



الصلابة النفسية وعلاقتها بأداء فعالية (100 متر) حواجز لدى طالبات كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

م.م نور عصام محمد

nour.essam@uodiyala.edu.iq

م.م سارة أكرم حميد

sarah.akram@uodiyala.edu.iq

م.د رؤى عامر إسماعيل

roaa.amer@uodiyala.edu.iq

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية : الصلابة النفسية – 100 م حواجز

**Psychological Resilience and Its Relationship With the
Performance of the 100 Meter Hurdles Among Students of
the College of Physical Education and Sports Science ,
University of Diyala**

A.L Noor Essam Mohammed

A.L Sara Akram Hameed

sarah.akram@uodiyala.edu.iqNour.essam@uodiyala.edu.iq

D.Roaa Amer Ismaeal

roaa.amer@uodiyala.edu.iq

**University of Diyala/ College of Physical Education and
Sports Sciences**

Key Words : Psychological Resilience - 100 Meter Hurdles.

Abstract:

The importance of the research lies in studying the relationship between psychological resilience and performance level in the 100-meter hurdles among female students. The higher the level of psychological resilience in a student, the more capable they are of withstanding pressure and delivering better performance in competitive situations. **The research problem** can be formulated with the following question: Is there a statistically significant relationship between psychological resilience and performance level in the 100-meter hurdles among female students in the College of Physical Education and Sports Sciences at Diyala University? **The goals of the research** include identifying the

level of psychological resilience among female students in the College of Physical Education and Sports Sciences, and understanding the relationship between psychological resilience and performance level in the 100-meter hurdles. **The research hypothesis** posits that there is a significant correlation between psychological resilience and performance level in the 100-meter hurdles among female students in the College of Physical Education and Sports Sciences. **The research areas** encompass female students in the College of Physical Education and Sports Sciences, with the time frame being from 15-9-2024, to 15-2-2025. The spatial area includes the halls and fields of the College of Physical Education and Sports Sciences at Diyala University. The descriptive approach was used for its suitability to the research problem and topic.

المخلص :

جاءت **أهمية البحث** في دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء في فعالية 100 متر حواجز لدى الطالبات، فكلما ارتقى مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب كان أكثر قدرة على الصمود وتقديم أداء أفضل في المواقف التنافسية، يمكن صياغة **مشكلة البحث** بالتساؤل الآتي: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء في فعالية 100 متر حواجز لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى؟، وتتمثل **أهداف البحث** بالتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء في فعالية 100 متر حواجز، أما **فرضية البحث** توجد علاقة ارتباط معنوية بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء في فعالية 100 متر حواجز لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتتمثل **مجالات البحث** بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتمثل المجال الزمني للفترة الزمنية (15-9-2024 ولغاية 15-2-2025) وتمثل المجال المكاني بقاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى، تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته مشكلة وموضوع البحث وتم تحديد عينة البحث بطالبات المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (53) طالبة، تم استخدام مقياس (محسن محمد حسن، 2014) المكون من (26) فقرة وتكون من ثلاثة بدائل، إستنتج الباحثون بأن الصلابة النفسية رغم أهميتها النظرية والتطبيقية في مجال التربية الرياضية قد لا تكون مؤشراً حاسماً للأداء في بعض الفعاليات القصيرة وإنما تبرز أهميتها في ظروف تنافسية أكثر ضغطاً وتعقيداً.

1-المقدمة

إن تطور العلم الذي أصبح ينعكس على مختلف مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي وذلك لإتباع أساليب وطرق حديثة في التخطيط الجيد، عن طريق الأبحاث العلمية التي تعمل على الابتعاد عن المألوف وإيجاد طرق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة، ومن العلوم التي شهدت تطوراً واسعاً وملحوظاً والذي يعد مفتاحاً أساسياً للدخول في المجال الرياضي هو علم النفس الرياضي لما له من إسهامات عديدة وتأثير فعال عند تطبيقه على الطلبة واللاعبين والمدرّبين والحكام، إذ يعتبر الطلبة ركناً أساسياً من العملية التعليمية، حيث يتم الإهتمام بهم ودراسة الضغوط التي تواجههم والأعباء التي تقع على عاتقهم وكل هذا يتطلب دراسة علمية بحثية تركز على المتغيرات النفسية التي تدعم قدرة الطلبة على مواجهة فعّالة لهذه التحديات، ومنها متغير الصلابة النفسية والذي يُعد من المتغيرات النفسية المهمة التي تساعد على تجاوز الضغوط والصعوبات وتحقيق الأداء الأفضل (الخزاعي، 2019، ص45)، من هنا جاءت أهمية البحث الحالي في دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء في فعالية (100م) حواجز لدى الإناث، كون هذه الفعالية تتطلب درجة عالية من التركيز والثبات الإنفعالي والقدرة على تجاوز التوتر فكلما إرتقى مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب كان أكثر قدرة على الصمود وتقديم أداء أفضل في المواقف التنافسية.

2- مشكلة البحث

تكاد لا تخلو حياة الطلبة الجامعيين من الضغوطات التي تواجههم في مجالات الحياة الشخصية أو الدراسية أو الرياضية، خاصة في الكليات ذات الطابع العملي مثل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتشير المؤشرات إلى ضعف الاهتمام بالجوانب النفسية، مثل الصلابة النفسية قد ينعكس سلباً على الأداء خصوصاً في الفعاليات ذات المتطلبات العالية كفعالية 100 متر حواجز، ومن هنا ظهرت الحاجة لدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية كمؤشر نفسي ومستوى الأداء في فعالية بدنية دقيقة تحتاج تركيزاً عالياً وقدرة على ضبط الانفعالات وهي فعالية (100م) حواجز، وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث بالتساؤل الآتي: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء في فعالية 100 متر حواجز لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى؟ .

3- أهداف البحث

1. التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
2. التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء في فعالية 100 متر حواجز.

4- فرضية البحث

- توجد علاقة ارتباط معنوية بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء في فعالية 100 متر حواجز لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى .

5- مجالات البحث

- المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى للعام الدراسي (2024-2025) .
- المجال الزمني : (15-9-2024 ولغاية 15-2-2025) .
- المجال المكاني: قاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى.

6- تحديد المصطلحات

- الصلابة النفسية: هي متغير نفسي يعكس قدرة الفرد على تحمل الضغوط ومواجهة الإحباطات بنجاح، من خلال الإصرار، الالتزام، والقدرة على التحدي، ما يساعده على الحفاظ على الأداء تحت الظروف الضاغطة (Cozzi, L, 1991, Vol.5) .
- فعالية 100 متر حواجز: هي إحدى فعاليات العدو القصير في ألعاب القوى، تُنفذ على مضمار مستقيم طوله 100 متر، ويتوجب على اللاعب عبور 10 حواجز موزعة بانتظام، وتتطلب هذه الفعالية سرعة عالية، دقة في التوقيت، وتنسيق حركي متقن بين خطوات العدو وتجاوز الحواجز (عادل عبد الله الشماع، 2015، ص 145) .

2- إجراءات البحث

2-1 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

المنهج هو "الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة" (نوري إبراهيم وآخرون 2004، ص 51)، وقد تم اختيار المنهج الوصفي من قبل الباحثون حيث إن البحوث الوصفية تهدف إلى تحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر بغية تحديد أو تصوير الوضع الراهن وتحليله لممارسة إستخلاص النتائج ووضع تنبؤات أو توقعات عن تطور هذه الظواهر (محسن علي وسلمان الحاج، 2013، ص 33)، لكونه الأنسب لدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وأداء

طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في فعالية 100 متر حواجز، حيث يتيح هذا المنهج التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وفعالية 100 متر حواجز.

2-2 مجتمع البحث وعينته

يتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي (2024-2025)، والبالغ عددهم (210) طالب وطالبة .

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية إذ تم إختيار شعبة الطالبات لكون فعالية (100م) هي فعالية مخصصة للنساء وبلغ عددهم (53) طالبة، تم إستبعاد (3) طالبات لعدم إنتظامهم بالدوام، وإستبعاد (7) طالبات لمشاركتهم بالتجربة الإستطلاعية وعليه تكونت العينة الرئيسية من (43) طالبة .

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

- حاسبة محمولة (لابتوب) من نوع (HP).
- أقلام جاف لتسجيل الملاحظات.
- مقياس الصلابة النفسية (محسن محمد حسن، 2014) .
- جهاز توقيت إلكتروني لقياس زمن أداء فعالية 100 متر حواجز بدقة.
- حواجز بالقياسات القانونية .
- ملاحظة مباشرة أثناء أداء الطلبة.
- المصادر العلمية العربية والأجنبية لجمع المعلومات النظرية.

2-4 إجراءات البحث الميدانية

1-2-4 مقياس الصلابة النفسية

بعد الاطلاع على الكثير من مقاييس الصلابة النفسية تم اختيار مقياس (محسن محمد حسن 2014، لملائمته لعينة البحث ولصلاحيته في قياس الصلابة النفسية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وإشتمل المقياس على (26) فقرة، تم عرض المقياس على لجنة من الخبراء في علم النفس الرياضي والإختبار والقياس لتقييم صدقه وملائمته، وقد قاموا الباحثون بتعديل بعض الفقرات بما يتلائم مع الدراسة.

2-2-4 تصحيح مقياس الصلابة النفسية

احتوى المقياس على (26) فقرة وبثلاثة بدائل (دائما – أحيانا – أبدا) إذ أعطي (1-2-3) لل فقرات الإيجابية و(1-2-3) لل فقرات السلبية، وتحتصر درجات العينة بين (26 و 78) درجة .

3-2-4 إختبار فعالية (100 م) حواجز (World Athletics,2024,p142)

- تم إجراء اختبار الأداء على المضمار الرسمي المخصص لفعالية 100 متر حواجز وفق المواصفات، وذلك باتباع الخطوات التالية :-

- تجهيز المضمار وترتيب الحواجز (10 حواجز موزعة على المسافة).
- فترة إحماء للطلبة قبل الاختبار.
- تسجيل زمن أداء كل طالب بواسطة جهاز توقيت إلكتروني لضمان الدقة.
- إجراء محاولة واحدة لكل طالب، وتسجيل الزمن الذي تم تحقيقه لكل منهم.
- زمن الأداء (بالتواني) استخدم كمؤشر كمي لقياس مستوى الأداء.

2-5 التجربة الإستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (5-12-2024) على عينة مكونة من (7) طالبات خارج العينة الرئيسية وكان الهدف من إجراء التجربة الإستطلاعية: التعرف على ملائمة الأدوات - التعرف على وضوح فقرات المقياس - تحديد زمن الأداء المستغرق في الإجابة على مقياس الصلابة النفسية .

2-6 التجربة الرئيسية

أجريت التجربة الرئيسية في يوم الخميس المصادف (12-12-2024) على عينة مكونة من (43) طالبة وتم تطبيق المقياس على عينة البحث وبعد الإنتهاء من الإجابة على الإستبيانات من قبل العينة تم تفريغ النتائج لغرض معالجتها وبعد الإنتهاء من تطبيق المقياس تم إجراء إختبار فعالية (100 م) حواجز .

2-7 الوسائل الإحصائية

إستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات وتحليلها.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج وتحليلها

الجدول (1) التحليل الوصفي لمتغيرات البحث

الجنس	عدد المشاركات	متوسط الصلابة النفسية	الانحراف المعياري	أدنى درجة	أعلى درجة	متوسط زمن 100م	الانحراف المعياري	أدنى زمن	أعلى زمن
إناث	43	59.315	8.404	45.498	74.153	87.203	1.822	84.042	89.914

أظهرت البيانات في الجدول رقم (1) أن المتوسط الحسابي للصلابة النفسية لدى عينة البحث البالغ عددهم (50) طالبة بلغ (59.32) وبأنحراف معياري (8.40) وهو ما يدل على وجود مستوى متوسط يميل إلى الارتفاع في الصلابة النفسية، ويدل هذا أن معظم الطالبات يمتلكن قدرًا مقبولًا من القدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات التي تواجههن أثناء الأداء الرياضي، وهو أمر يتماشى مع طبيعة التدريب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الصلابة النفسية تمثل متغيرًا نفسيًا حاسمًا في تعزيز القدرة على مواجهة المواقف التنافسية الصعبة وضبط الانفعالات وتحسين التركيز وهو ما يسهم في الحفاظ على الأداء الرياضي (Cozzi, 1991, p5).

أما بالنسبة لأداء فعالية 100 متر حواجز فقد بلغ متوسط زمن الأداء 87.20 ثانية، بانحراف معياري 1.82 ثانية، وهي مؤشرات تدل على وجود تقارب في مستوى الأداء لدى عينة البحث، الأمر الذي قد يُعزى إلى توحّد مستويات الخبرة والتدريب بين الطالبات نتيجة خضوعهن لنفس البرامج الدراسية والبدنية، هذا النوع من الفعاليات يتطلب تنسيقًا عاليًا بين السرعة والمهارة الفنية والتركيز اللحظي، وقد أكدت بعض الدراسات أن المهارات الحركية الدقيقة تؤثر تأثيرًا مباشرًا في فعالية الحواجز أكثر من المتغيرات النفسية وحدها (الشماع، 2015، ص145).

الجدول (2): معامل الارتباط بين الصلابة النفسية وزمن الأداء (100 متر حواجز)

الجنس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	Sig.	دلالة العلاقة
إناث	59.315	58.484	8.404	0.040	0.801	لا يوجد ارتباط



أظهرت النتائج في الجدول رقم (2) معامل ارتباط بيرسون أن العلاقة بين الصلابة النفسية وزمن أداء 100 متر حواجز كانت ضعيفة جدًا وغير معنوية معامل الارتباط (0.040) و Sig(0.801) مما يشير إلى عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين في عينة البحث، ويفسر هذا بأن الصلابة النفسية رغم أهميتها قد لا تكون عاملاً مباشراً في تحسين الأداء في هذا النوع من الفعاليات القصيرة.

وقد أوضحت دراسات مماثلة أن الصلابة النفسية تُظهر أثراً أكبر في الرياضات التي تتطلب تحمّل طويل الأمد أو تلك التي تنطوي على ضغوط نفسية مستمرة كالألعاب الجماعية أو الفردية عالية المنافسة، في حين يكون أثرها محدوداً في الفعاليات القصيرة التي تعتمد على السرعة والدقة الفنية. (Blanco-García et al., 2024, p.3) وكما أشارت نتائج الدراسة بأن هذا النوع من الفعاليات المهارية القصيرة يعتمد بشكل كبير على التنسيق الحركي والسرعة وهي متغيرات أكثر تأثيراً من المتغيرات النفسية العامة ويحتاج الرياضي إلى استجابة نفسية عالية للسيطرة على القلق والانفعال وهي شروط قد لا تكون متوفرة في بيئة اختبارية تدريبية كما هو الحال في هذه الدراسة، كما أشار (Guszkowska & Wójcik, 2021, p4) إلى أن بالرغم من أهمية الصلابة النفسية إلا أن تأثيرها يظهر بوضوح أكبر في المواقف الرياضية التي تتسم بمستوى عالٍ من التوتر والضغط، حيث يتوقع من الرياضي أن يحافظ على استقراره النفسي والتحكم بالقلق والانفعالات أثناء المنافسة، وفي مثل هذه السياقات تكون الصلابة النفسية عاملاً مهماً في الأداء بخلاف البيئات التدريبية أو الاختبارية التي قد لا تستثير نفس الدرجة من الضغط الانفعالي.

الخاتمة

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون من خلال هذه الدراسة يمكن القول إن الصلابة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى قد ظهرت بمستوى متوسط يميل إلى الارتفاع وهو مؤشر إيجابي يعكس استعداداً نفسياً للتعامل مع الضغوط والانفعالات المرتبطة بالمواقف الرياضية خاصة في البيئة الجامعية التي تتضمن التقييم والتدريب والمنافسة.

إلا أن نتائج التحليل الإحصائي لم تُظهر وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصلابة النفسية والأداء في فعالية 100 متر حواجز، وهو ما قد يعود إلى الخصائص الخاصة بهذه الفعالية من حيث اعتمادها بشكل كبير على السرعة والدقة الفنية والتناسق الحركي والتي من الممكن أن تتأثر بعوامل تدريبية أو فسيولوجية أكثر من تأثرها بالمتغيرات النفسية.



ونستنتج من ذلك أن الصلابة النفسية رغم أهميتها النظرية والتطبيقية في مجال التربية الرياضية قد لا تكون مؤشراً حاسماً للأداء في بعض الفعاليات القصيرة وإنما تبرز أهميتها في ظروف تنافسية أكثر ضغطاً وتعقيداً كما أكدت ذلك الأدبيات النفسية والتربوية الحديثة

(Harmison, 2011, p. 212) و(محسن محمد حسن، 2014، ص61) .

ولذلك يرى الباحثون أن من الضروري مواصلة استكشاف العوامل النفسية المؤثرة في الأداء، خصوصاً عند ربطها بفعاليات محددة ومستويات مختلفة من الخبرة والتدريب مع الأخذ بنظر الاعتبار التنوع في البيئات التنافسية ومحدداتها، وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة يوصي الباحثون الاهتمام بتنمية الصلابة النفسية لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال إدراج برامج تدريب نفسية تهدف إلى تعزيز جوانب الإصرار والالتزام ومهارات التحدي العقلي في المناهج الجامعية وعدم الاعتماد على الصلابة النفسية فقط كمؤشر وحيد للتنبؤ بالأداء في الفعاليات المهارية السريعة كفعالية 100 متر حواجز بل يجب مراعاة العوامل البدنية والفنية المرافقة وتهيئة بيئة تنافسية حقيقية أثناء الاختبارات قدر الإمكان لما لها من أثر في تفعيل الاستجابات النفسية الفعلية خصوصاً عند دراسة العلاقة بين السمات النفسية والأداء، وضرورة إجراء بحوث مشابهة على فعاليات أخرى .

المصادر

- الخزاعي، عادل محمد؛ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات: (عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2019).
- عادل عبد الله الشماخ؛ الأسس العلمية والميكانيكية لألعاب القوى: (دار الكتب العلمية للنشر، 2015).
- محسن علي وسلمان الحاج عكاب؛ أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر، ط1، 2013).
- محسن محمد حسن، الصورة الذهنية المدركة لنمط قيادة المدرب وعلاقتها بالصلابة النفسية ودافع الإنجاز لدى لاعبي دوري النخبة العراقي بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2014.
- محسن محمد حسن؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي: جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2014.
- نوري إبراهيم لشوك ورافع صالح فتحي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، 2004).
- Blanco-García, A., et al. (2024). The impact of psychological toughness on short distance sprint performance. International Journal of Sports Science, 7(1), 1-10.
- Cozzi, L. (1991). Psychological resilience and sports performance. Journal of Sport Psychology, 5, 1-12.
- Cozzi, L. (1991). The Influence of Hardness Stress and Social Support on Academic Achievement Among Urban Commuter Students, Distraction Abstract International, Vol.
- Guskowska, M., & Wójcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. Baltic Journal of Health and Physical Activity Supplement, 1(2), 1–12
- Harmison, R. J. (2011). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. Sport Psychology Review, 20(3), 200-215.
- World Athletics (2024). World Athletics Technical Rules 2024 Edition, Book C – C2.1, Rule TR22.

الملاحق

ملحق (1) مقياس الصلابة النفسية

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أفصح عن حاجاتي ورغباتي الداخلية تجاه المدرس			
2	أتجنب المناقشات مع الطلبة			
3	أسعى أن يرضى زملائي الطلبة عني أو أن يكونوا إنطباعات حسنة			
4	أنبه زميلي إلى خطئه			
5	أعمل على تخفيف معاناة زملائي الطلبة			
6	أخشى المناقشات الحادة مع زملائي الطلبة			
7	أحب التنوع في مهاراتي أثناء المنافسة			
8	أؤمن بأن كل شخص يأخذ بمقدار ما يجتهد			
9	أخشى إتخاذ القرارات التي تهتم شخصيتي داخل الملعب وضعف القدرة على تحمل نتائجها			
10	عادة مايكون ردي حاسماً مع زملائي الطلبة داخل الملعب			
11	أستطيع تغيير موقف زملائي تجاه ما أعتقد بصحة أو أؤمن به			
12	أصر على القرارات التي أتخذها في المنافسة			
13	أنصح زملائي المترددين بأن يكونوا جريئين في حياتهم			
14	أعلم إنني إذا واصلت وضع القدم أمام الأخرى فإنني سأقدم في تحقيق أهدافي بالمنافسة			
15	لي القدرة على إكمال المهام التي أكلف بها من قبل المدرب			
16	أوجه النقد لزملائي عندما يتطلب ذلك			
17	أستمر بالحديث عن الآخرين رغم وجود أشخاص معارضين لحديثي			
18	أهتم بالتغيير في نمط حياتي الرياضية لكي أصل إلى النجاح			
19	أعتقد إن كل الأشياء التي تحدث في حياتي الرياضية هي من تخطيطي			
20	المشكلات مع الآخرين تستنفّر قوتي وقدرتي على التحدي			
21	أشعر بالقلق والخوف من التغيرات داخل الفريق			
22	تلعب الصدفة والحظ دور كبير في حياتي الرياضية			
23	عندما أنجح في حل مشكلة مع زملائي أتحرك لحل مشكلة أخرى			
24	أعتقد إن السكوت في الأمور التي لا تهمني من ذهب			
25	لدي القدرة على التحكم بجميع أمور حياتي الرياضية			
26	لدي القدرة على حل مشكلاتي مع زملائي والمدرس لأنني أثق بنفسني			