

الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد

في العراق

أ.م.د. وفاء تركي الغريزي
جامعة الكوفة /كلية اتربية للبنات
م.د. فاضل كردي الشمري
جامعة الكوفة /كلية التربية الرياضية
/قسم التربية الرياضية

الملخص

احتوى البحث على خمسة ابواب , حيث اشتمل الباب الاول على المقدمة واهمية البحث ودور علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات ودور الضغوط النفسية التي يتعرض اليها اللاعب خلال التدريب والمنافسات والتي تؤدي به الى اتخاذ سلوك عدواني والذي يظهر في الكثير من الفعاليات ومنها كرة اليد حيث تمتاز بتلاحم اللاعبين وان هناك بعض القواعد التي تجيز هذا التلاحم , وتكمن مشكلة البحث في ان عدم امتلاك اللاعب المقدرة الكافية لإكمال المباراة نتيجة ضعف لياقته البدنية والمهارية والنفسية مما يؤدي الى ان يكون سلوكه عدوانيا , وقد هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد في العراق , وقد افترض الباحثان ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد في العراق .

في الباب الثاني تم تناول مفهوم الضغوط النفسية والسلوك العدواني وبعض الأدبيات والنظريات لهذين المفهومين , اما الباب الثالث تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وقد كانت عينة البحث لاعبي كرة اليد دوري النخبة والبالغ عددهم (88) لاعبا , كما تم استخدام الادوات المناسبة للبحث ومنها مقياسي الضغوط النفسية والسلوك العدواني , ولغرض تحقيق هدف البحث تم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة ومنها معامل ارتباط بيرسون , واحتوى الباب الرابع على عرض وتحليل ومناقشة النتائج , واستنتج الباحثان وجود علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد في العراق وقد اوصى الباحثان بضرورة استخدام المدرب للمهارات النفسية عندما تكون هناك ضغوط يتعرض اليها اللاعب في التدريب والمنافسة مع الالتزام بقواعد اللعبة وتجنب السلوك العدواني .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

يعد علم النفس من العلوم التي اهتمت بدراسة سلوك الانسان ودوافعه التي تقع وراء هذا السلوك , ومن جملة المواضيع التي اهتم بها موضوع الضغوط النفسية , وهي من اكثر المواضيع المهمة على مستوى الفرد والمجتمع , فموضوع الضغط النفسي يكاد يكون قضية العصر التي يعيشها الانسان المعاصر سواء في المجتمعات المتقدمة او النامية حتى لا يكاد يخلو من اثارها الانسان في أي مرحلة عمرية في المجالات المختلفة , وفي المجال الرياضي تقع الفرق الرياضية غالبا تحت وطأة الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة المنافسات , ويرجع ذلك الى اسباب آنية وأخرى متراكمة ناجمة عن خبرات الرياضيين الذين شاركوا في بطولات سابقة الامر الذي ادى الى اتخاذ سلوك عدواني نتيجة عدم السيطرة والتحكم في تصرفاتهم وانفعالاتهم وقد اصبح العنف والسلوك العدواني ظاهرة شائعة الحدوث فالدفع والشد والمسك والاعتراض على قرارات الحكم اصبحت جميعها واردة في المنافسات , لان الفوز في المباراة اصبح هو الهدف الاساسي ولتحقيقه يتم استخدام العنف والعدوان لتحقيق الفوز , وفي لعبة كرة اليد يتعرض الرياضي الى شتى انواع الضغوط النفسية المباشرة وغير المباشرة مع اللاعب والمدرّب والحكم والجمهور مما يؤدي باللاعب الى استخدام شتى الوسائل للتخلص من هذه الضغوط وتحقيق الفوز , وبذلك تكمن اهمية البحث في كون الضغوط النفسية لها دور مهم في التدريب والمنافسات وله علاقة قوية بالسلوك العدواني لذلك تطلب دراسة هذه العلاقة على لاعبي كرة اليد في العراق .

1-1 مشكلة البحث

ان جميع الممارسين للانشطة الرياضية معرضون للضغوط النفسية خصوصا مع قرب وقت المنافسات وان معظمهم يقضون اوقات تدريبهم والتي تكون لساعات طويلة يوميا في تدريبات الهدف منها تحسين مقدرتهم البدنية والمهارية , وان الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح اخطاء الاداء بان يطلبوا من لاعبيهم المزيد من التدريب , بينما

في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة النقص في الصفات البدنية وانما نتيجة المهارات النفسية , وعلى الرغم من ان معظم المدربين واللاعبين يشيرون الى اهمية العامل النفسي في مواقف المنافسة وتأثيرها في نجاح الاداء , الا ان يخصصون الوقت الكافي بهدف تحسين قدراتهم النفسية مما تنعكس على سلوكهم فتظهر عن طريق السلوك العدواني لتخفيف حدة هذه الضغوط او عدم اهتمامهم بالمنافسة , لذا ارتأى الباحثان دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد في العراق .

2-1 هدف البحث

التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد في العراق

3-1 فرض البحث

هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد في العراق .

4-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة اليد في العراق للموسم 2010-2011

2-5-1 المجال الزمني : الفترة من 2010/7/1 ولغاية 2011/7/1

3-5-1 المجال المكاني : القاعات التي تجري فيها المباريات والوحدات التدريبية

6-1 تحديد المصطلحات

الضغوط النفسية " حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجباته الوظيفية لمواجهة متطلبات عقلية او بدنية او تفسير لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة الخارجية"¹

2- الدراسات النظرية والمثابفة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الضغوط النفسية

أضحى الضغط النفسي جزء من حياتنا اليومية في هذا العصر نظرا لتعقيد طبيعة الحياة وتشعباتها ورصد الاهداف الحياتية العديدة لمحاولة الوصول اليها حيث لاحدود لطموحات

الانسان "2 , وبالتالي فان فشله في الوصول الى هذه الطموحات سوف يولد لديه انفعالات وضغوطات نفسية تهدد حياته , فكما هو الحال في الحياة العامة فان المجال الرياضي لا يخلو من الضغوطات التي يتعرض اليها اللاعب سواء في التدريب او المنافسات , ومن هنا نستطيع ان نعطي مفهوما للضغط النفسي عند لاعبي كرة اليد " وهي تعني تعرض لاعبي كرة اليد الى ازمات نتيجة شعوره بعدم قدرته على الايفاء بمتطلبات التدريب والمنافسة التي تفوق قدرته وشعوره بعدم التوازن بين هذه المتطلبات وقدرته "3 ويعرفه صالح " هو مجموعة الاستجابات المركبة لانواع مختلفة من التأثيرات النفسية التي تقع على الرياضي وتسبب له حالة من الاجهاد النفسي الذي يقود الى انخفاض ملحوظ في مستوى الاعداد البدني والمهاري والخططي ويؤثر ذلك على مستوى الانجاز "4

2-1-2 مراحل الضغوط النفسية

" ان عملية الضغط تتكون من اربعة مراحل مترابطة وهي كالآتي :

- 1- المطلب البيئي من اللاعب : في هذه المرحلة من عملية الضغط يكون هناك بعض المطالب التي تقع على كاهل اللاعب وقد تكون هذه المطالب بدنية او نفسية
- 2- ادراك اللاعب للمطلب البيئي : يختلف اللاعبون فيما بينهم في ادراكهم للمطالب البيئية (أي التي يتطلبها التدريب والمنافسة) حيث انهم لا يدركون هذه المطالب بالطريقة نفسها , فنجد ان هناك لاعبا يشعر بالمتعة عندما يقوم باداء مهارة معينة امام زملائه بغض النظر في اجادته لهذه المهارة او عدمها , ونجد لاعبا اخر يشعر عند ادائه لهذه المهارة امام زملائه بالتهديد ومشاعر غير مريحة وطلقا لادراكه بعدم قدرته على الاداء الجيد .
- 3- استجابة اللاعب للضغط : هذه المرحلة تتطلب الاستجابة البدنية والنفسية لادراك المطلب البيئي , فان كان الادراك مهددا حينها تكون الاستجابة حالة قلق مصحوبة بمشاعر غير معرفية سلبية (أي حالة قلق معرفي) او ستكون الاستجابة تنشيطا فسيولوجيا مرتفعا (أي حالة قلق بدني) فضلا عن حدوث بعض الاستجابات الاخرى مثل زيادة التوتر العضلي والتغير في القدرة على التركيز .
- 4- النتائج السلوكية للاعب : : وهي المرحلة الاخيرة من عملية الضغط لانها تجسد السلوك الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط , فان كان ادراك اللاعب للمطالب مهددا له سيتأثر ادائه بصورة سلبية وعلى العكس من ذلك اذا كان ادراك اللاعب للمطالب الواقع على كاهله غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على ادائه اللاعب بصورة ايجابية , الا ان بعض

الباحثين يروا ان ادراك اللاعب للتهديد بعض الاحيان يمكن ان يقود الى تعبته قوله بتصميم اكبر للرد على الضغط الواقع عليه ومن ثم الاداء بصورة ايجابية⁵

3-1-2 العوامل المؤثرة على الضغوط النفسية

" هناك عوامل تؤثر على اللاعب وتزيد من حالة الضغوط النفسية

- 1- الضغط لتحقيق الفوز : تعد الضغوط النفسية التي تقع على كاهل الرياضي من الامور التي تستدعي القلق والتوتر والاستثارة العالية والتي تبعث في نفوس الرياضيين الخوف من ارتكاب الاخطاء وبالتالي خلق مناخ غير صحي بين الرياضيين يتسم بالانفعالات الزائدة والخوف من الفشل .
- 2- استقلالية اللاعب : ويقصد به اتاحة الفرصة للاعب الرياضي من الاداء او السلوك بصورة مستقلة دون اجبار او اكراه في بعض المواقف المعينة فاللاعب يشعر بالمزيد من الرضا اذا اتيح له من وقت الى اخر فرصة اتخاذ القرار بنفسه وخاصة بالنسبة للاعبين المستويات العالية .
- 3- الاعتراف بجهد اللاعب : ان اعتراف المدرب بجهد اللاعب من العوامل المهمة التي تعمل على زيادة ثقة اللاعب بنفسه وتساعد على تقوية العلاقات الاجتماعية ما بين اللاعبين وتعمل على ترقية مسؤولية اللاعب تجاه الفريق .
- 4- عدم التحيز : ان العدالة والمساواة بين افراد الفريق الرياضي الواحد له اهمية لاعطاء شعور كل لاعب بانه ياخذ حقه كاملا , اذ ان تحيز المدرب لبعض اللاعبين يمكن ان يؤدي الى خلق مناخ غير صحي في الفريق وتثير العداوة والكراهية بين اللاعبين .
- 5- الالتزام : ويقصد بان كل لاعب في الفريق عليه ان يبذل قصارى جهده نحو الارتقاء بمستواه في اطار العمل الجماعي للفريق وان يقوم بالتعاون مع بقية اعضاء الفريق بصورة ايجابية وان يشعر بالارتباط والانتماء للفريق ويفخر بتمثيله سواء داخل الملعب او خارجه⁶

4-1-2 السلوك العدواني

اصبحت ظاهرة العنف والشغب ظاهرة واسعة الانتشار في الملاعب الرياضية , وهذه الظاهرة ليست حديثة في المجال الرياضي وانما ظاهرة قديمة قدم الرياضة التنافسية , ولكن الجديد هنا هو تعدد مظاهر العنف والشغب وتغير طبيعته .

ويقصد بالسلوك العدواني " ذلك السلوك الذي يتأتى عن مشاعر ودوافع تتضمن عنصر التدمير وسوء النية نحو الآخرين او هو محاولة الايقاع بارواح الناس او ممتلكاتهم او سمعتهم او عقائدهم دون سبب واضح او معقول "7

5-1-2 اسباب العدوان في الرياضة "

- 1- عوامل مرتبطة بخصائص الانشطة الرياضية : لكل رياضة خصائص نفسية تتميز بها تبعا لطبيعة الاداء فيها , وكل نوع من الرياضة يمارس وفق قوانين وانظمة تختلف عن النوع الاخر , فبعضها يقوم على المنافسة بقوة الجسد ويتيح في ذلك الضرب والاشتباك والاحتكاك المباشر مع الخصم وبعضها لايعتمد على الاحتكاك المباشر مع الخصم
- 2- عوامل مرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية : لخصائص المنافسات الرياضية وما توفره من ظروف وانطباعات لدى اللاعبين الاثر البالغ في ظهور السلوك العدواني , فهي توفر خبرة نجاح لطرف وخبرة فشل لطرف اخر والاحباط المتولد جراء ذلك كقيل بظهور العدوان .
- 3- عوامل مرتبطة بخصائص اللاعب الرياضي : أي نوع من انواع الرياضة شروطا او متطلبات خاصة فيما يخص بناء وتكوين شخصية الرياضي والذي بدوره يختلف عن شخصية زميله في الفعالية نفسها , وهذا الاختلاف في شخصية الرياضيين يؤدي الى فروق فيما بينهم قد تشتمل على التعامل مع مثيرات العدوان والاستجابة لها , فكل رياضي يتعامل مع هذه المثيرات وفق ما يحمله من خصائص شخصية قد تدفعه للسلوك العدواني او لا وهذه المثيرات (الاستثارة الانفعالية – الاتجاه النفسي نحو المنافس – الفروق بين الجنسين – الحالة البدنية والمهارية – اهمية المباراة – ضعف الحكام – ضعف الاشراف – الصحفيون ووسائل الاعلام "8

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث .

2-3 عينة البحث

اشتملت عينة البحث لاعبي كرة اليد الدوري الممتاز في العراق والبالغ عددهم (88) لاعبا من ثمانية اندية وقد تم استبعاد (10) لاعبين للتجربة الاستطلاعية

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- مقياس الضغوط النفسية , تم بناء المقياس من قبل (راوية عبد الفتاح) 2004 ثم تم تقنين المقياس من قبل (وفاء تركي الغريزي) ويتكون المقياس من (14) عبارة وللمقياس اربعة بدائل هي تنطبق علي دائما – تنطبق علي كثيرا- تنطبق علي قليلا- لا تنطبق علي ابدا , كما ان اعلى درجة يحصل عليها المختبر (56) واقل درجة (14) ⁹ والملحق (1) يوضح ذلك

- مقياس السلوك العدواني , تم تصميم المقياس من قبل (محمد حسن علاوي) لقياس العدوان الخاص في المجال الرياضي في ضوء بعض المقاييس السابقة للعدوان لدى الرياضيين ويحتوي المقياس على (24) عبارة ويتم تصحيح العبارات وفق البدائل الخمسة وهي دائما – غالبا – احيانا – نادرا- ابدا ويكون عنوان المقياس عند توزيعه على الرياضيين (مقياس الاتجاه نحو المنافس) ¹⁰ وملحق (2) يوضح ذلك

3-4 اجراءات البحث الميدانية

هناك خطوات لا بد من اجرائها ليتسنى تحقيق هدف البحث وهي

3-4-1 الاسس العلمية للاختبارات

تم ايجاد المعاملات الاحصائية لاختبار الضغوط النفسية والسلوك العدواني وهي كالآتي

- 1- الصدق : تم استخدام الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياسيين على مجموعة من الخبراء والمختصين * للتأكد من صلاحية تطبيق المقياسيين وقد اشارت ارائهم على صلاحية استخدام المقياسيين

- 2- الثبات : تم ايجاد الثبات عن طريق تطبيق المقياس ومن ثم اعادة تطبيقه وذلك على عينة

قوامها (10) لاعبين من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية , وقد تم توزيع المقياسيين على عينة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2011/3/18 وبعد اسبوعين تم اعادة توزيع المقياسيين بنفس الوقت وب نفس الظروف , وقد بلغ معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية 0,70 ومقياس السلوك العدواني 0,82 مما يدل على درجة عالية من الثبات

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2011/3/18 للوقوف على السلبيات والمعوقات التي قد تواجه سير البحث وكذلك لمعرفة الوقت المستغرق لمليء الاستمارتين والحصول على الثبات , وكانت عينة التجربة الاستطلاعية عدد من لاعبي كرة اليد والبالغ عددهم (10) لاعبا والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية .

3-4-3 التجربة الرئيسية

بعد التأكد من صلاحية المقياسين واجراء التجربة الاستطلاعية تم توزيع استمارة المقياسين على اللاعبين قبل البدء في المباراة والوحدة التدريبية , وبعد جمع اجابات اللاعبين قام الباحثان بتفريغ البيانات في استمارات أعدت لهذا الغرض وبالاتماد على مفتاح تصحيح كل مقياس تم الحصول على الدرجات الخام .

3-4-4 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة للتوصل الى نتائج البحث حيث تم استخدام "

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- معامل ارتباط بيرسون¹¹

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض نتائج علاقة الضغوط النفسية بالسلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد في

العراق

من اجل تحقيق هدف البحث وهو التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالسلوك

العدواني لدى لاعبي كرة اليد في العراق تم استخدام جدول (1) لعرض البيانات

الخاصة بالهدف

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون وقيمة ر المحسوبة والجدولية لعينة البحث

المقياس	س -	ع	معامل الارتباط		مستوى الدلالة
السلوك العدواني	80,47	5,09	المحسوبة	الجدولية	معنوية
الضغوط النفسية	43,00	3,82	0,337	0,173	

من خلال جدول (1) يوضح ان السط الحسابي لمقياس السلوك العدواني لدى عينة الباحث بلغ (80,47) والانحراف المعياري بلغ (5,09) ، نأما مقياس الضغوط النفسية فقد بلغ الوسط الحسابي (43,00) والانحراف المعياري (3,82) وقد كانت قيمة ر المحسوبة (0,337) وقيمة ر الجدولية (0,173) عند مستوى دلالة (0,05)

4-2 مناقشة نتائج علاقة الضغوط النفسية بالسلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد في العراق من خلال الجدول اعلاه تبين ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد حيث ان الخصائص المميزة للعبة كرة اليد وطبيعة قوانينها تبيح الاحتكاك المباشر بين اللاعبين وتساهم في ظهور السلوك العدواني وهذا ما اكده اسامة كامل راتب " ان الاحتكاك البدني بين اللاعبين اثناء المباراة يسبب سلوكا عدوانيا في اللاعبين المختلفة تبعا لمقدار الاحتكاك الذي تسببه طبيعة اللعبة وتسمح به قوانينها " ¹² , كما ان هناك عوامل تلعب دور هام في توليد الضغوط النفسية مثل اهمية المباراة ومكان اقامتها ومدى سيطرة الحكام على ادارة المباراة الامر الذي يؤدي باللاعب الى اتخاذ سلوك عدواني وهذا ما جاء في رسالة (ميساء لطيف) " ان المباراة التي تكون نتيجتها مؤثرة ومهمة ستثير الكثير من التحفيز والانفعال مما يؤدي بطبيعة الحال الى مزيد من السلوك العدواني وان ضعف الاشراف وعدم ضبط اللاعبين ووسائل الاعلام الذين يجعلون من المسيء بطلا لمواضيعهم ويعطوه حجما اكبر سوف تؤدي الى تكرار السلوك العدواني " ¹³

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- ان طبيعة اللعبة واهميتها تساعد في ظهور السلوك العدواني
 - 2- العبء التدريبي فوق طاقة اللاعب يولد ضغط نفسي كبير للاعب
 - 3- وجدت علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد
- 2-5 التوصيات

- 1- التوجيه والسيطرة على السلوك العدواني واشاعة السمات الخلقية والارادية الجيدة البديلة
- 2- اشاعة اللعب النظيف والذي يعد من المقومات الاساسية للرياضة
- 3- عدم اعطاء حمل تدريبي يفوق قدرة اللاعب

المصادر

- 1- اسامة كامل راتب , الاعداد النفسي لتدريب الناشئين , القاهرة , دار الفكر العربي , 1997
- 2- ثائر عباس علي , السمات الشخصية للاعبين التنس وعلاقتها بالانجاز الرياضي , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 1992
- 3- راوية عبد الفتاح , بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد في العراق , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2004

- 4- صالح حسن احمد الداھري , مباديء الصحة النفسية , ط2 , عمان , دار وائل للنشر , 2010
- 5- عامر سعيد الخيكاني , سيكولوجية كرة القدم , العراق , دار الضياء للطباعة , 2008
- 6- علي البيك وآخرون , راحة الرياضي , الاسكندرية , منشأة المعارف في الاسكندرية , 1994
- 7- غازي صالح محمود , علم النفس الرياضي , سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم , العراق , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2011
- 8- محمد حسن علاوي , موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , ط1, القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1998
- 9- ميساء لطيف , دراسة مقارنة في السلوك العدواني بين الرياضيين وغير الرياضيين , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 1999
- 10- وديع ياسين التكريتي , حسن محمد العبيدي , التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1999
- 11- وفاء تركي الغريزي , تقنين مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد في العراق , بحث منشور , مجلة علوم التربية الرياضية , جامعة بغداد , العدد الثالث , المجلد 22 , 2010

ملحق (1)

مقياس الضغوط النفسية

ت	العبارات	علي دائما	علي كثيرا	علي قليلا	علي ابدا
1	على الرغم من تدريبي المستمر على الدفاع الفردي إلا ان الخصم يستطيع ان يجتازني بسهولة				
2	الاشتراك في المنافسات الكثيرة يؤثر في مستوى				

				أدائي بشكل سلبي	
				توافر وسائل النقل يدفعني إلى الالتزام بمواعيد التدريب	3
				وجود حكام غير كفونين في المنافسات يشعرني بالارتباك في ادائي	4
				يفشل الفريق في تنفيذ الخطط الدفاعية بصورة صحيحة لعدم تدريبنا عليها باستمرار	5
				عدم وجود منافسات خارجية يجعلني لا التزم بالتدريب اليومي	6
				انخفاض مستوى أدائي المهاري في اللعب لعدم وضوح الأهداف التدريبية	7
				قرب مكان التدريب من سكني يحفزني على التدريب المستمر	8
				عدم توافر الخدمات الجيدة في قاعة التدريب يقلل من اهتمامي بالمشاركة في المنافسات	9
				اهمال الكادر الإداري للجانب الفني في قاعة التدريب يشعرني بالإحباط	10
				عدم رضا الجمهور عن مستوى أدائي يزيد من عدائي في اثناء المنافسة	11
				اتعامل مع الفريق الخصم بقسوة بالمنافسة من اجل الحصول على جزاء اثناء التصويب من السقوط	12
				احاول الرد بالمثل عندما يعترضني الخصم بقوة في اثناء التصويب من السقوط	13
				استخدم ذراعي لإيقاع الأذى بالخصم عند مناولتهم الكرة	14

ملحق (2)

مقياس السلوك العدواني

ت	العبارات	دائماً	غالبا	احيانا	نادرا	ابد
1	يغلب على لعبي طابع الخشونة والعنف عندما يحاول البعض استفزازي					
2	اثناء المنافسة لا اشعر باي رغبة في اىذاء منافسي					
3	لكي يفوز اللاعب لا بد له ان يهاجم منافسه بعنف و خشونة					

4	اثناء المنافسة اشعر بانني اصبحت شخصا اخر اكثر عنفا مما اكون عليه عادة				
5	اذا استخدم منافسي الخشونة والعنف معي فانني احاول تجنبه				
6	احاول استخدام اللعب العنيف لإرهاب منافسي				
7	عندما اتوقع هزيمتي فانني لعب بخشونة وعنف				
8	اعتقد انه لا يوجد سبب معقول للاعتداء على أي لاعب منافس				
9	بعض الزملاء يصفونني بانني لاعب عنيف جدا في لعبي				
10	في بعض المواقف اشعر برغبة في اذاء منافسي				
11	اذا شعرت بنية لاعب منافس في الاعتداء علي فانني ابادر بالاعتداء عليه				
12	لا استخدم العنف البدني اثناء اشتراكي في المنافسة				
13	اجد نفسي مضطرا لاستخدام العنف عندما يحاصرني منافسي				
14	يضايقني ان مدربي لا يقبل طريقة لعبي التي تتميز بعدم الخشونة				
15	المنافسة الرياضية كالحرب تحتاج الى الهجوم العنيف الذي يتميز بالخشونة والعنف				
16	بعض الزملاء يصفونني بانني لاعب مسالم في لعبي				
17	يبدو انني غير قادر على التحكم في اندفاعي نحو اذاء منافسي الذي يحاول استفزازي او مضايقتي				
18	عندما يصيب منافسي احد زملائي فانني انتقم لزميلي بان احاول اصابة هذا المنافس اثناء اللعب				
19	عندما اصاب بالاحباط اثناء المنافسة فانني لا احاول ان العب بخشونة وعنف				
20	احب ان اكون عنيفا في لعبي لكي يخشاني منافسي				
21	عندما يقوم البعض باستفزازي اثناء المنافسة فانني لا اميل الى استخدام العنف معه				
22	اذا استخدم منافسي الخشونة معي فانني اعتقد انه من العدل استعمال الخشونة معه				

23	إذا حاول منافسي أصابتي أثناء اللعب فأنني أحاول أصابته أيضا				
24	لا أحاول استخدام العنف لإرهاب منافسي				

- ¹ - علي البيك وآخرون , راحة الرياضي , الاسكندرية , منشأة المعارف في الاسكندرية , 1994 , ص 14 .
- ² - عامر سعيد الخيكاني , سيكولوجية كرة القدم , العراق , دار الضياء للطباعة , 2008 , ص 257
- ³ - راوية عبد الفتاح , بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد في العراق , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2004 , ص 4
- ⁴ - غازي صالح محمود , علم النفس الرياضي , سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم , العراق , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2011 , ص 256
- ⁵ - عامر سعيد الخيكاني , مصدر سبق ذكره , 2008 , ص 257
- ⁶ - اسامة كامل راتب , الاعداد النفسية لتدريب الناشئين , القاهرة , دار الفكر العربي , 1997 , ص 390.
- ⁷ - صالح حسن احمد الدايري , مبادئ الصحة النفسية , ط 2 , عمان , دار وائل للنشر , 2010 , ص 266
- ⁸ - ثائر عباس علي , السمات الشخصية للاعب التنس وعلاقتها بالانجاز الرياضي , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 1992 , ص 48 .
- ⁹ - وفاء تركي الغريزي , تقنين مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد في العراق , بحث منشور , مجلة علوم التربية الرياضية , جامعة بغداد , العدد الثالث , المجلد 22 , 2010 .
- ¹⁰ - محمد حسن علاوي , موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1998 , ص 468
- * - اسماء السادة الخبراء
- 1- أ.م.د باسم فارس , جامعة الكوفة , كلية التربية للبنات , قسم التربية وعلم النفس
- 2- أ.م.حيدر ناجي حيش , = , كلية التربية الرياضية
- 3- م.د حسن صالح , = , كلية التربية للبنات , قسم التربية الرياضية
- ¹¹ - وديع ياسين , حسن محمد العبيدي , التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1990 , ص 100
- ¹² - اسامة كامل راتب , الاعداد النفسية لتدريب الناشئين , القاهرة , دار الفكر العربي , 1997 , ص 99 .
- ¹³ - ميساء لطيف , دراسة مقارنة في السلوك العدواني بين الرياضيين وغير الرياضيين , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 1999 , ص 88