



Administrative Empowerment Of School Principals In Nineveh Governorate Center For Physical Education Teachers From Their Point Of View

Wael Muqdad Shaheen
Omar Taha Muhammad Ali
Nineveh Education Directorate

Ahmed Idris *Article history:*
Received: March 7.2023
Reviewer: March 21.2023
Accepted: April 9.2023

Keywords:

Correspondence:

The current research goal is to:

- Identifying the degree of coping methods of psychological stress in all its dimensions among team sports players in the city of Mosul.
- Identifying the statistical differences between players of group games in coping methods of psychological stress.

The researchers hypothesized

- There are no statistically significant differences between team sports players (football, basketball, handball) in the city of Mosul in the measure of coping methods of psychological stress.

The research community was represented by players of collective games (football, basketball, handball) in the city of Mosul for the season 2022/2023 and participants in Iraq competitions in various events and they represent Mosul football clubs, Nineveh Workers Club in basketball and Al-Fatwa Club in handball, whose number is (58 players). divided as follows (25 soccer players), (15 basketball players) and (18 handball players), while the research sample was chosen deliberately from the research community, which is (42 players) divided as follows (15 players (football), (12 basketball players) and (15 handball players) after the sample of the exploratory experiment and the stability of the scale (16 players) was excluded. Thus, the percentage of the research sample reached (72.41%) of the total research community.

In light of the content of the discussion of the results, the study reached two conclusions:

- Football, basketball and handball players in the city of Mosul have a high degree in the scale of coping methods of psychological stress.
- Football, basketball and handball players in the city of Mosul share a close degree of coping methods for the psychological pressures they face during local competitions.

The two researchers recommended:

- The need to pay attention to the psychological aspect of team sports players in the city of Mosul, with the addition of a psychological cadre to the sports teams to improve the psychological state of the players and achieve better results in the future.

دراسة مقارنة في اساليب مواجهة الضغوط النفسية بين لاعبي بعض الالعاب الجماعية في مدينة الموصل

وائل مقداد شاهين
عمر طه محمد علي
مديرية تربية نينوى

ملخص البحث

هدف البحث الحالي الى:

- التعرف على مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده كافة لدى لاعبي الالعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) في مدينة الموصل.
- التعرف على الفروقات الاحصائية بين لاعبي الالعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) في مستوى اساليب مواجهة الضغوط النفسية.

وافترض الباحثان

- عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين لاعبي الالعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) في مدينة الموصل في مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية.

تمثل مجتمع البحث بلاعبي الالعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) في مدينة الموصل للموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٢ والمشاركين في منافسات العراق في الفعاليات المختلفة ويمثلون اندية الموصل بكرة القدم ونادي عمال نينوى بكرة السلة ونادي الفتوة بكرة اليد، والبالغ عددهم (٥٨ لاعباً) مقسمين على النحو التالي (٢٥ لاعباً بكرة القدم) و(١٥ لاعباً بكرة السلة) و(١٨ لاعباً بكرة اليد)، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بصورة عمدية من مجتمع البحث والبالغ عددها (٤٢ لاعباً) مقسمين على النحو التالي (١٥ لاعباً بكرة القدم) و(١٢ لاعباً بكرة السلة) و(١٥ لاعباً بكرة اليد) بعد أن تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والثبات للمقياس والبالغة (١٦ لاعباً)، وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (٧٢.٤١٪) من مجتمع البحث الكلي.

واستخدم الباحثان مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للتوصل الى نتائج البحث.

واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية التالية عن طريق البرنامج الاحصائي spss :

النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المتوسط الفرضي، معامل الاختلاف، تحليل التباين.

وفي ضوء محتوى مناقشة النتائج خلصت الدراسة الى استنتاجان هما:

- يمتلك لاعبو كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في مدينة الموصل درجة مرتفعة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

- يتشابه لاعبو كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في مدينة الموصل درجة متقاربة من أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تواجههم خلال المنافسات المحلية.

واوصى الباحثان :

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبي الألعاب الجماعية في مدينة الموصل مع إضافة كادر نفسي للفرق الرياضية لتحسين الحالة النفسية للاعبين وتحقيق نتائج افضل مستقبلاً.

- توجيه إدارات الأندية في مدينة الموصل بضرورة التعرف على الحالة النفسية للاعبين على فترات دورية مختلفة خلال الموسم التنافسي والعمل على المعالجة النفسية لهم.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تلقى الألعاب الرياضية كافة بصورة عامة والألعاب الجماعية بصورة خاصة الاهتمام الواسع والكبير من قبل دول العالم من أجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء وتحقيق أفضل الانجازات في المسابقات الرسمية، وذلك من خلال إعداد اللاعبين في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية ووفقاً لنوع النشاط الرياضي الممارس بما يتوافق مع الأهداف الرياضية المخططة (الحساوي، ٢٠، ٢٠١٠).

ولعل علم النفس الرياضي أحد هذه العلوم التي تسعى إلى الوصول بلاعبين الألعاب الجماعية لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية في المواقف التنافسية والبطولات الرسمية، إذ تتميز المنافسات الرياضية بوجود أنواع مختلفة من الضغوط الواقعة على كاهل اللاعبين لذا فإن تحديد أسباب الضغوط وطبيعة تأثيراتها على قدرات اللاعبين من الأمور المهمة الواجب مراعاتها عند التدريب (الغريزي، ٢٠٠٦، ٩)، ويعد (Selve) الأستاذ بجامعة مونتريال الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الحياة العملية فقد كان يرى أن للكائنات البشرية رد فعل تجاه الضغوط النفسية من خلال تنمية أعراض غير نوعية، وذكر أن للضغوط النفسية دوراً مهماً يحدث معدل عالٍ من الانهك والانفعال الذي يصيب الجسم ويرى أن أية إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والاحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط. (Allen, ١٩٨٣، ٢٧)، وتعد الألعاب الجماعية مقياس التطور الرياضي في البلدان العالمية والتي تمارس على صعيد واسع ومنتشرة في كل أرجاء العالم.

من هنا تكمن أهمية البحث في دراسة متغير اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي الألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) في مدينة الموصل ومحاولة التعرف على الفروقات بين اللاعبين لهذه الفعاليات لما لها من أهمية في تطوير الحالة النفسية للاعبين وتحسين النتائج مستقبلاً.

١-٢ مشكلة البحث

إن المشكلة الأساسية اليوم التي تواجه لاعبي الألعاب الجماعية في وقتنا الحاضر والتي تعد أساس في ادائهم خلال المنافسات هي حاجتهم إلى مستوى جيد من الإعداد النفسي والذي يعد على جانب كبير من الأهمية في جميع المباريات، ومن هذا الإعداد هو تنمية القدرة عند اللاعبين على مواجهة الضغوط النفسية والعمل على تقادي الحالة النفسية السلبية خلال المباريات وخلال التدريب وتوسيع إمكانية قدرتهم على أداء

مختلف المهارات الاساسية لهذه اللعبة لأجل تحقيق أهدافهم بدقة يمكن من خلالها أن يحدث تغييراً ايجابياً في مواجهتهم للضغوط النفسية التي تتباين وتختلف من لاعب الى آخر فكلما قلت هذه الضغوط في المباريات ادى ذلك إلى سلوك رياضي أفضل وأنجح عند معظم اللاعبين وفي كافة المباريات. اذ تكمن مشكلة البحث الحالي لدى الباحثان في معرفة درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي الالعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) في مدينة الموصل والتعرف على الاختلاف في درجة هذه الضغوط حسب الفعالية الممارسة.

١-٣ أهداف البحث

١-٣-١ التعرف على مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده كافة لدى لاعبي الالعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) في مدينة الموصل.

١-٣-٢ التعرف على الفروقات الاحصائية بين لاعبي الالعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) في مستوى اساليب مواجهة الضغوط النفسية.

١-٤ فرض البحث

١-٤-١ عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين لاعبي الالعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) في مدينة الموصل في مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية.

١-٥ حدود البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو الالعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) في مدينة الموصل للموسم (٢٠٢٢/٢٠٢٣)، والذين يمثلون اندية (الموصل لكرة القدم، عمال نينوى لكرة السلة، الفتوة لكرة اليد).

١-٥-٢ المجال المكاني : الملاعب والقاعات للأندية المشمولة في البحث في مدينة الموصل.

١-٥-٣ المجال ألزمني : المدة من ٢٠٢٣/١/١٥ ولغاية ٢٠٢٣/٢/٢٥.

٢- إجراءات البحث

١-٢ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المقارنات وذلك لملائمته وطبيعة البحث الحالي.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بلاعبي الالعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) في مدينة الموصل للموسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣ والمشاركين في منافسات العراق في الفعاليات المختلفة ويمثلون اندية الموصل بكرة القدم ونادي عمال نينوى بكرة السلة ونادي الفتوة بكرة اليد، والبالغ عددهم (٥٨ لاعباً) مقسمين على

النحو التالي (٢٥ لاعباً بكرة القدم) و(١٥ لاعباً بكرة السلة) و(١٨ لاعباً بكرة اليد)، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بصورة عمدية من مجتمع البحث والبالغ عددها (٤٢ لاعباً) مقسمين على النحو التالي (١٥ لاعباً بكرة القدم) و(١٢ لاعباً بكرة السلة) و(١٥ لاعباً بكرة اليد) بعد أن تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والثبات للمقياس والبالغة (١٦ لاعباً)، وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (٧٢.٤١٪) من مجتمع البحث الكلي، وكما مبين في الجدول (١).

جدول (١)

يبين مجتمع البحث وعينته

الاندية	المجتمع	الاستطلاعية والثبات	العينة	النسبة المئوية
نادي الموصل بكرة القدم	٢٥	١٠	١٥	٣٥.٧١٪
نادي عمال نينوى بكرة السلة	١٥	٣	١٢	٢٨.٥٨٪
نادي الفتوة بكرة اليد	١٨	٣	١٥	٣٥.٧١٪
المجموع	٥٨	١٦	٤٢	١٠٠٪

٣-٢ وسائل جمع البيانات

٣-٣ - ١ الاستبيان

٣-٢ - ١ - ١ مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

اعتمد الباحثان مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المصمم من قبل (الخفاف ٢٠١٧) الملحق (١)، ويهدف هذا المقياس إلى تحديد بعض السمات التي ترتبط بالأداء الرياضي والتي يمكن أن يتبعها اللاعب للاستجابة في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها، أو الحد من أثارها، أو التكيف معها ، ويتضمن هذا المقياس (٥٤) فقرة موزعة على (ستة أبعاد) التي تقيس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للرياضي وبواقع (١٢) فقرة للبعد الأول (ضبط النفس) و (٩) فقرات للبعد الثاني (الدعم الاجتماعي والمادي) و (٩) فقرات للبعد الثالث (تنظيم فترات التدريب والراحة) و (٨) فقرات للبعد الرابع (الاسترخاء) و (٨) فقرات للبعد الخامس (التخطيط للمواجهة) و (٨) فقرات للبعد السادس (ميكانيزمات الدفاع) ، ويحتوي هذا المقياس على (٣٢) فقرة إيجابية و(٢٢) فقرة سلبية ، ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) وتمنح الدرجة بالنسبة للفقرات الإيجابية (٥، ٤ ، ٣، ٢، ١) وبالعكس بالنسبة للفقرات السلبية، وبذلك تنحصر الدرجة الكلية للمقياس (٥٤ - ٢٧٠) درجة.

٢-٣-١-١-١ الأسس العلمية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية

٢-٣-١-١-١-١ صدق المقياس

٢-٣-١-١-١-١-١ الصدق الظاهري

من أجل التأكد من مدى صلاحية المقياس يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار الأسس العلمية للمقياس ويعد الصدق الظاهري احد اهم هذه الاسس العلمية للمقياس لذا لجأ الباحثان الى توزيع استمارة استبيان على السادة خبراء علم النفس الرياضي والقياس والتقويم^١ لغرض استحصال موافقتهم على فقرات المقياس قبل تطبيقه على عينة البحث الرئيسية، وقد حصل الباحثان على نسبة موافقة من السادة الخبراء بلغت (١٠٠٪) على فقرات المقياس وامكانية تطبيقه على اللاعبين قيد البحث، إذ أن أقل نسبة اتفاق يمكن اعتمادها لقبول المقياس هي (٧٥ ٪) (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) .

٢-٣-١-١-١-١ ثبات المقياس

لغرض التأكد من مدى ثبات المقياس قام الباحثان بتوزيع المقياس على عينة الثبات البالغة (١٦) لاعباً واستخراج قيمة الثبات عن طريق التجزئة النصفية للفقرات اذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس (٠.٨١) وبعد معادلة القيمة عن طريقة معادلة سيبرمان - براون بلغت قيمة الثبات الكلي للمقياس (٠.٩٠) وهي تعد قيمة عالية وبديمكن من خلالها الحكم بقبول فقرات المقياس وامكانية تطبيقه على عينة البحث الحالي.

٢-٤ التطبيق الاستطلاعي الاول للمقياس

قام الباحثان باجراء تطبيق استطلاعي اولي للمقياس على عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (١٦) لاعباً من الالعاب الجماعية المشمولة بالبحث وذلك بهدف التأكد من امكانية الاجابة عن المقياس ووضوح الفقرات للاعبين والوقت المستغرق في الاجابة، وظهر للباحثان ان الفقرات واضحة وبامكان جميع اللاعبين الاجابة عنها بسهولة وكان المتوسط الحسابي لوقت الاجابة (٢٢) دقيقة، مما يؤكد ملائمة المقياس وامكانية تطبيقه على عينة البحث الرئيسية.

^١ السادة الخبراء الذين غرض المقياس عليهم هم:

جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية	علم النفس الرياضي	أ.د. عكلة سليمان علي
جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية	قياس وتقويم	أ.د. سعد فاضل عبد القادر
جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية	علم النفس الرياضي	أ.د. ثامر محمود ذنون
جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية	قياس وتقويم	أ.م.د. احمد مؤيد حسين
جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية	قياس وتقويم	أ.م.د. احمد هشام احمد
جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية	علم النفس الرياضي	أ.م.د. منهل خطاب سلطان
جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية	علم النفس الرياضي	م.د. معتصم طلال عبد الله
جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية	قياس وتقويم	م.د. محمد علي محمد

٢-٥ التطبيق النهائي للمقياس

قام الباحثان بعد التأكد من صدق وثبات المقياس وإمكانية الإجابة عنه من قبل اللاعبين من خلال نتائج التجربة الاستطلاعية، بتطبيق المقياس على عينة الرئيسية البالغة (٤٢) لاعباً للمدة من ٢٠٢٢/١١/١ ولغاية ٢٠٢٢/١٢/١ في الملاعب والقاعات للنادية المشمولة في البحث خلال الوحدات التدريبية وقبل الدخول للتدريب.

٢-٦ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية التالية عن طريق البرنامج الاحصائي spss :

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الفرضي.
- معامل الاختلاف.
- تحليل التباين.

٣- عرض النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض النتائج

بعد توزيع المقياس على عينة البحث الرئيسية وتفرغ البيانات الخاصة بالمقياس قام الباحثان باستخراج المعالم والمؤشرات الاحصائية للمقياس للعينات الثلاثة وكما مبين في الجدول (٢).

جدول (٢)

يبين المؤشرات الاحصائية لمقياس اساليب الضغوط النفسية للعينات الثلاثة

ت	العينة	س-	±ع	معامل الاختلاف	المتوسط الفرضي
١	نادي الموصل بكرة القدم	١٧٣.٤٥	٧.٨١	%٤.٥٠	١٦٢
٢	نادي عمال نينوى بكرة السلة	١٧٧.٦٦	٨.١٢	%٤.٥٧	١٦٢
٣	نادي الفتوة بكرة اليد	١٧٩.٣٢	٧.٥١	%٤.١٨	١٦٢

اذ يتبين من الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للمقياس للعينات الثلاثة، ومن خلال النتائج المعروضة يتبين ان العينات الثلاثة تمتلك درجة عالية من أساليب مواجهة الضغوط النفسية اذ كانت الأوساط الحسابية للعينات الثلاثة (١٧٣.٤٥) للاعبين كرة القدم ، ١٧٧.٦٦

للاعبي كرة السلة، ١٧٩.٣٢ للاعبين كرة اليد) وهي جميعها اعلى من المتوسط الفرضي البالغ (١٦٢) مما يدل على امتلاك العينات الثلاثة لمستوى جيد من أساليب مواجهة الضغوط النفسية. ومن اجل استكمال نتائج البحث وتحقيق هدف البحث في التعرف على الفروقات الإحصائية بين العينات الثلاثة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية قام الباحثان باستخراج تحليل التباين وقيمة (ف)، وكما مبين في الجدول (٣).

جدول (٣)

يبين الفروقات الإحصائية وقيمة (ف) بين العينات الثلاثة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية

المعنوية	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠.٠٥٧٢	٣.٥٦٥	١٤٥.٧٠٧	٢	٢٩١.٤١٥	بين المجموعات
		٤٠.٨٧١	٤٠	١٦٣٤.٨٤١	داخل المجموعات
			٤٢	١٩٢٦.٢٥٦	المجموع الكلي

• معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

اذ يتبين من خلال الجدول (٣) عدم وجود فروقات معنوية بين العينات الثلاثة في متغير أساليب مواجهة الضغوط النفسية اذ كانت قيمة (ف) بين العينات الثلاثة (٣.٥٦٥) وبقيمة معنوية (٠.٠٥٧٢) وهي اعلى من (٠.٠٥) وبهذا اكتفى الباحثان بمعرفة الفروقات بين العينات الثلاثة، وبهذا يتحقق هدف البحث وتقبل الفرضية الصفرية وترفض الفرضية البديلة للبحث.

٢-٣ مناقشة النتائج

من خلال النتائج المعروضة في جدول (٣) والتي تبين عدم وجود فروقات ذات دلالة معنوية بين العينات الثلاثة لاعبي (كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد) في متغير أساليب مواجهة الضغوط النفسية ويعزو الباحثان سبب ظهور هذه النتائج للعينات الثلاثة انه اغلب اندية العراق عامة ومحافظه نينوى على وجه الخصوص تفتقر للاعداد النفسي ولجميع الفعاليات وتفتقر لوجود معد ومعالج نفسي وان العينات الثلاثة المشمولة بالبحث متشابهة في ظروف التدريب والمنافسات والمشاركات على مستوى العراق وكذلك في الأمور المادية الخاصة بهذه الأندية وقلة الاهتمام بالجانب النفسي لجميع الفعاليات أدى الى تشابه

اللاعبين في أساليب مواجهتهم للضغوط النفسية على الرغم من امتلاكهم لهذه السمة ولكن تشابههم في الظروف والوضع الاقتصادي أدى الى تشابه وتقارب اجاباتهم عن المقياس.

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

٤-١-١ يمتلك لاعبو كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في مدينة الموصل درجة مرتفعة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

٤-١-٢ يتشابه لاعبو كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في مدينة الموصل درجة متقاربة من أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تواجههم خلال المنافسات المحلية.

٤-٢ التوصيات

٤-٢-١ ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين الألعاب الجماعية في مدينة الموصل مع إضافة كادر نفسي للفرق الرياضية لتحسين الحالة النفسية للاعبين وتحقيق نتائج افضل مستقبلاً.

٤-٢-٢ توجيه إدارات الأندية في مدينة الموصل بضرورة التعرف على الحالة النفسية للاعبين على فترات دورية مختلفة خلال الموسم التنافسي والعمل على المعالجة النفسية لهم.

المصادر

- ١- بلوم ، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) : " تقييم الطالب التجميعي والتكويني " ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، مطابع المكتب المصري الحديث ، القاهرة .
- ٢- التكريتي ، واثق عمر (١٩٩٢): " الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعة وكيفية التعامل معها" ، بحث منشور ، كلية التربية للبنات ، جامعة تكريت.
- ٣- الخفاف ، نغم خالد نجيب (٢٠١٧) : فاعلية برنامج تدريبي نفسي باستخدام اسلوب الضبط الذاتي في مواجهة الضغوط النفسية وتنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٤- سالم ، هبة الله محمد الحسن وآخرون (٢٠١٢) : علاقة دافعية الانجاز بموضع الضبط ومستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلاب مؤسسات التعليم العالي ، السودان ، المجلة العربية لتطوير التفوق ، العدد ٤ ، جامعة النيلين ، السودان .
- ٥- السيد، عادل حسني (٢٠٠١): بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، تصدر عن كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة اسيوط، العدد ٢، الجزء الثاني.

- ٦- الطالب ، نزار مجيد والسامرائي ، محمود احمد (١٩٨١) : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، مطابع مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٧- الضريبي ، عبد الله وآخرون (٢٠١٠) : أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق ، مجلد ٢٦ ، عدد ٤ .
- ٨- عبد المعطي ، حسن مصطفى (٢٠٠٦) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، القاهرة / مطبعة الزهراء للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .
- ٩- علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨) : "مدخل في علم النفس الرياضي" ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر .
- ١٠- الغريبي مؤيد عبد الرزاق الحسو (٢٠٠٦) تأثير الضغط النفسي والجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية وفقاً للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ١١- النبهان ، موسى (٢٠٠٤) : "أساسيات القياس في العلوم السلوكية" ، ط ١ ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان

- 12- llen, R.J. (1983): "Human stress, its nature and control, " Minnesota, Burgees publishing.
- 13- Kelloway, K. E. and Barlang, J (1992): Job characteristic roles stress and mental health, Journal of Occupational Psychology, 64, 291-309.

الملحق

مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١.	أتعامل بهدوء في مواجهة المواقف الضاغطة في المباريات.					
٢.	الجا إلى المدرب في حل المشكلات التي تواجهني في أثناء العملية التدريبية.					
٣.	اعتقد ان فترات الراحة بين الوحدات التدريبية غير كافية لاستعادة الشفاء.					
٤.	أقوم بأداء بعض حركات التهدئة التي تسهم بارتخاء العضلات لمواجهة ضغوط المنافسة.					
٥.	أفكر جلياً بالأسلوب والخطط الدفاعية والهجومية التي أنفذها في أثناء المنافسات.					
٦.	تزداد ثقتي بنفسي في حالة تغلبي على المنافس كرد فعل لموقف ضاغط.					
٧.	أتعاون مع زملائي اللاعبين في تجاوز الظروف الصعبة في أثناء المباراة.					
٨.	اشعر بعدم الاهتمام من قبل الكادر التدريبي على الرغم من التزامي في حضور الوحدات التدريبية.					
٩.	اشعر بضعف الدعم المادي والمعنوي من قبل الهيئة الإدارية بالرغم من تحقيق الفوز في المنافسة.					
١٠.	أسعى الى الاعتذار والتبرير للمدرب أثناء قيامي ببعض التصرفات والمواقف الخاطئة خلال المنافسة.					
١١.	أحاول الاستفادة من المواقف الضاغطة التي تواجهني لأتجاوزها مستقبلاً.					
١٢.	اشعر ان طول فترات الوحدات التدريبية تؤثر على قدراتي البدنية ولا تسهم في تطويرها.					
١٣.	ان انتظام وجدولة الوحدة التدريبية تجعلني أواجه ظروف المنافسة.					
١٤.	الجا للاسترخاء بهدوء وتركيز قبل تنفيذ ضربة الجزاء					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١٥	أحاول التنفس بعمق عندما أتعرض لموقف ضاغط للتغلب عليه.					
١٦	أحاول جمع المعلومات وتقييم المنافس من أجل وضع الحلول المناسبة لمواجهته.					
١٧	ينتابني الضعف في الجوانب البدنية والمهارية عند عدم قدرتي على تسجيل الأهداف.					
١٨	أشعر بالقلق نتيجة عدم اكتراث الكادر التدريبي للظروف الخاصة التي يعاني منها بعض اللاعبين.					
١٩	أشعر أن إمكانيات النادي لا تؤدي إلى تطوير قدراتي البدنية والمهارية.					
٢٠	أحاول إظهار خبرات النجاح في مواجهة بعض المواقف الضاغطة.					
٢١	التكيف مع الأحمال التدريبية الغير متدرجة يسبب لي الإصابة وعدم القدرة على الاستمرار في أثناء التدريب.					
٢٢	الجا إلى شد العضلات ومن ثم استرخاءها للتخفيف من التوتر ومواجهة الضغوط في المنافسة.					
٢٣	أطور مهاراتي وقدراتي البدنية من خلال تنفيذ خطة المدرب لمواجهة المنافس.					
٢٤	أفكر بجدية في أخطاء الأداء والجهد الزائد ومحاولة تجنبها.					
٢٥	أتأثر بصيحات الجمهور عند أدائي لضربة الجزاء.					
٢٦	أشعر بعدم الرضا والقبول لتوجيهات المدرب الموقف هجومي أو دفاعي خاطئ.					
٢٧	أشعر بضعف قدرة المدرب على تقديم ما يهدف إلى تطوير مستويات اللاعبين لخوض المنافسات.					
٢٨	أحاول تجنب اللاعبين الذين يتميزون باللعب الخشن في أثناء المنافسة.					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٢٩	تواجهني صعوبات كثيرة نتيجة التدريب في أجواء مغايرة لأجواء المنافسة.					
٣٠	اطلب من المدرب وقت مستقطع للفريق لغرض التخفيف من التعب العضلي الذي يتعرض له اللاعبون في المنافسة.					
٣١	أسعى الى اتباع خطوات علمية مدروسة تسهم في تطوير إمكانياتي مستقبلاً.					
٣٢	أشعر بالعصبية والتوتر عند استبدالي في المباراة على الرغم من أدائي الجيد.					
٣٣	أتجنب الانفعال عند تأنيب المدرب لي أمام زملائي اللاعبين في أثناء المنافسة.					
٣٤	التزم بتوجيهات وتطبيق خطط المدرب في أثناء الوحدات التدريبية.					
٣٥	أواجه القرارات التحكيمية التي تصدر بحقي بعصبية واندفاع.					
٣٦	أرى بأن الكادر التدريبي لا يبالي بالحالة الصحية لبعض اللاعبين بقدر اهتمامهم بتحقيق الفوز.					
٣٧	استعين بقدوة لي في الرياضة التي أمارسها لتجاوز المحن والمشكلات التي تواجهني أثناء المنافسات.					
٣٨	أركز على الجوانب التكتيكية والتقنيكية التي تسهم في رفع المستوى لمواجهة الضغوط .					
٣٩	أسعى الى الحصول والبحث عن كل ما هو جديد في مجال اللعبة لغرض الإبداع والفوز في المنافسة.					
٤٠	أشعر ان مستوى أدائي في التدريب لا يتطور على وفق ما تم أعداده من قبل المدرب.					
٤١	أفقد الرغبة في الالتزام عند عدم انتظام توقيات الوحدات التدريبية.					
٤٢	أسعى الى التنوع في التدريبات ضمن عملية الأعداد لمواجهة المواقف الضاغطة مستقبلاً.					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٤٣	أحاول السيطرة على مشاعري نتيجة الخسارة والخروج من المنافسة.					
٤٤	تساعدني تمارين الاسترخاء العضلي على خفض الإثارة ومواجهة الضغوط المختلفة في أثناء التدريب والمنافسة.					
٤٥	أطلب الخروج من المباراة أو تبديلي لغرض التهيئة والاستعداد في مواجهة مواقف ضاغطة لاحقة.					
٤٦	أحاول تجاوز الاحتكاك الشديد مع المنافس في اللحظات الأخيرة من المنافسة.					
٤٧	أفضل الابتعاد عن المواقف التي تسبب ضغط نفسي وشد عضلي عصبي.					
٤٨	أحاول المحافظة على هدوئي عند مواجهتي لتصرف وسلوك غير رياضي من قبل المنافس.					
٤٩	الجأ الى أعاقبة المنافس الذي يسبب الأذى لزملائي في المباراة.					
٥٠	أسعى للاستفادة من الخبرات السابقة في محاولة لتقليل العبء الحاصل في أثناء المنافسة.					
٥١	أحاول متابعة مباريات المنافسين من الجل التخطيط الجيد لمواجهتهم.					
٥٢	أشعر بعدم الرغبة في الالتزام بالتدريبات الأسبوعية لعدم وجود مباريات تدريبية.					
٥٣	الجأ الى استخدام الكرة أو الجسد لتعريض المنافس للخطر.					
٥٤	توفر وسائل النقل وقرب مكان التدريب يحفزني على الالتزام بالتدريب.					