

السمات الانفعالية وعلاقتها بإدارة الذات لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم

م.د هاشم متعب طه

1 المديرية العامة للتربية في محافظة البصرة، العراق

*الايمل: 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 التعرف 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 المسحي لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه وقد اشتمل مجتمع البحث لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم للموسم 2025-2026 وقد قسمت الى عينة الاستطلاعية وعددها (9) لاعبين، وعينة البناء 100 لاعب اما عينة التطبيق الرئيسية فقد اختارت بالطريقة العمدية لنادي الصادق الرياضي وعددها (25) لاعباً. وبعد معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS Ver. 23 تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات التالية: وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياسي 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

¹ General Directorate of Education in Basrah, Iraq.

*Corresponding author: 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 واهمية 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 وداخلة. 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 وخاصة 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 تنبع أهمية هذا البحث في فهم طبيعة السمات الانفعالية وعلاقته بأدارة الذات ونوع العلاقة التي تجمعها معا.

1-1 مشكلة البحث

تعد لعبة كرة القدم لعبة مليئة بالتحديات النفسية والانفعالية التي تواجه لاعبين كرة القدم من اعلام وجمهور و منافسين وحكام وحساسية المباراة 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 الى الحفاظ على هدوء اللاعب وتركيزه وخاصة اثناء المباريات من خلال فهم العلاقة بين السمات الانفعالية ومهارة إدارة الذات وتتمثل 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 للاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم.
- 2- التعرف 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 الأولى في نادي الصادق الرياضي بكرة القدم .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي الدرجة الأولى في نادي الصادق الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2025-2026 .

1-5-2 المجال المكاني : ملاعب و منشآت اندية الدرجة الأولى في محافظة البصرة .

1-5-3 المجال الزمني: الفتره 2025/7/1 الى 2025 /11 /1

2- منهج البحث وجراءته الميدانية

1-2 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي كونه من انسب المناهج واسهلها لتحقيق بحثه لان البحوث الوصفية تهدف الى طبيعة وخصائص بعض الظواهر بغية تحدد او تطوير الوضع الراهن ويرى إبراهيم احمد (1980) نقلا عن (هاشم وحسين 2025) " فالبحث الوصفي بطبيعته يتلاءم بدرجة كبيرة لمواجهة المشاكل بشكل واسع، وانه غالبا ما يستعمل كأجراء بحثي اولي من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة"

2-2 مجتمع البحث وعينته:

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

جدول (1) يبين عدد العينة الاستطلاعية وعينة البناء والعينة الرئيسية

المجموع	العينة الرئيسية	وعينة البناء	العينة الاستطلاعية
134	25	100	9

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، استمارات الاستبيان والتسجيل، حاسوب، شبكة المعلومات الدولية، فلاش رام، أقراص ليزيرية، الاختبارات والقياس، الملاحظة والتجريب.



4-2 مقياسي السمات الانفعالية وإدارة الذات

تم اعتماد مقياس السمات الانفعالية الذي صممه الباحث (عمر علي حسن 2013) والذي يتألف 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 ليلانم عينة البحث والذي يتألف من (15) فقرة اما سلم التقدير لمقياس السمات الانفعالية فكان خماسي وحسب البدائل التالية

دائما	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

دائما	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 ل فقرات مقياس الضغوط النفسية

أ- القوة التمييزية للفقرات

لغرض 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 احدهما المختبرين الذين حصلوا على أدنى 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 الاستثمارات المأخوذة (54) استمارة من اصل (100) استمارة اذ قام الباحث بتطبيق القانون الاحصائي للقوة التمييزية كما مبين بالجدول (2).



الجدول (2).

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

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

ب- الاتساق الداخلي: ان فحص الاتساق الداخلي لمقياس إدارة الذات الى الحصول على تقدير الصدق التكويني، ويذكر (عبدالجليل إبراهيم الزوبعي 1981) (نقلا عن حسين احمد واخرون 2022) ولقد تحقق صدق المقياس من "خلال إيجاد علاقة الفقرة بالمجموع الكلي والاتساق الداخلي حيث تفرض هذه الطريقة ان 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

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

3-6 الخصائص السيكومترية للمقياس: -

أولاً: صدق مقياس إدارة الذات: -

أ- الصدق الظاهري: - تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس وتعليماته وبدائله على مجموعة من الخبراء **كما في ملحق (1)**، فقد حصلت كل الفقرات وعددها (15) فقرة على نسبة اتفاق 75% فأكثر.

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

ثانياً: ثبات المقياس يتصف الاختبار الجيد بالثبات، والاختبار الثابت هو " الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر 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) والدلالة الإحصائية لنتائج ثبات مقياس إدارة الذات

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



ثالثا: الموضوعية:

تشير الى ان الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار. بمعنى اذا طبقت على فرد ما , أو مجموعة ما ثم صححت فأنها سوف تظل كما هي عن قام بتطبيق هذه الاداة". " وفي الاختبارات التي يطلب من المفحوص اختيار استجابة واحدة من عدد من الاستجابات تسمى اصطلاحا بالاختبارات الموضوعية وذلك لان جميع المصححين يستخدمون مفتاحا واحدا ويتفقون تماما فيما يحصلون من نتائج" , فيعد المقياس موضوعياً لاحتواءه 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

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
إدارة الذات	46.212	9.805	45.421	0.242

من خلال الجدول (5) نلاحظ ان معامل الالتواء كان موجبا أي المنحنى على جهة اليمين والقيمة الظاهرة تدل على ان العينة توزعت توزيعا قريبا من الطبيعي لان معامل الالتواء بالتوزيع الطبيعي تساوي (صفر).

8-3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون نظام (SPSS) الإحصائي الإصدار الثالث والعشرون.

1-4 عرض وتحليل ومناقشة مستويات مقياس السمات الانفعالية وإدارة الذات**جدول (6)**

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمستوى لمقياس إدارة الذات لعينة التطبيق

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
إدارة الذات	44.521	10.478	متوسط



جدول (7)

يبين المستويات والدرجات المعيارية والدرجات الخام والنسب المئوية لمقياس إدارة الذات لعينة التطبيق

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

جدول (8)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمستوى لمقياس السمات الانفعالية لعينة التطبيق

المستوى	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المقياس
متوسط	26.435	124.322	السمات الانفعالية

جدول (9)

يبين المستويات والدرجات المعيارية والدرجات الخام والنسب المئوية لمقياس السمات الانفعالية لعينة التطبيق

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



نلاحظ من خلال جدول (6) و (8) ان مقياس السمات الانفعالية ومقياس 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 يتصاعد السلوك الانفعالي مقرونا بإدارة الذات تدريجيا من خلال التدريب والمنافسة ويرى الباحث ان احد أسباب هذا الأداء هو عدم الجدية الكافية في الإجابة على فقرات المقياس حيث جاءت الإجابة غير معبرة بشكل حقيقي وتذكر (anstasi 1998) نقلا 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 يختبرها" 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 العفوي او التلقائي الامر الذي يعكس تأثيرة على النتائج العامة للاختبار ككل".

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

جدول (10)

جدول يبين العلاقة بين مقياس إدارة الذات ومقياس السمات الانفعالية لعينة التطبيق

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

يبين الجدول (10) لنا نتائج العلاقة بين مقياسي السمات الانفعالية وإدارة الذات للاعبين 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 العالي بين المقياسين الى قدرة اللاعبين على الإجابة بشكل صادق وكانت اجاباتهم في استمارة الاختبار متقاربة الى ما يقومون به فعلا اثناء المباريات الفعلية وكذلك الى أهمية الجانب النفسي الذي هو ركن أساسي في كل السباقات الرياضية وركن أساسي من اركان من اركان صنع الرياضي وتأهيله للمنافسة فهو الذي يحدث الفارق فكل لاعب يسيطر على انفعالاته يستطيع ان



يدير ذاته فهما مفهومان مترابطان وهذا ما تؤيده امانى برأيها فإذا ما نظرنا الى مفهوم الذات باعتباره مفهوما سيكولوجيا نجد انه يتضمن العديد من أساليب السلوك فضلا عن ارتباطه بمتغيرات متباينه منها: الاعتماد على الذات ، مشاعر الثقة بالنفس، إحساس المرء بكفاءته، 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 الهادف والثقة بالنفس وقوة الأداء هذه الأشياء الذي يقوم عليها نصره الرياضي" ويؤكد محمد حسن علاوي انه " كلما كانت ثقة اللاعب بنفسه عالية يؤدي ذلك الى حصول اجابات للاستجابات الانفعالية الحقيقية اثناء المباريات من خلال الحسم وتحقيق الفوز ومن امثلة هذه النتائج عند اللاعب النجاح ، التفوق، الرضا.... اما اللاعبين الذين يعوزهم الثقة بالنفس يكونون فريسه الفشل والخوف لتصوراتهم السلبية اثناء المباريات" كذلك يرى الباحث ان العلاقة بين السمات الانفعالية وإدارة الذات لدى لاعبي كرة القدم تتصف 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 القدرة على التكيف مع الضغوط وإدارة الذات الفعالة يمكن ان تساهم في تعزيز السمات الانفعالية الإيجابية مما يخلق ديناميكية ايجابية بين هذه الجوانب.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياسي 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.

2-4 التوصيات

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



- 2- التركيز على السمات الانفعالية الإيجابية لدى اللاعبين وتطويرها والسمات السلبية من اجل تفاديها.
- 3- العمل على تعويد 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 ايجابية الحالة النفسية اثناء المنافسات.
- 5- عمل دراسات مشابهة على فئات والاعاب أخرى.

المصادر

- ❖ احمد عبادة : قلق الاختبار في موقف اختباري ضاغط وعلاقته بعادات الاستنكار 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 سممان، هاشم متعب طه & احمد هاشم هاشم. (2022). بناء مقياس الواقع الاجتماعي لدى مدربي الدرجة الأولى لكرة القدم في محافظة البصرة. *Karbala Magazine of Physical Edu. Sciences*, 7(1).
- ❖ ذوقان عبيدات (واخرون) ، البحث العلمي – مفهومه – أدواته – أساليبه ، ط 4 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1992 م.
- ❖ رياض نوري عباس & فؤاد عبد المهدي محمود. (2020). قياس مستوى الضغوط الشخصية وعلاقته بإدارة الذات لدى الملاكمين المتقدمين. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية*, 30(4) ,
- ❖ ريسان محيد ، 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 للاعبين 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*. 397-419, 31(4) ,
- ❖ محمد العربي شمعون واخرون: السمات الانفعالية ومستوى الأداء المهاري للناشئين ، بحث منشور، الرياض....



- ❖ محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، ط7، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2009.
- ❖ مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري : القياس والتقييم 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/arti>

ملحق (1)

يبين أسماء الخبراء الذين تم استطلاع آراءهم حول البحث

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. عمار جاسم محمد	استاذ	كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة
2	د. رائد محمد مشنت	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. عبدعلي 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 قاسم جواد د.	أستاذ	كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة

