

# العزو في الرياضة وعلاقته في بعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية

م.م. مكرم حميد الرفاعي 2010

## ملخص البحث

أن علاقة العزو ببعض الظواهر النفسية الأخرى وعلى حد علم الباحث لم تدرس على نطاق واسع وخاصة المتغيرات النفسية الأكثر ارتباطاً بالأداء الرياضي ومنها القلق ومفهوم الذات هنا جاءت مشكلة البحث للوقوف على حقيقة العلاقة بين كل من العزو في المجال الرياضي وكل من القلق ومفهوم الذات كونها من أهم المتغيرات النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي والتعرف على نوع العزو لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية والتعرف على مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية وكذلك التعرف على علاقة أنواع العزو في الرياضة وبعض المهارات النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية وأفترض الباحث بأنه لا توجد علاقة بين العزو في الرياضة وبعض المهارات النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية ( كرة قدم ، كرة سلة ، كرة طائرة ، كرة اليد ) .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته وطبيعة المشكلة لذلك تم اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل لتحقيق هدف البحث وكان عددهم (٤٠) لاعباً يمثلون نسبة (٧٤%) من مجتمع البحث وبعد تطبيق المقياس على العينة لاحظ الباحث وجود فروق معنوية بين مجالي العزو الداخلي والعزو الخارجي ولصالح العزو الداخلي لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية وكذلك وجود علاقة ارتباط سالبا معنوية بين العزو الداخلي والعزو الخارجي لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية .

وأوصى الباحث على الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين خلال فترتي الإعداد العام والإعداد الخاص جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي ، وتعزيز الأسباب التي جعلت اللاعبين يتجهون نحو العزو الداخلي لأسباب الفوز والخسارة وابتعادهم عن العزو الخارجي .

## **Research summary**

# **Ascription In sport And Its Relationship With some Of psychological Changes In The Team Players Of Mosul university In Group Matches**

### **Researcher**

**Mukarm H. Al-**

**Reefey**

The relationship of ascription with some other psychological phenomena , According to the researcher's knowledge have not yet been studied comprehensively especially the psychological changes which have a direct connection with physical performance like anxiety and selfishness. Here comes the research problems which stop at the relationship between ascription in the physical domain and both anxiety and selfishness being one of the most important psychological changes that may affect the physical performance and identifying the type of ascription in team players of Mosul University in group games. The identification of levels within psychological skills in team playes of Mosul University in group games. The relationship of ascription types is also identified in sport and some of the psychological skills in team player in Mosul University in group matches . the researcher supposes that there is no relationship between ascription in sport and some

psychological skills of team players in Mosul University in group games  
(football, basketball, volleyball and handball) .

The researcher uses the descriptive method through scansion to cope  
with the  
Nature of the problem. Therefore, the specimen is chosen by the  
comprehensive detection to fulfill the goal of the research. The number of  
the players are 40 representing 74% of the whole research. When  
measuring the specimen, the researcher notices meaningful differences in  
inner and outer ascription , for the favour of the inner ascription in team  
players of Mosul University in group games . There is also a meaningful  
negative relationship between inner and outer ascription in team players  
of Mosul University in group games .

The researcher recommends of preparing the players psychologically  
during the common  
and private preparation of the players hand in hand with the physical,  
skilful and plan preparations . The reason behind supporting the inner  
ascription is to winning and losing and keeping away from the outer  
ascription .

## الفصل الأول

### ١. التعريف بالبحث

#### ١.١ المقدمة وأهمية البحث

تشهد السنوات الحديثة تزايد اهتمام الدراسة العلمية للسلوك الإنساني الرياضي وذلك بهدف تحقيق الأداء الأقصى وتنمية الشخصية لممارسة الرياضة وهو ما يعرف بمجال علم النفس الرياضي ولما كان علم النفس يتناول بدراسة الإنسان باعتباره كائنا حيا يسعى للتكيف مع البيئة فإنه من الثابت أن السلوك الظاهري يعكس الصفات الشخصية التي تمثل السلوك الإنساني فقد اهتم علماء النفس والتربية بدراسة ذلك السلوك دراسة علمية من اجل فهم أفضل خصائص هذا السلوك وتوجيهه لغير الإنسان ورفاهية المجتمع إذ يشير ( علام ٢٠٠٠ ) نحن عندما نتعامل مع الآخرين تكون مجرد حب الاستطلاع وأحيانا أخرى لتعريف كيفية التعامل معهم في سياق الحياة إذ تعتمد هذه المعرفة في غالبية الأحيان على الملاحظة الذاتية والأداء الشخصية بما يجعلها تنسم بعدم الاتساق والموضوعية وربما التحيز .

أن كل فرد يسعى خلال حياته اليومية إلى التنبؤ وفهم أسباب الأحداث اليومية لكي يكتب له الاستقرار والتطوير والتخطيط للمستقبل ، ويرتبط العزو السببي باعتقاد الفرد في أي العوامل هي المسؤولة التي تقف خلف نجاحه أو فشله في المهام المختلفة ويعتقد البعض أن العوامل الداخلية المتعلقة بالفرد كالقدرة والجهد في التحصيل والانجاز في مختلف الميادين هي السبب للوصول

إلى الأداء السليم بينما يعتقد البعض الآخر أن العوامل الخارجية المتعلقة بالظروف الخارجية من حظ وصدفة ومساعدة الآخرين وصعوبة المهمة ويلاحظ كثرة حدوث عمليات العزو أو محاولة إرجاع الأحداث أو المواقف أو السلوك إلى أسباب محددة ويحدث ذلك بكثرة لدى الرياضيين أو المدربين أو الإداريون وغيرهم ممن يساهم في النشاط الرياضي خاصة عقب المنافسات الرياضية أو عقب الانتصارات أو الهزائم للفرق الرياضية وهي تعليقات مدركة لنتائج السلوك .

ويوضع العزو تأثير الدوافع في خبرات النجاح والفشل وشرح السلوك والتنبؤ به في مجالات الانجاز أو توضع نظرية العزو و ثم كيف يعلل الأفراد أسباب نجاحهم وفشلهم على حد سواء وكيف يؤثر تعليلهم في دوافعهم للانجاز فيما بعد ، وهذه العوامل السببية إذا ما اتسمت بالثبات النسبي في مواقف متكررة من النجاح والفشل فإنها تؤثر في الاحتمالية الذاتية للنجاح في مواقف متشابهة وتؤثر أيضا في انفعالات الفرد والتي تؤثر بدورها في سلوك الانجاز المستقبلي ( غسان وباهي ، ٢٠٠٠ ، ١٢٨ )

وتؤكد نتائج الدراسات التي أجريت في المجال الرياضي أن العزو سمة موجودة عند جميع الرياضيين الذين يتسمون بالتحكم الداخلي أفضل من الرياضيين الذين يتسمون بالتحكم الخارجي ومن هنا تأتي أهمية البحث الحالي كونه يدرس العزو الرياضي كمتغيرا نفسيا - اجتماعيا - وذلك للتعرف على طبيعة العلاقة بينه وبين بعض المتغيرات النفسية الأكثر ارتباطا وهي متغيرين القلق ومفهوم الذات .

## ٢ .١ مشكلة البحث

تبدو مشكلة البحث في كثير من التساؤلات التي قد يبديها اللاعبون في أسباب فشلهم أو نجاحهم في مباراة ما فيعززون هذا الفشل أو النجاح إلى أسباب كثيرة تعود إلى قدراتهم الجسمية أو المعرفية أو إلى أسباب أخرى وتؤكد نتائج الدراسات في المجال الرياضي أن العزو في المجال الرياضي سمة موجودة عند جميع الرياضيين رغم أن التعليل السببي مختلف فيما بينهم أي أن لكل لاعب أسلوب معين مغاير عن اللاعبين الآخرين وهذا ما يفسره البعض بأنه يعود إلى خصائص الشخصية المحيطة للفرد ، وبالرغم من الدراسات العديدة في مجال العزو إلى أن علاقة العزو ببعض الظواهر النفسية الأخرى وعلى حد علم الباحث لم تدرس على نطاق واسع

وخاصة المتغيرات النفسية الأكثر ارتباطاً بالأداء الرياضي ومنها القلق ومفهوم الذات هنا جاءت مشكلة البحث للوقوف على حقيقة العلاقة بين كل من العزو في المجال الرياضي وكل من القلق ومفهوم الذات كونها من أهم المتغيرات النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي .

### ١. ٣ أهداف البحث

١. ٣. ١- التعرف على نوع العزو لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية .

١. ٣. ٢- التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية .

١. ٣. ٣- التعرف على علاقة أنواع العزو في الرياضة وبعض المهارات النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل .

### ١. ٤- فرضية البحث

لا توجد علاقة بين العزو في الرياضة وبعض المهارات النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية ( كرة سلة ، كرة طائرة ، كرة يد ، كرة قدم ) .

### ١. ٥- مجالات البحث

١. ٥. ١- المجال البشري :

لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية .

١. ٥. ٢- المجال المكاني :

الصالات المغلقة والملاعب الرياضية في جامعة الموصل .

١. ٥. ٣- المجال الزمني :

أجري البحث لجميع مراحله ( بناء وتطبيق ) للفترة الواقعة من ٧ شباط ٢٠١٠ لغاية ٣٠ نيسان ٢٠١٠ للموسم الرياضي ٢٠٠٩م - ٢٠١٠م

### الفصل الثالث

#### ٣. منهج البحث وإجراءاته الميدانية

##### ٣.١ منهج البحث

لكل منهج وظيفة وخصائص معينة يستخدمها الباحث بما يتلائم مع أهداف البحث والمنهج أي كان نوعه ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته وطبيعة البحث ، إذ أن (( الدراسة الوصفية تحدد أو تقرر الشيء كما هو عليه أي تصف ما هو كائن أو ما هو حادث )) ( قندلجي ، ١٩٩٣ ، ٨٥ )

##### ٣.٢ مجتمع البحث وعينته

لغرض تحقيق أهداف أي بحث يتوجب التعرف على المجتمع الأصلي بخصائصه لأن استخدام أي وسيلة يعد حالة غير كاملة ما لم يتم وصف مجتمع الدراسة بشكل دقيق واشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية ( كرة قدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة اليد ) للموسم الرياضي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ والبالغ عددهم (٥٤) لاعباً أما عينة البحث فقد أختيرت بالطريقة العمدية والتي أعني أن يختار الباحث أفراد عينته حسب ما يراه مناسباً لتحقيق هدف معين ، لذلك تم اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل لتحقيق هدف البحث . ( طشطوش ، ٢٠٠١ ، ٣٧ )

وعددهم ( ٤٠ ) لاعباً يمثلون نسبة ( ٧٤% ) من مجتمع البحث والجدول واحد يبين تفاصيل المجتمع وعينة البحث

## جدول ( ١ )

يبين مجتمع البحث وعينته

اللاعبين				اللعبة
عينة الثبات	العينة الأستطلاعية	العينة الأساسية للبحث	المجتمع	
٢	٢	١٤	١٨	كرة القدم
٢	١	٧	١٠	كرة السلة
٢	١	٩	١٢	كرة الطائرة
٢	٢	١٠	١٤	كرة اليد
٨	٦	٤٠	٥٤	المجموع

### ٣.٣ أدوات البحث

تعد أدوات البحث التي يستخدمها الباحث عنصراً أساسياً لحل مشكلة بحثه وهي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة ما . ( جلال ، ١٩٨٥ ، ٢٥٣ )

لذا أعتمد الباحث على الأدوات الآتية :-

١. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
  ٢. استمارة استبيان .
  ٣. استمارة تفريغ المعلومات .
  ٤. مقياس العزو في الرياضة .
  ٥. مقياس المهارات النفسية .
  ٦. الانترنت .
  ٧. الحاسب الآلي ومن نظام ( spss ) .
٣. ٤ مقياس العزو في الرياضة



لغرض تحقيق أهداف البحث استخدم الباحث مقياس العزو في الرياضة المعد من قبل محمد حسن علاوي ( ١٩٩٨ ) المتكون من ( ٣٢ ) فقرة تنتوزع على أربع مجالات للعزو ( عزو الفوز ، عزو الهزيمة ، عزو الأداء الجيد ، عزو الأداء السيئ ) وكل مجال من هذه المجالات الأربعة ممثلة بـ ( ٨ ) فقرات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على فقرات المقياس عن طريق اختيار الإجابة التي تنطبق على حالته إما الإجابة ( أ ) أو الإجابة ( ب ) .

### ٣.٥ مقياس المهارات النفسية

استخدم الباحث اختبار المهارات النفسية اقتباس وتعديل الدكتور محمد حسن علاوي ( ١٩٩٨ ) ويتضمن الاختبار ( ٢٤ ) عبارة وله ستة أبعاد ولكل بعد من هذه الأبعاد الستة تمثله ( ٤ ) عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على العبارات ( سداسية البدائل ) ( تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جداً ، لا تنطبق علي تماماً ) .

### ٣.٦ صدق المقياسين

لغرض التأكد من أن أداة القياس صالحة لقياس ما وضعت من أجله ثم عرض فقرات المقياسين على مجموعة من الخبراء \*

لغرض التقييم بالحذف أو الإضافة أو التعديل وجاءت النتائج على أن المقياسين صادقة وتنطبق على البيئة العراقية وبنسبة اتفاق ( ١٠٠% ) لمقياس العزو ( ٨٠% ) لمقياس المهارات النفسية .

### ٣.٧ التجربة الاستطلاعية للمقياسين

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها ( ٦ ) لاعبين بمعدل ( ٢ ) لاعب من فريق القدم واليد ولاعب واحد من فريق السلة والطائرة والذي تم استبعادهم من الدراسة اختيرو بصورة عشوائية وكان الغرض من إجراء التجربة .

١. للتأكد من وضوح تعليمات المقياسين .

٢. التعرف على ملائمة فقرات المقياسين للغرض المعد لأجله .

٣. الإجابة على الأسئلة والاستفسارات أن وجدت .
  ٤. لتشخيص السلبيات والمعوقات إن وجدت .
- 

\*قائمة الخبراء .

١. أ. د. ناظم شاكر الوتار ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية .
  ٢. أ. م. د. معيوف ذنون حنتوش ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية الأساسية .
  ٣. أ. م. د. سعد فاضل عبد القادر ، اختبارات وقياسات ، كلية التربية الأساسية .
  ٤. أ. م. د. نبراس يونس محمد ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية للبنات .
  ٥. م. د. ثامر محمود ذنون ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية الأساسية .
- 5- تقدير وقت زمن الإجابة على المقياس . ( سلمان ، ٢٠٠٨ ، ٥٩ )

### ٣. ٨ ثبات المقاييس

يعد الثبات من الشروط المهمة للأداء الجيد ويعني الاتساق في النتائج ويتميز بالاستقرار )

( Marshall , 1972 , 104 )

ولغرض إيجاد معامل الثبات قام الباحث باستخدام إعادة الاختبار على عينه مكونة من ( ٨ ) لاعبين مثلوا ألعاب ( كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة اليد ) وبمعدل ( ٢ ) لاعبين من كل لعبة وأعيد عليهم تطبيق المقاييس بعد مرور سبعة أيام من موعد التطبيق الأول وباستخدام معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) ظهرت قيمة ( R ) المحتسبة لمقياس العزو ( ٠ ، ٨٥ ) ولمقياس المهارات النفسية ( ٠ ، ٨١ ) وهذه النتيجة تدل على ثبات المقاييس .

### ٣. ٩ تجربة البحث الرئيسية

بعد إكمال كافة إجراءات الصدق والثبات للمقياسين أصبحا المقاييس جاهزين للتوزيع على اللاعبين خلال فترة التحضيرات لبطولة المنطقة الشمالية للجامعات العراقية وبلغ عدد اللاعبين للألعاب ( كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة اليد ) ( ٤٠ ) لاعباً الإجابة بعد أن قام الباحث بتوضيح أهداف البحث وطبيعة والإجابة عليه بدقة وصدق بما يتناسب وحالة كل لاعب دون ترك أي فقرة وبذلك تمت الإجابة من الجميع دون أخطاء .

### ٣. ١٠ الوسائل الإحصائية

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية :-

١. الوسط الحسابي .
٢. الإنحراف المعياري .
٣. معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) ( R ) .
٤. تحليل التباين ( F ) ( التكريري والعيدي ، ١٩٩٩ ، ٤٠١ ، ٤٤٠ ) .
٥. الحقة الإحصائية ومن نظام ( spss ) .

### الفصل الرابع

#### ٤. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### ٤. ١ عرض نتائج أنواع العزو في الألعاب الجماعية وتحليلها ومناقشتها .

بعد تطبيق أداتي البحث ( المقياسين ) على عينة البحث سيتم عرض النتائج وتحليلها على وفق الاهداف التي وضعها الباحث.

#### جدول ( ٢ )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بانواع العزو ( داخلي ، خارجي ) لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الالعاب الجماعية .

المعالم	العزو الداخلي	العزو الخارجي	قيمة (ت) المحتسبة
$\bar{س}$	٢٠ ، ١٤	١١ ، ٨٦	٣ ، ٨٣
$\bar{ع} +$	٢ ، ١٧	١ ، ٨١	

قيمة ( ت ) الجدولية ( ٢ ، ٠٣ ) عند مستوى ثقة ٩٥% ودرجة حرية ( ٣٩ ) .

من الجدول ( ٢ ) بلغ الوسط الحسابي في مجال العزو الداخلي ( ٢٠ ، ١٤ ) وبانحراف معياري ( ٢ ، ١٧ ) فيما بلغ الوسط الحسابي في مجال العزو الخارجي ( ١١ ، ٨٦ ) وبانحراف معياري

(٨١، ١) إذ أسفرت نتائج الاختبار الثاني عن وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجالي العزو الداخلي والعزو الخارجي ، فقد بلغت قيمة ( ت ) المحتسبة ( ٨٣، ٣ ) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ( ٠٣، ٢ ) وهذا يشير إلى أن العزو لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل نحو العزو الداخلي أكثر من العزو الخارجي والفروقات معنوية واضحة .

ويعزو الباحث ذلك إلى أن هناك اتجاهاً لدى عدد كبير من اللاعبين أو الفرق الرياضية في مختلف الأنشطة الرياضية عزو نجاحهم إلى العوامل الشخصية الذاتية في حين يعزون الفشل إلى العوامل الخارجية أو العوامل البيئية . ( علاوي ، ٢٠٠٢ ، ٣٨٥ )

ويرى الباحث أن ذلك يعود إلى تحيز العزو ( Attributional bias ) ويؤيد ذلك عدد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أغلب اللاعبين يعزون حالتهم في المنافسات الرياضية يرجعه إلى العوامل الداخلية و ( العوامل الثابتة ) ويعزون فشلهم إلى العوامل الخارجية ( العوامل غير الثابتة ) التي لا يستطيعون التحكم فيها . ( nideffer , 1995 , 132 ) .

٤ . ٢ عرض نتائج بعض المهارات النفسية في الألعاب الجماعية وتحليلها ومناقشتها .

جدول ( ٣ )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمهارات النفسية

لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية

المعالم	القدرة على التصور	القدرة على الاسترخاء	القدرة على تركيز الانتباه	الثقة بالنفس	دافعية الانجاز الرياضي	القدرة على مواجهة القلق
س -	١٨،٧٥	١٧،٤٥	١٣،٩٥	١٨،٨٥	١٩،٩٠	١٣،٨٥
ع +	١،٨٦	٢،١٨	٢،٠٩	٣،١٢	٢،٤٣	٢،٢٧

\* الدرجة الكلية لكل مهارة نفسية = ٢٤ درجة والدرجة الكلية للمقياسين = ١٤٤

### جدول ( ٤ )

يبين تحليل التباين بين المهارات النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	( ف ) ( ف ) المحسوبة	ف الجدول	الدلالة
بين المجموعات	٥٥،٩١	٥	٢٧،٩٤	٢،١٨	٢،٥٣	غير معنوية
داخل المجموعات	٣١،٢٧	٣٥	٣،٢٦			
المجموع	٨٧،١٨	٤٠	٣١،٢٠			

\* قيمة ( ف ) الجدولية ( ٢،٥٣ ) أمام نسبة خطأ ( ٥٥% ) ودرجة الحرية ( ٥ - ٣٥ )

من جدول ( ٣ ) بلغ الوسط الحسابي لمجال القدرة على التصور ( ١٨،٧٥ ) وبانحراف معياري ( ١،٨٦ ) بينما بلغ الوسط الحسابي في مجال القدرة على الاسترخاء ( ١٧،٤٥ ) وبانحراف معياري ( ٢،١٨ ) وبلغ الوسط الحسابي لمجال القدرة على تركيز الانتباه ( ١٣،٩٥ ) وبانحراف معياري ( ٢،٠٩ ) وبلغ الوسط الحسابي لمجال الثقة بالنفس ( ١٨،٨٥ ) وبانحراف معياري ( ٣،١٢ ) وبلغ الوسط الحسابي لمجال دافعية الانجاز الرياضي ( ١٩،٩٠ ) وبانحراف معياري ( ٢،٤٣ ) وبلغ الوسط الحسابي لمجال القدرة على مواجهة القلق ( ١٣،٨٥ ) وبانحراف معياري ( ٢،٢٧ ) ويلاحظ من خلال النظرة العامة أن اللاعبين قد تمتعوا

بمستوى عالي ببعض المهارات وهي دافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس والقدرة على التصور والقدرة على الاسترخاء في حين تراجع مستوياتهم في القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق ولغرض التعرف على مدى هذه الفروق ودلالاتها ذهب الباحث إلى تحليل التباين بين هذه المجال وتبين من خلال الجدول ( ٤ ) أن قيمة ( ف ) المحسوبة ( ١٨ ، ٢ ) وهي أقل من قيمة ( ف ) الجدولية ( ٥٣ ، ٢ ) وبذلك تؤكد الباحث بأن الفرق بين المهارات النفسية عند اللاعبين فروقات عشوائية ليست ذات دلالة إحصائية ويعزو الباحث ذلك إلى أن المهارات العقلية متصلة فيما بينها اتصال وثيق وتشكل ككل طبيعة المهارات لعقلية للرياضي ( باهي وحاد ، ٢٠٠٤ ، ٦٢ ) .

ويرى ( هارتينز ) إلى وجود درجة كبيرة من الترابط والتفاعل بين تدريب المهارات النفسية ويضيف ( علاوي ) على أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي بتحسين المهارات النفسية الأخرى ( علاوي ، ٢٠٠٢ ، ١٩٦ ) .

#### ٤ .٣ عرض نتائج معامل الارتباط بين العزو في الرياضة وبعض المهارات النفسية وتحليلها

##### ومناقشتها جدول ( ٥ )

يبين معامل الارتباط بين نوعي العزو ( الداخلي ، الخارجي ) وبعض المهارات النفسية

ت	العزو الداخلي	العزو الخارجي	القدرة على التصور	القدرة على الاسترخاء	القدرة على تركيز الانتباه	الثقة بالنفس	دافعية الرياضي	الانجاز	القدرة على مواجهة القلق
١	-	- ٠,٤٨ *	* ٠,٦٠	٠,٢١	* ٠,٤٩	* ٠,٥٦	* ٠,٥٤		٠,١٨
٢	-	-	٠,١٥	* ٠,٦٥	* ٠,٠٩	* ٠,٥٥	* ٠,٧٣		* ٠,٤٤
٣	-	-	-	* ٠,٦٧	* ٠,٥٤	* ٠,٣٧	٠,٢٢		٠,١٧
٤	-	-	-	-	* ٠,٥١	٠,٢٤	٠,١٩		* ٠,٦١
٥	-	-	-	-	-	٠,١٨	* ٠,٤٨		٠,١١

٠,٢٩	* ٠,٥٣	-	-	-	-	-	-	٦
٠,٢٨	-	-	-	-	-	-	-	٧

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ثقة ( ٩٥% ) ودرجة حرية ( ٣٨ ) تساوي ( ٠,٣٢٥ )

يبين الجدول ( ٥ ) الذي يمثل علاقات الارتباط بين العزو في الرياضة ( الداخلي و الخارجي ) وبعض المهارات النفسية .

\* وجود علاقة ارتباط معنوية بين العزو الداخلي والعزو الخارجي علاقة معنوية سلبية ، وبين العزو الداخلي والقدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي . في حين كانت علاقة الارتباط بين العزو الداخلي والقدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق علاقة غير معنوية .

\* وجود علاقة ارتباط معنوية بين العزو الخارجي والقدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق وبين العزو الخارجي والثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي علاقة معنوية سلبيا ، وبين العزو الخارجي والقدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه علاقة غير معنوية .

\* وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرة على التصور وكل من القدرة على الاسترخاء ، والقدرة على تركيز الانتباه ، والثقة بالنفس ، وجود علاقة غير معنوية بين القدرة على التصور ودافعية الانجاز الرياضي والقدرة على مواجهة القلق .

\* وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق والقدرة على تركيز الانتباه ، ووجود علاقة ارتباط غير معنوية بين القدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي .

\* وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرة على تركيز الانتباه ودافعية الانجاز الرياضي ووجود علاقة ارتباط غير معنوية بين القدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق .

\* وجود علاقة ارتباط معنوية بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي بينما العلاقة بين الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق غير المعنوية .

\* وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين دافعية الانجاز الرياضي والقدرة على مواجهة القلق .

ويعزو الباحث سبب العلاقة المعنوية العكسية بين العزو الداخلي والعزو الخارجي إلى أنه كلما ارتفع العزو الداخلي عند اللاعبين كلما انخفض عندهم العزو الخارجي وهذا يعود إلى أن عينة البحث من الافراد الذين يبذلون جهداً عالياً في الانجاز باعتمادهم على أنفسهم دون الاعتماد على الحظ و الصدفة . ( الحوري والعزاوي ، ٢٠١٠ ، ١٩٠ ) .

كما أن عينة البحث وصلت إلى مرحلة القدرة على معرفة نقاط الضعف في الأداء المهاري والخططي والعمل على معالجة هذه النقاط من خلال الجهد والإرادة الصلبة القوية ( Rick , 2002 , 205 ) أما سبب العلاقة المعنوية الايجابية بين العزو الداخلي والمهارات النفسية ( القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي إلى ارتباط ظاهرة العزو الداخلي لهذه المهارات النفسية أي أنه كلما ارتفع العزو الداخلي كلما تحسنت هذه المهارات إذ يعد العزو متغيراً نفسياً اجتماعياً يرتبط بعدد من المتغيرات النفسية ذات التأثير في الأداء الرياضي كالقلق والثقة بالنفس والدافع للانجاز والتصور وتركيز الانتباه ( carpender , 1997 , 310 ) .

أما سبب العلاقة المعنوية العكسية بين العزو الخارجي ومهارات ( الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي ) وهذا يعني أن ارتفاع العزو الخارجي يؤدي إلى انخفاض الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي وهذا يعود إلى أن الرياضيين من هذا الخط يشعرون بأن لديهم قليلاً من السيطرة على بيئتهم وبذلك تضعف ثقتهم بأنفسهم ومن ثم تتخفف لديهم القدرة على التركيز والدافعية للاستمرار في التدريب ( Williams , 1995 , 180 ) .

أما سبب العلاقة المعنوية الإيجابية بين العزو الخارجي ومهارات ( القدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق ) فيعود إلى ارتباط ظاهرة العزو الخارجي بهذه المهارات النفسية أي أنه كلما ارتفع العزو الخارجي كلما تحسنت هذه المهارات ، وهذا يؤكد الرأي القائل إلى أن الأفراد ذوي



التحكم الخارجي لا يبذلون جهداً لاعتقادهم بأن نجاحهم يرجع إلى عوامل خارجية لقوة الآخرين والحظ والصدفة . ( فاضل ، ١٩٩٤ ، ٤٢ ) .

أما سبب العلاقة الايجابية المعنوية بين المهارات النفسية القدرة على التصور وكل من القدرة على الاسترخاء والقدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس ، والقدرة على الاسترخاء والقدرة على تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق ، والقدرة على تركيز الانتباه ودافعية الانجاز الرياضي ، والثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي .

ويعود ذلك التكامل التوازن بين الوظائف البدنية والنفسية وشبه شلنج ( schilling , 1995 ) هذه العملية في أنبوبة ذات نهايتين ممتلئى بسائل وتمثل إحدى النهايتين الوظائف البدنية والنهاية الأخرى الوظائف النفسية فعندئذ يتساوى السائل الموجود في النهايتين الأنبوية وبالتالي يستطيع اللاعب تحقيق الأداء الأفضل وهذا المثال ينطبق على المهارات النفسية كونها متفاعلة ومتداخلة ترتفع في هذه الأنبوية سوية وتنخفض سوية . ( علاوي ، ١٩٩٩ ، ١٩٩ ) .

## الفصل الخامس

### ٥ . الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥ . ١ الاستنتاجات

- ١ . وجود فروق معنوية بين مجالي العزو الداخلي والعزو الخارجي ولصالح العزو الداخلي لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية .
- ٢ . لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية ( قيد الدراسة ) لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية .
- ٣ . وجود علاقة ارتباط سالبة معنوية بين العزو الداخلي والعزو الخارجي لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية .

٤. وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين كل من العزو الداخلي والمهارات النفسية ( القدرة على التصور ، القدرة على تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضي ) .
٥. وجود علاقة ارتباط سالبة معنوية بين العزو الخارجي وكل من ( الثقة بالنفس ، ودافعية الانجاز الرياضي ) .
٦. وجود علاقة ارتباط موجبة معنوية بين العزو الخارجي وكل من القدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق .
٧. وجود علاقة ارتباط موجبة بين القدرة على التصور من جهة وكل من القدرة على الاسترخاء والقدرة على التركيز والثقة بالنفس من جهة أخرى .
٨. وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين القدرة على الاسترخاء من جهة وكل من القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق . من جهة أخرى .
٩. وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من القدرة على تركيز الانتباه ودافعية الانجاز الرياضي .
١٠. وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي .

## ٥ . ٢ التوصيات

١. الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين خلال فترتي الإعداد العام والخاص جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي .
٢. تعزيز الأسباب التي جعلت اللاعبين يتجهون نحو العزو الداخلي لأسباب الفوز والخسارة وابتعادهم عن العزو الخارجي .
٣. تطوير إمكانيات المدربين في تحليل الأسباب الحقيقية للفوز والخسارة من خلال المحاضرات النوعية النفسية والدورات التدريبية لكي يكون المدرب بديلاً للأخصائي النفسي في حالة غيابه .
٤. قيام المدربين بتوضيح العلاقة بين الأسباب والمسببات للفوز والخسارة للاعبين ووفق الأساليب العلمية الحديثة .
٥. إجراء جلسات مناقشة علمية واعية بين المدربين واللاعبين لتغيير اتجاهاتهم نحو التفكير العلمي ونبذ مبدئي الصدفة والخرافة .

## المصادر العربية

١. باهي وحاد ، مصطفى ، سمير ( ٢٠٠٤ ) ، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي،الدار العالمية للنشر والتوزيع ، ط١،الهرم ، جمهورية مصر العربية .
٢. جاسم ، رفعت عبد الله (١٩٩٠) ، عزو الفشل وعلاقته بالأداء اللاحق عند طلبة الصفوف الأولى من كلية الآداب،رسالة ماجستير، جامعة بغداد،العراق
٣. الحوري والعزاوي ، عكلة سليمان ، كامل عبود ( ٢٠١٠ )، الإعداد النفسي للرياضيين ، ط١، مركز الكتاب للنشر، اريد، الأردن
٤. الحوري ، عكلة سليمان (٢٠٠٨) مبادئ علم نفس التدريب الرياضي دار ابن الأثير للطباعة والنشر جامعة الموصل ، جمهورية العراق .
٥. الدليمي ، هناء رجب حسن ( ١٩٨٨ ) ، موقع الضبط وعلاقته بالتحصيل لدى طلبة الصف الرابع الإعدادي ،رسالة ماجستير،كلية التربية،جامعة بغداد ، العراق .
٦. الرازي ،محمد بن أبي بكر بن عبد القادر ( ١٨٨٤ )،مختار الصحاح دار الرسالة ، الكويت .
٧. راتب ، أسامة كامل (٢٠٠٠) علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات ، ط٣، دار الفكر العربي مدينة نصر ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية .
٨. سلطان ، شهلة محمد ( ٢٠٠٤ ) ، بناء مقياس العزو ألسببي لمنتخبات مدارس تربية نينوى ،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٩. الشيوخو ، خالد فيصل حامد ( ٢٠٠٣ ) بناء وتطبيق مقياس العزو ألسببي للفوز والخسارة لمدرسي كرة اليد ، رسالة ماجستير ، منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل .
١٠. علاوي ، محمد حسن ( ٢٠٠٢ ) ، علم النفس التدريب المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية .
١١. علاوي ، محمد حسن ( ١٩٩٨ ) ، مدخل في علم النفس الرياضي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشرالقاهرة ، جمهورية مصر العربية .
١٢. علي ،عبد الكريم سليم ( ٢٠٠٣ ) ،موقع الضبط النظرية والمفهوم ،ط١،جامعة الموصل.
١٣. فاضل ، بثينة محمد ( ١٩٩٤ ) ، العزو في الرياضة وعلاقته بأنماط دافعية الانجاز لناشئات كرة اليد ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية .

## المصادر الأجنبية

1. Car penter , p. j Yates, B (1997) : Relationship Between Perceived purposes of soccer for Achivement coals and the semipro fessional And mateur players , journal of sport ExercisePsychology . vol. 19 .
2. Lckes, W. J & Layden , M. A. : (1978) , Attributional styles , in : J. H. Harvey , W. J.
3. Martens , R (1987) eoaches guida to sport psychology . chapaing . iL : human Kinetics .
4. . Mcauley, E & Duncan , T : (1989) , Causal Attributions and affective Reactions toDisconfirming outcomes in Motor performance , Journal of sport & Exercise psychology, Vol. 11.
5. Nideffer , R. M (1995) Athletes guide to mental training chompaing tL : Human Kinetics .
6. Orvis,B.R & Cunningham , J.D & Kelley . H.H. : (1975) , A closer examination of Causal in Ference : the roles of Consensus, distinctiveness, and Of personality and social Consistency in formation, Journal Psychology , Vol. 32, No. 4 .
7. Rick . meardner (2002) poychology , Applied to every day life , Une . Thomson bearing
8. Williams , I , 8c Gill , D. L . (1995) : the Role of perceived Motivation of physical activity J ournal of competence In the Eeercise pay chology . sport 8c

ملحق ( ١ )

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل

جامعة كركوك

مديرية التربية الرياضية

## الموضوع / استبيان

عزيزي اللاعب المحترم :

تحية طيبة . . . .

يروم الباحث إجراء بحث بعنوان ( العزو في الرياضة وعلاقته في بعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية ) لذا فقد اعتمد مقياس العزو في الرياضة إعداد ( محمد حسن علاوي ١٩٩٨ ) أداة لهذا الغرض ، لذا نرجو الاطلاع على المقياس والإجابة وفق ما تراه مناسباً لحالتك آملين تعاونكم معنا وشاكرين لجهودكم .

الباحث

مكرم حميد الرفاعي

## اختبار العزو في الرياضة

إعداد : محمد حسن علاوي

١	أحيانا عندما أفوز في منافسة رياضية فقد يرجع إلى:	أ- المستوى المنخفض للمنافس ( أو المنافسين ) . ب- المستوى العالي لقدراتي.
٢	من بين أسباب أدائي السيئ في المنافسة :	أ- استخدام المنافس لطرق تدريب مناسبة. ب- استخدامي لطرق تدريب غير مناسبة.
٣	أدائي الجيد في المنافسة يرجع إلى:	أ- نجاحي في إصلاح أخطائي بنفسي. ب- نجاح المدرب في إصلاح أخطائي.

٤	في بعض الأحيان يرجع عدم فوزي بالمنافسة إلى: أ- زيادة ثقفتي في نفسي . ب- تحيز الحكم ( أو القاضي ) .
٥	فوزي على منافس قوي جدا قد يكون نتيجة : أ- حسن حظي . ب- إصراري على تحقيق الفوز .
٦	من بين أسباب أدائي السيئ في المنافسة: أ- المستوى المرتفع للمنافس ( أو المنافسين) . ب- عدم قدرتي على توزيع جهدي أثناء المنافسة .
٧	أدائي الجيد في المنافسة قد يرجع إلى: أ- ممارستي في التدريب لفترات طويلة . ب- بعض العوامل الخارجية التي لا استطع أن أتحكم فيها .
٨	أحيانا يكون عدم فوزي في المنافسة نتيجة: أ- الخوف من المنافس ( أو المنافسين ) . ب- تشجيع الجمهور الحماسي للمنافس ( أو المنافسين )
٩	في بعض المنافسات الرياضية يتحدد فوز اللاعب كنتيجة : أ- لوقوع قرعته أمام منافس ضعيف أو في مجموعة ضعيفة . ب- لتصميم اللاعب على الفوز .
١٠	أحيانا يكون من أسباب عدم إجابتي في المنافسة : أ- قوة المنافس ( أو المنافسين ) . ب- الخوف من الهزيمة .
١١	من بين أسباب أدائي الجيد في المنافسة : أ- لكي اكتسب ثقة مدربي . ب- لكي أحاول أن أحقق ذاتي .
١٢	من بين أسباب هزيمتي في المنافسة : أ- عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي . ب- عوامل خارجية يصعب التحكم فيها .
١٣	فوزي في بعض المنافسات يرجع إلى: أ- حظي السعيد . ب- إصراري على بذل المزيد من الجهد .
١٤	عدم إجادتي في المنافسة قد يرجع إلى : أ- عدم انتظام في التدريب . ب- اللياقة العالية للمنافس ( أو المنافسين ) .
١٥	نجاح حسن أدائي أثناء المنافسة يرجع إلى: أ- أخطاء من المنافس . ب- سرعة تفكيري .
١٦	عدم فوزي في بعض المنافسات يكون نتيجة : أ- أسباب غير متوقعة أو محسوبة . ب- أسباب ترجع إلى قدراتي ومهاراتي .
١٧	أحيانا يكون من أسباب فوزي في المنافسة: أ- رغبتني الشديدة في التنافس مع الآخرين . ب- سوء حظ المنافس .
١٨	قد يكون من أسباب عدم إجادتي في المنافسة : أ- ضعف ثقفتي في نفسي . ب- عوامل خارجية لم استطع التحكم فيها .
١٩	من بين أسباب أدائي الجيد في المنافسة : أ- اهتمام المدرب بالارتقاء بمستوى قدراتي . ب- ثقفتي في نفسي وقدراتي .
٢٠	قد يكون من أسباب عدم فوزي في المنافسة: أ- عوامل خارجية ( كرداءة مكان أو أدوات اللعب أو العوامل الجوية أو الحكم أو المتفرجين ) .

		ب- عدم وجود هدف محدد أحاول تحقيقه .
٢١	في بعض الأنشطة الرياضية ( كرفع الأثقال أو السباحة أو ألعاب القوى أو المزلزلات الرياضية وغيرها ) يتحدد فوز اللاعب في المنافسة :	أ- كنتيجة استخدامه المنشطات. ب- كنتيجة للتدريب المنتظم.
٢٢	من بين أسباب عدم أدائي بصورة جيدة في المنافسة :	أ- سوء حظي. ب- لياقتي المنخفضة.
٢٣	من بين أسباب نجاحي في الأداء الجيد في المنافسة:	أ- اصراري الشخصي على تحقيق النجاح. ب- تشجيع الآخرين لي(المدرّب أو الإداري أو المسؤولين ) .
٢٤	أحيانا تكون هزيمتي في المنافسة نتيجة:	أ- حساسية المنافسة.. ب- شعوري بالقلق قبل المنافسة مباشرة.
٢٥	يتحدد فوزي في المنافسة كنتيجة :	أ- لرغبتني الداخلية في الفوز. ب- لمستوى المنافس.
٢٦	من بين أسباب عدم أداء اللاعب بصورة جيدة في المنافسة في بعض الأنشطة الرياضية:	أ- خشونة المنافس ( أو المنافسين ) . ب- الخوف من الإصابة .
٢٧	من بين أسباب أدائي الجيد في المنافسة :	أ- المستوى المنخفض للمنافس ( أو المنافسين ) . ب- قدرتي على توزيع مجهودي أثناء المنافسة .
٢٨	من بين أسباب عدم فوزي في المنافسة :	أ- أسباب خارجية لم استطع التحكم فيها. ب- أسباب مرتبطة بشخصي لم استطع التحكم فيها.
٢٩	من أسباب فوزي في المنافسة :	أ- محاولة تحقيق ذاتي. ب- اكتساب ثقة الآخرين ( المدرب أو الإداري أو الجمهور أو النقاد أو غيرهم ) بالنسبة لقدراتي.
٣٠	من بين أسباب عدم أدائي بصورة جيدة في المنافسة :	أ- بطء تفكيري. ب- سرعة تفكير المنافس.
٣١	ترجع أسباب أدائي الجيد في المنافسة إلى:	أ- ارتكاب المنافس لبعض الأخطاء . ب- قدرتي على تحسين مستوى أدائي .
٣٢	هزيمتي في المنافسة قد ترجع إلى:	أ- لياقتي المنخفضة. ب- قدرتي على تحسين مستوى أدائي.

## ملحق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة كركوك

الموضوع / استبيان

عزيزي اللاعب المحترم :

تحية طيبة . . . .

يروم الباحث إجراء بحث بعنوان ( العزو في الرياضة وعلاقته في بعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية ) لذا فقد اعتمد مقياس استخبار المهارات النفسية اقتباس وإعداد ( محمد حسن علاوي ١٩٩٨ ) أداة لهذا الغرض ، لذا نرجو الاطلاع على المقياس والإجابة وفق ما تراه مناسباً لحالتك آمليين تعاونكم معنا وشاكرين لجهودكم .

الباحث

مكرم حميد الرفاعي

استخبار المهارات النفسية

اقتباس وتعديل : محمد حسن علاوي

ت	العبارات	الدرجات					
١	استطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢	اعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة.	١	٢	٣	٤	٥	٦
٣	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي.	١	٢	٣	٤	٥	٦
٤	اشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها.	١	٢	٣	٤	٥	٦
٥	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي .	١	٢	٣	٤	٥	٦
٦	قبل اشتراكي في المنافسة اكو معد نفسياً لبذل أقصى جهد.	١	٢	٣	٤	٥	٦
٧	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً.	١	٢	٣	٤	٥	٦



٨	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة.	١	٢	٣	٤	٥	٦
٩	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة.	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٠	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة .	١	٢	٣	٤	٥	٦
١١	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي بنفسني تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء.	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٢	أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة.	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٣	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي .	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٤	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة.	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٥	مشكلتي هي فقدانني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة.	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٦	عندما اشترك في منافسة فأشعر بالمزيد من القلق.	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٧	طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسني .	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٨	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة.	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٩	استطيع دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف اشترك فيها .	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٠	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية.	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢١	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب.	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٢	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة .	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٣	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة.	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٤	أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة.	١	٢	٣	٤	٥	٦