مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية /المجلد 22/ العدد 3: 2014

التحمل النفسمُ وعلاقته بقلق المنافسة لدشُ لإعبات الكرة الطائرة

شيماء علي خميس جامعة بابل / كلية الدراسات القرانية

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على مستوى التحمل النفسي ومستوى قلق المنافسة والعلاقة بين المتغيرين لدى لاعبات الكرة الطائرة المشاركات في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى و الجنوبية للعام الدراسي 2012–2013 حيث افترضت الباحثة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين مستوى التحمل النفسى وقلق المنافسة للاعبات.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبات الكرة الطائرة المشاركات في هذه البطولة والبالغ عددهن (44) لاعبة وبواقع أربع فرق لاربع جامعات وهي (بابل،البصرة، ميسان،كربلاء) وهن يمثلن مجتمع وعينة البحث حيث تم اختيار هن بالطريقة العمدية والادوات المستخدمة في البحث مقياسي التحمل النفسي وقلق المنافسة واستنتجت الباحثة ان اللاعبات التمن بتحمل نفسي منخفض على الرغم من تفاوته بين الجامعات اما مقياس قلق المنافسة فقد كان مرتفع وايضا ظهور تفاوت في منتفض على الرغم من تفاوته بين الجامعات اما مقياس قلق المنافسة فقد كان مرتفع وايضا ظهور تفاوت في نتائج المقياس بين الجامعات وذلك لاسباب كثيرة سيتم شرحها في البحث وقد السنة واستنتجت الباحث وقد مرتفع وايضا ظهور تفاوت في نتائج المقياس بين الجامعات وذلك لاسباب كثيرة سيتم شرحها في البحث وقد الدراسية الوصت الباحثة ان أوصت المستمر اللاعبات وزيادة المشاركات الخارجية والداخلية خلال السنة

Abstract

The research aims to identify the level of stress of psychological and the level of competition anxiety and the relationship between them to the players(female) of the volleyball which took part in the competition of the Iraqi universities for the south area for the year 2010-2011.the researcher suppose that a relationship statistically significant correlation between the level of stress of psychological and level of competition anxiety for the players(female), and the researcher used the descriptive manner survey and the way relation connectivity to their appropriateness to the nature of research. And society of research the players(female) of Volleyball, which took part in this competition, there were (44) players. which divided to four teams to four universities. There are (Babylon, Qadisaih, Misaan, and Bus rah). And these universities represents society and sample of research, which selected by intentional way. The tools are used in research (scale of psychological stress and scale of competition anxiety). Then the researcher get on this result: the players(female) have low psychological stress in spite of the deferent between the universities, and anxiety of competition it was high, and deferent with the universities, and that because many reasons which will explain it during the research. The researcher recommends with necessary of continues psychological properties to the players, and increase participates which increase the psychological stress to the player(female) and little competition anxiety which consist from the little competition .

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية /المجلد 22/ العدد 3: 2014

1- التعريف بالبحث

1–1 المقدمة وأهمية البحث:–

ان تعدد الالعاب الرياضية واختلاف قدرات اللاعبات بدورة يخلق صفات نفسية خاصة بكل لعبة ولعبة الكرة الطائرة واحدة من هذه الالعاب التي تتطلب من اللاعبه ان تمتلك سمات معينه كما ان طبيعة المنافسات وما تصاحبها من احداث تولد حاله نفسية للاعبه تختلف من شخص لاخر والتحمل النفسي وقلق المنافسة سمات نفسية ضرورية من الواجب الاهتمام بها لانها تمثل العقل المسير لباقي القدرات البدنية فأن ارتفاعها او انخفاضها يؤثر بالتالي على نتائج الفريق ككل بأعتبار ان الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة اساسية للاعبه ، لذا انخفاضها يؤثر بالتالي على نتائج الفريق ككل بأعتبار ان الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة اساسية للاعبه ، لذا انخفاضها يؤثر بالتالي على نتائج الفريق ككل بأعتبار ان الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة اساسية للاعبه ، لذا انخفاضها يؤثر بالتالي على نتائج الفريق ككل بأعتبار ان الاهتمام بالناحية النفسية وان لا تستثار وهذا يتولد من التحمل النفسي الذي تمتلكه وبالتالي مدى امترارة ان تكيف طاقاتها وقدراتها النفسية وان لا تستثار وهذا يتولد من التحمل النفسي الذي تمتلكه وبالتالي مدى امتلاكها لهذه السمه سيؤثر ذلك بقلق المنافسة لديها وكل ذلك بي يتولد بعد ان لاعبه النوسي النفسية وان لا تستثار وهذا يتولد من التحمل النفسي الذي تمتلكه وبالتالي مدى امتلاكها لهذه السمه سيؤثر ذلك بقلق المنافسة لديها وكل ذلك يصب في سبيل تسجيل نتائج جيدة للفريق ولاجل الاستفادة من الجانب النفسي فلابد لنا من معرفة نوع العلاقة بين المتغيرين النفسيين وهما قلق المنافسة والتحمل النفسي وما لمهما من دور في التأثير على الادء المهاري للاعبة وهذا ما سنجدة في بحثنا الحالي.

1-2 مشكلة البحث: تعد عملية اعداد اللاعبه نفسيا من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب الاعداد الاخرى لذا فأن طبيعة التدريب وما تمتلكه اللاعبه من اعداد نفسي جيد أي من تحمل نفسي عالي للمواقف التي تواجهها والتي قد تعوق من ادائها المهاري وتؤثر في نتيجة الفريق فنجد هذا واضحا لدى لاعبات الكرة الطائرة عندما يتأثرن بالمواقف السلبية خلل المباراة فيفقدن الفريق فنجد هذا واضحا لدى لاعبات الكرة الطائرة عندما يتأثرن بالمواقف السلبية خلل المباراة فيفقدن الفريق فنجد هذا واضحا لدى لاعبات الكرة الطائرة عندما يتأثرن بالمواقف السلبية خلل المباراة فيفقدن الفريق فنجد هذا واضحا لدى لاعبات الكرة الطائرة التي تحدث خلال المواقف الملبية مثل التعب أو الصابين التعب أو السلوك الغير رياضي من الفريق المنافس.

لذا فمن خلال هذا العمل البحثي سنوفر الوسيلة المناسبة لقياس مستوى التحمل النفسي للاعبه وكذلك مستوى قلق المنافسة لديها فضلا عن التعرف على طبيعة العلاقة بين التحمل النفسي للاعبات الكرة الطائرة بقلق المنافسة لديهن فبو اسطة هذه الدراسة سنتمكن من مواجهه الحالات السلبية التي تحدث خلال المباريات من ضعف و انخفاض التحمل النفسي وكيفية توجيه اللاعبه للتحكم بأي ظرف صعب تواجهه والاستفادة من القلق بشكل ايجابي وليس سلبي.

1-3 هدفا البحث:

1- التعرف على مستوى التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى فرق الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية بالكرة الطائرة للاعبات للعام الدراسي 2012-2013 .

2- التعرف على علاقة التحمل النفسي بقلق المنافسة لدى لاعبات الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى
 و الجنوبية بالكرة الطائرة للاعبات للعام الدراسي 2012–2013 .

1-4 **فرض البحث:** هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى لاعبات فرق الجامعات العراقية بالكرة الطائرة للفتيات .

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : لاعبات فرق الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية بالكرة الطائرة للفتيات للعام الدراسي 2012-2013 .

مبلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية /المجد22/ العدد 3: 2014

1-5-2 المجال المكاني: طولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية في القاعة المغلقة فـي كليـة التربية الرياضية – جامعة كربلاء .
1-5-3 المجال الزماني: الفترة من 2012/12/2 ولغاية 2013/4/10 .
2- المراسات النظرية والدراسات السابقة: 2-1 الدراسات النظرية والدراسات السابقة: 2-1 الدراسات النظرية والدراسات السابقة: 2-1 مفهوم التحمل النفسي: الفد ظهرت تعاريف نظرية عديدة للتحمل النفسي ومن هذه التعاريف ما بـين الالحمال النفسي عبارة عن "قدرة الفرد على تحمل الاختلاف في الافكار والمعتقدات والسلوك بين الناس "
2-1 مفهوم التحمل النفسي: الفد ظهرت تعاريف نظرية عديدة للتحمل النفسي ومن هذه التعاريف ما بـين ان التحمل النفسي عبارة عن "قدرة الفرد على تحمل الاختلاف في الافكار والمعتقدات والسلوك بين الناس "
(بهاء متي، 2003) وكذلك هو القدرة على تحمل الالم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفيه سـيئه وهـو (بهاء متي، 2003) وكذلك هو القدرة على تحمل الالم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفيه سـيئه وهـو (بهاء متي النعام النعاد عقلي لمواجهه معتقدات وافكار وعادات تختلف او نتتاقض مع معتقدات هذا الشخص "(بهـاء متـي (بهاء متي التحمل النفسي عبارة عن "قدرة الفرد على تحمل الالم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفيه سـيئه وهـو (بهاء متي المناء متي ألفي يتاور في كونه قابلية وقدرة الرياضي على المعتوبة والضغط دون عواقب تكيفيه ماليعان التحمل النفسي يتبلور في كونه قابلية وقدرة الرياضي على ماستود على ما تتناقض مع معتقدات هذا الشخص "(بهـاء متـي (يولياء من المهار العداء التعاريف السابقه ان مفهوم التحمل النفسي يتبلور في كونه قابلية وقدر الرياضي على معلى ما منتاكه اللاعبه من خبرة رياضية وأبلية تحمل على تعمل دون اظهار العداء الحرين وهذا يعتمد على ما متاكه اللاعبه من خبرة رياضية وقابلية تحمل والتي تنول في قابلية تعمل والتي نتولد من المشاركات المستمرة في البطولات والمنافسات الخارجية والداخية فكل واحدة تتـوفر فيهـا معلى منوو واجواء تولد لدى اللاعبة الكثير من الخبرة وكيفية التعامل مع المواقف المختلفة مما يزيد مـي نقـة اللاحب ألفي في ما مالولان على معتوبي الفوز على الماناس .

2-1-2 النظريات التي فسرت التحمل النفسي:-

2-1 -2-1 نظرية كوباسا (قوة التحمل النفسي) القد اعتمد كوباسا في صياغته وتحديد مكوناته لهذه النظريه على مباديء الفلسفه الوجودية وتنظير علماء النفس الوجوديين مثل فرانكل الذي مهدت افكارة الـــى العديد من البحوث والدراسات التي قامت بها كوباسا وغيرها من الباحثين ، وتعني الوجودية محاولات الشخص ليحس بوجوده ثم يتولى مسؤوليه أعماله الخاصة كلما حاول ان يعيش طبقا لقيمه ومبادئه . (بهاء متي،2003).

ويرى فرانكل ان الافراد الذين يتمكنون من مواجهه احداث الحياة الضاغطة وتحديدها وتحويلها الــى منفعتهم الخاصة هم الذين يتمسكون بارادة الحياة ويجعلون لحياتهم هدفا والذي لا يستطيع ان يجعـل لحياتــه هدفا ومعنى فأنه سيعيش خبرة الاحباط الوجودي التي تعد من وجهه نظر فرانكل المصدر الرئيسي للسـلوك الشاذ .ولغرض التعامل مع الاحباط الوجودي هذا ابتكر فرنكل استراتيجيه علاجيه أطلق عليها علاج الفكـر وتعتمد على دور المعالج في مواجهه المريض لمسؤولياته تجاه وجوده ومساعدته على متابعة تحقيق القـيم المتأصله في الحياه.

2-1-2-2 نظرية فرويد والتحليل النفسي:يميل فرويد الى التقسيم الهرمي،ويقسم الشخصية الى ثلاثة أنظمة (الهو،الانا،الانا الاعلى) تكون معا الجهاز النفسي،وهذه الانسقة او الانظمة منفصلة ومتصلة في ان واحد ويؤكد فرويد على الجزء المنظم للشخصية الانا من خلال هذا الجزء يقدم تحليلا لمفهوم التحمل النفسي أي تحمل الانا،تحمل الذات.

ويرى فرويد ان اضطراب الصحة النفسية ونشوء العصاب يحدث بسبب الصراع بين منظم الشخصية ومكوناتها بسبب ضعف تحمل (الانا) وعدم قدرته على التوفيق او الوصول الى حل الصراع الذي يحدث بين هذه النظم ومطالب الواقع،وان فشل (الأنا) وعدم قدرته على التوفيق او حل الصراع الذي يحدث بسين نظم

مبلة جامعة بابل / العلوم النسانية /المبلد 22/ العدد 3: 2014

لشخصية من شأنه ان يهدد الأمن النفسي للفرد لذا يلجأ (الأنا) الى الوسائل الدفاعية في محاولة لتقليل الخطر وخفض التوتر والاحباط وزيادة تحمل الأنا(سيجموند فرويد ، 1066) .

2-1-2 **مفهوم قلق المنافسة:** كلمة القلق جاءت من الكلمة اللاتينية (Anxietes)،والتي تعني اضــطراباً فــي العقل ، وهو حالة نفسية عرفت في الماضي بحالات الهم والخوف التي تؤذي الانسان نفسياً

وجسمياً (سعاد سبتي ،1966)،كما يصعب التمييز بين القلق والخوف في حالات كثيرة،وذلك بسبب أوجه الشبه الموجود بينهما ، فكل منهما عبارة عن حالة انفعالية تنطوي على الضغط والتوتر الداخلي وكل منهما يستثار بشعور يتهدد الشخص ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس بشكل عام وعلم الفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة في احتلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او كليهما .

وقد اشار العديد من الباحثين الى ان القلق يعد بمثابة انذار او اشارة لتعبئة كل قـوى الفـرد النفسـية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه،كما قد يؤدي القلق اذا زاد عن حده الى فقـدان التـوازن النفسي "الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة" (محمد حسن علاوي ،1998) .

والقلق يمكن أن يكون قلقاً صحياً طبيعياً يؤدي الى وظيفة مهمة للفرد ، حين يحفزه الى درء الخطر عنه،ومن ثم يدفعه الى السلوك السوي،فيرى الدباغ (1983) أن القلق قد يساور كل انسان يقدم على عمل مهم،أوتجربة جديدة أو بحث جديد أو اختراع،أو مرحلة دراسية،لذلك يعتبر القلق محركاً لطاقات حضارية هائلة،واحياناً يسمى بالقلق الدافع الى التقدم أوالقلق الايجابي (فخري الدباغ ،1983) .

وهكذا فإن القلق يشتمل على عدة مكونات هي:مكون انفعالي (Emotional) يتمثل في مشاعر الخوف والفزع والتوجس والتوتر والهلع الذاتي والانزعاج،ومكون معرفي (Cognitivi) ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الادراك السليم للموقف والتفكير في عواقب الفشل والخشية من المستقبل لذا فنستطيع ان نكون مفهوم لقلق المنافسة من خلال ما ذكر سابقا في كونه حاله من التوتر العصبي التي تصيب اللاعبه قبل المباراة وأثنائها وتختلف شدة هذا التوتر بأختلاف درجة الخبرة للاعبه والنصائح التي يقدمها المدرب وغيرها من العوامل التي لها دور كبير في رفع أو خفض درجة القلق لديها .

القلق الموضوعي (Objective Anxiety):ويطلق عليه أحياناً أسم القلق الواقعي أو القلق السوي،ويحدث هذا في مواقف التوقع أو الخوف من فقدان شيء مثل القلق المتعلق بالنجاح أو التفكير بالمســـتقبل أو أمتحـــان أو انتظار نبأ مهم (حامد عبد السلام ،1977) .

القلق العصابي (Neurectic Anxiety):فيه يشعر الفرد بحالة الخوف الغامض والمنتشر وغير المحدد ، فيرى فرويد أن هذا النوع من القلق هو خوف من مجهول (نعيم الرفاعي،1981) .

القلق الذاتي (Egoistic Anxiety): فيه يشعر الفرد بالاثم عندما يكون القلق وكأنه نذير خطر ، فيشـير عباس (1980) الى ان مصدر القلق الذاتي كامن في تركيب الشخصية،فهو صراع داخل الــنفس ولــيس صراعاً بين الشخص والعالم الخارجي (عباس محمود ،1980) .

قلق التحصيل (Achievement Anxiety):هو استجابة سوية للضغط من خارج الفرد (القلق خارج المنشأ) أو (القلق المستثار) وهو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان،حيث تثير هذه المواقف في الفرد شــعوراً

مبلة جامعة بابل / العلوم الانسانية / المبلد 22/ العدد 3: 2014

بالخوف من مواجهة الامتحانات ، فالطالب الذي يخاف الرسوب في الامتحان ويقلق للنتائج المترتبة عليه يضاعف جهده من اجل التحصيل والنجاح (احمد محمد ،1988) .

حالة القلق وسمة القلق (State Anxiety - Trait Anxiety) قلق الحالة،وهو قلق مؤقت يرول بروال الخطر الذي يتعرض له الفرد وهو متغير بالنسبة للفرد الواحد حسب الموقف،أما سمة القلق،فهو صفة ثابتة نسبيا في الشخصية،ويستثار القلق بشكل غير عاد عند تعرض الفرد لأي موقف (احمد محمد عبد الخالق، 1990).

وللقلق اعراض مختلفة تظهر ملامحها على الانسان ، حين يتعرض لموقف مقلق له،وتنقسم الــى، الاعراض النفسية (Psychic Symptoms) التي تنتاب الفرد وقت تعرضه للقلق،فهي تجعله في حالــة مــن الضيق وانشغال الفكر والعجز عن التفكير السليم. أمـا الاعـراض الجسـمية (Physical Symptoms) فيمكن تحديدها ، اضطرابات التنفس،وزيادة ضربات القلب،وارتفاع ضغط الدم مع شـحوب الوجـه،وعرق، وارتجاف الاطراف،ودوار،واسهال، واتساع حدقة العين ، وعدم الاستقرار الحركي (احمد عزت، 1973) . 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث: ان طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الذي يهدف الى "جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لافراد عينة البحث "(محمد حسن علاوي واسامة راتب، 1999) .

3-2 مجتمع وعينة البحث: اشتمل مجتمع البحث على فرق الكرة الطائرة للفتيات المشاركات في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية للموسم 2012–2013 بواقع (4) فرق اما عينة البحث فقد تكونت من كل الفرق المشاركة والمتكونة من (4) فرق بواقع (44) لاعبه من المشاركات في هذه البطولة وكما موضح فى الجدول (1) .

• •	•		
النسبة المئوية	عدد العينة	الفرق	ت
%22,73	10	بابل	1
% 27,27	12	الكوفة	2
%27,27	12	البصرة	3
% 22.73	10	كربلاء	4
%100	44	المجموع	

جدول (1) يبين الفرق وعدد اللاعبات عينة البحث

3–3 أدوات واجهزة البحث:–

2– الملاحظه .

إما الاجهزة المستعمله:-

2- جهاز كومبيوتر نوع (puntium 4).

مبلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية /المجد22/ العدد 3: 2014

لفظية حيث يقيس الموقف الاول التحمل بدرجة عالية والموقف الثاني التحمل بدرجة معتدلة والموقف الثالث هو التحمل المنخفض وقد اعطيت لها الدرجات (1،2،3) وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين¹ وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع اجراء بعض التعديلات البسيطة في صياغة بعض الفقرات وظهر في صورته النهائية كما في الملحق (1).

اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة للاعبات الكرة الطائرة فقد تم الاعتماد على مقياس قلق المنافسة لــ(محمــد حسن علاوي ،1998) حيث يتألف المقياس من (45) فقرة يجيب عنها المختبر وعرض ايضا على الخبراء والمختصين الذين ذكروا سابقا وأبدوا ملائمته للعمل والشكل النهائي للمقياس يتوضح في الملحق (2) .

3-4-2 التجربه الاستطلاعيه: تم اجراء هذه التجربة بتاريخ 2012/12/12 على (4) لاعبات من لاعبات جامعة بابل وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبات للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والفقرات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين .

3-4-3 اسلوب تصحيح المقياس: يتكون مقياس التحمل النفسي من (16) موقف والاجابة عنها وفق ثلاثة مواقف وهي (عالية،معتدلة،منخفضة) وتعطى أوزان للمواقف (3،2،1) على التوالي للمواقف اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة فيتكون من (45) فقرة وتجيب اللاعبه عنها وفق اربعة بدائل وهي (أبدا تقريبا،احيانا، المقياس قلق المنافسة فيتكون من (45) فقرة وتجيب اللاعبه عنها وفق اربعة بدائل وهي (أبدا تقريبا،احيانا، دائما تقريبا) وتعطى درجات (4,3,2,1) على التوالي وتكون هذه الاجابة للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية .

3-4-4 حساب الدرجة الكلية: بما ان مقياس التحمل النفسي يتكون من (16) موقف فأن اعلى درجة للاعبه تكون (48) واقل درجة هي (16) والوسط الحسابي بلغ (35,43) والانحراف المعياري بلغ (4,32) اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة فيتكون من (45) فقرة لذا فأن أعلى درجة للاعبه هي (180) وأقل درجة هي (4,3) والانحراف المعياري بلغ (7,34) والوسط الحسابي بلغ (7,34).

3-4-5 الخصائص العلمية للمقياس:-

3-4-3-1 الصدق: يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد, اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولايقيس شيئا اخر" (مصطفى باهي ، 1990). وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين .

3-4-3 الثبات: تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس التحمل النفسي (0,83) ومقياس قلق المنافسة بلغ (0,85) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقياسين.

3-4-6 التجربة الرئيسية: وقد تم ذلك خلال فترة بطولة جامعات الفرات الاوسط للكرة الطائرة للفتيات في الفترة 2012 / 12 / 2012 حيث تم توزيع استمارات المقياسين على كل فريق ضمن عينة البحث البالغة (44) لاعبه وبعد تأشير المقياسين من قبل اللاعبات تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث .

- 1_ أ.د محمد جاسم الياسري:
- 2-:ـــــ أ.د فاهم الطريحي:
- 3– أ.د ياسين علوان اسماعيل:
 - 4-:__أ.د حسين ربيع:

كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل(اختصاص)علم النفس التربوي.

^{**} الساده الخبراء هم :

كلية التربية الرياضية /جامعة بابل (اختصاص) اختبارات وقياس. كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل(اختصاص)اختبارات وقياس. كلية التربية الرياضية /جامعة بابل (اختصاص)علم النفس الرياضي

مبلة جامعة بابل / العلوم النسانية /المبلد22/ العدد 3: 2014

5-3 الوسائل الاحصائية: تم استخدام نظام spss لايجاد الوسائل الاحصائية التالية :-(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط T لعينة و احدة، معامل ارتباط بيرسون) 4- عرض النتائج ومناقشتها:-بعد التعرف على التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث:-بعد ان جمعت البيانات كان لابد من التعرف على التحمل لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي و الوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول (2)

الدلالة		قيمة T	درجـــة	الوسط	الانحراف	الوسط	عــدد	الفريق
	الجدولية	المحسوبة	الحرية	الفرضى	المعياري	الحسابى	العينة	
معنوي	2,26	3.12	9	32	5,22	29	10	بابل
معنوي	2,20	4.18	11	32	2.23	29,44	12	الكوفة
معنوي	2,20	4.12	11	32	3,68	26,12	12	البصرة
معنوي	2,26	4.32	9	32	3,06	27,67	10	كربلاء
							44	المجموع

جدول (2) يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمتغير التحمل النفسي

فيتضح لنا من الجدول أعلاة بأن قيمة الوسط الحسابي كانت اقل من الوسط الفرضي لدى العينة مما يدل على امتلاكهن تحمل نفسي منخفض وبدرجات متفاوته والسبب في ذلك يعود الى قله المشاركات الخارجيه والداخلية التي تحدث نوع من التكيف لدى اللاعبات مما يرفع عامل التحمل النفسي لديهن من خلال التأقلم مع ظروف المباراة وهنا يأتي ايضا دور المدرب في توجيه اللاعبه الى عدم النرفزة والتحلي بالصبر عند التعرض لمواقف مفاجئة اثناء المباراة وخاصة تأثير الجمهور الذي يحاول ان يثير باقي الفرق ليقلل من تحملة النفسي وبالتالي يسبب الخسارة للفرق المنافسة وفوز الفريق المستضيف.

لذا نجد بأن القيم المحسوبة قد كانت أكبر من الجدولية عند درجات الحرية (9،11،11،9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الدرجات المحسوبة والجدولية اما بالنسبة لقلق المنافسة فأن الجدول (3) سيوضح قيمته لدى العينة والعلاقة بين الوسط الحسابي والفرضي وقيمه (T) المحسوبة والجدولية.

الدلالة		قيمة T	درجـــة	الوسط	الانحراف	الوسط	عــدد	النــــادى أو
	الجدولية	المحسوبة	الحرية	الفرضى	المعياري	الحسابى	العينة	الفريق
معنوي	2,26	20,78	9	112	5,12	122,34	10	بابل
معنوي	2,20	24,13	11	112	4,78	118,90	12	الكوفة
معنوي	2,20	20,90	11	112	3,67	121,45	12	البصرة
معنوي	2,26	25,17	9	112	5,15	119,68	10	كربلاء
							44	المجموع

جدول (3) يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمتغير قلق المنافسة

حيث يتضح لنا من خلال الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي هي أكثر من الوسط الفرضي مما يدل على امتلاك اللاعبات لقلق المنافسه بمستوى مرتفع لذا نجد ان قيمة الاختبار التائي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية عند مستوى دلالة (0,05) حيث ظهرت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنوية بين المحسوبة والجدولية ولكل فريق من الفرق المشاركة حيث يعود سبب ارتفاع قلق المنافسة الى اسباب عديدة ومنها خوف اللاعبة من الفريق المنافس وعدم امتلاكها الخبرة الكافية للتكيف مع ظروف اللعب،حيث" ان القلق والخوف والصراع النفسي تعد من اشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على الانجاز الرياضي" (كامل طة، 1981) .

مبلة جامعة بابل / العلوم النسانية /المبلد22/ العدد 3: 2014

4-2 التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث فلابد من ايجاد معامل الارتباط (بيرسون) وكما في الجدول (4).

مستوى الدلالية	قيمـــة ت الجدولية	قيمــــة ت المحسوبة	درجة الحرية	معامـــل الارتباط	المتغيرات	ت
غير معنوي	2.021	-5,71	42	0,27	التحمل النفسى قلق المنافسة	<u>1</u> 2

جدول (4) يبين معامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة لمعنوية الارتباط والجدولية ومستوى الدلالة

يتضح لنا من خلال جدول (3) ان العلاقة سالبة بين التحمل وقلق المنافسة و السبب في ذلك يعود الى عوامل العديدة ومنها ان قلة التحمل لدى اللاعبة نتج عن قلة الخبرة الرياضية وعدم التحكم في القابليات كما ان النصائح والتحفيز الناجح الذي يوفره المدرب للاعبه والظروف المحيطة لها دور كبير في زيادة الاداء المهاري خلال المباراة لذا " فالمدرب الناجح يعد ماهرا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبية في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور بأتجاة صحيح "(اسامة كامل راتب ،1995).أي توجيه الى التحكم بالغضب والنرفزة ومحاولة الاستفادة من النصائح المتوفرة في سبيل تحمل أي موقف مفاجيء تتعرض له اللاعبه أثناء المباراة وهناك اختلاف في درجة القلق قبل ظروف الشد النفسي المتعلق بالمنافسات الرياضية وخلاله وبعده،اذ ان التفكير بموقف يثير الشد والتوتر قبل حدوثه يؤثر في الوظائف الشخصية للرياضي،اما الاحتكاك الفعلي بذلك الموقف فانه يقلل من التاثير ودرجة انخاض وارتفاع مستوى القلق الذي يعتمد على نوع النشاط الرياضي.

فمن خلال ما ذكر فقد تحقق فرض البحث في وجود علاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة ولكن هذا التحمل يجب ان يكون مرتفع لكي يقلل من عامل القلق ويحقق نتائج جيدة أي يؤثر بصورة ايجابية في اداء اللاعبه المهاري ويتم ذلك من خلال الاعداد النفسي الجيد من قبل المدرب خلال فترة التدريب وتعويد اللاعبه على كيفية مواجهه الظروف الصعبة بتحكم وبدون عصبية من اجل الاستفادة من هذا بشكل ايجابي لرفع المستوى المهاري وتحقيق الانجاز الجيد للفريق.

1- الاستنتاجات والتوصيات:-

1-5 الاستنتاجات:

1- امتلاك لاعبات الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية بالكرة الطائرة تحمل نفسي منخفض وقلق نفسي عالي .

2- هناك علاقة عكسية بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى لاعبات الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى
 والجنوبية .

2-5 التوصيات:-

1- استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين واللاعبات من تحمل نفسي وقلق منافسة بصورة دورية .

2– اهتمام المدرب بجانب الاعداد النفسي للاعبات من اجل التحكم بمستوى التحمل وقلق المنافسة وجعلهما بالمستوى الجيد و الذي يحقق المستويات العالية للاعبات .

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية /المجلد22/ العدد 3: 2014

3- الاستفادة من المشاركات السابقة للاعبه في تحسين مستوى التحمل لديها وعدم التأثر بحالات الفشل التــي
تؤثر في مستوى اداء اللاعبه .
4– اعتماد احدى وسائل التدريب العقلي لخفض درجة القلق للاعبه وجعلها بالمستوى الجيد وذلك بعد نهاية
الاحماء وبداية المنافسة .
المصادر العربية:-
1– أحمد محمد عبد الخالق،حافظ أحمد خيري:حالة القلق وسمة القلق لدى فتيـــات مـــن المملكـــة العربيـــة
السعودية، مجلة العلوم الاجتماعية ، مج 16 ، العدد 3 ، 1988 .
2- احمد محمد عبد الخالق . أسس علم النفس،القاهرة ، دار المعرفة الجامعية ، 1990 .
3– أحمد عزت راجح. <u>أصول علم النفس</u> ، القاهرة ، المكتب المصري الحديث ، 1973 .
4– اسامة كامل راتب.علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات)، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995 .
5- بهاء متي روفائيل مرقس.التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي ،
رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة بغداد،كلية التربية / ابن رشد ، 2003 .
6– حامد عبد السلام زهران . ا <u>لصحة النفسية والعلاج النفسي</u> ، ط2 ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1977 .
7- حيدر ناجي حبش.التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربيــة الرياضــية/
جامعة الكوفة ، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل ، المجلد الثالث، العدد الثاني ، 2010 .
8– سيجموند فرويد معالم التحليل النفسي،ترجمة محمد عثمان نجاتي،القاهرة، دار النهضة العربية، 1966 .
9- سعاد سبتي عبود الشاوي.أثر اسلوب الارشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لــدى بنــات دور
الدولة، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد ، 1999 .
10- كامل طه الويس . <u>علم النفس الرياضي</u> ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل، 1981 .
11- فخري الدباغ.ا <u>صول الطب النفسي</u> ، بغداد، دار الطليعة للطباعة والنشر ، 1983 .
12- نعيم الرفاعي . الصحة النفسية ، دراسة في سيكولوجية التكيف ، ط ، دمشق ، 1981.
13- عباس محمود عوض مدخل في الأسس النفسية والفسيولوجية للسلوك، الاسكندرية،مصر بدار المعرفة
الجامعية، 1980.
14- محمد حسن علاوي موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1 ، مركز الكتاب للنشــر والتوزيـــع ،
القاهرة ، مصر ، 1998 .
15- محمد حسن علاوي،اسامة كامل راتب:البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم المنفس الرياضي،
القاهرة،دار الفكر العربي ،1999 .
16- محمد حسن علاوي بموسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين،ط1 ،القاهرة، دار الفكر العربي ، 1998.
17– مصطفى باهي:المعاملات العلمية والعمليـــة بـــين النظريـــة والتطبيــق,ط1,القـــاهره,مركز الكتـــاب
للنشر,1999.

مجلة جامعة بابل / العلوم الانسانية / المجلد 22/ العدد 3: 2014

 إذا رقض إهلك اختبارك لنوع الرياضة التي تحبيها وترغيبن بممارستها فآتك تقرير في اسباب رفضيم تتعيين غضبك عبدوء باختيارك إذا قررت ومجموعة من صديقاتك القبام بلعبه ترفيهية وكنت متحسبه لها كثيرا لكــنهن الجلــن تتغليل لوضع بيدوء مو حال العبة فأتك الأ قررت ومجموعة من صديقاتك القبام بلعبه ترفيهية وكنت متحسبه لها كثيرا لكــنهن الجلــن تتغليل لوضع بيدوء مو حال العبة فأتك الأ كنت تشاهين مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأتك تتمرين بالضيق تعاوين معارات مهراة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأتك تعارين بالضيع معنا تكونين بالضرم مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأتك تعمين الجوع لحين التهاء التدريب معنا تكونين بعدم الارتياح وين علي اللاحين تتحرين وتلز عجين كثيرا تتحلين الجرع لحين التوري علي اللغور تتحرين وترضين معال الأخرين على اللغور تتعوين بعدم الارتياح وحليك الاستياء تتعلين من غير الأخرين على اللغور تتعوين وترضين منعه الك تتعلين من عبدون تنوين على الأخرين على اللغور تتعوين وتضاين منه الك تتعلين وترضين منعه الله اذا اكنت بحاجة لشراع ملابس وياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأتك تتعرين وترضين وتنا تعجزين عن نك اللغور تتعرين وتضاين منعه الك تتعليز من من الحل والحالة المحرب فأتك تتعرين وتنايين منه الك تتعرين وتنفطين تتعرين وتنايين منه الك تتعرين وتنايين منا الحل والحالة المحرب تتعرين وتنايين منا الحل والحالية تتعرين وتنايين منا الحل والحالية تتعرين وتنايين من الحل والحالة المحكمية تتعرين وتنايين من الحل والحالة المحكمية تتعرين وتنفين من الحل والحالي من عنا لحل تتعرين وتنايين من الحل والحالي وعندان عن حليا ألك تتعرين وتنايين من الحل والحالة المحكمية تتعرين من وتعارين عنه الحل الحل تحاولين معالية لموال معرفة لمباراة معان ألدت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أقسا تتعرين من من الحل والحالة لمحكمية تتعرين وتنايين من الحل والحالة لما لحال الحال المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد ألف تتعرين من منالحال الحال الحال الحال الحال الماله المالي الحام والها المي تتفرين من منا الحل والحالي من منا ا	ملحق (1) معياس التحمل التفسي بصورته التهابية	
 ا أفض الملك المتوارك لنوع الرياضة التي تحبيها وترغين بممارستها قائك ا تفكرين في اسباب رفضيم ا تفكرين في اسباب رفضيم ا تفريخ و باختيارك ا أذ قررت وجموعة من صديقاتك القيام بلعبه ترفيهية وكنت متحسه لها كثيرا اكـنهن اجلـن ا أذ قررت وجموعة من صديقاتك القيام بلعبه ترفيهية وكنت متحسه لها كثيرا اكـنهن اجلـن ا أذ قررت وجموعة من صديقاتك القيام بلعبه ترفيهية وكنت متحسه لها كثيرا اكـنهن اجلـن ا أذ أكنت تشاهين مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما قائك تتقرين جلعه وتراج عبن كثيرا تقدرين بالضيق تقدرين بالضيق تقدمين بالمنجر تقدمين وتنا عبران الخرين على التأدير تقدمين وتز عبين الألارين على التأدير تقدمين وتز عبين الألارين على التأدير تقدمين وترفين الألاري على التأذير تقدمين وترا لين من عبر أن تظهري ذلك له أذا كنت بالحيم والابن المراب ويندو علك السبب تقدمين وترا الندن و الحالين مرف السبب تقدمين وترا الندن و المالية تقدمين منه الله المالية تقدمين منه الله المالية المالية تقدمين منه الله المالية تقدمين منه الله المالية تقدمين منه الله المالية تقدمين منه الله المالية تقدمين منه المالية تقدمين منه الحالي وعند علي الله المالية تقدمين منه الله المالية تقدمين منه الله المالة تقدمين منه المالية تقدمين منه المائة تقدمين من الحالة تقدمين بعمال المرد من المائة تقدمين منه المالية <li li="" المالية<="" حلي=""> تقدان من الحاة <li th="" الم<="" حليا=""><th>الفقر ة</th><th>ت</th>	الفقر ة	ت
 إلى تقديرها بلغتراك تقديرها بهذه بالمنترك تبدين غضياك تجاهر موح الشعر بهذه من صديقاتك القرام بلعبه ترفيهية وكنت متحمسه لها كثيرا الكنهن الجلين موح الشعرين بالمنبق تقدرين بالمنبق ميلزا 16 مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فاتك تقدرون بالمنبع تقدرين بالمنبق ميلزا 16 مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فاتك تقدرين بالمنبع وتعامين الكرين على التقدريب تقدمين مالزا 10 مريض المورين الإربيا مرين على التقدرين و تفعارين الإربي زناله له تقدرين وتفضيرين منه الله العدالية تقدرين منالين الحل العالية تقدرين معالين الحل العالية تقدرين معالين الحل العالين العالية تقدرين معالية المورات الحرين عن حلها فقك تقدرين و تفضين منه اله العالية تقدرين معالين الحرين معالية المين العالية تقدرين من الحان العالي العالية تقدرين معالية المورات القدين القد القد القد العاد العدان العاد العدائية تقدرين معالية المورات العالي العالية تقدرين معالية المورات ميها فلك العدار العدائية تقدرين معالية المون العالي العالية تقدارين معالية الموان العالي العدان العاد العدائية <		
تقديم بيئو، باغتبارك تبدين عضيك تجاهي، تقابل الرضع بيدر ، تشمين الصع بيدر ، تشعبان الوضع بيدر ، تشعبان الوضع بيدر ، تشعبان الوضع بيدر ، تشعبان الوضع بيدر ، تصورين بالمنج تعدين بالمنج , تعدين بين بالمنج , تعدين بين بالمنج , تعدين بين بالمنج , تعدين بين بالمنج , تعدين تعدين المالة تعدين بين بالماله , تعدين بين بين المالة تعدين بين بيالة تعدين بين بين المالة تعدين بين بين المالة		1
تبدين غصيك تواهيم12344555677 </td <td></td> <td>1</td>		1
 إذا قررت ومجموعة من صديقاتك القيام بلعبه ترفيهية وكنت متحصله لها كثيرا اكفنهن الجلين تموع اللغبة فأتك موعد اللغبة فأتك بهنوه تشعرين بالتسيق التقرين عليهن مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأتك تتولين معليهن مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأتك تتأليس وترت عطيهن مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأتك تتولين معليهن مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل سبب عطل ما فأتك تتأليس وترت عطين مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأتك تتأليس وزين عليهن مباراة مهمة وفجاة توقف حيل التربيب سيتلغر فأتك تتأليس وترت جعين كثيرا العنام العربيب معالم العربيب سيتلغر فأتك تترجين وتولمين الأخرين على التأمير اذا ولين منام الأربياح ويس على التأمير اذا ولين من عبر ان تظهر من ذلك له اذا ولين المن منه الله السبب اذا كنت جدام المراب من حيات السبب بالغرفة للها المرابة معنه ولك القامير على التأمير تتغلين راع على التأمير اذا كنت جدام المراب معالية المباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأنك تتعرين وتلفين من عر ان تظهر من ناك المالية تتعرين وتلفين معالي الله من معالية المبارات معمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأنك المروين المرين معالي الحل من عالية المرابين معان الحل والحلة المبارات مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأنك تتعرين وتنفيلين معالي الحل من علمة المبارين على الحل من علمة المتيمين عن الحل والحلة المتكمين عن عنها فائك تنتظرين ينا عملي الحل والحلة المتلي وعن عاران الحكرينية الحكرين عن عاد الما والحلة المكيمية لمبارا المباحبة في دفائين والتنين المربين على الحل والحلة المتكمين عالي الحل والحلة التكميني المبار الحل والحلة المتكمين عان المربعة في دفائيك والمنا شريا الحل المعان التكيميية من المالي المربين عالي الحل والحلة المتكيميية المالي والمان علي المني معان الحل والحلة التكيميية المالي المالي المالي المالي المالي الحل والحلة التكيمييي في المالي المالي المالي المالي والمالي الماليريا والمالي المعرو علي المالي الما		
 موحد اللعبة فأتك موحد اللعبة فأتك تتفرين بالصنوى تتفرين بالصنوى تتفرين بالصنوى تتفرين بالصنوى تتمام وزين عليهن مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأتك تتمام وزين عليهن مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأتك تتمام وزين عليهن مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأتك تتمام وزين بالصحر عدما كثوني جاهة وتعرفين ان مو عد التهاء التدريب سيتاخر فأتك عدما كثوني جاهة وتعرفين ان مو عد التهاء التدريب عدما كثوني جاهة وتعرفين ان مو عد التهاء التدريب عدما كثوني جاهة وتعرفين ان مو عد التهاء التدريب سيتاخر فأتك تتمرين بعدم الارتياح ويبد عليك الاستياء ذا إردت الاتصال بنفص ما ومتعك المدرب فأتك تترجين وترفيس الأخرين على التأخير تتمرين ورز فضين معه لك تتمرين ورز فضين معه لك تتمرين ورز فضين معه لك تتمرين ورز الناح معلي التأخير تتمرين ورز فضين معه لك تتمزين ورز فضين معه لك تتمرين ورز الله منه ولها إله المالية تتمرين ورز المرز حق تصلين للحل عندما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأتك تتمرين وتنفيلين تتمرين والله المحل الحل عندما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأتك تتمرين وتنفيلين نصر طروك المالية تتمرين مالين الحل الحالة التكريبية تتمرين مالية المراح عن طيا تتمرين مالية المدرب عن طيا تتمرين مالين الحل عليه الماران الحل عدائية الماران المالجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفرين مالية أمن الحال الحل عدائية المريبي علياراة مهدة وإذا سبرادة مكافه بها من قبل المدرب و تنخلي عن تشريا من الحال الحال عدائية المرين وتنمكي المائية من عليها أنه المدرب وتنخلي عدائية المرين معالية المودا عدائية المائية المدري المرابة منائية المدران معالية المدران معالية المودا عربي من الحال المائية المعاد الموة المائية المدري مع المائية المائية المد	تبدين غضبك تجاههم	
 موحد اللعبة فأتك موحد اللعبة فأتك تتفرين بالصنوى تتفرين بالصنوى تتفرين بالصنوى تتفرين بالصنوى تتمام وزين عليهن مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأتك تتمام وزين عليهن مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأتك تتمام وزين عليهن مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأتك تتمام وزين بالصحر عدما كثوني جاهة وتعرفين ان مو عد التهاء التدريب سيتاخر فأتك عدما كثوني جاهة وتعرفين ان مو عد التهاء التدريب عدما كثوني جاهة وتعرفين ان مو عد التهاء التدريب عدما كثوني جاهة وتعرفين ان مو عد التهاء التدريب سيتاخر فأتك تتمرين بعدم الارتياح ويبد عليك الاستياء ذا إردت الاتصال بنفص ما ومتعك المدرب فأتك تترجين وترفيس الأخرين على التأخير تتمرين ورز فضين معه لك تتمرين ورز فضين معه لك تتمرين ورز فضين معه لك تتمرين ورز الناح معلي التأخير تتمرين ورز فضين معه لك تتمزين ورز فضين معه لك تتمرين ورز الله منه ولها إله المالية تتمرين ورز المرز حق تصلين للحل عندما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأتك تتمرين وتنفيلين تتمرين والله المحل الحل عندما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأتك تتمرين وتنفيلين نصر طروك المالية تتمرين مالين الحل الحالة التكريبية تتمرين مالية المراح عن طيا تتمرين مالية المدرب عن طيا تتمرين مالين الحل عليه الماران الحل عدائية الماران المالجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفرين مالية أمن الحال الحل عدائية المريبي علياراة مهدة وإذا سبرادة مكافه بها من قبل المدرب و تنخلي عن تشريا من الحال الحال عدائية المرين وتنمكي المائية من عليها أنه المدرب وتنخلي عدائية المرين معالية المودا عدائية المائية المدري المرابة منائية المدران معالية المدران معالية المودا عربي من الحال المائية المعاد الموة المائية المدري مع المائية المائية المد	اذا قررت ومجموعة من صديقاتك القيام بلعيه ترفيهية وكنت متحمسه لها كثيرا لكسنهن اجلسن	
تَتَقَلِّينِ الوَضِع بِيدوء ، تَعَرِينَ بِالتَعْنِينَ تَعَرِينَ بِالتَعْنِينَ مِبارا دَمِهِهَ وَفَجَاءَ تَوَقَفَ جَهَازَ التَقْزِيونَ عن التَشْغِلُ بِسبب عطل ما فَلَكَ تَتَأْمِينَ مِنْ المَّاسَةِ وَفَاهِ مَا تَتَأْمِينَ وَتَزْعَمِينَ كَثَرا ا عَدَما تَكُونَنَ جَلَّهُ وَتَعَرَينَ أَن مو عد انتهاء التربِ سيتَاخَر فَلَكَ تَتَمَرِينَ بِعَدْمِ الارْبَنَاءِ وَبِيدو عَلَيْكَ الاستِاء تَعْرِينَ بِعَدْمُ الاَرْبَنَاءِ وَبِيدو عَلَيْكَ الاستِاء تَعْرِينَ بِعَدْم الاَرْبَنَاءِ وَبِيدو عَلَيْكَ الاستِاء تَعْرِينَ بِعَدْمَ الاَرْبَنَاءِ وَبِيدو عَلَيْكَ الاستِاء تَعْرِينَ مِعْنَ وَبَدو عَنْهَاء القَدرِيبَ تَعْرِينَ مِعْنَ وَتَرْعَمِينَ مَعْنَكَ العَدَرِبِ فَلَكَ تَعْرِينَ مِعْنَ وَبَدو وَتَوَلَيْنَ مَعْنَ العَديبِ فَلَكَ تَعْرِينَ مَعْنَ مِعْنَ وَبِيدو مَعْنَ العَديبِ تَعْرِينَ مَعْنَ مَعْرَى مَا يَعْدَى فَالَكَ تَعْرِينَ مِعْنَ مَعْنَ مَعْنَ العَدِبِ تَعْرِينَ مَعْنَ مَعْنَ مَعْنَ اللَّذِنِ الْمَعْنَ مَعْنَ مَعْنَ الْعَدْبِ تَعْرِينَ وَتَعْضِينَ مَعْنَ مَعْنَ مَعْنَ اللَّالِي مَعْنَ الْعَنْ عَارَة مَعْنَ الْعَالَا تَعْمَوْنِ وَتَعْوَنِينَ مَعْنَ مَعْنَ الْعَدْبِ الْمَالَا لَكَ الْنَائِعُونَ مَعْنَ وَتَعْمَىنَ مَعْنَ الْحَدْبِ عَالِي الْحَلْ تَعْرِينَ وَتَعْضَيْنَ مَعْنَا لَكُنَّ عَمَانَ الْحَدْبِ عَنْعَا الْعَالَةُ لَكَ تَعْرَيْنَ وَتَعْمَانِ مَعْنَ الْحَلْ الْحَدْبَ عَنْ عَلَيْ الْحَلْ تَعْرِينَ وَتَعْمَانَ مَعْنَا الْحَدْرِي فَيْ عَلَيْكَ الْعَالَا لَحَلَّ الْحَدْبِ عَنْ عَلَيْ الْحَانِ الْحَدْبِ عَنْ عَلَيْ الْحَدْبِي فَيْ عَانَا الْعَدْنَ وَتَعْنَا الْعَانِ الْحَدْبِي فَيْنَا مَعْنَ الْعَنْ وَتَعْتَقُونِ وَتَعْنَا عَنْ عَالَةً الْعَنْ الْعَنْ الْعَنْ عَنْ الْعَنْ عَلَى الْعَانِ الْعَنْ الْعَنْ عَنْ الْعَنْ الْعَنْ الْعَنْ وَنْ عَنْ الْعَنْ الْعَانَ الْعَائِ الْعَانَ فَيْ عَنْ عَنْ الْعَنْ الْعَانَ الْعَنْ الْعَنْ وَنْ عَنْ عَنْ الْعَنْ عَنْ عَالَةًا الْعَنْ الْعَنْ الْعَنْ الْعَنْ عَائِي الْعَنْ الْعَنْ وَالْعَا مِنْ الْعَنْ الْعَنْ الْعَنْ الْعَنْ الْعَنْ عَنْ الْعَنْ الْعَنْ الْعَنْ الْعَانَ الْعَنْ الْعَنْ الْع		2
تشعرين بالمنيق تخولين مدارسة هو لية ما تحاولين ممارسة هو لية ما تتامين وتزعين كثير ا عندما تكونين جالعة و تعرفين ان مو عد انتهاء التدريب سيتاخر فاتك عندما تكونين جالعة و تعرفين ان مو عد انتهاء التدريب سيتاخر فاتك عندما تكونين جالعة و تعرفين ان مو عد انتهاء التدريب سيتاخر فاتك تتمرين المندر انتهاء التدريب لذا لردت الاتعمال بشخص ما ومنعك المدرب فاتك تتر عجين وتر مين الاخرين على التأمير تتعلين الموع لحين انتهاء التدريب تتعرين منعه بيدو، و تواذين معرفه السبب اذا تردت الاتعمال بشخص ما ومنعك المدرب فاتك تتعرين ويز وتنفين منعه لله تتعرين ويز وتنفين منعه لله تتعرين ويز وتنفين تتعرين بالالم اذا تدرين وتنفيلين تتعرين بالالم تتعرين بالالم تتعرين بالالم تتعرين بالالم تتعرين بالالم تتعرين بالالم تتعرين بالالم تتعرين بالدار على العالية تتعرين بالدار الحالة التحكيمية تتعرين بالدار عندما تو اجهين حالات تحكميه و تعزين عن حلها فاتك تتعرين ويز وتنفيل تتعرين بالدار عندما تو اجهين حالات تحكميه و تعزين عن حلها فاتك تتعرين بن الدار الحالة التحكيمية تتعرين ويز وتنفيل تتعرين ويز وتنفيل تتعرين بن الدار والدائة التحكيمية تتعرين ويز وتنفيل تتعرين ويز وتنفيل التقرين وتنفيل تتعرين ويز وتنفيل تتعرين بن ما للحال الحرب تتعرين من الدار والدائة التحكيمية تتعرين ويز وتنفيل تتعرين بن الدار الحالة للمكيمية الذا كان ليك متعلق في اليوم التا كان ليك متعلق في اليوم القا كنت تمتغوله يوضع بهدوء الذا كنت تشعونه بوضع بهدوء تتورين وينعيم من التدال الما كنت منفيله ليوضع بهدوء الما تن علين من الحالة الما كنت منفوله ليول المحرب الما كنت منفيله ليوضع بهدوء الما كنت تنفيل من الحال المدار الما كنت تنفيل المصول و بهدوء الما تعرين من تنخله الما كنت تنفيل من الحالة الموضع بهدوء الما تعرين من تنخله الما تعرين من تنخله الما تعرين من تنخله الما كنت تنفيل من الحرب الما تعرين من تنخله الما تعن تنفله الما كنت تنفيل من نخلة المان تعليل المصول المعه و والزار معهد و عادار المن تنورين رغم معور لي منعلي المحول المعاون المان ويز و تنكى التمول عبدم الارتياح المان ويز من كليل المصول عليه و مناله المحول عليه و من المال الما توانين المصول عليه المرار الميال معالي المحول عليا من المالما الما تواني المحول عليها و م	· · ·	-
تقررين عليين . الا الانت تشاهدين مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فاتك تتامين وتز عمين كثير ا عندما تكونين جهت كثير ا عندما تكونين جهت للزنيا ، موعد التهاء التدريب سيتاخر فاتك عندما تكونين جاهية وتعرفين أن موعد التهاء التدريب سيتاخر فاتك تترعين وتز عمين كثير ا تترعين وتز عمين كثير ا الأريت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فاتك الزاريت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فاتك الا الزنت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فاتك تتغرين وتن عمين المدرب فاتك تتغرين وتنعرين وتنار على التأخير الا الزنت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فاتك الا الزنت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فاتك تتغرين وتنعلين من غير ان تظهر وزلك له تتغرين وتنعلين تتغرين وتنعلين تتغرين وتنعلين الا الذيت بعد الاريام ملاوس ديافية الا النت بعد الك تتغرين وتنعلين الا النت بعد المراح ملاس ديافية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فائك تتغرين وتنعلين تتغرين وتنعلين تتغرين وتنعلين الا تلت مين الحل والحالة التحكيمية التورين وتنعلين التورين وتنعلين الذيت مالحل والحالة التحكيمية التورين وتنعلين التورين وتنعلين التورين وتنعلين التورين وتنعلين عالم الترين بعد الارتيا من عدل التورين وتنعلين التورين وتنعلين التورين وتنعلين عالم المان عالية لموضوع بيدوء التورين وتنعلين التورين وتنعين الحل المان عمالية الموضوع بيدوء المان عمالية الموضوع بيدوء المان عمالية الموضوع بيدوء المان عمالية الموضوع بيدوء المان عمالية الموضوع التورين وتنعين من الحل المان عمالية الموضوع بيدوء المان عمالية الموضوع بيدوء المورين وتنعين من التحل المان عمالية الموضو بيدوء المون وتنعين من التحل المان تعدولين معالية الموضوع المان عمالية الموضوع المان عمالية الموض المان عمالية الموضو المان عمالية الموضو المان عمالية الموضو الموض وتنتين مين للتخل المون وتنعين من التحل المان عمالية الموضو المون وتنعين من التحل المون وتنعين من مورك بيوم التحل المون وتنعين من الموان المصول عليها وبد النهال المان الموس المولية المصول عليها ودن انهال بيد المولين المول المصول عليها المون اليفال بيا المون الموس المي المون المول الموان الموال الموان ا		
 اذا كنت متفادين مباراة مهمة وفجاة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فألك تحرين بالمنحر. تتربين بالمنحر بالمنحر التهاء التدريب عندما تكونين جلعة وتعرفين ان موعد انتهاء التدريب سيتاخر فألك التدمين بعد الارتباع ويدو عليك الاستياء تتميلين الجوع حلين انتهاء التدريب تتميلين الجوع حلين انتهاء التدريب تتميلين الجوع حلين انتهاء التدريب تتماين الجوع رفيد و عليك الاستياء تترعيين وتلزمين التجرين على التأغير تترعين وترضين ما ومنعا المدرب فألك المدين الذاريت الاصال بشخص ما ومنعا المدرب فألك تتعلين من غير أن تظهري ذلك له تتعلين من غير أن تظهري ذلك له تتعزين وترضين ما خراك المالية تتعزين وترضين ما خراك المالية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فألك المدرب وترفين ما غراف المالية لم تسمح بذلك فألك المدرب وترفين ما غراف المالية لم تسمح بذلك فألك المدرب في عادم المالية ما مرداك المالية تتعزين وترفين ما خراك المالية تتعزين وترفين ما عراك تحكميه وتعجزين عن حلها فألك التقرين من الحل مالية من المالية لم تسمح بذلك فألك المرين الحين تصن طروف المالية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فألك المدرب من عالما ما علامي الحل المالية تتعزين وترفين ما الحك والحالة التحكمية العارب المالية المالية من مناحل الحلي الحل المعار المالية لمالية المالية المالية المالية التحكمية وتعجزين عن حلها فألك المالية المالية المالية المالية المالية المالية التحكين الحل المعار المالية الم		
 تتفرين بالضجر تتفرين بالضجر تتمرين يو تقزع عين كثيرا تتملين يو تقزع عين أن موعد انتهاء التدريب سيتاغر فاتك تتملين يو تعام الكونين خلياء التدريب تتملين الجرع لحين انتهاء التدريب تتملين الجرع لحين انتهاء التدريب تتملين ناجر عليه الأخرين على التأخير تقارين معدم الأخرين على التأخير تقارين منع بايدو، وتحاولن معرفه السبب تقارين منع بايدو، وتحاولن معرفه السبب تقارين معدم الأخرين على التأخير تقارين منع بايدو، وتحاولن معرفة السبب تقارين من عدر الن تعليم ي الله لم تقارين بالا من المالية تقارين بالا لمالية تقارين من الحل والحالة التحكيمية تقارين من الحل والحالة التحكيمية تقرين وتفعلين الحال تقارين وي وتفعلين تقرين وتفعلين الحل تقارين معارين الجوا حمل اللها تقارين معالية المحكيمية تقارين معالية المحكيمية تقارين معالية المحكيمية تقرين معالية المحرب عن حلها فائك تقارين معاليه المال تحكيم وعندا أردت المراجعة في دفاترك واكنشفت ان أحد افراد تقرين معاني إلى المدرب عن حلها فائله تقارين معالية الموضوع بهدو ع تقارين معالية الموضوع بهدو ع تقرين وتفعين من التحل المالية تقرين وتفعين من التحل المالية تقررين وتفعين من التحل المالية تقررين وتفعين من التحل المالية المحلية تقررين وتفعين من التحل المالية المحلية تقررين وتفعين من التحل المالية تقررين وتفعين من التحل المالية تقررين وتفنين من التحل المالية تقررين وتفنين من التحل المالية <liتفع li="" التحل="" المالية="" المحلية<="" من=""> تقررين وتفنين م</liتفع>		
 تتفرين بالضجر تتفرين بالضجر تتمرين يو تقزع عين كثيرا تتملين يو تقزع عين أن موعد انتهاء التدريب سيتاغر فاتك تتملين يو تعام الكونين خلياء التدريب تتملين الجرع لحين انتهاء التدريب تتملين الجرع لحين انتهاء التدريب تتملين ناجر عليه الأخرين على التأخير تقارين معدم الأخرين على التأخير تقارين منع بايدو، وتحاولن معرفه السبب تقارين منع بايدو، وتحاولن معرفه السبب تقارين معدم الأخرين على التأخير تقارين منع بايدو، وتحاولن معرفة السبب تقارين من عدر الن تعليم ي الله لم تقارين بالا من المالية تقارين بالا لمالية تقارين من الحل والحالة التحكيمية تقارين من الحل والحالة التحكيمية تقرين وتفعلين الحال تقارين وي وتفعلين تقرين وتفعلين الحل تقارين معارين الجوا حمل اللها تقارين معالية المحكيمية تقارين معالية المحكيمية تقارين معالية المحكيمية تقرين معالية المحرب عن حلها فائك تقارين معاليه المال تحكيم وعندا أردت المراجعة في دفاترك واكنشفت ان أحد افراد تقرين معاني إلى المدرب عن حلها فائله تقارين معالية الموضوع بهدو ع تقارين معالية الموضوع بهدو ع تقرين وتفعين من التحل المالية تقرين وتفعين من التحل المالية تقررين وتفعين من التحل المالية تقررين وتفعين من التحل المالية المحلية تقررين وتفعين من التحل المالية المحلية تقررين وتفعين من التحل المالية تقررين وتفعين من التحل المالية تقررين وتفنين من التحل المالية تقررين وتفنين من التحل المالية <liتفع li="" التحل="" المالية="" المحلية<="" من=""> تقررين وتفنين م</liتفع>	اذا كنت تشاهدين مباراة مهمة وفجأة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأنك	
 تشمير وين بالصّجر تقامير وترعين كثيرا عندما تكونين جاله فرتع فين أن موعد انتهاء التدريب سيتلذر فأتك تتمرين بحم الارتباح ويدو عليك الاستباء التر عدين وتلومين الاخرين على التغير الذاردت الاتصال بشخص ما ومتع العديب فاتك الذار تدت الاتصال بشخص ما ومتع العديب فاتك الذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية العباراة مهمة ولكن الظروف المائية لم تسمح بذلك فأتك التقديرين وتنفطين التقديرين وتنفطين عامر منع العالية التقديرين وتنفطين عن عن منها فأتك عندما تواجهين حالات تحكمية وتعجزين عن حلها فأتك تقدرين وتنفطين الحر عندما تواجهين حالات تحكمية وتعجزين عن حلها فأتك تقدرين من الحالة التحكمية تقدرين من الحالة المذرب عن حلها فأتك تقدرين من الحالة المذرب عن حلها فأتك تقدرين من العراب المدرب عن حلها الذا كنت معاجة الموضوع بيدوء تقدارين وتنفعين عليه الحلي وعدما أدن المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أقراد الحراب من حليا الذا كنت مشغولة لمرب عن حليا الذا كنت مشغوله بوضع عبدوء تقررين وتنفيلي من الحالة الذا كنت مشغوله بوضع عبدوء الذا كنت مشغولة بوضع عبدوء الذا كند منها لمديدا تقررين وتنفيلي من الحالة الذا كنت مشغولة المونف بهذوء الذا كنت مشغولة الموقف بهذوء التخورين وتنفيل من التعالي له الذا كنت مشغولة الموقف بهذوء الذا كند الموقف بهذوء تقررين وتنفيل من الحالة تقررين وتندين من الحالة التكرين معالجة المواذة بهدوء والا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فاتك تشروين وتنفيل من الحالة الذا كنت مشغولة الموقف بهذوء من حالها الذا كنت تشغون والذيبا حودة <		
 تتأليني وتنز عبين كثير ا عندما تكونين جائعة وتعرفين ان مو عد انتهاء التدريب سيتأخر فأنك عندما تكونين جائعة وتعرفين ان مو عد انتهاء التدريب تشعرين بعدم الارتياء التدريب د أردت الاصال بشخص ما ومنعك المدرب فأنك تن عبين وتلومين الاخرين على التأخير تذ عبين وترفضين مع الم مع العملين المدرب فأنك تذ عبين وترفضين مع الله المدرب فأنك تقطين من غير أن تظهري ذلك له تتخطين وترفضين مع الله تتخطين من غير أن تظهري ذلك له تتخطين وترفضين مع الله تتخطين وترفضين مع الله تتخطين وترفضين مع المالية تتخطين وترفضين منعه الك تتخطين وترفضين منعه الله تتخطين وترفضي والمالية تتفرين وتنغطين تتفرين وتنغطين عن حلها الله الحل تتفرين وتنغطين تتفرين وتنغطين عضا المالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد افراد فرين وتنغطين عن حلها تتفرين وتنغطين عضبا شديدا تتفرين وتنغطين عضبا شديدا تتفرين وينغطين عضا المدون المالي وعندما أوليا من دخلة تتفرين وينجل الموضوع بهدو عالم المدرب وتنخله المندا تتفرين وتنظيمين عضبا شديدا تتفرين وينغل المدود ولا ينالي له المدرب وتنخل أوليا المدرب وتنخله الميدا تتفرين وينغط الميدا تتفرين وينجل الميدا الميدا تتفرين وينجل الميدا المعمة وال المبار أذ معار ما له المدرب ولائي المدوا المدالم المدول المدوا الميدا تتفرين وي الميدا المهمة		3
 عندما تكونين جائعة وتعرفين ان موعد انتهاء التدريب سيتأخر فأتك عندما تكونين جائعة وتعرفين ان موعد انتهاء التدريب تشعرين بعدم الارتياح ويبدو عليك الاستاء تترعين بعدم الارتياح ويبدو عليك الاستاء قا أردت الاصل بشخص ما ومنعك العدرب فأتك تو اجيين منعه بهده و تحاولين معرف السبب تقاريين منع بهده عداله تتغذين من غير ان تنغيري ذلك له تا ذلكت بحلجة لشراء ملايس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأنك تشعرين بالأم تتغرين وتنغطين تقدرين من الحل والحالة التحكمية تقدرين وتنغطين الحل تقدرين وتنغطين تقدرين وتنغطين الحل تقدرين وتنغطين عنها فأنك تقدرين وتنغضين خلك في التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد افراد أدكن بوليا المدرب عن حلها فئات تقدرين وتنغضين غطار المدرب عن حلها فئات وعندا أدكن الحل والحالة التحكمية تقدرين وتنغضين غضا شديدا تقدرين وتنغضين خلك المباراة مكفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الأدكن تشرين يعملك بهدوء ولا تبالي له فئات تقدرين وتنغضين غضا شديدا تقدرين وتنع من الحالة لمبدا المبولية لمباراة مكفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الأدكن تحليه لي المن المدوء ولا تبالي له تقدرين وتنع مبين الموض جهدوء غلي المدون والمنا من المدوا تقدرين وتنع مبين خلالة لمبدا المدوا تقدرين ولمنا مالي الموض بهدوء المبور مالي ألمان المدون والمنا من المدوء ولا تبالي له تقدرين وتنع مبين خلي المبدا المدوء ولا تبالي له تقدرين وتلمية لمباراة مهمة واذا بسبارة مسرعة تلوث		5
 ٢ تتحملين الجوع لحين انتهاء التدريب ٢ تشعرين بعد مالارتياح ويبدو عليك الاستياء ٢ تنعرين وتلومين الأخرين على التأخير ٢ أذا أدت الاتصال بشخص ما ومنعك العدرب فلك ٢ أذا أدت الاتصال بشخص ما ومنعك العدرب فلك ٢ تتعلين من عبد بهدوء وتحاولين معرفه السب ٢ أذا كنت الاتصال بشخص ما ومنعك العدرب فلك ٢ تتعلين من عبد بهدوء وتحاولين معرفه السب ٢ أذا كنت بعاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فلك ٢ تتعلين من عبر ان تظهري ذلك له ٢ تنظرين احين تحسن ظروفك المالية ٢ تتعرين الأسلين تحميه وتعجزين عن حلها فلك ٢ تتعرين بالأسلين تحميه وتعجزين عن حلها فلك ٢ تنتمرين في التفكير حتى تصلين للحل ٢ تعمار تو إجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فلك ٢ تنتمرين في التفكير حتى تصلين للحل ٢ تعمين بي ال العدرب عن حلها ٢ تعرين من الحالة التحكمية ٢ تعرين من الحالة العرف عنها أذلك المال العدر عن حلها ٢ تعرين من الحالة التحكمية ٢ تعزين من الحالة التحكمية ٢ تعزين من الحالة الحود عن حلها ٢ تعرين من الحالة الحود عن علها ٢ تعرين من الحالة العروب عن حلها ٢ تعرين من الحالة الحود عنها شديدا ٢ تعرين من الحالة العرب التكمية ٢ تعرين من الحالة العرب التحكمية ٢ تعرين من الحالة لن الحالة عنها من المالة من عن المالة العرب التحلي فرالة من المالة المالة من عالة المالة العرب التحلي فرالة مع المالة المالة من عالية المالة التحلي فرالة مع المالة المالة المالة من عالة المالة التحلي التحلي فرالة مع المالة المالة من عالة المالة التحلي التحلي فرالة معلية والمالة معربة وكانهة المالة المالة المالة المالة المالة المالة		
 تشعرين بعدم آلارتباح ويبدو عليك الاستياء تتز عجين وتوصين الأخرين على الناخير أذا أردت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب قلك تو أجهين منعه بهدو، وتحاولين معرفه السب تتغمين منعه بهدو، وتحاولين معرفه السب أذا كنت جامعة الشراء ملايس رياضية لعباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فلك أذا كنت جامعة الشراء ملايس رياضية لعباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فلك تتغرين منا لائم تتغرين حين والحالة تحصل ورافك المالية أذا كنت جامع الحالة تحصل ورافك المالية تتغرين وحين تحسن ظروفك المالية تتغرين والحالة تحكميه وتعجزين عن حلها فأنك تتغرين من الحل والحالة التحكمية تقرمين بسؤال المدرب عن حلها تقرمين والكات تحكميه وتعجزين عن حلها فأنك تقرمين بسؤال المدرب عن حلها تقرمين والكات بعد عليه الله تقرمين بسؤال المدرب عن حلها تقرمين والكات تحكمية تقرين وتغضيين عضائله وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد اقران معالية الموضوع جهدوء تقرين وتغضيين منالحالة ووجوع جهدوء تقررين وتغضيين منها فأنك أذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك تقررين وتغضيين مناله المدود عليه والارتباح من تخطه أذا كنت مشغوله بوضع جهدوء ولا تبالي له أذا كنت مشغوله بوضع جهدوء والا تبالي له من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك الترباح من تخطه أذا كنت مشغوله بوضع خليها لمباراة معمة ووانات هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك تقرولين معاليه الموقف بهدوء الميالي المالي المربوضاء قريبة منك فأنك المربو منه فيلك من المولي الحراري معرف والالمرباح عن حليه الموزة والالمراح عليها وكانت منالي مالمالماء الفرة فأنك المربو من المرزي مينان والدة ورالي منولي الم		
 تنز عجين وتلومين الآخرين على التأخير أذا أرد الاصال يشخص ما ومنعك المدرب فاتك تواجيين منعه بهدو، وتحاولين معرفة السبب تتفعلين من غير إن تظهري ذلك له أذا كنت بحاجة لشراء ملايس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأتك تنتغرين مين منعه لك تنتغرين من تحسن ظروفك المالية تنتغرين وتنصاين منعه لك تنتغرين والالم تنتغرين والالم المالية تنتغرين الإلام تنتغرين وتنصاين ملح والتعزين عن حلها فأتك تنتغرين وتنعلين تنتمرين في الثلام تنتمرين في الثلام تنتمرين في الثلام تنتمرين في الثلام تقومين بسؤال المدرب عن حلها تقومين من الحالة التكومود عليه المدرب المدرب وتدخل أن أحد أفراد تواولين معالجة الموضوع بهدو ء تواولين معالجة الموضوع بهدو ء تورين وتغضين من الحالة تورين وتغضيين من الحالة تورين وتغضيين من الحالة تورين وتغضين من الحالة تورين وتنغيم من التذلل تورين وتغضين من الحالة تورين وتنغيم من التذلي لله تورين وتنغيرين مباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه الفذرة فأتك التربين مباراة مهمة واذا سيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه الفرزة فلكن أخلام في المالية تورين وتنغيرين مبالي لله تورين وتنغيرين مباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه الفذرة فأتك تنفرين من من الحالة تواولين معالجه الموق الم مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه الفذرة فأتك المرين مع نفسك تواولين معالجه الموق القبال بله تواولين معالجه الموق المالية الموضاء قريبة منائة ملمك من تنفي الها له تالمكنت تلوق	تتحملين الجوع لحين انتهاء التدريب	4
 تنز عجين وتلومين الآخرين على التأخير أذا أرد الاصال يشخص ما ومنعك المدرب فاتك تواجيين منعه بهدو، وتحاولين معرفة السبب تتفعلين من غير إن تظهري ذلك له أذا كنت بحاجة لشراء ملايس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأتك تنتغرين مين منعه لك تنتغرين من تحسن ظروفك المالية تنتغرين وتنصاين منعه لك تنتغرين والالم تنتغرين والالم المالية تنتغرين الإلام تنتغرين وتنصاين ملح والتعزين عن حلها فأتك تنتغرين وتنعلين تنتمرين في الثلام تنتمرين في الثلام تنتمرين في الثلام تنتمرين في الثلام تقومين بسؤال المدرب عن حلها تقومين من الحالة التكومود عليه المدرب المدرب وتدخل أن أحد أفراد تواولين معالجة الموضوع بهدو ء تواولين معالجة الموضوع بهدو ء تورين وتغضين من الحالة تورين وتغضيين من الحالة تورين وتغضيين من الحالة تورين وتغضين من الحالة تورين وتنغيم من التذلل تورين وتغضين من الحالة تورين وتنغيم من التذلي لله تورين وتنغيرين مباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه الفذرة فأتك التربين مباراة مهمة واذا سيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه الفرزة فلكن أخلام في المالية تورين وتنغيرين مبالي لله تورين وتنغيرين مباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه الفذرة فأتك تنفرين من من الحالة تواولين معالجه الموق الم مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه الفذرة فأتك المرين مع نفسك تواولين معالجه الموق القبال بله تواولين معالجه الموق المالية الموضاء قريبة منائة ملمك من تنفي الها له تالمكنت تلوق	تشعرين بعدم آلار تناح وببدو علتك الاستباء	
 إذا أردت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فأتك تواجيين منع بيوده و تحاولين معرفه السبب تتغيلن من غير ان نظهري ذلك له تختجين وترفضين منعه لك إذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأتك تتظرين بالالم تتظرين يا تعلي روافك المالية تتعرين و تتفعلين تعدما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأتك تقدرين يا تنفيري حتى تصان ظروفك المالية تقدرين و تتفعلين تقدمين بسؤال المدرب عن حلها فأتك تقدمين بسؤال المدرب عن حلها فأتك تقدمين بسؤال المدرب عن حلها فأتك تقدرين من الحل و الحالة التحكيمية تقدرين من الحل و الحالة التحكيمية تقدرين من الحل و الحالة التحكيمية تقدمين بسؤال المدرب عن حلها فأتك تقدرين من الحل و الحالة التحكيمية تقدرين من الحل و الحالة التحكيمية تقدمين بسؤال المدرب عن حلها فأتك عائلتك عبث يها فأتك عائلتك عبث يها فأتك عائلتك عبث يها فأتك تحاولين معالجة الموضوع بهدوء تقدرين وتغضير من الحالة تقدورين وتغمين من الحالة تقدرين وتغمين من الحالة تقدرين وتغضير من الحالة تقدرين وتغضير من الحالة تقدرين وتغمير من الحالة تقدورين وتغمير من الحالة تقدورين وتغمير من الحالة تقدرين وتغمير من الحالة تقدرين وتغمير من الحالة تقدرين وتغمير من الحالة تقدرين وتغمير من الحالة تقدورين وتغمير من المدانة معمة وراذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القدرة فأتك تقدورين معالجه الموق بهدوء اذا كنت تداهية لمباراة مهمة وراذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك تقدريين معالجه الموق بهدوء اذا كنت تقدويين عبارة مهمة وواجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأتك تتدريين معالي الحور اذا كنت تقدريين عبارة مهمة و عاجله وكانت هناك ضوضاء قريك منك منك منكن منك منكون ونعنى منكوا		
 تواجيين منعه بهدوء وتحاولين معرفه السبب تتغيين من غير ان تظهري ذلك له تتغيين و ترفضين منعه لك اذا كنت بحلجه لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فلك تتغرين بالألم تتغرين بالألم تتغرين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأنك تقدرين و تنفعلين تقدرين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأنك تقدرين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأنك تقدرين و تنفعلين تقدرين و تنفعلين تقدرين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأنك تقدرين و تنفعلين تقدرين مناح الات تحكمية وتعجزين عن حلها فأنك تقدرين مناح و الحالة التحكمية تقومين بسؤال المدرب عن حلها تقدرين و تغضين خالات حكمية وتعجزين عن حلها فأنك تقومين بسؤال المدرب عن حلها تقابلنك عيث يها فأنك تقومين معالات الحرب عن حلها تقومين معالات الحرب عن حلها تقومين معالات المدون عن حلها تقومين معالين الحل تقومين معالين الحل تقومين معالين الحل تقومين معالين الحل تقومين معالين الحالة الموضوع بهدو ء تقورين و تغضيل بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك نتورين وتضعين من الحالة تقررين وتضعين من الحالة له تقورين وتضعين من الحالة تقورين وتمنعيه من التنخل تقورين وتمنعيه من التنخل تقورين وعنه لمياراة مهمة و والا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه الفذرة فأنك تقومين معالك بهدو ء و لا تبالي له تقومين معالي الموقف بهدو ء تقومين معالي الموقف بهدو ء تقومين معالي الموقف بهدو ء تقومين مكامات تلذق تقومين مكلمات حادة تقومين مكلمات ماحة تقومين مكلمات تلدة تقومين مكليل الموق بهدو عليلي تقومين مكلمان تلق في الاداء الرياضي في المالك ضوضاء قريبة منك قائك تقومين وغير كي الته في الاداء الرياضي ولم محصلي عليها لسبب ما فأنك		
تتفيلين من غير أن تظهري ذلك له تحتجين وتر فضين منعه لك اذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فلك تتعرين بالألم عندما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فانك تتفرين وتنفطين تمنيرين في النفكر حدى تصلين للحل تقومين يسؤال المدرب عن تصلين الحل اذا كان لديك امتحان في البوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفراد ترين ويتفعين سوول المدرب عن حلها اذا كان لديك امتحان في البوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفراد اذا كان لديك المحرب عن حلها اذا كان لديك منعا في البوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفراد اذا كان لديك منا لحل والحالة التحكيمية اذا كان لديك متحان في البوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفراد اذا كان لدين معالجة الموضوع جهدوء عائلتك عبث بها فاتك اذا كان لدين مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كان لدين معالك بهدوء ولا تبالي له اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك تشعرين بعدا الموزي وتمنع من التندلي اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت معالي الموقف بهدوء اذا كنت تدرين معالي معالي الموقف بهدوء اذا كنت تدرين معالي معاراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تدرين من معالي الموقف بهدوء اذا كنت تدرين من معالي الموقف بهدوء اذا كنت تدريين لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك الموقف بهدوء الموقف بهدوء الموقف بيدوء الما ينت تدريين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك الموزين منتري المرارة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك الموزين وتركي التري ولا نبالي المنت منتمرة بالندريب ولا نبالي الما كنت تترقين معاراة مهمة و عادات هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك الموزين وتركي الترب ولا ديار الموزي الخص معالي المورك بعدم الارتباح الموزي وتركي التري ولا نبالي الما كنت تترقين مناز الموان الفوال بعالي الما كنت تترقين ميالا المو النها بعاد الك الموزي الموز النه مالي المور		-
تحتجين وتر فضين منعه لك اذا كذت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فلك تتعريز بن لحين تحسن ظروفك المالية تتوترين وتنفطين عدما تو بجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فلك عدما تو بجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فلك عدما تو بجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فلك تقرمين من الحل والحالة التحكمية تقرمين من الحل والحالة التحكمية اذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفـراد عائلك عبث بها فلك علما تو بحين من الحل والحالة التحكمية تقرمين معالجة الموضوع بهدو ء عائلك عبث بها فلك اذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفـراد تقررين وتغضبين غضبا شديدا اذا كان لديك معالجة الموضوع بهدو ء اذا كان تعتمين معالجة الموضوع بهدو ء اذا كانت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كانت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك تقررين وتمنعيه من التذلي تشعرين بعدلم الارتياح من تدخله اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك الذا كنت مشغوله بوضع جهدو ء الذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك تشعرين بعدل الارتياح من تدخله التعرين مناترين ومن التذلي الذا كنت تعريبين لمباراة مهمة ودانا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فائك الذا كنت تعريبين لمباراة مهمة ودانا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فائك الما كنت تعريبين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هناك ضوضاء الذا كنت تعريبين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك الذا كنت تعريبين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هناك ضوضاء فريبة منك فأنك الما كنت تعريبين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك التفرين منترون بعدم الارتياح الما ينت تعريبين مباراة مهمة و عاجله وكانت هناك ضوضاء فريبة منك فأنك الما كنت تتوريبين مناكرون بعدم الارتياح الما ينت نوغين مكافاة لنفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك		3
 أذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأتك تتفرين بالألم تتفرين بالألم عذما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأتك عذما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأتك عنما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأتك تستمرين في التفكير حتى تصلين للحل تقومين يسؤال المدرب عن حلها اذا كان لديك امتحان في النوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أف را اذا كان لديك المحارب عن حلها اذا كان لديك المحارب عن حلها اذا كان لديك محان في النوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أف را تقررين وتغضين من الحال المدرب عن حلها اذا كان لديك محان في النوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أف را تقررين وتغضين غائلك اذا كان تعريف ما لله الموضوع بهدو ء تحاولين معالجة الموضوع بهدو ء اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك تشرين بعملك بهدوء و لا تبالي له اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك تشرين معادية الموقف عدو ء اذا كنت تدرين معالية الموضوع بهدو ء اذا كنت ممغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك تشرين بعملك بهدوء و لا تبالي له اذا كنت ذرين معادية الموقف بهدو ء اذا كنت تندرين معالية الموقف بهدو ء اذا كنت تندرين لمباراة مهمة و داذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك تنفرين مع نفسك اذا كنت تندرين لمباراة مهمة و واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك تنفرين مع نفسك اذا كنت تندرين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تندرين له مراراة مهمة و عاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تندرين لم مراراة مهمة و عاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تندرين لم مراراة مهمة و عاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك <li td="" الرنياع<="" تعمل="" رابول="" لم="" ين=""><td>تنفعلین من غیر ان تظهر ی ذلك له</td><td></td>	تنفعلین من غیر ان تظهر ی ذلك له	
 أذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأتك تتفرين بالألم تتفرين بالألم عذما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأتك عذما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأتك عنما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأتك تستمرين في التفكير حتى تصلين للحل تقومين يسؤال المدرب عن حلها اذا كان لديك امتحان في النوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أف را اذا كان لديك المحارب عن حلها اذا كان لديك المحارب عن حلها اذا كان لديك محان في النوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أف را تقررين وتغضين من الحال المدرب عن حلها اذا كان لديك محان في النوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أف را تقررين وتغضين غائلك اذا كان تعريف ما لله الموضوع بهدو ء تحاولين معالجة الموضوع بهدو ء اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك تشرين بعملك بهدوء و لا تبالي له اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك تشرين معادية الموقف عدو ء اذا كنت تدرين معالية الموضوع بهدو ء اذا كنت ممغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك تشرين بعملك بهدوء و لا تبالي له اذا كنت ذرين معادية الموقف بهدو ء اذا كنت تندرين معالية الموقف بهدو ء اذا كنت تندرين لمباراة مهمة و داذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك تنفرين مع نفسك اذا كنت تندرين لمباراة مهمة و واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك تنفرين مع نفسك اذا كنت تندرين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تندرين له مراراة مهمة و عاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تندرين لم مراراة مهمة و عاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تندرين لم مراراة مهمة و عاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك <li td="" الرنياع<="" تعمل="" رابول="" لم="" ين=""><td>تحتجين وتر فضين منعه لكَّ</td><td></td>	تحتجين وتر فضين منعه لكَّ	
 ٢ تتنظرين لحين تحسن ظروفك المالية ٢ تشعرين بالألم ٢ تتوترين و تفعلين ٢ تعترين في التفكير حتى تصلين للحل ٢ تستمرين في التفكير حتى تصلين للحل ٢ تستمرين من الحل و الحالة التحكيمية ٢ تعترين من الحل و الحالة التحكيمية ٢ تعترين من الحل و الحالة التحكيمية ٢ تعارين من الحل و الحالة المحكيمية ٢ حالتك عبث بها فأنك ٢ حالتك عبث بها فأنك ٢ حالين معالجة الموضوع بهدوء ٢ تعارين و تغضبين غضبا شديدا ٢ حالين معالجة الموضوع بهدوء ٢ فأنك ٢ مناجة الموضوع بهدوء ٢ فأنك مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك تشرين بعماك بهدوء و لا تبالي له ٢ فأنك ٢ تشعرين بعدم الارتباح ممن تحله ٢ تعارين معالجه الموقف بهدوء ٢ تعارين معالجه الموقف بهدوء ٢ تحاوين معالجه الموق مهدة و اذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك ٢ تحاوين معالجه الموقف بهدوء ٢ تحاوين معالجه الموقف بهدوء ٢ تحاد من تحذله ٢ تحاوين معالجه الموق بهدوء ٢ تحاوين ماي كلمات حادة ٢ تعارين معالجه الموقف بهدوء ٢ تعارين معالجه الموقف بهدوء ٢ تحاوين مالوقف بهدوء ٢ تحاوين ماي من عنها ٢ تعنويين بينا معارية و معاجله وكانت هذالك ضوضاء قريبة منك فأنك ٢ تعارين معارية معال الارتياح ٢ تعنويين بعدم الارتياح ٢ تعارين رغم شعورك بعدم الارتياح ٢ تعورين رغم شعورك عنه الارتياح ٢ تعنويين		
تشعرين بالألم توترين وتفعلين عدما تو اجهين حلات تحكميه وتعجزين عن حلها فأتك تسمرين في التفكير حتى تصلين للحل تقومين سوال المدرب عن حلها اذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعدما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفراد عائلتك عبث بها فأتك اذا كان لديك ممتحان في اليوم التالي وعدما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفراد تر عجين من الحالة اذا كان معالجة الموضوع بهدوء أذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك تشرين بعملك بهدوء ولا تبالي له أذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك ترين وتمنيه من التلذي تشرين بعملك بهدوء ولا تبالي له أذا كنت داهبة لمباراة ممهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك تذمرين مع نفسك أذا كنت تقاولين معالجه الموقف بهدوء اذا كنت تناولين معالجه الموقف بهدوء اذا كنت تقرين رغ مشعول له بهدوء اذا كنت تقرين رغ مشعول هيداوع اذا كنت تقرين رغ مشعول هيداوع اذا كنت تقرين رغ مشعول هيداوع اذا كنت تقوين رغ مشعول هيدا التخل اذا كنت تقرين رغ مشعول هيدا واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك اذا كنت تقرين معالجه الموقف بهدوء اذا كنت تقرين رغ مشعول هيداري النه المار اذا كنت تقرين رغ مشعول هيدا الارتباح اذا كنت تقرين رغ مشعول هيدارة اذا كنت تقرين رغ مشعول هيدا الارتياح اذا كنت تقرين رغ مشعول هيده في الاداع الياني الموقف بهدوء اذا كنت تقرين رغ مشعول هيده الارتياح اذا كنت تقرين رغ مشعول هيده الارتياح اذا كنت تقرين ارغ مشعول في الارتياح اذا كنت تقوين ماغافات الموقف بهدو اذا كنت تقرين الحرب ولا تنالي اذا كنت تقرين الحمول عليها دون انغال بدائك اذا كنت الحد الميار الموان انعال بد ذلك اذا كنت الحمول عليها دون انغال بد ذلك		6
نتوتزين وتنفعلين عندما تواجهين حلات تحكميه وتعجزين عن حلها فأتك تشتمرين في الفكير حتى تصلين للحل نتومين بسؤال المدرب عن حلها اذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أقراد عائلتك عبث بها فأتك عائلتك عبث بها فأتك تتورين معالجة الموضوع بهدوء تتريز عجين من الحالة اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك فأتك تشرين بعدم الارتياح من تنخله تشعرين بعدم الارتياح من تنخله اذا كنت تذهية لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملاسك بالمياه القذرة فأتك اذا كنت تذهية لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملاسك بالمياه القذرة فأتك انترين معالجه الموقف بهدوء تشعرين معالجه الموقف بهدوء انترين مع نفسك اذا كنت تذويين مياراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملاسك بالمياه القذرة فأتك تتفرين مع نفسك اذا كنت تذويين معاراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملاسك بالمياه القذرة فأتك انتذرين مع نفسك اذا كنت تذويين معارة المهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملاسك بالمياه القذرة فأتك انتفرين معالجه الموقف بهدوء انتشرين معالجه الموقف بهدوء اذا كنت تذويين معاراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملاسك بالمياه القذرة فأتك انتفرين معالجه الموقف بهدوء اذا كنت تذويين معاراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملاسك بالمياه القذرة فأتك انترين مع نفسك اذا كنت تذريين مع أسرو لي		0
عندماً تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأنك تستمرين في التفكير حتى تصلين للحل تقومين بسؤال المدرب عن حلها أذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أقـراد عائلتك عبث بها فأنك عائلتك عبث بها فأنك انتز عجين من الحالة اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت منعرين بعملك بهدوء و لا تبالي له اذا كنت منفوله بوضع خطة للمباراة معلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت منعرين بعملك بهدوء و لا تبالي له اذا كنت تنفرين وتمنعيه من التنخل اذا كنت تداوين معانه الموق بهدوء اذا كنت تداوين معانه المها و قصع و الا سيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك الما كنت فرين وتمنعيه من التنخل الما كنت تداوين معاراة مهمة و واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك الما كنت تداوين معانه الموق بهدوء الما كنت تدرين معانه الموق بهدوء اذا كنت تدرين معاراة مهمة و عاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك الما كنت تدرين و تنزكي التدريب و الما كنت تدرين و تنزكي التدريب و المان معاره المانو مهمة و عاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك الما كنت تدوينين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك الما كنت تدوينين معاره الترياح الما كنت تدوين معاره المرب و التركي الما كنت تدوينين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك الما كنت تتوقعين مكافاة الفوقك في الاداء الرياضي الما كنت تتوقعين مكافان الكوا النواح الما كنت تتوقعين مكافان الموار المعال بعد ذلك		
 أر استمرين في التفكير حتى تصلين للحل انتهربين من الحل و الحالة التحكيمية انتهربين من الحل و الحالة التحكيمية اذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفلترك واكتشفت ان أحد أقـراد عائلتك عبث بها فاتك عائلتك عبث بها فاتك اذا كنت مشغوله بوضع جهدو ء اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك انتريمين من الحالة اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك المترين وتغضبين غضبا شديدا اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك المدرين وتعضير من الحالة اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك المدرين وتمنعيه من التندخل اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك المدرين وتمنعيه من التندخل اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك المرين وتمنعيه من التندخل اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة معلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك المرين وتمنعيه من التندخل اذا كنت تنارين وتشخل المعاد المالية مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك المرين مع نفسك اذا كنت تنارين لمباراة مهمة و واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك المن وين ونفي وين وين ولمن ولا تنالي والله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك المريس عن المريس لمباراة مهمة و عاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك الموين وليز في المرين مع نفسك اذا كنت تنوين مع شعورك بعدم الارتياح از كنت تنوفين من حلي ولا تبالي المر ولا ترك ضوفاء قريبة منك فأنك المريس من ولا تندي ولا تركي التريب از كنت تنوفين ماله المون عليها وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك المريب ولا ركي التريب اذا كنت تنوفين مكافاة الموقاك في الاداء الرياضي ولا تحصلي عليها لسبب ما فأنك المرين ولا يل ول الميال ولائي ولاء ولائي المريب اذا كنت تنوفين مكافاة الموال الموا الموا بديال ولضي ولالمي ولائي المريب <li< td=""><td>تتوترين وتتفعلين</td><td></td></li<>	تتوترين وتتفعلين	
 أر استمرين في التفكير حتى تصلين للحل انتهربين من الحل و الحالة التحكيمية انتهربين من الحل و الحالة التحكيمية اذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفلترك واكتشفت ان أحد أقـراد عائلتك عبث بها فاتك عائلتك عبث بها فاتك اذا كنت مشغوله بوضع جهدو ء اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك انتريمين من الحالة اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك المترين وتغضبين غضبا شديدا اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك المدرين وتعضير من الحالة اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك المدرين وتمنعيه من التندخل اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك المدرين وتمنعيه من التندخل اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك المرين وتمنعيه من التندخل اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة معلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك المرين وتمنعيه من التندخل اذا كنت تنارين وتشخل المعاد المالية مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك المرين مع نفسك اذا كنت تنارين لمباراة مهمة و واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك المن وين ونفي وين وين ولمن ولا تنالي والله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك المريس عن المريس لمباراة مهمة و عاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك الموين وليز في المرين مع نفسك اذا كنت تنوين مع شعورك بعدم الارتياح از كنت تنوفين من حلي ولا تبالي المر ولا ترك ضوفاء قريبة منك فأنك المريس من ولا تندي ولا تركي التريب از كنت تنوفين ماله المون عليها وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك المريب ولا ركي التريب اذا كنت تنوفين مكافاة الموقاك في الاداء الرياضي ولا تحصلي عليها لسبب ما فأنك المرين ولا يل ول الميال ولائي ولاء ولائي المريب اذا كنت تنوفين مكافاة الموال الموا الموا بديال ولضي ولالمي ولائي المريب <li< td=""><td>عندما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأنك</td><td></td></li<>	عندما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأنك	
تتهربين من الحل و الحالة التحكيمية تقومين بسؤال المدرب عن حلها اذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفراد عائلتك عبث بها فأتك تحاولين معالجة الموضوع بهدوء تنز عجين من الحالة اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تدربين لمباراة مهمة وعاذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تدربين لمباراة مهمة وعادا موكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تدربين لمباراة مهمة وعاد وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تدربين و لا نيالي اذا كنت تنومين كمانة مهمة وعادا مالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تدوبين لمباراة مهمة وعاد وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتوقعين مكانات حادة اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرباضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك اذا كنت تتوقعين مكافة المود الارتياح اذا كنت تتوقعين مكافة الموقاك بعد ذلك		7
تقومين بسؤال المدرب عن حلها اذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفراد عائلتك عبث بها فأنك تتز عجين من الحالة تتزرين وتغضبين غضبا شديدا أذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك فأنك فأنك تستمرين بعملك بهدوء ولا تبالي له تتفرين وتمنعيه من التدخل اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تداهبة لمباراة مهمة وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تداهبة لمباراة مهمة وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تداهبة لمباراة مهمة وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تداهبة لمباراة مهمة وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تندم ين مع نفسك اذا كنت تندرين رغم شعورك بعدم الارتياح اذا كنت تندرين رغم شعورك بعدم الارتياح اذا كنت تنوفين معائلة لنفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك اذا كنت تنوفين معافاة لنفواك بعدم الارتياح تشمرين رغم شعورك بعدم الارتياح اذا كنت تنوفين معائشة لنفوات هناك مناك فأنك		
اذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفراد عائلتك عيث بها فأتك تتوايين معالجة الموضوع بهدوء تتورين وتغضبين عضبا شديدا اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك فأتك فأتك تستمرين بعملك بهدوء و لا تبالي له تشعرين بعملك بهدوء و لا تبالي له تتورين وتمنعيه من التدخل اذا كنت ذاهية لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك اذا كنت تداهية لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك اذا كنت تتدرين مع نفسي التدخل اذا كنت تداهية لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك الذا كنت تداهية لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك اذا كنت تتدرين مع نفسك اذا كنت تتدرين مع نفسك اذا كنت تتدرين مع نفسك اذا كنت تتدريين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأتك اذا كنت تتدريب ولا تبالي اذا كنت تتوقعين معافاة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك اذا كنت تتوقعين مكافاة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك		
عائلتك عبث بها فأنك تحاولين معالجة الموضوع بهدوء تتزرعجين من الحالة اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك فأنك فأنك تستمرين بعملك بهدوء و لا تبالي له تتورين وتمنعيه من التدخل اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملاسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملاسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تنمرين مع نفسك از كنت تنوين وتمزيم واذا بسيارة معاراة مكافه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل اذا كنت تنامرين معالية لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملاسك بالمياه القذرة فأنك از كنت تتمرين مع نفسك از تتفو هين بكلمات حادة از كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك تتفورين وتتركى التدريب الذا كنت تتوفين مكافأة لنفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك اذا كنت تتوفين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك		
 تحاولين معالجة الموضوع بهدوء تتز عجين من الحالة تتورين وتغضبين غضبا شديدا اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك فأتك فأتك تشعرين بعدم الارتياح من تدخله تقررين وتمنعيه من التدخل اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك تقرين معالج الموقف بهدوء اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك تقرين معالج الموقف بهدوء اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك تقرين معالجه الموقف بهدوء تتفوهين بكلمات حادة اذا كنت تندربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأتك تقرين وتتركي التدريب تقررين وتتركي التدريب اذا كنت تتورين معالج الارتياح 		
 تتورين وتغضبين من الحالة اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك فأنك فأنك تشعرين بعملك بهدوء و لا تبالي له تشعرين بعدم الارتياح من تدخله اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تدولين وتمنعيه من التدخل اذا كنت تداهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تدولين معالجه الموقف بهدوء اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين معاراة مهمة وعاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هناك ضوضاء عريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين معاده الارتياح اذا كنت تتوقعين مكافاة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك اذا كنت تتوقعين مكافاة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك 		
 تتورين وتغضبين من الحالة اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك فأنك فأنك تشعرين بعملك بهدوء و لا تبالي له تشعرين بعدم الارتياح من تدخله اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تدولين وتمنعيه من التدخل اذا كنت تداهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تدولين معالجه الموقف بهدوء اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين معاراة مهمة وعاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هناك ضوضاء عريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين معاده الارتياح اذا كنت تتوقعين مكافاة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك اذا كنت تتوقعين مكافاة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك 	تحاولين معالجة الموضوع بهدوء	8
 تثورين وتغضبين غضبا شديدا اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك فأنك فأنك تشمرين بعملك بهدوء و لا تبالي له تشورين وتمنعيه من التدخل اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تداهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت تدريين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدريين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدريين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدريين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدريين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدريين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدريين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتوقعين محافاة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك إذا كنت تتوقعين محافاة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك 		
 اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك فأتك فأتك تستمرين بعملك بهدوء ولا تبالي له تتفرين وتمنعيه من التدخل اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك تتفو هين بكلمات حادة اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأتك اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة و عاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأتك تتورين و تتركي التدريب و لا تبالي اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأتك تورين و تتركي التدريب اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأتك 		
 فأتك تستمرين بعملك بهدوء و لا تبالي له تشورين وتمنعيه من التدخل اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك تتورين وتمنعيه من التدخل اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك تتورين معالجه الموقف بهدوء اذا كنت تدريين لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك تتفو هين بكلمات حادة اذا كنت تتدريين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأتك تبقين مستمرة بالتدريب و لا تبالي تتورين وتتركي التدريب اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك 		
 فأتك تستمرين بعملك بهدوء و لا تبالي له تشورين وتمنعيه من التدخل اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك تتورين وتمنعيه من التدخل اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك تتورين معالجه الموقف بهدوء اذا كنت تدريين لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأتك تتفو هين بكلمات حادة اذا كنت تتدريين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأتك تبقين مستمرة بالتدريب و لا تبالي تتورين وتتركي التدريب اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك 		
تستمرين بعملك بهدوء ولا تبالي له تشعرين بعدم الارتياح من تدخله اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك تتذمرين مع نفسك اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك تستمرين رغم شعورك بعدم الارتياح اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك اذا كنت تتولين الحسول عليها دون انفعال بعد ذلك	ادا كنت مشغوله بوضع خطه للمباراة مكلفة بها من قبل المدرب وتدخل احد الاشخاص في عملك ا	
تشعرين بعدم الارتياح من تدخلة تثورين وتمنعيه من التدخل اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اتحاولين معالجه الموقف بهدوء تتفو هين بكلمات حادة اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك تشورين رغم شعورك بعدم الارتياح اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك الا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك بعد ذلك	<u> قائلا</u>	9
تشعرين بعدم الارتياح من تدخلة تثورين وتمنعيه من التدخل اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك اتحاولين معالجه الموقف بهدوء تتفو هين بكلمات حادة اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك تشورين رغم شعورك بعدم الارتياح اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك الا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك بعد ذلك	تستمرين يعملك بهدوع ولاتبالي له	
تتورين وتمنعيه من التدخل اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك تحاولين معالجه الموقف بهدوء تتفوهين بكلمات حادة اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك اذا كنت تتدريب ولا تبالي تستمرين رغم شعورك بعدم الارتياح اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك		
)1 تحاولين معالجه الموقف بهدوء تتذمرين مع نفسك تتفو هين بكلمات حادة اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك 11 تبقين مستمرة بالتدريب ولا تبالي تشورين رغم شعورك بعدم الارتياح اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك 12 تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك 		
)1 تحاولين معالجه الموقف بهدوء تتذمرين مع نفسك تتفو هين بكلمات حادة اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك 11 تبقين مستمرة بالتدريب ولا تبالي تشورين رغم شعورك بعدم الارتياح اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك 12 تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك 	سورین و معجه من استخل انداز من از ایر از	
تتذمرين مع نفسك تتفوهين بكلمات حادة اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك تبقين مستمرة بالتدريب ولا تبالي تشرين وتتركى التدريب اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك 12 تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك	اداختت داهبه لمباراه مهمه وادا بسياره مسرعه تلوت ملابسك بالمياه العدرة فانك	10
تتفوهين بكلمات حادة اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك 11 تبقين مستمرة بالتدريب ولا تبالي تستمرين رغم شعورك بعدم الارتياح اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك 12 تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك		10
تتفوهين بكلمات حادة اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك 11 تبقين مستمرة بالتدريب ولا تبالي تستمرين رغم شعورك بعدم الارتياح اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك 12 تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك	تتذمرين مع نفسك	
اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك تبقين مستمرة بالتدريب ولا تبالي تستمرين رغم شعورك بعدم الارتياح تثورين ويتركى التدريب اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك 12 تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك	تتفه هن بكلمات جادة	
11 تبقين مستمرة بالتدريب ولا تبالي تستمرين رغم شعورك بعدم الارتياح تثورين وتتركى التدريب اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك	<u>الراين تتديين امراراة معمة معاجاة مكانت هزالك ضوضاء قريبة منك فأنك</u>	
تستمرين رغم شعورك بعدم الآرتياح تثورين وتتركى التدريب اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك 12 تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك		11
تثورين وتتركي الندريب اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك 12 تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك		11
12 ما تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك	تستمرين رغم شعورك بعدم الارتياح	
12 ما تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك	تثورين ونتركي الندريب	
12 ما تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك	اذاً كُنْتَ تَتَه قُعْنَ مِكَافَأَةً لتفه قك في الإداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك	
	، <u>در چې </u>	12
السائين وتحاولين أيجاد طريفة أخرى للخصون عبيها		14
	السائيل وتحاولين أيجاد طريقة أخرى للخصون غليها	

ملحق (1) مقياس التحمل النفسي بصورته النهائية

مجلة جامعة بابل / العلوم الأنسانية /المجلد22/ العدد 3: 2014

تتألمين وتتذمرين	
اذا كنت على موعد مع احدى صديقاتك للتمرين وتأخرت فأنك	
تنظريها لأطول وقت ممكن	13
تنزعجين وتحاولين انتظارها لدقائق قليلة	
تتوترين وتتفعلين ولا تتنظريها مطلقا	
اذا فقدت زميله عزيزة عليك في الفريق فأنك	
تشعرين بالحزن ونقبل بالأمر الواقع	14
تتألمين كثيرا مع نفسك	
تتفعلين وتتهارين	
لو تعرضتي لهجوم في أثناء لعبة من قبل الفريق المنافس فأنك	
تحاولين مواجهه الموقف بهدوء	15
تشعرين بالخوف	
تضطربين وتشعرين بالذعر	
اذا أحسست بألم شِديد في بطنك في وقت مبكر من المباراة فأنك	
تحاولين تحمل ألألم الى نهاية المباراة	16
تضطربين وتستنجذين بالاخرين	
تطلبين نقلك الى المستشفى	

			- 		
ت	الفقرات	ابدا تقريبا	أحيانا	غالبا	دائما تقريبا
1	العفرات أشعر بالاسترخاء في جسمي .	لعريب	احيانا	عالبا	دائما تعريب
	اسعر بالاستركاء في جسمي . أشعر بالنرفزة .				
$ \begin{array}{r} 2\\ 3\\ 4\\ 5\\ 6\\ \end{array} $	الشغر باللرفرة . أخشى الهزيمة .				
	الحسى الهريمة . أثر مسامح ثانية في معاني أراساف				
- 4	أشعر برعشة في بعض أطرافي .				
5	أحس بالاضطراب . أشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة المياراة .				
7	أحس بمغص (أو توتر) في معدتي . أحس بعدم الاستقرار .				
	الحس بعدم الاستفرار . بالى مشغول من ناحية نتيجة المباراة .				
10	بالي مسعون من تكيه تليجه المباراة .				
10	أشعر بأنني في أحسن حالاتي البدنية . أحساب مشدرة				
11	أعصابي مشدودة . أخشى مِن عدم التوفيق في المباراة .				
$\frac{12}{13}$	الحسي من عدم التوقيق في المباراة .				
13	أشعر بأن ريقي ناشف . روحي المعنوية مرتفعة .				
15	روحي المعلوية مرتفعة . فكري مشغول خوفا من سوء مستواي فـــي				
	المداد الة				
16	المباراة . دقات قلبي سريعة جدا .				
17	الشعر بالاطمئنان .				
18	تراودني أفكار بعدم الاشتراك في المباراة .				
	آشعر بأن جسمي مشدود .				
	أحس بالارتباك .				
	بالي مشغول خوفًا من عدم رضًا مــدربي				
	. ي عن مستواي أدائي .				
22	أشعر بصداع بسيط في رأسي .				
23	أشعر بالتوتر العصبي .				
24 25	أخشى من عدم اجادتى .				
25	أشعر بالراحة الجسمية .				
26 27	أشعر بالأنزعاج .				
27	أهمية المباراة تشتت تفكيري .				
28	أشعر بأن جسمي متوتر .				
	معنوياتي منخفضة .				
30	كلما فكرت في المباراة كلما زاد ارتباكي .				
31	أحس بالتعب في بعض عضىلاتي .				
32	أشعر بثقة في نفسي .				

ملحق (2) مقياس قلق المنافسة بصورته النهائية

مجلة جامعة بابل / العلوم الانسانية /المجلد22/ العدد 3: 2014

	ينتابني بعض التشاؤم .	33
	أعاني من التعرق وخاصة في راحة اليد .	34
	أحس بالعصبية .	35
	أشعر بأننى سأظهر بأحسن حــالاتي فــي	36
	المباراة . "	
	أشعر ببعض الضيق في التنفس .	37
	أشعر بالأمان .	38
	تدور في ذهني أفكار عــن الهزيمــة فــي	39
	المباراة .	
	أحس بما يشبه الألم في بعض اجزاء جسمي	40
	•	
	أعصابي مسترخية .	41
	أجد نفسی أفکر فی عــدم قــدرتی علـــی	42
	استكمال المباراة .	
	أشعر بأننى مرتاح جسميا .	43
	أشعر بالضغط العصبي .	44
	عندى ثقة بالفوز بالمباراة .	45