

الصلابة النفسية وعلاقتها بدقة التصويب رمية (7) أمتار بكرة اليد لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة

Psychological hardness and its relation to shooting accuracy (7) meters in handball among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa

أ.م.د علي بخيت حسن الجعيفري

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

Dr. Ali Bukheet Hassan Al-Jaafari

alib.harath@uokufa.edu.iq

تاريخ النشر: 2021/12/27

تاريخ القبول: 2023/09/26

تاريخ الاستلام: 2023/07/12

الملخص :

ترتكز مقدمة وأهمية البحث أن لاعب اليد يتطلب منه أداء عالي في جميع المهارات وخصوصاً في رمية (7) أمتار لأن دقة تنفيذها هي متغير مهم في مجال السلوك الحركي لأنها تتطلب تنفيذ حركي بأقل أخطاء ممكنة. ومن هنا تكمن أهمية الدراسة في معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية ودقة (7) أمتار .

أما مشكلة البحث وأن معظم المعنيين لم يعطوا الاهتمام الكافي في إعداد اللاعبين من الجانب النفسي من خلال تطوير بعض المتغيرات النفسية التي يتميز بها كل لاعب وتطوير تلك المتغيرات من خلال التدريب ، مما يؤدي إلى هدر الجهد والوقت في التدريب ومن ثم عدم تحقيق المستوى والنتائج المطلوبة . يهدف البحث التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية دقة التصويب رمية (7) أمتار بكرة اليد لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية. لملائمته طبيعة المشكلة وحلها وتحقيق أهداف البحث لحل المشكلة . تحدد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الرابعة في جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (2022-2021) والبالغ عددهم (89) طالب ، وتم اختيار عينه مكونة من (30) طالب تمثل (33.707%) من مجتمع

الأصل بالطريقة العشوائية البسيطة ، وتم اختيار (5) طالب للتجربة الاستطلاعية ، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية الدلالة بين الصلابة النفسية ورمية (7) أمتار لطلاب المرحلة الرابعة أثناء الأداء.

-الكلمات الدالة : الصلابة النفسية , الدقة , رمية (7) امتار , كرة اليد

Abstract:

The introduction and importance of the research is based on the fact that the handball player requires high performance in all skills, especially in the (7) meter throw, because the accuracy of its execution is an important variable in the field of motor behavior because it requires motor execution with the least possible errors. Hence, the importance of the study lies in knowing the relationship between psychological toughness and accuracy of (7) meters. As for the research problem, most of those concerned did not give enough attention to preparing the players from the psychological side by developing some psychological variables that characterize each player and developing those variables through training. Which leads to wasting effort and time in training and then not achieving the required level and results. The research aims to identify the relationship between psychological toughness and the shooting accuracy of a throw (7) meters in handball for a student of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa The researcher used the descriptive approach in the manner of survey studies and correlational studies. For its suitability to the nature of the problem, its solution, and the achievement of the research objectives to solve the problem. The research community was determined by the students of the fourth stage at the University of Kufa - College of Physical Education and Sports Sciences (2021-2022), whose number is (89) students. (5) A student of the exploratory experiment, the results showed a significant correlation between psychological toughness and the throw (7) meters of the fourth stage students during the performance.

-Keywords : Psychological hardness , relation , shooting accuracy (7) , handball

1. مقدمة:

1- التعرف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد العامل النفسي أحد المحاور العلمية والتي اهتم الكثير من الباحثين في دراستها لما لها من دور فعال في مجال الرياضة وخصوصاً إنها تشكل نطاق واسع تعتمد عليه الرياضة , ومن هذه الظواهر الصلابة النفسية التي تشكل ركيزة أساسية التي لا بد أن

تتواجد عند لاعبي كرة اليد نتيجة لسرعة اللعبة وكثرة المتغيرات التي تحدث في المباراة مما يتطلب تحضيراً ذهنياً كبيراً من اللاعبين .

وتشكل الصلابة النفسية مهماً بالنسبة للاعب ولكل المثيرات التي تحدث له , ولكثرة تفاصيل اللعب عليه أن يحول انتباهه من مثير إلى آخر حتى يضمن متابعة اللعب ومن ثم يظهر رد فعل لهذه المثيرات في مجريات اللعب وفقاً للموقف الفني الذي يحددها في اتخاذ قرار بالشكل الصحيح فيؤدي ذلك إلى أداء ناجح في المباراة.

وتعد رمية (7) أمتار في كرة اليد من المهارات المهمة والتي تحتاج الى تركيز عالي نتيجة الضغط النفسي على اللاعب لكون نتيجتها عامل مهم في تحديد نتيجة المباراة وهو هدف كل مدرب أو فريق ، وان لاعب اليد يتطلب منه أداء عالي في جميع المهارات وخصوصاً في رمية (7) أمتار لان دقة تنفيذها هي متغير مهم في مجال السلوك الحركي لأنها تتطلب تنفيذ حركي بأقل أخطاء ممكنة. ومن هنا تكمن أهمية الدراسة في معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية ودقة (7) أمتار .

2-1 مشكلة البحث:

إن تطوير تنفيذ رمية (7) أمتار في كرة اليد لا يعتمد فقط على الجانب البدني والفني وإنما للجانب النفسي دور كبير في تعلمها وبهذا لاحظ الباحث أن العملية التدريبية تعتمد أساساً على الترابط البدني والفني والنفسي ومن خلال خبرة الباحث ومشاهدتها الى بعض المباريات للطلبة بكرة اليد واطلاعه على اغلب المصادر والكتب في هذا المجال وجد إن الجانب النفسي لا يدخل ضمن المفردات المتبعة في منهج التدريب وأن معظم المعنيين لم يعطوا الاهتمام الكافي في إعداد اللاعبين من الجانب النفسي من خلال تطوير بعض المتغيرات النفسية التي يتميز بها كل لاعب وتطوير تلك المتغيرات من خلال التدريب ، مما يؤدي إلى هدر الجهد والوقت في التدريب ومن ثم عدم تحقيق المستوى والنتائج المطلوبة .

لذا لتجلى الباحث بدراسة هذه المشكلة والتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ودقة رمية (7) أمتار للطلاب بكرة اليد .

3-1 اهداف البحث : يهدف البحث الى :

1- التعرف على الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة .

2- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية دقة التصويب رمية (7) امتار بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة .

4 1 فرض البحث :

هناك علاقة ارتباط معنوية بين الصلابة النفسية دقة التصويب رمية (7) امتار بكرة اليد لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة (2021-2022)

2-5-1 المجال الزمني : للفترة (2021/11/8 الى 2022/4/1).

3-5-1 المجال المكاني :الملعب الخارجي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية. ملائمة طبيعة المشكلة وحلها وتحقيق أهداف البحث لحل المشكلة .

2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الرابعة في جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (2021-2022) والبالغ عددهم (89) طالب ، وتم اختيار عينه مكونة من (30) طالب تمثل (33.707 %) من مجتمع الأصل بالطريقة العشوائية البسيطة ، وتم اختيار (5) طالب للتجربة الاستطلاعية ، والتي تمثل نسبة (5.617 %) من مجتمع الأصل والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث

عدد أفراد التجربة الاستطلاعية	النسبة المئوية	عدد أفراد التجربة الرئيسية	النسبة المئوية
5	%5.617	30	%33.707

3-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

1-3-2 وسائل جمع المعلومات

• الدراسات السابقة.

• 2- المقاييس والاختبارات .

• 3- الملاحظة .

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة :

- الدراسات السابقة.

- المقاييس والاختبارات .

- الملاحظة

4-3 تحديد المهارات المبحوثة:

1-4-3 مقياس الصلابة النفسية :

من اجل الوصول الى الأهداف التي تم وضعها ،اعتمد الباحث مقياس الصلابة النفسية المعد من قبل الباحث (محسن محمد حسن) بعد اجراء بعض التغيرات لملائمته لطبيعة العينة ، يتألف مقياس الصلابة النفسية من (29) فقرة، تحتوي كل فقرة على بدائل ثلاثية هي (دائماً، أحياناً، أبداً) وقد أعطيت الأوزان (1،2،3) لى التوالي والعكس لل فقرات

السلبية.، أعلى درجة للمقياس (87) والدرجة الأقل (29) بمتوسط فرضي (58). ملحق (2) يوضح ذلك .

2-4-2 اختبار دقة التهديف من رمية (7) أمتار:

- الغرض من الاختبار : دقة التهديف من الثبات
- الأدوات: ست كرات، مرمى كرة يد بها أربعة مربعات تمثل الزوايا المرمى (50×50 سم)
- الأداء : يقوم الطالب بالتصويب على المربعات عليهما أحدهما علوي والآخر سفلي وعلى قطر واحد .

-اللاعب خلف الـ (7) أمتار بيده الكرة وعند إعطائه الايعاز (صافرة) يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين ، ويستمر حتى ينتهي من الكرات الستة.

• القواعد

- يقوم الطالب بتثبيت احد القدمين خلف خط رمية (7) أمتار.
- تصويب الطالب خلال (3) ث من الصافرة.
- التسجيل - يعطي نقطة لكل تصويبه ناجحة.
- لا تحسب التصويب إذا تحركت القدم الملامس للأرض ، وكذلك عند عدم التنفيذ خلال (3) ثوان.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراؤها في يوم الاربعاء الموافق (2022/1/5) وكان الغرض منها هو كالاتي :

- 1 - التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- 2 - التعرف على إمكانية فريق العمل المساعد في إجراء الاختبارات وتطبيقها.
- 3 - استخراج الأسس العلمية للمقياس والاختبار (صدق، والثبات وموضوعية).

وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على (5) طلاب من غير عينة البحث وقد كشفت التجربة عن الآتي :

1- المقياس والاختبار كانت مناسبة للعينة .

2- تم استخراج الأسس العلمية للاختبار .

لذلك أصبح المقياس والاختبار جاهزين للتطبيق .

4-4-2 الأسس العلمية لمقياس الصلابة النفسية واختبار دقة رمي (7) أمتار :

1-4-4-2 الصدق :

تحقق الباحث من الصدق الظاهري للمقياس والاختبار المستخدمة في البحث من خلال عرضها على ال (ينظر ملحق 1) لبيان صلاحيتها وعند استعمال اختبار (مربع كأي) ظهر أن القيمة المحسوبة للمقياس الصلابة النفسية واختبار دقة التصويب من الرمية الحرة بكرة السلة (6) وهي أعلى من قيمة (كا²) الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وبذلك قتم قبول (المقياس والاختبار) (ينظر الجدول 2) .

جدول (2) يبين عدد الموافقين وقيمة (كا²) المحسوبة والدلالة الاحصائية لمقياس اليقظة العقلية واختبار رمي القرص للطلاب

الصلابة النفسية	الصلابة النفسية		المحسوبة	الجدولية	الدلالة
	يصلح	لا يصلح			
الصلابة النفسية	5	صفر	5	3.84	معنوي
دقة التصويب رمية (7) بكرة اليد	5	صفر	5		معنوي

2-4-4-2 ثبات الاختبارات :

تم إيجاد ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية ، إذ تم اختيار يوم الأربعاء المصادف 2022/1/7 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2022/1/25 بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية و 2022/1/11 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2022/1/27 بالنسبة لاختبار دقة رمية (7) بكرة اليد ، وبعد تفريغ البيانات استخرج قيمة (ر) منها توصلت الباحثة أن مقياس الصلابة النفسية واختبار رمية (7) بكرة اليد يتمتعان بثبات عالية ، إذا بلغت قيمة (ر) لمقياس الصلابة النفسية (0.81) أما بالنسبة دقة التصويب من الرمية 7 متر فقد بلغت (0.83)

3-4-4-2 موضوعية اختبار دقة رمية (7) بكرة اليد :

تم إيجاد موضوعية اختبار دقة رمية (7) بكرة اليد من خلال الاستعانة بمحكمين لتسجيل نتائج الاختبار ولغرض التعرف على موضوعية الاختبار قام الباحث بأخذ نتائج الإجراء الثاني بتجربة الاستطلاعية (إعادة الاختبار) الذي قام خلالها الباحث بتكليف حكمين لتقدير درجات الاختبارات المشار إليها ، وبعد ذلك قام الباحث بمعاملة الدرجات التي أشار إليها المحكمون احصائياً من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) إذ جاءت جميع الارتباطات معنوية عالية إذ بلغت قيمة الارتباط (0.80) .

5-4-2 التجربة الرئيسية لمقياس الصلابة النفسية واختبار دقة رمية (7) بكرة اليد :

قام الباحث بتطبيق المقياس والاختبار المشار إليها أنفاً على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (30) طالبةً يوم الثلاثاء الموافق 2022/2/1 .

6-4-2 الوسائل الاحصائية :

قام الباحث باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) الاستخراج الوسائل الآتية .

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتفسيرها ، بناءً على بيانات البحث الحالي وعلى وفق أهداف البحث ، كما يتضمن الاستنتاجات والتوصيات كما يأتي :

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على الصلابة النفسية عند العينة.

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بالتعرف على الصلابة النفسية لدى عينة البحث حيث تم حساب الدرجة الكلية لكل طالب فإذا ازدادت الدرجة على (58) درجة دل ذلك على أن الطالب يمتلك مستوى من الصلابة النفسية إما إذا كانت الدرجة الكلية اقل من (58) درجة أو تساومها دل ذلك على أن الطالب تتفاوت لديه في مستوى الصلابة النفسية وهذا ما يسعى بالوسط النظري ولتقدير فيما إذا كانت الفروق الظاهرة تعكس فروق حقيقية تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة من اجل معرفة الدلالة الإحصائية لهذا الفروق كما موضح في الجدول (3)

جدول رقم (3) يبين حجم العينة والوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط النظري والاختبار التائي لعينة واحدة

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	درجة الحرية	اختبار T		مستوى الدلالة
						محسوبة	الجدولية	
الصلابة النفسية	30	76.33	6.78	58	29	3.167	2.045	معنوي

يتضح من الجدول اعلاة أن الوسط الحسابي الأفراد العينة في الصلابة النفسية والبالغ (76.33) هو أكثر من الوسط النظري مما يدل على أن الطلاب لديهم صلابة نفسية أثناء فعالية اداء رمية (7) أمتار بكرة اليد ومن اجل التحقق من ذلك تم استخدام اختبار التائي لعينة واحدة وجاءت النتيجة معنوية حيث وجد أن قيمة التائية المحسوبة اكبر من الجدولية عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل الفرق المعنوي ، أن

الصلابة النفسية تعد عاملاً حيوياً مهماً من عوامل الشخصية , ولها دور مهم في تحسين الأداء النفسي , والصحة النفسية والبدنية , وفي زيادة الدعم النفسي, إذ اتفق كثير من الباحثين مع كوبازا في أن الصلابة عامل مهم في توضيح كيف أن بعض الناس يمكن أن يقاوموا ولا يمرضون؟, وهذه جعلها تقدم تفسيرات عدة توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد.. (محمد محمد عودة ,رسالة ماجستير, 2010, 31)

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث .

جدول (4) يبين قيمة معامل الارتباط وقيمة الدلالة المعنوية للارتباط

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة ت ر		الدلالة
			محسوبة	جدولية	
الصلابة النفسية ودقة التصويب رمية (7) امتار بكرة اليد	0.830	28	5.337	2.048	معنوي

يتضح من الجدول اعلاة بأن قيمة معامل الارتباط والبالغة (0.830) هي اكبر من القيمة الجدولية و البالغة (2.048) عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود علاقة بين الصلابة النفسية ودقة التصويب رمية (7) امتار بكرة اليد.

ومن اجل التأكد من دلالة معنوية الارتباط تم استخدام اختبار (ت ر) وكما مبين في الجدول رقم (2) حيث ظهر بأن القيمة المحسوبة والبالغة (5.337) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.048) عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) مما يؤكد على وجود تلك العلاقة . فعن طريق دراسة الصلابة النفسية ، يمكن مساعدة المتخصصين في المجال التربوي في استخدامها في تشجيع المدرسين والطلبة والعاملين على الأداء الجيد والاستمرار في العمل والنشاطات بشكل متصاعد من دون الشعور بالعجز أو الملل ، وذلك

من خلال تعزيز اعتقاداتهم وإيمانهم بقدراتهم وطاقاتهم الذاتية النفسية والبدنية الخلاقة ، وحثهم للمشاركة والنشاط والالتزام وتحمل المسؤولية وذلك من خلال تعزيز الإرادة والثقة بالنفس والالتزام بالعادات والمبادئ الإسلامية والقيم الاجتماعية والتي تعزز خصائص الشخصية الصلبة داخل كل فرد.

4- الاستنتاجات والتوصيات .

4-1 الاستنتاجات .

من خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- 1 - أن اغلب طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد لديهم صلابة نفسية عند أداء رمية (7) أمتار
- 2 - أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية الدلالة بين الصلابة النفسية ورمية (7) أمتار لطلاب المرحلة الرابعة أثناء الأداء.

4-2 التوصيات :

- 1- ضرورة إعداد برنامج إرشادي لتطوير الصلابة النفسية .
- 2- الاستفادة من مقياس البحث الحالي بوصفها أداة موضوعية من قبل الباحثين واستخدامها في بحوثهم ودراساتهم .

المصادر:

- 1- محمد محمد عودة . الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية. غزة ، 2010 .

2- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/228072>

3- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/200086>

الملحق (1) أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في إجراء البحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1-	سلمان عكاب الجنابي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
2-	فاضل كردي الشمري	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
3-	حيدر ناجي حبش	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة - كلية التربية البنات
4-	حسن هادي صالح	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
5-	محسن محمد حسن	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
خبراء كرة اليد				
1-	فاضل كردي الشمري	أستاذ	كرة اليد	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
2-	خالد شاكر حسين	أستاذ	كرة اليد	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
3-	غسان محمد	أستاذ مساعد	كرة اليد	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
4-	أيمن هاني عبد	أستاذ مساعد	اختبارات	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلم الرياضة

5-	حسنين فيروز	أستاذ مساعد	كرة اليد	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
----	-------------	-------------	----------	---

الملحق (2) يبين مقياس الصلابة النفسية المطبقة على عينة البحث

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أفصح عن حاجاتي ورغباتي الداخلية اتجاه الاستاذ .			
2	أتجنب المناقشات داخل الفريق .			
3	أسعى إلى أن يرضى زملائي الطلبة عني أو يكونوا انطباعات حسنة .			
4	أنبه زميلي في الفريق إلى خطئه .			
5	أعمل على تخفيف معاناة زملائي الطلبة .			
6	أخشى المناقشات الحادة مع زملائي الطلبة .			
7	أحب التنوع في مهاراتي أثناء المنافسة .			
8	أؤمن بأن كل زميل في الفريق يأخذ بمقدار ما يجتهد .			
9	أخشى اتخاذ قرارات تهم شخصيتي داخل الملعب وضعف القدرة على تحمل نتائجها .			
10	عادةً ما يكون ردي حاسماً مع زملائي الطلبة داخل الملعب .			

11	أستطيع تغيير مواقف زملائي اللاعبين تجاه ما أعتقد بصحته أو أؤمن به .			
12	أخشى المناقشات الحادة مع زملائي الطلبة .			
13	أصر على القرارات التي أتخذها في المنافسة .			
14	أنصح زملائي المترددين بأن يكونوا جريئين في حياتهم .			
15	عادةً ما يكون ردي حاسماً مع زملائي الطلبة داخل الملعب .			
16	أعلم أنني إذا واصلت وضع القدم أمام الأخرى فإنني سأقدم في تحقيق هدي في المنافسة .			
17	لي القدرة على إكمال المهام التي أكلف بها من قبل الأستاذ .			
18	أوجه النقد للزملاء عندما يتطلب ذلك .			
19	أستمر بالحديث عن الفريق رغم وجود أشخاص معارضين لحديثي .			
20	اهتم بالتغير في نمط حياتي الرياضية لكي أصل إلى النجاح.			
21	اعتقد إن كل الأشياء التي تحدث في حياتي الرياضية هي من تخطيطي.			
22	المشكلات داخل الفريق تستنفقوتي وقدرتي على التحدي.			
23	أصر على القرارات التي أتخذها في المنافسة .			
24	اشعر بالقلق والخوف من التغيرات داخل الفريق.			
25	تلعب الصدفه والحظ دور كبير في حياتي الرياضية.			

26	عندما انجح في حل مشكلة مع زملائي الطلبة أتحرك لحل مشكلة أخرى.			
27	اعتقد إن السكوت في الأمور التي لا تهمني من ذهب.			
28	لدي القدرة على التحكم بجميع أمور حياتي الرياضية.			
29	لدي القدرة على حل مشكلاتي مع زملائي أستاذي لأنني أثق بنفسي.			

ملحق رقم (3): ورقة اختبار رمية إل(7) أمتار بكرة اليد

ت	اسم الطالب	المحاولات						الدرجة النهائية
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
...الخ								