

**علاقة المهارات النفسية بمستوى الإنجاز لدى
لاعبي ذوي الإحتياجات الخاصة في بعض
فعاليات الرمي بالساحة والميدان**

مقدم من قبل

أ.م.د. رحيم رويم حبيب

م.د. رولا مقداد عبيد

م.م. محمد ضياء عبد الرسول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

أن المجال الرياضي إحدى المجالات المهمة في حياة الإنسان فهي تحتاج كغيرها من المجالات إلى تطوير إذ لا يتم ذلك إلا من خلال إجراء الدراسات العديدة من قبل العلماء ذوي الإختصاصات التي تسهم في تطوير ورقي هذا المجال.

فالمجال الرياضي يسهم في بناء الجسم السليم للفرد إضافة إلى مساهمته الفعالة في عملية الترويح عن النفس بالشكل الصحيح وأشغال وقت الفراغ بالطريقة الصحيحة.

وهناك الكثير من العلوم التي تنصب في المجال الرياضي منها علم النفس الرياضي الذي يدرس النفس البشرية بشتى أشكالها ويضع الحلول للمشاكل التي قد تواجه الفرد الرياضي من الناحية النفسية، كما أنه يسهم في الأعداد النفسي للرياضي قبل الدخول في المنافسات فالأعداد النفسي للرياضي مهم جداً لما له من أثار إيجابية على الإنجاز في المنافسات.

ورياضي ذوي الإحتياجات الخاصة حاله كحال الرياضي السليم يحتاج إلى دراسة نفسيته والوقوف عليها لأجل الوصول إلى حل للمشاكل التي قد تواجه الرياضي المعاق.

كما أن دراسة المهارات النفسية لرياضي ذوي الإحتياجات الخاصة يعني دراسة العديد من الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي منها القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الإنتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز.

مما تقم تتضح الأهمية إلى الدراسة الحالية وهي تطوير مستوى الإنجاز لدى لاعبي ذوي الأحتياجات الخاصة في بعض فعاليات العاب القوى.

٢-١ مشكلة البحث

أن المشكلة التي قادت الباحثون للخوض في هذا المجال هي هبوط مستوى لاعبي ذوي الأحتياجات الخاصة في بعض فعاليات العاب القوى بما لا يتلاءم مع إمكانيتهم الخاصة.

٣-١ هدف البحث

يهدف البحث إلى:-

- التعرف على علاقة المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز) بمستوى الإنجاز لدى لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة في فعاليات رمي (الثقل، القرص والرمح).

٤-١ فرض البحث

يفترض الباحثون ما يلي:-

- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز) ومستوى الإنجاز لدى لاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة في فعاليات رمي (الثقل، القرص والرمح).

٥-١ مجالات البحث

١-٥-٢ المجال البشري:- لاعبي رمي (الثقل، القرص والرمح) من ذوي الاحتياجات الخاصة/الإتحاد الفرعي للمعاقين/ فرع القادسية.

١-٥-٢ المجال المكاني:- ملعب الساحة والميدان/ كلية التربية الرياضية/ جامعة القادسية.

١-٥-٣ المجال الزمني:- من ١/١٠/٢٠٠٨ ولغاية ٥/٢/٢٠٠٩.

٢- الدراسات النظرية

١-٢ مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة

أن مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة يعني "فئة من الأفراد الذين يختلفون عن العامة في صفاتهم وقدراتهم العقلية أو الحسية أو البدنية أو الانفعالية والسلوكية مما يجعلهم في حاجة إلى تدخل ومساعدة من الأسرة والمجتمع لتوفير أساليب وإمكانات خاصة تعمل على دعم تكيفهم مع المجتمع"^١ والمعاق "هو من يعاني من نقص جسمي أو نفسي أو عقلي سواء كان هذا النقص خلقي أو مكتسب نتيجة مرض أو إصابة"^٢

أما رياضة المعوقين فقد لاقت اهتماماً كبيراً في العالم وتتباين الممارسات الرياضية فيها حسب فئات المعوقين فبعضها خاص بنوع أعاقه معينة والآخر يمارسها فئات متعددة.^٣

وقد صُنفت حالاته (البتر السفلي، ضعف القدم، الشلل المخي، بتر عضو، شلل الأطفال والكسور) حسب القانون العام الأمريكي رقم (١٢٤-٩٤) السجل الاتحادي لعام ١٩٧٧ ضمن عوق (الضعف التشوهي) ويعني

^١ حسن محمد النواصرة. ذوي الاحتياجات الخاصة (مدخل التأهيل البدني)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٦، ص ٢٢.

^٢ حسن محمد النواصرة. نفس المصدر السابق، ص ٢٤.

^٣ حليم الجبالي. رياضة المعوقين (التصنيف في ألعاب القوى)، جوبلية، المركز الوطني للطب الرياضي، ٢٠٠٢، ص ٢٢.

ضعف شديد جداً يؤثر بشكل سلبي على الأداء التربوي ويشمل ضعف ناجم عن شذوذ في النمو، ضعف متسبب عن أمراض أو ضعف ناتج عن مسببات أخرى.^٤

٢-٢ المهارات النفسية

نلاحظ في المنافسات الرياضية أن بعض اللاعبين لديهم مهارات متميزة غير المهارات البدنية إلا وهي المهارات النفسية فنجد لهم القدرة على التصور فهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم وأداء الفعالية بدقة إضافة إلى ذلك فلهم القدرة على التركيز، الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء (مواجهة الضغوط النفسية، السيطرة على القلق ويتمتعون بالدافعية نحو الإنجاز) ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية وأن التحسن فيها يؤدي إلى تحسن في المهارات النفسية وأن التحسن فيها يؤدي إلى حسن في المهارات النفسية الأخرى^٥، وبالتأكيد فاللاعب الذي يمتلك هذه المهارات له القدرة على الإنجاز بشكل أفضل وذلك لقدرته على مواجهة الظروف التي تؤثر على أدائه بشكل سلبي.

فمثلاً أن الانتباه له الدور الفاعل في تباين مستويات الدافعية لدى الأفراد، إذ أن قوانين الانتباه أي التهيؤ الذي يحدث الاستجابات له الدور في تحديد مستوى ومدى قوة الدافعية نحو الأداء^٦، كما أن دافعية اللاعب للإنجاز تعتمد على دافع الفرد في الإنجاز والرغبة في التفوق إضافة إلى طبيعة المنافس والاهتمام العام بالمنافسة^٧.

والدافعية عبارة عن قوى تثير الفرد وتوجهه نحو تحقيق هدف معين ... مثل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ومحاولة التفوق على المنافسين والزملاء^٨.

كما أن للتصور أهمية كبيرة في حياة الإنسان بشكل عام وحياة الرياضي بشكل خاص فالتصور هو عبارة عن أشياء وظواهر أدركها الفرد أثناء خبراته السابقة ولا تؤثر عليه لحظة تصورهما^٩.

٣-٢ ألعاب القوى

تعتبر مسابقات المضمار والميدان عصب التربية البدنية منذ زمن بعيد لمساهمتها الكبيرة في تطوير اللياقة البدنية إذ تحتوي مسابقات ألعاب القوى على عدة مسابقات منها ما هو خاص بمسابقات الوثب والقفز والآخر يختص بسباقات الرمي والدفع ومنها ما يختص بسباقات العدو والجري^{١٠}، وفي دراستنا هذه سنتناول سباقات الرمي (النقل، القرص والرمح).

^٤ ضاري بطوط. التقويم والقياس لبرنامج التربية الرياضية لنوى الاحتياجات الخاصة، جامعة بغداد، ٢٠٠٦، ص ١١.

^٥ أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)، ط ٢، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٤، ص ٩٤-٩٥.

^٦ مروان أبو حويج وسمير أبو مغلي. المدخل إلى علم نفس التربي، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤، ص ١٥٦.

^٧ محمود عبد الفتاح عنان ومصطفى حسين باهي. مقدمة في علم نفس الرياضة، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١، ص ٩٥.

^٨ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ٣٤.

^٩ مروان عبد المجيد إبراهيم. أسس علم الحركة في المجال الرياضي، ط ١، الأردن: مؤسسة الوراق، ٢٠٠٠، ص ٢٠٣.

^{١٠} محمد عثمان. موسوعة ألعاب القوى (تكتيك. تدريب. تعليم. تحكم)، ط ١، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٠، ص ١١-٢٧.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته طبيعة الدراسة.

٢-٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة لبعض فعاليات الساحة والميدان في الإتحاد الفرعي لرياضة المعاقين في القادسية إذ بلغ عدد أفراد العينة (١٥) من أصل (٢٠) لاعب وبهذا تكون النسبة المئوية (٧٥%).

٣-٣ أدوات البحث والوسائل المستخدمة

١-٣-٣ الأدوات البحثية

- الاستبيان

أستخدم الباحثون الاستبيان وذلك لأخذ آراء الخبراء كما في الملحق (١) حول صلاحية فقرات اختبار المهارات النفسية للبيئة المستخدمة في البحث، كما أستخدم لمعرفة إجابات أفراد العينة على فقرات اختبار المهارات النفسية.

٢-٣-٣ الوسائل المستخدمة في البحث

- استمارة تفرغ بيانات الاستبيان.

- استمارة تفرغ بيانات الانجاز.

- المصادر والمراجع العلمية.

- اختبار المهارات النفسية^{١١} الملحق (٢)

أستخدم الباحثون اختبار المهارات النفسية الذي صممه كل من (Bull) و (Albinson) و (Sham brook) عام (١٩٩٦) لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي وهي:
القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الإنتباه - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي، إذ كان الاختبار يتضمن (٢٤) عبارة.

٤-٣ التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحثون تجربة استطلاعية على (٥) لاعبين من لاعبي الساحة والميدان ذوي الاحتياجات الخاصة في الإتحاد الفرعي للمعاقين فرع القادسية علماً أن اللاعبين المشتركين في التجربة الاستطلاعية هم من خارج عينة

^{١١} محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨، ص٥٤٣-٥٤٦.

البحث، إذ أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٠٨/١٠/١ ، أما النسبة المئوية لهم بلغت (٢٥%) حيث وزع الباحثون استمارة اختبار المهارات النفسية عليهم، أما الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو إيجاد الشروط العلمية للاختبار من حيث الصدق، الثبات والموضوعية.

-الصدق-

يُعرف صدق المحتوى على انه "مدى تمثيل محتوى الاختبار للمجال المراد استخلاص الاستنتاجات منه"^{١٢} فقد تم التحقق من صدق اختبار المهارات النفسية من خلال إيجاد صدق المحتوى وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وبعد الإطلاع على إجابات الخبراء (ملحق ١) عن فقرات المقياس ومدى ملائمتها لعينة البحث تبين أن هناك اتفاقاً تاماً ونسبة ١٠٠% حول الفقرات جميعها وعلى هذا الأساس تم التأكد من صدق الاختبار واعتماد هذا الاختبار في البحث.

-الثبات-

المقصود بثبات الاختبار هو الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها في حالة استخدامه أكثر من مرة^{١٣}، ولغرض التأكد من حصول اختبار المهارات النفسية على درجة ثبات عالية طبق الباحثون الاختبار على عينة مكونة من (٥) لاعبين من لاعبي الساحة والميدان ذوي الاحتياجات الخاصة وأعيد تطبيق الاختبار بعد أسبوع تحت نفس ظروف الاختبار الأول وعلى العينة ذاتها، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبارين الأول والثاني لمعرفة معامل الثبات بينهما، فقد تبين أن هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الاختبارين الأول والثاني إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة بينهما ٠.٩٣ أما (ر) الجدولية فبلغت ٠.٨٠ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٣).

-الموضوعية-

تُعرف الموضوعية بأنها "عدم تأثر الاختبارين بتغيير الحكمين"^{١٤}. إذ أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، ولغرض أستخراج موضوعية الاختبار طبق الباحثون اختبار المهارات النفسية على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها إذ بلغت موضوعية فقرات المقياس ١٠٠%.

الاجراء الأساسي للبحث

وزع الباحثون استمارة اختبار المهارات النفسية على عينة البحث المكونة من (١٥) لاعب من لاعبي الساحة والميدان ذوي الاحتياجات الخاصة في الإتحاد الفرعي/ فرع القادسية بتاريخ ٢٠٠٨/١٠/١٥ وتم أتباع أسلوب الاتصال المباشر مع أفراد العينة وبعد جمع إجابات العينة فرغ الباحثون البيانات اعتماداً على مفتاح حل الأسئلة وبذلك حصلوا على الدرجات الخام ثم حولوا هذه الدرجات إلى درجات نهائية.

^{١٢} زيد الهويدي. أساسيات القياس والتقويم التربوي، ط١، الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي (العين)، ٢٠٠٤، ص٤٩.

^{١٣} نبيل عبد الهادي. المدخل إلى القياس والتقويم التربوي وأستخدامه في مجال التدريس الصفّي، ط٢، عمان: وائل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص١٢٨.

^{١٤} محمد عبد الحليم حسين. الأحصاء والقياس في التربية وعلم النفس، جامعة الإسكندرية. دار المعرفة الجامعية، ١٩٨٩، ص٢٢.

٦-٣ الوسائل الإحصائية

- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط (بيرسون).....^{١٥}

٤- عرض ومناقشة النتائج

أن الجدول (١) يبين النسبة المئوية التي حصلت عليها المهارات النفسية في فعاليات الرمي الثلاثة (الثقل، القرص والرمح)، أما الجدول (٢) يبين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية بين المهارات النفسية والانجاز لفعاليات الرمي الثلاث (الثقل، القرص والرمح)

جدول (١)

يبين النسبة المئوية التي حصلت عليها المهارات النفسية في فعاليات الرمي الثلاثة

(الثقل، القرص والرمح)

الفعالية	المهارات النفسية	النسبة المئوية
رمي الثقل	التصور	%١٦.٨٣
	الاسترخاء	%١٧.٨٣
	تركيز الإنتباه	%١٤.٥٤
	مواجهة القلق	%١٤.٥٤
	الثقة بالنفس	%١٧.١٢
	دافعية الإنجاز	%١٩.١٤
رمي القرص	التصور	%١٦.٩٥
	الاسترخاء	%١٧.٥٨
	تركيز الإنتباه	%١٤.٨٣
	مواجهة القلق	%١٤.٥٢
	الثقة بالنفس	%١٧.١٣
	دافعية الإنجاز	%١٨.٩٩
رمي الرمح	التصور	%١٦.٧٠
	الاسترخاء	%١٧.٨٤
	تركيز الأنتباه	%١٤.٨٤

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية - المجلد العاشر - العدد الثاني (٧)

١٤.٨٠%	مواجهة القلق	
١٦.٧٢%	الثقة بالنفس	
١٩.١٠%	دافعية الإنجاز	

جدول (٢)

يبين قيمة ر المحتسبة والجدولية بين المهارات النفسية والانجاز لفعالية الرمي الثلاثة (الثقل، القرص والرمح)

الفعالية	المهارات النفسية	ر المحتسبة	ر الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
رمي الثقل	التصور	٠.٨٠	٠.٤٩	٠.٠٥	١٠
	الاسترخاء	٠.٨٦			
	تركيز الانتباه	٠.٧٧			
	مواجهة القلق	٠.٧٥			
	الثقة بالنفس	٠.٨٢			
	دافعية الإنجاز	٠.٨٩			
رمي القرص	التصور	٠.٨٠	٠.٥٢	٠.٠٥	٩
	الاسترخاء	٠.٨٣			
	تركيز الانتباه	٠.٧٨			
	مواجهة القلق	٠.٧٧			
	الثقة بالنفس	٠.٨٢			
	دافعية الإنجاز	٠.٨٦			
رمي الرمح	التصور	٠.٨٣	٠.٦٢	٠.٠٥	٦
	الاسترخاء	٠.٨٦			
	تركيز الانتباه	٠.٨٠			
	مواجهة القلق	٠.٧٨			
	الثقة بالنفس	٠.٨٥			
	دافعية الإنجاز	٠.٨٨			

* أن بعض لاعبي رمي الثقل يمارسون رمي القرص والرمح.

من خلال الجدول (١) تبين ما يأتي:

حصول دافعية الإنجاز على المرتبة الأولى في النسبة المئوية، ويعزو الباحثون سبب امتلاك المعاقين دافعية الإنجاز أنهم يحاولون سد ثغرة العوق لديهم بالإنجاز الأفضل.

كذلك وجد أن الاسترخاء جاء ثانياً في النسبة المئوية، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن المعاقين يحتاجون إلى الاسترخاء لغرض التقليل من الضغط النفسي لديهم نتيجة وجود العوق لديهم.

أما بالنسبة إلى الثقة بالنفس فأنها حصلت على المرتبة الثالثة في النسبة المئوية، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى احتياج المعاق إلى الثقة بالنفس لكي يؤدي بشكل جيد ويصبح قادراً على الإنجاز الأفضل^{١٦}.

كما حصل التصور على المرتبة الرابعة في النسبة المئوية وبشكل محدود، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى احتياج الرياضي المعاق إلى القدرة على إنتاج الحركة كإنتاج فكري وتكوين صورة فكرية عن الحركة المراد إنجازها مما يؤدي إلى تحسين في مستوى الإنجاز.

أما بالنسبة إلى تركيز الانتباه لقد جاءت بالمرتبة الخامسة، ويعزو الباحثون ذلك لاحتياج الرياضي المعاق إلى تهيئة ذهنه لفترة معينة وحصر تفكيره بنقطة واحدة إلا وهي مجال الرمي إذ يحتاج إلى هذه المهارة أثناء عملية الرمي.

كما حصلت مهارة مواجهة القلق على المرتبة الأخيرة في النسبة المئوية، ويعزو الباحثون ذلك إلى احتياج هذه الفئة من الرياضيين إلى مهارة مواجهة القلق بسبب دافعتهم نحو الإنجاز ووجود عامل الاسترخاء إضافة إلى الثقة بالنفس.

أما بالنسبة إلى الجدول (٢) فبين ما يأتي:

أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين المهارات النفسية والإنجاز للفعاليات المستخدمة في هذه الدراسة وهذا يتطابق مع الفرض الذي وضعه الباحثون حيث أن اللاعب يجب أن يأخذ فرصته من التدريب النفسي بالقدر الذي يسمح له بإظهار أفضل ما لديه من قدرة بدنية ونفسية في المواقف المختلفة التي قد تواجهه وخصوصاً مواقف المنافسات وأن اكتساب وممارسة المهارات النفسية يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي^{١٧}، كما يعزو الباحثون إلى ظهور معنوية الارتباط في تلك المهارات النفسية ومستوى أدائهم في الإنجاز إلى التعويض بما يعانيه هؤلاء المعاقين من كبت نفسي داخلي نتيجة عوقهم الولادي أو فقدانهم أحد أجزاء جسمهم مما جعلهم يتنافسون ويبرزون في تلك الفعاليات أسوة بما يشاهدونه في رياضة الأسوياء.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

^{١٦} حسن محمد النواصرة. مصدر سبق ذكره، ص ٣٠.

^{١٧} أسامة كامل راتب. مصدر سبق ذكره، ص ٩٤-٩٥.

- بعض المهارات النفسية وهي (دافعية الإنجاز، الاسترخاء والثقة بالنفس) سجلت تقدماً على المهارات النفسية الأخرى.
- ارتباط المهارات النفسية ارتباطاً كبيراً بالإنجاز.

٢-٥ التوصيات

- العمل على دراسة علاقة المهارات النفسية بالإنجاز لذوي الاحتياجات الخاصة بالعباب وفعاليات رياضية أخرى.
- دراسة علاقة المهارات النفسية بالإنجاز للرياضيين الأسوياء وفي مختلف الفعاليات الرياضية.

المصادر

- ١- أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)، ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٤.
- ٢- حسن محمد الناصرة. ذوي الاحتياجات الخاصة (مدخل التأهيل البدني)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٦.
- ٣- حليم الجبالي. رياضة المعوقين (التصنيف في العباب القوى)، جويلية، المركز الوطني للطب الرياضي، ٢٠٠٢.
- ٤- زيد الهويدي. أساسيات القياس والتقويم التربوي، ط١، الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي (العين)، ٢٠٠٤.
- ٥- ضاري بطوطة. التقويم والقياس لبرنامج التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بغداد، ٢٠٠٦.
- ٦- محمود عبد الفتاح عنان ومصطفى حسين باهي. مقدمة في علم نفس الرياضة، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١.
- ٧- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- ٨- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- ٩- محمد عثمان. موسوعة العباب القوى (تكنيك. تدريب. تعليم. تحكيم)، ط١، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٠.
- ١٠- محمد عبد الحليم حسين. الإحصاء والقياس في التربية وعلم النفس، جامعة الإسكندرية. دار المعرفة الجامعية، ١٩٨٩.
- ١١- مروان أبو حويج وسمير أبو مغلي. المدخل إلى علم نفس التربوي، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية - المجلد العاشر - العدد الثاني (١٥)

- ١٢- مروان عبد المجيد إبراهيم. أسس علم الحركة في المجال الرياضي، ط١، الأردن: مؤسسة الورق، ٢٠٠٠.
- ١٣- نبيل عبد الهادي. المدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفّي، ط٢، عمان: وائل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢.
- ١٤- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، عمان: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.

ملحق (١)

أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.م.د. كاظم جبر	علم النفس	كلية التربية / جامعة القادسية
٢	أ.م.د. علي صكر	علم النفس	كلية التربية / جامعة القادسية
٣	أ.م.د. جبار رشك	علم النفس	كلية التربية / جامعة القادسية

ملحق (٢)

استخبار المهارات النفسية

إلى المختبر.....المختبر.

- فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف سلوكك أو اتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة.
- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل انطباق هذه العبارة على حالتك.
- الرقم (١) يدل أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً، الرقم (٢) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، والرقم (٣) بدرجة قليلة، والرقم (٤) بدرجة متوسطة، والرقم (٥) بدرجة كبيرة، والرقم (٦) يدل على أن العبارة تنطبق عليك تماماً.
- لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر والمهم هنا صدق أجابتك مع نفسك.
- لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

استخبار المهارات النفسية

الدرجات						العبارات
٦	٥	٤	٣	٢	١	١- أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢- أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة

مجلة القادسية للعلوم التربوية والرياضية المجلد الماشر - العدد الثاني (١١)

٦	٥	٤	٣	٢	١	٣- أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة
٦	٥	٤	٣	٢	١	٤- أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها
٦	٥	٤	٣	٢	١	٥- أشارك في جميع المنافسات وأفكاري لها تتضمن الثقة في نفسي
٦	٥	٤	٣	٢	١	٦- قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهدي
٦	٥	٤	٣	٢	١	٧- أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً
٦	٥	٤	٣	٢	١	٨- عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة
٦	٥	٤	٣	٢	١	٩- يضايقني عدم تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة في المباراة
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٠- أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة
٦	٥	٤	٣	٢	١	١١- عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فأن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الإنتهاء
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٢- أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٣- يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٤- من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٥- مشكلتي هي فقدانني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٦- عندما أشارك في منافسة فأنتني أشعر بالمزيد من القلق
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٧- طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٨- أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٩- أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها

استخبار المهارات النفسية

الدرجات						العبارات
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٠- من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية

مجلة القادسية لمعلوم التربية الرياضية - المجلد المباشر - المدة الثاني (١٢)

٦	٥	٤	٣	٢	١	٢١-الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٢-ينتابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٣-أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٤-أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة