

الصلابة النفسية وعلاقتها بإنجاز ذوي الإعاقة لرفع الاثقال لفئة الشباب

م.د. حيدر علي سلمان

Headarali123456r@gmail.com

م.م. مهند عبد كيظان

Muhandk353@yahoo.com

الكلمات المفتاحية (الصلابة النفسية – ذوي الإعاقة البدنية)

المستخلص باللغة العربية :

أن المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفرد الرياضي خلال التدريب والمنافسة كثيرة جداً والتي يمكن ان تؤثر بشكل سلبي في سلوكه يعد الصلابة النفسية العنصر الاساس في عملية الانجاز الرياضي لذلك يجب على العاملين في مجالات التربية البدنية وعلوم الرياضية ان يستفيدوا من المؤثرات جميعها التي تؤثر في السلوك الانساني وعلى درجة شدته حتى نستطيع من أيجاد الحلول المناسبة لها، ويعد متغير الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تسهم في قدرة الفرد على المواجهة الأكثر ايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية كما انه يعد خصله عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ الصغر اذ يعد المجال الرياضي مصدراً خصباً لنمو ابعاد الصلابة النفسية وذلك من خلال اداء الكثير من المهام والواجبات التي تستدعي متطلبات التدريب القيام بها والتي تحتاج الى قدر كبير من السيطرة على الامور والجدير بالذكر أن ابعاد الصلابة النفسية نجدها في حالة نمو مستمر مع التقدم في العمر فدخل افراد في خبرات حياتية غنية ومتنوعة بصفة مستمرة تساعد على نمو هذه الابعاد، حيث ان لعبة رفع الاثقال لذوي الاعاقة لعبة ذات طابع خاص تحتاج إلى تركيز عالي لما لها من خطورة في اثناء عملية الرفع وكذلك فإن الاداء يتطلب تركيز قوي وصلابة نفسية عالية لثبات الاداء وتحقيق الانجاز فيها. ومن هنا تكمن اهمية البحث في التفصي والتعرف على اثر الصلابة النفسية على رباعين رفع الاثقال واثرها على الانجاز ، وام مشكلة البحث، ولذلك ارتأى الباحث الى دراسة الصلابة النفسية لدى رباعي رفع الاثقال الشباب وبيان مدى تأثر وكانت هدف البحث هو . التعرف على مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بالانجاز. استخدم الباحث المنهج الوصفي في اسلوب مسحي وكانت العينة رباعين الشباب للمنتخب الوطني بواقع ٨ رباعين تم اجراء التجربة الاستطلاعية على ٤ رباعين وتم اجراء التجربة الرئيسية على ٨ رباعين وتم توزيع المقياس واجراء اختبار الرفع المعتمد من قبل الاتحاد رفع الاثقال لذوي الاعاقة . اما الفصل الرابع عمل الباحث على تحليل وعرض النتائج . استنتج الباحث في الفصل الخامس مايلي إن للصلابة العقلية لها ارتباط مباشر على مهارة رفعة القوة لذوي الاعاقة، الرباعين الشباب لديهم من الصلابة العقلية التي تساعد على انجاز فعاليتهم الرياضية ، اما التوصيات يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية الصلابة العقلية لدى الرباعين الشباب ، ضرورة الاهتمام برفع الحافز المعنوي لدى الرباعين الشباب من خلال تشجيعهم على المشاركات في البطولات والمسابقات الداخلية ، يوصي الباحث بإجراء بحوث مشابهة على عينات وفئات مختلفة .

Abstract

Psychological hardness and its relationship to the achievement of people with disabilities to lift weights for the youth group

researcher

M. D. Haider Ali Salman Abdul

Headarali123456r@gmail.com

M. Muhannad Abdul Kitan

Muhandk353@yahoo.com

Key words (mental hardness - people with physical disabilities)

The psychological problems that an athlete is exposed to during training and competition are very many, which can negatively affect his behavior.

Psychological hardness is the basic element in the process of sports achievement.

Therefore, workers in the fields of physical education and sports sciences must benefit from all the influences that affect human behavior. And the degree of its severity so that we can find appropriate solutions to it, and the mental hardness variable is one of the psychological variables that contribute to the individual's ability to confront the most positive pressures, solve them and prevent future difficulties, as it is a general characteristic of the personality that works on forming and developing the environmental experiences surrounding the individual since childhood. The sports field is considered a fertile source for the growth of the dimensions of mental toughness through the performance of many tasks and duties that require the training requirements to be carried out and which need a great deal of control over things. It is worth noting that the dimensions of psychological hardness we find in a state of continuous growth with age, and the entry of individuals into Continuously rich and varied life experiences help the growth of these dimensions, as the weightlifting game for people with disabilities is a game It has a special character that needs a high concentration because of its danger during the lifting process, as well as the performance requires a strong focus and high psychological toughness for the stability of performance and achievement of it. Hence the importance of research in investigation and identification of the effect of psychological toughness on weightlifting lifters and its effect on achievement. The research problem, therefore, the researcher decided to study the psychological rigidity of the young weightlifting quartet and to show the extent of his influence. Identify the level of psychological hardness and its relationship to achievement. The researcher used the descriptive approach in a survey style, and the sample was two quarter-fourths for the national team, with 8 quadrants. The survey experiment was conducted on 4 quadrants, and the main experiment was conducted on 8 quadrants. As for the fourth chapter, the

١ - التعريف بالبحث :

١ - مقدمة البحث وأهميته:

يعد علم النفس من أقدم العلوم التي أهتم بها الإنسان منذ بدأ يفكر في طبيعة العقل والروح فمنذ ذلك الوقت تم إشارة العلماء الي اهمية العلاقة بين الجسم والعقل فلا يمكن ان ينفصل أحدهما عن الآخر .
أن المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفرد الرياضي خلال التدريب والمنافسة كثيرة جداً والتي يمكن ان تؤثر بشكل سلبي في سلوكه يعد الصلابة النفسية العنصر الاساس في عملية الانجاز الرياضي لذلك يجب على العاملين في مجالات التربية البدنية وعلوم الرياضة ان يستفيدوا من المؤثرات جميعها التي تؤثر في السلوك الانساني وعلى درجة شدته حتى نستطيع من أيجاد الحلول المناسبة لها

ويعد متغير الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تسهم في قدرة الفرد على المواجهة الاكثر ايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية كما انه يعد خصله عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ الصغر اذ يعد المجال الرياضي مصدراً خصباً لنمو ابعاد الصلابة النفسية وذلك من خلال اداء الكثير من المهام والواجبات التي تستدعي متطلبات التدريب القيام بها والتي تحتاج الى قدر كبير من السيطرة على الامور والجدير بالذكر أن ابعاد الصلابة النفسية نجدها في حالة نمو مستمر مع التقدم في العمر فدخل الافراد في خبرات حياتية غنية ومتنوعة بصفة مستمرة تساعد على نمو هذه الابعاد.

حيث ان لعبة رفع الاثقال لذوي الاعاقة لعبة ذات طابع خاص تحتاج إلى تركيز عالي لما لها من خطورة في اثناء عملية الرفع وكذلك فإن الاداء يتطلب تركيز قوي وصلابة نفسية عالية لثبات الاداء وتحقيق الانجاز فيها .ومن هنا تكمن اهمية البحث في التقصي والتعرف على اثر الصلابة النفسية على رباعين رفع الاثقال واثرها على الانجاز

١ - ٢ مشكلة البحث :

ان رياضة رفع الاثقال لذوي الاعاقة البدنية من الالعاب التنافسية التي لها ارتباط في ارادة الرباع وخصوصية الاداء تحتاج الى مجموعة من المتطلبات النفسية حيث ، وعلى هذه الاساس عمد الباحثين على العمل على معرفة المتطلبات وايجاد العلاقة الارتباطية بين الانجاز والصلابة النفسية .

١ - ٣ اهداف البحث :

١ . التعرف على مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بالانجاز

١ - ٤ فرض البحث :

١ - هنالك علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية ورفع القوة لذوي الاعاقة البدنية برفع الاثقال .

١ - ٥ مجالات البحث :

١ - ٥ - ١ المجال البشري : رباعي رفع الاثقال فئة الشباب لذوي الاعاقة البدنية

١ - ٥ - ٢ المجال المكاني : قاعة رفع الاثقال لذوي الاعاقة البدنية - البنوك .

١ - ٥ - ٣ المجال الزماني : من ٢٢/١١/ ٢٠١٩ لغاية ٢٥/٣/ ٢٠٢٠

٢ - منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

١ - ٢ منهجية البحث :

ان طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد اجراءات الواجب اتباعها من قبل الباحث للوصول للهدف المحدد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي ويعبر عن المنهج المسحي " هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي للبحث صورة للواقع الحياتي ووضع المؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية " (ظافر الكاظمي ، ٢٠١٣ ، ص ١٠٦) .

٢ - ٢ مجتمع البحث وعينته :

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية " الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او تعبير الانموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله " (ظافر الكاظمي ، ٢٠١٣ ، ص ٨٤) ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، وشملت العينة (٨) رباعين المنتخب الوطني للشباب لذوي الاعاقه ، وكان مجتمع الاصل (١٢) رباع وتم استبعاد (٤) رباعين من اجل التجربة الاستطلاعية ، وكانت النسبة المئوية (٦٦،٦٦%) من مجتمع الاصل.

٢-٢-١ تجانس العينة :

من أجل حصول على تجانس بين افراد عينة البحث ولمنع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين في العمر والوزن قام الباحث بإيجاد معامل الالتواء ، وقد دلت على القياسات تحقق المنحنى الاعتدالي والذي يوضح انها تتراوح ما بين (± 3) مما يدل على تجانس افراد العينة والجدول ادناه يبين ذلك.

الجدول (١)
تجانس العينة في العمر والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٨,٥	٠,٥٤٨	٠,٥٤٨
الوزن	كغم	٦٥,٧٩	٠,٣٦٥	٠,٤٨٧

يظهر الجدول (١) أن القيم معامل الالتواء تنحصر بين (± 3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المصادر العلمية المحلية والعربية والدولية .
- الاختبارات والمقاييس المستخدم في البحث .

٢-٣-٢ الأجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

- جهاز لابتوب نوع (dell) عدد (١).
- ميزان لقياس الوزن عدد (١) صيني الصنع.
- بار حديدي (شفت)

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ الاختبارات المستخدمة في البحث :

- ١- أولاً : أسم الاختبار :- اختبار رفعة الضغط من الاستلقاء على المسطبة الخاصة برفع الاثقال لذوي الاعاقة (Bench press) . (قوانين وقواعد : ٢٠١٣ : ص ١٨)
- ٢- الغرض من الاختبار (الهدف) :- قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين للرباع ذي الاعاقة

- ٣- وصف الاداء (التطبيق للرباع):- يستلقي الرباع من ذوي الاعاقة على المسطبة مع ربط الحزام اي تثبيت الفخذين بحزام خاص ويكون ماسكاً الثقل بمسافة قانونية بين الذراعين (٨١) سم ، ويعمل على انتزاع الثقل من الحملات المسطبة وثني الذراعين الى منطقة الصدر مد الذراعين كاملاً الى الاعلى

- ٤- طريقة التسجيل :- يتم احتساب اعلى وزن للرباع ذي الاعاقة ويعطى ثلاث محاولات .
- ٥- السلامة والامان :- يجب تواجد مساعدين يكون وقوفهم على جانبي الثقل من اجل مساعدة الرباع عند عدم استطاعته رفع الثقل
- ٦- شروط :-
- ٧- يجب ان يكون الذراعان في حالة الرفع للثقل في حالة امتداد كامل

٢-٤-٢ مقياس الصلابة العقلية (هناء حسين : ٢٠٠٦ : ص ١٠٥)

- أستخدم الباحث مقياس الصلابة العقلية لـ (هناء حسين) المكون من (٥٠) فقرة بأ اتجاهات إيجابية وسلبية وبـ (٥) بدائل (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة معتدلة ، تنطبق علي

بدرجة قليلة ، لا تنطبق عليّ مطلقاً وبدرجة كلية (٢٥٠) وتعطى الدرجة لل فقرات الايجابية (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) اما لل فقرات السلبية (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) .

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من (٤) من الرباعين الشباب لذوي الاعاقة البدنية في يوم الاثنين ٩/١٢/٢٠١٩ ، وكان الغرض من هذه التجربة الاستطلاعية هي (ظافر الكاظمي : ٢٠١٣ : ص ٩٥)

- التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات المستخدمة في البحث .

- التعرف على ملائمة الاختبارات لعينة البحث .

- التعرف على الوقت اللازم لأجراء للإجابة على مقياس الصلابة العقلية .

- التعرف على امكانية فريق العمل المساعد .

٢-٤-٣ التجربة الرئيسية:

تم اجراء الاختبارات يوم السبت ١٨/١/٢٠٢٠ للاختبارات المذكورة وتم توزيع المقياس على (٨) رباعين لذوي الاعاقة البدنية برياضة رفع الاثقال .

٢-٥ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية .

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٣-١- عرض نتائج البحث للمتغيرات المبحوثة وتحليلها :

جدول (٢)

يبين نتائج قيم معامل الارتباط ومستوى الدلالة للعلاقة بين مقياس الصلابة النفسية ورفعة الضغط .

المتغيرات	درجة القياس	س	ع±	قيمة (ر)	Sig	الدلالة
صلابة النفسية	درجة	١٦٠,٠٠	٢١,٣٠٥	٠,٩١٧	٠,٠٠٠	معنوي
رفعة القوة	كغم	٢٢,٠٥	٤,٨٥٠			

معنوي $\geq (٠,٠٥)$ عند درجة حرية (١٤)

يبين الجدول (٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الصلابة العقلية واداء رفعة القوة لذوي الاعاقة إذ بلغ الوسط الحسابي للصلابة العقلية واداء رفعه القوة لذوي الاعاقة على التوالي (١٦٠,٠٠ ، ٢٢,٠٥) ، وبانحراف معياري قدره (٤,٨٥٠ ، ٢١,٣٠٥) وكان معامل الارتباط (٠,٩١٧) وهو اكبر من قيمة (sig) البالغة (٠,٠٠٠) وبدرجة حرية (١٤) وهذا يدل على معنوية الارتباط بين الصلابة العقلية.

٢-٤ مناقشة البحث :

من خلال ملاحظة الجدول (٢) نلاحظ ان للصلابة النفسية ارتباط معنوي بين متغيرات البحث كافة ويعزو الباحث هذا الارتباط الى ان الصلابة النفسية لها الاثر على اداء رفعة القوة البدنية لذوي الاعاقة وهذا يعود الى الشخصية التي يحملها الرباع اذا ما امتلك قابلية نفسية وصلابة عالية تعود بالنفع ويضيف له من القدرات التي تنفعه في الحياة وهذا ما اكده (حامد سليمان: ٢٠١٢ : ص ٢٣) على ان مظاهر الشخصية السوية تعد عنصر مهماً في عملية التوافق الفعال ، أذن الرباع الذي لديه صمود عال لديه مستوى عالٍ من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوطات الحياة (حامد سليمان حمد : ٢٠١٢ : ص ٢٣)

وان من الصفات اللتي يمتلكها الرباع هي الصمود في وجه المتغيرات التي تطرأ على تجعل الفرد ذو امكانية عالية في مجابهة متغيرات الحياة وهذا ماأشار اليه (محمد المشاقبة) أن الصمود هو أحد الدعائم المهمة للصلاية النفسية وهو قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة احداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بمستوى عالي من الثقة بالنفس (محمد المشاقبة : ٢٠٠٨:ص٩٨)

٤-١ الاستنتاجات :

على ضوء نتائج البحث التي ظهرت توصل الباحث الى عدة استنتاجات وهي :

١- إن للصلاية العقلية لها ارتباط مباشر على مهارة رفعة القوة لذوي الاعاقة برفع الاثقال

٢- ان الرباعين الشباب لديهم من الصلاية العقلية التي تساعد على انجاز فعاليتهم الرياضية .

٤-٢ التوصيات :

١- يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية الصلاية العقلية لدى الرباعين الشباب لذوي الاعاقة البدنية برياضة رفع الاثقال .

٢- ضرورة الاهتمام برفع الحافز المعنوي لدى الرباعين الشباب من خلال تشجيعهم على المشاركات في البطولات والمسابقات الداخلية .

٣- يوصي الباحث بإجراء بحوث مشابهة على عينات وفئات مختلفة .

المصادر العربية

١- ايمان عبد الامير واحمد محمد العاني : رياضة المعاقين ، بغداد ، مطبعة يثرب ، ٢٠١٢ .

٢- حامد سليمان حمد ؛ علم النفس الرياضي ، ط١، دمشق ، دار العراب ، ٢٠١٢ .

٣- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط٣، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥ .

٤- قوانين وقواعد رفع الاثقال للمعوقين (٢٠١٦-٢٠١٣) اللجنة البارالمبية الدولية ، ترجمة : عبد السلام صبيح العبيدي ، ٢٠١٦ .

٥- محمد المشاقبة : مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين ، الرياض ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨ .

٦- هناء حسين بنيه : بناء مقياس الصلاية النفسية وتطبيقه لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لبعض الألعاب الجماعية في محافظة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة .

٧- ظافر هاشم الكاظمي : التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠١٢ ،

م/استبانة

عزيري الرباع (المختبر) المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم ((الصلابة النفسية وعلاقتها بإنجاز ذوي الاعاقة لرفع الاثقال لفئة الشباب))

١. بين يديك مقياس الصلابة النفسية يتكون من فقرات لكل منها خمس إجابات .
٢. أرجو قراءة محتوى كل فقرة والاختيارات الخاصة بها وفهمها جيداً قبل الإجابة .
٣. أن كل فقرة لا يمكن الإجابة عنها بأكثر من خيار واحد .
٤. عدم إهمال أية فقرة من الفقرات لكون ذلك سيؤثر سلباً في أجابكم .
٥. أن الاجابات ستحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط

الباحث

حيدر علي سلمان

مهند عبد كيطن

١. السيطرة (Control) :

ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة معتدلة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ مطلقاً
١	أستطيع تحقيق اهدافي مهما واجهتني من مصاعب في أثناء المنافسات					
٢	لدي قدره على التحكم بعواطفني وانفعالاتي في أثناء المنافسات					
٣	ليست لدي القدرة على مواجهة التعب في أثناء المنافسة					
٤	لدي القدرة على التساهل مع المنافس مهما كائن حجم المشكلة					
٥	بإمكان المنافس أثارتي وإستفزازي بسهولة في أثناء المباراة					
٦	أعتذر من المدرب أن حدثت مشكلة بيننا					
٧	أن الشعور الفشل سيلازمني في أثناء المنافسات المهمة					
٨	لدي القدرة على بقائي هادئاً في أثناء المنافسات الصعبة					

٩	أُتسم بالهدوء والسيطرة في أثناء التحدي في المباريات الصعبة				
١٠	أبدي غضبي اتجاه المنافس عند سوء معاملته لي				
١١	لا أنزعج كثيراً من قرارات الحكم				
١٢	أنفعل كثيراً عندما يتدخل شخص في أثناء انشغالي بتطبيق خطة المباراة مكلف بها من المدرب				

٢. الالتزام (Commitment) :

ت	الفقرات	تتطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تتطبق عليّ بدرجة كبيرة	تتطبق عليّ بدرجة معتدلة	تتطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تتطبق عليّ مطلقاً
١	تربطني علاقات طيبة مع زملائي اللاعبين					
٢	أشعر بأنّي ذو شخصية محببة بين الجمهور الرياضي					
٣	أتعامل بجدية مع المواقف المختلفة في أثناء المنافسة					
٤	أقبل توجيهات المدرب في أثناء وبعد المنافسة الرياضية					
٥	أميل الى الانعزال عن زملائي في أثناء التدريب					
٦	لدي القدرة على تدبر شؤوني بدون تعليمات المدرب في أثناء المنافسات					
٧	أشعر بأنّي سألتزم بتعليمات المدرب في أثناء التدريب والمنافسات					
٨	يصعب عليّ تقبل أوامر المدرب التي تتناقض مع افكاري التي أؤمن بها					
٩	لدي القدرة على مساعدة اللاعبين المترددين ورفع ثقتهم بأنفسهم					
١٠	أطلع لتحقيق النجاح الباهر في المنافسات المهمة					

٣. التحدي (Challenge) :

ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة معتدلة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ مطلقاً
١	أشعر بأن الظروف الصعبة تزيد من اصراري على تقديم الأفضل					
٢	لدي القدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي تواجهني					
٣	أرى أنني مهما بذلت من جهد في أثناء المنافسة فلن أحقق أهدافي					
٤	أرفض الاستسلام للخوف والتردد في أثناء المنافسة القوية					
٥	لدي القدرة على اتمام جميع مايوكل الي من مهام جميعه بدقة من المدرب					
٦	أشعر بأن هدفي من المنافسة هو تحقيق التميز وليس الفوز فقط					
٧	قوة ارادتي تدفعني الى تحقيق الهدف المطلوب					
٨	أستمتع بالمنافسة التي تتسم بالقوة والتحدي					
٩	أوجه النقد البناء لزملائي اللاعبين عندما يتطلب ذلك					
١٠	أنّ الاحباطات المتكررة ستضعف من إرادتي					

٤. الصمود (Counteraction) :

ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة معتدلة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ مطلقاً
١	لدي القدرة على تحمل الجوع اذا كان التدريب لمدد طويلة					
٢	لدي القدرة على تحمل الألم والتعب الى نهاية المباراة					
٣	أبذل جهداً كبيراً في المنافسة دون الشعور بالتعب					
٤	لا أشعر باليأس عندما اخسر المنافسات المتكررة					

٥	لدي الشعور بالقدرة على تحقيق النجاح مهما كانت المنافسة قوية				
٦	بأستطاعتي التكيف والتعامل مع كل شيء جديد في أثناء التدريب				
٧	لدي القدرة على الاستمرار بالتدريب على الرغم من شعوري بعدم الارتياح				
٨	لدي القدرة على مواجهة الهجوم بهدوء في أثناء المنافسة من قبل الفريق الآخر				
٩	أستاء من توجيهات المدرب في أثناء المنافسات				

٥. التائي (Deliberation) :

ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة معتدلة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ مطلقاً
١	الدافعية والمثابرة اسلوبا متميزان استخدمهما في أثناء التدريب والمنافسة					
٢	أأخذ قرارات أنية في أثناء المنافسة في ضوء الظروف التي تواجهني					
٣	أخطط قبل بدء المنافسة في التركيز على تنظيم كل طاقاتي المهارية والنفسية					
٤	ضعف علاقتي بالمدرّب يجعلني متردداً بالأداء في أثناء المنافسة					
٥	ألتزم بالهدوء والتركيز في أثناء المنافسات الشديدة					
٦	أود أن يكون أدائي الرياضي بالمستوى الجيد في أثناء التدريب والمنافسة					
٧	عندما تواجهني مشكلة في التدريب واعجز عن حلها أقوم بسؤال المدرب عنها					
٨	أساعد زملائي اللاعبين في اتخاذ القرارات في أثناء التدريب والمنافسة					
٩	أتهرب أحيانا من تنفيذ خطط المدرب التي لا تناسبني					