

روح التحدي وعلاقته بالتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية

م. أيه هيثم خزعل

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على روح التحدي والتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية، والتعرف على العلاقة بين كل من روح التحدي والتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية. استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لحل مشكلة بحثها. اختيرت طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المستنصرية المرحلة الثانية لعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (30 طالبة) كعينة للبحث وذلك أصبحت عينة البحث عددهم (20) طالبة ونسبة مئوية قدرها (66.66%) من مجتمع الأصل. استنتج البحث أن أغلب الطالبات يتمتعون بمستوى جيد وفعال وإيجابي من روح التحدي والتوجه نحو المنافسة في الألعاب الرياضية، ويوجد هناك علاقة طردية بين روح التحدي والتوجه نحو المنافسة. واوصت الدراسة بإجراء دراسة مماثلة على فئة لاعبين متقدمين والناشئين لمختلف الألعاب الرياضية.

Abstract

**The spirit of challenge and its relationship to the orientation towards
competition among students of the Faculty of Physical Education and Sports
Sciences - Al-Mustansiriya University**

By

Aya Haitham Khazal

The aim of the research is to identify the spirit of challenge and the orientation towards competition among the students of the College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Mustansiriya University, and to identify the relationship between each of the spirit of challenge and the orientation towards competition among the students of the College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Mustansiriya University. The descriptive approach was used in the survey method and correlations To solve the problem of her research. Female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Mustansiriya University, were selected in the second phase of the academic year (2022-2023), and they numbered (30 students) as a sample for the research, so the research sample became (20) students, with a percentage of (66.66%) from the society the origin. The research concluded that most of the female students have a good, effective and positive level of spirit of challenge

and orientation towards competition in sports, and there is a direct relationship between spirit of challenge and orientation towards competition. The study recommended conducting a similar study on the category of advanced and junior players for various sports.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن علم النفس الرياضي هو احد المجالات المهمة في النشاط الرياضي وصاحب الدور الاساسي والمهم في معالجة الكثير من الامور التي تعترض الرياضيين وتحقيق المستوى المنشود لهم في جميع الفعاليات الرياضية ، وهذا يسهم في بناء شخصية اللاعب وبشكل متكامل ليكون اكثر استعدادا وتهيئة للتعامل مع الظروف التي تواجهه، لذلك اخذت الباحثة دراسة ادق التفاصيل في بناء الشخصية والتي تعتبر روح التحدي من سماتها الأساسية في بنائها لأنها تشكل مجموعة من الصفات كالشجاعة والصبر والاقدام والمجازفة والامل والثقة بالنفس وغيرها من السمات التي تساعد للوصول الى مستويات العليا لتحقيق الأهداف المطلوبة ، وان كثير من الألعاب الرياضية ، وان الرياضة تعتمد بشكل فعال على قدرات الفرد البدنية والنفسية، ويعد العامل النفسي مهما لتطور الطالبات وتساعد على تشجيعهم على مواجهة المنافسات ، لذا ان التطور والرقى يسهم الفرد ودفعه نحو المزيد من المواجهة هذه التحديات والضغوط الخارجية والتغلب عليها ، وان الفرد لا يتطور في التحديات الا في التغلب عليها والقدرة على التحكم فيها ، وان خلو الفرد من التحديات والاثارة والتحفيز يؤدي الى الشعور بالملل ، فضلا عن ذلك ابعاد التوجه نحو المنافسة تساعد الطالبات على بذل الجهد والتدريب للوصول الى البعد المناسب وضمن امكانياتهم وبعيدا عن إيذاء المنافس ، لذا نلاحظ ان الطالبات يستنزفن الجهد والطاقة ويواصلن المشاركة وزيادة قدراتهم البدنية واحساسهم بالمسؤولية نحو ذواتهم للارتقاء والتقدم نحو الأفضل.

وأن العامل النفسي مهما للطالبات لكونه يمثل الركن الأساسي في جميع المنافسات واستعدادهم وتهيئتهم للتعامل مع جميع الظروف التي تواجههم سواء خلال التدريب والمنافسات، وان المستوى الأداء المهاري متقاربا بين طالبات لكن الجانب النفسي يختلف من طالبة الى أخرى وهذا ما يميز مستوى روح التحدي عندهم ، فذلك سوف نشاهد وتقدم وتطور ملحوظ للجوانب النفسية ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على روح التحدي وعلاقته بأبعاد التوجه نحو المنافسة.

2-1 مشكلة البحث:

ان روح التحدي سمه مهمه واساسية تتصف بها شخصية الفرد وتسيطر عليها معظم سلوكياته في مواقف اللعب لمختلف الألعاب الرياضية وأيضاً تساعد للوصول الى افضل النتائج كونها تمثل مجموعة من مكونات الشخصية مجتمعة معا داخل شخصية الطالبة وخاصة في مواجهة المنافسات، ونتيجة لعدم توافر معلومات حول روح التحدي عند طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية، لذلك وجدت مشكلة او أمور مبهمه او غير واضحة بين روح التحدي وابعاد التوجه نحو المنافسة وان الكشف عن هذه السمه عندهم وهذا يتطلب دراسته وكذلك علاقة مواجهه نحو ابعاد المنافسة ، وهنا جاءت مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على روح التحدي والتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية.

2- التعرف على العلاقة بين كل من روح التحدي والتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية.

1-4 فرض البحث:

1- هناك علاقة ارتباط بين كل من روح التحدي والتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة المستنصرية للعام الدراسي 2022-2023.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2022/10/9 ولغاية 2023 /1/12.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المستنصرية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

ان اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة او لتحقيق الهدف من اهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث ولهذا اختارت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لحل مشكلة بحثها وذلك لملائمته طبيعة المشكلة اذ ان الدراسات المسحية "هي احد اساليب البحث الوصفي التي من خلالها يتم جمع المعلومات والبيانات عن ظاهرة ما وذلك بقصد التعرف عليها ودراستها وتحديد الوضع الحالي لها حيث ان الاسلوب المسحي يدرس الواقع كما هو"⁽¹⁾ وان طبيعة الظاهرة والاهداف الموضوعية تفرض على الباحثة اختبار المنهج المناسب لأنه " فن التنظيم الصحيح من الافكار العديدة اما من اجل الكشف عن الحقيقة حين نكون بها جاهلين او البرهنة للآخرين حين نكون بها عارفين"⁽²⁾

2-2 مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث وان العينة "هي ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً"⁽³⁾. واختيرت العينة طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المستنصرية المرحلة الثانية لعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (30 طالبة)، وتم استبعاد (5) منهم لعدم الالتزام بالحضور و تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (5) طالبات من غير العينة ولم يخضعوا للتجربة الرئيسية ، لذلك أصبحت عينة البحث عددهم (20) طالبة ونسبة مئوية قدرها (66.66%) من مجتمع الأصل.

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1- ساعة توقيت عدد (1)

2- لا بتوب نوع (Hp) عدد (1)

3- أدوات مكتبية (أقلام وأوراق وغيرها)

2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

1- ذوقان عبيدات وعبدالرحمن وآخرون: البحث العلمي، الأردن، عمان، دار الفكر للنشر وتوزيع، 1988 ، ص201

2- ابراهيم بن عبد العزيز: مناهج وطرق البحث العلمي، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2015، ص70.

3- جمال زكي والسيد ياسين: أسس البحث الاجتماعي، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 1962 ، ص76 .

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- الاختبارات والمقاييس.

2-4 الاجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اجراءات اختبار مقياسي روح التحدي والتوجه نحو المنافسة:

استعملت الباحثة مقياس روح التحدي والتوجه نحو المنافسة للباحثة (المياء يحيى عطوان)، ويتكون مقياس روح التحدي من (60 فقرة)، ويجب عنها المفحوصين وفق خمسة بدائل وهي (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)، اما مقياس التوجه نحو المنافسة يتكون من (25 فقرة) يجب عنها المفحوصين وفق خمسة بدائل وهي (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية للمقياسي البحث:

بعد ان وضعت الباحثة التعليمات الخاصة بالمقياسين قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/10/30 في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية للكشف عن مايتي:

1-التأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياسيين للأفراد العينة.

2-التعرف على ظروف تطبيق المقياسين ومايواجههم من صعوبات.

3-التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياسيين من قبل افراد العينة.

4-استخراج معامل الثبات.

وقد اكتشفت التجربة عما يأتي:

ان التعليمات كانت واضحة وصحيحة من قبل افراد العينة، والفقرات كانت واضحة وكان المقياسيين مناسبين للعينة ، وان الوقت المستغرق للتطبيق والاجابة عليهم كان ما بين (13-18 دقيقة)، وقد تم استخراج معامل الثبات ،وبذلك اصبح المقياسيين جاهزين للتطبيق . *

2-4-3 التجربة الرئيسية لمقياسي روح التحدي والتوجه نحو المنافسة:

تم تطبيق المقياسيين على افراد العينة البالغ عددهم (20) طالبة ، وبتاريخ 2022/11/24.

2-5 الوسائل الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية (spass).

(*) ملحق رقم واحد

3- عرض ومناقشة النتائج:

قامت الباحثة بعرض النتائج التي تم الحصول عليها من خلال تنفيذ البحث بعد معالجته احصائيا.

3-1 عرض نتائج روح التحدي وعلاقته بالتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المستنصرية بالجدول ادناه:

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسيين روح التحدي والتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المستنصرية

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف	قيمة ر	قيمة sig	الدالة
---	---------	---------------	----------	--------	----------	--------

			المعياري			
1	روح التحدي	215,20	4,51	0,70	0,000	معنوي
2	التوجه نحو المنافسة	120,18	3,27			

يتبين من الجدول رقم (1) لنا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمتغيرات البحث المستخرجة من الإجابات الطالبات عن كل مقياس ، وان الوسط الحسابي لروح التحدي قد بلغت قيمته (215,20) درجة وهو مؤشر جيد يؤشر حالة روح التحدي ، اما درجة الانحراف المعياري البالغ بلغ قيمته (4,51) فتؤشر تباينا ملحوظا بين الطالبات بعضهم عن بعض وهو امر طبيعي يرجع لطبيعة نشأة كل منهن والظروف التي تعرض لهن وغيرها من الأسباب الشخصية والاجتماعية لكل منهن ، حيث ان محصلة تحديه للظروف التي يواجهها وإظهار شخصيته وإبرازها وتنميتها، والشخصية المتحدية شخصية نشطة ومثابرة، وهو كذلك ذو ثقة عالية بنفسه، يتحمل المسؤولية، ويبحث دائماً عما هو جديد ويعمل جهده على تحقيق أحلامه، وهو دائم التفكير ودائم العمل، ولا يثنيه عن الوصول إلى أهدافه أي عائق مهما كان⁽¹⁾.

وان الوسط الحسابي لمقياس التوجه نحو المنافسة قد بلغ قيمته (120,18) درجة وهو مؤشر عالي لطالبات في توجههم نحو المنافسة الذي يتمتع به، حيث يجسد العينة الطالبات يتميزون بسمات مميزة من التوجه نحو المنافسة ، لذا نرى بان هذه الدرجة تعبر عن الواقع جيد وسليم لهؤلاء الطالبات ، حيث ان سلوك الرياضي هو أساس في المنافسات الرياضية ، وبذلك يكون التنافس عنصراً فعالاً ورئيساً في الحياة الرياضية ، اما الانحراف المعياري قد بلغت قيمته (3,27) وان هذه الحالة قريبة من التشابه الذي يميز هؤلاء الطالبات، وان القدرة على مواجهه يكتشف الطالبات هنا قدراتهم وكيفية مواجهه هذه القدرة نحو انجاز المهام التي يتكلف بها او يسعى اليها وهذا يعكس بالنسبة لهن كفاءة عالية ونجاح شخصي لهم.

1- فرحان محمد: أساسيات علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، ط1، عمان، دار الحامد، 2006، ص23.

حيث اكدت أيضا (اخلاص) هو ان مساعدة الفرد على فهم نفسه على النحو الافضل ، وايضا فهم المشكلات التي يعاني منها ، وتزويده بالمهارات اللازمة التي تمكنه من استغلال ما لديه من امكانيات ومهارات واستعدادات وقدرات وكذلك مساعدته على تحديد اهدافه في ضوء امكاناته الشخصية والبيئية واختيار الطرائق المناسبة لتحقيق تلك الاهداف مما يمكنه من حل مشكلاته بأسلوب علمي وعملي الامر الذي يؤدي الى توافقه مع نفسه ومع مجتمعه ويمتعه بالصحة النفسية⁽¹⁾.

من خلال الجدول يبين لنا الارتباط الموجود روح التحدي والتوجه نحو المنافسة بلغت (0,000) مما يدل على معنوية الارتباط وذلك لكون قيمة) sig (0.000) اصغر من مستوى الدلالة(0,05) ، مما يعني أنه كلما روح التحدي الطلاب أزداد معها توجههم نحو المنافسة وهو أمر طبيعي إذا أدركنا أن روح التحدي يعطي دوافعا قوية للتوجه نحو المنافسة ، حيث قال (نزار الطالب) ان المدرب الجيد هو الذي يستطيع تفهم هذه العوامل وتأثيرها على اللاعب بغرس روح التحدي والاصرار ومواجهة العوائق في سبيل الوصول الى ما يطمح له⁽²⁾، وأن الشخصية المتحدية ترى النجاح قريبا منها تؤمن بالتطور والتقدم ولا تستسلم للصعوبات والعوائق ولا تصطدم بالفشل بل تتجاوزه ، لها أثرها الفاعل في الحياة والاجتهاد والمثابرة لا تغيب عنها⁽³⁾. وكذلك استعداد الطالبات الى مواجهه التحديات والمنافسات للوصول الى أهدافهم من خلال مواجهه الصعوبات على مختلف مجالات الحياة الرياضية، وأن " استعداد الفرد للتنافس في موقف ما

من مواقف الانجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز والتي نتج عنها نوعاً معيناً من النشاط والفعالية والمثابرة" (4)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1- أن اغلب الطالبات يتمتعون بمستوى جيد وفعال وإيجابي من روح التحدي والتوجه نحو المنافسة في الألعاب الرياضية.

2- يوجد هناك علاقة طردية بين روح التحدي والتوجه نحو المنافسة.

3- كلما زادت روح التحدي والتوجه نحو المنافسة لدى الطالبات كلما كانت النتائج أفضل وبشكل احسن.

1- اخلاص محمد عبد الحفيظ : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مطابع امون ، 2002 ، ص13.

2- نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000، ص 234.

3- عبد العال ،حسن إبراهيم : التربية الإبداعية ضرورة وجود ، ط1، عمان، دار الفكر، 2004، ص54.

4- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، ط6، القاهرة ، دار المعارف، 1978، ص251.

4-2 التوصيات:

1- اجراء دراسة مماثلة على فئة لاعبين متقدمين والناشئين لمختلف الألعاب الرياضية.

2- اجراء مقارنه بين الطلاب والطالبات في مختلف الفعاليات الرياضية.

3- الاهتمام بالأعداد النفسي او الجانب النفسي للطالبات والطلاب واللاعبين لجميع الفئات ولمختلف الفعاليات الرياضية.

المصادر

1- ذوقان عبيدات وعبدالرحمن وآخرون: البحث العلمي، الاردن، عمان، دار الفكر للنشر وتوزيع، 1988 .

2- ابراهيم بن عبد العزيز: مناهج وطرق البحث العلمي، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2015، .

3- جمال زكي والسيد ياسين: اسس البحث الاجتماعي، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 1962 .

4- فرحان محمد: أساسيات علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، ط1، عمان، دار الحامد، 2006.

5- خلاص محمد عبد الحفيظ : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مطابع امون ، 2002 .

6- نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000.

7- عبد العال، حسن إبراهيم: التربية الإبداعية ضرورة وجود ، ط1، عمان، دار الفكر، 2004.

8- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، ط6، القاهرة ، دار المعارف، 1978.

9- وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.

الملحق 1

مقياس روح التحدي والتوجه نحو المنافسة :

عزيزتي الطالبة: يهدف هذا المقياس إلى معرفة تقدير الذات ، أرجو أن تجيبي بكل دقة وصراحة على كل عبارة من عبارات المقياس ، و تبيني لنا رأيك الشخصي بصدق وأمانة و كما تشعر به أنت وحسب البدائل الخمسة الموضحة في كل عبارة جاءت في المقياس.

تعليمات الإجابة:

- 1- أجب عن الفقرات كافة.
- 2- ليست هناك إجابة صحيحة و إجابة خطأ.
- 3- بعد قراءة كل فقرة ستجد أمامك خمسة بدائل.
- 4- ضع علامة (x) في المربع تحت البديل الذي يتفق معك في كل فقرة من فقرات المقياس .
- 5- الإجابة عن هذا المقياس لأغراض البحث العلمي فقط. شاكرين تعاونكم معنا

مقياس روح التحدي

ت	الفقرات	بدرجه كبيره جدا	بدرجه كبيره	بدرجه متوسطة	بدرجه قليله	بدرجه قليله جدا
1	يهمني جدا الاداء بأقصى طاقاتي					
2	اتوقع ان يفتح لي الانجاز العالي ابواب المستقبل					
3	اسعى دائما اكون بمستوى الطلاب المتميزين					
4	لا اهتم بتثقيف نفسي					
5	لا ابذل اقصى جهدي في التدريب والمنافسات					
6	امتلك قوه وجراه خلال المنافسة					
7	احلم بالمركز والمكانة العالية بالمجتمع الرياضي					
8	لا املك الشجاعة للأقدام على تمرين معقد					
9	يمثل الفوز هدف اطمح له دوما					
10	لدي قدره على تحمل المسؤولية					
11	اتمنى ان اصبح مشهورا بالمستقبل					
12	الرغبة في انجاز كل اهدافي					
13	انا من النوع الذي يستسلم بسهولة في المنافسة					
14	اطمح ان اكون احسن طالب بالمنافسة					

					15	لدي امكانيات اعادة الاداء بجوده لأحراز الفوز بالمنافسة
					16	اصمم على الفوز على الرغم من الصعوبات
					17	اخشى المنافس الذي يوجهني
					18	يتحسن ادائي كلما زادة الصعوبة في الأداء
					19	تظهر قدراتي بالمواقف الحساسة في المنافسة
					20	الساحة والميدان مثيره يتطلب الاستمرار بها
					21	اتنافس بحماس بحالة وجود تحدي من منافس
					22	لا اعمل على حل الصعوبات التي توجهني
					23	اتجنب تحدي المنافسين الاقوياء
					24	لا استطيع التدريب العنيف لفترات اسبوعيا
					25	استمتع بالمنافسة اكثر من التدريب
					26	لا اتصف بالإصرار عند خوضي المنافسات
					27	لا انجز بدقه كافة المهام بالتدريب
					28	اتنافس بقوه عند محاولة انجاز هدف معين
					29	اسعى دائما لتفوق على المنافسين
					30	احاول ان اقدم اداء افضل من الاداء السابق
					31	افضل ممارسة رياضتي على أي عمل اخر
					32	التدريب الجدي يمكنني من التغلب بالمنافسة
					33	القدرة بقيام اداء ناجح بعد اداء فاشل بفعاليتي
					34	ليس لدي الرغبة بالتفوق والانجاز في

					فعالياتي	
					35 لا اتميز بالجدية والمثابرة لتحقيق الفوز	
					36 استمر بالتدريب مهما تعرضت الى انتقادات	
					37 اتحمل صعوبة أي عمل يراه الآخرون صعب ولأيمكن تحمله	
					38 ارفض الاستسلام للتعب	
					39 قبل المنافسة الهامة اشعر بالتفاؤل	
					40 احاول بكل جهدي ان اكون افضل طالب	
					41 انا اخشى الهزيمة	
					42 قدرتي تحملي ضعيفة لضغط التدريب والمنافسة	
					44 لدي ثقة كبيرة في ادائي وامكانياتي	
					45 عندما تتراكم المتاعب لا استطيع التغلب عليها	
					46 اشعر بالخوف والارياك عندما لعب	
					47 احرص على عدم اثاره منافسي	
					48 لا اتحكم في انفعالاتي خلال المنافسة	
					49 اميل للبحث عن اسلوب جديد بالتدريب	
					50 اندمج مع الطالبات اكثر من الابتعاد عنهم	
					51 استطيع التركيز بشكل ايجابي بالمنافسات القادمة	
					52 انا دائم التفكير بكيفية تطوير مستواي الرياضي	
					53 لا أعقد علاقات وصدقات مع الآخرين	
					54 دائما اخذ الامور ببساطه ودون تعقيد	
					55 اكرر محاولات خاطئة ولا اصححها	
					56 اتعامل في يسر مع الآخرين	
					57 لا احتفظ بهدوئي عنده مضايقة الآخرين لي	

58	لا اقف عنده مستوى محدد بل ارجب الاحسن				
59	احاول ان افهم وجهة نظر زملاء الآخرين				
60	استبعد من تفكيري الهزيمة او الفشل بالمنافسة				

مقياس التوجه نحو المنافسة

ت	الفقرات	بدرجه كبيره جدا	بدرجه كبيره	بدرجه متوسطه	بدرجه قليله	بدرجه قليله جدا
1	انا اتنافس بقوة واصرار					
2	التنافس صفه رائعه بالنسبة لي					
3	الفوز هو الغاية التي اطمح اليها					
4	هزيمتي للمنافسين امر هام بالنسبة لي					
5	احدد اهدافي التي اطمح الوصول بالمنافسة					
6	لتحقيق هدف معين اتنافس بقوة عالية					
7	انتظر بفارغ الصبر اشتراكي في المنافسة					
8	في المنافسة اكافح بأقصى مااستطيع من جهد					
9	عندما اتنافس اظهر كل امكانياتي					
10	لا اخشى اللعب مع المنافسين الآخرين					
11	لدي رغبة بالتفوق والنجاح برياضتي					
12	طموحي ان اكون افضل الطالبات					
13	اميل الى تحدي المنافسين لاختبر قدراتي					
14	اقدم كل امكانياتي لكي انجح في رياضتي					
15	انا طالب لا اشك بقدراتي مع الآخرين					
16	انتظر المنافسة بكل شوق لاختبار					
17	لا استسلم بسهولة ولو فرق الخسارة كبير					
18	انا لا احب الخسارة					

					19	اشعر بالفرح والفخر عندما افوز
					20	اشعر بقيمة نجاحي عندما افوز
					21	عندما يكون لدي هدف محدد ابذل كل طاقتي
					22	احاول دائما ان احقق اهدافي الشخصية
					23	عندما اقدم افضل ما لدي فهمهم بالنسبة لي
					24	لاظهار قدراتي عليه تحديد هدف معين واحاول تحقيقه
					25	احس بضيق عندما يهزمني الخصم