

قوة التحمل النفسي وعلاقته بمستوى انجاز عدو 400م للمشاركين ببطولة جامعة ديالى لألعاب القوى
للموسم الدراسي

م.م نوزاد شفيق خلف

العراق. جامعة كركوك. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

من خلال اطلاع الباحث على عدد من الدراسات والبحوث والمقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص حول المشكلات الرئيسية والمهمة التي تعيق انجاز اللاعب وخاصة المشكلات النفسية وجد الباحث ان هنالك عدة عوامل مؤثرة ومن هذه العوامل قوة التحمل النفسي الذي يؤثر بشكل مباشر على اللاعب وخصوصا عدائي فعالية 400م حرة حيث ان قوة التحمل النفسي يعتبر احد الصفات النفسية المهمة يؤثر على الانجاز ومن خلال اطلاع الباحث وخبرته في هذا المجال فقد لاحظ ان المنهج السنوي لفعاليات ألعاب القوى لا يتضمن الجانب النفسي وخصوصا قوة التحمل النفسي التي يحتاجها اللاعب تحدث عند اللاعبين وخلالها وعدم توفر المعرفة العلمية في معالجة الحالات المرتفعة من قوة التحمل النفسي وانعكاس ذلك على مستوى اداء اللاعب وإنجازه خلال المسابقات . ويهدف البحث الى:

1- التعرف على مستوى قوة التحمل النفسي لدى لاعبي فعالية 400م

2- التعرف على علاقة قوة التحمل النفسي بمستوى الانجاز عدو 400م

اما فرض البحث كان وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين قوة التحمل النفسي وانجاز عدو 400م . وتم تحديد مجتمع وعينة البحث من للمشاركين ببطولة جامعة ديالى لألعاب القوى تم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20). قام الباحث بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (العمر, الكتلة , الطول , العمر التدريبي). وقام الباحث بمجموعة من الإجراءات البحثية لتنفيذ بحثه بالصورة المناسبة اختار الباحث مقياس قوة التحمل النفسي لكامل عبود حسين (2004) ويتكون من (42) فقرة تقيس جوانب قوة التحمل النفسي للفرد وأعلى درجة للمقياس هي (168) واطل درجة للمقياس هي (42) بعد تحديد المقياس قام الباحث بعرض المقياس بفقراته على السادة الخبراء والمحكمين وذوي الاختصاص في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث وكان عددهم 20 لاعبا حيث تم إجراء توزيع مقياس التحمل النفسي. وبعد عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات البحث ..

لقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية .

1- وجود مستويات مختلفة في مقياس قوة التحمل النفسي لدى عينة البحث.

2- وجود علاقة ارتباط معنوي بين قوة التحمل النفسي الرياضي وانجاز 400 م .

الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي ، انجاز عدو 400م ، لألعاب القوى

Psychological endurance and its relationship to the achievement level of the 400m sprint for the participants in the Diyala University Athletics Championships for the school season

Assistant Lect Nawzad Shafik Khalaf

Iraq. Kirkuk University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Through the researcher's briefing on a number of studies, research and personal interviews with specialists about the main and important problems that hinder the player's achievement, especially psychological problems, the researcher found that there are several influential factors, and among these factors is the psychological endurance that directly affects the player, especially the runners of the 400m freestyle sprint, where Psychological endurance is one of the important psychological traits that affects achievement.

Through the researcher's briefing and experience in this field, he observed that the annual curriculum of athletics activities does not include the psychological aspect, especially the psychological endurance that the player needs, occurs in and during the players, and the lack of scientific knowledge in dealing with high cases of psychological endurance and its reflection on the player's performance and achievement level during competitions. The research aims to

1. Recognize the level of psychological endurance of the 400m runners.
2. Recognize the relationship of psychological endurance to the level of achievement of 400 sprint .

As for the hypothesis of the research, there was a statistically significant correlation between psychological endurance and the achievement of a 400m sprint.

The research community and sample were identified from (20) participants in the Diyala University Athletics Championships, they were selected in a deliberate way. The researcher performed homogeneity on his research sample by taking the variables (age, mass, height, training age). The researcher carried out a set of research procedures to implement his research in the appropriate manner. The researcher chose the psychological endurance scale of Kamel Aboud Hussein (2004) and it consists of (42) items that measure aspects of the psychological endurance of the individual and the highest degree of the scale is (168) and the lowest degree of the scale is (42). After determining Scale, the researcher presented the scale with its items to experts, arbitrators, and specialists in general psychology and sports psychology. After presenting, analyzing and discussing the results of the research tests. The researcher reached the following conclusions:

1. There are different levels in the psychological endurance scale of the research sample .
2. There is a significant correlation between sports psychological endurance and achievement of 400m sprint.

Keywords: psychological endurance, achievement of 400m sprint, athletics

أن التقدم وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المؤلف وإيجاد أفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذا العلوم علم التدريب وعلم النفس الرياضي اللذان شهدا تطورا واسعا واتخذت نظرياتهم منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد أخذت ألعاب القوى مواكبة هذا التطور والتقدم إذ تطورات كثيرة في أساليب التدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص.

وإن هذا التطور لا يتم إلا من خلال دراسات علمية مستمرة ومعتمدة على علوم عدة مترابطة ومرتبطة بالمجال الرياضي ومن بين هذه العلوم علم النفس الذي له إسهامات ودور فعال ومؤثر في تطوير الألعاب الرياضية وبمختلف أنواعها.

وتعد البحوث والدراسات العلمية في الألعاب الرياضية الركيزة الأساسية للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي في كونه حلقة علمية تربط بطابع ايجابي يسهم في الوصول إلى حقائق جديدة يمكن ان تكون إضافات متعددة تساعد في الانجاز الرياضي إليه حيث انه لم يعد التركيز على التدريب الرياضي من حيث التلاعب بمكونات الحمل التدريبي كافيًا ففي تطوير شامل ومتكامل لقدرات الرياضي بدنيا ومهاريا" وخطبيا ونفسيا" في الانجازات الرياضية المتحققة في عالمنا الرياضي هذه الأيام تشير إلى ذلك فلتحقيق انجاز رياضي بمستوى عال يتطلب تسخير كل ما يتطلبه ويحتاجه الرياضي من إمكانيات مادية ومعنوية ابتداء من تنظيم حياته الأسرية مروراً بتأمين مستقبله ووصولاً إلى القمة الرياضية وكيفية الحفاظ عليها والصفة النفسية للرياضي هي احد العوامل التي يجب توفيرها والعناية لها

ومن اجل الارتقاء بمستوى اللاعب لابد من دراسة سلوكهم في اثناء سعيهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية من حيث مكونات وسمات الشخصية ومستوى انفعالهم في أثناء التدريب والمنافسات سعياً لتقوية عناصر قوة التحمل النفسي باعتبارهم المصدر الحقيقي لبلوغ حالة التوازن الانفعالي ودعائم الشخصية القوية لان اللاعب الناشئ يكافح في بداية حياته الرياضية من اجل بلوغ الكمال التي تحتاج إلى الصفات الإرادية في أثناء التدريب والمنافسات هو احد الأبعاد الأساسية للشخصية الرياضية وقوة التحمل النفسي يساعد على الثبات في مواجهة كل الصعاب وتعزيز كل حالات التحدي وقوة السيطرة على الانفعالات والتحكم بها والواقعية والشعور بالراحة والأمان بما يزيد اللاعب قوة التركيز في أدائه وتحقيق أعلى المستويات .

لذا يعد مفهوم قوة التحمل النفسي واحداً من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية ، إذ استأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين والدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية. وبهذا تتجلى أهمية البحث في التعرف على علاقة قوة التحمل النفسي بمستوى الانجاز الرياضي وتشخيص الفائدة منه ايجابيا في مصلحة الأداء فرديا او جماعيا عن طريق البناء النفسي السليم للاعب ألعاب القوى.

وتعد ألعاب القوى من الألعاب التي لها صدى واسع بالنسبة الى بلدان العالم ومن خلال البطولات العالمية والاولمبية وبالخصوص في ألعاب القوى نلاحظ الإنجازات التي تتحقق في مثل هذه البطولات والمستويات العالية جاءت وتميزت من خلال فاعلية طرائق التدريب المستخدمة في رفع مستوى الإنجاز الرياضي من خلال ملاحظة الباحث ان هناك ضعف في أعداد اللاعب المبتدئ في بداية ممارسة لفعاليات ألعاب القوى ومنها فعالية 400م الذي يعد أهم الركائز المهمة للفئات العمرية لبناء الجوانب النفسية لتنمية الجوانب المهارية والفنية لأداء اللاعب الناشئ وهي محاولة جادة وعلمية تساعد على تطوير قوة التحمل النفسي في نفوس اللاعبين لتحقيق أفضل أداء . مما لها تأثير واضح على بناء شخصية اللاعب وان ضعف قوة التحمل النفسي يؤدي إلى عدم التوازن الفني في اداءه ومهاراته لان الأداء المهاري للاعب الناشئ يحتاج إلى التحمل العالي من اجل بناء التوازن المهاري والنفسي والتخلص من كل حالات الخوف والقلق التي تسيطر على أداء اللاعبين وخاصة المبتدئين منهم . ومن خلال اطلاع الباحث على عدد من الدراسات والبحوث يجب تركيز الباحث حول المشكلات الرئيسية والمهمة التي تعيق اللاعب وهناك عوامل مؤثرة على الإنجازات الرياضية في كثير من البطولات ومن هذه العوامل قوة التحمل النفسي الذي يصيب اللاعب منهم لاعبي ألعاب القوى لذا تظهر أهمية دراسة الباحث قوة التحمل النفسي الموجود لدى لاعبي 400م ومدى تأثيره . ان قوة التحمل النفسي الرياضي يعتبر احد الصفات النفسية المهمة والذي تأثيره بالغ الأهمية على الإنجاز الرياضي وبهذا فانه يعطي صورة عن تصور الرياضي بدنيا ومهاريا وخطبيا لذا وجب على المدربين الانتباه الى هذه الصفة المهمة خلال تدريباتهم ومنافساتهم . ومن خلال اطلاع الباحث وخبرته في هذا المجال فقد لاحظ عدم الاخذ بنظر الاعتبار الى حالات قوة التحمل النفسي التي تحدث عند اللاعبين وخلالها وعدم توفر المعرفة العلمية في معالجة الحالات المرتفعة من قوة التحمل النفسي وانعكاس ذلك على مستوى اداء اللاعب وإنجازاته خلال السباق . ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على مستوى قوة التحمل النفسي لدى لاعبي عدو 400م .
- 2- التعرف على علاقة قوة التحمل النفسي بمستوى الإنجاز لاعبي عدو 400م

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث من الاعبين فعالية عدو 400م للمشاركين ببطولة جامعة ديالى لألعاب القوى للموسم الدراسي (2018-2019) والبالغ عددهم (20) من الذكور فقط وهم يمثلون أيضا مجتمع البحث.

1-2-2 تجانس عينة البحث:

قام الباحث بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (العمر, الكتلة, الطول, العمر التدريبي). كما مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في مؤشرات العمر والكتلة والطول

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	بالسنين	20.09	5.23	166	+0.42
2	الكتلة	كغم	67.87	5.56	56	-0.99
3	الطول	سنتيمتر	173.59	6.13	154	-0.20

يبين الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء للقياسات أعلاه انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على أن العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً.

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية

- المقابلات الشخصية

- الكادر المساعد

- الحاسبة

- ساعة إيقاف

- استمارة استبيان قوة التحمل النفسي

- شريط لتحديد المسافة 400م

- راية عدد 2

2-4 تحديد متغيرات البحث:

قام الباحث بمجموعة من الإجراءات البحثية لتنفيذ بحثه بالصورة المناسبة لتحقيق هدفه من خلال ما يأتي:

- تحديد صلاحية فقرات مقياس قوة التحمل النفسي قيد البحث.
- إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مشابهة لعينة البحث.
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات.
- تطبيق الاختبارات على عينة البحث.
- اعد الباحث استمارة تفرغ وتبويب البيانات.

2-4-1 تحديد مجالات المقياس:

لغرض تحديد مجالات المقياس قام الباحث بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع (التحمل النفسي) فضلاً عن المصادر العلمية والدراسات السابقة التي درست متغير قوة التحمل النفسي مثل:

دراسة كامل عبود حسين (2004) م وعلي حسين علي (2006) م . وقد وجد الباحث أن هذه الدراسات تؤكد على أن مفهوم قوة التحمل النفسي متعدد المجالات وان اغلب الدراسات تركز على المجالات الآتية:

التحدي ، السيطرة ، الالتزام. وبناءً على ما سبق ذكره من نتائج الدراسات والبحوث السابقة فقد حددت مجالات المقياس مجالات بصورتها الأولية والمجالات هي:- التحدي (Challenge) والالتزام (Commitment) والسيطرة (Control) . وقد وضع الباحث تعريفاً نظرياً وإجرائياً لمفهوم قوة التحمل النفسي في مجال علم النفس الرياضي وبعد التدقيق اختار الباحث مقياس قوة التحمل النفسي لكامل عبود حسين (2004) نقلاً عن كوباسا وقد اختار الباحث المقياس لأنه دقيق وأكد على المجالات أعلاها أي يتكون من ثلاث أبعاد ولوضوح فقراته وحدائته حيث يتكون من (42) فقرة تقيس جوانب قوة التحمل النفسي للفرد ، فضلاً عن التحقيق من مقياس التقدير الرباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة الأربعة علياً (تتطبق علي دائماً ، تتطبق علي كثيراً، تتطبق علي قليلاً ، لا تتطبق علي ابداً) الدرجات (1،2،3،4) للعبارة الإيجابية (1،2،3،4) للعبارة السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي (168) وأقل درجة للمقياس هي (42) .

2-4-2 عرض المقياس على ذوي الخبرة والاختصاص:

بعد تحديد المقياس قام الباحث بعرض المقياس بفقراته على السادة الخبراء والمحكمين وذوي الاختصاص في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي (أ.د. زينب حسن/كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية/علم النفس الرياضي ، أ.د. سعاد سبتي/كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد/علم النفس العام ، م.د. سعد عباس الجنابي/كلية التربية الرياضية/جامعة تكريت/علم النفس الرياضي) وقد تم استخدام النسب المئوية معياراً حول مدى صدق المقياس للغرض الذي وضع من أجله إذ اتفقت آراء السادة الخبراء على صلاحية فقرات المقياس لتمثيل الظاهرة المطلوب قياسها إذ يشير (بلوم وآخرون ، 1983) إلى أن "على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء تعديلات بنسبة لا تقل عن (75%) .

(بلوم بنيامين وآخرون ، 1983 ، ص 126)

2-5 التجربة الاستطلاعية:

بغية الحصول على أفضل النتائج ولغرض الحصول الى اسلم الطرق العلمية في تحقيق أهداف البحث من حيث دقة عمل الكادر المساعد وسلامة مفردات استمارة الخبراء وتجاوز الأخطاء والمعوقات التي ترافق التجربة (1) وقام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث بلغ قوامها (5) لاعبين في 2019/2/16

2-6 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2019/3/2 على عينة البحث وكان عددهم 20 لاعبا حيث تم إجراء توزيع استبانة قوة التحمل النفسي في اليوم الأول إما في اليوم الثاني فقد تم اختبار الانجاز عالية 40م حرة .

2-7 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط

(كمال ياسين لطيف ، 1995)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات البحث:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل ارتباط المتغيرات البحث

المتغيرات	س	ع	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	المعنوية
قوة التحمل النفسي	119.750	4.87	3.174	1.717	معنوي
الإنجاز	13.07	2.95			

من خلال ملاحظة الجدول (2) الذي يبين لنا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البحث حيث بلغ الوسط الحسابي لقياس قوة التحمل النفسي الرياضي (119.750) وبإنجاز معياري قدرة (4.87) إن الإنجاز فقد بلغ الوسط الحسابي (13.07) وبانحراف معياري قدر (2.95) كما تبلغ قيمة (ر) المحسوبة (3.174) إما قيمة (ر) المحسوبة (1.717) تحت درجة حرارية (19) ومستوى دلالة (0.05) ومن ذلك يبين لنا ان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية وبهذا يتسنى لنا إن هنالك علاقة ارتباط معنوي ما بين مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي وإنجاز 400م

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (2) أظهرت النتائج إلى ان قابلية الرياضي على قوة التحمل النفسي كانت جيدة في هذه الفعالية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن الاهتمام بدراسة مفهوم قوة التحمل النفسي في عملية التعلم لها أهمية واسعة في تعزيز دوافع اللاعب وزيادة ثقته بنفسه والاستعداد لتحقيق الإنجاز. وهذا ما أشار إليه (كامل طه الويس ، 1981) إلى " إن تحقيق رفع شدة قوة التحمل النفسي المطلوبة في الإنجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل . فقوة التحمل النفسي له تأثير حاسم على الدوافع . إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة كما أن قوة التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة"

(كامل طه الويس ، 1981 ، ص131)

وأن قوة التحمل النفسي يمكن أن "ينمو ويتحقق عندما يتعلم اللاعب كيفية التعامل مع الانفعال السلبي فضلاً عن الانفعال الايجابي وأن يستجيب الى المواقف غير المسرة بالطريقة التي تقابل بالرضا والاستحسان من المجتمع وتشبع حاجاته في الوقت نفسه ، وأن يكون قادراً على القيام بتلك الاستجابة دون مساعدة الآخرين من خلال ما تم عرضه من مجريات البحث وتحليله في الجدول (2) لاختبار إنجاز ركض (400 م) حرة لعينة البحث ظهرت النتائج ظهرت هناك فروقات معنوية التي حصلنا عليها من جراء العمليات الاحصائية. إن هذه الفعالية تتطلب قدراً كبيراً من السرعة والتحمل والقوة كمتغيرات بدنية يجب التعامل معها تعاملًا دقيقاً لاسيما إن هذا السباق يتم فيه العدو بسرعة اقرب ما يكون إلى السرعة القصوى ويجب أن يتمتع العداء بمستوى عال من السرعة مما يؤدي هذا الى تطور المستوى لأنجاز ركض (400م) حرة وذلك التطور الحاصل يأتي من جراء تحسين مستوى قوة التحمل النفسي عند اللاعب للفعالية مما ادى الى تحقيق إنجاز ملموس وملحوظ. في إنجاز ركض 400 م حرة مما يدل على أن هناك فروقا معنوية في النتائج ويؤكد أن هناك تطورا في مستوى الإنجاز

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- وجود مستويات مختلفة في مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي لدى عينة البحث.
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوي بين قوة التحمل النفسي الرياضي وانجاز 400م .

2-4 التوصيات:

- 1- على المدرب الرياضي استخدام قوة التحمل النفسي لدى الرياضيين في تحفيزهم على الأداء الجيد .
- 2- الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين لغرض التخلص من قوة التحمل النفسي الذي يعوق الانجاز الرياضي
- 3- إجراء دراسة أخرى على مدى علاقة قوة التحمل النفسي الرياضي بإنجاز وخاصة الألعاب الرياضية الفردية .

المصادر

- بلوم بنيامين وآخرون ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة ، محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكرو هين ، القاهرة ، 1983
- كامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي: (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981).
- كمال ياسين لطيف: تحليل اللعب الدفاعي الفردي لفرق أندية الدرجة الأولى لكرة القدم للموسم 1994 ، رسالة ماجستير جامعة البصرة 1995 .

الملحق (1) مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي	لا تنطبق
---	---------	-----------	-----------	----------

علي أبدا	قليلا	كثيرا	دائما	
				1- أرغب التنوع في أساليب التدريب
				2- أشعر بالانزعاج إذا حدث أي تغيير في البرنامج التدريبي.
				3- لدي القدرة على لاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة.
				4- أشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في أثناء التدريب أو المنافسة .
				5- أميل إلى تحدي المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي.
				6- أستمتع بتحمل أي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين أنها مهمة صعبة.
				7- لدى استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي .
				8- الهزيمة أو الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي.
				9- أرفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في المنافسة أو التدريب .
				10- أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة.
				11- ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردتي .
				12- زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهام التي توكل إليه
				13- أشعر بأن لدي القدرة على هزيمة أي منافس.
				14- من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة ألا في حالة وجود تحدي من قيل منافس .
				15- قوة إرادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة .
				16- أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام .
				17- اشعر أنني غير محتاج لبذل الجهد في التدريب والمنافسة.
				18- أرغب بالاندماج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم .
				19- أشعر أنني ابذل جهداً عالياً في التدريب أكثر من المنافسة
				20- مهما أبذل من جهد في التدريب فأني لن أحقق نتائج جيدة في المنافسة.
				21- أشعر بالسرور عندما أتعلم شيئاً جديداً بالتدريب .
				22- أبقى هادئاً في المنافسات الصعبة .
				23- كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتتي في أثناء المنافسة .

				24- التزام بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات
				25- أشعر أنني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع

				الذي أعيش فيه .
				26- التزامي بالتدريب هو من اجل تحقيق أفضل النتائج .
				27- أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية .
				28- أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملي مع اللاعبين.
				29- أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في إثناء المنافسة.
				30- أشعر بأنني مهما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأنتني لا أحقق النتائج الجيدة .
				31- لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائني بهم.
				32- إذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأنتني لا أوجه أي إساءة له .
				33- قوة المنافسات والتدريب لا اجعلها سبب دون تحقيق أهدافي
				34- اشعر أنني لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في أثناء التدريب والمنافسات .
				35- أدافع بقوة عن وجهات نظري أمام المدرب .
				36- أشعر بأنني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم. .
				37- عندما يضايقتني المنافس فأنتني لا أستطيع المحافظة على توازني .
				38- أسيطر على مخاوفي في أثناء المنافسة ولا أجعلها تؤثر على مستوى أدائي .
				39- من الصعب علي ان أسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب أو اللاعبين .
				40- أعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يملكون مقومات الرياضة.
				41- أحافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا أغيرها بسرعة .
				42- ابتعد عن تحمل المسؤوليات التي لا أستطيع تحملها في التدريب والمنافسة