



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.

تعبة الطاقة النفسية للاعبين المتقدمين بالمصارعة وعلاقتها بالضغوط النفسية

ما قبل المنافسات

م.م. ناطق مجيد حسن

الواق. وزارة التربية. المديريّة العامّة للتربية ديالى

natiqmajeed78@gmail.com

تاریخ استلام البحث 2025/6/14 تاریخ 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 التدريسي 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. وبهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الطاقة النفسية والضغط النفسي قبل المنافسات. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمتها لطبيعة ومشكلة البحث. أمّا عينة البحث ف تكونت 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 متربطة ومتآزرة، منها تطبيق أساليب وأدوات تدريبية لتطوير الجوانب البدنية والفيسيولوجية والنفسية لأي رياضة. تُعدّ أساليب تطوير الأداء مجالاً أساسياً لتعزيز النمو النفسي للأفراد، وتمكينهم من التكيف مع الرياضة، وإثبات ذاتهم، 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 الفسيولوجية 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 ينبع التعب الذهني عن التعب البدني والتوتر والقلق. لذلك، فإن تحسين قدرة الرياضي على التحكم في تعبئة الطاقة العقلية يُمكّنه 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 ذو 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 حقيقة يُحدد فيها مستوى أدائهم وتشكيله فرقهم. يساعد هذا الرياضيين على التكيف مع مختلف المواقف في الرياضات التنافسية، وإنجاز مهام فنية وكتيكية محددة، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتعزيز روحهم التنافسية لتحقيق أهدافهم. التجربة لاختبار وإتقان الأداء الفني، وهو ما يتعلق بالصفات البدنية الالزامية لتحقيق الأهداف المرجوة. من خلال خبرته في المصارعة، ومشاركته في البطولات المحلية على مختلف المستويات، وعمله كمدرب، لاحظ الباحث أن الضغط النفسي مشكلة نفسية شائعة يواجهها المصارعون في مختلف مراحل حياتهم، بدءاً من التعلم والتدريب المبكر، 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 والضغوط النفسية.

2- التعرف على علاقة تعبئة الطاقة النفسية للاعبين المتقدمين بالمصارعة والضغوط 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:

تُعد عينة البحث أساسيةً للباحثين في تحديد حلولٍ ناجحةٍ 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 تقرير البيانات

- الوسائل الاحصائية

- الملاحظة العلمية.

- قاعة المصارعة

- أقلام جاف عدد (12)

- كاميرا موبايل

- جهاز لابتوب نوع (DELL)

- حاسبة الكترونية.

4- الاختبارات المستخدمة في البحث:

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

اعتمد الباحث مقياس (الشمرى، 2018) لتعبيء الطاقة النفسية وقد احتوى المقياس على (35) فقرة وكانت الاجابة على فقرات المقياس بأربعة بدائل هي (تطبقي على تماماً، تطبقي على بشكل كبير، تطبقي على الى حد ما، لا تطبقي 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.

1-4-2 مقياس الضغوط النفسية (ملحق 3):

اعتمد الباحث مقياس (حميد، 2008) للضغط النفسي 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- 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 5/7/2024 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 اثناء التجربة.

2-6 تطبيق التجربة الرئيسية:

أجرى الباحث تجربتها الرئيسية في يوم السبت الموافق 6/7/2024 في تمام الساعة الرابعة عصراً على قاعة المصارعة (نادي ديالى الرياضي)، إذ 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:

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

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

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

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 نسمى 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 المهمة 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 يتاسب مع طبيعة المنافسة. ترتبط مستويات الأداء ارتباطاً وثيقاً بمصادر الطاقة، فوجود مصادر طاقة إيجابية يعزز الأداء، بينما قد يؤدي ازدياد مصادر الطاقة السلبية إلى انخفاض الأداء وتراجعه.

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

يهدف الإعداد النفسي إلى تمكين الرياضيين من الوصول إلى مستوى مثل من التعبئة الذهنية يُناسب وضع المنافسة أو المنافسة المثلالية. 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".

(القدومي، 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 يُنقل كاهله. التواجد في مواقف صراع حاد أو خطر شديد.

مصادر التوتر في حياة الفرد متعددة 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 يتجلّى هذا التوتر (نفسياً) كطاقة ذهنية سلبية قبل المشاركة في حدث رياضي، أو (جسدياً) كفشل في الاستعداد بشكل كافٍ للمتطلبات 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.

(الزغبي والخياط، 2016، 57)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1- الاستنتاجات:

- 1- ان الطاقة النفسية لها دور كبير وایجابي في الاداء كونها تعزز الحالة النفسية الایجابية للاعب وهذا سينعكس بدوره على الجانب المهاري.
- 2- ان الضغوط النفسية تؤثر بشكل سلبي كبير في نفسية اللاعب ونراه من خلاه 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 خلاه الاشتراك في المنافسات التي تتناسب مع مقدرة اللاعبين الذاتية.

2- التوصيات:

- 1- ضرورة اطلاع المدربين بعض المفاهيم النفسية وخصوصاً الطاقة النفسية والضغط النفسية.
- 2- ضرورة تواجد خبير نفسي أسوة بالمدرب البدني كضرورة لنجاح العملية التدريبية.
- 3- على المدرب تحديد مصادر تعبئة الطاقة النفسية للاعبين الایجابية منها كالاستشارة الایجابية 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 التمارينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية لشباب نادي الجيش في كرة اليد: (اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، 2018).
- سامي حميد؛ تأثير منهج إرشادي نفسي لتخفييف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء التناصي للاعبين فئة المتقدمين في التنس: (رسالة ماجستير، جامعة صلاح الدين، 2008).
- صالح عبد الله الزغبي وماجد محمد الخياط؛ علم النفس الرياضي، ط1 (الأردن، عمان، دار الراية للنشر والطباعة، 2014).
- عبد الناصر القدوسي؛ تطبيقات في المهارات النفسية، ط 1 (عمان، دار دجلة، 2015).
- قاسم وهيب محمد، علم النفس الرياضي، ط2 (عمان، دار الثقافة للنشر، 2014).
- محمد عبدالحميد السرجاني؛ مدخل للأعداد النفسية – تنظيم الطاقة النفسية، ط 2 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ،2016).
- وليد سعد الدين حماد؛ التحليل الاحصائي، ط1 (القاهرة، دار المركز المصري للطباعة والنشر، 2016).

ملحق (1) اسماء الخبراء

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

ملحق (2) مقياس تعبئة الطاقة النفسية

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

				لا أستمتع بهذه الرياضة لأنني أفتقر إلى الدقة.	22
					23
				لا أركز على التحفيز الذاتي، ولا أعتقد أنه يساعدني على البقاء متحمساً لبقية المباراة.	24
					25
				كما كانت المباراة أكثر إثارة، كان أدائي أفضل.	26
					27
				إذا كان الخصم قوياً، أركز أكثر على تقديم أفضل ما لدي.	28
					29
				في كل مرة يسجل فيها هدفاً، أضاعف جهودي لتغيير النتيجة.	30
					31
				تشجيع المدرب يُحفزني على العمل بجد أكبر. أسعى جاهداً لكوني في أفضل حالاتي.	32
					33
				حتى في المباريات المهمة، لا أستطيع تقديم كل ما لدي.	34
					35

ملحق (3) مقياس الضغوط النفسية

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

						28
					أشعر بنقص في التحفيز أثناء التدريب.	29
						30
					أشعر بالإحباط من اللعب ضد الخصوم.	31
						32
					أعتمد على المنشطات لتحسين أداءي.	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
					هدّتني إدارة النادي بطردي.	40
					شعرت أن طاقتني 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