

الصلابة النفسية لدى لاعبي العاب القوى

بحث تقدم به

م.د. سمير صبري حسن

Samersabre063@gmail.com

رئاسة جامعة ديالى

مستخلص لبحث

هدف البحث الى التعرف على الصلابة النفسية و علاقة بين ابعاد الصلابة النفسية لدى لاعبي العاب القوى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، و اشتمل مجتمع البحث على لاعبي العاب القوى المشاركين في بطولة اندية ومؤسسات العراق لألعاب القوى فئة الرجال والشباب والناشئين ولكلا الجنسين للموسم الرياضي (2018 - 2019)، والبالغ عددهم (109) لاعبا، وتم اختيار محافظتي (بغداد وديالى)، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية المعد من قبل (فرحان2017) واجراء المعاملات العلمية في صدق وثبات المقياس، واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على النتائج وتوصل الباحث إلى الاستنتاج الآتي:

- يتميز لاعبو العاب القوى بأنهم يمتلكون صلابة نفسية، وان هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين ابعاد الصلابة النفسية (الالتزام- والتحكم- والتحدي) لدى لاعبي العاب القوى.
الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية.

Psychological hardness of athletes

Dr. Sameer Sabrihasan

Samersabre063@gmail.com

Presidency of Diyala University

Abstract

The aim of the research was to identify psychological hardness and a relationship between the dimensions of psychological hardness for athletes. The researcher used the descriptive approach, and the research community included athletics athletes participating in the Iraqi Athletics Clubs and Institutions Championship for men, youth and juniors for both sexes for the sports season (2018 - 2019), and the number (109) players, and the provinces of (Baghdad and Diyala) were chosen, And the psychological hardness scale prepared by (Farhan 2017) was used and scientific transactions were conducted in the validity and reliability of the scale, and the researcher used the statistical bag SPSS) to obtain the results and the researcher reached the following conclusion: Athletics players are distinguished by having psychological rigidity, and there is a significant correlation between the dimensions of psychological rigidity (commitment - control - and challenge) for athletics players.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يُعد علم النفس الرياضي من المجالات التي تسهم في تحقيق متطلبات الافراد بصورة عامة واللاعبين بصورة خاصة من خلال تطوير العلاقة ما بين ما تطلبه الفعالية الرياضية وما يسعى الى تحقيقه كل من القائمين على العملية التدريبية للاعبين سواء بالألعاب الفردية او الجماعية على حد سواء من توفير كافة الامكانيات وتسخيرها من اجل ان يحقق رياضيتها الانجاز في المنافسات الرياضية.

تعد الصلابة النفسية من المواضيع الحديثة في علوم الرياضة نظرا لتأثيرها الفعال على اللاعبين، ولهذا فقد حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين في الأونة الاخيرة باعتبارها الركيزة الأساسية التي تعتمد على استخدام استراتيجيات حديثة تسهم في استمرارية النشاط الرياضي للاعب وفي مختلف المجالات من خلال سعيها لتحقيق متطلبات اللاعبين وتوفير كافة المستلزمات الضرورية لخوض المنافسة.

لذا تزايد الاهتمام بدراسة الصلابة النفسية خصوصا في عملية التدريب والمنافسة، لما لها من أهمية واسعة بالوقت الحاضر " لان اللاعب قد يكون مستعدا بدنيا ومهاريا قبل المنافسة ولكن اثناء المنافسة قد يفقد هذه الامكانيات البدنية والمهارية من جراء البيئة التدريبية الغير مناسبة مما يتعرض الى المواقف الضاغطة"⁽¹⁾، اذ نجد ان لاعبي العاب القوى يتعرضون الى الكثير من الضغوط النفسية اثناء المنافسة اكثر من الالعاب الجماعية وهذا يؤدي الى استنفاد الطاقة، اذ يتطلب بذل جهد اضافي للاعب يختلف عن الجهد المبذول في الالعاب الجماعية، فلذا لا بد ان يمتلك اللاعب الصلابة النفسية بهدف الوصول الى النتائج المطلوبة.

اذ تعد الالعاب الفردية بصورة عامة والالعاب القوى بصورة خاصة من أهم الالعاب التي لا تخلو من المواقف الضاغطة، وهذه تجعل اللاعب والمدرّب أمام تحديات تحتم عليهم مواجهتها ومحاولة تذليل تلك المواقف، وفي ضوء ما تقدم فان أهمية البحث تتجلى كالاتي:

- معرفة درجة الصلابة النفسية لدى لاعبي العاب القوى، والتي تعد من المواضيع المهمة كونها تعتبر من البحوث القلائل التي تنصّد لموضوع الصلابة النفسية، الامر الذي يسهم في الاثراء العلمي للباحثين المهتمين بهذا الموضوعين، اذ يمكن ان يشكل هذا البحث اطارا مرجعيا لهم لإجراء ابحاث اخرى على عينات مختلفة.

- من خلال ما تقدم يمكن القول بأن البحث الحالي تشكل أهمية كبيرة في عملية تطوير العاب القوى في العراق من خلال نتائج هذا البحث لكي يكون عوناً للاعبين والقائمين على العملية التدريبية في هذه الفعالية، وكذلك يسهم في إغناء مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مجال تطبيقات المقاييس النفسية لدى لاعبي العاب القوى نظرا لقلّة البحوث والدراسات السابقة التي استخدمت لمثل هذه المقاييس على حد علم الباحث.

2-1 مشكلة البحث :

ان تحقيق المطالب الايجابية للاعبين تتطلب تطوير مهاراتهم وانفعالاتهم وخبراتهم ومساعدتهم على التكيف في خوض غمار المنافسات ومسايرة التطور الرياضي في العصر الحديث، وهي إحدى مظاهر

(1) - غفوري، حكمت عبد العزيز: " دراسة مقارنة في الصلابة النفسية بين لاعبي دوري النخبة بكرة القدم لأندية بغداد

"، مجلة العلوم الرياضية، العدد (2)، المجلد (4)، جامعة ديالى، 2012.

التدريب والأداء الناتج عن العديد من العوامل التي يرجع بعضها إلى اللاعب نفسه من حيث امكانياته وقدراته المختلفة, وإلى طبيعة التدريب والظروف المتحكمة في ممارسته وكذلك البيئة الاجتماعية التي يعيشها, كما ان الوصول الى الاداء الامثل يرتبط ارتباطا مباشرا بالمدرّب ومدى امكانياته في إعداد اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة التي من شأنها ان تحقق الاهداف المرجوة.

وإن الصلابة النفسية لا يمكن تجاهلها في أي نشاط رياضي لأنها تعد إحدى المؤشرات التي تسهم في زيادة التحدي والصمود بهدف الوصول للأداء الامثل ليكون بالمستوى المطلوب لخوض المنافسة الرياضية, والعكس عند تجاهلها فان مستوى اداء اللاعب يكون أدنى من القدرات الحقيقية له من حيث (الالتزام والتحكم والتحدي), ويجعله يشعر بالإحباط عند خوض المنافسة الرياضية, ومن خلال البحث في الدراسات السابقة في هذا المجال لاحظ الباحث قلة الدراسات التي تطرقت لهذا الموضوع الحيوي, لذا سعى الباحث لدراسة هذا المتغير وفق إطار جديد وحديث ينسجم مع التطور الحاصل في العاب القوى في مختلف الدول المتقدمة, ومن هنا تبلورت لدى الباحث مشكلة البحث من خلال محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل تتوافر لدى لاعبي العاب القوى صلابة نفسية؟

- هل توجد علاقة ارتباط بين ابعاد الصلابة النفسية لدى لاعبي العاب القوى؟

3-1 هدف البحث :

1. التعرف على الصلابة النفسية لدى لاعبي العاب القوى.

2. التعرف على العلاقة بين ابعاد الصلابة النفسية لدى لاعبي العاب القوى.

4-1 فرضية البحث :

1-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ابعاد الصلابة النفسية لدى لاعبي العاب القوى.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي العاب القوى (فئة الشباب) في محافظتي بغداد وديالى.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2018/12/16 الى 2019/6/25.

3-5-1 المجال المكاني: ملاعب ومضمار الساحة والميدان.

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي العاب القوى المشاركين في بطولة اندية ومؤسسات العراق لألعاب القوى لفئة الرجال والشباب والناشئين ولكلا الجنسين للموسم الرياضي (2018 - 2019), والبالغ عددهم (109) لاعبا, وتم اختيار محافظتي (بغداد وديالى) من المشاركين في البطولة تم اختيارهم بطريقة عمدية, وشملت محافظة بغداد الأندية (الجيش، والشعلة، والاتصالات، ونفط الوسط، والمدرسة التخصصية), ومحافظة ديالى شملت أندية (الوجيهية، وخانقين، وديالى), اذ يمثلون (25) لاعب من بغداد, و(6) لاعبين

من ديالى وهم عينة البحث, اما عينة التطبيق بلغت (25) لاعباً, وتم استبعاد (6) لاعبين طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية.

2-3-3 أداة البحث :

2-3-1 مقياس الصلابة النفسية:

استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية الذي اعدته (1) وطبقته على لاعبي العاب القوى ذوي الاحتياجات الخاصة، اذ تالف المقياس من (29) فقرة، موزع على (3) ابعاد، وتتم الاجابة على فقرات المقياس من خلال ثلاثة بدائل، اذ شملت عبارات ايجابية وسلبية عند تصحيح المقياس يتم إعطاء الإجابات الدرجات (3, 2, 1) للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية، واقتربت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (29-87) درجة .

2-3-1-1 صدق المقياس:

تحقق الباحث من صدق المقياس عبر الصدق الظاهري.

2-3-1-1-1 الصدق الظاهري للمقياس:

عمد الباحث الى التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري الذي هو ملائمة المقياس لما وضع من مدى وضوح التعليمات وصلاحيه العبارات, إذ تم عرض المقياس على عدد من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص ضمن اختصاص علم النفس الرياضي لغرض تقويمه والحكم على صلاحيته, ولتحقيق الصدق الظاهري للاختبارات وهو نوع من انواع صدق المحتوى, وقد حظي بنسبة قدرها (90%) من موافقة السادة الخبراء.

2-3-1-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (6) لاعبين, وتم اختيارهم من مجتمع البحث, وكان الهدف من التجربة هو ما يأتي:
- التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض.
- مدى وضوح الفقرات للمستجوبة.

2-3-1-3 ثبات المقياس :

تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (2) وبغية الحصول على ثبات المقياس قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة من (25) لاعباً كاختبار اولي ثم اعيد الاختبار نفسه بعد مرور (10) ايام من الاختبار الاول على العينة نفسها, وبعد جمع البيانات تمت معالجتها احصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون ظهرت قيمة (r) المحتسبة (0,86) وهذا يدل على وجود ارتباط وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس.

2-4 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (Spss) من اجل أيجاد الوسائل الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث وتم حساب (الوسط الحسابي, والانحراف المعياري, وقانون النسبة المئوية, ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون), واختبار (T) لعينة واحدة (3).

(1) - فرحان, صبا شاكر: " الصلابة النفسية وعلاقتها بإعاقة الذات لدى لاعبي ألعاب القوى من ذوي الاحتياجات الخاصة " , مجلة علوم التربية الرياضية, العدد (3), المجلد (10), كلية التربية للبنات, قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة القادسية, 2017.

(2) - العجيلي, صباح حسين وآخرون: " التقويم والقياس " , مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر, بغداد, 1990.

(3) - عمر, محمد صديري واخران: " الاحصاء التطبيقي التربية البدنية والرياضية " , الطبعة (2), مصر, 2001.

الفصل الثالث

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

بعد جمع البيانات التي حصل عليها الباحث وللتحقق من صحة فرضية البحث رصدت نتائج مقياس الصلابة النفسية للاعبين القوي، وتم تحليل البيانات إحصائياً على النحو التالي:

3-1 عرض نتائج ملاءمة مقياس الصلابة النفسية لعينة البحث :

اراد الباحث التأكد من مدى ملاءمة مقياس الصلابة النفسية للعينة عن طريق معادلة معامل الالتواء (كارل بيرسون)، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لإجابات عينة البحث

معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	العينة	المعالم الإحصائية المقاييس
0,59-	73	4,497	70,325	درجة	25	الصلابة النفسية

يتبين من الجدول (1) ان قيمة الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث للاعبين القوي، بلغت (70,325) درجة للصلابة النفسية، وانحراف معياري مقداره (4,497) درجة، فيما بلغ قيمة المنوال (73) درجة، وعليه بلغت قيمة معامل الالتواء (-0,59) درجة.

مما سبق تشير النتائج إلى ملاءمة مقياس الصلابة النفسية للعينة، وأن التوزيع اقرب إلى الطبيعي، إذ يشير⁽¹⁾ إلى أنه " يعد الالتواء طبيعياً والاختبارات ملائمة للعينة إذا وقع معامل الالتواء بين (± 1) ".

3-2 عرض نتائج تقييم درجة الصلابة النفسية لدى عينة البحث :

لأجل تقييم درجة مقياس الصلابة النفسية لدى عينة البحث قام الباحث بإيجاد درجة المتوسط الفرضي للمقياس (*)، ومقارنته بدرجة الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على المقياس، إذ جرى اعتماد الدرجة الكلية للمقياس أساساً في التعرف على درجة الصلابة النفسية لدى افراد العينة والجدول (2) يبين تفاصيل ذلك.

الجدول (2)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي للمقياس وقيمة اختبار (t) المحسوبة وقيمة (sig) لعينة البحث

قيمة (sig)	قيمة اختبار (t)	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	المعالم الإحصائية المقاييس
0.000	17,333	58	4,497	70,325	25	الصلابة النفسية

*معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$

(1) - الاطرقجي، محمد علي: " الوسائل التطبيقية في الطرق الإحصائية"، دار الطليعة للطباعة والنشر، الطبعة (1) ،

بيروت، 1980

(2) المتوسط الفرضي للمقياس:

= مجموع أوزان البدائل × عدد الفقرات ÷ عدد البدائل (علاوي، 1998، 146)

يتبين من الجدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية بلغت (70,325) درجة، وبانحراف معياري قدره $(\pm 4,497)$ درجة.

وعند اختبار معنوية الفروق بين وسط درجات العينة، والوسط الفرضي لمقياس الصلابة النفسية البالغة (58) درجة، وبلغت قيمة اختبار (t) المحتسبة لعينة واحدة (17,333) درجة، اما قيمة (sig) فقد بلغت للمقياس (0,000)، وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى الخطأ البالغة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية، ولمصلحة الوسط الحسابي.

وعند إجراء مقارنة بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس، تبين أن أفراد عينة البحث من اللاعبين الذين تم تطبيق المقياس عليهم يمتلكون درجة عالية من الصلابة النفسية وفقاً لمعايير المقياس المعد، ويعزو الباحث النتائج التي تم التوصل اليها الى طبيعة الفعالية الرياضية (العاب القوى) كونها من الالعاب الفردية وماتطلبه من اداء فردي، فضلاً عن طريقة التدريب والمناهج والوحدات التي يتلقاها اللاعب جعلته أكثر صلابة وأكثر قدرة في تحمل ومواجهة العقبات والمشكلات التي تتعرضه، واثارة قدراته الكامنة في جميع المواقف التنافسية الضاغطة وهذا ما يجعل اللاعب أكثر فعالية في مواجهتها كونه يتعامل مع مصادر الضغط بصورة مباشرة، وهذا يتفق مع رأي (راتب، 2004) في كون الالعاب الفردية تنسم فيها بعض الصفات والخصائص التي تعزز لدى اللاعبين قدراتهم على مواجهة الضغوط والمثابرة والكفاح والكفاءة من خلال العمل على دعمهم وتحرير كل مايمتلكون من طاقة وامكانيات لبذل اقصى جهد والوصول الى المستوى الذي ينشده اللاعب لنفسه. (1)

وهذا مايشير اليه أيضاً (البطش، 2018) ان الصلابة النفسية تؤثر في تفكير الفرد وإدراكه للأحداث الضاغطة فهي توجهه الى التفكير بطريقة ايجابية معتقداً بقدرته في مواجهة الأحداث الضاغطة فتتغير نظرتة وتصبح أكثر واقعية بالنسبة للأحداث الضاغطة، وهنا يكتسب الفرد خبرة تجعله ينظر للأحداث بأنها فرصة للنمو والتطوير. (2)

3-3 التعرف على علاقة جودة البيئة التدريبية بأبعاد الصلابة النفسية لدى عينة البحث:

الجدول (3)

يبين مصفوفة الارتباطات البينية البسيطة (بيرسون)

بين أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى عينة البحث

المتغيرات	الالتزام	التحكم	التحدي
الالتزام	1		
التحكم	0,069	1	
التحدي	0,080	0,155	1

*معنوي عند مستوى معنوية (0,05) وبدرجة حرية (ن-2)= 23 وقيمة (r) الجدولية (0,380).

من الجدول (3) يتبين ان هناك ارتباط غير معنوي بين ابعاد الصلابة النفسية، فقد بلغت قيمة (r) المحسوبة بين بعدي (الالتزام، والتحكم) (0,069) درجة وهي اصغر من قيمة (r) الجدولية البالغة (0,304)، بينما بلغت قيمة (r) المحسوبة بين بعدي (الالتزام، والتحدي) (0,080) درجة وهي اصغر من قيمة (r) الجدولية، اما قيمة (r) المحسوبة بين بعدي (التحكم، والتحدي) (0,155) درجة وهي ايضاً

(1) - راتب، اسامة كامل: " تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي "، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.

(2) - البطش، إسلام محمد علي: " فاعلية برنامج ارشادي نفسي ديني لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، 2018.

اصغر من قيمة (ر) الجدولية, اذ يظهر ان العلاقة بين الابعاد كانت جميعها غير معنوية كما مبين في الجدول أعلاه.

ويعزو الباحث النتائج التي توصل اليها بعدم وجود علاقة ارتباط بين الابعاد الى ان الصلابة النفسية متصلة بشخصية اللاعب وعلاقته التفاعلية مع البيئة وبحسب المواقف التي يتعرض لها ومنها مواقف التدريب والمنافسة, خاصة عندما تشكل تلك المواقف تهديدا له, فتجعل اللاعب لا يلتزم تجاه نفسه واهدافه وقيمه وحتى الاخرين من حوله, كما انه لديه اعتقاد بعدم قدرته على التحكم فيما تواجهه من احداث وتحمل مسؤولية وتسير الاحداث وعدم القدرة على المواجهة الفعالة للضغوط, عندها يشعر اللاعب بالضعف في قدراته, وبالتالي سيتجنب التحدي ومواجهة الصعوبات, وهذا ما يشير اليه (غفوري, 2012) ان الصلابة النفسية لها اهمية كبيرة للاعبين وخاصة في ضغوط المنافسة التي تؤدي الى استهلاك الطاقة البدنية والنفسية المتمثلة بأبعادها (الالتزام, والتحكم, والتحدي) والسعي الى رفعها من اجل زيادة التحدي والصمود والارادة حيث تساعد اللاعب الى الاداء الامثل في المنافسات.⁽¹⁾

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. يتميز لاعبو العاب القوى بأنهم يمتلكون صلابة نفسية.
2. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين ابعاد الصلابة النفسية (الالتزام- والتحكم- والتحدي) لدى لاعبي العاب القوى.

4-2 التوصيات:

1. ضرورة تنظيم الية العمل في الاندية الرياضية وفق توقيتات زمنية محددة ومخطط لها مسبقا وتنفيذها والالتزام بها من قبل القائمين على العملية التدريبية.
2. ضرورة تعزيز الحالة النفسية للرياضي من خلال برامج ارشادية تهدف الى زيادة الوعي وتحمل المسؤولية ومن ثم زيادة دافعيته نحو الانشطة الرياضية المختلفة بصورة فعالة.
3. ضرورة توفير المعسكرات التدريبية الخارجية لزيادة قدرات اللاعبين والتحدي في المنافسات ومن ثم تحقيق الانجاز.

المصادر

1. الاطرقي, محمد علي: " الوسائل التطبيقية في الطرق الإحصائية", دار الطليعة للطباعة والنشر, الطبعة (1), بيروت, 1980.
2. البطش, إسلام محمد علي: " فاعلية برنامج ارشادي نفسي ديني لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء", رسالة ماجستير منشورة, كلية التربية, الجامعة الإسلامية بغزة, 2018.
3. راتب, اسامة كامل: " تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي", دار الفكر العربي, القاهرة, 2004.
4. العجيلي, صباح حسين وآخرون: " التقويم والقياس", مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر, بغداد, 1990.

(1) - غفوري, حكمت عبد العزيز: مصدر سبق ذكره, 2012.

7. عمر, محمد صبري واخران: " الاحصاء التطبيقي التربوية البدنية والرياضية ", الطبعة (2), مصر, 2001.
8. غفوري, حكمت عبد العزيز: " دراسة مقارنة في الصلابة النفسية بين لاعبي دوري النخبة بكرة القدم لأندية بغداد ", مجلة العلوم الرياضية, العدد (2), المجلد (4), جامعة ديالى, 2012.
10. فرحان, صبا شاكر: " الصلابة النفسية وعلاقتها بإعاقة الذات لدى لاعبي ألعاب القوى من ذوي الاحتياجات الخاصة ", مجلة علوم التربية الرياضية, العدد (3), المجلد (10), كلية التربية للبنات, قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة القادسية, 2017.

الملحق (1)

مقياس الصلابة النفسية

ت	الفقرة	دائما	احيانا	ابدا
1	هناك التزام واضح بتنفيذ رسالة الفريق وأهدافها			
2	استثمر امكانياتي بطريقة مسؤولة تجاه زملائي			
3	اسعى إلى أخذ زمام المبادرة في مجال استحداث اهداف لنفسي كلاعب			
4	الجأ إلى تحمل المخاطرة بعد الهزيمة التي انا سببها			
5	أجد الحلول المناسبة لي اثناء المنافسة الرياضية			
6	ارى انخفاض مستوى ادائي الفني سبب هزيمتي في المنافسة			
7	أظهر التزاما تاما بالأنظمة والتعليمات الصادرة من فريقي الرياضي			
8	امتلك القدرة في المحافظة على وزني			
9	اشعر بالانسجام مع زملائي داخل الفريق في المنافسة			
10	هناك جهد واضح من قبلي في دعم فريقي وزملائي من اجل الفوز في المنافسات			
11	اتقبل المبادرات الجديدة وإن كانت نتاجها غير مضمونة العوائد			
12	احاول ان لا أشعر بالقلق في اثناء المنافسة			
13	هناك التزام مستمر من قبلي في الحضور مواعيد التدريبات قبل الموعد المقرر			
14	تقبل الهزيمة في المباراة بشكل عنصراً جوهرياً في استراتيجيتي لتحقيق النجاح			
15	توجد روح التعاون بيني وبين زملائي داخل النادي			
16	أشعر بالرغبة والاستعداد في مواجهة المنافس			
17	اركز في التمارين لغرض الفوز في المنافسة			
18	لدي القدرة على التخطيط للتحكم في احداث المنافسة لتحقيق الانجاز الرياضي			
19	استطيع تلبية احتياجات فريقي للتغلب على ضغوط المنافسة بما يفوق توقعاتهم			
20	اعمل على إدامة السلوك القويم لأكون قدوة لغيري من اللاعبين في النادي			
21	التعامل الأخلاقي هو السمة المميزة لعلاقتي مع زملائي في النادي			
22	استسهل مواجهة الخصم في المنافسة			
23	ان سبب هزيمتي في اي منافسة ترجع لأسباب خاصة بي			

			اسعى للتأثير على زملائي في المنافسة لتعزيز وجودي	.24
			امتلك القدرة للانفاق على علاجي عند اصابتي	.25
			ينتابني الخوف من الإصابة في المنافسة	.26
			اشعر اني اتحمل المسؤولية اتجاه زملائي واقدم النصح والمشورة لهم	.27
			اتحمل مسؤولية القرارات التي تصدر عني	.28
			أستطيع التعبير عن آرائي الشخصية داخل فريقي الرياضي	.29