



Psychological hesitation and its relationship to digital achievement of the 100 m hurdles event

Asst. Lec. Othman Mahjoub Khalaf * 

Imam Al-Azam University College, Iraq.

*Corresponding author: othman79iraq@gmail.com

Received: 04-07-2024

Publication: 28-08-2024

Abstract

The research aimed to identify the reality of psychological hesitation for fourth-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences, and to identify psychological hesitation and its relationship to the digital achievement of the 100-meter hurdles running event for fourth-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences. The nature of the problem to be researched determines the nature of the method, and the researcher used the descriptive method using the (correlational relationship) method. The objectives set by the researcher for his research and the procedures he uses will determine the nature of the chosen sample. Therefore, the selection of the sample is always linked to its representation of the original community and the possibility of generalizing its results to the group from which it was taken. The community of origin represents the students of the fourth stage of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala, who number (281) male and female students. Research sample: The research population was chosen intentionally, as it numbered (58) female students, and (4) female students were excluded for not attending, so that the number of the experimental sample became (48) female students and the number of members of the exploratory sample was (5) female students. Through the results, the researcher concluded that psychological hesitation appeared clearly on all female students in the research sample, but in different proportions, and there is an effect on achievement in the 100m hurdles running event for women due to the presence of the trait of psychological hesitation among the members of the research sample, and there is an inverse correlation: the greater the psychological hesitation, the lower the digital achievement. This is what appeared in the research sample.

Keywords

Psychological Hesitation, Digital Achievement, Running 100 M Hurdles.



التردد النفسي وعلاقته بالإنجاز الرقمي في فعالية ركض ١٠٠ م حواجز

م.د. عثمان محبوب خلف

othman79iraq@gmail.com

العراق. كلية الامام الأعظم الجامعة

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/٧/٤ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٤/٨/٢٨

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على واقع التردد النفسي لطالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتعرف على التردد النفسي وعلاقته بالإنجاز الرقمي لفعالية ركض ١٠٠ م حواجز لطالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ان طبيعة المشكلة المراد بحثها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب (العلاقة الارتباطية)، ان الأهداف التي وضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة المختارة. لذا فان اختيار العينة يرتبط دائماً بتمثيلها للمجتمع الأصلي وإمكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي أخذت منها، ويمثل مجتمع الأصل طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى والبالغ عددهم (٢٨١) طالب وطالبة أما، عينة البحث تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت عددها (٥٨) طالبة، كما تم استبعاد (٤) طالبات لعدم حضورهم لتصبح عدد العينة التجريبية (٤٨) طالبة وعدد أفراد العينة الاستطلاعية (٥) طالبات. ومن خلال النتائج توصل الباحث إلى أن التردد النفسي ظهر بوضوح على كافة طالبات عينة البحث ولكن بنسب مختلفة، وهنالك تأثير على الانجاز في فعالية ركض ١٠٠ م حواجز للنساء لوجود سمة التردد النفسي لدى أفراد عينة البحث، وهنالك علاقة ارتباطية عكسية كلما زاد التردد النفسي قل الانجاز الرقمي وهذا ما ظهر على عينة البحث.

الكلمات المفتاحية: التردد النفسي، الإنجاز الرقمي ، ركض ١٠٠ م حواجز.

١ - المقدمة:

للتربية البدنية أهمية كبيرة في حياة الفرد والشعوب إذ اهتمت الكثير من دول العالم بها لأنها أساس بناء وتطوير النواحي التربوية والبدنية والنفسية وكل دول العالم تسعى إلى اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي ، ولكي يتحقق ذلك لابد من الاهتمام بالتربية الرياضية لأنها تأخذ بيد الرياضي من الأجيال الصاعدة لكي يكون على مستوى من القدرة تدفعه لتحمل المسؤولية وتطور الازدهار المعرفي، فالإنسان قطعاً لا يمكن ان يبلغ من النضوج العلمي أو التقدم الاجتماعي من دون ان تتوفر له التربية الواعية الهادفة الى تكوين وتنمية وعيه وبناء شخصيته ، وان لعملية التطور في التربية الرياضية هدفاً اجتماعياً عاماً في بناء المجتمع الإنساني المتطور .

إن الدراسات النفسية الحديثة زادت من اهتمام المختصين بالتربية الرياضية بعلم النفس الرياضي بشكل خاص فقد أكدت البحوث والدراسات النفسية الحديثة على أن كثير من الأمراض النفسية المعروفة وكذلك الإخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية ترجع إلى عوامل وأسباب نفسية كثيرة، لذلك فقد اهتمت الدول بالتربية الرياضية بصورة عامة وتقويم الشخصية بصورة خاصة إذ نجد انها تسعى الى بناء قاعدة واسعة للرياضة والاهتمام أكثر بالتخصص بالرياضة وصولاً للمستويات العليا.

(خريبط ورسن: ١٩٨٨: ٥-

(١٠)

ومن هنا برزت أهمية البحث من خلال الاهتمام بالناحية النفسية ومعرفة واقع التردد النفسي لطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عند أداء فعالية صعبة الأداء من الناحية النفسية وبذلك فأن هذا البحث هو محاولة للحفا؟ على مستوى الانجاز العالي وتطويره وزيادة الإقبال على ممارسة هذا الانجاز الرياضي. ويعتبر الأعداد النفسي من أهم معوقات النجاح في التغلب على كل معوقات الفشل التي قد تقف حاجز في تحقيق الانجاز الرياضي ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في اختصاص الساحة والميدان لاحظ أن هنالك حاجز نفسي ينتاب الطالبات أثناء تأدية الفعالية وهذا ينعكس سلباً على الأداء أثناء التعلم ومن الخوف وعدم الثقة بالنفس وكذلك عدم وجود الرغبة في تعلم هذا النوع من الفعاليات على الرغم من أن معيار قياس الفعالية هو ١٧ ثانية لذا ارتأى الباحث دراسة هذا النوع من التردد النفسي الذي ينتاب الطالبات أثناء تعلم وتطبيق هذه الفعالية .

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على واقع التردد النفسي لطالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢- التعرف على التردد النفسي وعلاقته بالإنجاز الرقمي لفعالية ركض ١٠٠ م حواجز لطالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢ - إجراءات البحث:

٢ - ١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب (العلاقة الارتباطية) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه:

ان الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة المختارة. لذا فان اختيار العينة يرتبط دائماً بتمثيلها للمجتمع الأصلي وإمكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي أخذت منه، ويمثل مجتمع الأصل طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى والبالغ عددهم (٢٨١) طالب وطالبة أما، عينة البحث تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت عددها (٥٨) طالبة، كما تم استبعاد (٤) طالبات لعدم حضورهم لتصبح عدد العينة التجريبية (٤٨) طالبة وعدد أفراد العينة الاستطلاعية (٥) طالبات. وكما مبين في الجدول (١):

جدول (١) يبين لنا افراد مجتمع الاصل وعدد افراد مجتمع البحث وعدد افراد مجاميع البحث الثلاثة ونسبتهم المئوية

ت	المجتمع والعينة المستخدمة بالبحث	العدد	النسبة المئوية
١	مجتمع الأصل	٢٨١	% ١٠٠
٢	عينة البناء	٥٣	% ١٠٠
٣	عينة المجموعة التجريبية	٤٨	% ٩١
٤	عينة الاستطلاعية	٥	% ٩

٢-٣ أجهزة وأدوات ووسائل جمع المعلومات:

- حاسبة نوع (dell).
- ساعة توقيت عدد ١ كاسيو الكترونية.
- حواجز عدد ١٠.
- شريط لاصق أرضي.
- صافرة عدد ٢.
- اعلام عدد ٢.
- استمارة تسجيل النتائج.
- جهاز موبايل للتصوير نوع (duos) .
- شبكة المعلومات الانترنت.
- المقابلات الشخصية.
- فريق العمل المساعد.
- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياسات الملاحظة والتجريب.

٢-٣-١ مقياس التردد النفسي:

استخدم الباحث مقياس التردد النفسي والذي قام ببنائه

(عبد الحسين: ١٩٩٩: ١٦٧)

على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. اذ تم عرضه على مجموعة من السادة الخبراء من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي وقد تم تحديد ملائمة هذا المقياس للبحث الحالي تضمن هذا المقياس استبيان يتكون من (٥١) فقرة يتعلق بالتردد النفسي وتضمن المقياس على بدائل الإجابة وهي (تتطبق عليّ تماماً ، تتطبق عليّ ، تتطبق عليّ أحياناً ، لا تتطبق عليّ ، لا تتطبق عليّ تماماً) وتمثل مفتاح المقياس بإعطاء القيم (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) للبدائل الايجابية والقيم (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) في الحالة السلبية (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) وكانت اعلى درجة يحصل عليها المجيب هي (٢٥٥) واقل درجة يحصل عليه هي (٥١).

٢-٣-٢ الاختبارات المستخدمة:

صمم الباحث استمارة تسجيل للتعرف على زمن انجاز طالبات المرحلة الرابعة في فعالية (١٠٠) متر حواجز.

٢-٣-٣ مواصفات الاختبارات (علاوي: ٢٠٠٢: ٣٦٦):

اختبارات (١٠٠ م) ركض حواجز :

- _ اسم الاختبار - اختبار ركض (١٠٠ م) حواجز .
- _ الهدف من الاختبار - قياس زم الانجاز من البداية حتى الحاجز الاخير .
- _ الأدوات والإمكانات - استخدام ١٠ حواجز - مجال ركض - صافرة - ساعة توقيت .
- _ طريقة الأداء - من وضع البداية حتى واجتياز أول حاجز والركض بين الحواجز ومن الحاجز الأخير حتى خط النهاية.
- _ طريقة التسجيل - يسجل زمن انجاز الطالبة من خط البداية الجالسة حتى وصول الطالبة إلى خط النهاية.

٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٤/٤/٢٠٢٤ على عينة مكونة من (٥) طالبة من عينة البحث وضمن مجتمع البحث. وكان الهدف منها هو:

١- التأكد من وقت إجابة المفحوص والخاص بفقرات المقياسين.

٢- التحقق من استيعاب المدرء لفقرات المقياس.

٣- التأكد من المعلومات التي قد ترافق إجراء البحث.

٢-٥ صدق المقياسين:

يعكس هذا الصدق مدى انسجام فقرات المقياس مع موضوعه ومفاهيمه، أي مدى قياس الاستبيان لما وضع من اجله ويشير (ايبيل Abel) الى ان عرض الفقرات على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها تعد افضل طريقة في استخراج الصدق

(Elbe: ١٩٧٢: ٥٥٦)

كما ويعد الاختبار صادقاً اذا تم عرضه على عدد من المختصين او الخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكمه بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة.

(الزويد: ١٩٩٢: ١٨٤)

وقد تم عرض الاستبيان على عدد من المختصين بعلم النفس الرياضي بصيغته الأصلية. وطلب منهم إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى صلاحية الفقرات له. بالإضافة أو التعديل ما يروونه مناسباً وقد أبدى الخبراء ملاحظاتهم وآرائهم والتي أسفرت عن ملاحظات قيمة اقتضت الضرورة الى تعديل بعض الفقرات. وقد اخذ الباحث نسبة اتفاق الخبراء على ٧٥% من نسبة التعديل. اذ يشير (بلوم) على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (٧٥%) من آراء المحكمين في قياس صدق الاختبار

(بلوم: ١٩٨٦: ١٢٦)

لذا أصبح مقياس التردد النفسي يتكون من (٥١) فقرة بصيغته النهائية.

٢-٦ ثبات المقياسين:

يعرف معامل ثبات الاختبار بأنه عبارة عن وجود معامل ارتباط بين نتائج الاختبار إذا ما أعيد أكثر من مرة على العينة نفسها. أو انه الاتساق في النتائج أو الاستقرار في الإجابة على المقياس

(الزويبي: ١٩٨١: ٢٠) لذا تم

الحصول على معامل ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية. ومن ثم إجراء معاملة سبيرمان براون التصحيحية للتحقق من الثبات ككل وكانت قيمة الثبات (٠,٨٥) وهي نسبة ثبات عالية يمكن الاستعانة بها.

٢-٧ التجربة الرئيسية:

أجريت التجربة الرئيسية يوم الاربعاء المصادف ٢٠٢٤/٤/١٧ وتم توزيع استمارات المقياس على عينة البحث والبالغة (٥٢) طلبة. وكانت الاستمارات مكتملة الاجابة.

٢-٨ الوسائل الاحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) في تحليل البيانات.

٣ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض نتائج المقاييس والاختبارات لعينة البحث:

لأجل تحقيق أهداف البحث وفروضه في معرفة مدى أهمية التردد النفسي وعلاقته بالإنجاز الرقمي في فعالية ١٠٠م حواجز لدى أفراد عينة البحث، قام الباحث بعرض النتائج التي توصل إليها وتحليلها لمعرفة الفروض ووقائعها ودلالاتها الإحصائية في اختبار ١٠٠م حواجز.

الجدول (٢) يبين حجم العينة والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيري البحث

وصف المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	س ف	ع ف	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
التردد النفسي	درجة	١٥٥,٩٥	١٤,١٥١	٢,٦٢٧					
١٠٠م حواجز	ثانية	٣١,٩٣	٣,٧٥١	٠,٦٩٦	١٢٤,٠٣٤	١٥,٣٠٤	٤٣,٦٤٤	٠,٠٠٠	معنوي

٣-٢ المناقشة:

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن أكثر أفراد العينة غير معد إعداداً جيداً نفسياً وبدنياً ومهارياً لإنجاز هذه الفعالية، وكذلك ظهور بعض السمات النفسية التي أثرت على الانجاز لهذه الفعالية وهذا يدل على عدم وجود خبرة في هذا المجال من الفعاليات وعدم وجود احتكاك رياضي وقلّة المشاركات الرياضية أثر وبشكل واضح على ارتفاع التردد النفسي لهذا الانجاز في فعالية (١٠٠) متر حواجز وهذا ما أكد عليه نزار الطالب "أن الرياضي كلما امتلك خبرة وممارسة في هذا المجال الرياضي وتكيف على أجواء المنافسة سيكون لديه تكيف نفسي جيد لا جواء المنافسات الرياضية وهذا بدوره سيؤدي إلى مستوى ايجابي للتردد النفسي قبل المنافسة".

(الطالب: ١٩٩٢: ٢٤٨)

ونظراً لأن أغلب افراد عينة ابحت ليست لهم خبرة سابقة بفعالية ركض ١٠٠م حواجز للنساء ولم يشاركوا في المسابقات الخارجية الا من خلال الدروس لهذه الفعالية في الكلية اثر على الانجاز الرقمي وارتفاع صفة التردد النفسي لدى الطالبات وهذا ما ذكره نزار الطالب وكامل طه الويس (١٩٩٣م) : "ان للخبرة السابقة اثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي قبل المنافسة ، ان الخبرة القليلة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي الى حالتي (حمى البداية) وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة او مخفية فيها"

(الطالب: ١٩٩٣: ٢٢٩).

وكذلك ما أكدته فراس حسن عبد الحسين "ان من بين العوامل التي تساعد على ظهور التردد النفسي هو قلة الخبرة في مجال اللعب"

(عبد الحسين: ١٩٩٩: ١٣١).

ويرى الباحث ان للأعداد النفسية الجيد الاثر البالغ والفعال على مستوى التردد النفسي الذي هو أحد السمات النفسية التي تؤثر سلباً على الانجازات الرياضية وخصوصاً في الفعاليات والنشاطات التي تخوف وتزيد من الصراع النفسي خلال التجارب والدروس والتدريبات وهذا ما ذكره كامل طه الويس (١٩٩١م)، "فان الإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية والحتمية في الوحدات التدريبية، وبدونه يصعب إحراز النتائج الرياضية الجيدة"

(لويس: ١٩٩١: ١٠٣).

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- التردد النفسي ظهر بوضوح على كافة طالبات عينة البحث ولكن بنسب مختلفة، وهنالك تأثير على الانجاز في فعالية ركض ١٠٠م حواجز للنساء لوجود سمة التردد النفسي لدى أفراد عينة البحث،
- ٢- وهنالك علاقة ارتباطية عكسية كلما زاد التردد النفسي قل الانجاز الرقمي وهذا ما ظهر على عينة البحث.

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة الاهتمام والتأكيد على الاعداد النفسي الجيد من قبل المدرسين ومدربي العاب القوى عند أداء فعالية ركض ١٠٠م حواجز للنساء للتخلص من التردد النفسي.
- ٢- وضع مناهج إرشاد تربوي من أجل التخلص من سمة التردد النفسي.
- ٣- ضرورة توسيع المشاركة في البطولات المحلية والوطنية وحتى في سباق الجامعة للطالبات من أجل اكتساب المعرفة والخبرة والممارسة والاحتكاك لتعزيز الجانب النفسي والتكيف وعدم القلق والخوف من هذه الفعالية.
- ٤- وإجراء مثل هذه الدراسة على الفرق النسوية في الفعاليات الرياضية الصعبة مثل رفع الأثقال المصارعة السباحة والقفز إلى الماء والملاكمة لاكتشاف مستوى التردد النفسي عند اللاعبات.

المصادر

- ريسان خريبط وناهدة رسن؛ علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة البصرة، ١٩٨٨م).
- فراس حسن عبد الحسين؛ بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير غير منشورة: (جامعة البصرة، ١٩٩٩م).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس؛ ط ١ القاهرة دار الفكر العربي، ٢٠٠٢).
- نادر الزيود وهشام عليان؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية الرياضية؛ ط ٢، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ١٩٩٢.
- بنامين بلوم (آخرون)؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة، محمد امين وآخرون؛ مطابع المصري الحديث، القاهرة، ١٩٨٦.
- عبد الجليل إبراهيم الزوبعي وآخرون؛ الاختبارات والمقاييس النفسية؛ مطبعة جامعة الموصل، الموصل، ١٩٨١.
- نزار الطالب وكامل طه لويس؛ علم النفس الرياضي، (بغداد، دار الحكمة للطباعة، ١٩٩٣).
- فراس حسن عبد الحسين؛ بناء ومقياس التردد النفسي في المجال الرياضي، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة ١٩٩٩م.
- كامل طه لويس، علم النفس الرياضي، (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة الموصل ١٩٩١م).

الملحق (١) مقياس التردد النفسي

ت	الفقرات	تتطبق عليّ تماماً	تتطبق عليّ	لا تتطبق عليّ تماماً	لا تتطبق عليّ
١	أتردد عندما أشعر بضعف في المباراة المراد أدائها .				
٢	قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد.				
٣	أتردد عندما أزالو نشاطاً رياضياً لا أحبه ولا أرغب فيه.				
٤	أتردد في أداء الحركة الرياضية إذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة.				
٥	أمتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب .				
٦	احساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزولة التمارين والألعاب الرياضية.				
٧	ثقتي بنفسي تجعلني لا أتردد في أداء اللعبة.				
٨	أتردد عندما يسخر البعض مني.				
٩	وجود الأجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا أتردد في أداء الألعاب الرياضية.				
١٠	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في أداء اللعبة.				
١١	أمتلك حيوية ونشاط يساعدني في أداء اللعبة الرياضية.				
١٢	بسبب امتلاكي إعداد نفسي عالياً أمارس الألعاب الرياضية بدون تردد.				
١٣	شجاعتني تجعلني غير متردد في أداء الحركات الرياضية.				
١٤	درجة تقييد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني متردد في أدائها.				
١٥	عندما أعرف الغاية من اللعبة فأنتني لا أتردد في أدائها.				
١٦	أتردد في أداء اللعبة الرياضية عندما أشعر باني غير مواظب على التدريب.				
١٧	لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسياً.				
١٨	أتردد عندما يراودني شعور بالفشل.				
١٩	تعتريني حالات أشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة				

					الألعاب الرياضية.	
					أشعر بالتردد بأداء اللعبة عندما لا أحصل على حوافز معنوية .	٢٠
					خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا أتردد في أداء الألعاب الرياضية.	٢١
					أتردد عندما أتوقع أن مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب.	٢٢
					شعوري بالخوف من الفعالية أو الجهاز يسبب لي ترددا في أداء الألعاب.	٢٣
					احساسي بالملل يبعدني عن مزاولة الألعاب الرياضية.	٢٤
					أقلق من أداء الفعالية.	٢٥
					لا أبالي بنتيجة الأداء النهائية.	٢٦
					أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات.	٢٧
					شخصيتي هي السبب في ترددي.	٢٨
					عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطيء في إتخاذة .	٢٩
					أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها.	٣٠
					التغير المفاجئ في العادات اليومية تجعلني لا أرغب بأداء الألعاب الرياضية.	٣١
					تعرضي للأجهاد يجعلني متردد في الأداء.	٣٢
					أتردد عندما يطلب مني منافسة ذو شهرة عالية المستوى.	٣٣
					أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى.	٣٤
					عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني أتردد في أداء الفعالية المكلف بها.	٣٥
					الفشل المتكرر يسبب لي التردد في أداء النشاط الرياضي.	٣٦
					إعدادي البدني غير الجيد يسبب ترددي في الأداء.	٣٧
					شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة الرياضية المكلف بها.	٣٨
					لا أستطيع السيطرة على أعصابي في المواقف الحرجة.	٣٩
					نمطي الجسمي يجعلني أتردد في أداء اللعبة أو	٤٠

					التمارين.	
					عندما لا يكون إحساسي جيد فأنتني لا أرغب بممارسة اللعبة الرياضية.	٤١
					أمتلك روحا معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد.	٤٢
					أتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الغدر والذم.	٤٣
					خجلي سبب ترددي في ممارسة الألعاب الرياضية.	٤٤
					إنني متقائل.	٤٥
					رداءة التجهيزات التي أظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني أتردد في أداء الفعاليات الرياضية.	٤٦
					الظروف المناخية تجعلني أتردد.	٤٧
					لا أشعر بالتردد من أداء الفعالية عندما أمتلك روح الأمل في الفوز.	٤٨
					أتردد عندما أتعرض لإحباط ما.	٤٩
					كفاحي لا يجعلني مترددا في الاداء.	٥٠
					أشعر بالتردد في أداء الفعالية أو التمرين عندما أشاهد جمهورا غفيرا.	٥١