

تصميم وتقنين مقياس للتأهيل النفسي وعلاقته باختبار التوافق ودقة التهديف بكرة القدم لدى اكااديمية الرشيد الكروية في ذي قار

أ.م.د. سيف علي محمد/العراق. جامعة سومر. كلية التربية الاساسية

م.د. حسين قاسم حسن/العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. امانى علاء عباس/العراق. جامعة البصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Saifalhs19s@gmail.com-hosqas97@gmail.com-amanyalaa1991@gmail.com

الملخص

التأهيل النفسي للاعبين يلعب دوراً هاماً في تطور مستوياتهم العقلية والتي يجب العناية بها لتكون جنباً الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططيه فالمتغيرات النفسية لها اثر واضح في تطوير مستويات اداء اللاعبين حيث ان التأهيل النفسي له دور في التطور التوافقي والبدني لدى اللاعبين.

ويهدف البحث الحالي إلى بناء وتقنين مقياس لمستوى التأهيل النفسي لدى عينة البحث. وتصميم وتقنين اختبار لقياس التوافق ودقة التهديف لدى عينة البحث في كرة القدم.

لاحظ الباحثون ان هناك كثير من المباريات تخسرهما الفرق هو ليس بسبب الاداء البدني والمهاري والفني وانما في عدم قدرة ربط هذه الامكانيات مع امكانية اللاعبين النفسية وتوظيفها لخدمة الهدف الرئيسي لذلك تكمن المشكلة في معرفة مستوى التأهيل النفسي وعلاقتها باختبار التوافق وبدقة التهديف بكرة القدم. وان

عينة البحث هم لاعبين اكااديمية الرشيد الكروية كرة القدم في محافظة ذي قار والبالغ عدده 62 لاعبا اما عينة البحث فقد كانت 48 لاعبا شكلت نسبة مئوية مقدارها 77.41 % من مجتمع البحث .

الكلمات المفتاحية: تصميم وتقنين , مقياس للتأهيل النفسي , اختبار التوافق , بكرة القدم.

Design and legalization of a measure of psychological rehabilitation and its relationship to the compatibility test and the accuracy of soccer scoring at Al-Rasheed Football Academy in Dhi Qar

A.M.D. Saif Ali Muhammad / Iraq. Sumer University. Faculty of Basic Education

M.D. Hussein Qassem Hassan / Iraq. Dhi Qar University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences, M.D. Amani Alaa Abbas / Iraq. Albasrah university. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Saifalhs19s@gmail.com-hosqas97@gmail.com-amanyalaa1991@gmaig.com

Summary

The psychological rehabilitation of the players plays an important role in the development of their mental levels, which must be taken care of to be side by side with the physical, skill and planning requirements.

The current research aims to build and standardize a measure of the psychological qualification level of the research sample. Design and standardize a test to measure compatibility and scoring accuracy for the research sample in football.

The researchers noted that there are many matches that teams lose, not because of the physical, skill and technical performance, but rather in the inability to link these capabilities with the players' psychological potential and employ them to serve the main goal. Therefore, the problem lies in knowing the level of psychological qualification and its relationship to the compatibility test and the accuracy of football scoring. and that

The research sample are the 62 players of Al-Rasheed Football Academy in Dhi Qar Governorate. The research sample was 48 players, which constituted a percentage of 77.41% of the research community.

Keywords: design and legalization, psychological rehabilitation measure, compatibility test, football.

1- المقدمة:

التأهيل النفسي للاعبين يلعب دوراً هاماً في تطور مستوياته والمتغيرات النفسية التي يجب العناية بها لتكون جنباً الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططيه . فالمتغيرات النفسية لها اثر واضح في تطوير مستويات اداء اللاعبين حيث ان العامل النفسي له دور في التطور البدني هنا جاءت أهمية البحث في تصميم وتقنين مقياس للتأهيل النفسي وعلاقته بالتوافق ودقة التهديف بكرة القدم. لا يختلف كثيراً " مستوى الطموح المشروع لكل فرد من افراد الفريق في تحقيق الانجاز المطلوب الوصول إليه في ممارسة الألعاب الرياضية , ومن خلال هذه الملاحظة البسيطة للباحثون لاحظوا غياب تطبيق التأهيل النفسي في الوحدات التدريبية بصورة واضحة , والتي تعتمد وبشكل كبير على مدى كفاءة المدرب وخبرته الشخصية والتشخيصية في إدارة النشاطات الرياضية لتقييم الحالة النفسية للاعبين. من هنا يرى الباحثون إن التأهيل النفسي هي القدرة العالية على مواجهة الايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستعصية هكذا اعرضها الكثير من النفسيين لذلك أرتأى الباحثون الخوض في معرفة مستوى التأهيل النفسي وعلاقته بالتوافق والتهديف لدى لاعبي كرة القدم.

ويهدف البحث الى:

- 1- بناء وتقنين مقياس لمستوى التأهيل النفسي لدى عينة البحث.
- 2- تصميم وتقنين اختبار لقياس التوافق ودقة التهديف لدى عينة البحث في كرة القدم.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينه:

قام الباحثون بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو كرة القدم في اكااديمية الرشيد في محافظة ذي قار والذين بلغ عددهم (62) لاعبة اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالأسلوب العشوائي البسيط وبلغ عددها (48) لاعبا أذ شكلت نسبة مئوية مقدارها (77.41%) من المجتمع الاصلي للبحث . وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1) يبين إعداد عينة البحث التي تم إجراء الاختبارات عليها وتفاصيلها

المجموع الكلي للعينة		عينة التقنين		عينة التأكد من الأسس العلمية للاختبارات		مجتمع البحث الأصلي	تفاصيل العينة الفعالية
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
87.09%	54	77.41%	48	6	6	62	لاعبو كرة القدم في اكااديمية الرشيد

2-3 اجراءات البحث الميدانية:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية قام الباحثون بعرض 5 محاور لمقياس التأهيل النفسي على الخبراء والمختصين وهي

- 1- تنظيم الحالة النفسية للاعب
- 2- مساعدة اللاعب على الاتزان
- 3- الثبات الانفعالي وضبط النفس
- 4- الاتزان النفسي والانضباط السلوكي
- 5- مواجهة الضغوط النفسية

حيث بلغت فقرات المقياس 40 فقرة للتأكد من اتفاق الخبراء على هذه الفقرات وتم الاتفاق عليها بشكلها الاول ونسب الاتفاق كانت في جميع الفقرات اكثر من 85% ماعدا فقرة واحدة كانت نسبتها 45% وفقا لرأي بلوم فان الفقرات التي تحقق نسبة 75% يمكن اعتمادها بعد ذلك قام الباحثون بأجراء الاسس العلمية للمقياس .

الجدول (2) يبين نسبة الاتفاق الخبراء على فقرات مقياس التأهيل النفسي

أرقام الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80-100%)	أرقام الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (45-100%)		
لا تحتاج التعديل	تعديل	دمج	حذف
1-6-7-8-9-10-11-12-13-15- 16-17-19-20-21-22-24-25- 26-27-28-29-30-31-32-33- 34-35-36-37-38-39-40	5-2-3-14- 18-23	0	4
33	6	0	1
الفقرات المعتمدة // 39	الفقرات المستبعدة // 1		

بهذا أصبح عدد الفقرات مقياس الصلابة النفسية بعد التعديل (39) فقرة ، تضمنت 6 فقرة للتعديل

و 1 فقرات للحذف و 33 فقرات لا تحتاج التعديل .

2-4 الاسس العلمية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس Validity :

الصدق خاصية أساسية ومهمة في تقويم أية أداة والهدف منه معرفة صلاحية الأداة في قياس الجانب المقصود قياسه وهو قدرة الاختبار على تأدية عمله كما يجب (أمل مهدي ، 1988 ، ص72)

الصدق الظاهري ace Validity:

ويعني أن الاختبار قادر على قياس الهدف الذي وضع من أجله

(محمد جاسم ومروان عبد المجيد ، 2002 ، ص76)

وهو أن يبدو الاختبار مقبولا لدى المفحوصين في السمة المقاسة ويتضح هذا النوع من الصدق المبدئي بالنظر إلى الفقرات ومعرفة ما تقيسه ثم مطابقة ذلك بالسمة المراد قياسها فإذا اقترب الاثنان كان الاختبار صادقا سطحيا(ظاهريا) .

صدق التكوين الفرضي:

التحليل الاحصائي للفقرات Items Analysis:

من مواصفات المقياس الجيد هو اجراء عملية التحليل الاحصائي لفقراته لمعرفة قدرة الفقرات للتمييز بين الافراد الذي يحصلون على درجات عالية والذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه استخراج القوة التمييزية للفقرات (PowerDiscrimination)

(جابر واحمد ، 1973 ، ص272)

(دروان ، 1985 ، ص125)

وكما يأتي:

أولاً: اسلوب المجموعات المتطرفة (Contrasted Groups):

تم استخدام اسلوب المجموعات المتطرفة للكشف عن الفقرات المميزة في مقياس الصلابة النفسية ، اذ اختيرت نسبة (50%) من الدرجات العليا والدنيا لتمثلا للمجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يبين ذلك جدول (3) قيمة (ت) المحسوبة لفقرات مقياس الصلابة النفسية باستخدام اسلوب المجموعات المتطرفة

رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة	ت المحسوبة
-1	4.81	-12	3.11	-23	3.22	-34	3.09
-2	2.31	-13	4.78	-24	3.21	-35	3.77
-3	3.01	-14	1.20*	-25	4.78	-36	3.53
-4	3.11	-15	3.50	-26	3.49	-37	5.37
-5	3.43	-16	3.35	-27	3.24	-38	6.56
-6	2.68	-17	3.33	-28	3.63	-39	5.35
-7	3.66	-18	4.34	-29	3.80		
-8	3.64	-19	3.90	-30	3.93		
-9	4.22	-20	4.33	-31	3.29		
-10	3.98	-21	3.71	-32	3.13		

* فقرة ضعيفة التمييز

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي (Internal Consistency Coefficient) :

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول الى القوة التمييزية للفقرات اذ ان هذه الطريقة تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل ، فضلاً عن قدرتها على ابراز الترابط بين فقرات المقياس. (السامرائي وطارق ، 1987 ، ص96)

جدول (4) يبين معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

باستخدام طريقة الاتساق الداخلي

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة
0.36	-34	0.45	-23	0.39	-12	0.54	-1
0.49	-35	0.36	-24	0.59	-13	0.51	-2
0.39	-36	0.55	-25	0.59	-14	0.60	-3
0.38	-37	0.56	-26	0.30	-15	0.41	-4
0.50	-38	0.39	-27	0.53	-16	0.55	-5
		0.59	-28	0.41	-17	0.36	-6
		0.38	-29	0.52	-18	0.46	-7
		0.70	-30	0.39	-19	0.47	-8
		0.65	-31	0.67	-20	0.61	-9
		0.66	-32	0.69	-21	0.65	-10
		0.66	-33	0.62	-22	0.65	-11

ثانياً: الثبات Reliability :

وهي صفة يجب توفرها قدر الإمكان في المقياس، ويقصد بها الاقتصاد في نتائج المقاييس

(Marshall, J. C.1972.p104)

وقد تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split Half: اعتمد الباحثون طريقة التجزئة النصفية لأنها من أكثر طرق الثبات استخداماً فقد لا يستطيع الباحث جمع أفراد العينة ثانية لا عادة تطبيق الاختبار. وتعتمد هذه الطريقة على تقسيم فقرات الاختبار إلى نصفين الأول يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الفردية والآخر يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الزوجية ، وبذلك تغطي هذه الطريقة درجات متكافئة لنصفي الفقرات (فصيل عباس ، 1996 ، ص24)

ولحساب الثبات بهذه الطريقة فقد تم استخدام بيانات استمارات بناء المقياس البالغ عددها (6) استمارة. واستخرج معامل الثبات بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل ارتباط سبيرمان (Spearman) ، وقد

بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.88) ، ويقول فؤاد البهي السيد أنه يمكن التنبؤ بمعامل ثبات أي مقياس إذا علمنا معامل ثبات نصفه أو جزء منه (فؤاد البهي السيد ، 1979 ، ص421) لذلك تم تعديل قيمة معامل ثبات نصف الاختبار بمعادلة دلالة ثبات سبيرمان براون (Spearman-Brown) وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.913) وهذا مؤشر جيد (Lazarus 1963) .

- سلم التقدير:

وقد حسبت درجة التأهيل النفسي لكل لاعب من أفراد العينة بإيجاد مجموع الدرجات التي حصل عليها من خلال إجابته على فقرات المقياس ، إذ صحح المقياس على أساس (38) فقرة بحيث تكون الإجابة عليه وفق مدرج خماسي ، وقد اتبعت طريقة (ليكاتر ekart) في المقياس الحالي فإذا كانت الفقرة بالاتجاه الإيجابي وكانت الإجابة عليه (دائماً) تعطى (5) درجات لهذه الفقرة وعكسها إذا أجيب عنها (نادراً) تعطى (1) درجة لهذه الفقرة و(2) درجتين لـ (أحياناً) أما إذا كانت الفقرة بالاتجاه السلبي وكانت الإجابة عليها (دائماً) تعطى (2) درجة وإذا كانت الإجابة (نادراً) فتعطى (5) درجات و(2) درجتين لـ (أحياناً) وبعد ذلك جمعت درجات البدائل ، حسبما اختارها المستجيب لتكون درجته الكلية على المقياس ، وقد طبقت هذه الطريقة على جميع استمارات عينة البحث والبالغ عددها (48) استمارة .

ثالثاً: الموضوعية:

هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المختبر أو توافر الموضوعية من دون تحيز والتدخل الذاتي من المختبر فكلما زادت درجة الذاتية على الأحكام كلما قلت نتيجة الموضوعية

(وجيه محبوب ، 1988 ، ص20)

مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها وطريقة إجراء تصحيح الاستمارات وفقاً لسلم التقدير ، تم جمع النتائج ومن ثم معاملتها إحصائياً حيث تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكانت قيم معامل الارتباط عالية وهذا يعني إن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة موضوعية عالية .

- الاختبار المصمم المستخدم في البحث:

أسم الاختبار: اختبار التوافق ودقة التهديد:

الهدف من الاختبار: قياس التوافق ودقة التهديد .

الأدوات المستخدمة:

كرات قدم قانونية عدد 10

ساعة توقيت

ملعب كرة قدم

صافرة

شريط قياس

علامات ملونة بعرض 50 سم .

طريقة الأداء:

يقف اللاعب على بعد (18) ياردة من الهدف ويقوم بالتمرير واستلام الكرة (3) تمريرات من الزميل الذي يبعد عن المرمى (25 ياردة) ثم يقوم بالتهديف على العلامات الموضوعة داخل الهدف والمحولة لاكثر من مرة خلال زمن قدره (40 ثانية) .

طريقة التسجيل:

- اذا ضربت الكرة بالعلامة الزرقاء فتحتسب للاعب 3 نقطة .
 - اذا ضربت الكرة بالعلامة الحمراء فتحتسب للاعب 2 نقطة
 - اذا ضربت الكرة بالعلامة الصفراء فتحتسب للاعب 1 نقطة
 - اذا لم تدخل الكرة بالهدف او لم تضرب في أي علامة فتحتسب للاعب 0 نقطة
- وحدة القياس: الدرجة .

التجربة الأساسية للمقياس والاختبار المصمم :

قام الباحثون بتطبيق أداة البحث على عينة بلغت (48) لاعبا خلال الفترة من 2022/8/11 ولغاية 8/17/2022 وبعد جمع البيانات وجد الباحثون أن جميع الاستمارات كانت مكتملة الإجابة .

2-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences

3- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (5) يبين الوصف الاحصائي لمقياس التأهيل النفسي واختبار التوافق ودقة التهديد

ت	الاحصائيات المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اعلى درجة	ادنى درجة
1	مقياس التأهيل النفسي	171.11	20.62	13.88	181	160
2	التوافق ودقة التهديد	11.33	2.11	0.02	13	9

الجدول (6) يبين علاقة الارتباط بين التأهيل النفسي واختبار التوافق ودقة التهديد

المتغيرات	قيمة ر	t	sig	المعنوية
التأهيل النفسي	0.33	6.799	0.03	معنوي
اختبار التوافق ودقة التهديد				

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- تم التوصل الى بناء وتقنين مقياس للتأهيل النفسي لدى عينة البحث .
- 2- تم التوصل الى تصميم وتقنين اختبار للتوافق ودقة التهديف لدى عينة البحث في كرة القدم
- 3- ايجاد العلاقة الارتباطية بين التأهيل النفسي واختبار التوافق ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم

4-2 التوصيات:

- 1- اجراء دراسات أخرى وفي نفس موضوع البحث في أنشطة رياضية أخرى .
- 2- ضرورة وضع وحدة تدريبية خاصة للاعبين كرة القدم تتضمن شرح وافي وتطبيقي للتأهيل
- 3- النفسي في الفريق لما له اثر في تحسين اداء اللاعبين.

المصادر

- أمل مهدي جبر: قياس الاتزان الانفعالي لمدرس المرحلة المتوسطة ومدرستها , رسالة ماجستير , جامعة البصرة , كلية التربية , 1988.
- الخشاب , زهير قاسم , والطائي, معتز ذنون (2002): أثر التدريب الفكري (المرتفع - المنخفض) الشدة بأسلوب التمارين المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم , بحث منشور في مجلة الراغبين للعلوم الرياضية , المجلد , العدد .
- جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس . دار النهضة العربية , القاهرة , 1973 .
- رودني دوران: أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم , ترجمة: محمد سعيد صبار بتي (آخرون) , عمان , دار الأمل , 1985.
- فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري : القاهرة , دار الفكر العربي , 1979.
- فيصل عباس: الاختبارات النفسية . تقنياتها وإجراءاتها , ط1 بيروت , دار الفكر العربي , 1996.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة , ط1 : عمان , مؤسسة الوراق , 2002.
- وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه , ط1 عمان , دار المناهج للنشر والتوزيع , 2001.
- محمود عبد القادر محمد علي : التوافق النفسي والاجتماعي للشباب الكويتي ومشكلاته : الكويت , جامعة الكويت , رابطة الاجتماعيين , 1970 .

ملحق (1) مقياس التأهيل النفسي

المجال	الفقرات	احياناً	دائماً	غالبا	ابداً	لا اتفق
تنظيم الحالة النفسية للاعب	1- اشعر بعدم الثقة في بداية التمرين او المباراة					
	2- تزداد حالتي النفسية سوءاً عند الشعور بالتعب					
	3- التعرض بالاكنتاب النفسي عند عدم مقدرتي على الاداء					
	4- تزداد حالتي النفسية سوءاً عند تعرضي للمواقف التي تثير غضبي					
	5- اشعر بالاضطراب النفسي عندما اعجز عن تسجيل النقاط الايجابية داخل الملعب					
	6- يشعروني الانتقاد بالانفعال والنرفزة داخل الملعب					
	7- سرعة الانفعال السلبي تفقدني اللذة في التدريب					
	8- يتأثر تركيزي بالعوامل النفسية					
	9- ضغط التدريب والمدرّب يساهم بالاحتراق النفسي					
مساعدة اللاعب على الالتزام	1- هل تتلقى المساعدة النفسية اللازمة للتحكم بالغضب					
	2- هل تتلقى استشارات مختصة في السيطرة على رد الفعل السلبي					
	3- هل تمتلك الالتزام النفسي الكافي لتلقي المساعدة					
	4- هل تمتلك القدرة على ترجمة النصائح النفسية لمواجهة الضغوط ميدانياً					
	5- هل تتأثر قابلية التزامك النفسي بالحمل الزائد					
	6- هل يتأثر مدى التزامك بالصفات الشخصية والنفسية					
	7- هل يؤثر وجود عقبات جسدية كالتعب والالام في قدرتك للتحمل والمطاوله					

				1- هل تمتلك القدرة في السيطرة على الغضب في حال التعرض لضغوط الفشل البدني	الثبات الانفعالي وضبط النفس
				2- هل تمتلك القدرة في توجيه الانتقادات السلبية وتحويلها الى ايجابية اثناء الاداء	
				3- هل تمتلك القدرة على التخطيط المفاجئ في حال فشل خطة الاداء	
				4- هل تمتلك القدرة على التعامل مع الحالات النفسية السلبية للزميل او الخصم	
				5- هل لديك القدرة على التعامل مع الحالة للزميل	
				6- هل تمتلك السيطرة على انفعالاتك السلبية اتجاه الخصم	
				7- هل لديك القدرة على تنظيم عملية التنفس عند التعرض لمثيرات خارجية	
				8- هل تمتلك خبرات كافية للسيطرة على الانفعالات السلبية	
				9- هل لديك اراء وافكار سلبية حول نفسك	
				10- هل تفقد الثقة في توجيهات المدرب عند تعرضك للانفعال	
				1- هل تظهر سلوكيات ايجابية عند ادائك الوحدات التدريبية والتمارين الرياضية	الاتزان النفسي والانضباط السلوكي
				2- هل لديك القدرة على التأثير الايجابي في زملائك الاخرين	
				3- هل تتقبل التوجيهات من قبل المدرب وتحرص على تنفيذها	
				4- اقدم مبادرات معنوية لتحسين ادائي البدني والمهاري	
				5- لدي افكار ابداعية وقيادية داخل وخارج الملعب	
				6- لدي القدرة على تحسين مستواي المهاري والنفسي والبدني	

					7-لدي المقدرة بفعالية وايجابية عند ممارستي التمارين الرياضية في الوحدات التدريبية	
					1- احاول حل مشاكل الشخصية من خلال التحدث الى زملائي في الفريق	مواجهة الضغوط النفسية
					2- لدي القدرة على مواجهة الضغوط النفسية عندما اتعرض الى الارهاق والاجهاد في المباريات	
					3- لدي القدرة على تنمية مهام الشخصية خارج الملعب كالفعاليات البديلة	
					4- لدي خبرات جيدة والسعي المتواصل لتوحيد الذات	
					5- لدي القدرة على الاسترخاء عند تعرضي للضغوط النفسية	
					6- احاول الحصول على وقت كافي من النوم بعد المباريات والاحمال التدريبية	
					7- افقد القدرة على التركيز عند التعرض للمواقف السلبية	

ملحق (2)

اسماء الخبراء لمقياس التأهيل النفسي والاختبار المصمم

الخبر	التخصص	مكان العمل
أ.د. مصطفى عبد الرحمن محمد	الاختبار والقياس	جامعة البصرة
أ.د. رحيم عطية جناتي	الاختبارات والقياس	جامعة ميسان
أ.د. ميثاق غازي محمد	الاختبار والقياس	جامعة ذي قار
أ.د. علي مطير حميدي	علم النفس	جامعة ميسان
أ.م.د. هدام عبد الامير امين	الاختبارات والقياس	جامعة البصرة
أ.م.د. مصطفى عبد الزهرة	الاختبارات والقياس	جامعة ميسان