

الصلابة النفسية وعلاقتها بأداء مهارتي الضربة الأمامية والخلفية في التنس
الأرضي

م.م. رعداء فؤاد محمد ، أيناى حمزة سعيد

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

تاريخ نشر البحث 2024/2/28

تاريخ استلام البحث 2024 /1/5

المخلص

تمثلت أهمية البحث في مساعدة المدرسين والمدرسين والقائمين على العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية على تغيير وتخطي الوسائل والأساليب القديمة المعتمدة عليها من أجل تحقيق الهدف من الوسيلة التعليمية . وقد هدفت الدراسة الى التعرف على درجة الصلابة النفسية لدى عينة البحث في التنس الأرضي، كذلك التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارتي الضربة الأمامية والخلفية لدى عينة البحث في التنس الأرضي. واستخدمت الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي تم تحديد مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد للسنة الدراسية 2022 - 2023 والبالغ عددهم 148 طالبة موزعين على ست شعب (أ-ب-ج-د-ه-و) وتم الاختيار بطريقة عشوائية (10) طالبة للتجربة الاستطلاعية و(40) طالبة للتجربة الرئيسية و استنتجت الباحثين بان طالبات المرحلة الثالثة تمتع بدرجة من الصلابة النفسية اضافة الى ان الصلابة النفسية لها دور ايجابي وفاعل في دقة اداء مهارتي الضربة الامامية والخلفية لدى عينة البحث في التنس الارضي وبهذا اوصت الباحثين بتضمين الوحدات التعليمية جانب خاص بتهيئة الطالب نفسياً لتحمل الفترة الزمنية للوحدة التعليمية والاستفادة منها.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية ، التنس الأرضي.

**Psychological toughness and its relationship to the performance of
the forehand and backhand skills in tennis**

Asst. Lec. Raghda Fouad Muhammad, Enas Hamza Saeed

College of Physical Education and Sports Sciences for Womens/
Baghdad University, Iraq.

Received: 05-01-2024

Accepted: 28-02-2024

Abstract

The importance of the research was to help teachers, trainers, and those in charge of the educational process in the field of physical education to change and overcome the old methods and methods relied upon in order to achieve the goal of the educational method. The study aimed to identify the degree of psychological toughness among the research sample in tennis, as well as to identify the relationship between psychological toughness and the forehand and backhand skills among the research sample in tennis. The two researchers used the descriptive approach using the survey method. The research population was determined from the third-stage female students at the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls/University of Baghdad for the academic year 2022-2023. They numbered 148 female students distributed into six sections (A-B-C-D-E-F). (10) female students were randomly selected for the exploratory experiment and (40) female students for the main experiment. The researchers concluded that the female students of the third stage enjoyed a degree of psychological toughness, in addition to that psychological toughness has a positive and effective role in the accuracy of the performance of the forehand and backhand skills among the research sample in tennis. Thus, the researchers recommended that the educational units include a special aspect to prepare the student psychologically to endure the time period of the educational unit. And benefit from it.

Keywords: Psychological toughness, performance, tennis

1- المقدمة:

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى مثل التدريب الرياضي وفسولوجيا الرياضة وعلم النفس وطرائق التدريس وذلك للاستفادة من موضوعات ونظرياته وتطبيقاتها .

أسهمت الوسائل الحديثة في مساعدة المدرسين والمدرّبين والقائمين على العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية على تغيير وتخطي الوسائل والأساليب القديمة المعتمدة عليها من أجل تحقيق الهدف من الوسيلة التعليمية .

وتعد لعبة التنس الأرضي من الألعاب الفردية المتنوعة المهارات والتي تحتاج إلى قدرات بدنية وقدرات نفسية لتنفيذ المهارة بدقة عالية للوصول إلى المستوى المطلوب ، وتحتاج مهارات التنس الأرضي دقة في الأداء وخصوصاً مهارتي الأمامية والخلفية كونها الأكثر استخداماً في لعبة التنس الرياضي .

إن العوامل التي تؤثر على نجاح العملية التعليمية هو اهتمام المدرس بالعامل النفسي للطالب من خلال تقوية الإرادة والقدرة على التحمل ومواجهة المحاولات الفاشلة والالتزام والمثابرة والتحدي في الأداء ، إذ يتم ذلك من خلال التكرارات المتعددة والتركيز على دقة أداء المهارة بشكل أكبر .

لذا تكمن أهمية البحث بالتعرف على درجة الصلابة النفسية وعلاقتها بأداء مهارتي الضربة الأمامية والخلفية في التنس الأرضي لطالبات المرحلة الثالثة فضلاً عن الربط بين الجانب الدراسي والجانب المهاري من أجل تحسين وتطوير الأداء .

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثتين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث :

تم تحديد مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للسنة الدراسية 2022 - 2023 والبالغ عددهم 148 طالبة موزعين على ست شعب (أ-ب-ج-د-ه-و) وتم الاختيار بطريقة عشوائية (10) طالبة للتجربة الاستطلاعية و(40) طالبة للتجربة الرئيسية .

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :

- المصادر والمراجع .
- المقابلات الشخصية .
- الاستبانة .
- مقاييس نفسية .
- اختبارات مهارية .
- ملعب تنس .
- مضارب وكرات تنس .
- شريط لاصق .
- أقلام .
- حاسبة .
- ساعة توقيت .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 مقياس الصلابة النفسية :

بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية المتعلقة بموضوع البحث قامت الباحثتين باختيار مقياس الصلابة النفسية(*) الذي استخدمه محمد زهير (2012:43) نقلاً عن عبادة وعبد

الوهاب كون أغلب فقرات المقياس أعدت لقياس الصلابة النفسية لدى الرياضيين ، ويتكون المقياس (47) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد .

أولاً : الالتزام : ويتضمن 16 فقرة .

ثانياً : التحكم : ويتضمن 15 فقرة .

ثالثاً : ويتضمن 16 فقرة .

يتم الإجابة عن هذا المقياس بميزان ثلاثي (دائماً ، أحياناً ، أبداً) وبمفتاح تصحيح للفقرات على وفق طريقة ليكارت (Likert) في القياس باتجاهين (إيجابي وسلبي) على وفق نوع الفقرات وصياغتها ، وتمثل (15 ، 16 ، 24 ، 28 ، 31 ، 32 ، 33) فقرات سلبية عكس اتجاه البعد ، أما الدرجة الكلية للمقياس فتتراوح بين (47 - 141) درجة ، كما مبين في الجدول (1)

جدول (1) يبين اتجاه فقرات مقياس الصلابة النفسية وأوزان بدائلها

اتجاه الفقرات		دائماً	أحياناً	أبداً
الوزن	الإيجابي	3	2	1
	السلبي	1	2	3

2-4-2 تحديد المهارات الأساسية في التنس الأرضي :

تم اختيار مهارات التنس الأرضي وكانت (الضربتين الأمامية والخلفية) اعتماداً على المفردات الدراسية للعام الدراسي 2022 - 2023 .

2-4-3 تحديد اختبارات المهارات الأساسية في التنس الأرضي :

بعد الرجوع للمصادر والمراجع التي تناولت الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية للتنس الأرضي قامت الباحثين بإعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء(*) حول ترشيح الاختبارات و عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في التنس الأرضي والاختبار والقياس وبعد جمع البيانات يتم قبول ترشيح الاختبارات التي حصلت على نسب انفاق (100%) فما فوق والمتمثلة باختبار:

- اختبار (Hensley) لقياس بعض مهارات التنس (Hensly LD 1989:102)

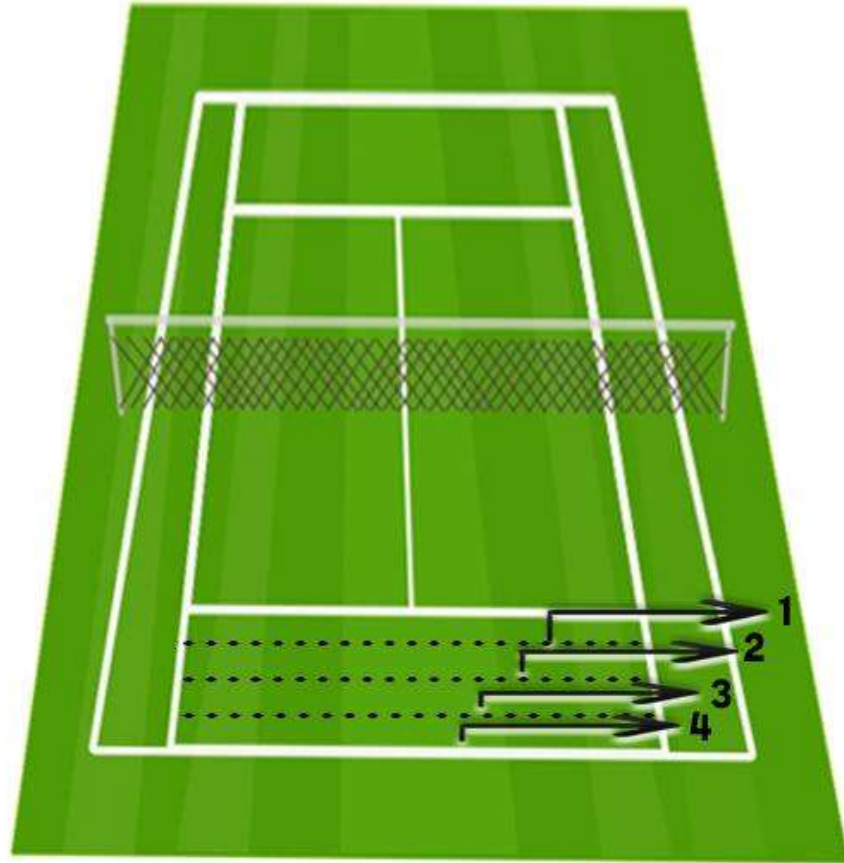
الغرض من الاختبار : قياس دقة الضربتين الأمامية والخلفية

الأدوات :

- 1- مضارب عدد (15) .
- 2- كرات عدد (20) .
- 3- ملعب نظامي متكامل للتنس .
- 4- أصباغ - طباشير - شريط قياس - استمارة تسجيل .

وصف الأداء :

- 1- يسمح لكل طالبة بإجراء إحماء (5) دقائق قبل البدء بالاختبار .
- 2- تضرب الطالبة كرة تقذف من يديها إلى الأرض بجانبه للضربة الأمامية وعلى جهتها سبع محاولات الأمامية وسبع محاولات الخلفية .
- 3- الضربتان الأوليتان لكل حصة تعد بمثابة تثبيت واستقرار الأداء .
- 4- خمس محاولات لكل ضربة تسجل على ضوء الهدف المكاني المثبت في أرض الملعب لقياس الدقة .
- 5- كل ضربة تقع في عمق الملعب (قرب خط القاعدة) تحصل على أربع نقاط التي تقع قرب الشبكة تحصل على نقطة واحدة .
- 6- تجمع المحاولات العشر ويحتسب الوسط الحسابي لها ولكل طالبة .



شكل (2)

يوضح اختبار Hensley لقياس دقة الضربتين الامامية والخلفية على وفق الدرجات التقويمية المبنية على الملعب

2-5 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وذلك في يوم الاحد وبتاريخ 9/2022/12 وتم إعادة الاختبار في يوم الاربعاء وبتاريخ 12/12/2022 .

وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو التحقق من الأسس العلمية للاختبار ومدى صلاحية الأدوات والأجهزة والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد (*)¹.

*فريق العمل المساعد انظر ملحق (3).

2-6 الأسس العلمية للبحث :

2-6-1 صدق الاختبار :

قامت الباحثة باستخدام الصدق الظاهري وذلك بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين إذا أظهرت النتائج اتفاق الخبراء بنسبة 100% على الاختبار ، يضاف إليها اتفاق الخبراء بنسبة 80% على مقياس الصلابة النفسية.

2-6-2 ثبات الاختبار :

قامت الباحثة باعتماد التجزئة النصفية لتحقيق من ثبات المقياس ولكون هذه الطريقة تعد ثبات لنصف المقياس ، لذا استخدمت الباحثين طريقة التصحيح بمعادلة سييرمان براون إذا أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات كما مبين في الجدول (2) .

جدول (2) يبين قيم معاملات مقياس الصلابة النفسية

المقياس	معدل الثبات	معادلة الثبات بعد التصحيح
الصلابة النفسية	0,874	0,932

أما بالنسبة لثبات الاختبارات فقد استخدمت الباحثين طريقة الاختبار واعادته ، إذا قامت الباحثين باستخدام معامل الارتباط البسيط بينت نتائج الاختبارين اذ تبين الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات كما مبين في الجدول (3) .

جدول (3) يبين قيم معامل الثبات ومعامل الموضوعية

للاختبارات المرشحة

الاختبارات	معامل الثبات	Sig	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	Sig	الدلالة الإحصائية
الضربة الأمامية والخلفية	0,885	0,000	معنوي	0,992	0,000	معنوي

2-6-3 موضوعية الاختبار :

للتحقق من موضوعية الاختبار، قامت الباحثتين باعتماد درجات المحكمين اثناء اعادة الاختبار وتم استخراج قيمة معامل الارتباط البسيط بين النتائج ، اذ اظهرت النتائج ان الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الموضوعية ، كما مبين في الجدول (3) .

2-7 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثتين بإجراء التجربة الرئيسية في يوم الثلاثاء وبتاريخ 2023/1/8 على عينة بالغ عددها (40) طالبة ، اذ تم تطبيق المقياس عليهم في تمام الساعة 9 صباحاً في القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد ، وتم تطبيق اختبارات دقة أداء مهارات التنس الأرضي في يوم الاربعاء وبتاريخ 2023 / 1 / 9 على ملعب التنس الأرضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-8 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (Spss) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-3 عرض نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة:

جدول (4) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة

الاختبارات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مقياس الصلابة النفسية	102,46	103	7,351	-0,220
مهارة الضربة الأمامية والخلفية	15,27	15	2,646	0,306

يبين من الجدول (4) أن الوسط الحسابي لمقياس الصلابة النفسية كان (82,46) والوسيط (83) والانحراف المعياري (7,351) ومعامل الالتواء (0,220)، في حين كان الوسط الحسابي لمهارة الضربة الأمامية والخلفية (15,27) والوسيط (15) والانحراف المعياري (2,646) ومعامل الالتواء (0,306).

3-2 عرض نتائج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس الصلابة النفسية:-

جدول (5) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس الصلابة النفسية

الاختبارات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت* المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
مقياس الصلابة النفسية	94	102,46	7,351	7,280	0,000	معنوي

*معنوي اذا كانت $0,05 \geq \text{Sig}$ عند درجة حرية 39

يبين من الجدول (5) أن الوسط الفرضي لمقياس الصلابة النفسية قد بلغ (7) والوسط الحسابي بلغ (82,46) والانحراف المعياري بلغ (7,351) وكانت قيمة (ت*) المحسوبة (10,722) واذ بلغ مستوى الخطأ (0,000) وهي اقل من فتكون الدلالة الاحصائية معنوية 0,05 معنى ذلك توجد فروق معنوية بين الوسط الفرضي للمقياس والوسط الحسابي لعينة البحث ولصالح الوسط الحسابي ،بمعنى تتمتع افراد عينة البحث بدرجة من الصلابة النفسية ، اذ تعزو الباحثة صلابة نفسية الى ان الفرد الذي يمتلك درجة عالية من الصلابة يستطيع مواجهة المواقف الضاغطة والحرارة افضل من الذي يمتلك درجة اقل من الصلابة وهذا رأي لانج (Lang) بأنه "الصلابة النفسية سمة شخصية ،فيقول بان كل فرد يظهر بعض المستويات على الصلابة ، ويعتمد ارتفاع ذلك او انخفاضه على المواقف والوقت الذي يمر به الفرد ، ويمكن ان يكون الاختلاف راجع الى الطريقة والممارسة التي تعلمها ،وبذلك فأن الصلابة قدرة متعلمة يمكن ان تتغير ، اي ان الصلابة مصدر شخصي وليس سمة شخصية لدى الفرد" مدحت عباس (2010 : 174) .

3-3 عرض نتائج قيم معامل الارتباط بين الصلابة النفسية ومهاتري الضربة الامامية والخلفية بالتنس الارضي لدى عينة البحث

جدول (6) يبين قيم معامل الارتباط بين الصلابة النفسية ومهاتري الضربة الامامية والخلفية بالتنس الارضي لدى عينة البحث

الاختبارات	قيمة ر* المحسوبة لمهاتري الضربة الامامية والخلفية	Sig	الدلالة الاحصائية
مقياس الصلابة النفسية	0,579	0,001	معنوي طردي

*معنوي اذا كانت $Sig \geq 0,05$ درجة حرية 38 .

الجدول (6) يبين معامل الارتباط بين الصلابة النفسية واداء مهاتري الضربة الامامية والخلفية في التنس الارضي حيث بلغ (0,579) وبمستوى خطأ (0,001) وهو اقل من (0,05) معنى ذلك توجد علاقة ارتباط معنوية طردية بين الصلابة النفسية واداء مهاتري الضربة الامامية والخلفية ، اذ كلما امتلكت الطالبة درجة اعلى في الصلابة النفسية كان لها تأثير ايجابي في رفع درجة ادائها وتعزو الباحثين بان الفرد الذي يتميز بصلابة نفسية يكون اكثر سيطرة وتحكم على ذاته وقادر على المقاومة والتحدي وهذا ما أشار عماد مخمير " نمط من التعهد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله واعتقاد الفرد بقدرته على التحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل مسؤولية ما يتعرض له وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له" . عماد مخمير (2012) (24:

4- الاستنتاجات والتوصيات :-

4-1 الاستنتاجات :-

- 1-تمتع طالبات المرحلة الثالثة بدرجة من الصلابة النفسية.
- 2-الصلابة النفسية لها دور ايجابي وفاعل في دقة اداء مهارتي الضربة الامامية والخلفية لدى عينة البحث في التنس الارضي .
- 3-الطالبات اللاتي يمتلكن صلابة نفسية اعلى من اقرانهن كان ادائهن افضل من اداء اقرانهن في مهارتي الضربة الامامية والخلفية .

4-2 التوصيات :-

- 1-تضمين الوحدات التعليمية جانب خاص بتهيئة الطالب نفسياً لتحمل الفترة الزمنية للوحدة التعليمية والاستفادة منها .
- 2-عند البدء في تعلم المهارات الاساسية من الضروري بدء الوحدة التعليمية بوحدة نفسية ارشادية لتهيئة الطالبات نفسياً.
- 3- اجراء دراسة مشابهة على العاب فردية اخرى والعب جماعية.

المصادر

- محمد زهير راضي عليوي : العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين ، 2012.
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية : ج1 ، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995 .
- محمود فهمي مجدي ؛ بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية ، مجلة البحوث النفسية والتربوية (2) ، جامعة ام القرى ، 2007.
- مدحت عباس ؛ الصلابة النفسية كمبنى بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الاعدادية : مجلة كلية التربية ، مجلد 26(1) ، 2010 .
- عماد محمد احمد مخيمر ؛ مقياس الصلابة النفسية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2012.
- عماد مخيمر ؛ الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات بسيطة في العلاقة بين الضغوط واعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعة : مجلة المصرية للدراسات النفسية ، مجلد (7) ، 2010.
- Hannah , T.E, and morresse .C .correlates of , psychological hardiness in Canadian adolescents journal of social psychology ,1990 ,vol 127(4).
- Hensly LD . tennis skills test manual , (1989) . quoted tracy , pellet and c

ملحق (1)

مقياس الصلابة النفسية

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
-1	ما من شي مكنه اعاقتي عن تحقيق اهدافي المستقبلية			
-2	المبدأ والقيم التي اتمسك بها تعطي حياتي قيمة حسنه			
-3	التزام بمواعيد الدروس			
-4	لدي قيم وعقائد احافظ عليها مع اساتذتي وزملائي			
-5	ابادر بمساعدة الزميل حتى لو كان لا يحبني			
-6	اتقبل ملاحظات المدرسين وانتقادات الزملاء في حالة عدم الاداء الصحيح بصورة ايجابية			
-7	احزن بشدة عندما يبتعد احد زملائي نتيجة سوء فهم بيننا			
-8	لا استسلم بوجه اول عقبة تؤثر على مستقبلي			
-9	بعض زملائي يطلقون علي بالطالب المسالم			
-10	اهتمامي موجهة نحو تحقيق ذاتي ولا يمكنني التفكير في اي شيء اخر			
-11	اسعى للنجاح لإسعاد اسرتي واساتذتي وزملائي			
-12	استسلم بسهولة عندما أخذ درجات قليلة			
-13	فشلي المفاجئ لا يدفعني للعدوانية والتهور			
-14	اشعر بان الحياة مليئة بالأشياء التي تجعلها ذات قيمة			
-15	ابذل اقصى جهدي لتحقيق طموحي			
-16	اعمل اي شيء حتى يمكنني تحقيق احلامي			
-17	ايماني بنفسي يجعلني اتجاوز المواقف الصعبة في حياتي			
-18	اضع خططي المستقبلية في حدود قدرتي حتى اتمكن تحقيقها			
-19	ما احققه من نجاح في اعماله يرجع لقدراتي وليس للحظ والصدفة			
-20	النجاحات المتكررة بالعمل والكفاح وليس بالصدفة			
-21	ارجح اشباب الفشل لضعف قدراتي وامكانياتي الذاتية			

			تحقيق اهدافي ينتج من تخطيطي لهذه الاهداف	-22
			ان الحظ وهم نخلفه لنعلق عليها نتائج اعمالنا	-23
			الكسب المادي ليس هو هدفي من الشهادة اما لتحقيق كياني	-24
			ان للصدفة والحظ دوراً مهماً في حياتي	-25
			اتحكم في كل انفعالاتي المتعلقة بأسرتي ودراستي	-26
			التخطيط السيء لأمر حياتي يؤدي لنتائج سيئة	-27
			اتحكم بمشاعري اثناء الاداء مع زملائي	-28
			الانتظام بمواعيد الدروس يساعد على رفع قدراتي	-29
			استطيع الدراسة بدون مدرس	-30
			اعتقد ان قدراتي لها تأثير واضح في التفوق والحصول على الدرجات العالية	-31
			متعة حياتي عندما اتمكن من التغلب على الظروف الصعبة	-32
			اتجنب حدث المشكلات اثناء الدوام وذلك بحلها سريعاً	-33
			احب المحاولات التي تفوق مقدرتي حتى اتغلب على انفعالاتي السلبية	-34
			قدرتي كبيرة على المثابرة والتفوق حتى النهاية	-35
			اشعر بأن الخوف يقف حائلاً بيني وبين قدرتي على التحدي	-36
			يعجبني منافسة الزميل اكثر من مساعدته	-37
			اثناء محاولاتي اكافح بأقصى ما استطيع من وسيله حتى لو كنت فاشلاً	-38
			اشعر بالقلق اذا طرأ أي ظرف يؤثر على دراستي	-39
			عند التفوق على زميل اجد متعتي على التفوق على ما يليه	-40
			مواجهتي للظروف الضاغطة التي تواجه حياتي هي اختبار حقيقي لقدراتي الذاتية ومحاولاتي	-41
			اتمتع بحب المغامرة والمجازفة في تحقيق طموحاتي مع اناس جدد	-42
			اخشى الزميل الذي يتميز بالعدوانية	-43
			اتجنب الزميل القوي لأنني اخشى الفشل امامه	-44
			قلة حدوث تغيرات في حياتي يشعرني بالملل	-45
			الوصول الى النهاية في اعمالي يشعرني بطاقة اضافية معنوية عالية	-46
			حدوث تغير في حياتي غير مهم لكن المهم هو القدرة على مواجهته	-47

ملحق (2)

أسماء الخبراء والمتخصصين في علم النفس والتنس الارضي

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص ومكان العمل
-1	أ.د.	عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
2	أ.د.	سعاد سبتي	الارشاد التربوي والنفسي /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
-3	أ.م.د.	عير داخل	تدريب فلسجة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
-4	أ.م.د.	وردة علي	الاختبارات والقياس . العاب المضرب/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
-4	م.د.	شهباء احمد	علم النفس . كرة الطائرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد
-5	م.د.	نازك صبحي	طرائق تدريس . العاب المضرب / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد
-6	م.د.	وفاء فائق	تعلم . العاب المضرب /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

ملحق (3)

فريق العمل المساعد

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص ومكان العمل
-1	أ.م.د	وردة علي	الاختبارات والقياس . العاب المضرب / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
-2		براء عبد الحسين	طالبة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
-3		رواء ح . . ميد	طالبة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد