

عنوان البحث:

المهارات النفسية وعلاقتها بالعزو السببي عند اللاعبين  
المتقدمين للمبارزة

بحث وصفي

على أندية محافظة بغداد للاعبين المتقدمين في المبارزة

م.د. إسراء قحطان العبيدي

**المستخلص**

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجات المهارات النفسية والعزو للاعبين المتقدمين بالمبارزة في بغداد، وأيضاً التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والعزو للاعبين في بغداد وقد استخدم الباحثين المنهج الوصفي بطريقة المسح على عينة من لاعبين المتقدمين، بالمبارزة في بغداد وبلغ عددهم (١٢) لاعبا من الأندية الرياضية (نادي الشرطة و نادي السلام و نادي الجيش).

خرجت الباحثة بعدة استنتاجات هي:

١. وجود تباين في مستوى المهارات النفسية والعزو لدى لاعبي المبارزة
٢. وجود علاقة ارتباط معنوي بين بعض المهارات النفسية والعزو الرياضي
- ✓ بين مهارة الاستعداد العقلي العزو الداخلي
- ✓ بين مهارة الثقة بالنفس والعزو الداخلي
٣. لا توجد علاقة ارتباط معنوي بين المهارات النفسية (القلق وتركيز الانتباه والعزو الرياضي)

توصلت الباحثة الى عدة توصيات منها :

١. الاهتمام بتدريب المهارات النفسية للاعبين يساعد على تطوير هذه المهارات النفسية لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب
٢. الاهتمام المتواصل بالاختبارات النفسية للاعب بجانب الاختبارات البدنية والمهارية من اجل الوصول الى افضل المستويات العالية

## Abstract

The aim of this study is knowing the grades of attribution and psychological skills of advanced fencing players in Baghdad and also to know the relationship between the psychological skills and attribution of advanced fencing players in Baghdad .

The searcher uses the descriptive program by survey. The sample of the research are advanced fencing players in Baghdad whose number are(12) players from police club, army club and al-sallam club

The researcher concludes that:

1. there is difference in attribution and psychological skills levels in fencing players.
2. there is a signify-cant association between the psychological skills and sport attribution as the following:
  - a- between the mental preparation skill and inter attribution
  - b- between the self confidence skill and inter attribution
3. there is no significant association between psychological skills (worry and concentration) and attribution

the researcher recommends with the following :

1. giving important to training the psycho skills of players will help in developing these skills in order to face the psychological pressure faced by the players.
2. giving important continuously to psycho tests in addition to skill and physical tests in order to reach the best level.

### ١ - الباب الأول (التعريف بالبحث):

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة المبارزة من الالعاب الرياضية الفردية التي يحتاج اللاعب الى قدرات مختلفة واستعداد دائم ومتوصل في كل المواقف التي يواجهها اللاعب نظرا لما تتميز به من حركات سريعة ونشطة وقوة تحمل وتركيز عاليين لذا يجب ان تتوفر فيهم العديد من القدرات البدنية والمهارية والنفسية.

وان الجانب النفسي يلعب دورا مهما ومباشرا على اداء اللاعبين وعدم توافرها يؤدي الى عدم ضمان تحقيق الواجبات والمهارات الفنية والخطبية والتكيف لردود افعال الخصم<sup>(١)</sup> . والتي من خلالها يمكن تحديد سلوك اللاعب الرياضي وخبراته وتحديد

---

(1) عبد علي نصيف ( وآخرون ) : المبارزة لطلبة كليات التربية الرياضية - المرحلة الثانية

القدرات التي عن طريقها التنبؤ بإمكانياته ومستوى تقدمه مستقبلا من اجل تحقيق مستويات رياضية عالية.

ولهذا فان الاهتمام بالجانب النفسي بدأ يزداد في السنوات الاخيرة بعدما تبين هناك علاقة وثيقة بين العوامل النفسية والأداء والمستوى الرياضي الذي يظهره اللاعب والعكس بذلك يؤدي الى تذبذب او هبوط في مستوى الأداء في التدريب او المنافسة وما يترتب عليه من تعرض اللاعب الى ارتباك متعدد نتيجة زيادة الضغط في التدريب وصرف في طاقة اللاعبين.

وتعتبر المهارات النفسية هي احد العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدراته واستعدادته النفسية بالاضافة الى ذلك الفرد الذي يعتبر احد العناصر النفسية الذي يهتم بالحالة النفسية للاعبين ومن هنا برزت اهمية دراسة المهارات النفسية ونظرية الفرد وتطبيقها في المجال الرياضي وخاصة في لعبة المباراة والمساهمة في دعم عملية التقدم العلمي لتحقيق افضل الاهداف لرفع مستوى اللاعب الرياضي .

#### **١-٢ مشكلة البحث**

يتعرض لاعبي المباراة الى العديد من العوامل النفسية سواء في التدريب او المنافسة لما تتميز اللعبة من قوة تحمل وتركيز وانتباه وذكاء عالية باعتبارها لعبة هجومية ودفاعية في آن واحد وبالتالي سوف يتأثر مستوى نتائج أداء اللاعبين ونتائج نجاحهم او فشلهم ومن خلال شدة الدافعية لديه واطافة الى اثر الانفعالي الذي ينتابهم مما يعزو اللاعبين الى اسباب عديدة.

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في كيفية التعرف الى المهارات النفسية وتنميتها لدى اللاعبين ومعرفة التعليقات السببية او العزو لنتائج اداء اللاعبين لنجاحهم الى العوامل الشخصية الذاتية في حين يعزون الفشل او الاداء السيء الى عوامل الخارجية او العوامل البيئية ومحاولة التعرف على العلاقة بين هذه المهارات النفسية والعزو الرياضي للاعبين.

#### **١-٣ أهداف البحث**

١. التعرف على درجات المهارات النفسية والعزو للاعبين المتقدمين بالمبارزة في بغداد.
٢. التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والعزو للاعبين المتقدمين بالمبارزة في بغداد.

٤-١ فرضيات البحث

١. هناك تباين في مستوى المهارات النفسية والفرد لدى اللاعبين المتقدمين بالمبارزة.
٢. هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية والفرد لدى اللاعبين المتقدمين بالمبارزة.

٥-١ مجالات البحث

- ✓ المجال البشري : شملت العينة (١٢) لاعبا من المتقدمين في لعبة المبارزة .
- ✓ المجال المكاني : قاعة الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة .
- ✓ المجال الزمني: اجري البحث للفترة (٢٠٠٤/٣/١١) إلى ( ٢٠٠٤/٤/١٨ ) .

**٢- الباب الثاني (الدراسات النظرية والمشابهة):**

١-٢ الدراسات النظرية:

يهتم علم النفس الرياضي بدراسات وتحليل المشكلات الذي يتعرض لها اللاعبين الرياضيين في مختلف الانشطة الرياضية لاعطاء فرصة اكبر للوصول الى افضل المستويات في الاداء والوقوف على امكانياته وقدراته واعداده بصورة افضل للشخصية الرياضية فان الاعداد النفسي يشكل ركنا اساسيا في اعداد اللاعب مثله مثل الاعداد البدني والمهاري والخططي والذي يعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ. ويعتبر الاداء المهاري لاي نشاط رياضي الذي يتم تحت ظروف التدريب او المنافسة.

ويتطلب على اللاعب الرياضي كيفية اتقان هذا الاداء عند الممارسة تحت أي المعايير سواء كانت البيوميكانيكية او فسيولوجية او نفسية<sup>(١)</sup>.

ولهذا فان تطوير المهارات النفسية للاعبين لانتقل اهمية عن تطوير المهارات البدنية والحركية اذ انها تعطي وتضيف قوة واهمية لعملية التدريبية ، وتتم عن طريق تنمية هذه المهارات النفسية التي لها ابعاد متعددة وهي ( القلق ،تركيز الانتباه،الاستعداد العقلي،الثقة بالنفس والتوجه نحو الفريق)، وان هذه الابعاد بتطويرها تساعد كفاءة العمليات العقلية مما يؤدي الى افضل كفاءة مهارية<sup>(١)</sup> وممارسة اللاعب الرياضي باستمرار التوجه نحو مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب والى توضيح

---

(١) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات تطبيقات) . ط٩، الاسكندرية : جامعة الاسكندرية، ١٩٩٩، ص٢٠٦.

(١) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي (تخطيط وتطبيق وقيادة) القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص٢١١.

اسباب القلق والحالات الانفعالية والتي لها تأثير مباشر على مستوى الاداء الرياضي وكيفية تأثيره مستوائه بالرغم من امكانياته العالية وتعلم السيطرة على ردود افعاله والتركيز على قدراته وتحسين قيمة ذاته والثقة بالنفس وكذلك امكانية تمتعهم بالمقدرة على تصور انفسهم عند اداء مهاراتهم في المنافسة بدقة وكما يستطيعون اداء ما يتصورونه على نحو جيد من التدريب او المنافسة<sup>(٢)</sup>.

والعزو هو احد العوامل الذي يهتم بالحالة النفسية وتدعى نظرية "التعليل السببي" ظهرت على يد العالم النفسي الاجتماعي فرتز هيدر fritz heidr والتي تلعب دورا هاما في فهم وتفسير بعض انواع السلوك الانساني ومعرفة اسبابه على اساس أي نتيجة او حدث ترجع اسبابه الى عوامل داخلية شخصية وعوامل اخرى خارجية بيئية<sup>(٣)</sup>. ومعرفة الاحداث التي تتعلق بالامور الشخصية والعامه المحيطية به ومحاولة تبرير اسباب نتائج تلك الاحداث التي تتعلق باللاعب الرياضي<sup>(٤)</sup>. من اجل التعرف على مشاكله والعمل على تجاوز العقبات حتى لا تؤثر على سلوكه وتصرفاته ومحاولة التوازن في شخصية اللاعب الرياضي.

مما يتضح لدى الباحثين اهمية العلوم الحديثة التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تساهم وتساعد الرياضيين للوصول الى المستويات الرياضية العالية وخاصة الرياضيين الذين يتمتعون بقدرات بدنية ومهارية وخطوية قد تفوق قدرات منافسيهم او تتناسب معهم الا انهم لا يستطيعون تحقيق الفوز او النجاح ويفسر ذلك علماء النفس ذلك بعدم وجود الحافز او الدافع لديهم ومحاولة تفسير الحالات الانفعالية التي يمر بها اللاعب او الزائدة لديهم وكيفية السيطرة عليها، مما يعلل العلماء هذه الظاهرة بشدة التوتر الذي عليه هؤلاء اللاعبين لذا كان ضروريا تهيئة اللاعبين واعدادهم الاعداد النفسي السليم<sup>(١)</sup>.

(٢) اسامة كامل راتب: تدربي المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ٨٠.

(٣) اغاريد سالم عبد الرضا العزو السببي والخسارة لدى المتقدمين في لعبة الرماية بالاسلحة الهوائية (البندقية، المسدس) رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠١، ص ٢٠.

(٤) نزار نزار العاني: قياس مجالات العزو وفق النتائج بعض المباريات لدى بعض لاعبي الالعاب الفرقيه والفردية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٤، ص ٢٦.

(١) يحيى السيد اسماعيل الحاوي: (الموهبة الرياضية والابداع الحركي) الباب الذهبي للدخول الياسية العالمية، ط١، جامعة الزقازيق، المركز العربي للنشر، ٢٠٠٤، ص ١٤٥.

٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهجية البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته وطبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على مجموعة لاعبي المتقدمين وهم (لاعبي أندية من الدرجة الاولى في لعبة المبارزة) والبالغ عددهم (١٢) لاعبا وموزعين على النحو التالي (٦ لاعبا من نادي الشرطة ، ٤ لاعبا من نادي الجيش ، ٢ لاعبا من نادي السلام).

٣-٣ أدوات البحث:

٣-٣-١ قائمة المهارات النفسية للرياضة: (١)(\*)

صمم كل من (ماهوني mahone ) و(تيلر tyler ) و(بركنز perkins ) (١٩٩٧) لمحاولة قياس المهارات النفسية المرتبطة بالاداء الرياضي للمستويات الرياضية العالية وتتكون القائمة في صورتها الاصلية من (٤٥) عبارة لقياس خمسة ابعاد هي (القلق، تركيز الانتباه، الاستعداد العقلي، الثقة بالنفس، التوجه نحو الفريق) وقام محمد حسن علاوي باقتباس القائمة مع الاقتصار على الاربعة ابعاد الاولى من القائمة واختصار العبارات ال(٣٢) عبارة، ويقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدرج (ابدا، نادرا، احيانا، غالبا، دائما)

٣-٣-٢ اختبار العزو في الرياضة: (٢)(\*\*)

صمم محمد حسن علاوي اختبارا لقياس أبعاد مرتبطة بالعزو (او التعليل السببي) بالنسبة للاعب الرياضي وبصفة خاصة فيما يرتبط بعزو النتيجة (الفوز او الهزيمة) او عزو الاداء (الاداء الجيد او الاداء السيئ) او يتكون الاختبار من (٣٢) عبارة وكل بعد من هذه الابعاد الاربعة تقيسه ٨ عبارات. وفي كل عبارة اختياريين (أ) او (ب)، واحد الاختياريين يشير الى ان اللاعب الرياضي يعزو الى عوامل خارجية خارج نطاق تحكمه او يقوم اللاعب الرياضي باختيار واحد من بين (أ) او (ب) ويضع علامة صح امام الاختيار الذي يتناسب مع حالته بالنسبة للمنافسات الرياضية.

(١) محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضة ، ط١، القاهرة:مركز الكتاب والنشر، ١٩٩٨، ص٥٥٥.

(٢) محمد حسن علاوي، المصدر السابق، ص٥٥٥.

(\*) انظر ملحق رقم ١.

(\*\*) انظر ملحق رقم ٢.

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

هي عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحثين على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختيار اساليب البحث وادواته<sup>(١)</sup>. وللتعرف على السليبات من التطبيق الاختبارات لاجل سلامة الإجراءات الأساسية، لذا تم توزيع استمارة مقياس الاختبارات على اللاعبين المبارزة، والذي كان عددهم (٦) لاعبين لمعرفة الصعوبات التي يواجهها الباحثين والايجاد الشروط العلمية للاختبار .

٣-٥ المواصفات العلمية لمقاييس البحث :-

على الرغم من تمتع كل المقاييس (قائمة المهارات النفسية) و(اختيار العزو في الرياضة) بالمواصفات العلمية للمقاييس من صدق وثبات وموضوعية الى ان قام الباحثين بالتحقق من صدق وثبات المقاييس وذلك للتأكد من مدى صلاحيته وارتباطه بعينة البحث وبالمجال الرياضي .

٣-٥-١ صدق المقاييس البحث: تم الاعتماد على استخراج الصدق الظاهري للمقاييس

وذلك من خلال عرضه على السادة المختصين في مجال علم النفس الرياضي ورياضة المبارزة \* ،ليبين مدى صلاحيتها للغرض الذي وضع من اجله وقد اكد الجميع صلاحية المقاييس للغرض الذي وضع من اجله.

٣-٥-٢ ثبات المقاييس: اعتمد الباحثين مبدأ اعادة الاختيار كإجراء علمي للتحقق من

مدى صحة ثبات المقاييس او بايجاد معامل الارتباط أسفرت النتائج على ان معامل الثبات هو (٠,٨٧) لقائمة المهارات النفسية وقيمة معامل الثبات هو (٠,٨٩) لاختبار الفرد مما يدل على ثبات المقاييس او بايجاد معاملات الصدق والثبات يكون الاختيار صالح للتطبيق .

٣-٥-٣ الموضوعية: يكون الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك

وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه<sup>(٢)</sup>. ومن خلال التجربة الاستطلاعية تأكد

(١) مجمع اللغة العربية، معجم على النفس والتربية، ج١، القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، ١٩٨٨، ص٧٩.

\* م.د. خالدة ابراهيم -كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة بغداد.

م.د. عبد الهادي حميد-كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد.

م.م. علاء عبد الله-كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد.

(٢) ابراهيم احمد سلامة -الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، القاهرة مطبعة الحيزة، ١٩٨٠، ص٧٩.

لنا وضح فقرات الاختبارات وسهلة الفهم من قبل افراد العينة وغير قابلة للتاويل وبعيدة عن التقويم الذاتي لهذا تعد الاختبارات المستخدمة بالبحث ذات موضوعية عالية .

٣-٦ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية<sup>(١)</sup>:

- ✓ الوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ معامل الارتباط البسيط

٤ - الباب الرابع (عرض النتائج ومناقشتها):

ولغرض معرفة ما تحقق من فروض وبعد جمع البيانات يتم معالجتها احصائيا .  
وفق الجداول الإحصائية التالية:-

جدول رقم (١)

يمثل المعالم الإحصائية والمهارات النفسية لعينة البحث

ع	س	المهارات النفسية
٣.٤٤	٣١.٣	القلق
٢.٥٨	٣٠.٨	تركيز الانتباه
٤.٩٩٤	٣٥.٨	الاستعداد العقلي
٤.٤٤١	٣٣.٥	الثقة بالنفس

من الجدول (١) يتضح ما يأتي :-

ظهرت لدى لاعبي المبارزة (عينة البحث) العديد من المهارات النفسية ودرجات متفاوتة من خلال مقارنة الاوساط الحسابية على حد سواء حيث بلغ الوسط الحسابي للاستعداد العقلي(٣٥.٨) وبانحراف معياري (٤.٩٩٤) في حين بلغ الوسط الحسابي الثقة بالنفس (٣٣.٥) وبانحراف معياري(٤.٤٤١) وقد بلغ الوسط الحسابي للقلق (٣١.٣) وبانحراف معياري (٣.٤٤) واقل وسط حسابي لتركيز الانتباه (٣٠.٨) وبانحراف معياري (٢.٥٨).

(١) قيس ناجي عبد الجبار، وشامل كامل محمد: مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم



ومن خلال نتائج الجدول (١) يتضح تحقيق صحة الفرضية البحث الاولى ،اذ ظهرت المهارات النفسية متباينة المستوى.

جدول (٢)

يمثل المعالم الإحصائية للعزو لعينة البحث

العزو	س	ع
عزو داخلي	١٧.٣	١.٧٢
عزو خارجي	١٤.٦	١.٤٥

يتضح من الجدول (٢) مايلي:

بلغ الوسط الحسابي للعزو الداخلي لعينة البحث (١٧.٣) وبانحراف معياري (١.٧٢) في حين بلغ الوسط الحسابي للعزو الخارجي (١٤.٦) وبانحراف معياري (١.٤٥).

ومن خلال جدول (٢) يتبين تحقيق فرضية البحث الاولى ايضا وذلك لوجود تباين في مستوى العزو الرياضي (الداخلي او الخارجي) لعينة البحث ، اذ ظهر العزو الداخلي اكثر شيوعا من العزو الخارجي لهم .

جدول (٣)

يمثل قيم معامل الارتباط بين المهارات النفسية والعزو

المهارات النفسية	العزو الداخلي	العزو الخارجي
القلق	٠.١٦٩	٠.٠٦٩
تركيز الانتباه	٠.١٥٢	٠.٠٦٧
الاستعداد العقلي	٠.٥٩٨ <sup>(*)</sup>	٠.٠٩٨
الثقة بالنفس	*٠.٥٧٨	٠.٠٨٢

\* معنوي عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة ٠.٠٥ وقيمة (ر) الجدولية = ٠.٥٧٦

يتضح من الجدول (٣) ما يلي:

لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين المهارات النفسية والعزو (الداخلي-الخارجي) باستثناء وجودها مع مهارة الاستعداد العقلي ومهارة الثقة بالنفس بالعزو الداخلي وهذا يعني ان اللاعبين يعززون الفوز الى العوامل الداخلية المتعلقة بذاتهم كالمستوى الجيد والخبرة والجهد المتواصل وان الامور تسير كما هو مخطط لهم وبالتالي يمكن ان ينسب او يعزو النجاح الى قدرته وجهده أي عوامل واسباب داخلية.

اما في حالة الفشل فيرى اللاعب ان ذلك عكس الاتجاه المطلوب او المقصود وان الامور قد سارت على عكس المخطط لها كنتيجة لتداخل عوامل خارجية لا يستطيع التحكم فيها ويؤكد ذلك العالم هانرهان (hanrahan) ١٩٩٥ الى ان الفروق الفردية في اساليب العزو ترتبط ببعض المتغيرات النفسية<sup>(١)</sup> الذي يتعرض لها اللاعب في مواقف مختلفة خلال فترة ضغط المنافسة وان التهيئة النفسية للاعبين خلال فترة التدريب والمنافسة والاعداد لها وللمواقف الرياضية ولا سيما قدراتهم النفسية وامكانياتهم والاستعداد لمواجهة الصعوبات التي تعترضه خلال هذه الفترة ولهذا فان ممارسة المهارات النفسية تعتبر وحدة واحدة بتكامل مع المهارات البدنية والحركية وعندما يتم التكامل بينهما يجب اعادة تدريب المهارات النفسية في مواقف الاداء الفعلي الذي يتعرض لها اللاعب في المنافسة<sup>(٢)</sup> . ويرى الباحثين ان الاسباب النفسية المرتبطة بالعزو الداخلي - الخارجي لها تأثير كبير في عملية الفوز او الخسارة وذلك من الاستجابات المتوقعة ومرتبطة بالنتيجة المباراة وهذا ما اشار "وينر" الى ان العزو السببي يؤثر ايضا في انفعالات الفرد والتي تؤثر بدورها في السلوك الانجازي المستقبلي<sup>(٣)</sup> .

## ٥ - الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

### ٤-١ الاستنتاجات:

١. وجود تباين في مستوى المهارات النفسية والعزو لدى لاعبي المباراة
٢. وجود علاقة ارتباط معنوي بين بعض المهارات النفسية والعزو الرياضي وكالاتي:-
  - ✓ بين مهارة الاستعداد العقلي والعزو الداخلي
  - ✓ بين مهارة الثقة بالنفس والعزو الداخلي
٣. لا توجد علاقة ارتباط معنوي بين المهارات النفسية (القلق وتركيز الانتباه) والعزو الرياضي

(١) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط١، مركز الكتاب والنشر ، ١٩٩٨، ص٣١٩.

(٢) اسامة كامل راتب: المصدر السابق، ص٨٦.

(٣) محمد حسن علاوي: المصدر السابق، ص٣١٣.

٤-٢ التوصيات:

١. الاهتمام بتدريب المهارات النفسية للاعبين يساعد على تطوير هذه المهارات النفسية للمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب.
٢. الاهتمام بالتوجيهات ذات خبرة ايجابية لتحسين قيمة الذات والثقة بالنفس للاعبين وليس الخبرة السلبية ومصدر تهديد لزيادة التوتر والقلق
٣. الاهتمام المتواصل بالاختبارات النفسية للاعب بجانب الاختبارات البدنية والمهارية من اجل الوصول الى افضل المستويات العالية

المصادر

١. إبراهيم احمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، القاهرة : مطبعة الجيزة، ١٩٨٠
٢. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) ، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
٣. اغاريد سالم عبد الرضا: العزو السببي والخسارة لدى المتقدمين في لعبة الرماية بالاسلحة الهوائية (البندقية والمسدس) ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة بغداد، ٢٠٠١.
٤. عبد علي نصيف وآخرون: المبارزة لطلبة كليات التربية الرياضية-المرحلة الثانية، ط١،بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.
٥. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط٩، الاسكندرية: جامعة الاسكندرية، ١٩٩٩.
٦. قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد: مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.
٧. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي (تخطيط وتطبيق وقيادة)، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
٨. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط١، مركز الكتاب والنشر، ١٩٩٨.
٩. مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس الرياضي، ج١، القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، ١٩٨٤.
١٠. نزار نزار العاني. قياس مجالات العزو وفقا لنتائج بعض المباريات لدى بعض لاعبي الالعاب الفرقية والفردية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٤،
١١. يحيى السيد اسماعيل الحاوي: (الموهبة الرياضية والابداع الحركي) الباب الذهبي للدخول الرياضة العالمية، ط١، (جامعة الزقازيق، المركز العربي للنشر، ٢٠٠٤).

الملحق (٢)

اختبار العزو في الرياضة

اعداد: محمد حسن علاوي

- ١- احيانا عندما افوز في منافسة رياضية فقد يرجع الى:  
(أ) المستوى المنخفض للمنافسة (او المنافسين)  
(ب) المستوى العالي لقدراتي
- ٢- من بين اسباب ادائي السيء في المنافسة:  
(أ) استخدام المنافس لطرق تدريب مناسبة  
(ب) استخدامي لطرق تدريب غير مناسبة
- ٣- ادائي الجيد في المنافسة يرجع الى:  
(أ) نجاحي في اصلاح اخطائي بنفسي  
(ب) نجاح المدرب في اصلاح اخطائي
- ٤- في بعض الاحيان يرجع عدم فوزي في المنافسة الى:  
(أ) زيادة ثقتي في نفسي  
(ب) تحيز الحكم (او القاضي)
- ٥- فوزي على منافس قوي جدا قد يكون نتيجة:  
(أ) حسن حظي  
(ب) اصراري على تحقيق الفوز
- ٦- من بين اسباب ادائي السيء في المنافسة :  
(أ) المستوى المرتفع للمنافس (او المنافسين)  
(ب) عدم قدرتي على توزيع جهدي اثناء المنافسة
- ٧- ادائي الجيد في المنافسة قد يرجع الى :  
(أ) ممارستي التدريب لفترات طويلة  
(ب) بعض العوامل الخارجية التي لااستطيع ان اتحكم فيها
- ٨- احيانا يكون عدم فوزي في المنافسة نتيجة:  
(أ) الخوف من المنافس (او المنافسين)  
(ب) تشجيع الجمهور الحماسي للمنافس (او المنافسين)
- ٩- في بعض المنافسات الرياضية يتحدد فوز اللاعب كنتيجة:  
(أ) لوقوع قرعته امام منافس ضعيف او في مجموعة ضعيفة  
(ب) لتصميم اللاعب على الفوز

١٠- احيانا يكون من اسباب عدم اجادتي في المنافسة :

(أ) قوة المنافس (او المنافسين)

(ب) الخوف من الهزيمة

١١- من بين اسباب ادائي الجيد في المنافسة :

(أ) لكي اكتسب ثقة مدربي

(ب) لكي احاول ان احقق ذاتي

١٢- من بين اسباب هزيمتي في المنافسة :

(أ) عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي

(ب) عوامل خارجية يصعب التحكم فيها

١٣- فوزي في بعض المنافسات يرجع الى:

(أ) حظي السعيد

(ب) اصراري على بذل المزيد من الجهد

١٤- عدم اجادتي في المنافسة قد يرجع الى:

(أ) عدم انتظامي في التدريب

(ب) اللياقة العالية للمنافس (او المنافسين)

١٥- نجاح حسن ادائي اثناء المنافسة يرجع الى:

(أ) اخطاء من المنافس

(ب) سرعة تفكيري

١٦- عدم فوزي في بعض المنافسات يكون نتيجة:

(أ) اسباب غير متوقعة او محسوبة

(ب) اسباب ترجع الى قدراتي ومهاراتي

١٧- احيانا يكون من اسباب فوزي في المنافسة:

(أ) رغبتني الشديدة في التنافس مع الاخرين

(ب) سوء حظ المنافس

١٨- قد يكون من اسباب عدم اجادتي في المنافسة:

(أ) ضعف ثقتي في نفسي

(ب) عوامل خارجية لم استطع التحكم فيها

١٩- من بين اسباب ادائي الجيد في المنافسة :

(أ) اهتمام المدرب الارتقاء بمستوى قدراتي

(ب) ثقتي في نفسي وفي قدراتي

- ٢٠- قد يكون من اسباب عدم فوزي في المنافسة  
(أ) عوامل خارجية(كرداءة مكان او ادوات اللعب او العوامل الجوية او الحكم او المتفرجين )  
(ب)عدم وجود هدف محدد احاول تحقيقه
- ٢١- في بعض الانشطة الرياضية (كرفع الاثقال او السباحة او العاب القوى او المنافلات الرياضية وغيرها)  
(أ) كنتيجة لاستخدامه المنشطات  
(ب) كنتيجة للتدريب المنتظم
- ٢٢- من بين اسباب عدم ادائي بصورة جيدة في المنافسة:  
(أ) سوء حظي  
(ب) لياقتي المنخفضة
- ٢٣- من بين اسباب نجاحي في الاداء الجيد في المنافسة:  
(أ) اصراري الشخصي على تحقيق النجاح  
(ب) تشجيع الاخرين لي(المدرّب او الاداري او المسؤولين)
- ٢٤- احيانا تكون هزيمتي في المنافسة نتيجة :  
(أ) حساسية المنافسة  
(ب) شعوري بالقلق قبل المنافسة مباشرة
- ٢٥- يتحدد فوزي في المنافسة نتيجة :  
(أ) لرغبتي الداخلية في الفوز  
(ب) لمستوى المنافس
- ٢٦- من بين اسباب عدم اداء اللاعب بصورة جيدة في المنافسة في بعض الانشطة الرياضية:  
(أ) خشونة المنافس(او المنافسين)  
(ب) الخوف من الاصابة
- ٢٧- من بين اسباب ادائي الجيد في المنافسة :  
(أ) المستوى المنخفض للمنافس(او المنافسين)  
(ب) قدرتي على توزيع مجهودي اثناء المنافسة
- ٢٨- من بين اسباب عدم فوزي في المنافسة:  
(أ) اسباب خارجية لم استطع التحكم فيها  
(ب) اسباب مرتبطة بشخصي لم استطع التحكم فيها

٢٩- من اسباب فوزي في المنافسة :

(أ) محاولة تحقيق ذاتي

(ب) اكتساب ثقة الآخرين ( المدرب او الإداري او الجمهور او النقاد وغيرهم )

بالنسبة لقدراتي

٣٠- من بين اسباب عدم ادائي بصورة جيدة في المنافسة :

(أ) بطء تفكيري

(ب) سرعة تفكير المنافس

٣١- ترجع اسباب ادائي الجيد في المنافسة الى :

(أ) ارتكاب المنافس لبعض الاخطاء

(ب) قدرتي على تحسين مستوى ادائي

٣٢- هزيمتي في المنافسة ترجع الى :

(أ) لياقتي المنخفضة

(ب) اللياقة العالية للمنافس (او المنافسين)

قائمة المهارات النفسية للرياضة

تصميم: ماهوني تيلر بركنز اقتباس: محمد حسن علاوي

العبارات	ابدا	نادرا	احياتا	غالبا	دائما
١. اشعر بالمزيد من التوتر قبل اشتراكي في المنافسة وهو الامر الذي يؤثر بعض الشيء على ادائي في بداية المنافسة					
٢. استطيع بكل سهولة الاحتفاظ بتركيز من بداية المنافسة حتى نهايتها					
٣. اقوم بالتصور العقلي لما سوف اقوم به من اداء اثناء المنافسة قبل بدايتها					
٤. اصابتي اصابة بسيطة او ارتكابي لبعض الاخطاء في المنافسة يمكن ان يؤدي الى اهتزاز ثقتي في نفسي					
٥. اعاني من عدم القدرة على التحكم في مستوى توتري قبل اشتراكي في منافسة حساسة وهامة					
٦. اثناء اشتراكي في المنافسة فاني لا اشعر اطلاقا بوجود المتفرجين واركنز كل انتباهي على ما يحدث في المنافسة					
٧. في بداية اشتراكي في المنافسة تبدو عدم قدرتي على التفكير وقيامي بالاداء بصورة بصورة انية					
٨. استطيع ان احتفظ بثقتي العالية في نفسي حتى وانا في اسوأ حالتي في المنافسة					
٩. قبل اشتراكي في المنافسة اميل الى تذكر خبرات فشلي بدرجة اكبر من تذكر خبرات نجاحي الماضية					
١٠. اعاني من صعوبات في تركيز انتباهي في الاوقات الحرجة في المنافسة					
١١. عند محاولتي التصور العقلي لما سوف اقوم به من اداء في المنافسة قبل اشتراكي الفعلي فانه يصعب علي القيام بذلك					
١٢. في معظم المنافسات التي اشترك فيها اكون على ثقة باتي سوف اقوم بالاداء بصورة صحيحة					
١٣. اشعر بقلق بالغ لاحتمال ارتكابي لبعض الاخطاء في أي منافسة رياضية هامة					
١٤. عند ايقاف المنافسة لفترة من الوقت لاي سبب من الاسباب فاني اعاني من صعوبة تركيز انتباهي مرة اخرى على ما يحدث في المنافسة					



				١٥. قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بانني مستعد لاظهار افضل ما عندي من قدرات
				١٦. تراودني الشكوك في كثير من الاحيان على الاداء الجيد في المنافسة
				١٧. يتناوبني القلق قبل اشتراكي في المنافسة لدرجة انني اجد صعوبات صعوبات في محاولة النوم
				١٨. اذا كان ادائي في بداية المنافسة سيئا فانهي احاول نسيان ذلك والتركيز على ما سوف اقوم به بعد ذلك
				١٩. اجد صعوبة في محاولة القيام بالتصور العقلي لادائي في المنافسة
				٢٠. من السهولة احتفاظي بثقتي في نفسي عند مواجهة بعض الصعوبات اثناء اشتراكي في المنافسة
				٢١. تدور في ذهني بعض الافكار عن احتمال هزيمتي قبل بداية اشتراكي في المنافسة
				٢٢. عندما ارتكب بعض الاخطاء في المنافسة فانهي اجد صعوبة في نسيانها مما يؤثر على مستوى ادائي في المنافسة
				٢٣. استطيع بكل سهولة تهيئة واعداد نفسي لكي اكون في احسن حالتي قبل اشتراكي في المنافسة
				٢٤. ثقتي في نفسي تتأرجح ما بين الصعود والهبوط من منافسة لآخرى
				٢٥. اثنغالي في التفكير في المنافسة القادمة يستنفذ قدرا كبيرا من طاقتي قبل اشتراكي في المنافسة
				٢٦. استطيع بكل سهولة عزل ما يحدث خارج الملعب والتركيز تماما على ما يحدث في المنافسة
				٢٧. اشعر بانني غير مستعد ذهنيا للاشتراك في بعض المنافسات
				٢٨. انا واثق جدا من نفسي بالنسبة لقدراتي الرياضية
				٢٩. قبل بدء اشتراكي في المنافسة اشعر بانني عصبي
				٣٠. اثناء اشتراكي في المنافسة اشعر بان تركيز انتباهي يقل تدريجيا كلما قاربت المنافسة على الانتهاء
				٣١. كون في احسن حالات الاستعداد العقلي لبذل أقصى جهد في المنافسات الحساسة والهامة
				٣٢. عندما ابدأ المنافسة بصورة غير موفقة فان ثقتي في نفسي تنخفض بصورة واضحة