

السمات الانفعالية وعلاقتها بترتيب الفريق في دوري الدرجة الاولى لإقليم كردستان بكرة القدم

عمر علي حسن

طالب ماجستير / كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى

المُلخص :

تحددت اهمية البحث بالتعرف على السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم ومدى علاقتها بترتيب الفرق المشاركة في الدوري الدرجة الاولى في اقليم كردستان العراق ٢٠١٢-٢٠١٣ اما مشكلة البحث فتكمن في التعرف على السمات الانفعالية المميزة وذلك لمحاولة السيطرة عليها ووضعها تحت الضبط لأنها تؤثر على اللاعبين ايجابا وسلبا ومن خلال متابعة الباحث لمباريات دوري كردستان لاحظ ان بعض اللاعبين لا يستطيعون السيطرة على انفعالاتهم أثناء المنافسة امام المواقف الضاغطة والمتغيرة. اما هدف البحث فهو التعرف على العلاقة بين مستوى السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم و ترتيب الفريق في الدوري . وافترض الباحث وجود علاقة ارتباطات دلالة احصائية بين السمات الانفعالية و ترتيب الفرق في الدوري . وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي . وتم تحديد مجتمع البحث بالفرق (١٨) المشاركين في دوري اقليم كردستان. اما عينة البحث فقد اشتمل على سبع فرق تم اختيارهم بطريقة العشوائية . واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss واستنتج الباحث ان هناك علاقة عالية بين السمات الانفعالية و ترتيب الفرق في الدوري . اما التوصيات فهو الاهتمام بالسمات الانفعالية لما له من اهمية في التعرف على مستوى اللاعبين الحقيقية أثناء المباراة وبعض التوصيات الاخرى .

Emotional personality and relationship with the team in order to Serie Kurdistan region in football

Researcher Name: Omar Ali Hassan

Abstract :

Identified the importance of research to identify the features of emotional at the football players and the extent of their relationship to arrange the participating teams in the league first division in the Kurdistan region of Iraq 2012-2013 The research problem lies in identifying the features of emotional distinctive so as to try to control it and put it under control because it affects the players positively and negatively Through the follow-up to the researcher to Kurdistan League matches noted that some players can not control their emotions during

the competition in front of pressing and changing attitudes. Lama objective of this research is to identify the relationship between the level of emotional features of the football players and the order of the team in the league. The researcher assumed the existence of a correlation statistically significant data between emotional attributes and order of teams in the league. The researcher has adopted the descriptive survey style. The research community have been identified as the difference (18) participants in the Kurdistan League. The research sample was included bug seven teams were selected in a random manner. The researcher used the SPSS statistical pouch and researcher concluded that there is a high correlation between emotional personality and order of teams in the league. As for the recommendations is the emotional attention tags because of its importance in the identification of the real level of the players during Alambaraah and some other recommendations

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث:

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة القدم من أهم الألعاب الجماعية لما حظيت به من اهتمام بالغ سواء على الصعيد المحلي أو الدولي كما انها اللعبة الشعبية الأولى في عدد كبير من دول العالم وذلك لما تتمتع به من سحر لاعبيها في أدائهم المهاري المتميز والذي يعمل على إثارة الجمهور المشاهدين مما زاد الإقبال على ممارستها وبالتالي سرعة انتشارها. وأمام التطور الحديث في طرق اللعب وتميز أداء اللاعبين أصبح الجانب النفسي هو الفيصل في حسم نتائج المنافسات، ولقد تحقق في السنوات الأخيرة من التقدم في مجال الإعداد النفسي للاعب كرة القدم مما يجعله قادراً على أداء وظائفه بحيوية والاشتراك في البطولات والتنافس في المباريات جعل ان تكون محملة بالآمال والدوافع والرغبة في الفوز مما تجعل حياة لاعبي كرة القدم تمتلئ بالانفعالات النفسية مما تؤثر على مستوى القدرات العقلية والمهارية للاعبين.

وتختلف الضغوط وحالات القلق والخوف والانفعالات النفسية بين الفرق وحسب الاعداد النفسي والواجبات الخططية المكلفين بها واهمية المباراة وبذلك يكون هناك فروقا وتباينا في مستوى وشكل الانفعالات النفسية التي تواجه اللاعبين حسب ظروف المباراة وكذلك مستوى لاعبي الفريق المنافس كما وهذا بدوره له الدور الكبير على عطاء اللاعب المهاريو الخططي والمرتبطة بدرجة تفاعله المستمر مع المتطلبات النفسية للمباراة وكذلك مدى تأثير الجمهور والصحافة وروح المنافسة على اللاعب نفسه غالبا ما تصيب اللاعبين بدرجة عالية من القلق والخوف والتوتر

■ مما يؤثر سلبيا في عمليات التوازن الانفعالي والسلوكي لدى اللاعبين أثناء المباراة. وهذا بدوره له الاثر على نتائج الفريق وبالتالي على ترتيبه بين الفرق. وتكمن أهمية هذا البحث كونه يتعرض لموضوع السمات الانفعالية المميزة لدى لاعبي كرة القدم مما قد يعمل على توفير بعض المعلومات عن حالات القلق والخوف والتوتر ولكل الجوانب الوجدانية والانفعالية التي يتمتع بها اللاعب لتكون في متناول مدربي كرة القدم في العراق. بالإضافة الى انها قد تساهم نتائج هذا البحث في الكشف عن السمات الانفعالية المميزة لدى لاعبي كرة القدم لتدعيمها وكذلك السمات الانفعالية السلبية لمحاولة السيطرة عليها، حيث يؤكد (Kane) على أهمية التعرف على المحتوى الانفعالي للمساهمة في تطوير الاداء الرياضي لدى اللاعب (Kane, 1978: 201 p)

١-٢ مشكلة البحث :

ان اهم ما يتميز به لاعبي الأندية بكرة القدم في كل دول العالم هو تمتعهم بمستوى عالي من الأداء البدني والمهاريو الخططي الى جانب العامل النفسي الذي يعد العنصر المكمل والأساس في مجالات التدريب والأعداد لجميع الألعاب الرياضية وتحقيق التفوق في التحكم والتوازن الانفعالي وبدوره له الأثر الفاعل على استمرارية الأداء الأمثل لتنفيذ كل الواجبات الخططية بشكل دقيق أثناء المباراة وهذا ينعكس ايجابيا على نتائج الفريق في البطولات الرياضية، حيث يؤكد (salmela) على انه يجب اخضاع الاستجابات الانفعالية تحت الضبط حتى يمكن التدريب عليها بشكل يتماشى مع الاعداد البدني والمهاري (Salmela, 1980. P.6)، ومن خلال متابعة الباحث لمباريات دوري كوردستان لاحظ ان العديد من اللاعبين لا يستطيعون السيطرة على انفعالاتهم أثناء المنافسة امام المواقف الضاغطة والمتغيرة (كقوة المنافس وقرارات و استفزازات الجمهور وخشونة اللاعبين... الخ) مما يؤدي الى فقدان التركيز وعدم القدرة على التحكم في النفس تو التعرض الى الطرد مما يؤثر على مستوى الاداء وبالتالي على نتائج الفريق في المنافسات ، لذا وجد الباحث دراسة السمات الانفعالية لدى اللاعبين ومدى علاقتها بترتيب الفرق في الدوري.

١-٣ أهداف البحث :

١. التعرف على العلاقة بين مستوى السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم و ترتيب الفريق في الدوري.

١-٤ فرض البحث :

١. هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين السمات الانفعالية للاعبي كرة القدم وترتيب الفريق في الدوري.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو بعض أندية الدرجة الأولى المشاركين في دوري كردستان للموسم (٢٠١٢-٢٠١٣).

١-٥-٢ المجال المكاني: ملاعب وقاعات كرة القدم للأندية (قيد الدراسة).

١-٥-٣ المجال الزماني: المدة الواقعة بين ٢٠١٢/١٢/٥ و لغاية ٢٠١٣/٤/٢

١-٦ تحديد المصطلحات:-

١-٦-١ السمة:

تعرف السمة بأنها " انماط سلوكية عامة ، دائمة نسبيا وثابتة ولا يمكن ملاحظتها مباشرة ولكن يستدل عليها بالملاحظة خلال فترة زمنية محددة (نجاتي ٣٩٣:١٩٨٨)

١-٦-٢ الانفعال :

كما ويعرف الانفعال بأنه " حالة من التوتر الجسدي والنفسي تنزع بالفرد الى القيام بالنشاط اللازم لاستعادة توازنه الذي اختل (فوزي، ٢٦٥:٢٠٠٦) .

١-٦-٣ السمات الانفعالية :

" هي السمات المميزة للسلوك الانفعالي وتمثل الاسلوب العام لفاعلية الشخصية لتعطي مجموعة من الاستجابات النوعية (شمعون وآخرون، ٣٦٥:١٩٩٣)

الباب الثاني

٢ – الدراسات النظرية والسابقة:**٢ – ١ الدراسات النظرية :****٢ – ١ – ١ السمات الانفعالية:****٢-١-١-٢ السمة**

تعددت التعاريف تبعا لاختلاف نظرتهم ونظرياتهم عن الشخصية ، ومن ابرز هذه التعاريف :

عرف البورت (Alport) السمة بأنها تركيب نفسي عصبي له القدرة على ان يعيد المنبهات المتعددة الى نوع من التساوي الوظيفي والى ان يعيد إصدار وتوجيه إشكال متكافئة ومتسقة من السلوك ألتكيفي والتعبيري (السيد وآخرون، ١٨:١٩٧٠).

تعريف السمة لديموت كاتل بأنها مجموعة ردود الافعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات ان توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الاحوال (غنيم، ٢٥٠:١٩٧٥).

عرف جيلفورد السمة علة انها أي جانب يمكن تمييزه وذو دوام نسبي وعلى اساسه يختلف الفرد عن غيره (عبد الخالق، ٤١:١٩٧٩).

• هناك مراحل يمكن المرور بها من اجل الوصول الى مفهوم السمة: (علاوي، ١٠٥:٢٠٠٩)

❖ **المرحلة الاولى :** نعزي السمة الى السلوك الذي يقوم به الفرد في العديد من المواقف ، اذ اننا نميل الى وصف السلوك بجملة وصفية كأن نقول انه يعمل بثقة ، او انه حذر في تعاملاته ، او انه عدواني عندما يتنافس مع اخرين ، أي اننا في هذه المرحلة نعزي السمة الى السلوك لا الى الشخص نفسه.

❖ **المرحلة الثانية :** نقوم بنسب السمة الى الشخص الذي يقوم بالسلوك كأن نقول : ان الشخص واثق من نفسه او شخص حذر او شخص عدواني .

❖ **المرحلة الثالثة :** يمكن تسمية المفهوم او الصفة او السمة اذ انه بعد ان نقرر امكانية وصف الشخص بصفة ما نتيجة ملاحظة سلوكه لمرات متكررة فأنا نشير الى هذه الصفة كشيء ما ونعطيها اسما فنقول ان هذا الشخص لديه سمة معينة هي سمة الثقة بالنفس او الحذر او العدوانية او غيرها من السمات

كما يرى علاوي بأنه اذا استطعنا ان نميز بدقة نوع السمات التي تظهر على الشخص والى أي درجة يمتلكها فمن الممكن التنبؤ بسلوك الفرد في المستقبل ،ويمكن ان نفهم سلوكه الحالي.

٢-١-١-٢ الانفعال Emotion:.

عرف محمد حسن علاوي الانفعال على انها(حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية فقد تعبر غالباً عن نوع الانفعال(علاوي، ٢٠٠٩، ٤٤) ويتفق كل من (ارنوف ولند الدافيدوف) على ان الانفعالات حدث داخلي لان الحدث قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه واحياناً ينزع للظهور فجأة ويصعب التحكم به(ارنوف، ترجمه عز الدين، ١٩٨٣: ١٣٣).

. وحسب رأي سايز هو "الاسلوب الذي يتعامل به الفرد مع العالم او هو اسلوب معين لأدراك العالم (العادلي، ٢٠١٠: ٥٩) وكذلك بأنه "حالة توتر داخلية مصحوبة بتغيرات فسيولوجية ، وله وجهان الايجابي كالفرح والسرور والأمن والحب والنجاح والسلبى كالحزن والخوف والخضب والهزيمة والفشل(خالدة احمد، ٢٠١٠: ٢٩٣) ومن خلال التعاريف السابقة يتفق الباحث مع القائلين بأن الانفعال حدث داخلي قد يثير بدوره ومظهراً خارجياً يدل عليه ويحدث تغيرات فسيولوجية خارجية وداخلية ويحفز الفرد للنشاط.

ويعرف الباحث الانفعال بأنه حالة وجدانية وشعور داخلي يصيب الفرد باضطرابات عضوية في الجانب الشعوري والفيسيولوجي الداخلي والمظهر الخارجي تختلف درجته حسب الموقف البيئي والحالة المزاجية للفرد ومدى ادراك الفرد لهذا الموقف.

" ويعد النشاط الرياضي حالة اغناء لمواقف ومسار الانفعالات الشديدة لانها تسبب الحالات المناسبة التي يمر بها اللاعب (ارنون ، ترجمه عز الدين، ١٩٨٣: ١٣٣) فعندما يسجل لاعب هدفاً في مرمى الخصم وفي مباراة حاسمة فإنه يشعر بالارتياح والفرح والسرور وبالعكس عندما يتسبب في ضربة جزاء ضد فريقه او يسجل هدفاً بالخطأ في مرمى فريقه فإنه يشعر بالحزن والأسى والإحباط والخجل فيكون لديه مجموعة من الانفعالات تخزن في ذاكرته ويؤثر فيه سلباً وإيجاباً.

"وقد اعتبر عبد علي الجسماني الانفعالات اشبه بالتوابل بالنسبة للحياة حيث بدون الانفعالات تكون حياة الانسان رتيبة ومملة لانها تعد منشطة للحياة داعية الى تنويعها وتلوينها والانفعالات هي استجابة الفرد الى المواقف الذي يلقي فيه نفسه(الجسماني ، ١٩٨٤: ٤١،

٢-١-١-٢ انواع الانفعالات:

يمكن تقسيم الانفعالات الى(علاوي، ٢٠٠٩: ٥٨)

١- انفعالات ايجابية (سارة): كالفرح والسرور والامن والحب والنجاح والفوز وغيرها.

٢- انفعالات سلبية (غير سارة): كالحزن والخوف والقلق والكراهية والانزعاج وغيرها

٢-١-١-٢ المظاهر الخارجية والداخلية المصاحبة لانفعالات لاعبي كرة القدم: (الخالدي، ٩٤، ٢٠١٠)

ترتبط الانفعالات المختلفة للاعبين كرة القدم بالكثير من التغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم وكذلك بالتغيرات الخارجية الظاهرة على اللاعبين وكما يلي:

• اولا المظاهر الخارجية:

أ- الحركات التعبيرية للوجه: تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تتميز بالانفعالات المختلفة التي تظهر لتفاعل اللاعبين مع بيئة المباراة (ونحن نرى بعض اللاعبين وهو يبكي لعدم تسجيله هدف محقق او بسبب الخسارة في المباراة والبعض الآخر يبكي فرحا بتسجيله للهدف او تحقيق الفوز بينما البعض الآخر يضحك فرحا بالفوز ومن الملاحظ ان لكل فرد تعبيراته الخاصة عن مشاعر الفوز والخسارة فكل شخص يعبر عن الحالة الانفعالية حسب الخبرات الانفعالية والبيئة والخصائص والصفات النفسية التي يمتلكها).

ب- الحركات التعبيرية لكل اجزاء الجسم :ترتبط الانفعالات المختلفة بالكثير من الحركات التعبيرية المختلفة لكل اجزاء الجسم فكثيرا ما نلاحظ حالات الفرح والسرور حيث يقفز لاعب كرة القدم عند تسجيله هدفا في مباراة مهمة او يبدو مرفوع القامة متسع الصدر (او قد يؤدي البعض الآخر التحية العسكرية او يقومون بالرقص امام علم الزاوية او لقيام بالحركات البهلوانية) او قد يسقط اللاعب نفسه على ارض الملعب اثر ضياع فرصة محققة للتهديف مثلا او عند خسارة لمباراة مهمة لديه.

أ- التعبيرات الصوتية :ان التعبير الانفعالي الناجم عن رفع الصوت او خفضه وكذلك سرعة الكلام وحدته لبعض النواحي المعبرة للحالات المختلفة التي يمر بها اللاعب ومدى او كيفية ادراج النغمة الصوتية للكلام والضغط على بعض الكلمات المعنية ومخارج الحروف ، كل ذلك يمكن الفرد من التعبير عن الكثير من الحالات الانفعالية .

ثانيا : المظاهر الداخلية (العضوية):.

لاشك ان أي حالة انفعالية يتعرض لها الانسان يتبعها تغيرات في الاجهزة الداخلية لذلك الشخص وغالبا تكون هذه التغيرات مختلفة من شخص لآخر ومن انفعال لآخر ولكن غالبا ما تتمثل بالتغيرات التالية ومن اهمها:

١- زيادة النبض: فنجد حدوث تغيير بقوة سرعة ضربات القلب وحسب درجة الانفعال وحسب قدرة الشخص على التحكم في انفعالاته من عدمها وايضا حسب قدرته على امتصاص التوتر ودرجة تعامله مع الموقف الانفعالي ، فضلا عن قدرته على ازالة الشحنة الانفعالية (تفريغ انفعالي) وعلى اية حال ان ما تشعر به عن خفقان في القلب وسرعة في دقاته ما هو الا تنبيه للعصب السمبثاوي المغذي للقلب والذي يتأثر من الهيپوثلاموس والجهاز الطرفي ، بمعنى اننا جميعا نحس اشياء ونكره اشياء اخرى ، ولكن شعورنا هذا بالمخ وليس القلب .

٢- تغيرات في الجهاز الهضمي :. وتؤثر الحالة الانفعالية على المعدة ايضا فتسبب عسرا في الهضم ، وانتفاخ البطن ، كما تسبب الاسهال او الامساك ، ومغصا في المعدة وتصل الى حدوث اصابة بمرض قرصة المعدة والاثنى عشري ، عندما تكون الحالة الانفعالية للشخص متكررة وحادة .

٣- ضغط الدم :. لاشك ان أي حالة انفعالية يتعرض لها الانسان يتبعها تغيرات في الجهاز العصبي اللاإرادي ، وان الجهاز السمبثاوي يلعب دورا كبيرا في الحالات الانفعالية وبصفة خاصة في الشعور بالقلق الذي يسبب انخفاض ضغط الدم واضطرابا واضحا في ضربات القلب ، وفي حالة الخوف يسبب ايضا اضطرابا في ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم " وغالبا ما يحدث ارتفاع ضغط الدم في حالة انفعال اللاعب مما يؤدي الى تغيير في توزيعه بين سطح الجسم وداخله وكذلك تعرض اللاعب في تلك الحالة الى احمرار الوجه في حالات الخجل والغضب والى الشعور في حالة الخوف

٤- جفاف الحلق والبلعوم: ان عملية التوتر والاضطراب التي تنتاب اللاعب تؤدي الى زيادة تعرفه والى جفاف الفم والبلعوم في حالات الفرح والغضب والفرح.

٥- اتساع حدقة العين :. " هناك حركة ديناميكية غير ارادية في شكل حدقة العين حيث تضعف وتضمر في حالات الالم والاضطراب وتتنوع وتكبر في حالة الفرح والسرور (الخيكاني، ٢٥١:٢٠٠٨).

١-١-٢-٣ اسباب انفعال لاعبي كرة القدم:.

١- نوعية او مستوى المنافسة :.

غالبا ما يتميز حالة اللاعب الانفعالية بانفعالات حادة عند ملاقات الفرق الكبيرة او الفرق في الترتيب المتقدم في الدوري والذي يتميز بوجود اسماء مرموقة ولامعة في صفوفه وكذلك عند المباريات الحاسمة . والعكس صحيح عندما ياجه الفرق الضعيفة " اذ تختلف حالة اللاعب عند تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك ان منافسة متفوق عليه لدرجة كبيرة او عندما يكون منافسة اضعف منه بكثير ومن ناحية اخرى تختلف حالة اللاعب عند عدم معرفته للمستوى الحقيقي للمنافس وعند عدم معرفته المنافس العضلي (حالة المنافس المجهولة) تسبب هذه الحالة الاخيرة المزيد من الابعاء النفسية على اللاعب (علاوي، ٢٦٦:١٩٨٧).

٢- نوعية الاعداد النفسي للاعب

" ان اللاعب الذي أتم مرحلة اعداده النفسي بشكل جيد اثناء التدريب ومراحل الاستعداد بالتاكيد سوف ينعكس ذلك ايجابيا على سلوكية وانفعال اللاعب خلال المراحل التدريبية وعند دخوله المنافسة الرياضية (طالب، ١٠:١٩٩٧).

٣- الخبرة السابقة :

يختلف اللاعبون فيما بينهم في مقدار الخبرة الذي اكتسبوها خلال عمرهم الرياضي في المنافسات والمواقف المختلفة التي واجهتهم خلالها حيث تساعد هذه الخبرة اللاعبين على التكيف مع هذه المواقف والتعامل معها ايجابيا . اما اللاعبين الشباب قليلو الخبرة فملاحم الانفعال ظاهرة عليهم وتؤثر عليهم بسهولة " ان التأثير

الانفعالي لدى الرياضيين بسبب المباراة يختلف من شخص الى اخر وكذلك في الوقت نفسه يختلف حسب خبرة التدريب والمباراة (لويس ، ٨٩: ١٩٨١).

٤- النمط العصبي للاعب :

"ان نوع النمط العصبي المميز للاعب يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة ، وكلنا نعرف ان هناك بعض اللاعبين يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم و انفعالاتهم كما ان هناك بعض اللاعبين يتميزون بالاستثارة السريعة لأقل مثيرو يحتاجون الى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم وهؤلاء غالبا تتنابهم حالة حمى البداية (علاوي ، ٢٦٦: ١٩٨٧).

٥- اهداف المباراة : ان انفعالات في لعبة كرة القدم خاصة تتميز بالتغير الدائم والمستمر وتبعاً لتغيير مواقف واحداث المباراة الذي تنسم بالتغيير المستمر خلال اوقات المباراة فعنما يسجل احد اللاعبين هدفا يرجح كفة فريقه او يتعادل في موقف صعب فأن اللاعب وافراد الفريق ينتابهم مشاعر الفرح والسرور ويستقر مستواهم وترجع ثقتهم بنفسمهم ويزدادون عزيمة واصرار ويستقرون انفعاليا وهذه المشاعر والانفعالات تكون على العكس عند الفريق المقابل حيث ينتابهم انفعال الخوف والقلق وفقدان الثقة والانفعال الحاد وتذبذب المستوى وفقدان الانتباه والتركيز او خفضهما ((ان النشاط الرياضي يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها التي تؤثر تأثيرا واضحا على سلوك اللاعب ويتطلب ذلك من اللاعب القدرة على التحكم في انفعالاته واخضاعها لسيطرته كما ان ديناميكية الحالات الانفعالية اثناء مباراة كرة القدم تتميز بالتغيير الدائم من انفعال معين الى انفعال مغاير (علاوي ، ٢٥٤: ١٩٨٧).

٢-١-٤- بعض طرق السيطرة على انفعالات اللاعبين .:

١- القرآن الكريم .:

لقد خلق الله الانسان وهو يعرف ما يفيد وما يضره ويعرف مكنونات نفسه كيف لا وهو خالقه ولقد امرنا الله في آيات عديدة على ذكر الله والاستماع الى كلام الله لأنه يذهب القلق والخوف والأمراض النفسية والبدنية ايضا ويؤدي الى سكينه النفس وذهاب الغضب . قال تعالى ((الا بذكر الله تطمئن القلوب)) كما قال تعالى ((فاذكروا الله قياما وقعودا وعلى جنوبكم)) وقال تعالى ((لو انزلنا هذا القرآن على جبل لرأيت خاشعا متصدعا من خشية الله)) وقال تعالى ((اذا قرى القرآن فاستمعوا له وانصتوا لعلكم ترحمون)) .

٢- التدليك .:

يعد التدليك احدى الطرق الفعالة والمهمة للتخلص والسيطرة على انفعالات اللاعبين حيث نلاحظ الكثير من اللاعبين يستخدمون التدليك قبل المباراة وفي اوقات الاستراحة بين الشوطين وعند الشد العضلي حيث ((ان التدليك يرخي الالياف العضلية ويفرق بين بعضها البعض مما يفسح المجال للحركة من جديد بحرية و طاقة كبيرة وبمرونة تامة ويساعد على استطالة العضلات التي تقتصر جراء الاداء الرياضي العنيف المتكرر ، كما انه يمنع التعب ، ويمنع الاسترخاء ويهدا الالام ويقلل من التوتر كما يساعد على التقليل من ترسب الاحماض كما ان التدليك يحسن

التنفس الجليدي كما يخفف التدليك الشد المسلط على الجهاز العصبي (كمونة هوبرت، ٢١: ١٩٩٠).

٣- **الاسترخاء:** هناك على العموم حالتين سلبيتين قد يمر بها لاعبو كرة القدم قبيل اشتراكهم في التدريبات والمباريات القوية فنجدهم اما مستأثرين أي يعانون من توتر عالي او نجدهم غير فاعلين او مبالين بأهمية هذه التدريبات او المباريات التي سيخوضونها [هنا يأتي دور تمارين الاسترخاء] حيث كانت بدايات هذه الطريقة من قبل (جاكسون ١٩٢٩-١٩٣٨) الذي قدم نظرية مفادها ان من الصعوبة ان يكون الفرد عصيبا او متوترا حال استرخاء جزء من اجزاء جسمه استرخاء تاما بمعنى ان العصبية وتوتر العضلات والاعضاء غير الارادية يمكن خفضه اذا كانت العضلات الهيكلية المرتبطة في حالة استرخاء . وطبقا لرأي جاكوبسن لا يمكن ان يوجد العقل القلق في جسم مسترخي. (الخيكاني، ٢٩٦: ٢٠٠٨)

٤- **تنظيم التعود على مواقف المباراة:**

من واجب المدرب ان يعود لاعبيه على المواقف والظروف المختلفة للمباراة ان ذلك يمكن للاعب من ان يتكيف للمواقف المختلفة للمباراة. (الخيكاني، ٣٠٩: ٢٠٠٨)

٢-١- **السمات الانفعالية:**

"لعبة كرة القدم يحتاج الى بعض السمات والتي لا يمكن بدونها ان يصبح اللاعب بارزا في هذه اللعبة .

٢-١-٢- **١- مفهوم السمات الانفعالية:**

هي السمات المميزة للسلوك الانفعالي وتمثل الاسلوب العام لفاعلية الشخصية لتعطي مجموعة متنوعة من الاستجابات النوعية (المعروف، ١٢٥: ١٩٨٦). ولقد ربط الكثير من الباحثين بين السمات الانفعالية وبين ابعاد الشخصية بحيث اكدوا على ان السمات الانفعالية هي احدى ابعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها و بذلك قسموا السمات الانفعالية الى سمات عامة تدل على مجموعة صفات مشابهة لعدد من الافراد .اي التي تكون مشتركة في افراد مجتمع ما كما توجد سمات خاصة تميز فرد معين من الافراد.

والسمات الانفعالية للاعب كرة القدم " تتحدد في جميع قدرات اللاعب على مواجهة المنافسة الرياضية ، وقد تغطي اللاعب مجموعة من الاستجابات الانفعالية النوعية الذي يبدو عليها لاعب كرة القدم في المنافسة مثل الاتزان الانفعالي ، ضبط النفس ، الثقة بالنفس ... الخ (عنان، ٩٩: ١٩٩٥).

٣- **منهج البحث وإجراءاته الميدانية**

٣-١- **منهج البحث .**

ان اختيار الباحث للمنهج الملائم لبحث مشكلة من اهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح بحثه .

اذ ان المنهج هو "الاسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله التوصل الى حل مشكلة البحث (محجوب، ٨١: ٢٠٠٢).

ولهذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحيوهي "دراسة ظاهرة او معالجة مشكلة ما كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد

العلاقات بين عناصرها من خلال استخدام الادوات الموضوعية لجمع البيانات وتحليلها وتفسير نتائجها(الشوك،٥٥:٢٠٠٤).

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

١-٢-٣ مجتمع البحث

ان طبيعة مشكلة البحث وكيفية التعامل معها هي التي تحدد مجتمع البحث ونعني بمجتمع البحث ((جميع مفردات لظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها ونعني به ايضا جميع الافراد او الاشخاص التي يقوم الباحث بدراستها ونعني به ايضا جميع الافراد او الاشخاص او الاشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث(سرحان،حبش،٣٢:٢٠١١)

وبناء على ذلك فقد اشتمل مجتمع البحث على لاعبي فرق الاندية المشاركة في دوري الدرجة الاولى بكرة القدم في اقليم كردستان لسنة (٢٠١٢-٢٠١٣) والبالغ عددها (٤٣٨) لاعبا يمثلون (١٨) ناديا حسب سجلات الاتحاد الكوردستاني لكرة القدم وكما في الجدول^(١).

جدول (١)

يبين الاندية المشاركة في دوري الدرجة الاولى في اقليم كردستان والذين يمثلون مجتمع البحث .

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
١	سوران	٢٥
٢	اشتري	٢٥
٣	بيشكوتن	٢٤
٤	برايبي	٢٣
٥	نوروز	٢٦
٦	كوية	٢٣
٧	اكري	٢٥
٨	سيرواني نوى	٢٦
٩	خانقين	٢٣
١٠	الثورة	٢٤
١١	آلا	٢٤
١٢	جمجمال	٢٥
١٣	ده ريندخان	٢٤
١٤	خاك	٢٣
١٥	اسو	٢٤
١٦	كاره	٢٥
١٧	حليجة	٢٥
١٨	شهيدان	٢٤
المجموع		٤٣٨

٢-٢-٣ عينة البحث

تعرف العينة ((بأنها ذلك الجزء الخاص المأخوذ من المجتمع الأصلي والتي عن طريقه يمكن الحصول على البيانات الفعلية اللازمة للتجربة(الكناني،١:٢٠٠٩) وقد اشتملت عينة البحث على (٩١) لاعبا يمثلون (٧) اندية من مجتمع البحث تم اختيارهم بصورة عشوائية ، اما اللاعبين فقد تم اختيارهم بصورة عمدية وحسب متطلبات البحث وبواقع (١٣) لاعبا من كل فريق ، وبالاتفاق مع المدرب تم اختيار اللاعبين الذين يلعبون كأساسيين في جميع المباريات وكذلك ثلاثة لاعبين احتياط والذين يعتمد عليهم المدرب كثيرا ويلعبون في المباريات باستمرار كبداء. وكما في الجدول رقم (٣) وبهذا بلغ نسبة العينة الرئيسية بالنسبة لمجتمع البحث (٧٧، ٢٠%)

جدول رقم (٣)
تبين عينة التجربة الأساسية

ت	اسم النادي	العدد الكلي
١	آشتي	١٣
٢	برايتي	١٣
٣	نوروز	١٣
٤	الثورة	١٣
٥	آلا	١٣
٦	جمجمال	١٣
٧	خاك	١٣
المجموع		٩١
النسبة		٧٧.٢٠%

٣-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.

((ان ادوات البحث هي التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات وأجهزة(محجوب،١٧٩:١٩٩٣).

وقد استعان الباحث بالأدوات التالية:

- ١- المصادر العربية والاجنبية.
- ٢- شبكة المعلومات الدولية .
- ٣- استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين. *
- ٤- فريق العمل المساعد. **
- ٥- حاسبة يدوية نوع (kenko).
- ٦- ساعة يدوية للتوقيت.
- ٧- كاميرا رقمية نوع (Sony).

٣-٣-١ مقياس السمات الانفعالية في الرياضة

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية للمقياس .

ان "افضل طريقة لاستكشاف مدى ملائمة اداة البحث المصممة هو اختبارها قبل تنفيذها أي اجراء تجربة استكشافية (استطلاعية) للتثبيت من مشكلاتها(ويمر،دومينك،١٩٩٧"١٨٤)

حيث قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٠١٢/١٢/٥) في تمام الساعة الثالثة عصر يوم الاربعاء على (٢٤) لاعبا من لاعبي نادي خانقين الرياضي وكان الغرض من التجربة هو:

١. التأكد من مدى وضوح فقرات المقياس والتعليمات .
٢. التعرف على الصعوبات والمعلومات التي تواجه عملية تطبيق المقياس لتلافيها في التجربة الرئيسية
٣. معرفته الوقت المستغرق للإجابة على المقياس .
٤. التأكيد من كفاءة فريق العمل المساعد .
٥. التدريب العلمي للباحث .

وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية تبين للباحث ان الوقت المستغرق لتطبيق المقياس تراوح بين (٢٠-٢٥) دقيقة ، وقد ابدى اللاعبون ارتياحهم لتدرج المقياس الخماسي كونه يعطي لهم المرونة في الإجابة ، وقد اظهرت التجربة عدم وجود غموض حول فقرات المقياس وتعليماته

٣-٤-٧ الخصائص السيكمترية للمقياس

قام الباحث بأيجاد الخصائص السيكمترية للمقياس من صدق وثبات وموضوعية حيث (يتفق المختصون في القياس والتقويم النفسي على ان الصدق والثبات اهم خاصيتين من الخصائص السيكمترية للمقياس النفسي) (عباس واخرون، ١١٠:٢٠٠٩)

٣-٤-٧-١ الصدق Validiy.

يعد الصدق من الخصائص المهمة للاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية حيث يتعلق بالهدف الذي يبنى لأجله الاختبار بصدق المقياس يعني ((ان تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من اجلها(العساف،: ٤٣٠:١٩٩٥) وللتأكد من صدق المقياس فقد استخدم الباحث مؤشرات للصدق كونهما يتلائمان وطبيعة البحث هما :

صدق المحتوى (المضمون) Content Validty

لقد اعتمد الباحث على صدق المحتوى في استخراج الصدق الظاهري فصدق المحتوى يعني بدراسة محتوى الاختبار وتفحص بنوده المختلفة والى أي مدى يمثل المقياس لجوانب السمة المطلوب قياسها حيث ان ((صدق المحتوى هو صدق منطقي لا بد من وجوده فهو يتضمن تعريفا محددا للقدرة الخاضعة للقياس مع وصف واضح لمجال التقويم وعند توافر هذين الشرطين سوف يتمكن المختصون والخبراء الذين يعرض عليهم الاختبار من تحديد صدقه..... ويتحقق هذا النوع من الصدق

عندما يعرض الاختبار على المختصين في ميدان البحث لتحديد صلاحية المجالات وفقراته في تمثيل المجالات التي تنتمي إليها (الكناني، ١٩٤:٢٠٠٩) وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال التعريف لمفهوم السمات الانفعالية وتحديد مجالاتها وتعريف كل مجال وتحديد فقرات كل مجال من خلال عرض المقياس بمجالاته وفقراته على مجموعه من الخبراء^١ لإقرار صلاحية المجالات وفقراته

٣-٤-٧-٢ الثبات Reliability :

يعد الثبات ميزه من مميزات المقياس الجيد حيث يقصد بثبات المقياس " هو مدى الدقة والاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها (عباس وآخرون، ٢٦٧:٢٠٠٩) وقد استخدم الباحث طريقة الاعداد للتحقق من ثبات المقياس

طريقة اعادة الاختبار.

وهي الطريقة التي يستخدم فيها اجراء الاختبار لمرتين بفاصل زمني مناسب تحت نفس الظروف ، وعادة يعطي الاختبار الثاني او التطبيق الثاني بعد (١-٧) ايام من التطبيق الأول ، ويحسب معامل الارتباط للثبات بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني ويسمى الناتج بمعامل الثبات (صمدي، ١٢٢:٢٠١١).

ولإيجاد معامل الثبات بهذه الطريقة قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مؤلفه من (٢٤) لاعبا من نادي دربندخان الرياضي

وأعيد تطبيق المقياس بعد مرور (٧) ايام من التطبيق الاول وبعد جمع الاستمارات تم معالجتها احصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني ، فتراوحت معامل الثبات ما بين (٠,٩١-٠,٩٦) بالنسبة لجميع ابعاد المقياس ولغرض اختبار معنوية معامل الارتباط تم استعمال ((جدول دلالة معامل الارتباط)) وكما في الجدول رقم (١٢).

جدول (١٢)

يبين معمل الثبات ومعنوية الارتباط لأبعاد مقياس السمات الانفعالية

ت	الأبعاد	قيمة (R) المحتسبة	مستوى الدلالة
١	الاتزان الانفعالي	٠,٨٩١	معنوي
٢	الثقة بالنفس	٠,٩٦٤	معنوي
٣	المرونة الشخصية	٠,٩١٧	معنوي
٤	التصميم	٠,٩٤٣	معنوي
٥	الحماس	٠,٩٤٤	معنوي

حيث يتضح من خلال الجدول (١٢) ان قيم معامل الارتباط المحتسبة لأبعاد مقياس السمات الانفعالية تراوحت بين (٠,٩١٧-٠,٩٦٤) وهي اكبر من قيمتها الجدولية

*١- أ.د عبد الرحمن ناصر/أختبارات/ جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية.

٢- أ.م.د أحمد رمضان /علم النفس الرياضي/جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية.

٣- أ.م.د بشرى عناد مبارك/علم النفس العام/جامعة ديالى /كلية ابلتربية الاساسية.

٤- غازي محمود صالح/علم النفس الرياضي/جامعة المستنصرية/كلية التربية الرياضية

البالغ (٠,٤٠٤) وعند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢) وهذا يدل على ثبات ابعاد مقياس السمات الانفعالية.

٣-٥ مواصفات وطريقته تطبيق المقياس.

بعد الانتهاء من استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس، وبعد عرض المقياس على الخبراء وبعد اخضاع المقياس للتحليل الاحصائي واستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس اصبح (المقياس بصورته النهائية)* جاهزا للتطبيق على عينة التجربة الرئيسية حيث يتصف المقياس بكونه يتكون من (٤١) فقرة موزعه على (٥) سمات انفعالية حيث ان كل (٨) فقرات تقيس سمه من السمات الخمسه باستثناء سمه (المرونة الشخصية) فأنها تتكون من (٩) فقرات.

كما يتم تصحيح المقياس حسب (مفتاح التصحيح)^{٢*} اذ يتم جمع درجات كل بعد على حده والدرجة العالية تشير الى تميز اللاعب الرياضي اوخط اللعب بالسمة التي يقيسها البعد.ولاجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس ،نقوم بجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عند اجابته على فقرات المقياس ال (٤١)،لذا فأن اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (٢٠٥) درجة وادنى درجة هي (٤٥) اما درجة الحياذ فيمكن الحصول عليها من خلال جمع درجات مقياس التقدير (١+٢+٣+٤+٥) ثم تقسيمها على (٥) بدائل ثم نقوم بضربها في عدد فقرات المقياس والبالغة (٤١) فقرة فكانت درجة الحياذ هي (١٢٣) .

٣-٦ التجربة الرئيسية .

بعد الانتهاء من اعداد المقياس بصورته النهائية قام الباحث مع فريق العمل المساعد بتوزيع المقياس على لاعبي بعض أندية الدرجة الاولى في اقليم كردستان والبالغ عددها (٧) أندية هي (أشتي ، برايتي ، نوروز ، الثوره ، آلا ، جمجمال ، خاك) والذين يمثلون عينة التجربة الرئيسية. وبدأ الباحث بتطبيق التجربة في: يوم الجمعة ٢٠١٣/٣/١ فيما بين الساعة الثانية والثالثة عصرا.

حيث وزع المقياس على عينة البحث الأساسية والبالغة عددهما (٩١) لاعبا مع شرح اهمية البحث وأهدافه والتأكيد على الاجابة على جميع الفقرات البالغه (٤١) فقرة والتأكيد على الاجابة بموضوعية ودقه والتأكيد على سرية اجاباتهم من خلال عدم كتابة اسمائهم على ورقه الاستبيان والتأكد من عدم وجود اجابة خاطئة وإجابة صحيحة بل ان الاجابة تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وبعد الانتهاء من التجربة تم الفحص الاستثمارات فتبين ان جميعها مكتملة الاجابة ولا توجد استمارة مستبعده وتم تفريغ البيانات من اجل معالجتها احصائيا وبذلك تم الانتهاء من التجربة الرئيسية وتفرغ بياناتها

٣-٧ الوسائل الاحصائية .

تم معالجة البيانات الاحصائية بواسطة برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وذلك لاستخراج مايلي :-

^{٢*} ملحق (٩) يوضح المقياس بصورته النهائية .

^{**} ملحق (١١) مفتاح التصحيح لمقياس السمات الانفعالية .

الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. اختبار (ت). معادلة الارتباط البسيط (بيرسون).

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ تبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للسمات الانفعالية لعينة البحث

جدول (١)

ت	الفريق	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	أشتي	١٣	١٦٧,٠٠٠	٥,١٣١
٢	آلا	١٣	١٦٩,٣٠٧	٦,٢٥٠
٣	الثورة	١٣	١٦٧,٣٨٤	٦,٨٠١
٤	برائتي	١٣	١٦٠,٧٦٩	٤,٥٤٨
٥	جمجمال	١٣	١٦٣,٩٢٣	٤,٥١٧
٦	خاك	١٣	١٦٠,٥٣٨	٥,٢٠٦
٧	نوروز	١٣	١٦٤,٦٩٢	٤,٨١٦

الجدول (١) يوضح ان الوسط الحسابي لفريق اشتي هو (١٦٧,٠٠٠) وبانحراف المعياري (٥,١٣١) وكذلك الوسط الحسابي لفريق آلا هو (١٦٩,٣٠٧) والانحراف المعياري (٦,٢٥٠) والوسط الحسابي لفريق الثورة هو (١٦٧,٣٨٤) وبانحراف معياري (٦,٨٠١) وكذلك الوسط الحسابي لفريق برائتي (١٦٠,٧٦٩) وبانحراف معياري (٤,٥٤٨) والوسط الحسابي ل جمجمال هو (١٦٣,٩٢٣) بانحراف معياري (٤,٥١٧) والوسط الحسابي ل خاك هو (١٦٠,٥٣٨) بانحراف معياري (٥,٢٠٦) كذلك الوسط الحسابي لفريق نوروز هو (١٦٤,٦٩٢) بانحراف معياري (٤,٨١٦). حيث بلغ الوسط الحسابي للفرق السبعة (١٦٤,٧٩٧) بانحراف معياري قدره (٣,٣٤٤)

٤-٢ عرض النتائج لعلاقة الارتباط بين ترتيب الفرق ومقاس اسمات الانفعالية لعينة البحث

جدول (٥)
يبين علاقة الارتباط بين ترتيب الفرق ومقياس السمات الانفعالية

المتغيرات	حجم العينة	درجة الحرية	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة عند مستوى (0.05)
السمات الانفعالية	٧	٥	٠,٧٦٤	٠,٧٥٤	معنوية
ترتيب الفرق	٧				

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين السمات الانفعالية وترتيب الفرق بلغت (٠,٧٦٤) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية (٠,٧٥٤) تحت درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (0.05). وهذا يدل على ان هناك علاقة معنوية بين السمات الانفعالية وترتيب الفرق.

٤-٣ مناقشة نتائج العلاقة بين مقياس السمات الانفعالية وترتيب الفرق لكرة القدم
من خلال النتائج التي تم الحصول عليها بعد معاملة نتائج الاختبارات احصائيا وجد ان الفرق التي حصلت على المراكز المتقدمة هي فرق التي كانت نتائج السمات الانفعالية لها عالية جدا أي ان اللاعبين في هذه الفرق كانت إجاباتهم في استمارة اختبار مقاربة إلى حد كبير مع ما يقوم به اللاعبين فعلا أثناء المباريات الفعلية و هذا ما يجعل هذه الفرق تحتل المراكز المتقدمة.

اذ يؤكد محمد حسن علاوي انه كلما كانت ثقة اللاعب بنفسه عالية يؤدي ذلك الى حصول اجابات للاستجابات الانفعالية الحقيقية اثناء المباريات من خلال الحسم وتحقيق الفوز ومن امثلة هذه النتائج عند اللاعب تشمل ، الرضا، التفوق ،النجاح (علاوي ، رضوان، ١٩٨٧ : ٤٤٠) هذا الشق الذي لم يحصل على نصيبه الوافر من اهتمام مدربينا في الدول النامية له من الاهمية وهو صاحب الكلمة الفصل عندما يكون الخصمان المتنافسان في نفس مستوى الاعداد والاداء من الناحية البدنية والمهارية والخطية والمعرفية عندئذ يكون الصفات النفسية هي التي تقرر النتيجة النهائية للسباق (الحوري . ١٠٤ : ٢٠٠٨).

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات :

١- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين السمات الانفعالية وترتيب بعض فرق دوري الدرجة الاولى لكرة القدم في اقليم كردستان العراق .

٥-٢ التوصيات:

- ١- تركيز الاهتمام بالاستجابة الانفعالية لما تمتلكه من أهمية في التعرف على مستويات اللاعبين الحقيقية اثناء المباريات.
 - ٢- تنمية السمات الانفعالية لدى اللاعبين بما يلائم ومتطلبات التدريب والمنافسة .
 - ٣- ضرورة العمل على توفير البيئة النفسية للاعبين وتوفير المعالج النفسي لكل فريق الذي يساهم في تنمية الصفات النفسية للاعبين.
- المصادر العربية والاجنبية
- ❖ محمد خليل عباس ، وآخرون ، مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان ٢٠٠٩ ، ط ٢ .
 - ❖ اديب محمد الخالدي ؛ علم النفس العصبي ، دار الوائل ، عمان ط ١ ، ٢٠١٠ .
 - ❖ . ارنوف وينج ترجمة عادل عز الدين وآخرون ؛ مقدمة في علم النفس . القاهرة ، مطبعة الاهرام ، ١٩٨٣ ، ص ١٣٣ .
 - ❖ . توفيق السيد وآخرون ؛ بحوث في علم النفس . القاهرة ، عين الشمس ، ١٩٧٠ .
 - ❖ . راهبة عباس العادلي ؛ الانفعالات نموها وادارتها ، بغداد ، مطبعة فينوس ، ٢٠١٠ ص ٥٩ .
 - ❖ . سيد غنيم ؛ سيكولوجية الشخصية - محدداتها- قياسها - نظرياتها . القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٧٥ ، ص ٢٥٠ .
 - ❖ . صبحي عبداللطيف المعروف ؛ نظريات الارث النفسي والتوجيه التربوي ، بغداد ، مطبعة القادسية ١٩٨٦ .
 - ❖ . عامر سعيد جاسم ؛ سايكولوجية كرة القدم ، دار الضياء ، النجف ٢٠٠٨ .
 - ❖ . عبد علي الجسماني ؛ علم النفس وتطبيقاته ، بغداد ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ .
 - ❖ . فريق كمونة ، كوران هربرت ؛ التدليك الرياضي . بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩٠ .
 - ❖ . قاسم حسن حسين ؛ المصدر السابق ..
 - ❖ . كامل طه الويس ؛ موصل ، دار الكتب ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨١ .
 - ❖ . محمد العربي شمخون وآخرون ؛ السمات الانفعالية ومستوى الاداء المهارى للناشئين، الرياض ، الاتحاد العربي السعودي للجيمباز .
 - ❖ . محمد العربي شمخون وآخرون؛ السمات الانفعالية ومستوى الاداء المهارى للناشئين، بحث منشور، الرياض
 - ❖ . محمد حسن علاوي ، محمد رضوان ؛ المصدر السابق .
 - ❖ . محمد حسن علاوي ؛ علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧ .
 - ❖ . خالدة ابراهيم احمد؛ مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي ، مكتبة نور ، بغداد ، ط ١ .
 - ❖ . محمد حسن علاوي ؛ مدخل الى علم النفس الرياضي ، ط ٧ . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٩ .

- ❖ محمد عبد الفتاح عنان ؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية ، والتطبيق والتجريب ، ط١ . القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- ❖ محمد عثمان نجاتي؛ علم النفس في حياتنا اليومية، دار الفكر، الكويت، ١٩٨٨،
- ❖ نزار طالب ؛ محاضرة علمية لطلبة الماجستير لمادة علم النفس الرياضي، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٧ .
- ❖ احمد محمد عبد الخالق ؛ الابعاد الاساسية للشخصية . الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٧٩.
- ❖ احمد محمد فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم-التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٢، ٢٠٠٦،
- ❖ روجر ويمر وجوزيف دومنيك ، مقدمة في اسس البحث العلمي ، ترجمة صالح خليل ابو اصبع ، (عمان ، دار ارام للدراسات والنشر والتوزيع ، ط٦ ، ١٩٩٧ ،) .
- ❖ سلمان عكاب سرحان وحيدر ناجي حبش، مصدر سبق ذكره،
- ❖ صالح بن حمد العساف ، المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض ، مكتبه الصكبان ط١ ، ١٩٩٥ .
- ❖ عايد كريم الكناني ، مقدمة في الاحصاء والتطبيقات spss ، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ط١، ٢٠٠٩ .
- ❖ لؤي غانم الصميدعي (وآخرون) ؛ الاحصاء والاختبار في مجال الرياضي ، اربيل ط١، ٢٠١٠ .
- ❖ -نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي، دليل البُحاث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية (بغداد ، مطبعة الشهد ، ٢٠٠٤)، .
- ❖ -وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه ، بغداد دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.
- ❖ ووجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣
- ❖ عكلة سليمان الحوري ؛ مبادئ علم نفس التدريب الرياضي ، دار ابن الاثير ، الموصل، ط١، ٢٠٠٨.
- ❖ 1.Kane . J . cognitive aspects of performance ,British Journal of Sport Medicine 1978 . P201
- ❖ Salmela,J . Competitive Behaviors of O lympic G ymnastics, Thomas Publisher, Spring field, Illinois. 1980. P.6.1

ملحق رقم (١)
مقياس السمات الانفعالية بصورته النهائية

ت	العبارات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
١	افقد السيطرة على انفعالاتي عندما يرتكب البعض خطأ ضدي					
٢	اميل الى تحدي الفرق القوية					
٣	اسعى بكل جهدي لآكون افضل لاعب في الفريق					
٤	اتقبل رأي المدرب عندما يضعني على منصة الاحتياط					
٥	فترات التدريب اعتبرها فترات ممتعة ومشوقة					
٦	عصبيتي تؤثر على ادائي في المباراة					
٧	انا واثق من قدرتي على الاداء في المباراة					
٨	قوة الفريق المقابل لايتنيني عن تحقيق الفوز					
٩	اهتم بأراء الآخرين في مستوى ادائي الرياضي					
١٠	حبي للعب في المباراة الودية لا يختلف عنه في المباراة التنافسية					
١١	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كان ادائي سيء في المباراة					
١٢	امارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب الرسمية					
١٣	اتقبل ملاحظات اعضاء الفريق بشأن هفواتي					
١٤	ممارسة الرياضة بحد ذاتها هي هدف مميز بالنسبة لي					

١٥	اغضب واعترض بشدة عندما يتخذ الحكم قرارا خاطئا ضدي				
١٦	اشعر بأنني نقطة قوة للفريق وان المنافس يخشاني				
١٧	ادائي في المباراة لا يتأثر بصعوبة المنافسة او قوة الخصم				
١٨	احاول البحث عن طرق متعددة لكي اكونا اكثر كفاءة في لعبي				
١٩	احافظ على روحي المعنوية حتى عند الخسارة				
٢٠	تكثر اخطائي في اثناء الوقت الحرج من المباراة				
٢١	ارغب بمواجهة كل ماهو جديد وصعب في حياتي الرياضية				
٢٢	اعمل اي شيء من اجل الفوز في المباراة				
٢٣	عندما تسوء الامور في المباراة ابحت عن طرق ابتكارية لمعالجة الامور				
٢٤	افكر في الطرائق الرياضية التي تزيد من مواهبي الرياضية				
٢٥	تراودني افكار ترك الفريق عندما اخطيء في المباراة				
٢٦	قوة الفريق المنافس يمكن ان يحدد طريقة لعبي في المباراة				
٢٧	التزم بتوجيهات وخطة المدرب في حالة ملائمتها لظروف المباراة				

٢٨	اواضب على ممارسة التمارين لزيادة لياقتي البدنية					
٢٩	استطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير نتيجة المباراة في غير صالحنا					
٣٠	اشعر بالخجل عندما يخسر فريقي في اي مباراة					
٣١	عندما تسوء الامور في المباراة فأنني استسلم بسهولة					
٣٢	ملاحظات وانتقادات المدرب واللاعبين يصيبني بالنزاع					
٣٣	امارس اللعب كهواية واشغال وقت الفراغ					
٣٤	اتحدث بهدوء مع الحكم عندما يتخذ ضدي قرارا خاطئا					
٣٥	اخشى الهزيمة حتى قبل ان تبدأ المباراة					
٣٦	عندما تكون الضغوطات كبيرة في المباراة لا استطيع ان اقدم اداء جيدا					
٣٧	انتقادات المدرب لي يجعلني افكر في ترك الفريق					
٣٨	التدريب المتكرر يبعث في نفسي الملل					
٣٩	استمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني احسن التصرف فيه					
٤٠	اشك في قدرتي على تحسين ادائي المستقبلي					
٤١	التزم بخطة المدرب حتى لو كان فشلها واردا جدا					