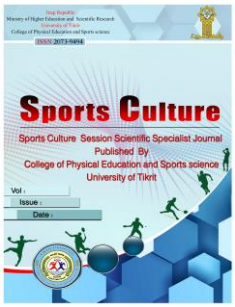
Sports Culture
IRAQI Academic Scientific Journals
العراقية المجلات الاكاديمية العلمية
http://jsc.tu.edu.iq/index.php/sport
ISSN: 2073 – 9494
E-ISSN: 2664 - 0988



Psychological Resilience and its Relation to Tactical Attack Thinking during the Mental Dynamics of Football Players

Louay Naji Hamad [1*]
Jassim Abbas Ali [2]

1- College of Physical Education and Sport Sciences - University of Samarra

2- College of Physical Education and Sport Sciences - University of Tikrit

A r t i c l e i n f o.

Article history:
-Received: 13/7/2019
-Accepted: 18/10/2019
-Available online: 31/12 /2019

Keywords:
-Psychological steadfastness.
-Thinking the planner.
-The biological rhythmic cycle

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

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 thinking during the biological mental rhythm course in the days of the top, (294) players, while (20) players were excluded for their participation in the exploratory experiment. The players of Al-Dour Club were excluded for not handing over the application forms. The sample consisted of (26) players, and the sample 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 steadfastness and a low degree of tactical thinking.

* **Corresponding Author : loai.naji@uosamarra.edu.iq , College of Physical Education and Sport Sciences - University of Samarra**

تاريخ البحث
- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت:2019/12/31

الكلمات المفتاحية
- الصمود النفسي .
- التفكير الخططي .
- دورة الايقاع الحيوي العقلية

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

م.د لؤي ناجي حمد
جامعة سامراء

أ.د جاسم عباس علي
كلية التربية وعلوم الرياضة
جامعة تكريت

الخلاصة: هدف البحث الى بناء مقياس الصمود النفسي للاعبي أندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين بكرة القدم والتعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والتفكير الخططي خلال دورة الإيقاع الحيوي العقلية لدى اللاعبين في أيام (القمة ،الحرج ،القعر) ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبي المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من لاعبي أندية 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) لاعباً ، في حين تكونت عينة التطبيق من لاعبي نادي سامراء البالغ عددهم (10) لاعبين ، وتوصل الباحث الى بناء مقياس الصمود النفسي للاعبي أندية الدرجة الأولى وان لاعبي أندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين بكرة القدم يمتلكون درجة عالية من الصمود النفسي ودرجة منخفضة من التفكير الخططي .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

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 والفسلجية ، 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 وديناميكيتها ومشكلاتها وكيفية تكييفها للمجتمع الذي تظهر في وسطه (عبد الودود احمد الزبيدي ،2019، 7) ، 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 الرياضين من أجل زيادة قدرتهم في التخلص من
الضغوطات النفسية التي تعترضهم سواءاً كانت داخلية أم خارجية للوصول للمستويات العالية (Kablan 289, 1952, .

، ومما لا شك فيه أن مجتمعنا الرياضي في الوقت الحالي في أشد الحاجة الى تحقيق النمو والتكامل لتغير 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 أذ ان هذا العلم

هو المنحنى الذي يعظم القوى الانسانية للرياضي باعتبارها قوة أصلية في الأنسان 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 الأعسر ، 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 مستنتجاً 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 والفسيولوجية والنفسية لها دور كبير في الوصول الى المستويات العليا في الفعاليات الرياضية ، وأن اللاعب خلال مراحله العمرية تطرح عليه تغيرات يظهر بعضها بشكل منتظم يوميا وشهريا وسنويا ومن خلال الانتظام المستمر للمتغيرات الانفعالية والتي هي جزء من متغيرات الإيقاع الحيوي ، اذ أن هنالك تفاوت في نسب تأثيرها على اللاعب خلال مراحله ، فهناك أربع دورات للإيقاع الحيوي وهي (البدنية ، الانفعالية ، العقلية ، الحدسية) تؤثر على الفرد بشكل عام وعلى الرياضي بشكل خاص ، وان الارتفاع

والانخفاض في المستوى ما هو الا نتيجة التقاطعات الايجابية والسلبية لهذه الدورات في ايام القمة والقعر والحرج (مكي محمد عبد الجبار حمودات ، 2004 ، ص13)

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبي المسحي 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 :

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته وعينة البناء وعينة التطبيق النهائي

ت	النادي	عدد اللاعبين	عينة البناء			عينة التطبيق
			عدد اللاعبين	التجربة استطلاعية	المستبعدون	
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

2-3 وصف مقياس الصمود النفسي وتصحيحه :

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

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 (دائما – غالبا – أحيانا – نادرا – مطلقا) وتكون درجة البدائل للفقرات الايجابية تنازلية اي (5 –4–3–2–1) , ودرجة الفقرات السلبية تصاعدية 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	ايجابية					سلبية				
الفقرات	1-3-4-5-6-8-11-12-13-15-16-17-19-20-22-23-24-25-26-27-28-29-31-32-33-34-35-36-37-39-40-41-43-45-46-48-49-51-52-53-56-57-59-60-61-62-64-65-66-67-69					2-7-9-10-14-18-21-30-38-42-44-47-50-54-55-58-63-68-70				
أوزان الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	مطلقا	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	مطلقا
	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5

2- 4 التفكير الخططي الهجومي :-

استخدم الباحث مقياس التفكير الخططي المعد من قبل (عمر علي حسن ، 2018) :

وصف وكيفية حساب الدرجة على مقياس التصرف الخططي (مفتاح التصحيح) :

تكون المقياس من (42) موقف ، لكل موقف ثلاث بدائل هي (أ ، ب ، ج) بأوزان (3–2–1) ، 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 كالاتي :

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)

3-عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بمقياسي الصمود النفسي والتفكير الخططي خلال دورة الإيقاع الحيوي العقلية :

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط ومستوى الاحتمالية (sig) و والمعنوية لمقياسي الصمود النفسي والتفكير الخططي في يوم القمة

ت	المتغيرات	سَ	ع	قيمة (ر)	sig	المعنوية
1	الصمود النفسي	322.7	8.94	0.119	0.74	غير معنوي
2	التفكير الخططي	85.3	3.43			

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

يتبين من الجدول (3) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصمود النفسي بلغت (322.7) بانحراف معياري (8.94) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي لمقياس التفكير الخططي (85.3) بانحراف معياري (3.43) ، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بين المقياسين (0.119) وبمستوى دلالة (sig) مقدارها (0.74) وهي اكبر من (0.05) مما دل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المقياسين

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط ومستوى الاحتمالية (sig) والمعنوية لمقياسي الصمود النفسي والتفكير الخططي في اليوم الحرج

ت	المتغيرات	سَ	ع	قيمة (ر)	sig	المعنوية
1	الصمود النفسي	275.1	5.44	-0.48	0.89	غير معنوي
2	التفكير الخططي	80.3	4.39			

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

يتبين من الجدول (4) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصمود النفسي بلغت (275.1) بانحراف معياري (5.44) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي لمقياس التفكير الخططي (80.3) بانحراف معياري (4.39) ، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بين المقياسين (0.48-) وبمستوى دلالة (sig) مقدارها (0.89) وهي أكبر من (0.05) مما دل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المقياسين .

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط ومستوى الاحتمالية (sig) والمعنوية لمقياسي الصمود النفسي والتفكير الخططي في يوم القعر

ت	المتغيرات	سَ	ع	قيمة (ر)	sig	المعنوية
1	الصمود النفسي	249.1	19.13	0.16	0.643	غير معنوي
2	التفكير الخططي	77.3	4			

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

يتبين من الجدول (5) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصمود النفسي بلغت (249.1) بانحراف معياري (19.13) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي لمقياس التفكير الخططي (77.3) بانحراف معياري (4) ، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بين المقياسين(0.16) وبمستوى دلالة (sig) مقدارها (0.643) وهي أكبر من (0.05) مما دل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المقياسين .

ويعزو الباحث التذبذب في نتائج الدورة العقلية الى الاختلاف الحاصل في يوم الميلاد الأساسي لعينة البحث ، اذ ان اختلاف ذلك يؤدي الى الاختلافات في النسب المئوية لمنحنى الايقاع الحيوي العقلي الامر الذي يصدف أن يكون أحد أفراد العينة في قمة الدورة العقلية فيما يكون في يوم مغاير آخر في دورة أخرى قد يكون فيها في منطقة القعر نتيجة للاختلاف في المنحنى والاختلاف عند المنحنى العقلي ، وذلك ربما أثر على النتائج فظهرت بالمظهر التي هي عليه ، أو ربما تجد نوعين من الاقتران بين المنحنى البدني والمنحنى العقلي عند شبه معينة مما قد يؤثر بالإيجاب على بذل اقصى جهد للحصول على نتيجة معينة في اثناء احدى مراحل القياس وهذا ما تؤكده (ألهام محمد اسماعيل ،200، 72) "ان الأيقاع الحيوي العقلي هو ايقاع مليء بالقوة ويمكن أن يبقى المرء على ما يبدو وبمستوى مرتفع على الرغم من انخفاض مستواه البدني اذا كان في حالة انفعالية جيدة أذ ان دورة الايقاع الحيوي العقلي تؤثر على الذكاء واليقظة الذهنية وسرعة رد الفعل والطموح ويكون الافراد ذو أذهان أكثر تفتحاً وذاكرات اكثر قدرة على الاحتفاظ بالمعلومات واستيعاب وكيف أسرع"(موفق شفيق ،1999، 56) ، والبحوث التي أظهرت مثل هذه النتائج عديدة ومنها دراسة (شابو شنيكوفا) والتي وجدت انه من بين (110) نتيجة جيدة قد تحققت فقد كان (107) منها خلال المرحلة الايجابية سواءاً البدنية أو الانفعالية أو العقلية .

وان اللاعب عند أدائه في يوم القمة للدورة الحيوية العقلية يكون في قمة المنطقة الايجابية وذلك يكون اللاعب في أعلى مستوى لحالته الذهنية والتي تنعكس على سيطرته لما يقوم به ، وضبط النفس الذي بدوره يؤدي الى الأداء الأفضل للاعب وتنفيذه خطط اللعب بدقة عالية وهذا ما يؤكده (مكي حمودات ،2004) "الى أن التغيرات الحاصلة نتيجة تأثير المحيط الخارجي والخصائص الجغرافية من ضغط جوي ودرجات حرارة ورطوبة وتأثيرات داخلية مثل الاختلاف في عمل الهرمونات في الجسم واختلاف مصادر الطاقة وانعكاس ذلك على قدرات

الفرد العامة ، ويشير (عبد الودود احمد ،2009) " الى أن الاعداد النفسي الذي يناله اللاعب ينعكس على استخدام القدرات العقلية والتعامل معها بوصفها مهارات رياضية يجب أن يمتلكها الرياضي لكي يتمكن من تحسين مستواه وتطويره من خلال استخدام المهارات النفسية عند الرياضيين وبالتالي تعويد الرياضي على مواجهة المتغيرات التدريبية والنواحي الخططية أو المنافسات الرياضية.

4 ـ الخاتمة :

– تم التوصل لبناء مقياس الصمود النفسي للاعبي 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 التفكير الخططي .

– تم تحديد دورة الايقاع الحيوي (العقلية) للاعبي كرة القدم أذ تم ذلك من خلال معالجة بيانات اللاعبين بأستخدام برنامج (**Biorhythm Calculator**)

– تبين أن هناك علاقة أرتباط معنوية ما بين الصمود النفسي والتفكير الخططي الهجومي للاعبي كرة القدم خلال دورة الايقاع الحيوي (العقلية) وفي أيام (القمة ،الحرج ،القعر) .

– اعتماد مقياس الصمود النفسي الذي قام بتصميمه الباحث للاعبي 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 .

– أدخال 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 والاجنبية :

1. عبد الودود احمد الزبيدي واخرون ؛ المتغيرات النفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، (عمان ، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع ، 2019) .
2. صفاء الأعسر ؛ الصمود من المنظور علم النفس الايجابي ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ،العدد77 ، 2010.
3. عمر علي حسن ، اللياقة النفسية والتفكير الايجابي وعلاقتهما 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. Kablan ؛ et ,al .Mental hygience and life , new York : hayper brother , publisher , com . 1952

6.الهام محمد اسماعيل شلبي ؛ أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضة ، (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، 2000)

7.موفق شفيق مفرج ، المستوى الرقمي وبعض المتغيرات الفسلوجية لدى السباحين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (الجامعة الاردنية ، 1999).

8.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) .

9.مكي محمود حسين و علي حسين طبيل ؛ بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم : (مجلة الرافدين للعلوم الرياضة ، المجلد (12) ، العدد(42) ، 2006) .

10.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 .

References

1.Abdul-Wadood Ahmad Al-Zubaidi and others: Psychological variables in the sports field, 1st edition, (Amman, Academics House for Publishing and Distribution, 2019)

.2Safaa Al-Aser: Resilience from the Perspective of Positive Psychology, Egyptian Society for Psychological Studies, No. 77, 2010.

.3Omar Ali Hassan, Physical fitness and positive thinking and their relationship to the tactical behavior of soccer players in the Kurdistan region of Iraq, unpublished doctoral thesis, College of Physical Education and Sports Science, Tikrit University, 2019)

.4Abdul-Wadood Ahmad Al-Zubaidi: The effect of a dynamic psychological rhythm on some psychological skills and skillful performance in basketball (published research, 2009)

Elham Mohamed Ismail Shalaby: General Basics in Public Health and Health Education for Sport, (Helwan University, Faculty of Physical Education for Girls, Cairo, 2000),

.7Mwafaq Shafiq Moufarrej, The digital level and some physiological variables among swimmers, unpublished Master Thesis, (University of Jordan, 1999).

.8Maki Muhammad Abdul-Jabbar Abdul-Baqi Hammoudat: The effect of the vital rhythm on some physical, emotional, and mental variables for students of the College of Physical Education in Physical Ages from 18-22 years: (PhD thesis, unpublished, University of Mosul / College of Physical Education, 2004)

.9Maki Mahmoud Hussein and Ali Hussein Tabeel: Building a measure of linear thinking in the offensive third of soccer players in the Premium Division: Al-Rafidain Journal of Sports Science, Volume (12), No. (42), 2006)

.10Mona Abdul-Sattar Hashim: The Relationship of Vital Rhythm with its Physical and Mental Cycles with the Completion of Running Short and Medium Spaces in Iraq, PhD thesis, University of Baghdad, College 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 ، علما 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	√				

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	مطلقا
1	**أشعر بالسعادة عند تعاملي مع زملائي اللاعبين بصورة سهلة**					
2	لا احقق معظم اهدافي في اللعب مهما كانت الظروف					
3	دائما اكون ملتزما بالعادات والتقاليد الخاصة بي					
4	**أودي واجباتي الخططية التي يكلفني بها المدرب**					
5	خطأ واحد او أثنان لا يمكن ان يقللا من اعتمادي على نفسي اثناء المنافسة					
6	**التزامي بالتدريب يحقق بعض طموحاتي**					
7	**لست مستعدا دائماً للمشاكل التي أواجها**					
8	صفاتي الحسنة تجعلني مرغوبا من قبل زملائي بالفريق					
9	**احاول تجنب المناقشات داخل الفريق**					
10	**احساسي بالإرهاق في المباراة نتيجة ضعف مطاولتي**					
11	**أتخلص من اخطائي في الاداء اثناء المنافسة دون مساعدة المدرب**					
12	**اصراري على التفاؤل يجعلني اواجه 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	**أواكب 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	**اتأسف لزملائي عند حدوث خطأ من قبلي**					
23	**أبتعد في شعوري بالاحباط الداخلي عندما ارتكب خطأ اثناء الاداء في المنافسة**					
24	**هدوئي في المباراة يجنبني الخطأ**					
25	**أستطيع التعامل مع حالات اللعب المختلفة بذكاء**					
26	شجاعتي تجعلني مستعدا في مواجهة الصعاب					
27	**اسلوبي في اللعب يكون منظما**					
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 دائما اتجاه زملائي اللاعبين					
42	**لا اطمح لتحقيق الاداء الجيد في المباراة دائما**					
43	**اضع اهداف ملائمة لكل منافسة**					
44	**لا أتمالك نفسي عند الغضب**					
45	**دائما اتفاعل مع زملائي اللاعبين بالنقاش**					
46	شخصيتي المتواضعة تجعلني مرغوبا من قبل زملائي اللاعبين					
47	**ارتبك عند تسببي بخطأ مفاجئ اثناء اللعب**					
48	**اشعر بأني اكثر حماسة واندفاعاً بعد اي مباراة**					
49	**لا أتاخر عن التدريب مهما كانت الظروف**					
50	**لا أتمسك دائما 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 طبقا 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 مهامي التدريبية في وقت قصير					
69	**أحافظ على هدوئي داخل الملعب**					
70	**أعترض دائما على قرارات الحكم أثناء اللعب**					