



معلومات البحث

أستلم: 11 كانون الثاني 2015
المراجعة: 14 آذار 2015
النشر: 1 نيسان 2015

سلوك المنافسة الرياضية وعلاقتها بعدد من المتغيرات الفسلجية لدى لاعبي جامعة

ديالى بكرة القدم للصالات المغلقة

مسلم حسب الله ابراهيم

كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، العراق

المخلص

أن النشاط الرياضي يعرض اللاعب بشكل عام إلى مواقف وضغوط نفسية عديدة تتباين في شدتها وتأثيرها على اللاعب من نشاط إلى آخر وخصوصاً عندما تتحول الممارسة إلى منافسة وفي منافسات لعبة كرة القدم تظهر العديد من الانفعالات النفسية نتيجة ظروف اللعب وحساسية المباراة وأهميتها، وهنا يبرز دور اللاعب وكفاءته في كيفية ضبط انفعالاته والتحكم بها من خلال التركيز والوعي والادراك اما مشكلة البحث فتكمن من خلال التساؤل التالي : ماهي طبيعة مستوى سلوك المنافسة التي يؤدي الى احداث تغيرات في اجهزة الجسم الفسلجية ويهدف البحث الى التعرف على مستوى سلوك المنافسة وعلاقته بعدد من المتغيرات الفسلجية (ضغط الدم والنبض) لدى لاعبي جامعة ديالى بكرة القدم للصالات المغلقة ومن خلال الباب الثاني تطرق الباحث الى اهمية الاستشارة الانفعالية واهميتها الى الدراسات المشابهة واحتوى الباب الثالث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة وضم هذا الباب الأجهزة والأدوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات والى مقياس الاستشارة الانفعالية والى الاسس العلمية للمقياس والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات. واهتم الباحث في الباب الرابع بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها ، وذلك بعرضها على شكل جداول ثم قام بتحليل تلك الجداول ومناقشتها معززا ذلك بالمصادر العلمية، وفي الباب الخامس استنتج الباحث: يتمتع لاعبو عينة البحث (التربية الرياضية ، التربية الرازي ، والتربية الاصمعي ، التربية الاساسية) باستشارة انفعالية جيدة ومثالية. ويوصي: الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين وتحقيق مستوى من الاستشارة الانفعالية المعتدل في اثناء المنافسات جنب الى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي .

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي ، كرة القدم للصالات المغلقة.

ABSTRACT

The sport action made the player faced many situations and pressures that are different in their effects psychological .and there intensity especially when the playing changed in to a competitive .in the soccer competitions, many psychological emotions raised due to the game circumstances, the sensitivity of the playing and the importance of the game. Here, the ability and master his emotions by concentrating and the recognition. As for the problem of the research, it lies in the following questioners: what is the competitive behavior nature level which leads to make changes in the physiological system of the body? The research aims to know the competitive behavior level and the relation with some physiological changed (like blood pressure and the pulse) in Dyala university players in soccer at the closed courts. The second chapter: similar studies. In this chapter, the researcher delta with the importance of the emotional and with another similar studies. The third chapter: the field procedures This chapter included the course and the field procedures the researcher used the descriptive course because it was suitable for the nature of the problem. The chapter also contained the tools ,devices the problem meter of the emotional stimulation the scientific bases for the meter the statistical ways in treating data.

The fourth chapter: show and discuss results the researcher showed analyzed and discussed the results which has been reached he showed them in tables and supported his ideas by the scientific resources. The fifth chapter: conclusions and recommendations The researcher concluded the following:- _ the sample of the players from (physical education alrazi education al alassmaai education and basic education) have an ideal and good emotional stimulation. The researcher recommends the following:- to pay more attention for the psychological preparing of the players and to achieve a moderate level of emotional stimulation during the competitions side by with the physical skillful paning preparing.

Keywords: sport activities, futsal.

1. المقدمة :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أن النشاط الرياضي يعرض اللاعب بشكل عام إلى مواقف وضغوط نفسية عديدة تتباين في شدتها وتأثيرها على اللاعب من نشاط إلى آخر وخصوصاً عندما تتحول الممارسة إلى منافسة، وقد لا يختلف اثنان في أن ممارسة لعبة كرة القدم سواء في أثناء التدريب أو المنافسة تعرض اللاعب إلى الكثير من تلك الظروف والحالات والمواقف النفسية المختلفة والتي غالباً ما تكون مصحوبة بالإثارة والانفعال وخصوصاً في أثناء المنافسة لذا فإن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب وذلك ليتسنى له السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته بما يساعد على زيادة ورفع كفاءة الأداء وذلك من خلال تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وزيادة شعوره بالاستقرار النفسي وخصوصاً قبل المنافسة وبالتالي يزيد من كفاءة الأداء في أثناء المنافسة إذ يشير (راتب، 2000) إلى "أن الأعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظرف المنافسة" (إسامة كامل راتب : 2000، ص 230) "وللوقوف على معنى متكامل للاستشارة نجد من الضروري النظر إليها كعملية نفس فسيولوجية تختلف في الشدة والدرجة وفق أداء اللاعب للمهارات الحركية في التدريب والمنافسة وأن فهم الاستشارة يتطلب معرفة التحولات الأساسية التي تحدث في الجسم عند استشارة اللاعب" (محمد عبد الفتاح : 1995، ص 26).

وفي منافسات لعبة كرة القدم تظهر العديد من الانفعالات النفسية نتيجة ظروف اللعب وحساسية المباراة وأهميتها، وهنا يبرز دور اللاعب وكفاءته في كيفية ضبط انفعالاته والتحكم بها من خلال التركيز والوعي والادراك الذي يجب توفره في أثناء فترة الإعداد والتهيئة النفسية للمباراة من خلال السيطرة على مستوى الاستشارة الانفعالية التي تحدث قبل وفي أثناء المباراة، ومدى تأثيرها على أداء اللاعب، إذ يشير (راتب، 1995) "إلى أن الدرجة المرتفعة في مستوى الاستشارة الانفعالية تشير إلى زيادة شدة التوتر والاستشارة فضلاً عن مقدرة الرياضي على ضبط النفس والسيطرة والتحكم في أدائه أثناء المنافسة ومن ثم الحاجة إلى أساليب الاسترخاء الجسمي والمعرفي" (إسامة كامل راتب : 1995، ص 305)، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في محاولة التعرف على العلاقة في مستوى درجة سلوك المنافسة وعدد من المتغيرات الفسلجية للاعب كرة القدم للصلاات المغلقة.

1-2 مشكلة البحث :-

أصبحت دراسة الجانب النفسي والفسولوجي للرياضي محط اهتمام الباحثين في المجال الرياضي إذ إن معرفة الجوانب النفسية والفسلجية للاعبين سيكون عاملاً مساعداً وكبيراً للمدربين في تقييم أداء اللاعبين والتي يمكن أن تتميز فيها جهودهم في أثناء المنافسات الرياضية إذ أن "المواقف الانفعالية في غضون المنافسات الرياضية على المستويات العليا دائماً تنعكس تأثيراتها الانفعالية تبعاً لدرجتها على الحالة البدنية والمهارية والخطية للاعب" (ابراهيم مجدي، 1996، ص 2) فقد يخسر كثير من اللاعبين في البطولات بسبب الانفعال الزائد، ونظراً لوضوح هذه المشكلة وظهورها بشكل واسع لدى اللاعبين فضلاً عن تأثيرها الواضح عليهم فلا بد من الوصول إلى أساس المشكلة، والوقوف على حدودها لدراستها وبحثها، ومن هذا المنطلق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي من خلال التساؤل التالي :

ماهي طبيعة مستوى سلوك المنافسة التي يؤدي الى احداث تغيرات في اجهزة الجسم الفسلجية ؟

1-3 هدفنا البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:-

1-3-1 مستوى سلوك المنافسة وعدد من المتغيرات الفسلجية (ضغط الدم والنبض) لدى لاعبي جامعة ديالى بكرة القدم للصالات المغلقة.

1-3-2 العلاقة بين سلوك المنافسة وعدد من المتغيرات الفسلجية (الضغط الدم والنبض) لدى لاعبي جامعة ديالى بكرة القدم للصالات المغلقة

1-4 فرض البحث:

لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين سلوك المنافسة وعدد من المتغيرات الفسلجية لدى لاعبي جامعة ديالى بكرة القدم للصالات المغلقة

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي جامعة ديالى بكرة القدم للصالات المغلقة (التربية الرياضية ، التربية الازاي ,التربية الاصمعي ،التربية الاساسية).

1-5-2 المجال المكاني: قاعة كلية التربية الرياضية

1-5-3 المجال الزماني: اجريت الاختبارات النفسية والفسلجية من 4 \1\ 2014 - 16\1\ 2014.

3- اجراءات البحث

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة الارتباطية للملائمة وطبيعة البحث،

3-2 مجتمع البحث وعينته

شمل مجتمع البحث لاعبي جامعة ديالى من الكليات بواقع (12) كلية وعدد اللاعبين (216) لاعب في حين اختيرت عينة البحث بشكل عمدي وبلغت (48) لاعب يمثلون اربعة كليات هي (التربية الرياضية ، التربية الازاي , التربية الاصمعي ،التربية الاساسية) وصلت للادوار النهائية وهي تمثل نسبة (19.04) من المجتمع الكلي.

3-3 أدوات البحث

3-3-1 مقياس الاستشارة الانفعالية

وصف المقياس وتصحيحه:

تم استخدام مقياس الاستشارة الانفعالية لدى الرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية والمعد من قبل (دورثي ف هارس) و(بيت ل هارس) وقام بإعداد صورته العربية الدكتور أسامة كامل راتب 1995 ويتكون المقياس من (50) عبارة ويجيب الرياضي على عبارة في ضوء مقياس مدرج من ثلاث بدائل (غالبا، أحيانا، نادرا) ويتراوح مدى الدرجات بين (50-150) درجة كحد أدنى وأعلى وارتفاع الدرجة في المقياس دلالة على زيادة شدة الاستشارة، انظر الملحق (1) (راتب، 305، 1995).

3-3-1-1 المواصفات العلمية للمقياس

3-3-1-2 صدق المقياس

لغرض الحصول على صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم النفسية ، ومجال القياس والتقويم وبعد جمع الاستمارات توصل الباحث إلى الصدق الظاهري للمقياس إذ يشير (Eble، 1972) في هذا المجال "ان أفضل وسيلة للتأكد من هذه الأداة هو أن يقرر المختصين مدى تغطية وشمولية الفقرات لجوانب الصفة المراد قياسها" (Eble: 1972, p555).

3-3-2-2 ثبات المقياس

"تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة" (صباح حسين العجيلي: 1990، ص143) إذ تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وبغية الحصول على ثبات المقياس قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة من لاعبي كلية التربية الرازي كاختبار أولي ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور (14) يوم من الاختبار الأول على العينة نفسها إذ وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط فظهرت قيمة (ر) (87%) وهذا يدل على وجود ارتباط وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس

3-2-3 التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة عن طريق توزيع المقياس على افراد عينة البحث والاجابة عليه قبل بدا المنافسة بزمن قدره 30 دقيقة فضلا عن اجراء قياس ضغط الدم بجهاز الكتروني واللاعب في وضع الجلوس على كرسي وكذلك حساب معدل سرعة النبض

3-4 الوسائل الاحصائية

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون)
- النسبة المئوية،
- المتوسط الفرضي

4_ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول(1)

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي ومعامل الارتباط لأفراد عينة البحث وفق متغيرات الاستشارة الانفعالية والمتغيرات الوظيفية (ضغط الدم العالي والواطي، سرعة دقات القلب)

| قيمة (ر) | المتوسط الفرضي | المتغيرات | | | | | | الاستشارة | | عدد أفراد العينة | الكليات |
|----------------------------|----------------|------------|------|--------|-----|--------|------|-----------|------|------------------|------------------|
| | | دقات القلب | | واطي | | عالي | | انحراف | وسط | | |
| | | انحراف | وسط | انحراف | وسط | انحراف | وسط | | | | |
| 0.133- 0.056 0.210 | 100 | 8.56 | 88.1 | 0.707 | 7.5 | 0.843 | 11.6 | 12.7 | 81.6 | 12 | التربية الرياضية |
| 0.033 0.574 0.422 | 100 | 8.74 | 91.4 | 0.96 | 7.6 | 1.9 | 11.1 | 5.39 | 86.7 | 12 | التربية الرازي |
| 0.240 0.456 0.033- | 100 | 10.69 | 85.2 | 0.99 | 7.1 | 1.34 | 11.3 | 9.89 | 89.9 | 12 | التربية الاصمعي |
| 0.242- 0.286- 0.309- | 100 | 9.82 | 83.2 | 0.52 | 7.4 | 1.003 | 11.8 | 88.4 | 88.4 | 12 | التربية الاساسية |

يتبين من الجدول اعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي لمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم في كلية التربية الرياضية بلغ (81.6) وبانحراف معياري قيمته (12.7)، في حين بلغ الوسط الحسابي في المتغيرات الوظيفية عند ضربات القلب (88.1) وبانحراف معياري قيمته (8.56) ومتغير ضغط الدم العالي بوسط حسابي (11.6)، وبانحراف معياري قيمته (0.843) وقيمة ضغط الدم الواطئ بوسط حسابي (7.5) وبانحراف معياري قيمته (0.707)، كما بلغت قيمة الوسط الحسابي لمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم للصالات لمنتخب كلية التربية الرازي (86،7) وبانحراف معياري قيمته (5،39)، في حين بلغ الوسط الحسابي في المتغيرات الوظيفية عند ضربات القلب (91.4) وبانحراف معياري قيمته (8.745) ومتغير ضغط الدم العالي بوسط حسابي (11.1) وضغط الدم الواطئ بوسط حسابي (7.6) وبانحراف معياري قيمته (0.966)

، كما بلغت قيمة الوسط الحسابي لمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي منتخب كلية التربية الاصمعي (89.9) وبانحراف معياري قيمته (9.89)، في حين بلغ الوسط الحسابي في المتغيرات الوظيفية عند ضربات القلب (85.2) وبانحراف معياري (8.75) ومتغير ضغط الدم العالي بوسط حسابي (11.3) وبانحراف معياري (1.34) وبلغ الوسط الحسابي لضغط الدم الواطئ (7.1) وبانحراف معياري قيمته (0.99)، و بلغت قيمة الوسط الحسابي لمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم للصالات في كلية التربية الاسياسية (88.4) وبانحراف معياري قيمته (9.47)، في حين بلغ الوسط الحسابي في المتغيرات الوظيفية عند ضربات القلب (82.2) وبانحراف معياري قيمته (9.28) وبلغ متغير ضغط الدم العالي بوسط حسابي (11.8) وبانحراف معياري (1.003) بلغ الوسط الحسابي لضغط الدم الواطئ (7.4) وبانحراف معياري قيمته (1.52)، وعند مقارنة الاوساط الحسابية لمستوى الاستثارة مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ قيمته (100) تبين ان مستوى الاستثارة الانفعالية لأفراد عينة البحث لأربع كليات اقل من درجة المتوسط الفرضي بقليل

، وكما يلي: التربية الرياضية (81.6) الرازي (86.7) الإصمعي (89.9) التربية الاسياسية (88.4). وبذلك فإن مستوى الاستثارة الانفعالية لدى اللاعبين قياسا بالمتغيرات الوظيفية هي في المستوى المقبول في الوصول باللاعب إلى حالة نفسية وبدنية جيدة، وهذا يدل على وجود مستوى استثارة انفعالية معتدلة الى حد ما اذ لدى أفراد عينة البحث .

ولبيان العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية في المنافسة الرياضية والمتغيرات الفسلجية (ضغط الدم وعدد ضربات القلب) تبين هذه النتائج إلى عدم وجود علاقة معنوية بين متغيري الاستثارة الانفعالية والمتغيرات الفسلجية. ويعزو الباحث سبب ذلك إن أفراد عينة البحث يتمتعون بالإعداد البدني الجيد الذي يؤدي بدوره الى حصول على حالة من الاستقرار النفسي في الاداء والقدرة على ضبط الانفعالات والقدرة على التحكم بها، وباعتبار إن لياقة الجسم تعد جزء مهما للصحة النفسية فضلا عن الاعتدال في مستوى الاستثارة الانفعالية نتيجة عن وجود حالة من الاستقرار النفسي قبل وبعد وأثناء المنافسة الرياضية حيث يشير (صالح، 1996). " ان المواقف الانفعالية في غضون المنافسات الرياضية على المستويات العليا دائماً تنعكس تأثيراتها الانفعالية تبعاً لدرجتها على الحالة البدنية والمهارية والخططية للاعب" (صالح. ابراهيم مجدي:1996، ص 2).

وان الاستثارة الانفعالية كان مصدرها ايجابياً نابعاً من التحدي لتحقيق أهدافهم التي وصفوها لهم او وصفها المدرب لهم وهذا ما اشار إليه الباحث في تفسيره للتأثير المباشر للطلاقة النفسية بمستوى الأداء المهاري وما أكدته (راتب، 1995) "بان الاستثارة الانفعالية المثلى هي الحالة التي يكون فيها الرياضي في افضل حالته النفسية من حيث مقدار الطاقة اللازمة لتحقيق أفضل أداء مع الأخذ في الاعتبار أن مصدر هذه الطاقة هو ايجابي نابع من الاثارة والتحدي" (اسامة كامل راتب : 1995, ص131) ، مما أدى إلى وصول الفرق الأربعة (عينة البحث) إلى الادوار النهائية لجامعة ديالى.

5 – الاستنتاجات والتوصيات :

5 – 1 الاستنتاجات :

يتمتع لاعبو عينة البحث (التربية الرياضية ، التربية الرازي , والتربية الاصمعي ، التربية الأساسية) باستثارة انفعالية جيدة ومثالية . لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الاستثارة الانفعالية والمتغيرات الفسلجية (ضغط الدم الواطئ والعالي وعدد ضربات القلب) للاعبين عينة البحث .

5 – 2 التوصيات :

الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين وتحقيق مستوى من الاستثارة الانفعالية المعتدل في اثناء المنافسات جنب الى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططية . استخدام المؤشرات الفسيولوجية كوسيلة موضوعية لتقويم الحالة النفسية للاعبين.الاهتمام بإجراء المزيد من البحوث للتعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرات النفسية وأثرها على الوظائف الفسيولوجية في مواقف المنافسة في ألعاب جماعية أخرى .

المراجع والمصادر

- راتب ، أسامة كامل (1991): الاستشارة الانفعالية وعلاقته بمستوى الأداء ، بحوث المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، القاهرة ،
- راتب ، أسامة كامل (1995): علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- راتب ، أسامة كامل (2000): تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.

19- New ، Prentice tall ،Eble R (1972) : Essential of education al measurement
،Jersey.

الملحق (1)

قائمة سلوك المنافسة

الاسم : العمر :

مركز اللعب : التاريخ :

عزيزي اللاعب أرجو وضع دائرة حول الرقم الذي تختاره يوصف حالتك بدقة ، احب عن كل عبارة بصدق وفي ضوء ما تشعر به وينطبق عليك

| ت | العبارات | غالباً | أحيانا | نادراً |
|----|---|--------|--------|--------|
| 1 | أدائي أثناء التدريب أفضل كثيراً من المنافسة | 3 | 2 | 1 |
| 2 | يضايقني أن يشاهد أدائي أشخاص مهتمون | 3 | 2 | 1 |
| 3 | اشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة | 3 | 2 | 1 |
| 4 | يقلقني تفكير الآخرين في مستوى أدائي | 3 | 2 | 1 |
| 5 | يصعب علي استعادة تركيز انتباهي إذا ارتكبت أخطاء في أثناء المنافسة | 3 | 2 | 1 |
| 6 | يتشتت انتباهي أثناء المنافسة | 3 | 2 | 1 |
| 7 | اعتمد نظاما معيناً عندما استعد للمنافسة | 1 | 2 | 3 |
| 8 | ارتكب المزيد من الأخطاء عندما تزداد المنافسة | 3 | 2 | 1 |
| 9 | اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب مواقف المنافسة | 3 | 2 | 1 |
| 10 | أعاقب نفسي عندما ارتكب أخطاء بسيطة أثناء المنافسة | 3 | 2 | 1 |
| 11 | نقد المدرب أو الزملاء لي يعوق مقدرتي على تركيز الانتباه في المباراة | 3 | 2 | 1 |
| 12 | أعاني بعض الاضطرابات في المعدة أثناء التدريب وتزداد أثناء المباراة | 3 | 2 | 1 |
| 13 | اشعر بالخوف في عدم أداء ما في استطاعتي في المنافسات الهامة | 3 | 2 | 1 |
| 14 | يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي | 3 | 2 | 1 |
| 15 | إن لاعب متمكن في مواقف المنافسة الشديدة | 1 | 2 | 3 |
| 16 | أستطيع أثناء الإحماء - وانتظار بداية المباراة - التركيز بشكل ايجابي في المنافسة القادمة | 1 | 2 | 3 |
| 17 | احفظ في ذهني بخطة المباراة تفصيلياً | 1 | 2 | 3 |
| 18 | أكون عصيباً ومهموماً قبل المنافسات الهامة | 3 | 2 | 1 |
| 19 | افقد السيطرة على أفكارتي قبل المنافسة | 3 | 2 | 1 |
| 20 | يسهل ارتباكي وإثارتي قبل المنافسة | 3 | 2 | 1 |
| 21 | احتاج بعض الوقت قبل المنافسة لغرض الأعداد الذهني | 1 | 2 | 3 |
| 22 | احقق أفضل أداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب أدائه ومتى يتم ذلك ومع من ، | 1 | 2 | 3 |
| 23 | يتحسن أدائي كلما زادت صعوبة التحدي | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|--|----|
| 1 | 2 | 3 | احقق أفضل أداء عندما أكون عصبيا وقلقا | 24 |
| 3 | 2 | 1 | احقق أفضل أداء عندما أكون مسترخيا وهادئا | 25 |
| 3 | 2 | 1 | يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها | 26 |
| 3 | 2 | 1 | عندما أكون مركزا تماما في المباراة لانتبه إلى تعليمات ونداءات المدرب من خارج الملعب | 27 |
| 1 | 2 | 3 | أجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على نحو الغير المخطط لها | 28 |
| 3 | 2 | 1 | استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب | 29 |
| 3 | 2 | 1 | احقق أفضل أداء عندما يشجعي زملائي ومدربي | 30 |
| 3 | 2 | 1 | أستطيع جمع الأشياء التي حدثت في المنافسة بعد انتهائها | 31 |
| 3 | 2 | 1 | أستطيع التصور الذهني للمنافسة (أرى - اشعر) على النحو الذي أحب أن يكون أدائي | 32 |
| 3 | 2 | 1 | أضع أهدافها لأدائي لكل تدريب | 33 |
| 3 | 2 | 1 | أضع أهدافا لأدائي لكل منافسة | 34 |
| 1 | 2 | 3 | اشعر بعد انتهاء المنافسة انه كان في إمكاني الأداء بشكل أفضل | 35 |
| 1 | 2 | 3 | احرص على إثارة منافسي كلما أمكنني ذلك | 36 |
| 1 | 2 | 3 | أحشى إصابتي أثناء الأداء | 37 |
| 3 | 2 | 1 | أفكر بعد المنافسة في كيف كان أدائي وماذا أستطيع أن افعل لتطويره في الأداء التالي | 38 |
| 3 | 2 | 1 | إذا تعرضت إلى قرار خاطئ من قبل الحكم أستطيع تركيز انتباه مرة أخرى | 39 |
| 1 | 2 | 3 | اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل دخول المنافسة | 40 |
| 1 | 2 | 3 | اشعر بالضعف أو الوهن قبل المباراة مباشرة | 41 |
| 1 | 2 | 3 | أحاول تجنب التفكير بالمنافسة القادمة لما يسببه ذلك من عصبية | 42 |
| 1 | 2 | 3 | اشعر إنني لا أستطيع التذكر إي شي قبل المنافسة مباشرة | 43 |
| 3 | 2 | 1 | يكون أدائي باستمرار تقريبا أو في حدود قدراتي | 44 |
| 3 | 2 | 1 | استمتع بالممارسة أكثر من المنافسة نظرا لأنها اقل ضغطا للأداء | 45 |
| 3 | 2 | 1 | إذا حدث إي تشتت انتباهي أثناء المنافسة فاني سرعان ما أستطيع تركيز انتباهي مرات أخرى | 46 |
| 1 | 2 | 3 | تزداد عصبيتي كلما ازداد عدد جمهور المشاهدين | 47 |
| 1 | 2 | 3 | تزداد عصبيتي عن المعتاد إذا حضر احد الأشخاص المهمين لمشاهدة أدائي | 48 |
| 3 | 2 | 1 | أفكر كثيرا في كيفية أدائي والأداء الذي ارغب فيه عندما أكون بعيدا عن الممارسة والمنافسة | 49 |
| 3 | 2 | 1 | أستطيع أن أرى واشعر بوضوح أداء المهارات التي أريد تصورها ذهنيا، | 50 |