

الانجاز العدواني وعلاقته بالضغط النفسية لدى لاعبي أندية ديالى بألعاب الساحة والميدان

د. كامل عبود حسين

ملخص البحث

احتوى الباب الاول على المقدمة واهمية البحث اذ تجلت اهمية البحث في معرفة ودراسة الانجاز العدواني وعلاقته بالضغط النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان ، أما مشكلة البحث فكانت من سؤال هل هناك اساليب غير مشروعة لتحقيق الانجاز العدواني وماهي العلاقة بين الضغط النفسية والانجاز العدواني .

أما هدف البحث فكان التعرف على العلاقة بين الانجاز العدواني والضغط النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان لأندية ديالى البالغ عددهم (٥٠) لاعباً .

وتضمن الباب الثالث منهجية البحث واجراءاته الميدانية اذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته عينة البحث وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، وتم استخدام مقياس الانجاز العدواني المكون من (٤٠) عبارة الذي قام بتصميمه مصطفى حسين باهي ومقياس الضغط النفسية الذي قامت ببنائه راوية عبد الفتاح والذي تضمنت (٢٧) عبارة .

وتضمن الباب الرابع عرض النتائج ومناقشتها من خلال عرض الجداول ثم مناقشة النتائج التي تم التوصل اليها ، وتضمن الباب الخامس اهم الاستنتاجات وهي هناك علاقة ارتباط معنوية بين الانجاز العدواني والضغط النفسية أما اهم التوصيات فهي ضرورة الاعداد النفسي للاعبين بجانب الاعداد البدني والمهاري .

Summary of research

Achievement and its relationship to aggressive Psychological Pressures to Follower and the Field Players .

(D Kamil Abboud Hussein) Section I Definition Search Contained first door to submitted and the importance of research as reflected the importance of research to Know and study of achievement of aggression and its relationship o psychological pressure to arena players and the field . The problem of search were asked whether there is illegal methods to achieve aggressive achievement what is the relationship between psychological pressures and achievement of aggression . The goal of the search was o identify the relationship between achievement psychological pressures to aggressive players of the Arena and the field .

For Diyalas clubs (50)players . And ensures title 111 research methodology and Ajraeth Field as the researcher used the descriptive style surrey of suitability sample was tested sample way convex . was used measure achievement aggressive consisting of (40) is designed by Mustafa Hussein Bahi and measure stress that has buittharrator Abdel Fattah who guarantee (27) words .

The fourth section Resutts and discussion the presentation of tables . and then discuss the resutts that have been reached part V included the most important conclusions of which there are significant correlation between achievement aggressive and stress the most important recommendations are the heed psychological preparation for the players next to physical preparation and skills .

الباب الاول

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد التطور الكبير في مجال البحث العلمي من أهم مزايا العصر الحديث الذي عم مجالات الحياة المختلفة ، وكما كانت الرياضة احدى هذه المجالات كان لها النصيب الألبس به في البحث في مختلف المتغيرات النفسية والبدنية والمهارية والجسمية وغيرها من المتغيرات ، ويكاد يجمع معظم علماء النفس على انه يمكن تغيير معظم انماط السلوك الانساني من خلال احدى المكونات الدافعية المهمة وهي الحاجة او الدافع للانجاز .

ويرى علماء علم النفس الرياضي ان الدافع للانجاز ليس من الشروط الفردية لبدء التعليم والعمل فحسب بل انه ضروري للاحتفاظ باهتمام الفرد وزيادة جهده بحيث يؤدي الى تركيز الانتباه وتأخر التعب ويزيد الانتاج ، كما ان الدافع للانجاز يكون مصدر مهم من مصادر تباين التحصيل الدراسي لدى الرياضيين والطلبة والفوز في المنافسات لدى اللاعبين . فقد يغير الدافع طالباً فاشلاً فيجعله طالباً متفوقاً وقد يكون الافتقار للدافع سبباً وراء فشل رياضياً او طالباً آخر^(١).

والدافع للانجاز هو استعداد الفرد للتنافس في موقف معين من مواقف الانجاز في ضوء مستوى او معيار معين من معايير او مستويات الانجاز ، لذا فان لدافع الانجاز عمل مضاعف ومتزايد على مختلف تقدم السنين وبالتالي المستفيد هنا العاملين في المجال الرياضي سواء كان العمل في المفصل النفسي او التدريبي او الاداري والذي ينصب بدوره على عاتق اللاعبين من خلال تواجد هذا المفصل بصورة مستمرة قبل او اثناء او بعد المنافسات اذ يعمل الانجاز العدوانى على نقطة فعالة ومتميزة نحو هدف مرسوم يضعه المدرب ليصل الى اللاعبين على حقيقة يهتم بها اللاعبون ويطبّقونها اثناء تنافسهم في السباق وكذلك الضغط النفسي سيساهم

(١) مصطفى حسين باهي وأمينة ابراهيم شلبي : الدافعية - نظريات - تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ٢١ .

وبشكل فعال على تحقيق الانجاز العالي من خلال ضبط سلوكية اللاعبين والسيطرة عليها نحو محور علمي واحد ومنتظم نفسياً .

اما دوافع تجنب الفشل هي تلك الدوافع التي تستثير قلق الفرد حول نتائج اقدمه على معالجة الانشطة المختلفة وتبدوا في الخوف من الفشل وضعف ثقة الفرد بقدراته ومعلوماته والقلق المرتبط ببدا العمل والنشاط القلق المرتبط بالمستقبل وتمثل هذه دوافع احجام لدى الفرد ، وتعد الضغوط النفسية من العوامل المهمة والمؤثرة على اللاعبين في تحقيق الانجاز العالي سواء كانت هذه الضغوط سلبية او ايجابية وخاصة في فعاليات الساحة والميدان بسبب اعتماد هذه الرياضات على الانجاز الفردي للاعب وخصوصاً عندما يكون هناك تقارب في المستويات البدنية والانجازات الرقمية سيكون هناك ضغط نفسي كبير على اللاعب من اجل تحقيق هدفه وبشتى الطرق والاساليب .

وتتجلى اهمية البحث الحالي في معرفة ودراسة الانجاز العدواني وعلاقته بالضغوط النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان مما يقدم لنا فهماً أكثر عن شخصية اللاعب وبعد ذلك ستساهم في عملية الاعداد النفسي للاعبين وجعلهم مؤهلين لخوض السباقات على أكمل وجه دون المرور بمشكلات نفسية كونها تؤثر على اداء اللاعبين وبالتالي الاخفاق في تحقيق الانجاز .

٢-١ مشكلة البحث:

ان الكفاح من اجل التفوق وتحقيق الانجازات المرضية كونها من مؤثرات الطموح لدى اللاعب في انجاز الواجبات الصعبة وتحدي العقبات فهي بمثابة الدافع الذي يجب ان يحسم به اللاعب السباق ، وان نظرية الدافع للانجاز الرياضي هي المحصلة النهائية للرياضيين المتوجهين للنجاح ويفضلون المجازفة المتوسطة والتي تصل الى احتمالية النجاح او الفشل فيها .

بينما يميل الأشخاص المهددين بالفشل لتجنب هذا النمط من المجازفة ، من خلال هذا العرض نجد ان الدافع للانجاز يرتبط بكثير من المتغيرات النفسية التي تكون سبب مباشر في الانجاز واما ان تكون سبب في عدم الوصول للهدف المرغوب فيه ، ومع اختلاف اللاعبين في سماتهم الشخصية وطرق تفكيرهم ومستواهم المهاري والخططي وكذلك مستوى التدريب طبقاً لمبدأ الفروق الفردية لذا نجد بعض اللاعبين يرغبون في الانجاز والفوز في المنافسات بغض النظر عن الاسلوب الذي يحقق به اللاعب الفوز سواء كان مشروعاً او غير مشروع .

ومن هنا برزت المشكلة وهي هل هناك أساليب غير مشروعة لتحقيق الانجاز في المنافسات وما هو الدافع الذي يدفع اللاعب لسلوك هذا الاسلوب وما هي الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب لتحقيق الانجاز .

٣-١ هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الانجاز العدوانى والضغوط النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان .

٤-١ فرضية البحث:

هناك علاقة معنوية بين الانجاز العدوانى والضغوط النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان .

٥-١ مجالات البحث .

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي أندية ديالى بألعاب الساحة والميدان البالغ عددهم (٥٠) لاعباً.

٢-٥-١ المجال الزمني : من ٢٠١١/١٢/٣٠ لغاية ٢٠١٢/٤/١٥ .

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب الساحة والميدان في القاعات والملاعب التي يتدرب عليها اللاعبون .

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ الانجاز العدواني .

هو تحقيق اهداف مشروعة كالفوز في المنافسات او النجاح في الدراسة بطرق غير مشروعة^(١) .

٢-٦-١ الضغوط النفسية .

هي مواقف غير سارة تضيق اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق او ضجر او توتر^(٢) .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ العدوان في المجال الرياضي :

مفهوم العدوان : تقابل كلمة (العدوان) في اللغة العربية كلمة (Aggression) في اللغة الانكليزية الا ان الكلمة الاخيرة تحمل أكثر من مفهوم العدوان في اللغة العربية حيث تشتمل على سلوك الاقدام والمبادرة فضلاً عن عدوان .

والعدوان في اللغة العربية يعني الظلم الصادر و (التعدي) مجاوزة الشيء الى غيره ، (والعادي : الظالم) وقول العرب فلان عدو فلان معناه فلان يعدو على فلان بالمكروه ويظلمه ، وقولهم عدا عليه ضربه بسيفه ، لايراد به العدو (الركض) على الرجلين ، حيث قال تعالى في سورة (المائدة / آية ٢١) : ((ولاتعاونوا على الاثم والعدوان)) اي ولا تعاونوا على المعصية والظلم .

(١) مصطفى حسين باهي وأميمة انور عقدة : مقياس الانجاز العدواني ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥ ، ص ١٥ .
(٢) حسين ربيع حمادي : الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ بطيؤ التعلم ومقترحات الحد منها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، ص ١٩ .

وضمن مفردات علم النفس فالعدوان يعني افعال ومشاعر عدائية وهو حافظ يستثيره الاحباط (التثبيط) او يسببه الاثارة الغريزية وهو هجوم : او فعل معاد موجه نحو شخص او شيء^(١) .

ولابد من التفريق بين مصطلحات اخرى ترتبط به مثل (الغضب ، العنف ، والعداء) فالغضب (Anger) يعني ((حالات داخلية تتصف بجوانب معرفة خاصة واحساسات وردود افعال فسيولوجية وسلوك تعبيرية معين وهي نزع للظهور فجأة ويصعب التحكم بها)) ، والعنف (Violence) مصطلح يتعدى ظوهر العدوان والشغب حتى يصل احياناً الى القتل والحرق والتدمير والتحطيم التي تشكل خرقاً صريحاً للقوانين المدنية ، وبذلك نرى ان الغضب قد يؤدي الى سلوك العدوان بينما العنف هو اعلى درجة يصل اليها الكائن الحي في العدوان اما عن (العداء والعدائية (Hostility) فيعني النزوع الى تمني ايقاع الاذى بالآخرين ، ورغم التقارب الكبير لمصطلحي (العدوانية) و (العدائية) اذا لم يفرق الباحثون بينهما مثل (فولدز Foulds ، ١٩٦٥) الذي اورد هذين المصطلحين مثل (ايديموندس Edmunds ، ١٩٨٠) الذي اورد مصطلح (العدائية) للإشارة الى الميول العدوانية والمدعمة تدعيماً جوهرياً بينما استخدام يعني ان العدوان هو السلوك الانبي والذي ينتهي بعد ظهوره او يزول المثير له ، بينما (العداء) هو الميل لعدوان بمشاعر قد تستمر الى ابعد من الوقت الحاضر^(٢) .

٢-١-٢ : السلوك الجازم والعدوان العدائي والوسيلي:

في مجال علم النفس يقصد بالسلوك الجازم نوع من السلوك البدني او اللفظي الذي يقوم به اللاعب الرياضي اثناء المنافسة الرياضية والذي يتميز بالقوة والشدة والحزم والتصميم والكفاح في اطار لوائح وقواعد قوانين معترف بها لمحاولة تحقيق الفوز وتسجيل افضل النتائج ، وليس بهدف محاولة الحصول على تعزيز او تدعيم او

(١) عكلة سليمان الحوري : مبادئ علم النفس والتدريب الرياضي ، ط١ ، جامعة الموصل ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ ، ص١٥٩ .
(٢) المصدر السابق ، ص٢٠ .

تشجيع خارجي^(١) . فاذا حصل وان اصيب منافس نتيجة لهذا النوع من السوك فلا يعد ذلك سلوكاً عدوانياً او سلوكاً متعمداً ، لان معظم الانشطة الرياضية تتضمن قوانينها عقوبات رادعة في حالة تعمد لاعب اصابة منافس ، وأشار (لايت Lith ، ١٩٩١) الى ان المقصود بالعدوان العدائي هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد اصابة كائن حي آخر لاحداث الألم والأذى والمعاناة التي لحقت بالفرد المعتدي عليه كنتيجة لهذا السلوك العدواني ويكون هنا العدوان غاية في حد ذاته .

اما العدوان الوسيلى فقد أشار كل من واينبرج (Weinberg, 1984) وبل (Bull, 1993) الى ان العدوان الوسيلى يقصد به هو السلوك الذي يحاول الشخص اصابة كائن حي اخر لاحداث الألم والاذى والمعانات للشخص الاخر بهدف الحصول على تعزيز او تدعيم خارجي مثل تشجيع الجمهور او رضا الزملاء او المدرب وفي هذه الحالة يكون العدوان وسيلة لتحقيق غاية مثل الحصول على ثواب او حافز او الحصول على انجاز،ومن أمثلة هذا النوع اللاعب الذي يحاول اعاقه منافس له في مضمار السباق او عند ارتداد الكرة من اللوحة في كرة السلة يقوم اللاعب برفع المرفقين في اتجاه وجه المنافس او غيرها من المحاولات

٢-١-٣ مقياس الانجاز العدواني:

ان سمة الفرد الذي يتميز بالدافع للانجاز هي الحصول على أعلى المستويات في المهام المختلفة وفيه يتميز الاداء بالنجاح او الفشل وان دافعية الانجاز تتجه مباشرة نحو تحقيق الاهداف وحتى يتمكن اللاعب من تحقيق اهدافه قد يلجأ في بعض الاحيان الى اساليب غير مشروعة لتحقيق الفوز ، فالانجاز العدواني هو احد هذه الاساليب اذ يشير الانجاز العدواني الى : تحقيق اهداف مشروعة كالفوز في المنافسات او النجاح في الدراسة بطرق غير مشروعة .

(١) عكلة سليمان الحوري، المصدر السابق، ص١٦٢ .

٢-١-٤ مجالات استخدام مقياس الانجاز العدوانى .

١- مجال البحوث والدراسات النفسية فى مجال التربية الرياضية .

يمكن استخدام هذا المقياس فى اجراء العديد من البحوث والدراسات النفسية لدى لاعبي الانشطة الرياضية المختلفة سواء كانت فردية او جماعية لان درجات المقياس تمدنا بمعلومات عن الشخصية العدوانية فى الرياضة ، وكذلك الكشف عن الجوانب الايجابية والسلبية فى شخصية الرياضي .

٢- المقارنة بين الانشطة الرياضية المختلفة :

اذ يمكن استخدام هذا المقياس للمقارنة بين الفعاليات الرياضية سواء كانت فردية او جماعية او زوجية او داخل المجموعة الواحدة بين الرياضيين انفسهم للتعرف على اي الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالانجاز العدوانى اكثر من غيرها .

٣- مجال الارشاد النفسى والتربوى للرياضى .

من خلال استخدام هذا المقياس للتعرف على الشخصية الأكثر عدوانية يمكن عمل برنامج او منهج ارشادى للحد او التخفيف من السلوك العدوانى وكذلك يمكن ان يستخدم فى الاعداد النفسى للرياضيين .

٢-١-٥ الضغوط النفسية :

يتعرض الفرد للضغوط النفسية المختلفة باستمرار ويستطيع ان يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط ، فالانسان له بعض الخصائص التي تميزه من باقي الافراد الاخرين ، فبعض المواقف الضاغطة تشكل اعباء على انماط معينة من الشخصيات فى حين تستطيع أنماط اخرى تحملها ، ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك اثر لدى الانسان .

وتعد الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية التي تواجه الانسان فى مواقف واوقات مختلفة تتطلب توافقاً مع البيئة ، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر

النفسية المختلفة كالقلق والصراع والاحباط والعدوان والاعتراب والانهاك والاحتراف وغيرها ، وهي من طبيعة الوجود الانساني .

ويذكر فاروق جبريل (١٩٩١) ان الضغوط النفسية تعبر عن حالة من الاجهاد البدني والعقلي وتحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقاً او ازعاجاً وان حدة الضغط تتوقف على مدة استجابة الانسان لتأثير هذه العوامل اثناء التفاعل مع الموقف (١) .

وكذلك تعرف الضغوط النفسية بأنها :- "أي رد فعل داخلي او خارجي بحيث يجعل التكيف صعباً ويستوجب جهداً اضافياً لابقاء التوازن الداخلي للفرد طبيعياً" (٢)

٢-١-٦ مظاهر الضغوط النفسية (٣) :

هناك العديد من مظاهر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد منها :-

أولاً :- المظاهر الفسيولوجية .

قد يؤدي الموقف الضاغط الى تغيرات فسيولوجية سلبية ومنها انخفاض الكفاءة البدنية او زيادة التعب ، ارتفاع معدل النبض وقت الراحة ، صعوبة في التنفس ، آلام المفاصل والعضلات ، التعب العضلي وتقلصات المعدة .

ثانياً :- المظاهر الانفعالية للضغوط .

يؤدي الموقف الضاغط الى المظاهر الانفعالية ومنها الشعور بالعدوان ، الانفعالات غير السارة ، الدرجات الاولى من الاكتئاب ، القلق والغضب - الشعور بالضيق ، عدم التحكم في الانفعالات .

(١) عكلة سليمان الحوري وكامل عبود حسين : الاعداد النفسية للرياضيين ، دار الكتاب الثقافي الاردن ، اربد ، ٢٠١١ ، ص ٢٢٥ .
(٢) عبد الستار ابراهيم : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث ، مركز الكتاب للنشر ، الكويت ، ١٩٩٨ ، ص ٤٠١ .
(٣) جمال عبد الناصر محمد السيد : الضغوط النفسية المرتبطة بالمناسبات الرياضية لدى النفسي الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥ ، ص ١٨ .

ثالثاً :- المظاهر السلوكية للضغوط .

محاولة اللاعب تجنب الهزيمة او تجنب مصادر الضغوط ومنها احجام اللاعب عن التدريب وعدم الاشتراك في المنافسات ونقص حماس اللاعب وارتفاع درجة التوتر والميل للشجار والمشاحنة .

٢-١-٧ توقيت الضغوط النفسية^(١) .

١- ضغوط طويلة المدى

وتبدأ بمعرفة موعد المنافسة اذ يأخذ منحى الاستثارة في الصعود ببطء وتكون الدافعية عالية المستوى لدى الرياضي .

٢- ضغوط ماقبل المنافسة .

وتكون هذه الضغوط قبل المنافسة الرياضية بيوم او يومين ويزداد منحى الاستثارة ويمكن ان يصاحب ذلك مجهود بدني بسيط .

٣- ضغوط بداية المنافسة .

وتحدث هذه الضغوط في زمن المنافسة وحيث التواجد في مكانها وخلال اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .

٤- ضغوط اثناء المنافسة .

وتحدث هذه الضغوط في بداية المنافسة الرياضية وتستمر باستمرارها وتتغير بتغير احداث المنافسة .

٥- ضغوط مابعد المنافسة .

(١) عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥ ، ص١٨ .

تتوقف هذه الضغوط على نتائج المنافسة وقد تكون طويلة المدى كما في المرحلة الاولى في حالة الفشل في تحقق الفوز في المنافسة وتستمر حتى موعد المنافسة التالية وقد تستمر لتتكرر كلما تكرر الموقف لتصبح ضغوطاً مرتبطة بمنافسة محددة

٢-١-٨ بعض الاساليب لوقاية اللاعب من الضغط النفسي (١) :

- ١- تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضي .
- ٢- تدعيم ثقة اللاعب بنفسه .
- ٣- تحسين الاتصال بين اللاعب والمدرّب .
- ٤- الرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة .
- ٥- تعليم اللاعب المهارات النفسية للتعامل مع ضغوط التدريب .
- ٦- تعليم اللاعب على كيفية الاستفادة من التغذية الراجعة .
- ٧- تعويد اللاعب على الاسترخاء لإزالة التوتر .
- ٨- الاهتمام بالاهداف القصيرة المدى للتدريب .

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث .:

المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة وان مشكلة البحث هي التي تفرض منهج البحث الذي يمكن استخدامه (٢) ، لذا اختار الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمة حل المشكلة ، وهو احد المناهج الاساسية في البحوث الوصفية اذ يسعى هذا المنهج الى جمع البيانات من افراد المجتمع لمحاولته تحديد الحالة الراهنة له بمتغير معين او متغيرات معينة (٣) .

(١) عكلة سليمان الحوري : المصدر السابق ، ص ٢١٥ .

(٢) حسن محمد : مبادئ البحث العلمي في التربية الميدانية والرياضية ، الاسكندرية ، ١٩٩٩ ، ص ٤٧ .

(٣) محمد حسن علاوي : البحث في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٤ .

٢-٣ عينة البحث :

ويقصد بها (النموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل ومحور عمله)^(١) .
وان اهداف البحث والاجراءات التي يستخدمها الباحث تحدد طبيعة الصيغة التي
سوف يختارها والتي تمثل مجتمع الدراسة لذا اختار الباحث عينة بالاسلوب العمدي
البالغ عددهم (٥٠) لاعباً يمثلون اندية محافظة ديالى بألعاب الساحة والميدان للعام
(٢٠١١-٢٠١٢) .

٣-٣ الادوات المستخدمة في البحث:

استعان الباحث بالأدوات والوسائل التالية .

- ١- المصادر العربية والاجنبية .
- ٢- استمارة الاستبيان .
- ٣- المقابلات الشخصية .
- ٤- مقياس الانجاز العدوانى^(٢) .
- ٥- مقياس الضغوط النفسية^(٣) .

استخدم الباحث مقياس الانجاز العدوانى (ملحق ١) والذي قام بتصميمه
مصطفى حسين باهي ويتكون من (٤٠) عبارة تمثل مظاهر الانجاز العدوانى لدى
اللاعبين : ويتكون من خمسة عوامل او مجالات والتي تعبر عن الانجاز العدوانى ،
ويقوم المختبر بالاجابة على عبارات المقياس ، أما مفتاح المقياس ذو تدرج رباعي ()
موافق بشدة - موافق - غير موافق - غير موافق بشدة (اذ تمثل الدرجة (اربعة)
اعلى درجة من الاهمية في حين تمثل الدرجة (واحد) اقل درجة من الاهمية بالنسبة
لاسهام العبارة في الانجاز العدوانى وتبلغ اعلى درجة للمقياس (١٦٠) اما اقل
درجة يحصل عليها المستجيب فهي (٤٠) درجة .

(١) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمى ومناهجه ، ط٣ ، جامعة بغداد ، ١٩٩٣ ، ص ١٨١ .

(٢) مصطفى حسين باهي واميمة انور عقدة ، المصدر السابق ، ص ٤٠ .

(٣) راوية عبد الفتاح عطوف : بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق ، رسالة ماجستير ،
كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .

وتضمن المقياس (٤٠) عبارة موزعة على خمسة مجالات او عوامل هي :-

العامل الاول : الاستغراق في العمل – وتضمن هذا العامل ثماني عبارات تشير الى استغراق اللاعب في العمل وهي (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨) .

العامل الثاني : الرغبة في الفوز – ويتضمن هذا العامل ثماني عبارات تشير الى رغبة اللاعب في الفوز من خلال التدريب والاشتراك في المنافسة وهي (٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦) .

العامل الثالث : الميل للتنافس – وتضمن هذا العامل عبارات تشير الى الميل في التنافس الشديد من خلال الإصرار على الفوز والتنافس لتحقيق الهدف وهي (١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤) .

العامل الرابع : الميل للمجازفة – ويتضمن ثماني عبارات تشير الى الميل للمجازفة من خلال اصرار اللاعب على التنافس مهما كان مستوى المنافسة وهي (٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢) .

العامل الخامس : الثقة بالنفس – وتضمن هذا العامل ثماني عبارات تشير الى الثقة بالنفس من خلال ثقة اللاعب بنفسه وفي التنافس مع الاخرين وهي (٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠) .

مقياس الضغوط النفسية .

قام الباحث باستخدام مقياس الضغوط النفسية ملحق (٢) الذي قامت ببنائه راوية عبد الفتاح للتعرف على مجموعة الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب في وقت واحد وكذلك التعرف على درجة اقتراب اللاعب من الضغط النفسي وتضمن هذا المقياس على ستة ابعاد او مجالات ويقوم المختبر بالاجابة على عبارات المقياس : اي مفتاح الاجابة فهو ذو تدرج رباعي هي (تنطبق علي دائماً – تنطبق علي كثيراً – تنطبق علي قليلاً – لاتنطبق علي أبداً) اذ تمثل الدرجة (اربعة) اعلى درجة من

الاهمية في حين تمثل الدرجة (واحد) اقل درجة من الاهمية بالنسبة لإسهام العبارة في الضغط النفسي ، وتضمن المقياس (٢٧) عبارة موزعة على ستة مجالات هي :-

١- **العبء التدريبي** : مطالبة اللاعب بواجبات ومهام تدريبية اكثر مما يتحمله او اكثر مما يتوقع ان يقوم به وفقراته هي (٣،٢،١) .

٢- **بيئة التدريب** : عدم الارتياح والضيق الذي عليه اللاعب نتيجة ظروف التدريب والمنافسة والبيئة الغير جيدة كسوء الخدمات وعدم مناسبة الملعب او مكان التدريب ، وفقراته هي (١٠،٩،٨،٧،٦،٥،٤) .

٣- **الغموض في اهداف التدريب والمنافسات** : عدم وضوح الاهداف والتعليمات والمسؤوليات والتوجيهات واسس تقويم اللاعب من قبل المدرب وضعف قدرته على التوقع ، وفقراته هي (١٤،١٣،١٢،١١) .

٤- **مجال الضغوط العائلية** : هي الحالات والمواقف والمشاكل التي يتعرض لها اللاعب داخل الاسرة وتسبب له الضيق والتوتر ، وفقراته هي (١٨،١٧،١٦،١٥)

٥- **ردة فعل العدائي** : وهي استجابة اللاعب غير المتزنة سواء كانت لفظية ، بدنية ، انتقاد - سخرية ، عدوانية - انتقامية ، عدوان عقابي اتجاه الغير ، وفقراته هي (٢٤،٢٣،٢٢،٢١،٢٠،١٩) .

٦- **لوم الذات** : لجوء اللاعب الى لوم ذاته عند تيقنه بأنه قد سبب مشكلة لنفسه او لفريقه او للخصم وذلك كنوع من اساليب التعامل مع الضغط الناشئ من المشكلة ، وفقراته هي (٢٧،٢٦،٢٥) .

٣-٤ التجربة الاستطلاعية للبحث :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١١/١٢/١٥ على عينة مكونة من (٥) لاعبين خارج عينة البحث وضمن مجتمع البحث وكان الهدف منها هو :-

١- التأكد من وقت اجابة المفحوص والخاص بفقرات المقياس .

٢- التحقق من استيعاب اللاعبين لفقرات المقياس .

٣- التأكد من المعلومات التي ترافق اجراء البحث .

٣-٥ صدق الاختبار :

يعرف الصدق بأنه (مدى صلاحية الاختبار او المقياس في قياس ما وضع من أجله)^(١) وبغية الحصول على صدق الاختبار تم عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) في مجال العلوم النفسية والتربوية والرياضة وبعد جمع الاستمارات تأكد للباحث الصدق الظاهري (صدق المحكمين) اذ تبين ان نسبة اتفاق المحكمين مثلت نسبة ١٠٠% على الفقرات .

٣-٦ ثبات الاختبار :

يقصد بالثبات هو قدرة الاختبار على اعطاء النتائج نفسها اذا اعطي اكثر من مرة لنفس العينة وتحت نفس الظروف ، وهناك طرق عديدة لاستخراج الثبات وكلها تهدف الى الحصول على ارتباط قوي ولحساب الثبات لجأ الباحث الى طريقة الاختبار واعادة الاختبار من خلال تطبيق الاختبارين على عينة بلغت (٦) لاعبين كاختبار اولي وبعد مرور اسبوعين تم اعادة الاختبار على نفسها وتحت نفس الظروف ، تم جمع البيانات ومعالجتها احصائياً باستخدام معامل الارتباط لبرسون فظهرت قيمة (٠,٨٥) وهذا يدل على وجود ارتباط عالي بين الاختبارين مما يدل على ثبات المقياس .

٣-٧ التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية على العينة الرئيسية والتي تمثل لاعبي اندية ديالى بالعباب الساحة والميدان للعام ٢٠١١ - ٢٠١٢ والبالغ عددهم (٥٠) لاعباً بمختلف الفعاليات وبتاريخ ٢٢/٣/٢٠١٢ وتم توزيع استمارات البحث والخاص بالمختبرين وقد تمت الاجابة عليها بأسس علمية صادقة .

(١) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ ، ص١١٢ .

(*) أ.د. مهدي عبد الستار / اختصاص علم النفس التجريبي

أ.د. غازي صالح / اختصاص علم النفس الرياضي .

أ.م.د. احمد رمضان احمد / اختصاص علم النفس الرياضي .

أ.م.د. مها صبري / اختصاص علم النفس الرياضي .

أ.م.د. آلاء زهير / اختصاص علم النفس الرياضي .

٣-٨ الوسائل الاحصائية:

تم الاسعانة بالحقيقة الاحصائية للعلوم الاجتماعية لنظام (SPSS) ولمعالجة بيانات البحث تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية :-

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- الارتباط البسيط لبرسون .

الباب الرابع

٤- عرض ومناقشة النتائج :

بعد جمع البيانات وتنظيمها تمت معالجتها احصائياً باستخدام عدد من الوسائل الاحصائية والتي من خلالها تحقق هدف البحث وفرضيته .

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط لمتغيرات البحث المدروسة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط
الانجاز العدوانى	١٠٣,١٠٠٠	٨,٤٢٧	١٠٤,٠٠٠
الضغوط النفسية	٨١,٠٦٠٠	٤,٨١٦	٨١,٠٠٠

من خلال الجدول (١) الذي يبين قيمة الوسط الحسابي بالنسبة لمتغير الانجاز العدوانى الذي بلغ (١٠٣,١٠٠٠) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (٨,٤٢٧) وكان الوسيط الحسابي (١٠٤,٠٠٠) ، أما بالنسبة لمتغير الضغوط النفسية فقد بلغ الوسط الحسابي (٨١,٠٦٠٠) وبانحراف معياري قدره (٤,٨١٦) ووسيط حسابي قدره (٨١,٠٠٠) .

من خلال الجدول السابق نرى ان اللاعبين معظمهم لديهم الرغبة في تحقيق الانجاز العدوانى ولو بطرق غير شرعية اي ان الانجاز العدوانى في سلوكهم التنافسى كان مرتفعاً ، والضغوط النفسية كانت لدى اللاعبين أيضاً مرتفعة نسبياً وفي هذا الصدد يشير (عاطف نمر ١٩٩١) الى ان هناك اختلاف في وجهات النظر لبعض العلماء حول اهمية العدوان الرياضى في بعض الانشطة الرياضية اذ ان العلماء النفسانيين قد برزوا اهمية العدوان الرياضى وفائدته في استغلال طاقات اللاعب النفسية في توجيهه نحو ممارسة نشاط معين او فعالية معينة ويتطلب صفات نفسية مميزة لهذا اللاعب وعليه نجد ان بعض اللاعبين الذين يتميزون بالعدوان الرياضى يميلون الى الاستمتاع لمواجهة الاحتكاك البدنى واللفظى ويهتمون جداً بعدم الاستسلام للهزيمة والتقهقر وينتظرون بتوتر واضح العودة للتنافس خاصة الافراد الذين هزمواهم من قبل ويسعون دائماً لمهاجمة المنافسين في مواقفهم ولا يطبقون الانتظار حتى يبدأ المنافسين في المهاجمة^(١) .

جدول (٢)

يبين الالتواء والتفطح واعلى قيمة واقل قيمة لمتغيرات البحث

المتغيرات	الالتواء	التفطح	اعلى قيمة	اقل قيمة
الانجاز العدوانى	- ٠,٠٨١	- ٠,٦٥٣	١١٩,٠٠٠	٨٨,٠٠٠
الضغوط النفسية	٠,٤٨٨	٠,٤١٠	٨٩,٠٠٠	٦٨,٠٠٠

يبين الجدول (٢) ان معامل الالتواء للانجاز بلغ (-٠,٠٨١) و تفطح (-٠,٦٥٣) وكانت اعلى قيمة بلغت (١١٩,٠٠٠) في حين بلغت اقل قيمة للانجاز العدوانى كانت (٨٨,٠٠٠) ، أما بالنسبة للضغوط النفسية فقد كان معامل الالتواء (٠,٤٨٨) و تفطح (٠,٤١٠) في حين بلغت اعلى قيمة للضغوط النفسية (٨٩,٠٠٠) واقل قيمة (٦٨,٠٠٠) .

(١) عاطف نمر خليفة : البروفيل النفسى للاعبى الملاكمة ، (اطروحة دكتوراه) ، كلية التربية الرياضية ، الزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١ ، ص ١٩ .

من خلال بيانات الجدول أعلاه تبين ان معامل الالتواء والتقلطح موزعة توزيعاً طبيعياً لكل من الانجاز العدواني والضغط النفسية ، أما فيما يتعلق بأعلى قيمة للانجاز العدواني فكانت (١١٩،٠) من مجموع (١٦٠) وهي تمثل اعلى قيمة يحصل عليها المستجيب وهذا يدل على ان الدافع للانجاز العدواني معتدلاً وهذا ما أشار اليه مصطفى حسين باهي الى ان الافراد الذين يحصلون على درجات مقياس الانجاز العدواني والتي تتراوح ما بين (٤٠-١٢٤) تمثل اعتدلاً في الانجاز اما الافراد الذين يحصلون على درجات من (١٦٠-١٢٤) على هذا المقياس فيعد لدى الافراد انجازاً عدوانياً^(١) . أما مقياس الضغط النفسية فكانت اعلى قيمة حصل عليها اللاعبون هي (٨٩،٠) من مجموع (١٠٨،٠) وهي اعلى قيمة يحصل عليها المستجيب وهذا يدل على ان الضغط النفسية لها دور ايجابي اذا كانت الضغط بسيطة وكما اشرنا سابقاً

جدول (٣)

يبين علاقة الارتباط ومستوى الدلالة ما بين الانجاز العدواني والضغط النفسية

المتغيرات	الارتباط	قيم الدلالة	الجدولية	الدلالة
الانجاز العدواني	**٠،٦٧١	٠،٠٠٠	٠،٣٥	معنوي
الضغط النفسية				

معنوي عند نسبة خطأ (٠،٠١) وامام درجة حرية (ن-٢)(٤٨) وقيمة (ر)(٠،٣٥)

من خلال الجدول (٣) الذي يبين علاقة الارتباط ما بين الانجاز العدواني والضغط النفسية وهذا يوحي بأن الارتباط معنوي مع كلا المتغيرين لان قيم الدلالة (٠،٠٠٠) كانت اصغر من مستوى الدلالة (٠،٠١) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (**٠،٦٧١) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠،٣٥) وهذا يدل على معنوية الفروق بين المتغيرين ويرى الباحث ان سبب العلاقة المعنوية بين الانجاز العدواني والضغط النفسية انه كلما زادت الضغط النفسية للاعبين كلما ادى الى زيادة الدافعية للاعب لتحقيق الانجاز وهذا ما أشار اليه (عامر الخيكاني ٢٠٠٨) الى ان

(١) مصطفى حسين باهي واميمة انور : المصدر السابق ، ص ٣٧ .

الطموح الزائد والتنافس وطريقة التفكير والاثـر الناتج من التعرض للضغوط النفسية يعتمد على الشدة التي يواجهها الفرد ، فالضغوط النفسية البسيطة قد تساعد الفرد في الاداء والانجاز وزيادة الكفاءة (لانها تكون بمثابة حافز للاعب) (١) وان بعض الرياضيين يستطيعون تحمل ضغوط دافعية قوية من اجل الانجاز في حين هناك بعض الرياضيين يمتلكون مزاجاً انفعالياً حاداً عصبياً ضعيف الاتزان فأنهم لا يستطيعون تحمل مثل هذه الضغوط (٢) .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

من خلال النتائج وعلى ضوء الاهداف والمنهج المستخدم وفي حدود عينة البحث ومن واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحث وفي اطار المعالجات الاحصائية أمكن التوصل الى للاستنتاج التالي .

- ١- وجود علاقة معنوية بين الانجاز العدواني والضغوط النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان اذ كان لديهم توجه ورغبة مرتفعة نحو الانجاز العدواني .
- ٢- معظم اللاعبين يمتلكون انجازاً عدوانياً معتدلاً في المنافسة وهذا سيساهم في المحافظة على مستوى الضغوط النفسية لديهم وبدرجة معتدلة أيضاً .

٢-٥ التوصيات:

- ١- ضرورة الاعداد النفسي للاعبين بجانب الاعداد البدني وفي كافة المستويات.
- ٢- تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين والبعد عن اتباع الطرق غير الشرعية في تحقيق الانجاز .

(١) عامر سعيد الخبكاني : سيكولوجية كرة القدم ، ط١ ، مطبعة دار الضياء ، العراق ، النجف ، ٢٠٠٨ ، ص٢٥٥ .
(٢) عكلة سليمان وكامل عبود : المصدر السابق ، ص١٩ .

٣- الاهتمام بإقامة دورات ارشادية ونفسية لصقل نفسية اللاعبين واعداد البرامج المناسبة لهم .

٤- ضرورة اجراء دراسات وبحوث مشابهة للبحث وعلى مختلف الالعاب الفردية والفرقية وعلى مختلف الاندية العراقية .

المصادر

- ١- جمال عبد الناصر السيد : الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية لدى النشء الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥ .
- ٢- حسن حمد : مبادئ البحث العلمي في التربية الميدانية والرياضية ، الاسكندرية ، ١٩٩٩ .
- ٣- حسين ربيع حمادي : الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ بطيؤ التعلم ومقترحات الحد منها، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد ، ٢٠٠٤ .
- ٤- عاطف نمر خليفة : البروفيل النفسي للاعب الملاكمة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية ، الزقازيق ، ١٩٩١ .
- ٥- عامر سعيد الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم ، ط١ ، مطبعة الضياء ، العراق ، النجف ، ٢٠٠٨ .
- ٦- عبد الستار ابراهيم : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث ، الكويت ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ٧- عبد العزيز عبد المجيد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥ .
- ٨- عكلة سليمان الحوري : مبادئ علم النفس والتدريب الرياضي ، ط١ ، جامعة الموصل ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ .
- ٩- عكلة سليمان الحوري وكامل عبود حسين : الاعداد النفسية للرياضيين ، الاردن ، اربد ، دار الكتاب الثقافي ، ٢٠١١ .
- ١٠- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ١١- محمد حسن علاوي : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

- ١٢- مصطفى حسين باهي وامينة ابراهيم شلبي : الدافعية – نظريات – تطبيقات
، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ١٣- مصطفى حسين باهي وامينة انور عقدة : مقياس الانجاز العدوانى ، جامعة
الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥ .
- ١٤- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمى ومناهجه ، ط٣ ، جامعة بغداد ،
١٩٩٣ .

(ملحق ١)

مقياس الانجاز العدواني

ت	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
١	حينما اقوم باداء عمل معين فاني ابذل اقصى جهدي .				
٢	لااستسلم بسهولة عندما يسوء موقف اثناء اللعب				
٣	اثناء المنافسة اشعر بانني اصبحت شخصاً اخر اكثر عنفاً من ذي قبل				
٤	لااشعر بمرور الوقت عندما اتدرب				
٥	استغرق وقت طويل في مناقشة زملائي لإقناعهم بوجهة نظري				
٦	عندما اكون بالملعب لا استطيع التفكير في عمل اخر				
٧	اعتبر نفسي شخصاً يجيد التركيز بالملعب بالرغم من زيادة الجماهير				
٨	اكافح بأقصى ما استطيع من جهد حتى لو كنت مهزوماً				
٩	يتميز لعبي بطابع الخشونة للفوز بالمنافسة				
١٠	لكي اكسب المنافسة لاابد من مهاجمة الخصم بعنف				
١١	اثناء المنافسة اشعر بانني يجب ان افوز حتى مع ضعف مستواي				
١٢	استخدم اللعب العنيف للوصول للهدف				
١٣	لو شعرت بالهزيمة فأنني العب بخشونة				
١٤	لا استخدم العنف اثناء اشتراكي بالمنافسة				
١٥	يضايقني ان مدربي لايقبل طريقة لعبي التي تتميز بالخشونة				
١٦	افضل المشاركة في المنافسات التي تتسم بالصعوبة				
١٧	اثناء المنافسة اعتبر الفوز مسألة حتمية				
١٨	اقبل على المنافسات التي تتسم بالمنافسة العنيفة				
١٩	فوزي في المنافسة هدف أساسي اسعى لانجازه بكل وسيلة				
٢٠	من الافضل للاعب ان يكون جريئاً في مواجهة الخسارة				
٢١	حينما يطلب مني عدم الخشونة بالملعب فاني ارفض ذلك				
٢٢	اعد الفوز بالمنافسة امر ضروري				
٢٣	اميل الى تحديد المنافسين الذين يتميزون بمستوى يفوق مستواي				
٢٤	افضل الاشتراك في منافسة ضد متنافسين على درجة كبيرة من العنف البدني				

				لدي القدرة على حسم نتيجة المباراة لصالح	٢٥
				استطيع قيادة زملائي الى الفوز مهما كانت الظروف	٢٦
				كلما ازدادت اهمية المنافسة اشعر بأنني سوف افوز	٢٧
				اقوم باداء المهام التي اشعر معها بالفخر عند الفوز	٢٨
				المهام العسبة اثناء المنافسة لايقوم بها احد غيري	٢٩
				من الطبيعي ابتكار اساليب جديدة للفوز بالمنافسة	٣٠
				اتنافس بشدة عندما اشعر بالهزيمة	٣١
				لاخشى اللاعب الذي يتميز بالعنف	٣٢
				المنافسات الرياضية هواية ممتعة لي	٣٣
				في المنافسات المهمة اشعر بأنني استطيع الاداء بأفضل قدراتي	٣٤
				افضل المنافسات العادية على المنافسات التي تنسم بأهميتها	٣٥
				اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة	٣٦
				احب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً	٣٧
				التنافس مع الاخرين متعة جماعية	٣٨
				تناسبي المنافسات المتكررة للانشطة الرياضية	٣٩
				افضل ممارسة المنافسات التي تظهر تفوقي	٤٠

(ملحق ٢)

مقياس الضغوط النفسية

ت	العبارات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي أبداً
١	تركيز المدرب على الإحماء الزائد قبل المنافسة يؤدي الى هبوط ادائي فيها				
٢	على الرغم من تدريبي المستمر الى ان الخصم يستطيع ان يجتازني بسهولة				
٣	الاشترارك في المنافسات الكثيرة يؤثر في مستوى ادائي بشكل سلبي				
٤	توافر وسائل النقل يدفعني الى الالتزام بمواعيد التدريب				
٥	توافر مستلزمات التدريب كلها يساعدني على بذل جهد أكبر بالتدريب				
٦	قرب مكان التدريب من سكني يحفزني على التدريب المستمر				
٧	عدم توافر الخدمات الجيدة في التدريب يقلل من اهتمامي بالمشاركة في المنافسات				
٨	عدم التزام المدرب بمواعيد التدريب يقلل من اهتمامي بالتدريب				
٩	اهمال الكادر الاداري للجانب الفني في قاعة التدريب يشعرني بالإحباط				
١٠	وجود حكام غير كفونين في المنافسات يشعرني بالارتباك في ادائي				
١١	يفشل اللاعب في تنفيذ الخطة الموضوعه بصورة صحيحة لعدم تدريبيه عليها				
١٢	عدم وجود منافسات خارجية يجعلني لا التزم بالتدريب اليومي				
١٣	انخفاض مستوى ادائي المهاري في اللعب لعدم وضوح الاهداف التربوية				
١٤	عدم تحقيقي الفوز في السباق يرجع الى عدم جدية التدريب اليومي				
١٥	النقد الجارح من قبل عائلتي لمستوى ادائي يفقدني الثقة على الاستمرار في التدريب				
١٦	اشعر بالضيق عندما تجبرني عائلتي على عدم الالتزام بالتدريب اليومي				
١٧	لم استطع تحقيق الفوز في المنافسات لسخرية الجمهور من ادائي				
١٨	خوف والدي على مستقبلي الدراسي يقلل من اهتمامي من المشاركة في المنافسات				
١٩	اشعر بالعداء تجاه الخصم عندما يفوز بالسباق				
٢٠	عدم رضا الجمهور عن مستوى ادائي يزيد من عدائي اثناء المنافسة				

				٢١	أتعامل مع المنافس الخصم بقسوة بالمنافسة من اجل الحصول على الانجاز
				٢٢	احاول الرد بالمثل عندما يعترضني الخصم بقوة اثناء السباق
				٢٣	استخدم ذراعي لإيقاع الأذى بالخصم أثناء السباق
				٢٤	انفس عن غضبي عندما اخسر من خلال ضرب الادوات بالملعب
				٢٥	أكافئ نفسي عندما أحقق هدفي في الفوز بالسباق
				٢٦	افرح عندما يحفزني زملائي على اجتياز الخصم في السباق
				٢٧	تزداد ثقتي بنفسي عند تشجيعي من قبل الجمهور على أدائي السريع