



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2021/10/26

تاريخ القبول: 2021/01/30

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

التردد النفسي و التحمل النفسي وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم
التباعد

Psychological hesitation and psychological endurance and their relationship to some basic football skills

م.د. لؤي ناجي حمد

العراق – جامعة سامراء – loai.naji@uosamarra.edu.iq

هدف البحث الى التعرف على مستوى التردد النفسي لدى عينة البحث ، والتعرف على مستوى التحمل النفسي والتعرف على العلاقة بين التردد النفسي والتحمل النفسي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم وكانت فروض البحث وجود مستوى عالي من التردد النفسي عند افراد عينة البحث ووجود مستوى عالي من التحمل النفسي عند افراد عينة البحث ووجود علاقة ارتباط بين التردد النفسي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث على لاعبي منتخب نادي سعد الرياضي للموسم الكروي 2018-2019 والبالغ عددهم (18) لاعبا بعد استبعاد (8) لاعبين ، واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج : (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط بيرسون) واستنتج الباحث ان الدراسة اظهرت وجود تردد نفسي عالي لدى عينة البحث في اداء المهارات الاساسية (المناوله ، الاخمد ، التهديف) بكرة القدم ، كما واستنتج الباحث أن هناك وجود ضعف في التحمل نفسي لدى عينة البحث . الكلمات المفتاحية : التردد النفسي – التحمل النفسي – المهارات الاساسية بكرة القدم

ABSTRACT

The aim of the research is to identify the level of psychological frequency in the research sample , to identify the level of psychological endurance and to identify the relationship between some basic n psychological frequency and psychological endurance and some basic skills of football .The research hypotheses were a high level of psychological endurance The research used the descriptive method in the method of surveying and associative relationship in order to suit the nature of the research problem on the players of the saad sports Club for the 2018-2019 football season (18) .The research concluded that the study showed a high psychological frequency in the research sample in the performance of basic skills (handing ,quenching , Scoring) , and the research concluded that there is a weakness in self – endurance in the research sample.

Keywords: psychological frequency – psychological endurance basic football skills

1. مقدمة:

والتردد النفسي هو حالة نفسية يوصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قرار وخاصة اذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل¹.

يعد التقدم العلمي والأسلوب البحثي من مميزات عصرنا الحالي، والاعتماد على الاسس العلمية أصبح الان طريقة الحياة العامة وذلك لأيمان المجتمع الانساني بضرورة ذلك ليساهم في تقدم البشرية في كافة جوانب الحياة الانسانية ويعتبر الجانبين الرياضي والبدني من اهم الجوانب التي اخذت جزءاً كبيراً من اهتمام الانسان ولقد اصبح التطور في هذا الجانب تطوراً كبيراً وسريعاً في كافة الالعاب الرياضية وفي مختلف العلوم المساهمة في تقدم الحركة الرياضة وخاصة لعبة كرة القدم، ويعتد علم النفس واحد من العلوم المرتبطة بالحركة الرياضية وتطورها وتقدم مستواها اذ يعد جانبا مهما من جوانب الاعداد للرياضي والفرق الرياضية ليكون متكاملًا من كافة النواحي للوصول الى الفورمة الرياضية .

وان اهمال هذا الجانب الحيوي الرياضي يؤثر سلباً في مردود مستوى اللاعبين داخل الملعب ، ومن المعروف ان لعبة كرة القدم واحده من اهم الالعاب الرياضية اهمية من حيث الممارسة والاهتمام حيث تعد واحده من اهم الرياضات ممارسه لسهولة ادائها ولما لها من جوانب ترفيهية ، أما في جانب المنافسات فأن هذه اللعبة أصبحت تعد من اهم الألعاب الرياضية اهتماما ومشاهدة ويتالي انعكس ذلك في تطور الفرق الرياضية ، ولعلم النفس الرياضي دوراً مؤثراً في مستوى الفرق وبذلك أصبح يأخذ اهتماماً كبيراً من المسؤولين والمدربين ، ويعتبر التردد النفسي من الجوانب النفسية المهمة التي تؤثر في أداء المهارات الاساسية بكرة القدم لذلك قام الباحث بالخوض في هذا الجانب لمعرفة مدى التأثير ومن الناحية النفسية توضح الدلائل ان الرياضي يمكن ان يصل الى القمة على أفضل نخب عندما يضع لنفسه أهداف واقعية قصيرة الأمد والأخرى طويلة الأمد ويأتي الأعداد النفسي والفلسفي في مقدمه العوامل الأولية لبلوغ القمة في اي وقت من الأوقات والاستعداد النفسي والفسولوجي يضم أعداد اللاعبين لأسابيع وشهور حيث اللاعب بأعداد نفسه بتلك الايام المليئة بالاحداث يقوم بتحليل عموم تدريباته السابقة وحتى آخر أداء يقوم به².

2. اشكالية الدراسة :

¹ فاضل كردي شلاكة ؛ اثر برنامج إرشادي للتوتر النفسي والاستقرار النفسي وأداء أهم المهارات بكرة اليد وتحمل ادائها لدى اللاعبين الشباب ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة بابل ، 2010 ، ص 34.

² - ريسان مجيد خريبط وعبد الزهرة حميدي حميدي. كرة الطائرة للمستويات العليا ، ط 1 ، (العراق ، مطبعة التعليم العالي ، 1990) ، ص 219 .

ويعد التردد النفسي سبباً للكثير من حالات الفشل في المجال الرياضي فنلاحظ مثلاً ان لاعبا تردداً في القفز الى حوض السباحة رغم انه يجيد السباحة ان تردداً من هذا النوع لا يمكن عفويا ، ويمكن ان تكون اسباب هذا التردد في اللاعب نفسه او ان تأتي من مصادر خارجية ، والمرء دائما يحتاج الى تأكيد ذاته وهذا التأكيد يأتي من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه ومن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل واساسه المزاج النفسي الايجابي الذي يعد في مقدمة اسباب تفاؤله وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب فرمما نجد لاعبا مزعزع الثقة ضعيف الشخصية ينهار امام زملائه لابسطة الاسباب ويندب حظه لابسطة انتقاد من زملائه مثلاً 1.

كما ان المدرب المربي هو عنصر مهم من عناصر الثقة في النفس خاصة اذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه ، فالرياضي يميل الى تقليد النموذج والى محاكاة مربيه او مدربه او زملائه .

كذلك يلعب التحمل النفسي دورا مهما في اعداد الفرد الرياضي في رفع قدرته على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون عواقب تكييفية سيئة والتحمل النفسي هو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص ، وهو مصطلح يصف مواقف سلوكيات الفرد تجاه المواقف الغامضة أو المحبطة والتي لا تتفق مع وجهة نظره دون إظهار العداء أو الشكوى أو التذمر" وهو أيضا " قدرة الفرد على تحمل الاختلاف في الأفكار والمعتقدات والسلوك بين الناس 2 .

1.2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمتها طبيعة البحث .

2.2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين منتخب نادي سعد الرياضي بكرة القدم للموسم (2018-2019) وكان عددهم (18) لاعبا تم استبعاد عدد من اللاعبين من قبل المدرب وكذلك تم استبعاد عدد منهم من قبل الباحث لتبقى عينة البحث مكونه من (10) لاعبين .

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

¹ - نور الدين محمود صدقي ، علم النفس الرياضي ، ط 1 ، (مصر ، مكتب الجامعة الحديثة ، 2004) ص 375 .

² عبدالودود احمد الزبيدي وآخرون ؛ علم النفس الرياضي ، (مكتبة الرشد ، المملكة العربية السعودية ، 2021) ص 164 .

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع
- الملاحظة والتجريب
- الاستبانة
- المقابلة الشخصية
- الاختبارات المهارية والنفسية

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة :

- ملعب كرة قدم قانوني
- كرة قدم عدد 10
- صافره
- شواخص
- حاسبه

2-4-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

2-4-1 اختبار التردد النفسي :

تم اخذ اختبار مقياس التردد النفسي الذي أعده (فراس حسن عبد الحسين، 1999)¹ وبعد ذلك عرض على مجموعة من الخبراء لبيان مدى ملائمة للاعبي كرة القدم وبعد اجراء بعض التعديلات تم تطبيق المقياس على عينة البحث ، تكون مقياس التردد النفسي بصيغته النهائية من (36) فقرة ، وتكون الاجابة على كل فقرة عن طريق اختيار بديل واحد من بين اربعة بدائل هي (وافق بشدة ، اوافق ، لا اوافق ، لا اوافق بشدة) وتكون درجة البدائل لل فقرات اليجابية تنازليا (4-3-2-1) ودرجات الفقرات السلبية تصاعديا (1-2-3-4) واعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (144) درجة وادنى درجة يمكن الحصول عليها هي (36) درجة .

1 فراس حسن عبدالحسين ؛ علم الاجتماع الرياضي (دار الضياء ، النجف ، 2018) ، ص 271 .

2-4-2 اختبار التحمل النفسي :

تم اخذ اختبار مقياس التحمل النفسي الذي أعده (بهاء متي روفائيل مرقس ، 2003)¹ وبعد ذلك عرض على مجموعة من الخبراء لبيان مدى ملائمته للاعبي كرة القدم وبعد اجراء بعض التعديلات تم تطبيق المقياس على عينة البحث ، وتكون مقياس التحمل النفسي بصيغته النهائية من (30) فقرة ، وتكون الاجابة على كل فقرة عن طريق اختيار بديل واحد من بين اربعة بدائل هي (وافق بشدة ، اوافق ، لا اوافق ، لا اوافق بشدة) وتكون درجة البدائل لل فقرات الايجابية تنازليا (4-3-2-1) ودرجات الفقرات السلبية تصاعديا (1-2-3-4) واعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (120) وادنى درجة يمكن الحصول عليها هي (30) درجة .

2-4-3 اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم :

- اختبار مهارة المناولة بكرة القدم : تم استخدام اختبار (تمرير الكرة نحو هدف صغير على بعد 20 م)² .
- اختبار مهارة الدحرجة : تم استخدام اختبار (دحرجة الكرة بين 10 قوائم المسافة بين كل قائم واخر 2 م والمسافة بين خط البداية واول قائم 2 م ذهابا وايابا)³ .
- اختبار مهارة التهديف بكرة القدم : تم استخدام اختبار (التهديف على هدف مقسم على مربعات) والملحق (3) يوضح مواصفات الاختبارات المهارية .

2-5 الأسس العلمية للاختبارات :

تم إيجاد المعاملات العلمية لمقياسي التحمل النفسي والتردد النفسي كما يلي .

¹ - بهاء متي ، التحمل النفسي للمراهقين وعلاقته بالتسلسل الهرمي للعمر والجنس والولادة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد ، 2003.

² - لؤي غانم الصميدعي. بناء مقياس التردد النفسي في مجال (البناء والتطبيق) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، 2010.

³ - إبراهيم مفتي ، أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية مهارات التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة: (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994).

- 1- الصدق: تم اعتماد الصدق الظاهري بعرض المقياسين على مجموعة من السادة الخبراء* في المجال الرياضي .
- 2- الثبات: تم إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق المقياسين ومن ثم إعادة تطبيقه وذلك على عينة عشوائية قوامها (4) لاعبين من مجتمع البحث ، وتم استبعادهم من العينة ، إذ بلغ معامل الثبات بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لمقياس التردد النفسي (0,91) ومعامل الثبات بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لمقياس التحمل النفسي (0,93) .

3- 2-6 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء تجربة استطلاعية يوم الأحد المصادف 18 / 11 / 2018 الساعة العاشرة صباحاً للوقوف على السبلات التي يمكن إن تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة الرئيسية وكذلك لمعرفة الوقت المستغرق ملئ الاستمارتين والحصول على ثبات الاستمارتين ، إذ كان وقت ملئ الاستمارتين يتراوح بين (7-15) دقيقة ، تم عمل التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين من نادي سعد الرياضي وتم استبعادهم من عينة البحث الأصلية .

3- 2-7 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من التأكد من صلاحية الاستمارتين وإجراء التجربة الاستطلاعية تم توزيع الاستمارتين يوم الأحد المصادف 19 / 2 / 2019 على أفراد عينة البحث الساعة العاشرة صباحاً، وبعد جمع إجابات العينة قام الباحث بتفريغ البيانات اعتماداً على مفتاح حل أسئلة المقياس للحصول على الدرجات الخام، وبعد ذلك عمل الباحث على إيجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري للنتائج المتحصلة للمقياسين عن طريق توزيع الاستمارة ، بعد ذلك تم إيجاد العلاقة بين مستوى التردد النفسي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم وبين مستوى التحمل النفسي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لأفراد عينة البحث .

3- 2-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج spss لاستخراج كل من :

-
- * - أ.د عبد الودود احمد خطاب
- أ.د جاسم عباس علي
- أ.م.د مؤيد محمد عزيز
- أ.م.د طارق ضايح محمد
- م.د عبد الرحمن ابراهيم عبد الكريم

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط (بيرسون)

3. عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1.3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الارتباط البسيط (ر) بين مقياس التردد النفسي والمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة

الجدول (1)

الايوساط الحسائية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الارتباط البسيط (ر) بين مقياس التردد النفسي والمهارات
الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	التردد النفسي		قيمة (ر)	قيمة (sig)	الدلالة
					س	ع			
1	الدحرجة	الثانية	15	0.982	95.5	22.47	0.909	0.001	معنوي
2	المناولة	الدرجة	4.7	2.581			-0.87	0.001	معنوي
3	التهديف	الدرجة	11.5	2.013			-0.905	0.001	معنوي

قيمة مستوى الدلالة (Sig) > (0.05) .

يتبين من الجدول (1) ان قيمة (Sig) أصغر من (0,05) وهذا يدل على وجود علاقة عكسية بين التردد النفسي وبين مهارات كرة القدم الثلاث الدحرجة والمناولة والتهديف اي كلما زادت نسبة التردد النفسي كلما قل مستوى الاداء للمهارات الثلاث وكلما قل التردد النفسي زاد مستوى الاداء للمهارات الثلاثة .

2-3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالايوساط الحسائية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الارتباط
البسيط (ر) بين مقياس التحمل النفسي والمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة

الجدول (2)

الايوساط الحسائية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الارتباط البسيط (ر) بين مقياس التحمل النفسي
والمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	التحمل النفسي		قيمة (ر)	قيمة (sig)	الدلالة
					س	ع			
1	الدحرجة	الثانية	15	0.982	66	24.585	-0.926	0.001	معنوي
2	المناولة	الدرجة	4.7	2.584			0.661	0.019	معنوي

معنوي	0.001	0.606			2.013	11.5	الدرجة	التهديف	3
-------	-------	-------	--	--	-------	------	--------	---------	---

قيمة مستوى الدلالة (Sig) > (0.05) .

يتبين من الجدول (2) ان قيمة Sig اصغر من (0,05) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط طردية بين التحمل النفسي وبين مهارات كرة القدم الثلاث الدرجة والمناولة والتهديف اي كلما زادت نسبة التحمل النفسي زادت نسبة الاداء للمهارات الثلاث الدرجة ، المناولة ، التهديف بكرة القدم .

4. خاتمة:

استنتج الباحث في دراسته هذه وجود تردد نفسي عالي لدى عينة البحث في اداء المهارات الاساسية (المناولة ، الاحقاد ، التهديف) بكرة القدم ، وهناك ضعف في التحمل النفسي لدى عينة البحث من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال اجراء اختبار مقياسي التردد النفسي والتحمل النفسي واجراء بعض الاختبارات المهارية في كرة القدم ويوصي الباحث باجراء دراسات اخرى عن التردد النفسي والتحمل النفسي لعينات اخرى وضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبي كرة القدم لما له اهمية كبيرة في الاعداد النفسي وتهيئة اللاعبين لخوض المنافسات بمختلف مستوياتها للسيطرة والحد من التردد النفسي وقوة وصلابة الرياضي لتفعيل التحمل النفسي .

وكان التردد النفسي عاليا لدى عينة البحث خلال ادائهم للمهارات المحددة في البحث وان التحمل النفسي كان ضعيفا عند عينة البحث ، كما اظهرت ان العلاقة بين التردد النفسي والتحمل النفسي والمهارات بكرة القدم كانت علاقة عكسية .

5. قائمة المراجع:

- خريط ، ريسان مجيد وحميدي عبد الزهرة (1990) ؛ كرة الطائرة للمستويات العليا ، ط 1 ، العراق ، مطبعة التعليم العالي ، .
- عبدالودود احمد الزبيدي واخرون (2021) ؛ علم النفس الرياضي ، مكتبة الرشد ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- فراس حسن عبدالحسين ؛ علم الاجتماع الرياضي (دار الضياء ، النجف ، 2018) .
- الصميدعي ، لؤي غانم (2010) . بناء مقياس التردد النفسي في مجال (البناء والتطبيق) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة .
- صديقي ، نور الدين محمود (2004) ، علم النفس الرياضي ، ط 1 ، (مصر ، مكتب الجامعة الحديثة .

- شلاكة ، فاضل كردي (2010) ؛ اثر برنامج إرشادي للتوتر النفسي والاستقرار النفسي وأداء أهم المهارات بكرة اليد وتحمل ادائها لدى اللاعبين الشباب ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة بابل .
- متي ، بهاء (2003) ، التحمل النفسي للمراهقين وعلاقته بالتسلسل الهرمي للعمر والجنس والولادة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد .
- مفتي ، إبراهيم ، (1994) أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية مهارات التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة: كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

6. ملاحق :

الملحق (1)

مقياس التردد النفسي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
---	---------	------------	-------	---------------	----------

1-	أتردد عندما أشعر بضغفي في المهارة المراد أدائها			
2-	قوة الارادة للأداء الجيد			
3-	اتردد عندما ازول نشاطا رياضيا لا احبه ولا ارغب فيه			
4-	اتردد في اداء الحركة الرياضية اذا شعرت انها تسبب لي الاصابة			
5-	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا اتردد في اداء التمارين والالعاب الرياضية			
6-	احساسي بالأرهاق والتعب يجعلني اتردد في مزاوله التمارين والالعاب الرياضية			
7-	ثقتي بنفسي تجعلني لا اتردد في ممارسة اللعبة			
8-	اتردد عندما يسخر البعض مني			
9-	وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية			
10-	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني اتردد في ممارسة اللعبة			
11-	امتلك حيوية ونشاط يساعدني في ممارسة اللعبة			
12-	بسبب امتلاكي اعدادا نفسيا عاليا امارس الالعاب الرياضية بدون تردد			
13-	شجاعتني تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية المختلفة			
14-	درجة تعقيد الاجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددا في ادائها			
15-	عندما اعرف الغاية من اللعبة فأني لا اتردد في ممارستها			
16-	اتردد في ممارسة اللعبة عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب			
17-	لا اتردد عندما اكون هادىء ومستقر نفسيا			
18-	اتردد عندما يراودني الشعور بالفشل			
19-	تتناوبني حالات اشعر بها بعدم الرغبة في ممارسة			

الالعاب				
20-	اشعر بالتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية			
21-	خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية			
22-	اتردد عندما اتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب			
23-	شعوري بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي ترددا في الاداء			
24-	احساسي بالملل يبعدني عن مزاولة الالعاب الرياضية			
25-	اقلق من اداء الفعالية			
26-	لا ابالي بنتيجة المباريات			
27-	اتردد عندما يرتفع نبضي قبل المباريات			
28-	شخصيتي هي السبب في ترددي			
29-	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطيء في اتخاذه			
30-	اهمية المنافسة تجعلني اشارك فيها			
31-	التغير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارجب بأداء الفعاليات الرياضية			
32-	تعرضي للإجهاد يجعلني مترددا في الاداء			
33-	أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى			
34-	أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب (او لاعبين) ذي شهرة			
35-	عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني اتردد في اداء الواجب المكلف به في المنافسة			
36-	الفشل المتكرر يسبب لي التردد في ممارسة الرياضة			

الملحق (2)

مقياس التحمل النفسي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	وافق بشدة	وافق	لا اوافق بشدة	لا اوافق
1-	أتحمل الجوع لحين انتهاء التدريب				
2-	أشعر بالانزعاج عندما لا يسمح لي المدرب بالمشاركة باللعب				
3-	أتحمل لحين تحسن ظروفي المادية إذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة				
4-	أستمر بالتفكير حتى اصل للحل عندما تواجهني حالات تحكيمية واعجز عن حلها				
5-	أستمر بعملتي بأرتياح اذ كنت مشغولاً بوضع خطة للمباراة مكلف بها من قبل المدرب				
6-	أبقى مستمر بالتدريب اذا كنت اتدرب لمباراة مهمة وكانت هناك ضوضاء قريبة مني				
7-	أنتظر لأطول وقت اذا كنت على موعد مع احد الاصدقاء للتمرين وتأخر				
8-	أحاول المواجهة بحدوء اذا تعرضت لهجوم اثناء اللعبة من قبل الفريق المنافس				
9-	أحاول تحمل ألم الاصابة أثناء اللعب				
10-	أواجه الامور بحدوء اذا منعني المدرب من الاتصال بشخصاً ما				
11-	أستطيع ان اتدرب بجهد بدني عالي لفترات طويلة				
12-	أستسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالمستوى بيني وبين الخصم				
13-	أبذل جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات اثناء التدريب او المنافسة				
14-	أستمر بمستوى واحد في الاداء في المنافسة				
15-	أتحمل اعباء التدريب الذي يتميز بشدة عالية				
16-	قدراتي البدنية تأهلني لتقدم افضل اداء في المنافسات				
17-	أجد صعوبة في تغير النظام الذي اتبعه في التدريب او المنافسة				
18-	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب او المنافسة				

19-	أجد صعوبة في تصحيح الاخطاء التي اقع فيها اثناء المنافسة			
20-	أتحمل اعباء التدريب حتى لو كانت ظروف صعبة			
21-	أستطيع انجاز اهدافي بدقة بالتدريب مهما كلفني الأمر			
22-	اتحدى المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي			
24-	اتحمل النقد من قبل زملائي اللاعبين			
25-	ادافع بقوة عن وجهة نظري امام المدرب			
26-	استطيع مواصلة التدريب رغم ظروف صعبة			
27-	لا استطيع السيطرة على انفعالاتي عند الغضب داخل الملعب			
28-	أستطيع تحمل التغير المفاجئ أثناء الاداء الرياضي			
29-	تتناوب حالات اشعر بها بعدم الرغبة في ممارسة الالعاب			
30-	شجاعي تجعلني احافظ على توازني في اللعب			

الملحق (3)

اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم

اسم الاختبار / المناولة :

الهدف منه / قياس دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة / كرات قدم عدد (5) هدف صغير أبعاد 63×110 سم

إجراءات الاختبار / يرسم خط بطول (1م) بخط بداية على مسافة (20 م) في الهدف الصغير وتوضع كرة ثابتة على خط البداية .

وصف الاختبار / يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير ويبدأ عند اعطاء الاشارة بمناولة الكرة نحو هدف لتدخل اليه ، وتعطي كل اللاعب (5) محاولات متتالية .

التسجيل / تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرة لخمس وعلى النحو الاتي :
. درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الى الهدف الصغير .

. درجة واحدة اذا مست الكرة القائم او العارضة ولم تدخل الهدف .

. صفر في حالة الخروج الكرة عن الهدف الصغير .

اسم الاختبار / الدرجة :

الغرض منه / قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة اثناء الجري بها بين القوائم .

الادوات / توضع (10) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والاخر (2) م والمسافة بين خط البداية واول قائم (2) م . ويقف اللاعب مع الكرة على خط البداية وعند اعطاء الاشارة بالبداية يجري اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل الى اخر قائم يدمر حوله ويعود الى خط البداية بنفس الطريقة .

القياس / يحتسب اللاعب الزمن الاقرب ثانية من لحظة اعطائه الاشارة بالبداية حتى عودته لخط البداية مرة اخرى .

اسم الاختبار / اختبار تهديف الكرات :

الغرض منه / قياس دقة التصويب .

الادوات المستخدمة / (7) كرات قدم ، شاخص ، حبل لتقسيم المرمى ، ومرمى مقسم الى مناطق محددة .

طريقة الاداء / توزع (7) كرات في منطقة الجزاء ، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الاولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ، ثم يتوجه للكرة الثانية ، وهكذا مع الكرات كلها ويكون التهديف اعلى من مستوى سطح الارض واللاعب حرية اختيار اية قدم على ان يتم الاداء من وضع الركض .

طريقة التسجيل / تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبع وعلى النحو الاتي :

. يمنح اللاعب (3) درجات اذا دخلت الكرة في منطقتين محددتين .

. يمنح اللاعب درجة واحدة اذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة .

التردد النفسي و التحمل النفسي وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم التباعدا
م. د. لؤي ناجي حمدا
