



Psychological tension and its relationship to athletic achievement motivation among male and female players of some teams sport games in Kadoorie University

Ahmed Farouk Nassar*, Muhannad Omar, Awad Bdir, Rasha Bdir, Ghaith Nassif

Palestine Technical University – Khadouri

A.Q.Bdir@ptuk.edu.ps

Research submission date: 08/03/2023

Publication date: 25/06/2024

Abstract

The study aimed to identify Psychological tension and its relationship to athletic achievement motivation among male and female players of some teams sport games in Kadoorie University. To achieve this, the study was conducted on a purposive sample of (74) male and female players from the collective sports teams and those registered in the lists of the Riyadh Activity Department at Kadoorie University during the first semester (2023-2024 AD). To process the data and reach the results, the statistical program was used (SPSS). The results showed that the level of psychological stress among the male and female players of some of the collective sports teams at Kadoorie University was moderate, while the results showed that the level of motivation for sporting achievement among the male and female players of some of the collective sports teams at Kadoorie University was high. The results also showed that there was a negative relationship between stress and Psychological and sports achievement motivation among members of the study sample. The results also indicated that there are no statistically significant differences in psychological stress and sports achievement motivation due to the variables (type of game, social gender). The study recommends developing training programs that enhance social interaction and individual and group support among athletes to achieve a competitive environment. Positive and motivating.

Keywords:

Psychological tension, athletic achievement motivation, male and female players of some teams sport games

التوتر النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري

أحمد فاروق نصار، مهند عمر، عوض بدير، رشا بدير، غيث ناصيف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة فلسطين التقنية، خضوري

A.Q.Bdir@ptuk.edu.ps

تاريخ النشر/2024/06/25

تاريخ تسليم البحث/2023/03/08

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى التوتر النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري. ولتحقيق ذلك تم اجراء الدراسة على عينة قصدية قوامها (74) لاعبا ولاعبة من لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية ومن المسجلين في كشوفات قسم النشاط الرياضي في جامعة خضوري خلال الفصل الدراسي الأول (2022-2023 م)، ولمعالجة البيانات والوصول الى النتائج تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS). وأظهرت النتائج أن مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري كان متوسطا، بينما أظهرت النتائج ان مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري كان مرتفعا، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى افراد عينة الدراسة، وأشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي تعزى لمتغيرات (نوع اللعبة، النوع الاجتماعي) .

الكلمات المفتاحية:

التوتر النفسي، دافعية الإنجاز الرياضي، لاعبي ولاعبات منتخبات الألعاب الجماعية

مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية:

بالنظر للتطور السريع في مختلف جوانب الحياة العلمية والعملية، يمتاز الجانب الرياضي بسرعة التطور والتجديد بما يتوافق مع ما وصلت اليه العلوم من تطور عالي، من خلال سعي الباحثون والاكاديميون في المجال الرياضي لمواكبة هذا التطور واستغلاله لتطوير المستويات الرياضية في جميع الأنشطة والفعاليات الرياضية (نوروز، 2022)، وعلم النفس الرياضي يُعد من العلوم الرياضية المهمة التي لها تأثير مباشر في تحقيق التميز والإنجاز الرياضي حيث يساهم في رفع مستوى الأداء في مختلف الأنشطة والرياضات الجماعية أو الفردية على حد سواء (عباس، 2022)، لذلك زاد الاهتمام بالجانب النفسي ومتغيراته لما له من أهمية كبيرة في التدريب والمنافسات الرياضية المختلفة ومن هذه المتغيرات النفسية التوتر النفسي.

حيث يمكن أن ينشأ التوتر النفسي في المجال الرياضي من مصادر متعددة، منها الضغوط المرتبطة بالمنافسة، التوقعات الشخصية من الآخرين، والخوف من الإصابة أو الفشل (شلاكة وعبدالله والغزالي، 2019)، تُشير دراسة الشعاب (2021) إلى أن التوتر يمكن أن يؤثر سلبيًا على الأداء من خلال تقليل التركيز، زيادة القلق، وتشتيت الانتباه، ومع ذلك، عند إدارته بشكل فعال، يمكن للتوتر أن يكون حافزًا يعزز اليقظة والاستعداد للأداء.

ويصف اندرمان (Anderman, 2020)، دافعية الإنجاز بأنها الدافع الداخلي للتفوق وتحقيق الأهداف، وفي المجال الرياضي، تشير العديد من الدراسات، مثل تلك التي أجراها روفولت وآخرون (Ruffault et al., 2020) إلى أن دافعية الإنجاز تلعب دورًا حاسمًا في كيفية تعامل الرياضيين مع التحديات والضغوط، فلاعبو الألعاب الجماعية، على وجه الخصوص يعتمدون على دافعية الإنجاز ليس فقط لتحسين أدائهم الشخصي ولكن أيضًا للمساهمة بفعالية في أداء الفريق (البيومي والمطري، 2019).

والعلاقة بين التوتر النفسي ودافعية الإنجاز تعتبر معقدة ومتعددة الأبعاد، النماذج النظرية مثل نموذج التأقلم النفسي للرياضة، الذي طوره ترنر وآخرون (Turner et al., 2020)، ترى أن التوتر يمكن أن يؤثر على دافعية الإنجاز من خلال تغيير إدراك الرياضيين للقدرة على التحكم في مصادر الضغط وتحدياتهم. وبالتالي، يمكن للرياضيين الذين يمتلكون مستويات عالية من دافعية الإنجاز ويعتبرون التوتر تحديًا يمكن التغلب عليه، أن يستخدموا هذا الضغط كحافز لتحسين أدائهم (Popovych et al., 2021).

من ناحية أخرى، يمكن للتوتر المفرط أو المستمر أن يؤدي إلى الإرهاق وانخفاض دافعية الإنجاز، كما هو موضح في أعمال مثل تلك التي أجراها (Ruffault et al., 2020). لذلك، يصبح من الضروري للاعبين والمدربين تطوير استراتيجيات فعالة لإدارة التوتر، مثل تقنيات الاسترخاء، التدريب الذهني، وتحديد الأهداف، للحفاظ على مستويات مثالية من دافعية الإنجاز (Trigueros et al., 2020).

في السياق الجماعي، تصبح ديناميكيات التوتر ودافعية الإنجاز أكثر تعقيدًا بسبب التفاعلات بين أعضاء الفريق، الأبحاث التي أجراها حمدان وكرم (2021) تشير إلى أن الدعم الاجتماعي والتماسك الجماعي يمكن أن يلعب دورًا حيويًا في تخفيف التوتر وتعزيز دافعية الإنجاز، ووجد الخجخاج (2021) أن الفرق التي تمتلك ثقافة قوية من الدعم المتبادل والأهداف المشتركة غالبًا ما تظهر قدرة أكبر على التعامل مع الضغوط وتحقيق النجاح.

فالتوتر النفسي ودافعية الإنجاز يشكلان عناصر مركزية في الأداء الرياضي للاعبين الألعاب الجماعية (Fagundes et al., 2021)، ان فهم هذه العلاقة المعقدة وتطوير استراتيجيات فعالة لإدارة التوتر وتعزيز دافعية الإنجاز يمكن أن يساعد الرياضيين على تحقيق أدائهم الأمثل، من خلال الجمع بين الدعم النفسي والجسدي، والتركيز على بناء فرق متماسكة وداعمة، يمكن للاعبين الاستفادة من التحديات كفرص للنمو وتحقيق الإنجازات الرياضية.

مشكلة الدراسة:

مشكلة الدراسة تتمحور حول استكشاف العلاقة المعقدة بين التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي في بيئة الألعاب الجماعية، يهدف هذا البحث إلى فهم كيف يمكن للتوتر النفسي، الذي يُعتبر جزءًا لا يتجزأ من البيئة الرياضية التنافسية، أن يؤثر على دافعية الإنجاز لدى الرياضيين، وبالتالي، على أدائهم الرياضي، في ظل هذه البيئة، يتعرض الرياضيون لمجموعة متنوعة من المصادر التي قد تولد التوتر، وتشير الأدبيات السابقة مثل تلك التي أجراها (Anderman, 2020; Ruffault et al., 2020) إلى أن التوتر يمكن أن يكون له تأثيرات متباينة على الأداء، حيث يمكن أن يعمل كحافز في بعض السياقات بينما يعيق الأداء في سياقات أخرى.

علاوة على ذلك، تبرز دافعية الإنجاز كعامل رئيسي يؤثر على كيفية استجابة الرياضيين للتوتر وتحديات الأداء، ويشير انديرمان (Anderman, 2020) إلى أن دافعية الإنجاز تصف الدافع الداخلي للتفوق وتحقيق الأهداف، كما تشير الدراسة التي أجراها بلاينوفا وآخرون (Blynova et al., 2020) إلى أن دافعية الإنجاز يمكن أن تلعب دورًا حاسمًا في تحديد كيفية تعامل الرياضيين مع الضغوطات النفسية والتحديات الرياضية.

من ناحية أخرى، تشير الأدبيات والدراسات العربية، مثل الدراسة التي أجراها حمدان وكرم (2021)، إلى أن هناك فجوة في البحث تتعلق بتأثير التوتر النفسي ودافعية الإنجاز في البيئات الرياضية الجماعية في السياق العربي، وهذا يؤكد الحاجة إلى دراسات مفصلة تستكشف هذه العلاقات في مختلف الثقافات والبيئات الرياضية.

ونظرا لكون الباحثون قاموا بتدريب الفرق الرياضية لبعض الألعاب الجماعية ومتابعة لمجريات بطولات الجامعات لاحظوا بان اغلب المدربين يركزون على الأداء البدني والمهاري والخططي، ولا يعيرون أهمية للجوانب النفسية، أو تنقصهم الخبرة في هذا المجال لاسيما فيما يتعلق بموضوع التوتر النفسي والانفعال والتحكم في الضغوط النفسية من اجل تهيئة نفسية أفضل للاعبين لبذل الجهد والتفوق في المنافسات، لذا ينبغي من الكوادر المختصة والمؤسسات القائمة على تفعيل وتنشيط الحركة الرياضية من أساتذة ومدربين متابعة قياس ظاهرة التوتر النفسي قبل وبعد الاشتراك في المنافسة الرياضية للحد من الآثار السلبية على اللاعبين، واستخدام الأساليب المثلى في التعامل مع التوتر النفسي بوصفه سلاح ذو حدين وذلك بتشجيع الدرجة المقبولة منه باعتبارها دافع أو حافز مهم للاعب للإبداع إذ أن القياس يبين لنا درجات التوتر النفسي عند اللاعبين لوضع المعالجات المناسبة لمواجهة مثل هذه المظاهر النفسية الخطيرة.

إن مشكلة الدراسة تكمن في الحاجة إلى فهم أعمق لكيفية تفاعل التوتر النفسي ودافعية الإنجاز وتأثيرهما المتبادل على الأداء الرياضي في الألعاب الجماعية، هذا يشمل تحديد الاستراتيجيات التي يمكن للرياضيين والمدربين استخدامها لإدارة التوتر بشكل فعال وتعزيز دافعية الإنجاز، تعتبر مثل هذه الفهم ضرورياً لتطوير برامج تدريب وتحضير نفسي تستهدف تحسين الأداء والرفاهية العامة للرياضيين. ومن هنا برزت مشكلة البحث للتعرف الى العلاقة بين التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها:

- 1- مكملة للدراسات التي تناولت موضوع التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي فضلاً عن ندرة وجود دراسات في البيئة الفلسطينية تجمع المتغيرين معاً على حد علم الباحثين.
- 2- تسلط الضوء على أهمية التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لما لهما من أهمية كبيرة في قدرة اللاعبين على التحكم وضبط اعصابهم في مختلف المواقف وطوال فترة المباراة وبالتالي النجاح في تحقيق الفوز والإنجازات.
- 3- يؤمل من الدراسة الحالية أن تتيح للباحثين والمدربين المهتمين بهذا المجال، كماً من المعلومات حول التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي والاستفادة من نتائجها في عملية التدريب لفرق الجامعات.

أهداف الدراسة:**هدفت الدراسة التعرف إلى:**

- 1- مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري.
- 2- مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري.
- 3- العلاقة بين مستوى التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري.
- 4- الفروق في مستوى التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري تبعا لمتغير نوع اللعبة.
- 5- الفروق في التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري تبعا لمتغير النوع الاجتماعي.

تساؤلات الدراسة:**سعت الدراسة للإجابة على التساؤلات الآتية:**

1. ما مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري؟
2. ما مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري؟
3. ما العلاقة بين التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، في التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري تعزى لمتغير نوع اللعبة؟

5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، في التوتر النفسي ودافعية

الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة

خضوري تعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟

حدود الدراسة

التزم الباحثون أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:

- **الحد البشري:** لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري.

- **الحد المكاني:** قسم النشاط الرياضي-عمادة شؤون الطلبة/ جامعة فلسطين التقنية-خضوري.

- **الحد الزمني:** أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي (2022-2023م).

الدراسات السابقة

دراسة أوجستينا وآخرون (Agustina et al., 2022) والتي هدفت التعرف الى العلاقة بين مستويات التوتر والإنجازات الرياضية والإنجازات الأكاديمية لدى الرياضيين الداخليين والخارجيين في جامعة نيغيري سيمارانج هذه الدراسة تقوم بتصنيف عوامل التوتر لدى الرياضيين إلى ثلاث فئات رئيسية: التنافسية، والتنظيمية، والشخصية. وتشير إلى أن سبب التوتر يمكن أن يكون متعلقاً بعوامل مختلفة مثل موقع الغرفة التي يتدرب فيها الرياضيون. وتُقسم الرياضات إلى داخلية وخارجية استناداً إلى موقع النشاط الرياضي، وتشير إلى أن مستويات التوتر تؤثر على الإنجازات الرياضية والأكاديمية. كان هدف الدراسة تحليل الفروق في مستويات التوتر وعلاقتها بالإنجازات الرياضية والأكاديمية لرياضي جامعة نيغيري سيمارانج. استخدمت الدراسة نهجاً كمياً من خلال استخدام استبيان DASS 42 وقامت بتحليل البيانات باستخدام اختبار t، والترابط، والانحدار. أظهرت النتائج أن متوسط مستوى التوتر لدى الرياضيين الداخليين كان أعلى من الرياضيين الخارجيين، وأن هناك فروقاً إحصائية في متوسط مستويات التوتر بينهما. ومع ذلك، لم يُلاحظ وجود علاقة بين مستويات التوتر والإنجازات الرياضية، كما أنه لم يُلاحظ وجود علاقة بين مستويات التوتر والإنجازات الأكاديمية للرياضيين في جامعة نيغيري سيمارانج. ومع ذلك، كانت المساهمة الفعالة للتوتر في تأثير الإنجازات الأكاديمية للرياضيين ضئيلة بنسبة 1.2٪.

تهدف الدراسة التي أجراها دوميلر وآخرون (Daumiller et al., 2022) إلى فهم آثار أهداف الإنجاز لدى نخبة الرياضيين على مستويات الإرهاق وأعراض الإجهاد النفسي الجسدي، وكذلك إلى فهم كيفية تأثير استخدام الرياضيين لاستراتيجيات التكيف التكيفية على هذه العلاقة. بالاعتماد على استجابات 125

رياضياً نخبة أمانياً، كشفت نتائج الدراسة عن ارتباط سلبي بين أهداف نهج الإتقان ومستويات الإرهاق وأعراض الإجهاد النفسي الجسدي، بينما كانت هناك علاقة إيجابية بين أهداف تجنب الإتقان وأهداف النهج الأداء ومستويات الإرهاق. وأظهرت الدراسة أيضاً أن استراتيجيات التكيف القائمة على المواجهة توسطت جزئياً في تأثير أهداف نهج الإتقان على مستويات الإرهاق وأعراض الإجهاد النفسي الجسدي. تشير هذه النتائج إلى أهمية دعم نخبة الرياضيين من خلال تحسين عمليات تحديد الأهداف وتطوير استراتيجيات التكيف المناسبة.

دراسة الشعاب (2021) والتي هدفت التعرف إلى التوتر النفسي لمدربي كرة الطاولة في بطولة ليبيا 2021م. وتضمن البحث إطاراً مفاهيمياً أوضح مفهوم التوتر النفسي. واعتمد البحث على المنهج الوصفي لتحقيق هدفه. وجاءت أدوات البحث متمثلة في استمارة استبيان مقياس التوتر النفسي، وتكون المقياس من 27 عبارة منها (13) موجبة، و(14) سالبة، وطبقت على عينة عمدية من مدربي كرة الطاولة المشاركين في بطولة ليبيا 2021، وعددهم (6) مدربين. وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج منها، أن نسبة التوتر النفسي لمدربي كرة الطاولة كانت قليلة، وأن مدربي كرة الطاولة يتميزون بالثقة بالنفس من خلال تقليل نسبة التوتر النفسي. واختتم البحث بطرح عدة توصيات منها، استخدام نفس المقياس لمدربي الألعاب الرياضية الأخرى، واستخدام مقاييس أخرى للتوتر النفسي للمدربين. كُتب هذا المستخلص من قبل المنظومة 2022

دراسة دارينا وآخرون (Daryna et al., 2020) والتي هدفت التعرف إلى الخصائص النفسية الفيزيولوجية لدى للاعبين كرة اليد حسب مستويات دافعية الإنجاز الرياضي و هدف البحث للكشف المؤشرات النفسية الفيزيولوجية (القوة العصبية ، وقدرة الدماغ متمثلة في وضع الإيقاع القسري والاستجابة للحركة أي رد الفعل للاعبين كرة اليد حسب مستويات مختلفة من دافع انجاز النجاح ودوافع تجنب الفشل شملت الدراسة 18 لاعبا ماهرا في كرة اليد تتراوح أعمارهم بين 16 و 17 عاما

لتحديد الخصائص النفسية الفيزيولوجية للجهاز العصبي للرياضيين تم استخدام التشخيص 1 ولتقييم مستوى دافعية الرياضيين تم إجراء الاختبارات تشخيص دوافع نجاح T. Ehlers و اختبار T. Ehler لتشخيص دافع تجنب الفشل بينت النتائج أن 83.3% من الرياضيين لديهم مستويات عالية إلى حد ما وعالية جدا من الدافع للنجاح ، وكان 16.7% لديهم مستويات متوسطة من دافع انجاز النجاح . في الوقت نفسه ، كان لدى 22.2% من الرياضيين مستويات عالية وعالية جدا من دافع تجنب الفشل وكان لدى 55.6% من الرياضيين دافع متوسط لتجنب الفشل ، بينما 22.2% من الرياضيين درجة منخفضة من دافع تجنب الفشل. ارتبطت المستويات الأعلى من دافع النجاح بمستويات أعلى من القوة العصبية ، وقدرة الدماغ (وضع

الإيقاع القسري) ، ودقة أعلى في الاستجابة للحركة تأخير إجمالي أقل بسبب نتائج اختبار أفضل). بينما ارتبط مستوى الدافع لتجنب الفشل بالمكون الحركي لرد فعل الاختيار على إشارة واحدة حيث كلما ارتفع مستوى تجنب الفشل زاد معدل رد الفعل المختار.

دراسة تواتي وآخرون (2020) والتي هدفت هذه الدراسة الى معرفة توجهات دافعية الانجاز لدى ناشئي بعض الرياضات الجماعية لولايات الغرب الجزائري مستغانم تيارت و تسيमित مستخدمين المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي على عينة قوامها 140 ناشئ ينشط في فرق رياضية للولايات المذكورة سالفاً كما استخدم الباحثون مقياسيين الأول مقياس دافعية الانجاز ببعديه دافع انجاز النجاح و دافع تجنب الفشل و المقياس الثاني مقياس توجهات الدافعية و بعد المعالجة الاحصائية لدرجات الخام جاءت أهم النتائج أن ناشئي الرياضات الجماعية المتمثلة في كرة القم وكرة اليد و الكرة الطائرة لولايات تيارت مستغانم و تسيमित يتميزون بدافعية الانجاز عالية وأن لهم توجهات الدافعية عالية نحو الالمنافسة و الفوز جاءت اعلى نسبة في التوجهات لدى ناشئي الكرة الطائرة. ويوصي الباحثون باهتمام بالناشئين للرفع من مستواهم الرياضي والوصول بهم الى أعلى المستويات الرياضية الى جانب أخذ الجهة الوصفية بنتائج البحوث و العمل بها ميدانياً.

دراسة صالح وآخرون (2015). هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث والتعرف على علاقة التوتر النفسي بدافعية الانجاز الرياضي تبعا لموقع الضبط ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة في التوتر النفسي، وقد بلغت عينة البحث (34) لاعبا

وقد استخدم الباحثون ثلاث مقاييس هي (التوتر النفسي موقع، الضبط، دافعية الانجاز الرياضي). وتوصلت نتائج الدراسة الى ان لاعبو كرة اليد بدرجة توتر نفسي منخفضة (الكلي الفسيولوجي-العقلي-الانفعالي) لذوي موقع الضبط الداخلي وكذلك اتصف لاعبو كرة اليد بدرجة توتر نفسي عالي (الكلي الفسيولوجي-العقلي-الانفعالي) لذوي موقع الضبط الخارجي وتميز لاعبي كرة اليد ذوي مستوى توتر نفسي منخفض وموقع ضبط داخلي بمستوى ايجابي من دافعية الانجاز اما لاعبي كرة اليد ذوي مستوى توتر نفسي عالي وموقع ضبط خارجي فتميزو بمستوى دافعية انجاز سلبي ومنخفض.

الطريقة والإجراءات:**منهج الدراسة:**

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بإحدى صورته الارتباطية نظراً لملائمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري والبالغ عددهم (126) لاعبا ولاعبة، والمسجلين في كشوفات قسم النشاط الرياضي في عمادة شؤون الطلبة للفصل الدراسي الاول من العام الجامعي 2023/2024.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة من لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري، حيث بلغ قوامها (74) لاعبا ولاعبة حيث تمثل العينة ما يقارب نسبته (58.7%) من مجتمعها وذلك حسب كشوفات قسم النشاط الرياضي في عمادة شؤون الطلبة في جامعة خضوري وتم اختيارهم العشوائية. والجدول رقم (1) يبين توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية (المستقلة).

الجدول رقم (1): توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية (المستقلة) (ن=74).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
نوع اللعبة	كرة قدم	15	20.3
	كرة سلة	18	24.3
	كرة طائرة	20	27.0
	كرة يد	21	28.4
	المجموع	74	100.0
الجنس	ذكر	46	62.2
	اناث	28	37.8
	المجموع	74	100.0

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

أداة الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على أداتين وهما:

1- استبانة التوتر النفسي: قام الباحثون بتصميم استبانة الدراسة بعد الاطلاع على الأدب التربوي والمتمثل في الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التوتر النفسي مثل دراسة (ذنون وسلطان، 2011) ودراسة (الشعاب، 2021) ودراسة (صالح واخرون، 2015) حيث تم تحديد فقرات الاستبيان بناءً على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وتكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (31) فقرة. موزعة على ثلاثة مجالات (الفسولوجي والعقلي والانفعالي) حيث تضمن القسم الأول البيانات الشخصية عن اللاعب الذي قام بتعبئة الاستبانة، اما القسم الثاني فتضمن فقرات مقياس التوتر النفسي، وكانت الاستجابة على فقرات الاستبانة وفق سلم ليكرت الخماسي (1،2،3،4،5) (موافقة بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، غير موافق بدرجة كبيرة، غير موافق بدرجة كبيرة جداً) على التوالي للفقرات. والملحق رقم (1) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية.

2- استبانة دافعية الإنجاز الرياضي:

قام الباحثون بتصميم استبانة الدراسة بعد الاطلاع على الأدب التربوي والمتمثل في الدراسات السابقة التي تناولت موضوع دافعية الإنجاز الرياضي مثل دراسة (ناصيف، 2021)، و(أبو شنب، 2015)، (بحري وخرموش، 2021) ودراسة (صالح واخرون، 2015) وهدناوي (2012) حيث تم تحديد فقرات الاستبيان بناءً على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وتكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (15) فقرة. حيث تضمن القسم الأول البيانات الشخصية عن اللاعب الذي قام بتعبئة الاستبانة، اما القسم الثاني فتضمن فقرات مقياس دافعية الإنجاز الرياضي، وكانت الاستجابة على فقرات الاستبانة وفق سلم ليكرت الخماسي (1،2،3،4،5) (موافقة بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، غير موافق بدرجة كبيرة، غير موافق بدرجة كبيرة جداً) على التوالي للفقرات. والملحق رقم (1) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية.

الإجراءات العلمية:

صدق الأداة:

قام الباحثون بإجراء صدق المحتوى للحكم على مدى مناسبة الاستبيان الخاص بالتوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي للغرض الذي وضع من أجله، حيث تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين

المختصين في مجال التربية الرياضية بلغ عددهم (7) محكمين مختصين من حملة شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية ملحق رقم (2)، وذلك لإبداء الرأي في الفقرات ومدى مناسبتها وسلامة اللغة وصياغتها، حيث تم تعديل وحذف الفقرات التي اتفق عليها المحكمين وبذلك يصبح الاستبيان صالحا للتطبيق وأنه يقيس ما وضع لقياسه.

الثبات لأداة الدراسة:

وللتعرف إلى معامل الثبات لأداة الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا، حيث كان معامل الثبات للأداة التوتر النفسي (0.93)، بينما كان معامل الثبات للأداة دافعية الإنجاز الرياضي (0.88) وبالتالي تتمتع أدوات الدراسة بمستوى جيد من الثبات وتفي لتحقيق أغراض الدراسة، ونتائج الجدول رقم (2) يبين ذلك.

الجدول رقم (2): الثبات لأداة الدراسة.

المجالات	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ الفا
الفسولوجي	11	0.84
العقلي	8	0.86
الاتفعالي	12	0.89
التوتر النفسي ككل للمجالات	31	0.93
دافعية الإنجاز الرياضي	15	0.88

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة:

التوتر النفسي:

ب- المتغيرات الوسيطة

1- نوع اللعبة : وله اربع مستويات (كرة قدم، كرة سلة، كرة طائرة، كرة يد)

2- النوع الاجتماعي : وله مستويان (لاعب، لاعبة).

ج- المتغيرات التابعة:

دافعية الإنجاز الرياضي.

إجراءات تنفيذ الدراسة:

تم إجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:

- 1- تحديد أفراد مجتمع الدراسة وعينها المتمثلة في لاعبي ولاعبات منتخبات الألعاب الجماعية في جامعة خضوري.
- 2- حصر مجتمع الدراسة بواسطة سجلات وكشوفات قسم النشاط الرياضي في جامعة خضوري.
- 3- إعداد استبانة التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي وتجهيزها يدوياً وإلكترونياً.
- 4- توزيع أدوات الدراسة على أفراد العينة عن طريق البريد الإلكتروني ويدوياً وبمشاركة فريق عمل.
- 5- جمع البيانات وإدخالها إلى الحاسوب إلكترونياً وتبويبها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).
- 6- عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحثون باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وذلك من خلال تطبيق ما يلي:

- 1- معادلة كرونباخ الفا للتأكد من ثبات أداة الدراسة.
- 2- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
- 3- معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري.
- 4- تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) واختبار (L. S. D) أقل فرق دال للمقارنات البعدية إن لزم ذلك. واختبار شيفيه (Scheffe post hoc test) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية عند الحاجة لذلك.
- 5- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) لتحديد الفروق في التوتر النفسي ودافعية الإنجاز تبعاً لمتغير (النوع الاجتماعي).

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: للإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على ما مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل المجالات وللدرجة الكلية، ونتائج الجدول (3) تظهر ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المتعارف عليها لسلم ليكرت الخماسي وهي:

- (1.80) فأقل درجة قليلة جداً.

- (1.81- 2.60) درجة قليلة.

- (2.61- 3.40) درجة متوسطة.

- (3.41- 4.20) درجة كبيرة.

- أكبر من (4.20) درجة كبيرة جداً.

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة التوتر النفسي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=74).

الرقم	المجالات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	مستوى الاستجابة	الترتيب
1	الانفعالي	3.19	0.83	متوسطة	الثاني
2	العقلي	3.17	0.83	متوسطة	الأول
3	الفسولوجي	2.71	0.76	متوسطة	الثالث
	الدرجة الكلية	3.02	0.73	متوسطة	

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (3) أن الدرجة الكلية التوتر النفسي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري كانت متوسطة وبمتوسط استجابة (3.02)، وكانت الدرجة متوسطة على جميع مجالات التوتر النفسي، حيث كانت أعلى استجابة على المجال (الانفعالي) بمتوسط

استجابة (3.19)، ويليه المجال (العقلي) بمتوسط استجابة (3.17)، بينما كانت أقل استجابة على المجال (الفسولوجي) بمتوسط استجابة (2.71). ويعزو الباحثون ذلك الى ان اللاعبين يظهرون مستويات متوسطة من التوتر النفسي، وهو ما يمكن أن يكون ناتجاً عن الضغوط النفسية والعقلية والجسدية التي يواجهونها أثناء ممارسة الرياضة والمنافسة. وتباين مستويات التوتر النفسي عبر المجالات المختلفة يشير إلى أن اللاعبين قد يواجهون تحديات متنوعة تختلف في طبيعتها وتأثيرها على الجوانب النفسية والعقلية والجسدية. على سبيل المثال، يمكن أن يكون التوتر الفسيولوجي ناتجاً عن ردود الفعل الجسدية مثل التوتر العضلي أو ارتفاع ضغط الدم، بينما قد يكون التوتر الانفعالي مرتبطاً بالمشاعر والعواطف المتعلقة بالأداء والضغط النفسية. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل (Daumiller et al., 2022) والتي أظهرت أن استراتيجيات التكيف القائمة على المواجهة توسطت جزئياً في تأثير أهداف نهج الإتقان على مستويات الإرهاق وأعراض الإجهاد النفسي الجسدي وتختلف هذه الدراسة مع دراسة كل من (Agustina et al., 2022) ودراسة (الشعاب، 2021) ودراسة (Daryna et al., 2020) ودراسة (صالح وآخرون، 2015) التي أظهرت ان مستوى التوتر النفسي جاء بدرجة منخفضة.

ثانياً: للإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على: ما مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري؟

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة وللدرجة الكلية لمستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري، وذلك من خلال قسمة متوسط الاستجابة على أقصى درجة استجابة مضروبة في مئة، ونتائج الجداول رقم (4) يوضح ذلك.

الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري (ن=74).

رقم الفقرة	فقرات دافعية الإنجاز الرياضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	مستوى الاستجابة	الرتب
1	الامتياز في الرياضة يعد من أهدافي الأساسية.	4.39	0.90	87.8	كبيرة جدا	6
2	أحاول قدر الإمكان تجنب الهزيمة في المنافسة الرياضية.	4.47	0.95	89.4	كبيرة جدا	5

8	كبيرة جدا	85.8	1.04	4.29	استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.	3
13	متوسطة	63.6	1.18	3.18	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني احتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.	4
12	متوسطة	67.2	1.16	3.36	الحظ يلعب دور كبير في الفوز أغلب الأحيان.	5
11	كبيرة	72	1.24	3.60	أشعر بحالة حمى البداية عند بدء المنافسة وسرعان ما تزول عند إحراز أي تقدم.	6
7	كبيرة جدا	87.8	1.03	4.39	لدي استعداد للتدريب طول العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي.	7
2	كبيرة جدا	91.2	0.82	4.56	أحب أداء المهام التي أشعر فيها بالفخر عند النجاح.	8
3	كبيرة جدا	90.8	0.89	4.54	الفوز في المنافسة يمنحني دافعية الأنجاز.	9
10	كبيرة	76.2	1.14	3.81	أشعر بالضيق عند الخسارة لعدة أيام.	10
15	متوسطة	60	1.17	3.00	أفضل ان استريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية	11
14	متوسطة	62.6	1.21	3.13	أشعر بالتوتر قبل المنافسة مما يؤثر على إنجازاتي.	12
1	كبيرة جدا	94	0.71	4.70	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في لعبتي.	13
4	كبيرة جدا	90.4	0.96	4.52	نجاحي في عملي هدف أساسي أسعى إلى انجازه بكل جهدي.	14

9	كبيرة	81	0.99	4.05	استطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	15
	كبيرة	80	0.62	4.00	المستوى الكلي لدافعية الإنجاز الرياضي	

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (4) أن الدرجة الكلية **لدافعية الإنجاز الرياضي** لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري كانت كبيرة وبمتوسط استجابة (4.00)، وكان مستوى الدافعية كبيرة جداً على الفقرات (1، 2، 3، 7، 8، 9، 13، 14) حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (4.29- 4.70)، وكان مستوى الدافعية كبيرة على الفقرات (6، 10، 15)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.60- 4.05)، بينما وكان مستوى الدافعية متوسطة على الفقرتين (4، 5، 11، 12)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.00- 3.36). ويعزو الباحثون ذلك إلى تحقيق درجة كبيرة في دافعية الإنجاز الرياضي

للاعبي منتخبات جامعة خضوري في بعض الألعاب الجماعية يعكس الرغبة القوية والشغف بتحقيق النجاح والتفوق في الميدان الرياضي. بالإضافة إلى أن اللاعبين يتمتعون بمستوى عالٍ من الدافعية والإصرار على بذل أقصى جهودهم وتحقيق أهدافهم الشخصية والفردية في المنافسات الرياضية. ويعتبر هذا المستوى العالي من الدافعية عاملاً حاسماً في تعزيز أداء اللاعبين وتحفيزهم لتحقيق الأداء الأمثل خلال التدريبات والمباريات. كما ويمكن أن يعزى هذا الارتفاع في دافعية الإنجاز الرياضي إلى عدة عوامل، منها الاعتزاز بالفريق والانتماء إليه، والرغبة في تحقيق الفوز وتحقيق النجاحات الفردية والجماعية، بالإضافة إلى التحديات التي تواجهها الفرق والتي تحفز اللاعبين على التفوق والتميز. كما يمكن أن تكون الأهداف الشخصية والتطلعات المهنية في المجال الرياضي لها دور كبير في تعزيز دافعية اللاعبين وتحفيزهم لتحقيق الإنجازات الرياضية. وبالتالي فإن الحفاظ على هذا المستوى العالي من الدافعية الرياضية يعتبر أمراً حاسماً لاستمرار تحقيق النجاحات والتفوق في الميدان الرياضي، ويتطلب ذلك إدارة جيدة للموارد البشرية والتدريب المستمر والدعم الفني والنفسي للفريق، إلى جانب بناء بيئة داعمة ومحفزة تسهم في تعزيز روح الفريق والتفاعل الإيجابي بين أعضائه. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من ناصيف (2021) و(Daryna et al., 2020) ودراسة (تواتي وآخرون، 2020) والتي أظهرت أن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي جاء بدرجة عالية. وتختلف هذه الدراسة مع دراسة (صالح وآخرون، 2015) التي أظهرت أن لاعبي كرة اليد وموقع ضبط خارجي يتميزون بمستوى دافعية إنجاز سلبيًا ومنخفض.

ثالثاً: للإجابة على التساؤل الثالث الذي ينص على: ما العلاقة بين التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري؟

وللإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحثون معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لدلالة العلاقة بين الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار، ونتائج الجدول رقم (5) توضح ذلك.

الجدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري (ن=74).

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة*
التوتر النفسي	3.02	0.73	-0.459	**0.000
دافعية الإنجاز الرياضي	4.00	0.62		

* دال إحصائياً عند $(0.05 \geq \alpha)$. ** دالة إحصائياً عند $(0.01 \geq \alpha)$.

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) وجود علاقة ارتباطية سلبية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط إلى (-45.9%) . يعني ذلك أن كلما زاد مستوى التوتر النفسي لدى اللاعبين، كلما انخفضت دافعتهم لتحقيق الإنجاز الرياضي، والعكس صحيح أيضاً، حيث أن انخفاض مستوى التوتر النفسي يمكن أن يرتبط بزيادة في دافعية الإنجاز الرياضي. ويعزو الباحثون ذلك عندما يزداد مستوى التوتر النفسي لدى اللاعبين، يمكن أن يحدث تأثير سلبي على دافعتهم لتحقيق الإنجاز الرياضي. يترافق التوتر النفسي مع مشاعر القلق والتوتر وعدم اليقين، مما يؤثر على النظرة الإيجابية نحو التحديات والأهداف الرياضية. يمكن أن يؤدي التوتر إلى تقليل الثقة بالنفس والإيمان بالقدرة على التحقيق، مما يقلل من الرغبة في بذل الجهد والعمل الشاق لتحقيق الأهداف. بالإضافة إلى ذلك،

قد يؤدي التوتر إلى تشتيت الانتباه والتركيز، مما يجعل من الصعب على اللاعبين التركيز على الأداء بشكل فعال وتنفيذ استراتيجياتهم بكفاءة. وبالتالي، يمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى التوتر النفسي إلى تقليل الدافعية للتحقيق الرياضي وتقليل الأداء الرياضي بشكل عام. كذلك انخفاض مستوى التوتر النفسي لدى

اللاعبين يمكن أن يساهم في زيادة دافعيتهم لتحقيق الإنجاز الرياضي بعدة طرق. عندما ينخفض التوتر النفسي يتلاشى الشعور بالقلق والضغط العقلية التي قد تكبح الرغبة في تحقيق النجاح. بدلاً من ذلك، يصبح اللاعبون أكثر استرخاءً وثقة بأنفسهم، مما يعزز الإيمان بقدرتهم على التحقيق والتفوق. الثقة بالنفس المتزايدة تحفز اللاعبين لتحديد أهداف محددة والعمل بجد لتحقيقها. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يزيل انخفاض التوتر النفسي العقبات العقلية التي قد تكون عائقاً أمام التركيز والتفرغ للتدريب والتحصير الجاد. يساعد الشعور بالاسترخاء والهدوء على تحسين التركيز والتركيز، مما يزيد من الفعالية والكفاءة في التدريب والأداء الرياضي. أيضاً قد يزيد انخفاض مستوى التوتر النفسي من متعة ممارسة الرياضة والاستمتاع بالعملية الرياضية نفسها. بدلاً من الشعور بالضغط والتوتر، يصبح الرياضيون أكثر استمتاعاً بكل لحظة يقضونها في التدريب والمنافسة، مما يعزز إصرارهم على تحقيق النجاح وتحسين أدائهم. بشكل عام، يمكن أن يؤدي انخفاض مستوى التوتر النفسي إلى زيادة في دافعية الإنجاز الرياضي من خلال تعزيز الثقة بالنفس، وتحسين التركيز والتركيز، وزيادة المتعة والاستمتاع بالنشاط الرياضي، كل هذه العوامل تشجع الرياضيين على بذل المزيد من الجهد وتحقيق الأهداف المرجوة في الرياضة. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل (Daumiller et al., 2022) والتي أظهرت ارتباط سلبي بين أهداف نهج الإلتقان ومستويات الإرهاق وأعراض الإجهاد النفسي الجسدي وتختلف هذه الدراسة مع دراسة كل من (Agustina et al., 2022) ودراسة (صالح وآخرون، 2015) التي أظهرت ان العلاقة بين التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي جاءت ايجابية.

رابعا: للإجابة على التساؤل الرابع الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، في التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري تعزى لمتغير (نوع اللعبة)؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA) ونتائج الجدولين (6,7) تظهر ذلك.

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري تبعاً لمتغير نوع اللعبة (ن=74).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي*	العدد	متغير نوع الجامعة	المقياس
0.64	3.10	15	كرة قدم	التوتر النفسي
0.67	3.33	18	كرة سلة	
0.75	2.83	20	كرة طائرة	
0.76	2.89	21	كرة يد	
0.73	3.02	74	المجموع	
0.47	4.11	15	كرة قدم	دافعية الانجاز الرياضي
1.02	3.86	18	كرة سلة	
0.46	3.96	20	كرة طائرة	
0.38	4.08	21	كرة يد	
0.62	4.00	74	المجموع	

*اقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات فقرات مقياسي التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري تبعاً لمتغير (نوع اللعبة)، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، والجدول رقم (7) يبين ذلك:

الجدول (7): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري تبعاً لمتغير نوع اللعبة (ن=74).

المقياس	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
التوتر النفسي	بين المجموعات	2.880	3	0.960	1.852	0.146
	داخل المجموعات	36.276	70	0.518		
	المجموع	39.155	73			
دافعية الإنجاز الرياضي	بين المجموعات	0.688	3	.229	0.568	0.638
	داخل المجموعات	28.227	70	0.403		
	المجموع	28.915	73			

*فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول (7) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات الدرجة الكلية للتوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري تبعاً لمتغير نوع اللعبة وذلك استناداً إلى قيمة (ف) المحسوبة إذ بلغت قيمة ف المحسوبة لمقياس التوتر النفسي (1.852)، وبمستوى دلالة (0.146) حيث تُعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة ف المحسوبة لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي تبعاً لمتغير نوع اللعبة (0.568) وبمستوى دلالة (0.638)، وهذا يعني أن قيم ف المحسوبة لمقياسي التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي كانت أقل من قيمة ف الجدولية (2.736)، ويعزو الباحثون ذلك إلى أنه قد يكون هناك عوامل متعددة، منها التشابه في متطلبات الألعاب الجماعية، أو التشابه في طبيعة الضغوط التنافسية الموجودة في كل نوع من الألعاب. علاوة على ذلك قد تكون العوامل الفردية للرياضيين مؤثرة أيضاً، مثل

مستوى الخبرة، ومستوى اللياقة البدنية، ومهارات التحكم في التوتر النفسي. كذلك قد تكون عوامل خارجية غير مرتبطة باللعبة نفسها مؤثرة أيضاً،

مثل الظروف البيئية أو الدعم الاجتماعي المتاح للرياضيين. بالتالي. بالإضافة إلى أن عوامل أخرى قد تكون أكثر تأثيراً على مستوى التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى الرياضيين، مثل الخبرة السابقة، والتدريب، والدعم الفني، وليس فقط نوع اللعبة. كما ان اللاعبين يعيشون في نفس البيئة التعليمية والتدريبية داخل الحرم الجامعي ويتلقون نفس التدريبات. و قد يكون تشابه طبيعة الألعاب الجماعية المشاركة في الدراسة هو عامل رئيسي. إذا كانت هذه الألعاب تتشابه في متطلباتها البدنية والفنية وال نفسية، فقد ينتج عن ذلك تجارب مماثلة للرياضيين، وبالتالي يكون لها تأثير مشابه على مستوى التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي. علاوة على ذلك، قد تكون الخبرة ومستوى التدريب متماثلين بين اللاعبين في مختلف الألعاب، مما يؤدي إلى تقارب في تجاربهم واستجاباتهم النفسية. بالإضافة إلى ذلك، قد تؤثر العوامل الفردية للرياضيين، مثل الشخصية والخبرة السابقة، على استجاباتهم النفسية بشكل مشابه. وتختلف هذه الدراسة مع دراسة كل من (Agustina et al., 2022) ودراسة (صالح وآخرون، 2015) التي أظهرت وجود فروق في التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي تبعاً لمجالات الدراسة.

خامساً: للإجابة على التساؤل الخامس الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ، في التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات جامعة خضوري لبعض الالعاب الجماعية تعزى لمتغير (النوع الاجتماعي)؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري، واختبار (independent t.test) للمجموعات المستقلة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي ونتائج الجدول رقم (8) توضح ذلك.

الجدول رقم (8): نتائج اختبار (independent t.test) للتوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ن=74).

المقياس	المتغير المستقل النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
التوتر النفسي	لاعب	46	3.05	0.66	0.381	0.704
	لاعبة	28	2.98	0.83		
دافعية الإنجاز الرياضي	لاعب	46	3.97	0.63	-0.570	0.571
	لاعبة	28	4.05	0.62		

*دال إحصائي عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$. قيمة t الجدولية (1.993)

يتضح من الجدول (8) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري تعزى لمتغير النوع الاجتماعي فكانت قيمة مستوى الدلالة عليها أكبر من (0.05)، حيث كانت قيمة t للنوع الاجتماعي في مقياس التوتر النفسي (0.381) وبمستوى دلالة (0.704) حيث يدل هذا على ان قيمة t المحسوبة (0.381) اقل من قيمة t الجدولية (1.993)، بينما كانت قيمة t للنوع الاجتماعي في مقياس دافعية الإنجاز الرياضي (-0.570) وبمستوى دلالة (-0.571) حيث يدل هذا على ان قيمة t المحسوبة (-0.571) اقل من قيمة t الجدولية (1.993) وهذه النتيجة تشير الى انه لا توجد فروق في التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات جامعة خضوري لبعض الالعاب الجماعية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي. ويعزو الباحثون ذلك الى أنه يرتبط بعدة عوامل منها قد يكون هناك تشابه في التجارب الرياضية والتحديات التي يواجهها اللاعبون بغض النظر عن جنسهم. في بعض الأحيان، كما يشترك اللاعبون في نفس الظروف التنافسية ويواجهون نفس الضغوط والتحديات، مما يؤدي إلى تجارب مماثلة فيما يتعلق بالتوتر النفسي والدافعية. بالإضافة الى انه قد يكون هناك توافق ثقافي في البيئة الرياضية التي يتنافس فيها اللاعبون. كما قد تؤثر القيم والمعتقدات الاجتماعية المشتركة والتوجهات الثقافية على سلوكيات الرياضيين بغض النظر عن جنسهم، مما يمكن أن يقلل من الفروق في التجارب النفسية. علاوة على ذلك قد تكون العوامل الفردية والشخصية لكل لاعب ولاعبة تلعب دورًا أساسيًا في تحديد مستوى التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي. وبما أن هذه العوامل تختلف من شخص لآخر بغض النظر عن الجنس، فإنها قد تلعب دورًا أكبر في تحديد

استجابة الفرد للتحديات الرياضية بدلاً من الجنس. كذلك يمكن ان يكون هناك العديد من العوامل المتداخلة نتيجة لعدة عوامل متداخلة، بما في ذلك التشابه في التجارب والتحديات، والتوافق الثقافي، والعوامل الفردية لكل لاعب ولاعبة، كما يمكن أن يفسر بوجود تشابه بين اللاعبين في الاستجابات النفسية تجاه التحديات الرياضية. وربما يشير هذا التشابه إلى أن اللاعبين، بغض النظر عن جنسهم، يواجهون تحديات مماثلة في المنافسات الرياضية ويتعاملون معها بنفس الطريقة. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك توافق في الثقافة الرياضية داخل الجامعة، حيث يتمتع اللاعبون بنفس الدعم الفني والاجتماعي والتدريبي، مما يقلل من التفاوتات التي قد تنشأ بسبب النوع الاجتماعي. بالتالي، يمكن اعتبار هذه النتائج تأكيداً على الإشارات السابقة التي تشير إلى تشابه في استجابات اللاعبين للتحديات الرياضية. وتختلف هذه الدراسة مع دراسة كل من (Agustina et al., 2022) ودراسة (صالح وآخرون، 2015) التي أظهرت وجود فروق في التوتر النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي تبعاً لمجالات الدراسة.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتج الباحثون ما يلي:

- 1- يواجهون اللاعبين تحديات وضغوطاً نفسية متوسطة خلال ممارستهم للألعاب الجماعية.
- 2- تؤدي الدافعية الرياضية الكبيرة للاعبين منتخبات جامعة حضوري في بعض الألعاب الجماعية إلى وجود إصرار قوي ورغبة متجددة لديهم في تحقيق النجاح وتميزهم في الميدان الرياضي، مما يعكس الإيجابية النفسية والاستعداد العالي لتحقيق الأهداف المحددة.
- 3- زيادة التوتر النفسي يمكن أن يقلل من مستوى الدافعية لتحقيق الإنجاز الرياضي.
- 4- ان التشابه في متطلبات الألعاب وطبيعة الضغوط التنافسية، بالإضافة إلى العوامل الفردية والبيئية لا تؤثر في الألعاب الجماعية.
- 5- وجود تشابه في التجارب والتحديات الرياضية بين اللاعبين بغض النظر عن جنسهم، مع تأثير العوامل الفردية والبيئية والثقافية على استجاباتهم النفسية

التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثون بما يلي:

1. تقديم دورات تدريبية وورش عمل للرياضيين لتعزيز مهارات التحكم في التوتر النفسي وتعزيز الصحة النفسية العامة.
2. توفير برامج دعم نفسي وتحفيزي للرياضيين لتعزيز مستوى الدافعية وتعزيز الإيجابية النفسية.

3. تشجيع تطوير مهارات إدارة التوتر النفسي من خلال تقديم جلسات تدريبية وخطط فردية للرياضيين.
4. تعزيز الوعي بأهمية التوازن بين التحفيز والاستجابة للضغوط الرياضية وضرورة البقاء على مستوى صحي نفسي متوازن.
5. تطوير برامج تدريبية تعزز التفاعل الاجتماعي والدعم الفردي والجماعي بين الرياضيين لتحقيق بيئة تنافسية إيجابية ومحفزة.
6. إجراء دراسات مستقبلية لفهم العوامل الفردية والبيئية التي تؤثر على استجابات الرياضيين للتحديات الرياضية وتطوير استراتيجيات فعالة لتعزيز أدائهم الرياضي وصحتهم النفسية.

المراجع والمصادر

المراجع العربية

1. أبو شنب، رعد حسن حسني. (2015). العلاقة بين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية.
2. بحري، صابر، وخرموش، منى. (2021). مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة المحترف، 8(3)، 87 - 102.
3. البيومي، احمد البيومي علي؛ المطري، أحمد إبراهيم محمد. (2019). أثر برنامج إرشاد نفسي على خفض مستوى التوتر النفسي وتحسين عملية التكيف النفسي للاعبي هوكي الميدان، مجلة علوم الرياضة، 1(32)، 1-36.
4. تواتي، أحمد بن قلاوز، بن سي قدور، حبيب، وبن زيدان، حسين. (2020). تأثير التمارين البدنية لتخفيف التوتر النفسي لدى النساء الغير الموظفات بأعمار (45-35). مجلة النشاط البدني والرياضي المجتمع والتربية والصحة، 3(1)، 77-95.
5. حمدان، فرزدق؛ كرم محمد مجد. (2021). التوتر النفسي وفق موقع الضبط وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في ميسان، مجلة ميسان لعلوم التربية الرياضية، 1(1)، 151-166.
6. الخججاج، عبداللطيف فرج. (2021). قلق المستقبل الرياضي وعلاقته بالتردد النفسي لبعض لاعبي الألعاب الجماعية بمدينة درنة في ليبيا، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، 7(108)، 275-299.
7. دنون، ثامر محمود، وسلطان، منهل خطاب. (2011). التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية. مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، 17(56)، 85 - 106.
8. الشعاب، فاطمة سالم. (2021). التوتر النفسي لمدربي كرة الطاولة في بطولة ليبيا. مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى، 8(8)، 319-325.
9. شلاكة، فاضل كردي؛ عبدالله نيفين ياسر؛ الغزالي، حيدر عبدالواحد جلوب. (2019). التوتر النفسي وعلاقته بمفهوم الذات الأكاديمي المهني لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، أعمال المؤتمر الأول: رياضة المرأة العربية - التحديات والفرص، 1، 20-38.

10. صالح، محمد ماجد محمد، هاشم، رياض صيهود، وحمدان، فرزدق عبد القادر. (2015). التوتر النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في ميسان. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، 11(11)، 151-166، 16.
11. عباس، محمد. (2022). التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة أداء الارسال الساحق في الكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط. مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية، 7 (1)، 217-200.
12. غلاب، حكيم، بن حميدوش، فايذة، وخلفة، عماد الدين. (2020). أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من 17 سنة. مجلة المحترف، 6(3)، 18 – 33.
13. ناصيف، غيث. (2021). الضغوط الاجتماعية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في فلسطين. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 35 (11).
14. نوروز، جنان. (2022). تأثير تمرينات تنافسية في تعديل اتجاه الطالبات وخفض التوتر النفسي في المهارات الاساسية بكرة اليد للمرحمة المتوسطة. مجلة علوم الرياضة، 14 (52)، 75-88.
15. هنداوي، نشوة. (2012). العلاقة بين مفهوم الذات ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مديرية جنين. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية

المراجع الاجنبية

1. Agustina, E., Setyawati, H., & Kusuma, D. W. Y. (2022). The The Relationship Between Stress Levels, Sports Achievement and Academic Achievement in Sports Athletes Indoor and Outdoor Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(4), 420-425.
2. Anderman, E. M. (2020). Achievement motivation theory: Balancing precision and utility. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101864 .
3. Blynova, O. Y., et al. (2020). Psychological safety of the learning environment in sports school as a factor of achievement motivation development in young athletes .
4. Daryna, I., Sergii, T., V, F., O, K., V, B., & I, P. (2020). **Psychophysiological characteristics of handball players state with**

- different.** Journal of Sports medicine and physical rehabilitation (01), 33-39.
5. Daumiller, M., Rinas, R., & Breithecker, J. (2022). Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 416-435.
 6. Fagundes, L. H. S., et al. (2021). Can motivation and overtraining predict burnout in professional soccer athletes in different periods of the season? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 279-294.
 7. Popovych, I., et al. (2021). Psychological factors of competitiveness of the women's youth handball team .
 8. Ruffault, A., et al. (2020). Anxiety and motivation to return to sport during the French COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 610882 .
 9. Trigueros, R., et al. (2020). THE EFFECT OF MOTIVATION ON THE RESILIENCE AND ANXIETY OF THE ATHLETE. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20.(77).
 10. Turner, M. J., et al. (2020). Adaptation to psychological stress in sport. In (Vol. 11, pp. 2199): Frontiers Media SA.

ملحق (1)**الاستبانة بصورتها النهائية**

بسم الله الرحمن الرحيم

تحية طيبة وبعد،

نظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يسرني أن أضع بين أيديكم هذه الاستبانة والتي هي بعنوان " التوتر النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الالعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري"، حيث تتكون الاستبانة من البيانات الشخصية ومقياس التوتر النفسي والذي يتكون من ثلاثة مجالات وهي: (المجال الفسيولوجي، والمجال العقلي، والمجال الانفعالي) للاعبين، ومقياس دافعية الانجاز والذي يتكون من (15) فقرة، الرجاء من حضرتكم التكرم بقراءة فقرات الاستبيان بدقة ووضع علامة (x) في المكان الذي تراه مناسباً علماً بأن جميع البيانات التي ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

"تقبلوا فائق الاحترام والتقدير"

الباحثون

أولاً: البيانات الشخصية:

- نوع اللعبة:

كرة قدم () كرة سلة () كرة طائرة () كرة يد ()

- النوع الاجتماعي

لاعب () لاعبة ()

ثانياً: التوتر النفسي:

يتكون المقياس من ثلاثة مجالات، أرجو من حضرتكم اختيار البديل المناسب لكل فقرة في كل مجال والتكرم بوضع إشارة (×) بما ينطبق عليك.

رقم الفقرة	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
	المجال الاول: الفسيولوجي					
1	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل الملعب وفيه جمهور كبير.					
2	اتصيب عرقا عندما اتعرض لمواقف محرجة في المباراة.					
3	في يوم المباراة اشعر بتعب شديد.					
4	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة.					
5	اشعر بجفاف الحلق عندما يشاهد ادائي اشخاص مهمون.					
6	اشعر بحاجة الى دخول الحمام مع اقتراب بدء المنافسة.					
7	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل الي مسؤولية معينة في الفريق.					
8	حصول شجار بين افراد الفريق يسبب لي الما في معدتي.					
9	اشعر انني املك الطاقة الكافية للقيام بواجبي في المنافسة.					
10	قبيل المباراة اشعر بألم العضلات المفاجئ وتشنجها.					
11	اشعر بالضغط في راسي سينفجر عندما ارتكب خطأ في المنافسة.					
	المجال الثاني: العقلي					

					1	اتخذ قرارا حاسما بسرعة في المواقف المفاجئة.
					2	أستطيع تذكر احداث المنافسة بشكل جيد.
					3	أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور.
					4	أستطيع تصور ما يمكن ان يحدث في المباراة قبل بدايتها.
					5	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند اداء واجبي في المباراة.
					6	اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب بمستوى عالي.
					7	يسهل على تمييز دقائق الامور.
					8	أستطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط.
						المجال الثالث: الانفعالي
					1	يظهر على الغضب عندما الاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة.
					2	اشعر باسترخاء تام قبل المنافسة.
					3	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس.
					4	اشعر بارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة.
					5	يحصل لي اضطراب في النوم ليلة المباراة.
					6	يضايقتني ان يميز المدرب في معاملته بين اللاعبين.
					7	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب او الزملاء الى اخطائي بصراحة.
					8	اتحدث بثقة وبهدوء مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قرارا خاطئا.
					9	اميل الى انتزاع الشعر (الراس، الشارب، الحاجبين) عندما أفكر بموضوع مهم.

					اشعر باني مبالغ بردود افعالي تجاه نتائج اللعب الطارئة.	10
					تزداد ضربات قلبي عندما يناديني المدرب لإعطائي توجيها معيناً اثناء المباراة.	11
					اسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف.	12

ثالثاً: مقياس دافعية الانجاز الرياضي:

يتكون المقياس من (15) فقرة، أرجو من حضرتكم اختيار

البديل المناسب لكل فقرة في كل مجال والتكرم بوضع اشارة (x) بما ينطبق عليك.

رقم الفقرة	الفقرات	وافق بدرجة كبيرة جداً	وافق بدرجة كبيرة	وافق بدرجة متوسطة	وافق بدرجة قليلة	وافق بدرجة قليلة جداً
1	الامتياز في الرياضة يعد من أهدافي الأساسية.					
2	أحاول قدر الإمكان تجنب الهزيمة في المنافسة الرياضية.					
3	استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.					
4	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني احتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.					
5	الحظ يلعب دور كبير في الفوز أغلب الأحيان.					
6	أشعر بحالة حمى البداية عند بدء المنافسة وسرعان ما تزول عند إحراز أي تقدم.					
7	لدي استعداد للتدريب طول العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.					
8	أحب أداء المهام التي أشعر فيها بالفخر عند النجاح.					
9	الفوز في المنافسة يمنحني دافعية الأنجاز.					
10	أشعر بالضيق عند الخسارة لعدة أيام.					
11	أفضل ان استريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية					

					أشعر بالتوتر قبل المنافسة مما يؤثر على إنجازاتي.	12
					لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في لعبتي.	13
					نجاحي في عملي هدف أساسي أسعى إلى انجازه بكل جهدي.	14
					استطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	15