

القلق وعلاقته بأداء مهارة قفزة اليمين امامية متبوعة بقلبة هوائية
امامية مكورة مع نصف لفة على منصة القفز في الجمناستيك الفني للرجال

بحث تقدم به

م.م. علي سعدي محسن

alism993@gmail.com

كلية النسور الجامعة - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية: القلق ، مهارة قفزة اليمين ، القلبة الهوائية ، الجمناستيك الفني للرجال.

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على القلق لدى اللاعبين في الجمناستيك، والتعرف على القلق وعلاقته بأداء مهارة قفزة اليمين امامية متبوعة بقلبة هوائية امامية مكورة مع نصف لفة على منصة القفز في الجمناستيك الفني للرجال، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بخطواته العلمية لملاءمته طبيعة مشكلة البحث واهدافه كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث، و تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية وهم ٦ لاعبين وهم عينة البحث ممن يتدربون في بغداد /الكرخ في منتدى مصطفى العذاري ونسبتها (١٠٠ %) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقياً، واستنتج الباحث أثر عامل القلق على الأداء الحركي للاعبين وخصوصاً جهاز منصة القفز عندما كان الأداء مرتبطاً وبمهارة البحث كون هذه المهارة تتميز بصعوبتها اذ ان هذا الجهاز من الأجهزة الصعبة التي تحتاج إلى انتباه وتركيز وسرعة ودقة وتوافق عند اداء مهارات البحث عالية، وأوصى على التعرف على أسباب القلق لدى اللاعبين لأجل وضع الحلول المناسبة لتخفيف حدة هذا العامل وتوجيهه نحو الافضل، مع خلق جو طبيعي بين اللاعبين اثناء الاداء وذلك لأجل تعويد اللاعبين على المواقف الصعبة التي قد تحدث اثنائها وضبط النفس، وزرع الثقة بين المدرب واللاعب لاجل التعرف على المشاكل التي يعانيتها اللاعب وبالتالي وضع الحلول لمعالجتها وخصوصاً في المهارات الصعبة في الجمناستيك .



Anxiety and its relationship to the performance of the front hand hop followed by an anterior spherical flip with a half lap on the jumping platform

In your artistic gymnastics for men search submitted by

Eng. Ali Saadi Mohsen

alism993@gmail.com

Al-Nisour University College - Department of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The aim of the research is to identify the anxiety of the players in the gymnastics, and to identify the anxiety and its relationship to the performance of the front hand jump skill, followed by a forward aerobic flip with half a lap on the jumping platform in the artistic gymnastics for men. The appropriate approach to solve the research problem, and the research community was deliberately chosen, and they are 6 players, and they are the research sample who train in Baghdad / Karkh in the Mustafa Al-Adhari forum and its percentage (100%), which is an appropriate proportion to represent the research community honestly and truly, and the researcher concluded the impact of the worry factor on The motor performance of the players, especially the jumping platform device when the performance was related to the skill of searching, as this skill is characterized by its difficulty, as this device is one of the difficult devices that need attention, focus, speed, accuracy and agreement when performing the search skills on it, and it was recommended to identify the causes of concern among the players in order to develop solutions The occasion is to reduce the severity of this factor and direct it for the better, while creating a natural atmosphere between the players during the performance, in order to accustom the players to the difficult situations that may arise. During it, self-control and instilling confidence between the coach and the player in order to identify the problems experienced by the player and thus develop solutions to address them, especially in difficult skills in gymnastics.

Keywords: anxiety, hands jump skill, aerobic flip, artistic gymnastics for men.

الفصل الأول

١-التعريف بالبحث:

٢-١ مقدمة البحث وأهميته:

العامل النفسي هو احد العوامل المؤثرة في الألعاب الرياضية وله تأثير كبير في عملية التدريب الرياضي وتعلم المهارات الجديدة والصعبة فيها التي تحتاج استعداد نفسي عالي والجمناستك الفني للرجال هو احد الالعاب التي تمتاز بخصوصيه لتعدد أجهزته وكثرة مهاراته واختلافها على جميع الأجهزة وصعوبة تركيب هذه المهارات الأمر الذي فرض على لاعبين الجمناستك صفات وبدنية ومهارية خاصة، وكذلك يلعب الإعداد النفسي للاعب دوراً مهماً في تحقيق الانجاز. لهذا ففي الوحدة التدريبية وبطولات الجمناستك يهيمن جو الخوف والقلق لدى اللاعبين على بعض الاجهزة وبالتالي يؤثر ذلك سلبياً على مستوى الأداء وبالتالي يؤثر على مستوى اداء الدرجة. وجهاز منصة القفز هو من الأجهزة التي تحتاج الى عدة متطلبات لأداء المهارة عليه اذ ان كل متطلب مرتبط بالمتطلب الذي قبله لإنجاح أداء النهائي للمهارة. و مهارة قفزة الالدين امامية متبوعة بقلبة هوائية امامية مكورة مع نصف لفة من المهارات المقررة و الصعبة في قانون الجمناستك ، والتي تحتاج الى عامل نفسي لأدائها

وتشير دراسة (باسم، ٢٠١٢) التي توصلت الى عدة استنتاجات منها وجود علاقة ارتباط معنوية بين قلق السمة والرمية الحرة وظهور علاقة ارتباط غير معنوي بين قلق الحالة والرمية الحرة فقد اوصى الباحث بزيادة الوحدات التدريبية والجلسات النفسية لتجاوز تلك الحالة وحث المدربين على الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين للوصول الى الانجاز الرياضي^(١)، وكذلك دراسة (اميرة، ٢٠٢١) التي توصلت الى أثر عامل القلق على الأداء الحركي للطلبات وخصوصاً عندما كان الأداء الحركي مرتبطاً بجهاز المتوازي وبمهارة الطلوع كون هذه المهارة تتميز بصعوبته افضل عن كون هذا الجهاز من الاجهزة الصعبة التي تحتاج إلى انتباه وتركيز وسرعة ودقة وتوافق عضلي عصبي عند اداء مهارات الطلوع عليه . بينما لم تكن هناك علاقة ارتباط ما بين القلق ومهارة الهبوط كون تلك المهارة تتميز بسهولة ادائها.^(٢)، وكذلك دراسة (نسيمه، ٢٠١٠) التي توصلت الى الاستنتاجات التالية: توجد علاقة ارتباط غير معنوية بين القلق الميسر وتعلم مهارة القفز على منصة القفز الحديثة، وتوجد علاقة غير معنوية بين كبح القلق وتعلم مهارة القفز على منصة القفز الحديثة. تسبب استخدام المعلم لطريقة تدريس واحدة في الشعور بالملل وعدم الرغبة في ممارسة المهارة، الفروق الفردية الموجودة بين الطالبات تؤدي إلى تفاوتات في التعلم.^(٣) وكذلك دراسة (رواء، ٢٠١٧) التي توصلت الى ان هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية وعكسية بين القلق الصريح واداء مهارتي القفز ضمة وفتحة على طاولة القفز بجمناستك الأجهزة لدى عينة البحث . وتم وضع التوصيات الى ان الاهتمام بالإعداد النفسي للطلاب شأنه شأن الجوانب التعليمية والتدريبية الأخرى التأكيد على الاهتمام بدراسة القلق الصريح بوصفه سمة نفسية تؤثر في اداء الطالب او الرياضي . معرفة علاقة او تأثير القلق الصريح في اداء المهارات الاساسية الأخرى بجمناستك الأجهزة وبقيّة الالعاب الرياضية لما له من أهمية في الأعداد النفسي للطلاب او الرياضيين استعمال اساليب التدريب النفسي كالتدريب العقلي والاسترخائي لما له من تأثير في تجاوز الكثير من القلق ، ومن هنا فان الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة التي اتخذت من القلق مشكلة في دراستها واستنتجت الاستنتاجات الموضحة وتم التوصية بما توصلت اليها الدراسة ومن هنا يتضح أهمية البحث في دور الإعداد النفسي للاعبين وخاصة قبل أداء المهارات الحركية الخاصة في جهاز

(١) باسم سامي شهيد : علاقة القلق كحالة وكسمة بأداء الرمية الحرة للاعبين كرة السلة ،مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد ١٢، العدد ١، ٢٠١٢، ص ٣٤٥-٣٦٠

(٢) اميرة عبد الواحد منير، شيماء عبد مطر: القلق وعلاقته بأداء بعض المهارات على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني للنساء، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد ٣، العدد ١، ٢٠٢١، ص ٢٤٨-٢٥٦

(٣) رواء علاوي، حيدر محمود : القلق الصريح وعلاقته بأداء مهارتي القفز ضماً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الأجهزة للطلاب، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٠، العدد ١، ٢٠١٧، ص ٢٥٩-٢٧٦.

منصة القفز ، لهذا ارتأى الباحث أن يتناول الجانب المهم وتسليط الضوء على زاوية من الزوايا التي تخدم تطور رياضة الجمناستك أو كرياضة أكاديمية لإعداد الهيئات المتخصصة.

٢-١ مشكلة البحث :

تكمن في إن القلق الذي ينتاب اللاعبين على جهاز منصة القفز والخوف الشديد من احتمالات السقوط في الحركات التي تنتهي بالوضع الخلفي على الجهاز والإصابة وكذلك قلقهم من عدم الثبات بنهاية المهارة والتي يعد امر ضروري جدا للاعتراف بدرجة المهارة والحصول على قيمتها كاملة بدون خصم الفوز في البطولات اذ تعد هذه مشكلة حقيقية يعانيتها اللاعبين كذلك مدربي الجمناستك في العراق.

٣-١ هدفا البحث:

١. التعرف على القلق لدى اللاعبين في الجمناستك .
٢. التعرف على القلق وعلاقته بأداء مهارة قفزة اليدين امامية متبوعة بقلبة هوائية امامية مكورة مع نصف لفة على منصة القفز في الجمناستك الفني للرجال.

٤-١ فرضية البحث:

١. وجود ارتباط معنوي بين القلق وأداء مهارة قفزة اليدين امامية متبوعة بقلبة هوائية امامية مكورة مع نصف لفة على منصة القفز في الجمناستك الفني للرجال.

الفصل الثاني

٢-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بخطواته العلمية لملاءمته طبيعة مشكلة البحث واهدافه كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث ، فالمنهج الوصفي هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور إذ يعطي البحث صور للواقع الحياتي ، ووضع مؤشرات ، وبناء تنبؤات مستقبلية.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية وهم (٦) لاعبين وهم عينة البحث ممن يتدربون في بغداد /الكرخ في منتدى مصطفى العذاري ونسبتها (١٠٠ %) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقياً .

٣-٢ الأدوات والأجهزة :

١. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
٢. المقابلات الشخصية.
٣. استبانة اختبار القلق.
٤. استمارة جمع المعلومات وتفريقها .
٥. ساعة يدوية لمعرفة الوقت المستغرق في الإجابة عن استمارات المقياس قبل العينة .

٦. جهاز منصة القفز القانوني.

٧. بساط سفنجي.

٨. الحاسبة الالكترونية لإجراء المعالجات الإحصائية المطلوبة في البحث.

٩. شبكة المعلومات الدولية .

١٠. جهاز كومبيوتر .

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :

١. اختبار قلق المنافسة الرياضي (١)

اختبار قلق المنافسة الرياضي صممه رايتز مارتنز تحت عنوان sport competition anxiety test بهدف توفير أداة قياس صادقة وثابته لدراسة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة الرياضية. يتكون هذا الاختبار من (١٥) عبارة منها (١٠) عبارة لقياس سمة قلق المنافسة الرياضية، (٥) عبارة تم وضعها لمحاولة إخفاء الصدق الظاهري للاختبار- أي لمحاولة عدم اعطاء اللاعب الرياضي فكرة واضحة عن وجهة الاختبار – وبالتالي إمكانية الاقلال من تحيز استجابات اللاعب الرياضي على العبارات العشرة الأساسية للاختبار .

التصحيح ارقام العبارات التي تقيس قلق المنافسة هي (١٥،١٤،١٢،١١،٩،٨،٦،٥،٣،٢) والأرقام التي لا تحسب لها درجات هي (١٣،٧،٤،١) ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه سمة قلق المنافسة الرياضي وارقامها هي (٩،٨،٥،٣،٢،١٤،١٢) وفقا لما يلي نادرا =درجة واحدة ، أحيانا =درجتان، غالبا=٣ درجات كما يتم تصحيح العبارات التي في عكس سمة قلق المنافسة الرياضي ارقامها :١١،٦ فتحسب لها الدرجة طبقا لما يلي نادرا=٣ درجات ،أحيانا=درجتان ،غالبا=درجة واحدة . وبذلك تتراوح مدى الدرجات ما بين (١٠ الى ٣٠) درجة وكلما اقتربت درجة اللاعب الرياضي من درجة من ٣٠ كلما اتسم بسمة قلق المنافسة الرياضي العالي وإذا ترك احد اللاعبين عبارة واحدة من العبارات العشرة الحقيقية دون إجابة فإنه يمكن الحصول على الدرجة الكلية لاستمارة وذلك بحساب المتوسط الحسابي بدرجات التسع عبارات التي أجاب عليها وضرب قيمة هذا المتوسط في ١٠ ثم تقرب ناتج الضرب الى العدد الصحيح الذي يليه مباشرة يكون هذا العدد الصحيح الذي يليه مباشرة يكون هذا العدد الصحيح هو مقدار الدرجة الكلية للاختبار. ويراعى استبعاد استمارة الاختبار عند عدم الإجابة على أكثر من عبارة واحدة من العبارات الحقيقية للاختبار. وقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين وعددهم (٢) وكان الهدف منها معرفة مدى وضوح وفهم اللاعبين لفقرات المقياس القلق والتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق وتحديد الوقت اللازم للإجابة. وقد تبين من التجربة الاستطلاعية إن فقرات المقياس كانت واضحة لدى عينة البحث وان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح ما بين (١٥-٢٠) دقيقة. بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وإجراء المعاملات العلمية لها ، قام الباحث بتطبيق اختبار القلق بتاريخ على العينة الرئيسية والبالغ عددها (٦) لاعبين .

وقام الباحث بقياس مهارة العربية مع قلبة خلفية مفتوحة متبوعة بلفة واحد على منصة القفز استعان الباحث بأربعة حكام أعطى كل لاعب محاولة واحدة استخدم متوسط درجة الحكمين بعد أن حذف أعلى وأوطأ درجة كما نص عليه القانون الدولي للجمناسك ، واتفق الحكام على أن تكون الدرجة القصوى للمهارة كما يتم التقييم عليها في البطولات الداخلية والخارجية . استخدم الباحث البرنامج الاجتماعي الاحصائي (spss) واستخدم النسبة المئوية الوسط الحسابي الانحراف المعياري معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

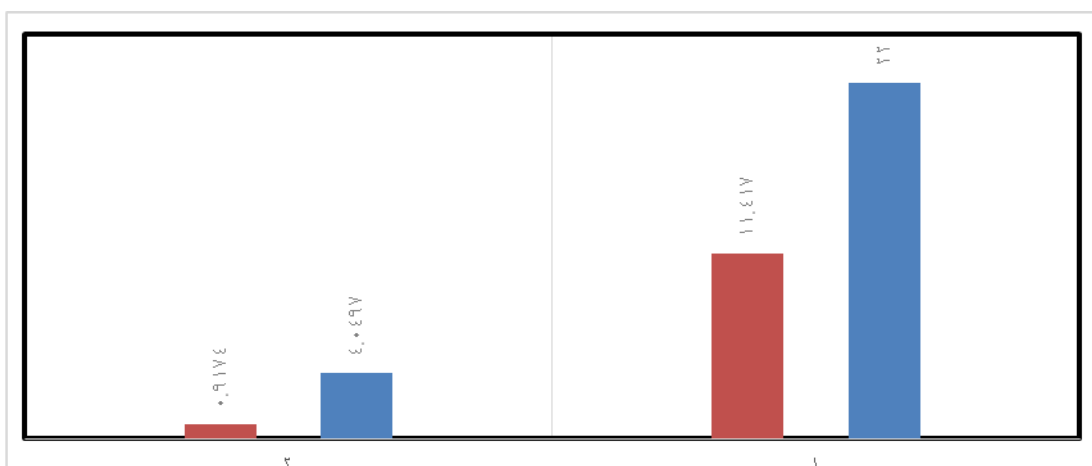
الفصل الثالث

٣- عرض النتائج ومناقشتها :

الجدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس القلق و مهارة قفزة اليدين امامية متبوعة بقلبة هوائية امامية مكورة مع نصف لفة

المتغيرات	ن	س	ع
القلق	٦	٢٢,٠٠٠	٤,٠٤٩٧
المهارة	٦	١١,٤١٧	٠,٩١٧٤



شكل (١)

يوضح الرسم البياني للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

الجدول (٢)

يبين قيم معامل الارتباط لدلالة معنوية الارتباط بين القلق ومهارة قفزة اليدين امامية متبوعة

بقلبة هوائي امامية مكورة مع نصف لفة على منصة القفز

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الحقيقية
القلق والمهارة	-٠,٨٨٨*	٠,٠١٨	معنوي

عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

من خلال ملاحظتنا الجدول (١) تبين أن الوسط الحسابي للقلق (٢٢,٠٠٠) وقيمة انحرافه المعياري (٤,٠٤٩٧) و مهارة العربية مع قلبة خلفية مفتوحة متبوعة بلفة واحد فقد بلغ وسطها الحسابي (١١,٤١٧) وقيمة انحرافه المعياري (٩١٧٤).

وهنا يرى الباحث إن مستوى القلق كان فوق الوسط بقليل، إذ يعد قلقاً معنوياً وهذا يؤثر سلبياً على مستوى الأداء إذ إن ارتفاع مستوى القلق لدى اللاعبين كلما أثر سلبياً على الأداء. " فالرياضي القلق يتصف بالتشنج وعدم الارتياح والاستقرار وبالشعور بالضعف والعجز وسرعة التهيج والاستثارة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروذ الذهن وفقدان الثقة بالنفس والهروب من التدريب على المهارات المتميزة بصعوبة أدائها (كمهارتي البحث) والتوجس في اثناء الاداء والمنافسة لخوفه من عدم الكفاية او من الفشل او من عدم السيطرة او من الضرر البدني .. الخ " (١)

ومن خلال الجدول (٢) نجد إن العلاقة بين القلق وأداء مهارة قفزة اليد امامية متبوعة بقلبة هوائية امامية مكورة مع نصف لفة على منصة القفز باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) إذ بلغت قيمته (-٠,٨٨٨-) وبمستوى الدلالة (٠,٠١٨) وهي أصغر من (٠,٠٥) وبذلك توجد علاقة ارتباط قوية بين القلق وأداء مهارة قفزة اليد امامية متبوعة بقلبة هوائية امامية مكورة مع نصف لفة و لها ارتباط عالي ووثيق بالقلق لان اللاعبين الذين يتميزون بضعف القلق يستطيعون أداء المهارة بالطريقة الصحيحة أو الجيدة. والطلبة الذين مستوى قلقهم عالي يؤدون المهارة بضعف شديد مما يؤثر على درجتهم في الاختبار او المنافسة.

ويعزو الباحث هذه النتائج الى ان للقلق أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية والنشاط الرياضي وأن القلق يحتل مركزاً رئيساً في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة في اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما معاً. وكذلك "أن كل هذه الآثار تنعكس سلباً على (اداء الرياضي) فيرتكب الكثير من الأخطاء وخاصة في مواقف المنافسة او مواقف الاداء الحرجة او الحاسمة وتضعف وتقل رغبته وقابليته على انجاز المهام المكلف بها ويكون لديه ميل الادعاء الاصابة وتتاثر علاقته بزملائه ويعجز عن تحقيق المستوى المتوقع منه مؤثرة في ذلك على نفسه وعلى الفريق الذي ينتمي اليه (٢) وعموماً يجب أن لا ينظر إلى القلق على انه عامل سلبي يجب التخلص منه ، بل الفرد قد يحتاج إلى نسبة معينة منه تتلاءم وطبيعة الرياضي ، إذ إن هناك بعض الأفراد يحققون نتائج عالية في السباق عندها تكون درجة القلق لديهم عالية وهذا ما يسمى (بحالة القلق الأفضل) (٣).

الفصل الرابع

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١. لقد أثر عامل القلق على الأداء الحركي للاعبين وخصوصاً جهاز منصة القفز عندما كان الأداء مرتبطاً وبمهارة البحث كون هذه المهارة تتميز بصعوبتها إذ ان هذا الجهاز من الأجهزة الصعبة التي تحتاج إلى انتباه وتركيز وسرعة ودقة وتوافق عند أداء مهارات البحث عليه.

(١) اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة - مفاهيم وتطبيقات ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠، ص١٧٩

(٢) نزار الطالب وكامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، ط ٢ ، بغداد ، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ٢٠٠٠، ص٢١٣

(٣) Spielperger, C.D Anxiety as an Emotional , NY ; Mcgraw hill p . 50 k 1980

٢-٤ التوصيات:

١. التعرف على أسباب القلق لدى اللاعبين لأجل وضع الحلول المناسبة لتخفيف حدة هذا العامل وتوجيهه نحو الأفضل.
٢. خلق جو طبيعي بين اللاعبين اثناء الاداء وذلك لأجل تعويد اللاعبين على المواقف الصعبة التي قد تحدث اثنائها وضبط النفس.
٣. زرع الثقة بين المدرب واللاعب لاجل التعرف على المشاكل التي يعانيها اللاعب وبالتالي وضع الحلول لمعالجتها وخصوصا في المهارات الصعبة في الجمناستيك .

المصادر

١. اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة - مفاهيم وتطبيقات ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي 2000.
٢. اميرة عبد الواحد منير، شيماء عبد مطر(القلق وعلاقته بأداء بعض المهارات على جهاز المتوازي في الجمناستيك الفني للنساء)مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، ٢٠٢١، المجلد ٣، العدد ١، الصفحات ٢٤٨-٢٥٦.
٣. باسم سامي شهيد علاقة القلق كحالة وكسمة بأداء الرمية الحرة للاعب كرة السلةمجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، ٢٠١٢، المجلد ١٢، العدد ١، الصفحات ٣٤٥-٣٦٠ .
٤. رواء علاوي، حيدر محمود القلق الصريح وعلاقته بأداء مهارتي القفز ضمناً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستيك الأجهزة للطلاب مجلة علوم التربية الرياضية، ٢٠١٧، المجلد ١٠، العدد ١، الصفحات ٢٥٩-٢٧٦.
٥. نزار الطالب وكامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، ط ٢ ، بغداد ، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ٢٠٠٠.
٦. نسيمه عباس صالح القلق الميسر والمعوق وعلاقته في تعلم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة لدى طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى مجلة علوم الرياضة، ٢٠١٠، المجلد ٢، العدد ٢، الصفحات ٢٤٠-٢٦١ .
٧. Spielperger, C.D Anxiety as an Emotional , NY ; Mcgraw hill p . 50 k 1980.

ملحق (١)
مقياس القلق

العبارات	نادرا	احيانا	غالبا
١ التنافس مع الاخرين متعة اجتماعية			
٢ قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بانني مرتبك			
٣ قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توفيقني في المنافسة			
٤ اتمتع بروح رياضية عند ما اشترك في المنافسة			
٥ عندما اشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الاخطاء			
٦ قبل ان اشترك في المنافسة اكون هادنا			
٧ من المهم ان يكون لي هدف اثناء المنافسة			
٨ قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معني			
٩ قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد			
١٠ أحب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهود بدنيا			
١١ قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بالاسترخاء			
١٢ قبل اشتراكي في المنافسة اكون عصبيا			
١٣ الالعاب الرياضية الجماعية أكثر اثاره من الالعاب الفردية			
١٤ اكون متوتر عند انتظار بدء المنافسة			
١٥ قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالضيق			



الصفحات من ص (239) إلى (248) ISSN:2074 – 9465 P-

E-ISSN:2706-7718

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الخامس – العدد الثالث والعشرين (٢٠٢١/١٢/٣٠)