

الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة اداء رمية (٧) متر للاعبين اندية الدوري الممتاز بكرة اليد

Emotional balance and its relationship to the accuracy of the 7-meter throw for Premier League club players in handball

م. اياد كامل شعلان^١

١- جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ayad Kamel Shaalan

Diyala University

College of Physical Education and Sport Sciences

ayad.kamel.shalan@uodiyala.edu.iq

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي، دقة أداء، رمية ٧م، اندية العراق، كرة اليد.

الملخص:

هدف البحث التعرف على الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة اداء رمية (٧) متر للاعبين اندية الدوري الممتاز بكرة اليد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية، وحدد مجتمع البحث بلاعبين اندية العراق المشاركة للدور الممتاز بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٢-٢٠٢٣، موزعين على (الشرطة، الجيش، الحشد الشعبي، ديالى، الناصرية، بلدية البصرة، الكوفة، التعاون، كربلاء المقدسة، الكوت، المسيب، الخليج العربي، الكرخ، نفط ميسان، الفتوة) والبالغ عددهم (٤٣) لاعباً، اما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبين اندية محافظتي بغداد وديالى وهم (ديالى، الشرطة، الجيش، الحشد الشعبي، الكرخ) البالغ عددهم (١٥) لاعباً ليمثلوا عينة البحث اختيروا بالطريقة العمدية بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٣) لاعبين وهم من نادي (ديالى) وبهذا يكون المجموع النهائي لعينة البحث (١٢) لاعباً مثلوا نسبة (٢٧.٩١%)، توصل الباحث إلى تمتع افراد عينة البحث بمستوى جيد جداً من الاتزان الانفعالي لكونهم من النخبة الذين يؤدون رمية (٧) متر بكرة اليد، فضلاً عن حصولهم على درجة عالية من الدقة في مهارة التصويب، ومن خلاله وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاتزان الانفعالي ودقة رمية (٧) متر بكرة اليد، ومن خلال ما تقدم يوصي الباحث ضرورة التأكيد على وجود الاختصاص النفسي في الفرق الرياضية، يمكن إجراء دراسات تخص الاتزان الانفعالي في الانشطة الرياضية، ومن الضروري أن يطبق المدرب قانون لعبة كرة اليد اثناء التدريب لان ذلك له دور ايجابي في تحصيل اللاعب نفسياً اثناء المباراة من خلال تطبيق قانون المنافسة، ضرورة التأكيد على أهمية العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين لان ذلك ينعكس ايجابياً على الفريق.

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي، دقة أداء، رمية ٧م، اندية العراق، كرة اليد.

Abstract

The research aims to identify emotional balance and its relationship to the accuracy of the performance of a (7) meter throw for players of handball Premier League clubs. The researcher used the descriptive approach in the style of a survey study and correlational relationships, and the research community was defined by players from Iraqi clubs participating in the handball Premier League for the sports season 2022-2023, distributed over (Police, Army, Popular Mobilization Forces, Diyala, alnahrria, Basra Municipality, Kufa, Al-Taawoun, Holy Karbala, Kut, Musayyib, Arabian Gulf, Karkh, Naft misan, Alfitoaa) of those who took the 7-meter throw amounted to (43) players, as for a sample The research was represented by players from the clubs of Baghdad and Diyala governorates, namely (Diyala, Police, Army, Popular Mobilization Forces, and Al-Karkh), who numbered (15) players to represent the research sample. They were chosen intentionally after excluding the exploratory experiment sample, which numbered (3) players and were from (Diyala) Club. Thus, the final total of the research sample is (12) players, representing a percentage of (27.91%). The researcher concluded that the members of the research sample enjoy a very good level of emotional balance because they are among the elite who perform the (7) meter handball throw, in addition to obtaining a high degree of Accuracy in the shooting skill, through which there is a significant correlation between emotional balance and

the accuracy of a (7) meter handball throw. As a conclusion, the researcher recommends the necessity of emphasizing the presence of a psychologist in sports teams. Studies can be conducted related to emotional balance in sports activities, and from It is necessary for the coach to apply the handball law during training because this has a positive role in fortifying the player psychologically during the match by applying the competition law. It is necessary to emphasize the importance of social relations between players because this reflects positively on the team.

Keywords: Emotional balance, performance accuracy, 7m throw, Iraqi clubs, handball.

١ - المقدمة:

ان الاهتمام بالمجال الرياضي أصبح ظاهرة حضارية لدى الكثير من دول العالم اذ يعد احد المقاييس المهمة لتطور البلدان وتقدمها ، وما شهده العالم من التطور الملحوظ في المجال الرياضي للوصول الى المستويات العليا لم يأت بمحض المصادفة وانما مبني على أسس البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة والاعتماد على العلوم المختلفة والتخطيط الصحيح والمدرّس . واننا يجب ان نؤمن بأن المنجزات الرياضية الهائلة والعظيمة التي نلاحظها تتطور باستمرار تعكس كماً هائلاً من تأثيرات المعارف والمعلومات العلمية التي تساهم في احداث هذا التطور الكبير والواضح في الانشطة الرياضية للوصول الى اعلى المستويات . ويعد علم النفس الرياضي احد الركائز التي يستند عليها التخطيط الجيد في المجال الرياضي للوصول الى المستوى المطلوب . ويبرز الاختلاف بين الرياضيين في مدى قدرة الرياضي على مواجهة المواقف بنفسية عالية ومحاولته لإيجاد الحلول المناسبة ورد الفعل المناسب بما يمر به من ضغوط نفسية تميز بين اللاعبين ولاشك في وجود مهارات يشترك فيها الافراد ومع ذلك هنالك مهارات يختلفون فيها ايضاً ومن هذه المهارات ما هو ظاهر للعيان ومنها ما هو غير ظاهر كونها ترتبط بخفايا النفس البشرية.

أصبح الاهتمام بالمجال الرياضي ظاهرة حضارية في العديد من دول العالم ، إذ أنه من المعايير المهمة لتطور وتقدم الرياضي في أي بلد، وشهد العالم تطورات ملحوظة في مجال الرياضة للوصول إلى مستوى أعلى، وهي ليست ناتجة عن الصدفة ، بل عن طريق البحث العلمي والبحث الموضوعي والواعي، وهو يقوم على أساس العلوم المختلفة والتخطيط الدقيق، ويجب أن نؤمن بأن الإنجازات الرياضية الضخمة والعظيمة التي تتطور باستمرار تعكس التأثير الهائل للمعرفة والمعلومات العلمية التي تساهم في هذا التطور الكبير والواضح في الوصول إلى أعلى مستويات الأنشطة الرياضية، وعلم النفس الرياضي هو أحد الأسس التي يقوم عليها التخطيط الجيد من أجل الوصول إلى المستوى المطلوب في مجال الرياضة.

وللاتزان الانفعالي أهمية كبيرة تتجلى في المجال الرياضي فإنه كباقي المجالات إذ يوضع الفرد المناسب في مكانه ويتطلب ذلك التعرف على القدرات والامكانيات الذهنية للاعب بما يتوافق مع قواعد وقوانين اللعبة التي يمارسها اللاعب ومن هذه الالعب لعبة كرة اليد فطبيعتها تحتاج الى لاعب يتمتع بعدة صفات منها بدنية ومهارية فضلاً عن بعض المهارات النفسية وبضمنها الاتزان الانفعالي ويتأثر بدوافع مختلفة وهذا التأثير يختلف في مستوياته فضلاً عن اختلافه من لاعب الى آخر الذي يرجح قدرته على ما هو افضل مما يرجح كفة فريقه حيث يختلف اللاعبون في استجاباتهم الى التنبيهات والمواقف المختلفة تبعاً للفروق الفردية التي يتميزون بها، اما مشكلة البحث فتتجلى بكون لعبة كرة اليد من الالعب التي تحتاج الى درجة كبيرة من التمايز النفسي لرفع مستوى الاداء الرياضي فاللاعب كلما استطاع تفهم حالة المنافس او الزميل او المدرب استطاع الاستجابة بردود أفعال مناسبة مع المواقف المختلفة وبالتالي زادت فرصة الوصول والتقدم الى أعلى المراتب والمستويات وتعد لعبة كرة اليد من الالعب الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة وكذلك التمرين الذي يؤدي الى ضغط نفسي كبير على اللاعبين إذ أن العامل النفسي له دور كبير في تقدم وتطور مستوى اللاعب وكرة اليد من الالعب التنافسية التي تظهر فيها المواجهة المباشرة بين اللاعبين . ومن العوامل التي تميز اللاعب الناجح عن اللاعب الاقل نجاحاً هو تماسكه اثناء تنفيذ المهارة لإنجاح خطة هجومية او أنجاح خطة دفاعية. لذا من المهم جداً ان يدخل اللاعب الى المنافسة بأعلى قدر ممكن من التمايز النفسي ليستطيع تحمل ضغوط ومجريات اللعب المفاجئة وتحقيق الاتزان الانفعالي اثناء المباراة . ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث في دراسة علاقة الاتزان الانفعالي للاعبي كرة اليد وعلاقته بدقة أداء رمية ٧ متر للاعبين.

وهدف البحث التعرف على الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة اداء رمية (٧) متر للاعبي اندية الدوري الممتاز بكرة اليد.

وفرض البحث هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاتزان الانفعالي وبدقة اداء رمية (٧) متر للاعبي اندية الدوري الممتاز بكرة اليد. مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي اندية محافظتي بغداد وديالى بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

المجال الزمني: للمدة من ١٥/١٠/٢٠٢٢ ولغاية ٢٥/١٢/٢٠٢٢.

المجال المكاني: قاعات الألعاب الرياضي في محافظتي ديالى وبغداد.

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ **منهج البحث** وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية.

2-2 **مجتمع وعينة البحث** حدد مجتمع البحث بلاعبين اندية العراق المشاركة للدور الممتاز بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٢-٢٠٢٣، موزعين على (الشرطة، الجيش، الحشد الشعبي، ديالى، الناصرية، بادية البصرة، الكوفة، التعاون، كربلاء المقدسة، الكوت، المسيب، الخليج العربي، الكرخ، نفط ميسان، الفتوة) من الذين أدورمية (٧م) البالغ عددهم (٤٣) لاعباً، اما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبين اندية محافظتي بغداد وديالى وهم (ديالى، الشرطة، الجيش، الحشد الشعبي، الكرخ) البالغ عددهم (١٥) لاعباً ليمثلوا عينة البحث اختبروا بالطريقة العمدية بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٣) لاعبين وهم من نادي (ديالى) وبهذا يكون المجموع النهائية لعينة البحث (١٢) لاعباً مثلوا نسبة (٢٧.٩١%).

2-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

ملعب كرة اليد، كرات يد قانونية، ساعة إيقاف عدد (1)، حاسبة يدوية، شريط قياس، لاصق ملون، أدوات مكتبية (أوراق - أقلام)، المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات والمقاييس، حاسبة (Laptop) نوع (Dellinspiron15) عدد (1)، كامرا تصوير فيديو نوع (NikoneD5000).

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ مقياس الاتزان الانفعالي:

استخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعدته (سعيد:٢٠٠٥: ١٣٢) الذي يتكون من (٥٠) فقرة تقيس مدى الاتزان الانفعالي كانت البدائل (تنطبق بدرجة كبيرة جداً) و(تنطبق بدرجة كبيرة) و(بدرجة متوسطة) و(بدرجة قليلة) و(بدرجة قليلة جداً) والمقسمة فقراتها إلى فقرات سلبية والبالغ عددها (٣٤) فقرة وفقرات ايجابية والبالغ عددها (١٦) فقرة.

٢-٤-٢ اختبار قياس دقة التصويب بكرة اليد:

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب بكرة اليد (الخطاط:٢٠٠١: ٢٦٥).

طريقة الأداء: رسم مرمى كرة يد على حائط أمامي وعلى شكل قائمتين وعرضه (٢ X ٣م) بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمتين ملاسماً للأرض (خط تلاقي الحائط وأرضية الملعب) ، ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب بكرة اليد إلى (٩) مستطيلات كما في الشكل (١) ويرسم خط على الأرض يبعد (٧) أمتار عن هذا الشكل .

يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة ارتكاز مع مراعاة ان الذي تصيب كرته المستطيلات (١ ، ٣ ، ٧ ، ٩) والتي تمثل زوايا المرمى الاربعة والتي تبلغ ابعادها (٦٠×١٠٠سم) ينال الدرجة النهائية وهي اربع درجات . واذا أصابت الكرة المستطيلات (٢ و ٨) والتي تمثل المنطقة فوق راس الحارس وبين قدميه والتي تبلغ ابعادها (٦٠×١٠٠) سم أيضاً ينال ثلاث درجات . واذا أصابت الكرة المستطيلات (٤ و ٦) والتي تمثل منطقة ذراعي حارس المرمى والتي ابعادها (٨٠×١٠٠) سم ينال درجتين . اما اذا أصابت الكرة المستطيل المتوسط رقم خمسة - والذي يمثل صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ ابعاده (٨٠×١٠٠) سم فينال درجة واحدة . واذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال اللاعب صفراً .

يؤدي كل لاعب بعد أتمام الاحماء اللازم عشر محاولات وعلى ذلك تكون النهاية العظمى للاختبار .



الشكل (١)

يوضح اختبار مهارة التصويب من منطقة (٧م)

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على افراد عينة البحث وذلك في قاعة المرحوم علي سلام للألعاب الرياضية في محافظة ديالى/ قضاء بعقوبة وذلك يوم الخميس الموافق (٢٠/١٠/٢٠٢٢) من خلال اجراء اختبار رمية ٧م ومن ثم توزيع مقياس الاتزان الانفعالي على افراد عينة البحث.

2-4-5 التجربة الرئيسية:

قام الباحث باجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث وبحضور فريق العمل المساعد لتطبيق الاتزان الانفعالي وذلك من خلال توزيع استمارة المقياس على افراد العينة وذلك في قاعة الألعاب الرياضي لنادي الكرخ والجيش قبل البدأ في

المجلد (١) العدد (٢) الجزء (٢)

تطبيق الوحدات التدريبية لكل نادي وذلك للأيام ١٨-١٩ - ٢٠/١٢/٢٠٢٢ وبعد الانتهاء من الإجابة على عبارات المقياس، تم سحب كافة الاستمارات ومن ثم إجراء اختبار رمية ٧م وتسجيل كافة البيانات لغرض معالجتها احصائياً.

٢-٥ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض استخراج النتائج ومعالجتها احصائياً.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة وعلاقة الارتباط ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث.

الجدول (١)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومعامل الارتباط ومستوى الدلالة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	قيمة F	نسبة الخطأ	الدلالة
الاتزان الانفعالي	٢٠٠.٩٣	٨.٥٨١	١٦٧.٨٦	٢.٢٨١	٧٣.٦١٩	١٨.٤٩١	٠.٠٠٠	معنوي
دقة رمية ٧م	٣٣.٠٦	٢.٠٨٦						

٣-٢ مناقشة النتائج:

يبين الجدول (١) قيم معامل الارتباط بين الاتزان الانفعالي ودقة رمية (٧) متر لدى لاعبي اندية العراق بكرة اليد، وبلغت قيمة نسبة الخطأ (٠.٠٠٠) ونسبة وهي أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يدل انه هناك علاقة ارتباط قوية ومعنوية بين الاتزان الانفعالي ودقة رمية (٧) متر لدى لاعبي اندية العراق بكرة اليد.

ويعزو الباحث حصول اللاعبين في كرة اليد الدرجة جيد جداً على مستوى مقياس الاتزان الانفعالي لعدة أسباب منها الهدوء والاتزان الذي يمنح الرزانة فيعطي اللاعب كل فكرة حقها من التفكير والتحليل للمواقف المختلفة حوله والتوازن واختيار رد الفعل المناسب لكل موقف من المواقف لذلك نلاحظ أن اللاعب المتزن نسبياً لا يتفاجأ بالمواقف المختلفة بل يتصرف بهدوء وثبات نفسي يتلاءم مع طبيعة الموقف، وهذا ما يتطلبه من اللاعب في أثناء أداء رمية (٧) متر لما لها من أهمية كبيرة في احراز هدف للفريق، ولهذا يمنح الاتزان الانفعالي المزيد من خاصية التحمل والصبر وأن مثل هذه العوامل لها دور كبير تطور وتقدم اللاعبين فكرياً وعملياً وكذلك اجتماعياً.

وبالرغم من مستوى الاتزان الانفعالي تبقى بعض الفروق الفردية فاللاعبون يتفاوتون في ردود أفعالهم وفي نوع الاستثارة النفسية واندفاعهم للعمل لذلك يجب العمل وأدراك هذه الحالات لما لها من دور كبير في شخصية اللاعب وتوازنه أثناء المنافسات أو التدريب والعمل على تجاوز حالات الفشل التي يتعرض لها اللاعب ومنحه الثقة بالنفس وهذا يحتاج الى تراكم الجهود المبذولة من قبل الكادر الاداري والفني للوصول الى خلق حالة من التوازن داخل الفريق بالإضافة الى خبرة اللاعب فأنها إحدى العوامل المهمة التي تساعد اللاعب على التخلص من المواقف الصعبة التي يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسة أو التدريب، وأن للنقطة المستمر في أثناء التدريب يؤثر على المستوى المهاري والخططي للاعبين، إذ يحتاج الرياضي الى الثقة بالنفس والدافعية نحو الانجاز الى خبرة ميدانية خاصة في الألعاب الفرقية وذلك لإنجاز الواجبات المهارية والخططية في أثناء المنافسات شريطة أن يكون مستوى المثابرة والحفاظ على هذا المستوى من خلال ما يمتلكه اللاعبون من لياقة تناسب مع متطلبات اللعبة (شعلان والربيعي: ٢٠٢٣: ٢٨٦)

وللمدرب الدور الكبير في السيطرة على اللاعبين وتوجيههم والعمل على ضبط انفعالات اللاعبين من خلال خلق اجواء تنافسية في التدريب مشابهة لما يحدث في المباراة لان لعبة كرة اليد تتميز بالعنف والاداء البدني العالي وتحتاج الى لاعب يسيطر على انفعالاته داخل الملعب ويجب على اللاعب معرفة قوانين اللعبة واحترام قرارات الحكام وهذا ما أكده (حامد سليمان حمد) أتباع المدرب أساليب الاعداد النفسي ذات المضامين التربوية والنفسية الايجابية التي تؤدي الى توفير مناخ تربوي صادق واجواء اجتماعية أفضل تسمح بتنمية الروح الرياضية الشريفة التي تعزز روابط المحبة والصداقة بين المنافسين (حمد: ٢٠١٢: ٥٢٣)، وأكد (جسام وكاظم) أن هنالك العديد من الواجبات التعليمية والتربوية والنفسية التي تقع ضمن مسؤولية المدرب الرياضي تؤثر في شخصية الرياضي وتربيته تربية شاملة تتيح له فرص تحقيق الانجاز وكذلك ينبغي لنا أن لا ننظر الى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع القياس فحسب ولكن ننظر اليها على انها نوع مهم من العمل التربوي إذ انها تتسم بنصيب وافر التأثير على تنمية مهارات الفرد وقدراته وتطويرها وتشكيل سماته الخفية والارادية (جسام وكاظم: ٢٠٠٩: ١٠)، إذ يتطلب اعداد لاعب متزن انفعالية ولا تؤثر عليه كل المؤثرات الخارجية لتنفيذ رمية (٧) متر بكرة اليد.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

المجلد (١) العدد (٢) الجزء (٢)

الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى ما يلي:

١. تمتع افراد عينة البحث بمستوى جيد جداً من الاتزان الانفعالي لكونهم من النخبة الذين يؤدون رمية (٧) متر بكرة اليد.
٢. حصول افراد عينة البحث على درجة عالية من الدقة في مهارة التصويب.
٣. توجد علاقة ارتباط معنوية بين الاتزان الانفعالية ودقة رمية (٧) متر بكرة اليد،

التوصيات:

ومن خلال ما تقدم يوصي الباحث:

١. ضرورة التأكيد على وجود الاخصائي النفسي في الفرق الرياضية، يمكن إجراء دراسات تخص الاتزان الانفعالي في الانشطة الرياضية.
٢. ضرورة تطبيق المدرب قانون لعبة كرة اليد اثناء التدريب لان ذلك له دور ايجابي في تحسين اللاعب نفسياً اثناء المباراة من خلال تطبيق قانون المنافسة.
٣. ضرورة التأكيد على أهمية العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين لان ذلك ينعكس ايجابياً على الفريق.

المصادر:

- اباد كامل شعلان، سامر سعدون عبدالرضا الربيعي , نور ماجد خليل. (٢٠٢٣). دافعية الإنجاز والثقة بالنفس وعلاقتها بأداء مهارة التهديف للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة قدم صالات. مجلة علوم الرياضة، 15(55).
- حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، دمشق و دار العرب ، ٢٠١٢ .
- سعيد، سندس محمد ؛ منهج تعليمي مقترح للتوازن الحركي والانفعالي وتأثيره في اداء بعض الحركات بالجمناستك الفني للمعاقين والأسوياء سماعياً بأعمار ٧-٩ سنوات، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، ٢٠٠٥.
- ضياء الخياط-نوفل محمد الحياي؛ كرة اليد: جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١.
- محمد جسام عرب وحسين علي كاظم : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، النجف ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠٠٩ .

الملاحق

الملحق (١)

مقياس الاتزان الانفعالي

ت	العبارات	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي احياناً	تتطبق علي نادراً	لا تتطبق علي
١	اتمكن ان اسيطر علي مخاوفي في الاماكن المظلمة					
٢	اشعر بالحزن عندما افقد شخصاً عزيزاً					
٣	اساعد الناس واهتم بهم واتعاطف معهم					
٤	اغضب بسرعة عندما اتعرض إلى موقف شجار					
٥	ابكي عند سماعي نتيجة خسارتي من قبل حكم المباراة					
٦	احافظ علي اتزاني في المواقف الحرجة					
٧	اصاب بالذعر عندما يواجهني حيوان مؤذي					
٨	أتأثر عندما احلم احلاماً مزعجة					
٩	اشعر بالتفاؤل واحب المشاركة والاهتمام بالناس					
١٠	يولمني صعوبة تحقيق هدف ما					
١١	اضطرب واتوتر عندما يتأخر زميلي عن موعد تدريب					
١٢	اتمكن ان اسيطر علي اعصابي عند سماعي لدوي انفجار					
١٣	اشعر بالقلق عندما اصاب بمرض معين					
١٤	انهار واتوتر عند سماعي لخبر سيء					
١٥	استعيد هدوني بسرعة بعد تعرضي لموقف مفاجئ					
١٦	اقلق عندما يخبرني احد ما بان مدربي قد طلبني					
١٧	اثور عندما اسمع ان احدا انتقذني					
١٨	استطيع ان اواجه مشكلاتي بكل هدوء					
١٩	اصاب بالقلق والتوتر عندما يتأخر اعلان نتيجة المباراة					

ت	العبارات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي
٢٠	اشعر بالتوتر عندما اريد شيئا ولا املك ثمنه					
٢١	اتمكن ان اكون هادئا ومرتزنا عندما يوجه لي نقداً					
٢٢	اشعر اني متقلب مزاج وكل ساعة على حال					
٢٣	اسيطر علي انفعالاتي بعد لحظات عندما اغضب					
٢٤	اشعر اني ذو المزاج عصبي خلال المباراة					
٢٥	اخرج عندما يعاتبني احد الاصدقاء علي امر ما					
٢٦	إذا ما رأيت احداً احسن مني او تم تفضيله علي اشعر بالألم والغيرة الشديد تجاهه					
٢٧	عندما يستفزني شخص ما احاول مواجهة الموقف بهدوء					
٢٨	اشعر ان دقات قلبي تزداد قبل موعد المباراة					
٢٩	ارتبك في مواقف الفشل					
٣٠	اميل إلى الاعتدال والوسط في حل مشكلاتي					
٣١	اشعر بالارتباك عندما ارى الدم يسيل من احد الاشخاص					
٣٢	عندما اتعرض لمشكلة فاني اميل إلى حل مشكلاتي في احلام اليقظة					
٣٣	احاول ان اكون منطقياً في المواقف الصعبة					
٣٤	انترفز عند اتخاذ قرار جانر ضدي					
٣٥	افقد الامل في الفوز منذ البداية					
٣٦	وضع اهداف تتناسب مع قدراته وطاقاته					
٣٧	اقلق بسرعة لاتفه الاسباب					
٣٨	اشعر بالتوتر العصبي عندما لا تستجاب طلباتي في الاسرة					
٣٩	لا تبدو علي مظاهر السلوك المتطرف					
٤٠	امزق ملابسي او اضرب نفسي عندما توجه لي كلمات مؤلمة					
٤١	ابكي عندما لا احصل علي الشيء الذي اريده					
٤٢	اسيطر علي نفسي عندما توجه الالهانة لي					
٤٣	اشعر بالعزلة عندما يبتعد عني اصدقائي					
٤٤	تظهر مظاهر الكآبة والحزن علي عند الخسارة					
٤٥	اشعر باستمرار باني لازلت لا استطيع الاعتماد علي نفسي					
٤٦	يتعذر علي تركيز ذهني في المهمات الصعبة					
٤٧	عندما يتكلم معي شخص لديه عيوب كلامية استطيع الاصغاء اليه صابرا					
٤٨	اميل إلى التطرف في اظهار فرحي عند الفوز					
٤٩	عندما اتعرض لانفعال شديد فاني ارتبك وتتأثر اعضاء جسمي					
٥٠	اعتمد علي مساعدة الاخرين في حل مشكلاتي الصعبة					