

الاتجاهات نحو الذات البدنية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي
كرة قدم الصالات في جامعة البصرة

م.د. نزار اسماعيل فارس
قسم النشاطات الطلابية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تضع الجامعة مناهجاً رياضياً ليتسنى للطلبة المشاركة في البطولات الرياضية ومن ضمن هذه النشاطات بطولات كرة قدم الصالات والتي يشترك بها الطلبة ويبدلون أقصى جهد بدني ونفسي و مهاري لتحقيق الفوز من خلال السلوك التنافسي . فهناك حاجة للتعبير عن الذات والتي تدفع الفرد للنمو و التحسين ، تكمن أهمية البحث بالكشف عن السلوك التنافسي و الذات البدنية للطلبة المشاركين في النشاط الرياضي وكانت أهداف البحث: التعرف على العلاقة بين الاتجاهات نحو الذات البدنية و السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة قدم الصالات بجامعة البصرة أهم الاستنتاجات وجود علاقة ارتباط معنوية سلبية ما بين الاتجاهات نحو الذات البدنية و السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة قدم الصالات بجامعة البصرة .

أهم التوصيات : الاهتمام بالجانب النفسي و الرعاية للاعبين و تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات.
الكلمات المفتاحية : السلوك التنافسي ، الذات البدنية

**Attitudes toward the physical self and its relationship to competitive behavior
among futsal players at Basra University
Dr. Nassar Ismail Fares**

The university developed a sports curriculum in order to participate in the activities of the sporting tournaments and among these activities are the futsal championships, in which students participate and make the utmost effort physically, psychologically and skillfully to achieve victory through competitive behavior. Appearance and goods that drive the individual to grow and improve, the importance of research lies in revealing the competitive behavior and the physical self of students participating in sports activity.

The objectives of the research were: To identify the relationship between the competition towards the self and the competitive behavior of a futsal player in Basra

The most important headlines: the existence of a negative moral correlation between the following example and the strain, the next broadcast in the next broadcast in Basra.

The most important factors: Paying attention to the psychological aspect, caring for the players, and enhancing self-confidence and self-esteem..

Keywords: Competitive behavior, physical self

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

موضوع علم النفس و التطور الحاصل لم ينفك عن الاحتياج للأبحاث والدراسات التي تتعلق بللمحركة الرياضية والجهود العلمية التي ساهمت في التطور الرياضي الحاصل في النشاطات الرياضية ، ان النشاطات الطلابية الرياضية هي جزء من برامج الجامعة التي تسعى الى تكامل الطلبة عقلياً و بدنياً و نفسياً ، فتضع الجامعة منهاجاً رياضياً ليتسنى للطلبة المشاركة في البطولات الرياضية ومن ضمن هذه النشاطات بطولات كرة قدم الصالات و التي يشترك بها الطلبة و احيانا الطالبات ، و ويبدلون أقصى جهد بدني ونفسي و مهاري لتحقيق الفوز من خلال السلوك التنافسي . فهناك حاجة للتعبير عن الذات و التي تدفع الفرد للنمو والتحسين ويعبر عن نفسه بالقول والفعل والإنتاج والابتكار (1 : 118) ، فيتعرض اللاعبون الرياضيين لضغوط منافسات بطولة الجامعة و الذي قد يؤثر على سلوكهم و ادائهم البدني و تفاعلهم مع الآخرين ، بسبب تأثير الفوز والهزيمة والنجاح والفشل . ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه ، كونه يهتم بالكشف عن السلوك التنافسي و الذات البدنية للطلبة المشاركين في النشاط الرياضي ، الأمر الذي سيزود ببعض المعرفة التي يمكن الاستفادة منها بما يواجهه الطلبة من ضغوطات وكيفية التعامل معها وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وذاتهم وثقتهم بقدراتهم البدنية .

1-2 مشكلة البحث :

ان دور النشاطات الطلابية الرياضية اتسم بالأهمية في الاونة الاخيرة ، وذلك بتسمية مواهب الطلبة في الجامعة و تعديل سلوكهم و ميولهم و اتجاهاتهم على الجانب النفسي و الاجتماعي ، من خلال الاشتراك في المسابقات الداخلية على مستوى كل كلية و مسابقات على مستوى كليات الجامعة ، وللمعجزة كرة قدم الصالات ظروف تتطلب من اللاعب بذل أقصى ما يمكن من المهارات البدنية والنفسية فمواقف المنافسات كثيرة و تتميز بالصعوبة ، لمواجهة مخاوف الفشل او النجاح الذي بدوره يؤثر على مستوى أدائه وسلوكه خلال المنافسة ، فيحاول اللاعب ان يبذل كل ما لديه من اجل حماية ذاته ، فالشعور بقيمة الذات من الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة النشاط الرياضي ، كما أن الإصرار والنجاح في المنافسات الرياضية تؤكد هذه القيمة ، و السلوك التنافسي إثناء المنافسة قد يؤثر على الأداء لتحقيق الانجاز ، مما دعا الباحث إلى دراسة العلاقة بين السلوك التنافسي والاتجاهات نحو الذات البدنية للاعبين كرة القدم لطلبة جامعة البصرة .

1-3 هدف البحث

1-التعرف على الاتجاهات نحو الذات البدنية و السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة قدم الصالات بجامعة البصرة .

2-التعرف على العلاقة بين الاتجاهات نحو الذات البدنية و السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة قدم الصالات بجامعة البصرة .

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري: اللاعبين المشاركين في بطولة جامعة البصرة كرة قدم الصالات.

1-4-2 المجال الزمني : المدة من 2018/12/2 ولغاية 2019/3/4

1-4-3 المجال المكاني : ملاعب كليات جامعة البصرة .

2- الدراسات النظرية

1-2 تقدير الذات البدنية :

هي قدرة و توقع اللاعب الرياضي عن قدراته الكامنة و تقديره لنقاط قوته و ضعفه و الذي يعزز و يطور شخصيته ، نتيجة التدريب و الاختبارات التي تمكن اللاعب الرياضي الوقوف على حقيقة مستوى قدراته البدنية . (5: 91) ويعد "مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص اذ يبذل كل شخص الكثير من اجل حماية ذاته وغالبا فان المدربين الأكفاء يسعون الى تدعيم الذات لدى الرياضيين اقتناعا بان قيمة الرياضي لذاته هو مفتاح الدافعية " (4: 35) وبناء" على ذلك يعد مفهوم الذات من حيث تكوينه وملاءمته نتاجا للتفاعل مع البيئة ، ويوضح (Bandora) ، أن تقييم الفرد لذاته يعتبر ذو قيمة كبيرة للصراع من اجل الانجاز والتفوق ، إن الشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة النشاط الرياضي ، كما أن الإصرار والنجاح خلال الممارسة تعتبر قيمة تؤكد ذاتية الفرد " (4: 75-78) ، ان التصور الجيد للذات يجعل الفرد أكثر ثقة في معاملاته مع الآخرين وفي أدائه يؤثر في مدى نجاحه.

2-2 السلوك التنافسي :

السلوك التنافسي هو ذلك السلوك الذي يقوم به اللاعب الرياضي اثناء المنافسة لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و الاستمتاع بالمنافسة مع الاخرين لاحراز الفوز (10: 333) ، وهو استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة (3: 78) ، و يعرف ايضا بأنه أوجه النشاط الظاهر الذي يمكن ملاحظته بواسطة الغير بالعين المجردة أو تسجيله ورصده بالأدوات المختلفة كالكاميرا ، وتشمل النشاط اللفظي والحركي (وهذه الأشياء مادية محسوسة أي موضوعية (6: 125) . و تعتبر المنافسة المرحلة العليا في تركيب النشاط الرياضي فهي تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة والضعف للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية كما أنها تنمي وتصل الصفات البدنية للرياضي ويعرف (فستجر 1954) السلوك التنافسي على أنه "استجابة لتفاعل حافزين في داخل الفرد الحافز الأول صاعداً للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب والحافز الثاني لمواصلة تقييم قدراته والمنافسين والإنفعالات " (8 : 90)

2-2-1 مكونات موقف المنافسة :

إن المنافسة والمواقف المختلفة تجعل اللاعبين يتميزون بسلوكيات مختلفة نتيجة عوامل تتوقف عليهما مثل : (8 : 90) تماسك الجماعة : إن التنافس داخل الجماعة يؤدي إلى مثير عالي يؤدي الى تحقيق أفضل أداء.

- أ- المنافسة كصراع : الصراع داخل المنافسة يأتي نتيجة لتجاهل التقاليد والقوانين التي تواجه اللاعبين إلى التنافس بعنف والى سلوكيات تحدث نوع من الهدم الذي يتم خارج النظام والقانون
- ب- المنافسة كإحباط : إن خسارة الفريق لأحد لاعبيه يؤدي إلى إحباط وبدوره إلى العدوانية التي من شأنها إثارة الغضب إثناء المباراة .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي لملائمته مشكلة البحث وأهدافه ، فهو يصف ميزات و خصائص مجتمع أو ظاهرة ما (9: 51)

3-2 مجتمع البحث وعينته : يقصد بمجتمع البحث "كامل افراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة " (13: 84) ، وشمل جميع اللاعبين فرق كليات الجامعة المشاركة في بطولة جامعة البصرة بكرة قدم الصالات للعام الدراسي 2018 - 2019 م ، والبالغ عددهم (180) لاعب . تكونت عينة البحث من عينة التطبيق و البالغة (170) لاعباً من فريق كلية الاداب و فريق كلية القانون و فريق كلية الادارة و الاقتصاد و فريق كلية الفنون الجميلة و فريق كلية الطب و فريق كلية طب الاسنان و فريق كلية التمريض و فريق كلية الصيدلة و فريق كلية علوم الرياضة و التربية البدنية و فريق كلية الزراعة و فريق كلية الطب البيطري و فريق كلية الهندسة و فريق كلية العلوم و فريق كلية تكنولوجيا المعلومات و فريق كلية شط العرب و فريق كلية التربية للعلوم الصرفة و فريق كلية التربية للعلوم الانسانية . وعينة التجربة الاستطلاعية بلغ عددها (10) لاعبين من فريق كلية تربية القرنة .

3-3 وسائل جمع المعلومات و البيانات

- المقابلات الشخصية .المصادر العربية والاجنبية .شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- استمارات الاستبيان لمقاييس (الاتجاهات نحو الذات البدنية و السلوك التنافسي)

3-4 المقاييس المستخدمة في البحث :

3-4-1 مقياس الاتجاهات نحو الذات البدنية (12: 95): وهو مقياس فوكس 1990 الذي قام بتصميمه لمحاولة قياس ادراك الذات البدنية ، وقد قام محمد حسن علاوي بتعريب المقياس ويتضمن 5 ابعاد (المظهر الخارجي للجسم ، القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ،الكفاءة الرياضية ،قيمة الذات البدنية)، وكل بعد من هذه الابعاد تقيسه 6 عبارات زوجية و معكوسة ، أي أن احد العبارات الزوجية باتجاه البعد و الاخرى عكس اتجاه البعد ويقوم المفحوص باختيار احدهما بما يتناسب مع مفهومه عن نفسه وذاته البدنية ، ثم يحدد مدى انطباقها على حالته و عما اذا كانت تنطبق عليه تماماً او تنطبق عليه إلى حد ما .

3-4-2 مقياس السلوك التنافسي(12 : 43) : وهو مقياس الذي قامت بتصميمه دورثي ، وقد عربه محمد حسن علاوي و المقياس هو محاولة للتعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي الذي يحتاج إلى التوجيه و الرعاية و إلى التدريب على المهارات النفسية ، و يتألف من (20) فقرة ، 9 فقرات في الاتجاه السلبي للسلوك التنافسي و 11 فقرة في الاتجاه الايجابي للسلوك التنافسي و يحتوي على (3) بدائل يجيب عنها المختبر و تحتسب الدرجات وفق سلم التقدير و مفتاح التصحيح التالي : (دائماً ، احياناً ، ابدأ) فأعلى درجة هي (60) و اقل درجة هي (20) ، كلما ارتفعت الدرجة الكلية للاعب كلما دل ذلك على حاجته إلى التدريب على المهارات النفسية. قام الباحث بعرض المقاييس ، على ذوي الخبرة والاختصاص ، وذلك لبيان صدق المقاييس و صلاحيتها لعينة البحث . وقد اعتمد الباحث نسبة الاتفاق (75%) فما فوق .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: من اجل تقنين المقياسين والتأكد من وضوح تعليماته ، والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم ، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافق ذلك من صعوبات او معوقات ، قام الباحث بتطبيق المقياسين ، على عينة استطلاعية مؤلفة من (10) من لاعبي فريق كلية تربية القرنة .

3-5 الاسس العلمية للمقاييس المستخدمة: -

3-5-1 الصدق: " أفضل طريقة لتحقيق الصدق الظاهري هي أن تقوم مجموعة من المختصين بتقويم

صلاحية الفقرات لقياس ما أُعد لقياسه " (14: 555) ، فقد عرض الباحث المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين ، للتحقق من صلاحية المقياسين و ملائمتها لعينة البحث

3-5-2 الثبات: قام الباحث بحساب الثبات باستعمال معامل كرونباخ عن طريق الاتساق الداخلي للمقياس لتحديد الاتساق الداخلي على عينة البحث ، فقد بلغ معامل الثبات في مقياس السلوك التنافسي (0,85) وفي مقياس الاتجاهات نحو الذات البدنية (0,84) .

3-5-3 الموضوعية: الموضوعية تعني عدم التحيز ففي الاختبارات التي يطلب من المفحوص اختيار

استجابة واحدة من عدد من الاستجابات تسمى اصطلاحاً بالاختبارات الموضوعية وذلك لان جميع المصححين يستخدمون مفتاحاً واحداً ويتفقون تماماً فيما يحصلون من نتائج " (7: 55) ، فيعد المقياسين موضوعية لاحتوائها على مفتاحٍ للتصحيح .

3-6 التجربة الرئيسية: قام الباحث بتطبيق المقياسين على عينة البحث البالغ عددها (170) لاعب من فرق كليات الجامعة المشاركة في بطولة جامعة البصرة بكرة قدم الصالات للعام الدراسي 2018 - 2019 م . وبعد تصحيح إجابات عينة البحث على الاستمارات فقد احتسبت الدرجة النهائية لحاصل جمع الدرجات التي حصل عليها المجيب من العينة على الفقرات الايجابية والفقرات السلبية من كل مقياس.

3-7 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) واستخرج ما يلي:-

•الوسط الحسابي •الانحراف المعياري •النسبة المئوية •اختبار T •معامل الارتباط البسيط

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج مقياسي الاتجاهات نحو الذات البدنية و السلوك التنافسي لأفراد عينة البحث:

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T لمقياسي الاتجاهات نحو الذات البدنية و السلوك التنافسي

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة T المحتسبة	الدلالة
الاتجاهات نحو الذات البدنية	77,87	6,79	75	5,519	معنوي
السلوك التنافسي	43,4	5,43	40	8,170	معنوي

*قيمة (T) الجدولية عند درجة (169) و مستوى خطأ (0,05) = 1,69

يبين الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري بعد تطبيق المقياسين ونلاحظ ان العينة في

مقياس الاتجاهات نحو الذات البدنية قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (77,87) وانحرافاً معيارياً مقداره (6,79)

وبعد مقارنة هذا الوسط مع الوسط الفرضي للمقياس ، باستخدام اختبار (T) ، تبين أن قيمة T المحسوبة (5,519) و هي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,69) عند مستوى (0,05) و درجة حرية (169) ، اما مقياس السلوك التنافسي قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (43,4) وانحرافاً معيارياً مقداره (5,43) وبعد مقارنة هذا الوسط مع الوسط الفرضي للمقياس ، باستخدام اختبار (T) ، تبين أن قيمة T المحسوبة (8,170) و هي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,69) عند مستوى (0,05) و درجة حرية (169) ، نلاحظ ان مستوى السلوك التنافسي و مستوى الاتجاهات نحو الذات البدنية عند افراد العينة جيد بصورة عامة .

3-4 عرض وتحليل ومناقشة علاقة الاتجاهات نحو الذات البدنية و السلوك التنافسي

جدول (2) بين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لمقياسي الاتجاهات

نحو الذات البدنية والسلوك التنافسي

قيمة ر المحسوبة	الاتجاهات نحو الذات البدنية		السلوك التنافسي	
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
0,79-	6,79	77,87	5,43	43,4

* قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (168) وتحت مستوى دلالة (0,05) = = 0,138

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمقياسين ونتيجة العلاقة بين السلوك

التنافسي و الاتجاهات نحو الذات البدنية ، اذ قام الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وذلك لمعرفة علاقة الارتباط بين المقياسين ، وكانت قيمة (ر) المحسوبة (-0,79) وعند مقارنة هذه القيمة مع قيمتها الجدولية عند درجة حرية (168) وتحت مستوى دلالة (0,05) ، وجدنا أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ، وهذا يعني أن الارتباط ذو دلالة احصائية معنوية .

قد يرتكب بعض اللاعبين أثناء المنافسة بعض الأخطاء فنلاحظ انهم لا يجدون صعوبة في استعادة تركيزهم ، " إن الاستعداد لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ، ومحاولة التفوق في ضوء معيار للتفوق عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية كتعبير عن الرغبة في الكفاح " (11: 142) ، مما يدل ان هناك دور في رفع و خفض السلوك التنافسي للاعبين الرياضيين من خلال التحكم بالردود الافعال التي تحدث نتيجة مواجهة مواقف صعبة في مباراة تتضمن خبرات الفشل و النجاح ، و أن اللاعبين الذين يمتلكون لياقة بدنية عالية ويشعرون بكفاءتهم و يتمتعون بالثقة في النفس يقترحون أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم و تشعرهم بالنجاح ، بينما اللاعبين الذين لا يمتلكون الثقة في النفس يخافون من الفشل فهم لا يشعرون بالثقة بقدراتهم البدنية و لا الشعور بأنهم اقوياء بدنياً . ، وفي المنافسة يتنافس الرياضيين وكل منهم يسعى الى تحقيق هدف معين الأمر الذي يتطلب منهم مستوى أدائي ثابت في المنافسات وفي حدود اقصى قدرات اللاعب الرياضي و إظهار أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات " ان بعض اللاعبين يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة للمنافس و جوانب الضعف في قدراته الذي يؤثر على ثقة اللاعب في نفسه " (2: 203) . في الانجاز والتفوق تقييم اللاعب لذاته يعتبر ذو قيمة كبيرة للصراع ، حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي جوانب ذاتية للاعب لها دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى

ثقتة بنفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة لنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى (11: 31).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1- وجود علاقة ارتباط معنوية سلبية ما بين الاتجاهات نحو الذات البدنية و السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة قدم الصالات بجامعة البصرة .

2-5 التوصيات

1- الاهتمام بالجانب النفسي و الرعاية للاعبين لكي لا يؤثر المستوى العالي من سلوك المنافسة بشكل سلبي في أداء اللاعبين أثناء المشاركة في المنافسات الرياضية ، بالإضافة الى تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات .
2- الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل عام والتركيز على تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة الصالات .

المصادر العربية و الاجنبية:

- 1- احمد عزت راجح : أصول علم النفس ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ .
 - 2- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات العقلية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
 - 3- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي المفاهيم و التطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1998 .
 - 4- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
 - 5- سيد محمد غنيم . النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، الكويت، وزارة الإعلام ، المجلد السابع ، مجلة عالم الفكر، العدد الثالث ، 1976 ، ص 91 .
 - 6- عبد الرحمن عيسى و نايف فطامي : مبادئ علم النفس ، الاردن ، دار الطباعة والنشر، ط1، 2000 .
 - 7- عبد الرحمن محمد عيسوي : القياس والتجريب في علم النفس و التربية ، ط 3 ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1999 .
 - 8- علي محمد مطاوع : سيكولوجية المنافسات ، القاهرة ، دار المعارف ، ط 1 ، 1977 .
 - 9- فايز جمعة واخرون : أساليب البحث العلمي منظور تطبيقي ، دار الحامد للنشر، عمان، 2010 .
 - 10- محمد العربي شمعون :التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
 - 11- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 .
 - 12- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، 1998 .
 - 13- محمد عبيدات وآخرون : منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات ، ط2 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 1999 .
- 14-Ebel Robert. "Essentials of Educational Measurement" Nj Premtic – Hall inc1972 ,p555

مقياس السلوك التنافسي

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
١.	ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين			
٢.	عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فأنتني لأجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي			
٣.	تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة			
٤.	اعنف نفسي كلما اقترب موعد المنافسة			
٥.	عندما ينتقدي مدربي او احد زملائي اثناء المنافسة فأنتني لأجد صعوبة في تركيز انتباهي طول الفترة الباقية من المنافسة			

٦.	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة اثناء المواقف الحساسة في المنافسة
٧.	في المنافسات الهامة اشعر بالقلق من عدم قدراتي على الاداء بصورة جيدة
٨.	قبل اشتراكي في المنافسة لا احتاج للمزيد من الوقت لكي استعد نفسي و ذهني
٩.	ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة
١٠.	عندما تسوء الامور في المنافسة فان ذلك لا يسبب في الارتباك او القلق
١١.	ادائي في المنافسة الرياضية افضل بكثير من ادائي اثناء التدريب
١٢.	اثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد اخطا في بعض قراراته بالنسبة لي (أو لزملائي) فأنتي لا أنفعل
١٣.	بعد انتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة
١٤.	أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة
١٥.	احاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق
١٦.	قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بأنني لا أستطيع تذكر أي شيء
١٧.	مستوى أدائي ثابت في المنافسات وفي حدود اقصى قدراتي
١٨.	بعد انتهاء المنافسة اشعر بأنني أستطيع الأداء بصورة أفضل
١٩.	أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة
٢٠.	ارتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة

مقياس الاتجاهات نحو الذات البدنية

تنطبق علي تماما تنطبق علي حد ما تنطبق علي تماما تنطبق علي حد ما

1- بعض الافراد يشعرون بأن المظهر الخارجي لأجسامهم افضل من عدد كبير من زملائهم	ولكن	1- البعض الاخر يشعرون بأن المظهر الخارجي لأجسامهم اقل من عدد كبير من زملائهم
2- بعض الافراد يشعرون بان عضلاتهم اقل من معظم من هم في مثل عمرهم	ولكن	2- البعض الاخر يشعرون بان عضلاتهم اكثر من معظم من هم في مثل عمرهم
3- بعض الناس ليس لديهم ثقة كبيرة بالنسبة لمستوى حالتهم او لياقتهم البدنية	ولكن	3- البعض الاخر يشعرون دائما بالثقة بأنهم يمتلكون لياقة بدنية عالية
4- بعض الافراد يشعرون بأنهم من المميزين في القدرة الرياضية	ولكن	4- البعض الافراد الاخرين يشعرون بأنهم ليسو من بين المميزين في القدرة الرياضية
5- بعض الافراد لديهم دائما شعور ايجابي بالنسبة للجانب البدني من انفسهم	ولكن	5- البعض الاخر ليس لديهم احيانا شعور ايجابي بالنسبة للجانب البدني من انفسهم
6- بعض الناس يشعرون بأن لديهم الاحتفاظ بجمال المظهر	ولكن	6- البعض الاخر يشعرون بالقدرة على الاحتفاظ بجمال المظهر الخارجي

الخارجي لأجسامهم	للأجسامهم	منتظمة
7- بعض الافراد يشعرون بأنهم اقوى بدنيا من معظم ممن هم في مثل عمرهم	7- البعض الاخر يشعرون بأنهم ليسوا اقوى بدنيا ممن هم في مثل عمرهم	
8- بعض الناس يمارسون أنشطة بدنية تحتاج للمزيد من بذل الجهد بصورة	8- البعض الاخر لا يحاولون غالبا ممارسة الانشطة البدنية التي تحتاج إلى مزيد من بذل الجهد	
9- بعض الافراد لا يبدو عليهم احيانا الرضا بالنسبة لقدراتهم البدنية	9- البعض الاخر يشعرون احيانا بالرضا بالنسبة لقدراتهم البدنية	
10- بعض الافراد يشعرون بأنهم لا يمتلكون الكفاءة لممارسة الانشطة الرياضية	10- البعض الاخر يشعرون بكفاءتهم لممارسة أي نوع من الانشطة الرياضية	
11- بعض الناس يشعرون باعجاب الاخرين بالنسبة للمظهر الخارجي لأجسامهم	11- البعض الاخر لا يشعرون باعجاب الاخرين بالنسبة للمظهر الخارجي لأجسامهم	
12- بعض الافراد ليس لديهم ثقة بالنسبة لقدراتهم العضلية	12- البعض الاخر لديهم ثقة عالية في انفسهم بالنسبة لقدراتهم العضلية	
13- بعض الناس لا يمتلكون عادة مستوى مرتفع من اللياقة البدنية	13- البعض الاخر يمتلكون دائما مستوى عال من اللياقة البدنية	
14- بعض الافراد يشعرون بانهم من الممتازين عند المشاركة في الانشطة الرياضية	14- البعض الاخر يشعرون بأنهم من بين الممتازين عند المشاركة في الانشطة الرياضية	
15- بعض الناس يشعرون بالمزيد من الفخر عن انفسهم و عن مقدراتهم البدنية	15- البعض الاخر لا يشعرون احيانا بالمزيد من الفخر عن انفسهم و عن مقدراتهم البدنية	
16- بعض الافراد يشعرون بالخجل من اجسامهم عند ارتداء ملابس قليلة	16- البعض الاخر لا يشعرون بالخجل من اجسامهم عند ارتداء ملابس قليلة	
17- بعض الناس يشعرون بأنهم اقوياء بدنياً أكثر من معظم زملائهم	17- البعض الاخر يشعرون ليسوا اقوياء بدنيا بالنسبة لمعظم زملائهم	
18- بعض الناس يشعرون بالثقة التامة بالنسبة لقدراتهم على الممارسة المنتظمة لتمرينات اللياقة البدنية	18- البعض الاخر لا يشعرون بالثقة في قدراتهم على الممارسة المنتظمة لتمرينات اللياقة البدنية	
19- بعض الافراد يشعرون	19- البعض الاخر يشعرون دائما بأنهم	

- احيانا بانهم يتعلمون
المهارات الحركية الجديدة ولكن
بصورة أبطأ من زملائهم
20- بعض الافراد ينظرون
الى اجسامهم
بقدر قليل من
الافتخار و الاعجاب
- يتعلمون
المهارات الحركية الجديدة
بصورة أسرع من زملائهم
20- البعض الاخر ينظرون
إلى اجسامهم
بقدر كبير من
الافتخار و الاعجاب
- 21- بعض الافراد لديهم
ثقة عالية جدا بالنسبة
للمظهر الخارجي لاجسامهم ولكن
22- بعض الافراد يشعرون
بأنهم يستطيعون الاداء
بصورة غير جيدة في
المواقف التي تتطلب استخدام
القوة العضلية
- 21- البعض الاخر لديهم
ثقة قليلة بالنسبة للمظهر
الخارجي لاجسامهم ولكن
22- البعض الاخر يشعرون
يستطيعون الاداء
بصورة جيدة في
المواقف التي تتطلب استخدام
القوة العضلية
- 23- بعض الناس يميلون
إلى الشعور بعدم الراحة
عند اداء بعض تمرينات
اللياقة البدنية
- 23- البعض الناس يشعرون
بالتقة و الراحة
عند اداء بعض تمرينات
اللياقة البدنية
- 24- بعض الافراد عندما
عندما تتاح لهم الفرصة
يكونوا اول من يرغب في
الاشتراك في الممارسة الرياضية
- 24- البعض الاخر عندما تتاح لهم الفرصة
فانهم لا يكونوا
من بين الاوائل الذين يرغبون في
الاشتراك في الممارسة الرياضية
- 25- بعض الناس يشعرون
بالرضا التام عن انفسهم
من الناحية البدنية
- 25- البعض الاخر يشعرون احيانا بشيء
من عدم الرضا
عن انفسهم من الناحية البدنية
- 26- بعض الافراد يشعرون
بأن منظر اجسامهم لا يبدو
بصورة جيدة في نظر الاخرين
- 26- البعض الاخر يشعرون بأن منظر
اجسامهم يبدو
بصورة جيدة في نظر الاخرين
- 27- بعض الافراد يحصلون
على درجات عالية عند
أداء اختبارات القوة العضلية
- 27- البعض الاخر لا يحصلون على
درجات عالية
عند أداء اختبارات القوة العضلية
- 28- بعض الناس يشعرون
ان لياقتهم البدنية مرتفعة
بالمقارنة بالكثير من زملاء
- 28- البعض الناس يشعرون ان لياقتهم
منخفضة بالمقارنة
بالكثير من الزملاء
- 29- بعض الافراد ليست
لديهم ثقة عند اشتراكهم
في الانشطة الرياضية
- 29- البعض الافراد لديهم ثقة
كبيرة في انفسهم
عند اشتراكهم في الانشطة الرياضية
- 30- بعض الافراد لا
يشعرون بثقة كبيرة بالنسبة
للجانب البدني من انفسهم
- 30- البعض الاخر لديهم احساس حقيقي
بالتقة بالنسبة
للجانب البدني من انفسهم

