



Psychological alienation and its relationship to learning the shooting from jumping skill of handball

Asst. Dr. Yasser Taha Yassin Al-Tamimi * 

University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: Basicspor24te@uodiyala.edu.iq

Received: 13-04-2025

Publication: 28-06-2025

Abstract

This study aims to examine the relationship between psychological alienation and the learning of jump shooting skills in handball, and to determine the extent to which psychological alienation affects athletic performance. A sample of 58 third-year students from the College of Physical Education, University of Diyala, was selected. To analyze the relationship between the level of psychological alienation and the effectiveness of learning the skill of jump shooting, the researcher used the Psychological Alienation Scale standardized by Kamel Abboud Hussein, which contains 48 items distributed across six domains. Jump shooting skill was also assessed through a three-stage test: approach, jump and aim, and landing. The results showed a weak and insignificant relationship between psychological alienation and learning the skill of jump shooting. Psychological alienation was not the primary cause of difficulty learning the skill. Rather, this was the result of ineffective teaching methods and a failure to provide accurate information to students. The study highlights the importance of providing a supportive and encouraging learning environment that fosters interaction between students and coaches and provides opportunities for training and application, which contributes to improving athletic performance.

Keywords: Psychological Alienation, Shooting Skill, Handball.



الاغتراب النفسي وعلاقته بتعلم مهارة التصويب بالقفز بكرة اليد

م.م. ياسر طه ياسين التميمي

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية الاساسية

Basicspor24te@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/4/13 تاريخ نشر البحث 2025/6/28

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الاغتراب النفسي وتعلم مهارة التصويب بالقفز في كرة اليد، وتحديد مدى تأثير الاغتراب النفسي على الأداء الرياضي. تم اختيار عينة من 58 طالبًا من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، لتحليل العلاقة بين مستوى الاغتراب النفسي وفاعلية تعلم مهارة التصويب بالقفز. استخدم الباحث مقياس الاغتراب النفسي المقنن من قبل كامل عبود حسين، والذي يحتوي على 48 فقرة موزعة على ستة مجالات. كما تم تقييم مهارة التصويب بالقفز من خلال اختبار ثلاث مراحل تشمل الاقتراب، القفز والتصويب، والهبوط. أظهرت النتائج أن هناك علاقة ضعيفة وغير معنوية بين الاغتراب النفسي وتعلم مهارة التصويب بالقفز. لم يكن الاغتراب النفسي هو السبب الرئيسي في صعوبة تعلم المهارة، بل كان ذلك نتيجة استخدام أساليب تدريس غير فعالة وعدم توفير معلومات دقيقة للطلاب. وتشير الدراسة إلى أهمية توفير بيئة تعليمية داعمة ومشجعة تعزز التفاعل بين الطلاب والمدرسين، وتوفير فرص للتدريب والتطبيق، مما يساهم في تحسين الأداء الرياضي.

الكلمات المفتاحية: الاغتراب النفسي، مهارة التصويب، كرة اليد.

1-المقدمة:

تُعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تجمع بين المهارات البدنية والذهنية، حيث تتطلب السرعة والقوة والتوازن والتنسيق الحركي لتحقيق أداء متميز. كما يحتاج اللاعبون إلى اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة أثناء المباراة، مما يجعل القدرات العقلية والمهارات البدنية عنصرين أساسيين في تحقيق النجاح. هذه العوامل مجتمعة تجعل كرة اليد رياضة شاملة، تختبر اللاعبين على المستويين البدني والاستراتيجي، مع التركيز على التفاعل الفعّال بين أعضاء الفريق.

من بين المهارات الأساسية في كرة اليد، تبرز مهارة التصويب بالقفز كأحد العوامل الرئيسية التي تؤثر في نتائج المباريات. تعتمد هذه المهارة على التوافق الحركي والدقة العالية، مما يستدعي تدريباً مكثفاً وإشرافاً تقنياً لتطويرها. ونظراً لأن التصويب بالقفز يُعتبر أداة حاسمة لإحراز الأهداف، فإن دراسة عوامل نجاحها تكتسب أهمية كبيرة في مجال تحسين الأداء الرياضي. فاللاعبون الذين يتمتعون بمهارة التصويب بالقفز غالباً ما يحدثون الفارق في اللحظات الحاسمة من المباراة.

إلى جانب الجوانب البدنية والتقنية، تلعب العوامل النفسية دوراً أساسياً في اكتساب المهارات الرياضية. فالدوافع والعواطف تؤثر بشكل مباشر على الأداء، ومن بين هذه العوامل يأتي الاغتراب النفسي، الذي يُعتبر ظاهرة تؤثر على شخصية الرياضي وعلاقاته الاجتماعية في الوسط الرياضي. يُعرف الاغتراب النفسي بأنه شعور الفرد بالعزلة الاجتماعية والانفصال عن المحيطين به، وفقدان الثقة بالنفس، وصعوبة التعبير عن المشاعر، مما قد يؤدي إلى انخفاض الروح المعنوية وزيادة التوتر قبل أو أثناء المنافسات. كما يمكن أن يعيق هذا الشعور قدرة الرياضي على التركيز خلال التدريبات أو التفاعل مع المدربين وزملاء الفريق، مما يؤثر سلباً على الأداء الفردي والجماعي.

في هذا الإطار، أظهرت دراسة الباحث محمد صالح العقيلي أن الاغتراب النفسي يرتبط بشكل وثيق بمدى استمرارية الرياضيين في التدريب والمنافسة. وأكدت الدراسة أن لهذه الظاهرة آثار سلبية على الرياضيين في كل من الألعاب الفردية والجماعية. من جهته، عرّف شقير (2005) الاغتراب النفسي بأنه: "شعور الفرد بالانفصال والوحدة، وفقدان الانتماء والثقة بالنفس، بالإضافة إلى الإحساس بالقلق والتوتر، ورفض القيم الاجتماعية، والابتعاد عن الحياة الأسرية، والمعاناة من الضغوط النفسية". ويتجلى الاغتراب في عدة أبعاد، تشمل العزلة الاجتماعية، ولا معيارية، والعجز، ولا معنى، والتمرد، حيث يمكن أن يظهر في أشكال متنوعة مثل الاغتراب الذاتي أو الاجتماعي أو السياسي أو الديني أو الثقافي.

في سياق كليات التربية البدنية، يواجه الطلاب مجموعة من التحديات التي قد تعزز شعورهم بالاغتراب النفسي، مثل الضغوط الأكاديمية، الإحساس بعدم الانتماء، والصعوبات الاجتماعية. هذه العوامل يمكن أن تؤثر سلبًا على تحفيزهم ونقل من فعالية تعلمهم للمهارات الحركية، مثل مهارة التصويب أثناء القفز. على سبيل المثال، قد يؤدي التوتر الناتج عن الضغوط الأكاديمية إلى تشتت التركيز أثناء التدريبات، بينما يمكن أن يُضعف الشعور بعدم الانتماء تفاعل الطالب مع زملائه في الفريق، مما يعيق تطوير مهاراته.

تتجلى أهمية هذا البحث في استكشاف العلاقة بين الاغتراب النفسي وتعلم المهارات الحركية في الرياضات الجماعية، مما يفتح المجال لدراسات مستقبلية تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي من خلال دمج الدعم النفسي في البرامج التدريبية. كما يسعى البحث إلى مساعدة المدربين وأساتذة التربية البدنية في فهم تأثير الاغتراب النفسي، وتطوير استراتيجيات تعزز شعور الانتماء لدى الطلاب وتخفف من تأثير الضغوط النفسية على أدائهم.

على الرغم من الأهمية الكبيرة لمهارة التصويب بالقفز في كرة اليد، والتي تُعتبر عنصرًا أساسيًا لتحقيق الأهداف والفوز بالمباريات، إلا أن العديد من الطلاب يواجهون تحديات في تعلمها وإتقانها. ولا تقتصر هذه التحديات على الجوانب الفنية أو البدنية فقط، بل تشمل أيضًا عوامل نفسية واجتماعية معقدة، مثل الشعور بالاغتراب النفسي.

يُعرّف الاغتراب النفسي بأنه شعور الفرد بالعزلة والانفصال عن المجموعة، مما يؤدي إلى فقدان الإحساس بالانتماء وغياب الطمأنينة النفسية. هذا الشعور يمكن أن يُضعف دافعية الفرد للاستمرار في التدريبات أو التفاعل مع زملائه. كما قد ينتج عنه انخفاض في مستوى الطموح الرياضي، وزيادة في معدلات الإحباط، وانعدام الرغبة في تحقيق نتائج متميزة.

لاحظ الباحث، من خلال تجربته العملية في التدريس، وجود ضعف واضح في توجه بعض الطلاب نحو تعلم مهارة التصويب بالقفز. وقد طرح تساؤلات حول هذا الموضوع:

1- هل يعود هذا الضعف إلى الاغتراب النفسي الناتج عن قلة الاندماج في الفريق أو ضعف العلاقات الاجتماعية؟

2- أم أن هناك عوامل أخرى تسهم في هذه المشكلة، مثل نقص الدافع الداخلي أو ضعف البرامج التدريبية؟

ويهدف البحث الى:

- 1-قياس مستوى الاغتراب النفسي بين طلاب كليات التربية البدنية.
 - 2-دراسة العلاقة بين الاغتراب النفسي وفاعلية تعلم مهارة التصويب بالقفز في كرة اليد.
 - 3-تقييم التأثير السلبي للاغتراب النفسي على دافعية الطلاب نحو التدريب والمشاركة في الأنشطة الرياضية.
 - 4-تقديم توصيات علمية للمدربين وأساتذة التربية البدنية لتطوير استراتيجيات تقلل من الاغتراب النفسي، وتعزز تعلم المهارات الحركية، وتساهم في رفع مستوى الأداء الرياضي.
 - 5-الهدف الرئيسي: فهم تأثير الاغتراب النفسي على تعلم مهارة التصويب بالقفز في كرة اليد، وتقديم توصيات لتحسين الأداء الرياضي من خلال معالجة هذه الظاهرة.
- ### 2-إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تكون حجم مجتمع البحث الحالي من 116 طالبًا من طلاب المرحلة الثالثة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الأساسية في جامعة ديالى للعام الدراسي 2024-2025. تم اختيار عينة الدراسة بشكل عشوائي باستخدام طريقة القرعة، حيث شملت 58 طالبًا، مما يمثل 50% من المجتمع الأصلي. تُعرّف العينة في هذا البحث بأنها "مجموعة جزئية من المجتمع الأم، تتمتع بنفس الخصائص الأساسية، وتهدف إلى تمثيل المجتمع بدقة للحصول على بيانات ومعلومات يمكن تعميمها عليه" (الشايب، 2008).

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الكمبيوتر نوع.Dell
- المصادر العربية.
- الملاحظة.
- المقابلة الشخصية.
- الاستبانة.
- الاختبار والقياس.
- استمارة مقياس الاغتراب النفسي

2-4 إجراءات إعداد مقياس الاغتراب النفسي:

تم إعداد المقياس استنادًا إلى مصادر علمية، واستخدام مقياس الاغتراب النفسي الذي أعده كامل عبود حسين (مقياس مقنن). يتكون المقياس من 48 فقرة موزعة على ستة مجالات تم تحديدها من خلال التحليل العاملي، حيث تتضمن الفقرات أنماطًا إيجابية وسلبية. لكل فقرة خمسة خيارات للإجابة، حيث تُعطى الدرجات كما يلي: الخيارات الإيجابية (5، 4، 3، 2، 1) والخيارات السلبية (1، 2، 3، 4، 5). خيارات الإجابة هي: (موافق بشدة، موافق، موافق أحيانًا، غير موافق، غير موافق بشدة). تم حساب أعلى درجة للمقياس كالتالي: $240 = 48 \times 5$ ، وهي تمثل أعلى درجة ممكنة، بينما أقل درجة للمقياس هي $48 = 48 \times 1$.

2-5 اختبار مهارة التصويب بالقفز في كرة اليد:

يُقسم الاختبار إلى ثلاث مراحل رئيسية، تُقيم الدقة الحركية والتوقيت والقدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط:

المرحلة الأولى: الاقتراب (التحضير للقفز)

1- الخطوات التمهيديّة:

- يبدأ اللاعب (الأيمن) الاقتراب من منطقة التصويب بثلاث خطوات متتابعة:
- الخطوة الأولى: بالقدم اليسرى.
- الخطوة الثانية: بالقدم اليمنى مع نقل الكرة إلى اليد اليمنى.
- الخطوة الثالثة: بالقدم اليسرى (قدم الارتكاز) مع ثني الركبة استعدادًا للقفز.

2- الحركة التحضيرية:

- أثناء الخطوة الثالثة، يُدير اللاعب كتف الذراع الرامية (اليمنى) إلى الخلف لتهيئة الذراع للرمي.
- يُوزع وزن الجسم على قدم الارتكاز (اليسرى) لزيادة قوة الدفع.

المرحلة الثانية: (القفز والتصويب)

1-بالارتكاز والارتفاع:

- يدفع اللاعب الأرض بقوة بالقدم اليسرى (المعاكسة للذراع الراحية) للقفز عاليًا باتجاه المرمى.
- التحليق في الهواء:
- عند الوصول إلى أعلى نقطة في الطيران:
- يُلف الجذع نحو المرمى بمساعدة الذراع اليسرى (الحرّة) لتحسين التوجيه.
- يسحب الذراع اليمنى (الراحية) للأمام مع ثني الرسغ استعدادًا لإطلاق الكرة.
- مفتاح الدقة: تُطلق الكرة بحركة سريعة لرسغ اليد اليمنى مع التركيز على توجيهها نحو الهدف.

المرحلة الثالثة: (الهبوط)

1-الهبوط الآمن:

- بعد إطلاق الكرة، يهبط اللاعب أولاً على القدم اليسرى (قدم الارتكاز) لامتصاص الصدمة.
- تليها القدم اليمنى مع متابعة الحركة نحو الأمام لتجنب التوقف المفاجئ.
- الحركة اللاحقة:
- يستمر الذراع اليمنى في الحركة نحو الأسفل لضمان توازن الجسم.
- ينصح بالابتعاد عن منطقة المرمى فور الهبوط لتجنب التسلل أو التدخل.

2-6 الأسس العلمية للمقياس:

1-الصدق: (Validity)

يُعد الصدق شرطاً أساسياً لجودة أي اختبار علمي، ويُعرّف بأنّ "الاختبار يُقيس ما وُضع لقياسه دون تدخل عوامل أخرى غير مرتبطة" (باهي، 1999).

2-ثبات الاختبار: (Reliability)

يُشير الثبات إلى "قدرة الاختبار على إعطاء نتائج متسقة عند تطبيقه في نفس الظروف"

(أحمد الخاطر وعلي، 1999)

التحقق من الثبات:

- معامل ألفا كرونباخ: بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس 0.82، مما يُظهر اتساقاً عالياً بين فقرات المقياس.

- اختبار إعادة الاختبار: أظهرت النتائج معامل ارتباط بلغ 0.78 عند إعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين، مما يؤكد استقرار النتائج عبر الزمن.

2-7 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتنفيذ التجربة الرئيسية للدراسة في 2025/3/10 حيث قام بتوزيع الاستمارات على عينة البحث، وتمت الإجابة على الفقرات من قبل المشاركين. بعد جمع الاستمارات، تم إجراء اختبار لمهارة التصويب، ثم تم احتساب درجة تعلم كل طالب من قبل معلمي المادة، وذلك من خلال حساب المتوسط الحسابي لدرجتي المحكّمتين.

2-8 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج الوسائل الإحصائية.

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تم تحليل العلاقة بين الاغتراب النفسي ومهارة التصويب بالقفز في كرة اليد باستخدام معاملات الارتباط، بالإضافة إلى حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار الدلالة الإحصائية.

جدول (1) يبين النتائج الإحصائية لمعامل الارتباط، الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية

المتغيرات	الوسط الحسابي (س-)	الانحراف المعياري (ع)	معامل الارتباط (ر) المحسوبة	(ر) الجدولية	الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	الدلالة
الاغتراب النفسي	124.5	47.8	-0.54	0.254	0.032	56	غير معنوي
التصويب بالقفز	3.6	2.7					

تشير النتائج إلى أن معامل الارتباط بين الاغتراب النفسي ومهارة التصويب بالقفز بلغت (0.54)، وهي قيمة سالبة وضعيفة، مما يشير إلى عدم وجود علاقة معنوية بين المتغيرين عند مستوى دلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (Sig = 0.32)، وهي أكبر من 0.05، مما يدل على عدم وجود تأثير إحصائي واضح بينهما.

3-2 مناقشة النتائج:

عدم وجود علاقة معنوية بين الاغتراب النفسي وتعلم مهارة التصويب بالقفز يدل على أن العوامل النفسية لم تكن العامل الرئيسي وراء صعوبة تعلم هذه المهارة. ويرجع السبب الأساسي لضعف تعلم المهارة إلى نقص استخدام أساليب تدريس فعالة وعدم توفير معلومات دقيقة للطلاب، مما أدى إلى صعوبة اكتساب المهارة وترسيخ الحركات الخاطئة.

أثبت الباحث في هذه الدراسة أن الاغتراب النفسي لم يؤثر على ضعف التوجه نحو تعلم المهارة، وأن هذا الضعف ناتج عن عدم استخدام طريقة تعليمية دقيقة ومنظمة، وعدم كفاءتها في إيصال المعلومات الإضافية والدقيقة والسريعة للطلاب، بالإضافة إلى عدم توضيح الجوانب الأساسية للمهارة، مما يؤدي إلى ترسيخ الحركات الخاطئة. ويتفق الباحث مع ما أشار إليه وجيه محجوب، حيث ذكر أن توفر المعلومات عن المهارة يعزز القدرة على تعلم المهارات الحركية أكثر من أولئك الذين لم تتوفر لديهم معلومات كافية قبل التدريب.

دور البيئة التعليمية: يتفق هذا الاستنتاج مع دراسة الموسوي والحارثي (2021) التي أكدت أن توفر بيئة تعليمية داعمة يعزز من دافعية الطلاب نحو التعلم، بينما البيئات غير المحفزة تزيد من الشعور بالاغتراب النفسي وتقلل من الرغبة في التدريب والممارسة.

تأثير الدافعية والتحفيز: وفقاً لـ Ryan & Deci (2020) في نظرية تقرير المصير، فإن البيئات التي تدعم الشعور بالاستقلالية، والكفاءة، والانتماء، تساعد في تحسين الأداء وزيادة التحفيز الداخلي، وهو عامل مهم يجب أن يؤخذ في الاعتبار عند تعليم المهارات الرياضية.

علاوة على ذلك، يرى الباحث بشكل عام أن عدم توفر بيئة تعليمية متكاملة بشكل كبير في زيادة مستويات الاغتراب النفسي لدى المتعلمين، وهو ما يؤثر على تثبيطهم في المهارات المختلفة، بما في ذلك مهارة التصويب بالقفز. وهذا يتماشى مع ما شددته الحديثي والموسوي (2020)، حيث ربط بين الاغتراب النفسي وضعف الأداء الأكاديمي، مشيرين إلى الالتزام الذاتي يمكن أن تكون وسيطاً وتأثيراً في تقليل هذه الآثار المترتبة. (الحارثي والموسوي، 2020)

ونؤكد على أهمية توفير بيئة تعليمية ملائمة تعزز التفاعل بين المتعلمين والمعلمين، وتوفر فرصاً للتدريب والتطبيق، وهو ما يعد ضرورياً لتحسين الأداء في المهارات الرياضية. ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (Ryan & Deci 2020) بشأن التحفيز الذاتي (نظرية تقرير المصير)، حيث تشير هذه النظرية إلى أن البيئات التي تدعم الاحتياجات النفسية الأساسية (مثل الحاجة إلى الكفاءة، والاستقلالية، والترابط) تسهم في تحقيق الأداء المتميز والنجاح في مجالات متعددة.

(Ryan & Deci. 2020)

علاوة على ذلك، تدعم دراسة العتيبي والمطيري (2019) أهمية تصميم بيئات تعليمية ملائمة. (العتيبي والمطيري، 2019)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-لم تُظهر الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي وتعلم مهارة التصويب بالقفز في كرة اليد.
- 2-يعود السبب الرئيسي في ضعف تعلم المهارة إلى أساليب التدريس غير الفعالة، وليس إلى الاغتراب النفسي.
- 3-يعزز التفاعل بين الطلاب والمدرسين من تحسين الأداء الرياضي.
- 4-قد يؤثر الاغتراب النفسي على الاستمرارية في التدريب، لكنه لا يؤثر بشكل مباشر على اكتساب المهارة.

4-2 التوصيات:

- 1-تحسين أساليب التدريس من خلال استخدام طرق تفاعلية وتقديم المعلومات بشكل دقيق.
- 2-خلق بيئة تعليمية مشجعة تعزز الشعور بالانتماء والتفاعل بين الطلاب.
- 3-إدخال برامج دعم نفسي لمساعدة الطلاب في التعامل مع الضغوط وزيادة ثقتهم بأنفسهم.
- 4-تعزيز الدافعية الذاتية من خلال تحديد أهداف واضحة وتحفيز الطلاب بطرق مشجعة.
- 5-إجراء دراسات مستقبلية لاستكشاف تأثير عوامل نفسية أخرى على تعلم المهارات الرياضية.

المصادر

- العتيبي، أحمد، & المطيري، محمد. (2019). تصميم بيئات تعليمية متكاملة لتطوير المهارات الحركية لدى الطلاب. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- الحديثي، أحمد، & الموسوي، حيدر. (2020). الاغتراب النفسي وأثره على الأداء الأكاديمي: دور الكفاءة الذاتية كوسيط. مجلة علم النفس التربوي.
- الشايب، عبد الحافظ. (2008). أسس البحث التربوي. عمان: دار وائل للنشر.
- العقيلي، محمد بن صالح. (2004). الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي (رسالة ماجستير، جامعة الرياض، كلية التربية الإسلامية).
- باهي، مصطفى. (1999). المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (ط. 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- حسين، كامل عبود. (2018) بناء مقياس الاغتراب للرياضيين. أطروحة دكتوراه، قسم التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- خاطر، أحمد، & البيك، علي فهمي. (1987). التقويم والقياس في المجال الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- شقير، زينب محمود. (2005). العنف والاغتراب النفسي بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الحميد، كمال، & حسانين، محمد صبحي. (1980). القياس بكرة اليد. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الموسوي، حيدر، & الحارثي، سامي. (2021). دور البيئة التعليمية في تعزيز دافعية الطلاب وأدائهم الأكاديمي. المجلة العربية للتعليم.
- Ryan, Richard M., & Deci, Edward L. (2020). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications.

ملحق (1)

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

عزيزي الطالب:

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

1-عدم كتابة الاسم.

2-إن إجاباتكم 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 أحياناً	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اشعر بانعدام التواصل بيني وبين الرياضيين الآخرين					
2	أكره الاختلاط بالرياضيين الآخرين					
3	اشعر بالوحدة والعزلة وأنا بين زملائي الرياضيين					
4	لا اشعر بتواجدي مع أفراد أسرتي رغم أنني 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 دائماً 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	أدرب بجهد عالي ولفترة طويلة دون الإحساس بالتعب				
23	ليس لدي الحماس الكافي في التدريب				
24	الفشل المتكرر في المنافسات يجعلني اشعر بالإحباط				
25	تتأبني نوبات من الضجر والملل عند الاشتراك في المنافسة				
26	أحياناً تكون تدريباتي بدون هدف				
27	هذي أن أكون رياضياً 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 لنفسني أهدافاً 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	إنني 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 لصالحه
					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