

الضغوط النفسية وعلاقتها بدقة الضرب الساحق للاعبين منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة

م.م ابراهيم بهرام خورشيد محمد علي

جامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ibrahim_bahram@uokirkuk.edu.iq

تاريخ نشر البحث : 2023 / 4 / 28

تاريخ استلام البحث : 2022 / 12 / 4

الملخص :

هدف البحث إلى التعرف على الضغوط النفسية للاعبين منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة ، والتعرف على دقة الضرب الساحق للاعبين منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة، والتعرف على علاقة الضغوط النفسية بدقة الضرب الساحق للاعبين منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة.

استنتج ارتباط المتغير النفسي والمتمثل بالضغط النفسي بدقة الضرب الساحق لدى افراد عينة البحث، وضعف الاعداد النفسي لدى اللاعبين يؤدي الى نتائج سلبية على اللاعب وبالتالي الفشل في أداء ما مطلوب منه بشكل صحيح وجيد، وان زيادة الضغوط النفسية على الرياضي يؤدي الى عدم السيطرة على الانفعالات النفسية وبالتالي فقدان التركيز مما ينعكس سلباً على دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، من خلال النتائج التي تم التوصل اليها يوصي الباحث إلى ضرورة اهتمام المدربين عند وضع مناهجهم التدريبية بدور العامل النفسي للاعبين وتنميته لتحقيق الإنجاز.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، دقة الضرب الساحق، الكرة الطائرة.

Psychological stress and its relationship to the accuracy of the crushing beating of the players of the Kirkuk university volleyball team

assistant teacher, Ibrahim bahram khorshed
kirkuk University - College of Physical Education and Sports Sciences
ibrahim_bahram@uokirkuk.edu.iq

Abstract

The aim of the research is to identify the psychological pressures of the Kirkuk University volleyball team players, and to identify the accuracy of the crushing beating of the Kirkuk University volleyball players, and to identify the relationship of psychological stress to the accuracy of the crushing beating of the Kirkuk University volleyball players.

It was concluded that the psychological variable represented by psychological stress was related to the accuracy of the crushing beating among the members of the research sample, and the poor psychological preparation of the players leads to negative results on the player and thus the failure to perform what is required of him correctly and well, and that the increase in psychological pressure on the athlete leads to a lack of control over psychological emotions Thus, the loss of focus, which is negatively reflected on the accuracy of the crushing hitting of volleyball, through the results that have been reached, the researcher recommends the need for coaches to pay attention when developing their training curricula to the role of the psychological factor of the players and its developmentto achieve achievement

Keywords: psychological stress, smash hit accuracy, volleyball

1 - المقدمة:

يعيش الإنسان زمناً كثُر فيه وتعده روافد الضغوط النفسية مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته صولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي وعليه فقد أصبح التعرض للضغط النفسي سمة العصر عموماً وإن الحياة المعاصرة تتم بالمتغيرات السريعة كما ونوعاً من مصادرة التوتر والضغط النفسي التي يتعرض لها الفرد في مختلف الأعمار مما جعل المختصين يولون موضوع الضغوط النفسية اهتماماً كبيراً لما له من أثر على الصحة الجسمية تؤدي إلى اضطرابات نفسية وبدنية، و تعد الضغوط النفسية من الموضوعات التي أثارت العديد من الباحثين للقيام بدراسات متعددة عنها وذلك نظراً لأن تأثيرها البالغ في الصحة النفسية والجسمية لاسيما وأن الإنسان في العصر الحديث معرض للكثير من الأحداث والمواقف التي أصبح من الصعب التوافق معها (الطائي: 2006: 11).

وفي المجال الرياضي نال هذا الموضوع اهتمام الباحثين على المستويين العربي والعالمي وذلك لأهميته في إعداد الرياضيين من الناحية النفسية لمواجهة الضغوط والتعامل معها من خلال أساليب مختلفة يمكن الحكم عليها وعلى نتائجها عن طريق اجراء الدراسات الميدانية في هذا الاتجاه العلمي، ونظراً لتنوع الفعاليات الرياضية وخصوصية كل منها فإن ذلك قد يسهم في حدوث حالات متباعدة من الضغط النفسي لدى اللاعبين باختلاف قوانين العابهم وجمهورهم والحدث الرياضي إلى تجرى من خلاله المنافسة الرياضية، وفي لعبة الكرة الطائرة ترتبط الضغوط النفسية بجميع المهارات الأساسية للعبة كباقي الألعاب الرياضية الأخرى الفردية منها والجماعية، ومنها مهارة الضررب الساحق، إذ يعد الضررب الساحق في الكرة الطائرة من أهم المهارات الأساسية الأثرها الرئيسي في تحديد نتائج مباريات الفريق، ففي حالة نجاحه خلال المباراة تتحقق الغاية الأساسية من إداء باقي المهارات الهجومية إلا هو تسجيل النقاط، إذ إن الضررب الساحق " يعني ضرب الكرة بطرق مختلفة من فوق الشبكة نحو الملعب الخصم وبأحدى الذراعين ويعتبر الهجوم الساحق هو سلاح الأول نقطة الفريق ويحتل نسبة ٢١٪ من بقية المهارات (الجميلي: 2013: 132)، إذ يعتمد نجاحه على عدة عوامل أهمها في إداء وحالة التهيو الذي يسبق الإداء وكذلك معرفة الضغوط النفسية التي تؤثر في اللاعب بصورة سلبية وعكسها إلى حالة ايجابية ممكن أن تخدم اللاعب إثناء إذا الفعالية الرياضية في أي مرحلة من مراحلها ولا سيما الألعاب الفرقية التي تحتاج من كل لاعب أن يكون الجزء الفعال الذي يكمل به الفريق ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بدقة الضررب الساحق و أهميته في حسم نتيجة المباراة بالكرة الطائرة.

تتميز المنافسات الرياضية بوجود انواع مختلفة من الضغوط الواقعه على جميع الافراد الممارسين للنشاط الرياضي ، ومن بينهم لاعب الكرة الطائرة الذي يتعرض للعديد من الضغوط وخاصة عند اداء مهارة الضرب الساحق وان عدم اصابة ملعب الفريق المنافس عند الضرب الساحق وان عدم اصابة ملعب الفريق المنافس عند الضرب الساحق يؤدي الى ضياع فرصة التسجيل نقطة يكون الفريق بأمس الحاجة اليها ويتحول الفريق من مهاجم الى دفاع اثر فشل الذي غالباً ما يؤدي الى خسارة الفريق وخاصة عند تقارب مستوى الفريقين . ومن خلال ملاحظة الباحث لهذا الجانب كونه من المتابعين في لعبة كرة الطائرة ، ومن خلال متابعته الدوري العراقي وبطولة الجامعات لكرة الطائرة لاكثر من موسم ، لاحظ ضعفاً واضحاً في دقة الضرب الساحق لدى اغلب لاعبي الفرق المشاركة مما اثر سلباً على فرقهم وبالتالي ادى الى خسارتهم للمباراة ، ومن هنا تبلورت مشكلة البحث لدى الباحث لذا ارتى الباحث المضي في هذه المشكلة، وذلك بالتعرف على علاقة الضغوط النفسية بدقة الضرب الساحق بكرة الطائرة في مساهمة متواضعة في تطوير اللعبة وتقدمها في بلدنا العزيز العراق.

وهدف البحث إلى التعرف على الضغوط النفسية للاعب منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة ، والتعرف على دقة الضرب الساحق للاعب منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة، والتعرف على علاقة الضغوط النفسية بدقة الضرب الساحق للاعب منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة.

2 - منهجة البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض الوصول الى النتائج ، وان كثيرا من هذه الظواهر لا يمكن دراستها الا من خلال منهج علمي يتلائم مع المشكلة المراد بحثها، لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب العلاقات الارتباطية كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث ، لأن المنهج الوصفي " يهدف الى التعرف على الظاهرة التي ندرسها وتحديد الوضع الحالي لها والتعرف على جوانب القوة والضعف فيها من اجل معرفة صلاحية هذا الوضع أو مدى الحاجة لإحداث تغيرات جزئية او اساسية فيه (علوي، وراتب: 1999 : 142).

2-2 مجتمع وعينة البحث.

ان طريقة اختيار عينة البحث مطلب من متطلبات البحث العلمي لكونها" الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او النموذج الذي يجري الباحث مجمل محور عمله" (محجوب: 2002: 264) لذلك قام الباحث بأختيار مجتمع بحثه بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة كركوك

بالكرة الطائرة للموسم الدراسي (2021/2022) وقد بلغ مجتمع الاصل (144) لاعباً يمثلون (١٢) جامعة، اذ حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة كركوك لكرة الطائرة والبالغ عددهم (14) لاعبة لإجراء التجربة البحثية عليهم ما يمثل نسبة (9.72%) من مجتمع الاصل مقسمين الى مجموعتين تمثلان عينة البحث، عينة المجموعة الاستطلاعية والبالغ عددها (4) لاعبين ويمثلون نسبة (28.57%) من مجتمع البحث، وعينة المجموع الرئيسي والبالغ عددها (١٠) لاعبين ويمثلون نسبة (71.42%) من مجتمع البحث.

ومن اجل ضبط المتغيرات البحثية المرافقة لسير البحث ومن خلال التعرف على صلاحية العينة وتوزيع قيم متغيراتها اعتدالياً فقد قام الباحثان بإيجاد تجانس العينة البحثية من حيث العمر والطول والوزن باستخدام معامل الالتواء، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبيّن تجانس العينة في العمر والطول والوزن.

متغيرات البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيل	معامل الالتواء	ت
العمر (سنة)	18.62	0.48	19	2.37-	1
الطول (سم)	178.06	7.09	179.5	0.60-	2
الوزن (كغم)	72	7.76	72.5	0.19-	3

معامل الالتواء يمثل تجانس القيم على خط الأعداد المحصورة بين الأعداد (+3) ومن الجدول (2) يتبيّن لنا أنَّ قيمة معامل الالتواء محصورة بين (-3+) ولهذا تكون عينة البحث متجانسة وذات توزيع طبيعي.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

الملحوظة، المقابلات الشخصية، المصادر العربية والأجنبية، الاختبار والقياس، شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

2-3-2 الاجهة المستخدمة في البحث: حاسبة لابتوب نوع (Dell invoter)، كamera تصوير فيديو نوع (Sunny)، ميزان الكتروني رقمي الماني المنشأ عدد (١)، ساعة توقيت.

2-3-3 الأدوات المستخدمة في البحث: ملعب كرة الطائرة، كرات طائرة قانونية عدد (١٠)، مساطر خشبية لتحديد مناطق في الملعب، اقلام جاف نوع Lexi.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد الاختبارات المستخدمة:

أولاًً: **مقياس الضغوط النفسية (الخشالي: 2012: 224):**

استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية (رواية عبد الفتاح عطوف: 2004)، والذي تم إجراء المواقف العلمية له في البيئة العراقية وتطبيقه، من قبل الباحث (الخشالي، ٢٠١٢)، اذ

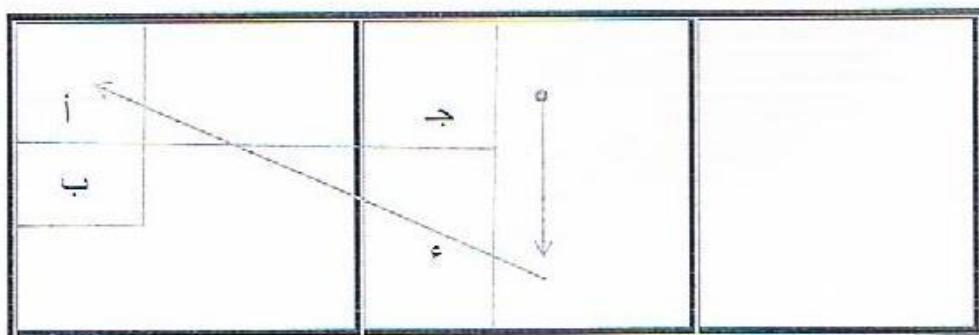
تضمن المقياس (٢٧) فقرة موزعة بين فقرات ايجابية وآخر سلبية موزعة بشكل عشوائي على (٦) مجالات وهي (اللعبة، التدريب، بيئة التدريب، الغموض في الاهداف، التدريب والمنافسة، الضغوط العائلية و رد الفعل العدائي، لوما الذات) وكان عدد بدائل المقياس (٤) بدائل والتي هي (تنطبق على دائماً، تتطبق على كثيراً، تتطبيق عليه قليلاً، لا تنطبق عليه أبداً)، اذ تم اعطاء القيم (٤، ٣، ٢، ١) للبدائل التي ذكرت وكل حسب ترتيبها بالنسبة للفقرات الايجابية، أما الفقرات السلبية فقد تم اعطاءها القيم (١، ٢، ٣، ٤) وحسب ترتيب البدائل اي بصورة عكسية.

ثانياً: اختبار دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة (إبراهيم: 2001: 308).

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (٥) المنطقه (أ).

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة الطائرة مقسم، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، ١٠ كرات طائرة .

مواصفات الأداء: يقوم المعد بأعداد الكرة المختبر الذي يقوم بالضرب الكرة من مركز (٤) موجياً الكرة نحو مركز (٥) المنطقه (أ).



شروط التسجيل للمختبر خمس محاولات:

- (٤) نقاط لكل محاولة داخل المنطقه (أ).
 - (٣) نقاط لكن محاولة داخل المنطقه (ب).
 - (٢) نقطة لكل محاولة داخل المنطقه (ج).
 - (١) نقطة لكل محاولة داخل المنطقه (ء).
 - (صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق. عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقه الأولى.
 - تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني.
- 2-4-2 التجربة الاستطلاعية:**

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية والتي هي تجربة مصغرة اولية مشابهة التجربة الرئيسية بهدف الوقوف على الأخطاء وتلافيها" (محجوب:2002: 241)، وبمساعدة فريق العمل المساعد في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم الخميس الموافق 2022/2/17 لاختبارات مقياس الضغوط النفسية وختبار دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة في قاعة النشاط المدرسي / كركوك على اربعة لاعبين من لاعبي منتخب الجامعة بالكرة الطائرة ومن نفس مجتمع البحث، اذ تم استبعادهم من التجربة الرئيسية ، وقد هدفت التجربة الى ما يأتي:

1. مدى وضوح اسئلة المقياس لعينة البحث.
2. تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تحصل او تصادف الباحث.
3. الاجابة على التساؤلات والاستفسارات.
4. تأكيد كفاية فريق العمل المساعد.

2-4-3 التجربة الرئيسية:

بعد تحديد عينة البحث ، قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية يوم الاحد الموافق 2022/2/27 في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحاً وعلى قاعة النشاط المدرسي / كركوك ، علماً أن الاختبارات تمت من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف من الباحث، اذ قام الباحث بشرح اجراءات الاختبار وتوضيحها لعينة البحث وتوزيع الأعمال على فريق العمل ، اذ تم توزيع مقياس اللاعبين من الاجابة على فقرات المقياس ثم التأكد على عدم ترك اي فقرة بدون اجابة وكذلك عدم ذكر اكثر من اجابة في مقياس الضغوط وراعي الباحث عدم التدخل في اختيار المختبر وعدم التأثير عليه والتحيز لاجابة ما وكذلك رأي عدم نقل الإجابة من قبل الزميل وبعد اتمام ملء الاستماراة الخاصة بالمقياس لكل لاعب تم جمعها لغرض اجراء المعالجات الإحصائية عليها ، ثم قام الباحث بعد ذلك باجراء اختبار دقة الضرب الساحق على عينة المجموعة الرئيسية بعد الانتهاء من ملء استماراة المقياس مباشرة وتسجيل نتائجه في استماراة خاصة.

2-5 الوسائل الاحصائية.

استخدم الباحث الحقيقة الإحصائية (SPSS) للاستخراج النتائج ومعالجتها احصائياً.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لمتغيرات البحث:
الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (*t*) المحسوبة ونسبة الخطأ لمتغيرات البحث

المتغيرات	نسبة الخطأ	قيمة (<i>t</i>)	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
-----------	------------	-------------------	----------------	-------------------	---------------

0.000	37.503	0.543	1.718	20.385	الضرب الساحق القطري والمستقيم	1
0.000	27.198	2.963	9.371	80.600	مقياس الضغوط النفسية	2

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ وقيمة معامل الارتباط لمتغيرات البحث

نسبة الدالة	معامل الارتباط	قيمة (t) _{المحسوبة}	الخطأ المعياري	س ف	± ع ف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
								الضرب الساحق القطري والمستقيم
		1.718	20.385					1
0.00	0.416-	18.657	3.227	10.206	60.215			مقياس الضغوط النفسية
معنوي								2
		9.371	80.600					

2-3 مناقشة النتائج:

يتبيّن لنا أن معامل الارتباط بين الضغوط النفسية ودقة الضرب الساحق قد بلغ (0.416) وبنسبة خطأ (0.00) مما يدل على معنوية الارتباط الضرب الساحق لأفراد عينة البحث. من الجدول (3) ظهرت لنا معاملات الارتباط لمتغيرات البحث قيد الدراسة بين الضغوط النفسية ودقة الضرب الساحق، إذ كانت نتائج الارتباط بين المتغيرين معنوية، ويعزّزا الباحث سبب ذلك إلى أن الضغوط النفسية تؤثر على مستوى أداء اللاعب وتقل مستوى التركيز لديه مما يعيق نجاحه في اداء المهارات الخاصة في نوع النشاط الممارس بالشكل المطلوب اثناء المنافسات، وهذا ما ينطبق على لعبة كرة الطائرة وتحديداً متغير دراستنا الحالية دقة الضرب الساحق، وهذا ما ذكرته المصادر والمراجع العلمية، اذ يذكر (محمد: 2005: 18) "أن الضغوط النفسية تؤثر في الشخصية الإنسانية وبالتالي على الأداء الرياضي من خلال ثلاثة جوانب هي الجانب المعرفي، الجانب الانفعالي، الجانب السلوكى"، ويذكر (محمد السيد: 2001: 32) "أن الضغوط النفسية ترفع من درجة التوتر لدى اللاعب اثناء المنافسات".

هذا ويرى الباحث أيضاً أن التطور الكبير الذي شهدته لعبة كرة الطائرة في الاونة الاخيرة في الخطط الدفاعية على المستويات الدولية والاقليمية وال محلية من حيث الاهتمام الكبير في اعداد اللاعبين اعداداً بدنياً على مستوى عالي في الجوانب الدفاعية واختيار لاعب الحر ذات مواصفات عالية جعل عملية تسجيل النقاط صعبة بعض الشيء مما يولد احباط لدى اللاعبين في حالة عدم التركيز والتسرع لدى اللاعبين الغير معدين اعداد نفسى جيد وليس لديهم ثبات انفعالي ازاء هكذا موقف اثناء المنافسات، فضلاً عن التفكير بالفشل قبل اداء مهارة الضرب الساحق مما يؤدي ذلك إلى توليد ضغوط نفسية على اللاعبين وهذا يعود الى عدم

اهتمام عدد غير قليل من السادة المدربين في الجانب النفسي وعدم تخصيص وقت للجانب النفسي أثناء التدريب وبالتالي يؤدي إلى عدم النجاح في اداء المهارات المطلوبة بالشكل الصحيح ومنها مهارة الضرب الساحق في لعبة كرة الطائرة وهذا يتفق مع ما ذكره (الطالب ولويس: ٢٠٠٠: ٢٥٣) بأن "السلوك الذي تسوده خيبة الأمل والشعور بفقدان الرغبة والتردد والقلق نتيجة لحالة الفشل التي يعيشها الرياضي في اثناء المنافسة تعد من المؤثرات السلبية على مستوى اللاعبين اثناء المنافسات وعلى مستوى برنامج الرياضي كله".

4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث استنتاج ارتباط المتغير النفسي والمتمثل بالضغط النفسي بدقة الضرب الساحق لدى افراد عينة البحث، وضعف الاعداد النفسي لدى اللاعبين يؤدي الى نتائج سلبية على اللاعب وبالتالي الفشل في أداء ما مطلوب منه بشكل صحيح وجيد، وان زيادة الضغوط النفسية على الرياضي يؤدي الى عدم السيطرة على الانفعالات النفسية وبالتالي فقدان التركيز مما ينعكس سلباً على دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، من خلال النتائج التي تم التوصل اليها يوصي الباحث إلى ضرورة اهتمام المدربين عند وضع مناهجهم التدريبية بدور العامل النفسي للاعبين وتميته لتحقيق الإنجاز، الاعتماد على الاختبارات المستخدمة في البحث من أجل معرفة تأثير الضغوط النفسية وأداء المهاري لدى لاعبي الرياضات المختلفة، والتأكيد على اجراء دراسات مماثلة على مختلف الفعاليات الرياضية الأخرى ولمختلف الفئات العمرية تتناول سمات نفسية أخرى وعلاقتها بالاداء المهاري، والتأكد على تنمية العوامل النفسية بشكل متوازن وحسب الهدف المراد تحقيقه وبشكل يتلائم مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس.

المصادر:

- ذكري يوسف الطائي؛ الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة نينوى: (رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل، 2006).
- سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم، ط1: (العراق، دار زهدان للنشر والتوزيع، 2013)
- محمد حسن علاوي وأسلمة كامل راتب البحث العلمي في التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي 1999
- وجيه محجوب : البحث العيد ومناهجه ، بغداد و مديرية الكتب للطباعة و النشر ، 2002
- نزار ناظم الخشالي؛ الضغوط والنفسية وعلاقتها بدقة التصويب القريب من القفز بكرة اليد: (بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2012)
- مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الموسوعة العلمية لكرة الطائرة: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001)
- نزار الطالب وكامل الرئيس؛ علم النفس الرياضي: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000).
- جمال عبد الناصر محمد السيد؛ الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية لدى الناشئ الرياضي: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2001).
- عبد العزيز عبدالمجيد محمد؛ سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005)

الملحق

ملحق (1)

مقاييس الضغوط النفسية

النوع	الفقرات	الكلمات الدالة									
		لا تطبق	تطبق	تطبق	تطبق	عليه أبداً	على قليلاً	على دائماً	على كثيراً	عليه أبداً	لا تطبق
1.	تركيز المدرب على الاحماء الزائد قبل المنافسة يؤدي الى هبوط ادائى فيها.										
2.	التدريب المستمر على الهجوم السريع يدفعني الى التغطية الناجحة للهجوم السريع في المنافسة										
3.	الاشتراك في المنافسات الكثيرة يؤثر في مستوى ادائى بشكل سلبي										
4.	توفر وسائل النقل يدفعني الى الالتزام بمواعيد التدريب										
5.	توفر مستلزمات التدريب كلها بالقاعة يساعدني علىبذل جهد اكبر بالتدريب										
6.	قرب مكان التدريب من سكني يحفزني على التدريب المستمر										
7.	عدم توفر الخدمات الجيدة في قاعة التدريب يقلل من اهتمامي بالمشاركة في المنافسات										
8.	عدم التزام المدرب بمواعيد التدريب يقلل من اهتمامي بالتدريب										
9.	اهمال الكادر الإداري بالجانب الفني في قاعة التدريب يشعرني بالإحباط										
10.	وجود حكام غير كفوئين في المنافسات يشعرني بالارتكاك في ادائى										
11.	يفشل الفريق في تنفيذ الخطط الدفاعية بصورة صحيحة لعدم تدريبه باستمرار										
12.	عدم وجود منافسات خارجية يجعلني لا التزم بالتدريب اليومي										
13.	انخفاض مستوى ادائى المهاري في اللعب لعدم وضوح الأهداف التدريبية										
14.	عدم تحقيق فريقى الفوز ببطولة الدوري يرجع الى عدم جدية التدريب اليومي										
15.	أشعر بالضيق عندما تجبرنى العائلة على عدم الالتزام بالتدريب										

اليومي
لا استطيع تحقيق الفوز في المنافسات لخريجة الجمهور من ادائى .16
خوف والدي على مستقبلى الدراسي يقلل من اهتمامي بالمشاركة في المنافسات .17
أشعر بالعداء تجاه الخصم عندما يفوز بالمباراة .18
عدم رضا الجمهور عن مستوى ادائى يزيد من عدائى في اثناء المنافسة .19
اتعامل مع فريق الخصم بفسوة في المنافسة من اجل الحصول على الفوز .20
استخدم طرق عديدة لتتشتت انتباه الخصم في اثناء الأداء .21
افرح عندما يحفزني زملائي على تنفيذ الرمية الحرة .22
تزايد ثقتي بنفسي عند تشجيعي من قبل الجمهور عند ادائى الجيد في اللعب .23
ارتباك عندما يكون ادائى في موضع في تقييم الاخرين .24
لا يراعي مدربى الجانب النفسي في اثناء التدريب .25
استطيع ان افي بمتطلبات التدريب كلها تحت أي ضغط يحدث في قاعة التدريب .26
أشهر بالاجهاد البدنى والنفسي قبل المنافسة .27