



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

## العلاقة بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي

لدى لاعبات فريق الكلية لكرة السلة

(بحث وصفي)

اعداد الطالبة

غدير سمير جميل

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد  
وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

بإشراف الدكتور

ا.م. د ميساء نديم احمد

## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿ قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رآه مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ ﴾

(صدق الله العظيم)

(سورة النمل)

الآية (40)

# الإهداء

الى الروح الغالية عبرت الدنيا الى الجنة بسلام\* ولم تنتثر بها الا كل الطيب ..... جدي

الى صاحب الفضل الكبير\* الى من احمل اسمه بكل افتخار..... ابي

الى من علمتني الاخلاق\* الى العظيمة وقبلي في العشق ..... امي الغالية

الى رفقاء دربي منذ الصغر وبهجت القلب\* الى سندي ومركز التفاؤل ..... اخواني

الى من تجلو الحياة بهم ..... صديقتاني

# الشكر والنقابة

قال تعالى (فخذ ما آتيتك وكن من الشاكرين)

في البداية نحمد الله تعالى على أن وقفنا لإنجاز هذا البحث، له الحمد والشكر، ثم أود أن أشكر مشرفتي في البحث، الأستاذ المساعد (ا.م د ميساء نديم احمد)، التي كانت خبرتها لا تقدر بثمن في صياغة أهم مواضيع البحث ومنهجيته. فقد دفعني ملاحظاتها الثاقبة إلى صقل تفكيري ورفع عملي إلى مستوى أعلى ثم أود أن أعرب عن تقديري لزملائي كل فتره دراستي لتعاونهم الرائع معي ومساندتهم لي وأود بشكل خاص أن أفرد الأستاذ الدكتور (سهاد قاسم الموسوي) بالشكر على جهودها المتميزة معي أود أيضاً أن أشكر التدريسيات في كليتي، وبشكل خاص الدكتور (نهاد محمد علوان) والدكتور (لقاء عبد الله)، على إرشاداتهم القيمة طوال فترة دراستي، فقد زودتني بملاحظاتهم بالخبرة الصحيحة التي مكنتني من اختيار الاتجاه الصحيح وإكمال دراستي بنجاح. بالإضافة إلى ذلك، أود أن أشكر والدي على مشورتها الحكيمة ودعمها الودي. كنتم دائماً الدعم الأول بالنسبة لي. واود ان اشكر اخواني (منتظر محمد - اديان) على وقتهمما بجانبني ومساندتي على النجاح والتفوق وأخيراً، لم يكن بإمكانني إكمال بحثي بدون دعم أصدقائي الذين قدموا لي مشورات محفزة ودعم بالإضافة إلى إيجاد عوامل وفرص لجعلي سعيداً وواثقاً من نفسي لإراحة ذهني وفكري خلال إنجاز المشروع.

والله ولي التوفيق

## مستخلص البحث

اسم الباحثة

غدير سمير جميل

بإشراف

ا.م.د. ميساء نديم احمد

العلاقة بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي لدى لاعبات فريق الكلية بكره السلة

يعد موضوع البحث في الروح الرياضية والذكاء الانفعالي من المواضيع الرياضية الحديثة عالميا وعربيا ويظهر ذلك بصوره منفصلة وفيما يتعلق بمصطلح الروح الرياضية فهو مصطلح متداول بين الناس بعمومية ودون الاستناد على أي أساس علمي وفيما يتعلق بالذكاء الانفعالي فانه يعبر عن استقرار الجوانب العاطفية والوجدانية لدى الشخص ولا يوجد جدوى لاي نتائج مهما اذا تحل اللاعبات بروح رياضية ويتصفوا بالاستقرار الانفعالي . ومما تقدم تجد المشكلة في الإجابة على التساؤل الاتي

هل توجد علاقة بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي لدى لاعبات فريق الكلية بكره السلة يهدف البحث في:

-التعرف على درجة الروح الرياضية لدى لاعبات فريق الكلية بكره السلة1

التعرف على درجة الذكاء الانفعالي لدى لاعبات فريق الكلية بكره السلة2

3- التعرف الى العلاقة بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي لدى لاعبات فريق الكلية بكره السلة

اما فرضية البحث:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الروح الرياضي والذكاء الانفعالي لدى لاعبات فريق الكلية بكره السلة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته وطبيعة البحث المستخدم (ان المنهج الوصفي هو يبحث عن إيجاد العلاقة بين متغيرين او أكثر عن طريق "الدراسات الارتباطية")

حيث توصلت الباحثة الى اهم الاستنتاجات:

1.تتمتع عينه البحث بالروح الرياضية

2. ان عينة البحث تملك درجة من الذكاء الانفعالي

3. للروح الرياضية دور إيجابي وفاعل في الذكاء الانفعالي لدى عينة البحث

اما اهم التوصيات:

1. من الواجب على مدربات كرة السلة في رفع الروح الرياضية لدى اللاعبات.

2. تضمين الدورات التدريبية لتمرينات ترفع من درجة الذكاء الانفعالي لدى اللاعبات

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
	الآية القرآنية	
	الإهداء	
	شكر وتقدير	
	مستخلص البحث	
	قائمة المحتويات	
<b>الباب الأول</b>		
2	التعريف بالبحث	1-1
2	مقدمة البحث	1-1
3	مشكله البحث	2-1
3	اهداف البحث	3-1
3	فروض البحث	4-1
3	مجالات البحث	5-1
3	المجال البشري	1-5-1
4	المجال الزمني	2-5-1
4	المجال المكاني	3-5-1
4	المصطلحات	6-1
<b>الباب الثاني</b>		
6	الاطار النظري والدراسات السابقة	2
6	الاطار النظري	1-2
6	الروح الرياضية	1-1-2
7	نظريات الروح الرياضية	2-1-2
8	مكونات الروح الرياضية	3-1-2
8	الذكاء الانفعالي	2-2
8	مفهوم الذكاء الانفعالي	1-2-2
9	نظريات الذكاء الانفعالي	2-2-2
10	مكونات الذكاء الانفعالي	3-2-2
10	الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي	4-2-2
<b>الباب الثالث</b>		
13	منهج البحث	3
13	منهج البحث	1-3
13	عينة البحث	2-3
14	الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث	3-3
15	تحديد مقياسي الدراسة	4-3
15	مقياس الروح الرياضية	1-4-3

15	مقياس الذكاء الانفعالي	2-4-3
15	التجربة الاستطلاعية	5-3
16	الصدق	1-5-3
16	الثبات	2-5-3
17	التجربة الرئيسية	6-3
17	الوسائل الاحصائية	7-3
<b>الباب الرابع</b>		
19	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	4
19	عرض وتحليل نتائج مقياس الروح الرياضية والذكاء الانفعالي لدى عينة البحث	1-4
20	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية والايوساط الفرضية لمقياسي البحث	2-4
23	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الارتباط بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي	3-4
<b>الباب الخامس</b>		
25	الاستنتاجات والتوصيات	5
25	الاستنتاجات	1-5
25	التوصيات	2-5
26	المصادر والمراجع	
26	المصادر العربية	
27	المصادر الاجنبية	
32-28	الملاحق	

## الباب الأول

1-1 التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث

2-1 مشكلة البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزمني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 المصطلحات

## الباب الأول

### 1-1 التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمه البحث

ان الهدف الرئيسي لاي فريق هو تحقيق الفوز وذلك في ضوء الأنظمة والقوانين يتطلب ذلك الاتزان الانفعالي لدى اللاعبين ومن الجوانب المرتبطة بذلك الروح الرياضية والذكاء الانفعالي<sup>1</sup> فيما يتعلق بالروح الرياضة بالروح الرياضية يكثر استخدام هذا المصطلح في الواقع ان الروح الرياضية تشير بوجه عام الى بعض الصفات مثل الانصاف الشجاعة وضبط النفس والمثابرة كما ترتبط بمفاهيم تفاعليه تتعلق بمعامله الاخرين بأنصاف والحفاظ على ضبط النفس عند التعامل مع الاخرين ومن الملاحظ ان الألعاب الرياضية التي تحتاج الى احتكاك مباشر مع الزميل تنمي صفه العدوان عند اللاعب لدى نقول ان هذا اللاعب ليس لديه روح رياضية ويجب الإشارة الى ان الروح الرياضية تتباين من لعبة الى أخرى وتبعاً للجنس والمستوى الرياضي والخبرة تشير العديد من الدراسات الى ان طبيعة اللعبة الرياضية الممارسة تؤثر على تنمية الروح الرياضية فمثلا الالعاب الجماعية وخاصة كرة السلة يتميز اللاعبون بالعدوانية مقارنة مع السباحة تظهر مستوى عال من الروح الرياضية

وفيما يتعلق بالذكاء الانفعالي يعكس انفعالات لدى الرياضيين ومن مسمياته الأخرى في الادب التربوي الذكاء العاطفي او الذكاء الوجداني

يختلف الذكاء الانفعالي من شخص رياضي الى اخر وذلك حسب طبيعة المنافسة والفروق الفردية بين اللاعبين حيث أشار فاليراند (vallerand1983) وانه حتى أيامنا هذه فانه قام بالعديد من الدراسات التي أجريت كان هدفها التعرف الى اثر الانفعالات على الأداء الرياضي وارتكزت على مدى التحكم في اظهار التغييرات الجسمية للانفعالات والحرمان والعدوان وكيف تؤثر على الأداء

2- وفي ضوء ماسبق ونظرا لان المنافسات الرياضية تشكل موقفا ضاغطا للرياضيين وتسبب لهم التوتر فان ذلك يتطلب درجة عالية من الروح الرياضية والذكاء الانفعالي وهنا تظهر أهمية اجراء الدراسة الحالية على لاعبات فريق الكلية بكرة السلة

<sup>1</sup>- راتب, أسامة كامل.(1995).علم النفس الرياضي المفاهيم -التطبيقات.القاهرة,دار الفكر العربي مصر.

<sup>2</sup> Vallerand,r.j.(1938).attention and decision making;a testof the predictive validity of the test of attention and interperson al style (tais) in a sport setting. Journal of sport psychology,5,Pp449-459.

## 2-1 مشكلة البحث

يعد موضوع البحث في الروح الرياضية والذكاء الانفعالي من المواضيع الرياضية الحديثة عالميا وعربيا ويظهر ذلك بصورة منفصلة وفيما يتعلق بمصطلح الروح الرياضية فهو مصطلح متداول بين الناس بعمومية ودون الاستناد على أي أساس علمي وفيما يتعلق بالذكاء الانفعالي فإنه يعبر عن استقرار الجوانب العاطفية والوجدانية لدى الشخص ولا يوجد جدوى لاي نتائج مهما اذا تحل للاعبات بروح رياضية ويتصفوا بالاستقرار الانفعالي . ومما تقدم تجد المشكلة في الإجابة على التساؤل الآتي

هل توجد علاقة بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي لدى لاعبات فريق الكلية بكرة السلة

## 3-1 اهداف البحث

- 1- التعرف على درجة الروح الرياضية لدى لاعبات فريق الكلية بكرة السلة
- 2- التعرف على درجة الذكاء الانفعالي لدى لاعبات فريق الكلية بكرة السلة
- 3- التعرف الى العلاقة بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي لدى لاعبات فريق الكلية بكرة السلة

## 4-1 فروض البحث

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الروح الرياضي والذكاء الانفعالي لدى لاعبات فريق الكلية بكرة السلة

## 5-1 مجالات البحث

**1-5-1 المجال بشري:** اقتصرت الدراسة على لاعبات فريق كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

**2-5-1 المجال الزمني:** من 2022/11/25 الى 2022/4/15

**3-5-1 المجال المكاني:** الملعب الخارجي والقاعة الداخلية في كلية التربية وعلوم الرياضة للبنات/الوزيرية

**6-1 المصطلحات/**

**الروح الرياضية :** عرف (FREEZII 1988) الى ان الروح الرياضية تعتبر بمثابة ميزان بين الجدية المفرطة في اللعب واللعب العنيف والخشن وهذا التعريف يبين ان اللاعب يكون لديه الجدية والمسؤولية او التعد عليه<sup>1</sup>.

**الذكاء الانفعالي:** عرف ماير وسالوفي (MAYER-SALOVY-1995)بانه مجموعة من المهارات والكفاءات العقلية المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Feezell, R. (1988). Sportsmanship. In W. J. Morgan & K. V. Meier (Eds.), Philosophic inquiry in sport. C

<sup>2</sup> Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. Applied & Preventive Psychology, 4,Pp 197.208

## الباب الثاني

2- الاطار النظري والدراسات السابقة

1-2 الاطار النظري

1-1-2 الروح الرياضية:

2-1-2 نظريات الروح الرياضية

3-1-2 مكونات الروح الرياضية

2-2 الذكاء الانفعالي

1-2-2 مفهوم الذكاء الانفعالي

2-2-2 نظريات الذكاء الانفعالي

3-2-2 مكونات الذكاء الانفعالي

4-2-2 الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي

## الباب الثاني

### 2-الاطار النظري والدراسات السابقة

يشتمل هذا الفصل على عرض الاطار النظري والدراسات السابقة حول كل من الروح الرياضية والذكاء الانفعالي وفيما يلي بيان لذلك:

### 2-1الاطار النظري

#### 2-1-1الروح الرياضية:

##### مفهوم الروح الرياضية:

<sup>1</sup>تعددت مفاهيم الروح الرياضية وكان من الصعوبة التوصل الى تعريف شامل لها وتعد لروح الرياضية ذات أهمية كبيرة للتعبير عن شخصية اللاعبين في جميع الألعاب والأنشطة الرياضية

أشار فريزيل (freezell 1988) الى ان الروح الرياضية تعتبر بمثابة ميزان بين الجدية المفرطة في اللعب واللعب العنيف والخشن وهذا التعريف يبين ان اللاعب يكون لديه الجدية والمسؤولية او التعد عليه .

وأشار ارنولد (Arnold 2003) ان الروح الرياضية تتمثل بالشهامة والاحترام وحسن التعامل والتعاطف وحب الغير واکرم ويرى ان السلوك الجيد بالتعامل مع الاخرين اثناء المواقف المختلفة من اللعب يمكن ان تكون دليلا على الروح الرياضية وعرفت ماي (may 2001)الروح الرياضية بقولها "انها الطريقة في ان يكون الطبع جيدا او التصرف جيد اثناء القيام بالعمل "

<sup>2</sup>كما ان الروح الرياضية ترتبط دائما بالنجاح والسعي نحو تحقيق الأهداف المرجوة ضمن القوانين والأنظمة والأعراف الاجتماعية والأخلاقية

<sup>1</sup> فوزي احمد امين(1980)، سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية كلية التربية الرياضية بالإسكندرية جامعة حلوان دار المعارف.  
<sup>2</sup> علاوي محمد حسن (1977)، سيكولوجية التدريب والمنافسات، كلية التربية بالقاهرة جامعة حلوان الطبعة الثالثة دار المعارف بمصر ص34-ص37.

## 2-1-2 نظريات الروح الرياضية

لقد تعددت النظريات والدراسات التي تطرقت للتحقق من مفهوم الروح الرياضية وكذلك العوامل التي تحدد مستوياتها ولكن لا يوجد لغاية الان تعريفا شاملا يوضح معناها الجوهرى فهي تختلف من نظرية الى أخرى ومن اهم النظريات التي تحدثت عن الروح الرياضية النظرية التطورية نظرية التعلم الاجتماعي النظرية النفس الاجتماعية وفقا لنظرية التعلم الاجتماعي فقد أشار كل من شيلدز وبريد يميز نقلا عن بان دورا ان خبرات الثواب (التعزيز) والعقاب تقود الرياضيين الى ادراك ماذا يمثل السلوك الملائم والسلوك الغير ملائم لاي موقف والذي بناءا عليه يعزز الجانب الإيجابي في الشخص ويتم التخلص من الجانب السلبي لديه فمثلا العقاب والتعزيز الإيجابي والسلبي عادة يستخدم من اجل تعديل السلوك الشخصي ولنفترض ان اللاعب اظهر سلوك مرغوب به للمدرب او الزملاء يتم تعزيزه والثناء عليه وهذا يعمل على رفع مستوى الروح الرياضية لديه والعكس صحيح

<sup>1</sup>وفيما يتعلق في النظرية التطورية فان السلوك يمكن في تنمية الجوانب الأخلاقية والمعنوية للشخص والتي دورها تقلل النزعة نحو تبني السلوكيات العدوانية فالتعليل الا أخلاقي يكون من خلال عده مراحل للتطور وفقا للنضج المعرفي والتفاعل الاجتماعي وقد اتفق كل من فاليراند ولوزير نقلا عن هان (1983) ان الروح الرياضية تكمن في تقوية الجوانب المعنوية والأخلاقية لدى اللاعبين عند ممارسة أي نشاط رياضي اما مفهوم الروح الرياضية فكان مختلفا بشكل ملحوظ وفقا لنظرية النفس الاجتماعية والتي من خلالها انبثقت العديد من المقترحات التي ترتبط بمفهومها ودور المحددات الاجتماعية والدافعية في الاتجاه نحو الروح الرياضية وهذا يوضح انه يوجد اختلاف ما بين تطوير الروح الرياضية وتوجهاتها فالاتجاهات نحو الروح الرياضية تمثل الادراك الذاتي اما التطور في الروح الرياضية يرتبط في المواقف او السلوك وفقا للمؤثرات الخارجية اثناء ممارسة النشاط الرياضي والتي بدورها تحدد مستوى الروح الرياضية لدى اللاعبين ..

<sup>1</sup>Vallerand, R. J Briere, N., Blanchard, C., & Provencher, P. (1997). Development and validation of the Multidimensional Sportpersonship Orientation Scale, Journal of Sport and Exercise Psychology, 19(2),197

## 3-1-2 مكونات الروح الرياضية

من خلال عرض مفاهيم الروح الرياضية والنظريات التي اشارت اليها فان مفهوم الروح الرياضية يمكن تحديده من خلال<sup>1</sup> نظرية النفس الاجتماعية التي أشار اليها فاليروند و اخرون (Vallerand 1996) والذين عرفوا الروح الرياضية وفقا لخمس ابعاد اساسية تعد المكونات الاساسية للروح الرياضية في الدراسة الحالية وهي :

**1-احترام القوانين والأنظمة :** وتتمثل باحترام المنافس اثناء القيام بالخداع في اللعب وقد عرفه كنورتز (knortz-2009) ان الرياضي يحترم ولديه الرغبة للخضوع وهو اطاعة قوانين اللعبة والأنظمة التي تفرضها عليه.

**2-الاحترام والاعتبار للمنافس:** وهذا يتأكد من خلال الاحترام الذاتي للاعب نفسه فمثلا عند اعارة شيئا ما للمنافس او قبول اللعب معه حتى لو كان متأخر فانه يعكس مدى الروح الرياضية التي يملكها وقد عرفه كنورتز على انه مستوى الاحترام والتقدير الذاتي الذي يفتنيه الرياضي قبل واثناء وبعد المنافسة لنفسه وللمنافس

**3-احترام التقاليد والأعراف الاجتماعية :** ويكون ذلك ناتج من داخل الرياضي ويتمثل بالتشجيع والمصافحة قبل او بعد الانتهاء من اللعب مع المنافس وقد عرفه كنورتز انه التزام الرياضي بالتصرفات الاجتماعية المعروفة خلال المنافسات الرياضية

**4- النهج السلبي نحو المشاركة الرياضية :** وهذا يظهر من خلال المزاج او الانفعال بعد عمل خطأ اثناء اللعب مثل الحركات العشوائية والشتيم وغيرها من التصرفات السلبية وقد عرفه كنورتز ان الرياضي يتصرف بشكل سلبي تجاه المشاركة او اثناء المشاركة الرياضية .

## 2-2 الذكاء الانفعالي

### 1-2-2 مفهوم الذكاء الانفعالي:

المسميات التي تطلق على الذكاء الانفعالي أيضا الذكاء الوجداني والذكاء العاطفي وذكاء المشاعر ويعرفه ماير وسالوفي (mayer-salovy-1995) بانه مجموعة من المهارات والكفاءات العقلية المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية وتخص بصور عامه بادراك الانفعالات واستخدام الانفعالات في تيسير عملية التفكير والفهم الانفعالي وتنظيم وإدارة الانفعالات وعلى

<sup>1</sup> Vallerand, R.J., Deshaies, P. & Cuerrier, J.P., Brire, N.M. & Pelletier, L.G. (1996). Toward a multidimensional definition of sportsmanship. Journu

مر السنوات قام العلماء بدراسة العلاقة بين الذكاء والانفعال باعتبارهما متكاملين وليس متضادين لذلك نجد ان النظريات التي تظفي صفة الذكاء على الانفعال ليست حديثة

وقد بدا الاهتمام حديثا بمفهوم الذكاء الانفعالي<sup>1</sup> كبنية نفسية يمكن من خلالها فهم الكثير من جوانب السلوك الإنساني ويلقى هذا المفهوم في الآونة الأخيرة اهتماما متزايدا من قبل الباحثين حيث طبقت العديد من الدراسات والبحوث الحديثة في هذا الموضوع محاولة البحث في العلاقة بينه وبين اغلبية الدراسات والبحوث على ان للذكاء العديد من المظاهر النفسية والسلوكية الأخرى وتجمع الانفعالي اثر في سلوك الفرد وسماته الشخصية والاجتماعية بدرجة تفوق تاثير الذكاء العقلي والاكاديمي

وتعددت مصطلحات الذكاء الانفعالي على انه قدرات او مهارات او سمات شخصية بحيث لم يتفق جميع علماء النفس على تعريف واحد فكل منهم ذهب ليجتهد بتعريف هذا المفهوم باعتباره غير واضح التحديد فهو يشتمل على الادراك والتعلم والتذكر والاستدلال وحل المسائل المعقدة والحقيقة ان الذكاء صفة وليس شيئا موجودا وجودا حقيقيا فقد قام الكثير من العلماء بتحليل تعريف الذكاء او تحديده كما لو كان شيئا له وجود وله كيان حقيقي ومن هذه التعريفات فقد عرف الذكاء الانفعالي بانه "القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمهما وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبه وادراك دقيق لانفعالات الاخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة "

- وقد اتفق كل من ماير وسالوفي (-1995-mayer-salovy) على تعريف الذكاء الانفعالي بانه المقدرة على ضبط انفعالاتنا وتوظيفها من اجل تعظيم قدرتنا وفعاليتنا الشخصية على اتخاذ القرار المناسب كردة فعل لهذه الانفعالات

## 2-2-2 نظريات الذكاء الانفعالي

تعتبر نظرية الملكات من أوائل النظريات التي بحثت في الذكاء وملخصها "ان العقل البشري يتألف من عدد من القوى او الوسائط المستقلة التي تؤدي الى حدوث الأنشطة العقلية المختلفة ويذكر جال وسبرز هايم انها توصلنا الى (30)ملكة وحددا لكل منها موضوعا في المخ "وبعد ذلك ظهرت نظرية العامل العام او ما يسمى بالقدرة العامة والتي كان من ابرز رجالاتها سبنسر وجالتون وبينية الذي استطاع وضع مقياس لقياس الذكاء في صورة درجة عامة هي العمر العقلي.

<sup>1</sup> عجوه عبد العال حامد. (2003) قائمة باراون للذكاء الوجداني. كراسة الأسئلة والمعلومات الإسكندرية المكتبة المصرية.مصر.

## 2-2-3 مكونات الذكاء الانفعالي

يشير جولمان (20 golman) ان هناك خمس مكونات أساسية تتحد وتتكامل فيما بينها مكونة

- 1- المعرفة الانفعالية (الوعي بالانفعالات والمشاعر الذاتية ) :ويقصد بها وعي الفرد بانفعالاته الشخصية وحالته المزاجية كما هي وهذا الوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات يولد لدى الفرد القدرة على التحكم في الانفعال وضبط النفس والسيطرة على المشاعر حيث حدوثها
- 2- إدارة الانفعالات (القدرة على التحكم في الانفعالات):<sup>1</sup> وتعني ادراك ومعرفة ما الذي يكون وراء هذه المشاعر وكيفية ضبط هذه المشاعر بطريقة تساعد على التحكم في معالجة القلق والخوف والغضب والحزن وهذا ما يؤكد قول سقراط "اعرف نفسك" وكان المعرفة هي مفتاح الشفاء فالشخص الذي لديه القدرة على الوعي بمشاعره وفهمها والوعي بأفكاره تكون لديه قدرة على الانتباه على مشاعره وملاحظة أفكاره ومراقبتها كي يستطيع السيطرة على الانفعال وبالتالي يسيطر على الأفعال كما ان ادارته الانفعالات وسهولة السيطرة عليها
- 3- تنظيم الانفعالات (تحفيز الذات):ويقصد بها توجيه العواطف والانفعالات لخدمة الهدف المطلوب وتتضمن الإصرار على الوصول لهذا الهدف والى التصرف والبقاء في نفس المسار واستخدام هذه الانفعالات بطريقة مفيدة والسيطرة عليها ,
- 4- المشاركة الوجدانية والتعاطف (الفهم):ويقصد بها الشعور تجاه مشاعر الآخرين والاهتمام بهم وتفهمهم وتفهم أوضاعهم كالاعتبار والتقدير في الاختلاف بين الناس في التعبير عن مشاعرهم تجاه الأشياء والتي بدورها تسهم عمل التوازن بين المشاعر السلبية والايجابية وتخفف الغضب وعواقبه الضارة بالشخص وبالآخرين .

## 2-2-4 الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي

يعد علم النفس الرياضي من اهم العلوم التي تطرقت الى مفهوم الذكاء الانفعالي عند الرياضيين تم استخدام مصطلح "ذكاء اللعب" للإشارة الى الذكاء العملي في النشاط الرياضي<sup>2</sup> ويشير هذا المصطلح الى القدرة العقلية للفرد على سرعه وحسن التصرف اثناء مواقف اللعب المتعددة والقدرة على رسم الخطط وتنفيذها واستغلال ما لدى الفرد الرياضي من ذكاء على احسن وجه فقد اشارت بعض التجارب الى ان الوصول لاعلى المستويات

<sup>1</sup> جولمان دانيال(2000) الذكاء العاطفي ترجمة ليلي الجبالي . ساسلة عالم المعرفة العدد262 الكويت مطابع الوطن.

<sup>2</sup> السيد عثمان فاروق وعبد السميع رزق محمد (2002) مقياس الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه القياس والاختبارات النفسية سلسلة التربية وعلم النفس الكتاب الخامس والعشرون القياس والاختبارات النفسية أسس وأدوات القاهرة دار الفكر العربي ص56.

في بعض الأنشطة الرياضية كالالعاب الجماعية والمنازلات الفردية أي التي يكون فيها احتكاك مباشر مع المنافس تحتاج الى درجة عالية من الذكاء اما التي لا يكون فيها احتكاك مباشر فتحتاج الى درجة متوسطة من الذكاء يعد الذكاء العام للفرد من الشروط الهامة لتعليم المهارات الحركية وخاصة مهارات الألعاب الجماعية كالعبة كرة السلة التي تتطلب سرعة ادراك العلاقات في مواقف اللعب المختلفة قد عرفوا العلماء الذكاء بانه القدرة على التعلم وسرعة ومرونة التصرف حتى ان الفرد الذي يتمتع بذكاء مرتفع اقدر من غيره على استيعاب المعلومات التي يتضمنها الموقف

## الباب الثالث

3-منهج البحث

3-1منهج البحث

3-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث

3-4تحديد مقياسي الدراسة

3-4-1مقياس الروح الرياضية

3-4-2مقياس الذكاء الانفعالي

3-5 التجربة الاستطلاعية

3-5-1 الصدق

3-5-2 الثبات

3-6 التجربة الرئيسية

3-7 الوسائل الإحصائية

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته وطبيعة البحث المستخدم<sup>1</sup> (ان المنهج الوصفي هو يبحث عن إيجاد العلاقة بين متغيرين او أكثر عن طريق "الدراسات الارتباطية")

#### 3-2 عينه البحث

<sup>2</sup>(وهو الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية إذ بلغ عددهم ١٥ لاعبه من لاعبات فريق كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد وقد تم استبعاد ٥ لاعبات بسبب تلوئهم حضور التدريب إذ اصبح عدد العينه ١٠ لاعبات وهن يمثلن العينه المطلوبه للبحث ١٠٠%

<sup>1</sup> - وجيه محجوب؛ طرق البحث العلمي ومناهجه، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985، ص23.  
<sup>2</sup> - حسن أحمد وسوزان علي، مبادئ البحث العلمي ومناهجه في التدريب الرياضية، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999، ص47.

### 3-3 الاجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث

ان الاجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات الخاصة بالبحث هي التي عن طريقها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلات لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة وهي كما يلي:

1-المصادر والمراجع العربية

2-شبكة المعلومات الدولية للانترنت

3-الاستبانة

4-مقاييس

\*الروح الرياضية \*

\*\*الذكاء الانفعالي\*\*

---

\*ملحق رقم (1)

\*\*ملحق رقم (2)

### 4-3 تحديد مقاييس الدراسة

#### 1-4-3 مقياس الروح الرياضية

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية وبالاتفاق مع السيدة المشرفة المحترمة اعتمدت الباحثة مقياس (2013-اياد كمال عيسى) ويتضمن المقياس 25 فقرة وتضمنت البدائل خمسة بدائل (ينطبق بدرجة كبيرة جدا-ينطبق بدرجة كبيرة-ينطبق بدرجة متوسطة-ينطبق بدرجة قليلة-ينطبق بدرجة قليلة جدا) والمقياس يضم (1-2-3-4-5) وكانت اعلى درجة للمقياس 125 واول درجة 25 والوسط الفرضي يبلغ 75.

#### 2-4-3 مقياس الذكاء الانفعالي

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية وبالاتفاق مع السيدة المشرفة المحترمة اعتمدت الباحثة مقياس (2013-اياد كمال عيسى) ويتضمن المقياس 58 فقرة وتضمنت البدائل خمسة بدائل (يحدث دائما-يحدث عادتا-يحدث احيانا-يحدث نادرا-لا يحدث ابدا) والمقياس يضم (1-2-3-4-5) وكانت اعلى درجة للمقياس 290 واول درجة 58 والوسط الفرضي يبلغ 174.

### 5-3 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة ب اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/2/2 على (5) لاعبات كرة السلة من فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد من خارج عينة البحث تم اختيارهم عشوائيا وكان الغرض منها الوقوف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثة اثناء القيام بتطبيق المقاييس على افراد عينة البحث والتعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقاييس من قبل اللاعبات وكذلك حرصت على استخراج الأسس العلمية للمقاييس

### 3-5-1 الصدق

تعد درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحاكاة وجود الاختبارات والمقاييس وقد كسب قياس الروح الرياضية والذكاء الانفعالي عندما تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين لاقرار صلاحيته في تحديد النصف الذي يتم فيه الروح الرياضية والذكاء الانفعالي لدى كل اللاعبين من افراد عينة البحث

### 3-5-2 الثبات

لغرض التحقق من ثبات المقياسين قامت الباحثة باعتماد طريقة التجزئة النصفية وذلك بتجزئة فقرات المقياسين الى مجموعتين واستخراج معامل الارتباط البسيط واطهرت النتائج ان المقياسين لديها درجة ثبات جيدة وكما مبين بالجدول:

#### جدول (1)

المقياسين	معامل الثبات	معامل التصحيح
الروح الرياضية	0,895	0,944
الذكاء الانفعالي	0,882	0,937

يبين الجدول رقم (1) ان مقياس الروح الرياضية في معامل الثبات بلغ 0,895 وان معامل التصحيح 0,944 بينما مقياس الذكاء الانفعالي في معامل الثبات بلغ 0,882 ومعامل التصحيح 0,937.

### 6-3 التجربة الرئيسية

قامت الباحثة بتطبيق مقياسي الدراسة على عينة التجربة الرئيسية البالغة (10) لاعبة كرة سلة بتاريخ 2022 /3/1 وتم التطبيق الساعة 10:00 في القاعة النظرية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد/ الوزيرية وبمساعدة \*فريق العمل المساعد اذ تم تطبيق مقياس الروح الرياضية وبعدها تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي وبعد جمع البيانات قامت الباحثة بتدقيقها وتهيئتها للمعالجة الإحصائية.

### 7-3 الوسائل الإحصائية

1. الحقيبة الإحصائية (spss)

\*فريق العمل المساعد: زينب ضياء الدين – علا موفق – اسيل صلاح.

## الباب الرابع

### 4- عرض وتحليل ومناقشه النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج مقياس الروح الرياضية والذكاء الانفعالي لدى عينة البحث

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية والاوساط الفرضية لمقياسي البحث

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الارتباط بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي

#### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### 1-4 عرض وتحليل نتائج مقياسي الروح الرياضية والذكاء الانفعالي لدى عينة البحث

#### جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الروح الرياضية	92,31	92	4,868	0,191
الذكاء الانفعالي	218,27	217	9,563	0,398

يبين جدول (2) الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيم معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة ، اذ بلغ الوسط الحسابي للروح الرياضية (92,31) بانحراف معياري (4,868) وبلغ الوسط الحسابي للذكاء الانفعالي (218,27) بانحراف معياري (9,563) ويبين جدول (2) ان قيم معامل الالتواء لم تتجاوز  $\pm 1$  وهذا يشير الى ان البيانات موزعة توزيعا اعتداليا.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية والاوساط الفرضية لمقياسي البحث

### جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة بين الأوساط الحسابي والاوساط الفرضية للمتغيرات المبحوثة لدى عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة * ت المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
الروح الرياضية	92,31	4,868	75	11,247	0,000	معنوي
الذكاء الانفعالي	218,27	9,563	174	14,639	0,000	معنوي

\*معنوي اذا كانت  $0.05 \geq sig$

يبين جدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة بين الأوساط الحسابية والاوساط الرياضية لمقياسي الروح الرياضية والذكاء الانفعالي ، اذ يبين جدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي للروح الرياضية بلغ (92,31) بانحراف معياري 4,868 وبلغ الوسط الفرضي 75 وبلغت قيمة ت المحسوبة 11,247 بمستوى خطأ 0,000 وهو اقل من مستوى الخطأ 0,05 وهذا يشير الى وجود فرق معنوي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي بمعنى ان العينة تتمتع بالروح الرياضية .

ويبين الجدول ان قيمة الوسط الحسابي للذكاء الانفعالي بلغت (218,27) بانحراف معياري (9,563) وبلغ الوسط الفرضي 174 وبلغت قيمة ت المحسوبة 14,639 بمستوى خطأ 0,000 وهو اقل من مستوى الخطأ 0,05 وهذا يشير الى وجود فرق معنوي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي بمعنى ان العينة لديها ذكاء انفعالي

وتعزو الباحثة تمتع العينة بالروح الرياضية وذلك لان الطالبة مارست أنشطة رياضية متعددة خلال السنوات السابقة واصبح لديها ثقافة رياضية وأصبحت تنتمي للرياضة وصاحبة هوية تتمتع بجميع الاخلاق الرياضية المتمثلة بالتعاون والتسامح وحب مساعده الاخرين

والاشتراك بالعمل الجماعي وهذا ينعكس بشكل إيجابي على الروح الرياضية إذ يشير (القدومي)(2012)" أن اختلاف الفرد للاخلاق الرياضية ينعكس إيجابيا في الحصول على مستوى عال من الروح الرياضية"<sup>(1)</sup> وكذلك تعزو الباحثة ان السبب الرئيسي لتمتع العينة بالروح الرياضية ان الأنشطة الرياضية لديها قانون يجب ان يطبقه الطالب وهذا ساهم في تمتعهم بالروح الرياضية ويؤكد على ذلك التعريفات المتعلقة بالروح الرياضية ومن أهمها تعريف (robert1997)والذي أشار فيه الى ان الروح الرياضية "يقصد فيها تحقيق الفوز مع احترام الانظمة والقوانين والاحكام والعادات والتقاليد الاجتماعية والفريق المنافس"<sup>(2)</sup>

---

(1) القدومي , عبد الناصر, والقدومي محمد.(2012). الهوية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا لكرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة في فلسطين مؤتمر الابداع الرياضي 4/7/2012, والجامعة الأردنية.

(2) rubirt jih falirand , natali 'iim brir , silin 'iim blanshard , wabyir jih. brufinshar.(1997) .

كما تعزو الباحثة تمتع افراد عينه البحث بذكاء انفعالي يعود الى صعوبة التكنيك والجانب الخططي للانشطة والفعاليات الممارسة في اثناء الدراسة كمثل كرة السلة وكرة اليد اذ ان مهاراتها وخططها تتطلب سرعه التغيير في زمن محدد عوضا عن القوانين والأنشطة المتعلقة في اللعبة تتطلب ممارسات نفسية عالية حيث اكدت دراسة (lane2009) والتي "اضهرت نتائجها وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي والمهارات النفسية والضبط الانفعالي لدى الرياضي"<sup>(1)</sup> وكذلك ان التغيير في انفعالات تبعا لمستوى الأداء ومتطلباته سوف تجعل الطالبة تستطيع من توجيه انفعالاتها بشكل جيد.

---

<sup>(1)</sup> lin , 'andru ma. thilwil , ritshard si ; luthar , jims ; difunburt , trisi ja. (2009). aistikdam aldhaka' aleatifii walmaharat alnafsiat bayn alriyadiyn , alsuluk aliajtimaeei walshakhsiat , 37 , (2) , s 195201.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الارتباط بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي.

#### جدول (4)

يبين قيمة معامل الارتباط بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي لدى عينة البحث.

المتغيرات	قيمة * ت المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
الروح الرياضية	0,613	0,001.	معنوي
الذكاء الانفعالي			

يبين جدول رقم(4) يبين قيمة معامل الارتباط بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي لدى عينة البحث اذ بلغت قيمه ت المحسوبة (0,613) بمستوى خطأ 0,001 وهو اقل من 0,05 وهذا يشير الى وجود علاقة ارتباط معنوية وطردية بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي , اذ كلما كانت لدى الطالبة روح رياضية عالية زاد لها الذكاء الانفعالي وتعزو الباحثة ذلك الى ان طالبات المرحلة الرابعة يمتلكون مهارات نفسية وقدره على ضبط العواطف والانفعالات وبعد الاتزان الانفعالي وضبط الانفعالات جوهر العلاقة بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي ويؤكد هذه العلاقة دراسة لان(2009 lane) اذ اثبتت النتائج وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي والمهارات النفسية والضبط الانفعالي لدى الرياضيين(1)

وتعزو الباحثة وجود علاقة بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي الى ان الطالبة التي تمتلك روح رياضية كونها تساعد زميلاتها وتحترم راي التدريسية فيها وتقدم الاعتذار في حالة سوء السلوك وها يعني قدرتها على ضبط انفعالاتها وبالتالي ينعكس هذا بشكل إيجابي على الذكاء الانفعالي من خلال قدرتها على التحكم والسيطره على النفس وتكون هادئة تحت أي ضغوط وتستطيع التحول من المشاعر السلبية الى المشاعر الإيجابية وتتحكم بمشاعرها عند مواجهة أي ضغوط وكذلك من لديها روح رياضية تكون متعاونة مع زميلاتها وقادره على حل مشاكلهن والاحساس باحتياجاتهن وتستطيع فهم مشاعر الاخرين التي لا يستطيعون الإفصاح عنها بمعنى يوجد انسجام وتفاهم بين فقرات المقياسين وبالتالي تعكس الروح الرياضية بشكل إيجابي على الذكاء الانفعالي.

(1) lin , 'andru ma. thilwil , ritshard si ; luthar , jims ; difunburt , trisi ja. (2009). aistikhdam aldhaka' aleatifii walmaharat alnafsiat bayn alriyadiin , alsuluk aliajitmaei walshakhsiat , 37 , (2) , s 195201.

## الباب الخامس

- 5- الاستنتاجات والتوصيات
- 1-5 الاستنتاجات
- 2-5 التوصيات

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1الاستنتاجات:

1. تتمتع عينه البحث بالروح الرياضية
2. ان عينة البحث تملك درجة من الذكاء الانفعالي
3. للروح الرياضية دور إيجابي وفاعل في الذكاء الانفعالي لدى عينة البحث

### 5-2التوصيات:

1. من الواجب على مدربات كرة السلة في رفع الروح الرياضية لدى اللاعبات.
2. تضمين الدورات التدريبية لتمرينات ترفع من درجة الذكاء الانفعالي لدى اللاعبات.

## المصادر والمراجع

### أولاً: المصادر العربية

- راتب, أسامة كامل.(1995). علم النفس الرياضي المفاهيم -التطبيقات.القاهرة,دار الفكر العربي مصر.
- الدردير عبد المنعم احمد (2004). الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية والمزاجية. دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي الجزء الأول القاهرة: عالم الكتب ص 9-134
- جولمان دانيل (2000). الذكاء العاطفي ترجمة ليلي الجبالي. سلسلة عالم المعرفة العدد262 الكويت مطابع الوطن
- راتب، أسامة كامل. (1995). علم النفس الرياضي المفاهيم- التطبيقات. القاهرة، دار الفكر العربي مصر.
- السد عثمان فاروق وعبد السميع رزق محمد (2002) مقياس الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه القياس والاختبارات النفسية سلسلة التربية وعلم النفس الكتاب الخامس والعشرون القياس والاختبارات النفسية أسس وأدوات القاهرة دار الفكر العربي ص56.
- فوزي احمد امين (1980)، سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية كلية التربية الرياضية بالإسكندرية جامعة حلوان دار المعارف.
- عجوه، عبد العال حامد. (2003). قائمة باراون للذكاء الوجداني. كراسة الأسئلة والمعلومات الإسكندرية المكتبة المصرية، مصر.

## ثانياً: المصادر الاجنبية

- Vallerand, R.J. (1938). Attention and decision making; a test of the predictive validity of the test of attention and interpersonal style (TAIS) in a sport setting. *Journal of Sport Psychology*, 5, Pp449-459.
- Feezell, R. (1988). Sportsmanship. In W. J. Morgan & K. V. Meier (Eds.), *Philosophic inquiry in sport*. C
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied & Preventive Psychology*, 4, Pp 197-208
- Vallerand, R. J. Briere, N., Blanchard, C., & Provencher, P. (1997). Development and validation of the Multidimensional Sportpersonship Orientation Scale, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 197
- Vallerand, R.J., Deshaies, P. & Cuerrier, J.P., Briere, N.M. & Pelletier, L.G. (1996). Toward a multidimensional definition of sportsmanship. *Journu*
- rubirt jih falirand , natali 'iim brir , silin 'iim blanshard , wabyir jih. brufinshar.
- lin, 'andru ma. thilwil , ritshard si ; luthar , jims ; difunburt , trisi ja. (2009). aistikhdam aldhaka' aleatifii walmaharat alnafsiat bayn alriyadiyn , alsuluk aliajtimaeii walshakhsiat , 37 , (2) , s 195201.

## الملاحق

### ملحق رقم (1)

م/ استمارة استبيان

عزيزي اللاعب المحترم

تحية طيبة....

نضع بين يديك مجموعة من العبارات التي تتعلق بالمواقف الرياضية التي يمكن ان تحدث لكل رياضي نرجو منك بعد قراءتها بعناية تامة التفضل بالاجابة عليها وفق ما يلائمك منها، بوضع إشارة (x) في الحقل الذي يعبر عن رايك الصريح امام كل عبارة ، علما ان اجابتك الدقيقة سوف تخدم أغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحث، ولا داعي لذكر الاسم ، كما نرجو عدم ترك أي عبارة دون إجابة.

مع الشكر والتقدير

الباحثة

غدير سمير جميل

## (مقياس الروح الرياضية)

يرجى وضع إشارة (x) في المكان المناسب على يسار كل فقرة وفق ما ينطبق عليك:

الرقم	الفقرات	ينطبق بدرجه كبيره جداً	ينطبق بدرجه كبيره	ينطبق بدرجه متوسطه	ينطبق بدرجه قليله	ينطبق بدرجه قليله جداً
1	عندما اخسر اهني الفريق المنافس أي كان					
2	اطيع الحكم في جميع قراراته					
3	في المنافسة أشرك في اللعب حتى لو كنت شبه واثق من الخسارة					
4	اساعد الفريق المنافس بعد خسارته					
5	انافس من اجل التكريم الشخصي والجوائز والميداليات					
6	كثيراً ما لعب بقوة لافوز باللعبه					
7	اصافح مدرب الفريق المنافس بعد خسارة فريقه					
8	احترم قوانين اللعب					
9	لا استسلم حتى بعد ارتكاب أخطاء عدة					
10	ان استطعت اطلب من الحكم ان يسمح للفريق المنافس بالبقاء في حالة الانسحاب					
11	انتقد ما يطلبه المدرب مني					
12	في حالة الدفاع العب بعنف لامنع الفريق المنافس من الفوز					
13	بعد المنافسة اهني الفريق المنافس على أدائه الحسن					
14	في الواقع اطيع جميع القوانين الرياضية					
15	افكر باساليب معالجة نقاط ضعفي					
16	عندما يتعرض احد لاعبي الفريق المنافس لاصابة اطلب من الحكم إيقاف اللعبه					
17	بعد المنافسة اقدم الاعتذار في حالة سوء سلوكي					
18	سأحاول الفوز في حالة تقارب النتيجة حتى لو استدعى ذلك كسر القوانين					
19	بعد الفوز اقر بالاداء الجيد للفريق المنافس					
20	انه لمن الأهمية حضوري في جميع التدريبات لفريقي					
21	اذا وجدت ان الفريق المنافس يعاقب ظلماً أحاول تصحيح الوضع					
22	احترم الحكم حتى لو كان سيئاً في الحكيم					
23	بعد المنافسة ارفض سماع للمدرب حول اخطائي في المنافسة					
24	أحاول دائماً اللعب بقوة من اجل تحقيق الفوز بالمنافسة					
25	في الفوز او الخسارة اصافح الفريق المنافس بعد اللعب					

## ملحق رقم(2)

م/ استمارة استبيان

عزيزي اللاعب المحترم

تحية طيبة...

نضع بين يديك مجموعة من العبارات التي تتعلق بالمواقف الرياضية التي يمكن ان تحدث لكل رياضي نرجو منك بعد قراءتها بعناية تامة التفضل بالاجابة عليها وفق ما يلائمك منها، بوضع إشارة (x) في الحقل الذي يعبر عن رأيك الصريح امام كل عبارة، علما ان اجابتك الدقيقة سوف تخدم أغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحث، ولا داعي لذكر الاسم، كما نرجو عدم ترك أي عبارة دون إجابة.

مع الشكر والتقدير

الباحثة

غدير سمير جميل

## (مقياس الذكاء الانفعالي)

يرجى وضع إشارة (x) في المكان المناسب على يسار كل فقرة وفق ما ينطبق عليك:

الرقم	الفقرات	يحدث دائماً	يحدث عادئاً	يحدث احياناً نادراً	لا يحدث أبداً
1	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية				
2	مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح				
3	استطيع التحكم في تفكيري السلبي				
4	استطيع السيطرة على نفسي				
5	استطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي				
6	انا هادئ تحت أي ضغوط تعرض لها				
7	استطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة				
8	استطيع التحول من مشاعري الى الإيجابية بسهولة				
9	انا قادر على التحكم في مشاعري عند مواجهة أي مخاطر				
10	عادة استطيع فعل ما احتاجه بإرادتي				
11	استطيع استعادة الانفعالات الإيجابية كالفرح والفكاها				
12	افقد الإحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التي تتصف بالتحدي				
13	تساعدني مشاعري في اتخاذ قرارات هامة في حياتي				
14	يظل لدي الامل والتفائل امام هزائمي				
15	اجد صعوبة في مواجهة صراعات الحياة ومشاعر القلق والإحباط				
16	انا حساس لاحتياجات الاخرين				
17	انا فعال لاستماع لمشاكل الاخرين				
18	اجيد فهم مشاعر الاخرين				
19	انا قادر على قراءة مشاعر الناس من تعبيرات وجوههم				
20	انا حساس للاحتياجات العاطفية الاخرين				
21	انا متناغم مع احساس الاخرين				
22	استطيع فهم مشاعر الاخرين				
23	عندي قدرة على الإحساس بالناحية الانفعالية للاخرين				
24	اشعر بالانفعالات والمشاعر التي لا يضطر الاخرون للافصاح عنها				
25	احساسني الشديد بمشاعر الاخرين يجعلني مشفقاً عليهم				
26	استطيع الشعور بنبض الجماعة والمشاعر التي لايفصحون عنها				
27	استطيع ان اكافئ نفسي بعد أي حدث مزعج				
28	انا صبور حتى عندما لا احقق نتائج سريعة				
29	عندما أقوم بعمل ممل فانني استمتع بهذا العمل				
30	أحاول ان أكون مبتكراً مع تحديات الحياة				
31	اتصف بالهدوء عند انجاز المهام بنشاط وبتركيز عال				
32	في وجود الضغوط نادراً ما اشعر بالتعب				
33	استطيع انجاز الاعمال بكل همه				
34	استطيع تحقيق النجاح حتى تحت الضغوط				
35	استطيع ان انهمك في انجاز اعماي رغم التحدي				
36	استطيع تركيز انتباهي في الاعمال المطلوبة مني				
37	استطيع ان انحي عواظي جانبا عندما أقوم بإنجاز اعماي				
38	استطيع احتواء مشاعر الاجتهاد التي تعوق ادائي لاعماي				
39	استخدم انفعالاتي الإيجابية والسلبية في قيادة حياتي				
40	تساعدني مشاعري السلبية في تغيير حياتي				
41	استطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي				

				ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع الآخرين	42
				استطيع ادراك مشاعري الصادقة اغلب الوقت	43
				استطيع التعبير عن مشاعري	44
				اعتبر نفسي مسئولاً عن مشاعري	45
				لا اعطي للانفعالات السلبية أي اهتمام	46
				ادرك ان لدي مشاعر رقيقة	47
				يغمرني المزاج السيئ	48
				نادرا ما اغضب اذا ضايقتني الناس بأسئلتهم	49
				انا على دراية بالاشارات الاجتماعية التي تصدر من الآخرين	50
				لا اجد صعوبة في التحدث مع الغرباء	51
				عندي القدرة على التأثير على الآخرين	52
				اعتبر نفسي موضع ثقة مع الآخرين	53
				استطيع الاستجابة لرغبات وانفعالات الآخرين	54
				امتلك تأثيرا قويا على الآخرين في تحديد اهداهم	55
				يراني الناس انني فعال تجاه احساسهم الآخرين	56
				عندما اغضب لا يظهر على اثار الغضب	57
				أحاول ان أكون مبتكرا مع تحديات الحياة	58