأقوياء و عدم التخوف و مقاومتهم للتعيب بمجابهة المواقف الصعبة والحرارة والانقضاض على المنافس للاستحواذ على الكرة والسيطرة العالية على مجريات المباريات وكذلك الوحدات التدريبية، بالإضافة محاولاتهم الهجومية او الدفاعية وإعطاء القرار لصحيح المتناسب مع حالات اللعب المختلفة دون تردد او خوف من فشل هذا القرار لتحقيق ما هو المطلوب وعلى المدرب ان يركز على هذه التدريبات باهتمام عند اللاعبين كل حسب وظيفته في ملعب المباراة [5: 45]. ولهذا ان الشجاعة الرياضية عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً إيجابياً وتكيفاً لمواجهة الضغوطات والصعوبات اثناء المنافسات او المباريات، اذ ان كلما كانت

الشجاعة الرياضية مرتفعة وبذلك يكون ادائه جيد مما يؤدي الى تحقيق النتائج الجيدة)، [44:8]. وهذا ما اشار اليه (طارق وبدر الدين) الى ان الشجاعة الرياضية المرتبطة بقدرات وبمستويات اللاعب تؤثر بصورة واضحة على مستوى الفرد الرياضي وقدراته وبالتالي على الدقة والتركيز والتوافق الحركي اثناء الاداء [9: 57].

4- الاستنتاجات والتوصيات: -

4_1 الاستنتاجات:

- إن اختبارات المقياس المستخدم أثبتت صالحيته لقياس منهج الثقة بالنفس وكذلك قادر على قياس الثقة بالنفس للاعبين كرة الصالات جامعة الكوفة.
- توزعت مستويات المقياس الثقة بالنفس للاعبين، توزيعاً اعتدالي في ضوء النسب المئوية وعلى منحني التوزيع الاعتدالي وتركزت غالبيتها على المستوى المتوسط.
- يتمتع افراد العينة بمستوى دال معنوي من الشجاعة الرياضية نتيجة تمارين الجلسات.
- التمارين الارشادية والتعزيز لمنهج الثقة بالنفس له تأثير فعال لتحسين وتطوير مستوى الشجاعة الرياضية للاعبين.
- للشجاعة الرياضية علاقة معنوية في الثقة بالنفس العالي اما اعلى درجة حصلت عليه كان في مستوى اغلب الفقرات.

4_2 التوصيات:

- استخدام مقياس الشجاعة الرياضية للألعاب والرياضات الأخرى.
- استخدام مقياس الثقة بالنفس على شكل جلسات ارشادية وتعزيز لدافعية اللاعبين بالرياضات الأخرى.
- استخدام المقاييس المذكورة للقياس والتقويم، لا سيما في علمية التشخيص والانتقاء للاعبين.

المصادر

- 1- سالم جبار صاحب ورأفت عبد الهادي كاظم. بناء وتقني مقياس الشجاعة الرياضية لاختبارات للاعبين كرة القدم المتقدمين على وفق المراكز، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية – العراق، المجلد/العدد: مج15، ع1، 2012.
- 2- مروان عبد المجيد: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، عمان 1999.
- 3- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، مركز كتاب للنشر، 1998.
- 4- محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب الفضلي، 2008.
- 5- إياد عبد الكريم العزاوي وإبراهيم مروان عبد المجيد: علم نفس الرياضة الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط1، الأردن، الفوارق للنشر، 2005.
- 6- اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 7- محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- 8- مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر جاد: سيكولوجية الاداء الرياضي نظريات تحليلات تطبيقات، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 2006.
- 9- طارق محمد بدر الدين: الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، ط1، الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء للطباعة، 2014.

ملحق (1) مقياس الشجاعة الرياضية

ت	الفقرات	موافق جدا	موافق الى درجة كبيرة	موافق الى حد ما	موافق	غير موافق
1	أقوم باختراق المدافعين حتى وان كان أكثر من واحد					
2	أخشى الاشتراك مع المنافس في المواقف الصعبة في المباراة					
3	لا أكره لعدد المهاجمين المتقدمين للهدف وأقوم بواجبي الدفاعي					
4	أخشى عند مواجهة أكثر من مهاجم					
5	أنقض على الكرة في المواقف المختلفة ولا أخشى الإصابة					
6	أتهرب من المنافس الذي يفوقني بدني ومهاريا					
7	اعتقد انني اتمتع بشجاعة كبيرة في المباراة					
8	إذا تعرضت الى إصابة من منافس فإني لا أقرب منه طيلة المباراة					
9	لا أخشى الاشتراك في المواقف الصعبة في المباراة					
10	أتهرب من تنفيذ ركلات الجزاء او الترجيح					
11	لا أخاف من المنافس حتى اذا كان افضل مني بدنيا او مهاريا					
12	أخاف من انزعاج جمهور الفريق المنافس ويؤثر هذا على ادائي في المباراة					
13	زملاني يصفونني بالشجاع في المنافسات					
14	أخاف من اللعب في ملعب الفريق المنافس					
15	يؤكد لي المدرب مهام تحتاج الى شجاعة عالية					
16	إذا كان أكثر من مدافع في الفريق المنافس فإني أخشى اختراقهم					
17	لا أخاف من تنفيذ ركلات الجزاء او الترجيح حتى اذا اعتمد عليها مصير فريقي					
18	أخشى من انزعاج جمهور فريقي ويكون ادائي منخفض					
19	لا أخاف اللعب في ملعب الفريق المنافس					