وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية الرياضية

علاقة بعض المهارات النفسية بالشخصية القيادية عند لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم

م.د علي حسين هاشم الزاملي
م. حازم علي غازي
م.م خالد اسود لايخ

الباب الأول

التعريف بالبحث

١-١ المقدمة و أهمية البحث

١-٢ مشكلة البحث

١-٣ أهداف البحث

١-٤ فروض البحث

١-٥ مجالات البحث :

١-٥- ١المجال البشري
١-٥- ٢المجال المكاني
١-٥- ٣المجال ألزماني

١ـ التعريف بالبحث

١ـ١ مقدمة البحث وأهميته-:

ان تطور التربية الرياضية في أي بلد يعتمد أولا و أخيرا على التخطيط العلمي الذي يستخدم العلوم و المعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي و تقدمه على أسس قوية و صلبة .و من اهم هذه العلوم الأساسية)علم النفس الرياضي. يحاول علم النفس الرياضي ان يدرس بصورة علمية سلوك و خبرة الفرد و عملياته العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاتها و مستوياتها و ممارساتها ، و محاولة الوصف و التفسير و التنبوء بها للإفادة من المعارف و المعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي ،وتعد الشخصية و حدة الحياة العقلية و النفسية و هي أساس دراسة علم النفس و لذا اهتم علماء النفس بدراستها و تحليلها بجانب الاهتمام بدراسة الصفات المميزة لكل فرد ، و التي تجعل منه وحدة فريدة في ذاتها و مختلفة عن غيرها.

ان الأداء الرياضي المتفوق يتحقق عادة على يد رياضيين يمتازون بسمات شخصية متميزة من اجل الوصول إلى الانجازات الرياضية في مختلف الفعاليات، وان القيادة سمه مهمة من سمات الشخصية التي من الواجب توفرها لدى الرياضيين الذين تناط بهم مهام قيادية في الفرق التي يمثلونها .و كرة القدم واحدة من الفعاليات التي تنفرد بطابع تنافسي متميز ، قد لا نجده في الألعاب الأخرى ، ولا شك ان موضوع القيادة في كرة القدم من المواضيع التي تستحق ان تحظى بالاهتمام و الدراسة لما لها من اهمية كبيرة في تحقيق التفوق في هذه الفعالية و للقائد الجيد دور كبير في تماسك الفريق و التفافه حوله، و لا بد للمدرب الجيد في هذه الحالة ان يعمل على بناء القائد الذي يستطيع بإرادته الحكيمة ان يؤثر في سلوك اللاعبين، و يمكن خلق قيادات فرعية من الفريق محققا بذلك أكثر من هدف واحد اضافة الى تماسك الفريق.

لذا فان الجهود تبذل من قبل المختصين في مجال كرة القدم لاستخدام الاسسس العلمية لتطوير هذه الفعاليات في الجوانب كافة)البدنية، و الفنية ، و النفسية . (و استكمالا لهذه

الجهود و لاهمية الناحية النفسية في اعداد لاعب كرة القدم ، فان الباحثون يسعيون لمعرفة العلاقة بين بعض المهارات النفسية)القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على المواجهة القلق (و بين تكوين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم .

٢-١ مشكلة البحث :

ان كثير من فرق كرة القدم التي على الرغم من إعدادها بدنيا و فنيا بصورة جيدة ، الا إنها عندما تواجه ظروف المنافسة العالية، واحتدام الصراع بين اللاعبين قد يتحول بسببها الفريق إلى مجموعة غير متجانسة ، و قد تظهر العاب غير منتظمة، ومن خلال لقاء الباحثون لعدد من لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم فقد ظهر هناك ضعف واضح في الجوانب القيادية التي تؤثر على اداء اللاعبين و مدى تأثيرها على سير المباراة لذلك ارتئ الباحثون معرفة هل لبعض المهارات النفسية علاقة في تكوين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم .

٣-١ أهداف البحث:

١- التعرف على بعض المهارات النفسية)القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

٢- الكشف عن العلاقة بين المهارات النفسية)القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق (و بين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم .)

٣- معرفة مستوى الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم.

٤-١ فروض البحث-:

يفترض الباحثون مايلي :

١- هنالك علاقة ارتباط معنوية بين بعض المهارات النفسية)القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق (و بين تكوين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم.

٥-١ مجالات البحث:

المجال البشري:لاعبو منتخب كلية التربية الرياضية –جامعة القادسية بكرة القدم للعام الدراسي ٢٠١٠- ٢٠١١

المجال المكاني:ملعب كلية التربية الرياضية –جامعة القادسية لكرة القدم

المجال ألزماني:الفترة الواقعة بين ١٩/١٠/ ٢٠١٠ولغاية ٢٠ /١٢/٢٠١٠

الباب الثاني

-٢الدراسات النظرية و المشابهة:

١ -٢الدراسات النظرية

١-١-٢المهارات النفسية

٢-١-٢الاسترخاء

٣-١-٢القلق

٤-١-٢تركيز الانتباه

٥-١-٢مفهوم الشخصية

٦-١-٢مفهوم القيادة الرياضية

٢-٢الدراسات المشابهة

١-٢-٢دراسة سلمان عكاب سرحان

٢-٢-٢تفسير الدراسة المشابهة و التعليق عليها.

الباب الثاني

٢-١ الدراسات النظرية و المتشابهة

٢-٢ الدراسات النظرية

٢-٢-١ المهارات النفسية

"المهارات النفسية مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا الى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، لذلك يعتقد الباحث ان بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط ، وتركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي و لكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة[١]

و يعتقد الباحثون إن من الناحية المثالية ان يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية بنفسه، و اذا تعذر ذلك يمكن ان يقوم بهذه المهمة المدرب الرياضي مع مراعاة ان يؤهل نفسه في هذا المجال.

و تقسم المهارات النفسية الى): [٢]

١-القدرة على الاسترخاء

٢-القدرة على مواجهه القلق

٣-القدرة على تركيز الانتباه.

٤-الثقة بالنفس.

٥-دافعية الانجاز الرياضي.

٦-القدرة على التصور.

---

[١]) اسامة كامل راتب :الاعداد النفسي للناشئين دليل الارشاد والتوجية للمدربين واولياء الامور ، دار الفكر العربي ، ص٣٠

[٢])محمد حسن علاوي:موسوعة الاختيارات النفسية للرياضين ،مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٥٤٣

٢-٢-٢ الاسترخاء[١]

ن المعنى العام للاسترخاء يعني توقف الإنسان عن بذل أي مجهود او القيام بعمل أي شئ مستخدما عضلاته، لذلك يرى الباحثان ان الكثير من الناس ربما يجدون صعوبة في عمل ذلك، لأنها مهارة يحتاج الشخص الى تعلمها و التدريب عليها حتى يفهمها.

المفهوم و الاهمية-:

يعني الاسترخاء Relaxationانسحاب الشخص مؤقتا و متعمدا من النشاط بما يسمح له الإعادة و الاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية او العقلية او الانفعالية.فكأن الاسترخاء لا يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات و التقلصات المصاحبة للتوتر العضلي فحسب، و لكن يتضمن حالة من الصفاء الذهني و غياب الأفكار السلبية فضلا عن الشعور بالسعادة ..قدم سويني Sweeney١٩٨٧مفهوما عاما للاسترخاء بأنه))حالة او استجابة مدركة ايجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر او الإجهاد ((و التعريف السابق يؤكد ان المعنى الشمولي و الدلالة النفسية للاسترخاء بانه لا يقتصر على التحرر من انقباض او التوتر في العضلات ، و لكن يرتبط كذلك بحالة من الصفاء الذهني)الاسترخاء العقلي (و الخبرة الانفعالية الايجابية من السعادة و السرور و الرضا.

٣-٢-٢ القلـق :

"يعني القلق Anxietyالشعور الدائم بالخوف و التوتر و قد يبدو احيانا عرضا طبيعيا كالقلق الذي يعانيه الطلبة قبل الامتحانات و لكن احيانا يشتد القلق و يؤثر على نشاط الفرد ، و لا يعرف له سبب مباشر ، و هنا يحتاج مثل هذا العرض للعلاج الطبيعي ، و ما يصاحب القلق أعراض نسبيه في الجهاز العصبي اللاإرادي من جفاف الحلق و

---

[١])اسامة كامل راتب :النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة،القاهرة،دار الفكر العربي،٢٠٠٤،ص١٢٣

سرعة دقات القلب ، و العرق البارد ، و ارتعاش الأطراف ، و اختناق في الرقبة...الخ ، و يظهر هذا العرض خصوصا في مرض القلق النفسي ، و لكنه يصاحب معظم الأمراض النفسية و العقلية و الجسمية.

"و القلق في المجال الرياضي سلاحا ذا حدين .فقد يكون القلق ميسرا و قد يكون معوقا .ففي الحالة الأولى يلعب القلق دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق و يهيئ نفسه بدنيا و نفسيا للتغلب عليه .و في الحالة الثانية يعمل القلق على إعاقة العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي([١])

٤-٢-٢ تركيز الانتباه:

"تعد هذه الصفة من اهم مظاهر الانتباه اذ يلعب دورا مهما في الوصول إلى المستويات العليا في الأداء الحركي لما له من تأثير على المسار الحركي عند اداء مهارة معينة و بالتالي فان عدم و جوده يؤدي الى عدم الدقة و الإتقان فضلا عن عدم الوضوح للجوانب الفنية لإجراء هذه المهارة او الأداء الحركي.[١]"

و يعرف تركيز الانتباه على انه "القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه مما يعني ان انتباه الفرد مركزا عليها خلال لحظة معينة.[٢]"

و التركيز كما عرفه وجيه محجوب "هو تجميع الأفكار و هو جوهرة التفكير لخدمة الواجب الحركي حيث ان مدته قصيرة لأنه يقطع التفكير و الانتباه عن المحيط الخارجي لأداء أدق التفاصيل [٣]

فالتركيز يظهر في الحركات الصعبة و الدقيقة لاسيما ان عملية التركيز تكون مدتها

---

[١]) اسامة كامل راتب :النشاط البدني و الاسترخاء) مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة ، دار الفكر العربي .، ٢٠٠٤ ، ص٨١

[٢]) نزار الطالب وكامل لويس:علم النفس الرياضي،جامعة الموصل ،دار الكتب للطباعة ،٢٠٠٠،ص

[٣]) وجية محجوب :علم الحركة والتعلم الحركي، بغداد ،بيت الحكمة ؛١٩٨٩،ص٢٧

قصيرة جدا و لا يحدث التركيز الا اذا كان الإدراك جيدا أي ادراك المؤثرات الخارجية للاستجابة إليها و ان مستوى التركيز الجيد يعطي فهم للمنبه الخارجي لتحقيق الهدف المطلوب، و يختلف التركيز من لعبة الى أخرى فبعض الألعاب يلعب التركيز فيها دورا بارزا و أخرى يقل فهو نسبي ،و يختلف مستوى التركيز بين اللاعبين فالبعض لديه قدرة كبيرة على التركيز و البعض الأخر يكون عرضه للاضطراب اذ تتطلب شدة التركيز كما هائلا من الطاقة النفسية و التي تسبب الشعور بالتعب و تقل اليقظة أي التركيز الانتباه يواجهه جهد عقلي عنيف قد يسبب فقدان التركيز كليا .و هذا يدل على ان التركيز يجب ان يكون تاما و بصورة كلية لأجل الوصول لحالة الترابط الذهني و البدني حتى تتدفق باتجاه واحد جميع الطاقات البدنية و الذهنية .فان تركيز الانتباه في المجال الرياضي يعني تكنيك سريع يمكن الحصول عليه من خلال السيطرة الآنية على الشد و الشرود الذهني التي تبعد الفريق عن التركيز بصورة جيدة.

مفهوم الشخصية [١]:

ان كلمة الشخص مشتقة من الفعل)شخص (و شخص الشئ يعني :بان و ظهر بعد ان كان غائبا .و على هذا الأساس فان المقصود بالشخصية لغويا هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد و التي كان بعضها خافيا او داخليا ثم ظهر و كانت بمجموعها تميزه عن غيره من الناس.لقد اختلف العلماء في تعريفهم للشخصية ، فمنهم من يعرفها على أساس المظهر السلوك الخارجي ، ومنهم من يعرفها على أساس المكونات الداخلية و منهم من يؤكد على النظرة الاجتماعية للشخصية .لذا نجد تعار يف متعددة للشخصية منها ما يأتي-:

-١الشخصية هي سلوك المميز للفرد.

-٢الشخصية هي النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره

---

[١]) نزار الطالب وكامل لويس:علم النفس الرياضي،جامعة الموصل ،دار الكتب للطباعة ،٢٠٠٠،ص٧٤

٣-الشخصية هي التنظيم العقلي الكامل للإنسان عن مرحلة معينة من مراحل نموه ، وهي تتضمن كل النواحي النفسية و العقلية و المزاجية و مهارات الفرد و أخلاقه و اتجاهاته التي كونها خلال حياته.

٤- الشخصية هي ذلك المفهوم الذي يصف الفرد من حيث كل موحد من الأساليب السلوكية و الإدراكية المعقدة التنظيم و التي تميزه عن غيره من الناس و بخاصة في المواقف الاجتماعية .على الرغم من اختلاف التعاريف للشخصية ،ويرى نزار الطالب انه لابد من التأكيد على ان التعريف الجيد للشخصية يجب ان يؤشر النقاط الآتية ([1])

(الفردية.،التكامل.،الحركية ،الثبات النسبي.)

فالفردية يعني ان لكل فرد شخصية تميزه عن الآخرين، و التكامل يشير الى ان الشخصية لا تعني المجموع البسيط لصفات الإنسان بل تعني ان صفات الإنسان هي وحدة متكاملة تتصف بالتماسك و الانسجام و بمحصلة غير المجموع البسيط للصفات.

اما الحركية فتعني ان الشخصية هي نتاج التفاعل بين الشخص و بيئته و هذا يعني ان الشخصية رغم تأثيرها بالمكونات الجسمية وراثيا بالبيئة ايضا ، فهي بهذه الحالة يرى الباحث إنها مكتسبة و بالتالي يمكن ان تتغير نسبيا بتغير البيئة و الظروف الخارجية.

اما الثبات النسبي فهو يشير إلى كون الشخصية هي استعدادا في المواقف المختلفة و ليس السلوك الظاهري لحد ذاته ، حيث يرى الباحث انة هذا الاستعداد يتكون من العادات و التقاليد و السمات و القيم و الدوافع و العواطف.

مفهوم القيادة الرياضية[2]:

يعتبر مفهوم القيادة (leadership)من المفاهيم المركبة التي تتضمن العديد من المتغيرات المتداخلة و التي تؤثر كل منها في الأخرى و تتأثر بها وقد أشار)فيدلر -(١٩٦٧) (Fiedlerو الذي يعتبر من ابرز الباحثين في مجال القيادة الى ان هنالك اكثر من عشرين تعريفا لمصطلح القيادة .و كل من هذه التعاريف يعكس و جهة

---

[1]) نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي , دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل ،ص ،٢٠٠٠

[2])محمد حسن علاوي :سيكلوجية القيادة الرياضية ،مركز الكتاب للنشر ،ط٢، القاهرة، ٢٠٠٥،ص١٥

نظر صاحبه بالنسبة للجوانب التي يعتقد انها أساسية و هامة.كما أشار)ستجدل -(١٩٧٤) (Stogaillالذي يعتبر من الرواد في مجال الأبحاث العلمية في القيادة -الى ان هنالك ثلاثة شروط على الأقل تعتبر أساسية و ضرورية لوجود القيادة وهي

-١وجود جماعة)من شخصين او أكثر (مرتبطة بعضهم بالبعض الأخر

-٢وجود مهمة عامة مشتركة بينهما.

-٣وجود اختلاف او تمايز differentiationفي المسؤوليات الملقاة على عاتق الفرد من افراد الجماعة.و في رأى ريتشاد كوكس (١٩٩٤)coxان هذه الشروط السابقة تكاد تتوافر في التعريف الذي قدمه همفل Hemphillو كونس (١٩٥٧)Coonsلمفهوم القيادة و الذي ينص على ان القيادة هي :(سلوك الفرد عند قيامه بتوجيه أنشطة جماعة من الأفراد تجاه هدف مشترك بينهم)ومن ناحية أخرى يعرف محمد علاوي ١٩٩٢)، (١٩٩٧القيادة بانها)):العملية التي يقوم بها فرد من افراد جماعة منظمة بتوجيه سلوك أفرادها لدفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم.

و يرى الباحثون انه اذا حاولنا ان نطبق التعريف السابق للقيادة في المجال الرياضي فعندئذ يمكن تعريف))لقيادة الرياضية ((sport leadershipبأنها) :العملية التي يقوم بها فرد من افراد جماعة رياضية منظمة بتوجيه سلوك الأفراد الرياضيين او الأعضاء المنضمين للجماعة الرياضية من اجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك

٣- ٢ الدراسات المشابهة :

دراسة سلمان عكاب سرحان الجنابي ٢٠٠٦م (الشخصية القيادية للاعبي كرة القدم)

هدفت الدراسة الى:

-١بناء مقياس الشخصية القيادية للاعبي كرة القدم.

-٢تقنين مقياس الشخصية القيادية المستخلص على لاعبي كرة القدم.

-٣وضع الدرجات و المستويات المعيارية لمقياس الشخصية القيادية لمفردات العينة.حيث تمكن الباحث من بناء الشخصية القيادية في العراق .حيث تكونت عينة البحث من (٦٣٩)لاعبا من اندية كرة القدم للمتقدمين في العراق للموسم -٢٠٠٤ ٢٠٠٥م و من اهم الاستنتاجات:

-١تم بناء الشخصية القيادية للاعبي كرة القدم.

-٢تم تقنين مقاييس الشخصية القيادية على لاعبي كرة القدم و استخلاص الدرجات و المستويات المعيارية له.

و اهم التوصيات:

-١اعتماد المقياس الحالي للكشف عن الشخصية القيادية للاعبي كرة القدم المتقدمين.

-٢بناء تقنين مقاييس الشخصية القيادية للاعب الأخرى.

تفسير الدراسة المشابهة و التعليق عليها:

من خلال ما تم عرضه في الدراسة المشابهة للدراسة الحالية يتضح ان هنالك أوجه تشابه و اختلاف بين الدراسة الحالية و الدراسة المتشابهة .اذ اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسة المشابهة في موضوع الشخصية القيادية التي يعد وجودها داخل الفريق ضرورة من ضروريات تفادي الانقسام و الأمور من شأنها ان تؤدي الى عرقلة سير عمل الفريق بشكل جيد .اما أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية و الدراسة المشابهة فإنها تكمن في ان دراسة سلمان عكاب تطرقت الى بناء مقياس الشخصية القيادية للاعبي كرة القدم فقط .اما الدراسة الحالية فقد تطرقت الى بعض المهارات النفسية)القدرة على التركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على الاسترخاء (التي لها علاقة في تكوين

الشخصية القيادية للاعبي كرة القدم.اما الاختلاف من الناحية العينة ففي دراسة سلمان عكاب كانت العينة مكونة من (٦٣٩)لاعبا من أندية كرة القدم للمتقدمين في العراق للموسم ٢٠٠٥-٢٠٠٤اما عينة الدراسة الحالية فقد تكونت من (١٧)لاعبا بكرة القدم لمنتخب كلية التربية الرياضية –جامعة القادسية.

الباب الثالث

-٣منهج البحث و اجرائاته الميدانية:

١-٣منهج البحث

٢-٣عينة البحث

٣-٣أدوات البحث

٤-٣الاختبارات المستخدمة في البحث

٥-٣التجربة الاستطلاعية

٦-٣المعاملات العلمية

١-٦-٣صدق

٢-٦-٣ثبات

٣-٦-٣موضوعية

٧-٣التجربة الرئيسية.

٨-٣الوسائل الإحصائية

الفصل الثالث

٣- منهج البحث و إجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمة لطبيعة مشكلة البحث"فالمنهج الوصفي يتلائم بدرجة كبيرة لمواجهة المشاكل بشكل واسع، و انه غالبا ما يستعمل كأجراء بحثي أولي من اجل فتح مجالات جديدة للدراسة[١]"

٢-٣ مجتمع وعينة البحث :

قام الباحثون بأختيار مجتمع بحثهم وهم لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم – البالغ عددهم (٢٥)لاعبا اذ اختار الباحثون عينه بحثهم بالطريقة العشوائية البسيطة)القرعة (و بلغ عددهم (١٧)لاعبا و بنسبة مئوية . (٦٨%)

٣-٣ الأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون الوسائل التي يمكن ان يحصل عليها من خلال البيانات و المعلومات المطلوبة لحل المشكلة و تحقيق اهداف بحثه لأنها"الوسيلة التي يستطيع الباحثان حل مشكلة بحثهم مهما كانت و تلك الأدوات ، أهداف بيانات ، عينات ، أجهزة[٢]"

و لهذا استعان الباحثون بـ:

-المراجع و المصادر العربية

- حاسبة يدوية نوع canon

- استمارات استبيان

- استمارات لتفريغ البيانات

---

[١]) ابراهيم احمد سلامة: منهاج البحث في التربية البدنية ، القاهرة، دار المعارف،٤٩٢، ١٩٨٠

[٢]) وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجة ، بغداد ،دار الحكمة ١٩٩٣،ص١٩

٤-٣ الاختبارات و القياسات المستخدمة في البحث.

-استمارات استطلاع الخبراء حول ترشيحهم المهارات النفسية المؤثرة في تكوين الشخصية القيادية*

اختبارات القدرة على الاسترخاء**

اختبارات القدرة على مواجهة القلق***

اختبارات القدرة على تركيز الانتباه****

٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم ١ / ١١/ ٢٠١٠/في تمام الساعة العاشرة صباحا لغرض الوقوف على السلبيات التي يمكن ان تواجه الباحثون اثناء تطبيق التجربة الرئيسية و ذلك لمعرفة الوقت المستغرق لملئ الاستمارات و الحصول على ثبات الاستمارة .حيث تم عمل تجربة على (٤) طلاب من كلية التربية الرياضية -جامعة القادسية وهم ليس من عينة البحث الأصلية.

*انظر الملحق (١)
**انظر ملحق (٢)
*** انظر ملحق (٣)
****انظر ملحق (٤)

٦-٣ المعاملات العلمية:

١-٦-٣ صدق الاختبارات

"ويعني الصدق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من اجل قياسه و من المهم ان يكون الاختبار صادقا لأننا نريد ان نقيس ظاهرة معينة و ليس ظاهرة أخرى غيرها([١])
هنالك عدة طرق لقياس الصدق للاختبارات منها صدق المحتوى و هو عملية عرض استمارات الاستبيان على مجموعة من الخبراء و المختصين في المجال الذي يقيسه الاختبار ، ويمكن الاعتماد على آرائهم لإيجاد صدق الاختبار ، وهي الطريقة التي استخدمها الباحثان لإيجاد صدق الاختبارات المستخدمة حيث تم عرض استمارات الاختبارات على الخبراء و المختصين و قد تم ترشيحها من قبلهم و حصولها على نسبة موافقة .١٠٠%

٢-٦-٣ ثبات الاختبارات:
يقصد بثبات الاختبارات "هو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما اعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف([٢])
لقد قام الباحثون بإجراء اختبارات على عينة البحث قوامها(٥)لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث ١/١٢/٢٠١٠وتم إعادة الاختبار عليهم بعد مرور (٧)أيام و هذا ما أكده)الزوبعي و آخرون (حول الفترة الزمنية لإعادة الاختبار لأنها من أسبوع الى أسبوعين حيث انها مدة قياسية لإعادة الاختبار .[٣]و قد تم استخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون لإيجاد معامل الثبات للاختبارات و كما مبين في الجدول (١)

٣-٦-٣ موضوعية الاختبارات:

---

[١])ذوقان عبيدات واخرون: البحث العلمي مفهومة وادواتة واساليبة ، دار الفكر العربي،القاهرة، ١٩٨٨،ص٨٢
[٢])نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادىء الاحصاء والاختبارات البدنية الرياضية،جامعة بغداد، ١٩٨١، ١٣٤
[٣])عبد الجليل الزوبعي واخرون:: الاختبارات و المقاييس النفسيه،دار الكتب للطباعة و النشر ،جامعة الموصل ،م١٩٨١،ص٤٣٩

تعني"عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المجرب او ان تتأثر الموضوعية دون التحيز و التدخل الذاتي من قبل المجرب فكلما زادت درجة الذاتية على احكام الاختبار قلت الموضوعية و كلما تخلصت ذاتية الأحكام من التأثير زادت نتيجة الموضوعية [١] و لكي يتحقق الباحثون من ان الاختبار يتمتع بموضوعية عالية..

جدول (١)

يبين الأسس العلمية للاختبارات

الاختبارات	ثبات الاختبارات	موضوعية الاختبارات
القدرة على الاسترخاء	٠.٨٦	٠.٨٨
القدرة علة مواجهة القلق	٠.٩١	٠.٨٢
القدرة على تركيز الانتباه	٠.٨٥	٠.٨٧

٧-٣ - التجربة الرئيسية:

قام الباحثون بأجراء التجربة الرئيسية لعينة البحث خلال الفترة المحصورة بين)٢٠١٠/١١/١١ – ٢٠١٠/١١/١٩ (حيث تم خلال هذه الفترة توزيع أاستمارات الاستبيان الخاصة باختبار المهارات النفسية على عينة البحث)لاعبي منتخب جامعة القادسية (حيث تم ذلك خلال الأسبوع الأول ، ومن ثم قام الباحثون بتوزيع الاستمارات الخاصة باختبار الشخصية القيادية خلال ألأسبوع الثاني على نفس عينة البحث و من ثم استخرج النتائج الخاصة بكل اختبار و ذلك و فقا للمفتاح الخاص بكل اختبار.

٨-٣ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج (spss)لمعالجة البيانات.

---

[١]) وجيه محجوب :طرق البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٥م ، ص١٧٣

الباب الرابع

٤- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

٤-١ عرض النتائج و تحليلها

٤-١-١ عرض نتائج مهارة القدرة على الاسترخاء و الشخصية القيادية و تحليلها

٤-١-٢ عرض نتائج مهارة القدرة على تركيز الانتباه و الشخصية القيادية و تحليلها

٤-١-٣ عرض نتائج القدرة على مواجهة القلق و الشخصية القيادية و تحليلها

٤-٢ مناقشة النتائج

٤-٢-١ مناقشة نتائج الشخصية القيادية و مهارة القدرة على الاسترخاء

٤-٢-٢ مناقشة نتائج الشخصية القيادية و مهارة القدرة على تركيز الانتباه

٤-٢-٣ مناقشة نتائج الشخصية القيادية و مهارة القدرة على مواجهة القلق

الباب الرابع

٤- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها:

١-٤ عرض نتائج مهارة القدرة على الاسترخاء و الشخصية القيادية و تحليلها

جدول (٢)

يبين معامل الارتباط بين مهارة القدرة على الاسترخاء و الشخصية القيادية

المتغيرات	معامل الارتباط	معنوية الارتباط
الشخصية القيادية و مهارة القدرة على الاسترخاء	٠.٩٣٤	معنوي

●تحت درجة حرية (١٦)و نسبة خطا (٠.٠٥)و قيمة جدولية بلغت (٠.٤٧٥)

يبين لنا الجدول (٢)معامل الارتباط بين الشخصية القيادية و مهارة القدرة على الاسترخاء و البالغ (٠.٩٣٤)و هي قيمة معنوية مقارنتا بالقيمة الجد ولية البالغة.(٠.٤٧٥)

المناقشة :

يبين لنا جدول (٢)وجود ارتباط معنوي بين مهارة القدرة على الاسترخاء و الشخصية القيادية و يعزو الباحثون ذلك الى ان الشخصية القيادية يجب ان تتميز بالهدوء والاسترخاء "و كذلك يعتبر الاسترخاء و القدرة على التحكم في الانفعالات ضرورة هامة للقائد الرياضي حتي يستطيع إشعاع الهدوء و الاستقرار في نفوس باقي زملائه و حتي يستطيع ان يعطي تعليماته و نصائحه و قراراته لهم بصورة واضحة و نبرات هادئة و خاصة في المواقف ذات الطابع الانفعالي العنيف و الضغوط النفسية العالية[١]"

١) محمد حسن علاوي:سيكولوجية القيادة الرياضية،مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، ٢٠٠٥م ص٤٢

٢-٤ عرض نتائج مهارة القدرة على تركيز الانتباه و الشخصية القيادية و تحليلها

جدول (٣)

يبين معامل الارتباط بين مهارة القدرة على تركيزا لانتباه والشخصية القيادية

المتغيرات	معمل الارتباط	معنوية الارتباط
الشخصية القيادية و مهارة القدرة على تركيزا لانتباه	٠.٩٢٢	معنوي

●تحت درجة حرية (١٦)و نسبة خطا (٠.٠٥)و قيمة جدولية بلغت (٠.٤٧٥)

يبين لنا جدول (٣)ان هنالك نسبة ارتباط بين الشخصية القيادية و مهارة القدرة على تركيز الانتباه حيث بلغت (٠.٩٢٢)و هي قيمة معنوية مقارنة بالقيمة الجد ولية البالغة(٠.٤٧٥)

المناقشة -:

يبين لنا الجدول (٣)و جود ارتباط معنوي بين مهارة القدرة على تركيز الانتباه و الشخصية القيادية و يعزو الباحثون سبب ذلك إلى ان الشخصية القيادية يجب ان تتميز بالقدرة على التركيز و الاستقرار الذهني،"كذلك فان القائد الرياضي قد يصادف العديد من المواقف العصيبة و التي تتطلب منه التركيز و ضبط النفس و كبح جماحها و السيطرة على سرعة انفعالاته، اذ ان سرعة الانفعال و الغضب و النفرزة و العصبية و سرعة التقلب و الحدة من العوامل التي تسهم في الأضرار البالغ بالعمل التربوي الرياضي للقائد الرياضي و تساعد على التأثير السلبي لنفوذه و تأثيره[١]"

[١]) محمد حسن علاوي:سيكولوجية القيادة الرياضية،المصدر السابق ذكرة ، ،٢٠٠٥م. ص٤٢

٣-٤ عرض نتائج القدرة على مواجهة القلق و الشخصية القيادية و تحليلها

جدول(٤)

يبين معامل الارتباط بين مهارة القدرةعلى مواجهة القلق و الشخصية القيادية

المتغيرات	معمل الارتباط	معنوية الارتباط
الشخصية القيادية ومهارةالقدرةعلى مواجهةالقلق	٠.٨٢٠	معنوي

●تحت درجة حرية (١٦)و نسبة خطا (٠.٠٥)و قيمة جدولية بلغت (٠.٤٧٥)

يبين لنا جدول (٤)ان هنالك نسبة ارتباط بين الشخصية القيادية و مهارة القدرة على مواجهة القلق حيث بلغت (٠.٨٢٠)و هي قيمة معنوية مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة(٠.٤٧٥)

المناقشة -:

يبين لنا جدول (٤)وجود ارتباط معنوي بين مهارة القدرة على مواجهة القلق و الشخصية القيادية و يعزو الباحثون سبب ذلك إلى إن الشخصية القيادية يجب ان تتميز بالقدرة على الهدوء و القدرة على مواجهة القلق و السيطرة على الانفعالات النفسية،"حيث ان الانفعالات النفسية كما يقولون)معدية (أي ينتقل أثرها بسرعة . فظهور انفعالات الخوف و القلق و التوتر و الاستثارة على القائد الرياضي سوف ينتقل أثرها بصورة فورية إلى باقي أعضاء الفريق ، و بالتالي يصبح القائد مسؤلا بصورة مباشرة عن عدم تحكم باقي أعضاء الفريق في انفعالاتهم [١]

---

[١]) محمد حسن علاوي:سيكولوجية القيادة الرياضية،مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، ص ٤٢،٢٠٠٥م.

الباب الخامس

-٥الاستنتاجات و التوصيات

١-٥الاستنتاجات

٢-٥التوصيات

الاستنتاجات-:

من خلال النتائج التي توصل اليها البحث فقد استنتج الباحثون مايلي :

١ تتأثر الشخصية القيادية تأثرا كبيرا بالاسترخاء و ظهر ذلك واضحا خلال النتائج التي توصل اليها البحث .

٢ للشخصية القيادية تأثيرا مباشرا بالانتباه و هذا ما توصلت الية الدراسة .

٣ تتأثر الشخصية القيادية تأثيرا كبيرا بالقلق و ظهر ذلك واضحا من خلال نتائج البحث.

التوصيات-:

يوصي الباحثون ما يلي-:

١ اجراء البحوث على مهارات اخرى و لفعاليات اخرى في الالعاب الرياضية.

٢ ان يكون هنالك اختبارات خاصة لاختبار الشخص القيادي في الفريق الرياضي .

٣ ان يكون هنالك شخص متخصص مسؤول عن تدريب المهارات النفسية لدى جميع اللاعبين و بشكل علمي مدروس.

٤ ضرورة ان يكون هناك متخصص في علم النفس الرياضي برفقة الوفود الرياضية .

المصادر:

١ اسامة كامل راتب:الإعداد النفسي للناشئين)دليل الإرشاد و التوجيه للمدربين و الإداريين و أولياء الامور ((دار الفكر العربي القاهرة ٢٠٠٠

٢ اسامة كامل راتب :النشاط البدني و الاسترخاء)مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة(، جامعةحلوان ، دار الفكر العربي ،٢٠٠٤

٣ -اسامة كامل راتب :تدريب المهارات النفسية ، تطبيق في المجال الرياضي ، القاهرة ،دار الفكر العربي ٢٠٠٠

٤ ابو العلا احمد :رافرون ، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي بالقاهرة، علم الكتب ١٩٨٦،

٥ ابراهيم احمد سلامة:مناهج البحث في التربية البدنية، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٠

٦ ذوقان عبيدان واخرون:البحث العلمي ومفهومة وادواتة واساليبة ،دارالفكرالعربي ،القاهرة، ١٩٨٨

٧ عبد الجليل الزوبعي و اخرون:الاختبارات قو المقاييس النفسيه،دار الكتب للطباعة و النشر ،جامعة الموصل ،١٩٨١

٨ -محمد حسن علاوي :موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ١٩٩٨،

-٩محمد حسن علاوي :سيكولوجية القيادة الرياضية ، مركز كتاب للنشر، الطبعة الثانية ، ٢٠٠٥

-١٠نزار الطالب و محمود السامرائي :مبادئ الاحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية،جامعة بغداد، العراق،١٩٨١

-١١نزار طالب و كامل لويس :علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ٢٠٠٠،

-١٢وجيه محجوب :طرق البحث العلمي و مناهجه، دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل ١٩٨٥،

-١٣وجيه محجوب :علم الحركة والتعلم الحركي , (بغداد ، بيت الحكمة، ١٩٨٩

الملاحق

ملحق (٢)

استمارة استطلاع رأي اللاعبين
فيما يلي بعض العبارات التي تصف سلوكك او اتجاهك في المنافسة الرياضية
المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل على مدى انطباق هذه العبارة على حالتك.

تنطبق يدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا	لاتنطبق عليك	العبارات
						١-استطيع ان اقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة
						٢-اعرف كيف اقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة
						٣-افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباراة و تتدخل في تركيز انتباهي
						٤-اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها
						٥-اشترك في حميع المنافسة و افكاري كلها تتضمن الثقةفي نفسي
						٦-اقبل اشتراكي في المنافسة اكون معدنفسيا لبذل اقصى جهد
						٧-استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بأدائها فعلا
						٨-عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة
						٩-يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة
						١٠-اخشى من عدم اجادة في اللعب اثناء المباراة
						١١-عندما لا تكون نتيجة المباراة في صاللحنا فان ثقتي بنفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء
						١٢-افضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة
						١٣-يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم من اداء حركي
						١٤-من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة
						١٥-مشكلتي هي فقداني للقدرة عللى تركيز الانتباه في بعض الاوقات
						١٦-عندما اشترك في المنافسة فانني اشعر بالمزيد من القلق
						١٧-طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
						١٨-استطيع دائما استثمار حماسي بنفسي اثناء المباراة
						١٩-اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها
						٢٠-من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة ة استرخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية
						٢١-الاحداث او الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب
						٢٢-ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض االخطاء اثناء المنافسة
						٢٣-اعاني من عدم الثقة في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في المنافسة
						٢٤-اشعر دائما بأنني اقوم ببذل اقصى جهدي طوال فترة المنافسة

ملحق (٣)
استمارة استبيان لمعرفة الشخصية القيادية لدى الاعبين

عندما يتقدم الخصم بنتيجة المباراة فاني: أ -اشعر بالإحباط و عدم القدرة على الاستمرار. ب -اشعر ان بإمكان فريقي تعديل النتيجة و الفوز.	١
عندما لا اؤدي واجبي في المباراة فاني: اعترف بذلك امام زملائي و مدربي. اتهرب من ذلك و لا اعترف به.	٢
عندما تقطع الكرة مني فاني: احاول استعادتها بكب جهد اترك ذلك لاحد زملائي	٣
عندما يكون الفريق في فندق فاني: افضل مشاركة غرفتي مع احد زملائي. افضل ان اسكن في غرفة منفردة	٤
أرى ان على قائد الفريق ان: يخبر الاعبين عندما يكون أداؤهم اقل من مستواهم يترك ذلك المدرب لمدرب الفريق	٥
عندما اسجل هدفا او اتسبب بتسجيل هدف في مرمى فريق فاني: اتجاوز الموقف بسرعة و اعود لجو المباراة. افقد تركيزي و لا استطيع العودة لجو المباراة	٦
اعتقد ان الاهتمام بامور الاخرين : اعباء جديدة قد تسبب مشاكل اضافية من متطلبات وجود الفرد في المجتمع	٧
في كثير من المنافسات الرياضية: لا اتوقه الفوز على الفرق القوية اتوقع الفوز وان ذلك مستحيلا.	٨
اشعر اني: امتلك من المهارات ما يؤهلني ان اواجه الخصم مهاراتي ليست على مايرام.	٩
من واجبي ان: لا اشترك في أي تكتل ضد المدرب اجاري زملائي و اتكتل معهم.	١٠
عندما اتعرض للاصلابة فاني: اشعر ان مستقبلي الرياضي قد انتهى. اصبر و اصر على العودة بعد الشفاء	١١
عندما يختارني المدرب لتنفيذ ضربات الترجيح فاني: افضل تنفيذ ضربة الترجيح الاولى. لا استطيع تنفيذ الضربة الاولى.	١٢

اجد اني: أ -غير مؤهل لتمثيل بلدي في المحافل الدولية. ب -لدي قدرات تؤهلني لتمثيل بلدي في المحافل الدولية.	١٣
احرص دائما ان اكون: اول الحاضرين للتدريب و اخر المنصرفين اقضي اعمالي الخاصة ثم احظر للتدريب	١٤
عندما يطلب مني المدرب ان اعطي رأيي فاني: اعطي رأيي بصراحة بغض النظر عن ما يرضى الاخرين احاول ان لا اقول الصراحة لانها تحرج الاخرين	١٥
عندما تكون الكرة بحوزتي قريبا من مرمى الخصم فاني افضل: التمرير لاحد زملائي في الموقع الافضل. اسدد على المرمى و لا امرر الى زملائي	١٦
عندما يتحدث معي المدرب قبل المباراة فاني: اكون منتبها و ذهني مركز. اجد من الصعب علي جدا تركيز ذهني.	١٧
عند اهداري ضربة جزاء فاني: اشعر بعدم قدرتي على مواصلة اللعب. اسعى للتعويض من خلال بذل مجهود اكبر	١٨
غالبا ما: اخشى من عدم التوفيق في المباراة. اشعر ان التوفيق يأتي ببذل مجهود اكبر	١٩
ان سبب خسارة الفريق يعود الى: الحظ العاثر و سوء الطالع عدم جدية الاعبين و تدني مستواهم .	٢٠
عندما اجلس على مصطبة الاحتياط فأني: اكون دائما جاهزا للاشتراك في اللعب اشعر بالإحباط و افقد الرغبة في اللعب.	٢١
غالبا ما: ادعي الاصابة لاخذ قسطا من الراحة. اشعر جاهزا لاشتراك في المباريات	٢٢
اشعر اني: ليست لدي مواصفات قائد الفريق لدي جميع مواصفات لقيدة الفريق.	٢٣
اميل دائما الى: التحدث باسم الاعبين مع المدرب و الادارة لا ازج نفسي بهكذا مشاكل	٢٤

عنما يواجه زملائك مشكلة ما فانك: أ -تشعر بالرضا عندما يستشيرونك في حلها ب -تنزعج لانهم يزوجونك في مشاكلهم	٢٥
عندما يكون لدي وقت فراغ فانا افضل اقضيه برفقة زملائي الاعبين التجوال بمفردي يشعرني براحة اكبر	٢٦
عندما يختارني المدرب رئيسا للفريق فاني اقوم بمسؤوليتي على اكمل وجه اعتذر لعدم قدرتي على ذلك	٢٧
عندما تكون المباراة حاسمة غدا فاني: يعتريني القلق و كثرة التفكير و يصعب علي النوم. انام نوما هادئا و لا اشعر بالقلق	٢٨
انا شخص معرف عني انيي: عنيد و لا استسلم اثناء المباراة سريع الاستسلام عندما لا تكون الامور على ما يرام	٢٩
عندما يقدم احد زملائي مستوى رائع فان علي: ان اثني عليه و ادفعه للتقديم المزيد اتجاهل ذلك لانه افضل مني	٣٠
عندما اظهر بمستوى جيد في المباريات اشعر: ان ذلك نتيجة لجهودي الفردية ان ذلك نتيجة لمساعدة زملائي.	٣١
اعتقد اني: لم احقق بعد طموحاتي الرياضية. حققت كل طموحاتي الرياضية.	٣٢
اشعر ان علي: مساعدة الإداريين و المدرب في توفير وسائل الراحة للفريق اثناء السفر. الاهتمام بنفسي،-٣ و ات توفير وسائل الراحة للاعبين ليسمن واجباتي	٣٣
عندما يتم تثمين جهود زملائي فاني: اشعر بغيرة و حقد كبير. اعتبر انهم استحقوا التثمين فعلا.	٣٤
على اللاعب ان يؤمن ان: النتائج الجيدة تأتي بالجد و المثابرة الحظ هو الذي يجلب النتائج الجيدة	٣٥
عندما اشعر ان هنالك لاعبين افضل مني فاني: احسدهم و اقارن بيني و بينهم او اندب حظي اشعر بالسعادة لان فريقي يضم لاعبين رائعين	٣٦
عندما يحدث امامي موقف حزين و مؤثر فاني: استطيع حبس دموعي و اسيطر على منشاعري.	٣٧

تذرف الدموع و لا اسيطر على مشاعري	

غالبا ما يكون: أ -مستوى ادائي في المنافسة افضل من التدريب ب -مستوى ادائي في التدريب افضل من المنافسة	٣٨
اعتقد في : عدم قدرتي على هزيمة المنافسين استطيع هزيمة أي منافس	٣٩
عندما اشترك في المباراة فاني: لا افكر في ضرورة تقديم مستوى جيد فيها افكر في ضرورة تقديم افضل مستوى فيها.	٤٠
اشعر ان: لدي الحق في ان اغضب و اثور عندما يستبدلني المدرب قبل ان اثبت جدارتي للمدرب الحق في استبدال أي لاعب و حسب ظروف اللعب.	٤١
غالبا ما اشعر: بالخوف و القلق من احتمال التعرض للاصابة. ان لياقتي جيدة و الاصابة لا تخيفني	٤٢
عندما ينضم لاعب شاب الى الفريق فاني: ابتعد عنه و لا اتعاون معه. اخذ بيده و اساعده لاثبات جدارته.	٤٣
عندما يهزم فريقي في المباراة فاني: استطيع اخفاء شعوري بالالم. اشعر باليأس و اندب حظي العاثر.	٤٤
عندما يتم اللجوء الى ضربات الترجيح لحسم المباراة اعتقد ان: اضاعة الضربة الاولى لفريقي يعني الخسارة لا محالة. اضاعة الضربة الاولى لفريقي تعني بالامكان ان يعوضها باقي الاعبين	٤٥
عندما يناقش المدرب اخطائي اما زملائي اللاعبين فاني: اشعر بالاهانة و انزعج من ذلك اتقبل ذلك و احاول تصحيح اخطائي.	٤٦
اشعر ان : علي بذل اقصى جهد لتحقيق الفوز على المنافسين. علي عمل ما اكلف به فقط.	٤٧