



أهم المحددات الانفعالية وعلاقتها بروح التحدي لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد

أمين صالح عطية
كلية المستقبل . قسم التربية البدنية وعلوم
الرياضة

أحمد كاظم عبد الكريم
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الكوفة

خالد شاكر
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الكوفة

يهدف البحث الحالي التعرف على ما يأتي:

١- التعرف على أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد .

٢- التعرف على العلاقة بين أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد .

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية ، وتحدد مجتمع البحث بلاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد والبالغ عددهم (٥٠) لاعب ثم من ناديي القاسم والمسيب اختير منهم عينة عددهم (٣٠) لاعبين بصورة عشوائية لتطبيق مقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي، وتم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج، وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها الباحثون يمكن صياغة اهم الاستنتاجات الآتية:

١. أن اغلب لاعبي كرة اليد يتمتعون أهم المحددات الانفعالية وروح تحدي جيد .
 ٢. هنالك علاقة طردية بين أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي .
- وبناءً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج فان الباحثون يوصون:

١. استخدام المدربين لمقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي لمعرفة توجهات اللاعبين وما هو مستوى المتغيرات الانفعالية لديهم لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات للاعبين.

١-التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

أخذ الباحثون المختصون في المجال الرياضي إلى دراسة أدق التفاصيل التي تؤدي إلى تقارب المستويات للوصول إلى الأهداف التي يسعى إليها القائمون والمسئولون كافة للفوز في المباريات، وتحظى لعبة كرة اليد بمكانة كبيرة في اغلب دول العالم لما توفرها من متعة وإثارة للاعبين والمتابعين لها من مختلف شرائح المجتمع، بحيث شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالبحث والتقصي عن طرائق وأساليب جديدة في طرق تدريبها، فضلاً عن الاعتماد على الأسس العلمية لمحددات عملية اختيار اللاعبين الذين يمتلكون استعدادات وقابليات تمكنهم من الدخول فيها والتنافس من خلال معرفة العوامل والمتغيرات الانفعالية المهمة ومن هذه المتغيرات هي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي، ولكي يستطيع اللاعب التعامل بفاعلية مع الضغوطات الانفعالية التي تواجهه والتكيف معها للوصول إلى أعلى مستوى يجب السيطرة وتنمية هذه المتغيرات، إذ تعد أهم المحددات الانفعالية عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر (التنظيم العاطفي)، والقدرة على حل المشاكل، فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وهي امتلاك المتعلم لمجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام، والقدرة على التحدي، والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية، ويحتاج اللاعب إلى العديد من المتطلبات التعليمية في متغير أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي والتحكم فيها في بداية كل موسم رياضي، إذ توصلت الكثير الدراسات بأن المحددات الانفعالية



وروح التحدي تأثيراً فعالاً في سلوك الفرد وشخصيته، و في طبيعة إدراكه للبيئة ومن ثم في طريقة سلوكه. لذلك فأنهما إحدى العوامل المؤثرة في توجيه السلوك وتحديده في مباريات كرة اليد. ومن هنا تجلت أهمية البحث في الاهتمام في المتغيرات الانفعالية المهمة منها أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي من خلال الاستعداد النفسي الجيد لكي يتمكن اللاعب من القيام بالأداء الدقيق ومواجهة كافة الظروف المتغيرة المباريات ، ومن هنا لا بد من دراسة طبيعة أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي ومعرفة العلاقة بينهما.

٢-١ مشكلة البحث: من خلال إطلاع الباحثون ومتابعتهم للاعبين كونهم مختصين في كرة اليد ، وجدوا إغفال أو قلة اهتمام القائمين على العملية التدريبية بالجانب النفسي الذي أصبح اليوم من أهم الجوانب تأثيراً الحياة العامة والعامل الحاسم لاغلب الفرق الرياضية المتقاربة المستوى ،ومن هذه الموضوعات هي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي الذين أخذنا خصوصيتهما كونهما إحدى أهم المتغيرات الانفعالية المهمة والذي يؤثران في سلوكيات اللاعب وبالتالي ينعكس على سلوكهم في المباريات لذا لجأ الباحثون الى دراستها ومعرفة العلاقة فيما بينها.

٣-١ أهداف البحث:

١- التعرف على أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد .

٢- التعرف على العلاقة بين أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد .

٤-١ فرض البحث:

- هنالك علاقة ارتباط بين أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري:- لاعبو أندية محافظة بابل — المتقدمين بكرة اليد — للموسم الرياضي (٢٠١٧ — ٢٠١٨).

٢-٥-١ المجال الزمني:- المدة الزمنية من ٢٠١٨/٢/١ ولغاية ٢٠١٨/٧/٥ .

٣-٥-١ المجال المكاني:- القاعة الداخلية لأندية محافظة بابل بكرة اليد.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣- ١ منهج البحث : إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية.

٢-٣ مجتمع البحث : تحدد مجتمع البحث بلاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد من ناديي القاسم والمسيب والبالغ عددهم (٥٠) لاعب، واختير عينة منهم بلغ عددها (٢٥) لاعب بصورة عشوائية وأيضاً (١٥) لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

٣-٣ الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

٣-٣-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت عدد (١).

- حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (١).

- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).

٢-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.



- الاختبارات والمقاييس .
- الملاحظة .
- الاستبانة.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ إجراءات اختيار مقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي:

اعتمد الباحثون مقياس أهم المحددات الانفعالية الذي قام ببنائه وتقنيته (أيمن هاني الجبوري)^(١)، إذ يتكون المقياس بالأصل من (٦٠) فقرة تقيس أهم المحددات الانفعالية لاعبي كرة اليد المتقدمين (ينظر الملحق ١) موزعة على ثمانية مجالات بلغت الفقرات الموجبة فيه (٤٨) فقرة ، بينما بلغت للفقرات السالبة (١٢) فقرة وتكون الإجابة على الفقرات من خلال خمس بدائل للإجابة تراوحت من (١-٥) للفقرة الموجبة ومن (١-٥) للفقرات السالبة وهي (أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق ، لا رأي لي ، لا أوافق ، لا أوافق بدرجة كبيرة)

اما مقياس روح التحدي تم الاعتماد على مقياس الباحثة (لمياء يحيى عطوان)^١ ، والذي يتكون من (٦٠) فقرة يجيب عنها المفحوصين وفق خمسة بدائل تراوحت من (١-٥) للفقرة الموجبة ومن (١-٥) للفقرات السالبة وهي (بدرجه كبيره جدا ، بدرجه كبيره ، بدرجه متوسطة ، بدرجه قليله ، بدرجه قليله جدا).

ومن أجل تطبيق المقياسين قام الباحثون بعرضهما على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر ملحق ٣) في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس، لغرض تقويمها والحكم عليهما من حيث صلاحيتهما في ما وضع لأجلهما وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياس بعدها قام الباحثون باستخراج قيمة (كا^٢) المحسوبة لاتفاق الخبراء والمختصين وقبول ترشيح الفقرات الذي تكون قيمة (كا^٢) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣,٨٤) ، وكما مبين في الجداول (١) .

الجدول (١)

يبين عدد الموافقين وقيم(كا^٢) المحسوبة والدلالة المعنوية لفقرات مقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي

المقياس	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء غير الموافقين	قيمة (كا ^٢) المحسوبة	الدلالة
أهم المحددات الانفعالية (جميع الفقرات)	٥	صفر	٥	معنوي
روح التحدي (جميع الفقرات)	٥	صفر	٥	معنوي

وبعد أن تمت الموافقة على صلاحية الفقرات والاختبار من قبل السادة الخبراء، قام الباحثون بوضع تعليمات للإجابة عن فقرات المقياسين (ينظر ملحق ١) حيث إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المجيب الجواب الصحيح حيث تم التأكيد على البساطة بالكلمات و وضوح المعاني والتأكيد على الدقة و الصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس و أعلام المفحوصين بأن إجاباتهم سوف تكون سرية ولغرض البحث العلمي فقط.

(١) أيمن هاني عبد الجبوري. مقارنة المحددات في المجال الرياضي بين لاعبي كرة اليد وكرة السلة المتقدمين في العراق، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل، ٢٠١٤، ص٢٤٧.

^١ لمياء يحيى عطوان . روح التحدي وعلاقته بأبعاده التوجه نحو المنافسة لدى لاعبي العاب القوى في اندية المنطقتين الوسطى والجنوبية بالعراق ، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ذي قار، ٢٠١٦، ص ١٧١.



٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية مقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي:
بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياسين قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ

٢٠١٨/٣/١٥ للكشف عما يأتي:

- ١- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياسين للاعبين.
- ٢- التعرف على الوقت المستغرق لإجابة على المقياسين.
- ٣- التعرف على ظروف تطبيق المقياسين وما يرافقه من صعوبات.
- ٤- التأكد من وضوح المقياسين للعينة.
- ٥- تكون للباحثين تدريباً عملياً للوقوف بنفسهم على السلبيات والايجابيات التي تقابلهم في أثناء إجراء الاختبار الرئيسي.
- ٦- استخراج معامل ثبات .

٣-٤-٣ الأسس العلمية لمقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي:

إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السيكومترية التي يجب توفرها في المقياس التحدي ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص من أجل ضمان جودة وصلاحيته المقياس المستخدم بالقياس والتقييم.

أ- صدق المقياسين : وقد تحقق الباحثون من صدق المقياسين من خلال مؤثر صدق المحتوى أو المضمون والذي غالباً ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنية للتحقق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلاً أم لا عندها عرض على مجموعة من الخبراء والمختصين ينظر ملحق (٢) لإقرار صلاحية المقياس.

ب- ثبات المقياسين : تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار لاختبار للمقياس والاختبار على العينة الاستطلاعية ، إذ تم الاختبار يوم بتاريخ ٢٠١٨/٣/١٥ وتم إعادة الاختبار بتاريخ ٢٠١٨/٣/٢٥ وبعد تفريغ البيانات استخرجت قيمة (ر) ومنها توصل الباحثون إلى أن مقياس أهم المحددات الانفعالية يتمتع بدرجة ثبات عالية ، إذا بلغت قيمة (ر) (٠,٩٢)، أما مقياس روح التحدي فإنه يتمتع بدرجة ثبات عالية أيضاً، إذا بلغت قيمة (ر) (٠,٩٠) .

٣-٤-٤ التجربة الرئيسية مقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي:

أجرى الباحثون تطبيق مقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي على أفراد العينة البالغ عددهم (٢٥) لاعباً يمثلون لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بتاريخ ٢٠١٨/٥/١، وإن الغرض الأساسي من التجربة الأساسية هو تطبيق فقرات المقياسين على عينة البحث .

٣-٥ الوسائل الإحصائية : قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج الوسائل الآتية:

- ١- الوسط الحسابي.
 - ٢- الانحراف المعياري.
 - ٣- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- الباب الرابع : يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها الباحثون.

٤-١ التعرف على أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي والعلاقة بينهما:

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بالتعرف على أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي ومعرفة العلاقة بينهما لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد تم حساب الدرجة الأندية لكل لاعب فان أعلى درجة يحصل عليها اللاعب في مقياس أهم المحددات الانفعالية هي (٣٠) وأدنى درجة هي



(٦٠) فقد تبين إن أعلى درجة تم الحصول عليها (٢٠٩) وأدنى درجة (٦٨) لنتائج أفراد العينة البالغة (٢٥) لاعب، ولأجل معرفة طبيعة واقع أهم المحددات الانفعالية للعينة كلها ، تم حساب الوسط الحسابي للعينة وظهر انه يساوي (١٦٥,٩٩) وبانحراف معياري (٤,٨٨) وهي جميعها أعلى من الوسط النظري للمقياس والبالغ (٩٤ درجة) ،وكما مبين في الجدول (٢).

أما مقياس روح التحدي فان أعلى درجة يحصل عليها اللاعب في المقياس هي (٣٠٠) وأدنى درجة هي (٦٠) فقد تبين إن أعلى درجة تم الحصول عليها (٢٤٤) وأدنى درجة (٩٣) لنتائج أفراد العينة البالغة (٣٠) لاعب، ولأجل معرفة طبيعة واقع روح التحدي للعينة كلها ، تم حساب الوسط الحسابي للعينة وظهر انه يساوي (١٨٨,٥٥) وبانحراف معياري (٤,١١) وهي جميعها أعلى من الوسط النظري للمقياس والبالغ (٢٢٥ درجة).

الجدول (٢)

نتائج العينة في مقياس التردد التحدي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
أهم المحددات الانفعالية	١٦٦,٩٩	٤,٨٨	٠,٩٣	٠,٠٠٠	معنوي
روح التحدي	١٨٨,٥٥	٤,١١			

يظهر من الجدول (٢) أن قيمة (sig) أقل من قيمة مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٩) ، وهذا يعني أن اللاعبين يتمتعون بمحددات انفعالية وروح تحدي جيدة ويمكن تفسير ذلك باعتبار المتغيرات الانفعالية وما لها من أهمية وتأثير في فعال في الحياة العامة والذي ينعكس بالتالي على نتائج اللاعب وسلوكه أو أدائه ، إذ يحتاج المتعلم إلى أهم المحددات الانفعالية وروح تحدي عالي وخاصة في كرة اليد لخصوصيتها وكونها من الالعاب الصعبة والبدنية ، لان أهم المحددات الانفعالية تعني التحكم بالانفعالات الداخلية والخارجية التي يتعرضون إليها في تعلم المهارات والمواقف المتنوعة وخاصة في دروس محافظة بابل ، لذا فان اللاعب اذا توفرت له مجموعة من المتغيرات الانفعالية ومنها أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي، لانها "من العوامل المهمة والأساسية من عوامل الشخصية في تحسين الأداء التحدي والصحة الانفعالية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات الصحية" فضلاً عن أنهما يعملان كحاجز يحول بين اللاعب والإصابة الجسمية المرتبطة بدروس محافظة بابل فالمتعلم ذو الشخصية السلبية يتعامل بصورة جادة وفعالة مع الضغوط التي يواجهها في عملية التعلم ، كما يميل للتفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر الضغط، لذلك فإنه يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، وعليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بضغط المباريات او الحياة العامة.

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها الباحثون يمكن صياغة الاستنتاجات الآتية:



٣. أن اغلب لاعبي كرة اليد يتمتعون أهم المحددات الانفعالية وروح تحدي جيد .
 ٤. هنالك علاقة طردية بين أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي .
 ٥. كلما زادت أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي كلما كانت النتائج أفضل.
- ٥-٢ التوصيات :

بناءً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحثون يوصون بما يأتي :

٢. استخدام المدربين لمقاييس أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي لمعرفة توجهات اللاعبين وما هو مستوى المتغيرات الانفعالية لديهم لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات للاعبين.
 ٣. كما يقترح الباحثون :
 - أ - إجراء دراسة مماثلة على فئة اللاعبين .
 - ب - إجراء دراسة تتناول العلاقة بين أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي وبعض المتغيرات الانفعالية الأخرى .
 - ج - إجراء دراسة مقارنة بين المتغيرات لعدد من الألعاب الرياضية الفردية والفرقية.
 - د- إجراء مقارنة بين اللاعبين واللاعبات في جميع الألعاب.
- الملحق (١)
مقاييس أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي الذي تم عرضهما على السادة الخبراء بصيغتهما النهائية
١-تعليمات المقياسين/

- عزيز اللاعب:بين يديك قائمة من العبارات يرجى الإجابة عنها بمراعاة الملاحظات الآتية:
- اقرأ كل عبارة وبعد أن تفهم معناها اجب مباشرة بما ينطبق عليك شخصياً علماً انه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
 - ضع علامة (√) أمام العبارة و أسفل كلمة إذا كانت العبارة تنطبق عليك ولو بدرجة قليلة.
 - تأكد أن أجابتك ستكون سرية ولأغراض البحث العلمي فقط لذا يرجى الإجابة بدقة وصدق عن جميع العبارات وعدم ترك أي عبارة دون إجابة.

ت	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لا رأي لي	لا أوافق بدرجة كبيرة
١-	أنا مستعد للإجابة على جميع الأسئلة بصدق وأمانة.				
٢-	قناعاتي بالقيادة الإدارية والفنية للفريق ليست بالمستوى المطلوب.				
٣-	يتبع فريقي نظاماً دقيقاً خلال التدريب والمنافسات.				
٤-	طرائق لعب فريقي تعتمد على استغلال نواحي الضعف في الفرق المنافسة.				
٥-	المدرّب ساعدني في تحسين مهاراتي لخدمة الفريق.				
٦-	تساعد طرائق لعب الفريق على إظهار كل قدرات ومواهب اللاعبين				
٧-	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة عند تعرض فريقي للضغط النفسية				
٨-	يتأثر أدائي بضغط المنافسة.				
٩-	يحالفني النجاح عندما أركز بصورة جيدة في المنافسة				
١٠-	أستطيع التكيف بسهولة مع مواقف اللعب المختلفة.				



					ثقتي بنفسي هي مفتاح نجاحي	-١١
					أستثمر جميع قدراتي العقلية بنجاح أثناء المنافسة.	-١٢
					أتنافس بكل قوة لتحقيق الفوز.	-١٣
					ثقتي بأدائي سبباً لتوقعي الفوز دائماً.	-١٤
					أرتبك عندما تسير المنافسة لصالح المنافسين.	-١٥
					عندما أفكر بالفرق الأخرى أكون متفائلاً وأتوقع الأداء الأفضل.	-١٦
					عندما أكون احتياطياً فاني أكون دائماً جاهزاً للاشتراك في اللعب.	-١٧
					عند تعرضي للإصابة أشعر أن مستقبلتي الرياضي قد انتهى.	-١٨
					نقل رغبتني في الفوز عند إصابة احد الزملاء.	-١٩
					أرادتي سر تألقي.	-٢٠
					أتحدى الظروف الصعبة أثناء المباراة.	-٢١
					أرادة الفريق ساعدتنا على مواجهة الكثير من المواقف الصعبة.	-٢٢
					أرادتي ساعدتني على تجاوز الكثير من الأخطاء	-٢٣
					أستطيع دائماً هزيمة أي منافس حتى وان كان أقوى مني.	-٢٤
					أتدرب طويلاً ودون ملل لتحسين قدراتي.	-٢٥
					التفوق على المنافسين من أهدافي الأساسية.	-٢٦
					أستطيع تحمل أية مهمة يرى زملائي إنها صعبة	-٢٧
					أؤمن بان الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.	-٢٨
					اشعر بالخوف قبل إشراكي في المنافسة .	-٢٩
					لدي استعداد للتدريب بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي	-٣٠
					مؤازرة الجمهور لي تمنحني درجة كبيرة من الرضا.	-٣١
					حبي للعبتي سر نجاحي في التدريب والمنافسة.	-٣٢
					لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي	-٣٣
					عندما أرتكب خطأ ما أبذل أقصى جهدي لتعويضه.	-٣٤
					عزيمتي تجعلني من أفضل اللاعبين.	-٣٥
					حب الجمهور يدفعني للتميز في لعبتي.	-٣٦
					أواجه المنافس الذي يغلب عليه طابع الإصرار والتحدى.	-٣٧
					أتحدى المنافس بالقوة ضمن إطار القانون.	-٣٨
					لا أخشى المنافس وان كان ذو مستوى عال.	-٣٩
					أتميز بالحزم والانضباط أثناء المنافسة.	-٤٠
					عندما تسوء الأمور أستطيع أن أكافح بأقصى جهد.	-٤١
					لا استسلم بسهولة حتى وان كان فريقتي ناقص العدد .	-٤٢
					أحافظ على اتزانتي عندما أتعرض إلى موقف صعب أثناء المنافسة.	-٤٣
					أواجه ضغوطاً عندما تكون لدي مباراة مع منافس أقوى مني.	-٤٤
					صعوبة تركيزي عندما يتحدث معي المدرب قبل المباراة .	-٤٥
					عندما أخطأ في المهام التي تعلمتها من المدرب فاني أفقد تركيزي .	-٤٦
					اشعر بالضغط عندما أشعر أن الجمهور غير راضي عني.	-٤٧
					أني متقلب المزاج في بعض المباريات.	-٤٨
					أستطيع تقديم أفضل ما عندي في الظروف الصعبة.	-٤٩
					عندما يشجعني المدرب تزداد حماستي.	-٥٠
					أسعى أن أضع فريقتي في المراكز الأولى في المنافسات.	-٥١
					أحافظ على مستوى أدائي وتركيزي في المباريات.	-٥٢



٥٣-	لا أخشى المهارات الصعبة للمنافسين .
٥٤-	اجعل الفوز شعاري عندما لعب خارج ملعبتي.
٥٥-	مارستي للعبتي متعة و تحدي.
٥٦-	أسعى لتحدي أي موقف صعب أثناء المنافسة.
٥٧-	اطمنن دائما عندما لعب مع أي فريق.
٥٨-	لا اشعر بالارتياح عندما أكون وحيداً.
٥٩-	لست أنانيا في لعبي هكذا يصفني زملائي.
٦٠-	أحاول تجنب الأشياء غير السارة عندما أواجه منافساً قوياً.
٦١-	أظل متفائلاً حتى بعد تعرضي للخسارة.
٦٢-	أنا متأكد من إجابتي على جميع الفقرات بصدق وأمانة.

مقياس روح التحدي

ت	الفقرات	بدرجه كبيره جدا	بدرجه كبيره	بدرجه متوسطة	بدرجه قليله	بدرجه قليله جدا
١	يهمني جدا الاداء بأقصى طاقاتي					
٢	اتوقع ان يفتح لي الانجاز العالي ابواب المستقبل					
٣	اسعى دائما اكون بمستوى اللاعبين المتميزين					
٤	لا اهتم بنتقيف نفسي					
٥	لا ابذل اقصى جهدي في التدريب والمنافسات					
٦	امتلك قوه وجراه خلال المنافسة					
٧	احلم بالمركز والمكانة العالية بالمجتمع الرياضي					
٨	لا املك الشجاعة للأقدام على تمرين معقد					
٩	يمثل الفوز هدف اطمح له دوما					
١٠	لدي قدره على تحمل المسؤولية					
١١	اتمنى ان اصبح مشهورا بالمستقبل					
١٢	الرغبة في انجاز كل اهدافي					
١٣	انا من النوع الذي يستسلم بسهولة في المنافسة					
١٤	اطمح ان اكون احسن لاعب بالمنافسة					
١٥	لدي امكانيه اعاده الاداء بجوده لأحراز الفوز بالمنافسة					
١٦	اصمم على الفوز على الرغم من الصعوبات					
١٧	اخشى المنافس الذي يوجهني					
١٨	يتحسن ادائي كلما زادة الصعوبة في الاداء					
١٩	تظهر قدراتي بالمواقف الحساسة في المنافسة					
٢٠	الساحة والميدان مثيره يتطلب الاستمرار بها					



					٢١	اتنافس بحماس بحالة وجود تحدي من منافس
					٢٢	لا اعمل على حل الصعوبات التي توجهني
					٢٣	اتجنب تحدي المنافسين الاقوياء
					٢٤	لا استطيع التدريب العنيف لفترات اسبوعيا
					٢٥	استمتع بالمنافسة اكثر من التدريب
					٢٦	لا اتصف بالإصرار عند خوضي المنافسات
					٢٧	لا انجز بدقه كافة المهام بالتدريب
					٢٨	اتنافس بقوه عند محاولة انجاز هدف معين
					٢٩	اسعى دائما لتفوق على المنافسين
					٣٠	احاول ان اقدم اداء افضل من الاداء السابق
					٣١	افضل ممارسة رياضتي على أي عمل اخر
					٣٢	التدريب الجدي يمكنني من التغلب بالمنافسة
					٣٣	القدرة بقيام اداء ناجح بعد اداء فاشل بفعاليتي
					٣٤	ليس لدي الرغبة بالتفوق والانجاز في فعاليتي
					٣٥	لا اتميز بالجديّة والمثابرة لتحقيق الفوز
					٣٦	استمر بالتدريب مهما تعرضت الى انتقادات
					٣٧	اتحمل صعوبة أي عمل يراه الاخرين صعب ولا يمكن تحمله
					٣٨	ارفض الاستسلام للتعب
					٣٩	قبل المنافسة الهامه اشعر بالتفائل
					٤٠	احاول بكل جهدي ان اكون افضل لاعب
					٤١	انا اخشى الهزيمة
					٤٢	قدرتي على تحمل الضغط في التدريب والمنافسة ضعيف
					٤٤	لدي ثقة كبيره في ادائي وامكانياتي
					٤٥	عندما تتراكم المتاعب لا استطيع التغلب عليها
					٤٦	اشعر بالخوف والارباك عندما العب
					٤٧	احرص على عدم اثاره منافسي
					٤٨	لا اتحكم في انفعالاتي خلال المنافسه
					٤٩	اميل للبحث عن اسلوب جديد بالتدريب
					٥٠	اندمج مع اللاعبين اكثر من الابتعاد عنهم



					استطيع التركيز بشكل ايجابي بالمنافسات القادمة	٥١
					انا دائم التفكير بكيفية تطوير مستواي الرياضي	٥٢
					لا أعقد علاقات وصدقات مع الاخرين	٥٣
					دائما اخذ الامور ببساطه ودون تعقيد	٥٤
					اكرر محاولات خاطئة ولا اصحبها	٥٥
					اتعامل في يسر مع الاخرين	٥٦
					لا احتفظ بهدوي عنده مضايقة الاخرين لي	٥٧
					لا اقف عنده مستوى محدد بل ارغب الاحسن	٥٨
					احاول ان افهم وجهة نظر الزملاء الاخرين	٥٩
					استبعد من تفكيري الهزيمة او الفشل بالمنافسة	٦٠

الملحق (٢) جدول بأسماء الخبراء الذين أعتددهم الباحثون في الأمور المتعلقة بإجراءات البحث

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
١-	أ.د عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
٢-	أ.د ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
٣-	أ.د حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
٤-	أ.م.د فاضل كردي شلاكة	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة
٥-	أ.م.د محسن محمد الوزان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة
٦-	م.د أيمن هاني عبد	أختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women