

دراسة مقارنة للضغوط العقلية لدى مدربي بعض الرياضات الأساسية

أ.د/ ابو المكارم عبيد

أ.د/ رشا محمد اشرف

م.د/ الحسن عبد المجيد

الباحث/ احمد مصطفى عبد العظيم طلب

المقدمة :

كثيرا ما نسمع عن الضغوط كنتيجة سلبية للحياة الحديثة ، فالافراد مرهقون من الافراط في العمل وانعدام الامن الوظيفي وتزايد كم المعلومات والوتيرة المتسارعة للحياة ، وفي المقابل هناك ايضا الجانب الايجابي من الضغوط ، والذي يشير الي النتائج الايجابية والبناءة والصحية للاحداث الضاغطة والاستجابة للضغط ، فالضغط الايجابي هو الضغط بالاعتدال وهو ما يكفي لتحفيز الناس حتي يتمكنوا من تحقيق الاهداف ، وتغيير بيئتهم ، والتفاعل معها بايجابيه ، والنجاح في مواجهة تحديات الحياة ، لذلك فأن معظم الابحاث تركز علي الضغط الزائد عن الحد ، لانه يشكل مصدر قلق كبير لتكيف الفرد ، فغالبا ما يواجه الافراد ظروفًا تؤدي بهم الي الشعور بالضغط وزيادة خطر تعرضهم للمشاكل الصحية العقلية والبدنية . (١ : ٤)

ولقد اصبحت كلمة ضغط من الكلمات الشائعة المألوفة في عصرنا الحالي نظرا لما يتعرض له الفرد من ضغوط الحياة والاعمال اليومية التي قد تؤثر علي بصورة ملحوظة سواء داخليا او خارجيا او في تعاملاته مع الاخرين وكذلك سلوكية اليومي. (٢ : ٥)

ويؤكد "بابو Babu" (٢٠٠٧) علي وجود اسباب كثيرة للضغط ، والتي يمكن تصنيفها الي الاسباب البدنية و العقلية والانفعالية والشخصية والعائلية والاجتماعية والمهنية والدينية والروحية ، لكنه ركز بشكل اساسي علي الاسباب الطبيعية أو المادية للضغوط ، والتي ترجع اساسا الي انماط الحياة الحديثة والتعرض للعوامل البيئية وما الي ذلك ، وذلك باعتبارها اهم العوامل المؤدية الي هذا السياق ان الضغوط النفسية تحدث عندما تزيد مطالب الفرد علي قدرته وقدرة العوامل المحيطة علي تلبية هذه المطالب. (١٢ : ٢)

فوجود بعض المعوقات في بيئة العمل تؤدي الي الاحساس بالعجز والقصور وما يترتب عليه من الضغط النفسي والذي قد تكون اعراضه علي شكل ضعف في الدافعية وعدم الرضا عن الوضع الذي يمر به الفرد ، وهناك مستويات معينة للضغط تبدو مفيدة لنا نفسيا في انها تضيف متعة للحياة وتجعلنا متأهبين وتساعدنا علي التفكير بمعدل اسرع ونبذل الكثير من الجهد ، اما عندما يذهب الضغط لابعد من المستويات المثلي فإنه يستنفذ طاقتنا النفسية. (٣ : ٢٥)

ويشير "العربي شمعون ، ماجدة اسماعيل" (٢٠٠٢) الي ان الضغوط العقلية تعد من اهم مصادر الضغوط النفسية، وهي تنتج من التفكير السلبي والافكار المشوشة التي تدخل الي العقل ، مما

يؤدي الي زيادة الاستثارة الفسيولوجية والتأثير السلبي علي مهارات الانتباه ، مما ينتج عنه مزيد من التدهور في الاداء وضعف القدرة علي اتخاذ القرارات الصحيحة. (٨ : ١٩٦)

يتعرض الأفراد سواء كانوا مدربين أو اداريين للعديد من المواقف التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالضغط النفسية سواء اثناء عملية التدريب أو المنافسة أو في المواقف المختلفة وما تشمله من متغيرات بها العديد من الميزات التي قد يكون لها اثار واضحة علي سلوكهم الاداري ومستوي قدراتهم ومهاراتهم وكذلك تفاعلهم مع الاخرين ، وان استمرار مثل هذه الضغوط يؤثر سلبا عليهم ، ويظهر ذلك في نقص الدافعية وفقدان الابتكارية في الاداء والخوف والتوتر مما يؤدي الي انهالكهم وقلة كفاءتهم وعدم قدرتهم علي الابداع في العمل المنوط بهم ، وبالتالي زيادة الاثار السلبية علي حياتهم الشخصية. (١ : ٤).

ومن الامور المعروفة الحقيقة الفسيولوجية التي تقول بأن هناك ميلا طبيعيا في البدن للاحتفاظ بحالة ثابتة من التوازن العضوي والكيميائي ، ويمتلك الجسم ميكانيزمات للتوافق مع اي تغيير يحدث لهذا التوازن فأفرز العرق ، وسرعة ضربات القلب ، وانتقال الدم للعضلات ، وسرعة التنفس ، وزيادة الهرمونات التي تمد الجسم بالطاقة لمواجهة مواقف الخطر تمثل ردود فعل بدنية للمثيرات المختلفة لاستعادة ذلك التوازن فما الذي تغير حتي تصبح عبارة " الضغوط " بهذا الشيع والانتشار ؟؟ يعزي معظم الباحثين ذلك الي نوعية الاستجابة للانسان المعاصر مقارنة بالانسان البدائي الذي كان رد فعله علي مواقف التهديد أو الخطر يتمثل بالمواجهه او الهرب ، وهو بهذا السلوك يصرف الطاقة التي ولدها جسمه بصورة طبيعية وفي فترة قصيرة لا تشكل حملا اضافيا علي الاعضاء الداخلية وبخاصة القلب والرئتين فمن الصعب علي الانسان المعاصر ان يهرب من التزاماته ومشكلاته او يلجأ الي القتال والمواجهة عند اي خلاف او تعارض مع الاخرين ، وتكون النتيجة ان يستمر في حالة من الانفعال الداخلي الذي يشكل حملا علي الاعضاء الداخلية بكل نتائجه السلبية علي الصحة البدنية والنفسية للفرد، وتمثل مؤشرات بيع أدوية الضغط ، القرحة ، والمسكنات بانواعها ، والمشكلات الصحية المرتبطة بالانفعالات مثل الضغط ، والسكر ، والقرحة ، والصداع ، والتشنج العضلي دليلا علي التأثيرات السلبية للضغوط وفي الوقت نفسه تبرز اهمية التعامل معها لتقليلها الي درجة لا تعرقل الفرد من القيام بوظائفه. (٥ : ١٣)

ويعتبر الدور الذي يلعبه المدرب في العملية التدريبية جزءا لا يتجزء منها ، فهو يعتبر شخصية تربوية يقوم علي عاتقها مسؤولية قيادة عملية التدريب الرياضي ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير المتزن لشخصية لاعبيه ، حيث ان وصول اللاعب الي اعلي المستويات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي يتوقف علي مدي قدرات المدرب في ادارة عملية التدريب ، وكذلك اعداد اللاعب وارشاده وتوجيهه قبل واثناء وبعد المنافسة الرياضية ، ان سيطرة المدرب علي المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية له اهمية كبيرة في عمله اثناء حالات التوتر او الضغوط النفسية الشديدة علي الفريق اثناء المنافسات الرياضية ، فيوجد بعض المدربين الذين يتأثرون بشكل كبير بمجريات الاحداث خارج الملعب ، ومن ثم فأن مظهر المدرب وتصرفاته وانفعالاته تستدعي لهذا النوع من المدربين استجابات انفعالية غير مستحبه

وغير مريحه ، ولذلك يجب ان تدل مظاهر المدرب الخارجي كلها ومعاملته للاعبين علي مقدار الثقة التي يكنها لهم والتي تستحثهم علي بذل مزيد من الجهد وتأكيد ثقتهم بأنفسهم وقوة ارادتهم بالحصول علي النصر ، وقد اشار " روبرتس Robertz " (١٩٩٣) الي ان الضغوط تؤدي الي الاضطراب النفسي والعقلي والعاطفي مما يؤدي الي فقد الطاقة والثقة ، وكذلك ينتج عنها تحول سلبي في استجابة المدرب للاخرين والذي يتمثل في ضعف الاداء وفقد المثالية. (٦ : ١٩ : ١٨)

مشكلة البحث :

ويتضح مما سبق مدي خطورة الدور المنوط به المدرب الرياضي والصعوبات والضغوطات المختلفة التي يجابهها اثناء تأديته لهذا الدور حيث يتعرض اثناء عملة للعديد من المواقف الضاغطة التي تمثل في العديد من الاحيان مشكلات يجب البت فيها واتخاذ القرارات في اسرع وقت ممكن وتتوقف مدي قدرة المدرب علي التحكم والضبط اثناء تلك المواقف علي مدي جاهزية البروفيل النفسي الخاص به للتعامل مع مثل تلك المواقف بالطريقة الصائبة قدر الامكان ، ومن خلال عمل الباحث كمدرب رياضي فقد لاحظ تعرض بعض المدربين لمواقف ضاغطة قد تؤثر بشكل او بأخر علي طبيعة عملهم كمدربين ومستقبلهم المهني كذلك ، ومدي تركيزهم وتحكمهم اثناء التعامل مع تلك الضغوط ، مما دعا الباحث الي السعي للتعرف علي الضغوط العقلية التي يتعرض لها المدرب وطبيعة تلك الضغوط ومصادرها ومحاولة التوصل الي بعض التوجيهات التطبيقية لمواجهة تلك الضغوط العقلية مستقبلا لدي مدربي بعض الانشطة الرياضية.

والضغوط العقلية أحد اهم المشاكل التي تواجه الرياضيين بشكل عام والمدربين بشكل خاص والتي تؤثر علي مستوي ادائهم من حيث تدهور مستوي اللياقه النفسية وانهيار الطاقة الايجابية وغيرها من الاعراض السلبية الاخري التي من شأنها التأثير علي التحكم في الانفعالات والقدرة علي مواجهة القلق وايضا الأفكار السلبية والاتصال والقدرة علي اتخاذ القرار.

ان دراسة موضوع الضغوط العقلية لدي مدربي بعض الرياضات الاساسية بوجه خاص ومدربي الانشطة الرياضية بوجه عام يعد مهما بسبب أهمية عينة البحث في المجتمع لما لها من بالغ الاثر في تشكيل الشخصيات السوية و المتزنة القادرة علي تحقيق اهدافها الشخصية وتحقيق الذات داخل نطاق نشاطها التخصصي وبالتالي خدمة وطنها والقيام بالادوار اللازمة لهنهضة مصرنا الحبيبة باعتبارالمدربين قدوة في معظم الاحيان للاعبين فضلا عن انها تمثل حالات من المعاناة اليومية للمدربين وهذا ما يحاول البحث الحالي دراسته.

حيث جاءت فكرة البحث من خلال ملاحظة احد الباحثين بالبحث معاناة الكثير من المدربين وخاصة مدربي الرياضات الاساسية بسبب طبيعة هذه الانشطة ومتطلباتها ومحاولة تحقيق الاهداف والارقام القياسية في البطولات وفترة المنافسات علي وجه الخصوص وفترات الموسم التدريبي علي وجه العموم وتعرض هذه الفئة (المدربين) للعديد من المصادر والانواع المختلفة للضغوط سواء العقلية او

النفسية او المهنية او الحياتية وشعورهم بالارهاق النفسي داخل العمل والاحساس بالضغط العصبي حيث تولد لديهم الاحساس بالضغط العقلي وما ترتب عليه من اثار سلبية غير مرغوب في نتائجها التي قد تكون مدمرة علي المدى القريب او البعيد

ولقد لاحظ ايضا ان المدرب الرياضي يكون دائما عرضة للعديد من الضغوط المختلفة بداية من التعامل مع ادارة النادي ورؤساء الاجهزة والمسؤولين عن الانشطة الرياضية المختلفة داخل النوادي والمنشآت الرياضية وطبيعة السياسات المنتهجة في الادارة وتصادمها مع مبادئه واهدافه وسماته وقدراته ومن جهه اخري اولياء الامور وخاصة تلك الفئة التي تمتلك ثقافة رياضية هشة وتلهث دائما خلف المكسب والفوز دون ادني فكرة عن باقي جوانب العملية التدريبية وخاصة الجانب النفسي في اوقات الخسارة او الهزيمة كل ذلك يمثل معركة قاسية يخوضها المدرب الي جانب مشاكل الشخصية والاسرية والمادية ... الخ

ان ارضاء المدرب لادارة النادي واولياء الامور من جهة واستمرارية لاطول فترة ممكنة في تولي الفريق وهو هدف غالبية المدربين وايضا مدي توافر الامكانيات والادوات وجودة الملاعب والاجهزة والمشآت من جهه اخري يمثل عبء كبير يقع علي كاهل المدرب وقد يمثل ضغطا كبيرا خاصة للمدربين المبتدئين او قليلي الخبرة وقد يترتب علي ذلك ايضا بشكل كبير استمرار المدرب في مزاوله مهنة التدريب او تغيير المجال من الاساس

ومن الجدير بالذكر ان مهنة التدريب في المجال الرياضي يمكن اعتبارها من المهن التي ترتبط بشكل كبير بالعديد من انواع الضغوط المختلفة ، حيث يرتبط عمل المدرب الرياضي او المدير الفني بمواقف ضاغطة تتميز بالانفعالات الشديدة كالقلق والتوتر والخوف والتردد والمجازفة والتحفيز والاستثارة والضغط والتي قد يترتب عليها بنسب متفاوتة تختلف من شخص لآخر انهاك قوى وطاقات وقدرات القائد او المسؤول او المدرب الرياضي او المدير الفني وتعمل علي اهتزاز ثقة بنفسه وتنمية اتجاهات غير مستحبة تجاه نفسه وتجاه الاخرين والاعتقاد بأنه غير مؤهل للنجاح في مجال عمله وان الفشل سوف يلاحقه كمدرب رياضي او كمدير فني كما قد ينتاب الشعور ببعض الاعراض المرضية العضوية ، ويقاسي من الصراع النفسي الذي يحرمه الاستمتاع بحياته علي الوجه الذي يتمناه ويرغب فيه ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي للتعرف علي الفروق بين مدربي بعض الرياضات الاساسية في الضغوط العقلية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- **الضغط "stress"** : هو حالة انعدام التوازن بين المتطلبات الداخلية والخارجية علي حد سواء والقدرة علي اشباع هذه المطالب. (٤ : ٩٧)
- **الضغوط العقلية "mental stress"** : هي نوع من انواع الضغوط التي تتبع من التفكير السلبي والافكار المشوشة التي تدخل الي العقل وتؤدي الي زيادة الاستثارة الفسيولوجية وانخفاض مستوي

الانتباه والتركيز علي المخاوف الشخصية ، مما يؤدي في النهاية الي مزيد من التدهور في الأداء وضعف القدرة علي اتخاذ القرار . (٨ : ١٩٦)

• أهداف البحث :

- ١- التعرف علي مستوي الضغوط العقلية لدي مدربي بعض الرياضات الاساسية.
 - ٢- التعرف علي الفروق بين مدربي بعض الرياضات الاساسية في الضغوط العقلية وفقا لسنوات الخبرة.
- #### تساؤلات البحث :

- ١- ما هو مستوي الضغوط العقلية لدي مدربي بعض الرياضات الاساسية ؟
- ٢- ما مدي الفروق بين مدربي بعض الرياضات الاساسية في الضغوط العقلية وفقا لسنوات الخبرة ؟

الدراسات المرتبطة :

أ- اولاً : الدراسات العربية :

- ١- قام بها " مصطفى باهي ، ناهد فياض " (٢٠٠٢) (٩) دراسة بعنوان الضغوط الحياتية وعلاقتها بالمجاعة لدي مدربي رياضة الجمباز ، تشمل الدراسة علي (٤٠) مدرب جمباز تم اختيارهم عشوائيا من محافظات (القاهرة - الاسكندرية - الشرقية - المنيا) والعينة الاستطلاعية قوامها (٣٠) مدريا من أنشطة اخري واستخدم الباحثان مقياس الضغوط الحياتية ومقياس المجاعة وظهرت النتائج ان هناك فروقا بين منخفضي ومرتفعي الضغوط الحياتية ، وكذلك توجد فروق معنوية بين عوامل مقياس الضغوط الحياتية والمجاعة لكل مجموعة من المرتفعين والمنخفضين ، وقد يرجع ذلك الي ان الضغوط بصفة عامة تتباين من فرد الي اخر وكذا المجاعة لانهما مرتبطتان بالسلوك الشخصي للفرد.
- ٢- قام بها " احمد سعد الدين " (٢٠١١) (٢) بعنوان : " الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق النفسي للاخصائي الرياضي بمديرية الشباب والرياضة بالدقهلية " واستخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي ، وكانت عينة الدراسة من الاخصائيين الرياضيين واستخدم مقياس الضغوط المهنية ومقياس التوافق النفسي من اعداد الباحث ، واسفرت النتائج الي وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الضغوط الناتجة عن الاعداد المهني وبين التوافق المهني .
- ٣- قامت " هند عبدالفتاح احمد " (٢٠١٣) (١٠) بدراسة بعنوان " الضغوط النفسية المرتبطة بأداء اعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في ظل تطبيق نظام الجودة " استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وكانت عينة البحث من اعضاء هيئة التدريس وبلغ عددهم (٩٥) عضو بكليات التربية الرياضية والبالغ عددهم (٨) كليات بنين وبنات بجمهورية مصر العربية ، وكانت ادوات جمع البيانات مقياس الضغوط النفسية من اعداد الباحثة ، وكانت من اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة يوجد ارتباط دال احصائيا بين الصورة المطولة والمصغرة .

٤ - قام " وليد أحمد جبر " (٢٠١٨) (١١) بدراسة بعنوان " توجيهات تطبيقية لمواجهة الضغوط العقلية لدي ناشئي الرياضات المختلفة " بهدف تحديد ابعاد الضغوط العقلية لدي ناشئي الانشطة الرياضية المختلفة والتعرف علي استجابات الناشئين نحو ابعاد المقياس وفقا لطبيعة ونوع الانشطة الرياضية والجنس ودراسة الفروق بين الناشئين في ابعاد الضغوط العقلية وفقا لطبيعة ونوع الانشطة الرياضية والجنس ووضع توجيهات تطبيقية مقترحة لمواجهة الضغوط العقلية للناشئين واشتملت الدراسة علي عينة قوامها (٣٠٠) ناشئي من الجنسين بواقع (١٤١) ناشئي رياضات فردية ، و (١٥٩) ناشئي رياضات جماعية ، وقام الباحث باعداد مقياس للضغوط العقلية لناشئي الانشطة الرياضية المختلفة (اعداد الباحث) مكون من (٦) ابعاد رئيسية باجمالي (٤٨) عبارة ويتمتع المقياس بمعاملات علمية مرتفعة مما يجعله صالحا للاستخدام والتطبيق الميداني ، وجاءت اهم النتائج كالتالي : يعتبر البعد (عدم الاستعداد العقلي - تشتيت الانتباه) اكثر ابعاد الضغوط العقلية تأثيرا علي الناشئين في الانشطة الرياضية (الفردية والجماعية) وفقا للجنس علي ابعاد مقياس الضغوط العقلية قيد البحث.

ب - ثانيا : الدراسات الاجنبية :

٥-دراسة "وانج واخرون wang,Z.et.all" (٢٠٠١) (١٤) بعنوان الموارد المتوافقة للتكيف ومواجهة الضغوط المهنية لدي المعلمين في الصين أهداف الدراسة : التعرف علي الموارد المتوافقة للتكيف ومواجهة الضغوط المهنية لدي المعلمين في الصين ، منهج الدراسة المنهج الوصفي ، عينة البحث : بلغت العينة (١٤٦٠) معلما في المرحلة الابتدائية والثانوية ، و (٣١٩) من غير المعلمين ، اهم نتائج : اشارات النتائج الي انه كلما ارتفعت موارد التكيف والمواجهة لدي معلمي المرحلة الابتدائية كانت اعلي من موارد التكيف لدي معلمي المرحلة الثانوية .

٦-دراسة " يالسون وليبيان Yalson,Lebine" (٢٠٠٢) (١٥) بعنوان العلاقات بين الإجهاد ونتائج العمل ودور شعور تحدي السيطرة علي العمل والضغط النفسي اهداف الدراسة افترضت هذه الدراسة نوعان من ضغوطات العمل ذات علاقات متباينة بنتائج العمل تشمل نواحي التحدي والاعاقات وتؤدي الي نتائج مرضية وغير مرضية وعلاقات اخري ايجابية تتعلق بالارهاق وتؤدي الي نتائج مرضية علي التحكم الوظيفي السيطرة ، منهج الدراسة المنهج الوصفي ، اشتملت عينة الدراسة علي عينة عشوائية مكونه (٤٦١) من موظفي الجامعات في الولايات المتحدة الامريكية دعما لهاتين الفرصتين اهم النتائج إن نوعي الضغط كان اثرهما علي نتائج العمل بطريقة مختلفة ولكن كلاهما ارتبط بالإرهاق النفسي بالاضافة الي ذلك فإن الشعور بالتحدي الوظيفي كان له اثر المباشر علي ضغط العمل ونتائجه ولكن ضغط العمل المتعلق بالتحدي لم يكن يركز علي التحكم الوظيفي السيطرة .

اجراءات وخطة البحث :

المنهج :

يعتمد البحث الحالي علي المنهج الوصفي والذي يهدف الي التعرض للظاهرة موضوع البحث بصورة كما هي في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ، وجمع المعلومات و البيانات حول تلك الظاهرة والتعبير عنها كميًا وكيفيًا.

المجتمع :

يمثل مجتمع البحث جميع مدربي رياضي (العاب القوي - الجمباز) المسجلين في الموسم التدريبي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م) والذين لديهم خبرة لا تقل عن (٣ سنوات) علي مستوي جمهورية مصر العربية ممثلين من اندية (الاهلي - الزمالك - المقاولون العرب - الاتحاد - طلائع الجيش - الجيش - النصر - المنصورة - وادي دجلة - نادي مدينة نصر - بنها - اتحاد الشرطة - الشمس - هليوبوليس - ٦ أكتوبر - الشرقية - بور فؤاد الرياضي - قناة السويس - الطالبيه - المعادي - الفيوم - الاسكندرية - سبورتنج - نادي بور سعيد الرياضي - هواة الصيد ببورفؤاد - مركز شباب ستاد بورسعيد - هليوليدو - مطاي الرياضي (المنيا) - المشروع القومي للموهوبين - مركز شباب الجزيرة - دير مواس الرياضي (المنيا) - المشروع القومي للناشئين - كفر صقر - المؤسسة العسكرية بالمنيا - المؤسسة العسكرية باسيوط - مؤسسة الاسكندرية - مؤسسة المنيا - دير مواس الرياضي (المنيا) - مؤسسة اسويوط - امازون اكاديمي - الفاروق اكاديمي - الهرم اكاديمي - فيصل اكاديمي - جمستيك اكاديمي - فتنس اكاديمي) .

العينة :

تم اختيار عينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث بموجب (٢٨٠) مدرب من رياضي (العب القوي - الجمباز) للموسم التدريبي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م) ثم قام الباحث بالتطبيق علي (٥٠) مدرب من خارج العينة الاساسية بهدف حساب معامل ثبات المقياس المقترح ، وقد تم تقسيم العينة وفقا لسنوات الخبرة الي ٣ مستويات (٣-١١) سنة ، (١٢-٢٠) سنة ، (٢١-٣٠) سنة والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

التوزيع العددي لعينة البحث (ن = ٢٨٠)

النادي	العدد	النادي	العدد
الأهلي	٨	الزمالك	٤
المقاولون العرب	٥	الترسانه	٥
طلائع الجيش	٦	الاتحاد	٦
النصر	٦	الجيش	٦
وادي دجلة	٨	المنصورة	٨
بنها	٦	نادي مدينة نصر	٦
الشمس	٨	اتحاد الشرطة	٦
٦ أكتوبر	٦	هليوبوليس	٧
بور فؤاد الرياضي	٤	الشرقية	٢

النادي	العدد	النادي	العدد
الطالبية	٦	قناة السويس	٥
الفيوم	١٢	المعادي	٦
سبورتنج	٦	اسكندرية	٨
هواة الصيد ببورفؤاد	٦	نادي بورسعيد الرياضي	٢
هليوليدو	٢	مركز شباب ستاد بورسعيد	٦
المشروع القومي للموهوبين	٦	مطاي الرياضي - المنيا	٣
دير مواس الرياضي - المنيا	٣	مركز شباب الجزيرة	٨
كفر صقر	٢	المشروع القومي للناشئين	٤
المؤسسة العسكرية بسيوط	٤	المؤسسة العسكرية بالمنيا	٣
مؤسسة الاسكندرية	٤	مؤسسة اسيوط	٦
مؤسسة المنيا	٤	دير مواس - المنيا	٦
امازون اكاديمي	١٠	الفاروق اكاديمي	١٢
الهرم اكاديمي	١٢	فيصل اكاديمي	١٠
جمنستيكاك اكاديمي	٨	فنتس اكاديمي	٩

ادوات جمع البيانات :

- مقياس لقياس (الضغوط العقلية) اعداد (أحمد مصطفى عبدالعظيم) (٢٠٢١) مرفق (٢) ويتكون من (٤) محاور اساسية (عدم القدرة علي الابداع - الانهاك الذهني - الحديث الذاتي السلبي - عدم القدرة علي التصور العقلي) بموجب (٢٢) عبارة يتم الاجابة عليها بميزان ثلاثي التقدير (يحدث - احيانا - لا يحدث) (٣ ، ٢ ، ١) في اتجاه المحور ، (٣ ، ٢ ، ١) عكس اتجاه المحور وقد تم حساب المعاملات العلمية للمقياس بطريقة التحليل العاملي وكذلك معامل الثبات الفاكرونباخ بقيمة (٠,٨٢٠) .

- التعريف بمحاور المقياس : - (تعريف اجرائي)

١- عدم القدرة علي الابداع : هي حالة من الجمود يقل فيها الانتاج الابداعي وكذلك عدم القدرة علي التفكير في شيء ما بطريقة جديدة او مختلفة (خارج الصندوق) .

٢- الانهاك الذهني : هي حالة يجد فيها الفرد صعوبة بالغة في القدرة علي القيام بشيء ما وانخفاض القدرة علي الاستمرار بهذا بنشاط بدرجة مناسبة من الكفاءة .

٣- الحديث الذاتي السلبي : هو عبارة عن حوار سلبي مع النفس يركز فيه الشخص علي الجوانب السلبية فقط و ينظر الي نفسه نظرة دونية ويقلل من شأنها او قدرتها علي القيام بالامور بالطريقة الصحيحة مما يترتب عليه اهتزاز الثقة بالنفس .

٤- عدم القدرة علي التصور العقلي : هي حالة يعاني فيها الفرد من عدم القدرة علي التخيل او استرجاع الخبرات الحسية او المعلومات المخترنه او الخبرات السابقة واعادة تركيبها بطريقة واضحة ذات معني .

- ثم قام الباحثون في هذا البحث بعرض المقياس علي السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي للتأكد من مدي صحة المقياس (صدق المحكمين) ممن توافرت لديهم خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات في مجال علم النفس الرياضي مرفق (١)
- وبعد الموافقة علي صلاحية عبارات المقياس قام الباحثون بالتطبيق علي العينة الاساسية (٢٨٠) مدرب للتعرف علي درجة الضغوط العقلية لدي المدربين وفقا لسنوات الخبرة من خلال عقد مقارنات بينهما حيث تم تقسيم المدربين الي (٣) مستويات خبرة هي (٣ - ١١) سنة ، (١٢ - ٢٠) سنة ، (٢١ - ٣٠) سنة.
- عرض النتائج :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمحاور مقياس الضغوط العقلية وفقا لسنوات الخبرة (ن = ٢٨٠)

المحاور	سنة (١١-٣) (ن = ١٣٧)			سنة (٢١-١٢) (ن = ٨٢)			سنة (٣٠-٢١) (ن = ٨١)		
	م	ع	ل	م	ع	ل	م	ع	ل
عدم القدرة علي الابداع	٨,٧٩	٢,٤١	٠,٢٤٩	٩,٤٨	٢,١٦	٠,٣٧٤	٨,٠٠	٢,٧٣	٠,٤١٣
الانهك الذهني	١١,٦١	٢,٧١	٠,٤٤٩	١١,٣٥	٢,٩٨	٠,٣٦٦	١٠,٥٠	٢,٩٣	٠,٠٥٣
الحديث الذاتي السلبي	٩,٩٣	٢,٦٣	٠,٢١١	١٠,٢٣	٢,٦٧	٠,١٧١	٨,٦٧	١,٩٢	١,٣٩
عدم القدرة علي التصور العقلي	٩,٥٤	٢,٢٨	٠,١٠٤-	٩,٣٥	٢,٢١	٠,٥٦٥-	٨,٢٦	٢,٢٧	٠,١٦٦
الدرجة الكلية	٣٩,٨٨	٨,٠٨	٠,٤٠٧-	٤٠,٤٢	٧,٤٣	٠,٢٤٧-	٣٥,٤٤	٧,٩٨	٠,٦٠٨

يتضح من جدول (٢) انه :

تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات المدربين علي محاور المقياس وكذلك الدرجة الكلية له، كما انحصر معامل الالتواء ما بين (± ٣) مما يدل علي اعتدالية البيانات

جدول (٣)

تحليل التباين في سنوات الخبرة لمحاور مقياس الضغوط العقلية (ن = ٢٨٠)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	الدلالة
عدم القدرة علي الابداع	بين المجموعات	٧٧,٦٦	٢	٣٨,٨٣	*٦,٦٢	٠,٠٠٢
	داخل المجموعات	١٦٢٤,٧٦	٢٧٧	٥,٨٦		
الانهك الذهني	بين المجموعات	٥١,٩١	٢	٢٥,٩٥	*٣,٢٠	٠,٠٤٢
	داخل المجموعات	٢٢٤٠,٤٨	٢٧٧	٨,٠٨		
الحديث الذاتي السلبي	بين المجموعات	٩٤,٥٤	٢	٤٧,٢٧	*٧,٤٨	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٧٤٨,٤٤	٢٧٧	٦,٣١		
عدم القدرة علي	بين المجموعات	٧١,٤٠	٢	٣٥,٧٠	*٦,٩٨	٠,٠٠١

		٥,١١	٢٧٧	١٤١٦,٥٧	داخل المجموعات	التصور العقلي
٠,٠٠٠	*٨,٤٢	٥٢٢,٠٩	٢	١٠٤٤,١٨	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		٦١,٩٤	٢٧٧	١٧١٥٩,٢٤	داخل المجموعات	

*الدلالة > ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) انه :

يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المدربين وفقا لسنوات الخبرة في جميع محاور المقياس وكذلك الدرجة الكلية له ، ولحساب دلالة الفروق نقوم بحساب اقل فرق معنوي (L.S.D) والجدول رقم (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين سنوات الخبرة للمدربين في محاور الضغوط العقلية

المحاور	سنوات الخبرة	م	١١ - ٣	٢٠ - ١٢	٣٠ - ٢١
عدم القدرة علي الابداع	١١ - ٣	٨,٧٩	-	* ٠,٦٩٢	* ٠,٧٩٥
	٢٠ - ١٢	٩,٤٨	-	-	*١,٤٨
	٣٠ - ٢١	٨,٠٠	-	-	-
الانهاك الذهني	١١ - ٣	١١,٦١	-	٠,٢٥٩	*١,١٠
	٢٠ - ١٢	١١,٣٥	-	-	٠,٨٤٥
	٣٠ - ٢١	١٠,٥٠	-	-	-
الحديث الذاتي السلبي	١١ - ٣	٩,٩٣	-	٠,٢٩٧	*١,٢٦
	٢٠ - ١٢	١٠,٢٣	-	-	*١,٥٥
	٣٠ - ٢١	٨,٦٧	-	-	-
عدم القدرة علي التصور العقلي	١١ - ٣	٩,٥٤	-	٠,١٨٦	*١,٢٧
	٢٠ - ١٢	٩,٣٥	-	-	*١,٠٩
	٣٠ - ٢١	٨,٢٦	-	-	-
الدرجة الكلية	١١ - ٣	٣٩,٨٨	-	٠,٥٤٣	*٤,٤٤
	٢٠ - ١٢	٤٠,٤٢	-	-	*٤,٩٨
	٣٠ - ٢١	٣٥,٤٤	-	-	-

يتضح من جدول (٤) انه :

- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين سنوات خبرة (١١ - ٣) سنة و (٢٠ - ١٢) سنة لصالح (١١ - ٣) سنة ، كما يوجد فروق دالة احصائية بين (١١ - ٣) سنة و (٣٠ - ٢١) سنة لصالح (٣٠ - ٢١) سنة ، كما يوجد فروق دالة احصائية بين (٢٠ - ١٢) سنة و (٣٠ - ٢١) سنة لصالح سنوات خبرة (٣٠ - ٢١) سنة نحو استجاباتهم علي المحور الاول (عدم القدرة علي الابداع).
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين سنوات خبرة (١١ - ٣) سنة و (٣٠ - ٢١) سنة لصالح سنوات خبرة (٣٠ - ٢١) في استجاباتهم علي المحور الثاني (الانهاك الذهني)

- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين سنوات خبرة (٣-١١) سنة و (٢١-٣٠) سنة لصالح سنوات خبرة (٣٠-٢١) ، كما يوجد فروق دالة احصائيا بين (٢٠-١٢) سنة و (٣٠-٢١) سنة لصالح سنوات خبرة (٣٠-٢١) سنة نحو استجاباتهم علي المحور الثالث (الحديث الذاتي السلبي).
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين سنوات خبرة (٣-١١) سنة و (٢١-٣٠) سنة لصالح (٣٠-٢١) سنة ، كما يوجد فروق دالة احصائيا بين (٢٠-١٢) سنة و (٣٠-٢١) سنة لصالح سنوات خبرة (٣٠-٢١) سنة نحو استجاباتهم علي المحور الرابع (عدم القدرة علي التصور العقلي).

مناقشة النتائج :

للرد علي التساؤل الاول الذي ينص علي " ما هو مستوي الضغوط العقلية لدي مدربي بعض الرياضات الأساسية " يوضح جدول (٢) المتوسطات الحسابية لاستجابات المدربين نحو محاور مقياس الضغوط العقلية وفقا لسنوات الخبرة حيث تم التعرف علي استجابة كل مستوي علي حده ، وقد جاءت النتائج توضح ان اقل متوسط حسابي جاء للمستوي الخبرة العالي (٢١-٣٠) سنة بقيمة (٣٥,٤٤) بالمقارنة لباقي المستويات (٣-١١) سنة ، (١٢-٢٠) سنة بقيمة (٣٩,٨٨) (٤:٤٢) علي التوالي ، مما يؤكد انه كلما ارتفع مستوي الخبرة لدي المدرب كلما قلت لديه الضغوط العقلية التي تتنابه من احداث التدريب والبيئة الخارجية التي تحيط به من الرؤساء واولياء الامور والمسؤولين وادارة النادي والامكانيات المتاحة والمشاكل المادية والاجتماعية واللاعبين انفسهم احيانا كل هؤلاء يعتبروا من مصادر الضغوط علي المدرب وبالتالي اصبحت الخبرة لديه في كيفية التعامل معهم ومراجعة المشكلات التي قد تطرأ عليه والتي قد تجعله لا يستطيع الاداء بالصورة المثلي في الابداع والتفكير اثناء التدريب او يحدث له ارهاق ذهني قد يجعله لا يستطيع علي اداء التصور الذهني لما يريده وكل هذا يؤثر علي اتخاذه للقرار واسلوب القيادة وبالتالي سماته الشخصية التي قد تجعله ناجح او فاشل في الاداء وادارة وقته في التدريب بالشكل الصحيح .

واكدت هذه النتيجة ما توصلت اليه رسالة " مصطفى باهي و ناهد فياض " (٢٠٠٢)

(٩) علي مدربي الجمباز وافادت اهم نتائج الدراسة أن الضغوط الحياتية تؤدي الي سلوك المجاراة وكلما زادت الضغوط الحياتية أدى ذلك الي اتباع سلوك المجاراة ، وما توصل اليه " شان وآخرون Chan et al " (٢٠١٠) (١٣) علي معلمي المرحلة الابتدائية والثانوية في هونج كونج وقد اظهرت نتائج هذه الدراسة أن استجابات المعلمين الذين تتراوح سنوات الخدمة لديهم ما بين سنة وخمس سنوات سجلوا مستوي عاليا من الضغط ، وبذلك تم الرد علي التساؤل الاول الذي ينص علي " ما هو مستوي الضغوط العقلية لدي مدربي بعض الرياضات الأساسية " .

للرد علي التساؤل الثاني الذي ينص علي " ما مدي الفروق بين مدربي بعض الرياضات الاساسية في الضغوط العقلية وفقا لسنوات الخبرة " يتضح من جدولي (٣ ، ٤) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المدربين وفقا لسنوات الخبرة الثلاث قيد البحث في جميع محاور المقياس الممثلة في (عدم القدرة علي الابداع ، الانهاك الذهني ، الحديث الذاتي السلبي ، عدم القدرة علي التصور العقلي) وكذلك الدرجة الكلية للمقياس لصالح مدربي رياضتي (العاب القوي - الجمباز) ذو سنوات خبرة من (٢١ - ٣٠) سنة ، وهذا يدل علي ان الضغوط التي يتعرضوا اليها طوال فترات حياتهم اعطت لهم الخبرة في كيفية مواجهة مصادرها وايجاد الحلول والبدائل المساعدة لهم كي يستطيعوا ان يحققوا اهدافهم ولا تمثل لهم مصدر قلق وتهديد لحياتهم التدريبية (المهنية) وقد يرجع الباحثون هذا الامر الي ان المدربين الاكبر سنا والاكثر سنوات خبرة قد اكتسبوا خلال اعوام حياتهم المهنية الكثير من المعارف والمعلومات والخبرات والمهارات التي لها تأثير كبير في تجاوزهم للمواقف الضاغطة ومصادر الضغوط التي يتعرضون لها بشكل عام اثناء اوقات التدريب وخارج التدريب بطريقة ايجابية لا تستنفذ طاقتهم ولا تؤثر علي تركيزهم ولا تشتت انتباههم وتعرضهم لخطر الاحتراق وكذلك فان هذه الخبرات تكون كفيلا بعدم تأثرهم بشكل سلبي اثناء عملية الاتصال والتواصل او اتخاذ القرارات او تؤثر علي حياتهم الشخصية بشكل او

بآخر وايضا تجعلهم يتطورون ويتحسن ادائهم وبالتالي نتائجهم عام بعد عام واكدت هذه النتيجة ما توصلت اليه رسالة " محمد احمد السيد الدباح " (٢٠١٠) (٧) علي متخذي القرار بالأندية الرياضية حيث جاءت نتائج هذه الدراسات تؤكد ان هناك فروق دالة احصائيا بين العينات قيد البحث فيما يتعلق بمتغير السن وان هنا فروق دالة احصائيا بين العينات قيد البحث فيما يتعلق بمتغير الخبرة.

وبذلك تم الرد علي التساؤل الثاني الذي ينص علي " ما مدي الفروق بين مدربي بعض الرياضات الاساسية في الضغوط العقلية وفقا لسنوات الخبرة " .

- المراجع :-

اولا : المرجع العربية :-

١- أحمد أبو الحديد مرسي حجازي (٢٠١٦) : الضغوط وعلاقتها بالتوافق النفسي واتخاذ القرار لدي أخصائي وزارة الدولة لشؤون الرياضة ، رسالة دكتوراة منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.

٢- أحمد سعد الدين معروف النحاس (٢٠١١) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق النفسي للاخصائي الرياضي بمديرية الشباب والرياضة بالدقهلية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية.

٣- جهاد عاشور الخضري (٢٠٠٣) : الأمن النفسي لدي العاملين بمرافق الأسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية ، غزة.

٤- رشا محمد اشرف شرف وآخرون (٢٠١٦) : علم النفس الرياضي (الأسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصرة) ، دار الفكر العربي ، ط٢ ، القاهرة.

٥- علي عسكر (٢٠٠٣) : ضغوط الحياة واساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة.

٦- عويس علي الجبالي ، تامر عويس علي الجبالي (٢٠١٣) : منظومة التدريب الحديث " النظرية والتطبيق " ، دار ابو المجد للطباعة والنشر بالهرم.

٧- محمد أحمد السيد الدباح (٢٠١٠) : تأثير الضغوط النفسية علي جودة اداء متخذي القرار بالأندية الرياضية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

٨- محمد العربي شمعون ، ماجدة اسماعيل (٢٠٠٢) : التوجيه والارشاد النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٩- مصطفى حسين باهي ، ناهد خيرى فياض (٢٠٠٢) : الضغوط الحياتية وعلاقتها بالمجازاة لدي مدربي رياضة الجمباز ، مجلة علوم الرياضة ، دورية - علمية - محكمة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الرابع عشر ٢٠٠٢ م.

١٠- هند عبدالفتاح احمد سالم (٢٠١٣) : الضغوط النفسية المرتبطة بأداء اعضاء هيئة التدريس
بكليات التربية الرياضية في ظل تطبيق نظام الجودة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.

١١- وليد أحمد جبر (٢٠١٨) : " توجيهات تطبيقية لمواجهة الضغوط العقلية لدي ناشئي الرياضات
المختلفة ، انتاج علمي ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

ثانيا : المراجع الاجنبية :-

12-Babu , Hanish (2007) : What is stress & effective stress
managementtechniques . skyline harmony villas , trichur Dt , kerala
, india.

13-Chan , A . et al . (2010) : Work Stress of teachers from primary
and secondary schools in Hong Kong , proceeding of the
intemational multi conference of Engineers and computer
scientists Vol . III IMECS march Hong.

14-wang ,Z.ian ,Y.wang ,M (2001) : Astudy on the resources coping with
occupational stressin teachers ,west china Uni ,Chengdu , China

15-ylson –Buchanan &lepine (2002) : Relations between stressand
work outcomes : the Role Of Felt challenge job control
,and psychological strain

قائمة المرفقات

- مرفق (١) اسماء السادة الخبراء .
- مرفق (٢) مقياس الضغوط العقلية اعداد (أحمد مصطفى عبدالعظيم)
- مرفق (٣) مفتاح التصحيح .

مرفق (١)
اسماء السادة الخبراء .

مرفق (١) اسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	أحمد محمد عبد المعز السنتريسي	أستاذ متفرغ علم النفس الرياضي بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
٢	رشيد حلمي عبدالسلام	أستاذ متفرغ علم النفس الرياضي بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
٣	زهراء عبدالمنعم الشرقاوي	أستاذة دكتور علم النفس الرياضي بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
٤	صفاء جابر شاهين	أستاذة متفرغ علم النفس الرياضي بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
٥	منى أحمد عبدالحكيم	أستاذة متفرغ القياس والتقويم بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
٦	منى مختار المرسي	أستاذة دكتور علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

* الترتيب ابجدياً

مرفق (٢)

مقياس الضغوط العقلية اعداد (احمد مصطفى عبد العظيم)

(٢٢) عبارة .

مرفق (٢) مقياس الضغوط العقلية اعداد (احمد مصطفى عبد العظيم) (٢٢) عبارة

م	العبارات	يحدث	احيانا	لا يحدث
عدم القدرة علي الابداع				
١	عندما اخرج بأفكار اقول لنفسي لا نستطيع ولا يمكن			
٢	عندما تأتيني فكرة جيدة ومناسبة أباشر العمل عليها فورا			
٣	عندما اجمع المعلومات عن مسألة ما غالبا ما ابحت عن حلول كانت مجدية في الماضي			
٤	غالبا ما اهمل الافكار الجيدة لانني لا استطيع تنفيذها			
٥	يبدو العالم لي كشيء محير ومربك			
الانهك الذهني				
٦	افشل في عزل الافكار التي تشتت انتباهي اثناء المنافسة			
٧	افقد التركيز عند توجيه النقد لي من قبل الجمهور			
٨	اخشي تأثر ادراكي اثناء المنافسة بسبب الجمهور والضوضاء والاضاءة			
٩	الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد علي تشتيت انتباهي في المنافسات			
١٠	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء المواقف الضاغطة وتتدخل في التأثير علي ادراكي			
١١	استمتع بعبارات التشجيع من الجمهور قبل المنافسة واستطيع التركيز بشكل ممتاز			
الحديث الذاتي السلبي				
١٢	اتحدث مع نفسي للصمود في المنافسات الصعبة			
١٣	اتحدث مع نفسي للانسحاب اثناء خوض منافسات ضد متسابقين اقوياء			
١٤	اتحدث مع نفسي بضرورة تحقيق اهدافي			
١٥	في الكثير من المواقف اتوقع عادة حدوث امور حسنة			
١٦	اتمكن من تهدئة نفسي قبل المنافسة باستخدام عبارات ايجابية اقولها لنفسي			
١٧	اتوقع خسارتي في المنافسات الهامة التي اشارك فيها			
عدم القدرة علي التصور العقلي				
١٨	اجد صعوبة في استحضار الاحداث والخبرات السابقة بسهولة			
١٩	افشل في استحضار الصورة العقلية لاداء مدرب ناجح في موقف مماثل			
٢٠	اخذ الوقت في البحث عن كيفية سير الامور حتي ولو لم تكن هناك مشاكل معينة			
٢١	استخدم عدد قليل فقط من الحواس اثناء قيامي بالتصور العقلي			
٢٢	اري ان استخدام التصور العقلي او عدمة لا يحدث فرقا ملموسا في الاداء			

مرفق (٣)
مفتاح التصحيح

مرفق (٣) مفتاح التصحيح

م	العبارات	يحدث	احيانا	لا يحدث
عدم القدرة علي الابداع				
١	عندما اخرج بأفكار اقول لنفسي لا نستطيع ولا يمكن	٣	٢	١
٢	عندما تأتيني فكرة جيدة ومناسبة لأبشر العمل عليها فوراً	١	٢	٣
٣	عندما اجمع المعلومات عن مسألة ما غالباً ما ابحت عن حلول كانت مجدية في الماضي	٣	٢	١
٤	غالباً ما اهمل الافكار الجيدة لانني لا استطيع تنفيذها	٣	٢	١
٥	يبدو العالم لي كشيء محير ومربك	٣	٢	١
الانهك الذهني				
٦	افشل في عزل الافكار التي تشتت انتباهي اثناء المنافسة	٣	٢	١
٧	افقد التركيز عند توجيه النقد لي من قبل الجمهور	٣	٢	١
٨	اخشي تأثر ادراكي اثناء المنافسة بسبب الجمهور والضوضاء والاضاءة	٣	٢	١
٩	الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد علي تشتيت انتباهي في المنافسات	٣	٢	١
١٠	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء المواقف الضاغطة وتتدخل في التأثير علي ادراكي	٣	٢	١
١١	استمتع بعبارات التشجيع من الجمهور قبل المنافسة واستطيع التركيز بشكل ممتاز	١	٢	٣
الحديث الذاتي السلبي				
١٢	اتحدث مع نفسي للصمود في المنافسات الصعبة	١	٢	٣
١٣	اتحدث مع نفسي للانسحاب اثناء خوض منافسات ضد متسابقين اقوياء	٣	٢	١
١٤	اتحدث مع نفسي بضرورة تحقيق اهدافي	١	٢	٣
١٥	في الكثير من المواقف اتوقع عادة حدوث امور حسنة	١	٢	٣
١٦	اتمكن من تهدئة نفسي قبل المنافسة باستخدام عبارات ايجابية اقولها لنفسي	١	٢	٣
١٧	اتوقع خسارتي في المنافسات الهامة التي اشارك فيها	٣	٢	١
عدم القدرة علي التصور العقلي				
١٨	اجد صعوبة في استحضار الاحداث والخبرات السابقة بسهولة	٣	٢	١
١٩	افشل في استحضار الصورة العقلية لاداء مدرب ناجح في موقف مماثل	٣	٢	١
٢٠	اخذ الوقت في البحث عن كيفية سير الامور حتي ولو لم تكن هناك مشاكل معينة	٣	٢	١
٢١	استخدم عدد قليل فقط من الحواس اثناء قيامي بالتصور العقلي	٣	٢	١
٢٢	اري ان استخدام التصور العقلي او عدمة لا يحدث فرقا ملموسا في الاداء	٣	٢	١