

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 بالضغوط النفسية 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 وتتميته لتحقيق الإنجاز.

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

Psychological stresses 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 development to achieve achievement.

Keywords: psychological stress, smash hit accuracy, volleyball

1- المقدمة:

يعيش الإنسان زمنا كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته صولا للتوافق الشخصي والاجتماعي وعليه فقد أصبح التعرض للضغط النفسي سمة العصر عموما وان الحياه المعاصرة تتم بالمتغيرات السريعة كما ونوعا من مصادرة التوتر والضغوط النفسي التي يتعرض لها الفرد في مختلف الأعمار مما جعل المختصين يولون موضوع الضغوط النفسية اهتماما كبيرا لما له من أثر على الصحة الجسمية تؤدي إلى اضطرابات نفسية وبدنية ، وتعد الضغوط النفسية من الموضوعات التي اثارته العديد من الباحثين للقيام بدراسات متنوعة عنها وذلك نظرا لتأثيرها 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 نالي هذا الموضوع اهتمام الباحثين على المستويين العربي والعالمي وذلك لأهميته في إعداد الرياضيين من الناحية النفسية لمواجهة الضغوط والتعامل معها من خلال اساليب مختلفة يمكن الحكم عليها وعلى نتائجها عن طريق اجراء الدراسات الميدانية في هذا الاتجاه العلمي، ونظرا لتعدد الفعاليات الرياضية وخصوصية كل منها فأن ذلك قد يسهم في حدوث حالات متباينة من الضغط النفسي لدى اللاعبين باختلاف قوانين العابهم وجمهورهم والحدث الرياضي الى تجرى من خلاله المنافسة الرياضية، وفي لعبة الكرة الطائرة ترتبط الضغوط النفسية بجميع المهارات الاساسية للعبة كباقي الالعاب الرياضية الأخرى الفردية منها والجماعية، ومنها مهارة الضرب الساحق، اذ يعد الضرب السحق في الكرة الطائرة من اهم المهارات الاساسية الأثرها الرئيسي في تحديد نتائج مباريات الفريق، ففي حالة نجاحه خلال المباراة تتحقق الغاية الأساسية من اداء باقي المهارات الهجومية الا هو تسجيل النقاط، اذ ان الضرب الساحق " يعني ضرب الكرة بطرق مختلفة من فوق الشبكة نحو الملعب الخصم وبأحدى الذراعين ويعتبر الهجوم الساحق هو سلاح الاول نقطة الفريق ويحتل نسبة ٢١% من بقية المهارات (الجميل:2013: 132)، اذ يعتمد نجاحه على عدة عوامل اهمها فن الاداء وحالة التهيو الذي يسبق الاداء وكذلك معرفة الضغوط النفسية التي تؤثر في اللاعب بصورة سلبية وعكسها الى حالة ايجابية ممكن ان تخدم اللاعب اثناء اذا الفعالية الرياضية في اي مرحلة من مراحلها ولا سيما الالعاب الفرقية التي تحتاج من كل لاعب ان يكون الجزء الفعال الذي يكمل به الفريق ، ومن هنا تكمن اهمية البحث في التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بدقة الضرب الساحق واهميته في حسم نتيجة المباراة بالكرة الطائرة.

تتميز المنافسات الرياضية بوجود انواع مختلفة من الضغوط الواقعة على جميع الافراد الممارسين للنشاط الرياضي ، ومن بينهم لاعب الكرة الطائرة الذي يتعرض للعديد من الضغوط وخاصة عند اداء مهارة الضرب الساق وان عدم اصابة ملعب الفريق المنافس عند الضرب الساق وان عدم اصابة ملعب الفريق المنافس عند الضرب الساق يؤدي الى ضياع فرصة التسجيل نقطة يكون الفريق بأمس الحاجة اليها ويتحول الفريق من مهاجم الى مدافع 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 للكرة الطائرة لأكثر من موسم ، لاحظ ضعفاً واضحاً في دقة الضرب الساق لدى اغلب لاعبي الفرق المشاركة مما اثر سلباً على فرقهم وبالتالي ادى الى خسارتهم للمباراة ، ومن هنا تبلورت مشكلة البحث لدى الباحث لذا ارتأى الباحث المضي في هذه المشكلة، وذلك بالتعرف على علاقة الضغوط النفسية بدقة الضرب الساق بكرة الطائرة ، في مساهمة متواضعة في تطوير اللعبة وتقديمها في بلدنا العزيز العراق.

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

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض الوصول الى النتائج ، وان كثيراً من هذه الظواهر لا يمكن دراستها الا من خلال منهج علمي يتلائم مع المشكلة المراد بحثها، لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث ، لان 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 تغييرات جزئية او اساسية فيه (علاوي، 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 باختيار مجتمع بحثه بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة كركوك

بالكرة الطائرة للموسم الدراسي (2022/2021) وقد بلغ مجتمع الاصل (144) لاعبا يمثلون (١٢) جامعة، اذ حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة كركوك للكرة الطائرة والبالغ عددهم (14) لاعبة لاجراء 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 الرئيسية 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 اعتداليا فقد قام الباحثان بإيجاد تجانس العينة البحثية من حيث العمر والطول والوزن باستخدام معامل الالتواء، وكما مبين في الجدول (1).

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

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

معامل الالتواء يمثل تيجان القيم على خط الأعداد المحصورة بين الأعداد (+3) ومن الجدول (٢) يتبين لنا أن قيم 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:

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

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث: حاسبة لابتوب نوع (Dell invoter)، كامرة 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:

أولاً: مقياس الضغوط النفسية (الخشالي: 2012: 224):

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

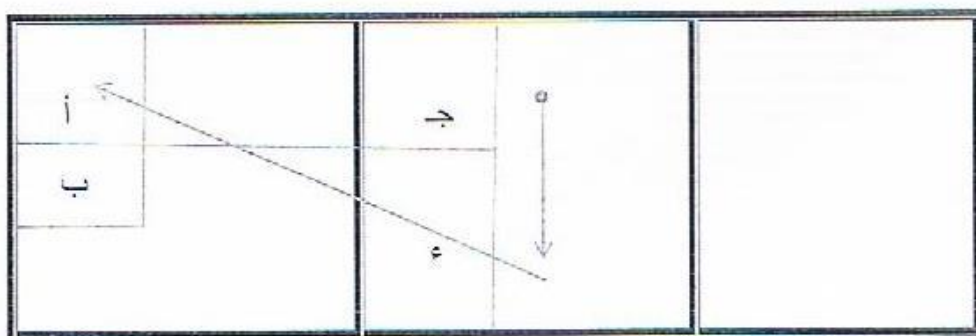
تضمن المقياس (٢٧) فقرة موزعة بين فقرات ايجابية واخرى سلبية موزعة بشكل عشوائي على (6) مجالات وهي (اللعب، التدريب، بيئة التدريب، الغموض في الاهداف، التدريب والمنافسة، الضغوط العائلية و رد الفعل العدائي، لوما الذات) وكان عدد بدائل المقياس (4) بدائل والتي هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي قليلا، لا تنطبق علي ابداء)، اذ تم اعطاء القيم (4، 3، 2، 1) للبدايل التي ذكرت وكل حسب ترتيبها بالنسبة للفقرات الايجابية، أما الفترات السلبية فقد تم اعطاءها القيم (1، 2، 3، 4) 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 (4) نحو مركز (5) المنطقة (أ).

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

مواصفات الاداء: يقوم المعد بأعداد الكرة المختبر الذي يقوم بالضرب الكرة من مركز (4) موجيا الكرة نحو مركز (5) المنطقة (أ).



شروط التسجيل للمختبر خمس محاولات:

- (4) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ).
- (٣) نقاط لكن محاولة داخل المنطقة (ب).
- (٢) نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (ج).
- (1) نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د).
- (صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق. عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأولى.
- تلغي المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية والتي هي تجربة مصغرة اولية مشاية التجربة الرئيسية بهدف الوقوف على الأخطاء وتلافيها" (محبوب:2002: 241)، وبمساعدة فريق العمل المساعد في تمام الساعة العاشرة صباحا من يوم الخميس الموافق 2022/2/17 لاختبارات مقياس الضغوط النفسية واختبار 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. تأكد 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 وراع الباحث عدم التدخل في اختيار المختبر وعدم التأشير عليه والتحيز لاجابة ما وكذلك رأي عدم نقل الإجابة من قبل الزميل وبعد اتمام ملء الاستمارة 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 استمارة المقياس مباشرة وتسجيل نتائجه في استمارة خاصة.

2-5 الوسائل الإحصائية.

استخدم الباحث الحقيبة 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

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ
---	-----------	---------------	-------------------	----------------	-------------------	------------

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

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

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

3-2 مناقشة النتائج:

يتبين لنا أن معامل الارتباط بين الضغوط النفسية ودقة الضرب الساحق قد بلغ (0.416) ونسبة 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، ويعززا الباحث سبب ذلك إلى أن الضغوط النفسية تؤثر على مستوى أداء اللاعب وتقل مستوى التركيز لديه مما يعيق نجاحه في أداء المهارات الخاصة في نوع النشاط الممارس بالشكل المطلوب أثناء المنافسات، وهذا ما ينطبق على لعبة كرة الطائرة وتحديدًا متغير دراستنا الحالية دقة الضرب الساحق، وهذا ما ذكرته المصادر والمراجع العلمية، إذ 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 السلوكي"، ويذكر (محمد السيد: 2001: 32) "أن الضغوط النفسية ترفع من درجة التوتر لدى اللاعب أثناء المنافسات".

هذا ويرى الباحث أيضا أن التطور الكبير الذي شهدته لعبة كرة الطائرة في الآونة الأخيرة في الخطط الدفاعية على المستويات الدولية والإقليمية والمحلية من حيث الاهتمام الكبير في أعداد اللاعبين أعدادا بدنيا على مستوى عالي في الجوانب الدفاعية واختيار لاعب الحر ذات مواصفات عالية جعل عملية تسجيل النقاط صعبة بعض الشيء مما يولد إحباط لدى اللاعبين في حالة عدم التركيز والتسرع لدى اللاعبين الغير معدين أعداد نفسي جيد وليس لديهم ثبات انفعالي إزاء هكذا مواقف أثناء المنافسات، فضلا عن التفكير بالفشل قبل أداء مهارة الضرب الساحق مما يؤدي ذلك إلى توليد ضغوط نفسية على اللاعبين وهذا يعود إلى عدم

اهتمام عدد غير قليل من السادة المدربين في الجانب النفسي وعدم تخصيص وقت للجانب النفسي أثناء التدريب وبالتالي يؤدي إلى عدم النجاح في أداء المهارات المطلوبة بالشكل الصحيح ومنها مهارة الضرب الساحق في لعبة كرة الطائرة وهذا يتفق مع ما ذكره (الطالب ولويس: ٢٠٠٠: 253) بأن "السلوك الذي تسوده خيبة الأمل والشعور بفقدان الرغبة والتردد والقلق نتيجة لحالة الفشل التي يعيشها الرياضي في أثناء المنافسة تعد من المؤثرات السلبية على مستوى اللاعبين أثناء المنافسات وعلى مستوى برنامج الرياضي كله".

4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج ارتباط المتغير النفسي والمتمثل بالضغط النفسية 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 الضغط 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، الاعتماد على الاختبارات المستخدمة في البحث من اجل معرفة تأثير الضغط 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، والتأكيد على تنمية العوامل النفسية بشكل متوازن وحسب الهدف المراد تحقيقه وبشكل يتلائم مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس.

المصادر:

- ذكرى 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 للكرة 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)

الملاحق ملحق (1) مقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرات	تتطبق	تتطبق	لا تتطبق
		علي دائماً	علي كثيراً	علي قليلاً عليه أبداً
1.	تركيز المدرب على الاحماء الزائد قبل المنافسة يؤدي الى هبوط ادائي فيها.			
2.	التدريب المستمر على الهجوم السريع يدفعني الى التغطية الناجحة للهجوم السريع في المنافسة			
3.	الاشتراك في المنافسات الكثيرة يؤثر في مستوى ادائي بشكل سلبي			
4.	توفر وسائل النقل يدفعني الى الالتزام بمواعيد التدريب			
5.	توفر مستلزمات التدريب كلها بالقاعة يساعدني على بذل 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 كفولين في المنافسات يشعرني بالارتباك في ادائي			
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 ادائي المهاري في اللعب لعدم وضوح الأهداف التدريبية			
14.	عدم تحقيق فريقي الفوز ببطولة الدوري يرجع الى عدم جدية التدريب اليومي			
15.	اشعر بالضيق عندما تجبرني العائلة على عدم الالتزام بالتدريب			

اليومي	
16.	لا استطيع تحقيق الفوز في المنافسات لسخرية الجمهور من ادائي
17.	خوف والدي على مستقبلي الدراسي يقلل من اهتمامي بالمشاركة في المنافسات
18.	اشعر بالعداء تجاه الخصم عندما يفوز بالمباراة
19.	عدم رضا الجمهور عن مستوى ادائي يزيد من عدائي في اثناء المنافسة
20.	اتعامل مع فريق الخصم بفسوة في المنافسة من اجل الحصول على الفوز
21.	استخدم طرق عديدة لتشتيت انتباه الخصم في اثناء الأداء
22.	افرح عندما يحفزني زملائي على تنفيذ الرمية الحرة
23.	تزداد ثقتي بنفسي عند تشجيعي من قبل الجمهور عند ادائي الجيد في اللعب
24.	ارتبك عندما يكون ادائي في موضع في تقييم الاخرين
25.	لا يراعي مدربي الجانب النفسي في اثناء التدريب
26.	استطيع ان افي بمتطلبات التدريب كلها تحت أي ضغط يحدث في قاعة التدريب
27.	اشهر بالاجهاد البدني والنفسي قبل المنافسة