

مستوى الطموح وعلاقته بالتحمل النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

م.د. وجدان صبيح حسين

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

تاريخ نشر البحث 2023/11/28

تاريخ استلام البحث 2023/7/18

الملخص

تكمن أهمية البحث في معرفة مدى قوة العلاقة بين مستوى الطموح والتحمل النفسي للطالبات , أما مشكلة البحث ومن خلال متابعة الباحثة للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد فتكمن من خلال احد التساؤلات التالية :- هل توجد علاقة ارتباط قوية بين مستوى الطموح والتحمل النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ؟

تهدف الدراسة الى (التعرف على درجة التحمل النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد , التعرف على مستوى الطموح لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

استعملت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية , أختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد للعام (2022-2023) والبالغ عددهم (200) طالبة وقد بلغ عدد عينة البحث في الدراسة الرئيسية (30) طالبة اختيروا بطريقة عشوائية, وبعد عرض النتائج ومناقشتها خرجت الباحثة بالاستنتاجات الآتية: يتمتع أفراد عينة البحث مستوى طموح جيد وبنسب متفاوتة وحسب هدف كل طالبة. وجود علاقة طردية بين كل من مستوى الطموح والتحمل النفسي لدى أفراد عينة البحث.

الكلمات المفتاحية : مستوى الطموح , التحمل النفسي, الطالبات

The level of ambition and its relationship to psychological endurance among students of the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls

Dr. Wijdan Sobeih Hussein

Date of receipt of the research: 18/7/2023 Date of publication of the research:

28/11/2023

Abstract

The importance lies. Research to find out the strength of the relationship between levels. Ambition and psychological endurance of female students, as for the research problem and through follow-up. Researcher for female students in the College of Education. Physical and sports sciences for girls / University of Baghdad. It can be found through one of the following questions: – Is there a relationship? Strong correlation between level of ambition. And psychological endurance among students of the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls?

The study aims. To (identify the degree of psychological endurance among students of the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls / University of Baghdad, identify the level of ambition among students of the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls / University of Baghdad

I used the researcher. Descriptive approach in style. Survey and relationships. Relationship, I choose. Researcher, research community. In the intentional way, they are female students from the College of Education, Physical Education and Sports Sciences for Girls/University of Baghdad for the year (2022–2023), numbering (200) female students, and the sample number for the research. In the main study (30) female students were chosen randomly, and after presenting and discussing the results, the researcher came to the following conclusions: The sample members enjoyed... Research is an ambitious level. Good and in varying proportions. According to the goal of each student. There is a direct relationship. Between both levels of ambition. And psychological endurance. I have sample individuals. .search.

Keywords: ambition level, psychological endurance, female students

1- المقدمة:

إنَّ ما يشهده عالمنا اليوم من تقدم علمي سريع في جميع مجالات الحياة قد امتد ليشمل المجال الرياضي , ونتيجة لهذا التطور بدأت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للعملية التعليمية , لاسيما في المجال الرياضي و التي تهدف الى الارتقاء بمستوى الأداء الفني والرقمي ولمختلف المنافسات الرياضية.

اذ شكلت هذه التحديات العلمية الدافع نحو البدء بالتسارع لمواكبة التطورات اعتماداً على العلوم الإنسانية والعلمية جميعها ومنها علم النفس الذي له أساسيات ودور فعال ومؤثر في تطوير الألعاب الرياضية وبمختلف أنواعه , حيث يعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة في الجانب الرياضي حيث يهتم ويبحث عن الموضوعات النفسية المرتبطة في النشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته

وايماناً بالدور الفعال والمؤثر الذي يمكن أن يؤديه الجانب النفسي الذي لم يأخذ النصيب الوافي اذا ما علمنا أنّ العامل المهاري وحده لم يعد المؤثر فقط على نتيجة الأداء الرياضي بل ان العامل النفسي يعد مكملاً أيضاً لجوانب الأعداد العام للفرد وهو محور مهم من محاور الإعداد المتكامل للرياضي وقد اشارت العديد من الدراسات العلمية في ميدان التربية الرياضية أهمية ذلك

ويعتبر مستوى الطموح من العوامل المهمة والمميزة للشخصية فبقدر ما يكون الطموح عاليا بقدر ماتكون الشخصية متميزة وبقدر ما يكون المجتمع متقدم ولكون الطموح يلعب دورا هاما في حياة الفرد والمجتمع , ويعتمد عدد مرات مستوى النجاح والتفوق من خلال زيادة مستوى الطموح وتجاوز العقبات والتعامل مع ضغوط الحياة العملية والعلمية , أذ تعد المرحلة الجامعة مرحلة أساسية من مراحل التعلم ولا تقتصر على التعلم فقط وانما على مهارات أخرى التي نستطيع أن نقول عنها زاد الطالب الجامعي من الجامعة لممارسة الحياة .

كما يعد التحمل النفسي عنصرا هاما في القدرة على التوافق مع التعامل مع المحيط والتعامل مع ضغوط البيئة الرياضية لأن المواقف الضاغطة للطالب المتمتع بمستوى عالٍ من التحمل النفسي ستمنحه فرصة جيدة لتعزيز ثقته بنفسه وبالتالي تكون باستطاعته القدرة على أداء الواجب النظري والعملية في أي لعبة بأنجاز فالطلاب الذين يتمتعون بتحمل نفسي جيد سيساعدهم ذلك في التعامل مع تلك الضغوط على نحو إيجابي والاحتفاظ باتزانهم النفسي متحدين الصعوبات التي يمرون بها في اثناء تحقيق الإنجازات الرياضية والاهداف الموضوعية. ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة مدى قوة العلاقة بين مستوى الطموح والتحمل النفسي

لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات , أما مشكلة البحث ومن خلال متابعة الباحثة للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد فتكمن من خلال التساؤلات التالية :-

- هل يوجد لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات مستوى عال من الطموح ؟
- هل يوجد لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات درجة عالية من التحمل النفسي ؟
- هل توجد علاقة ارتباط قوية بين مستوى الطموح والتحمل النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ؟

ويهدف البحث الى:

1. التعرف على درجة التحمل النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد.
2. التعرف على مستوى الطموح لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد.
3. التعرف على العلاقة بين مستوى الطموح والتحمل النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد.

2- اجراءات البحث:

2- 1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :-

إن اختيار مجتمع البحث وعينته يعد من الأمور المهمة في سير عمل بحث, لذا فقد اختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد للعام (2022-2023) والبالغ عددهم (200) طالبة بنسبة (100)٪. وقد بلغ عدد عينة البحث في الدراسة الرئيسية (30) طالبة اختيروا بطريقة عشوائية , وبلغت عينة التجربة الاستطلاعية (9) طالبات أُختيروا عشوائياً من مجتمع البحث والجدول (1) يبين توزيع عينة البحث .

الجدول (1) يبين توزيع مجتمع البحث

التجربة الاستطلاعية	عينة البحث	200	مجتمع البحث
9	100		
4,5%	15%	100%	النسبة المئوية

2-3 الأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

1. المصادر العربية والأجنبية
2. الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت)
3. المكتبة الافتراضية العراقية
4. أستمارة لتسجيل وتفريغ البيانات
5. حاسوب شخصي نوع (dell)

4-2 إجراءات البحث الميدانية :-

1-4-2 تحديد مقياس مستوى الطموح :-

بعد الأطلاع على المقاييس المعدة في هذا المجال ارتأت الباحثة الى استخدام مقياس مستوى الطموح الذي أعده الباحث (حسنين جبار راهي الاسدي) حيث تكون المقياس من (40) فقرة وطبقها على طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء والبالغ عددهم (90) طالب ويتكون المقياس من ثلاث مفاتيح التصحيح وبالاجاه الإيجابي وان اعلى درجة للمقياس هي (120) درجة وادنى درجة للمقياس هي (40) وكما موضح الجداول ادناه :

جدول (2) يبين مفاتيح التصحيح لمقياس مستوى الطموح

رقم المفتاح	3	2	1
المفتاح	دائما	أحيانا	ابدا

2-4-2 تحديد مقياس التحمل النفسي :-

استخدمت الباحثة مقياس التحمل النفسي الذي أعده (قارش وليد) إذ تم تطبيقها على ناديين (اولمبي شباب المسيلة , نادي الرياضي للهواة) والبالغ عددهم (30) لاعب ويتكون هذا المقياس من (42) فقرة و(4) بدائل للأجابة هي وان مفتاح التصحيح لهذا المقياس هي من (4)-3-2-1 وان اعلى درجة لهذا المقياس هي (168) وادنى درجة كلية محتملة هي (42) وكما مبين في الجداول ادناه :

جدول (3) يبين مفاتيح التصحيح لمقياس مستوى الطموح

رقم المفتاح	4	3	2	1
المفتاح	تتطبق علي دائما	تتطبق عليه كثيرا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي ابدا

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة بلغت (9) طالبات يوم الاثنين الموافق (8-5-2023) لغرض التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة في التجربة الرئيسية للمقياس

وقد أفادت الباحثة من تجربتها الاستطلاعية في :

1. معرفة المدة الزمنية المستغرقة في الاجابة على فقرات المقاييس .
2. التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة لتلافيها في إجراء التجربة الرئيسية.
3. معرفة مدى وضوح فقرات المقاييسين لأفراد العينة .

2-6 التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بتوزيع مقياسي (مستوى الطموح والتحمل النفسي) على عينة البحث البالغة (30) طالبة وهم من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للفترة من (2023/5/15 الى الفترة 2022-6-15).

2-7 الوسائل الإحصائية:

تم استعمال نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (V_{21}) لإستخراج قيم النسبة المئوية ، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) والخطأ المعياري، واختبار (T).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج مقياسي مستوى الطموح والتحمل النفسي للطلّبات :-

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) في مقياس مستوى الطموح والتحمل النفسي

المتغير	وحدة القياس	س	ع	قيمة (t) المحسوبة	(sig)	الدلالة الإحصائية
مستوى الطموح	درجة	97,900	21,109	25,402	0,000	معنوي
التحمل النفسي	درجة	132,466	32,322	22,447	0,000	معنوي

*معنوي عندي $sig \leq 0.05$

من خلال عرض الجدول (4) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد في مستوى الطموح وعند الاستدلال من خلال استخدام اختبار (t) المحسوبة أظهرت النتائج أن قيمة (t) المحسوبة بلغت (25,402) , وكانت قيمة (sig) (0,000) وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05) وهذا يؤكد معنوية المقياس للطلّبات .

من خلال عرض الجدول (4) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد في التحمل النفسي وعند الاستدلال من خلال استخدام اختبار (t) المحسوبة أظهرت النتائج أن قيمة (t) المحسوبة بلغت (22,447) , وكانت قيمة (sig) (0,000) أصغر من مستوى دلالة (0.05) وهذا يؤكد معنوية المقياس للطلّبات .

3-2 عرض نتائج علاقة كل من مستوى الطموح والتحمل النفسي

جدول (5) يبين نتائج علاقة الارتباط كل من مستوى الطموح والتحمل النفسي

المتغير	وحدة القياس	قيمة (R) المحسوبة التحمل النفسي	(sig)	الدلالة الإحصائية
مستوى الطموح	درجة	0,602	0,000	معنوي

*معنوي عند $sig \leq 0.05$

من خلال ملاحظة الجدول (5) والذي يبين معامل الارتباط بين مقياس مستوى الطموح ومقياس التحمل النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد ومن خلال استخدام قيمة (R) إذ أظهرت النتائج أن قيمة (R) بلغت (0,602) , وكانت قيمة (sig) (0,000) وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05) وهذا يؤكد على وجود علاقة بين مقياس مستوى الطموح ومقياس التحمل النفسي لدى افراد العينة.

3-3 مناقشة النتائج :-

تشير النتائج من خلال الجداول أعلاه بأن هناك علاقة ارتباط معنوية طردية وقوية بين كل مقياس مستوى الطموح ومقياس التحمل النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات , وتعزو الباحثة الى أن الطالبات يحاولن ويسعنَ الى تحقيق الإنجازات والواجبات والوصول الى درجة النجاح رغم كل الظروف التي تمر بها الطالبات في المجتمع وخاصة في الجانب الرياضي ويحاولن السعي في المشاركة بالبطولات والمنافسات الصعبة على الرغم أن بعض الطالبات تؤمن فقط بالنجاح وليس التفوق على صديقاتهم , وكذلك تحاول الطالبات بكل جهدها أن تصل لمستوى التدريسي في الكلية او اكثر من ذلك ويبين ذلك أن هناك مستوى التحمل لديهن جيد وقوي وهذا ما يؤدي الى زيادة التحدي والصمود والإرادة وبهذه دورها تحفز الطالبات وتزيد وتساعدهم على انجاز الواجبات العملية والعلمية والوصول الى اعلى المستويات ومنها تقلل من القلق والتوتر, وتعزو الباحثة أيضا الى أن الطالبات يمتلكون القدرة على تحقيق أهدافهم وتشير الكثير من الدراسات "بان الطالب يسعى دائما للحصول على وظيفة تحقق له الاستحسان والمركز الاجتماعي المحترم وان كان الدافع لهذه الوظيفة لا يرتبط بالحاجات الاقتصادية. فالطالب يسعى للاحترام وهو بحاجة إلى التقدير. فيفخر بمؤهلاته وتحقيق طموحه المهني وبإشباع هذه الحاجة تتحقق للطالب الصحة النفسية والقدرة على مواجه

ضغوط الحياة " وتعزو الباحثة هذا الى امتلاكهم الثقة العالية بأنفسهم ولديهم القدرة والقابلية في التفوق بالأداء وبما ينسجم وتطور الرياضة وكل هذا يعود الى التدريسي الذي يجب أن يبذل جهده في تحفيز وتعزيز الأداء الجيد وحتى عند تصحيح الأخطاء بالأداء من اجل التخلص من التحمل النفسي الذي يحاول أن يعيق مستوى أداء الطالبات.

وترى الباحثة ان مستوى الطموح لدى الطالبات يلعب دوراً مهماً في حياتهم اذ انه احد المتغيرات ذات التأثير البالغ فيما يصدر عنه , اي بمعنى كلما ارتفع مستوى الطموح كلما كان للطالبة اكثر قدرة على اداء متطلبات اللعبة تحت ضغط جميع ظروف العملية التعليمية , التدريبية لما له من اهمية في رفع القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمحافظة عليها . وهذا ما يؤكد أحد المصادر إلى أن مستوى الطموح هو " المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه كي يبلغه مستقبلاً في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه "

وأشار إليه (كامل طه الويس، 1981) إلى " إن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على الدوافع ، إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة كما أن التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة "

4- الاستنتاجات والتوصيات :-

4-1 الاستنتاجات :-

1. يتمتع أفراد عينة البحث مستوى طموح جيد وينسب متفاوتة وحسب هدف كل طالبة.
2. تتمتع الطالبات في القدرة على التحمل النفسي او الضغط ومواجهته بمختلف الظروف من اجل الوصول الى تحقيق طموحاتهن والسعي نحو الأداء الأفضل عند أداء المهارة.
3. وجود علاقة طردية بين كل من مستوى الطموح والتحمل النفسي لدى أفراد عينة البحث.

4-2 التوصيات

1. ضرورة التأكيد على تحفيز الطالبات وتشجيعهن في مختلف الظروف التي قد تواجهها الطالبة من اجل تحقيق طموحاتهم بالمستقبل لدى الطالبات من قبل التدريسيات .
2. ضرورة التأكيد على الطالبات في أن تكون لديهن الثقة العالية عند انجاز أي واجب او الدخول في أي منافسة ومواجهة التحديات وعدم تقبل الهزيمة .
3. إجراء دراسة مشابهة على الطالبات في مختلف الفعاليات الرياضية

المصادر

- حسنين جبار راهي الاسدي : التحصيل المعرفي والمهاري بدلالة ادراكات النجاح ومستوى الطموح للطلاب بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير , جامعة كربلاء, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2019)
- ظافر هاشم , التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية : (بغداد, دار الكتب والوثائق, 2012م)
- قارش وليد ؛ التحمل النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو : رسالة ماجستير , جامعة محمد بوضياف المسيلة , معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة, 2021
- كامل طه الويس . علم النفس الرياضي : الموصل , مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , 1981.
- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسات الرياضية , القاهرة , دار الفكر العربي, 2002
- مها اسماعيل (وآخرون) : الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية , الاسكندرية , مركز الكتاب , 2006
- Reda. Kadham K ; Find in education and science curricula psychology , (Baghdad, Al Nuaimi, 2011)

ملحق (1)

لمقياس مستوى الطموح

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1.	اشعر ان النجاح في أي شيء يعتمد على الحظ أكثر من الجهد المبذول .			
2.	أسعى جاهداً لجعل حياتي في المستقبل أفضل مما هي عليه الآن			
3.	أنفذ كل شيء من أجل أن تكون حياتي القادمة حياة سعيدة .			
4.	لدي الرغبة في أن أكون بمستوى المدرس أو أفضل منه .			
5.	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت بالمستقبل .			
6.	أؤمن بأن مفتاح النجاح هو السعي بالعمل .			
7.	أعيش يومي بيومي ولا أفكر للغد.			
8.	أطمح بأن أكون في المستقبل لاعباً مميزاً .			
9.	أكتفي بالنجاح ولا تهمني التفوق على زملائي الطلبة			
10.	أسعى للمشاركة في المنافسات الصعبة والمهمة والحاسمة			
11.	أفضل المشاركة في البطولات أكثر من التنافس فيها .			
12.	أسعى للانضمام الى فريق الجامعة بالكرة الطائرة والتفوق فيه			
13.	أشارك بالامتحانات حتى وأن كنت مريضاً أو مصاباً .			
14.	يقل اهتمامي بدرس الكرة الطائرة عندما أشعر بأن مستواي أعلى من مستوى زملائي الطلبة .			
15.	أبذل قصارى جهدي في التدريب على مهارات الكرة الطائرة من أجل إتقانها .			
16.	أطمح بأن أكون ضمن تشكيلة المنتخب الوطني.			
17.	أسعى لمتابعة كل ما هو جديد عن الكرة الطائرة .			
18.	أحرص على حضور درس الكرة الطائرة لتطوير معلوماتي ومهاراتي فيها .			
19.	اللعبة التي أمارسها تفيدني صحياً ومعرفياً وبدنياً .			
20.	ممارسة اللعبة تساعدني في تطوير مهارتي بالكرة الطائرة			
21.	حبي للعبة يجعلني أستمر في ممارستها.			

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
22.	ممارستي للعبة تجعل نظرة الناس لي نظرة جيدة			
23.	أفرح عندما أساهم في أداء المهارات والواجبات الصعبة في درس الكرة الطائرة.			
24.	أخشى من أن تتغير حياتي نحو الأسوأ .			
25.	أنا محبوب من قبل المدرس والطلبة وهذا ما يشجعني في الاستمرار بالنجاح.			
26.	ساعدني الفشل على كشف أخطائي وتصحيحها .			
27.	الفوز والنجاح بكل ما أقوم به من أعمال هما مصدر تقاؤلي بالحياة .			
28.	اعتقد إن المستقبل سيكون أفضل .			
29.	أثق بقدراتي في مواجهة المواقف المفاجئة والصعبة .			
30.	إمكانياتي لا تساعدني في تحقيق النجاح بدرس الكرة الطائرة .			
31.	اشعر ان لدي القدرة في مساعدة زملائي الطلبة .			
32.	أستطيع تنفيذ جميع الواجبات الدراسية العملية والنظرية بجدارة.			
33.	أستطيع مقارنة أدائي مع أداء الطلبة الآخرين.			
34.	أذا واجهت منافس قوي أحكم على نفسي بالخسارة .			
35.	أعتبر نفسي من الطلبة الجيدين والقادرين في تحقيق طموحاتهم			
36.	اجتهد لتطوير حياتي المستقبلية			
37.	همي الوحيد هو النجاح لا التفوق علا الاقران والزملاء			
38.	حضورى درس الكرة الطائرة يعد أولوية قصوى بغية التطوير المعلوماتي والمهاري فيها			
39.	أحقق أهدافي كاملة في كل ما أقوم به من أعمال بالفوز والنجاح			
40.	أجيد موازنة أدائي مع أداء الطلبة الآخرين			

ملحق (2)

مقياس التحمل النفسي

التطبيق على ابداء	التطبيق على قليلا	التطبيق على كثيرا	التطبيق على دائما	البيانات
				1- ارغب بالتنوع في أساليب التدريب.
				2- اشعر بالانزعاج اذا حدث أي تغيير في البرنامج التدريبي.
				3- لدي القدرة على الاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة مهمة.
				4- اشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في اثناء التدريب او المنافسة.
				5- اميل الى تحدي المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي.
				6- استمتع بتحمل أي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين انها مهمة صعبة.
				7- لدي استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي.
				8- الهزيمة او الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي.
				9- ارفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في المنافسة او التدريب.
				10- افضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة.
				11- ليس من السهل علي ان اتدرب بمفردي.
				12- زملائي يصفونني بانني شخص يستطيع القيام بالمهام التي توكل اليه.
				13- اشعر بان لدي القدرة على هزيمة أي منافس.
				14- من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة الا في حالة وجود تحدي من قبل المنافس.
				15- قوة ارادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة.
				16- اشعر بان التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام.
				17- اشعر اني غير مرتاح لبذل الجهد في التدريب والمنافسة.
				18- ارغب بالاندماج مع اللاعبين اكثر من الابتعاد عنهم.
				19- اشعر انني ابذل جهدا عاليا في التدريب اكثر من المنافسة.
				20- مهما ابل من جهد في التدريب فإنني لن احقق نتائج جيدة في المنافسة.
				21- اشعر بالسرور عندما اتعلم شيئا جديدا بالتدريب.
				22- ابقى هادئا في المنافسات الصعبة.

			23- كثيرا ما اجد صعوبة في اتخاذ قراراتتي في اثناء المنافسة.
			24- التزم بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات.
			25- اشعر بانني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه.
			26- التزامي بالتدريب هو من اجل تحقيق افضل النتائج.
			27- احب ان أكون واحدا في جمهور الألعاب الرياضية.
			28- انا موضوعي وغير متحيز في تعاملتي مع اللاعبين.
			29- اجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي اقع فيها في اثناء المنافسة.
			30- اشعر بانني مهما حاولت ان ابذل من جهد في التدرّب والمنافسة فإنني لا احقق النتائج الجيدة.
			31- لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين اكثر من تأثير آرائتي بهم.
			32- اذا حاول احد اللاعبين ان يوجه إساءة لي فإنني لا أوجه أي إساءة له.
			33- قوة المنافسات والتدريب لا اجعلها سبب دون تحقيق اهدافي.
			34- اشعر اني لا استطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في اثناء التدريب والمنافسات.
			35- ادافع بقوة عن وجهات نظري امام المدرب.
			36- اشعر بانني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم.
			37- عندما يضايقني المنافس فإنني لا استطيع المحافظة على توازني.
			38- اسيطر على مخاوفي في اثناء المنافسة ولا اجعلها تؤثر على مستوى ادائتي.
			39- من الصعب علي ان اسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب او اللاعبين.
			40- اعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يملكون مقومات الرياضة.
			41- احافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا اغيها بسرعة.
			42- ابتعد على تحمل المسؤوليات التي لا استطيع تحملها في التدريب والمنافسة.