الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم واداء بعض المهارات الاساسية للاعبي المبارزة

بسلاح الشيش

م.م. رعد رمضان احمد

العراق. المديرية العامة لتربية ديالى. الإعدادية المركزية للبنين

inghisy@gmail.com

الملخص

تلعب المتغيرات النفسية دوراً هاماً في حياة لاعب المبارزة بشكل خاص أثناء المنافسات والتدريب، ومنها التفاؤل والتشاؤم الذي يعد متغيراً نفسياً له تأثير مباشر على الأداء الرياضي والذي يؤثر بعد ذلك على النتائج والانجازات الرياضية لكونه سمةً من سمات الشخصية، إذ إن لكل شخص له شخصية مختلفة ومتباينة عن الاخر ويختلف في ردود فعله نحو الاتزان الانفعالي والأداء المهاري أما مشكلة البحث فيطرحها الباحث بالتساؤل التالي و يحاول الإجابة عليه من خلال إجراءه لهذا البحث فيما يتعلق هل للاتزان الانفعالي لدي لاعبي المبارزة علاقة التفاؤل والتشاؤم وأداء بعض المهارات الأساسية بالمبارزة؟

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث وهدفه، أما عينة البحث فقد اشتملت على لاعبي أندية محافظة ديالى بالمبارزة والبالغ عددهم (20) لاعباً. أما أدوات البحث فكانت مقياسي الاتزان الانفعالي والتفاؤل والتشاؤم واستمارة تقييم الأداء المهاري بالمبارزة. واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات والحصول على النتائج ومن خلالها توصل إلى أهم الاستنتاجات وهي إن للاتزان الانفعالي تأثير إيجابي من خلال علاقته الارتباطية المعنوية بالتفاؤل وأداء بعض المهارات لرياضة المبارزة (الهجمة العددية والهجمة الدائرية والدفاع الافقي والدفاع الدائري. ويوصي الباحث بضرورة إجراء بحوث تخص الجوانب النفسية لما لها من تأثيرات مختلفة في حياة اللاعبين كافة ولاعبي المبارزة بشكل خاص.

الكلمات المفتاحية : الاتزان الانفعالي ، التفاؤل والتشاؤم ، المبارزة

Emotional Equilibrium and its Relation with Optimism and Pessimism and Performance of Some Basic Skills of Fencing Players by Using Epee

Assistant Lec. Raaed Ramadan Ahmed
Iraq. Diyalaa General Directorate of Education
inghisy@gmail.com

Abstract

The psychological variables play an important role in Fencing Player life ,especially during competitions and training . Optimism or pessimism is regarded as a psychological variable , playing a direct effect on the sport performance , thus, it will affect the sport results and achievements since it is a personality trait. Each person has a different and various personality, thus, one is different from another towards emotional equilibrium and skilful performance.

The research problem is presented by the following question : Is the Fencing players emotional equilibrium related to optimism and pessimism and performance of some basic skills in fencing? The researcher will try to answer this question through conducting procedures of this research . The researcher used the descriptive approach through correlative relations for its suitability of research problem and objective. The research sample includes players of Diylaa governorate fencing club, totaling (20 players). The research tools were measuring emotional equilibrium, optimism and passim and forms of evaluation of skilful performance in fencing .The researcher used SPSS to process data and obtain the results ,and he concluded that emotional equilibrium has a positive effect through its correlative hypothetical relation with optimism and some skills of fencing sport (Numerical attack , Circular attack, horizontal defense and circular defense). The researcher recommends that it is necessary to conduct researchers related to psychological aspects due to their players life ,especially fencing players . various effects on

Key words : Emotional Equilibrium , optimism and pessimism , Fencing

1- المقدمة

تلعب المتغيرات النفسية دوراً هاماً في حياة لاعب المبارزة بشكل خاص أثناء المنافسات والتدريب ومنها التفاؤل والتشاؤم الذي يعد متغيراً نفسياً له تأثير مباشر على الأداء الرياضي والذي يؤثر بعد ذلك على النتائج والانجازات الرياضية لكونه سمةً من سمات الشخصية، إذ إن لكل شخص له شخصية مختلفة ومتباينة عن الاخر ويختلف في ردود فعله نحو الاتزان الانفعالي والأداء المهاري، أذ احياناً نجد احدهم يميل الى التفاؤل والمرح ويأخذ الامور ببساطة ويتعامل مع الاخرين بكل تلقائية وفرح، وعلى العكس نجد شخصاً اخر يختلف عنه اختلافاً كلياً فنجده متشائماً من كل شيء ولا يرى من الامور الا الجانب السلبي. فالتفاؤل "هو الاعتقاد بإمكانية تحقيق افضل النتائج ، وان التشاؤم هو الاعتقاد باستمالة ذلك، اما تحسينه فتشتمل من خلال الاعتقاد بان افضل النتائج هي اقل ما يمكن تحقيقه". (Bird,1986, p153)

وتعد دراسة موضوع التفاؤل والتشاؤم لدى لاعبي المبارزة لكون هذه الرياضة من الرياضات الفردية التي تعتمد نتائجها على الامكانيات القدرات التي يمتلكها الرياضي ويوظفها خلال المباريات لأداء المهارات الأساسية وتطبيق الخطط المناسبة لتحقيق الفوز. ويرى (كوليفان واخرون 1994) بأن التفاؤل والتشاؤم " سمات ثنائية القطب تتسم بالثبات النسبي وتتيح التنبأ بالصحة النفسية الجسدية للأفراد ومستوى تحصيل وفعالية الذات".(www.eparam.org) ويؤثر الاتزان الانفعالي على مستوى اللاعب في الأداء أثناء الوحدات التدريبية أو المنافسات، وعلى المدرب أن يراقب الأسباب والمشاكل مثل القلق والخوف من الفشل وقلة التركيز والاندفاع الزائد لتسجيل اللمسات التي تواجه اللاعب خلال المباراة والعمل على حلها بالتعاون بينه وبين اللاعب لكي لا ينعكس ذلك سلباً على الأداء المهاري والخططي للاعب أثناء المنافسة.

حين يكون لاعب المبارزة متزناً نفسياً من خلال امتلاكه رؤية واضحة عما يدور في دواخله أو ذاته ينتابه شعور الارتياح والرضا والثقة بالنفس في المواقف المختلفة بالمباريات، ويكسبه القدرة على تحمل الضغوطات التي تواجهه والتي تؤدي إلى رفع مستواه البدني والمهاري والخططي ويوفر استعداداً إيجابياً لتحقيق النتائج المرجوة منه في المنافسة.

إن الاستقرار النفسي غاية ينشد الوصول إليها جميع الأفراد، وهذا الوصول لا يتم إلا من خلال الاتزان الانفعالي، باعتباره الوسيلة الرئيسة في تحقيق ذلك فالاتزان الانفعالي هو " قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته المختلفة، والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب والمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ، بالإضافة إلى ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة ". (أحمد عبد مطيع، 2010، ص49)

يعد تطوير المهارات الرياضية ضرورة لازمة لرفع مستوى الرياضي والوصول إلى المستويات العالية، وهذا سيتطلب إتباع المهارات الأساسية المستخدمة وتعليمها وتطبيقها وإتقانها بتوافق جيد لكي تحقق الهدف المرجو في أدائها.

إن فلسفة المبارزة تتبلور في استراتيجية تحقيق لمسة صحيحة على المنافس وإعاقته من تحقيق ذلك باستخدام المهارات الفنية المناسبة من أجل الفوز بالمباراة ، لذا ينبغي ضرورة إعداد لاعب المبارزة إعداداً نفسياً وبدنياً ومهارياً وخططياً من أجل الفوز بالمباريات.

ولا حل للمشكلة المبحوثة إلا من خلال تحقيق الهدف التالي: وهو التعرف على الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي أندية ديالى بالمبارزة.

وتكمن أهمية البحث في إن العامل الأساسي في تحقيق إنجاز رياضي هو قدرة اللاعب على السيطرة على انفعالاته والتفاؤل في إحراز الفوز من خلال إيجاد بدائل الحلول بالنسبة للموقف التنافسي خلال المباراة باستخدامه المهارات الأساسية التي يمتلكها واكتسبها خلال التدريب، وبالإضافة إلى ابتعاده عن الجوانب التي تثير فيه التشاؤم خاصة في بعض المواقف التي يتقدم عليه المنافس.

أما مشكلة البحث فيطرحها الباحث بالتساؤل التالي و يحاول الإجابة عليه من خلال إجراءه لهذا البحث فيما يتعلق هل للاتزان الانفعالي لدي لاعبي المبارزة علاقة التفاؤل والتشاؤم وأداء بعض المهارات الأساسية بالمبارزة؟

وهنا لا مجال لتجاوز إسهامات الباحثين الذين سبقونا في دراسة مثل هذه المشكلة أو ما يرتبط بها فهناك مثلاً دراسة (محمد نعمة حسن، 2008) الذي توصل أهم الاستنتاجات وجود علاقة ارتباطية وطردية بين التفاؤل والتشاؤم وتحقيق الاهداف والهوية الرياضية والانجاز عند لاعبي ألعاب القوى الشباب. وكذلك دراسة (سندس محمد سعيد، 2005) التي توصلت إلى أهم الاستنتاجات هناك علاقة ارتباط إيجابية بين التوازن الحركي والتوازن الانفعالي في أداء المهارات في الجمناستك الفني. وما دراستنا إلا استكمال لسابقتها أو إضافة نوعية يستكشف من خلالها الواقع الفعلي المتغيرات النفسية التي يتمتع بها المبارزون. خاصةً إن الدراستين السابقتين تناولتا الألعاب الفردية ورياضة المبارزة واحدة منها.

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمته مشكلة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية محافظة ديالى بالمبارزة والبالغ عددهم (30) لاعب اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية المنتظمة وبلغت (20) لاعباً بالإضافة إلى (6) لاعبين كعينة استطلاعية.

2-3 الأجهزة والأدوات :

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية :

- سلاح الشيش عدد (6).
- استمارة تقويم الأداء للمهارات الأساسية بالمبارزة.
- ساعة توقيت.
- اقلام جاف.
- كاميرا تصوير نوع (sony)
- أقراص DVD.

2-4-1 مقياس التفاؤل والتشاؤم :

استخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم الذي أعده وقننه على البيئة العراقية الباحث (محمد نعمة حسن، 2008) معتمداً في بناءه على مقاييس ذات العلاقة بالمقياس الحالي ومنها(اختبار شايدر وكافر (اختبار النزعة (الميل) للتفاؤل 1994)، اختبار محمد حسن علاوي (اختبار النزعة (الميل) للتفاؤل في الرياضة 1998)، مقياس بدر محمد الانصاري (التفاؤل والتشاؤم 1998)، مقياس نجوى اليحفوفي وبدر محمد الانصاري (التفاؤل والتشاؤم 2002)، مقياس انتصار حيدر علي (التفاؤل والتشاؤم2005).

ويتكون المقياس من (35) فقرة على خمسة مجالات وبدائل اجابة خماسية هي

(قليل جدا"، قليل، متوسط، كبير، كبير جدا") وبقيم حسب التتابع (1-2-3-4-5)، وبهذا فأن اعلى درجة يمكن الحصول عليه (175) وادنى درجة تحصل على (35).

2-4-2 مقياس الاتزان الانفعالي :

استخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعدته(سندس محمد سعيد) الذي يتكون من (50) فقرة تقيس مدى الاتزان الانفعالي كانت البدائل (تنطبق بدرجة كبيرة جدا) و(تنطبق بدرجة كبيرة) و(بدرجة متوسطة) و(بدرجة قليلة) و(بدرجة قليلة جداً) والمقسمة فقراتها إلى فقرات سلبية والبالغ عددها(34) فقرة وفقرات ايجابية والبالغ عددها (16) فقرة وأعلى درجة (250) وأقل درجة (50) وسطه الفرضي (150) فإذا كانت درجة اللاعب أعلى من وسطه فإن اللاعب ذو اتزان عالي أما إذا كانت أقل فهو ذو اتزان منخفض.

2-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 3/14/ 2016 حيث قام الباحث بتوزيع استمارات المقياسين على عينة من لاعبي أندية ديالى وبواقع (6) لاعبين وبعد استطلاع آراء اللاعبين حول طبيعة المقياسين ومدى استيعابهم لفقراتهما فيما اذا كانت مفهومة أم لا أو صعبة الإجابة وإن كانت لديهم اية ملاحظات حول صياغة فقراتهما. ومعرفة الوقت المخصص للإجابة ومعرفة الكادر المساعد لواجباته أثناء تنفيذ التجربة.

2-6 تنفيذ التجربة الرئيسية

قام الباحث بتنفيذ التجربة الرئيسية إذ تم توزيع استمارات المقياسين على عينة البحث يوم الاثنين الموافق 3/28 /2016 في ملعب نادي ديالى الرياضي. وتم أجراء اختبارات الأداء لبعض المهارات الأساسية بالمبارزة يوم الأربعاء الموافق 3/30/ 2016 وتصويرها فيديوياً لغرض عرضها على المقومين (أ.د. فاطمة عبد مالح، تدريب مبارزة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد ، أ.م.د. ظافر ناموس خلف، اختبارات مبارزة، المديرية العامة لتربية ديالى)

لتقويم الأداء في ملعب نادي ديالى الرياضي وبإشراف مدربي المحافظة بالمبارزة.

2-7 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات من هذه الوسائل:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة لمقياسي الاتزان الانفعالي والتفاؤل والتشاؤم وأداء بعض المهارات الأساسية بالمبارزة بسلاح الشيش لعينة البحث وتحليلها

الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبي المبارزة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاتزان الانفعالي	152,250	12,867
التفاؤل والتشاؤم	105,500	7,037
الهجمة العددية	8,350	0,587
الهجمة الدائرية	6,150	0,671
الدفاع الافقي	8,100	0,788
الدفاع الدائري	6,800	0,834

أظهرت نتائج الجدول (1) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبي المبارزة (عينة البحث)، إذ بلغ الوسط الحسابي في مقياس الاتزان الانفعالي (152,250) والانحراف المعياري (12,867) أما الوسط الحسابي لمقياس التفاؤل والتشاؤم فقد بلغ (105,500) والانحراف المعياري (7,037) وبلغ الوسط الحسابي لمهارة الهجمة العددية (8,350) والانحراف المعياري (0,587) وبلغ الوسط الحسابي للهجمة الدائرية (6,150) والانحراف المعياري (0,671) أما الوسط الحسابي للدفاع الافقي (8,100) والانحراف المعياري (0,788) وبلغ الوسط الحسابي للدفاع الدائري (6,800) والانحراف المعياري (0,834).

الجدول (2) يبين قيمة (ر) المحسوبة بين الاتزان الانفعالي والتفاؤل والتشاؤم للاعبي المبارزة

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية بمستوى 0,05
التفاؤل والتشاؤم	0,476	0,034	معنوي

من خلال الجدول (2) نلاحظ وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار مقياس الاتزان الانفعالي واختبار مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى عينة البحث والتي بلغت قيمتها (0,476) وبنسبة خطأ (0,034) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05).

الجدول (3) يبين قيمة (ر) المحسوبة بين الاتزان الانفعالي وأداء بعض المهارات الأساسية للاعبي المبارزة

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية بمستوى 0.05
الهجمة العددية	0,545	0,013	معنوي
الهجمة الدائرية	0,017	0,944	غير معنوي
الدفاع الافقي	0,470	0,037	معنوي
الدفاع الدائري	0,579	0,007	معنوي

أظهرت نتائج الجدول (3) وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاتزان الانفعالي وأداء مهارة الهجمة العددية والتي بلغت قيمتها (0,545) وبنسبة خطأ (0,013)، وأداء مهارة الدفاع الافقي بلغت قيمتها (0,470) وبنسبة خطأ (0,037)، وأداء مهارة الدفاع الدائري وبلغت قيمتها (0,579) وبنسبة خطأ (0,007) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05).

وأظهرت نتائج الجدول (3) عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاتزان الانفعالي ومهارة الهجمة الدائرية التي بلغت قيمتها (0,017) وبنسبة خطأ (0,944) وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (0,05).

2-3 مناقشة النتائج :

عند الاطلاع على نتائج الجدولين (2)، و(3) تبين إن هناك علاقة ارتباط معنوية بين اختباري مقياسي الاتزان الانفعالي والتفاؤل والتشاؤم ويعزو الباحث سبب ذلك إلى إن كلما كان الرياضي ذو اتزان انفعالي عالي يكون أكثر تفاؤلاً بمستقبله الرياضي وهذا الارتباط بالتفاؤل يعتبر شيئا منطقيا لأنهما تعبران عن المشاعر و الانفعالات، ويشير (سنايدر ، Snyder) الى ان الحياة وما يرافقها من اهداف انما يعيشها الافراد ذو التفاؤل المرتفع بأسلوب اكثر ايجابية ، فالفرد الذي لديه احتمالية تحقيق رغباته وطموحاته يرى فرصة كبيرة في تحقيق الهدف ويعيش في رضا وسعادة . (Snyder, 1994, p538)

ويضيف (هشام مخيمر، ومحمد عبد المعطي، 1999) على أن المتفائلين تكون لديهم مشاعر قوية بالبهجة، وشعور بالرضا عن الذات وعن الحياة بوجه عام، فالتفاؤل يرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية، كما أن المتفائل في إدراكه للأحداث والمواقف ينصب على الجوانب الإيجابية أكثر من السلبية ، والعكس صحيح بالنسبة للمتشائم ، الذي يغلب عليه المبالغة في إدراك جوانب الضعف والقصور والتهوين من المزايا والإيجابيات والنجاح، فما يصيبنا من نجاح وما نضطلع به من مهام يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل، ويتم ذلك من خلال الاستبشار بالنجاح شرط التوافق والتوازن بين المطالب، والتأكد من القدرة على إنجاز الأعمال المسطرة ، فالمتفائل يأخذ من تفاؤله نقطة انطلاقة إلى مستقبل أكثر نجاحا وإشراقا. (هشام مخيمر، ومحمد عبدالمعطي، 2002، ص1-41)

وهذا ما أثر بشكل إيجابي على إداء بعض المهارات الأساسية لرياضة المبارزة وهذا ما نلاحظه في نتائج الجدول (3) من خلال ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الاتزان الانفعالي ومهارات الهجمة العددية والدفاع الافقي والدفاع الدائري، ماعدا مهارة الهجمة الدائرية التي كانت علاقتها الارتباطية بالاتزان الانفعالي غير معنوية. فالتوازن الانفعالي العالي يساعد على تأدية الحركات والصعوبات وبإتقان اكثر وتعدّ مهارات رياضة المبارزة أحدى اكثر الرياضات التي تحتاج الى توازن اذا ما قورنت برياضات فردية اخرى. " وقد تزداد او تقل تلك الانفعالات لذا فان الانشطة الفردية غالبيتها تحتاج الى هذه السمة النفسية اكثر من الانشطة والالعاب الجماعية " .

(مها صبري، 2002، ص53)

كما إن اللاعبين الذين يمتازون باتزان انفعالي يزيد من القدرة والتمكن بالأداء في كل مرة مما يسهم في انخفاض القلق والتوتر وبما ان الاتزان الانفعالي يعد سمة من السمات الشخصية المهمة التي تساعد على بناء شخصية قوية ومتكاملة للفرد لذا فان عقولنا تحاول المحافظة على وجود توازن انفعالي عن طريق اختزال شدة المشاعر الموجبة والسالبة التي تعمل الخبرات على نشأة الانفعالات القوية نسبيا. ويرى مصطفى سويف ان التوازن الانفعالي هو ذلك الاساس او " المحور الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي الذي اعتدنا ان نسميه بالانفعالات او التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الفرد بالاستقرار او باختلال الاستقرار وبالرضا عن نفسه او باختلال هذا الرضا وبقدرتهِ على التحكم في مشاعره أو بإفلات زمام السيطرة من يديه".
(مصطفى سويف ، 1966، ص98)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : من خلال النتائج توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات وهي :

1- إن للاتزان الانفعالي تأثير إيجابي من خلال علاقته الارتباطية المعنوية بالتفاؤل وأداء بعض المهارات لرياضة المبارزة (الهجمة العددية، والدفاع الافقي، والدفاع الدائري)

2- عدم وجود علاقة ارتباط ما بين متغيرات البحث والهجمة الدائرية.

4-2 التوصيات : ويوصي الباحث بما يلي :

1- ضرورة إجراء بحوث تخص الجوانب النفسية لما لها من تأثيرات مختلفة في حياة الاعبين كافة ولاعبي المبارزة بشكل خاص.

المصادر

- احمد عبد مطيع : التكيف مع الضغوط النفسية ، ط1 ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2010

- سندس محمد سعيد؛ منهج تعليمي مقترح للتوازن الحركي والانفعالي وتأثيره في اداء بعض الحركات بالجمناستك الفني للمعاقين والأسوياء سمعياً بأعمار 7-9 سنوات، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2005.

- محمد نعمة حسن؛ التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الاهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2008.

- مصطفى سويف ، التوازن الوجداني محور اساس من محاور الشخصية ، مجلة العربي ، العدد (9) ، الكويت ، سنة 1966.

- مها صبري حسن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الاداء على عارضة التوازن. رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2002.

- هشام مخيمر، ومحمد السيد عبد المعطي (2002) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية جامعة حلوان، العدد(30).

- Bird , G. willian james. London ; rout lodge & kegan paul . 1986 .

- http://www . eparam . org.

- Snyder , c.r .the psychology of nope :you con get there frm here , New yovk. 1994 Free.

ملحق (1)

المقاييس المستخدمة

المديرية العامة لتربية ديالى

عزيزي اللاعب :

يروم الباحث القيام بدراسة علمية ، لهذا يضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب منك قراءتها، واقرار الى أي حد تعد معبرة لمشاعرك وسلوكك وارائك ، ثم تبين مدى انطباقها او عدم انطباقها عليك وذلك من خلال وضع علامة (√) امام كل فقرة تحت البديل المناسب علماً ان اجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحث ولن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي .

مع الشكر والتقدير

طرائق الاجابة على الفقرات

– مقياس التفاؤل والتشاؤم

اذا كنت تشعر ان مضمون الفقرة ينطبق عليك (كثيراً) فضع اشارة (√) امامها

ت	الفقرة	قليل جداً	قليل	متوسط	كثيرً	كثيراً جداً
1	افكر في السباق ببهجة وفرح				√	

– مقياس الاتزان الانفعالي

اذا كنت (موافق) على الفقرة ، فضع اشارة (√) امامها

ت	الفقرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة قليلة جداً
1	اتمكن ان اسيطر على مخاوفي في الاماكن المظلمة				√	

مقياس التفاؤل والتشاؤم

ت	الفقرات	قليل جداً	قليل	متوسط	كثير	كثير جداً
1	يلازمني في السباق حسن الحظ					
2	أفكر في السباق ببهجة وفرح					
3	أتوقع نتيجتي في السباق جيدة					
4	اشعر بأن فرصة الفوز في السباق موجودة					
5	أقبل إلى السباق بكل قوة وعزيمة					
6	أشعر بأنني سعيد أثناء السباق					
7	احترام القواعد والقوانين الخاصة في السباق					
8	أتسابق بقوة عند محاولة انجاز رقم قياسي					
9	قدراتي وقابليتي عالية مقارنة بزملائي					
10	لدي ثقة كبيرة بالفوز					
11	اعتقد إني رياضي ذو أرادة قوية					
12	استفيد من أخطائي عند التحقق منها					
13	أحس بان المدرب يعتمد عليّ					
14	اشعر باحترامي لنفسي					
15	لدي القدرة على التركيز أثناء السباق					
16	بعض زملائي يصفونني بالمثابر					
17	أؤمن بالقول (لا تؤجل عمل اليوم إلى غدٍ)					
18	إني أول الحاضرين إلى ساحات التدريب					
19	إنني أول من ينفذ التمرين من بين زملائي					
20	اشعر بالحماس عند مواصلة السباق					
21	اخطط للإنجاز وأثابر حتى أحققه					
22	يبتعد عني الملل عند الاستمرار في التدريب					
23	استمتع بالتخطيط لمستقبلي الرياضي					
24	أؤمن بالقول(لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس)					
25	إني فخور بالمنهج التدريبي الذي أطبقه					

26	أتنافس مع نفسي للتغلب على الصعوبات					
27	أحسن استغلال أي فرصة للفوز في السباق					
28	يثير اهتمامي كل جديد في عالم الرياضة					
29	أتمنى الوصول إلى ما وصل إليه مدربي					
30	حضور الجمهور يحفزني على تقديم أفضل مستوى					
31	اشعر بأنني انسجم مع الآخرين بسهولة					
32	لا أحس باني متوتر وعصبي على الدوام					
33	أحاول أن أرضي زملائي ولو على حسابي					
34	أحب زملائي كما أحب نفسي					
35	يعدوني زملائي إني اجتماعي					

مقياس الاتزان الانفعالي

ت	العبارات	تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليه بدرجة كبيرة	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	تنطبق عليه بدرجة قليلة	تنطبق عليه بدرجة قليلة جداً
1	اتمكن ان اسيطر على مخاوفي في الاماكن المظلمة					
2	اشعر بالحزن عندما افقد شخصا عزيزا					
3	اسعاد الناس واهتم بهم واتعاطف معهم					
4	اغضب بسرعة عندما اتعرض إلى موقف شجار					
5	ابكي عند سماعي نتيجة خسارتي من قبل حكم المباراة					
6	احافظ على اتزاني في المواقف الحرجة					
7	اصاب بالذعر عندما يواجهني حيوان مؤذي					
8	أتأثر عندما احلم احلاما مزعجة					
9	اشعر بالتفاؤل واحب المشاركة والاهتمام بالناس					
10	يؤلمني صعوبة تحقيق هدف ما					
11	اضطرب واتوتر عندما يتأخر زميلي عن موعد تدريب					
12	اتمكن ان اسيطر على اعصابي عند سماعي لدوي انفجار					
13	اشعر بالقلق عندما اصاب بمرض معين					
14	انهار واتوتر عند سماعي لخبر سيء					
15	استعيد هدوئي بسرعة بعد تعرضي لموقف مفاجئ					
16	اقلق عندما يخبرني احد ما بان مدربي قد طلبني					

ت	العبارات	تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليه بدرجة كبيرة	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	تنطبق عليه بدرجة قليلة	تنطبق عليه بدرجة قليلة جداً
17	اثور عندما اسمع ان احدا انتقدني					
18	استطيع ان اواجه مشكلاتي بكل هدوء					
19	اصاب بالقلق والتوتر عندما يتأخر اعلان نتيجة المباراة					
20	اشعر بالتوتر عندما اريد شيئا ولا املك ثمنه					
21	اتمكن ان اكون هادئا ومتزنا عندما يوجه لي نقدا					
22	اشعر اني متقلب المزاج وكل ساعة على حال					
23	اسيطر على انفعالاتي بعد لحظات عندما اغضب					
24	اشعر اني ذو المزاج عصبي خلال المباراة					
25	احرج عندما يعاتبني احد الاصدقاء على امر ما					
26	إذا ما رأيت احد احسن مني او تم تفضيله علي اشعر بالألم والغيرة الشديد تجاهه					
27	عندما يستفزني شخص ما احاول مواجهة الموقف بهدوء					
28	اشعر ان دقات قلبي تزداد قبل موعد المباراة					
29	ارتبك في مواقف الفشل					
30	اميل إلى الاعتدال والوسط في حل مشكلاتي					
31	اشعر بالارتباك عندما ارى الدم يسيل من احد الاشخاص					
32	عندما اتعرض لمشكلة فاني اميل إلى حل مشكلاتي في احلام اليقظة					

ت	العبارات	تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليه بدرجة كبيرة	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	تنطبق عليه بدرجة قليلة	تنطبق عليه بدرجة قليلة جداً
33	احاول ان اكون منطقيا في المواقف الصعبة					
34	اتنرفز عند اتخاذ قرار جائر ضدي					
35	افقد الامل في الفوز منذ البداية					
36	وضع اهداف تتناسب مع قدراته وطاقاته					
37	اقلق بسرعة لأتفه الاسباب					
38	اشعر بالتوتر العصبي عندما لا تستجاب طلباتي في الاسرة					
39	لا تبدو عليَ مظاهر السلوك المتطرف					
40	امزق ملابسي او اضرب نفسي عندما توجه لي كلمات مؤلمة					
41	ابكي عندما لا احصل على الشيء الذي اريده					
42	اسيطر على نفسي عندما توجه الاهانة لي					
43	اشعر بالعزلة عندما يبتعد عني اصدقائي					
44	تظهر مظاهر الكآبة والحزن علي عند الخسارة					
45	اشعر باستمرار باني لازلت لا استطيع الاعتماد على نفسي					
46	يتعذر علي تركيز ذهني في المهمات الصعبة					
47	عندما يتكلم معي شخص لديه عيوب كلامية استطيع الاصغاء اليه صابرا					
48	اميل إلى التطرف في اظهار فرحي عند الفوز					
49	عندما اتعرض لانفعال شديد فاني ارتبك وتتأثر اعضاء جسمي					
50	اعتمد على مساعدة الاخرين في حل مشكلاتي الصعبة					

ملحق (2)

استمارة تقييم الأداء المهاري بالمبارزة

رقم الاعب	الهجمة العددية	الهجمة الدائرية	الدفاع الافقي	الدفاع الدائري
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

اسم المحكم : اللقب العلمي والاختصاص :

التوقيع : التاريخ: / /2016

ملاحظات : تكون درجة تقويم كل محاولة من 10 درجات. مع ملاحظة (التحرك الصحيح – انسيابية الحركة – ودقة توجيه ذبابة السلاح نحو هدف المنافس – والأخطاء المرتكبة – والعودة لوضع الاستعداد).