

التوازن النفسي وعلاقته بأهم القدرات الخاصة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة

م. م حمزة علي عباس ، م. م منتظر صاحب سهيل

العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/١/١٠ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٤/٢/٢٨

الملخص

تضمن البحث على خمسة فصول حيث اشتمل الفصل الاول على المقدمة واهمية البحث يعد التوازن النفسي من أهم المواضيع الحديثة في علم النفس والذي وجد اهتماما كبيرا من طرف العلماء والقراء و فائدة كبيره في اغتنام وتحرير الطاقات الداخلية الكافية وتدريبها لخدمة الفرد بحد ذاته والمجتمع وذلك من خلال حالات التوازن التي تغمر الفرد في فترات من حياته والتعرف على القدرات الخاصة وتطويرها وذلك من أجل الوصول الى حالة التوازن النفسي القصوى لجميع الأفراد وان الالعاب المختلفة التي يمارسها الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة يحتاج الى ان يقوم الطالب بعدة حركات ولمختلف اجزاء من الجسم مما يتطلب ان يمتلك الطالب امكانيه وقدره على الاداء الجيد والمتوافق وبسرعه وبأقل جهد ومن هنا تكمن اهمية البحث بإيجاد العلاقة بين التوازن النفسي والقدرات الخاصة لدى الطلاب. ويهدف البحث التعرف على مستوى التوازن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة وكذلك التعرف على العلاقة بين التوازن النفسي والقدرات الخاصة لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة.

الكلمات المفتاحية: التوازن النفسي، القدرات الخاصة، طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

Psychological balance and its relationship to the most important special abilities among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa

Asst. Lec. Hamza Ali Abbas, Asst. Lec. Montazer Sahib Suhail

Faculty of Physical Education and Sports Sciences /University Of Kufa, Iraq.

Received: 10-01-2024

Accepted: 28-02-2024

Abstract

The research included five chapters, where the first chapter included the introduction and the importance of the research. Psychological balance is one of the most important modern topics in psychology, which has found great interest from scholars and readers and great benefit in seizing and liberating sufficient internal energies and teaching them to serve the individual himself and society. This is through states of balance that immerse the individual in periods of his life and identifying and developing special abilities in order to reach the state of maximum psychological balance for all individuals. The various games practiced by students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa require the student to perform several movements. And for various parts of the body, which requires that the student has the ability and ability to perform well and in harmony, quickly and with the least effort. Hence lies the importance of research in finding the relationship between psychological balance and the special abilities of students. The research aims to identify the level of psychological balance among second-stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa, as well as to identify the relationship between psychological balance and special abilities among second-stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa.

Keywords: psychological balance, special abilities, students of the College of Physical Education and Sports Sciences.

١-المقدمة:

يعد التوازن النفسي من أهم المواضع الحديثة في علم النفس والذي وجد اهتماما كبيرا من طرف العلماء والقراء و فائدة كبيره في اغتنام وتحرير الطاقات الداخلية الكافية وتدريبها لخدمة الفرد بحد ذاته والمجتمع وذلك من خلال حالات الوازن التي تغمر الفرد في فترات من حياته والتعرف على القدرات الخاصة وتطويرها وذلك من أجل الوصول الى حالة التوازن النفسي القصوى لجميع الأفراد لان هذه الحالة تعتبر تعافي من العمل أو المهمة التي يقوم بها الفرد الذي يكون في حالة الوازن نفسي لا ينتظر الثواب والشكر من الطرف الاخر من حد ذاته ارتياح يجده الفرد في نفسه . أي بمعنى كل فرد يقوم بواجبه بأخلاص مما يرجع بالفائدة على المجتمعات بالتطور والازدهار. بحيث أن الافعال الارادية التي يقوم بها الطالب هي نتيجة عمل لعضله واحده أو مجموعته عضليه وفي بعض الاحيان يستدعي الامر اشتراك مجاميع عضليه عديده وهذا يتوقف على نوع الفعل وكمية القوة أو السرعة المراد استخدامها. وأن اشتراك أكثر من عضله واحده في عمل معين لا يعني هذا أن جميع العضلات تعمل في اتجاه واحد أو تشترك جميعها بالمقدار نفسه بل يختلف عمل هذه العضلات فيما بينها من حيث الاهمية النسبية للقيام بذلك العمل وأن هذا العمل في اداء الحركة يتطلب درجه من التوافق مابين الجهازين العصبي والعضلي. وتبرز أهمية التوافق العضلي والعصبي في أداء الفعاليات والمهارات الخاصة بدروس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العملية. حيث يعرف التوافق على انه " قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسائية وحسن الأداء (الصميد واخرون، ٢٠٠٢: ص٣٤٦) ، الى ان يقوم الطالب بعدة حركات ولمختلف اجزاء من الجسم مما يتطلب ان يمتلك الطالب امكانيه وقدره على الاداء الجيد والمتوافق وبسرعه وبأقل جهد ومن هنا تكمن اهمية البحث بايجاد العلاقة بين التوازن النفسي والقدرات الخاصة لدى الطلاب . ومن خلال كون الباحثين تدريسيان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة ارتأى الى دراسة العلاقة بين القدرات الخاصة بالتوازن النفسي حيث إن اغلب المدرسين والمربين لا يعيرون اهتماما بالحالة النفسية للطلاب و إن هذه القدرات تتعلق بالجهاز العصبي والجهاز العضلي اي يكون هناك تناغم بين هذين الجهازين لاداء الحركات والمهارات الخاصة ويعتقد الباحثان إن هذه القدرات لها علاقة بالحالة النفسية وخاصة التوازن النفسي والذي يعني الوازن والمثابرة بالأداء والذي يؤدي الى الابداع اي كلما زاد التوازن النفسي توازن الجهازين العصبي والعضلي للأداء الامثل لذلك أرتأى الباحثان دراسة العلاقة بين القدرات الخاصة والوازن النفسي.

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على مستوى التوازن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة.

٢- التعرف على مستوى القدرات الخاصة لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة.

٣- التعرف على العلاقة بين التوازن النفسي والقدرات الخاصة لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: أستخدم الباحثان المنهج الوصفي كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

تمثلت عينة البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ وكان عدد العينة (٨٠) طالباً من مجموع (١٠٥) طالباً حيث مثلت نسبة ٧٦,١٩% من مجموع العينة.

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العلمية

- استمارة استبيان لقياس التوازن النفسي والقدرات الخاصة

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تجانس العينة:

قبل البدء بالاختبارات العلمية قام الباحثان بالتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول ، الكتلة ، العمر ، الطول)، إذ يتضح إن قيمة معامل الالتواء تتراوح (٠,٥٠٠٧ إلى ٠,٢٦٣) وهي تنحصر بين (± 1) وهذا يعني ان العينة تتوزع توزيعاً طبيعياً مما يدل على تجانسها، وكما هو مبين في الجدول (١) .

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في

متغيرات الطول، الكتلة، العمر

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	احراف المعيار	المنوال	معامل الالتواء
العمر	سنة	20.433	1.924	21	-0.294
الطول	سم	162.566	4.861	165	-0.5007
الوزن	كغم	63.033	7.725	61	0.263

٢-٤-٢ إجراءات إعداد مقياس التوازن النفسي:

من أجل تحديد صلاحية مقياس الوازن النفسي (ينظر ملحق ١) عُرض على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي وعددهم (٥) خبراء (ينظر ملحق ٢) لتحديد مدى صلاحية المقياس من عدمه ، ومدى ملائمته للعمل الحالي حيث اتفق جمع الخبراء على مجالات وفقرات المقياس والمتكون من (٥٧) فقرة فيما عدا الفقرات (٨، ١٩، ٢٥، ٤١، ٤٣) حيث لم يتفق عليها خبيرين من اصل خمس خبراء وبهذا تم اعتماد جميع الفقرات .

٢-٤-٣ اختيار القدرات الخاصة:

بعد الاطلاع على المصادر الخاصة بالقدرات الخاصة بالكرة الطائرة قامت الباحثان بإعداد استمارات استبيان لاستطلاع آراء السادة الخبراء والمختصين (ينظر ملحق ٣) لاختيار اهم القدرات الخاصة وكما يأتي:

الجدول (2) يبين الأهمية النسبية لترشيح أهم القدرات الخاصة

ت	القدرات الخاصة	الأهمية النسبية	القدرة المستبعدة
١	القدرة على تغيير الوضع	٨٦%	✓
2	القدرة على الربط الحركي	٨٨%	✓
3	القدرة على بذل الجهد المناسب (التنوع الحركي)	٥١%	X
4	القدرة على التوازن	٧٧%	✓
5	القدرة على الإيقاع الحركي	٥٤%	X
6	القدرة على الاستجابة السريعة	٧٦%	✓
7	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	٨١%	✓
8	القدرة المضافة	٠%	X

٢-٥ التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من اختيار الفقرات النهائية لمقياس التوازن النفسي قام الباحثان بتطبيق المقياس المكون من (٥٧) فقرة على عينة استطلاعية من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة والبالغ عددهم (٨٠) طالباً من مجتمع البحث يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٢٣/١١/٢١، كما تم تنفيذ الاختبارات الخاصة بالقدرات الخاصة على عينة البحث يوم الأربعاء المصادف ٢٠٢٣/١١/٢٢ وبعد الانتهاء من إجراء التجربة قام الباحثان بجمع البيانات الخاصة بأفراد العينة وتفرغها باستمارات خاصة تمهيداً لتحليلها إحصائياً .

٢-٦ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية : (الياسرية و عبد المجيد، ٢٠٠١:ص١٨٧)

الجزء

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

الكل

مجموع درجات السمة

$$\text{الأهمية النسبية} = \frac{\text{مجموع درجات السمة}}{\text{مجموع درجات السمة}} \times 100\%$$

القيمة العليا في المدى

0.5 (القيمة العليا لمدى الدرجات+أعلى قيمة في المدى)

$$\text{النسبة المقبولة} = \frac{\text{القيمة العليا في المدى}}{100}$$

القيمة العليا لمدى الدرجات

$$\text{الوسط الحسابي} = \frac{\sum (س \times \text{مج س})}{\sum \text{مج س}}$$

ن

$$\frac{\sum (س \times \text{مج س})}{\sum \text{مج س}}$$

$$\text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{\sum \text{مج س}}}$$

المنوال = القيمة الأكثر تكراراً .

الوسط الحسابي - المنوال

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{\sum (س - \bar{س})^3}{\sum \text{مج س}}$$

الانحراف المعياري

-معامل الارتباط البسيط(بيرسن):

$$^2 \text{ (مج س مج ص)}$$

$$\text{مج س ص} \text{ ————— }$$

$$ن$$

$$r = \sqrt{\left(\frac{\text{مج (ص)}^2}{ن} - \text{مج ص}^2 \right) \left(\frac{\text{مج (س)}^2}{ن} - \text{مج س}^2 \right)}$$

٣-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي معامل الارتباط المحسوبة و الجدولية لمتغيرات البحث

الدالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحتسب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
معنوي	0.49	0.714	28.962	114.4	درجة	الوازن النفسي
			1.099	6.066	درجة	القدرة على التوازن الحركي
معنوي		-0.561	2.526	24.333	ثا	القدرة على تغير الوضع(اختبار الدائرة المعدل)
معنوي		0.544	6.123	55.933	عدد	القدرة على الاستجابة السريعة(النقر على المستطيلات
معنوي		0.512	1.061	4.133	عدد	القدرة على الربط الحركي(نط الحبل)
معنوي		0.566	5.147	48.933	عدد	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة(المستطيلات)

من خلال ملاحظة الجدول (٣) يتبين ان هناك ارتباط معنوي موجب بين التوازن النفسي مع القدرات الخاصة قيد البحث (القدرة على الربط الحركي، القدرة على التوازن الحركي، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على التكيف مع الالوضاع المتغيرة) أي يتناسب التوازن النفسي تناسباً طردياً مع هذه القدرات، ما العلاقة بين التوازن النفسي القدرة على تغير الوضع، يتبين ان هناك ارتباط معنوي سالب وهذا يشير إلى ان مؤشرات التوازن النفسي يتناسب تناسباً عكسياً مع القدرة على تغير الوضع.

٢-٣ مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (٣) فقد اظهرت نتائج التوازن النفسي ان هناك ارتباط معنوي موجب بين مؤشر التوازن النفسي مع اهم القدرات الخاصة (القدرة على تغير الوضع والقدرة على الربط الحركي والقدرة على التوازن والقدرة على الايقاع الحركي والقدرة على الاستجابة السريعة (سرعة الاستجابة الحركية) والقدرة على التكيف مع الالوضاع المتغيرة) وهذا يشير الى ان التوازن النفسي يتناسب تناسباً طردياً مع هذه القدرات وتناسباً عكسياً مع القدرة على بذل جهد مناسب. ويعد مفهوم حالة الوازن من المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الايجابية، التي ربما يفضي تقديمها وتحليلها وتبين ابعادها وطرق رصدها وقياسها في البيئة العربية الى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الايجابي لتأسيس واقارماً يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية بالتركيز على الجوانب الايجابية الخاصة بخبرة حالة الوازن أما التوافق هو قدرة الفرد على اداء الحركات التكتيكية في وقت واحد ويعرف التوافق بين الاطراف المتعددة "بكونه القدرة على التنسيق او التوافق بين حركات مجموعه من الاطراف عندما تعمل معا، ويعرف التوافق الكلي للجسم بأنه القدرة على التنسيق بين حركات اجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركة شاملة . أهمية التوازن النفسي في التربية الرياضية. ان الاهتمام بتدعيم وتنمية المهارات النفسية يؤدي الى الاعداد المتكامل للاعبين لتحقيق المستوى الرياضي الامثل لبناء ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية الرياضية وتعطي الرياضي رقي واعتبارها تحديات جديدة تعطي عزم ونشاط لمواجهة الفرص والتحسين والتميز والارتقاء بالمستوى الرياضي. فالشعور بالبهجة والسرور والاستمتاع الناتجة عن الحالة الانفعالية الايجابية المتكاملة التي يمر بها اللاعب من خلال ممارسة النشاط الرياضي حاله يسعى اللاعب الوصول اليها ويتمنى استمرارها ويعمل على تكرارها لذلك يجب على المدرب ان يهتم بالعوامل النفسية التي تسهم في ظهورها ويعمل على تعزيزها ولذلك لإسهامها في الوصول الى حالة الوازن والابداع في النشاط الرياضي الممارس وجيه محجوب بأن التوافق " عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية ويبقى الجهاز المركزي (الدماغ) هو الأساس في عملية التوافق "(محجوب والبديري، ٢٠٠٢: ص ١١٣) .

وحالة التوازن النفسي حاله داخله تجعل الرياضيين يركزون في الاداء والممارسة الرياضية والعطاء بحيوية تامه نحو الفعالية او اللعبة والاحساس بالنجاح مع كل عمل رياضي والخبرات الايجابية الانفعالية لكافة الرياضيين حاله صحيه نفسيه تغمر المشاعر الوجدانية وتجعل الرياضي في مستوى أمثل للثارة والطموح لتحسين وتجويد المهارات اثناء المنافسة الرياضية أن التوافق بين الجهاز العصبي والعضلات الهيكلية من جانب وبين المركز العصبي والاجهزة الداخلية من جانب اخر تؤدي دورا متميزا في انجاح الانجاز الرياضي ويعرف التوافق الكلي للجسم بأنه القدرة على التنسيق بين حركات اجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركة شاملة(عبد الخالق، ١٩٩٩:ص ٦٦).

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- يتميز طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة بتكامل نفسي.
- ٢- اظهرت النتائج ان هناك ارتباط معنوي موجب بين المؤشر التوازن النفسي (القدرة على تغيير الوضع القدرة على الربط الحركي ، القدرة على التوازن ، القدرة على الايقاع الحركي ، القدرة الاستجابة السريعة ، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) .
- ٣- أظهرت النتائج أن هناك ارتباط معنوي سالب بين مؤشر التوازن النفسي و(القدرة على بذل جهد مناسب) .

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة التركيز على أهم القدرات الخاصة لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة.
- ٢- ضرورة أجراء دراسات تتناول العلاقة بين التوازن النفسي وأهم القدرات الخاصة ضمن الألعاب الرياضية المختلفة.
- ٣- ضرورة اجراء دراسات تتناول الكشف عن العلاقة بين التوازن النفسي والقدرات الخاصة بأداء الفعاليات الرياضية المختلفة .

المصادر

- سعيد اسماعيل صيني: قواعد اساسيه في البحث العلمي، ط١، مؤسسة الرسالة لطباعه، بيروت، ١٩٩٤.
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط٥، الاسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٩،
- لؤي غانم الصميد وآخرون: (التوافق العضلي والعصبي وعلاقته بالوازن النفسي)، مجلة ديالى الرياضية، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٢،
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ١٩٤٦
- وجيه محجوب واحمد بدري. صول التعلم الحركي، الموصل، الدار الجامعية للطباعة والنشر، ١٩٨٩

الملاحق:

الملحق (١)

مقياس الوازن النفسي

حضرة الاستاذ الفاضل.....

سيقوم الباحثان بأجراء البحث الموسوم (التوازن النفسي وعلاقته بأهم القدرات الخاصة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة)، ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها يعرض الباحث على حضراتكم ميزان وفقرات مقياس التوازن النفسي لغرض التأكد من صلاحيتها أو احتياجها لأي تعديل أو تغيير. مع الشكر والتقدير

ت	الفقرات	يصلح	لا يصلح	يحتاج الى تعديل
١	اشعر بالحماس لأدائي بالوقت المحدد .			
٢	لدي ثقة بقدرتي على أداء وفق الوقت المحدد .			
٣	أخطط لأي عمل قبل أدائه			
٤	استطيع تحديد الأولويات المطلوب تنفيذها .			
٥	لدي قدرات تساعدني على الأداء وفق المدة المخصصة .			
٦	انفذ الأداء في الوقت المناسب .			
٧	اراقب واراجع ادائي			

٨	أؤدي بأتقاننا		
٩	اصل بمستوى ادائي لأعلى مستوى الأداء		
١٠	اشعر بالمسؤولية خلال الأداء		
١١	لا يقل مستوى نشاطي الا بعد إتمام أداء		
١٢	اشعر بالمنافسة مع ذاتي		
١٣	أميل لمراجعة ادائي للمهارات		
١٤	أميل لمراجعة ادائي للمهارات		
١٥	اشعر بحاجة ملحة لزيادة نشاطي		
١٦	احدد الهدن بناء على متطلبات		
١٧	تخطيطني قبل أداء يزيد من دافعتي لها		
١٨	اميل الى تحديد العقبات لأتمكن من التغلب عليها		
١٩	أداء اهداف عديدة تزيد من دافعتي للأداء		
٢٠	التفاعل مع الأداء يساعد على تأديتها		
٢١	ادرك الواجب المطلوب مني جيداً		
٢٢	اهتم بالأداء اهتماما كاملا		
٢٣	لدي معرفة بالأخطاء حين وقوعها لدى تأديتي		
٢٤	أؤدي الأداء بانسيابية		
٢٥	لدي دافع ذاتي على الاستمرار في تعلم		
٢٦	اشعر بالسعادة عند أداء المهارات		
٢٧	اجد نفسي في أي عمل أقوم به		
٢٨	لا اشعر بالتعب عند تأديتي الأداء		
٢٩	لدي رغبة في الاستمرارية في الأداء		
٣٠	لا اشعر بتشتيت انتباهي اثناء الأداء		
٣١	اعمل على تركيز انتباهي اثناء الأداء		
٣٢	اهتم بتفاصيل التي أؤديها		
٣٣	لا تعوقني مشاكل الشخصية عن انجاز الأداء		
٣٤	لا انشغل بما يحيط بي اثناء الأداء		
٣٥	لا اميل لتوزيع الأداء على فترات		
٣٦	امتلك مواجهة الازمات اثناء أداء		

٣٧	لا اشعر بالملل اثناء الوحدة التدريبية		
٣٨	اشعر بالسعادة اثناء الأداء		
٣٩	اشعر بالرضا عندما يكلفني المدرب بواجب ما		
٤٠	لدي دافعية بأثقان الأداء		
٤١	لا اتوتر اثناء الأداء		
٤٢	لا اغضب عندما يوكل الي تطبيق		
٤٣	دافعتي للأداء تزيد من اهتمامي لها		
٤٤	لا أتذكر جميع اهتماماتي الأخرى خلال تأديتي للأداء		
٤٥	اؤدي باندماج تام		
٤٦	اؤجل احتياجاتي الشخصية لحين الانتهاء من اكمالي		
٤٧	لا ارغب في الراحة حتى اتعلم		
٤٨	لا اشعر بمرور الوقت اثناء ادائي		
٤٩	لا اتأثر بجميع المؤثرات الخارجية حيث تأديتي للأداء		
٥٠	اشعر بانسياب افكاري اثناء الأداء		
٥١	استطيع التغلب على التحديات التي تواجهني عند تعلم المهارة		
٥٢	اشعر بالحماس اثناء ادائي		
٥٣	لدي مرونة في مواجهة الجديد		
٥٤	اعدل من خططي في سبيل انجاز عملي		
٥٥	اقدك اكثر من حل المشكلة التي تواجهني		
٥٦	اعدل من قرارتي عند مواجهتي مصاعب في العمل		
٥٧	ادائي يسير بتلقائية		

الاسم:

اللقب العلمي والتخصص الدقيق:

مكان العمل:

التوقيع:

الباحث

ملحق (٢)

جدول يوضح اسماء السادة الخبراء لاختيار اهم القدرات الخاصة

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
١	سلمان عكاب الجنابي	استاذ	اختبار وقياس - كرة قدم	جامعة الكوفة
٢	عباس صالح مهدي	أستاذ	التدريب الرياضي - كرة يد	جامعة الكوفة
٣	فاضل كردي شلاكة	استاذ	علم نفس الرياضي - كرة يد	جامعة الكوفة
٤	حسام غالب عبد الحسين	استاذ مساعد	طرائق تدريس - كرة يد	جامعة كربلاء
٥	منتظر صاحب مهدي	استاذ مساعد	علم نفس الرياضي - كرة طائرة	جامعة كربلاء

ملحق (٣)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمتخصصين

الأستاذ الفاضل المحترم

سيقوم الباحثان بأجراء البحث الموسوم (التوازن النفسي وعلاقته بأهم القدرات الخاصة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة)، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال ، يرجى بيان رأيكم حول تحديد أهم القدرات الخاصة ، كما يمكن إضافة أي قدرة ترونها مناسبة.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي.

ت	القدرة الخاصة	درجات الأهمية النسبية									
		١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١	القدرة على تغير الوضع										
2	القدرة على الربط الحركي										
3	القدرة على بذل الجهد المناسب (التنوع الحركي)										
4	لقدرة على التوازن										
5	لقدرة على الايقاع الحركي										
6	لقدرة على الاستجابة السريعة										
7	لقدرة على التكيف مع الالوضاع المتغيرة										
8	القدرة المضافة										