

السلوك الايجابي الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي للاعبين بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين  
م.د. أحمد سعيد رشيد حسين الطائي  
[ahmed.saeed@uomosul.edu.iq](mailto:ahmed.saeed@uomosul.edu.iq)

**الكلمات المفتاحية:** السلوك الايجابي, دافعية الانجاز, اندية الموصل المتقدمين  
هدف البحث الى:-

1- التعرف على مستوى السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعبين بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين.

2- التعرف على مستوى السلوك الايجابي الرياضي ودافعية الانجاز الرياضي للاعبين بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين تبعاً لمتغيرات نوع اللعبة التخصصية ( فردي- زوجي)

3- التعرف على العلاقة بين السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين.

و استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث, وتكونت عينة البحث على لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين والبالغ عددهم (100) لاعب والذين يمثلون (11) نادياً للالعاب الجماعية والفردية وهي (كرة القدم, كرة اليد, الكرة العابرة, كرة السلة, كرة الطائرة, رفع الاثقال, المصارعة, الملاكمة, السباحة, العاب القوة, الموائى تاي) وبنسبة (29,906) واستخدم الباحث مقياس (السلوك الايجابي الرياضي) ومقياس (دافعية الانجاز الرياضي), وتوصل الباحث الى النتائج الآتية:-

1. يتسم لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين بمستوى مرتفع في مستوى السلوك الايجابي الرياضي, ومستوى دافعية الانجاز الرياضي .

2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعبين بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين تبعاً لمتغيرات نوع اللعبة التخصصية ( فردي- زوجي) .

3. توجد علاقة ارتباط دالة احصائية بين السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين.  
وأوصى الباحث ما يأتي:-

1-حث المدربين ومديرين الشباب والرياضة والاندية العراقية على القيام بتنظيم المحاضرات والدورات التثقيفية حول مفهومي السلوك الايجابي الرياضي و دافعية الانجاز الرياضي.

2- إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بمفهوم السلوك الايجابي الرياضي ودافعية الانجاز الرياضي على اندية محافظات العراق, اعداد البرامج النفسية للاعبين التي من شأنها تعزيز السلوك الايجابي الرياضي ورفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعبين اندية محافظات العراق.

## **Positive Behavior and its Relationship to the Motivation of Sports Achievement for some Advanced Mosul Clubs Plyers**

**Lect. Dr. Ahmed Saeed Rashid Hussein Al-Tai**

Abstract:

The aim of the research is to:-

1- Identifying the level of positive sports behavior and the level of sports achievement motivation for the players of some of the advanced clubs in the city of Mosul.

2- Identifying the level of positive sports behavior and the motivation of sports achievement for the players of some advanced Mosul clubs according to the variables of the specialized game type (single-pair).

3- Recognizing the relationship between positive sports behavior and the level of sports achievement motivation for the advanced players of some clubs in the city of Mosul.

The researcher used the descriptive approach in the style of correlative studies for its relevance and the nature of the research, and the research sample consisted of the players of some clubs in the city of Mosul, which numbered (100) players, who represent (11) clubs for team and individual games (football, handball, cross-ball, basketball volleyball, weightlifting, wrestling, boxing, swimming, strength games, muay thai)

(29,906) The researcher used the scale (positive mathematical behavior) and the scale (the sports achievement motivation), and the researcher reached the following results:-

1. The players of some of the advanced Mosul clubs are characterized by a high level in the level of positive sports behavior, and the level of sports achievement motivation.

2. There are no statistically significant differences in the level of positive sports behavior and the level of sports achievement motivation for the advanced players of some clubs in the city of Mosul, according to the variables of the specialized game type (single-pair).

3. There is a statistically significant correlation between positive sports behavior and the level of sports achievement motivation among the players of some of the advanced Mosul clubs.

The researcher recommended the following:-

1- Urging coaches, youth and sports directorates, and Iraqi clubs to organize lectures and educational courses on the concepts of positive sports behavior and sports achievement motivation.

2- Conducting more studies related to the concept of positive sports behavior and the motivation of sports achievement on the clubs of the governorates of Iraq and Preparing psychological programs for the players that will enhance the positive sports behavior and raise the level of sports achievement motivation for the players of clubs in the governorates of Iraq.

**Keywords:** Positive behavior, achievement motivation, Mosul advanced clubs

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث

يعد السلوك الايجابي الرياضي أحد هذه المفاهيم السيكلوجية الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي والتي تهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، ولم يعد علم النفس الارياضي يهتم بدراسة السلوكيات السلبية , كالقلق واخوف والعدوان واليأس والأغتراب والاكئاب فحسب بل اصبح يدرس السلوكيات الايجابية

تجسيدا لعلم النفس الرياضي الذي يدرس الشجاعة والثقة بالنفس والايثار والتفاؤل والصلابة النفسية. (Seligman & Other, 2000)

ويختلف الناس على أساس النمط السلوكي إلى ثلاثة أنماط من السلوك (الايجابي، والعدواني، والسلبى)، بل ربما وجدت هذه الأنماط عبر فترات من حياتهم، ولكن يظل أهم أنواع السلوك هو السلوك الايجابي الواثق وهو السلوب الطبيعي في التصرف الواضح والمباشر والصادق والقائم على الاحترام، والذي من خلاله يتم تأسيس عالقات سليمة وفعالة. (العباد, 2004, 59), إن الايجابية هي الشعور بالمسؤولية، واتخاذ القرار، والمضي به وبالآخرين إن لزم الأمر إلى حيز التنفيذ، وذلك في مواجهة المواقف الجديدة، ودون إضرار بالآخرين والايجابية هي المرونة والمبادأة والثقة بالنفس والشعور بالمسؤولية والحيوية الدافعة والحرص والتروي والقيادة الديمقراطية والأصالة. (عبيد, 1981, 7), والمجال الرياضي كباقي مجالات الحياة يتعامل مع الافراد على اساس سلوكهم المميز بشكل خاص لاختلاف الفرد الرياضي عن الفرد العادي في كثير من الصفات السلوكية ولكون النشاط الرياضي جزءاً لا يتجزأ من حياة الفرد، وتعد ممارسة النشاطات الرياضية من الأمور التي يرغب أي فرد بمزولتها سواء على شكل هواية أم على شكل احتراف، فضلاً عن ان النشاطات الرياضية في سماتها واسلوب ادائها تعتبر من اكبر الوسائل للتربية الاخلاقية والاجتماعية، فكثير من النشاطات الرياضية ومن ضمنها الالعاب الجماعية تتطلب في ممارستها احتكاك مباشر مع المنافس على عكس الالعاب الفردية، الامر الذي يفرض على اللاعب ان يكون على قدر عالي من الالتزام بالسلوك الحسن تجاه المنافس خلال المنافسات الرياضية، لكي يعكس صورة ايجابية تعبر عن روح المنافسة الرياضية النظيفة التي تسعى الرياضة ترسيخها في نفوس ممارسيها. لذا فإن تركيز اللاعبين على الجوانب الايجابية يمكنهم من التعامل بصورة افضل مع المواقف السلبية التي تحدث خلال المنافسة ومن خلال ما تقدم فإن اهمية البحث تكمن في الكشف عن مستوى السلوك الايجابي الرياضي لدى شريحة رياضية و تربوية واجتماعية لها اهميتها في نمو المجتمع وتطوره وهم لاعبي اندية مدينة الموصل المتقدمين ومن المشاركين في المنافسات الرياضية. ويعد السلوك الايجابي الرياضي ضرورة اساسية لما له من خصوصية في الجانب النفسي. اذ يعين المدربين على الوقوف على هذا الجانب النفسي المهم للاعبين واخذه بعين الاعتبار في كافة الالعاب الرياضية. وتعتبر الدافعية من المحاور الاساسية في علم النفس, فان دافعية الانجاز احد الجوانب المهمة في نظام الدوافع الانسانية وقد برزت الدافعية كأحد المعالم المميزة في الدراسة والبحث في سيكولوجية دافعية الانجاز من تصورات ونماذج نظرية متقنة عن السلوك الانجازي والشخصية الانجازية وبها وفرة من تقنيات فعالة للمقياس قدرا هائلا من الدراسات والبحوث الاجتماعية بل امتد البحث في مجال الاقتصاد والادارة والتربية وتنمية المجتمع بصفة عامة . (شواشرة, 2007, 3-4), وتلعب دافعية الانجاز الرياضي دورا مهما في رفع مستوى أداء الرياضي ونتائجه في مختلف الأنشطة والمنافسات الرياضية التي يواجهها، وهذا ما اكده (ماكليلاند) ، حين رأى ان مستوى دافعية الانجاز الموجودة في اي مجتمع هو حصيللة الطريقة التي ينشأ بها الأفراد في هذا المجتمع , وهكذا تبدو أهمية دافعية الانجاز ليس فقط للفرد وتفوقه الرياضي، ولكن ايضا بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه هذا الفرد. ولقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس الالى ان وصول الرياضي اعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه "دافعية الانجاز الرياضي" والتي يقصد بها استعداد اللاعب للاقبال او الاحجام تجاه موقف من المواقف الأنجاز الرياضي. وبصفة خاصة المنافسة الرياضية، كم يدخل في نطاق هذا التحديد رغبة اللاعب في التفوق والتميز. (عبد الحلیم, 2009, 231)

وتتحدد مشكلة البحث الحالي في الاجابة على الاسئلة التالية:-

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز للاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين .
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى السلوك الايجابي الرياضي للاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين تبعا لمتغيرات اللعبة التخصصية ( فردي- زوجي )
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعبي بعض منتخبات مدينة الموصل المتقدمين تبعا لمتغيرات اللعبة التخصصية ( فردي- زوجي ) .
- 4- هل توجد علاقة بين مستوى السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعبي بعض منتخبات مدينة الموصل المتقدمين.

### 3-1-اهمية البحث

تتبع اهمية البحث الحالي تبعا لأهمية الفئة التي نستهدفها وهي فئة اندية مدينة الموصل المتقدمين والتي يقع على عاتقها كافة الانشطة والالعاب والمسابقات الرياضية والمجتمعية وحاجة المحافظة والنوادي لهذه الفئة المهمة , والتي يجب ان تحظى بالأهتمام الكثير من قبل الباحثين والمؤسسات الرياضية بجميع اشكالها. وتكمن اهمية البحث الحالي ايضا في تناولها مستوى السلوك الرياضي الايجابي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي وهما متغيران ايجابيان في علم النفس الرياضي يجب ان يحظيا بالأهتمام لم لها من اهمية في تحسين مستوى أداء لاعبي منتخبات المحافظة وزيادة فاعليتهم وشعورهم بالرضا بما ينعكس على زيادة مستوى سلوكهم الايجابي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي.

### 4-1-اهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعبي بعض منتخبات مدينة الموصل للمتقدمين.
- 2- التعرف على مستوى السلوك الايجابي الرياضي للاعبي بعض منتخبات مدينة الموصل المتقدمين تبعا لمتغيرات نوع اللعبة التخصصية ( فردي- زوجي )
- 3- التعرف على مستوى دافعية الانجاز للاعبي بعض منتخبات مدينة الموصل المتقدمين محافظة نينوى تبعا لمتغيرات اللعبة التخصصية ( فردي- زوجي )
- 4- التعرف على العلاقة بين السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعبي بعض منتخبات مدينة الموصل المتقدمين.

### 5-1-فروض البحث

- 1-5-1- يتمتع لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين بمستوى منخفض من السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي
- 1-5-2- توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى السلوك الايجابي الرياضي تبعا لمتغيرات نوع اللعبة التخصصية ( فردي زوجي )
- 1-5-3- توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى دافعية الانجاز الرياضي تبعا لمتغيرات نوع اللعبة التخصصية ( فردي زوجي )
- 1-5-4- لا توجد علاقة ارتباطية بين السلوك الايجابي الرياضي ودافعية الانجاز الرياضي للاعبي بعض منتخبات مدينة الموصل المتقدمين.

### 6-1-مجالات البحث

- 1-5-1: المجال البشري: لاعبي بعض اندية مدينة الموصل للمتقدمين.
- 1-5-2: المجال الزماني : اقتصرت البحث الحالي على تناول متغيرات السلوك الايجابي الرياضي وعلاقته بمستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين للعام (2020-2021) للفترة من ( 3 / 1 / 2020 ) والى ( 11 / 3 / 2021 ) .
- 1-5-3: المجال المكاني : القاعات الرياضية للاعبي مدينة الموصل للمتقدمين.

### 6-1- تحديد المصطلحات

### 1-6-1- السلوك الايجابي الرياضي

عرفه (كمال، 2010) "هو السلوك الذي يلقي التقدير في المجتمع ويتمثل في مساعدة الآخرين والتدخل إنقاذ شخص، والتعاون مع الآخرين، وهذه السلوكيات تؤدي اختياريًا ودون فرض خارجي" (كمال، 2010، 183)

### 1-6-2- دافعية الانجاز الرياضي

عرفه (علاوي، 1998) "استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتنياز في مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتنياز عن طريق أظهر قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتنياز. (علاوي، 1998، 336-340)

### 1-3- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث. فالمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار أو حجم الظاهرة. (عباس وآخرون، 2009، 74)

### 2-3- مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على (334) لاعب من لاعبي اندية مدينة الموصل المتقدمين اذ تضمن مجتمع البحث لاعبي اندية مدينة الموصل المتقدمين للألعاب الجماعية والفردية وعددهم (34) ناديا وهي ( اتحاد كرة القدم , اتحاد القوة البدنية , اتحاد كرة اليد , اتحاد بناء الاجسام , اتحاد التايكو نجتسو , اتحاد العاب القوة , اتحاد الجمناستك , اتحاد الشطرنج , اتحاد الكيك بوكسنك , اتحاد الدراجات , اتحاد الريشة الطائرة , اتحاد المبارزة , اتحاد كرة الطاولة , اتحاد الكرة العابرة , اتحاد الثلاثي , اتحاد الكيوكوشن , اتحاد كرة السلة , اتحاد كرة الطائرة , اتحاد الرماية , اتحاد رفع الاثقال , اتحاد الجودو , اتحاد التنس الارضي , اتحاد البيسبول و السوفت بول , اتحاد المصارعة , اتحاد البليارد والسنوكر , اتحاد الملاكمة , اتحاد السباحة , اتحاد التجديف والكانوي , اتحاد الكارتيه , اتحاد التايكواندو , اتحاد الطب الرياضي , اتحاد الموائى تاي , اتحاد تنس كرة القدم ), وبنسبة بلغت 100% بالنسبة لمجتمع البحث, وتراوحت أعمار اللاعبين بين (18-30) سنة والجدول (1) يبين ذلك.

### جدول (1)

يوضح مجتمع البحث واعداد اللاعبين لمنظمات مدينة الموصل

ت	اسم الاتحاد الرياضي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	ت	اسم الاتحاد الرياضي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	اتحاد كرة القدم	20	5,98%	18	اتحاد كرة الطائرة	14	4,19%
2	اتحاد القوة البدنية	10	2,99%	19	اتحاد الرماية	8	2,39%
3	اتحاد كرة اليد	14	4,19%	20	اتحاد رفع الاثقال	12	3,59%
4	اتحادبناء الاجسام	10	2,99%	21	اتحاد الجودو	8	2,39%
5	اتحاد التايكو نجتسو	12	3,59%	22	اتحاد التنس الارضي	6	1,79%
6	اتحاد العاب القوة	20	5,98%	23	اتحاد البولينغ	5	1,49%
7	اتحاد الجمناستك	8	2,39%	24	اتحاد البيسبول والسوفت بول	14	4,19%
8	اتحاد الشطرنج	6	1,79%	25	اتحاد المصارعة	10	2,99%
9	اتحاد الكيك بوكسنك	10	2,99%	26	اتحاد البليارد والسنوكر	9	2,69%
10	اتحاد الدراجات	8	2,39%	27	اتحاد الملاكمة	9	2,69%
11	اتحاد الريشة الطائرة	6	1,79%	28	اتحاد السباحة	11	3,29%
12	اتحاد المبارزة	8	2,39%	29	اتحاد التجديف والكانوي	5	1,49%
13	اتحاد كرة الطاولة	8	2,39%	30	اتحاد الكارتيه	9	2,69%
14	اتحاد الكرة العابرة	12	3,59%	31	اتحاد التايكواندو	10	2,99%
15	اتحاد الثلاثي	10	2,99%	32	اتحاد الطب الرياضي	صفر	
16	اتحاد الكيوكوشن كاي	10	2,99%	33	اتحاد الموائي تاي	12	3,59%
17	اتحاد كرة السلة	10	2,99%	34	اتحاد تنس كرة القدم	10	2,99%
	المجموع	334	100%				

## 3-3- عينة البحث

اشتملت عينة البحث على لاعبي بعض منتخبات مدينة الموصل المتقدمين والبالغ عددهم (100) لاعبا والذين يمثلون (11) ناديا للاعب الجماعية والفردية وهي (كرة القدم, كرة اليد, الكرة العابرة, كرة السلة, كرة الطائرة, رفع الاثقال, المصارعة, الملاكمة, السباحة, العاب القوة, الموائي تاي) وبنسبة (29,906) (والجدول (2) يوضح ذلك.

## جدول (2)

يوضح عينة البحث واعداد اللاعبين لبعض اندية مدينة الموصل

ت	اسم الاتحاد الرياضي	الفعاليات	اللعبة التخصصية	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	اتحاد كرة القدم	كرة القدم	جماعي	16	4,784
2	اتحاد كرة اليد	كرة اليد	جماعي	10	2,992
3	اتحاد الكرة العابرة	الكرة العابرة	جماعي	8	2,393
4	اتحاد كرة السلة	كرة السلة	جماعي	6	1,794
5	اتحاد كرة الطائرة	كرة الطائرة	جماعي	10	2,992
6	اتحاد العاب القوة	العاب القوة	فردى	16	4,784
7	اتحاد رفع الاثقال	رفع الاثقال	فردى	8	2,393
8	اتحاد المصارعة	المصارعة	فردى	6	1,794
9	اتحاد الملاكمة	الملاكمة	فردى	5	1,494
10	اتحاد السباحة	السباحة	فردى	7	2,093
11	اتحاد الموي تاي	الموي تاي	فردى	8	2,393
	المجموع			100	29,906

وتم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية من كل نادي وانها تمثل المجتمع و الالعاب الرياضية كافة حيث تم اختيار (6) العاب فردية و (5) العاب جماعية.

### 3-4- ادوات البحث

من اجل قياس المتغيرين اللذين شملهما هذا البحث، وهما مستوى السلوك الايجابي الرياضي، ومستوى دافعية الانجاز الرياضي، قام الباحث باستخدام مقياس السلوك الايجابي الرياضي المعد من قبل (الحيالي والحديدي، 2019) ومقياس مستوى دافعية الانجاز الرياضي المعد من قبل (عطابي، 2009) وفيما يأتي استعراض لهذه المقاييس وكما يأتي:

1-مقياس السلوك الايجابي الرياضي والمعد من قبل (الحيالي والحديدي، 2019)، ويتكون المقياس من (42) فقرة وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به المدرس تتبعه خمسة بدائل للإجابة هي ( تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ احياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ )، ملحق (1) وأعد الباحث تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، وقد أخفى الباحث الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة، إذ يشير كرونباخ (Cronbach, 1970) إلى إن التسمية الصريحة لمقياس الشخصية قد تجعل المجيب يزيف إجابته (Cronbach, 1970, 40) أو يستجيب الفرد بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً . (التميمي، 2011، 79)، كما طلب من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم. ودرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تنطبق عليّ دائماً على المستجيب، و(4) إذا كانت تنطبق عليّ غالباً، و (3) إذا كانت تنطبق عليّ احياناً، و (2) إذا كانت تنطبق عليّ نادراً و(1) إذا كانت لا تنطبق عليّ. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية. وتكون الإجابة بحسب البديل الذي يختاره اللاعب.

2- مقياس دافعية الانجاز الرياضي والمعد من قبل(عطابي، 2009)

يتكون المقياس من (20) فقرة وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به المدرس تتبعه خمسة بدائل للإجابة هي (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جداً) ملحق (2) وأعد الباحث تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، وقد أخفى الباحث الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة، إذ يشير كرونباخ (Cronbach, 1970) إلى إن التسمية الصريحة لمقياس الشخصية قد تجعل المجيب يزيغ إجابته (Cronbach, 1970, 40) أو يستجيب الفرد بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً

(التميمي، 2011، 79)

كما طلب من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم. ودرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تنطبق بدرجة كبيرة جداً، و(4) إذا كانت تنطبق بدرجة كبيرة، و(3) إذا كانت تنطبق بدرجة متوسطة، و(2) إذا كانت تنطبق بدرجة قليلة و(1) إذا كانت تنطبق بدرجة قليلة جداً. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية. وتكون الإجابة بحسب البديل الذي يختاره اللاعب.

### 3-5- التجربة الاستطلاعية

يشير (باهي وآخرون، 2007) إلى "ضرورة تطبيق الاختبار في دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث للتعرف على مدى مناسبة الاختبار من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على عينة البحث، وكذلك تحديد الوقت اللازم للإجراء". (باهي وآخرون، 2002، 199)، ولغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس، طبق المقياس على عينة مكونة من (22) لاعبا اختيروا عشوائياً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث، حيث تم اختيار لاعبين من كل فعالية رياضية بصورة عشوائية وقد كانت التعليمات واضحة، والفقرات واضحة.

### 3-6 مؤشرات صدق المقياس

يعد صدق المقياس الخاصية الأكثر أهمية من بين خصائص المقياس الجيد. (عمر وآخرون، 2010، 189)، والمقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها. (ملحم، 2002، 266)

### 3-6-1 الصدق الظاهري

تكون الأداة صادقة إذا كان مظهرها يشير إلى ذلك من حيث الشكل ومن حيث ارتباط فقراتها بالسلوك المقاس، فإذا كانت محتويات الأداة وفقراتها مطابقة للسمة التي تقيسها فأنها تكون أكثر صدقاً. (عباس وآخرون، 2009، 262)، ويعبر الصدق الظاهري عن مدى انتساب مضمون فقرات المقياس للسمة المقاسة ويأخذ برأي المحكمين والخبراء في الحصول على مؤشرات الصدق، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياسين وهما (مقياس السلوك الإيجابي الرياضي، ومقياس دافعية الانجاز الرياضي) عندما قام الباحث بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي والعلوم النفسية والتربوية والقياس النفسي في التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (20) خبيراً وذلك لبيان رأيهم من خلال (حذف أو إضافة أو إعادة صياغة) بما يتلائم وبيئة مجتمع البحث فضلاً عن صلاحية بدائل، وقد حصلت موافقة جميع الخبراء على فقرات المقياسين المستخدمة في البحث وبنسبة 100%.

### 3-6-2 ثبات المقياس

ويوفر معامل الثبات كثيراً من المؤشرات الإحصائية الخاصة بالظاهرة المدروسة والتي من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس الذي استعمل في القياس. ويقصد بالثبات أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص. (الجلبي، 2005، 113)، ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (22) لاعبا، اختيروا عشوائياً من لاعبي منتخب مدينة الموصل، وقد استخرج ثبات مقياس السلوك الإيجابي الرياضي بالطريقة الآتية:-

### 3-6-2-1 طريقة إعادة الاختبار

وتعرف أيضا بثبات الاستقرار وتقوم هذه الطريقة على أساس إجراء تطبيق المقياس على مجموعة من الأشخاص، ثم إعادة تطبيق المقياس ذاته على المجموعة نفسها في وقت لاحق، ويتبع ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد المجموعة على ذلك المقياس في الفترتين.

(النبهان ، 2004 ، 238)

المدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع.(العجيلي ، 2005 ، 121)، لذا طبق المقياس مرة ثانية على عينة الثبات نفسها البالغة(50) مدرس ومدرسة بعد مرور (17) يوماً عن التطبيق الأول، وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول واستخدم معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (0,87) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار استجاباتهم على المقياس، فضلاً عن وصف المقياس كأداة ذات ثبات مقبول، إذ يشير (عيسوي ، 1985) إلى أن الثبات إذا كان (0.70) فأكثر يعد مؤشراً جيداً على ثبات المقياس.(عيسوي ، 1985 ، 58)

### 3-7-1- مقياس السلوك الايجابي الرياضي

ويتم حساب درجة المقياس الكلية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فان أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (210) درجة التي تمثل أعلى الدرجات، وقل درجة يحصل عليها هي (42) والتي تمثل أدنى درجة كلية على المقياس وبمتوسط فرضي قدره (126) درجة. ويدل هذا إلى انه كلما ارتفعت درجة المجيب عن المقياس، دل ذلك على امتلاكه سلوك ايجابي رياضي.

### 3-7-2- مقياس دافعية الانجاز الرياضي

ويتم حساب درجة المقياس الكلية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فان أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (100) درجة التي تمثل أعلى الدرجات، وقل درجة يحصل عليها هي (20) والتي تمثل أدنى درجة كلية على المقياس وبمتوسط فرض قدره (60) درجة. ويدل هذا إلى انه كلما ارتفعت درجة المجيب عن المقياس، دل ذلك على امتلاكه مستوى من دافعية الانجاز الرياضي.

### 3-6- التطبيق النهائي لأدوات الدراسة

قام الباحث بتطبيق أدوات البحث بصيغتها النهائية على عينة البحث الأساسية المكونة من (100) لاعب من بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين للألعاب الفردية والجماعية من خلال إعطاء العينة أدوات البحث مقياس(السلوك الايجابي الرياضي) ومقياس (دافعية الانجاز الرياضي) وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عليها، مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل الفقرات وبما يتناسب مع المستجيب، فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وإنها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

### 3-8- الوسائل الإحصائية

تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) وهي : الوسط الحسابي/ الانحراف المعياري/ الاختبار التائي لعينتين مستقلتين/ معامل ارتباط بيرسون / معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار/ الاختبار التائي لعينة واحدة .

### 4- عرض النتائج ومناقشتها

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي، تم تطبيق أدوات البحث الحالي وهما مقياسي (السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي) على عينة التطبيق لاعبي بعض منتخبات مدينة الموصل المتقدمين وإجراء التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها، والوصول إلى النتائج التي سيتم عرضها ومناقشتها وفقاً لأهداف البحث.

### 4-1- عرض ومناقشة الهدف الاول:-

التعرف على مستوى السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين.

الجدول (2)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعبين بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة احصائية	2,000	9,14	126	17,46	190,57	السلوك الايجابي الرياضي	100
دالة احصائية		4,27	60	8,16	89,14	دافعية الانجاز الرياضي	

وهذه النتيجة تشير الى ان اللاعبين يتمتعون بمستوى مرتفع من مستوى السلوك الايجابي الرياضي ودافعية الانجاز الرياضي, وبذلك لم يتحقق الفرض الأول, والجدول (2) اعلاه يبين ذلك. ويعزو الباحث هذه النتيجة الى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين المستوى المرتفع للسلوك الايجابي الرياضي ودافعية الانجاز الرياضي للاعبين بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين.

#### 2-4- عرض ومناقشة الهدف الثاني:

التعرف على مستوى السلوك الايجابي الرياضي للاعبين بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين تبعاً لمتغيرات نوع اللعبة التخصصية ( فردي- زوجي).

#### الجدول (3)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى السلوك الايجابي للاعبين اندية مدينة الموصل المتقدمين تبعاً لمتغيرات نوع اللعبة التخصصية ( فردي- زوجي).

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	العدد	اللعبة التخصصية	المتغيرات	العينة
	الجدولية	المحسوبة						
دالة احصائية	2,000	8,97	126	17,14	50	فردي	السلوك الايجابي الرياضي	100
دالة احصائية		12,65		17,63	192,44	50		

وهذه النتيجة تشير الى ان اللاعبين يتمتعون بمستوى مرتفع من السلوك الايجابي الرياضي ولصالح اللعبة التخصصية الجماعية, وبذلك تحققت الفرضية الثانية والجدول (3) اعلاه يوضح ذلك. وان مستوى السلوك الايجابي الرياضي للاعبين الفردية والجماعية مرتفع ولصالح اللاعبين الجماعية بنسبة قليلة, اي لا توجد فروق بين اللاعبين الفردية والجماعية في مستوى دافعية الانجاز الرياضي.

#### 3-4- عرض ومناقشة الهدف الثالث:

التعرف على مستوى دافعية الانجاز للاعبين بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين تبعاً لمتغيرات اللعبة التخصصية ( فردي- زوجي).

#### الجدول (4)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعبين بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين تبعاً لمتغيرات نوع اللعبة التخصصية ( فردي- زوجي).

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحرا ف المعيار ي	المتوسط الحسابي	العدد	اللعبة التخصص ية	المتغيرا ت	العينة
	الجدول ية	المحسو بة							
دالة احصائية	2,000	5,74	60	8,00	87,37	50	فردى	دافعية الانجاز	100
دالة احصائية		6,01		8,36	91,45	50	جماعي	الرياضي	

وهذه النتيجة تشير الى ان اللاعبين يتمتعون بمستوى مرتفع من مستوى دافعية الانجاز الرياضي ولصاح اللعبة التخصصية الجماعية، وبذلك لم تتحقق الفرضية الثالثة، والجدول (4) اعلاه يوضح ذلك، وان مستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعب الفردي والجماعية مرتفع ولصالح اللاعب الجماعية بنسبة قليلة، اي لا توجد فروق بين اللاعب الفردي والجماعية في مستوى دافعية الانجاز الرياضي. ويعزو الباحث المستوى المرتفع وبنسبة قليلة للاعب الجماعية، كون اللاعب الجماعية في المجتمع المحلي وبالتالي فإنهم يمتلكون الى حد ما مستوى من الخبرة والمهارة والذين يميلون الى تنميتها من خلال انتمائهم لنادية رياضية في المحافظة وهذه النشاطات انعكست على مستوى انجازهم ودافعتهم نحو تحقيق النجاح.

4-4- عرض ومناقشة الهدف الرابع:

التعرف على العلاقة بين السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعبى بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين.

#### الجدول (5)

يوضح العلاقة بين السلوك الايجابي الرياضي ودافعية الانجاز للاعبى اندية مدينة الموصل المتقدمين

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط الجدولية	قيمة معامل الارتباط	المتغيرات
معنوي	0,05	0,308	0,398	السلوك الايجابي الرياضي X دافعية الانجاز الرياضي

وتشير هذه النتيجة الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة بين المتغيرين لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين، وبذلك تحققت الفرضية الرابعة، والجدول (5) اعلاه يبين ذلك قيمة معامل الارتباط (R) بين السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي ومستوى الدلالة ونوعها، وتبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي حيث بلغت قيمة (R) معامل الارتباط المحسوبة (0,398) وهي اكبر من قيمة (R) الجدولية (0,308) عند مستوى دلالة (0,05). ويرى الباحث ان مستوى السلوك الايجابي الرياضي يلعب دورا مهما في رفع مستوى الاداء الرياضي للاعب ونتائجه في مختلف الأنشطة والمنافسات الرياضية التي يواجهه ويزيد من مستوى دافعية الانجاز الرياضي. ويرى الباحث ان كلما ارتفع مستوى السلوك الايجابي الرياضي كلما ارتفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي وكلما قل مستوى السلوك الايجابي الرياضي قل مستوى دافعية الانجاز الرياضي. وما يفسر ذلك التصور الصحيح للاعبين تجاه قوة البدنية، أي كلما كانت نظرة اللاعب بالاتجاه السلوك الإيجابي نحو النشاط الرياضي او اللعبة الرياضية التي يمارسها كلما ارتفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لديهم، وهذا ما يؤكد مدى العلاقة الارتباطية بين القوة العضلية ودافعية الانجاز الرياضي. كما يعزو الباحث الى

وجود هذه العلاقة الارتباطية , كون اللاعبين قد شاركوا بعدة نشاطات رياضية في مدينتهم وخارجها ولديهم القدرة على الاحتراف في الاندية الاخرى , ولديهم سلوك ايجابي رياضي , وهذا ما يؤكد (علاوي, 1998) حيث يتسم اللاعبون ذو الخبرة العالية والمحترفين , بالثقة العالية الواضحة في نفسه , وقدراته , ومهاراته ولا يبدو عليه الملل او التردد او الخوف في المواقف الغير متوقعة , كما انه يفضل النقد من مدربه ولديه دافعية للانجاز الرياضي والتفوق وباستطاعته اتخاذ القرار بسرعة وبسهولة. (علاوي, 1998)

#### 4-1- الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها في حدود العينة استنتج الباحث ما يأتي :

- 1- يتسم لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين بمستوى مرتفع في مستوى السلوك الايجابي الرياضي, ومستوى دافعية الانجاز الرياضي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين تبعاً لمتغيرات نوع اللعبة التخصصية ( فردي- زوجي).
- 3- توجد علاقة ارتباط دالة احصائياً بين السلوك الايجابي الرياضي ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين

#### 4-2- التوصيات والمقترحات

- 1-حث المدربين ومديريات الشباب والرياضة والاندية العراقية على القيام بتنظيم المحاضرات والدورات التثقيفية حول مفهومي السلوك الايجابي الرياضي و دافعية الانجاز الرياضي.
- 2- إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بمفهوم السلوك الايجابي الرياضي ودافعية الانجاز الرياضي على اندية محافظات العراق, واعداد البرامج النفسية للاعبين التي من شأنها تعزيز السلوك الايجابي الرياضي ورفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي للاعبي اندية محافظات العراق.

#### المصادر العربية والاجنبية:-

- 1- التميمي, علي صالح مهدي (2011) : " قوة الانا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل ", رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة الموصل, العراق.
- 2- باهي و عمران، مصطفى حسين، صبري (2007) : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 3- الجلبي، سوسن شاكر (2005) : أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية. ط1، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق، سوريا.
- 4- الحياي والحديدي (2019): " السلوك الايجابي الرياضي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية في بعض الألعاب الرياضية " , كلية التربية الرياضية, جامعة الموصل, مجلة الرافدين للعلوم الرياضية, المجلد(23), العدد(72), الموصل, العراق.
- 5- الشواشرة, عاطف حسن (2007): فاعلية برنامج في الارشاد التربوي في استثارة دافعية الانجاز لدى طالب يعاني من تدني الدافعية في التحصيل الدراسي -دراسة حالة, بحث غير منشور , كلية الدراسات التربوية, الجامعة العربية المفتوحة.
- 6- العباد، سعاد عبد الله (2004) : "آليات اكتساب السلوك الايجابي", دار المعرفة للتنمية البشرية.
- 7- عباس , نوال قاسم واخرون (2009): " اثر برنامج تدريبي لرفع الفاعلية الذاتية للطلاب الجامعي , بحث منشور في مجلة البحوث التربوية والنفسية , العدد 21 , كلية التربية جامعة بغداد, العراق.
- 8- عبد الحليم, منى (2009): " الاتجاهات الحديثة المعاصرة في علم النفس الرياضي " , دار الوفاءلدنيا للطباعة والنشر.
- 9- عبيد، مجدي (1981) : " تصميم اختبار التوافق النفسي للراشدين ". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر والقاهرة
- 10- عطابي, مهدي (2009):- " الحالة البدنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم " رسالة ماجستير, معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, جامعة محمد بو ضياف-المسيلية, الجزائر.

- 11- كمال , هدى احمد (2010): " نحو برنامج لتنمية السلوك الايجابي لأخصائي الجماعة لمواجهة الأزمات , رسالة ماجستير , كلية التربية , جامعة حلوان , مصر, القاهرة
- 12- علاوي, محمد حسن (1998):" موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ", مركز الكتاب للنشر, مصر, القاهرة.
- 13- عيسوي, عبد الرحمن (1985): القياس والتجريب في علم النفس والتربية, دار المعرفة الجامعية, القاهرة.
- 14- ملحم, سامي محمد (2002): مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ط6, دار الميسرة للتوزيع والنشر والطباعة, عمان.
- 15- النبهان ,موسى (2004): " أساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية" ,دار الشروق للنشر والتوزيع ,عمان, الاردن.
- 16- Seligmand,M.E.P, & Csikszentmihalyi,M.(2000).Positive Psychology: An introduction.American Psychologist,55,5-14.
- 17- Cronbach, J. (1970) Essentials of Psychological testing. 3rd ed, Harpera Row, New York.

ملحق (1)

مقياس السلوك الايجابي الرياضي

ت	الفقرات	تنط بق علي دائما	تنط بق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنط بق علي نادرا	لا تنط بق علي
1	اشعر بأن ادائي مؤثر في الفريق.					
2	اكون علاقات جيدة مع المدرب.					
3	احترم قرارات المدرب حتى لو اخرجني من المباراة وانا في افضل عطاء.					
4	أوظف خبرتي للفوز بالمباراة.					
5	ادائي للمهارة يتناسب مع احداث المباراة.					
6	لدي القدرة على تحقيق اهدافي.					
7	اشارك لاعبي الفريق في افراحهم واحزانهم.					
8	اتعامل مع المنافس داخل الملعب على اساس المنافسة الشريفة					
9	اركز على الأشياء الايجابية لدى زملائي واعززها					
10	اضع لنفسى اهدافا مناسبة لقدراتي					
11	العب بشكل جماعي مع زملائي في الفريق					
12	اسعى لتكوين علاقات ايجابية وسريعة مع اللاعبين الجدد					
13	اتعامل مع مواقف اللعب المختلفة بما يناسبها					
14	اوزع جهدي بشكل جيد خلال المباراة					
15	احافظ على هدوئي في كافة اوقات المباراة					
16	قادر على مواجهة التحديات الصعبة في المباراة					

					افرح عندما يكون اداء زملائي جيد في اللعب	17
					اخرج الكرة خارج الملعب اذا اصيب اللاعب المنافس حتى يتمكن من العلاج	18
					اتعلم اي مهارة جديدة اسرع من الآخرين	19
					اشحن زملائي لتحسين ادائهم في اللعب	20
					ثقتي بنفسي عالية	21
					أسهم مع اعضاء الفريق في طرح الأفكار الجديدة خلال التدريب والمنافسة	22
					أتفائل عند مشاركتي في البطولة	23
					أرفع معنويات زملائي اللاعبين حتى عند الخسارة	24
					استطيع معالجة مشاكل في الفريق بنفسي	25
					اسعى لتحقيق الأداء الجيد في المباراة	26
					أبادر بالسؤال عندما يتغيب احد اعضاء الفريق عن التدريب	27
					اسيطر على اعصابي حتى عند استنارتي من قبل المنافس	28
					اقرب وجهات النظر بين المدرب واللاعبين	29
					اشجع زملائي في الفريق على اللعب النظيف	30
					التزم بأنظمة وقوانين المباريات	31
					اسامح زملائي عند ارتكابهم الأخطاء غير المقصودة	32
					اتعامل بشكل ودي مع الفريق المنافس	33
					احتضن اللاعبين الجدد في الفريق	34
					اصل الى الهدف المرسوم لي بسرعة	35
					استثارة الجمهور لفريقي لا تؤثر على ادائي	36
					اتقبل نتيجة المباراة مهما كانت	37
					اساعد اللاعبين على تطبيق الخطط خلال التدريب والمنافسة	38
					اجد الحلول التوفيقية حال ظهور مشاكل بين اللاعبين	39
					اسارع في الاعتذار للمنافس اذا بدر مني تصرف يزعجه	40
					اواجه ضغط المباراة بشكل ايجابي	41
					أحترم قرارات الحكام وان كانت غير منصفة	42

ملحق (2)

مقياس دافعية الانجاز الرياضي

ت	الفقرات	تنط	تنط	تنط	تنط	تنط
		بق	بق	بق	بق	بق
		بدرج	بدرج	بدرج	بدرج	بدرج

قليلة	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	
					1 أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة.
					2 يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.
					3 عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فأنتي احتاج لبعض الوقت لكي انسى هذا الخطأ.
					4 الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.
					5 أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.
					6 استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين مهمة صعبة.
					7 اخشي الهزيمة في المنافسة.
					8 الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.
					9 في بعض الأحيان عندما انهزم في منافسة فان ذلك يضايقني لعدة أيام
					10 لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي
					11 لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة.
					12 الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا
					13 اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية
					14 أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.
					15 عندما ارتكب خطأ في الأداء فان ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.
					16 لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي.
					17 قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.
					18 أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب
					19 استطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.
					20 هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي