

مستوى القلق البدني والمعرفي وعلاقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي نادي النجف بكرة القدم تحت (19) عام**محمد سعدون كريم****أ.د محسن محمد حسن الاسدي**

mohammeds.allebawi@student.uokufa.edu.iq

الملخص

اهداف البحث التعرف التعرف على القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي لدى لاعبي نادي النجف بكرة القدم تحت 19 عام. التعرف على القلق البدني والمعرفي و علاقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي نادي النجف بكرة القدم تحت 19 عام ،استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته مشكلة واهداف البحث ، وشمل مجتمع البحث(25) لاعب المتمثل بلاعبي نادي النجف الاشرف تحت (19) عام بكرة القدم للموسم الرياضي(2025-2026) وكانت عينة البحث (20) لاعب اختيرت بالطريقة العشوائية اعتمدت الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة بيانات البحث الاحصائية. استنتجت الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي اما ماتوصلت اليه الدراسة الاهتمام بالجوانب النفسية والانفعالات والتعامل مع القلق البدني والمعرفي من خلال تحمل اللاعب ضغوطات المباراة وذلك لاهميتة هذا الجانب في تحسين الاداء وزيادة الثقة والدافعية وتقليل الاخطاء للاعبين.

الكلمات المفتاحية : القلق البدني والمعرفي، التحمل النفسي ، كرة قدم.

The Level of Somatic and Cognitive Anxiety and Its Relationship to Psychological Resilience Among Under-19 Al-Najaf Football Club Players

By

Mohammed Saadoun Kareem**Prof. Dr. Mohsen Mohammed Hassan Al-Asadi**

E-mail: mohammeds.allebawi@student.uokufa.edu.iq

Abstract

The present study aimed to identify the levels of **somatic anxiety**, **cognitive anxiety**, and **psychological resilience** among under-19 football players of **Al-Najaf Sports Club**. It also sought to examine the relationship between somatic and cognitive anxiety and psychological resilience in this population.

The researchers employed the **descriptive research method**, using both the **survey** and **correlational** approaches, as they were appropriate for the nature of the research problem and objectives. The study population consisted of **25 under-19 football players** representing **Al-Najaf Sports Club** during the **2025–2026 sports season**. A random sample of **20 players** was selected for participation. The collected data were analyzed using the **Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)**.

The findings revealed a **significant negative correlation** between **somatic and cognitive anxiety** and **psychological resilience**, indicating that higher levels of resilience were associated with lower levels of anxiety.

Based on these findings, the researchers recommend placing greater emphasis on the psychological and emotional aspects of athlete preparation. They also recommend implementing strategies to help players effectively manage somatic and cognitive anxiety by enhancing their ability to cope with competitive pressures, as this contributes to improved performance, increased self-confidence and motivation, and a reduction in performance errors.

Keywords: Somatic Anxiety; Cognitive Anxiety; Psychological Resilience; Football.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن كرة القدم تعتبر من الألعاب الجماعية التي يحتاج فيها اللاعب إلى حالة تدريبية مهارية، خطية، وحالة نفسية جيدة في مواجهة المنافسة الرياضية، الأمر الذي يجعل الاهتمام بإعداد اللاعب بدنياً ومهارياً على جانب كبير من الأهمية، كما إن كثرة المواقف المتغيرة وغير المعتاد عليها وكثرة الخطط الدفاعية والهجومية وتنوعها ونتيجة لاعتراض الخصم والاحتكاك الجسمي. أصبحت كرة القدم ذات سمة كفاحية تثير التهيج النفسي المستمر والذي يسبب الزيادة فيه اضطراباً وخلاً في التوجيه الصحيح. وهذا ما نراه خلال مباريات كرة القدم حيث يبذل اللاعبون جهداً بدنيًا وعصبيًا وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة بسبب الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة، والجهد الكبير والسرعة والحركة المستمرة طوال فترة المباراة، فإن مجابهة كل تلك العوامل والتغلب عليها وإحراز الفوز يتطلب إعداد اللاعب إعداداً نفسياً متكاملاً ، فلإعداد النفسي دور مهم في تحقيق النتائج المرضية. والقلق النفسي هو أحد مظاهر الإنفعالات النفسية، الذي قد يؤدي باللاعب إلى إختلال في توافقه العصبي العضلي والبدني والانفعالي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه المهاري أثناء المنافسة الرياضية وعند المباريات مما يشكل موقعاً تهديد لمكانة اللاعب وتحمله النفسي.

والقلق البدني والمعرفي هو احد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية ان القلق بنوعيه البدني والمعرفي هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها اللاعب ويعتقد انها اساسية لوجوده

وان دراسة محاولات الكشف عن التحمل النفسي لدى اللاعبين الشباب لغرض السيطرة على الضغوط النفسية التي تواجهه، وإثراء خبراته وتجاريه باتجاه شمولية توافقه وقدرته على التصرف المرن والملائم عن حالة اللاعب النفسية كي يرسم من خلالها نوع الإعداد النفسي المطلوب، وكلما ازدادت درجات القلق البدني والمعرفي المؤثرة كلما تأثر مدى تحمل اللاعب النفسي سلباً.

1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثان للاعبي نادي النجف الشباب تحت (19) عام للدوار التنافسية ضمن مجموعته والتي تتسم بالصعوبة والخطورة لتقارب المستويات للحصول على بطاقة التأهل بين فرق المجموعة لاحظا إلى تباين ردود فعل اللاعبين إلى المنافسة فظهور حالات القلق البدني والمعرفي والتردد عن اداء الواجبات وردور الافعال مع المنافس والحكم والزميل مما انعكس على جانب الاداء في كيفية التصرف واصدار القرارات داخل المنافسة والابتعاد عن الواجبات الاساسية والمهمة ، وبالتالي فقد اغلب اللاعبين يلاحظ ظهور علامات غير ايجابية نتيجة ضعف تحملهم النفسي المطلوب في المنافسة ، فارتى الباحثان الى دراسة هذه العلاقة بين القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي للاعبين الشباب.

1-3 اهداف البحث

- 1- التعرف على القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي لدى لاعبي نادي النجف بكرة القدم تحت 19 عام.
- 2- التعرف على القلق البدني والمعرفي وعلاقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي نادي النجف بكرة القدم تحت 19 عام.

1-4 فرض البحث

- 1- هناك علاقة ارتباط معنوية القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي لدى لاعبي نادي النجف بكرة القدم تحت 19 عام.

1-5 مجالات البحث

المجال البشري : لاعبو نادي النجف الشباب تحت (19) عام بكرة القدم للموسم الرياضي (2025-2026)

المجال الزمني : الفترة من (2025/9/1) الى (2026/2/20) .

المجال المكاني : الملعب الدولي الثانوي لنادي النجف الاشرف الرياضي.

1-6 تحديد المصطلحات

- 1- القلق البدني والمعرفي : مواقف تثير اللاعب لمحاولة اعادة التحكم في توازنه النفسي واستعادة مقوماته وقدراته الاساسية باستخدام العديد من الاساليب السلوكية الانفعالية والبدنية المختلفة في المنافسة الرياضية (علاوي ، ، 1998، ص379)

2- التحمل النفسي :سمة ثابتة نسبيا في سلوك الفرد، تؤهله لمواجهة المواقف الضاغطة التي يقومها على أنها محبطة، أو غامضة أو غير متطابقة مع ذاته من خلال التصدي لها دون الشعور بالضعف والاستسلام والفشل. (نهى الدرويشي، 2001، ص12) .

2. منهجية البحث و اجراءاته الميدانية:

2-1 **منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث لكونه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهدافه.

2-2 **مجتمع البحث وعينته :** اشتمل مجتمع البحث على لاعبي شباب نادي النجف الاشرف تحت عام (19) سنة للموسم الرياضي (2025-2026) وقد بلغ عددهم (25) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (20) لاعبا النسبة المئوية لعينة البحث هي (80%) وهي تمثل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية
- المقابلة
- الاستبانة
- الملاحظة العلمية
- جهاز الحاسوب (لابتوب) نوع (acer) كوري المنشأ عدد (1)
- كاميرا تصوير فوتوغرافي نوع (Canon) يابانية المنشأ عدد (1)

2-3-1 مقياس القلق البدني والمعرفي

اعتمد هذا المقياس لقياس القلق البدني والمعرفي على لاعبي الشباب تحت (19) عام لنادي النجف ، وقد صممه " محمد حسن علاوي والمطبق على البيئة المصرية مقياس المنافسة الرياضية. (علاوي ،1988، ص267)

ويتضمن مقياس القلق البدني والمعرفي (45) عبارة عن ثلاثة أبعاد ويحتوي كل بعد على (15) عبارة ويقوم بالإجابة على العبارات بالتدرج من (أبداً تقريباً - أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً) .

تصحيح مقياس القلق البدني والمعرفي يتم تصحيح المقياس للعبارات الايجابية بالدرجات التالية درجة واحد (أبداً تقريباً) ودرجتان

(أحياناً) وثلاث درجات (غالباً) وأربع درجات (دائماً تقريباً) أما العبارات السلبية فيتم تصحيحاً على النحو التالي .

أربع درجات (أبداً تقريباً) وثلاث درجات (أحياناً) ودرجتان (غالباً) ودرجة واحد (دائماً تقريباً) وقد استغرقت عملية التصحيح (4-

5) دقائق لكل استمارة ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من خلال إجابته على فقرات المقياس .

والجدول يبين أرقام العبارات التي تقيس القلق البدني والمعرفي بالعبارات الايجابية والسلبية .

جدول (1)

يبين أرقام العبارات الايجابية والسلبية التي تقيس القلق البدني والمعرفي

المقياس	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية	المجموع
البدني	42,39,33,30,27,24,21,18,15,12,9,3	45,36,6	15
المعرفي	40,37,34,31,28,22,19,16,13,7,4	43,25,10,1	15
سهولة الانفعال	44,35,29,26,23,20,11,8,5,2	41,38,32,17,14	15
المجموع			45

2-3-2 مقياس التحمل النفسي

استخدم الباحثان مقياس التحمل النفسي الذي استخدمه (متي ومرقس، 2003، ص76) وتم تعديله للمجال الرياضي، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين للتأكد من صلاحية المقياس ، وقد وضعت الفقرات على صيغة مواقف لفظية ووضع لكل موقف ثلاثة بدائل، يقيس الموقف الأول التحمل بدرجة عالية والثاني بدرجة معتدلة والثالث يدل على وجود قدرة ضعيفة جداً على التحمل وقد أعطيت الدرجات (1.2.3) على التوالي ، وبعد الإطلاع على مقياس الدرويشي تم تغيير وتعديل بعض الفقرات والبدائل لتلائم عينة البحث (ينظر الملحق 2).

2-3-3 التجربة الاستطلاعية للمقياسيين :

بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياسيين قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية للوقوف على السليبات التي ستواجههم ومن أجل تفاديها في الدراسة الرئيسية ،تم تنفيذ دراسة استطلاعية بتاريخ 1 / 11 / 2026 على عينة مكونة من (5) من لاعبي شباب نادي النجف من مجتمع البحث الاصلي.

• للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياسيين للاعبين .

• التعرف على الوقت المستغرق لإجابة على المقياسان .

• التعرف على ظروف تطبيق المقياسان وما يرافقه من صعوبات .

• التأكد من وضوح المقياسيين للعينة .

2-3-4 المعاملات العلمية لمقياسيين:

إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص التي يجب توفرها في المقياس النفسي ومهما كان الغرض من استخدامه ،وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص من أجل ضمان جودة لمقاييس المستخدمة بالقياس والتقويم لذا قام الباحثان بحساب الصدق والثبات وعلى النحو التالي:

صدق المقياسيين : يمدنا مفهوم صدق المقياس بدليل مباشر على مدى صلاحية المقياس للقيام بوظيفته وتحقيق الإغراض الذي وضع من أجلها (محمد صبحي حسنين ، 1995 ، ص 215) كما يشير إلى الصحة أو الصلاحية إلا إن الاختبار يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها دون إن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها، وحصل الباحثان على صدق المحتوى:

صدق المحتوى : وتحقق الباحثان من صدق المقياسيين للاعبين نادي النجف تحت 19 عام من خلال مؤشر صدق المحتوى أو المضمون ،عندما عرض المقياسيين بصيغتها الأولية على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية المقياسيين وفقراته في قياس القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي لعينة البحث ، وقد تم الأخذ بأراء الخبراء والمختصين وافر المقياسيين بصيغته الأولية.

ثبات المقياسيين: يقصد بالثبات "أن الفرد يحافظ على الوضع نفسه بالنسبة لموقعه عند تكرار قياسه ويبقى على حاله تقريبا بالقدر الذي يمثل قيمة صغيرة للخطأ المعياري من القياس ومعامل ثبات مرتفع(صالح محمد ، 2000 ، ص 442) ويعني الثبات أيضا "أن القياس يحقق نفس النتائج المقاربة لها إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف أكثر من مرة"، كما أعتمد الباحثان على بيانات عينة التجربة الأساسية البالغ عددهم (20) لاعب ، باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج معامل الثبات الذي بلغ (0,88) وهو معامل ثبات عالي ، يمكن الوثوق فيه بتقدير ثبات المقياسيين .

2-4 التجربة الرئيسية للمقياسيين.

تم اجراء التجربة الرئيسية من قبل الباحثان في تطبيق مقياسي القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي على أفراد العينة البالغ عددهم (20) لاعب، الغرض الأساسي من التجربة الأساسية هو تطبيق فقرات المقياسيين على عينة البحث بتاريخ 2026/1/20.

2-5 الوسائل الإحصائية :

تمت معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج الوسائل الآتية(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ،3 معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (ت) المحسوبة لإجابات عينة البحث القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي

3-2 نتائج العينة في العلاقة بين القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي تم توصل اليها من خلال تحليل استجابات أفراد

العينة على أداة البحث وحسب الاهداف الواردة فيه وكما يلي :

التعرف على القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي والعلاقة بينهما، فيما يتعلق بهدف البحث الاول هو التعرف على القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي عن طريق الوسط الفرضي للعينة مع الوسط الحسابي عن طريق تحديد واقع العينة والهدف الثاني المتمثل بالتعرف على العلاقة بين القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي لدى لاعبي شباب نادي النجف تحت 19 عام تم حساب الدرجة الكلية لكل لاعب ، ولأجل معرفة طبيعة واقع العينة كلها من خلال الجدول (2) .

الجدول (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (ت) المحسوبة لإجابات عينة البحث القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي

ت	متغيرات البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	الدلالة
1	القلق البدني والمعرفي	56.22	3.21	40	5.62	معنوي لصالح الوسط الحسابي
2	التحمل النفسي	42.11	1.21	30	4.69	معنوي لصالح الوسط الحسابي

من خلال ما ظهر من النتائج السابقة يتبين إن القلق البدني والمعرفي لدى لاعبي كرة القدم الشباب تحت 19 عام منخفض لديهم وهذا ينعكس على واقع وطبيعة المنافسة داخل الملعب باكتسابهم صفتين مهمتين لاجل الوصول الى النتائج الطيبة الذي ينعكس

على الافكار الجيدة وتحمل النفسي والتواصل والصفات الجيدة التي تجعلهم اكثر قدرة للسيطرة على مواقف اللعب المختلفة مما اعطى صفة التحمل النفسي العالية واللاعبين كانوا أشد المتأثرين بالتغيرات التي تحصل في ظروف المباراة، كونهم يسعون للبحث عن الجديد، فإن تركيز على الواجبات داخل الملعب يتعرض اللاعبون الى القلق البدني والانفعالي وافتقاد لتركيزهم، لذا ينبغي أن يتمتعون بمستوى عالٍ من التحمل النفسي التي تمكنهم من السيطرة على ظروف المباراة، "فيجب الإدراك بان كل صفة من صفات التنافس سيكون مقترن بمواقف اللعب الصعبة التي تم التي تمكن اللاعبين من الفوز بالمباراة" (أشمري، 2020، ص5).

الجدول (3)

يبين نتائج العينة في العلاقة بين مستوى القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي للاعبين الشباب بكرة القدم

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R		الدالة
				±ع	المحسوبة	الجدولية
1.	القلق البدني والمعرفي	56.22	3.21	0.22	0.20	معنوي
2.	التحمل النفسي	42.11	1.21	0.24	0.20	معنوي

يظهر من الجدول (2) أن قيمة (ر) المحسوبة أعلى من قيمة (ر) الجدول عند مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (18) تم حساب الوسط الحسابي لمتغير القلق البدني والمعرفي وظهر انه يساوي (56.22) وبانحراف معياري (3.21) ، وظهرت قيمة (R). المحتسبة البالغة (0.22) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.20)، تم حساب الوسط الحسابي لمتغير التحمل النفسي وظهر انه يساوي (42.11) وبانحراف معياري (1.21) وهي وظهرت قيمة (R). المحتسبة البالغة (0.42) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.20) . من خلال ذلك العينة تتمتع بمعنوية عالية للاعبين كرة القدم الشباب وهذا يعني أن اللاعبين لديهم انخفاض القلق البدني والمعرفي ويمكن تفسير ذلك باعتبار ضغوطات المباراة ومواقف اللعبة الصعبة له من أهمية وتأثير فعال في المنافسة والذي ينعكس على التحمل النفسي والاداء داخل الملعب وبالتالي ينعكس ايجابيا على نتائج اللاعبين داخل الملعب ،

إذ يحتاج اللاعب الى تحمل نفسي عال لكي يتعامل بصورة جادة وفعالة مع مصادر القلق البدني والمعرفي التي يواجهها في المنافسة ،لذلك كانت العلاقة بين القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي علاقة عكسية وانطلاقاً من فرضية الشرفاوي فإنَّ الأشخاص ذو المواقف الجيدة والمسيطرين على مصادر القلق سوف يلجؤون الى تفسيرات للأحداث والمواقف الجديدة بما يتناسب أو يتساوق مع التحمل النفسي مما يسبب الاستعمال الجيد لعملياتهم البدنية والمعرفية(الشرفاوي، 2003،ص 312).

4- الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي لدى لاعبي شباب نادي النجف تحت 19 عام
- 2- اظهرت النتائج ان هناك علاقة ارتباط معنوية عكسية بين القلق البدني والمعرفي والتحمل النفسي لدى لاعبي شباب نادي النجف تحت 19 عام
- 3- لاعبو شباب نادي النجف الاشراف تحت 19 عام يتمتعون بانخفاض القلق البدني والمعرفي لوجود تحمل نفسي عال.

التوصيات

- 1-الاهتمام بالجانب الارشادي والنفسي للاعبي الفئات العمرية الاخرى في الاندية الرياضية بكرة القدم
- 2-تنمية مستويات القلق والسيطرة عليها للاعبين الشباب وذلك من خلال البرامج النفسية او الارشادية للارتقاء بالمنافسة الرياضية .
- 3-تنمية وتعبئة التحمل النفسي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.
- 4- يمكن إجراء دراسات لاحقة على عينات أخرى وفي فعاليات رياضية مختلفة، بهدف تعميم النتائج والتحقق من مدى انطباقها على مجالات أوسع.

المصادر والمراجع

- امين ، وطارق محمد . (2001) سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- بهاء متي، روفائيل.(2003) التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد ..
- عبد الفتاح، ابو العلا .(1997) تدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- الشرقاوي، أنور محمد.(2003). علم النفس المعرفي المعاصر، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- قاسم، عبد الله .(2009). الشخصية - استراتيجياتها، نظرياتها وتطبيقاتها الإكلينيكية والتربوية ,, الشخصية والعلاج النفسي، القاهرة، دار المكتبي للطباعة والنشر.
- الشمري ،صاحب .(2020) المناعة النفسية في ضوء النظريات المعرفية، ط1، العراق ، دارالرسالة للطباعة والنشر .
- حسنين، محمد صبحي .(1995) القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن .(1998) علم النفس الرياضي ، القاهرة، دارالمعارف.
- علاوي ، محمد حسن . (1998) المدخل الى علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- علاوي، محمد حسن .(1998) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- الدرويشي ، نهى.(2001) التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي،رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية.

ملحق (1) مقياس القلق البدني والمعرفي

ت	العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
	اشعر بالاسترخاء في جسمي				
	اشعر بالنزفه				
	أخشى الهزيمة				
	اشعر برعشة في بعض أطرافي				
	أحس بالاضطراب				
	اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء				
	أحس بمغص أو توتر بمعنني				
	أحس بعدم الاستقرار				
	بالي مشغول من ناحية نتيجة أداء				
	اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية				
	أعصابي مشدودة				
	أخشى من عدم التوفيق بالأداء				
	اشعر بأن رقي ناشف				
	روحي المعنوية مرتفعة				
	فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة				
	دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)				
	اشعر بالاطمئنان				
	تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء				
	اشعر بأن جسمي مشدود				
	أحس بالارتباك				
	بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي				
	اشعر بصداخ بسيط في رأسي				
	اشعر بالتوتر العصبي				
	أخشى من عدم إجادتي				

				اشعر بالراحة الجسمية	
				اشعر بالانزعاج	
				أهمية المباراة تشتت تفكيري	
				اشعر بان جسمي متوتر	
				معنوياتي منخفضة	
				كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتباك	
				أحس بالتعب في بعض عضلاتي	
				اشعر بثقة في نفسي	
				ينتابني بعض التشاؤم	
				أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي	
				أحس بالعصبية	
				اشعر بانني سوف اظهر في أحسن حالاتي الأداء	
				اشعر ببعض الضيق في التنفس	
				اشعر بالأمان	
				تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في الأداء	
				أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي	
				أعصابي مسترخية	
				أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال الأداء	
				اشعر بانني مرتاح جسمياً	
				اشعر بالضغط العصبي	
				عندي ثقة بالفوز بالأداء	

ملحق (2) مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرة
---	--------

1	إذا رفض اهلك اختيارك لنوع الرياضة التي تحبها وترغب بممارستها فانك تفكر في أسباب رفضهم تقنعهم بهدوء باختيارك تبدى غضبك تجاههم
2	إذا قررت ومجموعه من أصدقاءك القيام بلعبة ترفيهية وكنت متحمسا لها كثيرا لكنهم أجلوا موعد اللعبة فانك تتقبل الوضع بهدوء تشعر بالضيق تثور عليهم
3	إذا كنت تشاهد مباراة مهمة وفجأة توقفه جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فانك تحاول ممارسة هواية ما تشعر بالضجر تتألم وتنزعج كثيرا
4	عندما تكون جائعا وتعرف إن موعد انتهاء التدريب سيتأخر فانك تتحمل الجوع لحين انتهاء التدريب تشعر بعدم الارتياح ويبدو عليك الاستياء تنزعج وتلوم الآخرين علا التأخير
5	إذا أردت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فانك تواجه منعه بهدوء وتحاول معرفة السبب تتفعل من غير إن تظهر ذلك لهو تحتج وترفض منعه لك
6	إذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولأكن الضر وف المالية لم تسمح بذلك فانك تنتظر لحين تحسن ظروفك المالية

	تشعر بالألم تتوتر وتتفعل
7	عندما تواجه حالات تحكيمه وتعجز عن حلها فانك تستمر في التفكير حتى تصل للحل تتهرب من الحل والحالة التحكيمية تقوم بسؤال المدرب عن حلها
8	إذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت إن أحد أفراد عائلتك عبث بها فانك تحاول معالجة الموضوع بهدوء تنزعج من الحالة تنثور وتغضب غضبا شديدا
9	إذا كنت مشغولا بوضع خطة للمباراة مكلف بها من قبل المدرب وتدخل أحد الأشخاص في عملك فانك تستمر بعملك بهدوء ولا تبالي بيه تشعر بعدم الارتياح من تدخله تنثور وتمنعه من التدخل س
10	إذا كنت ذاهب لمباراة مهم وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فانك تحاول معالجة الموقف بهدوء تنذمر مع نفسك تتفوه بكلمات حادة
11	إذا كنت تتدرب لمباراة مهمة وعاجلة وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فانك تبقى مستمرا بالتدرب ولا تبالي تستمر رغم شعورك بعدم الارتياح تنثور وتترك التدريب

12	إذا كنت تتوقع مكافأة لتفوقك في الأداء الرياضي ولم تحصل عليها لسبب ما فانك تحاول الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك تستاء وتحاول إيجاد طريقة أخرى لحصول عليها تتألم وتندمر س
13	إذا كنت على موعد مع احد الأصدقاء للتمرين وتأخر فانك تنتظره لأطول وقت ممكن تنزعج وتحاول انتصاره لدقائق قليلة تتوتر وتتفعل ولا تنتظرة مطلقا
14	إذا فقدت زميلا عزيزا عليك في الفريق فانك تشعر بالحزن وتقبل بالأمر الواقع تتألم كثيرا مع نفسك تتفعل وتتهار
15	لوتعرضت لهجوم في أثناء لعبة من قبل الفريق المنافس فانك تحاول مواجهة الموقف بهدوء تشعر بالخوف تضطرب وتشعر بالذعر
16	إذا أحسست بألم شديد في بطنك في وقت مبكر من المباراة فانك تحاول تحمل الألم إلى نهاية المباراة تضطرب وتستجد بالآخرين تطلب نقلك إلى المستشفى