



Psychological Hesitation and its relationship to the accuracy of the volleyball serve among players at the Specialized School for Talent Care

Mustafa Faleh Hassan Habib^{*1} , Assan Hassan Jawad² ,

Yasser Samir Mahdi³ , Samer Saadoun Abdul Redha⁴ 

^{1,4} University of Diyala. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

^{2,3} University of Diyala. College of Education Al-Muqdad, Iraq.

*Corresponding author: Mr.darkmemo@gmail.com

Received: 26-03-2025

Publication: 28-06-2025

Abstract

The aim of the research is to identify the level of psychological hesitation among volleyball players in specialized schools for talent care, and to study the relationship between psychological hesitation and the accuracy of executing the skill of serving in volleyball. The researchers used the descriptive approach using the method of correlational relations. The research sample included players from the specialized school for talent care in volleyball in Diyala Governorate, numbering (15) players, who represented the research community in a real way and at a rate of (100%). Researchers concluded that there is an inverse relationship between psychological hesitation and the accuracy of executing the serve skill in volleyball, where the higher the psychological hesitation, the lower the level of accuracy. Psychological hesitation clearly affects the players' concentration while executing the serve skill. This leads to an increase in errors in performance, as well as players with a low level of psychological frequency having a more stable and accurate performance in executing the serve compared to players with high levels of frequency. The researchers recommend designing psychological training programs aimed at reducing psychological anxiety among volleyball players through techniques such as mental relaxation, mental imagery, and self-confidence exercises. They also recommend instructing coaches to integrate psychological aspects into daily training and monitor the impact of psychological anxiety on players' performance, while providing psychological support when needed.

Keywords: Psychological Hesitation, Serving Skill, Volleyball, Specialized School..



**التردد النفسي وعلاقته بدقة تنفيذ مهارة الإرسال بالكرة الطائرة لدى لاعبي المدرسة
التخصصية لرعاية الموهبة**

م.م. مصطفى فالح حسن حبيب/العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م. اسان حسن جواد/العراق. جامعة ديالى. كلية التربية المقداد

م.م. ياسر سمير مهدي/العراق. جامعة ديالى. كلية التربية المقداد

مدرب رياضي سامر سعدون عبدالرضا/العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mr.darkmemo@gmail.com

تاريخ نشر البحث 2025/6/28

تاريخ استلام البحث 2025/3/26

المخلص

هدف البحث التعرف على مستوى التردد النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المدارس التخصصية لرعاية الموهبة، ودراسة العلاقة بين التردد النفسي ودقة تنفيذ مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، اما عينة البحث فقد تضمنت لاعبي المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة بالكرة الطائرة في محافظة ديالى البالغ عددهم (15) لاعباً مثلوا مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وبنسبة (100%)، استنتج الباحثون إلى وجود علاقة عكسية بين التردد النفسي ودقة تنفيذ مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، حيث كلما زاد التردد النفسي، انخفض مستوى الدقة، ويؤثر التردد النفسي بشكل واضح على تركيز اللاعبين أثناء تنفيذ مهارة الإرسال، مما يؤدي إلى زيادة الأخطاء في الأداء، فضلاً عن يتمتع اللاعبون ذوو المستوى المنخفض من التردد النفسي بأداء أكثر استقراراً ودقة في تنفيذ الإرسال مقارنةً باللاعبين الذين يعانون من مستويات عالية من التردد، ويوصي الباحثون بتصميم برامج تدريبية نفسية تهدف إلى تقليل التردد النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة من خلال تقنيات مثل الاسترخاء الذهني، والتصور العقلي، وتمارين الثقة بالنفس، وتوجيه المدربين لدمج الجوانب النفسية في التدريب اليومي ومراقبة تأثير التردد النفسي على أداء اللاعبين، مع تقديم الدعم النفسي عند الحاجة.

الكلمات المفتاحية: التردد النفسي، مهارة الإرسال، الكرة الطائرة، المدرسة التخصصية.

1-المقدمة:

أصبحت العلوم التربوية والنفسية من المقاييس الأساسية التي تعكس تطور الأمم ونهضتها الحضارية. وقد ساهم التقدم العلمي في المجال الرياضي، القائم على الأسس الحديثة، في تحقيق تطورات ملحوظة في مختلف الألعاب الرياضية، سواء الفردية أو الجماعية، وذلك بفضل الإنجازات الكبيرة التي أسهمت في رفع المستوى الرياضي، يُعد علم النفس الرياضي أحد العلوم التي لعبت دورًا بارزًا في هذا التطور، لما تقدمه العلوم النفسية من تأثير مهم على أداء الرياضيين بشكل عام، ولاعب الكرة الطائرة بشكل خاص، نظرًا لما تتمتع به هذه الرياضة من شعبية واسعة على مستوى العالم. وانطلاقًا من هذه الأهمية، أجرى العديد من المختصين في المجال النفسي دراسات دقيقة حول الانفعالات النفسية، سعيًا للاستفادة منها في تطوير الأداء الرياضي وتحقيق أعلى المستويات التنافسية، إذ أن التردد النفسي من أهم الجوانب النفسية تأثيراً في أداء المهارة الفنية بالكرة الطائرة وخاصة تلك المهارة التي لها علاقة مباشرة بنتائج المباريات كالإرسال (مصطفى، 2024، 211)

نظرًا لارتباط التردد النفسي بالأداء الرياضي، فمن الضروري أن يمتلك كل فرد شخصية قوية قادرة على التغلب على النزعات الفردية، إلى جانب الإسهام في تحقيق الإنجاز الرياضي من خلال بناء شخصية متماسكة. وهذا ما يساعد المدرب في تنظيم إعداد الرياضيين للمنافسة، وتعزيز مشاركتهم الفعالة عبر غرس التصميم على تحقيق الأهداف المنشودة، وضبط النفس أثناء الأداء، ويؤثر التردد النفسي بشكل مباشر على أداء اللاعب، مما يستدعي من المدرب إدراك المستوى الحقيقي لكل لاعب، والعمل على تقليل حدة هذا التردد للحد من تأثيره السلبي على الأداء الرياضي. ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية البحث في قياس مستوى التردد النفسي لدى اللاعبين، ودراسة علاقته بدقة تنفيذ مهارة الإرسال بالكرة الطائرة، بهدف تطوير استراتيجيات تساهم في تحسين أدائهم الرياضي.

شهدت رياضة الكرة الطائرة تطورًا ملحوظًا في الجوانب المهارية والخطية والنفسية، حيث يُعد الإعداد النفسي للاعبين من العوامل الأساسية في الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق النجاح الرياضي. لذا، فإن فهم آليات الإعداد النفسي وتطويره يُعد من أهم الأسس لتحسين مستوى اللاعبين وتعزيز قدرتهم التنافسية.

يُعتبر التردد النفسي أحد السمات النفسية المؤثرة بشكل كبير في تحقيق الانتصارات الرياضية، كونه صفة معقدة ومركبة تتأثر بالعديد من العوامل المتشابهة. ولذلك، من

الضروري أن يمتلك اللاعب القدرة على ضبط انفعالاته داخل الملعب، لما لذلك من تأثير مباشر على النتائج؛ فكلما كان اللاعب أكثر تماسكاً نفسياً، انعكس ذلك إيجابياً على أدائه، والعكس صحيح.

وتبرز أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على دور الإعداد النفسي في تحسين الأداء الرياضي. ومن خلال ملاحظة الباحثون للاعبين الكرة الطائرة، خاصة في المدارس التخصصية، لاحظ أن العديد منهم يعانون من تقلبات مزاجية، حيث يظهرون في بعض الأحيان بحالة عصبية شديدة، مما يؤثر سلباً على أدائهم داخل الملعب.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على مستوى التردد النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المدارس التخصصية لرعاية الموهبة.

2- دراسة العلاقة بين التردد النفسي ودقة تنفيذ مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.

2- إجراءات البحث:

2-1 **منهج البحث** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 **مجتمع البحث وعينته:**

اما عينة البحث فقد تضمنت لاعبي المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة بالكرة الطائرة في محافظة ديالى البالغ عددهم (15) لاعباً مثلوا مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وبنسبة (100%).

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- الملاحظة.
- الاختبار والقياس.
- استمارة الأداء اللاعبين.
- ملعب الكرة الطائرة قانوني.
- كرات طائرة قانونية.
- حاسبة (Laptop) نوع (Dell inspiron 15).
- كامرة تصوير فوتوغراف نوع (Nikone D5000).
- كامرة تصوير فيديو نوع (Kanon)
- صافرة.
- ساعة توقيت رقمية نوع كاسيو يابانية الصنع عدد (3).
- أقلام جاف.
- أقلام رصاص.

2-4 الاختبارات المستعملة:

2-4-1 مقياس التردد النفسي:

استخدم الباحثون مقياس التردد النفسي الذي وضعه (عبد الحسين: 1999) ويتكون من (51) فقرة ذات خمسة ابعاد يأخذ البعد الأول (تتطبق علي تمام) 5 درجات والبعد الثاني (تتطبق علي) 4 درجات والبعد الثالث (تتطبق علي أحيانا) 3 درجات والبعد الرابع (لا تتطبق علي) 2 درجات والبعد الخامس (لا تتطبق علي تماما) 1 درجات وتكون اعلى درجة للمقياس (255) واقل درجة (51).

2-4-2 اختبار دقة الإرسال: (الصميدعي، 2010، 373-374)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإرسال ودقته.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة، مسجل.

موصفات الأداء: يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد (9) م عن الشبكة) يقوم المختبر بأداء الإرسال مواجهاً.

شروط الاختبار:

لكل لاعب (10) محاولات ويجب أن ترسل الكرة إلى إحدى المناطق المحددة.

التسجيل:

- 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (4).
- 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (3).
- نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (2).
- نقطة واحدة لكل محاولة المنطقة (1).
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني.
- علماً أن الدرجة العظمى للاختبار هي (40).

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من اللاعبين من غير عينة البحث الأساسية في يوم الخميس المصادف 2024/3/25 الساعة الثالثة عصراً في ملعب نادي ديالى الرياضي وكانت الغرض من التجربة الاستطلاعية:

- 1- التأكد من صلاحية الأدوات والاختبارات المستخدمة في قياس التردد النفسي ودقة أداء مهارة الإرسال، لضمان دقة وموثوقية النتائج.
- 2- التعرف على مدى وضوح التعليمات والإجراءات للاعبين أثناء تنفيذ الاختبارات، والتأكد من عدم وجود أي صعوبات قد تؤثر على الأداء أو النتائج.
- 3- تحديد مدى ملاءمة الظروف الميدانية، ووقت الاختبار، والعوامل الخارجية التي قد تؤثر على أداء اللاعبين.
- 4- الكشف عن المشكلات المحتملة التي قد تواجه الباحثون أثناء التجربة الفعلية، وإيجاد الحلول المناسبة لها قبل تنفيذ الدراسة الأساسية.
- 5- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات ومعرفة مدى انسجامها مع قدرات اللاعبين وواقع التدريب.
- 6- تقييم استجابات اللاعبين ومدى تعاونهم أثناء التجربة، مما يساعد في ضبط العوامل النفسية التي قد تؤثر على النتائج النهائية.

2-6 التجربة الأساسية:

قام الباحثون بتوزيع استمارات مقياس التردد النفسي على أفراد عينة البحث الأساسية في يوم 2024/4/10 باتباع أسلوب الاتصال الفردي المباشر معهم وشرح أهمية البحث وأهدافه وضرورة الإجابة عن الأسئلة جميعها التي يحويها الاختبار بعناية وصدق عاليين لأن هذا الأمر مهم جداً لكي يعطي المختبر الإجابات بصورة دقيقة جداً، وبعد جمع الاستمارات قام الباحثون بتفريغ بياناتها اعتماداً على مفاتيح الأسئلة وبذلك حصل على الدرجات الخام لهذا الاختبار، ومن ثم اجري اختبار دقة تنفيذ مهارة الارسل بالكرة الطائرة.

2-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج ومعالجتها احصائياً.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج علاقة الارتباط بين مقياس التردد النفسي ودقة تنفيذ مهارة الارسل لدى افراد عينة البحث:

الجدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات ومستوى الخطأ ومعامل الارتباط والدلالة

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
التردد النفسي	175.769	16.783	4.654	28.275	0.687	0.041	معنوي
مهارة الارسل	29.461	3.152	0.874				

3-2 مناقشة النتائج:

من نتائج الجدول (1) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط بين التردد النفسي ودقة تنفيذ مهارة الإرسال بالكرة الطائرة لدى افراد عينة، حيث كلما زاد مستوى التردد النفسي لدى اللاعبين، انخفضت دقة الإرسال لديهم. وهذا يتفق مع العديد من الدراسات النفسية التي تؤكد أن العوامل النفسية، مثل القلق والتردد، تؤثر بشكل كبير على الأداء الحركي والمهاري للرياضيين، يعود هذا التأثير السلبي إلى أن التردد النفسي يؤدي إلى تشتت الانتباه وانخفاض مستوى التركيز أثناء تنفيذ المهارات، مما يزيد من احتمالية ارتكاب الأخطاء. وعند تحليل أداء اللاعبين، لوحظ أن أولئك الذين يتمتعون بمستويات منخفضة من التردد النفسي أظهروا دقة أعلى في تنفيذ مهارة الإرسال، مما يشير إلى أهمية تعزيز الثقة بالنفس وتقليل التردد أثناء المنافسات. وكذلك يعزو الباحثون ذلك إلى التردد النفسي العالي لدى اللاعبين مما أثر بصورة كبيرة على مستويات اللاعبين وبالتالي انخفاض مستوى استثارته الانفعالية. وكذلك يعزو الباحثون عدم وجود فروق معنوية إلى تباين مستوى أداء اللاعبين مما يؤثر سلباً على نتائج الاختبارات وكذلك تؤثر في مستوى الأداء المهاري الذي يمكن ارجاعها إلى القياسات الجسمية والحالة الفسيولوجية. والنفسية "إذ أن صفة من الصفات من النفسية المهمة التي تلعب دوراً أساسياً وفعالاً بالتحكم والسيطرة على الأداء الرياضي، والذي يؤثر على الإنجاز، والتردد النفسي لا يصاحب اللاعب في جميع الأوقات وإنما يظهر مع المواقف مختلفة الصعوبة، والتي تتطلب الحسم أو الجزم في تحديد القرار الأداء المطلوب أو بتركه".

(جـــــــواد، 2008، 109)

كما تشير النتائج إلى أن اللاعبين الذين يعانون من مستويات عالية من التردد النفسي يظهرون تذبذباً في الأداء، حيث يكونون أقل استقراراً في تنفيذ الإرسال، مما يؤكد ضرورة إدراج تدريبات نفسية ضمن البرامج التدريبية للحد من هذا التأثير السلبي، إذ أن "أي رياضة تتطلب من الناحية النفسية أن يتصف الرياضي بقدر عالٍ من قوة الإرادة والتحكم في الانفعالات والقدرة على التصرف حيث أنه لا يوجد مجال للتردد النفسي"

(رعد، 2016، 106)

إذ يحتاج الرياضي إلى الثقة بالنفس نحو الانجاز إلى خبرة ميدانية خاصة في الألعاب الفرقية وذلك لإنجاز الواجبات المهارية والخططية في أثناء المنافسات شريطة أن يكون مستوى المثابرة والحفاظ على هذا المستوى من خلال ما يمتلكه اللاعبون من لياقة بدنية تتناسب مع متطلبات اللعبة.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن تطوير مهارات التحكم النفسي والاستراتيجيات الذهنية، مثل التصور العقلي وتمارين الاسترخاء، قد يساهم بشكل كبير في تحسين الأداء المهاري وتقليل تأثير التردد النفسي على اللاعبين، إذ أن عمليتي التعلم والتدريب ونتائجها هي عملية مركبة تتضمن مجموعة من العمليات الأقل تركيباً وهذه العمليات حسب ترتيب حدوثها في النشاط النفسي للرياضي خلال المواقف التدريبية للمهارات الحركية. (Shanga, 2023, 104)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين التردد النفسي ودقة تنفيذ مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، حيث كلما زاد التردد النفسي، انخفض مستوى الدقة.
- 2- يؤثر التردد النفسي بشكل واضح على تركيز اللاعبين أثناء تنفيذ مهارة الإرسال، مما يؤدي إلى زيادة الأخطاء في الأداء.
- 3- يتمتع اللاعبون ذوو المستوى المنخفض من التردد النفسي بأداء أكثر استقراراً ودقة في تنفيذ الإرسال مقارنةً باللاعبين الذين يعانون من مستويات عالية من التردد.
- 4- تعد الجوانب النفسية، ومنها التردد النفسي، من العوامل المؤثرة التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند تدريب لاعبي الكرة الطائرة، خاصة في المواقف التنافسية.

4-2 التوصيات:

- 1- تصميم برامج تدريبية نفسية تهدف إلى تقليل التردد النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة من خلال تقنيات مثل الاسترخاء الذهني، والتصور العقلي، وتمارين الثقة بالنفس.
- 2- توجيه المدربين لدمج الجوانب النفسية في التدريب اليومي ومراقبة تأثير التردد النفسي على أداء اللاعبين، مع تقديم الدعم النفسي عند الحاجة.
- 3- إجراء اختبارات دورية لتقييم مستوى التردد النفسي لدى اللاعبين وربطها بأدائهم المهاري لضمان التدخل في الوقت المناسب.
- 4- تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم من خلال تمارين تحاكي المواقف التنافسية الفعلية، مما يساعدهم على تقليل التردد النفسي أثناء المباريات.

المصادر

- جواد، جميل كاظم (2008). بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العمودي الى الماء (على القدمين). المجلد (1). العدد (9). انتاج علمي. مجلة علوم التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية. جامعة بابل.
- عبد الحسين، فراس حسن (1999). بناء وتطبيق مقياس التردد النفسي للطلاب كلية التربية الرياضية. رسالة ماجستير. جامعة البصرة. كلية التربية الرياضية.
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون)؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي. ط1: (أربيل، (2010).
- م.م. رعد رمضان احمد. (2016). الاستجابة الانفعالية والتردد النفسي وعلاقتهما بدقة التصويب بالهجمة المباشرة لدى لاعبي ولاعبات المبارزة بسلاح الشيش. مجلة علوم الرياضة <https://doi.org/10.26400/sp/27/9>, 97-107, (27).
- مصطفى. ديار خليل. (2024). التردد النفسي وعلاقته بدقة أداء الارسال المتموج من القفز بالكرة الطائرة. بحث منشور. مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية. المجلد (1). العدد (3). 219-210.
- Abdulridha, S. S. (2023). Achievement motivation and self-confidence and their relationship to the performance of the scoring skill of the players of the Diyala University team in futsal football. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15(55).
- Dr. Shanga .S .Omer. (2023). Psychological Hesitation and Its Relationship to Cognitive and Skill Achievement among Female Students in Freestyle Swimming. *Journal of Sport Science*, 15(57), 96-114. <https://doi.org/10.26400/sp/57/7>

الملحق (1) مقياس التردد النفسي

ت	الفقرات	تتطبق علي تماماً	تتطبق علي	تتطبق علي أحياناً	لا تتطبق علي	لا تتطبق علي تماماً
1.	اتردد عندما أشعرُ بضعف في المباراة المراد اداؤها					
2.	قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد					
3.	اتردد عندما ازول نشاطاً رياضياً لا احبه ولا ارجب فيه					
4.	اتردد في أداء الحركة الرياضية إذا شعرت انها تسبب لي الإصابة					
5.	امتك خبرة وتجاب سابقة تجعلني لا اتردد في ممارسة الألعاب الرياضية					
6.	إحساس بالإرهاق والتعب يجعلني اتردد في مزولة التمارين والألعاب الرياضية					
7.	ثقتي بنفسي تجعلني لا اتردد في أداء اللعبة					
8.	اتردد عندما يسخر البعض مني					
9.	وجود الأجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا ارتدد في أداء الألعاب الرياضية					
10.	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني اتردد في أداء اللعبة					
11.	امتك حيوية ونشاط يساعدني في أداء الرياضية					
12.	بسبب امتلاكي اعداداً نفسياً عالياً امارس الألعاب الرياضية بدون تردد					
13.	شجاعتني تجعلني غير متردد في أداء الحركات الرياضية					
14.	درجة تعقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني متردداً في أدائها					
15.	عندما اعرف الغاية من اللعبة فإنني لا اتردد في أدائها					
16.	اتردد في أداء اللعبة الرياضية عندما أشعرُ بانني غير مواظب على التدريب					
17.	لا اتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسياً					
18.	اتردد عندما يراودني شعور بالفشل					
19.	تمتريني حالات أشعرُ فيها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب الرياضية					
20.	أشعرُ بالتردد بأداء اللعبة عندما لاع احصل على حوافز					

					معنوية	
					21. خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا اتردد في أداء الألعاب الرياضية	
					22. اتردد عندما أتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب	
					23. شعوري بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي تردداً في أداء الألعاب الرياضية	
					24. احساسني بالملل يبعدني عن مزاوله الألعاب الرياضية	
					25. اقلق من أداء الفعالية	
					26. لا ابالي بنتيجة الأداء النهائية	
					27. اتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات	
					28. شخصيتي هي السبب في ترددي	
					29. عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فإنني بطيء في اتخاذه	
					30. أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها	
					31. التغير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا اربح بأداء الألعاب الرياضية	
					32. تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الأداء	
					33. اتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة عالية المستوى	
					34. اتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى	
					35. عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني اتردد في أداء الفعالية المكلف بها	
					36. الفشل المتكرر يسبب لي التردد في أداء النشاط الرياضي	
					37. اعدادي البدني غير الجيد سبب ترددي في الأداء	
					38. شعوري بالارتباط وعدم الاستقرار يجعلني متردداً في ممارسة اللعبة الرياضية المكلف بها	
					39. لا أستطيع السيطرة على اعصابي في المواقف الحرجة	
					40. نمطي الجسمي يجعلني اتردد في أداء اللعبة او التمارين	
					41. عندما لا يكون احمائي جيداً فإنني لا اربح بممارسة اللعبة الرياضية	

					امتلك روحاً معنوية عالية تجعلني لاعباً غير متردد في الأداء	42.
					اتردد عند سماعي لكلمات يشوبها الذم	43.
					خجلي سبب ترددي في ممارسة الألعاب الرياضية	44.
					انني متفائل بطبيعتي	45.
					رداءة التجهيزات الرياضية التي اظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني اتردد في أداء الفعاليات الرياضية	46.
					الظروف المناخية تجعلني متردداً	47.
					أشعرُ بالتردد من أداء الفعالية عندما امتلك ورح الامل في الفوز	48.
					اتردد عندما تعرض لإحباط ما.	49.
					كفاحي لا جعلني متردداً في الأداء.	50.
					أشعرُ بالتردد في أداء الفعالية او التمرين عندما اشاهد جمهوراً غفيراً.	51.