



The psychological energy of advanced wrestling players and its relationship to pre-competition psychological pressures

Natiq Majeed Hassan* 

Ministry of Education. General Directorate of Education in Diyala., Iraq.

*Corresponding author: natiqmajeed78@gmail.com

Received: 14-06-2025

Publication: 28-12-2025

Abstract

Wrestling is one of the games that has beautiful, exciting and thrilling skills, in addition to direct contact between players and some hostility. Therefore, there is a great psychological burden on the players from a psychological standpoint, and this requires continuous psychological examinations and measurements during the training program, especially in the period before competitions, as it represents a complete examination of the team in terms of the integration of the training and psychological state. The researcher, being a psychological specialist in wrestling, observed the psychological pressures that players face at different stages of their lives, reaching the higher levels. This research aims to identify the relationship between psychological energy and psychological stress before competitions. The researcher used a descriptive approach with correlational analysis, as it is suitable for the nature and problem of the research. The research sample consisted of wrestlers from the Diyala Sports Club in the advanced category.

Keywords: Psychological Energy, Advanced Wrestlers, Psychological Pressures.



تعبه الطاقة النفسية للاعبين المتقدمين بالمصارعة وعلاقتها بالضغط النفسية

ما قبل المنافسات

م.م. ناطق مجيد حسن

الواق. وزارة التربية. المديرية العامة لتربية ديالى

natqmajeed78@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/6/14 تاريخ نشر البحث 2025/12/28

الملخص

ان لعبة المصارعة هي واحدة من الالعاب التي تتمتع بمهارات جميلة ومثيرة ومشوقة، بالإضافة فيها احتكاك مباشر بين اللاعبين وشيء من العدائية، لهذا يكون هناك عبئ نفسي كبير على اللاعبين من الناحية النفسية وهذا يتطلب فحوص وقياسات نفسية مستمرة خلال البرنامج التدريبي وخصوصاً في فترة ما قبل المنافسات كونها تمثل فحص كامل للفريق من ناحية تكامل الحالة التدريبية والنفسية. ومن خلال ملاحظة الباحث كونه متخصص نفسي في لعبة المصارعة هي في الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين في مراحل مختلفة من حياتهم وصولاً الى المستويات العليا. ويهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الطاقة النفسية والضغط النفسية قبل المنافسات. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث. أمّا عينة البحث فتكونت من لاعبي نادي ديالى الرياضي في لعبة المصارعة للمتقدمين.

الكلمات المفتاحية: الطاقة النفسية، المتقدمين بالمصارعة، الضغوط النفسية.

1- المقدمة:

إن التقدم في مختلف الرياضات هو ثمرة عوامل مترابطة ومتآزرة، منها تطبيق أساليب وأدوات تدريبية لتطوير الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية لأي رياضة. تُعد أساليب تطوير الأداء مجالاً أساسياً لتعزيز النمو النفسي للأفراد، وتمكينهم من التكيف مع الرياضة، وإثبات ذواتهم، والتعبير عن مشاعرهم، وأداء مهام أخرى تختلف عن أساليب التدريب الأخرى. المصارعة رياضة فردية تتميز بتنوعها وتعدد جوانبها نتيجةً للتفاعل المستمر بين المتنافسين. لذلك، يتميز أداء المهارات الفنية بمجموعة من الحركات المترابطة والمتكاملة، حيث يعتمد الرياضيون على قدراتهم الفسولوجية والنفسية، التي تلعب دوراً هاماً في تحقيق أهدافهم، بناءً على متطلبات المنافسة. يمكن للطاقة العقلية التحكم في التعب البدني، مما يُضعف رغبة الرياضي في الفوز. يمكن أن ينتج التعب الذهني عن التعب الذهني والتوتر والقلق. لذلك، فإن تحسين قدرة الرياضي على التحكم في تعبئة الطاقة العقلية يُمكنه من التحكم في الطاقة البدنية، والعكس صحيح. يمكن حشد الطاقة الذهنية للمصارعين من خلال دمج عناصر حماسية في جلسات التدريب. يضمن ذلك عملية التحكم في حماس الفريق وتنظيمه، وبالتالي تحقيق ما يسمى بإعادة شحن وتعبئة الطاقة الذهنية لهؤلاء الرياضيين. يُعدّ الإعداد الذهني للرياضة من أهم المهام التي يجب على المدربين والممارسين الرياضيين التركيز عليها، إذ يلعب دوراً حاسماً في تحقيق الأداء الأمثل والإنجاز الرياضي. وهو أحد ركائز التدريب القائم على الإعداد البدني والمهاري والبرنامجي، وخاصة في الرياضات عالية المستوى. يُعدّ الإجهاد النفسي موضوعاً ذا أهمية بحثية ودراسية كبيرة، لا سيما في المجتمع الحديث، حيث يواجه البشر العديد من الأحداث والمواقف الصعبة. يلعب الإجهاد دوراً هاماً في التسبب في مستويات عالية من التعب والإثارة. ترتبط أي إصابة جسدية أو حالات عاطفية سلبية مثل القلق والإحباط والتعب والألم بهذا الإجهاد، مما قد يؤثر سلباً على أداء الرياضي. لذلك، يرى الباحثون أهمية هذه الدراسة في توضيح حشد الطاقة النفسية للمصارعين المتقدمين وعلاقته بالإجهاد النفسي قبل المنافسة. خلال الاختبارات، يتعرض الرياضيون لضغط كبير، فهي مسابقات حقيقية يُحدد فيها مستوى أدائهم وتشكيلة فرقهم. يساعد هذا الرياضيين على التكيف مع مختلف المواقف في الرياضات التنافسية، وإنجاز مهام فنية وتكتيكية محددة، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتعزيز روحهم التنافسية لتحقيق أهدافهم. التجريب لاختبار وإتقان الأداء الفني، وهو ما يتعلق بالصفات البدنية اللازمة لتحقيق الأهداف المرجوة. من خلال خبرته في المصارعة، ومشاركته في البطولات المحلية على مختلف المستويات، وعمله كمدرّب، لاحظ الباحث أن الضغط النفسي مشكلة نفسية شائعة يواجهها المصارعون في مختلف مراحل حياتهم، بدءاً من التعلم والتدريب المبكرين، وصولاً إلى المستويات المتقدمة من المنافسة الرياضية. تتجلى هذه الحالة من الضغط النفسي في عدم التوازن بين طموحات الرياضي الأساسية وواقعه، بالإضافة إلى عدم قدرته على استخدام الأساليب المناسبة لتعبئة طاقته العقلية، مما يعيق قدرته على تقديم أفضل أداء له في التدريب والمنافسة.

ويمكن للباحث صياغة هذا السؤال على النحو التالي: هل هناك علاقة بين تعبئة الطاقة العقلية والضغط النفسي قبل المنافسة لدى المصارعين النخبة؟

ويهدف البحث الى:

1- قياس تعبئة الطاقة النفسية والضغط النفسية.

2- التعرف على علاقة تعبئة الطاقة النفسية للاعبين المتقدمين بالمصارعة والضغط النفسية ما قبل المنافسة.

2 إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج الارتباطي لملاءمتها لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تُعدّ عينة البحث أساسيةً للباحثين في تحديد حلول ناجحة لمشكلاتهم. ويلعب اختيار العينة الناجح دوراً حاسماً في تحقيق النتائج والأهداف المرجوة. وقد اتبع الباحثون الخطوات التالية لاختيار عينتهم. تكون مجتمع البحث من 23 مصارعاً من مسابقة نادي ديالى الرياضي للمصارعة لعام 2024. كما اختيرت عينة البحث تحديداً من 12 رياضياً من مسابقة نادي ديالى الرياضي للمصارعة للكبار..

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- الاختبار والقياس

- قوائم تفريغ البيانات

- الوسائل الاحصائية

- الملاحظة العلمية.

- قاعة المصارعة

- أقلام جاف عدد (12).

- كاميرا موبايل

- جهاز لابتوب نوع (DELL)

- حاسبة الكترونية.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 مقياس تعبئة البطاقة النفسية (ملحق 2):

اعتمد الباحث مقياس (الشمرى، 2018) لتعبئة الطاقة النفسية وقد احتوى المقياس على (35) فقرة وكانت الاجابة على فقرات المقياس بأربعة بدائل هي (تتطبق على تماماً، تتطبق على بشكل كبير، تتطبق على الى حد ما، لا تتطبق على) وكانت درجات المقياس اعلى درجة على المقياس هي (140) اما اقل درجة فهي (35) وقد كانت درجة الحياد هي (90.5)، وبعد ان تم عرض المقياس على السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي فقد بلغت النسبة (100%) على ملائمة المقياس لعينة البحث.

2-4-2 مقياس الضغوط النفسية (ملحق 3):

اعتمد الباحث مقياس (حميد، 2008) للضغوط النفسية وقد احتوى المقياس على (51) فقرة وكانت الاجابة على فقرات المقياس بخمسة وكانت درجات المقياس اعلى درجة على المقياس هي (255) اما اقل درجة فهي (51) وقد كانت درجة الحياد هي (153)، وبعد ان تم عرض المقياس على السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي فقد بلغت النسبة (100%) على ملائمة المقياس لعينة البحث.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تواجهه اثناء الاختبار، إذ تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين من نفس عينة البحث وقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الجمعة 2024/7/5 الساعة الرابعة عصراً في قاعة المصارعة (نادي ديالى الرياضي)، ان التجربة الاستطلاعية هي تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تواجهه اثناء الاختبارات.

إذ استهدفت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.

2- معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات.

3- تعرف الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس.

4- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد، وما يحتاجه في أثناء التجربة.

2-6 تطبيق التجربة الرئيسة:

أجرى الباحث تجربتها الرئيسة في يوم السبت الموافق 2024/7/6 في تمام الساعة الرابعة عصراً على قاعة المصارعة (نادي ديالى الرياضي)، اذ قام الباحث بالتواصل مع الهيئة الادارية لنادي (ديالى، امانة بغداد) والاتفاق على اجراء مباراة تجريبية استعداداً لبطولة اندية العراق للمصارعة الحرة. وتم توزيع مقياس تعبئة الطاقة النفسية بعد نهاية الجولة الاولى لكل لاعب لضمان صدق الاجابة، ومن ثم قام الباحث بتوزيع مقياس الضغوط النفسية في استراحة الجولة الثانية لضمان صدق الاجابة.

2-7 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة عن الاختبارات القبلية والبعدية التي أجريت من خلال هذا النظام. (Spss).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة علاقة الارتباط بين تعبئة الطاقة النفسية والضغوط النفسية للاعبين المتقدمين بلعبة المصارعة:

جدول (1) يبين علاقة الارتباط بين الحواجز النفسية والتدفق النفسي

المتغيرات	س	ع	درجة الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
الحواجز النفسية	103.9	11.07	- 0.637	0.002	معنوي
التدفق النفسي	160.1	11.63			

3-2 مناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يبين الجدول (1) وجود علاقة ارتباط بين تعبئة الطاقة النفسية والإجهاد النفسي، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.637) ونسبة الخطأ (0.002)، وكلاهما أقل من مستوى الدلالة (0.05). وهذا يدل على دلالة معامل الارتباط، وبما أن إشارة الارتباط سالبة، فإن الارتباط عكسي بشدة. "عندما يكون الارتباط بين (0.05 و 1) وإشارة الارتباط سالبة، فإننا نسمي الارتباط عكسي بشدة". (حمد، 2016، 163)

تعني هذه العلاقة العكسية أنه كلما زادت الطاقة النفسية، انخفض الإجهاد النفسي، والعكس صحيح ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الأجواء والظروف المهيئة أثناء التدريب، من خلال وضع بعض الصعوبة أو تطبيق بعض التمارين ذات الأهداف المتعددة، والاستعداد للظروف التي قد يواجهها الرياضيون في المنافسة، أو الاعتماد على قدرة الرياضيين على تنظيم الطاقة النفسية للاستعداد، ومن خلال التخطيط السليم والتنظيم الجيد لمصادر الطاقة النفسية، مما يساعد الرياضيين على توجيه قدراتهم بالطريقة الصحيحة، بما يتناسب مع طبيعة المنافسة. ترتبط مستويات الأداء ارتباطاً وثيقاً بمصادر الطاقة، فوجود مصادر طاقة إيجابية يُعزز الأداء، بينما قد يؤدي ازدياد مصادر الطاقة السلبية إلى انخفاض الأداء وتراجعها. (محمد، 2014، 143)

تتضمن جلسات التدريب، بالإضافة إلى التدريب الفني، تدريباً خاصاً بالتنافس، مما يُساعد على تنمية وتعبئة الطاقة النفسية وزيادة حماس الرياضيين. يُحسن التدريب اللياقة البدنية والمهارات الفنية الخاصة بالرياضيين، مما يُمكنهم من المنافسة بمستوى يُضاهي مستوى المنافسة، وهو ما ينطوي على العديد من المتغيرات النفسية التي تؤثر بشكل كبير على مستويات الأداء وتحقيق النتائج المثلى. "يجب الاهتمام بالخصائص النفسية والقدرات العقلية للرياضيين، وخاصةً في أعلى المستويات، لأن لياقتهم البدنية ومهاراتهم الفنية في هذه المرحلة تكون متكافئة تقريباً". (السرjاني، 2016، 58)

يهدف الإعداد النفسي إلى تمكين الرياضيين من الوصول إلى مستوى أمثل من التعبئة الذهنية يُناسب وضع المنافسة أو المنافسة المثالية. وهنا، يجب على المدرب التركيز على تنظيم وتدريب الطاقة العقلية من خلال استخدام تدريبات مُخصصة. يُعزى نقص المرشدين النفسيين لتوجيه الرياضيين حول كيفية إعداد أنفسهم لتحقيق الطاقة العقلية المناسبة للمسابقة إلى أن "الرياضي يحتاج إلى التدريب لتنظيم طاقته العقلية، كما يحتاج إلى التدريب لتنظيم طاقته البدنية. ويتحقق تنظيم الطاقة البدنية من خلال مساعدة الرياضي على التحكم في شدة حمل التدريب للجهاز العضلي للجسم، بينما يعتمد تنظيم الطاقة العقلية على مساعدة المرشد النفسي في مساعدة الرياضي على التحكم في أفكاره ومشاعره".

(القُدومي، ٢٠١٥، ٥٤)

يؤثر الضغط النفسي بشكل كبير على أداء الرياضيين. فعندما يزداد هذا الضغط، قد يفقد الفرد القدرة على الحفاظ على التوازن وتغيير أنماط سلوكه. وللضغط النفسي تأثير على كل من الجهازين الفسيولوجي والنفسي للفرد. والضغط النفسي هو حالة يواجه فيها الفرد مطالب ملحة تتجاوز قدراته أو يجد نفسه في موقف يُثقل كاهله. التواجد في مواقف صراع حاد أو خطر شديد.

مصادر التوتر في حياة الفرد متنوعة ويمكن أن تتبع من العوامل البيئية أو مشاعر الفرد الخاصة أو إدراك محيطه. (فوزي، 2019، 28)

يعتقد الباحثون أن التوتر الذي يعاني منه الرياضيون له أسباب متعددة. يمكن أن يتجلى هذا التوتر (نفسياً) كطاقة ذهنية سلبية قبل المشاركة في حدث رياضي، أو (جسدياً) كفشل في الاستعداد بشكل كافٍ للمطلوبات البدنية للمنافسة وتلبيتها. يمكن أن يكون مرتبطاً أيضاً بافتقار الرياضي إلى الصفات الشخصية أو الصفات الشخصية التي تتعارض مع الخصائص التي تفرضها طبيعة المنافسة. يمكن أن ينبع أيضاً من الضغط الإداري، حيث تفشل الإدارة في تهيئة بيئة إدارية مناسبة لإدارة شؤون الرياضي. وأخيراً، قد يكون هناك نقص في الدعم الاجتماعي، سواء من الأسرة أو الجهاز الفني أو الهيئات الإدارية، مما قد يؤدي إلى شعور الرياضيين بنقص الدعم الاجتماعي أثناء التدريب أو الأحداث الرياضية. لذلك يعتقد الباحثون أنه بالإضافة إلى المدربين البدنيين والتكتيكيين، هناك حاجة أيضاً إلى طبيب نفسي لفهم القضايا النفسية والضغوط التي يواجهها الرياضيون في حياتهم اليومية، بما في ذلك أثناء التدريب.

(الزغبى والخياط، 2016، 57)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان الطاقة النفسية لها دور كبير وايجابي في الاداء كونها تعزز الحالة النفسية الايجابية للاعب وهذا سينعكس بدوره على الجانب المهاري.
- 2- ان الضغوط النفسية تؤثر بشكل سلبي كبير في نفسية اللاعب ونراه من خلال عدم التركيز والانخفاض في المستوى على غير العادة عند اللاعبين.
- 3- الاخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية والمميزة لكل لاعب في تحديد اهداف الفريق وذلك من خلال الاشتراك في المنافسات التي تتناسب مع مقدرة اللاعبين الذاتية.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة اطلاع المدربين بعض المفاهيم النفسية وخصوصاً الطاقة النفسية والضغوط النفسية.
- 2- ضرورة تواجد خبير نفسي أسوة بالمدرّب البدني كضرورة لنجاح العملية التدريبية.
- 3- على المدرب تحديد مصادر تعبئة الطاقة النفسية للاعبين الايجابية منها كالاستثارة الايجابية ومستوى الطموح وتحقيق الذات وتدعيم الثقة بالنفس.
- 4- اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات ومستويات مختلفة.

المصادر

- أحمد أمين فوزي؛ سيكولوجية علم النفس الرياضي الرياضية، ط2، (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2019).
- حيدر غازي الشمري؛ تأثير التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية وإداء بعض المهارات الأساسية لشباب نادي الجيش في كرة اليد: (اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، 2018).
- سامي حميد؛ تأثير منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء التنافسي للاعبي فئة المتقدمين في التنس: (رسالة ماجستير، جامعة صلاح الدين، 2008).
- صالح عبد الله الزغبى وماجد محمد الخياط؛ علم النفس الرياضي، ط1 (الأردن، عمان، دار الراية للنشر والطباعة، 2014).
- عبد الناصر القدومي؛ تطبيقات في المهارات النفسية، ط1 (عمان، دار دجلة، 2015).
- قاسم وهيب محمد، علم النفس الرياضي، ط2 (عمان، دار الثقافة للنشر، 2014).
- محمد عبد الحميد السرجاني؛ مدخل للأعداد النفسي - تنظيم الطاقة النفسية، ط2 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016).
- وليد سعد الدين حماد؛ التحليل الإحصائي، ط1 (القاهرة، دار المركز المصري للطباعة والنشر، 2016).

ملحق (1) اسماء الخبراء

ت	الاسم اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. كامل عبود حسين	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية علوم الرياضة/جامعة ديالى
2	أ.د. سها عباس عبود	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية علوم الرياضة/جامعة ديالى
3	أ.د. بشرى عناد	علم النفس العام	كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى
4	أ.م. د. نجاه علي صالح	علم النفس العام	المديرية العامة لتربية ديالى/التربوية المفتوحة

ملحق (2) مقياس تعبئة الطاقة النفسية

ت	الفقرة	تتطبق على تماماً	تتطبق على بدرجة كبيرة	تتطبق على الى حد ما	لا تتطبق على أبداً
1	أفقد السيطرة على مشاعري عندما يتحداني خصمي.				
2	أفقد رباطة جأشي قبل المباراة عند مواجهة خصم قوي.				
3	أتوتر بسرعة عندما يرتكب الحكم خطأ أثناء المباراة.				
4	أصبح متوتراً للغاية عندما أشعر بالتعب.				
5	أثناء التدريب أو المباريات، أتأمل في أدائي المهاري وأسعى جاهداً للتحسين المستمر.				
6	أجيد تحليل تحركات خصمي بسرعة، خاصة في المباريات القوية.				
7	أعدل استراتيجيتي لتحقيق نهاية قوية في نهاية المباراة.				
8	في المباريات القوية، أسعى جاهداً للبقاء هادئاً.				
9	أفقد منظوري الحقيقي لأدائي.				
10	أشعر بالارتباك عند مواجهة خصم قوي.				
11	أواجه صعوبة في إدارة طاقتي طوال المباراة.				
12	أواجه صعوبة في تذكر جميع تعليمات المدرب أثناء المباراة.				
13	تهتف الجماهير بشدة، وتشتت انتباهي عن أدائي.				
14	يسيطر عليّ الخوف من الإصابة، مما يدفعني إلى تجنب الاحتكاك بخصمي.				
15	إذا سجل الخصم أولاً، أشعر باليأس.				
16	رغم تحسن مهاراتي، ما زلت أركز على كيفية تعويض النقص.				
17					
18	أركز باستمرار على الحفاظ على مستواي حتى نهاية المباراة.				
19					
20	أركز باستمرار على أداء خصمي، بغض النظر عن مستوى مهارته. في المباريات المهمة، لا أعتقد أنني أستطيع تقديم أداء جيد.				
21					

The psychological energy of advanced wrestling players and its relationship...

				لا أستمتع بهذه الرياضة لأنني أفقر إلى الدقة.	22
					23
				لا أركز على التحفيز الذاتي، ولا أعتقد أنه يُساعدني على البقاء متحمسًا لبقية المباراة.	24
					25
				كلما كانت المباراة أكثر إثارة، كان أدائي أفضل.	26
					27
				إذا كان الخصم قويًا، أركز أكثر على تقديم أفضل ما لدي.	28
					29
				في كل مرة يُسجل فيها هدفًا، أضعاف جهودي لتغيير النتيجة.	30
					31
				تشجيع المدرب يُحفزني على العمل بجد أكبر. أسعى جاهدًا لأكون في أفضل حالاتي.	32
					33
				حتى في المباريات المهمة، لا أستطيع تقديم كل ما لدي.	34
					35

ملحق (3) مقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1	أفكر في عواقب خسارة مباراة.					
2						
3	الإصابات الجسدية البسيطة قد تؤثر على أدائي.					
4						
5	أنا غير راضٍ عن حالتي البدنية الحالية.					
6						
7	يزعجني عدم اهتمام إدارة النادي ببعض اللاعبين.					
8						
9	أشعر أن المدرب لا يكتثر بحالتي النفسية.					
10						
11	أشعر بالإرهاق الذهني قبل المباريات.					
12						
13	أعاني من مشاكل في الوزن قبل المباريات.					
14						
15	أؤمن أن الإنجازات الرياضية تتطلب الحظ.					
16						
17	أشعر أن الإدارة لا تهتم إلا بالنتائج.					
18						
19	أصدقائي يلوموني على أخطائي في المباريات.					
20						
21	أشعر بالانزعاج من ضجيج الجماهير.					
22						
23	أشعر بعدم الاستعداد البدني لمواجهة الخصم.					
24						
25	أشعر بالتوتر بسهولة.					
26						
27	أشعر بالقلق من تدخل بعض الإدارات في شؤون التدريب.					

						28
					أشعر بنقص في التحفيز أثناء التدريب.	29
						30
					أشعر بالإحباط من اللعب ضد الخصوم.	31
						32
					أعتمد على المنشطات لتحسين أدائي.	33
						34
					أجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق.	35
						36
					أشعر بالضيق من طريقة تعامل مدير الفريق معي. أعاني من عدم اهتمام عائلتي بإنجازاتي الرياضية.	37
					أشعر بخفقان قلبي قبل المباريات.	38
					أشعر بالإرهاق في بداية المباريات. ابتعدت عن اللاعبين قدر الإمكان.	39
					هددتني إدارة النادي بطردي.	40
					شعرت أن طاقتي تنفد بسرعة.	41
					كلما زادت أخطائي، زاد شعوري بالضيق.	42
					كنت أعاني من صعوبة في النوم ليلة المباراة.	43
					كلما اقترب موعد المباراة، ازدادت عدوانيتي.	44
					شعرت بأنني مجبر على الانضمام إلى هذا النادي.	45
					كنت أشعر بالقلق من نظرة المجتمع للرياضة التي أعبها.	46
					كنت أشعر بالنعاس بمجرد دخولي الملعب.	47
					كنت قلقاً بشأن نقص المعدات وإجراءات السلامة أثناء التدريب.	48
					كنت أجد صعوبة في التفاعل مع اللاعبين.	49
					كنت أشعر بالقلق من طريقة تصرفهم. الإدارة الاستبدادية	50
					تعرضت للسخرية من بعض اللاعبين	51