



## 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

دعاة 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 والتوصيب 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 الحقيقة الاحصائية spss لمعالجة البيانات الخام لعينة البحث، اما اهم الاستنتاجات والتوصيات حيث ثبت انه توجد علاقة ارتباط معنوية بين الاجهاد النفسي والتوصيب بكرة اليد لدى لاعبوا نادي نفط ميسان الرياضي. اما التوصيات العمل على تفعيل الاقسام الخاصة في مجال علم النفس لتوجيهه للاعبين من الناحية النفسية لضمان استمرار ادائهم نحو الافضل، إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على تأثير متغيرات أخرى على الاجهاد النفسي.

الكلمات المفتاحية: الاجهاد النفسي، التوصيب، كرة اليد.

**1-المقدمة:**

أصبح المجال الرياضي في العصر الحديث لا يقتصر على تتميم 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، بزرت الحاجة إلى فهم العوامل النفسية المؤثرة في الأداء، ويأتي في مقدمتها الإجهاد النفسي، الذي يُعدّ 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 وترعشه للإصابات أو الفشل في المنافسات. ان تزايد الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين، والتأكيد على دوره في تحقيق الإنجاز الرياضي، يؤكّد الحاجة إلى دراسة مظاهر الإجهاد النفسي وأسبابه وآثاره، خاصة في ظلّ البيئة التنافسية المعقدة التي يعمل فيها الرياضي المعاصر. لذلك، تأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على ظاهرة الإجهاد النفسي في المجال الرياضي، من حيث المفهوم والمصادر 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. وتحتّد دقة التصويب وجودته من المؤشرات المهمة التي تعكس مستوى أداء اللاعب الفردي والجماعي داخل الملعب.

وفي ظلّ التناقض الحاد والضغط العالي في المباريات، يتعرض اللاعبون إلى مواقف نفسية متعددة قد تؤثر على أدائهم بشكل مباشر. ويبّرر 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. ويؤثّر هذا الإجهاد على التركيز الذهني، وتوازن الأداء، ودقة اتخاذ القرار، وكلها عوامل حاسمة عند تنفيذ مهارة التصويب. ونظرًا لما للتصويب من أهمية كبيرة في نتائج المباريات، وما للإجهاد النفسي من أثر واضح على أداء اللاعبين، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على العلاقة بين هذين المتغيرين لدى لاعبي نادي نفط ميسان، من أجل تقديم رؤية علمية تسهم في تطوير الأداء وتعزيز الجوانب النفسية للاعبين.

تُعد مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد، فهي الأداة الحاسمة لتسجيل الأهداف وتحقيق الفوز، وتتطلب تركيزاً عالياً وتناسقاً عضلياً عصبياً، إلى جانب الاتزان النفسي. إلا أن الأداء في موقف التصويب يتأثر بالعديد من العوامل، ومن أبرزها الإجهاد النفسي، خاصة في ظل الضغوط التي يتعرض لها اللاعب أثناء المباريات التافسية وذلك لأن الإجهاد النفسي يُعد من أبرز العوامل التي تؤثر على الأداء الحركي والدقة في تنفيذ المهارات، ومنها التصويب، لما يسببه من تشتت لانتباه، واضطراب في التفكير، وارتباك في اتخاذ القرار. وقد لوحظ على بعض لاعبي نادي نفط ميسان تفاوت واضح في دقة وقوه التصويب خلال المباريات، لا سيما في اللحظات الحاسمة، مما يثير تساؤلات حول مدى تأثير الجانب النفسي، وبالتحديد الإجهاد النفسي، على أدائهم التصويب.

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 إلى:

- 1- التعرف على مستوى الإجهاد 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 الإجهاد النفسي والتصويب لدى لاعبين نادي نفط ميسان بكرة اليد

## 2- إجراءات البحث:

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

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

اختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية ممثلة 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) يبيّن مجتمع البحث وعينته

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

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

- المصادر العربية والاجنبية.

- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنيت).

- فريق العمل المساعد.

- استمرارات استبيانه.

- الملاحظة.

- لا بتوب نوع (HP) عدد (1).

- اقلام جاف ورصاص.

- ورق.

- ملعب كرة اليد

- كرة يد

- صافرة.

- ساعة توقيت.

## ٤-١ اداتا البحث:

لغرض الوقوف على المعلومات التي تريدها الباحثة قامت الباحثة باستخدام مقياس الاجهاد النفسي والمعد من قبل (علي حسين علي، 2015، ص 178)

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).

وقدت الباحثة بعرض المقياسين على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي، واختصاص لعبه 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).

## ٤-٢ اسم الاختبار: اختبار التصويب من الثبات من مسافة (٧م)

(محمد عبد الرضا كريم، 2022، ص 60-61)

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

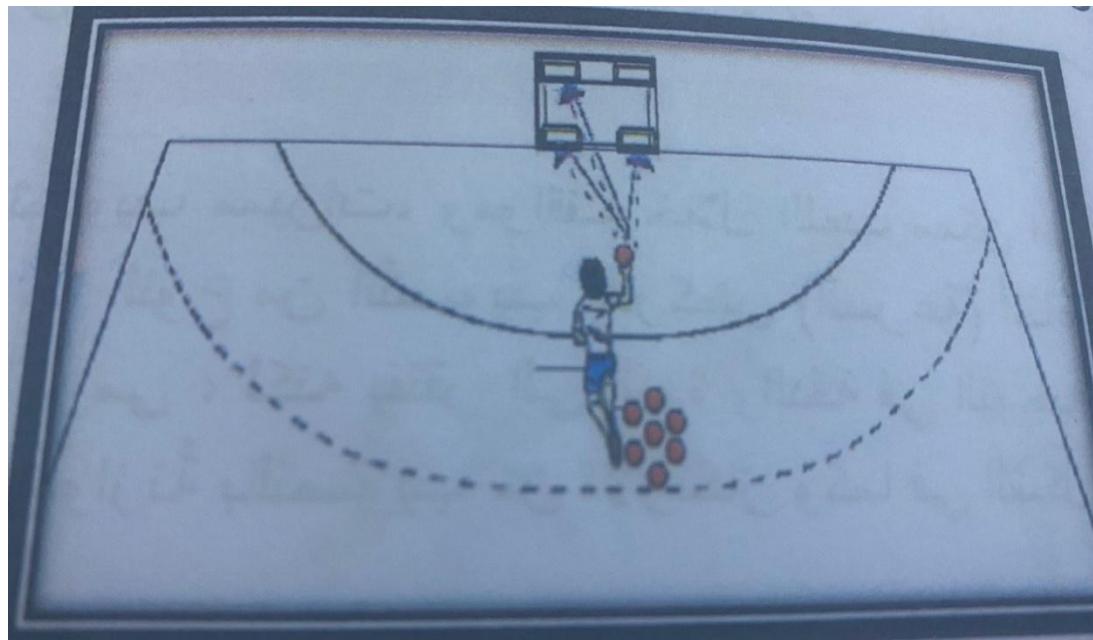
**الادوات:** ملعب كرة يد، عدد كرات يد (8)، مربعات دقة التصويب (40 × 40 سم) عدد (4)، صافرة، ساعة توقيت.

**طريقة الاداء:**

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

**طريقة التسجيل:**

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



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

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

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

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

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

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

1- مدى تفهم الطالبات لمفردات الاختبارات.

2- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات.

3- التأكد من كفاية فريق العمل المساعد

(نوري ابراهيم الشوك ورافق صالح فتحي، 2004، ص89)

## 2-6 ألسن العلمية للمتغيرات قيد البحث:

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

والاندماج الجامعي

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

## 2-7 التجربة الرئيسية:

### 2-7-1 تطبيق مقياس التوتر النفسي:

بعد تحديد العينة الأصلية والبالغ مجموعها (10) لاعبين الممثلة باللاعبين نادي نفط ميسان الرياضي بكرة اليد للموسم الرياضي (2024-2025)، طبق المقياس على افراد عينة البحث ، وقد وزعت الاستمرارات الخاصة بالمقياس على افراد عينة البحث ، اذ اجري 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 الممثلة باللاعبين نادي نفط ميسان الرياضي بكرة اليد للموسم الرياضي (2024-2025) والبالغ عددهم (10) لاعبين.

### 2-8 الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة الحقيقة الاحصائية spss لمعالجة البيانات الخام لعينة البحث.

### 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

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

جدول (4) يبيّن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة الاجهاد

#### النفسي والتصويب بكرة اليد

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

تحت درجة حرية  $n-1 = 9$  وتحت مستوى دلالة 0.05

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

جدول (5) يبيّن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة لمقياس

#### الاجهاد النفسية والتصويب بكرة اليد

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

تحت درجة حرية  $n-2 = 8$  وتحت مستوى دلالة 0.05

من خلال جدول (5) تبيّن 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 وبالبالغة (0,00) تبيّن انها أصغر من (0.05) وبدرجة حرية (8)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائيا.

### 3-2 مناقشة نتائج علاقة المتغيرات المبحوثة للإجهاد النفسي والتوصيب بكرة اليد:

من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة في الجدولين السابقين (4-5) تبين لنا الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الإجهاد النفسي والتوصيب 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 التافسية. 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 يحدث نوعاً من "التحميل الزائد" على الجهاز العصبي، مما يعرقل كفاءة العمليات العقلية الضرورية لتقسيم الموقف واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب. وهذا يتفق مع بعض الدراسات الذين أكدوا 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 عاملًا حاسماً في دعم الأداء العقلي والانفعالي لللاعب.

وعليه، فإن هذه النتيجة تؤكد ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي ضمن برامج الإعداد الشامل للاعبين، مع التركيز على تربية 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 إحصائياً 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 اقامة عدد من الندوات والمحاضرات التي تتناول الجانب النفسي.

2- العمل على تفعيل الاقسام الخاصة في مجال علم النفس لتوجيه الطلبة من الناحية النفسية لضمان استمرار ادائهم نحو الافضل.

3- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على تأثير متغيرات أخرى على الاجهاد النفسي والتصويب.

##### المصادر

- سامي محمد (2006): سيكولوجيا التعليم, ط1، الاردن، دار المسيرة للطباعة والنشر.

- قندي عامر والسامرائي (2010): البحث العلمي الكمي والتوعي, عمان، الاردن، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

- ظافر ناموس، وآخرون (2008): دراسة مقارنة بالتوافق النفسي ومستوى الأداء لدى لاعبي المبارزة أثناء المنافسات، بحث منشور بمجلة الفتح، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.

- نوري ابراهيم الشوك وراغب صالح فتحي (2004): دليل الباحث لكتابه الابحاث في التربية الرياضية، بغداد.

- علي حسين علي (2015): الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم، العراق، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية.

### ملحق (1) مقياس الاجهاد النفسي

تواجهي بدرجة						الفقرة	ت
قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا			
						أفكر في عاقب خسارة المباراة	.1
						الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائى	.2
						اتضائق من جسمى بصورته الحالية	.3
						يزعجني اهتمام ادارة النادى بعض اللاعبين	.4
						أشعر بضعف اهتمام مدربى لحالى النفسية	.5
						اعانى من التعب الذهنى قبل المنافسات	.6
						اعانى من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات	.7
						اومن بالحظ في تحقيق الانجازات الرياضية	.8
						أشعر ان الادارة تهتم بالنتائج فقط	.9
						يلومنى اصدقائى على اخطائى في المنافسات	.10
						تستثيرنى اصوات الجمهور	.11
						أشعر بأننى غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم	.12
						أشعر بأننى شخص عصبى	.13
						يضايقنى تدخل بعض الاداريين في شؤون المدرب	.14
						أشعر بضعف الاثابة اثناء التدريب	.15
						اصاب بالإحباط في ملعب الخصم	.16
						الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائى	.17
						أجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق	.18
						اعانى من تعامل مسؤول الفريق	.19
						اعانى من ضعف اهتمام عائلتى لما أحققه من انجازات رياضية	.20
						أشعر بتسرع ضربات قلبي قبل المنافسات	.21
						اصاب بالتعب والانهالك في بداية المباراة	.22
						ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان	.23
						تهددنى ادارة النادى باستبعادى من الفريق	.24
						أشعر بأننى استنزف طاقتى البدنية بسرعة	.25
						أشعر بالحزن كلما كثرت اخطائى	.26
						أشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة	.27

28	اكون عدواً لي كلما اقترب موعد المنافسة
29	أشعر بأنني مجبى على الانتماء لهذا النادي
30	ترعجنى نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها
31	أشعر 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	أشعر بشروع الذهن قبل المباريات
38	انتقد نفسي كلما انخفض ادائى
39	أشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة المنافسات
40	افقد التشجيع المادي والمعنوي
41	يزعجنى الكادر الادارى في تقرده باتخاذ القرارات
42	تسوء حالي النفسية جراء التدريب غير المنتظم
43	أشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية
44	يتنقدنـى الآخرون عندما أخطـئ في المباريات
45	أشعر بالخوف من الفشل
46	يصعب على استعادة نشاطي بعد المباراة
47	أجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين
48	تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائى
49	أشعر بأنني غير مبالي لأدائى
50	أشعر بالملل من طول فترة المنافسات
51	ادائى ينخفض بحضور الشخصيات الهامة