



Psychological stability and its relationship to competitive behavior and achievement of short-distance runners (100m-200m)

Asst. Lec. Saja Rahim Rashid * 

College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Mustansiriya University, Iraq.

*Corresponding author: saja.r.rasheed@uomustansiriyah.edu.iq

Received: 10-11-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

Psychological stability contributes to enhancing the ability to adapt to stress, which helps individuals transform stress into a motivation for success. This is positively reflected in their competitive behavior as they interact more positively with competitors and the pressures surrounding them. Psychological stability is a crucial factor in shaping competitive behavior and achieving accomplishments. When an individual has psychological stability, he or she has the ability to better handle the pressures of competition, allowing him or her to maintain focus and achieve outstanding performance. As for the problem that revolves around the researcher's field visits to the specialized center for athletics. The researcher noticed a defect in the psychological aspects that affects the poor achievement of short-distance runners. This creates confusion and fear of competition, which affects their responses to the start and end of the race. This leads to an increase in the length of the races, which weakens the achievement. The research aims to identify the following: Identify the psychological stability, competitive behavior and achievement of short-distance runners (100m-200m), identify the relationship between psychological stability and competitive behavior of short-distance runners (100m-200m, identify the relationship between psychological stability and achievement of short-distance runners (100m-200m). Identifying the relationship between psychological stability, competitive behavior, and achievement in short-distance runners (100m-200m).

Keywords: Psychological Stability, Competitive Behavior, Short-Distance Aggression (100m-200m).



الاستقرار النفسي وعلاقته بسلوك التنافس والانجاز لعدائي المسافات القصيرة (100م-200م)

م.م. سجي رحيم رشيد

العراق. الجامعة المستنصرية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

saja.r.rasheed@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2024/11/10 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

الملخص

يسهم الاستقرار النفسي في تعزيز القدرة على التكيف مع الضغوط، مما يساعد الأفراد على تحويل التوتر إلى دافع للنجاح. وهذا ينعكس بشكل إيجابي على سلوكهم التنافسي حيث يتفاعلون بشكل أكثر إيجابية مع المنافسين والضغوط المحيطة بهم، يعد الاستقرار النفسي عاملاً حاسماً في تشكيل السلوك التنافسي وتحقيق الإنجازات عندما يتمتع الفرد باستقرار نفسي يكون لديه القدرة على التعامل مع ضغوط المنافسة بشكل أفضل، مما يسمح له بالحفاظ على تركيزه وتحقيق أداء متميز، أما مشكلة تتمحور حول زيارات الباحثة الميدانية للمركز التخصصي لألعاب القوى، لاحظت الباحثة وجود خلل في الجوانب النفسية مما يؤثر على ضعف الإنجاز لعدائي المسافات القصيرة، وهذا يولد لديهم الازدواج و خوفهم من المنافسة مما يؤثر على استجاباتهم لبدء وانتهاء السباق وهذا يؤدي إلى زيادة طول فترة السباقات مما يضعف الانجاز.

يهدف البحث التعرف على الاتي التعرف على الاستقرار النفسي وسلوك التنافس والانجاز لعدائي المسافات القصيرة (عدو 100م-عدو 200م)، التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي وسلوك التنافس لدى عدائي المسافات القصيرة (عدو 100م-عدو 200م)، التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي والانجاز لدى عدائي المسافات القصيرة (عدو 100م-عدو 200م)، التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي وسلوك التنافس والانجاز لعدائي المسافات القصيرة (100م-200م).

الكلمات المفتاحية: الاستقرار النفسي، سلوك التنافس، العدائي المسافات القصيرة (100م-200م)

1-المقدمة:

إن التطور الذي وصلت اليه فعاليات العاب القوى والذي انعكس على مستوى النتائج لم تكن وليدة الصدفة وإنما جاءت عن طريق استخدام الاساليب العلمية في التدريب في جميع النواحي ومنها الناحية النفسية إذ ان الانجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر وتتفاعل بعامل الاستعداد والاستقرار النفسي، ان الاستقرار النفسي لدى الرياضيين يعتمد على قناعتهم بالامكانيات البدنية والمهارية التي يمتلكونها والتي تكون لهم حافزاً لتحقيق النتائج الكبيرة في البطولات التي يشاركون فيها، ولا شك في ان المنافسة الرياضية تدل على تنافس قوي بين الرياضيين للوصول الى تحقيق الهدف نفسه وليس من الضرورة في بعض الاحيان وجود منافس إذ ان الفرد يتنافس مع نفسه من خلال انجازه الشخصي وخاصة في الالعاب الفردية او انه ينافس ارقام رياضيين آخرين في بلد آخر.

أما الاستقرار النفسي والسلوك التنافسي في الالعاب الفردية فلا تؤكد على اداء الفرد نفسه بل يؤكد اداء اللاعبين الآخرين ايضاً بان الانجاز العالي لا يحدث الا نتيجة لتفاعل الافراد تفاعلاً منظماً وهادفاً، وإن السلوك التنافسي ما هو إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز.

ومن هنا تبرز أهمية البحث من خلال التعرف على الاستقرار النفسي وعلاقته بالسلوك التنافسي والانجاز لدى لاعبي المركز التخصصي للموهبة الرياضية بألعاب القوى وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى متقدم في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية. وان من الجوانب المهمة التي يجب مراعاتها في التدريب والمنافسة ويجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار هو الجانب النفسي الذي يعد من الجوانب المهمة والمؤثرة في تحقيق النتائج الجيدة والوصول الى الانجاز وخاصة في المواقف الصعبة.

خلال الزيارات الميدانية التي قامت بها الباحثة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى وبالأخص تبينت مشكلة البحث في مهرجان الربيع الأول بألعاب القوى، لاحظت وجود مشكلات نفسية تؤثر بشكل واضح على أداء العداء كالقلق وضعف التركيز. كان من بين هذه المشكلات الشعور بالخوف من المنافسة، الذي يتسبب في ارتباكهم عند الاستجابة للضغوط أثناء السباقات. هذا الارتباك يؤدي بدوره إلى زيادة ملحوظة في أوقات السباقات، مما يؤثر سلباً على نتائجهم. استناداً إلى هذه الملاحظات، قررت الباحثة إجراء دراسة تهدف إلى تقييم مستوى الاستقرار النفسي والسلوك التنافسي لدى عدائي المسافات القصيرة، وتحديد العوامل النفسية التي تؤثر في أدائهم في المسافات (100م - 200م).

يهدف البحث الى:

- 1- التعرف على الاستقرار النفسي وسلوك التنافس والانجاز لعدائي المسافات القصيرة (عدو 100م-عدو 200 م).
- 2- التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي وسلوك التنافس والانجاز لعدائي المسافات القصيرة (عدو 100م-عدو 200م).
- 3- التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي وسلوك التنافس والانجاز لعدائي المسافات القصيرة بألعاب القوى (عدو 100م-عدو 200م).
- 4- التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي وسلوك التنافس والانجاز لعدائي المسافات القصيرة (100م-200م).

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من عدائي المسافات القصيرة في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى (فئة الناشئين) لعدائي المسافات القصيرة (100م، 200م) من عمر 13 سنة الى 15 سنة، والبالغ عددهم (18) عداء تم اختيار (16) عداء كعينة للبحث، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استبعاد عدائين للتجربة الاستطلاعية من خارج عينة البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العلمية.
- فريق العمل المساعد.
- المقابلات الشخصية.
- مقياس الاستقرار النفسي (ملحق 2).
- مقياس السلوك التنافسي (ملحق 3).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبار انجاز 100م:

الهدف: قياس السرعة الانتقالية في العدو:

الادوات: منطقة اجراء الاختبار طولها لا تقل عن (100م)

طريقة الاداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطاء الإشارة دركض

المختبر بأقصى سرعة حتى يقطع خط النهاية.

التسجل: يسجل للمختبر الزمن (الثانية) الذي قطع فيه المسافة المحددة.

2-4-2 اختبار انجاز 200م:

الهدف: قياس السرعة الانتقالية في العدو:

الادوات: منطقة اجراء الاختبار طولها لا تقل عن (200م)

طريقة الاداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطاء الإشارة يركض

المختبر بأقصى سرعة حتى يقطع خط النهاية.

التسجل: يسجل للمختبر الزمن (الثانية) الذي قطع فيه المسافة المحددة.

2-4-3 مقياس الاستقرار النفسي:

استعملت الباحثة مقياس الاستقرار النفسي الذي قام بأعداده علي بخيت حسن (2011) والذي يتكون من (67) فقرة ملحق (2) ، وكانت بدائل الإجابة على الفقرات هي (وافق بشدة، اوافق، متردد، لا اوافق، لا اوافق بشدة) وأوزان الاجابة (1-2-3-4-5) للفقرات الايجابية و (5-4-3-2-1) للفقرات السلبية.

2-4-4 مقياس سلوك التنافس:

قام دورثي هاريس Harris (1984) ببناء مقياس سلوك التنافس لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الذي يحتاج الى الرعاية والتوجيه والتدريب على المهارات النفسية ويتضمن المقياس في صورته الاولى (50) عبارة، وقام علاوي (1998) بتعريب المقياس واختصاره الى (20) عبارة يجب عليها اللاعب بدائل الاجابة الثلاثة (دائماً - احياناً - ابداً).

ويتضمن المقياس 9 عبارات ايجابية وارقامها (17/13/12/11/10/8/6/3/2) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي: (دائماً 3-أحياناً 2 -أبداً 1). كما يتضمن المقياس 11 عبارة في

اتجاه السلوك التنافسي السلبي وأرقامها كما يلي: (20/19/18/16/15/14/9/7/5/4/1). وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي (دائماً = 1 درجات، أحياناً = 2، أبداً = 3). وتبلغ أعلى درجة للمقياس (60) درجة وأقل درجة (20) درجة وتبلغ درجة الحياد (40) درجة. علماً أن هذا المقياس قد تم تطبيقه في المركز التخصصي لألعاب القوى وأوجد له الأسس العلمية (52:3).

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية وذلك بتوزيع المقياسين عليهم بتاريخ (2024/10/9) على (2) لاعبين تم استبعادهم من العينة الرئيسة، كان الهدف منها التعرف على الآتي:

- صلاحية المقياسين المستخدمة في البحث.
- ملائمة العينة واستجابتها للتجربة.
- المدة الزمنية التي تستغرقها التجربة.
- الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث أثناء التطبيق التجربة الرئيسة.
- زمن الإجابة عن مقياس استقرار النفسي تراوح ما بين (10-15 دقيقة) أما زمن الإجابة على مقياس سلوك التنافس تراوح بين (8-10 دقيقة).
- قياس الإنجاز بعد اتمام الإجابة عن المقياس لمعرفة الوقت الكافي لإتمام جميع متطلبات الدراسة.

2-6 التجربة الرئيسة:

تم استخدام المقاييس المقننة أولاً (مقياس استقرار النفسي) وثانياً (مقياس السلوك التنافسي) وتم إجراء بعض التعديلات على المقياس من قبل الباحثة حسب ما يلائم عمر العينة البحث ومن بعدها تم إجراء اختبار الإنجاز لعدائي (100م - 200م) في مهرجان المراكز التخصصية لألعاب القوى للمحافظات وبغداد والمقامة في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى في محافظة بغداد وذلك بتاريخ (2024/10/18) المصادف يوم الجمعة، كما أكدت الباحثة على أهمية إكمال متطلبات الدراسة في بطولة المدارس التخصصية لألعاب القوى وذلك للحصول على نتائج حقيقية الجانب النفسي ولاختبار الإنجاز حيث يلعب العامل النفسي دوراً فعالاً قبل بدء المنافسة، وبعده تم استلام المقاييس وتفرغها في استمارة التفرغ وتفرغ نتائج اختبار الإنجاز وكان العمل كالتالي أولاً: تم توزيع الاستمارتين على العينة.

ثانياً: أخذ بيانات الإنجاز للفاعليتين بعد انتهاء السباق.

2-7 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) للتوصل لنتائج البحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج التعرف على الاستقرار النفسي والسلوك التنافسي لدى عينة البحث ومناقشتها:

جدول (1) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة للاستقرار النفسي والسلوك التنافسي لعينة البحث

متغيرات الدراسة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
الاستقرار النفسي لعدائي 100م	120.00	8.50	90	6.03	2.78	معنوي
الاستقرار النفسي لعدائي 200م	121.00	6.93		7.42		معنوي
السلوك التنافسي لعدائي 100م	42.54	4.58	40	1.09	2.78	غير معنوي
السلوك التنافسي لعدائي 200م	40.85	3.48		0.45		غير معنوي

الجدول (1) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيم (t) المحسوبة والجدولية للاستقرار النفسي والسلوك التنافسي لعينة البحث إذ إن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستقرار النفسي لدى عدائي ركض (100م) وكان الوسط الحسابي (120.00) وانحراف معياري (8.50)، أما عدائي ركض (200م) وكان الوسط الحسابي (121.00) وانحراف معياري (6.93)، في حين ظهرت قيمة الوسط الفرضي للاستقرار النفسي (90) ولمعرفة الفروق بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري تم استخدام قانون (t) للعينات المترابطة وهي أكبر من الجدولية والبالغة (2.78) وهذا يعني وجود فروق معنوية أي أن اللاعبين يمتلكون استقرار نفسي ويعزو الباحث سبب ذلك على أن اللاعبين لديهم استقرار نفسي عن مهاراتهم البدنية والفنية وعن كل ما يمتلكونه من امكانيات وهذا ظهر جلياً من خلال درجاتهم المرتفعة على المقياس، كما ويعرف بأنه "حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبّر عن مدى الأشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط".

أما قيمة الأوساط الحسابية للسلوك التنافسي لدى عدائي ركض (100) م وكان الوسط الحسابي (42.54) وبانحراف معياري (4.58) ، أما السلوك التنافسي لدى عدائي ركض (200) م وكان الوسط الحسابي (40.85) وبانحراف معياري (3.48) ، في حين ظهر الوسط الفرضي (40) ولمعرفة الفروق بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري تم استخدام قانون (t) للعينات المترابطة وهي أصغر من الجدولية والبالغة (2.78) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية أي ان اللاعبين لا يتمتعون بالسلوك التنافسي ويدل ذلك على انه كلما ارتفعت درجة اللاعبين على مقياس السلوك التنافسي دل ذلك على ان اللاعبين يحتاجون الى التدريب على المهارات النفسية "ألا أن التنافس لا غنى عنه في أي طريق و أن أسباب السلوك تكمن في الدوافع وخبرات التعلم وتغيرات النضج فالسلوك قصدي وليس عشوائيا فهناك أغراض يسعى السلوك أن يحققها فأشباع الحاجات غرض يعمل السلوك على تحقيقه"

3-2 عرض نتائج التعرف على علاقة الاستقرار النفسي بالسلوك التنافسي والانجاز لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

جدول (2) معامل ارتباط سبيرمان للاستقرار النفسي والسلوك التنافسي والانجاز لعدائي المسافات

القصيرة

المتغيرات	(ر) المحسوبة الاستقرار النفسي	(ر) الجدولية	الدلالة
السلوك التنافسي عدائي 100م	0.700	0.878	غير معنوي
السلوك التنافسي عدائي 200م	0.820		غير معنوي
انجاز عدو 100م	0.900		معنوي
انجاز عدو 200م	0.900		معنوي

يبين الجدول (2) إن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين الاستقرار النفسي والسلوك التنافسي للعينة البحث في عدو 100م بلغت (0.70) وهي أقل من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.878)، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3)، مما يدل ذلك على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاستقرار النفسي والسلوك التنافسي لعدائي ركض (100م) وتعزى الباحثة السبب الى ان اللاعبين عينة البحث ظهر بانهم بحاجة الى التدريب على المهارات النفسية في السلوك التنافسي والتي كانت درجاتهم فيها عالية إما قيمة معامل ارتباط الاستقرار النفسي والسلوك التنافسي لعدائي (200) م فقد بلغت (0.83) وهي أقل من (ر) الجدولية والبالغة (0.87) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3)، وتعزى

الباحثة السبب الى ان اللاعبين عينة البحث كان لديهم استقرار متفاوت عن امكانياتهم في الفعالية التي يمارسونها الا ان سلوكهم التنافسي ظهر متباين بين اللاعبين كل حسب الفعالية التي يمارسها الا انهم يحتاجون الى تدريب مهاراتهم النفسية كي يتمكن فيها اللاعب من " ادراك قدراته وتحقيق الإبداع في الأداء البدني والمهاري إذ أن الرياضي يتعرض لمواقف ضاغطة خلال التدريب والمنافسة مما يتطلب منه أن يطور أدائه المهاري من خلال خبراته المتراكمة من اجل السيطرة على هذه المواقف " في حين ظهرت قيمة معامل ارتباط الاستقرار النفسي والانجاز لدى عدائي (100م) (0.90) وهي اكبر من (ر) الجدولية وهذا يعني هناك علاقة معنوية، اما معامل ارتباط الاستقرار النفسي والانجاز لدى عدائي (200م) (0.90) وهي أكبر من الجدولية يعني وجود علاقة ارتباط معنوية. من خلال ما تقدم نجد ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الاستقرار النفسي والانجاز لدى للاعبين في الفعاليات قيد الدراسة وتعزو الباحثة السبب الى ان اللاعبين كانوا لديهم استقرار نفسي عالي في قدراتهم البدنية والمهارية في الفعالية التي يمارسونها من خلال تنظيم سلوكه الذي يعتبر القاعدة الأساسية للتعلم والأبداع والصحة النفسية لديه فرعاية حب الاستطلاع واستقلاله لتحقيق التعلم وزيادة الدافعية نحوه يعتبر أحد أهم المهمات الأساسية في التعلم " وظهر ذلك جلياً من خلال الانجاز الذي كان كبيراً ايضاً وهذا يعني ان العلاقة معنوية وتتم بشكل طردي اي كلما ازداد الاستقرار النفسي عند اللاعبين ازداد الانجاز " يمكن تحديد التفوق في الأداء في ضوء محكمين أساسيين هما مستوى الأداء (قدرات) الرياضي ووحدة الممارسة للأداء "

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-الاستقرار كان متفاوت بين اللاعبين كل بحسب الفعالية التي يمارسوها.
- 2-مستوى السلوك التنافسي كان منخفضاً لدى اللاعبين كل بحسب الفعالية التي يمارسوها.
- 3-لم تظهر هناك علاقة ارتباط حقيقية بين الاستقرار والسلوك التنافسي لدى اللاعبين
- 4-هناك علاقة ارتباط حقيقية بين مقياس الاستقرار النفسي والانجاز لدى اللاعبين
- 5-ارتفاع مستوى الاستقرار النفسي انعكس ايجابياً على مستوى الانجاز لدى اللاعبين.

4-2 التوصيات:

- 1-ضرورة استفادة مدربي اندية العاب القوى من نتائج البحث من أجل تعزيز الجانب الايجابي وتجاوز الجانب السلبي.
- 2-الاهتمام بالجوانب النفسية في عملية التدريب فضلاً عن الجوانب البدنية والمهارية والخطئية.
- 3-التأكيد على المدربين برفع مستوى السلوك التنافسي من خلال تطوير بعض المهارات النفسية للاعبين.
- 4-إجراء دراسات متشابهة اخرى في العاب اخرى.

المصادر

- احمد زكي صالح: علم النفس التربوي، ط10، القاهرة، مكتبة النهضة العربية، 2007.
- علي بخيت حسن: التمايز العقلي وعلاقته بالاستقرار النفسي والانجاز لدى لاعبي ألعاب القوى الشباب، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2011.
- صالح، مهدي عباس وحسن، ومحسن محمد(2012) السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والانجاز للاعبين الكاراتيه الناشئين، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الاول، المجلد الخامس، بابل.
- سناء صاحب محمد الخرزجي: القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، 2006.
- أسامة راتب كامل: علم النفس الرياضي والتطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- رعد عبد الله: القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى كبار السن، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، 2009.

الملحق (1)

فريق العمل المساعد والأساتذة الذين تم استشارتهم

ت	الاسم	مكان العمل
1	د. شاکر محمود زینل	وزارة الشباب/مركز التخصصي لألعاب القوى
2	د. كريم عبيس محمد	الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. راوية عبد الفتاح عطوف	الجامعة المستنصرية/كلية الآداب
4	د. علي نوري علي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	د. أغاريد سالم عبد الرضا	الجامعة المستنصرية/قسم النشاطات الطلابية
6	م.م. حوراء فلاح جلوب	الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	مدرب العابد وليد جمال	وزارة الشباب/مركز التخصصي لألعاب القوى

الملحق (2) مقياس الاستقرار النفسي

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	متردد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	ليس لدي خوف مبهم من المستقبل.					
2	أتوقع الأمان والاستقرار في المستقبل.					
3	استعيد هدوئي مباشرة بعد زوال أسباب الاستثارة.					
4	أضع أهدافا قبل كل محاضرة.					
5	لا تدور في ذهني أفكار سلبية قبل البدء بالمحاضرة.					
6	أشعر بانني حاصلة على حقي بعد كل محاضرة.					
7	لا يوجد لدي قلق عند السباق خارج القاعة الرياضية.					
8	في الامتحانات المهمة أبذل جهداً مميزاً .					
9	أشعر أن سلوكي متوازن في مختلف المواقف الاجتماعية التي أتعرض لها.					
10	لأخشى من الخسارة في الامتحان.					
11	أشعر بالاطمئنان عندما أكون مع زميلاتي.					
12	لا ينتابني شعور بالضيق وعدم الارتياح من وجود الجمهور أثناء المحاضرة.					
13	لدي شعور بالاطمئنان عند دخولي القاعة الرياضية.					
14	لا أخشى من السير بمفردي امام باقي الطلبة.					
15	لا أخشى من أي امتحان يواجهني.					
16	أشعر أن مهنتي في المستقبل ستساعدني على تكوين أسرة.					

ت	الفقرات	أوافق بشدة	وافق	متردد	لا اوافق	لا أوافق بشدة
17	أحقق أفضل الأداء عندما أكون هادئة.					
18	لا أرى أن الرياضة تسودها شريعة الغاب.					
19	اشعر بالتفاؤل عندما أفكر بالمستقبل الرياضي.					
20	اشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبة المحاضرة.					
21	اشعر أن اختصاصي يتناسب وطموحاتي.					
22	اشعر بالسعادة والفخر عندما أتحديث مع الآخرين عن انجازات الكلية					
23	اشعر بالراحة لنوع العلاقة التي تربطني بزميلاتي.					
24	اشعر بالثقة بالنفس إثناء المحاضرة.					
25	أستطيع السيطرة على انفعالاتي في مواقف الفوز والخسارة.					
26	إدارة الكلية لديها ثقة بإمكانياتي الرياضية.					
27	اشعر أنني قادره على حل مشكلاتي اليومية بهدوء.					
28	أحب القيام بعمل يتطلب الكثير من الدقة والتأني.					
29	اجعل من أخطائي السابقة حافزا لي نحو المستقبل.					
30	أناقش الأساتذة في بعض الأمور الدراسية.					
31	أشعر بالانسجام والراحة أثناء المحاضرة.					
32	يصعب على التركيز أثناء الامتحان.					
33	اعتمد على نفسي في حل مشكلاتي الدراسية التي تواجهني.					
34	اشعر بالقدرة على المواجهة عندما أتعرض للضغوط النفسية المصاحبة للدرس.					
35	اشعر بالارتياح والسرور عند انجاز المحاضرة.					
36	تدفعني عقيدتي إلى حب زميلاتي.					
37	أتابع انجازات فرق الكلية بالمنافسة الرياضية بحماس وجدية.					
38	يسود الحب بيني وبين زميلاتي.					
39	افتخر بانتمائي إلى كلية التربية الرياضية.					
40	تتنصف علاقاتي مع زميلاتي بأنها فعالة.					
41	أشعر بالفرح عندما يحقق فريق الكلية انجازات عالية.					
42	اشعر إن أسرتي تتباهى بإنجازاتي.					
43	اتقبل نقد افراد اسرتي واصدقائي دون ان اشعر بالانزعاج.					
44	اشعر بأنني أستطيع السيطرة على غضبي عندما يستفزني أحد.					

ت	الفقرات	أوافق بشدة	وافق	متردد	لا اوافق	لا أوافق بشدة
45	اتمسك بأرائي التي اعتقد بصحتها.					
46	يسرني أن أقوم بعمل مفيد.					
47	اشعر بالأسف عندما أتأخر عن تقديم العون للآخرين.					
48	أشعر أنني مؤثر في زميلاتي.					
49	أحسن التعامل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية.					
50	اعتقد أن علاقاتي الاجتماعية ناجحة مع زميلاتي.					
51	أحب أن اختلط مع الآخرين.					
52	اعبر عما بداخلي بسهولة امام الأساتذة الآخرين.					
53	اتعامل مع الطلاب ببساطة ودون تكلف.					
54	أفضل البساطة في المظهر والملبس.					
55	أفضل الالتزام بالمظاهر الاجتماعية.					
56	حضور الجمهور يحفزني على تقديم أفضل مستوى.					
57	أتحكم بأعصابي عندما توجه لي انتقادات من قبل الآخرين.					
58	أجد متعة الاشتراك في المناقشات.					
59	أحاول إن ارضي زميلاتي ولو على حسابي					
60	زميلاتي يفخرن بي دوماً.					
61	تصفني زميلاتي باني اجتماعي.					
62	لا شعر بالخوف من نتائج الامتحانات.					
63	اشعر بان أفراد أسرتي يحترموني.					
64	أتمتع بعلاقة طيبة مع الطلبة.					
65	أشارك الناس أفراحهم وأحزانهم.					
66	اشعر بالسعادة عندما يوجد شيء يدعوني للتحدي					
67	أتحكم في انفعالاتي اذا تعرضن زميلاتي القرار خاطئ من الاستاذ.					

ملحق (3) مقياس سلوك

ت	الفقرة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	يتراجع مستوى أدائي في المنافسة التي يحضرها بعض الأشخاص المؤثرين.			
2	عندما أرتكب أخطاء أثناء التنافس، أجد أنه من السهل استعادة تركيزي وانتباهي بسرعة.			
3	تتزايد ثقتي بنفسي بشكل ملحوظ كلما اقترب موعد المنافسة.			
4	ألوم نفسي بشدة عند ارتكاب أخطاء أثناء المنافسة.			
5	عندما يواجه لي مدربي أو أحد زملائي انتقاداً أثناء المنافسة، أجد صعوبة في الحفاظ على تركيزي لبقية الوقت.			
6	تتضح قدراتي العالية بجلاء في المواقف الحاسمة خلال المنافسة.			
7	في المنافسات الهامة، أشعر بالقلق حيال قدرتي على تقديم أداء متميز يلبي توقعاتي وتوقعات الآخرين.			
8	قبل مشاركتي في المنافسة، أشعر أنني لست بحاجة إلى وقت إضافي للاستعداد نفسيًا وذهنيًا.			
9	يشعرنى القلق الشديد بالتوتر قبل مشاركتي في منافسة هامة.			
10	عندما تحدث مشكلات في المنافسة، لا أشعر بالارتباك أو القلق.			
11	أحقق أداءً أفضل بكثير في المنافسات الرياضية مقارنةً بأدائي خلال التدريبات.			
12	عندما أرى أن الحكم قد أخطأ في قراراته بشأنني أو بشأن زملائي أثناء المنافسة، ينتابني شعور قوي بالانفعال.			
13	بعد انتهاء المنافسة، أتمكن من تذكر كل التفاصيل المتعلقة بما جرى خلالها.			
14	أشعر بالقلق من احتمال تعرضي للإصابة أثناء مشاركتي في المنافسة.			
15	أحاول الابتعاد عن التفكير في المنافسة المقبلة، لأن ذلك يسبب لي مزيداً من التوتر.			
16	قبل انطلاق المنافسة مباشرة، أشعر بالعجز عن تذكر أي شيء.			
17	أدائي في المنافسات ثابت ويعكس أقصى إمكانياتي.			
18	بعد انتهاء المنافسة، ينتابني شعور بأنني كان يمكنني تقديم أداء أفضل.			
19	أستمتع بالتدريب أكثر من الاستمتاع بالمنافسة.			
20	أخطئ أحياناً في اللحظات الحاسمة أثناء المنافسة.			