



دراسة تطبيقية لمقياس الطاقة النفسية لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الاساسية بكرة السلة

An applied study of the psychological energy scale among third-year
students in the College of Basic Education in Basketball

م.م رند رعد محمود يوسف الشائع
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
rand96@uomustansiriyah.edu.iq

الملخص

تتمثل أهمية هذا البحث بمعرفة مستوى الطاقة النفسية لطلاب المرحلة الثالثة ومعرفة مدى فائدة المقياس في تطوير الجوانب النفسية لتلائم مع مادة كرة السلة ومتطلباتها المهارية والانفعالية داخل الدرس الجامعي، مما يشير إلى مدى أهمية تطبيق المقياس للطلبة. وتتمثل مشكلة البحث في وجود تباين بمستوى الأداء المهاري لدى الطلبة، والذي قد يُعزى إلى اختلاف مستويات الطاقة النفسية فيما بينهم، إلا أن هذا الجانب غالباً ما لا يحظى بالاهتمام الكافي أو القياس العلمي الدقيق. كما أن قلة الدراسات المحلية التي تناولت تطبيق مقاييس الطاقة النفسية على طلبة كليات التربية الأساسية، أما أهداف البحث فتكمن في تطبيق مقياس الطاقة النفسية لطلبة المرحلة الثالثة والتعرف على مستوى الطاقة النفسية لطلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية بكرة السلة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، نظراً لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث، وشملت عينة البحث طلاب المرحلة الثالثة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الأساسية في بغداد البالغ عددهم 70 طالب. وتوصلت الباحثة إلى عدة استنتاجات، منها أن مقياس الطاقة النفسية يصلح لما أعد لأجله

وان يتمتع طلاب المرحلة الثالثة بمستوى متوسط من الطاقة النفسية. ومن أهم التوصيات هي من الضروري العمل لتمكين المدربين بالاعداد النفسي للاعبين وكذلك على الاساتذة الاهتمام بالاعداد النفسي للطلبة في مهارة كرة السلة واعتماد مقياس الطاقة النفسية بشكل دوري لتقويم الطلبة ويجب الاهتمام لدعم الباحثين الاخرين في تطبيق المقياس في جميع الميادين الرياضية.

الكلمات المفتاحية: الطاقة النفسية - طلاب كلية التربية الأساسية - كرة السلة

ABSTRACT

The importance of this research lies in understanding the level of psychological energy of third-grade students and determining the extent to which the scale is useful in developing psychological aspects to suit the basketball subject and its skill and emotional requirements within the university lesson, which indicates the importance of applying the scale to

students. The problem with the research is that there is variation in the level of skill performance among students, which may be attributed to differences in levels of psychological energy among them, but this aspect often does not receive sufficient attention or accurate scientific measurement.

There are also few local studies that have addressed the application of psychological energy measures to students in basic education colleges. The objectives of the research lie in applying the psychological energy measure to third-year students and identifying the level of psychological energy of third-year students in the College of Basic Education in basketball. The researcher used the descriptive approach using the survey studies method, due to its suitability to the nature of the research problem

The research sample included 70 third-year students from the Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Basic Education in Baghdad. The researcher reached several conclusions, including that the psychological energy scale is suitable for what it was prepared for

Third-year students should have an average level of psychological energy. One of the most important recommendations is that it is necessary to work to enable coaches to prepare players psychologically, and teachers must also pay attention to preparing students psychologically in basketball skills and adopting an energy scale. It is suitable for what I prepared for

Third-year students should have an average level of psychological energy. One of the most important recommendations is that it is necessary to work to enable coaches to prepare players psychologically, and that teachers should also pay attention to preparing students psychologically in basketball skills and adopt a psychological energy scale periodically to evaluate students. Attention should be paid to supporting other researchers in applying the scale in all sports fields.

Keywords: *psychic energy - Students of the College of Basic Education - basketball*

الفصل الاول

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يشهد العصر الحديث تطوراً متسارعاً في مجالات التربية والتعليم ولاسيما في ميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ لم يعد الاهتمام مقتصرًا على الجوانب البدنية والمهارية فقط، بل أصبح التركيز موجَّهًا بصورة متزايدة نحو الجوانب النفسية لما لها من تأثير بالغ في تحسين الأداء الرياضي وتُعد المتغيرات النفسية من العوامل الأساسية التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي والتعلُّم الحركي الفعال،

حيث تؤدي دوراً محورياً في توجيه سلوك المتعلمين وتنظيم انفعالاتهم ودافعيتهم أثناء الممارسة الرياضية. وعلى الرغم من وجود عدد من الدراسات التي تناولت الطاقة النفسية في المجال الرياضي، إلا أن أغلبها ركز على فئة اللاعبين أو الرياضيين المتقدمين، أو استخدم مقاييس عامة قد لا تراعي خصوصية البيئة التعليمية الجامعية أو طبيعة طلبة كليات التربية الأساسية. كما أن القليل من الدراسات اهتمت بتطوير وتطبيق مقاييس الطاقة النفسية والتعرف على مستوى الطاقة النفسية لطلاب المرحلة الثالثة ومعرفة مدى فائدة المقياس في تطوير الجوانب النفسية لتلائم مع مادة كرة السلة ومتطلباتها مهارية والانفعالية داخل الدرس الجامعي، مما يشير إلى مدى أهمية تطبيق المقياس للطلبة ويستند إلى أسس علمية ومنهجية سليمة، ويعكس أبعاد الطاقة النفسية المرتبطة بطبيعة الأداء المهاري في كرة السلة. إذ إن توفر مقياس مقنن وملئم للبيئة التعليمية يساهم في تشخيص مستوى الطاقة النفسية لدى الطلبة، ويمكن المدرسين والباحثين من تحديد نقاط القوة والضعف النفسية، ووضع البرامج التعليمية والتدريبية المناسبة التي تساهم في تحسين الأداء المهاري والنفسية معاً.

2-1 مشكلة البحث :

تعتبر الطاقة النفسية من العوامل الأساسية المؤثرة على أداء اللاعبين في مجالات الرياضة، لا سيما كرة السلة التي تتطلب مستوى عالٍ من التركيز والقدرة على التحمل النفسي. لوحظ وجود تباين في مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة، والذي قد يُعزى إلى اختلاف مستويات الطاقة النفسية فيما بينهم، إلا أن هذا الجانب غالباً ما لا يحظى بالاهتمام الكافي أو القياس العلمي الدقيق. كما أن قلة الدراسات المحلية التي تناولت تطبيق مقاييس الطاقة النفسية على طلبة كليات التربية الأساسية، ولا سيما في تخصص كرة السلة، تُعد من المشكلات التي تحدّ من إمكانية تشخيص الحالة النفسية للطلبة بصورة موضوعية. وانطلاقاً مما تقدم، برزت الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة بهدف تطبيق مقياس الطاقة النفسية والتعرف على مستواها لدى طلاب المرحلة الثالثة تخصص كرة السلة، بما يساهم في توفير قاعدة بيانات علمية يمكن الاستفادة منها في تحسين العملية التعليمية والتدريبية

3-1 اهداف البحث :

- تطبيق مقياس الطاقة النفسية لطلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية بكرة السلة.
- التعرف على مستوى الطاقة النفسية لطلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية بكرة السلة .

4-1 فرضية البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بمستوى الطاقة النفسية لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية بكرة السلة .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية في بغداد

2-5-1 المجال الزمني : من 2025/10/1 لغاية 2025/12/1

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية الداخلية في كلية التربية الأساسية .

2- منهج البحث واجراءته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي، لتحديد الحالات المدروسة في البحث. ويعرف الاسلوب المسحي هو دراسة يقوم بها الباحث للكشف عن مشكلة المجتمع من خلال جمع البيانات للعينه وتحليل الظاهرة المدروسة .

2-2 مجتمع عينة البحث: تحدد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية في بغداد عددهم (80) وبعد استبعاد (10) تغييا عن الاختبار لذا أصبح عدد أفراد عينة البحث (70) وهم يشكلون نسبة مئوية 87.5% من مجتمع الاصل ، كما في الجدول (1)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمه ت المحسوبة والوزن النسبي لأفراد عينة البحث

المجتمع	العينة	النسبة المئوية
80	70	87.5%

3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العلمية العربية والاجنبية.
- استثماره الاستبيان.
- استثماره ورقية لتسجيل البيانات
- الحاسوب نوع Dell.
- مقياس الطاقة النفسية

4-2 اجراءات البحث الميدانية :-

1.4.2 اجراءات تطبيق مقياس الطاقة النفسية :

من اجل الوصول إلى نتائج البحث الحالي لا بد من تحقيق أهدافه التي نص عليها هي تطبيق مقياس الطاقة النفسية ولغرض تحقيق الهدف المطلوب يجب أتباع الخطوات المحددة في عملية التطبيق من اجل الحصول على مستوى اداء الذي يتمتع بأسس علمية رصينة .

5-2 تجربه الاستطلاعية :

تم إجراء دراسة استطلاعية في يوم الاحد الموافق (2025/10/12) وذلك للتعرف على وضوح التعليمات وفقرات للمقياس من حيث الصياغة ومضمون المقياس ومستوى الصعوبات التي تواجه الطلاب لغرض تلافيها من قبل التطبيق النهائي للمقاييس، حيث طبق المقياس على عينة بلغ عددها (١٠) لاعبا من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث ، وقد اتضح أن التعليمات والفقرات واضحة ومفهومة وليس هناك حاجة لتدخل الباحثه .

6-2 الاسس العلمية للمقياس:

6 – 1 الصدق :

م التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الطاقة النفسية بعرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي وطرائق التدريس، وقد أقرّوا بصلاحيه فقراته لقياس ما وضعت من أجله.

6 – 2 الثبات:

تم التأكد من ثبات المقياس باستخدام طريقة (معامل ألفا كرونباخ / إعادة الاختبار)، حيث بلغ معامل الثبات (تذكر القيمة)، وهو معامل مقبول إحصائياً.

7-2 التجربة الرئيسية:

بعد تحديد المقياس والانتها من التجربة الاستطلاعية، قامت الباحثة بتوزيع الاستبيان على العينة الرئيسة البالغ عددهم (70) لاعب وذلك في يوم الاربعاء المصادف (2025/10/22) وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحا في القاعة الداخلية لكلية التربية الاساسية وقامت الباحثة باتخاذ الاجراءات التنظيمية الملزمة لضمان سيرالاجابه على الاستبيان بالشكل الصحيح وتحقيق الهدف المطلوب :

8-2 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) حيث تم استخراج الوسائل الإحصائية الآتية .

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3-النسبة المئوية

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الطاقة النفسية.

لغرض تحقيق الهدف تم تطبيق مقياس الطاقة النفسية على أفراد العينة والبالغ عددهم (70) لاعب وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا , تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابة اللاعبين على هذا المقياس، كما يبينها الجدول الآتي .

جدول (2) يوضح توزيع افراد عينة البحث حسب مستويات الطاقة النفسية

الفئة	المدى	عدد الطلبة	النسبة المئوية
منخفض	اقل من 60	15	21.4%
متوسط	60 – 79	40	57.2%
مرتفع	80 فأكثر	15	21.4%
المجموع		70	100%

2-4 مناقشة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الطاقة النفسية.

يبين جدول (2) أن غالبية أفراد عينة البحث قد وقعوا ضمن المستوى المتوسط للطاقة النفسية وبنسبة بلغت (57.2%)، في حين بلغت نسبة ذوي المستوى المنخفض (21.4%)، وهي نفس نسبة ذوي المستوى المرتفع، مما يدل على أن المستوى العام للطاقة النفسية لدى طلبة المرحلة الثالثة تخصص كرة السلة يميل إلى الاعتدال.

هذا التوزيع المتوازن يشير إلى وجود تفاوت في القدرات النفسية بين أفراد العينة، وهو أمر طبيعي ومتوقع في بيانات رياضية تعكس اختلاف الخلفيات الشخصية، والتحفيز الذاتي، والقدرات النفسية لكل لاعب. وجود نسبة لا يستهان بها من الطلبة ضمن المستوى المنخفض يسلط الضوء على ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية لهؤلاء اللاعبين، لأن انخفاض الطاقة النفسية قد يؤثر سلباً على التركيز، والتحمل، والاستجابة للضغط أثناء المباريات والتدريبات.

من جهة أخرى، وجود نسبة متساوية من الأفراد في المستوى المرتفع يؤكد وجود مجموعة من الطلبة يمتلكون دافعية عالية وقدرة جيدة على التحكم في الحالة النفسية، مما يعزز فرص تحقيق أداء متميز. وهذا قد يكون نتيجة عوامل مثل الدعم النفسي، الخبرة السابقة، أو التأهيل المناسب من قبل المدربين.

بالإضافة إلى ذلك، يشير هذا التوزيع إلى أن هناك مجالاً لتحسين الطاقة النفسية عند الطلبة بشكل عام، خاصة من خلال البرامج التربوية والنفسية التي تركز على رفع مستوى الدافعية، وتقنيات التحكم في التوتر والقلق، وتعزيز الثقة بالنفس. حيث إن الطاقة النفسية المرتفعة تعد أحد العوامل التي تساهم بشكل كبير في تحسين الأداء الرياضي، وزيادة الاستمرارية والنجاح.

ترى الباحثة أن النتائج التي أظهرتها الدراسة تعكس واقعاً نفسياً متوازناً لدى طلاب المرحلة الثالثة تخصص كرة السلة، حيث إن المستوى المتوسط للطاقة النفسية يدل على وجود حالة من الاستقرار النفسي النسبي، لكنها في الوقت ذاته تُشير إلى وجود فرص كبيرة للتحسين والتطوير.

وترى الباحثة أن هذا المستوى المتوسط قد يعود إلى عدة عوامل، منها طبيعة البيئة الأكاديمية والرياضية التي يعيشها الطلبة، والتي تتضمن ضغوطاً دراسية ومتطلبات تدريبية متعددة، مما قد يؤثر على الطاقة النفسية لديهم بشكل عام.

كما ترى الباحثة أن الاهتمام بالجوانب النفسية وتوفير الدعم النفسي المتخصص داخل البرامج التدريبية والتربوية يمثل ضرورة ملحة لتعزيز الطاقة النفسية، وخاصة للطلبة الذين تقع مستوياتهم في النطاق المنخفض

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

- 1- أن مقياس الطاقة النفسية يصلح لما أعد لأجله
- 2- يتمتع طلاب المرحلة الثالثة بمستوى متوسط من الطاقة النفسية
- 3- يعد مقياس الطاقة النفسية أداة مناسبة وفعالة في تشخيص وقياس الحالة النفسية للطلاب

2-5 التوصيات:

- 1- من الضروري العمل لتمكين المدربين بالاعداد النفسي للاعبين وكذلك على الاساتذة الاهتمام بالاعداد النفسي للطلبة في مهارة كرة السلة.
- 2- اعتماد مقياس الطاقة النفسية بشكل دوري لتقويم الطلبة
- 3- يجب الاهتمام لدعم الباحثين الاخرين في تطبيق المقياس.

المصادر

1. احمد عودة ، القياس والتقويم في العملية التعليمية ، ط3 ، الاردن ، دار الامل للنشر والتوزيع ، 1997 .
2. احمد سلمان عودة: القياس والتقويم في العملية التدريسية، الأردن، دار الامل، 1980.
3. الجبوري، عادل حميد (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي. مجلة علوم التربية البدنية والرياضة، جامعة بغداد.
4. ابراهيم، مروان عبد المجيد، (1999): الاسس العلمية والطرق الاحصائية للختبارات والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
5. ابو النيل، محمود السيد، (1987): الاحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي، ط5، دار النهضة العربية، القاهرة.
6. اثناسيوس، زكريا زكي والبياتي، عبد الجبار توفيق، (1977): المدخل الى التحليل العاملي، مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
7. احمد، محمد عبد السلام، (1981): القياس النفسي والتربوي، ط1، المجلد الاول، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
8. اسماعيل، محمد عبد الرحيم، (1995): الهجوم في كرة السلة، منشأة المعارف، الاسكندرية.
9. ايليا، خنا سادة بولص، (1991): دراسة احصائية لمتغيرات السمنة وبرنامج علاجها في معهد بحوث التغذية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الادارة والاقتصاد، جامعة بغداد.
10. التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد عبد، (1996): التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
11. جابر ، جودت بني جابر ، (2004) : علم النفس الاجتماعي . ط 1 ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان.
12. جبريل ، موسى عبد الخالق، (1984): تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلاب الذكور . المجلة العربية لبحوث التعليم العالي ، المركز العربي لبحوث التعليم العالي ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، دمشق ، سوريا.
13. الجنابي ، اسيا كاظم ، (2002): اثر ممارسة الالعاب الفردية والفرقية على مفهوم الذات وتقويمها . مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (1) ، العدد (2) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، بابل ، العراق.
14. حريم ، حسين ، (1997) : السلوك التنظيمي في المنظمات . دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
15. الحسن ، احسان محمد ، (1999) : موسوعة علم الاجتماع . ط1، الدار العربية للموسوعات ، بيروت ، لبنان .
16. الحمداني ، تغريد محمد داود ، (2002): القدرة على القيادة التربوية وعلاقتها بالثقة بالنفس وبعض السمات الشخصية الاخرى لمديري المدارس المتوسطة في العراق . اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل ، الموصل ، العراق.
1. Ahmed Awda, Measurement and Evaluation in the Educational Process, 3rd ed., Jordan, Dar Al Amal for Publishing and Distribution, 1997.
2. Ahmed Salman Odeh: Measurement and Evaluation in the Training Process, Jordan, Dar Al Amal, 1980.
3. Al-Jubouri, Adel Hamid (2015). Psychological rigidity and its relationship to athletic performance. Journal of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad.
4. Ibrahim, Marwan Abdel Majeed, (1999): Scientific foundations and statistical methods for tests and measurement in physical education, Dar Al Fikr for Printing and Publishing, Amman.
5. Abu Al-Nil, Mahmoud Al-Sayed, (1987): Psychological, Social and Educational Statistics, 5th ed., Dar Al-Nahda Al-Arabiya, Cairo.
6. Athanasius, Zakaria Zaki and Al-Bayati, Abdul-Jabbar Tawfiq, (1977): Introduction to Factor Analysis, Workers' Culture Foundation Press, Al-Mustansiriya University, Baghdad.
7. Ahmed, Mohamed Abdel Salam, (1981): Psychological and Educational Measurement, 1st ed., Volume 1, Egyptian Renaissance Library, Cairo.
8. Ismail, Mohamed Abdel Rahim, (1995): Attack in Basketball, Maaref Facility, Alexandria.
9. Ilya, Khanna Sada Boulos, (1991): A statistical study of obesity variables and its treatment program at the Nutrition Research Institute, unpublished master's thesis, College of Administration and Economics, University of Baghdad.

10. Al-Tikriti, Wadih Yassin and Al-Ubaidi, Hassan Muhammad Abd, (1996): Statistical Applications in Physical Education Research, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul.
11. Jaber, Jawdat Bani Jaber, (2004): Social Psychology. 1st edition, Dar Al Thaqa Library for Publishing and Distribution, Amman.
12. Jibril, Musa Abdel Khaleq, (1984): Self-esteem and school adjustment in male students. Arab Journal of Higher Education Research, Arab Center for Higher Education Research, Arab Educational, Cultural and Scientific Organization, Damascus, Syria.
13. Al-Janabi, Asia Kazem, (2002): The effect of playing individual and team games on self-concept and self-evaluation. Journal of Physical Education Sciences, Volume (1), Issue (2), College of Physical Education, University of Babylon, Babylon, Iraq.
14. Harem, Hussein, (1997): Organizational behavior in organizations. Zahran Publishing and Distribution House, Amman, Jordan.
15. . Al-Hasan, Ihsan Muhammad, (1999): Encyclopedia of Sociology. 1st edition, Arab House of Encyclopedias, Beirut, Lebanon
16. Al-Hamdani, Taghred Muhammad Daoud, (2002): The ability to lead education and its relationship to self-confidence and some other personality traits of middle school principals in Iraq. Unpublished doctoral thesis, College of Education, University of Mosul, Mosul, Iraq

ملحق (1) مقياس الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة

ت	فقرات	لا تنطبق علي اطلاقاً	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً
1	اشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي					
2	أخاف الفشل في تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة					
3	اثناء المباراة لا أستطيع أداء بعض المهارات والخطط التي أجدها أثناء التدريب					
4	أنا قلق جداً من الفشل وتأثيره في أداء					
5	الاستمرار بالاحتفاظ بحيويتي يجعلني أن أحقق الهدف الذي أطمح إليه					
6	أستطيع الاشتراك في المباراة كلها دون الشعور بالتعب					
7	النقاش حول توقفي عن اللعب بسبب صحتي جدلاً لا فائدة له					
8	أجيد التحليل السريع لتحركات المنافس					
9	أتحكم في انفعالاتي طوال فترة المباراة أو المنافسة					
10	ارتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز					
11	يسهل علي إبعاد الأفكار التي تشتت انتباهي في المباراة					
12	لدي ثقة من تحقيق أهدافي تحت ضغط المنافسة					
13	أحب أن أشعر بأنني أعلى مستوى من الآخرين					
14	أستطيع التكيف مع ظروف اللعب غير المتوقع					
15	لدي القدرة على ضبط النفس أثناء المباراة					
16	من السهولة أثرتني أثناء المنافسة					
17	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقتني أحد المنافسين					
18	أحسن التصرف في المواقف الحرجة أو الصعبة في المباراة					
19	كلما ازدادت أهمية المباراة أشعر بأنني لن أستطيع إظهار أحسن ما عندي من مهارات وقدرات					