

التحمل النفسي وعلاقته بالطموح الرياضي لدى منتخبات تربية محافظة نينوى

أ.م.د. نغم خالد نجيب/العراق. جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

naghamkhalid@uomosul.edu.iq

م.د. اسماعيل عبد الجبار صالح/العراق. جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

asmaeel@uomosul.edu.iq

م.م. علي عبد العزيز نجم/العراق. مديرية تربية نينوى. تربية بدنية وعلوم الرياضة

Aliazizee1985@gmail.com

الملخص

هدف البحث الى:

1- التعرف على درجة التحمل النفسي والطموح الرياضي لدى لاعبي منتخبات تربية محافظة نينوى.

2- التعرف على العلاقة بين درجة التحمل النفسي والطموح الرياضي لدى لاعبي منتخبات تربية محافظة نينوى.

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات تربية محافظة نينوى، والبالغ عددهم (90) لاعب، اما عينة البحث فقد اشتملت على (50) لاعب ، وتم استبعاد (10) لاعبين كتجربة استطلاعية، واستخدم الباحثون مقياسين هما: مقياس التحمل النفسي المعد من قبل (عبود واخران ، 2018) والذي يتكون من (31) فقرة، اما بالنسبة الى مقياس الطموح الرياضي المعد من قبل (الكرعاوي ومحمد ، 2014) والذي يتكون من (30) فقرة ، والمقياسيين مطبقين على البيئة العراقية، وبعد التأكد من صدق وثبات المقياسين تم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثون إحصائياً باستخدام (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط ليرسون، الاختبار التائي ، المتوسط الفرضي ، قانون النسبة المئوية)

الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي ، الطموح الرياضي ، منتخبات تربية محافظة نينوى

Psychological endurance and its relationship to athletic ambition among the teams of

Nineveh Governorate Education Directorate

Assitant Prof.Dr. Nagham Khaled Najib/Iraq. University of Al Mosul. Faculty of

Physical Education and Sports Sciences

naghamkhalid@uomosul.edu.iq

Lect.Dr. Ismail Abdul-Jabbar Saleh / Iraq. University of Al Mosul. Faculty of

Physical Education and Sports Sciences

asmaeel@uomosul.edu.iq

Assitant Lect. Ali Abdul Aziz Najm / Iraq. Nineveh Education Directorate. Physical

Education and Sports Science

Aliazizee1985@gmail.com

Abstract

The research aims to :

1.Recognize the degree of psychological endurance and athletic ambition among the players of the Nineveh Governorate education teams

2.Identify the relationship between the degree of psychological endurance and athletic ambition among the players of the Nineveh Governorate education teams.

The researchers used the descriptive approach in the survey method for its suitability for the nature of the research. The research community included the players of the Nineveh Governorate education teams, numbered (90) players, and the research sample included (50) players, and (10) players were excluded as an exploratory experiment .The researchers used two scales ,which are: the psychological endurance scale prepared by (Abboud and others, 2018), which consists of (31) items, as for the athletic ambition scale prepared by (Al-Karaawi and Muhammad, 2014), which consists of (30) items, and the two scales are applied to the Iraqi environment . After verifying the validity and reliability of the two scales, the data obtained by the researchers were statistically processed using (arithmetic mean, standard deviation, Lierson's simple correlation coefficient, t-test, hypothetical mean, percentage law)

Keywords: psychological endurance, athletic ambition, Nineveh Governorate education teams

1- المقدمة:

أن ما يشهده العصر الحديث من تقدم علمي سريع وفي جميع مجالات الحياة, اذ نجد انه امتد إلى المجال الرياضي، كما أن هذا التقدم لا يتم إلا من خلال دراسات علمية مستمرة ومعتمدة على علوم عدة مترابطة ومرتبطة بالمجال الرياضي, ومن بين هذه العلوم علم النفس الذي له إسهامات ودور فعال ومؤثر في تطوير الألعاب الرياضية وبمختلف أنواعها الفردية والجماعية. وقد ازداد اهتمام علماء النفس في الربع الأخير من القرن الماضي على تحليل ودراسة التحمل النفسي باتجاه كشف مستويات هذا التحمل لدى الأفراد وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة وأثارها السلبية المتحققة على صحة الفرد النفسية والجسمية.

(حبش , 2010 , ص24)

اما بالنسبة للطموح فهو سمة من سمات الشخصية الانسانية بمعنى انها صفة موجودة لدى كافة الافراد ولكن بدرجات متفاوتة في الشدة والنوع, وتعبّر عن التطلع لتحقيق اهداف مستقبلية قريبة او بعيدة ويتم التعبير عن هذه السمة تعبيراً عملياً. (ابو شنب , 2015 , ص3) وفي ضوء ما تقدم فان أهمية البحث تتجلى كما يلي:

- معرفة درجة التحمل لدى اللاعبين وعلاقتها بالطموح الرياضي للاعبين منتخبات تربية محافظة نينوى, والتي تعد من المواضيع المهمة كونها تعتبر من البحوث القلائل التي تتصدى لموضوعي التحمل النفسي والطموح الرياضي, الامر الذي يسهم في الاثراء العلمي للباحثين المهتمين بهذا الموضوعين, اذ يمكن ان يشكل هذا البحث اطاراً مرجعياً لهم لإجراء ابحاث اخرى على عينات مختلفة.

ويعد التحمل النفسي والطموح الرياضي من الموضوعات الحديثة نسبياً في العلوم الانسانية, ولاسيما في العلوم التربوية والنفسية وبالأخص في المجال الرياضي, لأنهما يعدان وسيلتين في مساعدة اللاعب في تحدي الظروف الضاغطة التي تواجهه في مختلف المواقف والاحداث قبل واثناء وبعد البطولات المدرسية, ولان طبيعة البطولات وما تصاحبها من احداث يحتاج اللاعب فيها الى قوة تحمل عالية من اجل تحقيق طموحه والنيل بفوز فريقه.

ومن هنا تكمن مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- هل لاعبي منتخبات تربية محافظة نينوى لديهم درجة التحمل النفسي عالي أم متوسط او واطئ.

- هل لاعبي منتخبات تربية محافظة نينوى لديهم درجة الطموح عالية أم واطئة او متوسطة.

- ماهي علاقة التحمل النفسي بالطموح الرياضي لدى افراد عينة البحث.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على درجة التحمل النفسي والطموح الرياضي لدى لاعبي منتخبات تربية محافظة نينوى.

2- التعرف على العلاقة بين درجة التحمل النفسي والطموح الرياضي لدى لاعبي منتخبات تربية محافظة نينوى.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات تربية محافظة نينوى، والبالغ عددهم (90) لاعب، اما عينة البحث فقد اشتملت على (50) لاعب، وتم استبعاد (10) لاعبين كتجربة استطلاعية تم اختيارهم من المجتمع الاصلي، موزعين كما مبين في الجدول (1) ادناه.

الجدول (1) يبين العدد الكلي لأفراد مجتمع البحث

ت	المنتخبات	عدد اللاعبين	النسبة
1.	منتخب كرة القدم (ساحة كبيرة)	18	20
2.	منتخب كرة القدم للصالات	10	11.11
3.	منتخب كرة السلة	10	11.111
4.	منتخب كرة اليد	12	13.333
5.	منتخب كرة الطائرة	10	11.111
6.	منتخب العاب القوى	15	16.67
7.	منتخب كرة المنضدة	4	4.444
8.	منتخب التنس الارضي	3	3.333
9.	منتخب الجمناستيك	4	4.444
10.	منتخب السباحة	4	4.444
	المجموع	90	%100

الجدول (2) يبين العدد الكلي لأفراد عينة البحث

النسبة	عدد اللاعبين	المنتخبات	ت
36	18	منتخب كرة القدم (ساحة كبيرة)	1.
20	10	منتخب كرة القدم للصالات	2.
20	10	منتخب كرة السلة	3.
24	12	منتخب كرة اليد	4.
%100	50	المجموع	

2-3 أدوات البحث:

2-3-1 مقياسي التحمل النفسي والطموح الرياضي:

استخدم الباحثون مقياس التحمل النفسي المعد من قبل (عبود واخران , 2018) والذي يتكون من (31) فقرة, ويتم الاجابة عليه من خلال اربعة بدائل (تنطبق دائما , تنطبق كثيرا , تنطبق قليلا , لا تنطبق ابدا) , ومطبق على البيئة العراقية , وتقرب الدرجة الكلية للمقياس ما بين (31-124) درجة, اما بالنسبة الى مقياس الطموح الرياضي المعد من قبل (الكرعاوي ومحمد , 2014) والذي يتكون من (30) فقرة , وتتم الاجابة على الفقرات من خلال ثلاثة بدائل (دائما, احيانا, نادرا), وطبق على البيئة العراقية, وتقرب الدرجة الكلية للمقياس ما بين (30-90) درجة.

2-3-1-1 صدق المقياس:

تحقق الباحثون من صدق المقياس عبر الصدق الظاهري (المحكمن).

2-3-1-1-1 الصدق الظاهري للمقياس:

تم عرض المقياسين (التحمل النفسي , والطموح الرياضي) على شكل استبيان الى عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص (*) في مجال العلوم التربوية والنفسية , اذ طلب منهم ابداء الرأي حول مدى صلاحية فقرات المقياس وذلك لغرض الحكم على مدى ملاءمتها للعينة , او اضافة وتحديد بدائل للإجابة التي يرونها مناسبة للمقياس، اذ يعد هذا الأجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس، اذ يشير (الصميدعي وآخرون ، 2010) الى انه "يمكن حساب صدق الاختبار بعرض عبارات المقياس او الاختبار على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار فإذا قال الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه فان الباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء". (الصميدعي وآخرون ، 2010 ، ص 117)

2-3-1-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) لاعبين , وتم اختيارهم من المجتمع الأصلي علما أنهم لم يكونوا من عينة البحث, وكان الهدف من التجربة هو ما يأتي:
- التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض.
- مدى وضوح الفقرات للمستجوب.

(*) أ.د. عبد الودود احمد خطاب/علم النفس الرياضي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
أم.د. ثامر ذنون يون/علم النفس الرياضي/كلية التربية الاساسية- قسم التربية البدنية/جامعة الموصل
أم.د. وليد ذنون يونس/علم النفس الرياضي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

2-3-1-3 ثبات المقياس:

تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العجيلي وآخرون ، 1990 ، ص143) وبغية الحصول على ثبات المقياس قام الباحثون بتوزيع المقياسين على عينه من (30) لاعب كاختبار اولي ثم اعيد الاختبار نفسه بعد مرور (10) ايام من الاختبار الاول على العينة نفسها اذ تشير بعض المصادر الى ان الفترة ما بين التطبيق الاول للأداة والتطبيق الثاني لها يجب ان لا يتجاوز اسبوعين- ثلاثة اسابيع, وبعد جمع البيانات تمت معالجتها احصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون ظهرت قيمة (ر) المحتسبة (0.86) لمقياس التحمل النفسي وقيمة (ر) المحتسبة (0.80) لمقياس الطموح الرياضي , وهذا يدل على وجود ارتباط وبالتالي وجود معامل ثبات لكلا المقياسين.

2-4 تطبيق مقياسي التحمل النفسي والطموح الرياضي:

تم تطبيق المقياس على عينة متكونة من (50) لاعب ، ودون تحديد وقت ثابت للإجابة على المقياس، وزعت عليهم كراسات المقياس اذ تم شرح طريقة الإجابة على فقرات المقياس، وذلك بوضع علامة () أمام كل فقرة، وتحت البديل الذي يراه مناسباً، وتم التأكيد عليهم للإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة, علما ان الإجابة تكون على كراسة المقياس نفسه، ثم تم جمع كراسات المقياس من المختبرين، وتم تصحيحها، وبهذا تكون درجة المختبر على المقياس هي مجموع درجاته على فقرات المقياس جميعاً, ملحق (1).

2-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي (Spss) من اجل أيجاد الوسائل

الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث وتم حساب كل من:

- الوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- قانون النسبة المئوية.

- معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون).

- اختبار (T) لعينة واحدة.

(عمر وآخران ، ٢٠٠١ ، ص٨٨-٩٠)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج ملاءمة مقياسي التحمل النفسي والطموح الرياضي لعينة البحث: اراد الباحثون التأكد من مدى ملاءمة مقياسي التحمل النفسي والطموح الرياضي للعينة عن طريق معادلة معامل الالتواء ل(كارل بيرسون) ، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لإجابات عينة البحث عن

مقياسي التحمل النفسي والطموح الرياضي

معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	المؤشرات الاحصائية المقياس
0.78-	85	15.33	97.00	50	التحمل النفسي
0.66	78	9.83	71.45		الطموح الرياضي

يتبين من الجدول (3) ان المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس التحمل النفسي بلغت (97.00) درجة ، وبانحراف معياري مقداره (15.33) درجة، اما قيمة المنوال فقد بلغت (85) درجة، وعليه بلغت قيم معامل الالتواء (-0.78) درجة، فيما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الطموح الرياضي (71.45) درجة ، وبانحراف معياري مقداره (9.83) درجة، اما قيمة المنوال فقد بلغت (78) درجة، وعليه بلغت قيم معامل الالتواء (0.66) درجة ، مما سبق تشير النتائج الى ملاءمة المقياسين للعينة، وان التوزيع اقرب الى الطبيعي، اذ يشير (الاطرقجي، 1980) الى انه "يعد الالتواء طبيعياً، والاختبارات ملائمة للعينة اذا وقع معامل الالتواء بين $(1 \pm)$ ".

(الاطرقجي ، 1980 ، ص204-206)

2-3 عرض نتائج تقييم درجة التحمل النفسي والطموح الرياضي لدى عينة البحث:
لأجل تقييم درجة مقياسي التحمل النفسي والطموح الرياضي لدى عينة البحث قام الباحثون بإيجاد درجة المتوسط الفرضي للمقياس (*)، ومقارنتها بدرجة الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على المقياس ، وسوف يصنف التحمل النفسي، الى تحمل نفسي عالي، وتحمل نفسي منخفض او متوسط ، وعلى أساس أن قيمة وسط العينة الذي يفوق قيمة المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية هو تحمل نفسي عالي، فيما تمثل القيمة غير المعنوية تحمل نفسي ضمن حدود المتوسط الفرضي، اما قيم وسط العينة الأدنى من قيمة المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية فتمثل تحمل نفسي منخفض، وكذلك بالنسبة ايضا الى الطموح الرياضي يصنف الى طموح عالي ومنخفض او متوسط ، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة اختبار (t) المحتسبة وقيمة (sig) لعينة البحث في مقياسي التحمل النفسي والطموح الرياضي

المؤشرات الاحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t) المحتسبة	قيمة (sig)
التحمل النفسي	50	97.000	15.33	77.5	5.686	*0.000
الطموح الرياضي		71.45	9.83	58	6.114	*0.000

*معنوي عند مستوى معنوية (0.05)

يتبين من الجدول (4) ان قيم المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث عن مقياس التحمل النفسي بلغ (97.000) درجة، وبانحراف معياري قدره (15.33) درجة، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، والمتوسط الفرضي للمقياس البالغة (77.5) درجة، فيما بلغت قيمة اختبار (t) المحتسبة لعينة واحدة (5.686) درجة، والقيمة الاحتمالية بلغت (0.000)، وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (0.05)، مما يدل على ان الفرق معنوي، ولمصلحة متوسط درجات عينة البحث، وهذا يدل على ان اللاعبين يتمتعون بمستوى عالي من التحمل النفسي. اما بالنسبة لمقياس الطموح الرياضي فان قيم المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث بلغت (71.45) درجة، وبانحراف معياري قدره (9.83) درجة، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، والمتوسط الفرضي للمقياس البالغة (58) درجة، فيما بلغت قيمة اختبار (t) المحتسبة لعينة واحدة (6.114) درجة، وبمستوى معنوية (0.000)، وهي قيمة اصغر من

(*) المتوسط الفرضي للمقياس:

(علاوي ، 1998 ، ص146)

= مجموع أوزان البدائل × عدد الفقرات ÷ عدد البدائل

قيمة مستوى المعنوية (0.05)، مما يدل على ان الفرق معنوي، وبالتالي فان اللاعبين لديهم طموح رياضي بمستوى عالي.

3-3 عرض نتائج التعرف الى العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياسي التحمل النفسي والطموح الرياضي لدى عينة البحث قام الباحثون بايجاد العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياسي التحمل النفسي والطموح الرياضي، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجتى المقياسين، وكما مبين في الجدول ادناه.

الجدول (5) يبين معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الدرجة الكلية لمقياسي التحمل النفسي والطموح الرياضي لدى عينة البحث

قيمة (sig)	قيمة (R) المحتسبة	العينة	المؤشرات الاحصائية
			المقياس
*0.000	0.902	50	التحمل النفسي
			الطموح الرياضي

* معنوي عند مستوى معنوية (0.05)

يتبين من الجدول (5) انه تم استخدام معامل الارتباط البسيط (R) لمعرفة العلاقة بين المتوسطات لمقياسي التحمل النفسي ومقياس الطموح الرياضي، اذ بلغت قيمة (R) المحتسبة (0.902)، وبلغت قيمة مستوى الاحتمالية (0.000)، وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (0.05)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين المقياسين.

يعزو الباحثون النتائج التي حصلوا عليها من خلال علاقة الارتباط بين التحمل النفسي والطموح الرياضي الى امور عدة منها: الدور الكبير للكادر التدريبي من المدرسين اختصاص التربية الرياضية المشرفين على تدريبات منتخبات تربية محافظة نينوى، وكذلك دورهم الفعال في خلق نوع من الثقة وضبط النفس لدى اللاعبين لتمكينهم من تجاوز الصعوبات والضغوطات التي تواجههم قبل واثناء البطولات، ومن ثم تحقيق الهدف المرجو من العملية التدريبية وصولا الى تحقيق الانجاز متيقنين بإمكانيتهم وادراكهم انهم سيحققون النجاح والتفوق في البطولات التي يخوضونها وصولا الى طموحهم بتحقيق الفوز، والسبب يعود ايضا الى تنفيذ الواجبات الملقاة على عاتقهم بصورة صحيحة، وهذا يتفق مع (الكرعاوي واخران، 2014) "كلما ارتفع مستوى الطموح الرياضي للاعب كلما كان اكثر قدرة وتحملا للأعباء والمتطلبات البدنية والمهارية والنفسية للعبة، وان انجاز اللاعب لتحقيق اهدافه المرجوة يتوقف على مدى ما يمتلكه اللاعب من استعداد وطموح ومن ثم توظيف قدراته الذاتية لضمان التفوق والتميز" (الكرعاوي واخران، 2014، ص45) وبالتالي فان تحقيق افضل النتائج في البطولات المدرسية، تأتي من المثابرة على مواجهة الفشل والضغوطات وعدم الاستسلام وصولا لتحقيق الاهداف المنشودة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- ملاءمة مقياسي التحمل النفسي والطموح الرياضي لدى لاعبي منتخبات تربية محافظة نينوى.

2- ان لاعبي منتخبات تربية محافظة نينوى لديهم درجة التحمل النفسي والطموح الرياضي اعلى من المتوسط الفرضي للمقياسين وعليه ان اللاعبين يتمتعون بمستوى عالي من التحمل النفسي والطموح الرياضي, وهذا يدل على ان النتيجة ايجابية ومن ثم سيؤثر ذلك على مستوى تقدمهم في البطولات المدرسية التي تقام في العراق.

3- توجد علاقة ارتباط معنوية بين مقياسي التحمل النفسي والطموح الرياضي لدى افراد عينة البحث.

4-2 التوصيات:

1- تدعيم وتعزيز درجة التحمل النفسي لدى اللاعبين من خلال التوجيهات والنصائح التي يلقيها المدرب عليهم.

2- تنمية الطموح الرياضي لدى اللاعبين من خلال تركيز المدرب على نقاط القوة والضعف فيهم ومحاولة تحقيق الانجاز للوصول الى افضل النتائج.

3- انتقاء افضل الاساليب التدريبية التي تسهم في السيطرة على سلوك اللاعب وصولا للتحكم بالمواقف الضاغطة المختلفة اثناء البطولات المدرسية التي تقام في العراق.

المصادر

- ابو شنب , رغد حسن حسين (2015): "العلاقة بين مستوى دافعية الانجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة النجاح الوطنية, نابلس, فلسطين.
- الاطرقي , محمد علي (١٩٨٠): "الوسائل التطبيقية في الطرق الإحصائية"، دار الطليعة للطباعة والنشر، ط ١، بيروت.
- حبش, حيدر ناجي (2010): "التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية- جامعة الكوفة , مجلة علوم التربية الرياضية, المجلد (3), العدد (2), العراق.
- الصميدعي, لؤي غانم وآخرون (2010): "الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي", ط1، اربيل.
- عبود, كامل حسين, واخران (2018): "قوة التحمل النفسي وعلاقتها ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي بعض اندية ديالى بألعاب القوى", المؤتمر العلمي الدولي الاول بالرياضة ترقى المجتمعات وبالسلام تزدهر, ديالى, العراق.
- العجيلي, صباح حسين وآخرون (1990): "التقويم والقياس", مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- علاوي, محمد حسن (1998): "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين", مكتب الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- عمر، وآخران (2001): "الإحصاء التعليمي في التربية البدنية والرياضية", ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الكرعاوي , سلام محمد حمزة , ومحمد , رزاق عبدالرزاق (2014): "مستوى الطموح لدى لاعبي الجودو الناشئين في بعض محافظات الفرات الاوسط", المؤتمر العلمي الدولي لعلوم التربية الرياضية- جامعة بابل, مجلد خاص بالمؤتمر في مجلة علوم التربية الرياضية.

ملحق (1)

مقياسي التحمل النفسي والطموح الرياضي

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي اللاعب

تحية طيبة:

نضع بين يديك مقياسي (التحمل النفسي والطموح الرياضي)، يرجى تفضلكم بالإجابة على فقراته، وذلك بوضع علامة (✓) أمام كل فقرة، وتحت البديل الذي تراه مناسباً، يرجى الإجابة على جميع فقرات المقياسين بكل دقة وأمانة خدمة للبحث العلمي، علماً أن الإجابة تكون على كراسة المقياسيين نفسه.

إذ يقصد بالتحمل النفسي: استعداد أو قدرة اللاعب على تحمل ما لا يرغب فيه من المواقف الضاغطة والأحداث، أو أبداء الآراء، أو قيامه بمواقف لا يكون في أتم الاستعداد لها. ويقصد بالطموح الرياضي: هو تطلع اللاعب الى خوض المنافسات (البطولات المدرسية) والظفر بها وتحقيق الانجازات للمراكز الاولى.

شاكرين تعاونكم معنا.....

العمر:

اسم المنتخب:

نوعية اللعبة:

التاريخ:

الباحثون

مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	تتطبق دائما	تتطبق كثيرا	تتطبق قليلا	لا تتطبق ابدا
1	التزم بنظام ثابت في التدريب والبطولات.				
2	انا كثير الوفاء نحو زملائي اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي اعيش فيه.				
3	التزامي العالي بالتدريب يحقق لي افضل النتائج.				
4	اتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية او البطولة.				
5	اعيش يومي بيومي ولا افكر بالغد.				
6	اجد صعوبة في تصحيح الاخطاء التي اقع فيها اثناء البطولات الرياضية.				
6	اجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب او البطولة.				
7	ادافع بقوة عن وجهة نظري امام المدرب.				
8	اعاني من عدم استطاعتي ان احتفظ بهدوئي عندما يضايقني المنافس.				
9	اجد صعوبة في تغيير النظام الذي اتبعه في التدريب او البطولة.				
10	اضع لنفسني اهدافا معقولة في التدريب احاول الوصول اليها.				
11	اهتم بجودة الاداء والانجاز في التدريب والبطولة.				
12	اجد متعة في البطولة اكثر من التدريب.				
13	استطيع انجاز اهدافي بدقة سواء بالتدريب او البطولة.				
14	قدراتي البدنية تؤهلني لتقديم افضل اداء في البطولات.				
15	الفوز في البطولة يمنحني ثقة كبيرة في نفسي.				
16	اهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والبطولة من اجل الفوز.				
17	اعمل على ايجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة اثناء التدريب والبطولة.				
18	استبعد من تفكيري الهزيمة او الفشل في البطولة.				
19	احترم الانظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني.				
20	اجد متعة في البطولة اكثر من التدريب.				
21	انضمامي الى منتخبات تربية محافظة نينوى هدف مهم في حياتي.				
22	يهمني مواصلة اللعب مع فريقي.				
23	ابتعد عن الجدية في التدريب كي لا اصاب بأذى.				
24	لدي ثقة بنفسني وفريقي في الفوز.				
25	احاسب نفسي عما قمت به من اخطاء في اللعب.				
26	اشعر بخوف شديد عندما واجه خصوما اقوياء.				
27	انا متفائل جدا من مستقبلي الرياضي.				
28	اخطط نشاطاتي تجاه تحقيق مستقبلي الرياضي.				
29	انا من النوع الذي يستسلم بسهولة عندما مواجهة بعض الصعوبات.				
30	افتقر الى الثقة في ادائي اثناء المباريات.				
31	اشعر بقله اهتمامي عندما اقرن مستوى ادائي بمستوى اداء زملائي اللاعبين الاخرين.				

مقياس الطموح الرياضي

ت	الفقرات	دائماً	احياناً	نادراً
1	اطمح بان اكون لاعباً متميز ضمن تشكيله منتخب تربية نينوى.			
2	اعتقد ان النجاح يعتمد على الحظ اكثر من الجهد المبذول.			
3	اسعى جاهدا لجعل حياتي في المستقبل افضل مما هي عليه الان.			
4	اسعى الى ان اكون بمستوى تدريبي او افضل منه.			
5	اعيش يومي بيومي ولا افكر بالمستقبل.			
6	احاول تجاوز المشكلات التي تواجهني في اللعبة التي امارسها او اتركها وامارس غيرها.			
7	اذهب الى مكان التدريب حتى وان كان بعيد عني.			
8	حبي للعبة يجعلني استمر في ممارستها.			
9	اسعى من اجل ان اكون افضل لاعب.			
10	اشعر بأني محبوب من قبل زملائي اللاعبين والمدرب وهذا ما يدعم تطلعاتي في مجال اللعبة.			
11	اثق بقدراتي في مواجهة المواقف المفاجئة والصعبة.			
12	استطيع تنفيذ جميع الواجبات المدرسية والرياضية.			
13	اذا واجهت منافس قوي احكم على نفسي بالخسارة.			
14	اعتبر نفسي من اللاعبين الجيدين والمتميزين.			
15	اثق بقدراتي في تحقيق طموحاتي.			
16	افرح عندما اساهم في اداء الحركات والواجبات الصعبة.			
17	اكتفي بالفوز لمرة واحدة.			
18	اسعى للمشاركة في البطولات الصعبة والمهمة والحاسمة.			
19	افضل المشاركة في البطولات المقامة في التربية اكثر من التنافس فيها.			
20	اسعى للمشاركة في بطولات العراق المدرسية.			
21	ابذل قصاري جهدي في التدريب والبطولات الرياضية.			
22	اتدرب فقط قبل البطولة بأيام قليلة.			
23	اؤمن بان مفتاح النجاح هو السعي بالمشاركة في البطولات الرياضية.			
24	يقل اهتمامي بالبطولة عندما اشعر ان مستواي اعلى من مستوى المنافس.			
25	استطيع مقارنة ادائي مع اداء زملائي اللاعبين الاخرين.			
26	تساعدني الخسارة على كشف اخطائي وتصحيحها.			
27	انفذ كل شيء من اجل ان تكون حياتي القادمة حياة سعيدة.			
28	اشعر بخيبة امل كلما فكرت بالمستقبل.			
29	الفوز والنجاح مصدر تفاؤلي بالحياة.			
30	انا سعيد في حياتي وهذا ما يشجعني في المزيد من المشاركة في الانشطة الرياضية التي تقام في المدرسة.			

