

## السمات الانفعالية وعلاقتها بإدارة الذات لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم

م.د هاشم متعب طه

١ المديرية العامة للتربية في محافظة البصرة، العراق

\*الإيميل: [Hashim.metab@basrahaoe.iq](mailto:Hashim.metab@basrahaoe.iq)

تاريخ نشر: 2026/01/25

تاريخ استلام: 2025/10/25

### الملخص

مستخلص البحث: بناء مقياس إدارة الذات للاعبين الدرجة الأولى بكرة القدم. والتعرف على العلاقة بين السمات النفسية وإدارة الذات لدى لاعبي الدرجة الأولى في نادي الصادق الرياضي بكرة القدم. اما منهج البحث: فقد استعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه وقد اشتمل مجتمع البحث للاعبين الدرجة الأولى بكرة القدم للموسم 2025-2026 وقد قسمت إلى عينة الاستطلاعية وعددتها (9) لاعبين، وعينة البناء 100 لاعب اما عينة التطبيق الرئيسية فقد اختارت بالطريقة العدمية لنادي الصادق الرياضي وعددتها (25) لاعباً. وبعد معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS Ver. 23 تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات التالية: وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس السمات الانفعالية وإدارة الذات لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم. ويتصف لاعبو كرة القدم لعينة التطبيق الرئيسية بمستوى متوسط لكل من مقياس السمات الانفعالية ومقياس ادارة الذات.

### الكلمات المفتاحية:

السمات الانفعالية، إدارة الذات، كرة القدم.





## Emotional Traits and Their Relationship to Self-Management Among First-Division Football Players

Asst. Prof. Dr. Hashim Muteb Taha

<sup>1</sup> General Directorate of Education in Basrah, Iraq.

\*Corresponding author: [Hashim.metab@basrahaoe.iq](mailto:Hashim.metab@basrahaoe.iq)

Received: 25-10-2025

Publication: 25-01-2026

### Abstract

This study aims to develop a self-management scale for first-division football players and to identify the relationship between emotional traits and self-management among first-division players at Al-Sadiq Sports Club.

**Research Methodology:** The researcher used the descriptive survey method, as it is suitable for addressing the research problem and achieving its objectives. The research population included first-division football players for the 2025–2026 season. The sample was divided into three groups: a pilot sample consisting of (9) players, a construction sample of (100) players, and the main application sample, which was purposefully selected from Al-Sadiq Sports Club and consisted of (25) players.

After processing the data using the statistical program SPSS Ver. 23, the study reached several conclusions, including the presence of a significant correlation between the emotional traits scale and the self-management scale among first-division football players. It was also found that the players in the main application sample exhibited an average level on both the emotional traits and self-management scales.

### Keywords:

Emotional traits, self-management, football.



### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد رياضة كرة القدم من أبرز الرياضات التي تتطلب مستوى عالياً من الاتزان النفسي والانفعالي، نظراً لطبيعتها التنافسية الشديدة وما يصاحبها من ضغوط مستمرة خارج الملعب وداخله. ومع تزايد الاهتمام بالجوانب النفسية كعامل مؤثر في تحسين الأداء الرياضي، تبرز الحاجة إلى دراسة خصائص السمات الانفعالية للاعبين ومدى ارتباطها بمهارات إدارة الذات، لما لهذه العلاقة من أثر مباشر في سلوكهم وقدرتهم على الحفاظ على التوازن الشخصي. وتعد مهارة إدارة الذات من الركائز الأساسية للنجاح في المجال الرياضي، إذ تمكن اللاعب من ضبط انفعالاته، وتنظيم سلوكياته، واتخاذ قرارات مدروسة وخاصةً في اللحظات الحرجة.

وتعرف السمات الانفعالية هي سمات مميزة للسلوك الانفعالي وتمثل الأسلوب العام لفاعلية الشخصية لتعطي مجموعة من الاستجابات النوعية" والتي تتمثل في عدد من المجالات كالـ (الثقة بالنفس واحماس والاتزان الانفعالي والتصميم) وغيرها والتي تشكل الأسلوب العام الذي تتفاعل به الشخصية مع المواقف المختلفة منتجة مجموعة من الاستجابات النوعية. ورغم كثافة الدراسات التي تناولت الجوانب البدنية والفنية والنفسية للاعبين، إلا أن العلاقة بين السمات الانفعالية ومهارات إدارة الذات لم تحظ بالاهتمام الكافي، خاصة في السياقات الرياضية العربية. ومن هنا تتبع أهمية هذا البحث في فهم طبيعة السمات الانفعالية وعلاقتها بإدارة الذات ونوع العلاقة التي تجمعها معاً.

### 1-1 مشكلة البحث

تعد لعبة كرة القدم لعبة مليئة بالتحديات النفسية والانفعالية التي تواجه لاعبين كرة القدم من اعلام وجمهور ومنافسين وحكام وحساسية المبارزة والحفاظ على الأداء العالي في الظروف الحرجة..... لما لها تأثير مباشر على أداء اللاعبين واتخاذ القرار والتفاعل كفريق واحد، وتعتبر السمات الانفعالية وإدارة الذات مترابطة ومهمة لكل الرياضيين بشكل عام ولاعب كرة القدم بشكل خاص.

ورغم كثرة الدراسات في علم النفس الرياضي الا انها لم تتناول هذا الجانب على حد علم الباحث والتي تبرز الحاجة إلى الحفاظ على هدوء اللاعب وتركيزه وخاصة اثناء المباريات من خلال فهم العلاقة بين السمات الانفعالية ومهارة إدارة الذات وتمثل المشكلة البحثية السؤال التالي ما طبيعة العلاقة بين السمات الانفعالية وإدارة الذات لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم؟.

### 3-1 اهداف البحث

- 1- بناء مقياس إدارة الذات للاعبين الدرجة الأولى بكرة القدم.
- 2- التعرف على العلاقة بين السمات الانفعالية وإدارة الذات لدى لاعبي الدرجة الأولى في نادي الصادق الرياضي بكرة القدم .



- 3 التعرف على مستوى السمات الانفعالية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم .
- 4 التعرف على مستوى إدارة الذات لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم .

#### **1-4 فرض البحث :**

- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين السمات الانفعالية وإدارة الذات لدى لاعبي الدرجة الاولى في نادي الصادق الرياضي بكرة القدم .

#### **1 – 5 مجالات البحث :**

**1 – 5 – 1 المجال البشري :** لاعبي الدرجة الاولى في نادي الصادق الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2025-2026

**1 – 5 – 2 المجال المكاني :** ملاعب و منشاءات اندية الدرجة الاولى في محافظة البصرة.

**1-5-1 المجال الزماني:** الفتره 2025/7/1 الى 1 /11 /2025

#### **2- منهج البحث وجراءاته الميدانية**

#### **1-2 منهج البحث :**

استعمل الباحث المنهج الوصفي كونه من انسب المناهج واسهلها لتحقيق بحثه لأن البحث الوصفيية تهدف الى طبيعة وخصائص بعض الظواهر بغية تحديد او تطوير الوضع الراهن ويرى إبراهيم احمد (1980) نفلا عن (هاشم وحسين 2025)" فالباحث الوصفي بطبيعته يتلاءم بدرجة كبيرة لمواجهة المشاكل بشكل واسع، وانه غالباً ما يستعمل كأجزاء بحثي اولي من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة"

#### **2-2 مجتمع البحث وعيته:**

اشتمل مجتمع البحث لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم للموسم 2024-2025 وقد قسمت الى عينة البناء والتقيين وعدها (100) لاعب، والعينة الاستطلاعية (9) لاعبين، اما عينة التطبيق الرئيسية فقد اختيرت بالطريقة العدمية لنادي الصادق الرياضي وعدها (25) لاعباً والجدول (1) يبيّن عينة الاستطلاع وعينة البناء والتقيين وعينة التطبيق الرئيسية.

#### **جدول (1) يبيّن عدد العينة الاستطلاعية وعينة البناء والعينة الرئيسية**

العينة الاستطلاعية	وعينة البناء	المجموع	العينة الرئيسية
9	100	25	134

#### **2 – 3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :**

استخدم الباحث مجموعة من الوسائل والأدوات والأجهزة لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية واستعان بما يلي :

المراجع والبحوث العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية، استبيانات الاستبيان والتسجيل، حاسوب، شبكة المعلومات الدولية، فلاش رام، أقراص ليزرية، الاختبارات والقياس، الملاحظة والتجريب.



## 4-2 مقياسى السمات الانفعالية وإدارة الذات

تم اعتماد مقياس السمات الانفعالية الذي صممه الباحث (عمر علي حسن 2013) والذي يتتألف من (41) فقرة وقد ثبت صدق وثبات المقياس وقد طبقا في البيئة العراقية.

اما مقياس إدارة الذات الذي تم اخذه من من الباحثان (رياض نوري عباس، وفؤاد عبدالمهدي 2020)

والذي تم إعادة بناءه من قبل الباحث ليلائم عينة البحث والذي يتتألف من (15) فقرة

اما سلم التقدير لمقياس السمات الانفعالية فكان خماسي وحسب البدائل التالية

дануа	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدا
-------	-------	--------	-------	------

حيث ان اقل درجة ممكن ان يحصل عليها اللاعب (41) درجة اما اعلى درجة ممكن ان يحصل عليها اللاعب (205) درجة.

اما سلم التقدير لمقياس إدارة الذات فكان كذلك خماسي وحسب البدائل التالية

дануа	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدا
-------	-------	--------	-------	------

حيث ان اقل درجة ممكن ان يحصل عليها اللاعب (15) درجة اما اعلى درجة ممكن ان يحصل عليها اللاعب (75) درجة.

## 3-5 التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الضغوط النفسية

### أ- القوة التمييزية للفقرات

للغرض حساب القوة التمييزية للفقرة اتبع الباحث الخطوات التالية:

1- تم احتساب الدرجة الكلية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المختبر لكل موقف.

2- رتب الباحث الدرجات التي حصل عليها من افراد العينة تصاعديا من الدرجة الادنى الى الدرجة الاعلى.

3- تم تقسيم الدرجات الى مجموعتين تمثل احداهما المختبرين الذين حصلوا على ادنى الدرجات وتمثل الثانية المختبرين الذين حصلوا على اعلى الدرجات وكل مجموعة تمثل (27%) من افراد العينة وبذلك تكونت لدى الباحث مجموعتان (المجموعة الدنيا والمجموعة العليا) اذ مجموع الاستمارات المأخوذة استمارا من اصل (100) استمارا اذ قام الباحث بتطبيق القانون الاحصائي للقوة التمييزية كما مبين بالجدول (2).



### الجدول (2).

**يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الدنيا والعليا و قيمة (t) لمقياس إدارة الذات**

الفرقة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		sig 2	t-test
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2.8148	1.17791	4.8519	.36201	.000	-8.590
2	2.4074	1.24836	4.5185	.70002	.000	-7.664
3	2.9259	1.26873	4.5556	.57735	.000	-6.075
4	2.7407	1.16330	4.6667	.67937	.000	-7.429
5	2.7778	1.28103	4.1481	1.16697	.000	-4.109
6	2.9630	.80773	4.6296	.49210	.000	-9.156
7	1.9259	.91676	4.1481	.76980	.000	-9.646
8	2.4815	1.57798	4.1111	.80064	.000	-4.785
9	3.3333	1.00000	4.2963	.72403	.000	-4.053
10	2.3704	1.30526	4.7407	.44658	.000	-8.928
11	2.5926	1.15223	4.7037	.46532	.000	-8.828
12	3.0000	1.30089	4.6667	.48038	.000	-6.245
13	3.1111	1.28103	4.6296	.49210	.000	-5.750
14	1.8519	1.02671	4.2593	.59437	.000	-10.544
15	2.1852	1.21012	4.5926	.50071	.000	-9.552

**بـ الاتساق الداخلي:** ان فحص الاتساق الداخلي لمقياس إدارة الذات الى الحصول على تقدير الصدق التكويني،ويذكر (عبدالجليل ابراهيم الزوبعي 1981) ( نقلـ عن حسين احمد واخرون 2022) ولقد تحقق صدق المقياس من "خلال إيجاد علاقة الفقرة بالمجموع الكلي والاتساق الداخلي حيث تفرض هذه الطريقة إن الدرجة الكلية للفرد تعد معياراً مهماً لصدق بناء المقياس، وذلك من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لها" لذلك حسب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات في الاتساق الداخلي ليبقى على حالها (15) فقرة والجدول (3) يبين ذلك.



### الجدول (3)

يبين قيم معاملات الارتباط لفقرات مقياس إدارة الذات بالدرجة الكلية

الفرقة	معامل الارتباط	قيمة (sig)	الفرقة	معامل الارتباط	قيمة (sig)
9	.565**	.000	1	.845**	.000
10	.850**	.000	2	.787**	.000
11	.854**	.000	3	.710**	.000
12	.812**	.000	4	.862**	.000
13	.771**	.001	5	.423**	.000
14	.893**	.000	6	.808**	.000
15	.883**	.000	7	.873**	.000
		.000	8	.575**	.000

6-3 الخصائص السيكومترية للمقياس: -

أولاً: صدق مقياس إدارة الذات: -

أ- الصدق الظاهري: - تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس وتعليماته

وبناءً على مجموعة من الخبراء كما في ملحق (1)، فقد حصلت كل الفقرات وعددها (15) فقرة على نسبة اتفاق 75% فأكثر.

ب- صدق البناء: وقد تتحقق من خلال مؤشرين الأول هو التمييز المجموعة العليا والمجموعة الدنيا والثاني ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية.

ثانياً: ثبات المقياس يتصرف الاختبار الجيد بالثبات ، والاختبار الثابت هو " الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة او نفس النتائج اذا طبق اكثراً من مرة في ظروف متماثلة" ، وتم حساب الثبات عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار على ( 9 ) لاعبين ، بعد أسبوعين من إجراء الاختبار الأول والجدول (4) يبين ذلك

### جدول (4)

يبين قيم ( R ) المحسوبة و ( Sig ) والدالة الإحصائية لنتائج ثبات مقياس إدارة الذات

الدالة الإحصائية	Sig	قيم ( R ) المحسوبة	المقياس	ت
معنوي	0.003	.857**	إدارة الذات	1



### ثالثاً: الموضوعية:

تشير الى ان الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار. بمعنى اذا طبقت على فرد ما ، او مجموعة ما ثم صحت فأنها سوف تظل كما هي عمن قام بتطبيق هذه الاداة.".

وفي الاختبارات التي يطلب من المفحوص اختيار استجابة واحدة من عدد من الاستجابات تسمى اصطلاحا بالاختبارات الموضوعية وذلك لأن جميع المصححين يستخدمون مفتاحا واحدا ويتتفقون تماما فيما يحصلون من نتائج" ، فيعد المقياس موضوعياً لاحتواه على مفتاح للتصحيح.

#### 7-3 معامل الالتواء

تم استخدام معامل الالتواء للتعرف على قرب وبعد العينة من التوزيع الطبيعي وكما مبين في الجدول

(5)

#### جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البناء لمقياس إدارة

#### الذات

المعيار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
ادارة الذات	46.212	9.805	45.421	0.242

من خلال الجدول (5) نلاحظ ان معامل الالتواء كان موجباً أي المنحنى على جهة اليمين والقيمة الظاهرة تدل على ان العينة توزعت توزيعاً قريباً من الطبيعي لأن معامل الالتواء بالتوزيع الطبيعي تساوي (صفر).

#### 8-3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون نظام (SPSS) الإحصائي الإصدار الثالث والعشرون.

#### 4-1 عرض وتحليل ومناقشة مستويات مقياسى السمات الانفعالية وإدارة الذات

#### جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمستوى لمقياس إدارة الذات لعينة التطبيق

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
ادارة الذات	44.521	10.478	متوسط



**جدول (7)**

**يبين المستويات والدرجات المعيارية والدرجات الخام والنسب المئوية لمقاييس إدارة الذات لعينة التطبيق**

المستويات	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	العدد	النسبة المئوية
جيد جداً	1.8+ _ 3+ 68 – 80	64-75	2	% 8
جيد	0.6+ _ 1.8+ 56 – 68	52-63	6	% 24
متوسط	0.6- _ 0.6+ 44 – 56	40-51	12	% 48
مقبول	1.8- _ 0.6- 32 – 44	28-39	4	% 16
ضعيف	3- _ 1.8- 20 – 32	15-27	1	% 4

**جدول (8)**

**يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمستوى لمقاييس السمات الانفعالية لعينة التطبيق**

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
السمات الانفعالية	124.322	26.435	متوسط

**جدول (9)**

**يبين المستويات والدرجات المعيارية والدرجات الخام والنسب المئوية لمقاييس السمات الانفعالية لعينة التطبيق**

المستويات	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	العدد	النسبة المئوية
جيد جداً	1.8+ _ 3+ 68 – 80	172-205	3	% 12
جيد	0.6+ _ 1.8+ 56 – 68	139-171	5	% 20
متوسط	0.6- _ 0.6+ 44 – 56	106-138	11	% 44
مقبول	1.8- _ 0.6- 32 – 44	73-105	4	% 16
ضعيف	3- _ 1.8- 20 – 32	41-72	2	% 8



نلاحظ من خلال جدول (6) و (8) ان مقاس السمات الانفعالية ومقاييس إدارة الذات ان اكبر عدد من العينة تجمع عند مستوى (المتوسط) ويرى الباحث ان في هذين المقياسين كان يجب ان يكون مستوى أداء العينة افضل لانها عينة خاضت مجموعة من المباريات خلال الموسم الرياضي لذى لا بد ان يتضاعد السلوك الانفعالي مقرونا بادارة الذات تدريجيا من خلال التدريب والمنافسة ويرى الباحث ان أحد أسباب هذا الأداء هو عدم الجدية الكافية في الإجابة على فقرات المقياس حيث جاءت الإجابة غير معبرة بشكل حقيقي وتذكر (anstasi 1998) نفلا عن (كاظم حبيب 2021) يجب ان يأخذ المختبر كل اختبار يقوم به على محمل الجدية حتى لو كان الاختبار بسيط وذلك ليتسنى له معرفة اين تكمن نقاط القوة ونقاط الضعف في السمة او الحالة التي يختارها" كذلك يرى الباحث ان العينة فقدت بعض الشيء من التركيز عند الإجابة على فقرات الاستبيان ويرجع ذلك انهم غير معتادين على الإجابة على مقياس مطول او اكثر من مقياس في نفس الوقت وجاءت الإجابات بلا تأمل بكر فقرة وهذا يتفق مع ما ذكر عبادة "من الضروري ان يحافظ المختبر على قدرته في التواصل بدنيا وفكريا مع الاختبار الذي يخوضه حتى لا تذهب الإجابات الى الجانب العفو او التلقائي الامر الذي يعكس تأثيره على النتائج العامة للاختبار ككل".

#### 2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين مقياس إدارة الذات ومقاييس السمات الانفعالية لعينة التطبيق

**جدول (10)**

**جدول يبين العلاقة بين مقياس إدارة الذات ومقاييس السمات الانفعالية لعينة التطبيق**

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة sig
ادارة الذات	44.521	10.478	0.718	0.000
السمات الانفعالية	124.322	26.435		

يبين الجدول (10) لنا نتائج العلاقة بين مقياسى السمات الانفعالية وإدارة الذات للاعبى الدرجة الاولى بكرة القدم حيث قام الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وذلك لمعرفة نتائج العلاقة بين المقياسين حيث ظهرت قيمة معامل الارتباط (0.718) وهذا يعني ان الارتباط ذو دلالة إحصائية إيجابية ويعزو الباحث سبب الارتباط العالى بين المقياسين الى قدرة اللاعبين على الإجابة بشكل صادق وكانت اجاباتهم في استماره الاختبار متقاربة الى ما يقومون به فعلا اثناء المباريات الفعلية وكذلك الى أهمية الجانب النفسي الذي هو ركن أساسى في كل السباقات الرياضية وركن أساسى من اركان من اركان صنع الرياضي وتأهيله للمنافسة فهو الذي يحدث الفارق فكل لاعب يسيطر على افعالاته يستطيع ان



يدير ذاته فهما مفهومان مترابطان وهذا ما تؤيده امانی برأيها فإذا ما نظرنا الى مفهوم الذات باعتباره مفهوما سيكولوجيا نجد انه يتضمن العديد من أساليب السلوك فضلا عن ارتباطه بمتغيرات متباعدة منها: الاعتماد على الذات ، مشاعر الثقة بالنفس، إحساس المرء بكتابته، تقبل الخبرات الجيدة...."

ويرى الباحث انه حيث ان تحسين السمات الانفعالية يمكن ان يؤدي الى تحسين مهارة إدارة الذات وهذا يعني ان لاعبي كرة القدم الذين يتمتعون بسمات انفعالية ايجابية مثل (الثقة بالنفس و التصميم والحماس والمرونة الشخصية والتوازن الانفعالي) يمكن ان يحققوا أداء افضل في إدارة ذاتهم وتحقيق أهدافهم حيث "ان العمل والمسايرة في التدريب المنظم الهدف والثقة بالنفس وقوة الأداء هذه الأشياء الذي يقوم عليها نصرة الرياضي" ويؤكد محمد حسن علاوي انه " كلما كانت ثقة اللاعب بنفسه عالية يؤدي ذلك الى حصول اجابات للاستجابات الانفعالية الحقيقة اثناء المباريات من خلال الجسم وتحقيق الفوز ومن امثلة هذه النتائج عند اللاعب النجاح ، التفوق ، الرضا.... اما اللاعبين الذين يعوزهم الثقة بالنفس يكونون فريسيه الفشل والخوف لتصوراتهم السلبية اثناء المباريات" كذلك يرى الباحث ان العلاقة بين السمات الانفعالية وإدارة الذات لدى لاعبي كرة القدم تتصرف بالتعقيد والتكامل فعندما يطور اللاعبون سمات انفعالية ايجابية يمكنهم تحسين قدرتهم على التحكم في سلوكهم وادائهم الرياضي وهذا التطور يمكن ان يؤدي الى تحسين الأداء الرياضي وزيادة الثقة بالنفس وتعزيز القراءة على التكيف مع الضغوط وإدارة الذات الفعالة يمكن ان تساهم في تعزيز السمات الانفعالية الإيجابية مما يخلق ديناميكية إيجابية بين هذه الجوانب.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1- الاستنتاجات

1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياسى السمات الانفعالية وإدارة الذات لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم.

2- يتصف لاعبو كرة القدم لعينة التطبيق الرئيسية بمستوى متوسط لكل من مقياس السمات الانفعالية ومقياس ادارة الذات.

3- للسمات الانفعالية تأثير مهم وبارز على نتائج فرق الدرجة الاولى بكرة القدم

4- اللاعبون الذين يتميزون بسمات انفعالية يستطيعون ضبط انفعالاتهم، وتنظيم سلوكياتهم بشكل افضل.

##### 2- التوصيات

1- الاهتمام بالاعداد النفسي للاعبين والاستعانه بالمعالج النفسي الرياضي في كل فريق.



- 2- التركيز على السمات الانفعالية الإيجابية لدى اللاعبين وتطويرها والسمات السلبية من أجل تفاديتها.
- 3- العمل على تعويذ اللاعبين على مواجهة الموقف الضاغطة اثناء التدريب حتى لا يكون هناك اختلاف بين الأداء اثناء التدريب والأداء اثناء المنافسة.
- 4- عمل برامج تدريب باكتساب الخبرات الانفعالية من قبل المعالج النفسي والتي تساهم في إيجابية الحالة النفسية اثناء المنافسات.
- 5- عمل دراسات مشابهة على فئات والاعاب أخرى.

#### المصادر

- ❖ احمد عبادة : قلق الاختبار في موقف اختباري ضاغط وعلاقته بعادات الاستذكار والرضا عن الدراسة والتذكر والتحصيل الدراسي لدى عينة من لاعبين جامعة البحرين ، مجلة كلية التربية الرياضية (تصدرها جامعة الامارات العربية المتحدة )، العدد الثامن ، السنة السابعة، يونيو، 1992.
- ❖ امانى خليل سمور : تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظة غزة، رسالة ماجستير ، 2015.
- ❖ حسين احمد سمامان، هاشم متعب طه & ،احمد هاشم هاشم. (2022). بناء مقياس الواقع الاجتماعي لدى مدربى الدرجة الأولى بكراة القدم في محافظة البصرة. *Karbala Magazine of Physical Edu. Sciences*, 7(1).
- ❖ ذوقان عبيادات ( وآخرون ) ، البحث العلمي – مفهومه – أدواته – أساليبه ، ط 4 ، عمان ، دار الفكر النشر والتوزيع ، 1992 م.
- ❖ رياض نوري عباس & ،فؤاد عبد المهدى محمود. (2020). قياس مستوى الضغوط الشخصية وعلاقتها بإدارة الذات لدى الملتحقين المتقدمين مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية (4)، 30.
- ❖ ريسان مجید ، وناهد رسن: علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1998.
- ❖ سعد عبد الرحمن: القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته: تطبيقاته، توجيهاته المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربي,1988.
- ❖ عبد الرحمن محمد عيسوي: القياس والتجريب في علم النفس والتربية، ط 3، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1999.
- ❖ عمر علي حسن: دراسة تحليلية للسمات الانفعالية المميزة للاعب كرة القدم بخطوط اللعب المختلفة وعلاقتها بترتيب الفرق في دوري الدرجة الأولى، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى، 2013.
- ❖ كاظم حبيب. (2021). تحديد المستويات المعيارية لبعض السمات الشخصية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية. 31(4), 397-419.
- ❖ محمد العربي شمعون وآخرون: السمات الانفعالية ومستوى الأداء المهاري للناشئين ، بحث منشور، الرياض....



- ❖ محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، ط7، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2009.
- ❖ مرون عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2003.
- ❖ هاشم متعب طه، & حسين احمد سلمان. (2025). قياس مستويات الضغوط النفسية وعلاقتها بالتمايز النفسي للاعبين كرة القدم الدرجة الأولى. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، 30(2), 113-125.  
<https://www.uomisan.edu.iq/jSport/index.php/jSport/article/1251>

### ملحق (1)

#### يبين أسماء الخبراء الذين تم استطلاع اراءهم حول البحث

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. عمار جاسم محمد	أستاذ	كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة
2	د. رائد محمد مشتى	أستاذ	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة
3	د. عقيل حسن فالح	أستاذ	كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة
4	د. ليث محمد حسين	أستاذ	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة
5	د. عبدالعلي محمد جعفر	أستاذ	كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة
6	احمد كاظم د.	أستاذ	كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية
7	د. لؤي كاظم	أستاذ	كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة
8	د. مكي جبار عودة	أستاذ	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة
9	وائل فاسن جواد د.	أستاذ	كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة

