

أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بمحافظة

سوهاج

عبدالله محمد أنور عبد الغنى

المقدمة ومشكلة البحث:-

إن الوصول باللاعب إلى أفضل مستوى في الأداء يكمن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب ، والذي يشمل الإعداد البدني والمهارى والخططي فضلاً عن الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى قبل وأثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال التطور الذي حصل للرياضة وفي مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية.

ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، إذ كانت أولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية تلتها دراسات في بعض الظواهر النفسية (كالقلق والخوف والاستثارة الانفعالية) وعلاقتها بالانجاز الرياضي، وقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن العامل النفسي يؤثر في بعض الأحيان سلباً في الانجاز الرياضي ويؤثر في أحيان أخرى إيجاباً. (٢٠ : ٩)

ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠١) أن الإعداد النفسي لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محددًا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلّة من الجهاز العصبي

إلى هذه العضلات العاملة فلاعب كرة اليد التي تحاول إتقان مهارة التصويب على المرمى تحتاج إلى أداء هذه المهارة عشرات المرات وهى بذلك تقوى وتدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسئولة عن أداء المهارة، التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فاللاعب من خلال استحضار الحالة الذهنية والنفسية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة. (٤: ١٠٧)

ويشير حسن علاوى (١٩٩٨) إلى أن القلق يعتبر حالة نفسية غير مريحة تتعلق بحدوث حالة من التخوف والاضطراب لا يستطيع اللاعب أن يتخلص منها وبصحبها شعور بالعجز لأن الشخص القلق يشعر دائماً بأنه محاصر لا يستطيع أن يجد حلاً لمشكلته ، ورغم أن القلق ينشأ عن الخوف والانفعالات إلا أنه يمكن تمييزه عنه في جوانب كثيرة فهو أكثر غموضاً من الخوف وعلى عكس الخوف فهو لا ينشأ من موقف قائم دائماً عن موقف منتظر حدوثه. (٣٥: ٩٩)

ورياضة كرة اليد تكون المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ولابد أن يتميز أفرادها بالسماوات الدافعية السابقة لتحقيق هذا المستوى المطلوب، وهذا ما يؤكد لنا مدى ارتباط مهارة للاعبي كرة اليد النفسية في الإنجاز الرياضي ويتمشى ذلك الاستنتاج مع ما أكده Lam, W. (2003) & Fielding, R. في أنه من خلال الملاحظة الموضوعية والمقابلات الشخصية والبحوث التي تمت وأجريت للصفوة من الرياضيين وبدراسة البروفيل النفسي للرياضيين في المستويات العالية أتضح تميزهم بالخصائص والسماوات النفسية، البعد الذي رجح هؤلاء الفئة عن غيرهم من اللاعبين. (٥٥: ٢٨٥)

ويوضح حسن علاوي (١٩٩٩) أن المنافسات الرياضية تتطلب ضرورة استخدام اللاعب لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن هذا وترتبط المنافسات الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة والتي تتميز بقوتها وشدتها كما تتميز المنافسات الرياضية بحضور عدد غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، مما يصعب على الرياضي الأداء في حالة عدم إعداده نفسياً لمثل هذه المواقف.

(٣٦ : ٧٣)

وتعد لعبة كرة اليد من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي إلى ضغط نفسي كبير على اللاعبين، إذ أن العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب و الاستقرار على الأداء و ذلك من خلال إعداده نفسياً للمنافسات وتعد المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي من العوامل المؤثرة على حالة اللاعب النفسية من توتر وقلق وبالتالي تؤثر على مستوى أداء اللاعبين، ولها دور كبير في تحسين وتطور الأداء ووجود النقص أو الخلل في الحالة النفسية، كما له تأثيراً مباشراً على قدرة أداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل، ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من خلال إعداد برامج نفسية تهدف من خلال التعرف على الخلل الموجود في الفريق من خلال تحديد وتشخيص أبعاد نفسية للفريق وإجراء البحوث والدراسات النفسية. (٥ : ١٣٤)

من خلال عمل الباحث كمدرّب كرة يد لاحظ أن لاعب كرة اليد يتعرض للعديد من المثيرات والموضوعات في البيئة الرياضية تؤثر على وصوله لأهدافه، ذلك من حيث نظام المنافسة في المجال الرياضي والمواقف الانفعالية، التي ترتبط بأداء وسير المباراة والنتيجة وخبرات النجاح والفشل وغيرها من المواقف التي ينظر إليها على أنها متغيرة وغير منتظمة ومشوشة، ويصعب السيطرة عليها وضبطها والتي تؤثر بالسلب على أداء اللاعب.

وقد لاحظ الباحث من خلال ممارسته للعبة كرة اليد أن الكثير من المسؤولين والمدربين واللاعبين يعتقدون أن السبب الرئيسي في إنخفاض الأداء يرجع إلى إنخفاض في مستوى برامج التدريب وعدم جدية اللاعبين في تنفيذ هذه البرامج بينما قد ترجع المشكلة إلى قلق ما قبل المنافسة الذي له تأثير سلبي على أبعاد التفوق الرياضي للاعب كرة اليد أثناء المنافسة وهو يعاني منه العديد من اللاعبين.

ومن هنا تظهر مشكلة هذه الدراسة في محاولة التعرف على إذا ما كانت هناك علاقة بين قلق ما قبل المنافسة وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بحيث يمكن أن تمثل الدراسة رؤية جديدة نحو مواجهة أسباب إعاقة التفوق الرياضي والفوز في المنافسة والتغلب على حالة قلق ما قبل المنافسة للاعب كرة اليد.

أهمية البحث

الأهمية النظرية للبحث

تتناول الدراسة الحالية موضوعا على درجة عالية من الأهمية، كما أنه لا توجد دراسة عربية على حد علم الباحث تعرضت لدراسة قلق ما قبل المنافسة الرياضية وعلاقته بأبعاد التفوق الرياضى لدى لاعبي كرة اليد، كما تفيد الدراسة الحالية في إثراء الجانب النظري للدراسات والبحوث المتعلقة بقلق ما قبل المنافسة الرياضية، وكذلك التفوق الرياضي.

الأهمية التطبيقية للبحث

تتضمن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية إمكانية توظيف نتائجها في مجال التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي؛ حيث تساعد هذه الدراسة في التعرف على العلاقة بين حالة قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بأبعاد التفوق الرياضى لدى لاعبي كرة اليد، كما يأمل الباحث أن تتمخض هذه الدراسة عن عدد من التوصيات التي يمكن أن تفيد مدربي الفرق الرياضية المختلفة للتعرف على أبعاد التفوق الرياضى بين اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية، وذلك لوضع أنسب الإجراءات التي تعمل على تحسين ورفع مستوى اللاعبين أثناء هذه المنافسات ومن ثم تحقيق الفوز والتفوق.

فرض البحث

١ - توجد أبعاد متباينة لمستوى أبعاد التفوق الرياضى لدى لاعبي الدرجة

الثانية لكرة اليد عينة البحث؟

هدف البحث

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على ما يلى:

١- التعرف على مستويات أبعاد التفوق الرياضى لدى لاعبي الدرجة الثانية لكرة اليد عينة البحث.

مصطلحات البحث

١- التفوق الرياضي

عرفه زكى حسن (٢٠٠٦) التفوق الرياضي بأنه "إمّياز أو تفوق أو ارتفاع في مستوى الأداء لدى اللاعب أو الجماعة بالمقارنة مع الآخرين من نفس المرحلة السنّية في مجال نشاط رياضي إختاره اللاعب بقناعه ويتوجّيه المسؤولين". (١٤ : ٦٤)

٢- أبعاد التفوق الرياضي*

ضبط النفس

"هو القدرة على التحكم في الانفعالات أثناء اللعب، مع السيطرة على الإندفاع نحو إيذاء المنافس مع عدم إظهار العصبية أو (النرفزة) الواضحة عند الهزيمة".

الإحساس بالمسؤولية

"هو التميز بالتوجه نحو بذل الجهد في التدريب وفي المنافسات الرياضية، والتوجه الايجابي نحو الأدوات والأجهزة الرياضية مع التوجهات ايجابية نحو المسؤولية العلمية والمسؤولية الرياضية".

احترام الآخرين

(*) تعريف إجرائى للباحث

"هو التوجه الإيجابي نحو تقدير المدرب و الإداري أو المعلم أو

رئيس الفريق و الزملاء والمنافسين والحكام والجمهور".

الدراسات المرتبطة :

م	اسم الباحث	عنوان البحث	الهدف	العينة	منه ج البحث	النتائج
١	وائل عبد العزيز) ٢٠١ ٢ (٤٤)	علاقة قلق المنافسة الرياض ية بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركة كين في أسبوع شباب الجامعا ت المصر ية	التعرف على علاقة قلق المنافسة الرياضية بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركة كين في أسبوع شباب الجامعات المصرية	٣٢٠ طالب من المشاركين في	المنهج الوصفي	وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين دافعية الإنجاز الرياضي وقلق المنافسة الرياضية لصالح المنتخبات التي حصلت على المراكز الأربعة الأولى.

٢	حسن	مصادر	تهدف	تكونت	المنه	وتم التوصل إلى أن مستوى
	معين	الثقة	إلى	عينة	ج	مصادر الثقة كان عالياً،
)	بالنفس	التعرف	البحث	الو	وكانت أول القيم التربوية
	٢٠١	لدى	على	من	ص	هي القيم الدينية وتوجد
	١	لاعبي	مصادر	(٦٣٠)	في	فروق على بعض مصادر
	(٨)	فرق	الثقة	تم		الثقة بالنفس لصالح لاعبي
		الألعاب	بالنفس	اختيار		فرق الألعاب الجماعية، كما
		الرياض	لدى	هم		توجد فروق ذات دلالة
		ية في	لاعبي	بالطر		إحصائية تعزى لمتغير
		الجامعا	فرق	يقة		النوع.
		ت	الألعاب	الطبقة		
		الفلسط	الرياض	ية		
		ينية	ية في	العشوا		
		وعلاقتها	الجامعا	ئية		
		ا بالقيم	ت			
		التربوية	الفلسط			
			ينية			

٣	سعد المطيري (٢٠١٠)	الفروق بين اللاعبين	هـ نفت الدراسة إلى التعرف على الفروق لاجباً، وكان متوسط أعمار العينة (١٩١)	الم نه ج الو ص في	انتهت الدراسة إلى النتائج التالية: - لم توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق الشخصي بين مجموعتي الدراسة. - توجد فروق دلالة احصائية بين اللاعبين المتفوقين رياضياً والعادين العاديين (الإحساس بالقيمة الذاتية والشعور بالمسئولية).
٤	رشا إبراهيم على (٢٠٠٣)	تأثير برنامج الاسترخاء على التعاقبي على القلق ومستوى الأداء للناشئين في سباحة الزحف على البطن	نهف الي محاولة التعرف على اثر البرنامج التريبي المقترح على القلق لدى الناشئين في سباحة الزحف على البطن وأيضاً تأثيره على مستوى الأداء وكذا على مستوى القلق.	اسه تخذ مت البه ح ثه الم نه ج الته جر يبي	وتوصلت إلى أهم النتائج التالية البرنامج الاسترخائي التعاقبي المقترح للسباحين قد أدى إلى انخفاض القلق الجسمي لدى ناشئي السباحة وأيضاً إلى انخفاض القلق المعرفي وارتفاع حالة الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الأداء لديهم في فترة المنافسة.

أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة :-

استفاد الباحث من تحليل الدراسات السابقة في :-

- ١- تحديد وصياغة مشكلة البحث.
- ٢- مساعدة الباحث في جمع المحتوى العلمي وتحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.
- ٣- تحديد منهج البحث.
- ٤- تحديد عينة البحث وعددها بدقة.
- ٥- تحديد أدوات جمع البيانات المناسبة للبحث.

إجراءات البحث

منهج البحث

إستخدام الباحث فى هذه البحث المنهج الوصفى (الأسلوب)، وذلك نظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث لاعبي الدرجة الثانية لكرة اليد بمنطقة سوهاج لكرة اليد موسم ٢٠١٥-٢٠١٦م والبالغ عددهم نحو (٣٢٠) لاعب.

عينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة عمدية قوامها (١٣٤) لاعب يمثلون عينة إستطلاعية قوامها (٥٠) لاعباً، تمثل نسبة (٣٧.٣%) من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وعينة أساسية قوامها (٨٤) لاعباً تمثل نسبة (٦٢.٧%) من مجتمع البحث

أدوات البحث

إستخدام الباحث الأدوات الآتية:

- مقياس أبعاد التفوق الرياضى (إعداد/ الباحث).

١- صدق الإتساق الداخلى:

يعد الاتساق الداخلى مؤشراً للدلالة على (صدق) المفردات والابعاد، وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة ودرجة البعد الخاص بها بعد استبعاد درجة العبارة منه، ويوضح جدول (١٠) قيم معاملات الارتباط الناتجة.

جدول (١٠)

قيم معاملات الاتساق الداخلى لمقياس أبعاد التفوق الرياضى

إحترام الآخرين		الإحساس بالمسئولية		ضبط النفس	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.570	17	**0.483	9	**0.691	1
**0.660	18	**0.661	10	**0.529	2
**0.516	19	**0.804	11	**0.439	3
**0.540	20	**0.762	12	**0.562	4
**0.494	21	**0.591	13	**0.437	5
**0.607	22	**0.554	14	**0.615	6
**0.670	23	**0.682	15	**0.357	7
**0.547	24	**0.338	16	**0.943	8

** Correlation is Significant at the (0. 01)

يتضح من الجدول (١٠) ان جميع قيم معاملات الارتباط العبارات قيم داله إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

١- ثبات مقياس أبعاد التفوق الرياضى:

تم التأكد من ثبات المقياس بثلاثة طرق هما:

أ- معامل ألفا كورنباخ:

تم حساب معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس ويوضح جدول (١١) قيم معاملات ألفا لأبعاد المقياس كالتالى:

جدول (١١)

معامل ألفا لمقياس أبعاد التفوق الرياضى

N= 50

المقياس ككل	إحترام الآخرين	الإحساس بالمسئولية	ضبط النفس	الأبعاد
0.714	0.785	0.671	0.831	معامل ألفا - كورنباخ

** Correlation is Significant at the (0. 01)

ويتضح من الجدول أن قيم معامل ثبات ألفا مرتفعه ودالة جميعها عند مستوى دلالة (0.01).

ب- التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية، وذلك بتقسيم عبارات كل بعد من أبعاد المقياس إلى جزئين: فردى وزوجى ثم إستخدمت معادلة سبيرمان - براون لتصحيح معامل الارتباط الناتج عن التجزئة النصفية، ويوضح جدول (١٢) قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس أبعاد التفوق الرياضى.

جدول (١٢)

قيم معاملات الارتباط لسبيرمان- براون لأبعاد مقياس أبعاد التفوق الرياضى

N= 50

المقياس ككل	إحترام الآخرين	الإحساس بالمسئولية	ضبط النفس	الأبعاد
**0.842	0. **814	**0.808	**0.756	معامل ارتباط سبيرمان - براون

** Correlation is Significant at the (0. 01)

ويتضح من الجدول أن قيم معامل الارتباط مرتفعه ودالة جميعها عند مستوى دلالة (0.01).

الأساليب الإحصائية:

قاعدة البيانات

١- إستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التى تتفق مع طبيعة

البحث، وقد تم ذلك عن طريق البرنامج الإحصائى Spss .

- عرض النتائج :

الفرض والذى ينص على: " توجد أبعاد متباينة لمستوى أبعاد التفوق الرياضى لدى لاعبي الدرجة الثانية لكرة اليد عينة البحث".

للتحقق من صحة الفرض الثانى إستخدم الباحث طرق الاحصاء

الوصفى وهى مقاييس النزعة المركزية (المتوسط)، والتشتت(الانحراف

المعيارى)، ويوضح الجدول التالى ما توصل إليه الباحث من نتائج فى هذا

الصدد:

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة "ت"
لمقياس أبعاد التفوق الرياضي

N= 84

متغيرات البحث	ن	المتوسط "م"	الانحراف المعياري "ع"	أعلى قيمة	أقل قيمة
تنمية ضبط النفس	84	12.5	6.08	15	10
تنمية الإحساس بالمسئولية	84	13.5	7.28	16	11
تنمية إحترام الآخرين	84	12.5	5.02	15	10
الدرجة الكلية لمقياس أبعاد التفوق الرياضي	84	38	18.41	46	30

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- ١- بلغت نسبة المتوسط الحسابي لبعث تنمية ضبط النفس كأحد أبعاد التفوق الرياضي لدى عينة البحث (12.5).
- ٢- إنحصرت درجات عينة البحث لبعث تنمية ضبط النفس كأحد أبعاد التفوق الرياضي بين قيمتي (15) وهي أعلى قيمة، (10) وهي أقل قيمة.
- ٣- بلغت نسبة المتوسط الحسابي لبعث تنمية الإحساس بالمسئولية كأحد أبعاد التفوق الرياضي لدى عينة البحث (13.5).

مناقشة النتائج وتفسيرها

مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثانى والذى ينص على: " ما مستوى أبعاد التفوق الرياضى لدى لاعبى الدرجة الثانية لكرة اليد عينة البحث؟".

يتضح من الجدول (١٥) أن نسبة المتوسط الحسابى لبعء تنمية ضبط النفس كأحد أبعاد التفوق الرياضى لدى عينة البحث (12.5)، وإنحصرت درجات عينة البحث لبعء تنمية ضبط النفس كأحد أبعاد التفوق الرياضى بين قيمتى (15) وهى أعلى قيمة، (10) وهى أقل قيمة، بلغت نسبة المتوسط الحسابى لبعء تنمية الإحساس بالمسئولية كأحد أبعاد التفوق الرياضى لدى عينة البحث (13.5)، وإنحصرت درجات عينة البحث لبعء تنمية الإحساس بالمسئولية كأحد أبعاد التفوق الرياضى بين قيمتى (16) وهى أعلى قيمة، (11) وهى أقل قيمة، كما بلغت نسبة المتوسط الحسابى لبعء تنمية إحترام الآخرين كأحد أبعاد التفوق الرياضى لدى عينة البحث (12.5)، وإنحصرت درجات عينة البحث لبعء تنمية إحترام الآخرين كأحد أبعاد التفوق الرياضى بين قيمتى (15) وهى أعلى قيمة، (10) وهى أقل قيمة، وبلغت نسبة المتوسط الحسابى لأبعاد التفوق الرياضى ككل لدى عينة البحث (38)، وإنحصرت درجات عينة البحث لأبعاد التفوق الرياضى ككل بين قيمتى (46)، وهى أعلى قيمة، (30) وهى أقل قيمة.

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع دراسة سعد المطيرى (٢٠١٠) فى إرتفاع

مستوى بعد الإحساس بالمسئولية لدى عينة البحث.

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن عملية التوجه نحو بذل الجهد فى

التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور

المهارى تعتمد إلى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لانجازه فلا يمكن لأي رياضي إن يتطور مستواه أو يستمر في العملية التدريبية برغبة وإصرار دون أن يكون لديه هدف واضح المعالم إذ أن تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها تحسين الأداء، تحسين نوعية الممارسة

كما تتفق نتائج تلك الدراسة مع الدراسة التي قام بها حسن معين (٢٠١١) فى وجود فروق لدى عينة الدراسة على أبعاد التفوق الرياضى.

الاستخلاصات

- ١- أن أداء اللاعبين وخاصة في المواقف التي لها علاقة بالتفوق الرياضي تتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يصيب اللاعبين
- ٢- كلما زاد مستوى القلق لدى اللاعبين قبل المنافسة الرياضية تؤثر بالسلب على مدي مستوي التفوق لديهم
- ٣- أبعاد التفوق الرياضي لها تأثير ايجابي علي مدي القلق لدي اللاعبين
- ٤- تخلص اللاعب من الشعور بالقلق يساعد في تحقيق الاهداف الخططية و المهارية مما يؤدي الي زياده ابعاد التفوق الرياضي لديه
- ٥- تحديد مستويات القلق لدي اللاعبين يسهم في تحقيق ابعاد التفوق الرياضي المطلوبة خلال الموسم الرياضي

التوصيات

من خلال الإستنتاجات التي أمكن التوصل إليها وفي حدود عينة

البحث يوصى الباحث بالاتي:

- ١- لتخلص التام من مدي شعور اللاعب بالقلق قبل المنافسة الرياضية له دورا كبير في تحقيق ابعاد تفوق رياضي جيد

٢- تحقيق هدف اللاعبين له تأثير قوي علي ابعاد التفوق الرياضي لديهم

خلال المنافسة الرياضية (اثناء الموسم الرياضي)

٣- التخلص من القلق ما قبل المنافسة له تأثير ايجابي علي تحقيق ابعاد

التفوق الرياضي لدي اللاعبين اثناء الموسم الرياضي

٤- التعامل الشخصي مع اللاعب قبل المنافسة الرياضية يحقق الكثير من

ابعاد التفوق الرياضي لدي اللاعب اثناء الموسم الرياضي

المراجع

المراجع العربية

- (١) اسامة كامل راتب (٢٠٠١): الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (٢) إسلام عبد العال (٢٠١٣): فاعلية برنامج إرشادي على رفع مستوى التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- (٣) حسن حافظ عبد الله معين (٢٠١١): العلاقة بين مصادر التفوق الرياضي لدى لاعبي الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية البدنية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- (٤) رشا إبراهيم على (٢٠٠٣): برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق ومستوى الأداء للناشئين على البطن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان .

- (٥) زكي محمد محمد حسن (٢٠٠٦): التفوق الرياضي. مصر: المكتبة المصرية، ط١، القاهرة.
- (٦) سعد محمد المطيري (٢٠١١): الفروق بين اللاعبين المتفوقين رياضياً واللاعبين العاديين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الكويت.
- (٧) صلاح الدين محمود علام (١٩٩٩): القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته، وتوجيهاته المعاصرة ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (٨) محمد حسن علاوي (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- (٩) محمد حسن علاوي (١٩٩٩): مدخل علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- (١٠) وائل عبد العزيز (٢٠١٢): علاقة قلق المنافسة الرياضية بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع شباب الجامعات المصرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

مرفق قائمة بأسماء السادة الخبراء

م	الإسم	الوظيفة
١	أ.م.د/أحمد عبدالعاطي حسين	أستاذ علم النفس الرياضي المساعد بكلية التربية الرياضية- ج جنوب الوادي
٢	أ.د/أحمد كمال نصاري	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية- ج جنوب الوادي
٣	أ.د/أسامة كامل راتب	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - ج قناة السويس
٤	أ.د/عبد الحفيظ إسماعيل	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بنين- جامعة حلوان
٥	أ.د/ عمرو محمد بدران	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٦	أ.د/ ماجدة محمد إسماعيل	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بنات- جامعة حلوان
٧	أ.د/مجدي حسن يوسف	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بنين- بالإسكندرية
٨	أ.م.د/ وائل رفاعي محمد	أستاذ علم النفس الرياضي المساعد بكلية التربية الرياضية- جامعة حلوان
٩	أ.م.د/ وليد أحمد جبر	أستاذ علم النفس الرياضي المساعد بكلية التربية الرياضية- جامعة حلوان

مرفق مقياس التفوق الرياضي

عزيزي اللاعب

فيما يلي : مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول المشكلات أو الضغوط النفسية التي قد تواجهك أثناء ممارستك لكرة القدم :
والمطلوب منك وضع علامة (☒) أمام كل عبارة في الخانة التي تعبر عن رأيك بدرجة كبيرة.
علماً بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة والرجاء منك الإجابة علي العبارات بصدق حتي يمكننا الاستفادة من رأيك في خدمة البحث العلمي في مجال الألعاب الجماعية :

الاسم:

.....

السن:

.....

الفريق:

.....

جميع البيانات والمعلومات بغرض البحث العلمي فقط

مع خالص شكر وتقديري

الباحث / عبد الله محمد أنور

م	العبارات	نعم	لا
المحور الاول: ضبط النفس			
١	هل اللاعب قادر علي السيطرة علي انفعالاته اثناء المنافسة ؟		
٢	هل اللاعب يواجه انفعالاته بشكل ايجابي ام سلبي ؟		
٣	هل هذه الانفعالات تكون في صالح الفريق ام لا ؟		
٤	هل يتوفر للاعب الهدوء المناسب اثناء المنافسة ؟		
٥	هل تراعي الفروق اللاعبية للانفعالات تجاه اللاعبين ؟		
٦	هل يجد اللاعب الحلول السريعة للسيطرة علي انفعالاته ؟		
٧	هل يتم تحديد المواقف التي يتعرض لها اللاعبين التي تثير انفعالاتهم ؟		
٨	هل يتم التعامل بشكل ايجابي في السيطرة علي انفعالات اللاعب ؟		
المحور الثاني : التوجه نحو الاحساس بالمسئولية			
٩	هل يتم حث اللاعبين علي الاحساس بالمسئولية قبل المنافسة ؟		
١٠	هل يتم زرع النواحي الايجابية في اللاعبين نحو إحساسهم بالمسئولية ؟		
١١	هل يتم وضع نقاط محددة لحث اللاعبين لإحساس بالمسئولية ؟		
١٢	هل يتم وضع المسئولية للاعبين بصورة كاملة ؟		
١٣	هل يتم تحديد الكفاءات و القدرات نحو الاحساس بالمسئولية لدي اللاعبين ؟		
١٤	هل يتم التعامل اللاعبي مع اللاعبين في توجيههم نحو الاحساس بالمسئولية ؟		
١٥	هل يتوفر الجو الملائم للاعبين لتحفيزهم نحو الاتجاه بالمسئولية ؟		
١٦	هل يتم تحديد النقاط و المعايير المحددة للمسئولية للاعبين ؟		

المحور الثالث : التوجه نحو إحترام الاخرين		
١٧	هل يتم التوجه نحو احترام اللاعبين للقائد داخل الملعب ؟	
١٨	هل يتم توجه اللاعبين الي إتباع و احترام تعليمات القائد داخل الملعب ؟	
١٩	هل يتم توجه اللاعبين و إعدادهم قبل المنافسة الي احترام القدوة و المثل داخل الكيان الممثل له ؟	
٢٠	هل يتم متابعة اللاعبين في احترامهم لأسرهم داخل المنازل ؟	
٢١	هل يتم توجيه اللاعبين إلي احترام قرارات التحكيم حتي لو كانت خاطئة ؟	
٢٢	هل يتم إعداد اللاعبين إلي قبول و احترام أي توجيهات خاصة بتوضيح الاخطاء لديهم ؟	
٢٣	هل يتم توجيه اللاعبين نحو احترام الاخرين خلال فترة الاعداد	
٢٤	هل يتم متابعة السلوكيات الممثلة لاحترام الاخرين للاعب في حياته اليومية ؟	