

ضبط الذات وعلاقته بمستوى الانجاز لدى لاعبي الاسلحة الهوائية

ا.د. شيماء عبد مطر

صالح موفق صالح

dr.shaima77.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

الكلمات المفتاحية (ضبط الذات , مستوى الانجاز (الانجاز) , لاعبون الاسلحة الهوائية

ملخص البحث

تجسدت مشكلة البحث من خلال الاحتكاك والمعاشية للاعبين الرماية المتقدمين حيث نرى اكثر لاعبي الرماية في ميدان الرماية لا يتمتعون بضبط الذات بشكل كبير لمواجهة المؤثرات والعوائق التي تواجههم اثناء المنافسات مما يؤدي الى انخفاض في مستوى انجاز كل لاعب وهذا له تأثير على نتائج في المنافسات فضبط الذات له دور كبير في استقرار وارتفاع مستوى اللاعبين. وهدف البحث في التعرف على الارتباط بين ضبط الذات وانجاز ومن خلال هذا البحث نتمكن من معرفة كم هو ضبط الذات مؤثر . اذ استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمة لطبيعة مشكلة مجتمع (البحث) وتم تطبيق مقياس واختبار الرمي في البحث على عينة من اللاعبين المتقدمين والبالغ عددهم (16) اذ تم اجراء عليهم التجربة لتمكن من قياس ضبط الذات ومستوى الإنجاز التي يمر بها اللاعبين والعمل على تحسين الحالة النفسية لهم من خلال وضع مجموعه من التوصيات

Self-control and its relationship to the level of achievement among air weapon players

Saleh Mufak Saleh

Shaimaa abd Mutar

key words:(Self-control, level of achievement (achievement), air weapon players) .

Summary

The research problem was embodied through the friction and coexistence of the advanced shooting players, where we see most of the shooting players in the shooting range do not enjoy great self-control to face the influences and obstacles they face during the competitions, which leads to a decrease in the level of achievement of each player and this has an impact on the results in the competitions, so self-control has A major role in the stability and high level of players. The aim of the research is to identify the link between self-control and achievement, and through this research, we can know how effective self-control is. As the researchers used the descriptive approach in order to suit the nature of the problem of the society (research) and the throwing scale and test were applied in the research on a sample of (16) advanced players. them by making a set of recommendations

1. التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان رياضة الرماية من الرياضات القديمة ولها شعبية كبيرة وواسعة وهي رياضة فردية ويمكن ان تصبح رياضة جماعية عندما يشارك فريق من 3 لاعبين بتمثيل البلد ولها خصوصية عن باقي الالعاب حيث كانت تمارس في مساحات مفتوحة وبأسلحة مختلفة كليا عن الوقت الحاضر ولقد تطورت واصبحت تمارس بميادين خاصة منها ورقية والكترونية واصبحت الاسلحة اكثر دقة عن ما كانت عليه وان رياضة الرماية تمتاز باختلاف جميع القدرات التي يمتلكها اللاعبون عن باقي الالعاب ويجب ان يتوفر في لاعبي الرماية مواصفات بدنية وعقلية تختلف عن باقي اللاعبين مثل على ذلك يجب ان يتوفر في اللاعب القوة والسرعة والتحمل باختلاف انواعها ويجب ان يمتاز بمواصفات عقلية تتيح للاعب ان يكون في موضع هدوء واستقرار اتجاه اي ضغوط نفسية يمكن ان تحدث في رياضة الرماية طابع نفسي مختلف ويجب على اللاعبين التحكم في انفعالاتهم منها(ضبط الذات) من اجل الحصول على افضل تركيز للوصول الى مستويات عالية . وان ضبط الذات هو من اهم الامور التي يجب ان تتوفر في اللاعب لمواجهة الضغوط والعواقب والمؤثرات الطارئة التي تحدث اثناء المنافسات او قبلها فلها تأثير كبير على مستوى انجاز اللاعب في المنافسات فاذا كان اللاعب لديه ضبط نفسي عالي ستكون المثيرات المحيطة به غير مؤثرة فيه ونتيجة لذلك سوف تكون نتائجه في اعلى المستويات اما اذا كانت منخفضة فسوف يتأثر بجميع المؤثرات المحيطة به وسوف يؤثر سلبا على النتيجة التي يطمح لها. لذلك يعد ضبط الذات من العوامل الاساسية لضبط الضغوط النفسية والعواقب وارتفاع مستوى الانجاز لنجاح اداء الرامي اثناء الرمي لتمكنه من السيطرة على انفعالاته ورغباته والوصول الى اعلى المستويات.

وبما ان ضبط الذات من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس الإيجابي الذي يحظى باهتمام الباحثين والمتخصصين، وهو مطلب أساس لمحافظة الفرد اذ يعد ضبط الذات ركنا "اساسيا" من اركان الشخصية اذ أن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل الشخصية واتساقها ، حتى يصبح الفرد متوافقا مع بيئته التي يتفاعل معها وليكون له هويته المتميزة ، وقد عكف علماء الانسان ومنذ القدم على دراسة الضبط النفسي والاجتماعي في المجتمعات الانسانية التقليدية والمتقدمة، وقد لاحظوا أن الضبط في الأولى يعتمد بدرجة كبيرة على مبدأ الضبط الذاتي للنفس وما يبرر ذلك عمق تغلغل القيم والمعايير الاجتماعية في شخصية الأفراد فضلا عن الانسجام الكبير بين هذه القيم والأعراف والتقاليد من جهة والواقع الاجتماعي من جهة أخرى. (النوري، ١٩٨٣ : 248)

وهنا تكمن اهمية البحث في تعرف على ضبط الذات وعلاقته بمستوى الانجاز في رياضة رماية الاسلحة الهوائية .

2-1 مشكلة البحث

يعد ضبط الذات وما يرتبط به من تأثير على قرارات الأفراد وقدرتهم على اتخاذ القرارات من أهم الموضوعات في عصرنا الحديث، خاصة إذا كانت لها تأثير كبير على الضغوط والمعوقات حيث تقع على فئة لاعبي الاسلحة الهوائية، مما ينعكس على أدائهم في المنافسات و الانجاز، وقد شعر الباحثان بضرورة إجراء بحثهم على هذه الفئة لما لها من أهمية في تطور التدريب والانجاز ونتائج اللاعبين المطلوب، لذا ارتأ الباحثان دراسة هذه مشكلة من خلال معرفة العلاقة بين ضبط الذات ومستوى الانجاز لدى لاعبي الاسلحة الهوائية.

3-1 أهداف البحث :

1. التعرف مستوى ضبط الذات ومستوى الانجاز لدى لاعبي الرماية المتقدمين بالأسلحة الهوائية.
2. التعرف على العلاقة بين ضبط الذات مع مستوى الانجاز لدى لاعبي الرماية المتقدمين بالأسلحة الهوائية.

4-1 فروض البحث:

1. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين ضبط الذات مع مستوى الانجاز لدى عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال المكاني: ملعب خولة بنت الازور للرماية / الاسكان / المنصور.

2-5-1 المجال البشري: لاعبي الاسلحة الهوائية لرياضة الرماية المتقدمين .

3-5-1 المجال الزمني: من المدة 2021 / 12 / 4 لغاية 2022 / 2 / 4

6-1 تحديد المصطلحات:

- **ضبط الذات:** يعرف ضبط الذات انه القدرة على تغير الفرد لاستجاباته الخاصة لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم والأخلاق والتوقعات الاجتماعية , ودعم السعي لتحقيق أهداف طويلة الأجل (احمد , 2003)

- **الانجاز الرياضي :** هو اعلى مستوى بدني فني تكتيكي نفسي وحتى معرفي يصل اليه اللاعب او الرياضي كنتيجة لنظام تدريبي طويل متقن ومخطط مبني على الاسس العلمية يخضع له اللاعب" (عبد اللطيف خليفة 2000,

2 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج الدراسة:

لقد استخدم الباحثان المنهج المسحي لملاءمته لظروف البحث وإجراءاته . اذ ان المنهج الوصفي هو " دراسة الظواهر والاحداث وجمع الحقائق والمعلومات ودراسة حالة النمو" (وجيه محبوب واحمد بدري ، ص34 : 2004)

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي المتقدمين بالأسلحة الهوائية في محافظات العراق والبالغ عددهم الكلي (70) لاعبا . اما عينة البحث فتم اختيارها بصورة عمدية . إذ بلغ عدد عينة البحث (16) لاعبا من مختلف اندية بغداد ، وتعد العينة متجانسة لان أفرادها لاعبي للمتقدمين من نفس الفئة وقد شكلت النسبة المئوية (50.0) للذكور وللإناث (0.50) . والجدول (1) يوضح توزيع عينة البحث.

الجدول(1) يوضح عينة البحث التي تم اختيارهم من محافظة بغداد

ت	اسم النادي	العدد الاعبين	عدد اللاعبات	نوع السلاح	النسبة المئوية
1-	نادي الكاظمية	1	1	مسدس بندقية	50.0
2-	نادي الاعظمية	1	1	مسدس بندقية	
3-	نادي الجيش	1	1	مسدس بندقية	
4-	نادي امانة بغداد	1	1	مسدس بندقية	50.0
	المجموع	8	8	16	

3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية
 - المقابلات الشخصية
 - استبانة لمقياس ضبط الذات الذي تم بناءه في الفترة الحالية والمستخدم في ملحق (1)
 - فريق العمل المساعد ملحق (3)
 - الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث :
 - ساعة توقيت
 - حاسبة
 - اسلحة هوائية (مسدس والبندقية)
 - اهداف تصويب
 - عتاد
 - نظارات تخصصية للرماية
- ### 4-2 القياس و الاختبار:
- ### 4-2-1 مقياس ضبط الذات :

قام الباحثان باعتماد مقياس ضبط الذات الذي تم بناءة من قبلهما وعلى نفس عينة البحث وشمل جميع اندية الرماية في محافظات القطر وقد احتوى المقياس على (2) محاور هي (ضبط داخلي, ضبط خارجي) اذ بلغ عدد فقرات المقياس (35). اما بدائل المقياس فكانت (دائما-غالبا- أحيانا- نادرا - أبدا) ملحق (2) وتضمن المقياس عبارات ايجابية وأرقامها (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-17-25-27) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يأتي (5 دائماً، 4 غالبا , 3 أحياناً، 2 نادرا , 1 أبداً) وكما تضمن المقياس عبارات سلبية وأرقامها (13-14-15-16-18-19-20-21-22-23-24-26-28-29-30 -31-32-33-34-35) وعند تصحيحها يتم منح درجاتها كما يأتي: (1 دائماً، 2 غالبا , 3 أحياناً، 4 نادرا , 5 أبداً) ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس جمعت الدرجات التي يحصل عليها كل لاعب في إجابته عن جميع فقرات المقياس، إذ تبلغ أعلى درجة للمقياس (175) وأقل درجة (35) فيما تبلغ درجة الحياد حاصل جمع درجات مقياس التقدير (1-2-3-4-5) وتقسيمها على (5) وضربها في عدد الفقرات وبذلك تبلغ درجة الحياد (41) درجة . والملحق (4) يوضح المقياس

5-2 اختبار مستوى الانجاز :

1- اختبار لدقة التصويب البندقية والمسدس الهوائي

اسم الاختبار : اختبار الرماية بالمسدس الهوائي

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب

الادوات: مسدس هوائي , ذخيرة (صجم) , اهداف (كروت رماية) , مسافة 10 م , نظارات خاصة للرماية

وصف الاداء: توضع الاهداف على بعد 10 م عن اللاعب يقف الرامي الوقفة الصحيحة ثم يطلب منه وضع النظارات الخاصة لحجب الرؤية عن العين اليسرى ثم يطلب منه حمل المسدس الهوائي وعند ايعاز ابداء يرفع المسدس باتجاه الهدف للأطلاق يعطى الرامي 60 اطلاقات باتجاه الهدف.

طريقة التسجيل: يتم احتساب ال60 اطلاقات على الكارت لمعرفة النتيجة النهائية وتكون النتيجة من 600 نقطة .

2- اسم الاختبار : اختبار الرماية بالبندقية الهوائي

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب

الادوات: بندقية هوائي , ذخيرة (صجم) , اهداف (كروت رماية) , مسافة 10 م , نظارات خاصة للرماية

وصف الاداء: توضع الاهداف على بعد 10 م عن اللاعب يقف الرامي الوقفة الصحيحة ثم يطلب منه وضع النظارات الخاصة لحجب الرؤية عن العين اليسرى وارتداء ملابس المخصصة للبندقية حذاء + سترة + بنطرون ثم يطلب منه حمل البندقية الهوائي وعند ايعاز ابداء يرفع البندقية عن الساند المخصص للبندقية باتجاه الهدف للأطلاق يعطى الرامي 60 اطلاقات باتجاه الهدف.

طريقة التسجيل: يتم احتساب ال60 اطلاقات على الكارت لمعرفة النتيجة النهائية وتكون النتيجة من 600 نقطة .

6-2 لتجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء تجريبه استطلاعيه لمقياس (ضبط الذات و مستوى الانجاز) على مجموعة من اللاعبين. والبالغ عددهم (6) والهدف من التجربة الاستطلاعية هو معرفة صلاحية وملائمة المقاييس لعينة البحث من حيث اللغة والوقت المستغرق للإجابة عليها . وبعد تنفيذ إجراءات البحث والتأكد من ملائمة المقياس لعينة البحث، كان لا بد من استخراج الأسس العلمية للمقياس .

7-2 الاسس العلمية لمقياس:

تم إجراء الاسس العلمية لفقرات المقاييس من اجل دقة النتائج من خلال استخدام :

1-7-2 الصدق :

يقصد به ان تكون وسيلة القياس صادقة اذا كانت تقيس ما تدل على قياسه والحاجة الى هذه الصفة الواضحة (ديو بولد فانرلين ص14، 1996) اذان الاختبار الصادق "هو الاختبار الذي يقيس بدقة كيفية الظاهرة التي صمم من اجل قياسها ولا يمكن ان نقيس شيئاً اخر بدلا عنها او بالإضافة إليها". (محمد حسن علاوي ص255: 2000) وتم التحقق من صدق هذا المقياس من خلال الصدق الظاهري وهو عرضه على مجموعة من الخبراء* والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وايضا صدق المحتوى. عندما تم عرض المقياسي بصيغته الأولية على مجموعة من (3) من المختصين والخبراء للحكم على مدى صلاحية فقراته في قياس الضبط الذات لدى الرماة ، وقد اعتمد نسبة (75%) فما فوق لتقدير صلاحية الفقرة للدراسة أو رفضها أو تعديلها. وتم الموافقة على جميع الفقرات اما الصدق المنطقي توافر هذا المؤشر للصدق في المقياسي عند بداية إعداد المقياس من خلال التعريف لمفهوم (ضبط الذات)

2-طريقة الاتساق الداخلي:

استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط بين درجة المقياس والفقرة، للفقرات لمقياس (الضبط الذاتي)، فقد تم اعتماد جميع فقراته لان معامل الارتباط لكل منها أقل من مستوى الدلالة (0,05)، باستثناء الفقرة (6) وبذلك تبقى (33) فقرة لقياس الادارة الصفية .

2-7-2 الثبات :

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتقان الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها (محجوب المشهداني ص252، 2021) استخدام الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبلغ مقياس بين النصفين (0.915) عند مستوى خطأ بلغ (0.000)، ألفا كرونباخ والذي بلغ (0.748) اعتمدت وتم إيجاد الصدق عن. وبهذا الاجراء اصبح المقياس جاهز للتطبيق .

3-7-2 الموضوعية:

بعد ان أكد السادة الخبراء على ان مفردات المقاييس واضحة وغير قابلة للتأويل فان المقاييس تتمتع بموضوعية عالية.

2-8 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بأجراء التجربة الرئيسية على افراد عينه البحث وذلك في (2022/1/29) حيث تم بتوزيع استمارة مقياس (ضبط الذات) ومن ثم جمع هذه الاستمارات من اجل التحليل الاحصائي واجراء اختبار مستوى الانجاز على اللاعبين والحصول على النتائج الدراسة .

2-8 الوسائل الاحصائية :

استخدم البرنامج الإحصائي SPSS للتعرف إلى نتائج الدراسة واهم القوانين الاحصائية المستخدمة هي:

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- التباين الاحادي

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض العلاقة بين ضبط الذات ومستوى الانجاز لدى لاعبي الاسلحة الهوائية

جدول (2)

يوضح العلاقة بين ضبط الذات ومستوى الانجاز لدى لاعبي الاسلحة الهوائية في محافظة بغداد

ت	المتغيرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الاحتمالية Sig	الدلالة
1	ضبط الذات	16	127,00	14,320	448,0	0,820	غير معنوي
2	مستوى الانجاز	16	553,13	16,687			

- مناقشة النتائج:

نستدل من الجدول (2) النتائج التالية:

بينما كانت قيمة الاحتمالية (0,82) وبما ان قيمة الاحتمالية هي اكبر من مستوى الدلالة (0,05) اذا لا توجد هناك علاقة ارتباط معنوي بين ضبط الذات ومستوى الانجاز لدى لاعبين اذ بلغت قيمة الارتباط (0,448) بين ضبط الذات ومستوى الانجاز بعض اندية بغداد لاعبين الرماية. اذ يرى الباحثان انه كلما زادت ضبط الذات زاد مستوى الانجاز و قل الضغوط و العوائق لدى لاعبي الرماية وتعزو هذا العلاقة الى ان لاعبي اندية الرماية قد اكتسبوه ضبط ذاتي قليل لمواجهة الضغوط و العوائق وذلك لكون المدربين استخدموا اسلوب في طريقة التدريب لمواجهة بعض الضغوط و العوائق من اجل رفع مستوى الانجاز والتحديات التي تحدث اثناء المشاركة في المنافسات الرياضية. اذ يشير (ثامر محمود, 2002) الى انه المدربين يعتمدون غالبا على اسلوب المواجهة و التحدي للفرق المنافسة كأسلوب اساسي من اساليب التعامل مع الضغوط ايمانا منهم بان المبدأ الاساسي في تحقيق الفوز . فان الفرد يمكن ان يقبل او يرفض من بيئة وفقا لمستويات معينة لا فضل النتائج والتي تتفق مع الاهداف الاجتماعية للرياضة . اذ تكمن في مواجهة اللاعب الضغوط و العوائق ومقاومته وتحديه والتغلب عليه من خلال الارتفاع بمستوى القدرة على التكيف طبقا لوجهة نظر (الحمادي, 2002, ص67) ان الضغوط و العوائق نتيجة التدريب ستحقق في النهاية تكيف مستمر ومفيد من قبل الفرد ليصبح قادرا للتعامل مع الضغوط و العوائق بسهولة .

4-الاستنتاجات و التوصيات

1-4-الاستنتاجات

من خلال المعالجة الاحصائية و النتائج التي حصل عليها الباحثان تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية :-

- 1- لا توجد علاقة بين ضبط الذات ومستوى الانجاز لدى لاعبي الاسلحة الهوائية
- 2- ان مدربين الاندية التي تم اختيارهم اختاروا اسلوب المواجهة والتحدي للاعبين لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في اثناء المشاركة في المنافسات نتيجة الخبرة التي اكتسبوها مما ادا الى ارتفاع ضبط الذات لديهم

2-4 التوصيات

على وفق النتائج التي توصل اليها الباحثان اوصى بما يأتي :-

- 1- ضرورة الاهتمام الجانب النفسية لدى الاعبين الاسلحة الهوائية

- 2- ضرورة تواجد مدرب نفسي او (مرشد نفسي) للاعبين
- 3- ضرورة العمل على رفع ضبط الذات لدى اللاعبين
- 4- اجراء دراسات اخرى للتعرف على العلاقة بين ضبط الذات وبعض المتغيرات اخرى
- 5- اجراء دراسة مشابهة في الفعاليات الرياضية الاخرى

المصادر

- أحمد أمين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم- التطبيقات، ط2 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 2006)
- أبو شمعة، أحمد. (1995). مفهوم الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى
- أحمد سهير، (2003). سيكولوجية الإسكندرية، مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع، مصر، الإسكندرية
- ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مطابع أمون، 2001)
- محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين : القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998
- الخلفي، إبراهيم (2002). "الفروق بين الجنسين على مقياس محبة الذات". المجلة التربوية، م. 16، ع. 64.
- فرج، عبد القادر طه؛ موسوعة علم النفس و التحليل النفسي: القاهرة، دار غريب للطباعة و النشر ، ط3 ، 1993
- يونس، محمد؛ مبادئ علم النفس: عمان، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، 2004
- ديو بولد فانراين : منهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل واخرون القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1996
- محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي،، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 200
- محجوب المشهداني: الاختبارات والقياس في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة ، دار الدكتور للعلوم الادارية والاقتصادية ، العراق، ص252
- وجيه محجوب واحمد بدري : البحث العلمي ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2004

الملحق (1) مقياس ضبط الذات

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيا	نادرا	ابدا
1	ألتزم بالمواعيد مع المدرب.					
2	أشعر بأنني شخص يمكن الاعتماد عليه خلال البطولة					
3	أرفض الأمور التي تسيء إلي امام زملائي الاعبين.					
4	ألتزم بمواعيد التدريب في أوقاتها المحددة					
5	لدي القدرة على مقاومة الإغراء في المنافسات الرياضية .					
6	لدي القدرة على العمل بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل.					
7	أنظم أموري بشكل جيد .					
8	يرى الاعبين أن لدي انضباطا ذاتيا قويا.					
9	يسهل علي السيطرة على نفسي في مواقف المنافسة .					
10	أتمنى لو كان لدي المزيد من الانضباط الذاتي في المنافسات.					
11	يصعب أن يثبط الآخرون من عزيمتي لتحقيق الانجاز.					
12	انفق الكثير من المال .					
13	أواجه صعوبة في الاستيقاظ المبكر من اجل التدريب					
14	يعيقني السعي وراء المتعة والمرح عن إنجاز التدريب بشكل جيد.					
15	من السهولة أن أنساق وراء مشاعري خلال التدريب او المنافسات.					
16	أجد صعوبة في التركيز اثناء المنافسات.					
17	سأكون أفضل لو خففت من التفكير قبل المنافسات الرياضية .					
18	أنخرط بالممارسات الرياضية .					
19	أغير رأبي في كثير من الأحيان .					
20	أؤجل دراستي أو أعمالي إلى آخر لحظة.					
21	أجد صعوبة في خرق العادات السيئة .					
22	افعل الكثير من الأمور دون تخطيط مسبق.					
23	افقد أعصابي بسهولة امام الاعبين.					
24	أواجه صعوبة في معارضة المدرب .					
25	يصفني الاعبين بانني مندفع.					
26	اندفع لفعل أمر ما حتى لو عرفت انه خطأ.					
27	أتصرف دون التفكير بكل الخيارات الموجودة.					
28	أنا كسول .					
29	أقوم ببعض الأفعال السيئة إذا كانت ممتعة.					
30	أفشي كل ما هو لدي دون تفكير.					
31	أعتقد أنني أنغمس في الملذات .					
32	اعتقد أنني كثير المقاطعة لحديث الاعبين					
33	أتحدث بأمور غير مناسبة.					
34	يسهل علي إفشاء اسرار الاعبين.					
35	أتناول الأدوية بشكل مفرط.					

ملحق (2)
اختبار مستوى الانجاز

ت	اسم اللاعب	جنس	نوع السلاح	نتيجة الرمي	ملاحظات
1					
2					
3					

الملحق (3)
الفريق المساعد

ت	الاسم	اختصاص
1	كابتن ضياء	مدرب المنتخب للمسدس
2	كابتن لؤي	مدرب منتخب للبندقية
3	استاذ قيس اكرم كريم	محتص في بالبرمجة العصبية و الهندسة النفسية

الملحق (4)
اسماء الخبراء

ت	اسم الخبير	اختصاص
1	ا.د. ايمان محمد شهاب	علم نفس رياضي
2	ا.م. د. غصون ناطق	فلسفة تدريب/رماية
3	ا.م. د. اسيل ناجي	علم نفس رياضي