

THE RELATIONSHIP OF THE DIMENSIONS OF ATHLETIC EXCELLENCE TO SOME BASIC HANDBALL SKILLS FOR PLAYERS AT SHATRAH SPORTS CLUB

M. M. Khitam Adas Kazem Al-Shuwaili

College of Physical Education and Sport Science, University of Thi-Qar, Thi-Qar, 64001, Iraq

khtimsd5@gmail.com

ARTICLE INFO.

Keywords: athletic excellence, psychological skills.

Abstract

The researcher noticed, through his observation of the handball game, the teams' lack of interest in the situation

Psychologically, so the researcher resorted to studying two variables that he believes are worthy of study and research, which are psychological skills and the orientation towards the dimensions of sporting excellence, due to their great role in influencing the level of the athlete and achieving excellence in the game he plays. The study included (first-class players of the Shatrah Club in Dhi Qar and used The researcher uses the descriptive method by using all...

From the psychological skills scale and the orientation scale towards the dimensions of sports excellence for the purpose of collecting information and data for the study and then processing it statistically. Using statistical methods, arithmetic mean, standard deviation, mean' Hypothesis, simple correlation coefficient, one-sample t-test).

The researcher concluded

- here is no significant relationship between the orientation toward self-control dimension of the excellence scale Mathematical and psychological skills dimensions The ability to visualize - the ability to Relaxation - the ability to cope with anxiety - the ability to focus attention and confidence With the self - motivation for athletic achievement, it did not achieve a moral connection
- There is no significant relationship between the dimension of orientation towards a sense of responsibility and the scale Athletic excellence and the dimensions of psychological skills. The ability to relax - the ability to Confronting anxiety - the ability to focus attention - motivation for athletic achievement, film It achieved a significant correlation except with two dimensions of psychological skills It is (the ability to imagine - self-confidence.
- There is no significant relationship between the dimension of orientation toward respect for others of the sports excellence scale and the dimensions of psychological skills: the ability to imagine - the ability to Coping with anxiety - ability to focus attention and self-confidence) did not achieve a correlation

morally. Except for two dimensions of psychological skills, which are (the ability to relax - motivation for athletic achievement

The study made some recommendations, including:

Being guided by the importance of psychological skills as one of the factors for success and achieving the best sports results.

- Seeking the assistance of a sports psychologist and coordinating between him and the coach for the success of the training process.
- It is necessary for the sports psychologist to develop and develop psychological skills and the characteristic of orientation towards the dimensions of athletic excellence for handball players, with interest in identifying
- Identify areas of strength and weakness, observe their development, and continue evaluating them with recording Rates for each player.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2024 LWAB.

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن الوصول باللاعب الى أفضل مستوى في الأداء يكمن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب ، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الإعداد النفسي والذي ال تقل أهميته في وصول اللاعب الى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال التطور الذي حصل للرياضة وفي مختلف الأنشطة الرياضية ما هو ال حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، إذ كانت اولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية تلته دراسات في بعض الظواهر النفسية (كالقلق والخوف والستنارة النفعالية) وعالقتها بالنجاز الرياضي، وقد اشارت نتائج هذه الدراسات الى ان العامل النفسي يؤثر في بعض الحيات سلباً في النجاز الرياضي ويؤثر في احيان أخرى ايجاباً .

. وتعد (المهارات النفسية و ابعاد التفوق الرياضي) من العوامل المؤثرة في مستوى الداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الداء و وجود نقص أو الخلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة اداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل، ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من خلال اعداد مناهج و برامج نفسية يعد من خلال التعرف على الخلل الموجود في الفريق من خلال تحديد وشخص ابعاد النفسية للفريق واجراء البحوث و الدراسات النفسية.

ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول معرفة مستوى كل من (المهارات النفسية و ابعاد التفوق الرياضي) للاعبين الأندية الممتازة بكرة اليد، وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول

للمستوى المتطور في أدائه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية. 1-2 مشكلة البحث

يتعرض اللاعبون للكثير من العوامل النفسية اثناء المباريات وفي جميع الفعاليات ولكن تختلف من فعالية الى اخرى وذلك بسبب نوع الفعالية وكذلك كيفية ادائها , وبما ان كرة اليد من الفعاليات التي تكون فيها عامل الخشونة كبيرة فبالتالي تؤثر ذلك ايضا كعامل اساسي في اداء اللاعبين .

وبما ان الباحث من خلال اطالعه ومعرفته للفرق الكوردستانية الذين يشاركون في بطولة النخبة في دوري الدرجة الاولى لنادي الشرطة في ذي قار كان مستواهم متواضع الى حد بعيد وذلك من نواحي كثيرة ولكن الشيء الذي انتبهنا له هو مدى أو مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين بشكل خاص والفريق بشكل عام وبالتالي يحاول الباحث التعرف على مدى عالقتها بأبعاد التفوق الرياضي، ولهذا تجرى هذا البحث على الفرق الذين يشاركون في دوري العبين الدرجة الاولى في ذي قار.

3-1 هدف البحث

1- التعرف على الفروق بين ابعاد مقاسي (المهارات النفسية و ابعاد التفوق الرياضي) والمتوسط الفرضي لدى العبين نادي الشرطة ل كرة اليد في دوري الدرجة الاولى في ذي قار.

4-1 مجالت البحث

ا- 5 - 1 المجال البشري : العبو أندية(النصر، الرفاعي، الشرطة، القلعة، نبط ميسان، الكوت، كربلاء(بكرة اليد).

1- 5- 2 المجال المكاني (ساحات اندية) النصر، الرفاعي، الشطرة، القلعة، نفط ميسان، الكوت، كربلاء (بكرة اليد

1- 5- 3 المجال الزمني : 1/1/2024 الى 2/3/2024.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

1-3 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لمامته لهدف البحث وفروضها.

2-3 مجتمع وعينة البحث:-

تتكون عينة البحث من (26) العبا من العبي كرة اليد من الشباب في (نادي النصر، الرفاعي، الشطرة، القلعة، نفط ميسان، الكوت، كربلاء) الرياضى المشاركين فى دوري الدرجة الاولى ثم اختيارهم بالطريقة العشوائية للموسم (2023-2024) (جدول 1). والتي تم تطبيق أدوات القياس عليهم.

(جدول 1)

جدول (1)

يوضح المجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العدد الكلي لنادي	النسبة المئوية	عينة البحث	النادي
100%	12	92.8%	11	الشطرة
100%	12	85.7%	10	النصر
100%	12	78.5%	12	الرفاعي
100%	12	85.7%	10	القلعة
100%	12	85.7%	11	نفط ميسان
100%	12	78.5%	12	الكوت
100%	12	92.8%	14	كربلاء
100%	84	85.7%	80	المجموع

3-3 ادوات والجهزة ووسائل جمع معلومات البحث:- 1- الوسائل

البحثية وتتضمن:- 2- الجهزة والادوات المستخدمة (caston) -الستبانة.

حاسبة الكترونية نوع)

(عدد acer- مقابالت شخصية. - حاسبة شخصية نوع)

-المصادر والمراجع العربية والجنبية. - ادوات مكتبية (وراق ، اقالم)

- استخدام مقياس المهارات النفسية.

- استخدام مقياس ابعاد التفوق الرياضي.

4-3 اجراءات البحث الميدانية:-

1-4-3 مقياس المهارات النفسية في الرياضة:-

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة لأداء الرياضي⁽¹⁾، وصممه (بل ، و) جون البنسون. و كريستوفر شامبروك، و قد قام (محمد حسن عالوي) بأقتباسه وتعديله ملحق(1)، ويتكون ابعاده من:- القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء

الاسترخاء

- القدرة على التركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس -

دافعية الإنجاز الرياضي

⁽¹⁾ محمد حسن عالوي، كمال الدين عبدالرحمن، عماد الدين عباس: العداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات) (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003) ص455-458.

والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثلة (4) عبارات كالتي (1) :

- القدرة على التصور ويشمل العبارات (1، 7، 13، 19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (13) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات (2، 8، 14، 20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات (3، 9، 15، 21)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات (4، 10، 16، 22)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- الثقة بالنفس وتشمل العبارات (5، 11، 17، 23)، العبارتان (5، 17) في اتجاه البعد و (11، 23) في عكس اتجاه البعد.

- دافعية النجاز الرياضي وتشمل العبارات (6، 12، 18، 24) كلها في اتجاه البعد.

ويقوم اللاعب الرياضي بالجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج (الرقم 1) يدل على أن العبارة تنطبق عليك تماماً، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، والرقم (3) بدرجة قليلة، والرقم (4) بدرجة متوسطة، والرقم (5) بدرجة كبيرة، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً. وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون (1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى (4) و الدرجة الكبرى (24)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي* (وهو 14) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته اكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد. ويتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) و الدرجة الكبرى (144) اما درجة الوسط الفرضي (84).

2-4-3 مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:-

هذا المقياس¹⁾ يقيس ثلاثة ابعاد بالإضافة الى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من (54) فقرة (ملحق) 2) تشير الى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي، وأبعاد القياس في الصورة هي :-

1- بعد (التوجه نحو ضبط النفس) يتكون من (18) عبارة منها (16) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد و عدد (2) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون ارقامها من (52، 51، 47، 44، 43، 42، 40، 38، 37، 28، 21، 20، 17، 12، 11، 7)، اما العبارات اليجابية فهما (30، 24).

2- بعد (التوجه نحو الحساس بالمسؤولية) يتكون من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد (4) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون ارقامها من (50، 46، 41، 35، 33، 32، 29، 26، 19، 8، 6، 5، 3، 1)، اما العبارات اليجابية فهما (54، 48، 39، 14).

3- بعد (التوجه نحو احترام الآخرين) يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد (3) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون ارقامها من (45، 46، 36، 34، 30، 25، 23، 22، 18، 16، 13، 9، 4، 2)، اما العبارات اليجابية فهما (53، 49، 10).

هذا المقياس وضعه في الصل " دونالد دل" بهدف قياس التوجه نحو المنافسة الرياضية ونحو بعض الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي، وقد قام (محمد حسن علوي) باقتباس و تعديل العديد من الفقرات.

ويقوم اللاعب بالجابة على الفقرة طبقاً لتوجهه نحو المقياس خماسي التدرج للعبارات اليجابية (أوافق بدرجة كبيرة) 5) درجات، أوافق) 4) درجات، غير متأكد) 3) درجات، ال أوافق) 2) درجات، الأوافق بدرجة كبيرة) 1) درجات. (أما للعبارات السلبية فتكون) أوافق بدرجة كبيرة) 1) درجات، أوافق) 2) درجات، غير متأكد) 3) درجات، ال أوافق) 4) درجات، الأوافق بدرجة كبيرة) 5) درجات.

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى هو (18) و الدرجة الكبرى هو (90)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي* (54) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته اكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد. ويتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (54) و الدرجة الكبرى (270) اما درجة الوسط الفرضي (162).

3-5 التجربة الستطالية:-

قام الباحث بإجراء التجربة الستطالية بتاريخ 1/ 2020/8 على (4) العيين من نادي (الناصرية) الرياضي، اذ ان الغرض من التجربة الستطالية هو الجل التوصل الى معرفة:

1) - محمد حسن علوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 (ص 543-547)

*الوسط الفرضي = عدد الفقرات × عدد مجموع البدائل عدد البدائل

1) (محمد حسن علوي، كمال الدين عبدالرحمن، عماد الدين عباس: نفس المصدر، ص 415-421). * (الوسط الفرضي

= عدد الفقرات × عدد مجموع البدائل

عدد البدائل

مدى صلاحية الأدوات التي استخدمها الباحث في الاختبارات.

الوقت الذي يستغرقه الاختبار (المهارات النفسية) (11 دقيقة أما مقياس) (التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) (استغرق) 22 دقيقة.

6-3 ألسس العلمية للمقياس:-

1-6-3 الصدق:

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ماوضع من اجله وهي (المهارات النفسية) تم اللجوء إلى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين^(*) في علم النفس الرياضي الخذ اراهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى 95% وهذا يعني ان المقياس صادق انه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فاكتر من اراء المحكمين في هذا النوع من الصدق)⁽²⁾.

2-6-3 الثبات:

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمدت الباحثة على طريقة الاختبار واعادة الاختبار (اذ) تعد الداة ثابتة اذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية⁽³⁾ فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (9) العيين من العبي هيرش بكرة اليد والذين هم من ضمن مجتمع البحث وبعد مرور (10) أيام تم تطبيق المقياس مرة اخرى على نفس الاعيين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الولى والثاني تم إيجاد معامل الثبات لكل بعد من ابعاد المقياسين كما في الجدول (2).

جدول(2)

يمثل قيم معامل الثبات لمقياسي المهارات النفسية والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي

ت	المهارات النسبية	الثبات	ت	التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي	الثبات
1	القدرة على التصور	0,87	1	التوجه نحو ضبط النفس	0,86
2	القدرة على الاسترخاء	0,86			
3	القدرة على تركيز الانتباه	0,85	2	التوجه نحو الحساس بالمسؤولية	0,84
4	القدرة على مواجهة القلق	0,87			
5	الثقة بالنفس	0,86	3	التوجه نحو احترام الخرين	0,85
6	دافعية النجاز الرياضي	0,87			

7-3 التجربة الرئيسية:-

بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية للمقياس وتهيئة الجو المناسب الجابة عينة البحث. قام الباحث بتنفيذ البحث من خلال توزيع^(*) استمارات مقياس (المهارات النفسية) بيوم واحد ثم في اليوم الثاني تم توزيع استمارات مقياس (التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) (علي عينة البحث والمتكون من العبي اندية) اربيل-سيروان-طوز-سوالف-ثاكري-سليمانية (بكرة اليد , وقد تم الستعانة بمدرّب الندية ومساعدتهم وبوجود الباحث من تاريخ 1/2 – 2020/6/10.

8-3 الوسائل الحصائية:-

استخدم الباحث الوسائل الحصائية المناسبة وبالشكل الذي يخدم البحث⁽¹⁾:-

*الوسط الحسابي.

*النحراف المعياري.

*الوسط الفرضي.

^(*)أ.د. عامر سعيد جاسم (علم النفس الرياضي)كلية التربية الرياضية-جامعة بابل.

أ.د. ثيام يونس عالي (القياس و التقويم)كلية التربية الرياضية -جامعة الموصل.

أ.د. فاهم الطريحي (علم النفس التربوي)كلية التربية -جامعة بابل.

أ.د. ياسين علوان اسماعيل (علم النفس الرياضي)كلية التربية الرياضية-جامعة بابل.

أ.د.م.فداء أكرم سليم (طرق التدريس)كلية التربية الرياضية -جامعة صالح الدين.

أ.م.د. عظيمة عباس علي (علم النفس الرياضي)كلية التربية الرياضية-جامعة صالح الدين.

⁽²⁾ بنيامين بلوم واخرون:تقييم الطالب التجميبي والتكويرني)ترجمة(محمد نبيل نوفل واخرون)القاهرة،المكتب المصري الحديث،1983(ص196.

⁽³⁾ صباح حسين العجيلي واخرون: التقويم والقياس (مطبعة التعليم العالي ، بغداد،1990) (ص143.

^(*) تم الستعانة بمدرّب فرق العينة لتوضيح و تطبيق الجراءات.

الموصل، دار الكتاب للطباعة⁽¹⁾ (و ديع ياسين محمد و حسن محمد عبد: التطبيقات الحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربية الرياضي والنشر،1999،(ص103,154,302,214.

*معامل الارتباط البسيط(بيرسون).

* اختبار (ت) لعينة واحدة.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية :-

جدول (3)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية

الدالة	اختبار التائي لعينة واحدة		الوسط الفرضي	النحراف المعياري	الوسط الحسابي	ابعاد المهارات النفسية
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوي	1.99	0.94	14	2.668	16.523	القدرة على التصور
غير معنوي		1.55		2.837	18.404	القدرة على الاسترخاء
غير معنوي		0.21		2.734	14.583	القدرة على مواجهة القلق
غير معنوي		0.51		3.369	15.738	القدرة على التركيز التنباه
غير معنوي		0.72		4.442	17.214	الثقة بالنفس
غير معنوي		0.18		3.462	14.654	دافعية النجاز الرياضي
غير معنوي		1.33		84	9,810	97,119

قيمة (ت) (الجدولية =) 1.99 (عند نسبة خطأ ≤ 0.05) ودرجة الحرية (83)

يبين لنا الجدول (3) ان الوسط الحسابي لابعاد مقياس المهارات النفسية قريبة من الوسط الفرضي أو اكبر بقليل , اما درجات المحتسبة الاختبار التائي لجميع البعاد كانت اقل من الجدولية وهي 1.99 (وبذلك كانت البعاد غير معنوية, وكذلك في درجة المقياس الكلي أيضاً اظهرت اختبار) (ت) المحسوبة اقل من الدرجة الجدولية.

وكما ظهر من النتائج انه لم تظهر فروق معنوية وهذا يعزوه الباحث الى ان الدرجات كانت قريبة من الوسط الفرضي أو اعلى بقليل اي ان الالعبين هم بمستوى وسط ويحتاجون الى التدريب على المهارات النفسية. حيث " ان تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف اعمارهم أو مستوياتهم"⁽¹⁾ الى ان الالعبين في اشد الحاجة الى العداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز مايشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب او المناقشة فضال عن انهم لم يصلوا بعد الى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة كما دافعية النجاز الرياضي تتميز بان هناك عدد من المور المحبطة لها ومنها (الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب او الدارة او الفقدان الى المتعة)⁽⁴⁾ الامر الذي يؤدي الى اضعاف عزيمة الالعب للاستمرار بالتدريب بنفس الشدة

والحماس.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي:-

جدول (4)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي

الدالة	اختبار التائي لعينة واحدة		الوسط الفرضي	النحراف المعياري	الوسط الحسابي	ابعاد التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوي	1.99	0.40	54	7.260	51.071	التوجه نحو ضبط النفس
غير معنوي		0.15		5.413	54.857	التوجه نحو الحساس بالمسؤولية
غير معنوي		0.22		4.813	52.904	التوجه نحو احترام الآخرين
غير معنوي		0.24		162	13.117	158.833

قيمة (ت) (الجدولية =) 1.99 (عند نسبة خطأ ≤ 0.05) ودرجة الحرية (83)

يبين لنا الجدول (4) ان الوسط الحسابي لابعاد مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي قريبة من الوسط الفرضي أو اقل بقليل, اما درجات المحتسبة الاختبار التائي لجميع البعاد كانت اقل من الجدولية وهي 1.99 (وبذلك كانت البعاد غير معنوية, وكذلك في درجة

⁽¹⁾ اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية , (دار الفكر العربي , القاهرة , 2000) ص 85.

⁽⁴⁾ رمضان ياسين : علم النفس الرياضي: (دار اسامة للنشر والتوزيع, عمان , 2008) ص 105.

المقياس الكلي أيضاً أظهرت اختبار)ت(المحسوبة أقل من الدرجة الجدولية.

وكما ظهر من النتائج انه لم تظهر فروق معنوية وهذا يعزوه الباحث الى ان الدرجات كانت قريبة من الوسط الفرضي أو أقل بقليل اي ان اللاعبين هم بمستوى وسط تقريباً ويحتاجون الى التدريب على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي.

كما إن الأوساط الحسابية للأبعاد قريبة من الوسط الفرضي وهو المر الذي يعني ان العبي فرق العينة بحاجة الى التدريب على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي التي تعمل على تطوير وتحسين الحالة النفسية لدى اللاعبين اذ (تحتاج ممارسة اي نشاط رياضي من وجهة النظر السيكولوجية الى كثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة اثناء ممارسة النشاط الرياضي وتكيف نفسه لملاءمة المواقف ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته في المنافسات الرياضية)⁽¹⁾.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العالقة بين ابعاد (المهارات النفسية) و(ابعاد التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) :-

جدول (5)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج العالقة بين ابعاد (المهارات النفسية) و(ابعاد التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي)

ابعاد التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي			ابعاد المهارات النفسية
التوجه نحو احترام الخرين	التوجه نحو الحساس بالمسؤولية	التوجه نحو ضبط النفس	
.056	.221(*)	.112	القدرة على التصور
.309(**)	.022	.094	القدرة على الاسترخاء
.054	.008	.171	القدرة على مواجهة القلق
.095	.073	.108	القدرة على التركيز الانتباه
.147	.280(**)	.153	الثقة بالنفس
.369(**)	.155	.079	دافعية النجاح الرياضي

قيمة ر(الجدولية =) 0.217 (عند نسبة خطأ ≤ 0.05) ودرجة الحرية (82)

يتضح من الجدول رقم (5) عدم وجود عالقة دالة معنوية عند مستوى (0.05) (بين بعد) (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية النجاح الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ويرى الباحث ان ذلك يعود الى انخفاض درجة ابعاد المهارات النفسية من جهة و الدرجة المتوسطة و المتقاربة لبعدها التوجه نحو ضبط النفس (للتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) من جهة اخرى لفرق العينة وهو المر الذي يشير الى انه يجب ان تعطى هذا البعد بشكل خاص دوراً واهمية كبرى في عملية العداد النفسي لما لها من اثر كبير على سلوك اللاعب واداءه في الملعب كما ان العداد النفسي يساعد في عملية " البحث عن السباب التي تؤثر في اللاعب ومن ثم الوصول الى مخطط ينفذ من خلال اليات محددة في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم ايجابياً في الوصول لقمة مستويات الداء سواء كان على مستوى قصير المدى او طويل المدى"⁽¹⁾.

يتضح من الجدول رقم (5) عدم وجود عالقة دالة معنوية عند مستوى (0.05) (بين بعد

(التوجه نحو الحساس بالمسؤولية) لمقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- دافعية النجاح الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من ابعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على التصور- الثقة بالنفس). ويرى الباحث ان ذلك يعود الى انخفاض درجة ابعاد المهارات النفسية من جهة و الدرجة المتوسطة و المتقاربة لبعدها التوجه نحو ضبط النفس (للتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) من جهة اخرى باستثناء بعدي (القدرة على التصور- الثقة بالنفس) الذي كان معنوياً من بين ابعاد المهارات النفسية. فبعد القدرة على التصور حيث تستحضر كل العب في ذهنها الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدمة في ذلك كل حواسها المختلفة مع اشتراك جميع خبراتها وانفعالاتها ومشاعرها. ويشير أسامة راتب (2000) أن التصور الذهني النشاط أداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محددا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي الى هذه العضلات العاملة فإلعب كرة اليد التي تحاول إتقان مهارة التصويب على المرمى تحتاج الى أداء هذه المهارة عشرات المرات وهي بذلك تقوى وتدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسؤولة عن أداء المهارة، والتصوير يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي الى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة⁽¹⁾.. كما إن بعد الثقة بالنفس له دور كبير و تؤكد نتائج دراسة صدقي نور الدين محمد والتي أشارت الى أن الثقة بالنفس من

⁽¹⁾ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 (ص 512).

⁽²⁾ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط1) دار الفكر العربي، القاهرة، 1998 (ص 233).

⁽³⁾ أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 (ص 316-317).

المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية²⁾.

يتضح من الجدول رقم 5) عدم وجود علاقة دالة معنوية عند مستوى 0.05) بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من ابعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على الاسترخاء- دافعية النجاز الرياضي). ويرى الباحث ان ذلك يعود الى انخفاض درجة ابعاد المهارات النفسية من جهة و الدرجة المتوسطة و المتقاربة لبعده التوجه

نحوضبب النفس) للتوجه نحو ابعاد الفوق الرياضي(من جهة اخرى باستثناء بعدي) القدرة على الاسترخاء- دافعية النجاز الرياضي(. ووجود علاقة إيجابية دالة معنوياً بين القدرة على الاسترخاء وبعد التوجه نحو ضبط النفس، حيث يؤكد ان وجود هذه العلاقة الإيجابية ما أشار إليه العديد من العلماء أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة (1994) أنه ال يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم Cox ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس Relaxed Attention انتباه مسترخى مسترخياً حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوتر حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء(1). وبما إن زيادة قدرة على الاسترخاء حيث يوضح محمد العربي شمعون (1995) أن الاسترخاء يؤدي الى خفض تأثير السجاجة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول الى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول الى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي²⁾ وهذا ما تحتاج اليه العبوا كرة اليد حيث يساعدهم ذلك على رفع الروح المعنوية لهم وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الفوز.

ووجود علاقة إيجابية دالة معنوياً بين دافعية النجاز الرياضي وبعد التوجه نحو ضبط النفس، ويعني ذلك أن مهارة دافعية النجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة لالعب كرة اليد "فيد الدراسة" تتأثر وترتبط ببعض السمات الدافعية كسمة الحافز والتصميم والصالبة والتدريبية والضمير الحي وأيضاً دافعية النجاز الرياضي والمسئولية والقيادة.

فرياضة كرة اليد تكون المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن والبد أن يتميز أفرادها بالسمات الدافعية السابقة لتحقيق هذا المستوى المطلوب.

وهذا ما يؤكد لنا مدى ارتباط مهارة دافعية النجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة لالعب كرة اليد والمسهمه في النجاز الرياضي في أنه من خلال المالحظة الموضوعية والمقابلات الشخصية والبحوث التي تمت Ogilive ويتمشى ذلك الاستنتاج مع ما أكده أوجيلفي وأجريت للصفوة من الرياضيين ودراسة البروفيل النفسي للرياضيين في المستويات العالية أتضح تميزهم بالخصائص والسمات

النفسية³⁾.

- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات:

- 1- المهارات النفسية جميعها وابعاد التفوق الرياضي جميعها كانت في حدود الوسط .
- 2- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين (بعد)التوجه نحو ضبط النفس(لمقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية)القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية النجاز الرياضي(، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً.
- 3- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو الحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية)القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- دافعية النجاز الرياضي(، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من ابعاد المهارات النفسية وهي(القدرة على التصور- الثقة بالنفس).

2-5 التوصيات :

- 1- الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية وابعاد التفوق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- 2- السعانة بالخصائص النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- 3- ضرورة قيام أخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية و سمة التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لالعب كرة

²⁾ رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2008 (ص98-99).

¹⁾ يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس؛ علم النفس العام، ط1) دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، 2002، (ص315).

²⁾ صدقي نور الدين: العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى العبي كرة القدم : (المجلة العلمية للتربية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الوليمية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1994، (ص66).

³⁾ عصام محمد عبد الرضا : المن النفسي وعلاقته بمستوى المنتارة التفاعلية لدى العبي كرة السلة (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2002، (ص13).

اليد مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معادلت كل العب.

المصادر :

- 1- أسامة كامل راتب : العداد النفسي للناشئين , (دار الفكر العربي, القاهرة, 2001).
- 2- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية , (دار الفكر العربي, القاهرة, 2000).
- 3- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات (ط2) القاهرة : دار الفكر العربي, 1997).
- 4- بنيامين بلوم وآخرون:تقييم الطالب التجميعي والتكويني(ترجمة(محمد نبيل نوفل وآخرون)القاهرة,المكتب المصري الحديث,1983).
- 6- تيرس عوديشو انويا : دليل الرياضي لالعداد النفسي , (ط1) عمان : دار وائل للنشر , 2002 .
- 7- رمضان ياسين :علم النفس الرياضي , (دار اسامة للنشر والتوزيع, عمان , 2008).
- 8- صباح حسين العجيلي وآخرون: التقويم والقياس)مطبعة التعليم العالي , بغداد,1990).
- 9- صدقي نور الدين: العالقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى العبي كرة القدم : (المجلة العلمية للتربية والرياضة ,المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الولمبية والتراكمات والتحديات, كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ,جامعة حلوان,1994,).
- 10- عادل عبدالبصير:التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق, (مركز الكتاب للنشر, القاهرة, 1999).
- 11- عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك:المدخل إلى علم النفس(ط6) دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, عمان,2005).
- 13- عزيمة عباس علي: السلوك التنافسي و عالقه بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لالعبي الشباب بكرة السلة) مجلة التربية الرياضية الرياضية جامعة بغداد, المجلد الخامس عشر, العدد الثاني,2006).
- 14- محمد حسن عالوي, كمال الدين عبدالرحمن, عمادالدين عباس: العداد النفسي في كرة اليد (نظريات – تطبيقات) (مركز الكتاب للنشر, القاهرة, 2003).
- 16- محمد حسن عالوي: مدخل في علم النفس الرياضي , (ط1) مركز الكتاب للنشر : القاهرة , 1998).
- 18- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث , (ط1)دار الفكر العربي , القاهرة, 1998).
- الموصل, دار (19- وديع ياسين محمد و حسن محمد عبد: التطبيقات الحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربية الرياضي, الكتاب للطباعة والنشر, 1999).
- 20- يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس:علم النفس العام ,ط1) دار الفكر للطباعة والنشر, القاهرة, 2002).

ملحق 1)

اختبارات المهارات النفسية في الرياضة

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة لأداء الرياضي وهي:- القدرة على التصور - القدرة على

السترخاء

- القدرة على التركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس -

دافعية الإنجاز الرياضي

التعليمات :-

فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف سلوكك أ, اتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة .

- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة , ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل مدى انطباق هذه العبارة على حالتك .

- التوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ألن كل العب يختلف عن الأخر , وانما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

- التترك أي عبارة بدون إجابة .

الدرجة	العبارات					ت	
6	5	4	3	2	1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	1
6	5	4	3	2	1	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة	2
6	5	4	3	2	1	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	3
6	5	4	3	2	1	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها	4
6	5	4	3	2	1	أشارك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	5
6	5	4	3	2	1	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً ليزل أقصى جهد	6
6	5	4	3	2	1	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعال	7
6	5	4	3	2	1	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	8
6	5	4	3	2	1	بضابقتي عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	9
6	5	4	3	2	1	أخشى من عدم الجادة في اللعب أثناء المباراة	10
6	5	4	3	2	1	عندما تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	11
6	5	4	3	2	1	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	12
6	5	4	3	2	1	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	13
6	5	4	3	2	1	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي للمنافسة	14
6	5	4	3	2	1	مشكلتي هي فقدان القدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	15

الدرجة	العبارات					ت	
6	5	4	3	2	1	عندما أشارك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من الفلق	16
6	5	4	3	2	1	طول فترة المنافسة استطيع الحفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	17
6	5	4	3	2	1	استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة	18
6	5	4	3	2	1	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	19
6	5	4	3	2	1	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	20
6	5	4	3	2	1	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب	21
6	5	4	3	2	1	يتأبني النزاع عندما ارتكب بعض الخطأ أثناء المنافسة	22
6	5	4	3	2	1	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	23
6	5	4	3	2	1	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	24

ملحق (2)

مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس التي تشير إلى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي , وأبعاد القياس في الصورة هي :-

- 1- التوجه نحو ضبط النفس .
- 2- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية .
- 3- التوجه نحو احترام الآخرين .

التعليمات :-

فيما يلي بعض العبارات المرتبطة ببعض المواقف الرياضية , المطلوب منك أن تحدد في ورقة الإجابة مدى موافقتك أو عدم موافقتك على كل عبارة بالصورة التالية :-

- إذا كنت توافق بدرجة كبيرة على العبارة , أرسم دائرة حول الرقم (1)
 - إذا كنت توافق على العبارة , أرسم دائرة حول الرقم (2)
 - إذا كنت تستطيع اتخاذ قرار الموافقة أو عدم الموافقة أرسم دائرة حول الرقم (3)
 - إذا كنت غير موافق على العبارة , ارسم دائرة حول الرقم (4)
 - إذا كنت غير موافقة بدرجة كبيرة , أرسم دائرة حول الرقم (5) (أبعاد التفرقة الرياضي

الدرجة					العبارات	ت
5	4	3	2	1	من الصعوبة الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي	1
5	4	3	2	1	يجب رفع الكلفة بينك وبين المدرب بحيث تستطيع أن تتأديه باسمه الأول مثل الصداقة أو الزملاء	2
5	4	3	2	1	أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأنت أنتهز هذه الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء	3
5	4	3	2	1	نقد المدرب لك يعني أنه يتحداك	4
5	4	3	2	1	ليس من مسؤولية اللاعب ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت	5
5	4	3	2	1	إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الآخر فيمكنك الترخي في اللعب	6
5		3	2	1	لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدك المدرب بالعب آخر قبل أن تثبت وجودك في الملعب	7
5	4	3	2	1	على الرياضي أن يخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط	8
5	4	3	2	1	إذا كنت ال أفضل زميلي فأنتي أجاهله في الملعب وخارجه	9
5	4	3	2	1	يجب على الرياضي أن يحترم جميع مدربيه	10
5	4	3	2	1	التحكم في النفعالت يقلل من مستوى اللاعب	11
5	4	3	2	1	المفرجون يساعدون اللاعب على فقد أعصابه	12
5	4	3	2	1	يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية	13
5	4	3	2	1	يجب على الرياضي أن يعرف مستوى قدراته البدنية	14
5	4	3	2	1	المنافس في اللعب اليمينك أبداً أن اعتبره صديقي	15
5	4	3	2	1	لكي تكون العبا ناجحاً يجب أن تحارب الآخرين	16
5	4	3	2	1	السباب والشتم تساعد على تفرغ انفعالت اللاعب	17

الدرجة					العبارات	ت
5	4	3	2	1	يجب على اللاعب نقد زملاءه بقسوة	18
5	4	3	2	1	الدوات الرياضية التي تتلف وتتكسر يمكن استبدالها بسهولة	19
5	4	3	2	1	في معظم الأحيان يستطيع اللاعب التحكم في انفعاله نحر إيذاء منافسه	20
5	4	3	2	1	اللاعب الماهر بغض النظر عن عدم قدرته في السيطرة على أعصابه - ينبغي إشراكه غالباً في المباريات	21
5	4	3	2	1	اللاعب الذي يحاول تعمد إصابة منافسه اعتبره العبا شجاعاً	22
5	4	3	2	1	اللاعب الماهر ال يصادق اللاعب أقل منه مستوى في اللعب	23
5	4	3	2	1	اللاعب الجيد هو الذي يستطيع التحكم في انفعاله أثناء المواقف العصبية في المباراة	24
5	4	3	2	1	المدربون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة	25
5	4	3	2	1	يجب على اللاعب عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب	26

5	4	3	2	1	اللاعب الناجح يطيع إال أوامر المدرب فقط	27
5	4	3	2	1	اللاعب الماهر يرتبك كثيراً عندما تشتد الرقابة عليه من المنافسين	28
5	4	3	2	1	الرياضي الممتاز يمكنه كسب المباراة بدون بذل جهد يذكر	29
5	4	3	2	1	الشخص الذي يحترم المنافسين ال يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح	30
5	4	3	2	1	الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعب المنفوق	31
5	4	3	2	1	اللاعب الناجح ال يعتني غالباً بمالبس اللعب	32
5	4	3	2	1	عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين درجاتي	33
5	4	3	2	1	يحتسب الحكام غالباً أخطاء ضدي لم ارتكيبها	34
5	4	3	2	1	ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً	35
5	4	3	2	1	من المناسب عدم ذكر محاسن اللاعبين الآخرين	36

5	4	3	2	1	عندما يثور زميلك في اللعب يجب مساعدته على إسقاط غضبه على المنافسين	37
5	4	3	2	1	من الخطأ يقبل الهزيمة بروح طيبة	38
5	4	3	2	1	المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللاعب	39
5	4	3	2	1	الرياضي الناجح يفقد أعصابه عند مواجهة الهزيمة	40
5	4	3	2	1	يجب على الرياضيين عدم التنظيم يومياً في الدراسة أو العمل ألنهم يقضون المزيد من الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات	41
5	4	3	2	1	إذا كان أحد المنافسين سريع النرفزة الإلني أبذل كل جهدي لكي أجعله يفقد سيطرته على أعصابه	42
5	4	3	2	1	اللاعب الذي يسهل استثارته أعتبره العبا جيداً	43
5	4	3	2	1	إذا هاجمني المنافس بخشونة فأنتي انتهاز فرصة مناسبة لكي أهاجمه بخشونة أكثر من خشونته	44
5	4	3	2	1	يجب على المدربين إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبهم	45
5	4	3	2	1	هزيمة الفريق مسؤولية المدرب وليست مسؤولية اللاعبين	46
5	4	3	2	1	إذا استبدلك المدرب بالعب أزر فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة	47
5	4	3	2	1	يجب على اللاعب أ، يفقد نفسه ذاتياً	48
5	4	3	2	1	أتمتع بصحبة زمالي في الملعب	49
5	4	3	2	1	عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسؤوليتها على الآخرين	50
5	4	3	2	1	يتحسن أداء اللاعب عندما يقوم منافسه باستفزازه	51
5	4	3	2	1	إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعب فيجب عليه أن يوقفه عند حده بصورة قاسية	52
5	4	3	2	1	يجب على اللاعب أن يحترم جميع زملاءه في الفريق	53
5	4	3	2	1	يجب على العبا أن يبذل أقصى جهده وإظهار أحسن ما عنده في المباريات	54