

الصمود النفسي وعلاقته بالتفكير الخططي الهجومي خلال دورة الإيقاع الحيوي البدنية
لدى لاعبي كرة القدم

أ. د جاسم عباس علي

loai.naji @uosamarra .edu.iq

أ.م.د لؤي ناجي حمد

phd.jassim.abbas@tu.edu.

المقدمة

هدف البحث الى بناء مقياس الصمود النفسي للاعبين اندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين بكرة القدم والتعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والتصرف الخططي خلال دورة الإيقاع الحيوي البدنية لدى اللاعبين في أيام (القمة ،الحرج ،القعر) ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من لاعبي اندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين بكرة القدم والبالغ عددهم (294) لاعبا ، في حين تم استبعاد (20) لاعبا لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية وتم استبعاد لاعبي نادي الدور لعدم تسليمهم استمارات الاستبيان البالغ عددهم (26) لاعبا ، وبلغت عينة البناء (238) لاعبا ، في حين تكونت عينة التطبيق من لاعبي نادي سامراء البالغ عددهم (10) لاعبين ، وتوصل الباحثون الى بناء مقياس الصمود النفسي للاعبين اندية الدرجة الأولى وان لاعبي اندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين بكرة القدم يمتلكون درجة عالية من الصمود النفسي ودرجة منخفضة من التصرف الخططي .
الكلمات المفتاحية : الصمود النفسي ، التصرف الخططي ، دورة الإيقاع الحيوي البدنية .

The psychological steadfastness and its relation to the behavior of the planter in
the third of the offensive football players during the cycle of physical course

Louay Naji Hamad

Jassim Abbas Ali

Abstract

The aim of the research was to build the psychological stability of the first class clubs in Salahuddin province and learn about the relationship between psychological steadfastness and the behavior of the schematic during the physical course cycle of the players in the days of (summit, forest, bottom) (294) players, while (20) players were excluded for their participation in the exploratory experiment. The players of Al-Dour were excluded because they did not hand over the Istbia forms. (26) players, and the sample of building (238) players, while the sample of the application of the players of the Club Samarra (10) players, and the researcher to build a measure of psychological steadfastness of the players of first-class clubs and players of first-Salahuddin football has a high degree of psychological resilience and a low degree of conduct .

key words: The physical course cycle .Act of action .Psychological steadfastness .

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة :

ان المتغيرات النفسية في المجال الرياضي هي من الموضوعات الفتية المهمة التي دخلت ميدان علم النفس الرياضي والتربية الرياضية مؤخراً على الرغم من استقلالية هذه المتغيرات في المجال الرياضي عن بقية المتغيرات الوظيفية والفلسجية ، ولا يخفى للمتغيرات النفسية في المجال الرياضي من أهمية متزايدة لكل من الرياضة والمجتمع على حد سواء ، فالمتغيرات النفسية في المجال الرياضي تدرس الجذور والعوامل والمتغيرات الاجتماعية للرياضي وتأثيرها عليه في الألعاب الرياضية المختلفة وحركتها وأثر الأخيرة في

الرياضي ، اضافة الى ذلك تدريباته ومنافساته ، كذلك فان للمتغيرات النفسية في المجال الرياضي أهمية كبيرة في فهم واقع الفرق الرياضية وديناميكيته ومشكلاتها وكيفية تكييفها للمجتمع الذي تظهر في وسطه ، والصمود النفسي هو أحد أهم العوامل والسمات الشخصية الإيجابية المؤثرة في الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق الانتصارات الرياضية حيث المواقف الصعبة التي تواجه الكثير من الرياضيين وتسبب لهم الكثير من العوائق أمام تحقيق الإنجاز الرياضي ، وبالوقت نفسه تعد حافزا في مواجهة التحديات وأشكال الفشل والتحدي الأمثل للوصول الى المستويات المطلوبة لذا يجب الاهتمام بمستوى الصمود النفسي لدى الرياضيين من أجل زيادة قدرتهم في التخلص من الضغوطات النفسية التي تعترضهم سواء أكانت داخلية أم خارجية للوصول للمستويات العالية.

ومما لا شك فيه أن مجتمعنا الرياضي في الوقت الحالي في أشد الحاجة الى تحقيق النمو والتكامل لتغيير واقعه ومقاومة الانكسار أمام المحن والصعاب التي يواجهها ، ولعلم النفس الرياضي بصمة حقيقية ودور هام في بناء الصمود النفسي لأبنائه الرياضيين والسعي للازدهار في هذا المجتمع حيث انه يعتبر أحد البناءات الكبرى في علم النفس الرياضي إذ ان هذا العلم هو المنحنى الذي يعظم القوى الانسانية للرياضي باعتبارها قوة أصلية في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الانساني وهذا الاختلاف في الرأي لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق الإنجاز في المجال الرياضي . وقد عرفه (صفاء الأعرس ، 2010) على أنه القوة الداخلية التي توجد داخل كل فرد رياضي والتي تدفعه الى السعي وتحقيق الادراك ويكون الفرد الرياضي في وئام وتناغم مع بيئته ، أن لعبة كرة القدم لعبة قرارات ويجب على اللاعب أن يكون سريع التفكير مثلما هو سريع الحركة وتتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على فهم المعلومات التي تصل اليه عن طريق ملاحظة المواقف المختلفة أثناء المباراة وكلما كان اللاعب قادرا على سرعة التصرف وملاحظة المعلومات التي تصل اليه وتفهمها متمكنا من التفكير السريع مستنتجا ما يجب عمله منفذاً التحرك المطلوب في الوقت المناسب تماماً كان لذلك كله أثره الفعال في ادائه السليم اثناء المباراة ، أن التغيرات التي تحصل في الانجازات الرياضية للوصول الى مستويات عالية في الأداء المهاري والبدني والنفسي ما هي الا نتيجة تجارب البحوث والدراسات التي تنجز في شتى ميادين المجال الرياضي ، ولقد كانت هذه الدراسات والبحوث تشير الى أن المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية لها دور كبير في الوصول الى المستويات العليا في الفعاليات الرياضية ، وأن اللاعب خلال مراحل العمرية تطرح عليه تغيرات يظهر بعضها بشكل منتظم يوميا وشهريا وسنوياً ومن خلال الانتظام المستمر للمتغيرات الانفعالية والتي هي جزء من متغيرات الإيقاع الحيوي .

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم في محافظة صلاح الدين لأندية الدرجة الاولى المشاركين في بطولة الموسم الرياضي 2018-2019 والبالغ عددهم (294) * لاعبا ، في حين تم استبعاد (20) لاعبا لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية و تم استبعاد لاعبي نادي الدور لعدم تسليمهم استمارات الاستبيان البالغ عددهم (26) لاعبا ، وبلغت عينة البناء (238) لاعبا ، في حين تكونت عينة التطبيق من لاعبي نادي سامراء البالغ عددهم (10) لاعبين والجدول (1) يبين ذلك :

(1) الجدول

* تم الحصول على المعلومات من الاتحاد الفرعي لكرة القدم في المحافظة ، ينظر الملحق (1) .

يبين مجتمع البحث وعينته وعينة البناء وعينة التطبيق النهائي

ت	النادي	عدد اللاعبين	عينة البناء	التجربة الاستطلاعية	المستبعدون	عينة التطبيق
1	سامراء	28	18	-	-	10
2	بلد	27	25	2	-	-
3	الدجيل	28	23	5	-	-
4	الاسحاقي	28	24	4	-	-
5	صلاح الدين	25	22	3	-	-
6	العلم	27	24	3	-	-
7	بيجي	26	23	3	-	-
8	الشرقاط	27	27	-	-	-
9	الضلوعية	25	25	-	-	-
10	الدور	26	-	-	26	-
11	نادي سعد	27	27	-	-	-
	المجموع	294	238	20	26	10
	النسبة المئوية	%100	%80,95	%6,802	%8,843	%3,401

3-2 وصف مقياس الصمود النفسي وتصحيحه :

تكون مقياس الصمود النفسي بصيغته النهائية من (70) فقرة , منها (51) فقرة ايجابية و (19) فقرة سلبية , وتكون الاجابة على كل فقرة عن طريق اختيار بديل واحد من بين خمسة بدائل هي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - مطلقاً) وتكون درجة البدائل لل فقرات الايجابية تنازلية اي (5-4-3-2-1) , ودرجة الفقرات السلبية تصاعدياً أي(1-2-3-4-5) , وأعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (350) درجة وأدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (70) , والجدول (8) يبين الفقرات الايجابية والسلبية وأوزان بدائلها :

الجدول (2)

يبين الفقرات الايجابية والسلبية واوزان بدائلها في مقياس الصمود النفسي بصيغته النهائية

اتجاه الفقرة	اجابية	سلبية
الفقرات	1-3-4-5-6-8-11-12-13-15-16-17-19-20-22-23-24-25-26-27-28-29-31-32-33-34-35-36-37-39-40-41-43-44-45-46-48-49-51-52-53-55-56-57-59-60-61-62-64-65-66-67-69	2-7-9-10-14-18-21-30-38-42-44-47-50-54-55-58-63-68-70

2-4 التصرف الخططي الهجومي :-

استخدم الباحثان مقياس التصرف الخططي المعد من قبل (عمر علي حسن ، 2018)⁽¹⁾ :

(1) عمر علي حسن ، التفكير الايجابي وعلاقته بالتصرف الخططي لدى لاعبي كرة القدم في اقليم كردستان العراق ، مجلة علوم الرياضة ، (جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مجلد 11 ، العدد 36 ، ، 2019) ص 223 .

وصف وكيفية حساب الدرجة على مقياس التصرف الخططي (مفتاح التصحيح) :
تكون المقياس من (42) موقف ، لكل موقف ثلاث بدائل هي (أ ، ب ، ج) بأوزان (1-2-3) ، اذ ان اعطاء الوزن يعتمد على البديل الاكثر اهمية حسب الموقف ، علماً انه لا تعطى (0) كون المواقف جميعها صحيحة ولكنها تختلف في درجة اهمية بدائل كل موقف وتم حساب الدرجة كالآتي :

- تحسب (3) للبديل الذي يحصل على تسلسل اهمية (1)
تحسب (2) للبديل الذي يحصل على تسلسل اهمية (2)
تحسب (1) للبديل الذي يحصل على تسلسل اهمية (3)

ت	لمتغيرات	ن	ع	قيمة (ر)	sig	لمعنوية
1	لصمود النفسي	332.6	5.85	0.701	0.00	معنوي
2	لتصرف الخططي	90.2	4.41			

3- عرض وتحليل النتائج الخاصة لمتغيري الصمود النفسي والتصرف الخططي خلال دورة الايقاع الحيوي البدنية :

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط ومستوى الاحتمالية (sig) والمعنوية لمتغيري الصمود النفسي والتصرف الخططي خلال دورة الايقاع الحيوي البدنية في يوم القمة * معنوي إذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) > (0.05) .

يتبين من الجدول (3) أن قيمة الوسط الحسابي لمتغير الصمود النفسي بلغت (332.6) بانحراف معياري (5.85) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي لمتغير التصرف الخططي (90.2) بانحراف معياري (4.41) ، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بين المتغيرين (0.701) وبمستوى دلالة (sig) مقدارها (0.00) وهي أصغر من (0.05) مما دل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين .

الجدول (4)

ت	لمتغيرات	ن	ع	قيمة (ر)	sig	لمعنوية
1	لصمود النفسي	275.4	8.35	0.44	0.19	غير معنوي
2	لتصرف الخططي	85	3.26			

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط ومستوى الاحتمالية (sig) والمعنوية لمتغيري الصمود النفسي والتصرف الخططي خلال دورة الايقاع الحيوي البدنية في اليوم الحرج * معنوي إذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) > (0.05) .

يتبين من الجدول (4) أن قيمة الوسط الحسابي لمتغير الصمود النفسي بلغت (275.4) بانحراف معياري (8.35) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي لمتغير التصرف الخططي (85) بانحراف معياري (3.26) ، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بين المقياسين (0.44) وبمستوى دلالة (sig) مقدارها (0.19) وهي أكبر من (0.05) مما دل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين .

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط ومستوى الاحتمالية (sig) والمعنوية لمتغيري الصمود النفسي والتصرف الخططي خلال دورة الايقاع الحيوي البدنية في يوم القعر

ت	لمتغيرات	ن	ع	قيمة (ر)	sig	لمعنوية
1	لصمود النفسي	252.3	14.87	-0.004	0.99	غير معنوي
2	لتصرف الخططي	78.5	4.74			

* معنوي إذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) > (0.05) .

يتبين من الجدول (5) أن قيمة الوسط الحسابي لمتغير الصمود النفسي بلغت (252.3) بانحراف معياري (14.87) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي لمقياس التصرف الخططي (78.5) بانحراف معياري (-4.74) ، في

حين بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بين المتغيرين (-0.004) وبمستوى دلالة (sig) مقدارها (0.99) وهي أكبر من (0.05) مما دل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين .

ويعزو الباحثان ان نتائج دورة الايقاع الحيوي البدنية تكون الفترة الايجابية فيها في (النصف الاول) من كل دورة ، أما الفترة الثانية (النصف الثاني) فتكون الفترة السلبية ، إذ نسجل أرحيه للأيام الواقعة في الفترة الثانية ، ويشير الباحثان الى أن غالبية المصادر ذكرت أهمية التدريب على فروق نظرية الايقاع الحيوي وباستثمار النصف الأول للدورة البدنية في تطوير مستوى الإنجاز للياقة البدنية فيما يستثمر انخفاض الدورة البدنية في النصف الثاني وارتفاع الدورة العكسية في تطوير النواحي الخطئية ، ويشير (مكي حمودات ، 2004) "الى أنه لم يجد دراسة اشارت فرقا معنويا من خلال الوصف للحالة البدنية للإيقاع الحيوي ، بمعنى انه من الممكن أن يظهر الفرد نوعا من التفوق أو التفهق في الاداء الا أن ذلك ربما لا يرتقي ال مستوى الفرق المعنوي فكثير من الأرقام القياسية ممكن أن تسجل بفارق واحد بالمائة أو بفارق بضع سنتمترات وهذا من وجهة النظر الاحصائية غالباً لا يرتقي الى مستوى المعنوية"⁽¹⁾ ، ومن جهة اخرى يعزو الباحثان التذبذب في النتائج الى الاختلاف الحاصل في يوم الميلاد لعينة البحث حيث ذلك الاختلاف سيؤدي الى ظهور نسب مئوية متباينة لمنحنى الايقاع البدني وبالتالي سوف يصادف ان أحد أفراد العينة في قمة الدورة البدنية فيما يكون في نقطة مغايرة في دورة اخرى وربما في منطقة القعر نتيجة للاختلاف في المنحنى والافتراق عند المنحنى العقلي وذلك ربما أثر على النتائج وظهرت بالمظهر التي هي عليه ، أو ربما نجد نوعين من الاقتران بين المنحنى البدني والمنحنى العقلي عند شبه معين مما قد يؤثر بالإيجاب على بذل اقصى جهد للحصول على نتيجة معينة أثناء احدى مراحل القياس .

ويرى (عبد الله ماجد ، 2009) "أنه عندما يكون الايقاع الحيوي البدني في قمة المرحلة الايجابية فإن كفاءة أجهزة الجسم تكون في ذروة لياقتها وعطائها وكفاءتها"⁽²⁾ ، وهذا ما يؤيده (ريسان خريبط ، 1988) "أن النشاط الرياضي يرتبط ارتباطا وثيقا بالحالة الانفعالية للاعب اذ انه سيتأثر كثيراً بها ومن ضمنها دقة الأداء الذي يتأثر بالحالة النفسية والارهاق للاعب، فعند هبوط الايقاع الحيوي الانفعالي للقاع او مروره بخط الشروع فإن اللاعب سيكون بحالة انفعالية سيئة وأن كفاءة أجهزة الجسم تكون أدنى مستوى لها وبالتالي سيؤثر ذلك على الحالة البدنية حتى لو كان الايقاع الحيوي البدني في قمة المرحلة الايجابية ، وبسبب ذلك يعزو الباحثون عدم جاهزية اللاعب وأهليته لتنفيذ خطط اللعب الموكلة اليه بصورة دقيقة والصمود عليها حتى نهاية الأداء"⁽³⁾ .

4 - الخاتمة :

- تم التوصل لبناء مقياس الصمود النفسي للاعب كرة القدم وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس ، والذي يتكون من (70 فقرة) موزعة على (7) محاور .
- ان لاعبي كرة القدم يمتلكون درجة عالية من الصمود النفسي.
- ان لاعبي كرة القدم يمتلكون درجة منخفضة من التصرف الخططي .

(1) مكي محمد عبد الجبار عبد الباقي حمودات ؛ تأثير الايقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب كلية التربية الرياضية للأعمار 18-22 سنة : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2004)ص53 .

(2) عبد الله ماجد الاسود ؛ تأثير الايقاع الحيوي الانفعالي على الايقاع الحيوي البدني عند لاعبي الكرة الطائرة في الاردن ، رسالة ماجستير ، (جامعة اليرموك /كلية التربية الرياضية ،2009)ص39.

(3) ريسان مجيد خريبط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الاول ، (كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1988) ص 39 .

- تم تحديد دورة الايقاع الحيوي (البدينية) للاعبين كرة القدم أذ تم ذلك من خلال معالجة بيانات اللاعبين بأستخدام برنامج (Biorhythm Calculator)
- تبين أن هناك علاقة ارتباط معنوية ما بين الصمود النفسي والتصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبين كرة القدم خلال دورة الايقاع الحيوي (البدينية) وفي أيام (القمة، الحرج، القعر)
- اعتماد مقياس الصمود النفسي الذي قام بتصميمه الباحث للاعبين كرة القدم للاستفادة منه في تقييم حالة اللاعبين النفسية .
- أن يتم توجيه المهاجمين بخطط اللعب المعقدة والصعبة من الإيقاع الحيوي خلال مرحلة القمة للدورة العقلية .
- استخدام منحنيات الإيقاع الحيوي العقلية للاعبين عند المشاركة في المسابقات .
- أدخل اللاعبين على برنامج تدريبي خاص بالإيقاع الحيوي لدوراته العقلية وما له من تأثير في معرفة اللاعبين للأيام التي يكون فيها للمرحلة الايجابية والمرحلة السلبية .
- في أيام القعر في دورة الايقاع الحيوي العقلية يجب استخدام البدائل الممكنة من أجل تجنب الاخطاء .
- المصادر العربية :
1. عبد الودود احمد الزبيدي واخرون ؛ المتغيرات النفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، (عمان ، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع ، 2019) .
 2. صفاء الأعرس ؛ الصمود من المنظور علم النفس الايجابي ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، العدد77 ، 2010 ، ص11-16 .
 3. عمر علي حسن ، اللياقة النفسية والتفكير الايجابي وعلاقتها بالتصرف الخططي لدى لاعبي كرة القدم في اقليم كردستان العراق ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، (2019) .
 4. عبد الودود احمد الزبيدي ؛ تأثير الايقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والاداء المهاري بكرة السلة ، (بحث منشور ، 2009) .
 5. الهام محمد اسماعيل شلبي ؛ اساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضة ، (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، 2000) ص72 .
 6. موفق شفيق مفرج ، المستوى الرقمي وبعض المتغيرات السلوجية لدى السباحين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (الجامعة الاردنية ، 1999) ص56 .
 7. مكي محمد عبد الجبار عبد الباقي حمودات ؛ تأثير الايقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب كلية التربية البدنية الرياضية للأعمار من 18 -22 سنة : (أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2004) .
 8. مكي محمود حسين و علي حسين طويل ؛ بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم : (مجلة الرافدين للعلوم الرياضة ، المجلد (12) ، العدد(42) ، 2006) .
 9. منى عبد الستار هاشم ؛ علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بإنجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة في العراق ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002

Sources :

- 1- Abdul Wadood Ahmed Al-Zubaidi and others; psychological variables in the field of sports, i 1, (Amman, House of academics for publication and distribution, 2019).
- 2- Safa Al-Asr, Persistence from Perspective Positive Psychology, Egyptian Society for Psychological Studies, No, 2010.
- 3- Omar Ali Hassan, psychological fitness and positive thinking and their relationship to the behavior of the planners in football players in the Kurdistan region of Iraq, unpublished doctoral thesis, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Tikrit, 2019

- 4- Abdul Wadood Ahmed Al-Zubaidi; The Effect of Psychological Bhythm on Some Psychological Skills and Skill Performance in Basketball (published research, 2009
- 5- Kablan; et al. Mental hygiene and life, new York: hayper brother, publisher, com. 1952).
- 6- Alham Mohamed Ismail Shalaby, General Principles in Public Health and Health Education for Sport, Helwan University, Faculty of Physical Education for Girls, Cairo, 2000
- 7- Shafiq Mufraj, The Digital Level and Some Physiological Variables in Swimmers, unpublished Master Thesis, University of Jordan, 1999.
- 8- Effect of dynamic rhythm on some physical, emotional and mental variables for students of Physical Education College for ages 18-22 years: (Dissertation, unpublished, Mosul University / Faculty of Physical Education, 2004).
- 9- Makki Mahmoud Hussein and Ali Hussein Tbeil; Building a measure of thinking in the planning of the offensive third of the players of the excellent class football: (Rafidain Journal of Sports Science, Volume 12), No. (42), 2006
- Muna Abdul Sattar Hashim: The relationship between the dynamic rhythm in his physical and mental stages in completing short and medium run distances in Iraq, Ph.D. thesis, Baghdad University, Faculty of Physical Education, 2002 .

مقياس الصمود النفسي بصيغته النهائية

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي اللاعب :-

تحية طيبة:-

أضع بين يديك بعض العبارات التي تقيس الصمود النفسي ، ونظراً لأهمية الدور المعطاة للاعبين في انجاز هذا العمل ، أرجو منك قراءة جميع العبارات والاجابة عليها بصدق وامانة ، والا ستكون النتائج عديمة الفائدة ، كما يرجى عدم ترك أي عبارة دون أجابة ، علماً أن الباحث سيحتفظ بهذه الاجابات لأغراض البحث العلمي فقط والدليل هو عدم ذكر الاسم ، ويرجى وضع علامه (✓) في المكان المناسب لأجابتك شاكرين تعاونكم معنا.

مثال:

الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
لا أتأخر عن التدريب مهما كانت الظروف	✓				

الباحثان

لؤي ناجي ,جاسم عباس,

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احيانا	نادرا	مطلقا
1	أشعر بالسعادة عند تعاملي مع زملائي اللاعبين بصورة سهلة					
2	لا احقق معظم اهدافي في اللعب مهما كانت الظروف					
3	دائماً اكون ملتزماً بالعادات والتقاليد الخاصة بي					
4	أودي واجباتي الخطئية التي يكلفني بها المدرب					
5	خطأ واحد او اثنان لا يمكن ان يقللا من اعتمادي على نفسي اثناء المنافسة					
6	التزامي بالتدريب يحقق بعض طموحاتي					
7	لست مستعداً دائماً للمشاكل التي واجها					
8	صفاتي الحسنة تجعلني مرغوباً من قبل زملائي بالفريق					
9	احاول تجنب المناقشات داخل الفريق					
10	احساسني بالإرهاق في المباراة نتيجة ضعف مطاولتي					
11	أتخلص من اخطائي في الاداء اثناء المنافسة دون مساعدة المدرب					
12	اصراري على التفاوض يجعلني واجه التحديات بالمباراة					

13	أنفذ تعليمات مدربي دون خطأ
14	لا اتحمل النقد من قبل مدربي اثناء المنافسة
15	اعتمد على نفسي في حل مشاكلي الخاصة
16	طموحاتي المستمرة بالفوز تجعلني متفوقاً دائماً
17	من السهل بالنسبة لي ان اتدرب باستمرار وبدرجة عالية من الشدة
18	وأكب تطورات التدريب لكي احقق الفوز
19	أطبق تعليمات مدربي اثناء واجبي
20	ارائي معظمها صائبة اتجاه زملائي بالفريق
21	لا اعبر عن حاجاتي ورغباتي من خلال الأداء الجيد اثناء المنافسة
22	أتأسف لزملائي عند حدوث خطأ من قبلي
23	أبتعد في شعوري بالاحباط الداخلي عندما ارتكب خطأ اثناء الاداء في المنافسة
24	هدوني في المباراة يجنبي الخطأ
25	أستطيع التعامل مع حالات اللعب المختلفة بذكاء
26	شجاعتي تجعلني مستعداً في مواجهة الصعاب
27	اسلوبي في اللعب يكون منظماً
28	أصراري على الفوز بالمباراة يجعلني متحمس
29	أفضل التنافس ضد منافس قوي بدرجة اكبر من منافس ضعيف
30	أتأثر باستثارة الجمهور لفريقي
31	أتجنب حدوث الخطأ اثناء التدريب
32	أغير رأي اثناء المناقشة مع زملائي اللاعبين اذ كان يخدم الفريق
33	خبراتي السابقة تنفعني لمواجهة المشاكل في الفريق
34	أتعامل مع جميع اللاعبين بأحترام
35	احقق طموحاتي رغم المنافسة في اللعب
36	أبني انطباعات حسنة لإرضاء زملائي اللاعبين
37	اعتبر نفسي رياضي ذو مستوى عالي في الاداء
38	ظروفي الصعبة تؤثر على مستواي اثناء المنافسة
39	لا أتأخر عن الواجب الذي يكلفني به المدرب
40	أتعاون مع زملائي اللاعبين في تطوير الفريق في معظم الظروف
41	أراداتي قوية دائماً اتجاه زملائي اللاعبين
42	لا اطمح لتحقيق الاداء الجيد في المباراة دائماً
43	اضع اهداف ملائمة لكل منافسة
44	لا أتمالك نفسي عند الغضب
45	دائماً اتفاعل مع زملائي اللاعبين بالنقاش
46	شخصيتي المتواضعة تجعلني مرغوباً من قبل زملائي اللاعبين
47	ارتبك عند تسببي بخطأ مفاجئ اثناء اللعب
48	اشعر بأني اكثر حماسة واندفاعاً بعد اي مباراة
49	لا أتأخر عن التدريب مهما كانت الظروف
50	لا أتمسك دائماً بالتقاليد والاعراف السائدة
51	احترم الالتزام الخلقي والاجتماعي اتجاه زملائي اللاعبين
52	احقق اهدافي من خلال التدريب الصحيح
53	أودي افضل ما عندي عند شعوري بالمزيد من الضغط اثناء المنافسة
54	أغير بعض اطباعي طبقاً للظروف التي امر بها كلاعب
55	لا أغير أساليب لعبي داخل الملعب
56	أقدم نصائحي الايجابية لزملائي اللاعبين
57	أتجنب مخالفة قوانين اللعب اثناء المباراة

58	لا اتقبل المساعدة من زملائي اللاعبين في الفريق
59	أخسر بعض اللاعبين بسبب صراحتي معهم
60	ارغب بالقرارات الصائبة التي تعطيني نتائج صحيحة
61	أنا رياضي لدي ثقة وشعور بالامان النفسي
62	اواجه صعوبات الاداء بهمة وعزم
63	لا أسعى دائما لتطوير معرفتي الرياضية بجميع الوسائل
64	أستطيع تحقيق اهدافي في المباريات مهما تكن اهميتها
65	أتمسك بقوانين وأنظمة المباراة
66	أكون مستعداً دائما لمواجهة الفريق المنافس
67	أصراري على تطبيق توجيهات مدربي
68	لا أستطيع انجاز اغلب مهامتي التدريبية في وقت قصير
69	أحافظ على هدوئي داخل الملعب
70	أعترض دائما على قرارات الحكم أثناء اللعب