

التوافق النفسي وعلاقته بروح التحدي للاعبين أندية محافظة النجف الاشرف الشباب بكرة اليد
أ.م.د. فاضل كردي شلاكة ، علي جبار مرهج
العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Dr.Fadhil_67@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث الى:

- 1- التعرف على التوافق النفسي وروح التحدي للاعبين أندية محافظة النجف الاشرف الشباب بكرة اليد .
 - 2- التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي وروح التحدي للاعبين أندية محافظة النجف الاشرف الشباب بكرة اليد.
- واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية ، وتحدد مجتمع البحث بلاعبين أندية محافظة النجف الاشرف الشباب بكرة اليد والبالغ عددهم (50) لاعب ثم اختير عينة منهم من ناديي الكوفة والنجف بواقع (30) لاعب بصورة عشوائية لتطبيق مقياسي التوافق النفسي وروح التحدي، وتم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج.
- الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي ، روح التحدي ، كرة اليد

Psychological compatibility and its relationship with the spirit of challenge among the young players of the clubs of Najaf Governorate in Handball

Assistant Prof.Dr.Fadhil Kurdi Shalaka, Ali Jabbar Merhej

Iraq. University of Kufa. College of Physical Education and Sports Sciences

Dr.Fadhil_67@yahoo.com

Abstract

The research aims to:

1. Identify the psychological compatibility and spirit of challenge among the young players of clubs of Najaf Governorate in handball .
2. Identify the relationship between psychological compatibility and the spirit of challenge among the young players of clubs of Najaf Governorate in handball .

The two researchers used the descriptive approach in the two methods of survey study and correlation relations, and the research community identified the young players of the clubs of Najaf Governorate in handball, which amounted to 50 young players, then selected a sample from the Kufa and Najaf clubs by (30) players randomly to apply the measures of psychological compatibility and spirit of challenge, using appropriate statistical treatments to get the results.

Key words: psychological compatibility, spirit of challenge, handball

1- المقدمة:

أخذ الباحثان المختصون في المجال الرياضي إلى دراسة أدق التفاصيل التي تؤدي إلى تقارب المستويات للوصول إلى الأهداف التي يسعى إليها القائمون والمسئولون كافة للفوز في المباريات، وتحظى لعبة كرة اليد بمكانة كبيرة في اغلب دول العالم لما توفرها من متعة وإثارة للاعبين والمتابعين لها من مختلف شرائح المجتمع، بحيث شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالبحث والتقصي عن طرائق وأساليب جديدة في طرق تدريبها، فضلاً عن الاعتماد على الأسس العلمية لمحددات عملية اختيار اللاعبين الذين يمتلكون استعدادات وقابليات تمكنهم من الدخول فيها والتنافس من خلال معرفة العوامل والمتغيرات النفسي المهمة ومن هذه المتغيرات هي التوافق النفسي وروح التحدي، ولكي يستطيع اللاعب التعامل بفاعلية مع الضغوطات النفسي التي تواجهه والتكيف معها للوصول إلى أعلى مستوى يجب السيطرة وتنمية هذه المتغيرات، إذ تعد التوافق النفسي عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر (التنظيم العاطفي)، والقدرة على حل المشاكل، فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وهي امتلاك اللاعب لمجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام، والقدرة على التحدي، والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية ويحتاج اللاعب إلى العديد من المتطلبات التعليمية في متغير التوافق النفسي وروح التحدي والتحكم فيها في بداية كل موسم رياضي، إذ توصلت الكثير الدراسات بأن للتوافق النفسي وروح التحدي تأثيراً فعالاً في سلوك الفرد وشخصيته، و في طبيعة إدراكه للبيئة ومن ثم في طريقة سلوكه . لذلك فأنهما إحدى العوامل المؤثرة في توجيهه السلوك وتحديد في مباريات كرة اليد.

ومن هنا تجلت أهمية البحث في الاهتمام في المتغيرات النفسي المهمة منها التوافق النفسي وروح التحدي من خلال الاستعداد النفسي الجيد لكي يتمكن اللاعب من القيام بالأداء الدقيق ومواجهة كافة الظروف المتغيرة المباريات ، ومن هنا لا بد من دراسة طبيعة التوافق النفسي وروح التحدي ومعرفة العلاقة بينهما.

ومن خلال إطلاع الباحثان ومتابعتهم للاعبي كونهم مختصين في كرة اليد ، وجدوا إغفال أو قلة اهتمام القائمين على العملية التدريبية بالجانب النفسي الذي أصبح اليوم من أهم الجوانب تأثيراً الحياة العامة والعامل الحاسم لأغلب الفرق الرياضية المتقاربة المستوى ، ومن هذه الموضوعات هي التوافق النفسي وروح التحدي الذين أخذتا خصوصيتهما كونهما إحدى أهم المتغيرات النفسي المهمة والذي يؤثران في سلوكيات اللاعب وبالتالي ينعكس على سلوكهم في المباريات لذا لجأ الباحثان إلى دراستها ومعرفة العلاقة فيما بينها.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على التوافق النفسي وروح التحدي للاعبى أندية محافظة النجف الاشرف الشباب بكرة اليد .

2- التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي و روح التحدي للاعبى أندية محافظة النجف الاشرف الشباب بكرة اليد.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث : تحدد مجتمع البحث بلاعبى أندية محافظة النجف الاشرف الشباب بكرة اليد من نادي الكوفة والنجف والبالغ عددهم (50) لاعب , واختير عينة منهم بلغ عددها (30) لاعب بصورة عشوائية وأيضاً (10) لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

2-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت عدد (1).

- حاسبة محمولة نوع(Dell) عدد (1).

- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).

2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات والمقاييس .

- الملاحظة .

- الاستبانة.

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 إجراءات اختيار مقياس التوافق النفسي وروح التحدي:

استعمل الباحثان مقياس التوافق النفسي (علي جبار مرهج , 2019 , ص122) وقد احتوى المقياس على (43) فقرة (ملحق 1) ، وكانت الإجابة على الفقرات بخمس بدائل ، إذ كانت أعلى درجة على المقياس هي (215) أما اقل درجة فهي (43) درجة. أما مقياس روح التحدي تم الاعتماد على مقياس الباحثة (لمياء يحيى عطوان) (لمياء يحيى عطوان , 2016 , ص171) والذي يتكون من (60) فقرة يجيب عنها المفحوصين وفق خمسة بدائل هي (بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا). ومن أجل تطبيق المقياسين قام الباحثان بعرضهما على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ملحق 3) في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس , لغرض تقويمها والحكم عليهما من حيث صلاحيتهما في ما وضع لأجلهما وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياس بعدها قام الباحثان باستخراج قيمة (كا²) المحسوبة لاتفاق الخبراء والمختصين وقبول ترشيح الفقرات الذي تكون قيمة (كا²) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) , وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين عدد الموافقين وقيم (كا²) المحسوبة والدلالة المعنوية لفقرات مقياس التوافق النفسي وروح التحدي

المقياس	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء غير الموافقين	قيمة (كا ²) المحسوبة	الدلالة
التوافق النفسي (جميع الفقرات)	6	صفر	6	معنوي
روح التحدي (جميع الفقرات)	6	صفر	6	معنوي

وبعد أن تمت الموافقة على صلاحية الفقرات والاختبار من قبل السادة الخبراء, قام الباحثان بوضع تعليمات للإجابة عن فقرات المقياسين (ملحق 1) حيث إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المجيب الجواب الصحيح حيث تم التأكيد على البساطة بالكلمات

ووضوح المعاني والتأكيد على الدقة والصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس

وأعلام المفحوصين بأن إجاباتهم سوف تكون سرية ولغرض البحث العلمي فقط.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية مقياسي التوافق النفسي وروح التحدي:

بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياسين قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/4/15 للكشف عما يأتي:

- 1- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياسين للاعبين.
- 2- التعرف على الوقت المستغرق لإجابة على المقياسين.
- 3- التعرف على ظروف تطبيق المقياسين وما يرافقه من صعوبات.
- 4- التأكد من وضوح المقياسين للعينة.
- 5- تكون للباحثين تدريباً عملياً للوقوف بنفسهم على السلبيات والإيجابيات التي تقابلهم في أثناء إجراء الاختبار الرئيسي.
- 6- استخراج معامل ثبات .

2-4-3 الأسس العلمية لمقياسي التوافق النفسي وروح التحدي:

إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السيكومترية التي يجب توفرها في المقياس التحدي ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص من أجل ضمان جودة وصلاحيته المقياس المستخدم بالقياس والتقييم.

أ- صدق المقياسين : وقد تحقق الباحثان من صدق المقياسين من خلال مؤثر صدق المحتوى أو المضمون والذي غالباً ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنية للتحقق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلاً أم لا عندها عرض على مجموعة من الخبراء والمختصين ينظر ملحق (2) لإقرار صلاحية المقياس.

ب- ثبات المقياسين : تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار لاختبار للمقياس والاختبار على العينة الاستطلاعية ، إذ تم الاختبار يوم بتاريخ 2019/4/15 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2019/4/27 وبعد تفريغ البيانات استخرجت قيمة (ر) ومنها توصل الباحثان إلى أن مقياس التوافق النفسي يتمتع بدرجة ثبات عالية ، إذا بلغت قيمة (ر) (0.93) ، أما مقياس روح التحدي فإنه يتمتع بدرجة ثبات عالية أيضاً، إذا بلغت قيمة (ر) (0.90) .

2-4-4 التجربة الرئيسية مقياسي التوافق النفسي وروح التحدي:

أجرى الباحثان تطبيق مقياسي التوافق النفسي وروح التحدي على أفراد العينة البالغ عددهم (30) لاعباً يمثلون لاعبي أندية محافظة النجف الاشرف الشباب بتاريخ 2019/4/18, وإن الغرض الأساسي من التجربة الأساسية هو تطبيق فقرات المقياسين على عينة البحث .

2-5 الوسائل الإحصائية: قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج الوسائل الآتية:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

3- عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها الباحثان:

3-1 التعرف على التوافق النفسي وروح التحدي والعلاقة بينهما:

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بالتعرف على التوافق النفسي وروح التحدي ومعرفة العلاقة بينهما لدى لاعبي أندية محافظة النجف الاشرف الشباب بكرة اليد تم حساب الدرجة الأندية لكل لاعب فان أعلى درجة يحصل عليها اللاعب في مقياس التوافق النفسي هي (215) وأدنى درجة هي (43) فقد تبين إن أعلى درجة تم الحصول عليها (188) وأدنى درجة (99) لنتائج أفراد العينة البالغة (30) لاعب , ولأجل معرفة طبيعة واقع التوافق النفسي للعينة كلها , تم حساب الوسط الحسابي للعينة وظهر انه يساوي (169.33) وبانحراف معياري (3.77) وهي جميعها أعلى من الوسط النظري للمقياس والبالغ (143 درجة) , وكما مبين في الجدول (2). أما مقياس روح التحدي فان أعلى درجة يحصل عليها اللاعب في المقياس هي (300) وأدنى درجة هي (60) فقد تبين إن أعلى درجة تم الحصول عليها (276) وأدنى درجة (177) لنتائج أفراد العينة البالغة (30) لاعب, ولأجل معرفة طبيعة واقع روح التحدي للعينة كلها , تم حساب الوسط الحسابي للعينة وظهر انه يساوي (229.77) وبانحراف معياري (3.98) وهي جميعها أعلى من الوسط النظري للمقياس والبالغ (225 درجة).

الجدول (2) يبين نتائج العينة في مقياس التردد التحدي التوافق النفسي وروح التحدي

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
التوافق النفسي	169.33	3.33	0.88	0.000	معنوي
روح التحدي	229.77	3.98			

يتبين من الجدول (2) أن قيمة (sig) أقل من قيمة مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (29) ، وهذا يعني أن اللاعبين يتمتعون بتوافق نفسي وروح تحدي جيدة ويمكن تفسير ذلك باعتبار المتغيرات النفسية وما لها من أهمية وتأثير في فعال في الحياة العامة والذي ينعكس بالتالي على نتائج اللاعب وسلوكه أو أدائه ، إذ يحتاج اللاعب إلى التوافق النفسي وروح تحدي عالي وخاصة في كرة اليد لخصوصيتها وكونها من الألعاب الصعبة والبدنية ، لان التوافق النفسي تعني التحكم والانسجام بالانفعالات الداخلية والخارجية التي يتعرضون إليها في تعلم المهارات والمواقف المتنوعة وخاصة في لعبة كرة اليد ، لذا فان اللاعب اذا توفرت له مجموعة من المتغيرات النفسية ومنها التوافق النفسي وروح التحدي، لانهما "من العوامل المهمة والأساسية من عوامل الشخصية في تحسين الأداء التحدي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات الصحية" فضلا عن أنهما يعملان كحاجز يحول بين اللاعب والإصابة الجسمية المرتبطة بلعبة كرة اليد فاللاعب ذو الشخصية الصلبة يتعامل بصورة جادة وفعالة مع الضغوط التي يواجهها في عملية التعلم ، كما يميل للتفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر الضغط، لذلك فإنه يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، وعليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بضغوط المباريات او الحياة العامة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أن اغلب لاعبي كرة اليد يتمتعون بتوافق نفسي وروح تحدي جيد .
- 2- هنالك علاقة طردية بين التوافق النفسي وروح التحدي .
- 3- كلما زاد التوافق النفسي وروح التحدي كلما كانت النتائج أفضل.

التوصيات:

1- استخدام المدربين لمقياسي التوافق النفسي وروح التحدي لمعرفة توجهات اللاعبين وما هو مستوى المتغيرات النفسي لديهم لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات للاعبين.

2- كما يقترح الباحثان:

أ- إجراء دراسة مماثلة على فئة اللاعبين .

ب- إجراء دراسة تتناول العلاقة بين التوافق النفسي وروح التحدي وبعض المتغيرات النفسي الأخرى .

ج- إجراء دراسة مقارنة بين المتغيرات لعدد من الألعاب الرياضية الفردية والفرقية.

د- إجراء مقارنة بين اللاعبين واللاعبات في جميع الألعاب.

المصادر

- علي جبار مرهج . فاعلية برنامج إرشادي (علاجي سلوكي) في التوافق النفسي الاجتماعي والتردد النفسي للاعبين كرة اليد الشباب , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة الكوفة , 2019

- لمياء يحيى عطوان . روح التحدي وعلاقته بأبعاد التوجه نحو المنافسة لدى لاعبي العاب القوى في أندية المنطقتين الوسطى والجنوبية بالعراق , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة ذي قار , 2016

الملحق (1)

مقياسي التوافق النفسي وروح التحدي الذي تم عرضهما على السادة الخبراء بصيغتهما النهائية

عزيزي اللاعب

بين يديك مجموعه من الفقرات التي تعبر عن بعض المواقف التي تواجهك في حياتك اليومية , ارجو التفضل بالإجابة عليها بدقة وتأتي وذلك باختيار احد البدائل الموجودة امام كل فقره , والمثال التالي يوضح طريقة الإجابة:.

- إذا كانت الفقرة تنطبق عليك تماما ضع علامة (√) تحت اختيار (كثير جدا)
- إذا كانت الفقرة تنطبق عليك ضع علامة (√) تحت اختيار (كثير)
- إذا كانت الفقرة تنطبق عليك احيانا ضع علامة (√) تحت اختيار (نادرا ما)
- إذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك ضع علامة (√) تحت اختيار (نادرا)
- إذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك تماما ضع علامة (√) تحت اختيار (قليل جدا)

ملاحظة

- 1- إن الإجابة ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .
- 2- ستبقى إجابتك سرية لا يطلع عليها سوى الباحث

مع جزيل الشكر

ت	الفقرات	كثيرا جدا	كثيرا	نادرا ما	نادرا	قليل جدا
1	أكون متماسكا وهادئا في المواقف المحرجة مع زملائي في الفريق					
2	اشعر إنني راض عن قدراتي البدنية والمهارية والعقلية					
3	اشعر بالخجل عند الحديث مع الآخرين					
4	اشعر إنني مستقر في فريقي					

5	أجد نظام الفريق والنادي صارما أكثر مما يجب
6	أشارك اللاعبين أفراحهم وأحزانهم
7	اشعر بالراحة أثناء وجودي مع زملائي اللاعبين
8	احترم دوري بالفريق
9	استمتع بالحديث مع زملائي اللاعبين
10	يقدر مدربي ذكائي
11	علاقتي الاجتماعية بأصدقائي متوترة
12	أعاني من الشعور بالذنب
13	أتوقع الفشل في اغلب المباريات التي أشارك بها
14	أتمنى إسعاد فريقي
15	افتخر بانتمائي الى فريقي
16	أحب البقاء مع الفريق أطول وقت ممكن
17	تراودني المخاوف إثناء السفر مع الفريق
18	أهدافي تفوق حدود قدراتي البدنية والمهارية
19	تربطني الصداقة الاخوية بزملائي في الفريق
20	اشعر بان أفراد فريقي يحترموني
21	اشعر بالرضا عن مركزي باللعب
22	افتخر بانتمائي الى مجتمع كرة اليد
23	يتغير مزاجي بسرعة بين الفرح والحزن
24	اشعر بأنني افهم نفسي
25	أجد صعوبة تادية التزاماتي وواجباتي التدريبية
26	أثق بقدرتي على تحقيق نتائج جيدا في الفريق
27	أعاني من الشرود الذهني
28	أتمكن من اتخاذ القرارات المهمة في حياتي
29	أبادر الى مبادلة الاحاديث مع زملائي و اصدقائي بدون احراج
30	أود ترك النادي والفريق
31	استعيد هدوئي بعد زوال سبب الاستثارة
32	اعتقد إنني سوف أحقق أحلامي في المستقبل
33	اشعر إنني محظوظ بعلاقتي مع الآخرين
34	ينتابني الشعور باليأس من اداره النادي او الفريق
35	أتمنى بان لا تقوتني أي وحده تدريبيه طيلة الموسم
36	اغضب بسرعة لأهون الأسباب
37	اتوقع ان اكون لاعبا ماهرا
38	افتخر بانتمائي إلى عائلة تساندي
39	اشعر بالسعادة والرضا لان علاقتي بزملائي اللاعبين مستقرة
40	تتصف علاقتي بإفراد أسرتي بأنها سيئة
41	اشعر بتعاطف الآخرين معي وحبهم لي
42	أسعى إلى تحقيق أهدافي في الحياة
43	اعتذر لزملائي في الفريق عندما أخطئ في حقهم

مقياس روح التحدي

ت	الفقرات	بدرجه كبيره جدا	بدرجه كبيره	بدرجه متوسطة	بدرجه قليله	بدرجه قليله جدا
---	---------	--------------------	----------------	-----------------	-------------	--------------------

1	يهمني جدا الاداء بأقصى طاقاتي				
2	اتوقع ان يفتح لي الانجاز العالي ابواب المستقبل				
3	اسعى دائما اكون بمستوى اللاعبين المتميزين				
4	لا اهتم بتثقيف نفسي				
5	لا ابذل اقصى جهدي في التدريب والمنافسات				
6	امتلك قوه وجراه خلال المنافسة				
7	احلم بالمركز والمكانة العالية بالمجتمع الرياضي				
8	لا املك الشجاعة للأقدام على تمرين معقد				
9	يمثل الفوز هدف اطمح له دوما				
10	لدي قدره على تحمل المسؤولية				
11	اتمنى ان اصبح مشهورا بالمستقبل				
12	الرغبة في انجاز كل اهدافي				
13	انا من النوع الذي يستسلم بسهولة في المنافسة				
14	اطمح ان اكون احسن لاعب بالمنافسة				
15	لدي امكانيه اعادة الاداء بجوده لأحراز الفوز بالمنافسة				
16	اصمم على الفوز على الرغم من الصعوبات				
17	اخشى المنافس الذي يوجهني				
18	يتحسن ادائي كلما زادة الصعوبة في الاداء				
19	تظهر قدراتي بالمواقف الحساسة في المنافسة				
20	الساحة والميدان مثيره يتطلب الاستمرار بها				
21	انتافس بحماس بحالة وجود تحدي من منافس				
22	لا اعمل على حل الصعوبات التي توجهني				

					23	اتجنب تحدي المنافسين الاقوياء
					24	لا استطيع التدريب العنيف لفترات اسبوعيا
					25	استمتع بالمنافسة اكثر من التدريب
					26	لا اتصف بالإصرار عند خوضي المنافسات
					27	لا انجز بدقه كافة المهام بالتدريب
					28	اتنافس بقوه عند محاولة انجاز هدف معين
					29	اسعى دائما لتفوق على المنافسين
					30	احاول ان اقدم اداء افضل من الاداء السابق
					31	افضل ممارسة رياضتي على أي عمل اخر
					32	التدريب الجدي يمكنني من التغلب بالمنافسة
					33	القدرة بقيام اداء ناجح بعد اداء فاشل بفعاليتي
					34	ليس لدي الرغبة بالتفوق والانجاز في فعاليتي
					35	لا اتميز بالجدية والمثابرة لتحقيق الفوز
					36	استمر بالتدريب مهما تعرضت الى انتقادات
					37	اتحمل صعوبة أي عمل يراه الاخرين صعب ولأيمكن تحمله
					38	ارفض الاستسلام للتعب
					39	قبل المنافسة الهامه اشعر بالتفائل
					40	احاول بكل جهدي ان اكون افضل لاجب
					41	انا اخشى الهزيمة
					42	قدرتي على تحمل الضغط في التدريب والمنافسة ضعيف
					44	لدي ثقه كبيره في ادائي وامكانياتي

					45	عندما تتراكم المتاعب لا تستطيع التغلب عليها
					46	اشعر بالخوف والارياك عندما لعب
					47	احرص على عدم اثاره منافسي
					48	لا اتحكم في انفعالاتي خلال المنافسة
					49	اميل للبحث عن اسلوب جديد بالتدريب
					50	اندمج مع اللاعبين اكثر من الابتعاد عنهم
					51	استطيع التركيز بشكل ايجابي بالمنافسات القادمة
					52	انا دائم التفكير بكيفية تطوير مستواي الرياضي
					53	لا أعقد علاقات وصدقات مع الاخرين
					54	دائما اخذ الامور ببساطه ودون تعقيد
					55	اكرر محاولات خاطئة ولا اصححها
					56	اتعامل في يسر مع الاخرين
					57	لا احتفظ بهدوني عنده مضايقة الاخرين لي
					58	لا اقف عنده مستوى محدد بل ارجب الاحسن
					59	احاول ان افهم وجهة نظر الزملاء الاخرين
					60	استبعد من تفكيري الهزيمة او الفشل بالمنافسة

الملحق (2) بأسماء الخبراء الذين أعتمدتهم الباحثان في الأمور المتعلقة بإجراءات البحث

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1-	أ.د. عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
2-	أ.د. ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
3-	أ.د. حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل

4-	أ.م.د. خالد شاكر حسين	كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
5-	أ.م.د. محسن محمد الوزان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
6-	م.د. أيمن هاني عبد	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة