



معلومات البحث

أستلم: 17 حزيران 2014
المراجعة: 15 أيار 2014
النشر: 1 تموز 2014

التردد النفسي وعلاقته بدقة الرمية الحرة للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة

عامر سعيد الخيكاني، عمار مكي، أيمن هاني الجبوري

جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العراق

al_khigani@yahoo.com

الملخص

التعرف على سلوك الرياضي هو غاية الباحثين والمربين والمهتمين بدراسة علم النفس الرياضي لأنه أساس التعامل والمتغيرات العديدة التي تطرأ على اللاعب في التدريب والمنافسة . وقد هدف البحث الحالي إلى التعرف على التردد النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة والتعرف على علاقة التردد النفسي ودقة الرمية الحرة للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة. وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية. و تحدد مجتمع البحث بمنتخب جامعة الكوفة بكرة السلة المتمثلة بـ(12) لاعب، وتم اختيار (4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، و (12) لاعب للتجربة الرئيسية. إعتمد مقياس التردد النفسي الذي قام بإعداده (فراس حسن حسين ، 1999، ص156) إذ يتكون المقياس بالأصل من (51) فقرة تقيس سمة التردد النفسي الذي يكون عند الرياضيين وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من أجل ضمان جودته وصلاحيته . كما إعتمد الباحثون إختبار الرمية الحرة في كرة السلة. وقد أسفرت النتائج عن الآتي: إن اغلب لاعبي كرة السلة هم من ذوي التردد النفسي العالي. هنالك علاقة عكسية بين التردد النفسي دقة أداء الرمية الحرة من الثبات. وأخيرا كلما قل التردد النفسي كلما كانت النتائج أفضل.

الكلمات المفتاحية: التردد النفسي، الرمية الحرة، كرة السلة، ودقة الرمية ، جامعة الكوفة.

ABSTRACT

Identify the behavior of players is the aim of researchers, educators, and people who interested in studying of sport psychology because it is the basis of the deal with many variables that occur on the player in training and competition. However, the objective of the present research is to know psychological frequency for the basketball players of Kuffa University and to know psychological frequency and relation to accurately of free throwing for the basketball players of Kuffa University. Researchers used descriptive design method with style of survey study, whereas research community is represented basketball players of Kuffa University which including 12 players and we selected 4 players for pilot study and 12 players for main experiment. Researchers depended on questionnaire of psychological frequency which prepared in one previous study, where the questionnaire is included 51 phrases to measure psychological frequency of sport players and we have been verified from the psychometric properties of the questionnaire in order to ensure the quality and validity. In addition, we used free throwing test in basketball and the results were as following, most of basketball players have high psychological frequency; furthermore, there was an inverse relationship between the psychological frequency and accuracy of the free-throw performance from the stability. Finally we found that the results will be better if the psychological frequency is lower.

Keywords: Psychological frequency, free throwing, basketball, accuracy throw, University of Kufa.

1. المقدمة

نظراً لأهمية العوامل النفسية لدى لاعبي كرة السلة ودورها في تكامل بناء وأعداد اللاعب ليكون مؤهلاً لتحقيق النتائج المتقدمة فالتعرف على العوامل النفسية والمهارية مجتمعة وعلاقتها أحدهما بالآخر مهمة للمدربين لمعرفة وتفسير حالات تذبذب مستويات لاعبيهم في الأداء خلال العملية التدريبية. بما ينعكس على تذبذب أداء فرقهم من خلال نتائجهم المنافسات. أن تطوير الصفات النفسية بكرة السلة وفرص النجاح التي يهيئها المدرب للاعبين لإكسابهم الثقة بالنفس والأداء وعدم التردد عن مواجهه أي مثير وبالتالي تحقيق أفضل النتائج الرياضية.

فمن خلال تعرف سلوك الرياضي الذي هو غاية الباحثين والمربين والمهتمين بدراسة علم النفس الرياضي وبسبب المتغيرات العديدة التي تطرأ على اللاعب في التدريب والمنافسة فهو بحاجة للبحث عن أثبات نفسه، وتحقيق رغباته للوصول إلى مستوى النجاح معين، أن مفتاح فهم السلوك هو الدافعية التي يعدها العلماء من "محركات للسلوك" (كامل طه الويس، 1984، ص13)، ومن الموضوعات التي تهم المدربين لفهم سلوك الرياضي وتفسير سبب عدم استمراره وتطوره، إذ يستطيع المدرب أن يوصل اللاعب إلى الملعب لكنه لا يستطيع الحصول منه على أفضل انجاز ما لم يعرف المثيرات التي يمكن أن تواجهه وبالتالي تحقيق الانجاز من خلال تعزيزه الايجابي والعمل على تدعيم ثقته بنفسه وأدائه عن طريق الاستمرار في التدريب وخلق فرص نجاح متكررة. بما يتناسب وقدرات اللاعب البدنية والنفسية والمهارية والعقلية وهنا تكمن أهمية البحث. ويهدف البحث إلى التعرف على التردد النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة. التعرف على علاقة التردد النفسي ودقة الرمية الحرة للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة.

2. إجراءات البحث

1.2 منهج البحث

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج ، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية.

2.2 عينة البحث

تحدد مجتمع البحث بمنتخب جامعة الكوفة بكرة السلة المتمثلة بـ(12) لاعب، و تم اختيار (4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، و (12) لاعب للتجربة الرئيسية .

1.2.2 إجراءات أعداد مقياس التردد النفسي:

إعتمد مقياس التردد النفسي الذي قام بإعداده (فراس حسن حسين ، 1999، ص156) إذ يتكون المقياس بالأصل من (51) فقرة تقيس سمة التردد النفسي الذي يكون عند الرياضيين (ينظر ملحق 1) بلغت الفقرات الموجبة فيه (14) فقرة تحمل الأرقام (2, 5, 7, 11, 12, 13, 15, 17, 21, 26, 42, 45, 48, 50) بينما بلغت للفقرات السالبة (37) فقرة وتكون الإجابة على الفقرات من خلال خمس بدائل للإجابة تراوحت من(5-1) للفقرة الموجبة ومن(1-5) للفقرات السالبة وهي (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي، تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماما).

ومن أجل تطبيق مقياس التردد النفسي للاعبين الكرة السلة عرض الباحثون المقياس واختبار الرمية الحرة من الثبات (ينظر ملحق 2) على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر ملحق 3) لغرض تقويمها والحكم عليهما من حيث صلاحيتهما في قياس التردد النفسي ودقة الرمية الحرة من الثبات بكرة السلة وفي ضوء ذلك تم حذف بعض الفقرات وتعديل القسم الآخر بعدها إستخرج الباحثون قيمة (كا2) المحسوبة لاتفاق الخبراء والمختصين وقبول ترشيح الفقرات الذي تكون قيمة (كا2) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) ، و كما مبين في الجداول (1) .

الجدول (1)

يبين عدد الموافقين وقيم(ك)2 المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية لفقرات مقياس التردد النفسي

الدلالة	قيمة (ك)2 المحسوبة	عدد الخبراء غير الموافقين	عدد الخبراء الموافقين	أرقام الفقرات
معنوي	6	0	6	1, 2, 4, 5, 7, 9, 12, 16, 18, 20, 24, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 51
غير معنوي	2.66	1	5	3, 6, 8, 11, 13, 15, 17, 21, 22, 23, 35, 38, 40, 41, 42, 44, 48, 49, 50
غير معنوي	.66	2	4	10, 14, 26, 27, 28, 29, 45
غير معنوي	0	3	3	25, 30, 31, 32, 39
غير معنوي	.66	4	2	19
معنوي	6	صفر	6	اختبار دقة الرمية الحرة من الثبات

وبعد أن تمت الموافقة على صلاحية الفقرات والاختبار من قبل السادة الخبراء , وضع الباحثون تعليمات للإجابة عن فقرات المقياس والتأكيد على الدقة والصدق بالإجابة وتم إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وإعلام المفحوصين بأن إجاباتهم سوف تكون سرية ولغرض البحث العلمي فقط.

2.2.2 توصيف اختبار الرمية الحرة

اسم الاختبار: اختبار الرمية الحرة.

الغرض من الاختبار : قياس دقة تهديف الرمية الحرة من خلف خط الرمية الحرة.

الأدوات: ملعب كرة السلة , هدف كرة السلة , كرة سلة قانونية .

عدد المحاولات : يمنح كل لاعب (10) محاولة.

التسجيل: يتم احتساب النقاط حيث تسجل لكل لاعب نقطة واحدة من كل رمية ناجحة (كرة تدخل السلة) ولا تحسب للاعب أي كرة لا تدخل السلة . أعلى نقطة يمكن الحصول عليها هي (10) نقطة .

3.2.2 التجربة الاستطلاعية لمقياس التردد النفسي واختبار دقة أداء الرمية الحرة:

بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياس أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف 2014/ 1/12 وكان الوقت المستغرق للتطبيق كان ما بين (5-7) دقيقة . وقد تم استخراج معامل الثبات للمقياس والاختبار. وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق والمكون من (18) فقرة (ينظر ملحق 5) , بلغت الفقرات الموجبة فيه (4) فقرة تحمل الأرقام (2, 4, 5, 7) بينما بلغت للفقرات السالبة (14) وأيضاً اختبار الرمية الحرة من الثبات .

4.2.2 التجربة الرئيسية لمقياس التردد النفسي واختبار دقة الرمية الحرة من الثبات:

أجرى الباحثون تطبيقاً لمقياس التردد النفسي والمكون (18) فقرة على أفراد العينة البالغ عددهم (12) لاعباً والذين يمثلون منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة بتاريخ 2014/2/2, وقد أعطيت بدائل الإجابة (تنطبق علي تماماً ، تنطبق علي، تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماماً). الدرجات (5, 4, 3, 3, 1) للفقرات ايجابية و (1, 2, 3, 4, 5) للفقرات السلبية ومنها تحددت درجات مجالات مقياس التردد النفسي بحساب الدرجات التي يحصل عليها كل لاعب خلال إجابته على كل فقرة من فقرات المقياس. اما اختبار الرمية الحرة من الثبات فيحتوي على مفتاح تصحيح خاص به (ينظر في توصيف الاختبار).

5.2.2 الأسس العلمية لمقياس التردد النفسي واختبار الرمية الحرة من الثبات:

أ- صدق المقياس :

وقد تحقق الباحثون من صدق مقياس التردد النفسي واختبار الرمية الحرة من الثبات من خلال مؤشر صدق المحتوى أو المضمون والذي غالباً ما يتم عن طريق الحكم المنطقي عند عرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحيتهما .

ب- ثبات المقياس :

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار لاختبار للمقياس والاختبار على العينة الاستطلاعية ، إذ تم الاختبار يوم الأحد المصادف 2014/1/12 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2014/1/19 واستخرجت قيمة (ر) ومنها توصل الباحث إلى أن مقياس التردد النفسي يتمتع بدرجة ثبات عالية , إذا بلغت قيمة (ر) (0.89), أما اختبار الرمية الحرة من الثبات فإنه يتمتع بدرجة ثبات عالية أيضاً, إذ بلغت قيمة (ر) (0.85)

ج- موضوعية الاختبار:

من اجل إيجاد قيم معامل الموضوعية لاختبار دقة الرمية الحرة لا بد من الاستعانة بمحكمين لتسجيل نتائج الاختبار ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات قام الباحثان بأخذ نتائج الإجراء الثاني للتجربة الاستطلاعية (إعادة الاختبار) والذي قام خلالها الباحثون بتكليف حكمين لتقدير درجات الاختبارات المشار إليها آنفا . وبعد ذلك قام بمعاملة الدرجات التي أشار إليها المحكمون إحصائيا من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) حيث جاءت جميع الارتباطات عالية إذ بلغت قيمة الارتباط (0.99) .

5.2 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

3. عرض ومناقشة النتائج

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بالتعرف على واقع التردد النفسي واختبار دقة الرمية الحرة ومعرفة العلاقة بينهما لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة تم حساب الدرجة الكلية لكل لاعب فان أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (90) وأدنى درجة هي (18) فقد تبين إن أعلى درجة تم الحصول عليها (74) وأدنى درجة (58) لنتائج أفراد العينة البالغة (12) لاعب, ولأجل معرفة طبيعة واقع التردد النفسي للعينة كلها ، تم حساب الوسط الحسابي للعينة وظهر انه يساوي (66.16) وبانحراف معياري (4.96) وهي جميعها اقل من الوسط النظري للمقياس والبالغ (54 درجة), وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

نتائج العينة في مقياس التردد النفسي واختبار دقة الرمية الحرة

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة
التردد النفسي	66.66	4.96	.61	.55	معنوي

يظهر من الجدول (2) أن جميع القيم المحسوبة هي أعلى من القيم الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11) ، وهذا يعني أن لاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة يتمتعون بسمة التردد النفسي ويمكن تفسير ذلك باعتبار أن اغلب أفراد العينة هم لاعبين جدد وان التردد النفسي يكون عالي لديهم باعتبار أن اغلبهم يشاركون لأول مرة في بطولة كبيرة وهي بطولة

الجامعات هذا من جهة ومن جهة أخرى ويرى الباحثان أن سبب ذلك يعود إلى كون مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة من المهارات الصعبة لأنها تحتاج إلى تركيز عالي وأيضا في عدم التردد في الأداء أو المسار الحركي لوجود متطلبات ويجب التدرج في تعليم هذه المهارة لذلك في بداية المراحل أن هذه المهارة تشعره بضعف ولن يتمكن من أدائها ، ويرجع هذا إلى نقطة مهمة وهي معرفة اللاعب بمدى قابليته ويجب على المدرس أو المدرب أن يجعل اللاعب يفهم مدى قابليته وأنه يمكنه النجاح في أداء هذه المهارة في كافة الظروف وكذلك الخبرة السابقة القليلة وقلة التجربة ستعرض اللاعب لحالي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة أو محتفية فيها وأيضا انه من المفروض أن يكون للجانب النفسي دور مهم يسبب عدم التردد في ممارسة لعبة الكرة السلة.

4. الخاتمة

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون يمكن صياغة الاستنتاجات الآتية، إن اغلب لاعبي كرة السلة هم من ذوي التردد النفسي العالي. هنالك علاقة عكسية بين التردد النفسي دقة أداء الرمية الحرة من الثبات. كلما قل التردد النفسي كلما كانت النتائج أفضل. وأوصى الباحثون باستخدام المدرسين لقياس التردد النفسي لمعرفة توجهات اللاعبين وما هو مستوى التردد النفسي لديهم لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات للاعبين. استخدام المدرسين لقياس التردد النفسي لمعرفة واقعية اللاعبين للتغلب على التردد مما يؤدي إلى زيادة فرص الانجاز لدى اللاعبين .

المصادر والمراجع

- احمد عبد الزهرة (وآخرون): التردد النفسي لدى لاعبي الجمناستك عند أداء مهارة القفزة الأمامية على حسان القفز، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
- رعد جابر وكمال عارف : المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987.
- سمير شيخاني ، علم النفس في حياتنا اليومية ، القاهرة ، مطبعة الانجلو المصرية ، 1984.
- كامل طه الويس، علم النفس الرياضي، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1984.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987.
- محمود عبد الفتاح و مصطفى حسين : مقدمة في علم نفس الرياضة ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- نزار الطالب ، كامل طه لويس: علم النفس الرياضي،، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشرة 1993.

ملحق (1)

مقياس التردد النفسي الذي تم عرضه على السادة الخبراء

ت	العبارة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماما
-1	أتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد أدائها.					
-2	قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد.					
-3	أتردد عندما أزال نشاطا رياضيا لا أحبه ولا ارغب فيه.					
-4	أتردد في أداء الحركة الرياضية إذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة.					
-5	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في مزاولة التمارين والألعاب الرياضية.					
-6	إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاولة التمارين الرياضية.					
-7	ثقتي بنفسي تجعلني لا أتردد في ممارسة اللعبة.					
-8	أتردد عندما يسخر البعض مني.					
-9	وجود بعض الأجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب الرياضية.					
10	ضعف علاقتي بالمدرّب يجعلني أتردد في ممارسة اللعبة.					
-11	امتلك حيوية ونشاط يساعدا في ممارسة اللعبة.					
-12	بسبب امتلاكي أعدادا نفسيا عاليا أمارس الألعاب الرياضية بدون تردد.					
-13	شجاعتني تجعلني غير متردد في أداء الحركات الرياضية المختلفة.					
-14	درجة تعقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددا في أدائها.					

					عندما اعرف الغاية من اللعبة فاني لا أتردد في ممارستها.	-15
					أتردد في ممارسة اللعبة عندما اشعر بانى غير مواظب على التدريب.	-16
					لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسيا.	-17
					أتردد عندما يراودني الشعور بالفشل.	-18
					تعتبرني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب.	-19
					اشعر بالتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية.	-20
					خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب الرياضية.	-21
					أتردد عندما أتوقع أن مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب.	-22
					شعوري بالخوف من الفعالية أو الجهاز يسبب لي ترددا في الأداء.	-23
					إحساسي بالملل يبعثني من مزاولة الألعاب الرياضية.	-24
					اقلق من أداء الفاعلية.	-25
					لا أبالي بنتيجة المباراة.	-26
					أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباراة.	-27
					شخصيتي هي السبب في ترددي.	-28
					عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطيء في اتخاذه.	-29
					أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها.	-30
					التغيير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الفعاليات الرياضية.	-31

					32- تعرضي للإجهاد يجعلني مترددا في الأداء.
					33- أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب (أو لاعبين) ذي شهرة.
					34- أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى.
					35- عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني أتردد في أداء الواجبات المكلف بها في المنافسة.
					36- الفشل المتكرر يسبب لي التردد في ممارسة الألعاب الرياضية.
					37- أعدادي البدني غير الجيد سبب تردي في الأداء.
					38- شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني مترددا في ممارسة اللعبة.
					39- لا أستطيع السيطرة على أعصابي في المواقف الحرجة.
					40- نمطي الجسمي يجعلني أتردد في ممارسة اللعبة أو أداء التمارين.
					41- عندما لا يكون إحمائي جيدا فأنتني لا اربح بممارسة اللعبة.
					42- امتلك روحا معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد في الأداء.
					43- أتردد عند سماعي لكلمات يشوبها الذم.
					44- خجلي سبب تردي في ممارسة الألعاب الرياضية.
					45- أنا متفائل بطبيعتي.
					46- رداءة التجهيزات الرياضية التي اظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني أتردد في الأداء.
					47- الظروف المناخية تجعلني مترددا.
					48- لا اشعر بالتردد من أداء الفعالية عندما امتلك روح الأمل في الفوز.
					49- أتردد عندما أتعرض لإحباط.

					كفاحي لا يجعلني مترددا في الأداء.	-50
					اشعر بالتردد في أداء الفعالية أو التمرين عندما أشاهد جمهورا غفيرا.	-51

ملحق (2)

جدول بأسماء الخبراء الذين أعتددهم الباحثان في مقياس التردد النفسي وإختبار الرمية الحرة

مكان العمل	التخصص	اسم الخبير	ت
كلية التربية الرياضية / جامعة بابل	تعلم حركي - كرة طائرة	أ.د ناهدة عبد زيد	-1
كلية التربية الرياضية / جامعة بابل	علم النفس الرياضي	أ.د ياسين علوان التميمي	-2
كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة	علم النفس الرياضي	أ.م.د حيدر ناجي حبش	-3
كلية التربية الرياضية / جامعة بابل	علم النفس الرياضي	أ.م.د هيثم حسين الجبوري	-4
كلية التربية الرياضية / جامعة بابل	القياس والتقويم	م.د رواء علاوي كاظم	-5

ملحق (3)

مقياس التردد النفسي بصيغته النهائية

عزيزي اللاعب:

يرجى قراءة كل عبارة من العبارات الآتية وبعد أن تفهم معناها اجب مباشرة بما ينطبق عليك شخصيا علما انه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بل هي إجابات تقديرية خاصة بك. ولا يتوجب ذكر اسمك. تأكد أن أجابتك ستكون سرية و لأغراض البحث العلمي فقط لذا يرجى الإجابة بدقة وصدق عن جميع العبارات وعدم ترك أي عبارة دون إجابة.

ت	العبارات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماما
1	أتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد أدائها.					
2	قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد.					
3	أتردد في أداء المهارة الرياضية إذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة.					
4	خبرتي تجعلني لا أتردد في مزاولة التمارين والألعاب الرياضية.					
5	ثقتي بنفسني تجعلني لا أتردد في ممارسة اللعبة.					
6	الأجهزة المساعدة تجعلني لا أتردد في أداء المهارات الرياضية.					
7	إعدادي النفسي العالي يجعلني أمارس الرياضة بدون تردد.					
8	أتردد في ممارسة اللعبة عندما لا أتواصل في التدريب.					
9	أتردد عندما يراودني الشعور بالفشل.					
10	أتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية.					
11	إحساسي بالملل يبعدي من مزاولة الألعاب الرياضية.					
12	أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب (أو لاعبين) ذي شهرة.					
13	أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى.					

					الفشل المتكرر بسبب لي التردد في ممارسة الألعاب الرياضية.	14
					أعدادي البدني غير الجيد سبب تردد في الأداء.	15
					أتردد عند سماعي لكلمات يشوبها الذم.	16
					رداءة التجهيزات الرياضية في المنافسات تجعلني أتردد في الأداء.	17
					أتردد في أداء الفعالية أو التمرين عندما أشاهد جمهورا غفيرا.	18