

## دراسة تحليلية للضغوط النفسية لدى لاعبات اندية العراق بالكرة الطائرة

م. م انتظار فاروق الياس \*

Entthar\_soran@yahoo.com

(الاستلام ١٩ ايار ٢٠١١ ..... القبول ١٢ تموز ٢٠١١)

### المخلص

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على الفروق في الضغوط النفسية للفروق الحاصلة على المراكز الثلاثة الأولى والفروق الحاصلة على المراكز الثلاثة الأخيرة.
- التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين لاعبات الفرق الثلاثة الأولى للاعبات الفرق الثلاثة الأخيرة.
- واجري البحث على عينة من تألفت من ( ١٠٨ ) لاعبة من لاعبات أندية القطر بالكرة الطائرة وتم جمع البيانات باستخدام مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (الغريبي، ٢٠٠٦). واستنتجت الباحثة :
- ١. بالنسبة للفرق الثلاثة الأولى تفوق نادي سنحاريب على نادي قره قوش واكاد بدرجة الضغوط النفسية في حين تفوق نادي قره قوش على نادي سنحاريب فقط في درجة الضغوط النفسية.
- ٢. اما بالنسبة للفرق الثلاثة الاخيرة تتقارب درجات الضغوط النفسية لدى الفرق الثلاثة الاخيرة وهذا ما ادى الى عدم وجود فروق الى مستوى المعنوية في درجة الضغوط النفسية.
- ٣. تميزت الفرق الثلاثة الاخيرة على الفرق الثلاثة الاولى في درجة الضغوط النفسية وهذا ما انعكس على معنوية النتائج بينهما. وأوصت الباحثة بما يأتي :

١. اعتماد مقياس الضغوط النفسية في تقدير حجم الضغوط النفسية الواقعة على كاهل اللاعبات.
٢. الاهتمام بالمشكلات المسببة للضغوط النفسية والعمل على معالجتها.
٣. اجراء اختبارات دورية لتقييم مستوى الضغوط النفسية طوال فترتي الاعداد او المنافسات.

**\*الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية- اندية العراق- بالكرة الطائرة**

### **Analytic study in psychological stress for female players of Iraq clubs in volleyball**

**Assist Lecturer. Intethar F. Elyas**

### Abstract

The Aims of The Study:

- knowing the differences in psychological stress for the difference that take the three first places and the difference that take the last three places
- Knowing the differences in psychological stress between female players for the last and three first teams.
- The research made on data consists of (108) female player from the female players of the country clubs in volleyball. The data were collected by using the scale psychological stress, which was prepared by (Al- Ghreary, 2006).

And the researchers concluded:

1. According to the first three teams, Snharib team won at Qara Qosh team and Akad by the degree of the psychological stress while Qara Qosh team won at Snharib team only in the degree of the psychological stress.
2. According to the last three teams, the degree of the psychological stress are close for the last three teams and that led not to exist the differences to the level of intangible in the degree the psychological stress .
3. The last three teams distinct at the first three teams by the degree of the psychological stress and that reflected on the intangible of the results between them.

And the researcher recommended the following :

- Depending the scale of psychological stress in evaluating the size of psychological stress that bear down on female players.
- Take car of the troubles that cause psychological stress, and to work in order to limit the causes of those troubles.
- Making periodical tests for evaluating the level of psychological stress in the two periods, the preparations or competitions.

**\*Keywords: Psychological stress- Iraq clubs - volleyball**

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد الضغوط النفسية في حياة الفرد احد الظواهر النفسية التي يتعرض لها، والتي قد تؤدي شديداً والتعرض المتكرر على تأثيرات سلبية على صحته، وقد يصل الأمر إلى الانهك والاجهاد النفسي والذهني، وبعض المشكلات والمشاعر النفسية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها او التكيف معها بسهولة، ومن ثم فهي مواقف ضاغطة قادرة على تعجير اضطراب سلوكي قد يكون حاداً ويدوم لفترة طويلة، وتختلف هذه المواقف الضاغطة باختلاف التركيب النفسي للفرد، ((وتعتبر الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يتعرض لها الانسان في العديد من المواقف وتتطلب منه محاولة التوافق مع البيئة)). (علاوي، محمد حسن، ٢٠٠٢، ٣١١) و(ابراهيم عبد ربة خليفة، ٢٠٠٠، ٨١) وتقع الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية ولاسيما خلال فترة المنافسات ويرجع ذلك إلى أسباب آنية وأخرى متراكمة ناجمة عن خبرات الرياضيين الذين شاركوا في بطولات سابقة وتتباين الضغوط النفسية ودرجة تحملها وفقاً للأسلوب الذي يعتمده المدرب في الإعداد النفسي الفردي والجماعي للاعبين ومدى خبرته الشخصية في التعامل مع هذه الضغوط.

"ان الضغوط النفسية في مجال الرياضة ما هي الا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية او البدنية او النفسية لاعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين الى ازمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب." (عرب، وكاظم، ٢٠٠٩، ٩١) ،ورياضة كرة الطائرة من الألعاب الجماعية إذ إن لاعبة كرة الطائرة تحتاج الى المزيد من المتطلبات والسمات النفسية والتفاعل والتعاون الايجابي بين اللاعبات، إذ إن لاعبات كرة الطائرة يتعرضن للعديد من الضغوط النفسية سواء من المنافسات العليا أم من الجمهور حيث انها فرد من من افراد المجتمع تتأثر به وتؤثر فيه فاللاعبة تتأثر بالعلاقات الاجتماعية والمستوى الاقتصادي ولهذا يجب على لاعبة كرة الطائرة ان يكون لديها القدرة على التكيف النفسي والثبات الانفعالي. ذكرنا أنفاً يعد البحث الحالي محاولة علمية تعين العاملين في مجال التدريب والتربية الرياضية على تفسير الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبات وفقاً للحقائق النفسية بغية إيجاد السبل التي بواسطتها يمكن الحد من هذه الضغوط او تقليل مدى الاثر الذي تسببه للفرد الرياضي.

٢-١ مشكلة البحث :

المنافسة الرياضية مسرح تلعب فيه الظواهر النفسية أدواراً مختلفة وقد تتلون بألوان مختلفة وقد تكون إيجابية تسهم في زيادة الانجازات الرياضية وتتخذ أشكالاً سلبية تسهم في تدني مستوى أداء اللاعبات، وتتميز المنافسات الرياضية بوجود أنواع مختلفة من الضغوط الواقعة على كاهل اللاعبات لذا فان تحديد أسباب الضغوط وطبيعتها وتأثيراتها على نفسية اللاعبة ليس بالامر الهين وعليه نجد ان الدراسات المرتبطة بالضغوط النفسية والتي اخذت اللاعبة محور اهتمامها، على حد علم الباحثة، كانت تركز على جانب، وتغفل الاخر ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في دراسة الضغوط من اوجه عديدة تاخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي وذلك من خلال التوصل الى درجة القوى المسببة لهذه الضغوط عن طريق مقياس نفسي معد لهذا الغرض في ضوء اهمية المواقف التنافسية الضاغطة السائدة لدى لاعبات الكرة الطائرة. فضلاً عن الدراسة التي تناولت لاعبات الدرجة الممتازة في الكرة الطائرة. من هنا هل تختلف شدة الضغوط النفسية بين اللاعبات المشاركات في دوري اندية القطر بالكرة الطائرة؟

٣-١ اهداف البحث :

## دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

١-٣-١ التعرف على الفروق في الضغوط النفسية للفروق الحاصلة على المراتب الثلاثة الاولى والفروق الحاصلة على المراتب الثلاثة الاخيرة.

١-٣-٢ التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين لاعبات الفرق الثلاثة الاولى ولاعبات الفرق الثلاثة الاخيرة  
٤.١ فروض البحث :

١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية في الضغوط النفسية للفروق الحاصلة على المراكز الثلاثة الأولى والفروق الحاصلة على المراكز الثلاثة الاخيرة.

١-٤-٣ توجد فروق ذات دلالة معنوية في الضغوط النفسية بين لاعبات الفرق الحاصلة على المراكز الثلاثة الاولى ولاعبات الفرق الحاصلة على المراكز الثلاثة الأخيرة.  
٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبات اندية القطر المشاركات بالدوري الممتاز بالكرة الطائرة.

١-٥-٢ المجال المكاني : محافظة اربيل وعلى ملعب نادي اكاد عنكاوة الرياضي .

١-٥-٣ المجال الزمني: أجريت الاختبارات النفسية في الفترة ( ٢٧/١٠/٢٠١٠ )

١-٦ تحديد المصطلحات :

- الضغوط النفسية: "تعرف على انها حالة نفسية ناشئة من تفاعل الفرد مع مواقف البيئة الضاغطة والتي تؤدي الى استنفاد الطاقة الانفعالية والجسدية" (Kelloway&Barlang,1992,p.291)

- الضغوط النفسية: "وهي مواقف غير سارة تعيد اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق او ضجر او توتر" . (عرب، وكاظم، ٢٠٠٩، ٨٧ )

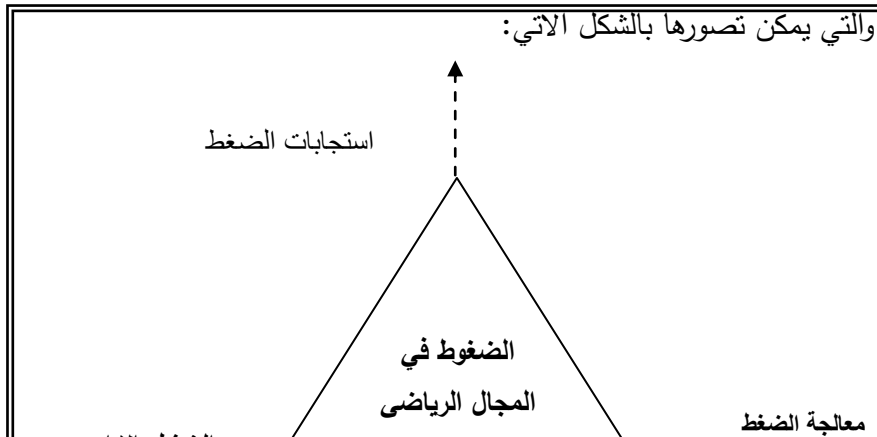
٢- الاطار النظري والدراسات السابقة:

١-٢ الإطار النظري

١-١-٢ الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

ان الانجازات الرياضية تتطلب توفر عدد من العوامل البدنية والمورفولوجي ولكن هذه العوامل لا تكتمل الا عند توفر لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من انواع الضغوط سواء البدنية أو النفسية أم الاجتماعية إذ إن المجال الرياضي فيه العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وادراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الاخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الاصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب" .(علاوي، ١٩٩٨، ب، ص١٥) . ومن هنا فان دراسة الضغوط النفسية في المجال الرياضي اخذت مكاناً واسعاً وان البحوث صنفت في ثلاثة محاور رئيسة الاولى وهي استجابات الضغط والثانية الضغط والاداء والثالثة

معالجة الضغط والتي يمكن تصورها بالشكل الآتي:

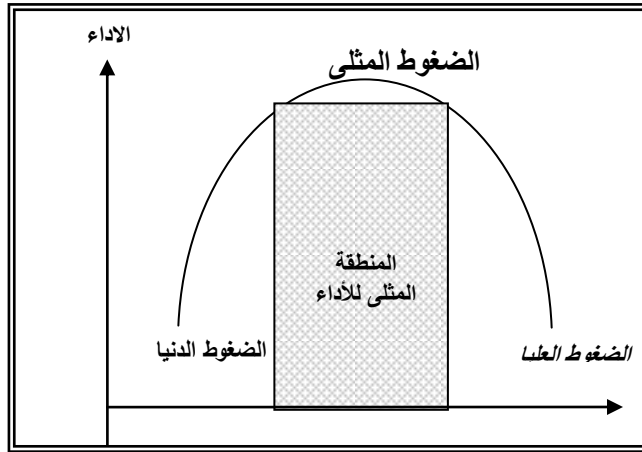


الشكل رقم (١) يوضح التوجهات البحثية في دراسة الضغوط في المجال الرياضي

(Jones & Hardy ,1990 ,P.5)

٢-١-٢ مستويات الضغط النفسي والاداء الرياضي:

ان الرياضيين يعانون من مستويات مختلفة من الضغط النفسي والتي تتخذ مستويات متباينة اذ ربما يعاني الرياضي من انخفاض مستوى الاداء لانه لا يمتلك الدافعية الجيدة نحو الانجاز العالي أو تتنابه حاله من الملل وربما يعاني من انخفاض في مستوى الاداء بسبب وقوعه تحت تأثير ضغط كبير مما يؤدي إلى صعوبة التركيز في الحصول على الاداء الامثل ومن ثم الفشل وعلى هذا الأساس سيتم شرح العلاقة بين مستويات الضغوط والاداء الرياضي من خلال الشكل الاتي:



الشكل رقم (٢) يوضح مستويات الضغط النفسي والاداء الرياضي (www.amazon.com.2004,p.1)

من الشكل يستدل ان الرياضي يمر بثلاثة مستويات من الضغوط وهي :

١. عندما يمتلك الرياضي ضغطاً نفسياً منخفضاً فسيكون ادائه منخفضاً بسبب ضعف التركيز ونقص الدافعية واذا بقي واقعاً تحت تأثير هذه الحالة فسوف ينتابه الملل من ممارسة الرياضة ثم يتخلى عنها احياناً.
٢. اذا كان الرياضي واقعاً تحت تأثير ضغط نفسي كبير فان ادائه سوف ينخفض بسبب ظهور اثار الضغط النفسي عليه مما يعمل على زيادة الاضطراب في الاداء فضلاً عن ان المنافسة تشكل تهديداً مستمراً للرياضي مع مصاحبة الانفعالات السلبية.
٣. ان المنطقة الوسطى من الشكل تمثل مستوى الضغط النفسي المعتدل وهذه الحالة تمثل افضل حالة نفسية يمر بها الرياضي للوصول إلى اعلى مستوى من الاداء وتسمى بالضغوط المثلى للاداء الرياضي.(www.amazon.com.2004,p.1-2)

ولا يمكن ان" ينطبق تطبيق مستوى معين من الضغوط على جميع الرياضيين فقد يصلح مستوى معين عند لاعب ولا يصلح للاعب الاخر، أي يختلف التأثير من شخص إلى الاخر ولذلك فلكل لاعب في الفريق ضغوطاً تتناسبه وهذا يفسر سبب تحمل اللاعب المسؤولية للسيطرة على مستوى الضغوط الخاصة به وبصفة خاصة الموقف الجماعي".(باهي وجاد ، ٢٠٠٤، ٢٠٤)

٢. الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة السيد(٢٠٠١) "بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة"

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للضغوط النفسية للاعبين كرة السلة ، فضلا عن التعرف على درجة الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبو كرة السلة المشاركون بالدوري الممتاز والدرجة الأولى استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (٧٤) لاعبا من المشاركين في دوري الدرجة الأولى والممتازة في القطر المصري، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة والتي توصل من خلالها إلى بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة الذي يتألف من (٥٦) فقرة موزعة على خمسة مجالات (الجهاز الفني والاداري ومستوى المنافسة واللاعبين والجمهور والسمات الشخصية والمستوى البدني والمهاري والحالة الاجتماعية والاقتصادية)، وقد استنتج الباحث من خلال نتائج بحثه أن لاعبو الدوري الممتاز بكرة السلة بشكل عام يعانون من ضغوط نفسية، كما لاحظ أن لاعبي الدرجة الممتازة يعانون من ضغوط النفسية بصورة اكبر من لاعبي الدرجة الاولى. (السيد، ٢٠٠١، ٢٨-١)

٢-٢-٢ دراسة الغريبي ( ٢٠٠٦) "تأثير الضغط النفسي والجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية وفقاً للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة"

هدف البحث إلى :

١. بناء مقياس للكشف عن الضغوط النفسية التي يواجهها اللاعبون.
٢. الكشف عن الفروق في درجة الضغط النفسي بين(المباراة غير المهمة، والمباراة المهمة)لدى لاعبي كرة السلة.
٣. الكشف عن الفروق في تأثير الضغط النفسي بين (المباراة غير المهمة، والمباراة المهمة) في بعض الاستجابات الهرمونية (البرولاكتين، والكورتيز، والثايرونين ثلاثي اليود) لدى لاعبي كرة السلة.
٤. الكشف عن الفروق في تأثير الجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية (البرولاكتين، والكورتيزول، والثايرونين ثلاثي اليود) لدى لاعبي كرة السلة.
٥. الكشف عن الفروق في تأثير الجهد البدني والضغط النفسي بين (المباراة غير المهمة والمباراة المهمة) في بعض الاستجابات الهرمونية (البرولاكتين، والكورتيزول، والثايرونين ثلاثي اليود) لدى لاعبي كرة السلة.
٦. التعرف على السمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة.

استخدم الباحث المنهجين التجريبي وشبه التجريبي لملانمتهما وطبيعة البحث الحالي وقد اجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبي نادي الموصل بكرة السلة لفئة المتقدمين للموسم (٢٠٠٤-٢٠٠٥).وقد استخدم الباحث التصميم القبلي البعدي شبه التجريبي والتصميم القبلي البعدي لمجموعة واحدة وقد تطلب البحث استخدام الادوات الاتية:

١. مقياس فريبورج للشخصية بعد ان تم تعديله من قبل الباحث.

٢. مقياس الضغوط النفسية الذي تم بناؤه من قبل الباحث.

## دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

٣. اختبار الجهد البدني الهوائي.

وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات اسفرت النتائج عما يأتي:

١. يعاني لاعبو كرة السلة من ضغوط نفسية قبل المبارتين المهمة وغير المهمة.
  ٢. كلما زادت أهمية المباراة زادت درجة الضغوط النفسية.
  ٣. تترافق زيادة الضغوط النفسية زيادة في معدل استجابة هرمونات الكورتيزول والبرولاكتين والثايرونين ثلاثي اليود وتحديدًا قبل المبارتين المهمة وغير المهمة.
  ٤. تميز لاعبو كرة السلة بسمتي الاجتماعية والقابلية للاستثارة في ترتيبهما على بقية السمات الشخصية.
- (الغريبي، ٢٠٠٦، ٨٦)

### ٣- إجراءات البحث:

٣-١ المنهج المستخدم: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث اندية العراق بالكرة الطائرة المشارك في بطولة (اندية العراق للدوري الممتاز، ٢٠١٠)، والمقامة في محافظة اربيل للفترة من (٢٨ / ١٠ / ولغاية ٣ / ١١ / ٢٠١٠)، موزعين على (١٢) نادي رياضيا مشاركا وبالبلغ عددهن (١٩٠) لاعبة، وهم اندية (فتاة نينوى، وقره قوش، والقوش، وبغداد، وكرمليس، واوهان، والارمني "هومنتمن"، واكاد، وسنحاريب، وبرايبي، ورانية، وسولاف).

٣-٣ عينة البحث: اشتملت عينة البحث على لاعبات اندية العراق بالكرة الطائرة المشاركات في بطولة (اندية العراق للدوري الممتاز، ٢٠١٠)، اذ بلغ عددهن (١٠٨) لاعبة موزعة على الاندية الرياضية المشاركة المذكورة انفاً، اذ بلغت النسبة المئوية للعينة المأخوذة من المجتمع (٥٦,٨٤٢%)، اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية من اللعابات المسجلات في كشوف اللعابات الرسمية والمعتمدة في البطولة، وكما مبين في الجدول رقم (١).

الجدول رقم (١) المعالم الإحصائية لمتغيرات العمر والعمر التدريبي لدى أفراد عينة البحث

اسم النادي	عدد اللعابات	العمر		العمر التدريبي	
		س	ع+	س	ع+
١. أكاد	١٠	٢١	٧.٨٩	٨.٢	٣.٧٣
٢. قره قوش	١٢	١٨	٣.٠٨	٦.٥	٣.٢٦
٣. سنحاريب	٨	٢٥	٣.٦٦	٧.٧	٣.٤١
٤. برايبي	٩	٢١	٢.٤٥	٧.٢	١.٨٥
٥. رانية	٩	١٩	٣.٠٨	٤.٢٢	٢.١٦
٦. هومنتمن "ارمن"	٩	٢١	٤.٨٩	٥.٦	٢.٠٠
٧. بغداد	١٠	٢٨	٦.٢٩	١٠.٨	٥.٨٦
٨. اوهان	٨	٢٠	١.٨٥	٦.٠	٢.٧٧
٩. كرمليس	١٠	١٨	١.٩٦	٣.٧	٢.٦٦
١٠. سولاف	٦	٢٨	٦.٢٩	٢.٠	٠.٦٣

١١	القوش	٩	١٧	١.٢٦	١.٨	٠.٧٨
١٢	فتاة نينوى	٨	٢١	١.٨٥	٣.٥	٢.٢٦

٣-٤ اداة البحث: استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (الغريبي ، ٢٠٠٦) كاداة لجمع البيانات.

٣-٥ المعاملات العلمية للمقياس:

٣-٥-١ صدق المقياس:

٣-٥-١-٢ صدق المحكمين (الخبراء): وهو احد انواع الصدق، ويعني " مدى تمثيل الاختبار للمحتوى المراد قياسه " (العساف، ١٩٩٥ ، ٤٣-٤٤)، قامت الباحثة بتعديل بعض فقرات المقياس ثم تم عرضها على شكل استبيان وجه الى عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص\* في مجال العلوم النفسية، ومجال القياس والتقويم، وتخصص لعبة الكرة الطائرة، اذ طلب منهم ابداء الرأي حول مدى صلاحية مجالات وفقرات المقياس لتقويمها، والحكم على مدى ملاءمتها للمجال الذي وضعت لاجله، واجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف او اعادة صياغة او اضافة بعض المجالات)، وبما يتلاءم ومجتمع البحث، اذ يشير (عويس) الى انه " يمكن ان نعد الاختبار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فاذا اقر الخبراء ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء " (عويس ، ١٩٩٩ ، ٥٥)، ويعد هذا الاجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس، والملحق (١) يبين ذلك. وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، اذ تم قبول الفقرات التي اتفق عليها (٧٥%) فاكثر من اراء الخبراء، اذ ان "على الباحث ان يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات، وامكانية اجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (٧٥%) فاكثر من تقديرات الخبراء في هذا النوع من الصدق" (بلوم واخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦)، وبهذا الاجراء حصلت فقرات مجالات المقياس جميعها على نسبة اتفاق (١٠٠%) من اراء السادة الخبراء .

\* اسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص

الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
أ.د. هاشم احمد سليمان	قياس وتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.د. ثيلايم يونس علاوي	قياس وتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.د. ناظم شاكور الوتار	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.د. خالد عبد المجيد	تعلم حركي / طائرة	التربية الرياضية	الموصل
أ.د. زهير يحيى محمد	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. كامل عبد الحميد	قياس وتقويم	التربية	الموصل
أ.م.د. اسامة حامد محمد	قياس وتقويم	التربية	الموصل
أ.م.د. ضرغام جاسم	قياس وتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. ليث محمد داود	طرائق تدريس / طائرة	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. احمد حامد السويدي	تعلم حركي / طائرة	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. نغم محمود محمد	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
م. نغم خالد	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل

لغرض الحصول على ثبات المقياس استخدمت طريقة التجزئة النصفية، بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية)، ثم قسمت الى نصفين، النصف الاول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية، والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسلات الزوجية، بحيث اصبح لكل فرد درجتان (فردية وزوجية)، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات نصفي المقياس، فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (٠.٧٥) " ان الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعتبر بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل " (ابو حطب، ١٩٩٣، ١١٦)، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات الاختبار بكامله تم استخدام معادلة (سبيرمان- براون)، اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (٠.٨٧)، وهو دال احصائيا مما يدل على ثبات المقياس .

٣-٦ التجربة الاستطلاعية للمقياس: بعد اجراء المعاملات العلمية للمقياس، والتأكد من صلاحية فقرات المقياس وملائمتها لعينة البحث، سبحت التجربة الاستطلاعية بشكل عشوائي ولم تدخل ضمن التجربة الرئيسية علما ان عدد التجربة الاستطلاعية (تقنين المقياس ) عددها قوامها (١٢) لاعبة منهن (٤) لاعبات من نادي فتاة نينوى الرياضي، و(٤) لاعبات من نادي القوش الرياضي، و (٤) لاعبات من نادي قره قوش الرياضي، تم تطبيق المقياس قبل موعد البطولة للفترة من (٥- ٦ / ١٠ / ٢٠١٠)، وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

١. مدى وضوح الفقرات ودرجة استجابتهم لها. ٢. التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.
٣. تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحثون .

٣-٧ اعداد تعليمات تصحيح المقياس: لحساب الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات المقياس فقد وضعت الدرجات المناسبة لكل الفقرات موزعة على بدائل المقياس الخمسة التي تم تحديدها في ضوء الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية .

الجدول رقم (٢) بدائل الاجابة واوزان الفقرات

بدائل الإجابة	تواجهني بدرجة			
	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة
وزن الفقرة	٥	٤	٣	٢
	١			قليلة جدا

(الغريبي، ٢٠٠٦، ٥٤)

٣-٧-١ الكشف عن درجة انسجام الاجابات: يتم التعرف على درجة انسجام الاجابات من خلال تكرار مجموعة من الفقرات وذلك للتعرف على الثبات او التذبذب في الاستجابات ومن اجل ذلك تم اختيار (٥) فقرات وواقع فقرة لكل مجال وقد كررت هذه الفقرات مع تغيير في صياغتها دون المساس في المعنى والجدول الاتي يبين الفقرات المكررة وتسلسلها في المقياس .

الجدول رقم (٣) يبين الفقرات المكررة وتسلسلها في المقياس

ت	الفقرات الحقيقية	التسلسل في المقياس	التسلسل المكرر
١	اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات	٦	٣٧
٢	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم	١٢	٢٥
٣	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان	٢٣	٣٣
٤	يضابقتني اسلوب الادارة السلطوي	٣٤	٤١



٥	يلومني اصدقائي على اخطائي فيالمنافسات	١٠	٤٤
---	---------------------------------------	----	----

طريقة ايجاد الدرجة تتم وفقا لما ياتي:

ايجاد الفرق المطلق بين الوزن الذي اعطته اللاعب للفقرة للمرة الاولى والوزن الذي اعطاه لها عندما وردت مكررة ويستخرج هذا الفرق لل فقرات الخمس ثم تجمع هذه الفروق فتحصل كل لاعبة على درجة تمثل عدم الانسجام في اجاباته على المقياس.

يستخرج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع اللعابات فنقبل استمارة اللاعب الذي تكون درجة الانسجام في اجاباتها على الفقرات الخمس (بين الصفر والوسط الحسابي+ انحراف معياري واحد) وتستبعد الاستمارة التي تزيد درجة عدم الانسجام فيها عن ذلك وقد استخدمت هذه الطريقة في دراسات عديدة اجريت على البيئة العراقية منها دراسة.(الكناني،١٩٧٩ ) ودراسة(الريبيعي، ٢٠٠١) ويضيف الباحث انه في حدود البحث وتحديدا في التطبيق النهائي للمقياس على عينة البحث وبعد التحليل الإحصائي للاستمارات لم ترفض اية استمارة لانها وقعت ضمن درجة الانسجام في الاجابة.

٣-٧-٢- وصف المقياس وتصحيحه: يتكون مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية من (٤٦) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي (الطاقة النفسية والاستعداد البدني ونمط الشخصية والضغوط الادارية والضغوط الاجتماعية) ويصحح المقياس من خلال خمسة بدائل وقد يتراوح الحد الاعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (٢٣٠) درجة بينما الدرجة الدنيا هي (٤٦) درجة. وقد اضيفت خمس فقرات لا تدخل في مجال حساب درجة المقياس بل للكشف عن درجة انسجام اجابات المفحوص عن المقياس(\*) (الملحق ٣).

الجدول رقم (٤) توزيع فقرات المقياس على مجالاته

المجموع	الفقرات	المجالات
١٠	١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦، ٤١، ٤٦، ٤٩	الطاقة النفسية
١٠	٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٦، ٥٠	الاستعداد البدني
٩	٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٣، ٤٧	نمط الشخصية
٨	٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩	الضغوط الادارية
٩	٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٨، ٥١	الضغوط الاجتماعية
٤٦		المجموع

٣.٨ التطبيق النهائي للمقياس: تم تطبيق المقياس في المباراة الاولى وتحديداً قبل اداء عملية الاحماء في الملعب بنصف ساعة وذلك لضبط تأثير او لضمان توحيد تأثير الموقف التنافسي لجميع الفرق (لضمان عدم تعرض الفرق لخسارة او فوز او انسحاب او اصابة). إذ تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة البحث البالغة (١٠٨) لاعبة المشاركة خلال بطولة اندية العراق بالكرة الطائرة المقامة في محافظة اربيل وعلى ملعب نادي اكاد عنكاوة الرياضي للفترة من (٢٧ / ١٠ / ٢٠١٠)، وتم شرح طريقة الاجابة عن المقياس، وذلك بوضع علامة ( ) امام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً، وتم التأكيد عليهم للإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة، علماً أن الإجابة تكون على كراسة المقياس نفسها، ثم تم جمع استمارات المقياس، وتم تصحيحها، وبهذا تكون درجة اللاعب على المقياس هي مجموع درجاتها على فقرات المقياس جميعاً. بعد انتهاء البطولة قامت الباحثة التعرف على نتائج الفرق

(\*) ارقام الفقرات التي لا تدخل ضمن حساب درجة المقياس هي (٤٤، ٤١، ٣٧، ٣٣، ٢٥) من اجل المقياس بصورته النهائية.

## دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

ومن ثم قامت الباحثة بتصنيف درجات الضغوط النفسية في ضوء اهداف البحث التي من ضمنها الفرق الثلاثة الاولى والثلاثة الاخيرة.

٣.٩ الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية:

. الوسط الحسابي.. الانحراف المعياري.. الاختبار التائي للعينة واحدة.. تحليل التباين باتجاه واحد .. معامل الارتباط

البسيط .. معادلة (سبيرمان براون) . L . S . D . اختبار اقل فرق معنوي . النسبة المئوية

٤-١ عرض ومناقشة النتائج:

الجدول رقم (٥) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المتوسط الفرضي للمقياس وإجابات أفراد

عينة البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي (٥)	قيمة (ت) المحسوبة	النتيجة
الضغوط النفسية	١٤٣.٢٢٢	٦.٠٧٥	١٣٨	٣.٣٧٦	معنوي*	

\* معنوي عند نسبة خطأ ٠.٠٥ وأمام درجة حرية (١٠٧) قيمة (ت) الجدولية = ١.٩٨

من الجدول (٥) يتبين انه يوجد فروق ذات دلالة معنوية في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة المتمثلة بالاندية والمتوسط الفرضي للمقياس وذلك لان قيم (ت) المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية ولمصالحة (افراد العينة) وتستدل الباحثة بانه يوجد فروق ذات دلالة معنوية.

الجدول رقم (٦) اختبار تحليل التباين لإيجاد الفروق بين اكاد وقره قوش وسنحاريب في الضغوط النفسية (المراكز الثلاثة

الاولى) في المنافسات النهائية

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية D.f	مجموع المربعات S.S.R	متوسط مجموع المربعات M.S.R	قيمة (ف) المحسوبة	النتيجة
الضغوط النفسية	بين المجاميع	٢	٤٥٥٨.٩٥	٢٢٧٩.٤٧٥	١٤.٤٥٥	معنوي*
	داخل المجاميع	٢٧	٤٢٥٧,٧٥	١٥٧,٦٩٤		
	المجموع	٢٩	٨٨١٦,٧			

\* معنوي عند نسبة خطأ ٠.٠٥ وأمام درجة حرية (٢٧، ٢) قيمة (ف) الجدولية = ٣.٣٥٤١

(\*) المتوسط الفرضي للمقياس = اعلى قوة في المقياس x عدد فقرات المقياس + ادنى قوى في المقياس x عدد فقرات

المقياس

٢

يتبين من الجدول رقم (٦) بأنه يوجد فروق ذات دلالة معنوية في الضغوط النفسية بين أكاد وقره قوش وسنحاريب لان قيمة (ف) المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية وبغية التحقق لصالح من كانت هذه الفروق لجأت الباحثة إلى استخدام اختبار قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) وكما يأتي

الجدول رقم (٧) دلالة الفروق في الأوساط الحسابية في الضغوط النفسية بين اكاد وقره قوش وسنحاريب باستخدام اختبار

(L.S.D)

المعالم الإحصائية	اكاد	قره قوش	قيمة اقل فرق معنوي L.S.D
	س=١٤١	س=١٤٤.٧٥	

١.١٢٦	*٥.٧٥	*٩.٥	سنحاريب
			س = ١٥٠.٥
	-	*٣.٧٥	قره قوش
			س = ١٤٤.٧٥

\* الفرق المعنوي

من الجدول رقم (٧) يتبين ما يأتي :

١. إن الفرق معنوي بين لاعبات سنحاريب ولاعبات اكاد في الضغوط النفسية وذلك لان قيمة الفرق بين الوسطين الحسابيين تساوي (٩.٥) وهذه القيمة اكبر من قيمة (L.S.D) ولمصلحة لاعبات سنحاريب .
٢. إن الفرق معنوي بين لاعبات سنحاريب ولاعبات قره قوش في الضغوط النفسية وذلك لان قيمة الفرق بين الوسطين الحسابيين تساوي (٥.٧٥) وهذه القيمة اكبر من قيمة (L.S.D) ولمصلحة لاعبات سنحاريب.
٣. إن الفرق معنوي بين لاعبات قره قوش ولاعبات اكاد في الضغوط النفسية وذلك لان قيمة الفرق بين الوسطين الحسابيين تساوي (٣.٧٥) وهذه القيمة اكبر من قيمة (L.S.D) ولمصلحة لاعبات قره قوش. وتعزو الباحثة هذه النتائج تفوق الفروق لصالح نادي سنحاريب على نادي اكاد ونادي قره قوش من خلال نتائج الجداول (٥، ٦، ٧) تبين للباحثة انه كلما زادت أهمية المباراة زادت الضغوط النفسية التي يعاني منها اللاعبات وفي هذا الصدد يشير (Weinberg & Gould) الى ان اهمية الحدث الذي ان يمر به الفرد الرياضي يعد من المصادر التي تعمل على زيادة استشارة الضغوط النفسية. (Weinberg & Gould, 1999 p.78) وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (السيد، ٢٠٠١) اذ توصل الى ان لاعبي كرة السلة في الدوري الممتاز يعانون ضغوطا نفسية مختلفة. (السيد، ٢٠٠١، ص٢٩)

وتعزو الباحثة هذه النتيجة تقارب المستوى بين الفريقين (اكاد، وقره قوش) وكذلك بين (قره قوش وسنحاريب) لعب دورا كبيرا في جعل هذه المباراة مهمة بالنسبة للاعبات. ان نتيجة المباراة لها اهمية كبيرة لدى اللاعبات لانها سوف تضع الفريق على الطريق الصحيح في تحقيق الاهداف المرسومة وبث روح التنافس والثقة بالنفس للفوز بالمباريات الاخرى. وتباين المستوى بين نادي اكاد وقره قوش اذ يعد الاخير من الفرق التي تنافس على المراكز الاولى لبطولة الدوري فضلا عن انه لم يتعرض إلى اية خسارة في هذه المرحلة بالتحديد. الى ان المجال الرياضي به العديد من المثيرات الضاغطة التي تصادفها لاعبة نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليها الوفاء مثل الانجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسى للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وادراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقها والتفاعل الجيد مع الاخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل او الهزيمة والخوف من الاصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى لاعبة مما يجعل لهذه الضغوط اثارا سلبية تتمثل بصورة رئيسة في ظاهرة الانهاك النفسي والتي تؤثر بشكل فعال في ظهور بعض الظواهر السلبية لدى لاعبة من حالات اللامبالاة ونقص الدافعية وبالتالي لاستطيع لاعبة ان تقيم نفسها في ضوء قدراتها وإمكاناتها، الامر الذي ينعكس سلبا على مستوى انجازها، وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكره (محمود عنان، ١٩٩٩)، و(ابراهيم ربيع، ٢٠٠٢)، و (احمد قطب، ٢٠٠٥) حيث اشارو الى "ان الضغوط النفسية تعمل على نقص الدافعية وانه كلما انخفضت الضغوط النفسية كلما زادت الدافعية لدى اللاعبين" . ويؤكد ذلك (اسامة راتب، ١٩٩٧) نقلا عن "مارتنز" (Martens) " ان سمة القلق المنافسة الرياضية تعني الميل

## دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

لادراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخوف والتوتر، فالرياضيون الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عدد اكبر من التهديدات ويشعرون بقلق عالي المستوى في المواقف عند مقارنتها بالرياضيين الاخرين" كما تعزو الباحثة تلك النتيجة الى ان الضغوط النفسية تؤدي الى زيادة حدة القلق والتوتر لدى اللاعبه وتجعلها غير قادرة على توقع الاحداث بحيث تدركها ادراكا ايجابيا، فمن الطبيعي كلما زاد التوقع للاعبه تجاه أي حدث مستقبلي كلما انخفضت حدة القلق لديه ومن ثم ينعكس ذلك بصورة ايجابية على مستوى ادائها وعلى ماتتوقع اللاعبه لنفسها مستقبلا، و تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (بينجامن وديفيد Benjamen&David، 1997، 17) و (غادة عبد الحميد، 2002، 35) التي اشارت الى "ان الضغوط النفسية لها تأثير سلبي على مستوى القلق لدى الرياضيين"

الجدول رقم (٨) اختبار تحليل التباين لإيجاد الفروق للثلاثة الفرق الاخيرة في الترتيب العام وهم الفتاة وسولاف والقوش في الضغوط النفسية

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية D .f	مجموع المربعات S.S.R	متوسط المربعات M.S.R	قيمة (ف) المحسوبة	النتيجة
الضغوط النفسية	بين المجموع	٢	٣١٧٤.٥	١٥٨٧.٢	١.٩٢٥	غير معنوي
	داخل المجموع	٢٤	١٩٧٨٥.٥	٨٢٤.٣		
	المجموع	٢٦	٢٢٩٦٠			

\* غير معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥) وإمام درجة حرية (٢٠٢٤) قيمة (ف) الجدولية = (٣.٣٠٤١)

يتبين من الجدول رقم (٨) بأنه يوجد فروق ذات دلالة معنوية في الضغوط النفسية بين نادي الفتاة وسولاف والقوش لان قيمة (ف) المحسوبة هي اصغر من قيمتها الجدولية. ان نتيجة هذه المباراة غير مؤثرة على ترتيب فريق نادي ( الفتاة وسولاف والقوش) في بطولة الدوري وذلك لان الفريق قد تعرض إلى ثلاث خسارات للفتاة وسولاف وفوز واحد لفريق القوش يعود السبب الى ذلك إلى ان الفرق الثلاثة الاخيرة قلة المشاركات المحلية. ترى الباحثة هذه النتيجة على أنها مؤشر سلبي تظهر بأن عموم اللاعبات يعانون من ضعف في الإعداد النفسي وهذا بدوره يعطي دلالة على غياب البرامج النفسية من المناهج التدريبية المعدة من قبل الكوادر المشرفة على العملية التدريبية لهذه اللعبة وهذا يعني إن اغلب اللاعبات لا يملون بحالة الطاقة النفسية المثلى إذ يؤكد كل من (باهي وجاد ) إلى "أن الطاقة البشرية النفسية أو البدنية ينبغي توجيهها إلى جانب التحكم فيها، فأنت تدرب الرياضيين على تجنب إهدار الطاقة البدنية في أفعال غير ضرورية وتقوم بتوجيه تلك الطاقة". (باهي وجاد، ٢٠٠٤، ٢٩)، ويضيف (الغري) قد تتعلق مصادرا لطاقة النفسية السلبية بالسمات الشخصية التي لا تتوفر عند اللاعب أو لا تتناسب مع السمات الشخصية التي تفرضها طبيعة اللعبة الممارسة. (الغري، ٢٠٠٦، ١٨)

وترى الباحثة ان الضغوط التي يعانها الرياضي تعود إلى أسباب عديدة قد تكون (بدنية) تمثل الفشل في الاستعداد البدني الجيد الذي يؤهل اللاعب لمواجهة المتطلبات البدنية للعبة التي يمارسها، او قد تكون (نفسية) تتمثل بمصادر الطاقة النفسية السلبية التي يشعر بها اللاعب قبل الدخول في المنافسات الرياضية، او قد تكون متعلقة (بالسمات الشخصية) التي لا تتوفر عند اللاعب أو لا تتناسب مع السمات الشخصية التي تفرضها طبيعة اللعبة الممارسة، وقد تكون ضغوطاً في المجال الاداري الذي يتمثل في فشل الادارة في تهيئة المناخ الاداري الملائم لادارة شؤون اللاعبين واخيراً قد لا تتوفر الرعاية الاجتماعية سواء من العائلة أو الكادر التدريبي أو الاداري في احتضان اللاعبات بحيث ليشعرن بنوع من الدعم الاجتماعي في التدريب أو في المنافسات الرياضية.

## دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

ان السيطرة على المواقف لم ترتق إلى مستوى المعنوية أيضا وترى الباحثة هذه النتيجة قد تكون منطقية وذلك لان المنافسات الرياضية في طبيعة الحال لا يمكن التنبؤ بمواقفها إذ تؤثر عليها عدة عوامل دخيلة من شأنها ان تؤثر على أداء اللاعبين منها (تغير مواقف اللعب، وعدم تحقيق التكامل والاتزان بين الإعداد البدني والمهاري والنفسي، والظروف المحيطة بالفرد كالمشاكل العائلية، وضعف الدعم الاجتماعي والمادي والمعنوي، والجمهور، سوء التحكيم).

الجدول رقم (٩) اختبار (t) الفروق بين الفرق الثلاثة الاولى و الفرق الثلاثة الاخيرة

قيمة (T) المحسوبة	الفرق الثلاثة الأخيرة		الفرق الثلاثة الأولى		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
٣,٨٥٤	٩,٨٧٤	١١٩,٦٥٢	٨,١٥٢	٩٧,٧٨٥	الضغوط النفسية

\*معنوي عند نسبة الخطأ ٠,٠٥ ودرجة حرية وأمام (٤٩) وقيمة ت الجدولية (٢٠٠١).

يتبين من الجدول رقم (٩) أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية في الضغوط النفسية بين الفرق الثلاثة الأولى والفرق الثلاثة الاخيرة ولصالح الفرق الثلاثة الاولى حيث ان كان المتوسط الحسابي اقل يعني انه الضغوط النفسية قليلة وهي حالة ايجابية. وتعزو الباحثة ذلك الى ان الفرق الثلاثة الأولى يتميزن بقدر كبير من الخبرة من خلال المشاركات والمنافسات المتواصلة بالاضافة الى المناهج التدريبية العدة من قبل الكوادر المشرفة على تلك الفرق اذ تعتمد على الاسلوب العلمي والانتظام في التدريب وبقاء اللاعب في نادي معين يؤدي الى تكوين صداقات به، وهذا يؤدي الى التخلص من القلق والاكتئاب ومن ثم يؤدي الى خفض الضغوط النفسية لديهم. حيث اشار كل من (محمود عنان، ١٩٩٩)، (ابراهيم ربيع، ٢٠٠٢)، و (احمد قطب، ٢٠٠٥) حيث اشارو الى "ان الضغوط النفسية تعمل على نقص الدافعية وانه كلما انخفضت الضغوط النفسية كلما زادت الدافعية لدى اللاعبين". واذ يؤكد كل من (باهي وجاد ) إلى "أن الطاقة البشرية النفسية أو البدنية ينبغي توجيهها إلى جانب التحكم فيها، فأنت تدرب الرياضيين على تجنب إهدار الطاقة البدنية في أفعال غير ضرورية وتقوم بتوجيه تلك الطاقة". (باهي وجاد، ٢٠٠٤، ٢٩)

### ١-٥ الاستنتاجات:

١. نسبة للفرق الثلاثة الاولى تفوق نادي سنحاريب على نادي قره قوش واكاد بدرجة الضغوط النفسية في حين تفوق نادي قره قوش على نادي سنحاريب فقط في درجة الضغوط النفسية.
٢. اما بالنسبة للفرق الثلاثة الاخيرة تتقارب درجات الضغوط النفسية لدى الفرق الثلاثة الاخيرة وهذا ما ادى الى عدم وجود فروق الى مستوى المعنوية في درجة الضغوط النفسية.
٣. تميزت الفرق الثلاثة الاخيرة على الفرق الثلاثة الاولى في درجة الضغوط النفسية وهذا ما انعكس على معنوية النتائج بينهما.

### ٢.٥ التوصيات

٤. اعتماد مقياس الضغوط النفسية في تقدير حجم الضغوط النفسية الواقعة على كاهل اللاعبين.
٥. الاهتمام بالمشكلات المسببة للضغوط النفسية على الحد من اسباب تلك المشكلات.
٦. اجراء اختبارات دورية لتقييم مستوى الضغوط النفسية طوال فترتي الاعداد او المنافسات.

المصادر العربية والاجنبية:

- ابراهيم ربيع شحاتة (٢٠٠٢) : الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئي كرة القدم بمحافظة المينا،مجلة علوم الرياضة، المجلد الثالث عشر كلية التربية الرياضية،جامعة المينا.
- ابراهيم عبد ربة خليفة (٢٠٠٠) : التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي، القاهرة، الاصدار الثاني.
- احمد محمد قطب (٢٠٠٥): الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى لاعبي المنتخبات بمحافظة المينا،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المينا.
- اسامة راتب (١٩٩٧): قلق المنافسة(ضغوط الحياة . احتراق الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- اسامة راتب (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات ،ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- باهي، مصطفى حسين (١٩٩٩) : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- باهي، مصطفى حسين (٢٠٠٤) : مقياس الانهاك للرياضيين، مجلة علوم الرياضة ، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة المينا.
- باهي، مصطفى حسين وجاد ، سمير عبد القادر (٢٠٠٤) : المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة، مصر .
- بلوم، بنيامين واخرون (١٩٨٣) : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد امين المفتي واخرون ، دار ماكرو هيل ، القاهرة .
- ١٠. حسانيين، محمد صبحي (١٩٩٥): التقييم والقياس في التربية الرياضية، الجزء الاول، ط٣، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- الربيعي، فاضل جبار جودة (٢٠٠١) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لطلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية /ابن الهيثم ، جامعة بغداد.
- السيد، عادل حسني (٢٠٠١): بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة، مجلة اسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، تصدر عن كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة اسبوت، العدد ٢، الجزء الثاني.
- العساف ، صالح بن حمد (١٩٩٥) : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، ط١، مطبعة شركة العبيكان للطباعة والنشر الرياضي، السعودية.
- علاوي، محمد حسن (١٩٩٨أ): مدخل في علم النفس الرياضي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (١٩٩٨ب): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .
- علاوي، محمد حسن (١٩٩٨ ج): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

## دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

- علاوي، محمد حسن (١٩٩٨د): سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن وراتب، اسامة كامل (١٩٩٩): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٨) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- عويس، خير الدين علي احمد (١٩٩٩) : دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة .
- غادة محمد عبد الحميد (٢٠٠٢): دراسة مقارنة لاسباب واعرض الضغوط لدى مدربي العاب القوى في ضوء العمر التدريبي للمدربين، نظريات وتطبيقات، الخامس والاربعون، كلية التربية الرياضية للبنين، بابي قير، جامعة الاسكندرية.
- الغريبي، مؤيد عبد الرزاق (٢٠٠٥): "تأثير الضغط النفسي والجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية وفقا للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة " اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الكنانى، ابراهيم عبد الحسن (١٩٧٩ ) بناء مقياس لدافع الانجاز الدراسي لدى طلبة المدارس الاعادية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد .
- محمد جسام عرب، حسين علي كاظم (٢٠٠٩): علم النفس الرياضي ، دار الضياء للطباعة والتصميم، ط١، النجف الاشرف.

- Benjamin james& David Collins (1997):Self presentational sours of competitive stress during performance, journal of sport exercise psychology,vo1 ١٩, Mar.
- Kelloway, K. E. and Barlang, J (1992): Job characteristic roles stress and mental health, Journal of Occupational Psychology,64, 291-309.
- Jone, J., Graham and Hardy, Lew (1990): Stress and performance in sport, Wiley Publishers, London.
- Weinberg, Robert S. and Gould Danical (1999): Foundations of Sport and Exercise Psychology, 2nd ed., Human Kinetics.
- [www.amazon.com](http://www.amazon.com), (2004): Stress, Anxiety and arousal

جامعة الموصل  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا

الملحق (١)

نموذج استبيان آراء السادة الخبراء حول صدق مقياس الضغوط النفسية للاعبات الكرة الطائرة

م/ صدق المقياس

الأستاذ الفاضل .....المحترم

## دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

تقوم الباحثة بإجراء البحث الموسوم " دراسة تحليلية في الضغوط النفسية لدى لاعبات اندية العراق بالكرة الطائرة" نظرا لشمولية الدراسة على قياس الضغوط النفسية لذا سوف تستخدم الباحثة مقياس الضغوط النفسية والمعد من قبل (الغريبي، ٢٠٠٦ ) والذي يتضمن خمسة ابعاد: (الاستعداد البدني، الطاقة النفسية، نمط الشخصية، الضغوط الادارية، الضغوط الاجتماعية )

وتعرف الضغوط النفسية في المجال الرياضي : "انها حالة انفعالية مؤلمة او بغیظة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الاداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد كما انها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه"(علاوي،١٩٩٨، ٤٠٢)

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث

العلمي

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ:

التوقيع:

١ - ((مجال الطاقة النفسية))

الباحثة

مدرس مساعد

انتظار فاروق



## دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

ت	الفقرة	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	اخشى من عدم التوفيق بالمباراة			
٢	اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات			
٣	احس بجفاف الفم قبل المنافسة			
٤	انا من النوع الذي يستسلم بسهولة			
٥	ينتابني شعور بترك الرياضة			
٦	يزداد التوتر النفسي كلما اقترب موعد البطولة			
٧	افكر في عواقب خسارة المباراة			
٨	ينتابني التوتر من اهمية المنافسة			
٩	اعاني من الاكتئاب قبل المنافسات			
١٠	تستثيرني اصوات الجمهور			
١١	يضايقني التعارض بين افكاري وافكار مدربي			
١٢	اصاب بالاحباط في ملعب الخصم			
١٣	اشعر بصعوبة الفوز في ظروف لعب متغيرة			
١٤	اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات			
١٥	احس برغبة البكاء كلما كثرت اخطائي			
١٦	اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب			
١٧	اشعر بان معنوياتي منخفضة			
١٨	اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي			
١٩	اشعر بانني غير مبالي لادائي			
٢٠	اشعر بالخوف من الفشل			
٢١	اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء			

## ٢- ((مجال الاستعداد النفسي))

ت	الفقرة	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي			
٢	اعاني من الم في مؤخرة الراس			
٣	افقد القدرة على التركيز في تحليل حركات الخصم			
٤	اجد من الصعوبة اتقان المهارات الحركية المعقدة			
٥	يصعب علي التحكم بجسمي عند اداء الحركات الصعبة			
٦	اعاني من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات			
٧	اشعر بان جسمي مشدود قبل المباراة			

### دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

٨	الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي		
٩	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم		
١٠	اصاب بالتعب والانهاك في بداية المباراة		
١١	اصاب بالامراض قبل المنافسات		
١٢	افقد الاحساس بالحركة المثالية في ملعب الخصم		
١٣	اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة		
١٤	يقلقتي قلة التجهيزات ووسائل الأمان في التدريب		
١٥	تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم .		
١٦	يصعب علي استعادة نشاطي بعد منافسة قوية		
١٧	اشعر بالملل من طول فترة المنافسات		

### ٣- (مجال نمط الشخصية)

ت	الفقرة	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	اتضايق من جسمي بصورته الحالية			
٢	أؤمن بالحظ في تحقيق الانجازات الرياضية			
٣	اشعر بانني شخص عصبي			
٤	اشعر بصعوبة التكيف مع ظروف المنافسات			
٥	اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق			
٦	اكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة			
٧	افقد الهدوء في الاوقات الحرجة من المباراة			
٨	يزداد قلقي بمجرد الدخول في اجواء المنافسات			
٩	اشعر بنقص الدافع للانجازات الرياضية			
١٠	اخسر المباريات التي تتسم بتقارب المستوى			
١١	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان			
١٢	اجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الاخرين			
١٣	انتقد نفسي كلما انخفض أدائي .			
١٣	اشعر بضعف الشخصية بوجود اللاعبين الاساسيين			
١٤	افتقد الى الاصرار على اللعب			
١٥	تنقصني الثقة بالنفس وروح التنافس			
١٦	تنقصني الثقة بالنفس وروح التنافس			

## دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

### ٤- (مجال الضغوط الادارية))

ت	الفقرة	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	يزعجني اهتمام ادارة النادي ببعض اللاعبين			
٢	اشعر ان الادارة تهتم بالنتائج فقط			
٣	اشعر بصعوبة التعامل مع بعض قرارات الاتحاد المركزي			
٤	اغضب عند تحيز الحكم			
٥	يضايقني تدخل بعض الاداريين في شؤون المدرب			
٦	اعاني من تعامل مسؤول الفريق معي			
٧	يضايقني سوء توزيع مبالغ العقود بين اللاعبين			
٨	اشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة المنافسات			
٩	يضايقني اسلوب الادارة السلطوي			
١٠	اشعر بضعف الهيكل الاداري			
١١	اشعر بانني مجبر على الانتماء الى هذا النادي			
١٢	تهددني ادارة النادي باستبعادني من الفريق			
١٣	احس ان رئيس النادي غير مقتنع بقدراتي			
١٤	تؤثر خلافات الادارة سلبا في مسيرة الفريق			
١٥	اشعر ان قرارات الادارة تتسم بالغموض وصعوبة التطبيق			
١٦	ضعف التحكيم يجعلني اتوقع الخسارة			

### ٥- (مجال الضغوط الاجتماعية))

ت	الفقرة	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	اشعر بضعف اهتمام مدربي بحالتي النفسية			
٢	تزعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها			
٣	أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما احققه من انجازات رياضية			
٤	اشعر بضعف الاثابة اثناء التدريب			
٥	اتعرض الى السخرية من بعض اللاعبين			
٦	يلومني اصدقائي على اخطائي في المنافسات			
٧	ثقتي بالآخرين ضعيفة			
٨	افتقد التشجيع المادي والمعنوي			
٩	ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة			
١٠	لدي شعور بالانعزال عن الآخرين			
١١	علاقتي مع معظم اللاعبين سيئة			

## دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

١٢	تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي			
١٣	تضايقتني ادارة النادي في اهتمامها بالعبا اخرى			
١٤	ينتقد اقاربي مقدرتي باللعب			
١٥	اجد صعوبة في التعامل مع من يرشدني لحل مشاكلي			

الملحق رقم (٢) مقياس الضغوط النفسية للاعبات الكرة الطائرة بعد الأخذ برآء السادة الخبراء

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا

م/ استمارة استبيان

عزيزتي اللاعبة المحترمة.....

تقوم الباحثة باجراء دراسة حول موضوع الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبات قبل الدخول في المنافسات الرياضية وبيعية تحقيق اهداف البحث وجب بناء مقياس للضغوط النفسية مصمم لهذا الغرض. نرفق لك طيا المقياس راجين الاجابة على فقراته بكل دقة وامانة وصراحة وذلك بوضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي ترينه مناسباً لكي علما بان النتائج لاغراض البحث العلمي فقط

شاكرين تعاونك معنا

اسم اللاعبة الثلاثي:	
اللعبة الممارسة:	
العمر الزمني:	
العمر التدريب:	
التحصيل الدراسي:	
الباحثة	
مدرس مساعد	
انتظار فاروق	

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
١	اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات					
٢	الإصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي					
٣	افقد القدرة على التركيز في تحليل حركات الخصم					
٤	اتضايق من جسمي بصورته الحالية					
٥	ضعف التحكيم يجعلني اتوقع الخسارة					
٦	يزعجني اهتمام ادارة النادي ببعض اللاعبين					
٧	أشعر بضعف الإثابة أثناء التدريب .					
٨	اعاني من اضطرابات الوزن قبل المنافسات					
٩	اومن بالحظ في تحقيق الانجازات الرياضية					

## دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

١٠	ينتقد أقرابي مقدرتي باللعب
١١	اشعر ان الادارة تهتم بالنتائج فقط
١٢	اشعر بضعف اهتمام مدربي بحالتي النفسية
١٣	افتقد الاصرار على اللعب
١٤	تستثيرني اصوات الجمهور
١٥	الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي
١٦	اشعر بانني شخص عصبي
١٧	يضايقتني تدخل بعض الاداريين في شؤون المدرب
١٨	تزعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها
١٩	ينتابني شعور بترك الرياضة
٢٠	اصاب بالاحباط في ملعب الخصم
٢١	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم
٢٢	اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق
٢٣	اعاني من تعامل مسؤول الفريق
٢٤	اعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما احققه من انجازات رياضية
٢٥	اشعر بتسارع ضربيات قلبي قبل المنافسات
٢٦	احس بجفاف الفم قبل المنافسة
٢٧	اصاب بالتعب والانهك في بداية المباراة
٢٨	اكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة
٢٩	اشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة المنافسات
٣٠	اتعرض الى السخرية من بعض اللاعبين
٣١	اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي
٣٢	يصعب علي التحكم بجسمي عند اداء الحركات الصعبة
٣٣	اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة
٣٤	اشعر بنقص الدافع للانجازات الرياضية
٣٥	يضايقتني اسلوب الادارة السلطوي
٣٦	افتقد التشجيع المادي والمعنوي
٣٧	اشعر بالخمول النعاس فور دخولي الملعب
٣٨	يقلقتني قلة توفر التجهيزات ووسائل الامان في التدريب
٣٩	ينتابني التوتر من اهمية المنافسة
٤٠	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان
٤١	اشعر بانني مجبر على الانتماء الى هذا النادي

## دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

٤٢	ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة
٤٣	ثقتي بالآخرين ضعيفة
٤٤	يلوموني أصدقائي على أخطائي في المنافسات
٤٥	اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء
٤٦	تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم
٤٧	اجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الاخرين
٤٨	تهددني ادارة النادي باستبعادي من الفريق
٤٩	احس بان رئيس النادي غير مقتنع بقدراتي
٥٠	تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي
٥١	اشعر بالخوف من الفشل
٥٢	يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة
٥٣	انتقد نفسي كلما انخفض أدائي
٥٤	اعاني من الاكتئاب قبل المنافسات
٥٥	أفكر في عواقب خسارة المباراة
٥٦	اشعر ان قرارات الادارة تتسم بالغموض وصعوبة التطبيق
٥٧	اشعر بانني غير مبالي لادائي
٥٨	اشعر بالملل من طول فترة المنافسات

الملحق رقم(٣)مقياس الضغوط النفسية للاعبات بصورته النهائية

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

عزيزتي اللاعبة المحترمة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل شعورك قبل الدخول في المنافسات الرياضية لذا يرجى قراءة كل فقرة بتمعن

ثم وضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي ترينه مناسباً لكِ علماً بان النتائج لاغراض البحث العلمي فقط

شاكرين تعاونك معنا

اسم اللاعبة الثلاثي:	
اللعبة الممارسة:	
العمر الزمني:	
العمر التدريب:	
التحصيل الدراسي:	
الباحثة	
مدرس مساعد	
انتظار فاروق	

ت

تواجهني بدرجة

## دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

كبيـرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا						
					١	افكر في عواقب خسارة المباراة				
					٢	الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي				
					٣	اتضايق من جسمي بصورته الحالية				
					٤	يزعجني اهتمام ادارة النادي ببعض اللاعبين				
					٥	اشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية				
					٦	اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات				
					٧	اعاني من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات				
					٨	اومن بالحظ في تحقيق الانجازات الرياضية				
					٩	اشعر ان الادارة تهتم بالنتائج فقط				
					١٠	يلومني اصدقائي على اخطائي في المنافسات				
					١١	تستثيرني اصوات الجمهور				
					١٢	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم				
					١٣	اشعر بانني شخص عصبي				
					١٤	يضايقتني تدخل بعض الاداريين في شؤون المدرب				
					١٥	اشعر بضعف الاثابة اثناء التدريب				
					١٦	اصاب بالاحباط في ملعب الخصم				
					١٧	الجأ الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي				
					١٨	اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق				
					١٩	العاني من تعامل مسؤول الفريق				
					٢٠	أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية				
					٢١	اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات				
					٢٢	اصاب بالتعب والانهك في بداية المباراة				
					٢٣	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان				
					٢٤	تهددني ادارة النادي باستبعادي من الفريق				
					٢٥	اشعر بانني استنزف طاقتي البدنية بسرعة				
					٢٦	اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي				
					٢٧	اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة				
					٢٨	اكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة				

## دراسة تحليلية للضغوط النفسية.....

					اشعر بانني مجبر على الانتماء لهذا النادي	٢٩
					ترعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها	٣٠
					اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب	٣١
					تقلقتي قلة التجهيزات ووسائل الامان في التدريب	٣٢
					اجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين	٣٣
					يضايقتني اسلوب الادارة السلوطني	٣٤
					اتعرض الى السخرية من بعض اللاعبين	٣٥
					اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء	٣٦
					اشعر بشرود الذهن قبل المباريات	٣٧
					انتقد نفسي كلما انخفض ادائي	٣٨
					اشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة المنافسات	٣٩
					افتقد التشجيع المادي والمعنوي	٤٠
					يزعجني الكادر الاداري في تفرده باتخاذ القرارات	٤١
					تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم	٤٢
					اشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية	٤٣
					ينتقدني الآخرون عندما اخطئ في المباريات	٤٤
					اشعر بالخوف من الفشل	٤٥
					يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة	٤٦
					اجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين	٤٧
					تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي	٤٨
					اشعر بانني غير مبالي لادائي	٤٩
					اشعر بالملل من طول فترة المنافسات	٥٠
					ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة	٥١