الاغتراب النفسي وعلاقته بتعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك لدى طالبات المرحلة الثانية

م.م. نسيمه عباس صالح

ملخص البحث

مشكلة البحث

تعد الحركات الأرضية القاعدة الأساسية في تعلم المهارات على جميع الأجهزة الأخرى ، ولا تخلو هذه المهارات من الصعوبات . إذ تتحدد مشكلة البحث بأن هناك ضعف في التوجه نحو تعلم المهارات وتتلخص مشكلة البحث عن طريق التساؤل الآتي :

* هل الاغتراب النفسي هو السبب في ضعف التوجه نحو تعلم المهارة أم أسباب أخرى ؟ وما هي نوع العلاقة بين الاغتراب النفسي في أداء هذه المهارة ؟

ولتحقيق أهداف البحث ستتوصل الباحثة إلى الإجراءات التي تحققها .

هدفا البحث

1- التعرف على مستويات الاغتراب النفسي لدى الطالبات .
2- التعرف على العلاقة بين الاغتراب النفسي وتعلم مهارة الوقوف على اليدين .

فرض البحث

1- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي ومهارة الوقوف على اليدين .

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة .

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بلغت (30) طالبة من طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية .

أهم الاستنتاجات

توجد علاقة ارتباط غير معنوية بين الاغتراب النفسي وتعلم مهارة الوقوف على اليدين .

1- عدم استخدام المدرس الطريقة التعليمية بصورة دقيقة ومنظمة مما يؤدي إلى عدم اجتذاب الطالبات نحو ممارسة المهارة .
2- عدم استخدام المدرس لمبدأ التعزيز وتصحيح الأخطاء التي قد تحدث أثناء الأداء يؤدي إلى ضعف التوجه نحو تعلم المهارة .
3- الأجواء التعليمية الغير مناسبة تؤدي إلى ضعف التوجه نحو تعلم المهارة .

أما التوصيات ، فقد أوصت الباحثة :

1- ضرورة استخدام طريقة جيدة في الجمناستك لتوضيح واستيعاب التكنيك المهاري .
2- ضرورة استخدام مبدأ التعزيز .
3- ضرورة توفير الأجواء التعليمية المناسبة .

م.م. نسيمه عباس صالح / جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية

Psychological alienation and its relation to learn the standing on the hands skill for the she-students, 2nd stage, college of physical education \university of Diyala

Asst. Lect. Naseema Abbas Saleh

2011

Abstract

The problem

Floor exercises are considered as the essential base for learning the skills for all equipments. These skills are difficult. The problem of this research is that there is a type of weakness in the orientation towards learning those skills. The problem can be summarized through the following question:

* Is the psychological alienation the cause behind the weakness in the orientation towards learning the skill or there are other reasons. And what is the relation between psychological alienation during the implication of the skill and the learning of the skill.

The aims of research

In order to fulfill the requirements of this research the researcher will follow the following procedures:

1- To identify on the Psychological alienation levels for the students.
2- Discovering the relation between the Psychological alienation and learning the skill of standing on hands.

The Hypothesis

1- There is a relation of a statistic indication between Psychological alienation and the skill of standing on the hands.

The methodology

The researcher used the descriptive methodology because it suits the nature of the problem.

The sample

The sample was chosen randomly. It consisted of 30 she-students\2nd stage\college of physical education\University of Diyala.

Chapter four

It included the results, their analysis and discussion.

Conclusions:

1- There is a relation between Psychological alienation and learning the skill of standing on the hands.
2- When the teacher does not use the teaching method accurately and in an organized way this leads to make the students un nonaligned towards practicing the skill.
3- When the teacher doesn't use the principle of reinforcement and correcting errors that may occur during practice this leads to weakness in the alignment towards learning the skill.
4- Unsuitable learning environment leads to weakness in the alignment towards learning the skill.

Recommendations

1- There is a necessity to use a suitable method in Gymnastics to clarify and comprehend the skill tactic.
2- There is a necessity to use the principle of reinforcement.
3- There is a necessity to create a good learning environment.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

شهدت لعبة الجمناستك تطوراً ملحوظا في مختلف الميادين ، ويبدو ذلك واضحا من خلال المستويات المهارية والبدنية التي يتمتع بها الرياضيون لأجل تحقيق مستويات رياضية عالية إذ إن التطور الذي شهدته لعبة الجمناستك لم يحدث صدفة إنما جاء نتيجة لتطور جميع الأجهزة المستخدمة في أداء المهارات فضلا عن إتباع المدربين والمدرسين أفضل الطرق العلمية الصحيحة والتي تصاحبها دراية وخبرة عالية من قبل المدربين والمدرسين لأجدل تفاعل المتعلم مع الدرس .

ويعد الاغتراب النفسي من الانفعالات التي ترتبط بشخصية الرياضي فتؤثر على علاقته بالرياضيين وعلى استمراره في التدريب ، وقد يكون للاغتراب النفسي آثارا واضحة والتي تتمثل بغرابة أفكاره وانفعالاته وشعوره بالعجز في أداء المهارات فتؤثر ايجابيا أو سلبيا على الأداء الحركي وهذا ما أكده (محمد صالح العقيلي) بأن ((الاغتراب النفسي من المفاهيم النفسية المتصلة بشخية الرياضيين في جميع الألعاب الرياضية ويؤثر في مدى استمراره بالتدريب والمنافسة ، وقد اهتم علماء النفس والاجتماع والباحثين بهذا المفهوم وأكدوا على وجوده كظاهرة نفسية واجتماعية لها تأثيراتها السلبية على الرياضيين في جميع الألعاب الفرقية والفردية)) [1] ويؤثر جمناستك الأجهزة على التناسق العام لشخصية الطالبة إذ انه يجعلها قوية الإرادة والعزيمة بالإضافة إلى منحها الدقة والنظام لما تتركه ممارسة تمارينه من العادات الجيدة أثناء ممارسة اللعبة بالإضافة إلى تطوير اللياقة البدنية وتحسن الحالة النفسية للطالبة . ولغرض القياد بالأداء الصحيح يتطلب من العاملين في مجال لعبة الجمناستك معرفة نقاط الضعف التي تتخلل مراحل الأداء ومن ثم تجاوزها بإيجاد الحلول الصحيحة والملائمة .

وللاغتراب النفسي أعراض متعددة هي الغربة والوحدة وإحساسه بالعجز وعدم قدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية والشعور بضعف الصلة بذاته الحقيقية وعجزه بالتمسك بالقيم والمعايير وعدم استطاعته للكشف عن أفكاره ومشاعره إذ يختلف الاغتراب النفسي في شدته لدى الرياضيين وحينما تزداد شدته يؤدي إلى تدني في مستوى النتائج الرياضية مما يدفع الرياضي إلى التواصل في التدريب لتحقيق النتائج الرياضية العالية ، وهذا ما أشار إليه (نعمان عبد الخالق السيد) ((فالرياضيون الذين يعانون من الاغتراب يكونون معرضين للاضطرابات النفسية والصحية كالتوتر وارتفاع ضغط الدم وعدم الرضا عن العمل وكذلك يعانون من الإحساس بالعجز في التدريب أو المنافسة والعزلة الاجتماعية وفقدان القدرة على توجيه نشاطهم على وفق ما يخططون له فيصابون نتيجة لذلك بالإحباط وعدم الاهتمام بالأهداف الموضوعية على العكس من ذلك الرياضيين الذين لا يعانون من الاغتراب فتكون صحتهم النفسية جيدة ويتميزون بالتفاعل الاجتماعي والقدرة

[1] محمد بن صالح العقيلي ؛ الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي : (رسالة ماجستير ، جامعة الرياض / كلية التربية الإسلامية ، 2004) ، ص

علـى تحقيـق الأهداف الموضـوعية وهـم أكثـر قـدرة وسـيطرة علـى أحـداث البيئـة المحيطـة بهـم فـي التـدريب والمنافسة)) [1] .

فـالاغتراب النفسـي عنـد الرياضـيين يجعلهـم يتميـزون بعـدم القـدرة علـى التواصـل فـي أداء المهـارات الرياضـية بصـورة جيـدة ودقيقـة لأنـه يكـون مضـطرباً لا يسـتطيع التوفيـق بيـن جوانـب الحركـة وبـين أبعادهـا المختلفـة ممـا يؤدي إلى الإحباط في تحقيق النتائج الرياضية نتيجة الشعور بعدم الإحساس إلى الانتماء للمجموعة ، وهذا ما أكده (احمد النكلاوي) بأن ((الاغتراب هو عدم قدرة الفرد على التواصل مع نفسه وشعوره بالانفصال عما يرغب في أن يكون وبين إحساسه بنفسه في الواقع أي انه الفرد الذي ينفصل عن ذاته الحقيقة وعن مشاعره يشعر بأن وجوده أمر غير حقيقي)) [2] .

وان الاغتـراب لـيس مجـرد حالـة تـرتبط برياضـي دون الآخـر إنمـا الاغتـراب موجـود لـدى الرياضـيين نتيجـة للظـروف النفسـية والاجتماعيـة التـي تمـر بهـم ومـواجهتهم لكثيـر مـن الأزمـات والصـراعات وشـعورهم بالوحـدة وضـعف العلاقـات الاجتماعيـة فتظهـر لـديهم رغبـة فـي الهـرب مـن الواقـع الـذي يعـانون بـه مـن العزلـة وعـدم شعورهم بالانتماء إلى المجموعة فتظهر على شخصيتهم تأثيرات سلبية تؤدي إلى عدم التوافق الرياضي من جهة وعلى مستوى تحقيق الانجازات الرياضية من جهة أخرى وهذا ما أشار إليه (سعد المغربي) بأن

((الاغتراب هو انتقال الصراع بين الذات والعالم المحيط به من المسرح الخارجي إلى المسرح الداخلي في النفس الإنسانية وانه اضطراب في العلاقة التي تهدف إلى التوفيق بين مطالب الفرد وحاجاته وإمكانياته من جانب وبين الواقع وأبعاده المختلفة من جانب آخر)) [3] .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في معرفة ظاهرة الاغتراب النفسي وعلاقتها باتجاه الطالبات نحو تعلم مهارة الوقوف على اليدين .

2-1 مشكلة البحث

---

[1] نعمان عبد الخالق السيد ؛ الاغتراب وعلاقته بالعصابية والدافعية للانجاز لدى طلاب الجامعة : (مجلة علوم التربية ، اسيوط ، المجلد الأول ، العدد / 8 ، 1992) ، ص 174 .

[2] احمد النكلاوي ؛ الاغتراب في المجتمع المصري المعاصر : (القاهرة ، دار الثقافة العربية ، 1989) ، ص 40 .

[3] سعد المغربي ؛ الإنسان وقضاياه النفسية والاجتماعية : (القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1993) ، ص 22 .

يعد الاغتراب النفسي من المشاكل النفسية والاجتماعية والاقتصادية المؤلمة والمعقدة التي يتعرض لها الرياضيين نتيجة لعدم شعورهم بالأمن النفسي والطمأنينة إضافة إلى شعورهم بالوحدة والعزلة مما يؤدي إلى قلة توجههم نحو التدريب وقلة اتصالهم بالرياضيين وهذا ما يؤدي إلى الإحباط في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة . وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في التدريس إن هناك ضعفاً في التوجه نحو تعلم المهارة ، لذا ارتأت الباحثة معرفة ضعف التوجه نحو تعلم المهارة لدى الطالبات ، هل الاغتراب الذي تشعر به الطالبات نتيجة ضعف الانتماء إلى المجموعة وضعف العلاقات الاجتماعية هو الذي أدى إلى ضعف التوجه أم أسباب أخرى ، لتحقيق أهداف بحثها ستتوصل إلى الإجراءات اللازمة لذلك .

1-3 هدفا البحث

تهدف الباحثة من خلال بحثها الحالي إلى :

1- التعرف على مستويات الاغتراب النفسي لدى الطالبات .

2- التعرف على العلاقة بين الاغتراب النفسي وتعلم مهارة الوقوف على اليدين .

1-4 فرض البحث

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي ومهارة الوقوف على اليدين .

1- مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- عينة من طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى البالغ عددهن (30) طالبة .

1-5-2 المجال الزماني :- المدة من 2011/4/14 ولغاية 2011/5/10 .

1-5-3 المجال المكاني :- القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

2- الدراسات النظرية

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم الاغتراب النفسي وتعريفاته :

إن ظاهرة الاغتراب النفسي التي يتعرض لها الرياضيون والتي تصيب عدداً ليس بالقليل من هؤلاء الرياضيين فتنعكس على انجازاتهم الرياضية وبالتالي حرمان المجتمع الرياضي من طاقة هائلة كان يمكن أن توظف لخدمته إذ إن أهمية أي بحث تنبثق من خلال ما يفتحه من آفاق وما يقدمه من إضافات تسهم في ترسيخ الوعي العلمي والرياضي للظاهرة أو الظواهر المدروسة [1] .

ويعرف الاغتراب بأنه ظاهرة نفسية يشعر الرياضي من خلالها بالوحدة والضياع وعدم الإحساس بالمجتمع الذي يعيش فيه وانفصاله عن نفسه وعن الآخرين وإحساسه بالقلق والعدوان والسخط والإحباط والتشاؤم ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية وعدم القدرة على التحكم أو التأثير في مجربات لأمور خاصة به وبالمجتمع [2] .

ويعد الاغتراب النفسي ظاهرة اجتماعية نفسية ومشكلة إنسانية عامة سوية مقبولة حيناً ومرضية معوقة حيناً آخر شائعاً في كثير من المجتمعات بغض النظر عن النظم والايديولوجيات والمستوى الاقتصادي والتقدم المادي والتكنولوجي كما إنها تعد أزمة معاناة للإنسان المعاصر وان تعددت الأسباب ومصادرها [3]

ولقد استخدم مصطلح الاغتراب استخدامات واسعة ومتنوعة المعاني ، وفي أكثر من مجال من مجالات البحث والدراسة ، ولكن هناك واحدة تكمن وراء هذه المعاني المختلفة وهي فكرة الانفصال أو افتقاد الرابطة أو العلاقة التي تصل الفرد بذاته وبالآخرين والتي تصله بالمجتمع والمستحدثات التكنولوجية والاجتماعية المبتكرة [4] . وأخيرا ترى الباحثة بأن الاغتراب النفسي هو ابتعاد الرياضي عن عالمه الرياضي نتيجة لردود الفعل النفسية إزاء ما يمتلكه من شعور بالغربة والوحدة وانعدام العلاقات الاجتماعية وانعدام المساواة والخوف مما يؤدي إلى عدم توافق الرياضي وعدم إتقانه للمهارة مما يؤدي إلى تدني المستوى الرياضي وعدم تحقيق المستويات الرياضية .

2-1-2 أنواع الاغتراب النفسي

---

[1] كامل عبود حسين ؛ بناء وتقنين مقياس الاغتراب للرياضيين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2008 ، ص 24 .

[2] كامل عبود ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 33 .

[3] جواد محمود الشيخ ؛ الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية الجامعات الفلسطينية : (رسالة ماجستير ، جامعة غزة / كلية التربية دونت ، 2005) ، ص 37 .

[4] حبيب الشاروني ؛ الاغتراب في الذات : (الكويت ، مجلة عالم الفكر ، المجلد العاشر ،العدد الأول ، 1979) ، ص 118 .

قسّم الدارسون والمفكرون الاغتراب إلى أنواع مختلفة تيسيراً للانتقال من دراسة الجزء إلى الكل وتحديداً للأنواع الظاهرة وأبعادها تحديداً دقيقاً يمكن من خلاله دراستها دراسة علمية تلتزم بمنهجية البحث .

ولقد اختلف الدارسون حول تحديد الاغتراب تبعاً لتخصصاتهم وطبيعة موضوعاتهم ، فقد حدد نيتلر Nettler أربعة أنواع رئيسية للاغتراب ، هي :

1- الاغتراب الثقافي (Culture Alienation)

2- الاغتراب الأسري (Family Alienation)

3- الاغتراب الديني (Religious Alienation)

4- الاغتراب السياسي (Political Alienation) [1]

في حين حدد محمود رجب سبعة أنواع للاغتراب منها ، الاغتراب النفسي والاغتراب الديني ، والاغتراب الاقتصادي ، والاغتراب السياسي ، والاغتراب القانوني ، والاغتراب الثقافي والاغتراب الاجتماعي [2] .

وقد لخص(محمد) 1995 الأبعاد المتعددة للاغتراب من وجهة نظر سيمان Seeman 1995 بما يأتي :

1- فقدان السيطرة (العجز) : ويشير إلى إن الفرد لا يستطيع التأثير في المواقف الاجتماعية التي يتفاعل معها .

2- اللامعيارية : وتشير إلى شعور الفرد بأن الوسائل غير المشروعة مطلوبة والإنسان بحاجة لها لانجاز أهدافه في الحياة .

3- فقدان المعنى : ويشير إلى الفرد يفتقر إلى مرشد أو موجه للسلوك والمغترب هنا يشعر بالفزع نتيجة عدم توافر أهداف تعطي معنى لحياته وتحدد اتجاهاته وتثير نشاطاته .

4- النفور عن الذات : ويشير إلى عدم قدرة الفرد على إيجاد الأنشطة المكافئة ذاتيا ويفقد صلته بذاته الحقيقية ولا يشعر بها إلا في الحالات النادرة [3] .

2-1-3 النظريات التي فسرت الاغتراب النفسي

---

[1] Nettler , G. A., Measure of Alienation : (Amer , sot . Rev , vol , 22 , 1957) PP 670-677 .

[2] محمود رجب ؛ انواع الاغتراب : (مجلة الفكر المعاصر ، القاهرة ، وزارة الإرشاد القومي ، العدد الخامس ، 1986) ، ص 60 .

[3] محمد ، جميل مهدي ؛ الاغتراب الثقافي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات العراقية : (بناء وتطبيق) ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، 1995 ، ص 25 .

2-1-3 المنظور النفسي

2-1-3-1 نظرية التحليل النفسي لـ (فرويد)

تعتبر نظرية التحليل النفسي من اشهر النظريات التي تناولت الاغتراب ، ويقول فرويد من داخل الكائن الحي تنبع طاقة طبقاً لوجهة نظر فرويد تسعى لتحقيق الرغبة وإشباع لذة وهي غير محكومة بقوانين العقل أو المنطق وهي ليست ذا قيم أو أخلاق ولا يدفعها إلا هدف واحد وهو إشباع الحاجة على وفق مبدأ اللذة ولكن هذه الرغبات لا تؤدي أدائها لوحدها في الساحة بل لها ما ينظم عملها وهو الأنا والأنا الأعلى هو الذي ينظم عملية التفاعل مع العالم الخارجي فإذا قامت الأنا بدورها في هذه المهمة بحكمة واتزان يسود الانسجام والاستقرار النفسي ويتحقق التوافق [1] .

ومن جهة أخرى فإن ضعف الأنا قد يجعلها خاضعة لسيطرة الأنا الأعلى فتنشأ صعوبة في إشباع الحاجات الأساسية وهذا أيضا يولد خلل في توازن الشخصية وتكون النتيجة سلوك منحرف أيضا [2] .

المنظور السلوكي

نظرية الاشتراط الإجرائي سكنر

على وفق هذا المنظور إن الإنسان يكتسب سلوك الاغتراب بطرائق وأساليب متعددة كأسلوب المحاولة والتعزيز والثواب والعقاب ، ويرى سكنر احد أصحاب هذا المنظور في نظرية الاشتراط الإجرائي إن اسلوب الإنسان يتشكل من خلال تعزيز الاستجابة الملائمة المحيطة ببيئته فكلما تعززت الاستجابة أمكن حدوثها مرة ثانية والإنسان تحكمه قوى خارجية وليست داخلية وبقدر ما تدخل فيه من معلومات نستطيع أن نتنبأ إلى حد ما بأفعاله وسلوكه [2] .

ويحدث الاغتراب النفسي نتيجة نقص في عدد التعزيزات الايجابية وأنواعها أي إن الاغتراب يبدو على شكل مخيف من الإحباط الناشئ عن اضطراب نظام الاستجابة التي تلقت تعزيزاً في بيئة اجتماعية معينة ، كما وان الشخص الذي يشعر بالاغتراب لا يجد من يتحدث إليه ايمنا اتجه لأن سلوكه لا يخلق تأثيراً يذكر فالاغتراب قد ينشأ بسبب فقدانه للأشخاص الذين يقومون بدور التعزيز على شكل الحنان والأواصر العاطفية مما يترك تأثيراً عميقاً ويعمم إلى أشكال أخرى من السلوك [4] .

الاغتراب في المجال الرياضي :

---

[1] السيد علي شتا ؛ نظرية الاغتراب : (الرياض ، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع ، 1984) ، ص 36 .

[2] نوري ، محمد محمود عبد الجبار ؛ الاغتراب عند تدريسيي الجامعات العراقية وعلاقتها بجنس التدريسي : (الآداب ، جامعة بغداد) اطروحة دكتوراه غير منشورة ، 1996) ، ص 40 .

[3] Wrights , Man , L.S. (Measurement of philosophies of numan nurarp Psychology review , 1972) P. 14 .

[4] رجال ؛ الاغتراب وعلاقته بالتماسك الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية) ، 2007 ، ص 61 .

تميز المجال الرياضي في السنوات الأخيرة بالعديد من المتغيرات السريعة والمتلاحقة ، أهمها الانفجار المعرفي والتكنولوجي الذي أدى إلى التغير في الكثير من النظريات المستخدمة في هذا المجال ما دعا إلى التغير في الكثير من المناهج التدريبية والخططية التي تدرب الرياضيين على مستوى العالم المتقدم [1] .

وترى الباحثة بأن الاغتراب عند الرياضيين نتيجة عدم وجود التعزيزات الايجابية من قبل المدربين أي إن الاغتراب ينشأ نتيجة الخوف من الفشل في تحقيق النتائج الرياضية ونتيجة لعدم شعور الرياضي بالأمن النفسي والطمأنينة قل توجهه نحو المجموعة التدريبية وقل اتصاله بالمدربين مما يعاني من الاغتراب . أما إذا شعر الرياضي بالأمن النفسي والطمأنينة ازداد توجهه نحو المجموعة التدريبية وازداد اتصاله بالمدربين وهنا لا يعاني من الاغتراب النفسي .

إن الرياضي اليوم يحيا حياة صعبة ابتعدت به تدريجيا عن العلاقات الإنسانية الحميمة التي تربطه بالآخرين وبنفسه ليس هذا فحسب ، بل إن الظروف الصعبة الضاغطة التي يتسم بها مجتمعنا ساهمت في بروز ظاهرة الاغتراب إذ أصبحت المادة غاية الرياضي بدل من أن تكون وسيلة ، والاغتراب كظاهرة أخذت في التزايد بين الرياضيين فيجب تحديدها باعتبارها متفاعلة مع العديد من العوامل النفسية والاجتماعية والسياسية والدينية والذي يجعل من الضروري النظر إلى الاغتراب من خلال منظومة اجتماعية تعتمد بصفة أساسية على العلاقة التبادلية بين رياضيي الجماعات المكونة لها والمتكونة منها [2].

لظاهرة الاغتراب دلالات تعبر عن أزمة الرياضي المعاصر ومعاناته وصرعاته الناتجة عن تلك الفجوة الكبيرة بين تقدم مادي يسير بمعدل هائل وتقدم قيمي ومعنوي يسير بمعدل بطيء الأمر الذي أدى بالرياضي إلى النظر إلى هذه الحياة وكأنها غريبة عنه أو الشعور بعدم الانتماء إلى هذه الحياة [3] .

عوامل اغتراب الرياضي : [1]

---

[1] جواد محمد الشيخ خليل ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 36 .

[2] محمد خضير عبد المختار ؛ الاغتراب والتطرف نحو العنف (دراسة نفسية اجتماعية) : القاهرة ، دار غريب ، 1998) ص 60 .

[3] السيد علي شتا ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 50 .

هناك عوامل تؤدي إلى اغتراب الرياضي ، منها :

1- ضعف قدرات الرياضي وعدم استطاعته مسايرة الأحداث والتطورات الرياضية السريعة والمفاجئة مما جعله غير قادر على تفهم الآخرين وبالتالي العجز عن ملاحقة هذا التقدم والتطور الحادث في المجتمعات .
2- الفجوة في الثقافة بين الرياضيين أنفسهم ومن حولهم .
3- غياب القيم الدينية والإنسانية في حياة الرياضي .
4- الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والسياسية غير الملائمة للرياضي .
5- نقص المودة والألفة مع الآخرين .
6- صعوبة تحقيق الرياضيين لذواتهم وعدم القدرة على تقبل الذات .
7- عدم الشعور بالأمن النفسي بسبب صراعات العنف والحروب .
8- نقص التدعيم والمساعدة الاجتماعية من قبل الأسرة والمجتمع .
9- عوامل نفسية مرتبطة بنمو الرياضي وعوامل اجتماعية مرتبطة بالمجتمع الذي يعيش فيه مما يجعله غير قادر على التغلب على مشاكل الحياة .
10- التنشئة الاجتماعية الخاطئة على التسيب والتعصب . [2]

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة كامل عبود حسين 2008 [3]

(بناء وتقنين مقياس الاغتراب لدى بعض رياضيي الألعاب الفردية والجماعية)

هدفا البحث

بناء مقياس لمفهوم الاغتراب لدى الرياضيين .

1- تقنين مقياس الاغتراب لدى الرياضيين .

أهم الاستنتاجات :

توصل الباحث في نهاية بحثه الحالي إلى الاستنتاجات الآتية :

1- تم التوصل إلى بناء مقياس الاغتراب للرياضيين في الفعاليات الفردية والفرقية .
2- تم استخلاص (6) عوامل لقياس الاغتراب للرياضيين بناء على نتائج التحليل ألعاملي .
3- تكون المقياس من (48) فقرة (23) منها ايجابية و (25) سلبية .

- العامل الأول أطلق عليه (مجال العزلة الاجتماعية) واحتوى على (9) فقرات (5) ايجابية و (4) سلبية .

---

[1] محمد إبراهيم عيد ؛ الهوية والقلق والإبداع : (القاهرة ، دار القاهرة ، 2002) ص 76 .

[2] زينب محمود شقير ؛ العنف والاغتراب بين النظرية والتطبيق ، ط 1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001) ، ص 129 .

[3] كامل عبود حسين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 70 .

- العامل الثاني أطلق عليه (مجال التمرد) واحتوى على (9) فقرات (4) ايجابية و (5) سلبية .
- العامل الثالث أطلق عليه (مجال العجز) واحتوى على (6) فقرات (2) ايجابية و (4) سلبية .
- العامل الرابع أطلق عليه (مجال اللاهدف) واحتوى على (10) فقرات (5) ايجابية و(5) سلبية .
- العامل الخامس أطلق عليه (مجال اللامعيارية) واحتوى على (10) فقرات (5) ايجابية و (5) سلبية .
- العامل السابع أطلق عليه (مجال الاغتراب الثقافي) واحتوى على (4) فقرات (2) ايجابية و (2) سلبية .

4- أثبتت نتائج التحليل ألعاملي تداخل مجالين في العامل الرابع هما (اللاهدف واللامعنى) وقد أطلق عليه مجال (اللاهدف) كما أثبتت تداخل مجالين في العامل الخامس هما (مجال التشاؤم واللامعيارية) وقد أطلق عليه مجال اللامعيارية .

5- تم التوصل إلى تقنين مقياس الاغتراب للرياضيين في الألعاب الفردية والألعاب الفرقية للاعبي أندية الدرجة الأولى والممتازة والمنتخبات الوطنية من خلال اشتقاق معايير الرتبة المئينية لدرجات الرياضيين على المقياس .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة وأهداف البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث

بلغ مجتمع البحث الخالي (60) طالبة من طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى للعام الدراسي 2010-2011 ، إذ اختيرت العينة منه بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة واشتملت على (30) طالبة ومثلت نسبة 50% ، فالعينة هي ((ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره وفق قواعد وطرق علمية تمثل المجتمع تمثيلا صحيحاً)) [1] .

3-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة المستخدمة في البحث

3-3 -1 وسائل جمع البيانات

لغرض جمع المعلومات استخدمت الباحثة الوسائل الآتية :

- الملاحظة .
- المقابلة الشخصية .
- الاستبانة .
- الاختبار والقياس .
- استمارة مقياس الاغتراب النفسي .

3-3 -2 الأجهزة المستخدمة في البحث

- بساط الحركات الأرضية (12 × 12) م .

---

[1] وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1988) ص 64 .

3-4 مقياس الاغتراب النفسي

استخدمت الباحثة مقياس الاغتراب النفسي للرياضيين [*] الذي أعده كامل عبود حسين وهو مقياس مقنن يتكون من (48) فقرة ايجابية وسلبية تم تحديدها في مجالات ستة في ضوء التحليل ألعاملي ولكل فقرة خمسة بدائل ايجابية أعطت الدرجات (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) والسلبية أعطت الدرجات (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) وبدائل الإجابة هي (موافق بشدة ، موافق ، موافق أحيانا ، غير موافق ، غير موافق بشدة) .

وتم حساب أعلى درجة للمقياس من خلال الآتي 5× 48= 240 وهي تمثل أعلى درجة للمقياس ، أما اقل درجة للمقياس هي 1 × 48 = 48 لأن المقياس خماسي .

3-5 التجربة الرئيسية للبحث

أجرت الباحثة التجربة الرئيسية للبحث في يوم الثلاثاء المصادف 2011/4/19 إذ وزعت الباحثة الاستمارات على عينة البحث وتم الإجابة على الفقرات من قبلهم ، ثم جمعت الاستمارات ، وبعدها تم إجراء اختبار لمهارة الوقوف على اليدين ، ثم احتساب درجة تعلم كل طالبة من قبل مدرسات المادة [*] إذ يتم احتساب الوسط الحسابي لدرجتي المحكّمتين (المدرّستين) .

الأداء الفني لمهارة الوقوف على اليدين [1]

رفع الذراعين عاليا دون إحداث زاوية بالكتف مع رفع ساق الارتكاز ممدود للامام بعدها يبدأ الجسم يميل للامام ووضع ساق الارتكاز على الأرض ورفع الساق الثانية الممدودة للخلف والأعلى مع وضع الذراعان على الأرض باتساع الصد ويجب أن تلحق ساق الارتكاز بالساق الثانية للوصول إلى حالة الوقوف ويرفع الرأس إلى الأعلى وذلك عن طريق إبعاد الذقن عن الصدر وإحداث شد في المجاميع العضلية للبطن وكذلك يجب أن يكون مركز ثقل الجسم فوق نقطة الارتكاز .

خطوات تعلم مهارة الوقوف على اليدين [2]

أولا : القسم التحضيري

من وضع الوقوف إحدى الرجلين للامام والذراعان مرفوعة للأعلى بجانب الرأس ثم تبدأ الطالبة برفع الرجل الأمامية ثم وضعها على الأرض أماما مع ثنيها .

ثانياً : القسم الرئيسي

---

[*] ينظر الملحق (1) .

[*] د. فردوس مجيد ، رشا خزعل عبد الكريم .

[1] عبد الستار جاسم ألنعيمي وعايدة علي حسين ؛ الجمباز المعاصر للبنات : (دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1991) ص 153 .

[2] معيوف ذنون وآخرون ؛ المبادئ الفنية والتعليمية والتمارين البدنية : (جامعة الموصل ، مطبعة الجامعة ، 1985) ، ص91 .

تضع الطالبة اليدين للامام على الأرض باتساع الصدر ثم تبدأ بمرجحة الرجل الخلفية القائدة وخطفها للأعلى مع دفع الأرض بالرجل الناهضة إلى الرجل القائدة فوق الرأس حتى يصل الجذع والرجل القائدة فوق الكتفين مباشرة وفي نفس الوقت تلحق الرجل عالياً حتى يصبحا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع مع بقاء الرأس بين اليدين والنظر إلى الأمام مع التأكيد على شد الجسم ومد الذراعين بحيث لا توجد أي زاوية بالجسم ويصل الجسم إلى وضع الوقوف ويكون قد قطع زاوية مقدارها 90° ويجب الحفاظ على الوقوف لمدة ثلاث ثواني .

ثالثاً : القسم النهائي

فتح الرجلين بحيث تكون الرجل القائدة هي التي تمس الأرض أولا مع دفع الأرض والرجوع إلى وضع الوقوف .

خطوات أداء الاختبار

تؤدي الطالبة مهارة الوقوف على اليدين أمام المحكمتين إذ يعطى لكل طالبة محاولتان ويتم احتساب أفضل محاولة إذ يعطي كل محكمة درجة معينة للطالبة وهي (10) ثم يتم احتساب الوسط الحسابي للدرجتين .

3-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

لقد تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج (SPSS) بالوسائل الإحصائية التالية :

- الوسط الحسابي [1]
- الانحراف المعياري [2]
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) [3]
- دلالة معنوية الارتباط [4]

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

[1] وديع ياسين ومحمد حسن ألعبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب ، 1999) ص 212 .

[2] وديع ياسين ومحمد حسن ألعبيدي ؛ نفس المصدر السابق ، ص 214 .

[3] وديع ياسين ومحمد حسن ألعبيدي ؛ نفس المصدر السابق ، ص 178 .

[4] وديع ياسين ومحمد حسن ألعبيدي ؛ نفس المصدر السابق ، ص 240 .

جدول (1)

يبين معاملات الارتباط بين مقياس الاغتراب النفسي ومهارة الوقوف على اليدين

		المهارة	الاغتراب النفسي
المهارة	معامل الارتباط	1	-.173
	Sig.(2-tailed)	.	.361
	N	30	30
الاغتراب النفسي	معامل الارتباط	-.173	1
	Sig.(2-tailed)	0361	.
	N	30	30

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية لمقياس الاغتراب النفسي وعلاقته بمهارة الوقوف على اليدين

المتغيرات	س-	ع	(ر) محسوبة	(ر) جدولية	الدلالة
الاغتراب	113.9667	14.63223	0.173	0.361 -	غير معنوي
المهارة	6.1000	1.56690			

يبين الجدول (2) إن قيمة الوسط الحسابي لمهارة الوقوف على اليدين قد بلغ (6.1000) في حين بلغت قيمة الانحراف المعياري له(1.56690)في حين بلغ الوسط الحسابي للاغتراب النفسي(113.9667) وبانحراف معياري (14.63223) بينما بلغت قيمة (ر) المحتسبة (-0.173) بينما قيمة (ر) الجدولية (- 0.361) بدرجة حرية (28) وتحت مستوى دلالة (0.05) . وبما إن القيمة المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاغتراب النفسي ومهارة الوقوف على اليدين لهذه العينة . أثبتت الباحثة في هذه الدراسة بأن الاغتراب النفسي لم يؤثر في ضعف التوجه نحو تعلم المهارة ، وان ضعف التوجه نحو تعلم المهارة سببه عدم استخدام طريقة تعليمية بصورة دقيقة ومنظمة وعدم كفاءتها في إيصال المعلومات الإضافية والدقيقة والسريعة للطالبات وعدم توضيح الجوانب الرئيسة للمهارة مما يؤدي إلى ترسيخ الحركات الخاطئة . وتتفق الباحثة مع ما أشار إليه(وجيه محجوب) في المعلومات ((إن توفر المعلومات عن المهارة سوف يطور القابيلية على التعلم للمهارات الحركية أكثر من الذين لم يتوفر لديهم معلومات واسعة قبل التدريب)) [1] .

[1] وجيه محجوب ؛ التعليم وجدولة التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2001) ، ص 143 .

وتعزو الباحثة إلى إن ضعف التوجه نحو تعلم المهارة سببه عدم استخدام المدرس لمبدأ التعزيز وتصحيح الأخطاء التي قد تحدث أثناء الأداء .

وتتفق الباحثة مع ما أكدته (ساهرة رزاق) ((إن استخدام التعزيز عن طريق العرض النموذج الحي ثم المصور يحسن مستوى الأداء)) [1] . وتعزو الباحثة إلى ضعف التوجه نحو تعلم المهارة هو اختلاف الطالبات في الاستعدادات والقابليات ، إذ تحتاج بعض الطالبات إلى عرض المهارة بصورة بطيئة ومشاهدتها لأكثر من مرة من اجل ترسيخ وتثبيت الأداء الصحيح .

وتتفق الباحثة مع ما أشار إليه (مصطفى عبد السميع) ((المشاهدة والمتكررة وبسرع مختلفة وتنوع مصادر التعلم تضفي حيوية وبعدا جديدا لعملية التعلم وتنقل الطالبة من جو التعلم إلى حالة من التشويق والانجذاب نحو التعلم)) [2] .

وتعزو الباحثة إلى إن ضعف التوجه نحو تعلم المهارة يعود إلى الأجواء التعليمية الغير مناسبة والذي يؤدي إلى عدم حصول المتعلم على المعارف والخبرات التي تساعد على تعلم وإتقان المهارة .

وتتفق الباحثة مع ما ذكره (العمايرة 2000) ((إن وضع الطالبة في مواقف أو أجواء تعليمية تستثمرها لتحقيق الأداء الأفضل يأتي من خلال مساعدتها في الحصول على المعلومات والخبرات بشكل علمي مدروس ومخطط له بصورة صحيحة)) [3] .

وتعزو الباحثة سبب ضعف التوجه نحو تعلم المهارة لأنها من المهارات الصعبة وتحتاج إلى إشراك العمليات العقلية والحواس في أثناء الأداء مما يخلق حالة من الاضطراب النفسي يؤدي إلى القلق وفقدان الثقة بالنفس وعدم الرغبة في أداء المهارة .

وتتفق الباحثة مع ما أكده (حنفي محمود مختار) ((يجب أن يكتسب اللاعب الثقة في لنفس نتيجة للتدريب العلمي المنتظم المستمر وكلما نجح اللاعب في أدائه زادت ثقته بنفسه وازداد حسن أدائه)) [4] .

---

[2] ساهرة عبد الرزاق ؛ اثر النموذج بواسطة الأجهزة السمعية والبصرية على الأداء الحركي في الجمناستك الإيقاعي ، رسالة ماجستير : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1993) ، ص 81 .

[3] مصطفى عبد السميع ؛ وسائل الاتصال والوسائل التعليمية ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001) ، ص 31 .

[4] محمد حسن عمايرة ؛ اصول التربية التاريخية والاجتماعية والفلسفية ،ط 2 :(عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع للطباعة ، 2000) ، ص 312 .

[5] حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980) ، ص 329 .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة توصلت إلى الاستنتاجات الآتية :

1- توجد علاقة ارتباط غير معنوية بين الاغتراب النفسي وتعلم مهارة الوقوف على اليدين .

2- عدم استخدام المدرس الطريقة التعليمية بصورة دقيقة ومنظمة مما يؤدي إلى عدم اجتذاب الطالبات نحو ممارسة المهارة .

3- عدم استخدام المدرس لمبدأ التعزيز وتصحيح الأخطاء التي قد تحدث أثناء الأداء يؤدي إلى ضعف التوجه نحو تعلم المهارة .

4- الأجواء التعليمية الغير مناسبة تؤدي إلى ضعف التوجه نحو تعلم المهارة .

5-2 التوصيات :

1- ضرورة استخدام طريقة جيدة ودقيقة في الجمناستك لتوضيح واستيعاب التكنيك المهاري لدى الطالبات وخصوصا في الحركات الصعبة .

2- ضرورة استخدام مبدأ التعزيز لأنه يساعد على التخلص من الأخطاء وتحسين الأداء .

3- ضرورة توفير الأجواء التعليمية المناسبة لما لها من اثر ايجابي في عملية التعلم .

المصـادر

- احمد النكلاوي ؛ الاغتراب في المجتمع المصري المعاصر : (القاهرة ، دار الثقافة العربية ، 1989) .
- جواد محمود الشيخ ؛ الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية الجامعات الفلسطينية : (رسالة ماجستير ، جامعة غزة / كلية التربية دونت ، 2005)
- حبيب الشاروني ؛ الاغتراب في الذات :(الكويت،مجلة عالم الفكر،المجلد العاشر،العدد الأول، 1979) .
- حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980) .
- رجال ؛ الاغتراب وعلاقته بالتماسك الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية) ، 2007 .
- زينب محمود شقير؛العنف والاغتراب بين النظرية والتطبيق،ط 1:(القاهرة،دار الفكر العربي، 2001).
- ساهرة عبد الرزاق ؛ اثر النموذج بواسطة الأجهزة السمعية والبصرية على الأداء الحركي في الجمناستك الإيقاعي ، رسالة ماجستير : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1993) .
- سعد المغربي؛الإنسان وقضاياه النفسية والاجتماعية:(القاهرة،الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1993) .
- السيد علي شتا ؛ نظرية الاغتراب : (الرياض ، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع ، 1984) .
- كامل عبود حسين ؛ بناء وتقنين مقياس الاغتراب للرياضيين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2008 .
- محمد ، جميل مهدي ، (1995) ؛ الاغتراب الثقافي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات العراقية : (بنار وتطبيق) ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد .
- محمد إبراهيم عيد ؛ الهوية والقلق والإبداع : (القاهرة ، دار القاهرة ، 2002) .
- محمد بن صالح العقيلي ؛ الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي : (رسالة ماجستير ، جامعة الرياض / كلية التربية الإسلامية ، 2004) .
- محمد حسن عمايرة ؛ أصول التربية التاريخية والاجتماعية والفلسفية،ط 2:(عمان،دار المسيرة للنشر والتوزيع للطباعة ، 2000).
- محمد خضير عبد المختار؛الاغتراب والتطرف نحو العنف(دراسة نفسية اجتماعية):القاهرة،دار غريب،1998) .
- محمود رجب ؛ أنواع الاغتراب:(مجلة الفكر المعاصر،القاهرة،وزارة الإرشاد القومي،العدد الخامس) .
- مصطفى عبد السميع؛وسائل الاتصال والوسائل التعليمية،ط 1:(القاهرة،مركز الكتاب للنشر، 2001) .
- نعمان عبد الخالق السيد ؛ الاغتراب وعلاقته بالعصابية والدافعية للانجاز لدى طلاب الجامعة : (مجلة علوم التربية ، اسيوط ، المجلد الأول ، العدد / 8 ، 1992)
- نوري ، محمد محمود عبد الجبار؛الاغتراب عند تدريسيي الجامعات العراقية وعلاقتها بجنس التدريسي : (الآداب ، جامعة بغداد) أطروحة دكتوراه غير منشورة ، 1996).
- وجيه محجوب ؛ التعليم وجدولة التدريب التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2001).
- وجيه محجوب ؛ طرائق ابحث العلمي : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1988) .
- وديع ياسين ومحمد حسن ألعبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب ، 1999) ص 212 .
- Nettler , G. A., Measure of Alienation : (Amer , sot . Rev , vol , 22 , 1957) PP 670-677 .
- Wrights , Man , L.S. (Measurement of philosophies of numan nurarp Psychology review , 1972) P. 14

ملحق رقم (1)

يوضح استمارة مقياس الاغتراب بصيغته النهائية وفقراته الـ (48) مع ورقة التعليمات بعد إجراء التحليل ألعاملي .

عزيزي الرياضي :

أدناه مقياس الاغتراب الرياضي ، يرجو الباحث منكم مراعاتها بدقة والإجابة على فقرات المقياس وهي :

1- عدم كتابة الاسم .

2- إن إجابتكم ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها سوى الباحث .

3- ضع علامة ( ) في الحقل الذي توافق عليه أمام كل فقرة ، شاكراً تعاونكم والإجابة عن الفقرات .

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	موافق أحيانا	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اشعر بانعدام التواصل بيني وبين الرياضيين الآخرين					
2	اكره الاختلاط بالرياضيين الآخرين					
3	اشعر بالوحدة والعزلة وأنا بين زملائي الرياضيين					
4	لا اشعر بتواجدي مع أفراد أسرتي رغم إني أعيش معهم					
5	استفيد من الرياضة في تكوين علاقات اجتماعية					
6	اندمج بسهولة مع زملائي الرياضيين بعد فترة انقطاع طويلة					
7	اعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط الرياضي					
8	اشعر بالسعادة عندما أكون مع زملائي الرياضيين					
9	أحب المنافسات والمهرجانات الرياضية لأنها تقربني من الرياضيين					
10	أتمالك نفسي عندما يوجه لي النقد من قبل مدربي والرياضيين					
11	من الصعب إن اشعر بالأمن والطمأنينة هذه الأيام					
12	تمتلكني الرغبة في التمرد على القيم والمبادئ الرياضية السائدة الآن					
13	التزم بتوجيهات المدرب والمسؤولين الرياضيين					
14	لا أصادق من يخالف قوانين وأنظمة اللعب					
15	أروج للشائعات الرياضية في بعض الأحيان					
16	كثيراً ما أتأخر عن التدريبات الرياضية					
17	اشعر دائما بالحيوية والنشاط					
18	أؤمن بمبدأ اللامبالاة في التدريبات والمنافسة					
19	اشعر بالعجز في الاعتماد على نفسي في المنافسات الصعبة					
20	يزداد أدائي قوة كلما زادت أهمية المنافسة					
21	اشعر بالعجز عند اتخاذ قرار تجاه بعض المواقف في التدريب والمنافسة					
22	أتدرب بجهد عالي ولفترات طويلة دون الإحساس بالتعب					

23	ليس لدي الحماس الكافي في التدريب					
24	الفشل المتكرر في المنافسات يجعلني اشعر بالإحباط					
25	تنتابني نوبات من الضجر والملل عند الاشتراك في المنافسة					
26	أحيانا تكون تدريباتي بدون هدف					
27	هدفي أن أكون رياضيا مشهوراً في لعبتي وفي أفضل مستوى رياضي					
28	من السهل عليّ تحديد أهدافي في التدريب					
29	أعيش في عالم عديم الأهمية بالنسبة لي					
30	يجب على الرياضي أن يتمسك دائماً بالقيم الرياضية					
31	أضع لنفسي أهدافا في التدريب لحاول الوصول إليها					
32	المنافسات الرياضية هواية ممتعة لي					
33	اشعر بأن كل شيء له قيمة في هذا الزمان إلا الإنسان					
34	لا اهتم بنتيجة المنافسات التي أشارك فيها					
35	لا توجد معايير اجتماعية واضحة يمكن الاعتماد عليها في الرياضة					
36	أصبحت الحياة الرياضية التي تسودها المادية هي التي توجه الرياضيين					
37	لا اشعر بقيمتي الرياضية في الفريق وبين زملائي الرياضيين					
38	اشعر إن حياتي الرياضية متجددة دائما ومستعد للمنافسات					
39	إني متهيئ نفسيا وبدنيا للمنافسة الرياضية					
40	اشعر إن مستقبلي الرياضي غير واضح					
41	إن الطرق الملتوية أسهل لتحقيق النجاح الرياضي					
42	من الأفضل للرياضي أن يكون جريئاً في مواجهة الخصم					
43	أفضل المنافسات التي تظهر تفوقي					
44	لدي القدرة على حسم المنافسة لصالحي					
45	الثقافة الرياضية التي يكتسبها الرياضي تعمل على حل مشكلاتهم الاجتماعية					
46	الثقافة والرياضة ليس كل شيء في الحياة					
47	بعض المسؤولين الرياضيين والمدربين يجبرونني على الكذب لإرضائهم					
48	استمتع بالعلاقات الجيدة مع الرياضيين الواضحين في أفكارهم					