



Psychological frequency and its comparison for advanced volleyball players according to their specialization

Abstract

The research problem highlights that players' awareness of their physical capabilities, which reduces their psychological hesitation, may be an important factor in improving their self-confidence. Psychological hesitation is considered an important psychological skill in sports competitions in general, and volleyball competitions in particular. The researcher also noted a lack of self-confidence, which is reflected in their performance during training and competitions, especially since psychological hesitation is considered one of the most important factors influencing an athlete's behavior and self-confidence, whether positively or negatively. The research also aims to: identify the research scale (psychological frequency of volleyball players according to their specialization). Comparing the psychological frequency (of volleyball players according to their specialization). The researcher chose the descriptive approach with the survey method and chose a sample of (112) players with different specializations in volleyball. It was divided into a survey and a main experiment. Then the researcher chose the psychological frequency scale. After that, the scale was applied to the main sample, which numbered (102) players. The results and differences between the specializations were extracted, which showed that there were no differences. The researcher reached several conclusions and recommendations, including the possibility of applying the psychological frequency scale to different specializations of volleyball players. A psychological hesitation scale was developed for various volleyball player disciplines. It is important to focus on psychological skills, including psychological hesitation. It is also important to work on the psychological factor related to each volleyball discipline.

Keywords: psychological hesitation, specialty, volleyball



التردد النفسي لدى لاعبي اندية العراق بالكرة الطائرة للشباب

م.م علي عبد الحسين علي

المديرية العامة لتربية واسط

aliabdalhusseinalijan@gmail.com

مستخلص البحث:

تبرز مشكلة البحث أن معرفة اللاعبين لما يتمتعون به من إمكانيات بدنية، تقلل التردد النفسي لديهم قد يكون عاملاً مهماً في تحسين ثقتهم بأنفسهم، وأن التردد النفسي يعتبر من المهارات النفسية المهمة في المنافسات الرياضية بشكل عام ومنافسات الكرة الطائرة بشكل خاص.

كما ولاحظ الباحث أن هناك قصور في الثقة بالنفس، والذي ينعكس على أداءهم المهاري خلال التدريب والمنافسات وخاصة أن التردد النفسي يعتبر من أهم العوامل المؤثرة في سلوك الرياضي وثقة الرياضي بنفسه سواء إيجاباً أو سلباً.

كما يهدف البحث الى: التعرف على مقياس البحث (التردد النفسي للاعبين الكرة الطائرة على وفق تخصصهم). مقارنة التردد النفسي (للاعبين الكرة الطائرة على وفق تخصصهم). قام الباحث باختيار المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كما قام باختيار عينة قوامها (112) لاعباً بتخصصات مختلفة بالكرة الطائرة وقسمت الى استطلاعية وتجربة رئيسية ومن ثم قام الباحث باختيار مقياس التردد النفسي وبعد ذلك طبقت المقياس على العينة الرئيسية البالغ عددها (102) لاعب واستخرجت النتائج والفروق بين التخصصات التي تبين انه لا يوجد فروق إذ توصل الباحث الى عدة استنتاجات وتوصيات منها هناك إمكانية تطبيق مقياس التردد النفسي على تخصصات مختلفة من لاعبي الكرة الطائرة تم التوصل الى مقياس التردد النفسي على تخصصات مختلفة من لاعبي الكرة الطائرة. ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية ومنها التردد النفسي. ضرورة العمل على العامل النفسي المتعلق بكل تخصص من تخصصات الكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: التردد النفسي، تخصصهم، الكرة الطائرة



1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تهدف العمليات التدريبية الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية، من خلال طرق التدريب الحديثة التي أصبحت متاحة ومعروفة للجميع، مما أدى إلى التقارب في إعداد اللاعبين في المستويات البدنية والتقنيكية والخططية، بحيث أصبح الإعداد النفسي هو الفيصل في تحقيق الإنجازات والفوز في المنافسات، كون الإعداد النفسي يوجه سلوك اللاعب، ويؤثر في النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، هذا فضلا عن مساعدة المدربين من أجل إيصال اللاعبين إلى الحالة النفسية المثلى التي تخدم الإنجاز الذي يطمحون له.

التردد النفسي يعيق اللاعب من التركيز والدقة أثناء الأداء وذلك لانشغاله بالتفكير عن أداء فيتولد لدى اللاعب صراع داخلي سببه هو تردد اللاعب عن الأداء إلى أن "التفكير تحت ظروف وأعباء نفسية كبيرة وجهد بدني عال يجعل اللاعب الرياضي عرضه إلى التأخر في اتخاذ القرار، وعدم الدقة في التنفيذ، وهذه الظاهرة واضحة ولا تحتاج إلى برهان تجريبي لإثباتها فكلنا نشعر بذلك، وقد تعرضنا لتجارب عديدة تؤشر إلى ضعف القابلية على التفكير عندما يحمل الفرد بأعباء نفسية كبيرة أو عندما يكون مجهداً بدنياً، كما أن اللاعب ينتابه حالة تردد واضحة عند أداء التمرينات في حضور مجموعة من الأفراد، وهذه الحالة من التردد ناجمة عن الخوف من لوم أو استهزاء الآخرين، فضلاً عن الخوف من الفشل أو الخوف من الإصابة، حيث إن "التردد النفسي حالة وصفة نفسية ذات تأثير مباشر على الأداء المهاري والخططي في أوقات معينة دون غيرها، ويؤدي إلى الفشل في تحقيق المستوى المطلوب خلال المنافسات الرياضية (راتب، ٢٠٠٧، ٨٠)،

الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي يتميز لاعبوها بالعديد من القدرات العقلية والصفات البدنية والمهارية وهي تختلف فيما بينهم كونهم ذوي اختصاصات مختلفة لذلك كان يجب الارتقاء والتكامل بمستوى هذه القدرات من أجل تحقيق أفضل الانجازات حيث إن الجانب النفسي مكمل للأداء المهاري وهي المحور الأساس في بناء الفريق لذا لا بد من الدقة في الأداء وتنفيذه بما ينسجم مع التغيرات في الخطط وتغير قانون اللعبة الذي جعل إيقاع اللعبة أسرع من السابق حيث يتطلب ذلك تدريب دقيق يتناسب ومتغيرات اللعبة التي تحدث بسرعة فائقة تتناسب وصغر ملعب كرة الطائرة نسبياً.

لذا فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على التردد النفسي ومقارنته لتخصصات الكرة الطائرة.



1-2 مشكلة البحث:

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المعنية بالتدريب الرياضي، لاحظ الباحث أن بعض المدربين لا يهتمون كثيراً بالتردد النفسي خصوصاً أن هنالك اختلافات بين الجوانب النفسية للاعبين الكرة الطائرة وفق تخصصهم فضلاً عن أن الكرة الطائرة من الألعاب التي تعتمد على النواحي النفسية والعقلية بقدر ما تحتاج إلى الجوانب البدنية والمهارية. هذا فضلاً عن أن بعض الأندية في الدوري لا تعطي التردد النفسي الأهمية التي تتناسب مع حجم المنافسات والبطولات التي يشاركون بها، وتركيزهم على الإعداد البدني والمهاري والخططي بشكل أكبر، حيث أن معرفة اللاعبين لما يتمتعون به من إمكانيات بدنية، تقلل التردد النفسي لديهم قد يكون عاملاً مهماً في تحسين ثقتهم بأنفسهم، وأن التردد النفسي يعتبر من المهارات النفسية المهمة في المنافسات الرياضية بشكل عام ومنافسات الكرة الطائرة بشكل خاص. كما ولاحظ الباحث أن هناك قصور في الثقة بالنفس، والذي ينعكس على أداءهم المهاري خلال التدريب والمنافسات وخاصة أن التردد النفسي يعتبر من أهم العوامل المؤثرة في سلوك الرياضي وثقة الرياضي بنفسه سواء إيجاباً أو سلباً.

لذا ارتأى الباحث إجراء بحث يتناول التردد النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في الدوري الممتاز بالكرة الطائرة .

1-3 اهداف البحث:

- ☒ التعرف على مقياس البحث التردد النفسي للاعبين الكرة الطائرة .
- ☒ مقارنة التردد النفسي للاعبين الكرة الطائرة.

1-4 فرض البحث:

- ☒ وجود فروق في ذات دلالة إحصائية في التردد النفسي (للاعبين الكرة الطائرة) .

☒ 1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي الكرة الطائرة للموسم الرياضي 2024-2025.

المجال الزمني: المدة من 2024/7/25 – 2025/1/14

المجال المكاني: القاعات الرياضية لعينة البحث.



2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة مشكلة البحث إذ يهدف المنهج الوصفي الى "تحديد الظروف والعلاقات بين الواقع، والظاهر، كما ويهدف الى جمع البيانات من افراد المجتمع في محاولة لتحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغيرات عديدة (Mohammed 2019).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اختار الباحث عينته بالطريقة العمدية من لاعبي اندية النخبة للدوري العراقي موزعين وكما مبين في الجدول رقم (1). إذ بلغت (112) وقد اختيرت عينة البحث لأنهم يمثلون أفضل المستويات في الدوري والذين شاركوا في بطولة الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة وهم اندية (الشرطة، المصافي، غاز الجنوب، البيشمركة، المقدادية، أربيل، نينوى، الدغارة) إذ قسمت العينة الى (10) لاعبين تجربة استطلاعية و (102) تجربة رئيسية.

الجدول (1) يبين عدد اللاعبين والنسب المئوية لكل تخصص

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	التخصص
14.28%	16	اللاعب المعد
14.28%	16	اللاعب الحر
28.57%	32	اللاعب العالي
28.57%	32	الضارب السريع
14.28%	16	اللاعب العالي المعاكس
100%	112	عدد العينة

الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحث الاجهزة والادوات الاتية:

المصادر العربية والاجنبية.

الخبراء والمختصون.

مقياس التردد النفسي

حاسبة الكترونية.



الوسائل الاحصائية.

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

2-4-1-1 مقياس التردد النفسي (عبد الحسين، 1999)

قام الباحث بالاستعانة بمقياس التردد النفسي والمتكون كم (51) فقرة وهو مطبق على عينة مماثلة ومعدل من قبل علاء كاظم عرموط اما بدائل الإجابة فقد كانت خماسية، وهي (تنطبق على تماماً تنطبق علي، تنطبق على احياناً، لا تنطبق علي، لا تنطبق على تماماً)، والتي تحمل اوزان (1-5) لل فقرات الإيجابية و (1-5) لل فقرات السلبية وبذلك تبلغ القيمة العليا للاستجابة على الاستبيان (255) درجة بينما تبلغ القيمة الدنيا له على (51) درجة.

2-4-1-3 صدق المحكمين: تم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين متخصصين في علم النفس الرياضي الكرة الطائرة، وأسماء المحكمين بالملحق رقم (1) وقد تبين ان المقياس صالح لقياس التردد النفسي للاعبين الكرة الطائرة على وفق تخصصهم.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على (10) من لاعبي الكرة الطائرة من المجتمع الاصلي وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية وكان الهدف من التجربة ما يأتي

- ❖ التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث عند تطبيق المقياس.
- ❖ فهم واستيعاب العينية لمقياس الدراسة.
- ❖ كفاءة فريق العمل المساعد.

2-6 التجربة الرئيسية لتطبيق لمقياس البحث (التردد النفسي):

بعد ان أصبح المقياس معدا للتطبيق طبق على عينة التطبيق والبالغ عددهم (102) لاعباً وبعد الانتهاء قام الباحث بتفريغ النتائج بغية معالجتها.

2-7 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية Spss:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، ، اختبار (T)، تحليل التباين.



3- عرض النتائج وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

3-1-1 عرض نتائج وتحليل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التردد النفسي ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة الدلالة لمقياس التردد النفسي

المتغيرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	قيمة الدلالة	نوع الفرق
التردد النفسي	153	152.7843	10.08442	0.216	0.829	غير معنوي

قيمة الدلالة تكون معنوية إذا كانت > 0.05

3-1-2 مناقشة نتائج مقياس التردد النفسي:

من خلال الجدول (2) يتبين عدم وجود فروق معنوية لصالح الوسط الحسابي في مقياس التردد النفسي إذ يعزو الباحث ذلك الى لك يعود الى أن أغلب المدربين لديهم اهتمام بمدى أهمية الإعداد النفسي عند لاعبي الكرة الطائرة وعدم الاقتصار على تدريب المهارات والقدرات البدنية والحركية وانما هنالك دعم واعداد نفسي عالي يتخلله توفير فرص النجاح والفشل للاعب اثناء تأدية مهاراته الخاصة بالمباراة خصوصاً ان كل لاعب متخصص لديه مميزات تأهله ان يكون معد نفسياً فضلاً عن الخبرة والممارسة والمنافسات الجارية التي تعطي حافز وعامل وثقة بالنفس لذلك فالأمر يجب الا يتوقف على الاهتمام بمختلف الجوانب البدنية، التقنية، التكتيكية) وإهمال الجانب النفسي الذي هو جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية". (علاوي، 1992، 92)، الى إن "التردد النفسي يؤدي دوراً مهماً في المستوى الرياضي بوصفه حالة نفسية ذات تأثير مباشر على أداء الرياضي". (شاتي وآخرون، 2001، 41).

"ان من ابرز عوامل النجاح للفرق الرياضية هو العامل النفسي الذي يجب ان يستثمره المدربون ويجنده لصالح اللاعبين الذين يجب ان يظهرون هادئين واثقين متقائلين كما أن ابرز عوامل النجاح يجب ان تكون نفسية وان يقوم الجهاز الفني بواجبة كاملا من اجل ان يدخل اللاعب أجواء إلقاء مبكرا والثقة والتعاون والإحساس بالمسؤولية قاسما مشتركا للجميع" () ويجب على المدربين أن يزرعوا الثقة في نفوس



اللاعبين لأداء المهارات أن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة في النفس يقعون فريسة الفشل والخوف إثناء المباريات مما يؤدي إلى الاضطراب النفسي (ياسين، 2008، 115)
إن لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصهم لديهم ثقة بالنفس ويعزو الباحث ذلك إلى الخبرة والممارسة والإدراك وهي عوامل رئيسة في تكوين مظاهر الشخصية التي تشير إلى الثقة حيث تعد اعتقاد في تحقيق المكسب (Mohammed 2024).

3-1-3 التعرف الى الفروق في التردد النفسي بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم (اللاعب الحر والمعد والضارب العالي واللاعب السريع).

الجدول (3)

يبين نتائج تحليل التباين بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم (اللاعب الحر والمعد والضارب العالي واللاعب السريع والمعاكس) في التردد النفسي.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
التردد النفسي	بين المجموع	160.836	4	40.209	.386	.818	غير معنوي
	داخل المجموع	10110.419	97	104.231			
	المجموع	10271.255	101				

عند مستوى دلالة (0.05) .

3-1-4 مناقشة نتائج الفروق بالتردد النفسي:

ومن خلال الجدول (3)، يتبين لنا ان الفروق غير معنوية وهذا يؤكد نتائج المقياس التي جاءت بانحرافات بسيطة كون العينة تعد في مستوى واحد من التردد النفسي مع ان الباحث يرى ان الضارب يكون اكثر ضغوط من المراكز الأخرى وخصوصاً اللاعب المعاكس لكن يبدو ان هنالك تأقلم مع المركز بحكم الممارسة والخبرة وخصوصاً ان العينة من النخبة من لاعبي الكرة الطائرة من الناحية النفسية توضيح الدلائل إن الرياضي يمكن إن يصل إلى القمة على أفضل نهج عندما يضع لنفسه أهداف واقعية



قصيرة لأمد والأخرى طويلة الأمد ويأتي الأعداد النفسي والفسلجي في مقدمه العوامل الأولية لبلوغ القمة في اى وقت من الأوقات والاستعداد النفسي والفسولوجي يضم ما هي أعداد اللاعب لأسابيع وشهور حيث اللاعب بإعداد نفسه لتلك الأيام المليئة بالإحداث عندما يقوم بتحليل عموم تدريباته السابقة وحتى أخر أداء يقوم به(خريبط، 1990، 219)

فالنتائج التي اظهرتها العينة كانت متوافقة الى حد ما مع العمر التدريبي والفئة العمرية فضلا عن ان الامر مرتبط بالقدرة على مقاومة القلق وهذا يتطلب من اللاعب التركيز على ما يجري حوله او الانتباه اليه وما تقوم به تجاه انجاز الواجب المطلوب منه. إذ يجب أن يتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لأنه من المتطلبات الأساسية للعب بمستوى عال. يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشدته الذي يمكن أن يعملوا كما اثناء المباراة او السباق. لهذا على المدرب والرياضي أن يخطط التدريب حيث يبدأ التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية ويبدو ان هنالك افتقار لمراعاة هذه النواحي لدى اللاعب((Anon 2024)).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

استنادا الى النتائج التي توصل اليها الباحث ضمن حدود البحث تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية:

1. إمكانية تطبيق مقياس التردد النفسي على تخصصات مختلفة من لاعبي الكرة الطائرة.
2. تم التوصل الى مقياس التردد النفسي على تخصصات مختلفة من لاعبي الكرة الطائرة.
3. لا تمتاز عينة البحث بالتردد النفسي.
4. عدم وجود اختلافات بين التخصصات بالتردد النفسي.

4-2 التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية ومنها التردد النفسي.
2. ضرورة العمل على العامل النفسي المتعلق بكل تخصص من تخصصات الكرة الطائرة.
3. ضرورة تطوير البرامج الارشادية النفسية.
4. اجراء دراسات مشابهة تتناول متغيرات الدراسة وعلى عينات اخرى.



المصادر العربية والأجنبية:

- I- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة: المفاهيم - التطبيقات / الدكتور ; بيان الطبعة, ط. 4 ; بيانات النشر, القاهرة: دار الفكر العربي، 2007
- II- فراس حسن عبد الحسين: بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي بناء وتطبيق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، ١٩٩٩
- III- - شاتي، صالح وآخرون (٢٠٠١) : قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان، العدد ١٤ ، مجلة بحوث ودراسات كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- IV- رمضان ياسين. علم النفس الرياضي، ط1 ، الأردن، دار أسامة للنشر، ٢٠٠٨، ص١١٥
- V- ريسان خريبط مجيد . عبد الزهرة حميدي الكرة الطائرة للمستويات العليا طالعراق مطابع التعليم العالي ١٩٩٠
- VI- -Bilboul, M. (2009). Trends of some physical patterns towards physical self-awareness in the share of physical education and sports. Unpublished MA thesis, University of Algiera. Algeria.
- VII--Rateb, O. (2004). Training of psychological skills: applications in the field of sports. Second Edition, Cairo: Arab Dar Al Fikr.
- Anon. 2024. "Jasem Z K, Mohammed K S, Dawood M S, Liayth Abd Alkreem K. The Psychological Well-Being and Its Relationship with the Functional Creativity of Female Gymnastics' Trainers. Ann Appl Sport Sci 2024; 12 (2) URL: Http://Aassjournal.Com/Article-1-1369-." *Annals of Applied Sport Science* 12(2). doi: http://dx.doi.org/10.61186/aassjournal.1369.
- Mohammed, Khalil. 2024. "Design and Standardization of a Test of Spatial Awareness and Distance for the Skills of Passing from above and below for Volleyball Players Aged (12-14 Years)." *Journal of Physical Education* 36(3):782-97. doi: 10.37359/JOPE.V36(3)2024.2195.
- Mohammed, Khalil Starr. 2019. "Self-Confidence and Its Relation to the Performance of Skill and Compare Them to Volleyball Players of Elite Clubs According to Their Specialization." *Karbala Journal of Physical Education Sciences* 5(2).



مقياس التردد النفسي بالصورة النهائي

ت	الفقرة	تنطبق على تماماً	تنطبق على	تنطبق على احياناً	لا تنطبق على	لا تنطبق على تماماً
1.	أتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد اداؤها					
2.	قوة الارادة دافعي للأداء الجيد					
3.	اتردد عندما ازاول نشاطا رياضيا لا احبه ولا ارغب فيه					
4.	اتردد في اداء الحركة الرياضة اذا شعرت انها تسبب لي الاصابة					
5.	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا اتردد في اداء التمارين والألعاب الرياضية					
6.	احساسني بالإرهاق والتعب يجعلني اتردد في مزاولة التمارين والألعاب الرياضية					
7.	ثقتي بنفسني تجعلني لا اتردد في ممارسة اللعبة					
8.	اتردد عندما يسخر البعض مني					
9.	وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا اتردد في ممارسة الألعاب الرياضية					
10.	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني اتردد في ممارسة اللعبة					
11.	امتلك حيوية ونشاط يساعدا في ممارسة اللعبة					
12.	بسبب امتلاكي اعدادا نفسيا عاليا امارس الألعاب الرياضية بدون تردد					
13.	شجاعتني تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية المختلفة					
14.	درجة تعقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددا في ادائها.					
15.	عندما اعرف الغاية من اللعبة فاني لا اتردد في ممارستها					
16.	اتردد في ممارسة اللعبة عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب					
17.	لا اتردد عندما اكون هادئ ومستقر نفسيا					
18.	اتردد عندما يرادني الشعور بالفشل					
19.	تعتريني حالات اشعر بها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب.					
20.	اشعر بالتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية					
21.	خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا اتردد في ممارسة الألعاب الرياضية					
22.	اتردد عندما اتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب					
23.	شعوري بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي ترددا في الاداء					
24.	احساسني بالملل يبعدي عن مزاولة الألعاب الرياضية.					
25.	أقلق من اداء الفعالية.					
26.	لا ابالي بنتيجة المباريات					
27.	اتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات					



ت	الفقرة	تنطبق على تماماً	تنطبق على احياناً	لا تنطبق على تماماً
28.	شخصيتي هي السبب في ترددي.			
29.	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فإني بطيء في اتخاذه.			
30.	اهمية المنافسة تجعلني اشارك فيها			
31.	التغيير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارجب بأداء الفعاليات الرياضية			
32.	تعرضي للإجهاد يجعلني مترددا في الاداء			
33.	اتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب او لاعبين ذي شهرة.			
34.	اتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى			
35.	عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني اتردد في اداء الواجب المكلف في المنافسة.			
36.	الفشل المتكرر يسبب لي التردد في ممارسة الرياضة.			
37.	اعدادي البدني غير الجيد سبب ترددي في الاداء.			
38.	شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني مترددا في ممارسة اللعبة.			
39.	لا أستطيع السيطرة على اعصابي في المواقف الحرجة.			
40.	نمطي الجسمي يجعلني اتردد في ممارسة اللعب او اداء التمارين			
41.	عندما لا يكون احمائي جيداً لا ارجب بممارسة اللعبة			
42.	امتلك روحاً معنوية عالية تجعلني لاعباً غير متردد في الاداء.			
43.	اتردد عند سماعي لكلمات يشوبها الذم.			
44.	خجلي سبب ترددي في ممارسة الألعاب الرياضية.			
45.	انا متفائل بطبيعتي.			
46.	رداءة التجهيزات الرياضية التي اظهر بها في المنافسات تجعلني اتردد في الاداء.			
47.	الظروف المناخية تجعلني متردداً.			
48.	لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الامل في الفوز.			
49.	اتردد عندما اتعرض لإحباط ما			
50.	كفاحي لا يجعلني مترددا في الاداء.			
51.	اشعر بالتردد في اداء الفعالية او التمرين عندما اشاهد جمهوراً غفيراً.			