ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 12, December 2022
ISSN: 1658- 8452

الهدوء النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة الطائرة لأندية محافظة ديالى بإعمار دون 19 سنة وعلاقته بترتيب الفرق في الدوري

م.م عقيل حسن كاظم [1] م.د علي خليفة بريص [2] م.م عصام صالح مهدي [3]
كلية بلاد الرافدين الجامعة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة [1]
كلية بلاد الرافدين الجامعة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة [2]
جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [3]
([1] aqeelaltimim69@gmail.com, [2] k31809956@gmil.com, [3] samsaieh197411.@gmail.com)

المستخلص: لعبة كرة الطائرة هي احدى الالعاب الرياضية الفرقية المهمة ذات القاعدة الشعبية الواسعة الانتشار، ويعتمد مستوى اللاعب على عدة علوم ومنها علم النفس الرياضي ذي التأثير المباشر عليه وخاصة أثناء المنافسات، الا ان كرة الطائرة في العراق تتطلب الطموح الاكثر تطوراً مما يتطلب من الباحثين والمهتمين الوقوف على اهم المسببات الرئيسة التي تعمل دون تطورهما وبالتالي تلك التي تحول دون تقدم اللعبة في القطر، ان عملية التطور اصبحت شاغلة تفكير المدربين واللاعبين والمختصين في لعبة كرة الطائرة وذلك من خلال الكشف عن المعضلات ومسبباتها وبالتالي معالجتها لتطوير الحالة المطلوبة .

وتكمن مشكلة البحث عدم معرفة الهدوء النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة لأندية محافظة ديالى وكذلك لدى مدربيهم ومدى علاقتهما بترتيب فرقهم .

ويرمي الباحثون الى معرفة الهدوء النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة الطائرة لأندية محافظة ديالى المتقدمين ببطولة اندية محافظة ديالى العام 2021 .

ويفترض الباحث هناك تباين في مؤشر الهدوء النفسي لدى المدربين واللاعبين .

اما عينة البحث شملت عينة الدراسة على (42) شخصاً والمتمثلة (12) مدرباً موزعين (6) مدربين و (6) مساعدي مدربين وشملت عينة الدراسة على (30) لاعب، اذ وزعت العينة على ستة اندية هي (نادي بلاد الرافدين، هبهب، المقدادية، شهربان، جلولاء، الوجيهية) ضمن ببطولة اندية محافظة ديالى لعام 2021 بكرة الطائرة، وبالتجانس مدرب واحد ومساعد واحد و (5) لاعبين اساسيين من كل نادي من اندية محافظة ديالى.

الكلمات المفتاحية: الهدوء النفسي – كرة الطائرة – اندية محافظة ديالى.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 12, December 2022
ISSN: 1658- 8452

1-المقدمة:

ان تطور المجال الرياضي يعد مرآة لتطور جميع الالعاب الرياضية الفرقية او الفردية، ومن بين هذه الالعاب التي اشتملت التطور هي لعبة كرة الطائرة التي هي احدى الالعاب الرياضية الفرقية المهمة ذات القاعدة الشعبية الواسعة الانتشار، ويعتمد مستوى اللاعب على عدة علوم ومنها علم النفس الرياضي ذي التأثير المباشر عليه وخاصة أثناء المنافسات، الا ان كرة الطائرة في العراق تتطلب الطموح الاكثر تطوراً مما يتطلب من الباحثين والمهتمين الوقوف على اهم المسببات الرئيسة التي تعمل دون تطورهما وبالتالي تلك التي تحول دون تقدم اللعبة في القطر.

وتكمن أهمية البحث في كونه يساعد على الكشف عن درجات الهدوء النفسي لدى المدربين واللاعبين الشباب في اندية محافظة ديالى في لعبة كرة الطائرة ببطولة اندية محافظة ديالى لعام 2021 بكرة الطائرة بإعمار دون 19 سنة، وان تشخيصها بشكل علمي ودقيق سوف يساعدهم على الاهتمام الجاد بهذا الجانب المهم، والحيوي للارتقاء بمستوى الفرق وتحقيق ترتيب افضل.

مشكلة البحث

من خلال المقابلات الشخصية مع مدربي كرة الطائرة العراقيين والبعض من المختصين اشر الباحثان بوجود ضعف لدى المدربين والمختصين في معرفة المتغير قيد البحث (الهدوء النفسي)، لدى لاعبي كرة الطائرة لأندية محافظة ديالى لعام 2021، فضلا عن مدربيهم ومدى علاقة هذه المتغيرات بترتيب فرقهم، لذا ارتأى الباحثان تناول هذه المشكلة ودراستها من خلال استخدام المقاييس الخاصة بهذا المتغير على ما تحمله عينة البحث .

اهداف البحث:

1-وجود تباين في الهدوء النفسي لدى افراد عينة البحث..

2-وجود علاقة بين الهدوء النفسي وترتيب الفرق في الدوري.

فروض البحث الى:

1-هناك تباين في الهدوء النفسي لدى عينة البحث .

2-توجد علاقة بين الهدوء النفسي وترتيب الفرق في الدوري.

2-منهجية البحث والاجراءات الميدانية:

2-1 منهج البحث: استعمل الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث إذ ان المنهج الوصفي هو "دراسة الظواهر والاحداث وجمع الحقائق والمعلومات ودراسة حالة النمو "(الياسري: 2017، ص34) .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تشكلت عينة البحث من المجتمع الكلي البالغ لأندية محافظة ديالى (233) لاعب إذ اقتصر البحث على عدد من اللاعبين والمدربين والبالغ عددهم (42) فرداً توزعوا بالشكل الاتي:

أ-المدربون: تشكلت مجموعة المدربين من (12) مدرب ومساعد مدرب وبواقع مدرب ومساعده لكل فريق من الفرق الستة المشاركة في ببطولة اندية محافظة ديالى بكرة الطائرة بإعمار دون 19 سنة لعام 2021 وكانت النسبة المئوية لهم (100%) من عينة المدربين في البطولة .

ب-اللاعبون: تشكلت مجموعة اللاعبين من (30) لاعب وبواقع (5) لاعبين من كل فريق (نادي بلاد الرافدين، هبهب، المقدادية، شهربان، جلولاء، الوجيهية) وبهذا كانت النسبة المئوية لمجموعة اللاعبين (42%) من عينة اللاعبين في بطولة اندية محافظة ديالى والبالغ عددهم (72) لاعب .

2-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

(المصادر والمراجع العربية والاجنبية، الملاحظة، الاستبانة، التجارب الاستطلاعية، فريق العمل المساعد، الوسائل الإحصائية اما الأدوات والأجهزة المستخدمة حاسبة يدوية، كمبيوتر، ساعة توقيت).

2-4 المقاييس:

2-4-1 مقياس الهدوء النفسي: استعمل الباحثان مقياس الهدوء النفسي الذي يهدف الى التعرف على درجة الهدوء النفسي لدى عينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي اعده (علي العبادي، 2019)(العبادي: 2019، ص222).

ويتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس مستوى الهدوء النفسي وله درجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية . ويتكون هذا

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 12, December 2022
ISSN: 1658- 8452

المقياس من (48) فقرة . والاجابة على هذه الفقرات تكون على ثلاثة بدائل وتقيم الدرجات كالاتي:

(3 درجة) غالباً (2 درجة) احياناً (1 درجة) نادراً

وقد تم تعريف المقياس واخضاعه لبعض التعديلات لأجل تطبيقه على البيئة العراقية وعلى افراد اخرين غير اللاعبين وهم المدربين، وذلك من خلال عرض المقياس على الخبراء المختصين وبذلك اصبح مقياس الهدوء النفسي من (44) فقرة .

جدول (1) يبين اعلى درجة للمقياس واقل درجة للمقياس

اعلى درجة للمقياس	اقل درجة للمقياس
132	44

2-5 الاسس العلمية لمقياس الاستقرار النفسي:

1-الصدق: يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد اذ ان الصدق يعني " ان الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً اخر (باهي: 1999، ص 33) .

2-الثبات: هو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذ طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة (فهمي، عامر: 2005، ص145) . ولغرض معرفة درجة ثبات المقياس قام الباحثون بتطبيق الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية من خلال توزيع المقياس على افراد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة (14) فرد والمتضمنة (12) لاعب و (2) مدرب وذلك على لاعبي ومدربي منتدى شباب الوجيهية، ومن خلال معرفة مدى درجة ثبات المقياسين على الافراد المذكورين انفاً، تم تطبيق معادلة معامل الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الاولي والنهائي وذلك بعد توزيع المقياس مرة ثانية بعد مرور اسبوع واحد وبنفس ظروف الاختبار الاولي وتم الحصول على درجة ثبات (88.9)، (86.4) لمقياس الهدوء النفسي للاعبين والمدربين .

3-الموضوعية: تشير الى ان الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار (عبد المجيد، الياسري: 2013، ص121). وتعد احد عوامل الاسس العلمية في مجال البحوث العلمية، ويتضمن عدم تدخل العوامل الشخصية والتحيز في وضع الاختبارات او الفقرات المعنية في البحث.

2-6 اجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 التجربة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية الساعة الواحدة والنصف ظهراً يوم 2021/1/21 على القاعة المغلقة لمديرية شباب محافظة ديالى على لاعبي نادي بعقوبة والبالغ عددهم (12) لاعب وكذلك مدرب ومساعد المدرب وبهذا يكون مجموع العينة (14) فرداً . علماً بأن العينة الاستطلاعية تحمل نفس مواصفات العينة الرئيسية بكونها من فرق اندية محافظة ديالى بكرة الطائرة . وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على:

1-كفاءة فريق العمل المساعد.

2-الوقت المستغرق بتسليم واستلام الاستمارات حتى يتلائم مع تدريب الفريق ووقت مبارياتهم.

3-الصعوبة التي تواجه الباحثان أثناء تنفيذ التجربة الرئيسة.

4-مدى استجابة عينة البحث لمحتويات استمارات المقياسين.

2-6-2 التجربة الرئيسة: بعد اعداد اداتي البحث بشكل نهائي وبعد تحديد العينة الاصلية والبالغ مجموعها (42) فرداً المتضمنة (12) مدرب و (30) لاعب من الاندية المشاركة في بطولة اندية محافظة ديالى بكرة الطائرة، طبقّ المقياس بصيغته النهائية في فترة اجراء بطولة اندية محافظة ديالى للفرق للفرق المشاركة في بطولة كرة الطائرة إذ تمثل هذه العينة افضل مستوى تنافسي للعبة في المحافظة . وقد وزعت الاستمارات الخاصة بالمقاس على افراد عينة البحث قبل (60) دقيقة من بدء المباراة، وبأسلوب الاتصال المباشر، اذ أجري التطبيق من الباحثين وفريق العمل المساعد وقام الباحثان بشرح اهداف البحث لإفراد العينة مع التأكيد على ضرورة الاجابة عن جميع الفقرات في المقياس بصدق . وقد استغرق وقت الاجابة على المقياس بين (30-40) دقيقة.

2-7 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي حصل عليها.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 12, December 2022
ISSN: 1658- 8452

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدى اقرد عينة البحث ومناقشتها:

قام الباحثون بعرض النتائج التي توصل اليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثيرها على ترتيب الفرق بطولة اندية محافظة ديالى بكرة الطائرة بإعمار دون 19 سنة

وفيما يلي عرض لنتائج البحث وتحليلها ومناقشتها بعد عرض البيانات الاولية :

3-2 عرض وتحليل نتائج الهدوء النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة:

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للهدوء النفسي للاعبين وترتيب الفرق في الدوري

الفرق	الهدوء النفسي		ترتيب الفرق في الدوري
	س	± ع	
نادي بلاد الرافدين	94.2	2.1	الاول
هبهب	96.2	3.7	الثاني
المقدادية	88.4	4.4	الثالث
شهربان	90	5.2	الرابع
جلولاء	85.4	5.9	الخامس
الوجيهية	84.6	11.5	السادس

يبين جدول (2) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للهدوء النفسي لدى لاعبي فرق بطولة اندية محافظة ديالى وعلاقتهما بترتيب الفرق النهائي لبطولة اندية محافظة ديالى بكرة الطائرة . يتضح مما سبق انه كلما كان الوسط الحسابي للهدوء النفسي عالي يحقق اللاعب انجاز افضل وبالتالي تكون محصلة هذا الانجاز الافضل الى الفريق الذي ينضم له اللاعب .

وهذا ما يؤكده حصول فريق نادي بلاد الرافدين على المركز الاول وفريق ونادي هبهب اعلى المركز الثاني، وهما الفريقان اللذان يحملان وسطاً حسابياً عالياً في الهدوء النفسي (المقدادي، العمايره: 2002، ص134)، بينما باقي الاندية وخاصة (نادي جلولاء والوجيهية) يحملان وسطاً حسابياً منخفض جداً، لذلك حققا المركزان الخامس والسادس في الترتيب العام لبطولة اندية محافظة ديالى بكرة الطائرة .

وان الفريق الذي يحصل على وسط حسابي عالي وبنفس الوقت يحصل على انحراف معياري قليل يحقق افضل النتائج، وذلك إذ ان فريق نادي بلاد الرافدين كان لديه وسط حسابي عالي وانحراف معياري قليل في الهدوء النفسي حقق المركز الاول في البطولة .

ان الهدوء النفسي العالي لدى فريقي (نادي بلاد الرافدين ونادي هبهب) يدل على مدى حرص لاعبي الفريقين في الحصول على المركز الاول والثاني التي تعتبر من المراكز المتقدمة في بطولة اندية محافظة ديالى بكرة الطائرة، وان حصول الفريقين على هذه المراكز ناتجة من بذل المجهود العالي في الاداء الافضل من حيث الاداء واللياقة البدنية وتطبيق الخطط الموضوعة التي تهدف الى تحقيق افضل النتائج وبالتالي الفوز بالمباراة .

ان حرص لاعبي فريقي (نادي بلاد الرافدين ونادي هبهب) كان اعلى من بقية افراد الفرق الاخرى بسبب كونهم بطليّ المحافظة للسنتين السابقتين، مما ساهم حصول الفريقين على مراكز متقدمة مقارنة ببقية الفرق الاخرى، وهذا يشير الى انه كلما كان الهدوء النفسي عالي للاعبين كان افضل من خلال تشجيع اللاعبين لدفعهم للأداء الافضل (زيد: 2011، ص123) .

3-3 عرض وتحليل نتائج الهدوء النفسي لدى مدربي فرق اندية محافظة ديالى بكرة الطائرة بإعمار دون 19 سنة:

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والهدوء النفسي لدى مدربي فرق اندية محافظة ديالى بكرة الطائرة

الفرق	القلق النفسي		ترتيب الفرق في الدوري
	س	± ع	
نادي بلاد الرافدين	91.5	0.5	الاول
هبهب	87	1	الثاني
المقدادية	109	3	الثالث
شهربان	90	4	الرابع
جلولاء	84.5	6.5	الخامس
الوجيهية	84	8	السادس

يتبين من الجدول (3) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للهدوء النفسي لدى مدربي بطولة اندية محافظة ديالى بكرة الطائرة . ويؤكد الباحثون على مدى اهمية الهدوء النفسي المتوسط لدى مدربي فرق اندية محافظة ديالى، إذ كلما كان الهدوء النفسي متوسطاً كانت نتائج فرقهم افضل من حيث ترتيب هذا الفرق في بطولة اندية محافظة ديالى بكرة الطائرة.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 12, December 2022
ISSN: 1658- 8452

4-3 عرض وتحليل نتائج الفروق في الهدوء النفسي بين المدربين واللاعبين ومناقشتها:

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمدربين واللاعبين في الهدوء النفسي

	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري +ع	حجم العينة	درجة الحرية	قيمة ت		الدلالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
اللاعبون	93.96	32.8	30	40	0.06	2.02	غير معنوي
المدربون	91.83	23	12				

يتبين من جدول (4) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للهدوء النفسي لدى كل من المدربين واللاعبين . وان ارتفاع مستوى الهدوء النفسي للمدربين يدل على حرصهم ومثاربرتهم العالية في التوجيه وتقديم النصيحة للاعبي فريقه للحفاظ على مكانتهم العالية في تمثيل هذه اللعبة في بطولة اندية محافظة ديالى، وهذا دليل على تنافسهم العالي مع المنافس وحرصهم الشديد على تحقيق افضل النتائج .

ان ارتفاع مستوى الهدوء النفسي لدى اللاعبين بسبب ان ادارة المنتدى تطلب منهم الاداء الافضل مما يؤدي الى الحرص الشديد للاعبين للفوز والبقاء على مستواهم (ذنون، عبد الرزاق: 2013، ص33).

اما بالنسبة للمدربين فان ارتفاع مستوى الهدوء النفسي لهم يدل على مدى حرصهم ومثابرتهم العالية في التوجيه وتقديم النصيحة للاعبي فريقه من خلال اداء كامل المباراة بكامل قواهم البدنية والنفسية من اجل حرصهم الشديد لعدم خسارتهم امام المنافس والبقاء على هذا المستوى الجيد والمحافظة على سمعة ومركز المنتدى العريق الذي ينتمون اليه (جلال: 2004، ص121)، ودليل ذلك ما ورد في جدول (5) بعدم وجود فروق معنوية بين اللاعبين والمدربين في الهدوء النفسي .

ويرى الباحثون سبب ذلك الى ان معظم مدربي ولاعبي الاندية هم من اصحاب التأهيل الاكاديمي المختص بالجانب الرياضي وبالتالي يمتلكون خلفية لا بأس بها عن الجانب والاعداد النفسي وكذلك ان عينة البحث كانت تمثل أغلبها لاعبي الاندية في ديالى وكذلك الحالة بالنسبة للمدربين .

4-الخاتمة:

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

1-ترتفع قيمة الهدوء النفسي لدى لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتقدمة، وتنخفض مع لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتأخرة وان قيمة الهدوء النفسي للمدربين تكون متوسطة لدى مدربي الفرق المتقدمة لذا كانت الدلالة الاحصائية للهدوء النفسي غير معنوية بين المدربين واللاعبين .

ويوصي الباحثان:

1-ان العمل على زيادة الهدوء النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة لأندية محافظة ديالى من اجل الحصول على نتائج افضل ومحاولة المحافظة على الهدوء النفسي بمستوى متوسط لدى مدربي كرة الطائرة لأندية محافظة ديالى وضرورة اجراء دراسة مشابهة على فئات عمرية لنفس اللعبة وكذلك استخدام مقاييس نفسية اخرى على نفس العينة.

المصادر:

[1] علي خليقة بريص العبادي؛ تأثير منهج تدريبي في التهدئة النفسية وتطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية للشباب بكرة القدم (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة ديالى، 2019).

[2] محمد جاسم الياسري؛ البحث التربوي مناهجه وتصاميمه، ط1 (العراق، دار الضياء للطباعة، 2017) .

[3] معتز يونس ذنون و ريان عبد الرزاق الحو؛ اساسيات التدريب الرياضي: (الموصل، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، 2013).

[4] ناهدة عبد زيد الدليمي؛ مفاهيم في التربية الحركية، ط1 (بيروت، دار الكتب العلمية، 2011) .

[5] هدى جلال؛ بناء وتقنين قياس للتوتر النفسي لدى لاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2004.

[6] يوسف موسى مقدادي وعلي محمد العمايرة؛ علم النفس الرياضي: (عمان، مطبعة المكتبة الوطنية، 2002 .

[7] Dan Austin & Bryan Mann, The Complete Guide to train young soccer: (London, Ellis Harwood, 2015).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 12, December 2022
ISSN: 1658- 8452

الملاحق:

الملحق (1) يوضح لاستبانة الخاصة بتحديد فقرات مقياس الهدوء النفسية

عزيزي اللاعب

تحية طيبة ...

بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (ثلاثة) اختيارات (بدائل) هي (تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا) وتعطي أوزان الدرجات (3، 2، 1) على التوالي للفقرات الايجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبية يرجو الباحثان قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة، وتأكد أن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط، ولا داعي لذكر اسمك .

ملاحظة: تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة وكما موضح:

مثال:

ت	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا
1	✓		
2		✓	
3			✓

الباحثين

مع فائق الشكر والتقدير

ت	الفقرات	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا
1	أحافظ على هدوئي عند اتخاذ الحكم قرارا خاطئا ضدي			
2	أستطيع استعادة هدوئي عند فشل أدائي خلال وقت المنافسة			
3	عندما ينتقدني المدرب طول فترة المنافسة فاني استعيد هدوئي بسرعة			
4	استطيع ان احتفظ بهدوئي على الرغم من مضايقة الجمهور لي			
5	بإمكاني المحافظة على هدوء أعصابي في حالة وقوع أخطاء قبل المنافسة			
6	في المنافسة عندما اعتقد إن الحكم قد أخطا في حقي وحق زملائي فاني لا انفعل			
7	استطيع التصرف بشكل جيد في أي موقف تنافسي مفاجئ			
8	أنا واثق من قدرتي على الأداء الجيد في أيه منافسة.			
9	لدي القدرة على التكيف مهما اختلفت مواقف اللعب لكي احقق الفوز في المنافسة			
10	استطيع التصرف بشكل جيد في أي موقف تنافسي مفاجئ.			
11	انتقاد المدرب لي في المنافسة لا يوثر في مستوى أدائي .			
12	واثق من القدرة على الأداء الناجح بعد أداء فاشل امام خصم قوي في اثناء المنافسة			
13	أقدم لمدربي بعض الآراء التي أجدها ترفع من مستوى أدائي			
14	عندما اخطي في الملعب فاني اعترف بخطي أمام الآخرين			
15	ضغوط التدريب والمنافسة لا تؤثر في قدراتي النفسية .			
16	عندما يتطلب مني انجاز عمل ما فاني افكر في تقديم أفضل مستوى لدي			
17	اعتقد أني قادر على هزيمة أي منافس			
18	اشعر دائما أني متسامح مع نفسي ولا الومها			
19	أرى أني يقض تماما لحقوقي وواجباتي			
20	يصفني أقاربي و أصدقائي باني شخص مسؤول ويعتمد عليه			
21	البعض يحمل أفكار خاطئة عني وانأ قادر علي تغير تلك الأفكار			
22	كل تجربة فشل تمر بي تمثل لي عبرة يمكن الاستفادة منها في المستقبل			
23	كل مشكلة تواجهني فهي تحدي جديد لقدراتي الإدارية			
24	أذا ارتفع صوت احد على فاني ليس من عادتي أن استجيب انفعاليا حتى ولو أراد احد وان يثيرني			

25	انا اعتقد ان سبيل النجاح هو الجد والاجتهاد			
26	اشعر دائما انه باستطاعتي مواجهة الظروف الصعبة			
27	أثق في الناس حتى وان عانيت من بعضهم			
28	أتمسك برأي في المناقشات طالما كان صحيحا			
29	استمتع بنوم هادي ومريح			
30	هل يسهل عليك الاندماج مع مجموعه من الغرباء بسرعه؟			
31	لا يصعب علي ضبط انفعالاتي أثناء المواقف الحرجة			
32	افرح عند نجاح زملائي في العمل			
33	أي إساءة لي من المنافس لا أبادلها بإساءة مماثله في المباراة			
34	أحب أن أتبادل ملابس اللعب مع الفريق المنافس في نهاية المباراة			
35	طموحي أن اكونا حسن لاعب في اللعبة			
36	أحب التحدي واستمتع باللحظات الحرجة أثناء الاداء			
37	إنا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه			
38	أتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من منافس			
39	مهما كانت العقبات فإنني استطيع تحقيق أهدافي			
40	أعتقد أن متعة الحياة وأثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
41	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
42	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدراتي علي تنفيذها			
43	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
44	اعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب او المنافسة			