

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

ثالثاً : المواقع الالكترونية

أولا :المراجع العربية

- ١- إبراهيم أحمد أبو زيد : سيكلوجية الذات والتوافق، دار المعارف الجامعية، الاسكندرية، ١٩٧٨م.
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤- إجلال محمد ابراهيم : اثر برنامج تدريبي على حساسية الاذن الداخلية وعلاقتها بالتوازن الديناميكي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٢م.
- ٥- إجلال محمد سرى : علم النفس العلاجي، الطبعة الثانية، ٢٠٠٠م.
- ٦- أحمد أمين فوزي : موضوعات في علم النفس الرياضي، دهب للطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٧- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، ٢٠٠٣م.
- ٨- أحمد امين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم- التطبيقات، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، ٢٠٠٦م.
- ٩- أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي، الطبعة الاولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٧٢م.
- ١٠- أحمد عزت راجح : الأمراض النفسية والعقلية، مؤسسة المطبوعات الحديثة، القاهرة، ١٩٦١م
- ١١- أحمد عزت راجح : اصول علم النفس، الطبعة السابعة، دار الكاتب العربي للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٦٨م
- ١٢- أحمد عزت راجح : اصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الثانية عشر، ٢٠٠٧م.
- ١٣- أحمد عكاشة، طارق عكاشة : الطب النفسي المعاصر، الطبعة السادسة عشر، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠١٣م.
- ١٤- أحمد فؤاد الشاذلي : استخدام بعض الطرق المقترحة وتنمية عنصر الاتزان، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.
- ١٥- أحمد فؤاد الشاذلي : قواعد الاتزان في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٦- أحمد فؤاد الشاذلي : اسس التحليل البيوميكانيكي في المجال الرياضي، منشورات ذات السلاسل، الكويت، ٢٠٠٦م.
- ١٧- أحمد فؤاد الشاذلي : الموسوعة الرياضية فى بيوميكانيكا الاتزان، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٩م
- ١٨- أحمد محمد خاطر : القياس في المجال الرياضي، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ١٩- أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، ١٩٩٦م.
- ٢٠- أديب الخالدي : المرجع في الصحة النفسية . ط ٢، الدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية، غريان - ليبيا، ٢٠٠٢م.
- ٢١- أسامة المزيني : القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية " رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، كلية التربية. ٢٠٠١م.

- ٢٢- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي، ١٩٩٢م.
- ٢٣- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ م
- ٢٤- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة، ضغوط التدريب واحتراف الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م
- ٢٥- اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
- ٢٦- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٢٧- السعيد علي ندا، محمد الكيلاني : الاسس العلمية للمصارعة، دار الفكر العربي، بدون سنة نشر .
- ٢٨- ألفت محمد حقي : المدخل الى علم النفس، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٢٩- آمنة سعيد حمدان المطوع : المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ ابناء الامهات المكتنبات، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، قسم الارشاد النفسي، ٢٠٠١م.
- ٣٠- أميرة عبد الحميد شوقي : فعالية تدريبات التوازن في بعض المتغيرات الكيمياءية والفسيولوجية لتطوير الضرب الساحق، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٢م.
- ٣١- أميرة عبد الواحد منير : الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالاداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمناستك الايقاعي، ١٩٩٨م.
- ٣٢- إنتصار يونس : الصحة النفسية والعمل المدرسي "مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الثانية، ١٩٧٨م.
- ٣٣- أوليف كولودي واخرون : العباب القوى، ترجمة مالك حسين، دار رادوغا، موسكو، ١٩٨٦م.
- ٣٤- بسطويسي أحمد : سباقات المضمار وسباقات الميدان، تعليم تكنيك، تدريب، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، ١٩٩٧ م.
- ٣٥- بهاء الدين ابراهيم : فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٣٦- بيبير داکو . ترجمة رعد اسكندر واركان بيثون : العصاب والامراض الذهنية، مكتبة التراث الاسلامي، ٢٠٠٢ م.
- ٣٧- حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي "عالم الكتب، الطبعة الثانية، ١٩٧٨م.
- ٣٨- حسن شلتوت، صدقي سلام : الرمي في العباب القوى، الطبعة الخامسة، دار المعارف، ١٩٨٣م.
- ٣٩- حسين فايد : علم النفس العام رؤية معاصرة، طيبة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥م.
- ٤٠- حسين مردان عمر : التوازن ببعض التخصصات الرياضية، البحث منشور في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية - العدد الخامس - جامعة البصرة - كلية التربية الرياضية - (جمهورية العراق) بتاريخ ١٩٩٥م.
- ٤١- حنفي مختار محمود : اسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دار زهران، ١٩٨٨ م .
- ٤٢- خليل ميخائيل معوض : علم النفس العام : مركز الاسكندرية للكتاب، ٢٠٠٩ م .
- ٤٣- خير الدين علي عويس، محمد كامل عفيفي : علم الميدان والمضمار، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٣م.
- ٤٤- خيرية ابراهيم السكري، سليمان علي حسن : دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي، دار المعارف، ١٩٩٧م.

- ٤٥- دعاء شوقي محمد : الثبات الانفعالي في الثلاثين ثانية الاخيرة وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان ٢٠٠١م.
- ٤٦- راضي الوقفي : مقدمة في علم النفس، دار الشروق، الطبعة الثالثة، ١٩٩٨م.
- ٤٧- ريسان خريبط مجيد : علاقة الاتزان الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء المهارات الاساسية لطلاب كلية المعلمين في رياضة الكرة الطائرة، موسوعة بحوث التربية الرياضية في الوطن العربي، دار المناهج، عمان، ٢٠٠١م.
- ٤٨- زكي محمد درويش، عادل محمود عبد الحافظ : موسوعة العاب القوى الرمي والمسابقات المركبة، دار المعارف، ١٩٩٤م.
- ٤٩- سارة كاشف حسين : برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوازن واثره على اداء بعض مهارات الجمناز الفني الاساسية للمرحلة السنية من ٤-٦ سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٣م.
- ٥٠- سامية القطان : دراسة مقارنة لمستوى توافق طلبة وطالبات الجامعات المصرية والجامعة الامريكية بالقاهرة، انتاج علمي، كلية التربية جامعة بنها، ١٩٨٥م.
- ٥١- سامية القطان : مقياس الاتزان الانفعالي، مجلة كلية التربية، العدد التاسع، مطبعة جامعة عين شمس، 1986م.
- ٥٢- سعد جلال، محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي، الطبعة السادسة- دار المعارف، ١٩٧٨م.
- ٥٣- سلوى رشدي وآخرون : الأعراض النفس جسمية والانتباه لحالة ما قبل المباراة لبعض الدول النامية في اللقاءات التي تمت في ج-م-ع، ملخصات بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية الهرم للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٦م.
- ٥٤- سليمان احمد حجر، ابو العلا عبد الفتاح، عويس علي الجبالي : العاب القوى، الاسس العلمية والتطبيقية، الطبعة الاولى، دار شافعي للطباعة، ١٩٨٧م.
- ٥٥- سليمان علي حسن، زكي درويش، احمد محمود الخادم : التحليل العملي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، ١٩٨٣م.
- ٥٦- سميرة احمد الدرديري : العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الاداء المهاري في بعض مسابقات الميدان والمضمار، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، جامعة حلوان، العدد الاول، ١٩٨٩م.
- ٥٧- سهير كامل أحمد : الصحة النفسية والتوافق . مركز الإسكندرية للكتاب : الإسكندرية. ١٩٩٩م.
- ٥٨- سيد عبد المقصود : نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر، الاسكندرية، ١٩٨٦م.
- ٥٩- صائب عطية احمد وآخرون : الجمناستك، جامعة بغداد، ١٩٨٥م.
- ٦٠- صالح فؤاد الشعراوي : فعالية برنامج إرشادي عقلائي - انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي . مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد السادس عشر، ٢٠٠٣م.

- ٦١- صريح عبد الكريم الفضلي : علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى اداء ركض الموانع، العدد الرابع، المجلد العاشر، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١م.
- ٦٢- صريح عبد الكريم الفضلي، رحاب عباس : العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى أداء الوثب العالي، مجلة التربية الرياضية، المجلد ١١، العدد الرابع، ٢٠٠٢م.
- ٦٣- طالب حسين حمزة، حاسم عبد الجبار صالح، ثائرة عبد الجبار صالح : تأثير تمارين خاصة بالتوازن الحركي العام في تعلم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للمبتدئين، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الرابع، العدد الرابع، نسخة الكترونية، ٢٠١١م.
- ٦٤- طلحة حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية والأسس النظرية والتطبيقية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٦٥- عادل عبد البصير : الميكانيكا الحيوية، التكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر ١٩٩٨م.
- ٦٦- عادل عبد الحافظ : استخدام حبل مطاط لتطوير سرعة حركة الحوض واثار ذلك على المستوى الرقمي لقذف القرص، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بابي قير، الإسكندرية، العدد العاشر، ١٩٩١م.
- ٦٧- عادل محمد العدل : الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية. والتفكير الابتكاري " دراسات تربوية جزء ٧٧، ١٩٩٥م.
- ٦٨- عبد الحميد محمد الهاشمي : أصول علم النفس العام، دار الشروق، جده، ١٩٨٤م.
- ٦٩- عبد الرحمن العيسوي : سيكولوجية التنشئة الاجتماعية "دار الفكر الجامعي، ١٩٨٥م.
- ٧٠- عبد الستار ابراهيم : الاكتئاب، اضطرابات العصر الحديث، عالم المعرفة، الكويت، ١٩٩٨م.
- ٧١- عبد المطلب امين القريطي : الصحة النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨م.
- ٧٢- عبد المنعم الحنفي : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، مكتبة مدبولي، القاهرة، ١٩٧٥م.
- ٧٣- عبد المنعم سليمان برهم، محمد خميس ابو نمره : موسوعة الجميز العصرية، دار الفكر للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، ١٩٩٥م.
- ٧٤- عبد عون عبود المسعودي : قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد ٢٠٠٢م.
- ٧٥- عزت محمود كاشف : الاعداد النفسية للرياضيين، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١م.
- ٧٦- عزيزة عبد الغني علي : اثر التوازن والاحساس الحركي على الاداء المهاري في الجميز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
- ٧٧- علاء الدين كفاي : الصدق الاكلينيكي لمقياس بارون لقوة الأنا، المجلة العربية للعلوم الانسانية، العدد ٢٢، جامعة الكويت، ١٩٨٦م.
- ٧٨- علاء الدين كفاي، مايسة النيال، سهير سالم : مقدمة في علم النفس، دار المعرفة الجامعية، ٢٠٠٧م.
- ٧٩- فايضة بسبوني، نبيلة ابو رواش : تاثير التوافق العضلي العصبي والتوازن على الارتقاء بمستوى الاداء المهاري والرقمي في مسابقات الرمي، ١٩٩١م.
- ٨٠- فتحي مصطفى الزيات : علم النفس المعرفي دراسات وبحوث، الجزء الأول، الطبعة الاولى، دار النشر للجامعات، مصر، ٢٠٠١م.
- ٨١- فرج عبد القادر طه : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ١٩٩٣م.

- ٨٢- فضيلة عرفات : قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الامريكي وقرانهم الذين لم يتعرضوا لها،(دراسة مقارنة)، جامعة الموصل، كلية التربية، 2007م، مجلة التربية والعلم، المجلد 15، العدد الثالث، لسنة 2008م.
- ٨٣- قاسم حسن حسين : الاسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان للمرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية، دار المعارف، العراق، الطبعة الاولى، 1980م.
- ٨٤- كاظم جابر امير : الاختبارات والقياس الفسيولوجية في المجال الرياضي، 2002م
- ٨٥- كامل علوان الزبيدي، سناء : بناء مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 2006م، بغداد، 1997م.
- ٨٦- كامل محمد عويضة : التحليل النفسي: دار الكتب العلمية، بيروت الطبعة الاولى، 1996م.
- ٨٧- كامليا عبد الفتاح : مستوى الطموح، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، لبنان : بيروت، 1984م.
- ٨٨- كمال دسوقي : علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1974م
- ٨٩- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبارات في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2001م.
- ٩٠- ليلي فوزي زهران : الاسس العلمية للتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- ٩١- ماجدة ناجي نصر عبد الحليم : بناء بطارية اختبارات لقياس الاتزان في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية لمسابقة قذف القرص، 2003م.
- ٩٢- ماجدة محمد اسماعيل حسن : اثر برنامج للتوازن الحركي على مستوى الاداء على عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية، انتاج علمي منشور، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، المجلد الاول، يناير 1982م.
- ٩٣- محمد ابراهيم شحاتة : دليل الجميز الحديث، دار المعارف، الاسكندرية، 1981م.
- ٩٤- محمد ابراهيم عيد : الاتزان الانفعالي وعلاقته بالاغتراب النفسي - الرسالة الدولية للاعلان، القاهرة، 1999م
- ٩٥- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، 1996م.
- ٩٦- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، دون ناشر، الطبعة الاولى، القاهرة، 2002م.
- ٩٧- محمد بن يونس : علاقة الاتزان الانفعالي بمستوى تاكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الاردنية، مجلة جامعة النجاح للابحاث، العلوم الانسانية، المجلد 19، العدد الثالث، 2005م.
- ٩٨- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، ط٧، القاهرة، دار المعارف، 1991م.
- ٩٩- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة التاسعة، 1994م.
- ١٠٠- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، 1997م.
- ١٠١- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الخامسة، 1998م.

- ١٠٢- محمد حسن علاوي : سيكلوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، ٢٠٠٢م.
- ١٠٣- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الخامسة، ٢٠٠٦م.
- ١٠٤- محمد حسن علاوي، ابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ١٩٨٤م.
- ١٠٥- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي. القاهرة. دار الفكر العربي ١٩٨٢م.
- ١٠٦- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، ١٩٨٧م.
- ١٠٧- محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٨٩م.
- ١٠٨- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٠٩- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين : اختبارات الاداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١١٠- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الاول، دار الفكر العربي، ١٩٩٥م.
- ١١١- محمد صبحي حسنين : التحليل العملي للقدرات البدنية والرياضية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١١٢- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١١٣- محمد ضحيك : القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي " رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية. ٢٠٠٤م
- ١١٤- محمد عبد الظاهر الطيب : محاضرات في الصحة النفسية، كلية التربية، طنطا. ٢٠٠٠م
- ١١٥- محمد فكري عطا الله المغنى : برنامج مقترح لتحسين بعض مكونات المنظومة الحسية وتأثيره على الاتزان الحركي والمستوى المهاري لناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٣م.
- ١١٦- محمد كمال محمد حمدان : الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، ٢٠١٠م.
- ١١٧- محمود اسماعيل محمد ريان : الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة، جامعة الأزهر غزة، كلية التربية، ٢٠٠٦م.
- ١١٨- محمود الزيايدي : اسس علم النفس العام، الطبعة الاولى، ١٩٧٣م
- ١١٩- محمود حمدي عبد الكريم : دراسة تحليلية لعلاقة التوافق النفسي والمستوى البدني بالاداء المهاري في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية في الزقازيق، جامعة الزقازيق. ١٩٩١م.
- ١٢٠- محي الدين توق وعبد الرحمن عدس : أساسيات علم النفس التربوي، دار جون وايلي وأبنائه للطباعة والنشر، الأردن. ١٩٨٤م.

- ١٢١- مفتي ابراهيم حماد : اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ١٢٢- مصطفى حسن باهي، مختار أمين عبد الغني، مجدي حسن يوسف : علم نفس الرياضة، نظريات-تحليلات-تطبيقات، الدار العالمية للنشر والطباعة، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٢٣- مصطفى خليل الشرقاوي : علم الصحة النفسية، دار النهضة العربي، بيروت، ١٩٨٣م.
- ١٢٤- مصطفى سويف : الاتزان الوجداني، محور من محاور الشخصية. مجلة العربي. العدد ٩. الكويت: ١٩٦٦م.
- ١٢٥- موسى فهمي ابراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، ط١، دار الكتب الجامعية، ١٩٧١م.
- ١٢٦- نبيلة احمد عبد الرحمن، وآخرون : مسابقات الميدان والمضمار للانسات، الجزء الاول، الوثب والرمي، الفنية للطباعة والنشر، قسم مسابقات الميدان والمضمار، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية، ١٩٨٨م.
- ١٢٧- نبيلة احمد عبد الرحمن، سعدية شبيحة، مديحة اسماعيل : العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٨٦م.
- ١٢٨- نزار الطالب، محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨١م.
- ١٢٩- نوال عطية : علم النفس التربوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ط٣، ١٩٩٠م.
- ١٣٠- هدى محمد عوض الالفي ومحمد عبد العزيز علي خزل : بناء مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة للاعبات الجمباز الايقاعي، ٢٠٠٨م.
- ١٣١- هيثم الزبيدي، شيماء العبيدي : قياس الاتزان الانفعالي وعلاقتة بتحقيق الأهداف لدى الموهوبين (دراسة ميدانية)، جامعة ديالى - جامعة بغداد/ العراق، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين، ٢٠١١م.
- ١٣٢- وجيه محجوب : التحليل الحركي، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، ١٩٨٧م.
- ١٣٣- وديع ياسين التكريتي، ياسين محمد علي : الاعداد البدني للنساء، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، طلبة التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٨٦م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 134- Arthur C. Guyton, M. D. : Textbook of medical physiology, W. B. Saunders Company, Philadelphia, London, Toronto, sixth edition. 1981.
- 135- Baumgartner. T. A. & Jackson, J. S. : Measurement for evaluation and exercise, fifth edition, bron and benchmark publisher.1995.
- 136- Baumgartner. T. A., Jackson, S. J. : Measurement for evaluation and exercise science, fifth edition, Brown and Benchmark publishers.1999.
- 137- Bernier, J. N, Perrin, D. H. : Effect of coordination training on porprioception of the functionally unstable make, Jorthop sports .1998

- 138- British Athletic Federation : Field Athletics, First published by A & C Black. London. 1994.
- 139- Cattell, Raymond B. and Scheier, Iven H. : The meaning and measurement of Neuroticism and Anxiety – New York, Ronald Press Company. 1961.
- 140- Coleman, J.C. : Abnormal Psychology and Modern life, 3rd ed India, D.B.T. Sons and Co. 1970.
- 141- Crayton, Moss, Thomas. : Comparison of three methods of assessing muscle strength and imbalance ratio of the knee journal of athletic training Vol 25 no 1993
- 142- EMiller, D. K. : Measurement by the physical Educator, why and how, 3rd .ed., WCB, Hill, Boston. 1998
- 143- Eysenck, H.J. and Arnold, w. and Milli, R. : Encyclopaedia of psychology, vol 2, Berne. 1972.
- 144- Galley, P. M., & Forster, A. L. : A manual of measurement, an introduction text for physiotherapy students, 2nd, ed., London Group U.K., Limited. 1987.
- 145- Guilford J.P. : personality, New York McGraw-Hill book company Int. 1954.
- 146- Jacoby, E. : Techniques in track and field, copyright Leisure press, printed in the U.S.A. 1983.
- 147- Jesus Dapena : New insights on discus throwing, Article at the 24th annual Indiana, track and field clinic November .1992.
- 148- Johnson, B.L., Nelson, J.K. : Practical measurements for evaluation in physical education, fourth edition, Macmillan publishing Co., New York. 1986.
- 149- Holbein, M. A., & Chaffin, D.B., : Stability limits in extreme postures effects of load positioning foot placement and strength, human factors, September. 1997
- 150- Landau, : The Self The Global Factor of Emotional Stability, Romper Review, Vol.(20), No(3). 1998.
- 151- Lease, D. : play the game, field athletics, copyright .c., text and illustration Blandford. 1994.
- 152- Lennart Levi. : Emotion their parameters and measurement, Raven press, New York. 1975.

- 153- Lenung, Jupian J. : Self Esteem and Emotional Maturity in College Student. London.1981.
- 154- Liebenson, C. : Balance exercises, [http://rymball .com /balance_execises.html](http://rymball.com/balance_execises.html), 2003.
- 155- Miller, D. K. : Measurement by the physical education: Why and how, copyright by the McGraw-Hill companies therd edition.1998.
- 156- Paish, W. : Discus check list, track technique, No.22, spring, U.S.A.1985.
- 157- Paish, W. : Track and field athletics Lepusbook, London .1976.
- 158- Polman, R; Rowcllffe, N., Brokoles, E., &Levy, A. : Precompetitive state anxiety, objective and subjective performance, and causal attributions in competitive swimmers, peditric exercise science, human kinetics, 2007.
- 159- Richard J. Butler. : sport psychology in performance, Butter Worth Heinemann.1997.
- 160- Richard-m-Suinn. : psychology in sport, methods and Applications, Byrgess, publishing Company, U.S.A.1980.
- 161- Richard Neil & Stephen D & Mellalieu & Sheldon . : Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugbyunion, journal of sports science and medicine.2006.
- 162- Richard H. Cox. : Sport psychology in performance Concept and Applications Mc Grow Hill, 1305 5.ed.2002.
- 163- Robert Snedden : Fact finders human body, paragon book service limited, U.K., London.1996
- 164- Rose D. J. Fallproof. : A Comprehensive balance and mobility rogram. champaign, IL; Human kinetics.2003
- 165- Rozzi, S. L. : Lephart, S. M., Sterner, R., Kuligo. W.: Balance traning for persons with functional unstable ankle jorthop sports phys.1999.

- 166- Sage Herben : Assesment of personality profiles between and within intercoblogical from eight different sports In. Z. Ficher (EL), 1976.
- 167- Safit, M. J., Wood, T.M., : Introduction to measurement in physical education and exercise science, third edition, Mosby Co., 1995.
- 168- Singer, R.N. : Motor learning and human performance, an application to motor skills and movement behaviors, third edition, Macmillon publishing Co., INC, New York.1980.
- 169- Vander, A. J., Shrman, J. H., Luciano. D. S. : man physiology, the mechanisms of body functions, international Ed., mcgraw-hill publishing company, New York.1990
- 170- Verducci, F., ED. : Measurement concepts in physical education, the C.V. Mosby Co.1980.

ثالثاً: المواقع الالكترونية

١٧١- سمية بن عمارة، نورة بو عيشة : الحوار الاسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين، ٢٠١٢م، بحث منشور على الرابط <http://manifest.univ-ouargla.dz>

الملاحق

رقم الملحق	عنوانه
(١)	: أسماء مجموعة المدربين المتخصصين في مسابقات الميدان والمضمار
(٢)	: سؤال مفتوح لناشئي مسابقة قذف القرص
(٣)	: أسماء مجموعة الخبراء المتخصصين في علم النفس الرياضي
(٤)	: مقياس الاتزان الانفعالي كحالة وكسمة في صورته المبدئية
(٥)	: النسبة المئوية لاراء الخبراء في مقياس الاتزان الانفعالي في صورته المبدئية
(٦)	: مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة في صورته الاولى
(٧)	: مفتاح تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي في صورته الاولى
(٨)	: درجة واقعية عبارات المقياس في صورته الاولى كسمة وكحالة
(٩)	: مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة في صورته النهائية
(١٠)	: مفتاح تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي في صورته النهائية
(١١)	: تسهيل مهمة اجراء الاختبارات معنون الى استاد الاسكندرية
(١٢)	: استمارات تسجيل الاداء لاختبارات الاتزان الحركي
(١٣)	: معايير مقياس الاتزان الانفعالي

ملحق رقم (١)

أسماء مجموعة المدربين و المتخصصين في مسابقات
الميدان والمضمار

جامعة الإسكندرية
كمية التربية الرياضية للبنات
قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

ملحق رقم (١)

أسماء مجموعة المدربين والمتخصصين في مسابقات الميدان والمضمار

م	الأسماء	العمل
١	امنة فاضل	استاذ مساعد العاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة بابل
٢	اسلام محمد	مدرب مسابقة قذف القرص بنادي الاتحاد بالإسكندرية
٣	حيدر فليح	استاذ مساعد علم التدريب الرياضي - العاب الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة بابل
٤	علي خليل	مدرب مسابقة قذف القرص بالنادي الاولمبي بالإسكندرية .
٥	عمار مكي	مدرب مسابقة قذف القرص بنادي الكوفة الرياضي بالعراق .
٦	محمد جاسم	استاذ التعلم الحركي -العاب الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة بابل .
٧	مخلد محمد جاسم الياسري	استاذ مساعد علم التدريب الرياضي - العاب الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة بابل .

ملحق رقم (٢)

سؤال مفتوح لناشئي مسابقة قذف القرص

ملحق رقم (٢)

سؤال مفتوح لناشئي مسابقة قذف القرص

عزيزي اللاعب :

تحية طيبة ...

المقصود بالانتران الانفعالي : هو قدرة وقابلية الشخص على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة مناسبة تتناسب مع طبيعة الموقف او المثير الذي يستدعي هذا الانفعال من حيث نوعية الاستجابة (ملائمتها) ومن حيث شدة الاستجابة (كميتها) ومدى ثباتها واستقرارها بالنسبة للموقف الواحد .

والمطلوب منك الإجابة عن السؤال التالي في الصفحة المرفقة :

السؤال / ما هو إحساسك وشعورك قبل المنافسة ؟

بيانات خاصة باللاعب

الاسم : اذا رغبت:

العمر :

العمر التدريبي :

ولك الشكر والتقدير على تعاونك

الباحث

ملحق رقم (٢)

سؤال مفتوح لناشئي مسابقة قذف القرص

عزيزي اللاعب :

تحية طيبة ...

المقصود بالانزان الانفعالي : هو قدرة وقابلية الشخص على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة مناسبة تتناسب مع طبيعة الموقف او المثير الذي يستدعي هذا الانفعال من حيث نوعية الاستجابة (ملائمتها) ومن حيث شدة الاستجابة (كميتها) ومدى ثباتها واستقرارها بالنسبة للموقف الواحد .

والمطلوب منك الإجابة عن السؤال التالي في الصفحة المرفقة :

السؤال / ما هو إحساسك وشعورك أثناء التدريب عند أداء مسابقة قذف القرص ؟

بيانات خاصة باللاعب

الاسم : إذا رغبت:

العمر :

العمر التدريبي :

ولك الشكر والتقدير على تعاونك

الباحث

ملحق رقم (٣)

أسماء مجموعة الخبراء المتخصصين في علم النفس الرياضي

جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات

ملحق رقم (٣)

أسماء مجموعة الخبراء المتخصصين في علم النفس الرياضي وعلم القياس والتقويم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الدرجة العلمية
١	احمد السنتريسي	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
٢	احمد امين	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي المتفرغ بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
٣	اخلاص عبد الحفيظ	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٤	اسامة راتب	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
٥	امل سلومي	استاذ مساعد دكتور	استاذ مساعد علم النفس وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة بابل - العراق .
٦	بثينة فاضل	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي ، ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية .
٧	حيدر عبد الرضا	استاذ مساعد دكتور	استاذ مساعد علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة بابل - العراق .
٨	رياض صيهود	استاذ مساعد دكتور	استاذ مساعد علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة ميسان - العراق .
٩	سوزان مصطفى	استاذ مساعد دكتور	استاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
١٠	طارق بدر الدين	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية .
١١	عامر سعيد	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة بابل - العراق .
١٢	عبد العزيز عبد المجيد	استاذ دكتور	استاذ علم النفس ، قسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق .
١٣	ماجدة اسماعيل	استاذ دكتور	استاذ بقسم علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان .

١٤	محسن النحريري	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي المتفرغ بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
١٥	مصطفى باهي	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
١٦	مصطفى خليل	استاذ دكتور	استاذ بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية .
١٧	محمد ماجد	استاذ مساعد دكتور	استاذ مساعد القياس والتقويم بكلية التربية الرياضية جامعة ميسان - العراق .
١٨	منى عبد الحلیم	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
١٩	نبيلة محمود	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية.
٢٠	هدى الالفي	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية.
٢١	هنية الكاشف	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية.
٢٢	هيثم حسين الجبوري	استاذ مساعد دكتور	استاذ مساعد علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة بابل - العراق .
٢٣	وفاء درويش	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية.
٢٤	ياسين علوان التميمي	استاذ دكتور	استاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة بابل - العراق.

ملاحظة:

تم ترتيب اسماء السادة الخبراء وفقاً للحروف الابجدية .

ملحق رقم (٤)

مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة في صورته المبدئية

جامعة الاسكندرية
كمية التربية الرياضية للبنات
قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد....

يقوم الباحث ببناء مقياس للاتزان الانفعالي كسمة (في اي وقت) وكحالة (في موقف ضاغط) من خلال عنوان البحث:

"الاتزان الانفعالي والحركي وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئي قذف القرص"

للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

الاتزان الانفعالي كحالة :- هو التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة كحالة مع المواقف والاحداث قبل بداية المباريات مباشرة .

الاتزان الانفعالي كسمة :هو التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والاحداث خلال اداء واجبات التدريب أي في الظروف العادية .

الرجاء من سيادتكم التكرم وابداء الراي في :

اولا : مدى مناسبة وارتباط كل عبارة بالاتزان الانفعالي .

ثانيا : مدى سلامة الصياغة للعبارات المقترحة.

ثالثا : اضافة او حذف او تعديل العبارات التي ترونها مناسبة والتي من شأنها اثراء المقياس.

والباحث يتوجه لسيادتكم بخالص الشكر على تعاونكم لاثراء البحث العلمي

الباحث

مقياس الاتزان الانفعالي (كحالة)

المقصود بالاتزان الانفعالي كحالة :هو التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والاحداث تحت موقف ضاغط اي قبل المنافسة مباشرة .

ت	العبارات	مدى مناسبتها		
		مناسب	غير مناسب	ارى التعديل
١	استطيع الان السيطرة على انفعالاتي قبل بداية المسابقات			
٢	اشعر الان بالهدوء الداخلي والاطمئنان قبل المنافسات			
٣	اشعر بان بداخلي كثير من الصراعات الان وقبل بداية المنافسات			
٤	اثور بسهولة لاسباب تافهة قبل المنافسات			
٥	اتماسك عندما اتعرض لمحاولات فاشلة اثناء المنافسة			
٦	اشعر كثيرا بالخوف والرغبة قبل المنافسة من تحقيق اداء ناجح			
٧	افشل في التركيز قبل واثناء المسابقات التنافسية القوية			
٨	تنتابني حالات من الفتور واللامبالاة قبل المنافسات			
٩	انا متفائل جدا بتحقيق افضل المستويات في هذه المنافسات			
١٠	احزن بشدة عندما اواجه فشلي في الاداء			
١١	استطيع الان ان اتكيف مع جميع ظروف المنافسات			
١٢	اتعامل بسهولة ويسر في اي موقف ضاغط قبل المنافسة مباشرة			
١٣	اغضب اذا قاطعني احد اثناء المنافسة			
١٤	اهدافي واضحة وانا الان عازم على تحقيقها			
١٥	اشعر بالسعادة عند ادائها للمسابقات اثناء المنافسات			
١٦	اسيطر على غضبي اذا استشارني المدرب قبل المنافسة			

		اشعر الان بالقلق بدون سبب واضح قبل المنافسة	١٧
		اشعر بالذنب لانني لم احقق طموحاتي في هذه المنافسة	١٨
		اجهل قدراتي ولا اعرف التصرف بموجبها اثناء المنافسة	١٩
		استعيد هدوني الان ومباشرة بعد زوال اسباب الاستثارة	٢٠
		اكظم غيضي حين يؤنبني المدرب على خطأ ارتكبته قبل المنافسة	٢١
		الان ترتجف اطرافي قبل بداية المنافسات	٢٢
		اشعر الان اني قادر على ضبط النفس في المواقف الصعبة	٢٣
		النجاح والتفوق في المنافسة هو قراري الاخير ولن اتخلي عنه	٢٤
		ارغب الان بتحطيم ما هو حولي من اشياء بدون اسباب	٢٥
		اشعر بالاطمئنان والهدوء الداخلي الان	٢٦
		اغضب بسرعة اذا سخر مني احد	٢٧
		لا اشعر بالخوف الان عند مواجهتي اي موقف جديد	٢٨
		اجد صعوبة في التعبير عما اشعر به	٢٩
		اتماسك عندما اتعرض لصددمات انفعالية اثناء المنافسة	٣٠
		لدي الان القدرة على الاسترخاء	٣١
		انا راضي تماما عن مستواي الان وفي حدود قدراتي	٣٢
		لا اعترف بخطئي اثناء التدريب	٣٣
		ارتبك الان لوجود ضغط من الجمهور قبل المنافسة	٣٤
		اغضب من اي قرارات صادرة ضدي قبل المنافسات	٣٥
		تواجد الجمهور يثير اعصابي الان قبل المنافسة	٣٦
		يسهل اغصابي واستثارتي الان مما يسبب وقوعي في الاخطاء	٣٧
		اشعر بتوتر واعصابي مشدودة الان قبل المبارات	٣٨
		هدوني الان يرجع الى ثقتي في نفسي	٣٩

			٤٠	اتحكم في تصرفاتي وافعالى مهما كان مستوى المنافسة
			٤١	ينتابني الان حالة من القلق والتوتر الشديد
			٤٢	اعتقد بانى شخصية متزنة وهادنة الان
			٤٣	عندما اتعرض للفشل لا تهتز اعصابى فى المنافسات
			٤٤	هادئ فى تصرفاتى الان ولا يمكن استثارتي بسهولة مهما كانت النتيجة
			٤٥	اضبط اعصابى عندما يتكرر فشلى فى اغلب المنافسات
			٤٦	اتحكم فى اعصابى ولا اشعر بالخوف مهما كانت ظروف المنافسة
			٤٧	اعترف بان سبب فشلى فى تحقيق النجاح هو العصبية قبل المنافسة
			٤٨	تشتد عصبيتى ونرفزتى عند فشلى فى الاداء اثناء المنافسة

عبارات ترون سيادتكم إضافتها :

مقياس الاتزان الانفعالي (كسمة)

المقصود بالاتزان الانفعالي كسمة: هو التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والاحداث خلال اداء واجبات التدريب أي في الظروف العادية .

م	العبارات	مدى مناسبتها	
		مناسب	غير مناسب
١	استطيع السيطرة على انفعالاتي خلال التدريب		
٢	اشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان اثناء التدريب		
٣	اشعر بان بداخلي كثير من الصراعات اثناء بداية التدريب		
٤	اثور بسهولة لاسباب تافهة خلال التدريب		
٥	اتماسك عندما اتعرض لمحاولات فاشلة اثناء التدريب		
٦	اشعر كثيرا بالخوف والرهبة قبل التدريب من تحقيق اداء ناجح		
٧	افشل في التركيز قبل واثناء التدريب		
٨	تنتابني حالات من الفتور واللامبالاة خلال التدريب		
٩	انا متفائل جدا بتحقيق افضل المستويات خلال عملية التدريب		
١٠	احزن بشدة عندما اواجه فشلي في الاداء		
١١	استطيع ان اتكيف مع جميع ظروف التدريبات		
١٢	اتعامل بسهولة ويسر في اي موقف ضاغط خلال التدريب مباشرة		
١٣	اغضب اذا قاطعني احد اثناء التدريب		
١٤	اهدافي واضحة وانا عازم على تحقيقها		
١٥	اشعر بالسعادة عند ادائي التدريبات		

		اسيطر على غضبي اذا استشارني المدرّب خلال التدرّب	١٦
		اشعر بالقلق بدون سبب واضح قبل التدرّب	١٧
		اشعر بالذنب لانني لم احقق طموحاتي خلال التدرّب	١٨
		اجهل قدراتي ولا اعرف التصرف بموجبها اثناء التدرّب	١٩
		استعيد هدوني ومباشرة بعد زوال اسباب الاستثارة	٢٠
		اكظم غيضي حين يؤنبني المدرّب على خطأ ارتكبته اثناء التدرّب	٢١
		ترتجف اطرافي قبل بداية التدرّب	٢٢
		اشعر اني قادر على ضبط النفس في المواقف الصعبة	٢٣
		النجاح والتفوق في التدرّب هو قراري الاخير ولن اتخلي عنه	٢٤
		ارغب بتحطيم ما هو حولي من اشياء بدون اسباب	٢٥
		اشعر بالاطمئنان والهدوء الداخلي خلال التدرّب	٢٦
		اغضب بسرعة اذا سخر مني احد	٢٧
		لا اشعر بالخوف عند مواجهتي اي موقف جديد	٢٨
		اجد صعوبة في التعبير عما اشعر به	٢٩
		اتماسك عندما اتعرض لصدّات انفعالية اثناء التدرّب	٣٠
		لدي القدرة على الاسترخاء اثناء التدرّب	٣١
		انا راضي تماما عن مستواي وفي حدود قدراتي	٣٢
		لا اعترف بخطئي اثناء التدرّب	٣٣
		ارتبك الان لوجود ضغط من الجمهور الذي يراقب عملية التدرّب	٣٤
		اغضب من اي قرارات صادرة ضدي	٣٥

			اثناء التدريب	
			تواجد الجمهور يثير اعصابي قبل التدريب	٣٦
			يسهل اغصابي واستثارتي مما يسبب وقوعي في الاخطاء	٣٧
			اشعر بتوتر واعصابي مشدودة قبل التدريب	٣٨
			هدوني يرجع الى ثقتي في نفسي	٣٩
			اتحكم في تصرفاتي وافعالتي مهما كان حمل التدريب	٤٠
			ينتابني حالة من القلق والتوتر الشديد	٤١
			اعتقد بانني شخصية متزنة وهادنة	٤٢
			عندما اتعرض للفشل لا تهتز اعصابي خلال التدريب	٤٣
			هادئ في تصرفاتي ولا يمكن استثارتي بسهولة	٤٤
			اضبط اعصابي عندما يتكرر فشلي في اغلب التدريبات	٤٥
			اتحكم في اعصابي ولا اشعر بالخوف مهما كانت ظروف التدريب	٤٦
			اعترف بان سبب فشلي في تحقيق النجاح هو العصبية خلال التدريب	٤٧
			تشتد عصبيتي ونرفزتي عند فشلي في الاداء اثناء التدريب	٤٨

عبارات ترون سيادتكم إضافتها :

ملحق رقم (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في مقياس الاتزان الانفعالي في صورته
المبدئية

ملحق رقم (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في مقياس الاتزان الانفعالي في صورته المبدئية

م	العبارات	نسبها المئوية
١	استطيع الان السيطرة على انفعالاتي قبل بداية المسابقات	٩٠%
٢	اشعر الان بالهدوء الداخلي والاطمئنان قبل المنافسات	٨٨%
٣	اشعر بان بداخلي كثير من الصراعات الان وقبل بداية المنافسات	٩٢%
٤	اثور بسهولة لاسباب تافهة قبل المنافسات	٩٤%
٥	اتماسك عندما تعرض لمحاولات فاشلة اثناء المنافسة قبل بداية المنافسة	٨٨%
٦	اشعر كثيرا بالخوف والرغبة قبل المنافسة من تحقيق اداء ناجح	٩٨%
٧	افشل في التركيز قبل واثناء المسابقات التنافسية القوية	٩٦%
٨	تنتابني حالات من الفتور واللامبالاة قبل المنافسات	٩٢%
٩	انا متفائل جدا بتحقيق افضل المستويات في هذه المنافسات	٨٤%
١٠	احزن بشدة عندما واجه فشلي في الاداء	٤٠%
١١	استطيع الان ان اتكيف مع جميع ظروف المنافسات	٩٦%
١٢	اتعامل بسهولة ويسر في اي موقف ضاغط قبل المنافسة مباشرة	٨٦%
١٣	اغضب اذا قاطعني احد اثناء المنافسة	٣٥%
١٤	اهدافي واضحة وانا الان عازم على تحقيقها	٩٦%
١٥	اشعر بالسعادة عند ادائها للمسابقات اثناء المنافسات	٢٥%
١٦	اسيطر على غضبي اذا استشارني المدرب قبل المنافسة	٩٤%
١٧	اشعر الان بالقلق بدون سبب واضح قبل المنافسة	٩٤%
١٨	اشعر بالذنب لانني لم احقق طموحاتي في هذه المنافسة	٣٥%
١٩	اجهل قدراتي ولا اعرف التصرف بموجبها اثناء المنافسة	٨٢%
٢٠	استعيد هدوئي الان ومباشرة بعد زوال اسباب الاستثارة	٨٨%
٢١	اكظم غيضي حين يؤنبني المدرب على خطأ ارتكبته قبل المنافسة	٩٨%
٢٢	الان ترتجف اطرافي قبل بداية المنافسات	٩٢%
٢٣	اشعر الان اني قادر على ضبط النفس في المواقف الصعبة	٩٢%
٢٤	النجاح والتفوق في المنافسة هو قراري الاخير ولن اتخلي عنه	٣٠%
٢٥	ارغب الان بتحطيم ما هو حولي من اشياء بدون اسباب	٩٦%
٢٦	اشعر بالاطمئنان والهدوء الداخلي الان	٨٦%
٢٧	اغضب بسرعة اذا سخر مني احد	٧٨%
٢٨	لا اشعر بالخوف الان عند مواجهتي اي موقف جديد	٨٨%

٢٩	اجد صعوبة في التعبير عما اشعر به	%٤٥
٣٠	اتماسك عندما اتعرض لصدمات انفعالية اثناء المنافسة	%٤٠
٣١	ادي الان القدرة على الاسترخاء	%٨٨
٣٢	انا راضي تماما عن مستواي الان وفي حدود قدراتي	%٩٦
٣٣	لا اعترف بخطئي اثناء التدريب	%٢٦
٣٤	ارتبك الان لوجود ضغط من الجمهور قبل المنافسة	%٩٢
٣٥	اغضب من اي قرارات صادرة ضدي قبل المنافسات	%٨٨
٣٦	تواجد الجمهور يثير اعصابي الان قبل المنافسة	%٩٢
٣٧	يسهل اغصابي واستثارتي الان مما يسبب وقوعي في الازفء	%٨٦
٣٨	اشعر بتوتر واعصابي مشدودة الان قبل المبارات	%٩٠
٣٩	هدوني الان يرجع الى ثقتي في نفسي	%٨٨
٤٠	اتحكم في تصرفاتي وافعالي مهما كان مستوى المنافسة	%٨٦
٤١	ينتابني الان حالة من القلق والتوتر الشديد	%٩٢
٤٢	اعتقد بانني شخصية متزنة وهادئة الان	%٩٠
٤٣	عندما اتعرض للفشل لا تهتز اعصابي في المنافسات	%٤٢
٤٤	هادئ في تصرفاتي الان ولا يمكن استثارتي بسهولة مهما كانت النتيجة	%٩٠
٤٥	اضبط اعصابي عندما يتكرر فشلي في اغلب المنافسات	%٩٠
٤٦	اتحكم في اعصابي ولا اشعر بالخوف مهما كانت ظروف المنافسة	%٨٨
٤٧	اعترف بان سبب فشلي في تحقيق النجاح هو العصبية قبل المنافسة	%٩٦
٤٨	تشدد عصبيتي ونرفزتي عند فشلي في الاداء اثناء المنافسة	%٣٢
٤٩	الان مهزوز ومضطرب مما يؤثر على مستوى ادائي في المنافسات	%٩٦
٥٠	ليس من السهل نرفزتي واستفزازي من الاخرين قبل بداية المنافسة	%٩٤

ملحق رقم (٦)

مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة في صورته الاولى

مقياس الاتزان الانفعالي (كحالة)

المقصود بالاتزان الانفعالي كحالة :هو التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والاحداث تحت موقف ضاغط اي قبل المنافسة مباشرة .

م	العبارات	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة منخفضة
١	استطيع الان السيطرة على انفعالاتي قبل بداية المسابقات			
٢	اشعر بالاطمئنان والهدوء الداخلي الان وقبل بداية المنافسة			
٣	اشعر بان بداخلي كثير من الصراعات الان وقبل بداية المنافسات			
٤	اثور بسهولة لاسباب تافهة قبل المنافسات			
٥	أتماسك عندما أتعرض لمحاولات فاشلة أثناء المنافسة			
٦	اشعر كثيرا بالخوف والرهبة قبل المنافسة من تحقيق اداء ناجح			
٧	افشل في التركيز قبل واثناء المسابقات التنافسية القوية			
٨	تنتابني حالات من الفتور واللامبالاة قبل المنافسات			
٩	انا متفائل جدا بتحقيق افضل المستويات في هذه المنافسات			
١٠	اسيطر على غضبي اذا استثناني المدرب قبل المنافسة			
١١	استطيع الان ان اتكيف مع جميع ظروف المنافسات			
١٢	اتعامل بسهولة ويسر في اي موقف ضاغط قبل المنافسة مباشرة			
١٣	اهدافي واضحة وانا الان عازم على تحقيقها			
١٤	اشعر بتوتر واعصابي مشدودة الان قبل بداية المسابقات			
١٥	اشعر الان بالقلق بدون سبب واضح قبل المنافسة			
١٦	اشعر بان قدراتي الان اقل بكثير ولا تساعدني على المنافسة			

		استعيد هدوني الان مهما كانت درجة الاستثارات	١٧
		الان ترتجف اطرافي قبل بداية المنافسات	١٨
		اشعر الان اني قادر على ضبط النفس في المواقف الصعبة	١٩
		ارغب الان بتحطيم ماهو حولي من اشياء بدون اسباب	٢٠
		انفعل بشدة اذا سخر مني احد قبل المنافسة	٢١
		اشعر الان بالخوف والرهبة قبل بداية المسابقات	٢٢
		لدي الان القدرة على الاسترخاء	٢٣
		انا راضي تماما عن مستواي الان وفي حدود قدراتي	٢٤
		ارتبك الان لوجود ضغط من الجمهور قبل المنافسة	٢٥
		اغضب من اي قرارات صادرة ضدي قبل المنافسات	٢٦
		تواجد الجمهور يثير اعصابي الان قبل المنافسة	٢٧
		يسهل اعصابي واستثارتي الان مما يسبب وقوعي في الاخطاء	٢٨
		هدوني الان يرجع الى ثقتي في نفسي	٢٩
		اتحكم في تصرفاتي وافعالي مهما كان مستوى المنافسة	٣٠
		هادئ في تصرفاتي الان ولا يمكن استثارتي مهما كانت قوة المنافسة	٣١
		اعصابي مضطربة الان لتوقعي الفشل في الاداء	٣٢
		اتحكم في اعصابي ولا اشعر بالخوف مهما كانت ظروف المنافسة	٣٣
		اعترف بان سبب فشلي في تحقيق النجاح هو العصبية قبل المنافسة	٣٤
		ليس من السهل نرفزتي واستفزازي من الاخرين قبل بداية المنافسة	٣٥

مقياس الاتزان الانفعالي (كسمة)

المقصود بالاتزان الانفعالي كسمة : هو التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والاحداث خلال اداء واجبات التدريب أي في الظروف العادية .

م	العبارات	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة منخفضة
١	استطيع السيطرة على انفعالاتي خلال التدريب			
٢	اشعر بالاطمئنان والهدوء الداخلي أثناء التدريب			
٣	اشعر بان بداخلي كثير من الصراعات أثناء بداية التدريب			
٤	أثور بسهولة لأسباب تافهة خلال التدريب			
٥	أتماسك عندما أتعرض لمحاولات فاشلة أثناء التدريب			
٦	اشعر كثيرا بالخوف والرهبة اثناء التدريب من تحقيق أداء ناجح			
٧	أفضل في التركيز قبل وأثناء التدريب			
٨	تتناوبني حالات من الفتور واللامبالاة خلال التدريب			
٩	أنا متفائل جدا بتحقيق أفضل المستويات خلال عملية التدريب			
١٠	أسيطر على غضبي إذا استشارني المدرب أثناء التدريب			
١١	استطيع ان اتكيف مع جميع ظروف التدريب			
١٢	اتعامل بسهولة ويسر في اي موقف ضاغط اثناء التدريب مباشرة			
١٣	اهدافي واضحة وانا عازم على تحقيقها			
١٤	اشعر بتوتر واعصابي مشدودة قبل بداية التدريب			
١٥	اشعر بالقلق بدون سبب واضح قبل التدريب			
١٦	اشعر بان قدراتي اقل بكثير ولا تساعدني على اداء واجبات التدريب			

			استعيد هدوني مهما كانت درجة الاستشارات	١٧
			ترتجف اطرافي قبل بداية التدريب	١٨
			اشعر اني قادر على ضبط النفس في المواقف الصعبة	١٩
			ارغب بتحطيم ما هو حولي من اشياء بدون اسباب	٢٠
			انفعل بشدة اذا سخر مني احد خلال التدريب	٢١
			اشعر بالخوف والرغبة قبل بداية التدريب	٢٢
			لدي القدرة على الاسترخاء وانا اتدرب	٢٣
			انا راضي تماما عن مستواي وفي حدود قدراتي	٢٤
			ارتبك لوجود ضغط من الجمهور الذي يراقب عملية التدريب	٢٥
			اغضب من اي قرارات صادرة ضدي اثناء التدريب	٢٦
			تواجد الجمهور يثير أعصابي قبل التدريب	٢٧
			يسهل إغصابي واستثارتي مما يسبب وقوعي في الأخطاء	٢٨
			هدوني يرجع إلى ثقتي في نفسي	٢٩
			أتحكم في تصرفاتي وأفعالي مهما كان حمل التدريب	٣٠
			هادئ في تصرفاتي ولا يمكن استثارتي مهما كانت شدة التدريب	٣١
			أعصابي مضطربة لتوقعي الفشل في أداء التدريبات	٣٢
			أتحكم في أعصابي ولا اشعر بالخوف مهما كانت ظروف التدريب	٣٣
			اعترف بان سبب فشلي في تحقيق النجاح هو العصبية خلال التدريب	٣٤
			ليس من السهل نرفزتي واستفزازي من الآخرين أثناء التدريب	٣٥

ملحق رقم (٧)
مفتاح تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي في صورته الاولى

ملحق رقم (٧)

مفتاح تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي في صورته الاولى

م	عالية	متوسطة	منخفضة
١	٣	٢	١
٢	٣	٢	١
٣	١	٢	٣
٤	١	٢	٣
٥	٣	٢	١
٦	١	٢	٣
٧	١	٢	٣
٨	١	٢	٣
٩	٣	٢	١
١٠	٣	٢	١
١١	٣	٢	١
١٢	٣	٢	١
١٣	٣	٢	١
١٤	١	٢	٣
١٥	١	٢	٣
١٦	١	٢	٣
١٧	٣	٢	١
١٨	١	٢	٣
١٩	٣	٢	١
٢٠	١	٢	٣
٢١	١	٢	٣
٢٢	١	٢	٣
٢٣	٣	٢	١
٢٤	٣	٢	١
٢٥	١	٢	٣
٢٦	١	٢	٣
٢٧	١	٢	٣
٢٨	١	٢	٣

۱	۲	۳	۲۹
۱	۲	۳	۳۰
۱	۲	۳	۳۱
۳	۲	۱	۳۲
۱	۲	۳	۳۳
۳	۲	۱	۳۴
۱	۲	۳	۳۵

o b i k a n a d . c o m

ملحق رقم (٨)
درجة واقعية عبارات المقياس في صورته الاولى
كسمة وكحالة

درجة واقعية عبارات المقياس في صورته الاولية كحالة

م	العبرة	الايجابية	السلبية	المحايدة	الواقعية
١	استطيع الان السيطرة على انفعالاتي قبل بداية المسابقات	٦١	٢٣	١٦	٩.٤
٢	اشعر بالاطمئنان والهدوء الداخلي الان وقبل بداية المنافسة	٥١	٢٨	٢٢	٧.٧
٣	اشعر بان بداخلي كثير من الصراعات الان وقبل بداية المنافسات	٤٦	٢١	٣٣	٥.٣
٤	اثور بسهولة لاسباب تافهة قبل المنافسات	١٢	٥	٧٥	٠.٨٠
٥	أتماسك عندما أتعرض لمحاولات فاشلة أثناء المنافسة قبل بداية المنافسة	٢٦	٧	٨٠	٩.٨
٦	اشعر كثيرا بالخوف والرغبة قبل المنافسة من تحقيق اداء ناجح	٥٩	٢٦	١٥	١١.١
٧	افشل في التركيز قبل واثناء المسابقات التنافسية القوية	٦٦	١٩	١٥	٩.١
٨	تتناوبني حالات من الفتور واللامبالاة قبل المنافسات	٧١	٢١	٨	٩.٩
٩	انا متفائل جدا بتحقيق افضل المستويات في هذه المنافسات	٥٨	٢٧	١٥	١١.٢
١٠	اسيطر على غضبي اذا استنارني المدرب قبل المنافسة	٦٤	١٩	١٧	٨.٤
١١	استطيع الان ان اتكيف مع جميع ظروف المنافسات	١١	٧	٨٢	٠.٩٣
١٢	اتعامل بسهولة ويسر في اي موقف ضاغط قبل المنافسة مباشرة	٨٢	١٠	٨	١٠.١
١٣	اهدافي واضحة وانا الان عازم على تحقيقها	٤٦	٢٩	٢٥	٧.٣
١٤	اشعر بتوتر واعصابي مشدودة الان قبل بداية المسابقات	٥٥	٢٥	٢٠	٨.٢
١٥	اشعر الان بالقلق بدون سبب واضح قبل المنافسة	٤٦	٤١	١٣	١٢.٤
١٦	اشعر بان قدراتي الان اقل بكثير ولا تساعدني على المنافسة	٥٠	٢٨	٢٢	٧.٩
١٧	استعيد هدوئي الان مهما كانت درجة الاستنارات	٦١	٢٣	١٦	٩.٣
١٨	الان ترتجف اطرافي قبل بداية المنافسات	٦٠	٢٤	١٦	٩.٤
١٩	اشعر الان اني قادر على ضبط النفس في المواقف الصعبة	٦٤	٢٠	١٦	٨.٩
٢٠	ارغب الان بتحطيم ما هو حولي من اشياء بدون اسباب	٦٠	٢٠	٢٠	٧.٧

٢١	انفعل بشدة اذا سخر مني احد قبل المنافسة	٦٢	٢٤	١٤	١٠.٣
٢٢	اشعر الان بالخوف والرهبة قبل بداية المسابقات	٦٠	٢٤	١٦	٩.٤
٢٣	لدي الان القدرة على الاسترخاء	١٠	٥	١٥	٥.١٦
٢٤	انا راضي تماما عن مستواي الان وفي حدود قدراتي	٥٥	٢٠	٢١	٨.٢٨
٢٥	ارتبك الان لوجود ضغط من الجمهور قبل المنافسة	٤٦	٢٤	٣٠	٦.٠٧
٢٦	اغضب من اي قرارات صادرة ضدي قبل المنافسات	٤١	٣١	٢٨	٦.٠٧
٢٧	تواجد الجمهور يثير اعصابي الان قبل المنافسة	٨٢	٦	١٢	٦.٤
٢٨	يسهل اغصابي واستثارتي الان مما يسبب وقوعي في الاخطاء	٨٩	٤	٧	٧.١
٢٩	هدوني الان يرجع الى ثقتي في نفسي	٨٣	٩	٨	٩.٦
٣٠	اتحكم في تصرفاتي وافعلي مهما كان مستوى المنافسة	٦١	٢٤	١٥	٩.٣
٣١	هادئ في تصرفاتي الان ولا يمكن استثارتي مهما كانت قوة المنافسة	٥٥	٢٥	٢٠	٨.٢
٣٢	اعصابي مضطربة الان لتوقعي الفشل في الاداء	٨٢	٨	١٠	٦
٣٣	اتحكم في اعصابي ولا اشعر بالخوف مهما كانت ظروف المنافسة	٨٣	١٠	٩	٩.٥
٣٤	اعترف بان سبب فشلي في تحقيق النجاح هو العصبية قبل المنافسة	١٤	٤٠	٨٢	٠.٦٨
٣٥	ليس من السهل نرفزتي واستفزازي من الاخرين قبل بداية المنافسة	٤٦	٢٩	٢٥	٧.٣

درجة واقعية عبارات المقياس في صورته الاولية كسمة

م	العبرة	الايجابية	السلبية	المحايدة	الواقعية
١	استطيع السيطرة على انفعالاتي خلال التدريب	٥٠	٢٥	٢٥	٧.٧
٢	اشعر بالاطمئنان والهدوء الداخلي أثناء التدريب	٤٦	٢٤	٣٠	٦.٧
٣	اشعر بان بداخلي كثير من الصراعات أثناء بداية التدريب	٤١	٣١	٢٨	٦.٧٢
٤	أثور بسهولة لأسباب تافهة خلال التدريب	٢	٥	٧٥	٠.٨٠
٥	أتماسك عندما أتعرض لمحاولات فاشلة أثناء التدريب	٨٢	٦	١٢	٦.٤
٦	اشعر كثيرا بالخوف والرهبة اثناء التدريب من تحقيق أداء ناجح	٦	٢٤	١١	١١.٩
٧	افشل في التركيز قبل وأثناء التدريب	٨٢	١٠	٨	١٠.٢٠
٨	تنتابني حالات من الفتور واللامبالاة خلال التدريب	٧١	١٧	١٢	١٠.٢٠
٩	أنا متفائل جدا بتحقيق أفضل المستويات خلال عملية التدريب	٥٥	٢٤	٢١	٧.٩
١٠	أسيطر على غضبي إذا استثارني المدرب أثناء التدريب	٨٢	١٠	٨	١٠.١
١١	استطيع الآن ان اتكيف مع جميع ظروف التدريب	٥٤	١٨	٢٨	٥.٨
١٢	اتعامل بسهولة ويسر في اي موقف ضاغط اثناء التدريب مباشرة	١٨	٧١	١١	١٠.٧
١٣	اهدافي واضحة وانا الان عازم على تحقيقها	٤٥	٢٩	٢٦	٧.٨
١٤	اشعر بتوتر واعصابي مشدودة قبل بداية التدريب	٧١	١٣	٨	١١.٣
١٥	اشعر بالقلق بدون سبب واضح قبل التدريب	١١	٧	٨٢	٠.٩٣
١٦	اشعر بان قدراتي الان اقل بكثير ولا تساعدني على الاداء واجبات التدريب	٧٣	١٥	١٢	٩.٤
١٧	استعيد هدوئي الان مهما كانت درجة الاستثارات	٥٠	٢٠	٣٠	٧.٠
١٨	ترتجف اطرافي قبل بداية التدريب	٧٣	١٥	١١	٩.٥
١٩	اشعر اني قادر على ضبط النفس في المواقف الصعبة	٨٤	٨	٨	٩.١
٢٠	ارغب بتحطيم ما هو حولي من اشياء بدون اسباب	٧٩	١٣	٨	١١.٣

٦.٧	٣٠	٢٤	٤٦	انفعل بشدة اذا سخر مني احد خلال التدريب	٢١
٦.٧	٢٨	٣١	٤	اشعر بالخوف والرهبة قبل بداية التدريب	٢٢
١٠.٧	١١	٧١	١٨	لدي القدرة على الاسترخاء وانا اتدرب	٢٣
٧.٨	٢٦	٢٩	٤٥	انا راضي تماما عن مستواي وفي حدود قدراتي	٢٤
				ارتبك لوجود ضغط من الجمهور الذي يراقب عملية التدريب	٢٥
١١.٣	٨	١٣	٧١	اغضب من اي قرارات صادرة ضدي اثناء التدريب	٢٦
٩.٤	١٢	١٥	٧٣	تواجد الجمهور يثير أعصابي قبل التدريب	٢٧
٧.٠	٣٠	٢٠	٥٠	يسهل إغصابي واستثارتي مما يسبب وقوعي في الأخطاء	٢٨
٩.٥	١٢	١٥	٧٣	هدؤني يرجع إلى ثقتي في نفسي	٢٩
٩.١	٨	٨	٨٤	أتحكم في تصرفاتي وأفعالي مهما كان حمل التدريب	٣٠
١١.٣	٨	١٣	٧٩	هادئ في تصرفاتي ولا يمكن استثارتي مهما كانت شدة التدريب	٣١
٦.٧	٣٠	٢٤	٤٦	أعصابي مضطربة لتوقعي الفشل في أداء التدريبات	٣٢
٦.٧	٢٨	٣١	٤١	أتحكم في أعصابي ولا اشعر بالخوف مهما كانت ظروف التدريب	٣٣
٠.٦٨	٨٢	٤	١٤	اعترف بان سبب فشلي في تحقيق النجاح هو العصبية خلال التدريب	٣٤
٦.٧	٢٨	٣١	٤١	ليس من السهل نرفزتي واستفزازي من الآخرين اثناء التدريب	٣٥

ملحق رقم (٩)

مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة
في صورته النهائية

مقياس الاتزان الانفعالي (كحالة)

المقصود بالاتزان الانفعالي كحالة :هو التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والاحداث تحت موقف ضاغط اي قبل المنافسة مباشرة .

م	العبارات	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة منخفضة
١	استطيع الان السيطرة على انفعالاتي قبل بداية المسابقات			
٢	اشعر بالاطمئنان والهدوء الداخلي الان وقبل بداية المنافسة			
٣	اشعر بان بداخلي كثير من الصراعات الان وقبل بداية المنافسات			
٤	أتماسك عندما أتعرض لمحاولات فاشلة أثناء المنافسة قبل بداية المنافسة			
٥	اشعر كثيرا بالخوف والرهبة قبل المنافسة من تحقيق اداء ناجح			
٦	افشل في التركيز قبل واثناء المسابقات التنافسية القوية			
٧	تنتابني حالات من الفتور واللامبالاة قبل المنافسات			
٨	انا متفائل جدا بتحقيق افضل المستويات في هذه المنافسات			
٩	استطيع الان ان اتكيف مع جميع ظروف المنافسات			
١٠	اتعامل بسهولة ويسر في اي موقف ضاغط قبل المنافسة مباشرة			
١١	اهدافي واضحة وانا الان عازم على تحقيقها			
١٢	اشعر بتوتر واعصابي مشدودة الان قبل بداية المسابقات			
١٣	اشعر بان قدراتي الان اقل بكثير ولا تساعدني على المنافسة			
١٤	استعيد هدوني الان مهما كانت درجة الاستثارات			
١٥	الان ترتجف اطرافي قبل بداية المنافسات			
١٦	اشعر الان اني قادر على ضبط النفس في المواقف الصعبة			
١٧	ارغب الان بتحطيم ماهو حولي من اشياء بدون اسباب			

			١٨	انفعل بشدة اذا سخر مني احد قبل المنافسة
			١٩	اشعر الان بالخوف والرغبة قبل بداية المسابقات
			٢٠	لدي الان القدرة على الاسترخاء
			٢١	انا راضي تماما عن مستواي الان وفي حدود قدراتي
			٢٢	ارتبك الان لوجود ضغط من الجمهور قبل المنافسة
			٢٣	اغضب من اي قرارات صادرة ضدي قبل المنافسات
			٢٤	تواجد الجمهور يثير اعصابي الان قبل المنافسة
			٢٥	يسهل اغصابي واستثارتي الان مما يسبب وقوعي في الاخطاء
			٢٦	هدوني الان يرجع الى ثقتي في نفسي
			٢٧	اتحكم في تصرفاتي وافعالي مهما كان مستوى المنافسة
			٢٨	هادئ في تصرفاتي الان ولا يمكن استثارتي مهما كانت قوة المنافسة
			٢٩	اعصابي مضطربة الان لتوقعي الفشل في الاداء
			٣٠	اتحكم في اعصابي ولا اشعر بالخوف مهما كانت ظروف المنافسة

مقياس الاتزان الانفعالي (كسمة)

المقصود بالاتزان الانفعالي كسمة : هو التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والاحداث خلال اداء واجبات التدريب أي في الظروف العادية .

م	العبارات	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة منخفضة
١	استطيع السيطرة على انفعالاتي قبل التدريب			
٢	اشعر بالاطمئنان والهدوء الداخلي وقبل بداية التدريب			
٣	اشعر بان بداخلي كثير من الصراعات وقبل بداية التدريب			
٤	أتماسك عندما أتعرض لمحاولات فاشلة أثناء التدريب			
٥	اشعر كثيرا بالخوف والرغبة قبل التدريب من تحقيق اداء ناجح			
٦	افشل في التركيز قبل واثناء التدريب			
٧	تنتابني حالات من الفتور واللامبالاة قبل التدريب			
٨	انا متفائل جدا بتحقيق افضل المستويات في التدريب			
٩	استطيع ان اتكيف مع جميع ظروف التدريب			
١٠	اتعامل بسهولة ويسر في اي موقف ضاغط خلال التدريب			
١١	اهدافي واضحة وانا عازم على تحقيقها			
١٢	اشعر بتوتر واعصابي مشدودة قبل بداية التدريب			
١٣	اشعر بان قدراتي اقل بكثير ولا تساعدني على التدريب			
١٤	استعيد هدوني مهما كانت درجة الاستثارات			
١٥	ترتجف اطرافي قبل بداية التدريب			
١٦	اشعر اني قادر على ضبط النفس في المواقف الصعبة			
١٧	ارغب الان بتحطيم ماهو حولي من اشياء بدون اسباب			
١٨	انفعل بشدة اذا سخر مني احد قبل التدريب			

			اشعر بالخوف والرغبة قبل بداية التدريب	١٩
			لدي القدرة على الاسترخاء	٢٠
			انا راضي تماما عن مستواي وفي حدود قدراتي	٢١
			ارتبك لوجود ضغط من الجمهور اثناء التدريب	٢٢
			اغضب من اي قرارات صادرة ضدي اثناء التدريب	٢٣
			تواجد الجمهور يثير اعصابي اثناء التدريب	٢٤
			يسهل اغصابي واستثارتي مما يسبب وقوعي في الازخاء	٢٥
			هدوني يرجع الى ثقتي في نفسي	٢٦
			اتحكم في تصرفاتي وافعالتي مهما كان مستوى التدريب	٢٧
			هادئ في تصرفاتي ولا يمكن استثارتي مهما كانت قوة التدريب	٢٨
			اعصابي مضطربة لتوقعي الفشل في التدريب	٢٩
			اتحكم في اعصابي ولا اشعر بالخوف مهما كانت ظروف التدريب	٣٠

ملحق رقم (١٠)

مفتاح تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي في صورته النهائية

مفتاح تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي في صورته النهائية

م	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة منخفضة
١	٣	٢	١
٢	٣	٢	١
٣	١	٢	٣
٤	٣	٢	١
٥	١	٢	٣
٦	١	٢	٣
٧	١	٢	٣
٨	٣	٢	١
٩	٣	٢	١
١٠	٣	٢	١
١١	٣	٢	١
١٢	١	٢	٣
١٣	١	٢	٣
١٤	٣	٢	١
١٥	١	٢	٣
١٦	٣	٢	١
١٧	١	٢	٣
١٨	١	٢	٣
١٩	١	٢	٣
٢٠	٣	٢	١
٢١	٣	٢	١
٢٢	١	٢	٣
٢٣	١	٢	٣
٢٤	١	٢	٣
٢٥	١	٢	٣
٢٦	٣	٢	١
٢٧	٣	٢	١
٢٨	٣	٢	١
٢٩	١	٢	٣
٣٠	٣	٢	١

ملحق رقم (١١)
تسهيل مهمة اجراء اختبارات



جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

تسهيل مهمة

إلى /مدير استناد اسكندرية الدولي

تحية طيبة و بعد ،،،

نفيد سيادتكم علما بأن الدارس العراقي الجنسية :

عدي حاتم جاسم الحسن ويحمل جواز سفر رقم G ١٣٣٦٨٢٣

مفيد بالدراسات العليا بمرحلة الماجستير بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية
بنات جامعة الاسكندرية

قد اجتاز المقررات الخاصة بتسجيل موضوع البحث وقد سجل موضوع بحثه وعنوانه (الاتزان الحركي
والانفعالي وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئين مسابقة قذف القرص) الرجاء من سيادتكم تسهيل مهمة
الدارس وهي اجراء اختبارات التوازن الحركي

و تفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،

وكيل الكلية للدراسات العليا و البحوث

ا.د / مها محمود شفيق عبيد

يعتمد ،،،

عميدة الكلية

ا.د / ماجدة محمد صلاح الدين الشانلي



٢٠٢٤

ملحق رقم (١٢)
استمارات تسجيل الاءاء
لاختبار الاتزان الحركي

استمارة تسجيل الاداء

المهارة : الاتزان الحركي

الاختبار : اختبار الخطوط المتوازية

المحاولة الاولى :-

وضع القدمين	خ ١	خ ٢	خ ٢	خ ٣	خ ٤	خ ٥	اكثر
خروج القدم اليمنى عن الخط المستقيم الى الجهة اليمنى							
خروج القدم اليسرى عن الخط المستقيم الى الجهة اليسرى							
خروج كلا القدمين							

المحاولة الثانية :-

وضع القدمين	خ ١	خ ٢	خ ٢	خ ٣	خ ٤	خ ٥	اكثر
خروج القدم اليمنى عن الخط المستقيم الى الجهة اليمنى							
خروج القدم اليسرى عن الخط المستقيم الى الجهة اليسرى							
خروج كلا القدمين							

المحاولة الثالثة :-

وضع القدمين	خ ١	خ ٢	خ ٢	خ ٣	خ ٤	خ ٥	اكثر
خروج القدم اليمنى عن الخط المستقيم الى الجهة اليمنى							
خروج القدم اليسرى عن الخط المستقيم الى الجهة اليسرى							
خروج كلا القدمين							

اي ملاحظات سجلها الباحث حول الاداء:

استمارة تسجيل الاداء

المهارة : الاتزان الحركي

الاختبار : اختبار العلامات

المحاولة الاولى :-

مخ	١٠ع	٩ع	٨ع	٧ع	٦ع	٥ع	٤ع	٣ع	٢ع	١ع	الاطاء
											اطاء الهبوط
											اطاء الاتزان

المحاولة الثانية :-

مخ	١٠ع	٩ع	٨ع	٧ع	٦ع	٥ع	٤ع	٣ع	٢ع	١ع	الاطاء
											اطاء الهبوط
											اطاء الاتزان

المحاولة الثالثة :-

مخ	١٠ع	٩ع	٨ع	٧ع	٦ع	٥ع	٤ع	٣ع	٢ع	١ع	الاطاء
											اطاء الهبوط
											اطاء الاتزان

اي ملاحظات سجلها الباحث حول الاداء:

استمارة تسجيل الاداء

المهارة : الاتزان الحركي

الاختبار : اختبار باس المعدل

المحاولة الاولى :-

مخ	١٠ع	٩ع	٨ع	٧ع	٦ع	٥ع	٤ع	٣ع	٢ع	١ع	الاطاء
											اطاء الهبوط
											اطاء الاتزان

المحاولة الثانية:-

مخ	١٠ع	٩ع	٨ع	٧ع	٦ع	٥ع	٤ع	٣ع	٢ع	١ع	الاطاء
											اطاء الهبوط
											اطاء الاتزان

المحاولة الثالثة :-

مخ	١٠ع	٩ع	٨ع	٧ع	٦ع	٥ع	٤ع	٣ع	٢ع	١ع	الاطاء
											اطاء الهبوط
											اطاء الاتزان

اي ملاحظات سجلها الباحث حول الاداء:

ملحق رقم (١٣)
معايير مقياس الاتزان الانفعالي

معايير مقياس الاتزان الانفعالي كسمة

الدرجة المعيارية	المنيني	الدرجة المعيارية	المنيني	الدرجة المعيارية	المنيني
٧٩.١	٦٠	٦٣.٥١	٣١	٤٦.٥٠	١
٧٩.٩٤	٦٢	٦٤.٦٤	٣٣	٤٧.٥٦	٣
٨٣.٢٩	٦٦	٦٥.٧٦	٣٤	٤٨.٨٨	٥
٨٣.٣٨	٧١	٦٧.٨٧	٣٨	٤٩.٩٠	٦
٨٤.٣٦	٧٣	٦٧.٨٨	٤١	٥١.٤٠	٧
٨٥.٤٤	٧٦	٦٨.٩١	٤٢	٥٤.٤٤	٩
٨٥.٥٦	٨٠	٧١.٤٩	٤٣	٥٥.٥٨	١٢
٨٦.٦٧	٨٤	٧٤.٥١	٤٥	٥٩.٦٤	١٣
٨٦.٧٨	٨٦	٧٥.٦٢	٤٨	٦٠.٢٢	١٦
٨٦.٨٠	٩٠	٧٦.٦٤	٤٩	٦٠.٣٦	٢٠
٨٧.٧٩	٩٤	٧٧.٦٥	٥٢	٦١.٤٦	٢٢
٨٧.٨٢	٩٨	٧٧.٧٦	٥٣	٦٢.٥٨	٢٤
٨٨.١٤	٩٩	٧٨.٨٧	٥٤	٦٢.٩٥	٢٨
٨٨.٢٩	١٠٠				

وبالتالي اصبحت الدرجة طبقاً للمعايير المؤقتة لعينة البحث تنحصر بين الدرجة
الصغرى (٤٧) والدرجة الدنيا (٨٨)

معايير مقياس الاتزان الانفعالي كحالة

الدرجة المعيارية	المنيني	الدرجة المعيارية	المنيني	الدرجة المعيارية	المنيني
٧٠.٦٤	٦٤	٥٠.٤٤	٢٥	٣٥.١٨	١
٧١.٧٥	٦٦	٥١.٤٦	٢٦	٤١.١٨	٢
٧٣.٧٦	٧١	٥٢.٨٨	٢٧	٤٢.٢٢	٤
٧٥.٧٧	٧٤	٥٤.٦١	٣٠	٤٣.٣٥	٥
٧٧.٨٢	٧٦	٥٩.٥٩	٣٢	٤٥.٣٨	٧
٧٨.٨٨	٨٠	٦٠.١٤	٣٦	٤٥.٥٥	٩
٧٩.٩٢	٨٥	٦٠.٢٨	٣٨	٤٦.٦٠	١١
٨٠.٤٥	٨٨	٦١.٣٠	٤٤	٤٦.٦٥	١٢
٨٠.٦١	٩٢	٦٢.٥٠	٤٦	٤٧.٦٤	١٤
٨١.٦٢	٩٦	٦٣.٧٠	٤٨	٤٨.٦٦	١٦
٨٢.١٤	١٠٠	٦٤.٧٢	٥١	٤٨.٧٥	١٨
		٦٥.٧٤	٥٥	٤٨.٨٨	٢٠
		٦٩.٨٨	٥٨	٤٩.٩٦	٢٤

وبالتالي اصبحت الدرجة طبقاً للمعايير المؤقتة لعينة البحث تنحصر بين الدرجة
الصغرى (٣٥) والدنيا (٨٢)

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث

عنوان البحث

" الاتزان الانفعالي والحركي وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئي قذف القرص "

اسم الباحث / عدي حاتم جاسم

يعتبر الاتزان قدرة عامة تبرز اهميتها في الحياة عامة وفي المجال الرياضي خاصة فهي مكون هام في اداء المهارات الحركية الاساسية في معظم الانشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب تغييراً مفاجئاً في الحركات ، فلكي يصل اللاعب الى أعلى مستوى من الاداء الرياضي لا بد ان يكون هناك تكامل بين المهارات النفسية والبدنية والمهارية .

فالكائن الحي اذا ما تعرض لاستثارة فانه لا يقف ازائها ساكناً وإنما يقاوم تلك الاستثارة حتى تخف حدتها وأثرها عليه ، في حين تنهار مقومته اذا ما تعرض جسمه وكيانه الى الاجهاد . ومن هنا تبرز أهمية الاتزان في حياتنا ، فالاتزان يمثل الوسط الذي يتوسط الامور وإذا ما عكسنا هذا المفهوم على الانفعال فهو يعني تكيف الفرد مع المثير بصورة يستطيع من خلالها السيطرة على انفعالاته فلا تعلقوا استجابته عن حدها المعقول فينهار الجسم ومقومته ولا تقل عن هذا الحد فيصاب الجسم بالخمول وعدم المبالاة .

لذلك ارتبط موضوع الاتزان الانفعالي بالصحة النفسية فإذا ما اردنا وصف شخص بأنه متزن انفعاليا فنحن هنا نشير الى امكانية سيطرته على انفعالاته والتعبير عنها بصورة متوازنة حسب ما تقتضيه الضرورة وطبيعة الموقف الذي يتعرض له. وبتعبير أبسط فان الشخص المتزن انفعاليا يتعامل مع المثير بدون تطرف .

فالمنافسة الرياضية متمثلة بالألعاب المختلفة هي ميدان خصب لدراسة تلك الانفعالات وتأثيرها على الفرد كونها ترتبط بمواقف انفعالية متباينة في الشدة ، لذلك فاللاعب يتعرض الى مثيرات مختلفة داخل الملعب متمثلة بجو المنافسة وما يصاحبها من ضغط يمارسه المنافس من جهة والجمهور من جهة اخرى فيجد اللاعب نفسه امام طريقين لا ثالث لهما الاول يتمثل بترجمة هذه الاستثارة على انها رد فعل طبيعي فيتكيف معها محطماً حاجز القلق حاصل على مستويات اداء عالية اذا ما رافقتها وساندها المهارة المطلوبة للاداء . أما الثاني فيتمثل في عدم سيطرة الفرد على انفعالاته وترجمة الاستثارة على انها تهديد ومخاوف وضغوط فهو هنا يقع في مشكلة نفسية كبيرة تلقى بظلالها سلباً على ادائه في المنافسات الرياضية .

كذلك هو الحال اذا ما عكسنا مفهوم الاتزان على الاداء الحركي ، فإننا هنا امام وصف للاعب المتمسك بالاتزان الحركي والذي يتميز بقدرة عالية على حفظ التوازن الخارجي لجسمه بصورة تتناسب كما ونوعاً مع ما تتطلبه الحركة والمهارة الرياضية فإذا ما امتلك اللاعب مهارة الاتزان الحركي امتلك اتقان النواحي الفنية الخاصة بلعبته في حين نرى العكس في اللاعب الذي لا يتسم بهذه السمة أو المهارة فهو هنا يفقد سيطرته وقدرته على الاداء المثالي السليم .

وفي مسابقة قذف القرص بكونها احدى مسابقات الميدان والمضمار ونتيجة لتنوع الحركات وسرعتها داخل حيز ضيق يتمثل في دائرة الرمي يبرز التوازن الحركي كضرورة ملحة في اداء اللاعب لحركاته اثناء مرحلتي الدوران والرمي .

ويرى الباحث استناداً الى ما مر عليه من اراء لأساتذة علم النفس العام وعلم النفس الرياضي ان الجانب الانفعالي هو من الجوانب المهمة التي لا يمكن التقليل من شأنها لما لها من اثر بالغ على تحصيل اللاعب ، فالكثير من اللاعبين قد يتميزون بآداء عالي في اثناء تدريباتهم لكن نرى ان بعضهم يقل مستواه اذا ما شارك في منافسة ، وهذا ما دفع الباحث الى بحث الاسباب التي من شأنها ان تؤثر على نفسية اللاعب ، ومن خلال اجتماع الباحث مع لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار للوقوف على ما من شأنه التأثير على اداء لاعب مسابقة قذف الفرد ، مما ولد لدى الباحث فكرة البحث في ذلك من خلال هذه الدراسة المتواضعة .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص من خلال

- علاقة الاتزان الانفعالي بالمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص.
- علاقة الاتزان الحركي بالمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص.
- التكامل بين الاتزان الانفعالي والحركي مؤشر للتنبؤ بالمستوى الرقمي.

فروض البحث

٤. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص.
٥. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الحركي والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص.
٦. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والاتزان الحركي في التنبؤ بالمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي (Descriptive Method) لملائمته طبيعة الدراسة.

عينة البحث:

تألفت عينة البحث من (٥٠) لاعب من لاعبي مسابقة قذف القرص الناشئين للفئة العمرية دون ١٨ سنة المستمرين في التدريبات وممارسي اللعبة ومن عدة أندية (نادي الاتحاد ، نادي سموحة ، نادي سيورتنج ، نادي الجياد ، نادي الاولمبي) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية

أدوات البحث:

- مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة لناشئي مسابقة قذف القرص (إعداد الباحث).
- مجموعة من الاختبارات لقياس الاتزان الحركي لدى ناشئي مسابقة قذف القرص .

مراحل اجراء البحث

- أولاً : بناء مقياسي الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة .
- ثانياً : اختيار مجموعة من اختبارات الاتزان الحركي .
- ثالثاً : تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة في الفترة من ٢٠١٤/١/٢٢ ولغاية ٢٠١٤/٢/٥ والاختبارات الخاصة بالاتزان الحركي في الفترة ما بين ٢٠١٤/٢/٢٧ ولغاية ٢٠١٤/٣/١٥ .

أولاً : بناء مقياسي الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة .

قام الباحث ببناء مقياسي الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة متبعاً الطرق والأساليب العلمية في بنائهما حيث قام الباحث بوضع العبارات التي تتناسب وطبيعة المقياس وإعداده بصورته المبدئية حيث تالف كل مقياس من ٥٠ عبارة تم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء في علم النفس الرياضي لبيان صدق تلك العبارات ومدى انسجامها مع ما يريد الباحث قياسه ، وبعد اخذ رأي الخبراء في تلك العبارات استند الباحث الى النسب المئوية التي حصلت عليها كل عبارة من عبارات المقياسين فتم حذف العبارات التي لا تتناسب وطبيعة الدراسة ودمج وتعديل عبارات اخرى ، فخرج الباحث بمقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة في صورته الاولية ومن ثم طبق الباحث المقياس على عينته الاستطلاعية والتي تتألف من ١٤ لاعب من لاعبي مسابقة قذف القرص الناشئين ،

ومن ثم عاد وطبق المقياس مرة ثانية بعد فترة لبيان صدق وثبات المقياس ومناسبة عباراته لما يريد قياسه ، وتوصل الباحث الى الصيغة النهائية للمقياس وأصبح جاهزا للتطبيق .

ثانيا: اختيار مجموعة من اختبارات الاتزان الحركي .

اختار الباحث مجموعة من لاختبارات الغرض منها معرفة الاتزان الحركي لدى عينة البحث حيث تألفت الاختبارات من:

- ١- اختبار باس المعدل .
- ٢- اختبار الخطوط المتوازية .
- ٣- اختبار العلامات .

حيث قام الباحث بتطبيق تلك الاختبارات على عينته الاستطلاعية والبالغة ١٤ لاعب من لاعبي مسابقة قذف القرص الناشئين وبعد فترة طبق الباحث الاختبارات مرة اخرى على نفس العينة من اجل التوصل الى صدق وثبات الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث وبعد بيان ثبات وصدق الاختبارات اصبحت الاختبارات جاهزة للتطبيق على العينة الرئيسية للبحث .

ثالثا : تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة والاختبارات الخاصة بالاتزان الحركي .

طبق الباحث مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة على العينة الاصلية للبحث في الفترة من ٢٠١٤/١/٢٢ ولغاية ٢٠١٤/٢/٥ ، حيث طبق مقياس الاتزان الانفعالي كسمة على العينة خلال عملية التدريب اي في الظروف الاعتيادية والتي لا تشكل ضغط انفعالي عليه ، كما وطبق مقياس الاتزان الانفعالي كحالة في المنافسة.

فيما قام الباحث بقياس الاتزان الحركي من خلال الاختبارات التي وضعها مسبقا في الفترة ما بين ٢٠١٤/٢/٢٧ ولغاية ٢٠١٤/٣/١٥ ، واستخرج النتائج الخاصة بأداء كل لاعب من اللاعبين .

المعالجات الاحصائية :

قام الباحث من خلال تطبيقه ادوات البحث ، بجمع البيانات وتفرغها في استمارات اعددها لهذا الغرض وعالج هذه البيانات احصائيا من خلال (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار دلالة الفروق (ت)، الانحدار المتعدد بطريقة stepwise)

نتائج الدراسة

في ضوء منهج البحث وعينته وأدواته المستخدمة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- ٤- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة والمستوى الرقمي لناشئي مسابقة قذف القرص.
- ٥- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الاتزان الحركي والمستوى الرقمي لناشئي مسابقة قذف القرص.
- ٦- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين كل من الاتزان الانفعالي والاتزان الحركي في التنبؤ بالمستوى الرقمي لناشئي مسابقة قذف القرص.
- ٧- التوصل الى عدد من معادلات التنبؤ بالمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص بدلالة الاتزان الانفعالي والاتزان الحركي لمسابقة قذف القرص .

التوصيات

- في ضوء منهج البحث وعينته وأدواته المستخدمة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :
- ٩- الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين الناشئين الى جانب اعدادهم البدني والمهاري لما للإعداد المتكامل الاثر البالغ في تحسين اداء اللاعب داخل الملعب .
 - ١٠- ضرورة استخدام مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة من قبل المدربين والعاملين في مجال التدريب الرياضي على اللاعبين الناشئين من اجل الاستفادة منه في وضع تصور عن امكانيات اللاعب النفسية وبالتالي وضع الخطط المستقبلية من اجل تحسين قدرتهم في السيطرة على انفعالهم اثناء المنافسات .
 - ١١- اجراء المسابقات الودية بين الاندية واقامة معسكرات تدريبية خارجية لما للاحتكاك بين اللاعبين من الاثر الكبير في منح اللاعب الثقة بالنفس وكسر حاجز الخوف من المنافس ، فمن خلالها يتعرض اللاعب الى مستوى انفعالات يقترب من المستوى الذي يتعرض له داخل البطولة وبالتالي يحصل على الخبرات الانفعالية التي تسهم في بناء اتزانه الانفعالي .
 - ١٢- ضرورة ان يرافق الكادر التدريبي اخصائي نفسي يشرف على الاعداد النفسي للاعب بموجب برنامج قصير المدى وطويل المدى طيلة الموسم التدريبي .
 - ١٣- الاهتمام بتدريبات الاسترخاء خاصة في الايام التي تسبق المنافسة من اجل السيطرة على معدلات التوتر والقلق التي يتعرض لها اللاعبين الناشئين .
 - ١٤- استخدام مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة على اللاعبين بصورة دورية للتعرف على مستويات القلق لديهم ومن ثم العمل على خفض التوتر والسيطرة عليه .
 - ١٥- الاهتمام بالاتزان الحركي لما له من اهمية كبيرة في صحة اداء المتسابق من خلال وضع برامج تدريبية تعمل على تحسين التوازن ، اضافة الى اجراء الاختبارات الخاصة بالتوازن بصفة دورية للتعرف على مدى استفادة اللاعبين من البرامج الموضوعية لتحسين التوازن لدى اللاعب .
 - ١٦- اجراء دراسات مماثلة في العاب ومسابقات اخرى للوقوف على قابليات اللاعبين وبالتالي وضع الاستراتيجيات التدريبية والنفسية للنهوض بواقع الرياضة العربية .
 - ١٧- الاستفادة من المعادلات التنبؤية التي جاء بها البحث .

مستخلص البحث

" الاتزان الانفعالي والحركي وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئي قذف القرص "

اسم الباحث / عدي حاتم جاسم

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص من خلال التعرف على علاقة الاتزان الانفعالي بالمستوى الرقمي والتعرف على علاقة الاتزان الحركي بالمستوى الرقمي و التكامل بين الاتزان الانفعالي والحركي مؤشر للتنبؤ بالمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص .

حيث اجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ٥٠ لاعب من لاعبي مسابقة قذف القرص للفئة العمرية ما دون ١٨ سنة ومن الاندية (سموحة - سبورتنج - الجياد - الاولمبي - الاتحاد) حيث استخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة (اعداد الباحث) لقياس الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث ، فيما استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات الخاصة بالاتزان الحركي (اختبار باس - اختبار العلامات - اختبار الخطوط المتوازية) مستخدماً المنهج الوصفي المسحي لملائمته وطبيعة الدراسة . وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة والمستوى الرقمي لناشئي مسابقة قذف القرص. ووجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الاتزان الحركي والمستوى الرقمي لناشئي مسابقة قذف القرص. ووجود علاقة ارتباطيه موجبة بين كل من الاتزان الانفعالي والاتزان الحركي في التنبؤ بالمستوى الرقمي لناشئي مسابقة قذف القرص.

Research Summary

Research title

"Emotional equilibrium and kinetic and their relationship to the level of digital youngsters throwing disk"

Researcher's name: oday Hatem Gasim

The equilibrium is considered a general ability; that proves its importance in the normal daily life and especially in the athletic field. It is a very important component for the basic movement skills for most of the athletic activities; especially those sports that require sudden movement changes. In order for the athlete to reach the highest athletic performance level, the integration between the psychological, physical and dexterity skills is required.

If the living creature is exposed to a kind of simulation, it will not remain static; it will resist the simulation until its severity and effect diminish; although, if the fatigue affects the body and entity, the resistance will crumble. Thus the importance of equilibrium is highlighted in our lives. Equilibrium is the median that mediates anything. If we reverse the reaction concept; it means that the individual adapts to the simulation in a way that enable him to control his actions; it will not be overreacted for the body and resistance to crumble, or underrated for the body to be sluggish and apathetic.

Therefore, the emotional equilibrium topic is linked to the psychological health; if we would describe a person to be emotionally balanced, we are referring to his ability to control his reactions and express it in a balanced manner according to the need and situation that he has been exposed to. In a simple way, the emotionally balanced person deals with the simulation without extravagance.

The athletic competition represented by the different sports is a rich field for studying those reactions and its effect on the individual as it is linked to emotional situations with mixed forces. Therefore, the athlete is subject to different simulations inside the court represented in the competition atmosphere that is accompanied by stress from his competitor from one side and from the audience on the other side. The athlete will be forced into two ways with no third solution: the first way is represented by translating this simulation as a natural reaction and adapt with it breaking the stress borders and gain a high performance level if supported with the necessary skills.

The second way is represented by losing control and the individual becomes unable to control his reactions and translates the simulation as a threat, stress and fear, in this case he become a subject to a huge psychological problems that will have negative impact on his performance in the athletic competitions.

It is the same way if we applied this concept on the motional equilibrium. The athlete will be described as he has a motional balance; that is distinguished by the high ability to keep his external body balance in a way that is suitable in a quantitative and qualitative manner with what is required for the movement and the athletic skill. If the athlete had the motional equilibrium skill, he has mastered the technical aspects for his game. In the

contrary, if the athlete does not have this trait or skill, he will lose control and his will lose his ability for the proper perfect performance.

In the weight throwing completion, as one of the field and course completions, and as a result for the variety of movements and speeds inside a narrow area represented by the throwing circle, the motional equilibrium is an urgent necessity for the athlete performance for his movements during the rotation and throwing phases.

According to the general and athletic psychological professors, the researcher thinks that the emotional aspect is one of the important aspects that cannot be neglected or underestimated for its great effect on the player's level. Most of the players are distinguished with the high performance during their training; but the performance level decrease during competitions for some of them. This is what motivated the researcher to search the reasons that might affect the athlete's psychology; and through the researcher's meetings with the athletes and coaches for the field and course competition to pinpoint the reasons that might affect the player's performance during the weight throwing competitions. This generated the research idea for the researcher during this study.

Research objectives:

This research aims to identify the relationship between the emotional and motional equilibrium relationship with the digital level for weight throwing competition through:

- 1) The relationship between the emotional equilibrium and the digital level for weight throwing competitions.
- 2) The relationship between the motional equilibrium and the digital level for weight throwing competitions.
- 3) The relationship between the emotional and motional equilibrium with the digital level.

Research hypotheses:

1. There is a statistical relationship between the emotional balance and the digital level for the weight throwing competitions.
2. There is a statistical relationship between the motional balance and the digital level for the weight throwing competitions.
3. There is statistically significant differences between emotional equilibrium and kinetic equilibrium competition disk extrusion relationship.
4. There is a relationship between the emotional equilibrium and the motional equilibrium in their effect on the digital level for weight throwing competitions.

Research methodology:

Research method:

The researcher used the descriptive method to be suitable with the study nature.

Research sample:

The research sample is consisted of 50 players from the weight throwing competition players for youth; from the age groups of: under 18 years, who train continuously and game practitioner in several clubs (Eletihad Club, Semouha Club, Sportig Club, ELgeyad Club, Elolympy Club) was selected by the selective method.

Research tools:

- Emotional equilibrium traits and status criterion for the weight throwing competition youth (prepared by the researcher).
- A set of tests to measure the motional equilibrium for the weight throwing competition youth.

Research execution phases:

First: build the emotional equilibrium traits and status criterion.

Second: select a group from the motional equilibrium tests.

Third: apply the emotional equilibrium traits and status criterion and the motional equilibrium tests.

First: build the emotional equilibrium traits and status criterion.

The researcher built a criterion for measuring the emotional equilibrium as a trait and status following the ways and scientific methods in building them; whereas the researcher has set the phrases that is suitable for the criterion nature and prepared a preliminary design. Each criterion is consisted of 50 phrases that have been presented to a group of experts in the athletic psychology science to declare the phrases veracity and its extent of correlation with what the researcher wishes to measure. After consulting the experts for these phrases the researcher used the percentages that has been set for each phrase from the measurements phrases so the unsuitable phrases for the study nature has been removed and other phrases has been merged and amended. The researcher developed the emotional equilibrium as a trait and status criterion in its preliminary design and then the researcher used the criterion on the test sample that is consisted of 14 athletes from the weight throwing competition for youth team. And then, repeated the measurements process after a while to ensure the criterion efficiency and the phrases suitability for what to be measured. The researcher reached a final design for the criterion and it became ready for application.

Second: select a group from the motional equilibrium tests.

The researcher selected a group of tests for the purpose of motion equilibrium for the research sample, whereas the tests contains of:

1. Test the frequency force.
2. Test the parallel lines.
3. Test the marks.

The researcher applied these tests on his test sample that is consisted of 14 athletes from the weight throwing competition for youth team. And then, repeated the measurements process after a while to ensure the tests efficiency and the phrases suitability for what to be measured. After ensuring the test creditability the tests became ready for application on the main tests sample for the research.

Third: apply the emotional equilibrium traits and status criterion and the motional equilibrium tests.

The researcher applied the emotional equilibrium traits and status measure on the research original sample; whereas emotional equilibrium trait measure on the sample through the training process under the normal cases without emotional stress.

And applied the emotional equilibrium status measures in an athlete competition after the researcher prepared for it and provided it with a similar circumstances to the competitions as much as possible and applied these measures before the athlete perform the throwing.

In addition, the researcher applied the motion equilibrium measurements through the tests that have been previously set and extracted performance results for each athlete.

Statistical processes:

The researcher collected the data by applying the research tools and filled the previously prepared applications for this purpose and processes these data statistically through (mathematical mean, deviations, twist factor, relational factor, and T tests differences)

Research results

Based on the research methodology, sample and used tools the researcher reached the following conclusions:

1. There is a positive relationship between the emotional equilibrium as a trait and as a status.
2. There is a positive relationship between the emotional equilibrium as a state and the digital level for the young athletic in the weight throwing competition.
3. There is a positive relationship between the motional equilibrium and the digital level for the young athletic in the weight throwing competition.
4. The integration of emotional equilibrium and kinetic index to predict the digital level .

Recommendations:

Based on the research methodology, sample and used tools the researcher reached the following recommendations:

- 1- The importance of the psychological preparations for the young athletes in addition to the physical and dexterity preparation; as the comprehensive preparation has a great effect on enhancing the athlete performance in the court.
- 2- The importance of using the emotional equilibrium trait and status criterion by the coaches and employees working in the athletic training field for the young athletes; in order to make use of it by drawing an image of the psychological ability for the athlete; thus set the future plan for improving their ability to control their reactions during competitions.
- 3- Prepare for the friendly competitions between clubs and prepare for outdoors training camps. The interaction between the athletes will have great effect on giving the athlete the self confidence and break the fear from competitor. Through these methods the athlete will be put under a level of pressure close to the championship level; therefore the athlete will gain the emotional experience that will help building his emotional equilibrium.
- 4- The training court must be accompanied with a psychology specialist to prepare the athlete psychologically by using a short term and long term programs during the training season.
- 5- The importance of the relaxing training, especially in the days before the competition to be able to control the tension and stress levels that the young athletes are exposed to.
- 6- Use the emotional equilibrium trait and status criterion on the players periodically to identify their stress levels and then work on reducing the stress and control it.
- 7- Pay attention for the motional equilibrium as it has great impact on the accurate of the athlete performance through setting the training programs that will help improve the equilibrium, in addition to performing the special equilibrium tests periodically to identify the extent of the athletes benefit from the applied programs to enhance the athlete balance.
- 8- Perform similar studies for other games and competitions to identify the athletes capabilities; thus set the training and psychological strategies to enhance the Arab athletes.
- 9- advantage of predictive equations that came Search.

Research Abstract

"Emotional equilibrium and kinetic and their relationship to the level of digital youngsters throwing disk"

Researcher's name: Oday Hatem Gasim

This study aims to identify the relationship between the emotional and motional equilibrium and the digital level for the weight throwing competitions through , Identify the relationship of emotional equilibrium digital level and to identify the relationship kinetic equilibrium level and digital integration of emotional equilibrium and kinetic index to predict the digital level of competition extrusion disk.

Whereas this study was performed on a sample of 50 athletes from the weight throwing competitions athletes for the age group between 18 years and 16 years in the clubs (Semouha, Sporting, ELgiad, Olympi, Elethad); whereas the researcher used the emotional equilibrium trait and status criterion (prepared by the researcher) to measure the emotional balance for the research sample. While the researcher used a group of the special tests for the motional equilibrium (BAS test, signs tests, parallel lines tests) using the descriptive method to fit the nature of the study.

Based on the research methodology, sample and used tools the researcher reached the following conclusions. There is a positive relationship between the emotional equilibrium as a trait and as a status, and there is a positive relationship between the emotional equilibrium as a state and the digital level for the young athletic in the weight throwing competition. and there is a positive relationship between the motional equilibrium and the digital level for the young athletic in the weight throwing competition. there is a positive relationship between the emotional equilibrium as a trait and the digital level for the young athletic in the weight throwing competition. there is a positive relationship between the emotional equilibrium and motional equilibrium and the digital level for the young athletic in the weight throwing competition.



Alexandria University
Faculty of Physical Education for Girls
DEPARTMENT Educational, Psychological
And sociological Sciences

**"Emotional equilibrium and kinetic and their
relationship to the level of digital youngsters throwing
disk"**

A Thesis Presented by

Oday Hatem Jasim

In Partial fulfillment of the Requirements of Master degree in
Physical Education

Supervisors

Dr. Hanaa Abdel-Wahab Hassan

Professor of Sports Psychology,
Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University

Dr. Magda Nagi Nasr Abd El haliem

Assistant Professor in Athletic Training
and Movement Sciences Department,
Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University

2014 G - 1436 H