

الصلابة النفسية وعلاقتها بالتردد النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بكرة القدم (الصالات)

أ.م.د. نعمان هادي الخرجي. العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. محسن محمد حسن. العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. علي محمد جواد الصائغ. المديرية العامة لتربية النجف الأشرف

[muhsinm.alfallogi@uokufa.edu.iq](mailto:muhsinm.alfallogi@uokufa.edu.iq)

### الملخص

لاحظ الباحثان من خلال متابعته درس خماسي كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ان هناك اغلب الطالبات لديهن عدم الرغبة او ضعف في مقاومة استقبال هذه الفعالية مما ولد عزوف او تردد اغلب الطالبات عن ممارسة هذه الفعالية بدافعية استقبال مهارات هذا الدرس مما ولد صعوبة في توصيل الفكرة لمتعة هذا الدرس مما له من مهارات تستطيع الطالبة من خلالها اكتسابها الصلابة والقوة وان من الركائز المهمة التي تبقى الفرد قويا امام الظروف الصعبة هي امتلاكه للصلابة النفسية

التعرف على الصلابة النفسية والتردد النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم (الصالات)

التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والتردد النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية وعلوم الرياضة بكرة القدم (الصالات).

الكلمات المفتاحية : الصلابة النفسية ، التردد النفسي ، بكرة القدم (الصالات)

Psychological rigidity and its relationship with the psychological hesitation of female  
(students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences in Football Lounges)

Assistant Prof. Numaan Hadi Alkhazraji ,Iraq, College of Physical education and sport sciences

Lect. Dr. Mohsin Mohammad Hassan, Kufa university , College of Physical education and sport sciences

Lect. Dr. Ali Mohammad Juwad Alsayig, Alnajaf General Directorate of education

[muhsinm.alfallogi@uokufa.edu.iq](mailto:muhsinm.alfallogi@uokufa.edu.iq)

---

#### Abstract

The two researchers ,through watching a five year football lesson, in the college of physical education and sport sciences , observed that most female students have no desire or weakness in resisting of receiving this activity ,which led to the hesitation of the most of female students to practice such an activity with motivation of receiving skills of this lesson .Consequently , it caused a difficulty to deliver the idea to enjoy this lesson due to the skills that the female student can acquire rigidity and strength . Also, one of the corners that keep the individual strong in the difficult conditions is having the psychological rigidity .

The research aims to :

1. Identifying the psychological rigidity and psychological hesitation of third stage female students in the college of physical education and sport sciences in football (lounges)
2. Identifying the relationship between psychological rigidity and psychological hesitation of third stage female students in the college of physical education and sport sciences in football (lounges)

Keywords : psychological rigidity , psychological hesitation , Football (Lounges)

1- المقدمة :

تعد كرة القدم الخماسي احد الالعاب الرياضية التي تتفرد بطابع تنافسي متميز , قد لا تجده في الالعاب الاخرى ولاشك ان موضوع الصلابة النفسية في خماسي كرة القدم من الموضوعات التي تستحق ان تحظى بالاهتمام .

حيث تعد لعبه خماسي كرة القدم من الالعاب التي لاقت شعبية واسعة في السنوات الاخيرة في العراق بشكل عام واقليم كردستان بشكل خاص وقد حظيت باهتمام الكثيرين من المختصين بهذه اللعبة سعيا منهم لتطويرها والوصول بها الى مستويات متقدمة .

وهناك مكونات اساسية تعتمد عليها لعبة خماسي كرة القدم وهي الياقة البدنية والمهارات الاساسية والناحية الخططية والنفسية , ومهارات اللاعب هي العامل الحاسم , اذا أمثلك المكونات الاخرى

كما تبرز الصلابة النفسية بوصفها عاملا حيويا ومهما من عوامل شخصيه لدى لاعبات خماسي كرة القدم والتي لها دور حاسم في تحسين الاداء النفسي والبدني ومواجهة الضغوط النفسية المختلفة التي تتعرض لها لاعبات كرة القدم في التدريب والمنافسة والحيات العامة لذا فان الفشل في عدم مواجهة الضغوط والاحداث المؤلمة بقوة وصلابة من قبل اللاعبات له تأثير على الصحة الجسمية لدى اللاعبات .

ومتغير الصلابة النفسية بمفهومها المتعدد للصلابة البدنية والصلابة العقلية والصلابة الانفعالية وتتميز بالمرونة وسرعة الاستجابة والقوة والتكيف تحت الضغوط .

وفي ضوء ما تقدم فان اهمية البحث الحالي يتجلى في دراسة التردد النفسي من وجهة نظر لاعبات كرة القدم الخماسي فضلا عن دراسة طبيعية علاقتها بالصلابة النفسية ودافع الانجاز لديهن وتنحية للضغوطات النفسية والتردد النفسي الذي تواجهه اللاعبات خاصة في مباريات كرة القدم (الصالات) فهذا يتبين من خلال المشاهدة لمجموعة من المباريات اذ برزت الصلابة النفسية كونها عاملا حيويا ومهما لدى لاعبات كرة القدم (الصالات) والتي لها دور حاسم في تحسين الاداء النفسي والبدني ومواجهة الضغوط النفسية المختلفة التي تتطلبها ظروف المباراة

ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالتردد النفسي لدى طالبات عليه التربية البدنية وعلوم الرياضي بكرة القدم داخل الصالات .

ولاحظ الباحثان من خلال متابعته درس خماسي كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ان هناك اغلب الطالبات لديهن عدم الرغبة او ضعف في مقاومة استقبال هذه الفعالية مما ولد عزوف او تردد اغلب الطالبات عن ممارسة هذه الفعالية بدافعية استقبال مهارات هذا الدرس مما ولد صعوبة في توصيل الفكرة لمتعة هذا الدرس مما له من مهارات تستطيع الطالبة من خلالها اكتسابها الصلابة والقوة وان من الركائز المهمة التي تبقى الفرد قويا امام الظروف الصعبة هي امتلاكه للصلابة النفسية . ويهدف البحث الى

1- التعرف على الصلابة النفسية والتردد النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم (الصالات).

2- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والتردد النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية وعلوم الرياضة بكرة القدم (الصالات)..

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : ان طبيعة الدراسة حثمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية الذي يهدف الى "جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لأفراد عينة البحث "

(محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ، 1999 ، ص 139)

2-2 مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم (الصالات) على ( 14 ) طالبة يمثلن طالبات المرحلة بكرة القدم الصالات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم اختيار العينة بصورة عشوائية من مجتمع البحث.

2-3 أدوات واجهزة البحث :

وقد تضمن البحث الادوات والاجهزة التالية :

- المصادر العربية .

- الملاحظة .

- الاستبانة (مقياس الصلابة النفسية /التردد النفسي )

إما الاجهزة المستعملة :

- حاسبة يدويه نوع (flamingo).

- جهاز كومبيوتر نوع (puntium 4).

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 إجراءات اعداد مقياسي البحث :

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس الصلابة النفسية لـ (محسن محمد حسن)

(محسن محمد حسن ، 2014 ، ص43)

والذي يتألف من (26) فقرة يجيب عنها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين (د. سلمان عكاب سرحان ، د. حيدر ناجي حبش ، د. فاضل كردي شلاكه ،

د. حسن هادي صالح ، م.م. حلا رزاق مدلول/جامعة الكوفة ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس وظهر في صورته النهائية كما في الملحق (1) اما بالنسبة لمقياس التردد النفسي فقد قامت الباحثة باختيار مقياس التردد النفسي الذي أعده الباحث

(فراس حسن عبد الحسين) (فراس حسن عبد الحسين ، 1999 ، ص20)

الخاص بطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي يقيس التردد النفسي في المجال الرياضي بصورة عامة الذي تم تطبيقه في البيئة العراقية حيث يتألف المقياس من ( 51 ) فقرة يجيب عنها المختبر وعرض ايضا على الخبراء والمختصين وأبدوا ملائمته للعمل وكما هو مبين في الملحق (2) .

#### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء هذه التجربة من يوم الثلاثاء بتاريخ 2015/12/8 اثناء المحاضرة الساعة التاسعة صباحا على (5) طالبات من المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد (الطالبة نور رحيم ، الطالبة شمم صالح)

وتم خلالها التعرف على مدى تفهم الطالبات للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين وكذلك الوقت المستغرق للإجابة على المقياسيين فكان متوسط وقت الاجابة على مقياس الصلابة النفسية (12-15) دقيقة ومقياس التردد النفسي (17-20) دقيقة .

#### 2-4-3 اسلوب تصحيح المقياس :

يتكون مقياس الصلابة النفسية من (26) فقرة والاجابة عنها وفق ثلاثة بدائل وهي

(دائما ، احيانا ، ابدأ ) وتعطى أوزان للدرجات (1،2،3) على التوالي لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية اما بالنسبة لمقياس التردد النفسي فيتكون من (51) فقرة وتجب الطالبة عنها وفق خمسة بدائل وهي ( تنطبق علي تماما ، تنطبق علي ، تنطبق علي احيانا، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماما ) وتعطى درجات (1،2،3،4،5) على التوالي وتكون هذه الإجابة لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية .

#### 2-4-4 حساب الدرجة الكلية :

بما ان مقياس الصلابة النفسية يتكون من (26) فقرة فأعلى درجة للاعب تكون (78) واقل درجة هي (26) والوسط الحسابي بلغ (40,41) والانحراف المعياري بلغ (5,19) اما بالنسبة

لمقياس دافعية الانجاز فيتكون من (51) فقرة لذا فإن أعلى درجة للاعب هي (255) وأقل درجة هي (51) والوسط الحسابي بلغ ( 68,13) والانحراف المعياري بلغ (6,02)

#### 2-4-5 الخصائص العلمية للمقياسيين :

##### 2-4-5-1 الصدق :

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد , اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر" (مصطفى باهي, 1999, ص27)

وقد تم التحقق من صدق المقياسيين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين .

##### 2-4-5-2 الثبات :

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس الصلابة النفسية (0,88) ومقياس التردد النفسي بلغت (0,86) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقياسيين .

#### 2-4-6 التجربة الرئيسية :

وقد تم ذلك خلال المحاضرات العملية في الجدول الاسبوعي في يوم الثلاثاء المصادف

2016/1/12 وبأسلوب الجمعي القاعة الرياضية الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث وزعت استمارات المقياسيين على عينة البحث البالغة (14) طالبة وبعد تأشير المقياسيين من قبل الطالبات تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث من قبل الباحثة وفريق العمل المساعد

##### 2-5 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام نظام spss لإيجاد الوسائل الاحصائية التالية :

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط  $t$  لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون).

### 3- عرض النتائج ومناقشتها :

#### 3-1 التعرف على الصلابة النفسية والتردد النفسي لدى عينة البحث :

بعد ان جمعت البيانات كان لابد من التعرف على الصلابة النفسية لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة ( $t$ ) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول (1)

جدول (1)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لطالبات المرحلة الثالثة بكرة القدم الصالات

| الدالة | قيمة $t$ |          | درجة الحرية | الوسط الفرضي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | عدد العينة | الكلية/ المرحلة                                 |
|--------|----------|----------|-------------|--------------|-------------------|---------------|------------|-------------------------------------------------|
|        | الجدولية | المحسوبة |             |              |                   |               |            |                                                 |
| معنوي  | 2,20     | 6,83     | 13          | 62           | 6,09              | 74,58         | 14         | التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الثالثة |
| 14     |          |          |             |              |                   |               |            | المجموع                                         |

يتبين لنا من الجدول أعلاه بأن قيمة الوسط الحسابي كانت اكثر من الوسط الفرضي لدى العينة مما يدل على امتلاكهن صلابة نفسية عالية لذا نجد بأن القيم المحسوبة قد كانت أكبر من الجدولية عند درجة حرية (13) على التوالي ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوية بين الدرجة المحسوبة والجدولية .

اما بالنسبة للتردد النفسي فالجدول (1) يبين كيفية التعرف على التردد النفسي لدى عينة البحث والعلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي .

## جدول (2)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لطالبات المرحلة الثالثة بكرة القدم الصالات

| الدلالة | قيمة t   |          | درجة الحرية | الوسط الفرضي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | عدد العينة | الكلية / المرحلة                                           |
|---------|----------|----------|-------------|--------------|-------------------|---------------|------------|------------------------------------------------------------|
|         | الجدولية | المحسوبة |             |              |                   |               |            |                                                            |
| معنوي   | 2,20     | 26,17    | 13          | 77,5         | 4,69              | 40,33         | 14         | المرحلة الثالثة/ طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
|         |          |          |             |              |                   |               | 14         | المجموع                                                    |

يتبين لنا من خلال الجدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي هي أقل من الوسط الفرضي مما يدل على امتلاك الطالبات للتردد النفسي بمستوى منخفض لذا نجد ان قيمة الاختبار التائي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية عند مستوى دلالة (0,05) حيث ظهرت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين المحسوبة والجدولية ولصالح الطالبات

3-2 التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والتردد النفسي لدى عينة البحث :

للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والتردد النفسي لدى عينة البحث فلا بد من ايجاد معامل الارتباط (بيرسون) وكما في الجدول (3)

جدول (3)

يبين معامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة لمعنوية الارتباط والجدولية ومستوى الدلالة

| ت | المتغيرات       | معامل الارتباط | درجة الحرية | قيمة ت المحسوبة | قيمة ت الجدولية | مستوى الدلالة |
|---|-----------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------|---------------|
| 1 | الصلابة النفسية | 0,25           | 41          | 6,56            | 0,30            | غير معنوي     |
| 2 | التردد النفسي   |                |             |                 |                 |               |

يتبين لنا من خلال جدول (3) ان العلاقة سالبة بين الصلابة النفسية والتردد النفسي والسبب في ذلك يعود الى عوامل عديدة ومنها ان الصلابة النفسية لدى العينة تؤثر في اداء اللاعب حيث ان " هناك علاقة عكسية دالة احصائيا في درجة الصلابة النفسية والاداء المهاري في المستوى للاعب " (عبد الكريم ، محمود حمدي محمد ،

1996، ص45)

أي يجب اعداد اللاعب اعداد نفسي جيد يستطيع من خلاله تحقيق صلابة جيدة وتحقق التطور والتقدم بالمهارة والا قد يحدث العكس، كما ان هذا التحكم يعتمد على خبرة اللاعب حيث ان " الخبرة الرياضية لها دور مهم وفعال في التحكم في التردد النفسي غير المرغوب فيها قبل السباقات والمنافسة " (ريسان خريبط ، 1998 ، ص

(179)

اذ ان توفر الصلابة النفسية الجيدة في اثناء اداء المهارة يقلل من التردد والضغوطات النفسية. كما ان الدوافع الجيدة والمتعة والسرور التي يوفرها مدرس المادة للطالبات والظروف المحيطة في المحاضرة لها دور كبير في زيادة صلابة الطالبة وتقليل ترددها في تعلم واداء المهارات والحركات الصعبة لذا " فالمدرّب الناجح يعد ماهرًا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح "

راتب ، 1995 ، ص125)

فالصلابة الجيدة تبدد كل القلق والتوتر الذي يرافق المباريات المهمة حيث ان " معدل الصلابة الامثل يؤدي الى السلوك والاداء الفعال ويقلل التردد "

(علي محمد مطاوع ، 1977 ، ص 107)  
فمن خلال ما ذكر فقد تحقق فرض البحث في وجود علاقة بين الصلابة النفسية والتردد النفسي ولكن هذه الصلابة لا بد ان تكون في مستوى يمكن الاستفادة منها وغير مؤثرة في تردد الطالبة ويتم ذلك من خلال الاعداد النفسي الجيد من قبل المدرس خلال فترة التعلم وتعويد اللاعب على كيفية مواجهه الظروف الصعبة بتحكم وبدون عصبية من اجل الاستفادة من هذه الصلابة بشكل ايجابي لتقليل التردد وتحقيق التفوق الجيد في الاداء .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- امتلاك طالبات المرحلة الثالثة بكرة القدم الصالات صلابة جيدة مرتفعة وتردد نفسي منخفض.

2- الزيادة في الصلابة النفسية يقابلها انخفاض في التردد النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة بكرة القدم للصالات.

4-2 التوصيات :

1- اهتمام مدرسي الفعالية (كرة الصالات) بجانب الاعداد النفسي للطالبات من اجل التحكم بمستوى الصلابة النفسية والتردد النفسي وجعلها بالمستوى الجيد الذي يحقق المستويات العالية في الاداء .

- 2- الاستفادة من المشاركات السابقة للطالبات في تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهن وعدم التأثير بحالات التردد النفسي التي تؤثر في دافعية الطالبات في المحاضرة .
- 3- اعتماد احدى وسائل التدريب العقلي لخفض درجة التردد النفسي للطالبات وجعلها بالمستوى الجيد وذلك بعد نهاية الاحماء وبداية الاداء .
- 4- استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل مدرس المادة للتعرف على ما يمتلكه الطالبات من صلابة نفسية وتردد بصورة دورية .

#### المصادر

- اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995.
- ريسان خريبط . النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، 1998.
- عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي (التنمية البشرية بين التحديات والطموحات) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1996.
- علي محمد مطاوع . سايكولوجية المنافسات ، ج1 ، مصر ، مطبعة جريدة السفير ، 1977.
- فراس حسن عبد الحسين: بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة، 1999.

- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- محسن محمد حسن . الصورة الذهنية المدركة لنمط قيادة المدرب وعلاقتها بالصلاية النفسية ودافع الانجاز لدى لاعبي دوري النخبة العراقي بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2014.
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الكوفة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/ استبيان النهائي

تحية طيبة وبعد:-

| ت | الفقرات | دائماً | أحياناً | أبداً |
|---|---------|--------|---------|-------|
|---|---------|--------|---------|-------|

يروم الباحثان القيام بدراسة (الصلابة النفسية وعلاقتها بالتردد النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة بكرة القدم الصالات)، المطلوب الاجابة على فقرات المقياس بكل موضوعية وشفافية.

مع التقدير

الباحثان

|    |                                                                                  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |                                                                                  |  |  |  |
| 1  | أفصح عن حاجاتي ورغباتي الداخلية اتجاه المدرب .                                   |  |  |  |
| 2  | أتجنب المناقشات داخل الفريق .                                                    |  |  |  |
| 3  | أسعى إلى أن يرضى زملائي اللاعبين عني أو يكونوا انطباعات حسنة .                   |  |  |  |
| 4  | أنبه زميلي في الفريق إلى خطئه .                                                  |  |  |  |
| 5  | أعمل على تخفيف معاناة زملائي اللاعبين .                                          |  |  |  |
| 6  | أخشى المناقشات الحادة مع زملائي اللاعبين .                                       |  |  |  |
| 7  | أحب التنوع في مهاراتي أثناء المنافسة .                                           |  |  |  |
| 8  | أؤمن بأن كل زميل في الفريق يأخذ بمقدار ما يجتهد .                                |  |  |  |
| 9  | أخشى اتخاذ قرارات تهم شخصيتي داخل الملعب وضعف القدرة على تحمل نتائجها .          |  |  |  |
| 10 | عادةً ما يكون ردي حاسماً مع زملائي اللاعبين داخل الملعب .                        |  |  |  |
| 11 | أستطيع تغيير مواقف زملائي اللاعبين تجاه ما أعتقد بصحته أو أؤمن به .              |  |  |  |
| 12 | أصر على القرارات التي أتخذها في المنافسة .                                       |  |  |  |
| 13 | أنصح زملائي اللاعبين المترددين بأن يكونوا جريئين في حياتهم .                     |  |  |  |
| 14 | أعلم أنني إذا واصلت وضع القدم أمام الأخرى فإنني سأقدم في تحقيق هدفي في المنافسة. |  |  |  |
| 15 | لي القدرة على إكمال المهام التي أكلف بها من قبل المدرب .                         |  |  |  |
| 16 | أوجه النقد للاعبين الزملاء عندما يتطلب ذلك .                                     |  |  |  |
| 17 | أستمر بالحديث عن الفريق رغم وجود أشخاص معارضين لحديثي .                          |  |  |  |
| 18 | اهتم بالتغيير في نمط حياتي الرياضية لكي أصل إلى النجاح.                          |  |  |  |
| 19 | اعتقد إن كل الأشياء التي تحدث في حياتي الرياضية هي من تخطيطي.                    |  |  |  |
| 20 | المشكلات داخل الفريق تستنفذ قوتي وقدرتي على التحدي.                              |  |  |  |
| 21 | أشعر بالقلق والخوف من التغييرات داخل الفريق.                                     |  |  |  |

|    |                                                                 |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 22 | تلعب الصدفة والحظ دور كبير في حياتي الرياضية.                   |  |  |  |
| 23 | عندما انجح في حل مشكلة مع زملائي اللاعبين أتحرك لحل مشكلة أخرى. |  |  |  |
| 24 | اعتقد إن السكوت في الأمور التي لا تهمني من ذهب.                 |  |  |  |
| 25 | لدي القدرة على التحكم بجميع أمور حياتي الرياضية.                |  |  |  |
| 26 | لدي القدرة على حل مشكلاتي مع زملائي ومدربي لأنني أثق بنفسي.     |  |  |  |

جامعة الكوفة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/ استبيان النهائي

تحية طيبة وبعد:-

يروم الباحثان القيام بدراسة (الصلابة النفسية وعلاقتها بالتردد النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة بكرة القدم الصالات)، المطلوب الاجابة على فقرات المقياس بكل موضوعية وشفافية.

مع التقدير

الباحثان

| ت  | الفقرات                                                                  | تطبق علي<br>تماما | تطبق علي | تطبق علي<br>أحيانا | لا<br>تطبق علي<br>تماما |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|--------------------|-------------------------|
| 1  | أتردد عندما اشعر بضعف في المباراة المراد أدائها.                         |                   |          |                    |                         |
| 2  | قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد.                                          |                   |          |                    |                         |
| 3  | أتردد عندما أزال نشاطاً رياضياً لا أحبه ولا أراغب فيه.                   |                   |          |                    |                         |
| 4  | أتردد في أداء الحركة الرياضية اذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة              |                   |          |                    |                         |
| 5  | امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب الرياضية       |                   |          |                    |                         |
| 6  | إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاولة التمارين والألعاب الرياضية |                   |          |                    |                         |
| 7  | ثقتي بنفسي تجعلني لا أتردد في أداء اللعبة.                               |                   |          |                    |                         |
| 8  | أتردد عندما يسخر البعض مني                                               |                   |          |                    |                         |
| 9  | وجود الأجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا أتردد في أداء الألعاب الرياضي |                   |          |                    |                         |
| 10 | ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في أداء اللعبة                          |                   |          |                    |                         |
| 11 | امتلك حيوية ونشاط يساعداني في أداء اللعبة الرياضية                       |                   |          |                    |                         |
| 12 | بسبب امتلاكي أعداد نفسياً عالياً أمارس الألعاب الرياضية بدون تردد        |                   |          |                    |                         |
| 13 | شجاعتني تجعلني غير متردد في أداء الحركات الرياضية                        |                   |          |                    |                         |
| 14 | درجة تقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني متردد في أدائها                  |                   |          |                    |                         |
| 15 | عندما اعرف الغاية من اللعبة فأنتني لا أتردد في أدائها                    |                   |          |                    |                         |
| 16 | أتردد في أداء اللعبة الرياضية عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب     |                   |          |                    |                         |
| 17 | لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسياً                                   |                   |          |                    |                         |
| 18 | أتردد عندما يراودني شعور بالفشل                                          |                   |          |                    |                         |
| 19 | تمتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب الرياضية           |                   |          |                    |                         |

|    |                                                                                  |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 20 | اشعر بالتردد بأداء اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية                         |  |  |  |  |
| 21 | خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا أتردد في اداء الألعاب الرياضية                  |  |  |  |  |
| 22 | أتردد عندما اتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب                         |  |  |  |  |
| 23 | شعوري بالخوف من الفعالية أو الجهاز يسبب لي تردداً في الداء الألعاب الرياضية      |  |  |  |  |
| 24 | إحساسي بالملل يبعدني عن مزاولة الألعاب الرياضية                                  |  |  |  |  |
| 25 | أقلق من اداء الفعالية                                                            |  |  |  |  |
| 26 | لا أبالي بنتيجة الأداء النهائية                                                  |  |  |  |  |
| 27 | أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات                                            |  |  |  |  |
| 28 | شخصيتي هي السبب في ترددي                                                         |  |  |  |  |
| 29 | عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطيء في اتخاذه                             |  |  |  |  |
| 30 | أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها                                                 |  |  |  |  |
| 31 | التغير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الألعاب الرياضية          |  |  |  |  |
| 32 | تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الأداء                                             |  |  |  |  |
| 33 | أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة عالية المستوى                           |  |  |  |  |
| 34 | أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى                            |  |  |  |  |
| 35 | عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني أتردد في اداء الفعالية المكلف بها                 |  |  |  |  |
| 36 | الفشل التكرار يسبب لي التردد في اداء النشاط الرياضي                              |  |  |  |  |
| 37 | أعدادي البدني غير الجيد يسبب ترددي في الأداء                                     |  |  |  |  |
| 38 | شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة الرياضية المكلف بها |  |  |  |  |
| 39 | لا أستطيع السيطرة على أعصابي في المواقف الحرجة                                   |  |  |  |  |
| 40 | نمطي الجسمي يجعلني أتردد في اداء اللعبة أو التمارين                              |  |  |  |  |

|    |                                                                                                |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 41 | عندما لا يكون إحساسي جيداً فأنتي لا ارجب بممارسة اللعبة الرياضية                               |  |  |  |  |
| 42 | امتلك روحاً معنوية عالية تجعلني لاعباً غير متردد                                               |  |  |  |  |
| 43 | أتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الغدر والذم                                                      |  |  |  |  |
| 44 | خجلي سبب ترددي في ممارسة الألعاب الرياضية                                                      |  |  |  |  |
| 45 | أنني متفائل                                                                                    |  |  |  |  |
| 46 | رداءة التجهيزات التي اظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني أتردد في اداء<br>الفعاليات الرياضية |  |  |  |  |
| 47 | الظروف المناخية تجعلني متردداً                                                                 |  |  |  |  |
| 48 | لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الأمل في الفوز                                |  |  |  |  |
| 49 | أتردد عندما أتعرض لإحباط ما                                                                    |  |  |  |  |
| 50 | كفاحي لا يجعلني مترددا في الأداء                                                               |  |  |  |  |
| 51 | اشعر بالتردد في اداء الفعالية أو التمرين عندما أشاهد جمهوراً غفيراً                            |  |  |  |  |