



Measuring the psychological toughness of Iraqi athletics club players

Mustafa Hakim Ibrahim^{*1} , Prof. Dr. Maha Sabry Hassan² 

^{1,2} University of Diyala. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: mustafamsc23@uodiyala.edu.iq

Received: 03-05-2025

Publication: 28-06-2025

Abstract

The current study aimed to measure the psychological resilience of Iraqi athletics club players through the physical abilities of the players. The study was prepared based on two aspects. The first aspect dealt with the theoretical framework of the study's dimensions and variables. A questionnaire was used as the primary tool for obtaining data. Based on this, a number of research questions were identified as the boundaries of the study problem, as follows: What is the psychological resilience that should be focused on in order to develop the physical capabilities of Iraqi athletics club players? What is the nature and type of correlations, and what is the impact between psychological resilience and physical capabilities of these clubs? The study reached a set of conclusions, the most important of which is that the results of the field study revealed a significant correlation between psychological resilience and physical capacity building. The analysis results showed a significant impact of psychological resilience on building physical capabilities. The study concluded with a set of recommendations and proposals, including working to strengthen psychological and physical resilience, as psychological resilience is the most influential and supportive area of physical capacity building for players in Iraqi athletics clubs.

Keywords: Psychological Toughness, Iraqi Athletics Club Players.



قياس المتانة النفسية للاعبين اندية العراق لألعاب القوى

مصطفى حكيم ابراهيم ، أ.د. مها صبري حسن

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mustafamsc23@uodiyala.edu.iq ، Maha. sabri@uodiyala. edu. Iq

تاريخ استلام البحث 2025/5/3 تاريخ نشر البحث 2025/6/28

الملخص

جاءت الدراسة الحالية لقياس المتانة النفسية للاعبين اندية العراق لألعاب القوى من خلال القدرات البدنية للاعبين، فقد أعدت الدراسة بالاعتماد على جانبين تناول الجانب الأول التأطير النظري لأبعاد الدراسة ومتغيراتها، وتم استخدام استمارة الاستبيان كأداة رئيسة للحصول على البيانات، على وفق هذا المنطلق تم تحديد عدد من الاستشارات البحثية لتكون حدوداً لمشكلة الدراسة وهي كالاتي ما هي المتانة النفسية التي يجب التركيز عليها من أجل تطوير القدرات البدنية للاعبين اندية العراق لألعاب القوى؟ وما هي طبيعة علاقات الارتباط ونوعها وما التأثير بين كل من المتانة النفسية والقدرات البدنية لهذه الاندية؟ وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها أفرزت نتائج الدراسة الميدانية بوجود علاقة ارتباط معنوية بين المتانة النفسية وبين بناء القدرات البدنية، أظهرت نتائج التحليل وجود تأثير معنوي للمتانة النفسية في بناء القدرات البدنية، واختتمت الدراسة بجملة من التوصيات والمقترحات ومنها العمل على تدعيم المتانة النفسية البدنية، كون ان أكثر مجالات المتانة النفسية تأثير ودعم بناء القدرات البدنية للاعبين اندية العراق لألعاب القوى.

الكلمات المفتاحية: المتانة النفسية، لاعبي اندية العراق لألعاب القوى

1-المقدمة:

للعوامل النفسية اهمية كبيرة في تحديد نتيجة جهود اللاعبين اثناء المنافسات الرياضية للفوز اذ ان الرياضيون في المستوى العالي يتقاربون في الدرجة من حيث المستوى البدني، الا ان هناك عاملا مهما يحدد نتيجة كفاحهم اثناء المنافسة الرياضية في سبيل الفوز وهو العامل النفسي. وبما ان معظم تحقيق الانجازات والفوز يكون مسؤولية اللاعب، وسلوكه، وفهم ذاته، وتحديد قدراته وطاقاته، وما يمتلكه من قدرات بدنية، اذ اننا نشاهده في المنافسات يكون اللاعب اكثر توتراً وقلقاً، لذا تعد المتغيرات النفسية التي يمتلكها اللاعب من اهم التأثيرات المهمة في سلوكه لكي يحقق الاهداف، والانجازات الرياضية للوصول الى النجاح من خلال ضبط المواقف والسلوكيات والادراك الذي يتصف به اللاعب من خلال المتانة النفسية، اذ انها متغير نفسي مهم الذي يحافظ اللاعب فيه على المثابرة، ومواجهة الضغوط النفسية، وزيادته الثقة بالنفس، اذ ان المتانة النفسية يمكن تصورها بشكل افضل على انها افضل سمة شخصية مستقرة وكذلك سمة نفسية تختلف اختلافا كبيرا عبر المواقف التي يمر بها اللاعب، لان المتانة النفسية امر حيوي للأداء العالي في البيئات التنافسية والمواقف العصبية (علي احمد جاسم، 2006، ص50) ومن هنا تبرز اهمية المتانة النفسية في ان الرياضة ليست مجرد نشاط فحسب بل تتطلب مستويات عالية في التكيف البدني والذهني من خلال القدرة على اتخاذ القرارات تحت الضغط لذلك تعتبر شرط اساسي للنجاح في مختلف المستويات التنافسية، اما مشكلة البحث تكمن في ملاحظة الباحثان بعدم استخدام المقاييس المقننة والمصممة خصيصاً لقياس المتانة النفسية، بما يتناسب مع البيئة الثقافية والاجتماعية العراقية، كما أن غياب مقياس مقنن يجعل من الصعب على المدربين والمتخصصين وضع خطط وبرامج نفسية مبنية على أسس علمية لمعالجة المشكلات وتعزيز القدرات النفسية للاعبين، وتمثلت اهداف البحث في تعرف على مستويات مقياس المتانة النفسية للاعبين اندية العراق لألعاب القوى، وشملت مجالات البحث على المجال البشري المتمثل للاعبين اندية العراق لألعاب القوى للسنة الدراسية (2025/2024)، والمجال الزمني بالمدة الممتدة من 2024/7/8 لغاية 2025/4/15، اما المجال المكاني فكان ساحات اندية اقليم كردستان لألعاب القوى في اربيل ملعب فرانسو حريري .

2- إجراءات البحث:

2- منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-1 مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية العراق لألعاب القوى للعام (2024-2025) والبالغ عددهم (718) لاعب ولاعبة، موزعين على (50) ناديا ينظر جدول (3)، حيث اختيرت العينة بالطريقة العشوائية، إذ بلغت (400) لاعب ولاعبة، إذ شكلت نسبة 55.710%، من المجتمع الكلي (3.481%)، منها تمثلت بالعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (25) لاعب ولاعبة، و (24.373%)، منها كونت عينة المقياس وبلغ عددهم (175) لاعب ولاعبة.

2-2 وصف المقياس:

اعتمد الباحثان مقياس (مصطفى حكيم ابراهيم، 2025) في بناء مقياس المتانة النفسية بوصفه أداة رئيسة في جمع البيانات (الملحق 1)، إذ روعي في صياغته شموله على مجالات الدراسة المعتمدة، وتمت صياغته لتخدم أهداف الدراسة.

اذ استخدم الباحثان المقياس الخاصة بالمتانة النفسية والذي اشتمل على (36) فقرة لقياسه، وقد لجأ الباحثان إلى إخفاء مجالات المتانة النفسية، وذلك بهدف التعرف على آراء اللاعبين المبحوثين في اندية العراق لألعاب القوى، ويعود سبب عدم ذكر مجالات المتانة النفسية إلى توجه المبحوثين في الإجابة عن المتانة النفسية الإيجابي وإهمال الأخرى.

وقد توزعت أسئلة هذا الجزء على النحو الآتي: المجال الاول (الثقة في المتغيرات النفسية)

إذ شمل (4) فقرات، المجال الثاني وهو (التحدي) وشمل (9) فقرات، ثم المجال الثالث وهو (التحكم في الحياة) وشمل (6) فقرات. المجال الرابع (التحكم العاطفي) إذ شمل (5) فقرات، المجال الخامس وهو (الصمود) وشمل (5) فقرات، ثم المجال السادس وهو (التأني) وشمل (7) فقرات والجدول (1) يبين تركيب استمارة الاستبيان

الجدول (1) تركيب استمارة الاستبيان

ت	المتغيرات الرئيسية	المتغيرات الفرعية	تسلسل العبارات في الاستمارة	مجموع العبارات
أولاً	المتانة النفسية	التحدي	9-1	9
		التحكم العاطفي	14-10	5
		التحكم في الحياة	20-15	6
		الصمود	25-21	5
		التأني	32-26	7
		الثقة في المتغيرات النفسية	36-33	4

اذ تمّ استخدام مقياس ليكرت الخماسي، إذ خصص لكل خيار نقطة، ويعطي الباحثان لإجابات المبحوثين درجات (5، 4، 3، 2، 1)، وتشير إجابات المبحوثين (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي) إلى قوة تأثير المتانة النفسية في بناء القدرات البدنية، في حين تعبّر إجابات المبحوثين (لا تنطبق علي، لا تنطبق علي) عن ضعف مجالات المتانة النفسية على التأثير في القدرات البدنية، وما كان بين ذلك (لا تنطبق علي تماماً) فإنه يعبر عن الاعتدال والوسطية لمتغيرات الدراسة. والجدول (2) يبين مقياس التقدير الخماسي وبدائل الإجابة.

جدول (2) يبين مقياس التقدير الخماسي وبدائل الإجابة عليها لمقياس المتانة النفسية

الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماماً
إيجابية	5	4	3	2	1
سلبية	1	2	3	4	5

2-3 الأسس والمعاملات العلمية للاستبانة:

2-3-1 صدق المقياس:

يعد واحداً من أهم معايير جودة الاختبار، ويعد من الخصائص الأساسية في بناء الاختبارات والمقياس، إذ أشار (مصطفى حسين، 1999) إلى "أن صدق الاختبار هو قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها وقد اعتمد الباحثان صدق المحتوى للتأكد من صدق مقياسه:

2-3-2 صدق المحتوى:

عرفه (محمد ربيع شحاتة، ١٩٩٤) بأنه "قياس مدى الاختبار للنواحي أو المكونات المختلفة للجانب المراد قياسه.

تم تحقيق هذا الصدق بعد أن تم تحديد مفهوم التمايز الإداري، إذ قام الباحثان بالاعتماد على مقياس (مصطفى حكيم إبراهيم، 2025) وتقدير مدى قياس كل فقرة لأبعاد المقياس وأخذ الباحثان نسبة الدلالة حسب قيمة (كا) للمجالات والفقرات، إذ تم قبول المجالات والفقرات التي كانت قيمة (كا) المحسوبة أكبر من الجدولية واستبعاد المجالات والعبارات التي كانت قيمة (كا) المحسوبة أقل من الجدولية وعند مستوى دلالة (0.05) وتم التعديل في ضوء ملاحظاتهم عليها وبذلك تم قبول العبارات التي حصلت على موافقة الخبراء وحذف الفقرات غير الصادقة، وبذلك أُنقِر العمل على (36) عبارة ملحق (1).

2-3-3 الثبات:

إذ وزع الباحثان الاستبانة الخاصة بالمقياس على مجموعة من الخبراء في ضوء الحصول على آراء الخبراء، في قبول المجالات وفقراتها، تم تعديل وحذف بعض الفقرات بناءً على ملاحظاتهم على المقياس واستبعاد أية فقرة لا تحقق هذا الهدف أو تعديلها.

2-3-4 معامل ألفا كرونباخ:

تعد طريقة ألفا كرونباخ من أكثر مقاييس الثبات استخداماً بوصفها تعتمد على قياس معامل ارتباط الفقرات بعضها مع بعض ومع درجة المقياس الكلية ويسمى التجانس الداخلي الذي يشير إلى قوة الارتباطات بين الفقرات في الاختبار

(كامل عبود حسين ، 2008 ، 150)

وتعتمد هذه الطريقة على مدى ثبات أداء اللاعبين في اندية العراق لألعاب القوى لجميع فقرات المقياس

2-4 التجربة الاستطلاعية:

طبق الباحثان المقياس على عينة استطلاعية والبالغة (25) لاعب ولاعبة من أندية العراق ألعاب القوى بتاريخ 2024/11/6 الساعة الرابعة عصرا، واستفسر عن أي غموض فيه وذكر الصعوبات التي تواجههم أثناء الإجابة على المقياس، وبعد الانتهاء اتضح أن تعليمات المقياس واضحة وعباراته مفهومة، وأن متوسط الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس (25) دقيقة ضمن مدى أعلى وقت (30) دقيقة وأقل وقت (20) دقيقة.

2-5 التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من سلامة وصحة جميع الإجراءات وبما فيها الشروط العلمية تم إجراء الدراسة الميدانية على عينة التطبيق الرئيسية والبالغ عددهم (175) لاعبا ولاعبة للمدة من 11/11/2024 لغاية 24/12/2024

2-6 أساليب التحليل الإحصائي:

استخدم الباحثان في معالجة البيانات الإحصائية البرنامج الجاهز (الحقيبة الإحصائية SPSS للحصول على النتائج).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية لمقياس التمايز الإداري

اسم المقياس	وحدة القياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
بناء مقياس المتانة النفسية للاعبين اندية العراق لألعاب القوى	الدرجة	175	146.52	24.178	146.52	.047

الجدول (3) يبين إن مستوى المتانة النفسية لاعبي اندية العراق لألعاب القوى قد اعطت متوسط حسابي بلغ (146.52) وانحراف معياري بلغ (24.178)، والوسيط (146.52)، أما قيمة معامل الالتواء فقد بلغت (0.47)، أي ان قيمة معامل الالتواء محددة فيما بين (+3) مما يدل على ان التوزيع طبيعي (اعتدالي) لعينة التطبيق على نتائج درجات المقياس وعدم وجود قيم متطرفة، وهي بذلك تكون جاهزة للشروع باشتقاق معايير المقياس الامر الذي يعني وجود مستوى عالي للمتانة النفسية لدى لاعبي الالعاب القوى وفي كافة أبعادها.

ويرى الباحثان أن هذه النتيجة الإيجابية تأتي من خلال اهتمام المدربين في استخدام، والتي تعتبر إحدى المهام الرئيسية والفعالة والتي تسهم بشكل كبير في تطوير المتانة النفسية لدى

اللاعبين العاب القوى، وتقوية الارتباط والالتزام بين اللاعبين، وكذلك من خلال إدراك المدربين للعمليات التدريبية، وتنظيم وإدارة الأنشطة الرياضية وإجراء المسابقات وتشكيل الفرق وإعدادها وتدريبها (بدنيا وفكريا)، والمشاركة فيها بأغلب البطولات، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (حسين حريم، 2005) هناك علاقة إيجابية بين بيئة العمل الداخلية والمعنوية في هذه الحالة عن معرفة العوامل البيئية التي تؤثر إيجاباً على سلوك اللاعب وبالتالي على أدائه " وكذلك ان عدم امتلاك اللاعبين للمتانة النفسية يؤدي الى اعاقه التطويرات التدريبية والرياضة.

3-1 وضع مستويات معيارية لمقياس المتانة النفسية:

من أجل استكمال الهدف الاول من البحث، تم وضع مستويات معيارية لمقياس المتانة النفسية للاعبين أندية العراق لألعاب القوى، اذ استخدم الباحثان منحى التوزيع الطبيعي على أساس النسبة المئوية، اذ تم ذلك عن طريق تحديد الدرجة الأدنى، التي يمكن للفرد الحصول عليها، جراء اجابته على مفردات المقياس، اذ بلغت أدنى قيمة يمكن الحصول عليها (13.80) درجة معيارية معدلة بينما أعلى درجة، يمكن ان تبلغ (69.82) درجة معيارية معدلة، من ذلك يتضح أن درجات استجابة أي فرد على فقرات المقياس ستتحصر بين تلك الدرجتين وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4) يبين الدرجات الخام والمستويات المعيارية ودلالاتها في مقياس المتانة النفسية

ت	الدرجات الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	المستويات	عدد عينة التكرارات	النسبة المئوية
1	94-80	13.80	ضعيف جدا	1	0.5 %
2	109-95	31.91-28.75	ضعيف	5	2.5 %
3	124-110	41.23-32.53	مقبول	41	20.5
4	139-125	51.17-41.85	متوسط	52	26.0 %
5	154-140	59.87-51.80	جيد	72	36.0 %
6	170-155	69.82-60.50	جيد جدا	29	14.5 %
7	المجموع			200	100%

من خلال الجدول (4) يتبين أن أعلى تكرار متحقق للعينة على مقياس المتانة النفسية للمستوى الاول ، وهو (الجيد) ،فقد حصل على (72) تكراراً بنسبة مئوية مقدارها (36.0%) ، والمستوى الثاني هو (المتوسط) على الترتيب الثاني ب(52) تكراراً بنسبة مئوية مقدارها (26.0%) والمستوى الثالث هو (المقبول) وحصل على (41) تكراراً وبنسبة مئوية مقدارها (20.5%) والمستوى الرابع (الجيد جداً) حصل على (29) تكراراً وبنسبة مئوية مقدارها (14.5%) والمستوى الخامس (الضعيف) فحصل على (5) تكرارات وبنسبة (2.5%) ، اما المستوى السادس وهو الاخير (الضعيف جداً) ، حصل على (1) من التكرارات وبنسبة مئوية مقدارها (0.5%)، وهذا ما يشير الى أن قيم مستوى المتانة النفسية للاعبين أندية العراق لألعاب القوى في المستوى الجيد.

ويعزو الباحثان سبب المستوى الجيد في قيم المستويات المتحققة لمقياس المتانة النفسية للاعبين أندية العراق لألعاب القوى من خلال التطور الحاصل عند المدربين والحاصل في بعض الالعب مما يؤدي الى عدم التلكؤ في عمل الاندية إذ ان هذه الاندية ايضاً بحاجة الى منشآت الرياضية في الغالب، فضلاً عن البنى التحتية الخاصة بها نظراً لتقدمها وأهميتها في المجتمع وحاجتها الى مبالغ مادية لإعادة تأهيلها وفق مقاييس الجودة العالمية.

فضلاً عن قدرت النادي في ادارة العمل بطريقة مهنية ،ومحترفة كما انه يقوم بتطوير المؤسسة الرياضية ،وفقاً للمواصفات العالمية المتبعة ،لأحدث طرق التكنولوجيا ،والتقنيات الحديثة ،وبذلك فإن الواقع الحالي للمنشآت الرياضية لأندية العراق واقع يحتاج الى وقفة جادة لتطويره ،فضلاً عن تطوير المدربين العاملين فيه ،لكي يواجه المشاكل التي تعترض عمله ،في ظل التغييرات المتسارعة في أساليب العمل ودور المتانة النفسية في إيجاد الحلول المناسبة ،لطرق العمل ،وتنفيذها داخل الاندية ،التي ترعى العمل الرياضي ،فالرياضي عليه ،أن يعرف أولاً ،ومن ثم يمارس عمله ثانياً، إذ إن الممارسة ما هي الى ترجمة العمل ،لما اكتسبه من معارف ،ومهارات ،وقدرات.

(Read.1989. p396)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-ان هناك تركز في إجابات المبحوثين حول الاتفاق بشدة على اعتماد المتانة النفسية من قبل غالبية اللاعبين المبحوثة وعينة الدراسة وأوضحت نتائج تشخيص المتانة النفسية، بأن نسبة اتفاق اللاعبين المبحوثين كانت عالية.
- 2-بالنسبة للمتانة النفسية تبين ان هناك اتفاق عالٍ بخصوص المتغيرات المتعلقة بالقدرات البدنية لبناء القيمة، وهذا يدل على اهتمام الاندية بالمعرفة البدنية وإدراكها لأهمية هذه المعرفة في تحقيق الأهداف ورفع مستويات الأداء،
- 3-أظهرت نتائج التحليل وجود تأثير معنوي للمتانة النفسية في بناء القدرات البدنية، وتأثير معنوي للمتانة النفسية في أبعاد القدرات البدنية. واعتماداً على هذه النتائج.

4-2 التوصيات:

- 1-الاهتمام بالمعرفة البدنية اللازمة لبناء القيمة.
- توصي الدراسة العمل على تدعيم المتانة لنفسية كونه أكثر مجال تأثيراً في دعم بناء القدرات البدنية للاعبين اندية العراق لألعاب القوى.

المصادر

- الأبراهيم، مروان عبد المجيد؛ استراتيجية الرياضة، الأهداف وخطط العمل المستقبلية
(مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010).
- علي احمد جاسم؛ جدارة الذات والمتانة النفسية وعلاقتها بالإنهاك المهني لدى المدرسين، اطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية قسم العلوم التربوية والنفسية (2006).
- محمد عويس؛ البحث العلمي في الخدمة الاجتماعية-الدراسة والتشخيص في بحوث الممارسة، ط3: (القاهرة، دار النهضة العربية، 2003).
- العزاوي نجم عبد الله والجواد عباس حسين؛ تطور إدارة الموارد البشرية (المفهوم، الاستراتيجية، الموقع التنظيمي): (دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010).
- نعساني، عبد المحسن وعقيلي، عمر وصفي؛ إدارة الموارد البشرية (مدخل استراتيجي): (مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية، دمشق، سوريا، 2006).
- هرمان، نوربرت؛ الإدارة بالتوافق: الخيط الواصل بين السلطة والتبعية، (ترجمة)، هاني صالح، مكتبة العبيكان، الرياض، 2003).
- الهيتي، خالد عبد الرحيم؛ إدارة الموارد البشرية (مدخل استراتيجي): (دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2000).
- شاويش، مصطفى نجيب؛ إدارة الموارد البشرية: إدارة الأفراد، ط 3: (دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2000).
- Dessler. Gary. (1998). Human Resource Management. 7th.ed. Prentice-Hall. New York.
- Read. S. J. & Miller. L. C. (1989): Interpersonalism Towards Agoal-Based Theory Of Person On Relationship. In L.A. Pervin (Ed). Goal Concepts In Personality And Social Psychology. Hillsdale. N.J.: Lawrence Erlbaum.p396

الملحق (1)

فقرات مقياس المتانة النفسية النهائية الموزعة على عينة التطبيق مع ورقة التعليمات

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

عزيزي اللاعب تحية طيبة:

يروم الباحثان استكمال إجراءات رسالته الموسومة بعنوان (بناء وتقنين مقياس المتانة النفسية للاعبين اندية العراق لألعاب القوى) كجزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ولكونكم عينة البحث المقصودة نضع بين أيديكم الكريمة بعض الفقرات التي لها علاقة مباشرة بمجال عملكم آمليين الإجابة بحسب ما ترونه مناسباً.

تعليمات المقياس:- يرجى الباحثان منكم قراءتها بعناية، من أجل الإجابة الدقيقة على فقراته

- 1- عدم كتابة الاسم.
- 2- إن إجاباتكم ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثان.
- 3- ضرورة الإجابة بصراحة ودقة على الفقرات.
- 4- عدم ترك أي عبارة من الفقرات الاستمارة بلا إجابة.
- 5- وضع علامة (✓) في الحقل الذي يمثل إجابتك أمام كل عبارة.

مع فائق الشكر والتقدير

الباحثان

ت	الفقرات	تتطبق علي تماماً	تتطبق علي	تتطبق علي احياناً	لا تتطبق علي	لا تتطبق علي ابداً
1	أشعر اني شخص جدير بالاهتمام عموماً					
2	عندما اعمل مع اشخاص آخرين اكون شخصاً مؤثراً في العادة.					
3	تربكني التغييرات غير المتوقعة وغير المدرجة في مهنتي.					
4	اتوقع أحياناً ان تسوء الامور .					
5	يصعب على معرفة نقطة البداية عندما يتحتم على إنجاز بعض المهام					
6	أشعر أنني مسيطر على ما يجري في حياتي عموماً.					
7	أتمنى لو ان حياتي يمكن التنبؤ بها بشكل كبير .					
8	أعبر عادة عن رأيي عندما يكون لدي ما اقلوه.					
9	أشعر في بعض الاحيان انني عديم الفائدة تماماً.					
10	يمكنني الاعتماد على نفسي في إنجاز المهام الموكلة اليّ.					
11	أتحمل عادة مسؤولية الموقف عندما أشعر أنه مناسب.					
12	أجد صعوبة في الاسترخاء عموماً.					
13	يسهل الهائي عن أنجاز المهام المنخرط بها.					
14	أبتعد عن نقد نفسي عادة عندما تسوء الامور .					
15	أشعر بالتهديد غالباً في المناسبات الاجتماعية.					
16	استسلم بسهولة عندما تواجهني صعوبات.					
17	احتفظ بهدوئي حتى عندما اكون تحت ضغط كبير .					
18	أشعر بعدم الثقة اللازمة لاتخاذ القرارات					
19	عندما أكون متعباً أجد صعوبة في بذل جهد عقلي.					
20	أقلق لعدة أيام عندما أرتكب خطأ ما.					
21	أشعر بالراحة النفسية عندما أخبر الناس بما عليهم فعله.					

					يمكنني تحمل مستويات عالية من الجهد الذهني لفترات طويلة.	22
					اسعى الى عمل تغيرات في حياتي اليومية.	23
					أجد صعوبة في الحصول على الحماس لإنجاز المهام الموكلة اليّ.	24
					استمتع عادةً بالتحدي.	25
					أستطيع عادةً السيطرة على عصبيتي.	26
					أميل في المناقشات الى الاستسلام حتى عندما أؤمن بشيء ما بقوة.	27
					أتوقف عن الاستمرار في تحقيق أهدافي عندما أواجه أخفاقاً.	28
					أستطيع ان أكيف نفسي مع التحديات التي تعترض طريقي.	29
					أنا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه	30
					أجد صعوبة في اتخاذ قراراتتي أثناء المنافسة.	31
					أجد نفسي هادئاً وغير متوتر في المنافسات الصعبة	32
					احترم الأنظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني .	33
					ليس لدي الحماس الكافي في التدريب.	34
					لا أتخذ قرارات متسرعة سواء بالتدريب أو المنافسة.	35
					يكون أدائي في المنافسة أفضل من أدائي أثناء التدريب	36