

دراسة مقارنة لمستوى الاتزان الانفعالي بين مدربي منتخبات تربية الرصافة الاولى وتربية الكرخ الثانية

بحث تقدم به

م.د. علي عبد الهادي صالح الزبيدي

Alzubaidihussein6@gmail.com

المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الاولى

الكلمات المفتاحية: مستوى الاتزان الانفعالي .

مستخلص البحث

هدف البحث إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى مدربي تربية الرصافي الاولى وتربية الكرخ الثانية ، وعلى الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي بين مدربي تربية الرصافة الاولى وتربية الكرخ الثانية اليد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بمدربي تربية الرصافي الاولى وتربية الكرخ الثانية للسنة التدريبية التنافسية ٢٠٢٠-٢٠٢١ والبالغ عددهم (١٦) مدربي تربية الرصافي الاولى و(١٦) لاعب من مدربي تربية الكرخ الثانية، واستنتج الباحث تميز مدربي تربية الكرخ الثانية للموسم (٢٠٢٠-٢٠٢١) بمستوى متباين في مستوى الاتزان الانفعالي، واتصف مدربي تربية الكرخ الثانية بدرجة أعلى من مدربي تربية الرصافة الاولى في قوة مستوى الاتزان الانفعالي، وأوصى الاهتمام بالإعداد النفسي العام لمدربي تربية العراق من خلال وضع برامج تدريبية والدورات التدريبية وتفعيل دور البطولات المدرسية مناسبة مع الإعداد البدني والمهاري والخططي، والاهتمام من قبل مشرفي ومدراء النشاط الرياضي في مديريات تربية العراق للمدربي تربية العراق والوقوف على المشاكل والضغوط التي تواجه المدربين في التدريب والمنافسات من أجل تنمية قوة سمة الاتزان الانفعالي..



A comparative study of the level of emotional balance among national team coaches

Breeding the first Rusafa and raising the second Karkh

search submitted by

M.D. Ali Abdul Hadi Saleh Al-Zubaidi

The General Directorate of Education, Baghdad, Rusafa First

Alzubaidihussein6@gmail.com

Abstract

Paying attention to the general psychological preparation of the Iraqi education trainers by setting training programs and training courses and activating the role of the school tournaments appropriate with the physical, skill and planning preparation, and attention by the supervisors and directors of sports activity in the Iraqi education directorates for the trainers of the Iraq Education and standing on the problems and pressures facing the trainers in training and competitions from In order to develop the strength of the trait of emotional balance..

.Keywords: level of emotional equilibrium

الفصل الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

أن الاتزان الانفعالي هو القاسم المشترك في الأنشطة والفعاليات الرياضية ولاسيما تلك النشاطات المدرسية والبطولات المدرسية التي تتطلب بذل جهد بدني متعاقب لمدة طويلة حيث ان تعرض المدرب وامدرس التربية الرياضية إلى ضغوط العمل المشترك والدمج ما بين المدرسة والتدريب الذي قد يؤدي إلى استنزافهم جسدياً فكرياً وهذا بدوره يؤدي إلى تعب نفسي كبير وعلى الرغم من هذا فإن هناك عدد قليل من المدربين قادرين على الاستمرار لمدة طويلة من التحمل والاداء البدني والوظيفي وتكون لهم القدرة على الثبات النفعالي وتحقيق صفة الاتزان الانفعالي إذ أنهم يتمتعون بإرادة قوية ويختلف المدرب في استجاباتهم إلى التنبيهات والمواقف المختلفة تبعاً للفروق الفردية فالموقف الذي يتضمن تحدياً للمدرب م وهذا يشجع الأول على التعامل مع هذا الموقف ويحاول حل المشكلة التي تعرض لها ويرى فيها فرصة لتعزيز ذاته وتقديرها، لذا فان اهمية البحث تتمثل أن الاتزان الانفعالي يتضمن حل المشكلات الانفعالية التي قد تحدث داخل محيط العمل ، وقدرة عالية على إدراك تلك الانفعالات ، حتى يمكن تحقيق أكبر قدر من التعاطف والفهم لحاجاتهم ورغبات لاعبيه الطلبة.

٢-١ مشكلة البحث :

تتجلى في ان عملية الارتقاء بالعمل التدريبي لمدربي منتخبات التربيات عامة تعد من الامور ذات الاهمية الكبيرة في تحقيق المردود الايجابي لتحقيق الانجاز الرياضي وبلتالي النهوض بالرياضة المدرسية الارتقاء بها، ونظراً للدور الذي يلعبه المدرب والمدرس الرياضي من ادوار ادارية وقيادية ولما يتطلبه العمل الذي يقومون به من حالة ثبات واتزان انفعالي لكي يكونوا قادرين على ادراك مشاعرهم وانفعالاتهم من جهة وادراك مشاعر وانفعالات لاعبيهم الطلبة امن جهة اخرى، وانعكاس ذلك على تطورهم في التدريب والمنافسات المدرسية وبالتالي تحقيق الانجاز الرياضي، ونظراً لعدم وجود دراسة تتناول اثر الاتزان الانفعالي لدى مدربي منتخبات التربية حد علم الباحث، لذلك ارتأى الباحث الى دراسة هذه المشكلة بين مدربي منتخبات تربية الرصافة الاولى وتربية الكرخ الثانية.

٣-١ هدفا البحث:

١. التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى مدربي تربية الرصافي الاولى وتربية الكرخ الثانية .
٢. التعرف على الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي بين مدربي تربية الرصافة الاولى وتربية الكرخ الثانية اليد.

٤-١ فرضية البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى مدربي تربية الرصافي الاولى وتربية الكرخ الثانية.

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥ المجال البشري: مدربي تربية الرصافة الاولى وتربية الكرخ الثانية.
- ٢-٥ المجال الزمني: للمدة من ٢٠٢٠/١٠/٥ إلى ٢٠٢١/٦/١.
- ٣-٥ المجال المكاني: المراكز التدريبية لتربية الرصافة/ ١ وتربية الكرخ /٢.

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث. إذ أن اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث يُعدّ من الأمور المهمة التي يجب على الباحث مراعاتها. إذ يهدف المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن إلى (إجراء مقارنات بين الظواهر المختلفة لاكتشاف العوامل التي تصاحب حدثاً معيناً) أي أنها مقارنة الظواهر مع بعضها لكشف العوامل والظروف وهذا النوع يدرس وضعية العلاقات ومشاكلها والتعقيدات وطبيعة الظواهر (١٢٥:٦)

٢-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بمدربي تربية الرصافي الاولى وتربية الكرخ الثانية للسنة التدريبية التنافسية ٢٠٢٠-٢٠٢١ والبالغ عددهم (١٦) مدربي تربية الرصافي الاولى و(١٦) لاعب من مدربي تربية الكرخ الثانية

جدول (١)

يبين توزيع مجتمع البحث

عدد المدربين							
النسبة المئوية	المجموع	فعالية طاولة	فعالية طائرة	فعالية سلة	فعالية يد	فعالية قدم	فرق تربية
٥٠%	١٦	٢	٤	٣	٣	٤	رصافة/١
٥٠%	١٦	٣	٤	٣	٢	٤	كرخ/٢
١٠٠%	٣٢	٥	٨	٦	٥	٨	المجموع

٢-٣ الاختبارات المستخدمة :

١. المقابلات الشخصية (ملحق ٢).

٢. استمارة استبيان تتضمن مقياس دينا عبد الصاحب.

٢-٤ الادوات المستخدمة:

مقياس دينا عبد الصاحب في سمة الاتزان الانفعالي:

تم بناء المقياس في البيئة العراقية عام (٢٠١٤) من قبل دينا عبد الصاحب في المجال الرياضي لمقياس الاتزان الانفعالي وقد تكون المقياس من ست مجالات تعطي هذه المجالات الصورة المتكاملة لسمة الاتزان الانفعالي للمدرّب ملحق (١) وأن الدرجة الكلية للمقياس تمثل درجة الاتزان الانفعالي للمدربين ويتكون المقياس من (٦٤) فقرة ولكل فقرة أربع بدائل واختيارات وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي قليلاً، لا تنطبق علي)، وكما هو مبين في الجدول (٢) .

جدول (٢)

يبين مقياس التقدير مع درجات الفقرات الإيجابية والسلبية

البدائل	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية
تنطبق علي دائماً	٤	١
تنطبق علي كثيراً	٣	٢
تنطبق علي قليلاً	٢	٣
لا تنطبق علي أبداً	١	٤

وتتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال اختيار الطالب لإحدى هذه البدائل، أما تصحيح المقياس فتكون الفقرات الإيجابية مثل (الأداء الجديد يمنحني ثقة كبيرة في نفسي) بإعطاء (٤) عن الإجابة (ب) (تنطبق علي دائماً) و(٣) عن الإجابة (ب) (تنطبق علي كثيراً) و(٢) عن الإجابة (ب) (تنطبق علي قليلاً) و(١) عن الإجابة (ب) (لا تنطبق علي أبداً). أما الفقرات السلبية مثل (لا أتعب بسرعة عند بدء الدرس) فيعطي (١) عن الإجابة (ب) (تنطبق علي دائماً) و(٢) عن الإجابة (ب) (تنطبق علي كثيراً) و(٣) عن الإجابة (ب) (تنطبق علي قليلاً) و(٤) عن الإجابة (ب) (لا تنطبق علي أبداً) أما درجة الحياد فبلغت (160) والدرجات الأعلى من درجات الحياد تمثل تحمل نفسي إيجابي (عالي) والدرجات الأقل من درجة الحياد تمثل تحمل نفسي سلبياً (منخفض) (٩: ٥٩)

٥-٢ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١ على (٦) مدربين من تربية الرصافة / ١ و(٦) مدربين من تربية الكرخ/ ٢ وكان هدف إجراء هذه التجربة هو الكشف عن الآتي:

١. معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث.
٢. التعرف على الوقت المستغرق في الإجابة على فقرات المقياس .
٣. اختبار صلاحية استمارات جمع البيانات.
٤. صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها لقراءة فقرات المقياس .

٦-٢ الاسس العلمية للاختبار:

* صدق القياس:

يُعدّ صدق المقياس من أهم شروط الاختبار الجيد، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في مقياس ما وضع من أجله وتم التحقيق من صدق المقياس من خلال إيجاد الصدق الظاهري وبتأسيس الصدق الظاهري على نقطتين مهمتين هما^(١)

١. مدى مناسبة الاختبار لما يقيسه.
٢. مدى مناسبة الاختبار لمن ينطبق عليهم.

إذا تم عرض مقياس الاتزان الانفعالي على مجموعة من الأساتذة الخبراء ملحق (٣) في العلوم التربوية والنفسية والتربية الرياضية لبيان مدى صلاحية المقياس لاستخدامه على عينة البحث. وبعد الاطلاع على إجابات السادة المختصين عن فقرات المقياس ومدى صلاحية المقياس لتطبيقه على العينة، وتبين أن هناك اتفاقاً تاماً وبنسبة ١٠٠% حول صلاحية المقياس.

* ثبات القياس :

أن طريقة إعادة الاختبار تُعدّ من أكثر الطرائق الإحصائية استخداماً في حساب معامل الثبات ولاسيما في مجال التربية فهي عبارة عن تطبيق الاختبار على مجموعة من الطلبة ويُعاد اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه وبظروف الاختبار الأول نفسها ويجب أن لا تقل المدة بين الاختبارين عن أسبوع^(٢) وبعد جمع استجابات المختبرين تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط في مقياس التحمل النفسي (٠,٩١) وهذا يدل على وجود ارتباط عالٍ أي هناك معامل ثبات جيد للمقياس. (٢)

٧-٢ التطبيق النهائي لأداة البحث :

بعد التأكد من صدق أداة البحث وثباتها وموضعيته تم توزيع الاستمارات للمقياس على عينة البحث لمدربي التربيين تم توزيعها بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/١٠ في المراكز التدريبية لتربية الرصافة/ ١ والكرخ/ ٢ مع مراعاة الشروط كافة وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم الحصول على

الدرجات الخام لأفراد العينة لغرض إجراء المعالجات الإحصائية الضرورية للحصول على النتائج المطلوبة.

٢-٨ المعالجة الإحصائية :

تم استخدام نظام (spss) في تحليل النتائج باعتماد الآتي:

١. النسبة المئوية.
٢. الوسط الحسابي.
٣. الانحراف المعياري.
٤. معامل الاختلاف .
٥. معامل الارتباط.
٦. اختبار test لعينتين متناظرة .

الفصل الثالث

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة لمدربي تربية الرصافة الاولى والكرخ الثانية في مستوى الاتزان الانفعالي وتحليلها:
من اجل الوصول الى اهداف البحث وفروضه قام الباحثون بعرض نتائج البحث في قوة التحمل النفسي في جدول (2).

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للاعبين نادي الجيش والكرخ بكرة اليد في قوة التحمل النفسي

المتغيرات	تربية الرصافة ١/		تربية الكرخ ٢/		قيمة (T) المحتسبة	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س		
مستوى الاتزان الانفعالي	١٦٢،٦١٤	١٣،٨٢٢	١٩٠،٢٧٣	١٦،٦٤٤	١،٨٢٢	معنوي

درجة الحرية (ن+١-٢) تحت مستوى دلالة (٥%) هي (١،٧٢٢)

من الجدول (2) يتبين أن الوسط الحسابي لمدربي تربية الرصافة ١/ بلغ (١٦٢،٦١٤) أما الانحراف المعياري لهم بلغ (١٥،٣٢٦) أما مدربي تربية الكرخ ٢/ فقد بلغ الوسط الحسابي لهم (١٩٠،٢٧٣) والانحراف المعياري (١٦،٦٤٤) كما بلغت قيمة (T) المحتسبة (١،٨٢٢) وهي اكبر من الجدولية وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية لصالح تربية الكرخ ٢/.

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف بين مدربي تربية الرصافة الاولى والكرخ الثانية في مقياس الاتزان الانفعالي

الأنديّة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الدلالة
اتربية الكرخ ٢/	١٩٠،٢٧٣	١٦،٦٤٤	٨،٦٤٤	ان معامل اختلاف تربية
تربية الرصافة ١/	١٦٢،٦١٤	١٣،٨٢٢	٨،٨٢٢	الرصافة ١/ افضل من تربية الكرخ ٢/

ومن خلال الجدول (3) نلاحظ أن نتائج الفروق بين مدربي تربية الرصافة الاولى والكرخ الثانية في مقياس مستوى الاتزان الانفعالي، إذ بلغ معامل الاختلاف لتربية الكرخ ٢/ (٨،٦٤٤) في حين بلغ

الوسط الحسابي له (١٩٠،٢٧٣) وبتباين بلغ مقداره (١٦،٦٤٤) علماً أن معامل الاختلاف لتربية الرصافة ١/ بلغ (٨،٨٢٢) بوسط حسابي (١٦٢،٦١٤) وبتباين معياري (١٣،٨٢٢).

٣-٢ مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة الباحثون للنتائج ظهر ان هناك فروق معنوية بين مدربي تربية الرصافة الاولى وتربية الكرخ الثانية في مستوى الاتزان الانفعالي لصالح تربية الكرخ /٢ ويعزو الباحث سبب التفوق الحاصل لمدربي تربية الكرخ الثانية الى توفر البيئة التدريبية المناسبة من قاعات وادوات والمستلزمات التدريبية تبالاضافة الى المتابعة المشرفين المستمرة للوقوف على احتياجاتهم التدريبية. بالاضافة ان لدى مدربي الكرخ الثانية الى الاحتكاك والتفاعل والتعاون بين اللاعبين في الفريق الواحد وزيادة العلاقات والروابط الاجتماعية بينهم وبين الفرق الاخرى في الالعاب الفرقية بينما يكون التفاعل والعلاقات الاجتماعية بصورة اقل بين افراد الالعاب الفردية وهي اهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية والانجاز الرياضي.. في المنافسات والبطولات المدرسية .. وهذا ما دعا اليه (الناهي، ١٢٢)، الى الاهتمام بالجوانب الايجابية في الشخصية الانسانية، ومؤكداً على أهمية الظروف البيئية التي تحيط بالفرد، فالبيئة الجيدة هي التي تهيئ الظروف الصحيحة والصحية في تحقيق الفرد لرغباته".^(١)

الفصل الرابع

٤-٤ الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات:

١. تميز مدربي تربية الكرخ الثانية للموسم (٢٠٢٠-٢٠٢١) بمستوى متباين في مستوى الاتزان الانفعالي.

٢. اتصف مدربي تربية الكرخ الثانية بدرجة أعلى من مدربي تربية الرصافة الاولى في قوة مستوى الاتزان الانفعالي.

٤-٢ التوصيات :

١. الاهتمام بالإعداد النفسي العام لمدربي تربيات العراق من خلال وضع برامج تدريبية والدورات التدريبية وتفعيل دور البطولات المدرسية مناسبة مع الإعداد البدني والمهاري والخططي.

٢. الاهتمام من قبل مشرفي ومدراء النشاط الرياضي في مديريات تربيات العراق للمدربي تربيات العراق والوقوف على المشاكل والضغوط التي تواجه المدربين في التدريب والمنافسات من أجل تنمية قوة سمة الاتزان الانفعالي..

المصادر

١. حسين كريم، السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد في المنظمات: (عمان، دار زهراء للنشر، ١٩٩٧).
٢. حيدر ناجي حبش، التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية /جامعة الكوفة، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني ، المجلد الثالث، ٢٠١٠.
٣. راضي الوفي، مقدمة في علم النفس: (عمان، دار الندوة للنشر والتوزيع، ١٩٨٤).
٤. زيد بهلول سمين، الأمن والتحمل النفسيان وعلاقته بالمصلحة النفسية: (أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، ١٩٧٧).
٥. عبد الجليل الزوبعي و(آخرون)، الاختبارات والمقاييس النفسية: (الموصل، منشورات جامعة الموصل، ١٩٨٧).
٦. عبد الخالق نجم البهادلي، تحمل الضغوط وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلبة الجامعة: (رسالة ماجستير، كلية الآداب/ جامعة بغداد، ١٩٤٤).
٧. عصام محمد عبد الرضا الناهي، الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستشارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٢).
٨. قاسم حسين صالح، الشخصية بين التنظير الرياضي، ط٢: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨١).
٩. كامل عبود حسين العزاوي، بناء مقياس القوة والتحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، ٢٠٠٤).
١٠. لندا دافيدوف، مدخل علم النفس: (بيروت، دار ماكبروهيل للنشر، ١٩٨٣).
١١. ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط١: (القاهرة، مطابع آمون، ٢٠٠١).
١٢. محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج١، ط٣: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٥).
١٣. محمد نصر الدين رضوان، المدخل، القياس في التربية الرياضية والبدنية، ط١: (عمان ، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦).
١٤. مصطفى خليل الشرقاوي، علم الصحة النفسية: (بيروت، دار النهضة العربية، ١٩٨٣).
١٥. مصطفى محمود إمام، التقويم والقياس: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠).
١٦. نهى عارف علي درويش: التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي: (رسالة ماجستير، كلية تربية ابن رشد، جامعة بغداد، ٢٠٠١).
١٧. نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي، دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، (بغداد، ب م، ٢٠٠٤).

ملحق رقم (١)
" مقياس الاتزان الانفعالي "

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ كثيراً	تنطبق عليّ قليلاً	لا تنطبق عليّ أبداً
1	أجد متعة عندما تتنوع أساليب التدريب في لعبتي				
2	انزعج إذا حدث تغيير في البرنامج التدريبي اليومي				
3	اعمل على إيجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة أثناء التدريب والمنافسة				
4	أجد متعة في التدريب على المهام الصعبة				
5	لدي استعداد للتدريب باستمرار لكي انجح في رياضتي				
6	استبعد من تفكيري الهزيمة أو الفشل في المنافسة				
7	ارفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في التدريب والمنافسة				
8	ارفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في التدريب والمنافسة				
9	ارفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في التدريب والمنافسة أتحدى المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي				
10	أنتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل منافس آخر في لعبتي				
11	اندفع للأداء الجيد في المنافسة .				
12	لدي القدرة على هزيمة المنافسين الأقوياء .				
13	التدريب اليومي قليل الفائدة لذا لا ألتزم به				
14	ليس لدي الحماس الكافي في التدريب .				
15	اندمج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم				
16	احترم الأنظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني				
17	أجد نفسي هادناً وغير متوتر في المنافسات الصعبة				
18	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي أثناء المنافسة				
19	التزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات أكثر كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه				
20	التزامي العالي بالتدريب يحقق لي أفضل النتائج				
21	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها أثناء المنافسة				
22	عندما ارتكب خطأ في بداية السباق فأنة لا يؤثر على مستوى أدائي				
23	لا أurd على أساءة اللاعبين لي .				
24	ضغوط التدريب والمنافسات لا تجعلني أنسى أهدافي				

			أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب والمنافسة	25
			أدافع بقوة عن وجهة نظري أمام المدرب	26
			أجد في نفسي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثري بهم	27
			لا أستطيع أن احتفظ بهدوني عندما يضايقني المنافس	28
			أسيطر على أعصابي عند بدء المنافسة	29
			أتمالك نفسي عندما يوجه النقد لي من قبل مدربي أو اللاعبين	30
			أجد صعوبة في تغيير النظام الذي أتبعه في التدريب أو المنافسة	31
			أضع ل نفسي أهدافاً معقولة في التدريب أحاول الوصول إليها	32
			أهتم بجودة الأداء والإنجاز في التدريب والمنافسات	33
			أجد متعة في المنافسة أكثر من التدريب	34
			أستطيع إنجاز أهدافي بدقة سواء بالتدريب أو المنافسة	36
			تفوقي في المنافسات المهمة يضمن لي مستقبلاً جيداً في لعبتي	37
			قدراتي البدنية تؤهلني لتقديم أفضل أداء في المنافسات	38
			أتنافس بقوة عند محاولة إنجاز هدف معين .	39
			الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة في نفسي	40
			أعتمد على نفسي في إنجاز أعمالي التدريبية	41
			أهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسة من أجل الفوز .	42
			تكون تدريباتي اليومية مستندة إلى أهدافي محدودة	43
			أبذل جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات أثناء التدريب أو المنافسة	44
			أتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية أو المنافسة	45
			لدي الرغبة في تحسين أدائي عندما أتعرض الى الخسارة في المنافسات	46
			امتلك القدرة على الصمود أثناء التدريب أو المنافسة	47
			أقتصد في بذل الجهد مع المنافس القوي	48
			استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالمستوى بيني وبين الخصم	49
			التدريب الجدي المستمر يمكنني من التغلب على	50

				الفشل في المنافسات	
				51 أستطيع أن أتدرب بجهد بدني عالي لفترات طويلة .	
				52 أودي المهمات المطلوبة مني بالتدريب أو المنافسة بهمة ونشاط	
				53 أعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب أو المنافسة	
				54 أتبع أسلوباً منظماً في تنظيم جهدي قبل بدء المنافسة .	
				55 لا يتسم أدائي بالتلقائية أثناء التدريب أو المنافسة	
				56 أحب القرارات التي تعطيني حلاً سريعاً في المنافسات	
				57 أنظم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل السباق	
				58 قبل بدء المنافسة تشغني فكرة التغلب على المنافس	
				59 لا أتخذ قرارات متسارعة سواء بالتدريب أو المنافسة .	
				60 أفكر بخطة التدريب قبل البدء بالتدريب عليها	
				61 تعرضي للإجهاد بالتدريب يجعلني متردداً في الأداء	
				62 لدي أسلوب متأنٍ سواء بالتدريب أو المنافسة .	
				63 ارتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة من المنافسة بسبب تسرعي	
				64 يكون أدائي في المنافسة أفضل من أدائي أثناء التدريب	



الصفحات من ص (197) إلى (208) 9465 - 2074 ISSN:P-

E-ISSN:2706-7718

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الخامس - العدد الثالث والعشرين (٢٠٢١/١٢/٣٠)