

الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بدقة الرمية الحرة من الثبات في كرة السلة للطلّابات

م.م هدير رحيم مزهر

¹ كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة، العراق

*الايمل: Hadeer_025@gmail.com

تاريخ نشر: 2026/01/25

تاريخ استلام: 2025/11/10

المخلص

يتطلب من اللاعبين للوصول للمستويات الرياضية الجيدة و من الفرد الرياضي الانتظام في التدريب المستمر والشاق في نوع النشاط الذي يختاره، واللاعب يتفاعل مع بيئته الرياضية يؤثر فيها ويتأثر بها، وهذا التفاعل لا يقتصر على مجرد الاستجابة للمواقف الرياضية المتعددة التي يمر بها في التدريب والمنافسات، بل غالباً ما يكتسب اللاعب في هذا التفاعل خبرات وتصورات عن نفسه وعن الآخرين، وذلك من خلال إدراكه المستمر لما يتمتع به من قدرات بدنية ومهارية وخطية كجزء من ادراكه العام لنفسه.

وتعد الاستجابة الانفعالية احدى العوامل النفسية المهمة والتي يمكن ملاحظتها من خلال سلوك الفرد في استجابته للمواقف الانفعالية اثناء الاداء المهاري وان كرة السلة من الالعب الفرقية التي طالما جذبت انتباه الكثير من محبي هذه اللعبة لتمييزها بالمهارة والاداء الفني المتميز وحاجتها الى قابليات عالية. "ان الرياضيين المعدين اعداد نفسيا وخلقيا جيدا فضلا عن الجوانب الاخرى يستطيعون السيطرة على انفعالتهم بشكل افضل في الظروف والحالات الحرجة والمفاجئة". وان عملية التطور والابداع تأتي من خلال الاتقان الجيد للمهارات الاساسية في اللعبة وادائها تحت جميع الظروف خاصة الرمية الحرة من الثبات لما فيها من اهمية في تحقيق الفوز، ومن هنا تكمن اهمية البحث في معرفة العلاقة بين الاستجابة الانفعالية والرمية الحرة من الثبات. ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثة وكذلك من خلال الملاحظة المستمرة للعمليات التدريبية اظهر ان عمليات الأعداد النفسي لم تأخذ البعد المتكامل في ذاكرة المدربين والعاملين في مجال التدريب أي إن هذه الجوانب لم تأخذ القدر الكافي من الأهمية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخطي لغرض التحكم بانفعالات اللاعب السلبي التي يواجهها في أثناء المنافسة والتي تنعكس على مستوى أداء اللاعب نفسه وعلى نتائج الفريق ككل في لائحة الدوري وكذلك على المستوى العام لفنون اللعبة. وبذلك تتجلى مشكلة البحث في ضعف وسرعة الاداء للمهارات الاساسية وادائها لدى اللاعبين والالعب خصوص في بداية المراحل الاولى لكليات واقسام التربية الرياضية. فإذ كانت اهم الاهداف هي التعرف على مستوى الاستجابة الانفعالية لدى طالبات قسم التربية الرياضية. وان اهم الفروض هو هناك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية بين الاستجابة الانفعالية ودقة الرمية الحرة من الثبات في كرة السلة. ويقصد بالاستجابة الانفعالية: " هي استجابة الفرد لبيئته وتكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بشدة السلوك " وشملت عينة البحث طالبات المرحلة الرابعة قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة. قاعة الالعب الرياضية في قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة. وكانت المدة بين 2024/5/1 ولغاية 2025/1/9. استعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لكونه من اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث. اهم الاستنتاجات هي وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية بين الاستجابة الانفعالية ودقة التهديد بكرة السلة. وكانت اهم التوصيات التأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها تحسين استجاباتهم الانفعالية.



Emotional response and its relationship to free throw accuracy from a stationary position in basketball for female students

Asst. Lect. Hadeer Raheem Mazhar

¹ College of Education for Women / Department of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa, Iraq.

*Corresponding author: Hadeer_025@gmail.com

Received: 10-11-2025

Publication: 25-01-2026

Abstract

. To reach good athletic levels, players and individual athletes must regularly engage in continuous and strenuous training in the type of activity they choose. The player interacts with their athletic environment, influencing and being influenced by it. This interaction is not limited to simply responding to the various sporting situations he goes through in training and competitions, but the player often gains experience and perceptions about himself and others through this interaction, through his continuous awareness of his physical, skill and tactical abilities as part of his general self-awareness. Emotional response is one of the important psychological factors that can be observed through an individual's behavior in responding to emotional situations during skill performance. Basketball is a team sport that has always attracted the attention of many fans of this game due to its distinctive skill, outstanding technical performance, and its need for high capabilities. "Athletes who are well-prepared psychologically and morally, as well as in other aspects, are able to better control their emotions in critical and sudden circumstances." "The process of development and creativity comes through good mastery of the basic skills in the game and performing them under all conditions, especially the free throw from a stationary position, due to its importance in achieving victory. Hence lies the importance of research into knowing the relationship between emotional response and the free throw from a stationary position." Through the researcher's field experience and continuous observation of training processes, it became clear that psychological preparation processes did not have a comprehensive dimension in the memory of trainers and those working in the field of training. This means that these aspects have not received sufficient importance alongside physical, technical, and tactical preparation in order to control the negative emotions that the player faces during competition, which are reflected in the player's performance level. And on the team's overall results in the league standings, as well as on the general level of the game's skills. Thus, the research problem is manifested in the weakness and speed of performance of basic skills and their performance among male and female players, especially in the early stages of colleges and departments of physical education. One of the main objectives was to identify the level of emotional response among female students in the Physical Education Department. The main hypothesis was that there is a statistically significant correlation between emotional response and the accuracy of the free throw from a stationary position in basketball. Emotional response means: "An individual's response to their environment is closely related to the intensity of the behavior." The research sample consisted of fourth-year female students from the Department of Physical Education at the University of Kufa. The study took place in the sports hall of the Department of Physical Education at the University of Kufa, from May 1, 2024, to January 9, 2025. The researcher used the descriptive method with a correlational approach because it is one of the most suitable methods for the nature of the research problem. The most important conclusion is the existence of a statistically significant correlation between emotional response and shooting accuracy in basketball. The most important recommendation was to emphasize the importance of players participating in local competitions aimed at improving their emotional responses.



1-1 المقدمة واهمية البحث:

يتطلب من اللاعبين للوصول للمستويات الرياضية الجيدة و من الفرد الرياضي الانتظام في التدريب المستمر والشاق في نوع النشاط الذي يختاره، واللاعب يتفاعل مع بيئته الرياضية يؤثر فيها ويتأثر بها، وهذا التفاعل لا يقتصر على مجرد الاستجابة للمواقف الرياضية المتعددة التي يمر بها في التدريب والمنافسات، بل غالباً ما يكتسب اللاعب في هذا التفاعل خبرات وتصورات عن نفسه وعن الآخرين، وذلك من خلال إدراكه المستمر لما يتمتع به من قدرات بدنية ومهارية وخطئية كجزء من ادراكه العام لنفسه.

وتعد الاستجابة الانفعالية احدى العوامل النفسية المهمة والتي يمكن ملاحظتها من خلال سلوك الفرد في استجابته للمواقف الانفعالية اثناء الاداء المهاري وان كرة السلة من الالعب الفرقة التي طالما جذبت انتباه الكثير من محبي هذه اللعبة لتميزها بالمهارة والاداء الفني المتميز وحاجتها الى قابليات عالية. "ان الرياضيين المعدين اعداد نفسيا وخلقيا جيدا فضلا عن الجوانب الاخرى يستطيعون السيطرة على انفعالهم بشكل افضل في الظروف والحالات الحرجة والمفاجئة". وان عملية التطور والابداع تأتي من خلال الاتقان الجيد للمهارات الاساسية في اللعبة وادائها تحت جميع الظروف خاصة الرمية الحرة من الثبات لما فيها من اهمية في تحقيق الفوز، ومن هنا تكمن اهمية البحث في معرفة العلاقة بين الاستجابة الانفعالية والرمية الحرة من الثبات.

2-1 مشكلة البحث:

يعد العاملان النفسي والمهاري عنصران مهمان وأساسيان في مجالات التدريب الرياضي والألعاب الرياضية وكرة السلة إحدى الألعاب الرياضية المهمة التي من خلال هاذين العاملين يتمكن اللاعب أن يرتقي بمستواه البدني والمهاري والخططي والنفسي أي العام بشكل دقيق أثناء المباراة، ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثة وكذلك من خلال الملاحظة المستمرة للعمليات التدريبية اظهر إن عمليات الأعداد النفسي لم تأخذ البعد المتكامل في ذاكرة المدربين والعاملين في مجال التدريب أي إن هذه الجوانب لم تأخذ القدر الكافي من الأهمية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي لغرض التحكم بانفعالات اللاعب السلبية التي يواجهها في أثناء المنافسة والتي تنعكس على مستوى أداء اللاعب نفسه وعلى نتائج الفريق ككل في لائحة الدوري وكذلك على المستوى العام لفنون اللعبة. وبذلك تتجلى مشكلة البحث في ضعف وسرعة الاداء للمهارات الاساسية وادائها لدى اللاعبين واللاعبات خصوص في بداية المراحل الاولى لكليات واقسام التربية الرياضية.

3-1 اهداف البحث:

1- التعرف على مستوى الاستجابة الانفعالية لدى طالبات قسم التربية الرياضية.



2- معرفة العلاقة بين الاستجابة الانفعالية ودقة الرمية الحرة من الثبات في كرة السلة.

4-1 فروض البحث:

1- هناك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية بين الاستجابة الانفعالية ودقة الرمية الحرة من الثبات في كرة السلة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة.

1-5-2 المجال المكاني:- قاعة الالعب الرياضية في قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة.

1-5-3 المجال الزماني:- 2024/5/1 ولغاية 2025/1/9.

6-1 تحديد المصطلحات:

الاستجابة الانفعالية: " هي استجابة الفرد لبيئته وتكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بشدة السلوك "

3- منهجية البحث واجراءته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لكونه من اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث، إذ إن اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث يعد من الأمور الأساس التي ينبغي على الباحث مراعاتها، " حيث ان المنهج الوصفي يمثل التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع، والاتجاهات والميول، والرغبات والتطور، بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية "

2-3 عينة البحث:

يعد اختبار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة في البحث إذ ان " العينة الجيدة لا بد لها من أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم وطبيعة المشكلة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها" وتم اختيار عينة البحث من المرحلة الرابعة قسم التربية الرياضية كلية التربية للبنات جامعة الكوفة وبواقع (20) طالبة وبالطريقة العشوائية.

3-3 ادوات ووسائل جمع معلومات البحث:

* استمارة تسجيل البيانات.

* استمارة تفريغ البيانات.

* كرات سلة.

* المصادر العربية والاجنبية.

* حاسبة الكترونية.



* اختبار الاستجابة الانفعالية.

3-3-2 اجراءات البحث الميدانية:

مقياس الاستجابة الانفعالية:

استخدمت الباحثة مقياس الاستجابة الانفعالية وهو مقياس مقنن وضعه في الاصل توماس. أنتكو (Thomas.A. Tutko) في عام (1976) وأعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) و (محمد العربي شمعون) في عام (1978) ويتكون المقياس من (42) فقرة ولكل فقرة (5) بدائل للإجابة هي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا). ودرجات هذه البدائل اقل درجة (1) و أعلى درجة (5) تتيح الفرصة للاعب التعبير عن اتجاهاته في (7) سمات منفصلة ذات تأثير في مجال التربية الرياضية وهي (الرغبة، الاصرار، الحساسية، ضبط التوتر، الثقة، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتي).

اختبار التهديد:

تتخذ الطالبة وضع الوقوف ومعها الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة وتقوم الطالبة باداء خمسة رميات وتحتسب الدرجة وتسجل نقطة واجدة عند دخول الكرة السلة ولا تحتسب أي درجة عندما لا تدخل الكرة السلة وتعتمد درجة اللاعب على مجموع النقاط من الرميات الخمسة.

3-4 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من الطالبات والبالغ عددهن (5) طالبات يوم الاربعاء 2024/10/19 وكان الهدف الاساسي لاجراء التجربة الاستطلاعية.

- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس.
- التعرف على مدى وسلامة وكفاءة الاجهزة المستخدمة.
- تشخيص السلبيات والمعوقات التي تواجه البحث.
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.

3-5 التجربة الرئيسية:

حيث قامت الباحثة باجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث يوم الاربعاء المصادف 2024/10/26 حيث قامت الباحثة بتوزيع الاستمارات الخاصة بالبحث وبعد الانتهاء قامت باداء الاختبارات الخاصة بدقة التهديد من الثبات للرمية الحرة بكرة السلة.



3-6 الوسائل الإحصائية:

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي كما يأتي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المرتبطة، اختبار (T) للعينات المستقلة).

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاستجابة الانفعالية ودقة التهديد بكرة السلة لدى طالبات قسم التربية الرياضية:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج الارتباط البسيط (بيرسون)

المتغيرات	س	ع	معامل الارتباط البسيط	قيمة ر الجدولية	مستوى الدلالة
الاستجابة الانفعالية	126,06	18,52	0,81	0,44	معنوي
دقة التهديد بكرة السلة	3,01	0,77			

يبين الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط حيث أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للاستجابة الانفعالية (126,06) وانحراف معياري (18,52) وأن الوسط الحسابي لدقة التهديد (3,01) وانحراف معياري (0,77) وأن قيمة معامل الارتباط (0,81) وهو أعلى من قيمة ر الجدولية (0,44) عند مستوى دلالة (0,05) عند درجة حرية (18) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاستجابة الانفعالية ودقة التهديد بكرة السلة وهذا ما يفسر مساهمة السمات الانفعالية المتمثلة بـ (الثقة، الإصرار، المسؤولية الشخصية، ضبط التوتر، الرغبة، الحساسية، الضبط الذاتي) بالمزيد من الدافعية نحو تحسين مستوى الأداء، وهذا يظهر واضحاً بين ثقة اللاعب بنفسه فلاعبي الفريق الذين يستطيعون أن يضبطوا أعصابهم ولهم ثقة كبيرة بأنفسهم وإرادة قوية لتخطي المراحل الصعبة الحاسمة ليكون نصيبهم الفوز، أما لاعبي الفريق الذين يفقدون السيطرة على أنفسهم وتشتتت قوة إرادتهم يكون نصيبهم الفشل والخسارة.

وقد يخطأ الكثير من اللاعبين في عملية التعامل الأمثل والصحيح مع درجة الثقة التي يحملها ذلك الرياضي ومدى علاقتها في تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسات الرياضية حيث في كلتا الحالتين لا بد من اللاعب أن لا يفقد شعوره بالثقة لأن تحقيق الفوز (المكسب) في عدة مناسبات رياضية ينبغي أن لا يصل إلى حالة المبالغة بشعورهم نحو الثقة الزائدة والتي تسمى بحالة (Over of Confidence) حيث يعتقدون أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية وآخرون يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخلياً تستحوذ عليهم مشاعر الفشل والخوف وفي حالة أخرى واثناء المنافسات الرياضية يصل بعض اللاعبين إلى حالة عدم الوثوق بانفسهم وقدراتهم مما يكون لها التأثير المباشر على أداء



اللاعب سلبياً، ولكن من الأفضل والأفضل ان يكون هنالك توازناً بين تلك الحالتين المذكورتين لدى اللاعبين وهذا يصل باللاعب الى المستوى المرغوب فيه من الثقة بالنفس المثلى وغالباً ما يصل الى هذه الحالة عند اللاعبين ذات المستويات العليا حين يفهمون قدراتهم البدنية والمهارية ويضعون أهدافاً واقعية يضمن لهم تحقيق الأداء الأفضل وتزيد اللاعبين خبرة ومناعة ضد حدوث الأخطاء ومدى كفاءتهم بالتعامل معها وليس من السهل دخول سمة الخوف الى قلوبهم أثناء المباراة المهمة وهذا ينعكس على سلوكهم وادائهم وبالتالي تحقيق افضل الإنجازات. كما ان لاعب الكرة السلة بحاجة الى ضبط التوتر لغرض السيطرة على أدائه الحركي لان ضبط التوتر يعني " القدرة على التغلب بفاعلية على مايعتري اللاعب من قلق ومعالجة الضغوط والانفعالات القوية بطريقة ايجابية " كما ان تقديره الايجابي لذاته يبعده عن التوترات ويصبح اكثر سيطرة في ادائه، كما ان لصفة الرغبة دوراً كبيراً وفعالاً لدى لاعبي الكرة السلة في تقوية الدوافع الشخصية والذاتية لمزاولة اللعب والتفاني من خلالها في التدريب من اجل النجاح والتفوق والظهور بمستوى افضل وتقديم أعلى مستوى فني وخططي أثناء المنافسة ويشير (نزار الطالب) الى ان اللاعبين أصحاب الدرجة العالية لهذا العامل يسعون لتحقيق الفوز والانجاز العالي والاستمتاع بالعروض الأفضل ومدى الالتزام والدقة في تنفيذ واجباتهم الخططية أثناء المباراة.

1-5 الاستنتاجات:

وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية بين الاستجابة الانفعالية ودقة التهديف بكرة السلة.

2-5 التوصيات:

- 1- التأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها تحسين استجاباتهم الانفعالية.
- 1- على المدربين القيام بمحاولة استثارة اللاعبين وتعبئتهم نفسياً قبل بدء المباراة أو ما بين أشواط المباراة عن طريق تشجيعهم وبث الحماس في نفوسهم وزيادة درجة الدافعية لضمان وصول اللاعبين لأحسن المستويات في الأداء مع الأخذ بعين الاعتبار ان لا يكون مستوى الاستجابة عالياً جداً لأنه يؤدي إلى القلق والتوتر ويسبب إعاقة الأداء.
- 2- التأكيد على اختيار اللاعبين على أساس رغباتهم وطموحاتهم في نوع النشاط الرياضي الذي سوف يمارسه.
- 3- تدعيم الثقة والإرادة لدى اللاعبين أنفسهم من اجل تحقيق أهدافهم.



المراجع والمصادر العربية:

- ❖ القران الكريم
- ❖ اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات. ط2: القاهرة دار الفكر العربي، 1997، ص 342.
- ❖ أرنوف وينج ترجمة عادل عز الدين وآخرون؛ مقدمة في علم النفس. القاهرة مطبعة الاهرام، 1983، ص 133.
- ❖ احمد محمد عبد الخالق؛ أسس علم النفس الرياضي: الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1990، ص 23.
- ❖ اسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000 ص 272.
- ❖ جمال حسين الالوسي؛ علم النفس العام. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي 1988، ص 209.
- ❖ طلعت منصور وآخرون؛ أسس علم النفس العام. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1989، ص 150.
- ❖ عبد علي الجسماني؛ علم النفس وتطبيقاته. بغداد: دار الفكر العربي، 1984 ص 41.
- ❖ غازي صالح محمود؛ الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية 2000 .
- ❖ محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي. القاهرة، دار المعارف، 1987 ص 247.
- ❖ محمد عادل رشدي؛ علم النفس التجريبي الرياضي. بنغازي، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع، 1986، ص 116
- ❖ محمود بسيوني وباسم فاضل، الاعداد النفسي بكرة القدم، مصر، دار المناهل للطباعة، 1994، ص 9.
- ❖ محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب. ط1: القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص 99.
- ❖ وجيه محجوب، احمد بدري؛ البحث العلمي. جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 2002، ص 15.
- ❖ وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه. الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص 219.
- ❖ وديع ياسين محمد، حسين محمد عبد؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر 1999، ص 10
- Robinsteinsl: Allgemine Psyeuology – Brlin, 1963 .



مقياس الاستجابة الانفعالية

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1-	لا اعتبر لعبي ذا قيمة مالم يقترب من احسن مستوى لي.					
2-	يمتلكني الخوف من المنافس العدواني.					
3-	المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي اثناء المباراة.					
4-	استطيع الاحتفاظ بتفكيري دائماً اثناء المباراة.					
5-	انا واثق كل الثقة في قدرتي على الاداء.					
6-	اعتذر عندما أخطئ أو حينما أكون غير موفق في اللعب.					
7-	افكر في خطة اللعب قبل المباراة.					
8-	امارس اللعب أساسا بقصد الترويح.					
9-	ابدي رأيي بصراحة اذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة.					
10-	تكون اعصابي قوية (من حديد) اثناء المباراة.					
11-	تكثر اخطائي في اثناء الوقت الحرج من المباراة.					
12-	افتقر الى الثقة في ادائي اثناء المباراة.					
13-	لا اهتم بما ارتكبته من اخطاء.					
14-	العب ارتجالاً دون ان يكون في ذهني خطة للعب.					
15-	اريد ان اكون احسن لاعب في الملعب.					
16-	افضل الابتسامة في مواجهة غضب المنافسين حرصاً على عدم تماديهم في ذلك.					
17-	أناثر بأراء الآخرين في مستوى ادائي الرياضي.					
18-	استطيع ان اتحكم في اعصابي اثناء المباراة.					
19-	أتوقع الفوز قبل المباراة.					
20-	أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة ايام.					
21-	الترزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات.					
22-	افضل اللعب مع اللاعبين اللذين لا يجعلون من المباراة صراعاً.					
23-	اتحمل المسؤولية كاملة في اللعب.					



24-	يملكني الشعور بعدم المبالاة اثناء المباراة.				
25-	عصبيتي (نرفزتي) تؤثر على ادائي في المباراة.				
26-	اخشى الهزيمة حتى قبل ان تبدأ المباراة.				
27-	افكر في الاخطاء التي قد يقع فيها المنافس اكثر من تفكيري في اللعب.				
28-	اتعجل الانتقال من طريقة الى اخرى محاولاً تحسين مستواي.				
29-	لاشعر بالميل للعب الا في حالة وجود التحدي.				
30-	عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم.				
31-	أي تعليق جرح يمكن ان يؤثر على ادائي اثناء المباراة.				
32-	استمتع بالوقت الحرج في المباراة لانني احسن التصرف فيه.				
33-	اميل الى تحدي المنافسين الاقوياء.				
34-	اشعر بالضيق عند الفشل اكثر من شعوري بالفرح عند النجاح.				
35-	احاول البحث عن طرق متعددة لكي اكون اكثر كفاءة في لعبي.				
36-	استمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الاخطاء.				
37-	اتصف بالاصرار في اللعب.				
38-	اثناء المباراة احاول عزل تفكيري كلياً عن مايدور حولي.				
39-	اخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها بوقت طويل.				
40-	يضايقني ان المنافس سوف يهزمي.				
41-	احاول ان اتجنب التفكير فيما وقعت فيه من اخطاء.				
42-	لااعرف ماينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة				

