



## Psychological stress and its relationship to the performance of the (7) meter handball throw among Maysan Oil Club players

Duaa Raad Mohsen\* 

*General Directorate of Education, Baghdad/Rusafa 3, Iraq.*

\*Corresponding author: [Duaa.raad@uomisan.edu.iq](mailto:Duaa.raad@uomisan.edu.iq)

Received: 02-07-2025

Publication: 28-10-2025

### Abstract

The study aims to identify the relationship between psychological stress and handball shooting among the study sample. The researcher hypothesized that there is a significant relationship between psychological adjustment and university integration among the study sample. The study covered field research procedures, employing the descriptive approach as it is the most appropriate approach for the study problem. The research sample was part of the research community which consisted of (16) players from Maysan Oil Club where the sample size was (10) players. The researcher used the SPSS statistical package to process the raw data of the research sample. The most important conclusions and recommendations are that there is a significant correlation between psychological stress and handball shooting among players at Maysan Oil Sports Club. Recommendations include activating specialized psychology departments to guide players psychologically to ensure their continued optimal performance, and conducting further studies to identify the impact of other variables on psychological stress.

**Keywords:** Psychological Stress, Shooting, Handball.



## الاجهاد النفسي وعلاقته بأداء رمية (7) أمتار بكرة اليد لدى لاعبي نادي نفط ميسان

دعاء رعد محسن

العراق. جامعة ميسان. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Duaa.raad@uomisan.edu.iq](mailto:Duaa.raad@uomisan.edu.iq)

[Raadduaa06@gmail.com](mailto:Raadduaa06@gmail.com)

تاريخ نشر البحث 2025/10/28

تاريخ استلام البحث 2025/7/2

---

### الملخص

يهدف البحث التعرف على العلاقة بين الاجهاد النفسي والتصويب بكرة اليد لدى عينة البحث. وقد افترضت الباحثة: هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين التوافق النفسي والاندماج الجامعي لعينة البحث، فقد تناول اجراءات البحث الميدانية حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لكونه المنهج المناسب لمشكلة البحث. اما عينة البحث فكانت جزء من مجتمع البحث الذي كان يتكون من (16) لاعب من نادي نفط ميسان حيث كان عدد العينة (10) لاعبين. واستخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة البيانات الخام لعينة البحث، اما اهم الاستنتاجات والتوصيات حيث ثبت انه توجد علاقة ارتباط معنوية بين الاجهاد النفسي والتصويب بكرة اليد لدى لاعبو نادي نفط ميسان الرياضي. اما التوصيات العمل على تفعيل الاقسام الخاصة في مجال علم النفس لتوجيه لاعبين من الناحية النفسية لضمان استمرار ادائهم نحو الافضل، إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على تأثير متغيرات أخرى على الاجهاد النفسي.

الكلمات المفتاحية: الاجهاد النفسي، التصويب، كرة اليد.

## 1-المقدمة:

أصبح المجال الرياضي في العصر الحديث لا يقتصر على تنمية القدرات البدنية والمهارية فقط، بل تجاوز ذلك ليشمل الجوانب النفسية التي تُعدّ عنصراً أساسياً في تكوين الرياضي المتكامل. فمع تطور المنافسات وازدياد حدة التحديات الرياضية، برزت الحاجة إلى فهم العوامل النفسية المؤثرة في الأداء، ويأتي في مقدمتها الإجهاد النفسي، الذي يُعد من أبرز المشكلات التي تواجه الرياضيين بمختلف مستوياتهم.

وان الإجهاد النفسي بأنه حالة من التوتر أو الانزعاج العقلي والانفعالي تنتج عن الضغوط التي يتعرض لها الفرد، سواء كانت ناتجة عن المنافسة، التوقعات العالية، ضغط الجماهير، أو حتى الظروف الشخصية والاجتماعية المحيطة. وفي المجال الرياضي، قد يتعرض اللاعب إلى مواقف ضاغطة تؤثر على توازنه الانفعالي، وتضعف من تركيزه وأدائه، بل وقد تُعيق تقدّمه وتُعرضه للإصابات أو الفشل في المنافسات. ان تزايد الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين، والتأكيد على دوره في تحقيق الإنجاز الرياضي، يؤكد الحاجة إلى دراسة مظاهر الإجهاد النفسي وأسبابه وآثاره، خاصة في ظل البيئة التنافسية المعقدة التي يعمل فيها الرياضي المعاصر. لذلك، تأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على ظاهرة الإجهاد النفسي في المجال الرياضي، من حيث المفهوم والصادر والتأثيرات، بهدف تقديم صورة علمية تساعد المدربين والمتخصصين في بناء برامج تدريبية نفسية متكاملة تساهم في تطوير الأداء الرياضي وتعزيز الصحة النفسية للرياضيين.

وكما تعدّ لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تعتمد على المهارات البدنية والذهنية والنفسية بشكل متكامل، إذ تشكل مهارة التصويب الركيزة الأساسية في حسم نتائج المباريات، كونها الوسيلة المباشرة لتسجيل الأهداف. وتُعدّ دقة التصويب وجودته من المؤشرات المهمة التي تعكس مستوى أداء اللاعب الفردي والجماعي داخل الملعب.

وفي ظل التنافس الحاد والضغط العالي في المباريات، يتعرض اللاعبون إلى مواقف نفسية متعددة قد تؤثر على أدائهم بشكل مباشر. ويبرز من بين هذه المواقف ما يُعرف بـ"الإجهاد النفسي"، وهو حالة من التوتر والضغط الداخلي الناتج عن عوامل مختلفة مثل توقعات الأداء، وضغط الجمهور، وأهمية المباراة، والنتائج السابقة. ويؤثر هذا الإجهاد على التركيز الذهني، وتوازن الأداء، ودقة اتخاذ القرار، وكلها عوامل حاسمة عند تنفيذ مهارة التصويب. ونظراً لما للتصويب من أهمية كبيرة في نتائج المباريات، وما للإجهاد النفسي من أثر واضح على أداء اللاعبين، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على العلاقة بين هذين المتغيرين لدى لاعبي نادي نفط ميسان، من أجل تقديم رؤية علمية تساهم في تطوير الأداء وتعزيز الجوانب النفسية للاعبين.

تُعدّ مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد، فهي الأداة الحاسمة لتسجيل الأهداف وتحقيق الفوز، وتتطلب تركيزًا عاليًا وتناسقًا عضليًا عصبياً، إلى جانب الاتزان النفسي. إلا أن الأداء في مواقف التصويب يتأثر بالعديد من العوامل، ومن أبرزها الإجهاد النفسي، خاصة في ظل الضغوط التي يتعرض لها اللاعب أثناء المباريات التنافسية وذلك لأن الإجهاد النفسي يُعد من أبرز العوامل التي تؤثر على الأداء الحركي والدقة في تنفيذ المهارات، ومنها التصويب، لما يسببه من تشتيت للانتباه، واضطراب في التفكير، وارتباك في اتخاذ القرار. وقد لوحظ على بعض لاعبي نادي نفط ميسان تفاوت واضح في دقة وقوة التصويب خلال المباريات، لا سيما في اللحظات الحاسمة، مما يُثير تساؤلات حول مدى تأثير الجانب النفسي، وبالتحديد الإجهاد النفسي، على أدائهم التصوبي.

وانطلاقاً من ذلك، تتمثل مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

ما العلاقة بين الإجهاد النفسي ومستوى التصويب في لعبة كرة اليد لدى لاعبي نادي نفط ميسان؟

**ويهدف البحث الى:**

- 1- التعرف على مستوى الاجهاد النفسي لدى لاعبين نادي نفط ميسان بكرة اليد.
- 2- التعرف على مستوى التصويب بكرة اليد لدى لاعبين نادي نفط ميسان بكرة اليد.
- 3- التعرف على العلاقة بين الاجهاد النفسي والتصويب لدى لاعبين نادي نفط ميسان بكرة اليد
- 2- إجراءات البحث:

**1-2 منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:**

اختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية متمثلة باللاعبين نادي نفط ميسان بكرة اليد للموسم 2024 - 2025 وبواقع (16) لاعب، إذا تم اختيار عينة التجربة الرئيسية (10) لاعبين وتم استبعاد (6) لاعبين اشتركوا بالتجربة الاستطلاعية.

**الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته**

النسبة المئوية	العدد	المجتمع والعينة
100%	16	المجتمع الاصلي
62.5%	10	عينة التجربة الرئيسية
37.5%	6	عينة التجربة الاستطلاعية

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والاجنبية.

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- فريق العمل المساعد.

- استمارات استبانة.

- الملاحظة.

- لا بتوب نوع (HP) عدد (1).

- اقلام جاف ورصاص.

- ورق.

- ملعب كرة اليد

- كرة يد

- صافرة.

- ساعة توقيت.

## 2-4-1 اداتا البحث:

لغرض الوقوف على المعلومات التي تريدها الباحثة قامت الباحثة باستخدام مقياس الاجهاد النفسي والمعد من قبل (علي حسين علي، 2015، ص178)

وهو مقياس خماسي يتكون من (51) فقرة، بدائل خمسة بدائل (تواجهني بدرجة كبير جدا، تواجهني بدرجة كبيرة، تواجهني بدرجة متوسط، تواجهني بدرجة قليلة، تواجهني بدرجة قليلة جدا) حيث كانت اعلى درجة للمقياس (255) درجة، بينما كانت اقل درجة للمقياس (51) درجة وبوسط فرضي (153).

وقامت الباحثة بعرض المقياسين على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي، واختصاص لعبة كرة اليد وكان عددهم 15 خبير لكل من المقياس والاختبار لغرض تقويمه والحكم عليه من حيث صلاحيته في قياس الاجهاد النفسي واختبار رمية (7) أمتار بكرة اليد وبعد اطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياسين، قامت الباحثة باستخراج قيمة (كا2) المحسوبة لاتفاق الخبراء والمختصين وقبول ترشيح الفقرات الذي تكون قيمة (كا2) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية (3.84).

## 2-4-2 اسم الاختبار: اختبار التصويب من الثبات من مسافة (7م)

(محمد عبد الرضا كريم، 2022، ص60-61)

**الهدف من الاختبار:** قياس دقة التصويب من الثبات.

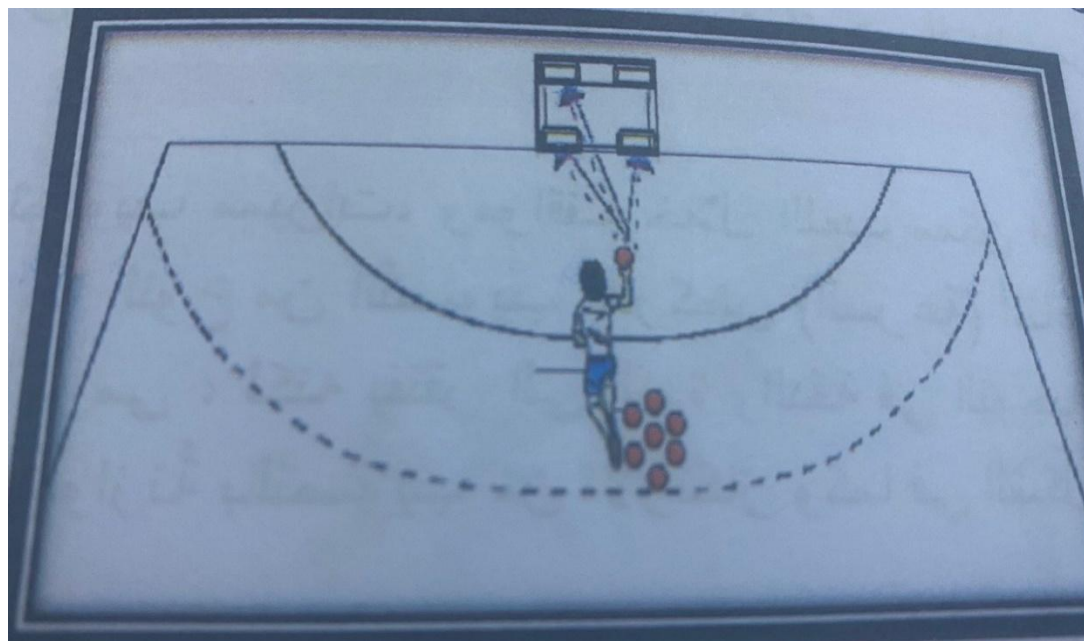
**الادوات:** ملعب كرة يد، عدد كرات يد (8)، مربعات دقة التصويب (40 X 40سم) عدد (4)، صافرة، ساعة توقيت.

### طريقة الاداء:

- يقف المختبر خلف خط رمية (7) أمتار، كما في الشكل (1)
- عند اعطاء الاشارة يقوم المختبر بالتصويب على المربع 1، ثم 2، ثم 3، ثم 4.
- يكرر الاداء مرة اخرى، ومن شروط:
- يراعي ثبات أحد قدمي المختبر، وعدم تحريكها في اثناء اداء الرمية.
- نلعب الكرة خلال ثلاث ثواني من بدء سمع الاشارة.

### طريقة التسجيل:

- تحتسب درجة لكل تصويبه داخل المربع المخصص.
- تحتسب صفر للتصويب إذا ارتكب اللاعب مخالفة قانونية، مثل في حالة عدم تصويب داخل المربع المخصص، تحريك قدمه الثابتة، او عدم التصويب خلال 3 ثواني من سماع الاشارة.



شكل (1) يوضح اختبار دقة التصويب من الثبات على المرمى بكرة اليد

جدول (2) يبين النسبة مربع كاي لاتفاق رأي الخبراء والمختصين على مقياس الاجهاد النفسي والتصويب بكرة اليد

ت	المتغيرات	الخبراء المتفقين	الخبراء غير المتفقين	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
1	الاجهاد النفسي	15	صفر	15.000	0.000	دال
2	رمية (7) أمتار بكرة اليد	14	1	11.267	0.000	دال

**2-5 التجربة الاستطلاعية:**

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ (2024/11/26) على عينة مكونه من (5) المتمثلة باللاعبين نادي نفط ميسان الرياضي بكرة اليد للمواسم الرياضي (2024-2025).

**وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية معرفة ما يأتي:**

- 1-مدى تفهم الطالبات لمفردات الاختبارات.
  - 2-معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات.
  - 3-التأكد من كفاية فريق العمل المساعد
- (نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي، 2004، ص89)

**2-6 لأسس العلمية للمتغيرات قيد البحث:**

جدول (3) يبين القيم المعنوية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية في الاستقرار النفسي

والاندماج الجامعي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الثبات	الصدق	الموضوعية
1	الضغوط النفسية	درجة	0.863	0.924	0.935
2	التصويب	درجة	0.859	0.920	0.939

**2-7 التجربة الرئيسية:****2-7-1 تطبيق مقياس التوتر النفسي:**

بعد تحديد العينة الاصلية والبالغ مجموعها (10) لاعبين المتمثلة باللاعبين نادي نفط ميسان الرياضي بكرة اليد للمواسم الرياضي (2024-2025)، طبق المقياس على افراد عينة البحث ، وقد وزعت الاستمارات الخاصة بالمقياس على افراد عينة البحث ، اذ أجري التطبيق من الباحثة وفريق العمل المساعد وقامت الباحثة بشرح اهداف البحث لافراد العينة مع التأكيد على ضرورة الاجابة على الاختيار بدقة ، وقد استغرق وقت الاجابة على المقياس بين (10 - 17) دقيقة.

**2-7-2 اجراء اختبار التصويب من الثبات من مسافة (7م):**

تم إجراء اختبار التصويب من الثبات من مسافة (7م) بكرة اليد في يوم الخميس (2024-11-28) على عينة البحث المتمثلة باللاعبين نادي نفط ميسان الرياضي بكرة اليد للمواسم الرياضي (2024-2025) والبالغ عددهم (10) لاعبين.

**2-8 الوسائل الاحصائية:** استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة البيانات الخام لعينة البحث.



### 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

#### 3-1 عرض وتحليل نتائج مقياس الاجهاد النفسي والتصويب بكرة اليد:

جدول (4) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة الاجهاد

النفسي والتصويب بكرة اليد

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاجهاد النفسي	درجة	162.300	12.641	2.327	0.01	دالة
رمية (7) أمتار	درجة	5.600	1.174	4.311	0.00	دالة

تحت درجة حرية ن-1 = 9 وتحت مستوى دلالة 0,05

من خلال جدول (4) تبين ان الوسط الحسابي لمقياس الاجهاد النفسي هو (162.300) وبانحراف معياري (12.641). وكانت قيمة (ت) المحتسبة (2.327) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة والبالغة (0,01) تبين انها أصغر من (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً. اما الوسط الحسابي للتصويب هو (5.600) وبانحراف معياري (1.174) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (4.311) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة والبالغة (0,00) تبين انها أصغر من (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً.

جدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة لمقياس

الاجهاد النفسية والتصويب بكرة اليد

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاجهاد النفسي	162.300	12.641	-0.732	0.00	دالة
التصويب	5.600	1.174			

تحت درجة حرية ن-2 = 8 وتحت مستوى دلالة 0,05

من خلال جدول (5) تبين ان الوسط الحسابي لمقياس الاجهاد النفسي هو (162.300) وبانحراف معياري (12.641). اما الوسط الحسابي للتصويب هو (5.600) وبانحراف معياري (1.174) وكانت قيمة (ر) المحتسبة (-0.732) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة والبالغة (0,00) تبين انها أصغر من (0.05) وبدرجة حرية (8)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً.

### 3-2 مناقشة نتائج علاقة المتغيرات المبحوثة الاجهاد النفسي والتصويب بكرة اليد:

من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة في الجدولين السابقين (4-5) تبين لنا الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الاجهاد النفسي والتصويب حيث توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مستوى الإجهاد النفسي وسرعة اتخاذ القرار أثناء اللعب لدى لاعبي كرة اليد وهي تعني أنه كلما زاد الإجهاد النفسي، قلت سرعة اتخاذ القرار، والعكس صحيح.

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مستوى الإجهاد النفسي وسرعة اتخاذ القرار أثناء اللعب لدى لاعبي كرة اليد، وهو ما يشير إلى أن ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي لدى اللاعبين يؤدي إلى انخفاض في قدرتهم على اتخاذ القرار بسرعة أثناء الأداء الميداني، والعكس بالعكس. وهذه النتيجة تُعد منطقية ومتوافقة مع ما هو مطروح في أدبيات علم النفس الرياضي، حيث أن الإجهاد النفسي يؤثر سلباً على الوظائف المعرفية العليا، مثل الانتباه والتركيز ومعالجة المعلومات، وهي عناصر أساسية لاتخاذ القرار السريع والدقيق في المواقف التنافسية. فعندما يتعرض اللاعب لضغط نفسي مرتفع، فإنه يكون أكثر عرضة للتردد، أو اتخاذ قرارات خاطئة، أو بطء في الاستجابة للمواقف المتغيرة داخل الملعب.

وقد تعود هذه العلاقة السالبة أيضاً إلى أن الإجهاد النفسي يُحدث نوعاً من "التحميل الزائد" على الجهاز العصبي، مما يعرقل كفاءة العمليات العقلية الضرورية لتفسير الموقف واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب. وهذا يتفق مع بعض الدراسات التي أكدت أن الإجهاد النفسي العالي يُضعف من سرعة وكفاءة اتخاذ القرار في الرياضات التي تتطلب استجابات سريعة ومعقدة مثل كرة اليد.

وتكتسب هذه النتيجة أهمية خاصة في ضوء طبيعة لعبة كرة اليد، التي تتطلب من اللاعب اتخاذ قرارات لحظية تحت ضغط المنافس، وفي بيئة سريعة التغير، مما يعني أن المحافظة على مستوى منخفض من الإجهاد النفسي قد يُعد عاملاً حاسماً في دعم الأداء العقلي والانفعالي للاعب.

وعليه، فإن هذه النتيجة تؤكد ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي ضمن برامج الإعداد الشامل للاعبين، مع التركيز على تنمية مهارات التكيف مع الضغوط، والتدريب على اتخاذ القرار في ظروف مشابهة للمنافسات الرسمية، وذلك بهدف رفع كفاءة الأداء الذهني وتقليل أثر التوتر والإجهاد النفسي على الميدان.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين مستوى الإجهاد النفسي وأداء رمية (7) أمتار لدى لاعبي نادي نفط ميسان بكرة اليد.
- 2- كلما زاد مستوى الإجهاد النفسي لدى اللاعب، انخفضت دقة أداء رمية (7) أمتار بكرة اليد أثناء المواقف التنافسية.

##### 4-2 التوصيات:

- 1- تنفيذ البرامج والأنشطة الإرشادية للطلبة المستجدين بداية كل عام دراسي لتعريفهم بطبيعة الحياة الجامعية وطرق الانسجام والتوافق معها من خلال إقامة عدد من الندوات والمحاضرات التي تتناول الجانب النفسي.
- 2- العمل على تفعيل الأقسام الخاصة في مجال علم النفس لتوجيه الطلبة من الناحية النفسية لضمان استمرار ادائهم نحو الأفضل.
- 3- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على تأثير متغيرات أخرى على الإجهاد النفسي والتصويب.

#### المصادر

- سامي محمد (2006): سيكولوجيا التعليم، ط1، الاردن، دار المسيرة للطباعة والنشر.
- قنذلي عامر والسامرائي (2010): البحث العلمي الكمي والنوعي، عمان، الاردن، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- ظافر ناموس، و(آخرون) (2008): دراسة مقارنة بالتوافق النفسي ومستوى الأداء لدى لاعبي المبارزة أثناء المنافسات، بحث منشور بمجلة الفتح، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي (2004): دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد.
- علي حسين علي (2015): الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم، العراق، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية.

## ملحق (1) مقياس الاجهاد النفسي

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1.	أفكر في عواقب خسارة المباراة					
2.	الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي					
3.	اتضايق من جسمي بصورته الحالية					
4.	يزعجني اهتمام ادارة النادي ببعض اللاعبين					
5.	اشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية					
6.	اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات					
7.	اعاني من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات					
8.	او من بالحظ في تحقيق الانجازات الرياضية					
9.	اشعر ان الادارة تهتم بالنتائج فقط					
10.	يلومني اصدقائي على اخطائي في المنافسات					
11.	تستثيرني اصوات الجمهور					
12.	اشعر بأنني غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم					
13.	اشعر بأنني شخص عصبي					
14.	يضايقني تدخل بعض الاداريين في شؤون المدرب					
15.	اشعر بضعف الاثابة اثناء التدريب					
16.	اصاب بالإحباط في ملعب الخصم					
17.	الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي					
18.	أجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق					
19.	اعاني من تعامل مسؤول الفريق					
20.	أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية					
21.	اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات					
22.	اصاب بالتعب والانهك في بداية المباراة					
23.	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان					
24.	تهددني ادارة النادي باستبعادني من الفريق					
25.	اشعر بأنني استنزف طاقتي البدنية بسرعة					
26.	اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي					
27.	اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة					

					28. اكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة
					29. اشعر بأنني مجبر على الانتماء لهذا النادي
					30. تزعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها
					31. اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب
					32. تقلقني قلة التجهيزات ووسائل الامان في التدريب
					33. أجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين
					34. يضايقني اسلوب الادارة السلوطي
					35. اتعرض الى السخرية من بعض اللاعبين
					36. أجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء
					37. اشعر بشرود الذهن قبل المباريات
					38. انتقد نفسي كلما انخفض ادائي
					39. اشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة المنافسات
					40. افتقد التشجيع المادي والمعنوي
					41. يزعجني الكادر الاداري في تفرده باتخاذ القرارات
					42. تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم
					43. اشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية
					44. ينتقدني الآخرون عندما اخطئ في المباريات
					45. اشعر بالخوف من الفشل
					46. يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة
					47. أجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين
					48. تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي
					49. اشعر بأنني غير مبالي لأدائي
					50. اشعر بالملل من طول فترة المنافسات
					51. ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة