

الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالسلوك التنافسي

أ.م.د. محمد نعمة حسن

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr.mohn79@gmail.com

الملخص

تبرز أهمية البحث الحالي في دراسة العناصر الأساسية المتمثلة في الجانب النفسي من خلال تناول كل من الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي اللعاب القوي من اجل رفع الحالة البدنية والصحة الفعلية كون الإعداد النفسي للرياضيين يعتبر احد الأعمدة المهمة التي تركز عليها العملية التدريسية ومن اجل الحصول على مستوى الرياضي العالي كون مفهوم السلوك التنافسي له دور مهم في أداء المنافسات الرياضية . وتكمن المشكلة في السؤال الرئيسي الاتي : ما اثر علاقة السلوك التنافسي لدى لاعبي اللعاب القوي بالصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية ويتفرع من السؤال الرئيسي الاسئلة الفرعية التالية :

- ما درجة تطبيق كل من الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لدى لاعبي اللعاب القوي

- هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لدى لاعبي اللعاب القوي

- هل من الممكن التنبؤ بالصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية بدلالة السلوك التنافسي لدى لاعبي اللعاب القوي

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لإعداد مقياسي قيد الدراسة في قياس تلك المتغيرات وبأسلوب العلاقات الارتباطية لمعرفة العلاقة بين المتغيرات. في حين تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب الالعاب القوي جامعة بابل في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية ٢٠١٥-٢٠١٦ والبالغ عددهم (٣٠) لاعب . حين بلغة عينة البحث على (٢٥) لاعب بنسبة (٨٣.٣٣٣ %) من مجتمع البحث وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

الكلمات المفتاحية : الصلابة النفسية ، الاستجابة الانفعالية ، السلوك التنافسي

Psychological hardness and emotional response and their relationship to competitive behavior

Assistant Prof.Dr. Mohamed Neema Hassan

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

dr.mohn79@gmail.com

Abstract

The significance of the current research in the study of the basic elements of the psychological aspect by addressing both the psychological hardness and emotional response of athletes to increase physical condition and health because the psychological preparation of athletes is one of the important pillars of the teaching process and to get the level of the concept of competitive behavior has an important role in the performance of sports competitions. The problem lies in the following main question: What is the relationship between the competitive behavior of the athletes with the psychological hardness and emotional response and the main question stem from the following sub-questions:

- What is the degree of application of both the psychological hardness and emotional response and competitive behavior of among athletes ?
- Is there a relationship between the psychological hardness and emotional response and competitive behavior of athletics players?
- Is it possible to predict psychological hardness and emotional response in terms of the competitive behavior of athletics players ?

The descriptive approach was used in the method of survey studies to prepare the scales under study in the measurement of these variables and in the method of associative relationships to identify the relationship between the variables. While the research community of the players of the national sports team, the University of Babylon / the faculties of physical education and sports sciences for the year 2015-2016, the number of (30) players. The research sample of (25) players by (83.333%) of the research community have been selected in a random way

Keywords: psychological hardness, emotional response, competitive behavior

ان التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحالي كان ولا يزال احد الاسباب الرئيسية لتقدم ورقي الحياة البشرية ومن خلال التخطيط العلمي المبرمج والمدروس والذي يساهم في تحقيق اهداف الانسان حيث ان التقدم شمل جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي فالانجازات الرياضية التي يحققها الرياضيون تشير الى مدى اهتمام المتخصصين والباحثين في تطور العملية التعليمية والتدريسية المعينة على اسس علمية وبصورة مستمرة ، حيث أصبح علم النفس وبصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في تقدم المجتمعات المعاصرة اذ اصبح مجال واسعا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع ونظرا لارتباط الرياضة بهذا العلم اصبحت المنافسة الرياضية مكانتها الخاصة بين مختلف دول العالم من خلال نظرة الدول الى الفوز الرياضي في الدورات الاولمبية واللقاءات العالمية واحدى مظاهر التقدم الحضاري للدولة

ان دراسة الجوانب النفسية وتقويم انعكاسها على الرياضي يعد مؤشرا لاستعداداته وقدراته الذي يتعرض اليها نتيجة العديد من الضغوط النفسية التي تؤثر سلبا على سير عملية سواء في اثناء التدريب والمنافسة الرياضية ويكاد يتفق العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي ان الفرق بين النجاح والفشل في العديد من الانشطة الرياضية يرجع الى جانب كثير الى الجانب النفسي باعتباره احد اركان التدريب الرياضي الاساسية . ولكون من ميزان اللعاب القوى هو ارتباطها بنظريات وعلوم اخرى مختلفة يعتمد عليها في تكوين معاون وطرقه المختلفة لذا تعد فعاليات اللعاب القوى محصلة ذلك المزيج المترابط من المعلومات المختلفة

حيث ان الصلابة النفسية في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في الوقت الحاضر إذ تعد لها أهمية للرياضيين وخاصة في ضغوط المنافسات التي تؤدي إلى استهلاك الطاقة البدنية والنفسية لان تحقيق رفع قوة الصلابة النفسية المطلوب في الأداء الرياضي يؤدي إلى زيادة التحدي والصمود والإرادة لدى اللاعب وهي بذلك تساعده بالوصول إلى الأداء الأمثل سواء بالتدريب أو المنافسات فضلا عن ان للانفعالات الدور المهم ذات الأثر الكبير في حياة الرياضي ذا ترابط بسمات شخصية ودوافعيه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها ولا سيما اللعاب القوى إذ تعد بانفعالات بمثابة استجابات لمثيرات معينة ، وتحدث هذه الاستجابات وتؤثر بشكل مباشر بتقدم الرياضي عند ازدياد خبراته وتزداد قدراته نضجا وبذلك تزداد قابليته للتأثر بالمثير لذا فالاستجابات الانفعالية التي هي رد فعل انعكاسي قد يكون موجب أو سالب تبعا لنوع المثير وشدته . لهذا يعد السلوك من أوسع المفاهيم النفسية والنفسية الرياضية على الرغم من إننا لا نشير بهذا الصدد إلى السلوك بصورته العامة

وإنما تقنين إلى السلوك التنافسي الرياضي بوصفه حالة ايجابية يتمتع بها الرياضيين خلال مدة دخولهم في المنافسات من خلال فهم المؤثرات الجانبية المرتبطة بالسلوك التنافسي من خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث الحال في دراسة العناصر الأساسية المتمثلة في الجانب النفسي من خلال تناول كل من الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي اللعاب القوى من اجل رفع الحالة البدنية والصحة الفعلية كون الإعداد النفسي للرياضيين يعتبر احد الأعمدة المهمة التي تركز عليها العملية التدريسية ومن اجل الحصول على مستوى الرياضي العالي كون مفهوم السلوك التنافسي له دور مهم في أداء المنافسات الرياضية .

تتميز الرياضة واللعب الرياضية بصفة عامة ولعبة اللعاب القوى خاصة بعدة مميزات اهمها اعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال اكتسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالي غير ان اللاعب قبل بدا المنافسة يعيش جوا من ضغوط المنافسة التي تؤدي الى استنفاد الطاقة تنتج عن مميزات كرد فعل عن الاستجابة وانطلاقا من صعوبة هذا المشكل وتعدد اسبابه ومما سبق يمكننا طرح السؤال الرئيسي الاتي : ما اثر علاقة السلوك التنافسي لدى لاعبي اللعاب القوى بالصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية ويتفرع من السؤال الرئيسي الاسئلة الفرعية التالية :

- ما درجة تطبيق كل من الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لدى لاعبي اللعاب القوى

- هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لدى لاعبي اللعاب القوى

- هل من الممكن التنبؤ بالصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية بدلالة السلوك التنافسي لدى لاعبي اللعاب القوى

ويهدف البحث الى :

١- التعرف على واقع كل من الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الالعاب القوى

٢- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لدى لاعبي اللعاب القوى

٣- استنباط معادلة التنبؤ بالسلوك التنافسي بدلالة الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي اللعاب القوى

٢- اجراءات البحث :

١-٢ منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لإعداد مقياسي قيد الدراسة في قياس تلك المتغيرات وبأسلوب العلاقات الارتباطية لمعرفة العلاقة بين المتغيرات.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته : يتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب العاب القوى جامعة بابل في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية ٢٠١٥-٢٠١٦ والبالغ عددهم (٣٠) لاعب .

١-٢-٢ عينة التجربة الاستطلاعية لمقاييس (مقياسي الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي): اشتملت على (٥) لاعب ، بنسبة (١٦.٧٧٧ %) من مجتمع البحث ، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

٢-٢-٢ عينة التجربة الرئيسية : حين بلغة عينة البحث على (٢٥) لاعب بنسبة (٨٣.٣٣٣ %) من مجتمع البحث وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

٣-٢ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

١-٣-٢ الوسائل البحثية : وتتضمن:

- الاستبانة.

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

- حاسبة الالكترونية نوع (CLTON).

- حاسبة شخصية نوع (DELL) عدد (١).

- أدوات مكتبية (أوراق ، أقلام).

- ساعة توقيت يدوية نوع (KENKO) عدد (٣).

٤-٢ إجراءات إعداد المقاييس :

أولاً :- اعداد مقياس الصلابة النفسية :

أ :- بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والأدبيات والمصادر العلمية حيث تم اعتماد مقياس لصلابة النفسية الذي قام ببنائه (عماد محمد مخيمر ٢٠١١) ، والذي يتكون من (٤٧) فقرة ، تحديد بدائل الإجابة للمقياس في ثلاث مستويات (دائماً . أحيانا . أبدا) بعرض المقياس الملحق (١) على السادة الخبراء والبالغ عددهم (١٠) خبراء ليقوموا ببيان مدى صلاحية الفقرات وحذف غير الصالحة لتصبح أكثر ملائمة تم استخدام اختبار (كا) لقبول فقرات المقياس ، علما أن قيمة (كا) الجدولية هي (٣.٨٤) ، وتم الاتفاق بالإجماع على ان جميع الفقرات صالحة

ب :- أسلوب تصحيح المقياس :

إن مقياس الصلابة النفسية تكون من (٤٧) فقرة مقسمة على ثلاثة مجالات ، وأيضا يتكون المقياس من فقرات ايجابية وأخرى سلبية وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (دائما ، أحيانا ، أبدا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين الثلاثة إلى درجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق دائما ٣ وإذا الإجابة تنطبق أحيانا ٢، وإذا كانت لا تنطبق ١) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية من (٤٧ - ١٤١) حيث كلما ازدادت الدرجة ازدادت الصلابة النفسية للمستجيب وللتأكد من عدم تحيز المفحوص تم وضع عبارات باتجاه معاكس أي تشير إلى الجانب السلبي للصلابة النفسية وتصيح بالاتجاه المعاكس كما في الجدول أدناه

الجدول (١)

يبين مستوى مقياس الصلابة النفسية بأبعادها

ت	ابعاد المقياس	فقرات المقياس
١	الالتزام	الإيجابية ١،٤٤،١٠،١٦،١٩،٢٢،٣١،٣٤،٤٠،٤٣
٢	الالتزام	السلبية ٢٥،١٣،٣٧،٢٨،٤٦
٣	التحكم	الإيجابية ٢،٥،٨،١٤،٢٠،٧،٢٦،٢٩،٤٤
٤	التحكم	السلبية ٢٣،١١،٣٨،٣٥،٣٢
٥	التحدي	الإيجابية ٣،٦،٩،١٢،١٥،٣٤،٢٧،٣٠،٣٣،٣٩،٤٥
٦	التحدي	السلبية ٢١،١٨،٤٧،٤٢،٣٦

ثانيا :- اعداد مقياس الاستجابة الانفعالية :

أ :- بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والأدبيات والمصادر العلمية حيث تم اعتماد مقياس الاستجابة الانفعالية الذي قام بتصميمه (توماس واعد صورته العربية محمد حسن علاوي ومحمد عربي شمعون ١٩٧٨) ، والذي

يتكون من (٤٠) فقرة ، في سبع سمات (الرغبة ، الإصرار ، الحساسية ، ضبط التوتر ، الثقة ، المسؤولية ، ضبط الذات) بعرض المقياس الملحق (٢) على السادة الخبراء والبالغ عددهم (١٠) خبراء ليقوموا ببيان مدى صلاحية الفقرات وحذف غير الصالحة لتصبح أكثر ملائمة تم استخدام اختبار (كا)^٢ لقبول فقرات المقياس ، علما أن قيمة (كا^٢) الجدولية هي (٣.٨٤) ، وتم الاتفاق بالإجماع على ان جميع الفقرات صالحة

ب :- أسلوب تصحيح المقياس :

إن مقياس الاستجابة الانفعالية تكون من (٤٠) فقرة مقسمة على سبع مجالات ، وأيضا يتكون المقياس من فقرات ايجابية وأخرى سلبية وتقع الاجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (دائماً ، غالباً ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين الخمسة الى درجة واحدة بمعنى اذا كانت الاجابة (دائماً ، غالباً ، ٥ ، غالباً ، ٤ ، أحيانا ، ٣ ، نادرا ، ٢ ، أبدا ، ١) بالنسبة للفقرات الايجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبية وبذلك تتراوح الدرجة الكلية من (٤٠ - ٢٠٠) في حين كان الوسط الفرضي (١٢٠)

ثالثا :- اعداد مقياس السلوك التنافسي :

أ:- بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والأدبيات والمصادر العلمية حيث تم اعتماد مقياس السلوك التنافسي الذي قام ببنائه ثوري هارس ويتضمن المقياس من (٥٠) عبارة يجيب عليها المفحوص وقام

(محمد حسن علاوي ، ١٩٩٤) باقتباس وتعريبه واختصاره إلى (٢٠) عبارة ، تحديد بدائل الإجابة للمقياس في ثلاث مستويات (دائماً . أحيانا . أبدا) بعرض المقياس الملحق (٣) على السادة الخبراء والبالغ عددهم (١٠) خبراء ليقوموا ببيان مدى صلاحية الفقرات وحذف غير الصالحة لتصبح أكثر ملائمة تم استخدام اختبار (كا)^٢ لقبول فقرات المقياس ، علما أن قيمة (كا^٢) الجدولية هي (٣.٨٤) ، وتم الاتفاق بالإجماع على ان جميع الفقرات صالحة

ب :- أسلوب تصحيح المقياس :

إن مقياس السلوك التنافسي تكون من (٢٠) فقرة ، ويتكون المقياس من فقرات ايجابية وأرقامها

(١٧، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٨، ٦، ٣، ٢) وعند تصحيح هذه الفقرات يتم منح درجاتها كما يأتي

(٣ دائما ، ٢ احيانا ، ١ ابدأ) وكما تضمن المقياس فقرات سلبية وأرقامها

(١،٤،٥،٧،٩،١٤،١٥،١٦،١٨،١٩،٢٠) وعند تصحيحها يتم منح درجاتها (١ دائما ، ٢ احيانا ، ٣ ابدأ) ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس جمعت الدرجات التي يحصل عليها كل لاعب في اجابته عن جميع فقرات المقياس ، إذ تبلغ أعلى درجة للمقياس (٦٠) وقل درجة (٢٠) فيما تبلغ درجة الحياد حاصل جمع درجات مقياس التقدير (١- ٢- ٣) وتقسيمها على (٣) وضربها في عدد الفقرات وبذلك تبلغ درجة الحياد (٤٠) درجة .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

لإعداد مقياس على درجة عالية من الجودة وللتحقق من مدى وضوح التعليمات ، وفهم العبارات والكلمات من المجيبين ، فضلاً عن التعرف على طريقة الإجابة في ورقة الإجابة المنفصلة ، وحساب الوقت المستغرق للإجابة ، كان لا بد من تجريب المقياس لذا تم إجراء التجربة الاستطلاعية التي (تعد بمثابة دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحته تهدف إلى اختبار البحث وأدواته)

(مروان عبد المجيد ابراهيم ، ٢٠٠٠)

إذ كان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو :-

- ١- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث اثناء التجربة الاساسية .
 - ٢- الوقت المستغرق لتسليم واستلام الاستمارات .
 - ٣- معرفة مدى استيعاب الطلاب للمقياس .
 - ٤- التعرف على مدى وضوح العبارات للتأكد من مناسبة لغتها .
- حيث تم إجراء التجربة على عينه والبالغ عددهم (٥) لاعب.

٢-٦ الخصائص السايكومترية للمقياس :

اولا :- صدق المقياس

الصدق مفهوم واسع وله عدة معاني تختلف بحسب استخدام الاختبارات او المقاييس ويقصد بالصدق ان يقيس الاختبار ما وضع من اجله أي ان الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيء اخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها.

(سعد عبد الرحمن ، ١٩٩٨)

إذ تم استعمال هذا النوع من الصدق عندما أخذ آراء الخبراء والمتخصصين في مدى صلاحية المجالات وفقرات المقاييس ، ويقصد بصدق المحتوى " الدرجة التي يقيس بها الاختبار ما صمم من اجل قياسه في المجتمع". (إخلاص عبد الحفيظ ومصطفى باهي، ٢٠٠٢)

وقد تم التحقيق من هذا النوع من الهدف من خلال الأخذ بآراء الخبراء والمختصين وظهر بان هنالك اتفاقاً تاماً حول صلاحية جميع الفقرات .

ثانياً:- ثبات المقياس

يُعد الثبات من الخصائص السايكومترية المهمة للمقاييس الجيدة الأعداد من حيث الاختبار الثابت هو "الاختبار الذي يعطي نتائج مقارنة أو النتائج نفسها إذا ما طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة

(نادر فهمي الزبور وهشام عامر عليان ، ٢٠٠٥)

كما هو "عبارة عن درجة ارتباط الاختبار مع نفسه. (عبد الرحمن عدس ، ١٩٨٧)

والاختبار الثابت هو الاختبار الذي له درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق والموضوعية فيما وضع لقياسه

(سناء جبار كاطع ، ٢٠١٢)

حيث تم التحقيق من الثبات بإعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين على عينة التجربة الاستطلاعية حيث وجد أن معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني عالية وقد بلغت (٠.٩٥) لمقياس الصلابة النفسية وقد بلغت

(٠.٩٦) لمقياس الاستجابة الانفعالية وقد بلغت (٠.٩٧) لمقياس السلوك التنافسي وجميع هذه القيم وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٠.٨٧) عند درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ان الثبات عالي .

٧-٢ التجربة الرئيسية : تم تطبيق المقاييس الثلاث على عينة البحث المقصودة والمتمثلة بلاعبي العاب القوى والبالغ عددهم (٢٥) .

٨-٢ الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث : (محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم ، ٢٠٠١)

- النسبة المئوية

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري
- معيار ارتباط بيرسون
- اختبار التائي لعينة واحدة
- معادلة الانحدار
- ٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

١-٣ التعرف على واقع الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي :

لغرض تحقيق هذا الهدف ، تم تطبيق المقاييس الثلاثة على عينة البحث البالغ عددها (٢٥) لاعب ، وكانت النتائج كالآتي :

الجدول (٢)

يبين الوصف الإحصائي لنتائج الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي وقيمة (t) المحسوبة

المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
الصلابة النفسية	٢٥	٨٩.٠٨٠	٦.٦١٣	٩٤	٣.٧١٩	٠.٠٠٠٠	معنوي
الاستجابة الانفعالية		١٤١.٢٨٠	١٣.٠٦٨	١٢٠	٨.١٤٢	٠.٠٠٠٠	معنوي
والسلوك التنافسي		٤٢.٦٠٠	٣.٥٤٧	٤٠	٣.٦٦٥	٠.٠٠٠١	معنوي

يبين الجدول (٢) درجات مقياس الصلابة النفسية ، إذ بلغ الوسط الحسابي (٨٩.٠٨٠) وانحراف معياري (٦.٦١٣) وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (٩٤) درجة ، تبين أن متوسط درجات المقياس أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس وهذا يعني أن العينة تتمتع بمستوى متميز من الصلابة النفسية ، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣.٧١٩) ، وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (٠.٠٠٠٠) ، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، ودرجة حرية (٢٤).

يتبين اذن من خلال هذه النتائج ان الصلابة النفسية تعتبر من العوامل المهمة في الشخصية وبين كل من

(ديلاذ ١٩٩٠ وكوزي ١٩٩١ وكريسترفز ١٩٩٦) ان ذوي الصلابة النفسية لديهم اعراض نفسيه بنسبة قليلة وغير مهوكين ولديهم تمركز كبير حول الذات ويتمتعون بالانجاز الشخصي ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي وارتفاع الدافعية نحو العمل ، ولديهم نزعه تفاؤلية وأكثر توجه نحو الحياة ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفسية - الجسمية وتلاشي الإجهاد . (زينب نوفل احمد راضي . ٢٠٠٨)

ويبين الجدول (٢) الوسط الحسابي لمقياس الاستجابة الانفعالية إذ بلغ (١٤١.٢٨٠) بانحراف معياري (١٣.٠٦٨) ، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمقياس بالمتوسط الفرضي البالغ (١٢٠) درجة، تبين أن متوسط درجات المقياس أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس ، وهذا يعني أن العينة تتمتع بمستوى متميز من الاستجابة الانفعالية ، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (٨.١٤٢) وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (٠.٠٠٠)، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ودرجة حرية (٢٤).

وتفسر هذه النتيجة كون ان الثقة بالنفس ترتبط بالشعور الكامل نحو شخصية وكذلك التغلب على الموانع يحتاج الامر الى قدرة الانسان في ضبط التوتر والى التحكم في أفعاله وأفكاره وانفعالاته وسلوكه أثناء الاداء وبذلك فان تنشئة الصفات النفسية للإمام بالمصاعب التي سوف يعثر عليها الرياضي في اثناء اداء الحركات او المسابقات في الطريف نحو تحقيق نتائج الرياضية العالية . (ريسان خريبط وناهدة رسن ، ١٩٨٨)

اذ ان كلما كانت ثقة لاعب بنفسه عالية يؤدي ذلك الى الوصول للاستجابات الانفعالية الحقيقية أثناء المسابقات من خلال اداء المهارات المختلفة بصورة جيدة كما كان يصورها في ذهنه.

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ١٩٨٧)

ويبين أيضا الجدول (٢) الوسط الحسابي لمقياس السلوك التنافسي إذ بلغ (٤٢.٦٠٠)، بانحراف معياري (٣.٤٥٧) ، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (٤٠) درجة، تبين أن متوسط درجات المقياس أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس ، وهذا يعني أن العينة تتمتع بمستوى متميز من السلوك التنافسي ، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣.٦٦٥) ، وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (٠.٠٠١) ، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ودرجة حرية (٢٤).

وتفسر هذه النتيجة على ان اللاعب الذي يمتلك سلوك تنافسي عالي يكون انجازه افضل من السلوك التنافسي الواطئ كون هؤلاء اللاعبين يمتلكون هذا التنافس من اجل تحقيق غاية معينة وهو الفوز في مجال اللعب والتنافس وبذلك يزيد من قناعتهم الشخصية بأداء جميع المهام التي تناط بهم من قبل مدربهم بشكل جيد وان اللاتزام المتميز يجعل رغباتهم ان تكون قوية مسببة حماس ودافعية عالية للاعبين إذ يؤكد (بادورا ١٩٧٧) على انه كلما كان مستوى الاداء الذاتي اعلى كان الانجاز في الاداء جيدا وزاد من احتمال دافعية اللاعبين على بذل جهود اكبر إلى يتفوقوا في المهمة المعطاة لهم . (وفاء تركي مزعل ، ٢٠٠٥)

٢-٣ التنبؤ بالسلوك التنافسي بدلالة الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي العاب القوى :
١-٢-٣ مصفوفة البيانات :

أن الهدف من هذه المصفوفة هو الحصول على قيمة واحدة تُعبر عن الاستقرار النفسي لكل أفراد العينة وكذا التعبير بقيمة واحدة عن متغير الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية ، ولتحقيق ذلك تم تطبيق المقاييس على لاعبي العاب القوى ، ثم بعد ذلك استخلصت البيانات ومعالجتها احصائياً باستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والغرض من هذا الاجراء هو التعرف على مدى مصداقية حجم العينة وتمثيلها للمجتمع المبحوث . والجدول الاتي يُبين ذلك.

جدول (٣)

يُبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لمفردات العينة عند المقاييس الثلاثة

ت	المتغيرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الصلابة النفسية	٢٥	٨٩.٠٨٠	٦.٦١٣
٢	الاستجابة الانفعالية		١٤١.٢٨٠	١٣.٠٦٨
٣	والسلوك التنافسي		٤٢.٦٠٠	٣.٥٤٧

٢-٢-٣ مصفوفة الارتباطات البسيطة :

إن الهدف الأساس من هذا البحث هو التنبؤ بالاتجاه نحو مهنة التدريس بدلالة الكفاءة الذاتية المدركة والمناخ النفسي الاجتماعي وهذا لا يتحقق إلا بمعرفة العلاقات الارتباطية البسيطة بين هذه المتغيرات وذلك عبر استعمال معادلة (بيرسون) لحساب مصفوفة الارتباطات البينية والجدول (٤) يُبين ذلك .

جدول (٤)

يُبين مصفوفة الارتباطات البينية لكل من (السلوك التنافسي و الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية) لدى لاعبي العاب القوى

ت	المتغيرات	الصلابة النفسية	الاستجابة الانفعالية	السلوك التنافسي
١	الصلابة النفسية	-	٠.٩١٩	٠.٨٨٩
٢	الاستجابة الانفعالية	٠.٩١٩	-	٠.٧٥٩
٣	السلوك التنافسي	٠.٨٨٩	٠.٧٥٩	-

من خلال الجدول أعلاه نجد أن هناك علاقة ارتباط بين الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي) لدى لاعبي العاب القوى ، و بالنسبة للعلاقة بين الصلابة النفسية و السلوك التنافسي بلغت (٠.٨٨٩) وهي علاقة ارتباط مقبولة وتعطي مؤشراً بأن الصلابة النفسية تسير بنفس الاستقرار النفسي ، أما العلاقة بين السلوك التنافسي والاستجابة الانفعالية قد بلغت قيمتها (٠.٧٥٩) وهي أيضاً علاقة ارتباط مقبولة ، أما العلاقة بين الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية قد بلغت (٠.٩١٩) وهي علاقة ارتباط مقبولة.

٣-٢-٣ علاقة السلوك التنافسي والصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي العاب القوى والجدول (٥) يُبين ذلك .

جدول (٥)

يُبين علاقة السلوك التنافسي و الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي العاب القوى

المتغيرات المبحوثة	معامل الارتباط (ر)	معامل التعيين r^2 نسبة المساهمة	معامل الاعتراض	نسبة الثقة بمعامل الارتباط	مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)	الدلالة الإحصائية
			$1 - r^2$			

معنوي	٠.٠٠٠٠	٠.٥٤٢	٠.٤٥٨	٠.٧٩٠	٠.٨٨٩	السلوك التنافسي والصلابة النفسية
معنوي	٠.٠٠٠٠	٠.٥٦٦	٠.٤٣٤	٠.٨١١	٠.٩٠١	السلوك التنافسي والصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية

لبيان مدى الثقة في معاملات الارتباط المحسوبة أعلاه ، استعمل الباحث معامل الاغتراب ، وهو مؤشر للدلالة عن الصفات والخصائص التي لا يشترك فيها المتغيران وعن طريقه حصل الباحث على مؤشر (دليل) التنبؤ وهو يعبر عن النسبة المئوية للثقة في معامل الارتباط المحسوبة عبر المعادلة الآتية.

$$\sqrt{1-r^2}$$

(محمد نصر الدين رضوان ، ٢٠٠٦)

مؤشر (دليل) التنبؤ بمعامل الارتباط المحسوبة = ١ -

وقد أسفرت نتائج استعمال هذه المعادلة عن نسبة مقبولة من الثقة بهذه المعاملات إذ بلغت (٠.٥٤٢) بالنسبة للعلاقة بين السلوك التنافسي و الصلابة النفسية ، و(٠.٥٦٦) السلوك التنافسي و الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية

٣-٢-٤ القيمة التنبؤية للسلوك التنافسي والصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي العاب القوى .

استعان الباحث بمعادلات الانحدار الخطية والجدول (٦) يُبين ذلك .

جدول (٦)

يُبين مضامين علاقة السلوك التنافسي و الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي العاب القوى

مستوى الدلالة عند ٠.٠٥	القيمة الفائتية المحسوبة	طبيعة الارتباط	معامل الارتباط	المعاملات		المتغيرات
				قيمة المعامل	طبيعة المعامل	
٠.٠٠٠٠	٨٧.٠٦٩	بسيط	٠.٨٨٩	٠.١٠٧	الثابت (أ)	السلوك التنافسي و الصلابة

				٠.٤٧٧	(ب١)	النفسية
٠.٠٠٠	٤٧.٦٠٥	متعدد	٠.٩٠١	١.٩٣١-	الثابت (أ)	السلوك التنافسي و الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية
				٠.٦٥٩	(ب١)	
				٠.١٠٠-	(ب٢)	

يتبين من خلال الجدول (٦) الخاص بقيم معادلة الانحدار السلوك التنافسي بدلالة الصلابة النفسية يمكن استنباط معادلة تنبؤية أو استنباط قيمة متوقعة للسلوك التنافسي لكل لاعب وكما يأتي:-

القيمة التنبؤية للسلوك التنافسي (ص) = الثابت (أ) + ب١ × قيمة الصلابة النفسية .

القيمة التنبؤية للسلوك التنافسي (ص) = ٠.١٠٧ + ٠.٤٧٧ × ٨٩.٠٨٠ = ٤٢.٥٩٨

يمكن للباحث أن يستنبط اعتمادا على المعاملات المشار إليها ، لغرض بناء معادلة مساهمة كل من السلوك التنافسي و الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي العاب القوى حسب الآتي:-

معادلة الانحدار (ص) = أ + ب س + ب١ س١ بمعنى :

الاستقرار النفسي = ١.٩٣١ + ٠.٦٥٩ × (الصلابة النفسية) + (٠.١٠٠ × الاستجابة الانفعالية) =

الاستقرار النفسي = ١.٩٣١ + (٨٩.٠٨٠ × ٠.٦٥٩) + (١٤١.٢٨٠ × ٠.١٠٠) = ٤٢.٦٤٤

بهذا يكون الهدف الرئيسي للبحث قد تحقق من خلال وضع معادلة تنبؤية بالسلوك التنافسي بدلالة الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي العاب القوى.

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات : يتضح من خلال نتائج البحث الاتي

١- شيع ظاهرة الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية فضلاً عن السلوك التنافسي ل. لدى لاعبي العاب القوى

٢- اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين المقاييس الثلاثة.

٣- هناك امكانية للتنبؤ بالسلوك التنافسي بدلالة الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية .

٤-٢ التوصيات : في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بالاتي :-

- ١- الاهتمام بمتغيرات البحث المدروسة لما لها دور مهم في التعرف عن القابليات اللاعبين الحقيقية
- ٢- الافادة من مقاييس البحث الحالي بوصفها أداة موضوعية من قبل الباحثين واستخدامها في بحوثهم ودراساتهم
- ٣- تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها ان تزيد من شعور اللاعبين بالصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي
- ٤- ضرورة اعتماد المعادلات في التنبؤية في الكشف على مستوى الطلاب بالمتغيرات النفسية

المصادر

- إخلاص عبد الحفيظ ومصطفى باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ .
- ريسان خريبط وناهدة رسن : علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- زينب نوفل احمد راضي : الصلابة النفسية لدى الأمهات وانتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، دار وائل ، الاردن ، ٢٠٠٨ .
- سعد عبد الرحمن : القياس النفسي ، ط٣ ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، ١٩٩٨ .
- سناء جبار كاطع : الحاجات النفسية والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالنجاح المهني لدى مدرسات التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٢ .

- عبد الرحمن عدس : مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية وعلم النفس ، ط٢ ، عمان ، مكتبة النهضة الإسلامية ، ١٩٨٧ .
- عماد محمد مخيمر : استبيان الصلابة النفسية ، مصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠١١ .
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم : الأساليب الإحصائية ومجالات البحوث التربوية ، ط ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط٩ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضا : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات النفسية والمهارية ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ .
- مروان عبد المجيد ابراهيم : اسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، ط١ ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠٠ .
- نادر فهمي الزبور وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط٣ ، عمان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٥ .
- وفاء تركي مزعل : الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز ، جامعة بغداد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥ .

ملحق (١) الصلابة النفسية

ت	الفقرات	تتطبق دائماً	تتطبق احيانا	لا تتطبق ابدا
١-	مهما كانت العقبات فإنني استطيع تحقيق اهدافي			
٢-	اتخذ قراراتي بنفسي ولا تملئ علي من مصدر خارجي			
٣-	اعتقد ان متعة الحياة وأثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
٤-	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
٥-	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدراتي علي تنفيذها			
٦-	اقحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها			
٧-	معظم اوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها			
٨-	نجاحي في أموري (عمل ، دراسة ،) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ والصدفة			
٩-	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا اعرفه			
١٠-	اعتقد ان لحياتي هدفا ومعنى اعيش من اجله			

١١-	الحياة فرص وليست عمل وكفاح
١٢-	اعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات استطيع ان اوامها
١٣-	لدي قيم ومبادئ معينة التزم بها وأحافظ عليها
١٤-	اعتقد ان الفشل يعود الى اسباب تكمن في الشخص نفسه
١٥-	لدي القدرة على المثابرة حتى انتهي من حل اي مشكله تواجهني
١٦-	لا يوجد لدي من الاهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنا
١٧-	اعتقد ان كل ما يحدث ليغالبا هو نتيجة تخطيطي
١٨-	المشكلات تستتفر قواي وقدرتي على التحدي
١٩-	لا اتردد في المشاركة في اي نشاط يخدم المجتمع الذي اعيش فيه
٢٠-	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الخط
٢١-	اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وإحداث
٢٢-	ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لأي مشكله
٢٣-	اعتقد ان الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي
٢٤-	عندما احل مشكلة اجد متعه في التحرك لحل مشكلة اخرة
٢٥-	اعتقد ان " البعد عن الناس غنيمه "
٢٦-	اعتقد ان مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة
٢٧-	استطيع التحكم في مجرى امور حياتي
٢٨-	اهتمامي بنفسي لا يترك فرصة للتفكير في اي شيء اخر
٢٩-	اعتقد ان سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط
٣٠-	لدي حب المغامرة والرغبة في اكتشاف ما يحيط بي
٣١-	ابادر بعمل اي شيء اعتقد انه يخدم اسرتي او مجتمعي
٣٢-	اعتقد ان تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي
٣٣-	ابادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها
٣٤-	اهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا وإحداث
٣٥-	اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها
٣٦-	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
٣٧-	الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحياها
٣٨-	أؤمن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة "
٣٩-	اعتقد ان الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية
٤٠-	اشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وابدأ بمساعدتهم
٤١-	اعتقد ان لي تأثير قوي على ما يجري حولي من احداث
٤٢-	اتوجس من تغيرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي
٤٣-	اهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن

			٤٤- اخطط لأمر حياتي ولا اتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية
			٤٥- التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
			٤٦- اغير قيمي ومبادئ اذا دعت الظروف ولذلك
			٤٧- اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل ان تحدث

ملحق (٢) مقياس الاستجابة الانفعالية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
١-	لا اعتبر لعبي ذا قيمة ما لم يقترب من احسن مستوى لي .					
٢-	يملكني الخوف من المنافس العدواني .					
٣-	المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي .					
٤-	أستطيع الاحتفاظ بتفكري دائماً أثناء المباراة .					
٥-	أنا واثق كل الثقة في قدرتي على الأداء .					
٦-	اعتذر عندما أخطئ أو حينما أكون غير موفق .					
٧-	افكر في خطة اللعب قبل المباراة .					
٨-	امارس اللعب أساسا بقصد الترويح .					
٩-	ابدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة .					
١٠-	تكون أعصابي قوية (من الحديد) أثناء المباراة .					
١١-	تكثر اخطائي في أثناء الوقت الحرج من المباراة .					

					١٢- افتقر الى الثقة في أدائي أثناء المباراة .
					١٣- لا اهتم بما ارتكبته من أخطاء .
					١٤- العب ارتجالاً دون أن يكون في ذهني خطة.
					١٥- أريد أن أكون احسن لاعب في الملعب .
					١٦- افضل الابتسامه في مواجهة غضب المنافسين حرصاً على عدم تماديهم في ذلك.
					١٧- متأثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي .
					١٨- أتوقع الفوز قبل المباراة .
					١٩- أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام .
					٢٠- التزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات .
					٢١- افضل اللعب مع اللاعبين اللذين لا يجعلون من المباراة صراعاً .
					٢٢- اتحمل المسؤولية كاملة في اللعب .
					٢٣- يمتلكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة .
					٢٤- عصبيتي (نرفزتي) تؤثر على أدائي في المباراة .
					٢٥- أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة .
					٢٦- أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المناقش اكثر من تفكيري في اللعب.
					٢٧- اتعجل الانتقال من طريقة الى اخرى محاولا تحسين مستواي .
					٢٨- لا اشعر بالميل للعب إلا في حالة وجود التحدي .
					٢٩- عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم
					٣٠- اي تعليق جارح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة .
					٣١- استمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه .
					٣٢- اميل الى تحدي المنافسين الاقوياء .
					٣٣- اشعر بالضيق عند الفشل اكثر من شعوري بالفرح عند النجاح .
					٣٤- أحاول البحث عن طرق متعددة لكي اكثر كفاءة في لعبي .
					٣٥- استمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء .
					٣٦- اتصف بالإصرار في اللعب .
					٣٧- أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلياً عن ما يدور حولي .
					٣٨- أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها بوقت طويل .
					٣٩- يضايقني أن المنافس سوف يهزمني .
					٤٠- أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء .

ملحق (٣) مقياس السلوك التنافسي

ت	الفقرات	دائماً	احياناً	ابداً
١-	ينخفض مستوى ادائي في المنافسة حينما يشهدها بعض الاشخاص المهمين			
٢-	عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة فإنني لا اجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي			
٣-	تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة			
٤-	اعنف نفسي عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة			
٥-	عندما ينتقدني مدربي او احد زملائي اثناء المنافسة فإنني اجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المهارة			
٦-	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة اثناء المواقف الحساسة في المنافسة			
٧-	اشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسة الهامة			
٨-	قبل اشتراكي في المنافسة لا احتاج للمزيد من الوقت لكي استعد نفسياً وذهنياً			
٩-	ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة			
١٠-	عندما تسوء الامور في المنافسة فان ذلك لا يسبب لي الارتباك او القلق			

			١١- ادائي في المنافسة افضل من ادائي اثناء التدريب
			١٢- لا انفعل اثناء المنافسة عندما اعتقد ان الحكم قد اخطأ معي او مع زملائي في بعض قراراته
			١٣- بعد انتهاء المنافسة استطيع ان اتذكر كل ما حدث في المنافسة
			١٤- اخشى من احتمال اصابتي اثناء اشتراكي في المنافسة
			١٥- احاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لان ذلك يسبب لي المزيد من الضيق
			١٦- اشعر قبل اشتراكي في المنافسة مبشرة بأنني لا استطيع تذكر اي شيء
			١٧- مستوى ادائي ثابت في المنافسة وفي اقصى حدود قدراتي
			١٨- بعد انتهاء المنافسة اشعر بأنني كنت استطيع الأداء بصورة أفضل
			١٩- اجد متعه في ممارسة الرياضة اثناء المنافسة اكثر من التدريب
			٢٠- ارتكب بعض الاخطاء في اللحظات الحساسة من المنافسة