



## The trait of anxiety and its relationship to performance among Al-Rafidain club players in football for the 2021/2022 sports season

Abbas Abdul Jabbar Mohammed<sup>1\*</sup>

1-Diyala directorate of education

<https://doi.org/10.25130/sc.22.2.27>

Article info.

Article history:

-Received:12/12/2022

-Accepted: 20/12/2022

-Available online: 31/12/2022

Keywords:

- trait anxiety

- performance

- football

© 2022 This is an open

access article under the CC

by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



### Abstract

The aim of the research is to identify the level of anxiety among the players of Mesopotamia football club according to the team line-up for the 2021/2022 sports season and the use of the descriptive approach in the survey method to suit the nature of the research problem. Players representing the first team for the sports season 2021/2022 and they were divided into two parts according to the formation of the team during the competitions. Each group consisted of (11) players representing the basic formation of the team and (11) players for the second formation of the team. Two players were excluded from participating in the pilot experiment.

The most important results that the researcher came out with on the club sample shows that there is no variation in the level of anxiety among the players of the Mesopotamia football team, the difference in the level of anxiety among the players of one team due to the difference in experience among the players, the absence of a counselor and psychotherapist accompanying the players throughout the preparation and competition periods, Proper psychological preparation is of great importance in addition to the skillful physical preparation and the theoretical aspect helps to develop performance and that this performance accuracy is neglected by the trainers.

1- Corresponding Author [Abbas.Abd.jabbar@gmail.com](mailto:Abbas.Abd.jabbar@gmail.com), Diyala directorate of education.

سمة القلق وعلاقته بالأداء لدى لاعبي نادي بلاد الرافدين بكرة القدم للموسم

الرياضي 2022/2021

م.د. عباس عبد الجبار محمد/ المديرية العامة لتربية ديالى

الخلاصة:

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت  
2022/12/31

الكلمات المفتاحية

- سمة القلق

- الأداء

- كرة القدم

هدف البحث إلى التعرف على مستوى القلق بين لدى لاعبي نادي بلاد الرافدين بكرة القدم وفقاً للتشكيلة الفريق للموسم الرياضي 2022/2021 واستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة مشكلة البحث، وتكونت مجتمع البحث وعينته من لاعبي فريق نادي بلاد الرافدين بكرة القدم البالغ عددهم (24) لاعباً يمثلون الفريق الأول للموسم الرياضي 2022/2021 وتم تقسيمهم إلى قسمين حسب التشكيل للفريق في اثناء المنافسات إذ تألفت كل مجموعة من (11) لاعباً يمثلون التشكيل الأساسي للفريق و (11) لاعباً التشكيل الثاني للفريق وتم استبعاد لاعبين (2) للاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية.

أهم النتائج التي خرج بها الباحث على عينة النادي تبين عدم وجود تباين في مستوى القلق بين لاعبي فريق نادي بلاد الرافدين بكرة القدم، تباين مستوى القلق بين لاعبي الفريق الواحد بسبب تفاوت الخبرة بين اللاعبين، عدم وجود مرشد ومعالج نفسي يرافق اللاعبين طيلة فترات الإعداد والمنافسات، للأعداد النفسي السليم أهمية كبيرة بجانب الإعداد البدني المهاري والجانب النظري يساعد على تطوير الاداء وأن هذا دقة الاداء مهمة من قبل المدربين.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

لقد تطور مفهوم التدريب في مجال الرياضة من مفهوم عام وشامل إلى مفهوم خاص ودقيق ، في ظل الاندماج بين العلوم المختلفة مثل علم القياس وعلم الحركة وعلم النفس فعلم النفس هو أحد تلك العلوم الأساسية الحديثة التي تعتمد عليها العملية التدريبية من خلال الخبرة العلمية لسلوك الأفراد المتمثلة في كل فعل أو نشاط رياضي يقوم به الفرد ، ودراسة الخبرة السابقة الذي ينتمي إلى عالمه الخاص ولا يدركها إلا صاحبها مثل الانفعالات التي تؤدي دوراً هاماً وبالغ الأهمية في حياة اللاعب الرياضي ، إذ ترتبط سمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وتؤثر على قدراته في تفاعل والتكيف مع البيئة.

والقلق أحد أهم هذه الانفعالات إذ يحتل مركزاً رئيسياً في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلاف السمات النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما (علاوي:1998:379). وتختلف مستويات القلق عند اللاعبين باختلاف

(سمة القلق) لديهم والمتمثلة بالاستعداد السلوكي الذي يدفع الرياضي إلى إحداث مواقف خطيرة مثل مواقف التدريب والمباريات على أنها مهددة له ، لذا انحصرت أهمية البحث في جانب الإعداد النفسي لما له من تأثير على دقة أداء الرياضيين.

تعتبر العوامل النفسية من الأمور المهمة التي يجب على المدرب أن يأخذها بعين الاعتبار لما لها من تأثير على مستوى الاداء إذ يعتبر القلق أحد هذه الحالات النفسية ذات التأثير الكبير على انجاز اللاعبين المنافسة الرياضية فإذا كان اللاعب بمستوى قلق مناي وهو ما يبقى إليه المدرب أثناء فترة الإعداد فإنه من المتوقع أن يحقق إنجاز أفضل مما لو كان هناك قلق عالي بحيث يؤدي إلى توترات وشد نفسي وإرباك وعدم ظهور الأداء بمستوى عالي عند اللاعبين، وإسهاما من الباحث التعرف على مستويات القلق لدى لاعبي (نادي بلاد الرافدين بكرة القدم) والتعرف على تأثيرات الايجابية والسلبية على أداء اللاعبين قام الباحث بإجراء هذا البحث.

**أهداف البحث** إلى التعرف على مستوى القلق بين لدى لاعبي نادي بلاد الرافدين بكرة القدم وفقاً للتشكيلة الفريق.

## 2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2 - 1 **منهج البحث** تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

## 2 - 2 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من لاعبي فريق نادي بلاد الرافدين بكرة القدم البالغ عددهم (24) لاعباً يمثلون الفريق الأول للموسم الرياضي 2022/2021 وتم تقسيمهم إلى قسمين حسب التشكيل للفريق في اثناء المنافسات إذ تألفت كل مجموعة من (11) لاعباً يمثلون التشكيل الأساسي للفريق و (11) لاعباً التشكيل الثاني للفريق وتم استبعاد لاعبين (2) للاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية.

## 2 - 3 أدوات البحث:

للخروج بالنتائج المؤخذة من البحث الحالي فقد استخدم الباحث عدداً من الأدوات التي هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته (خريبط:1987: 73) وهي ما يأتي :

1. المصادر والمراجع العلمية .

2. مقياس القلق الرياضي (علاوي:1998: 41).

3. استمارة الاستبيان ... ملحق (2).

**2 - 4 الأسس العلمية للقياس:****2 - 4 - 1 مقياس القلق الرياضي:**

نظراً لتوفر الأداة لقياس عند اللاعبين في فترة المنافسات وتوفره باللغة العربية ومستخدم على عينة مكونة من ( 50 ) خمسون رياضي من المجتمع المصري وهو مقياس معد من قبل ( ألبرت وهابرت ) ومترجم من قبل ( خالد عبد الحميد ) لذا فقد اعتمد الباحث أداة لبحثه .

**2 - 4 - 1 - 1 صدق المقياس:**

صدق الاختبار : هو أن يقيس الاختبار الصفة المراد قياسها كماً ونوعاً وقد استخدم الباحث صدق المحتوى وذلك بعرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمعنيين في مجال الرياضة وقد ثبت صدق الاختبار بعد أن اتفق الخبراء بأن المقياس يحقق الغرض الذي وضع من اجله (المندلأوي:1989:131).

**2 - 4 - 1 - 2 ثبات المقياس:**

ثبات المقياس : هو إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف يعطي نفس النتائج قام الباحث بقياس العينة المكونة من (2) لاعبي كرة القدم من فريق نادي بلاد الرفادين تم اختيارهم في وقت معين ثم أعيد الاختبار بعد خمسة أيام وتحت نفس الظروف حيث قام الباحث باستخدام قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وظهر هناك ارتباط بين الاختبار القبلي والبعدي هو (0.96) والقيمة الجدولية وتحت مستوى دلالة (0.05) هو (0.521) وهذا يدل على ثبات المقياس.

**2 - 5 تطبيق أداة البحث:**

قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة التجربة البالغ عددها (22) لاعباً وبواقع (11) لاعبين يمثلون الفريق الاساسي خلال فترة ما بين (2022/3/15) و (11) لاعبين مثلوا الفريق الثاني (الاحتياط) وقد قدم المقياس للاعبين خلال وحداتهم التدريبية وحسب مفتاح القياس ملحق (3) فوجدت درجة كل فقرة على حدة ثم جمعت درجات الفقرات لكل استمارة ومن ثم رتبته الدرجات في جدول الإجراءات العمليات الإحصائية اللازمة لتحقيق أهداف البحث.

**2 - 6 الوسائل الإحصائية : (التكريني:1999:311)**

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS للاستخراج النتائج ومعالجتها.

**3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

بعد معالجة الدرجات العامة وتحولها إلى الدرجات النهائية اعتماداً على حل المقياس قام الباحث بمناقشة النتائج التي توصل إليها تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه.

## 3-1 الفرق في مستويات القلق لدى لاعبي فريق بلاد الرافدين بكرة القدم:

نلاحظ عدم وجود فرق معنوي بين افراد عينة البحث في متوسطاتهم الحسابية وانحرافاتهم المعيارية لمستوى القلق يبينه الجدول ( 1 ) .

## جدول ( 1 )

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) الجدولية لمستوى القلق لدى افراد عينة البحث

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الجدولية	ت المحتسبة	ع	س	الفئة
0.05	18	2.10	1.07	5.71	61.3	التشكيل الأساسي
				6.32	58.4	التشكيل الثاني

## جدول ( 2 )

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) الجدولية لمستوى القلق الميسر بين افراد عينة البحث

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الجدولية	ت المحتسبة	ع	س	الفئة
0.05	18	2.10	1.07	3.4	31.3	التشكيل الأساسي
				4.8	29.3	التشكيل الثاني

يبين الجدول ( 1 ) نتائج عينة البحث للاختبار مقياس القلق إذ أظهرت النتائج وجود فرق غير معنوي ( عشوائي ) إذا كان الوسط الحسابي التشكيل الاساسي ( 61.3 ) وبانحراف معياري ( 5.71 ) وكان الوسط الحسابي التشكيل الثاني ( 58.4 ) وبانحراف معياري ( 6.32 ) وباستخراج قيمة ( ت ) المحتسبة والبالغة ( 1.07 ) فقد كانت اقل من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة ( 2.10 ) تحت درجة حرية ( 18 ) واحتمال خطأ ( 0.05 ) وهذا يدل وجود فرق غير معنوي .

نلاحظ عدم وجود فرق معنوي في مستوى القلق الميسر بين لاعبي التشكيل الاساسي والتشكيل الثاني في متوسطاتهم الحسابية وانحرافاتهم المعيارية ( ت ) المحتسبة أقل من ( ت ) الجدولية .

## 3-2 الفرق في مستويات القلق المعوق بين افراد عينة البحث

## جدول ( 3 )

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) الجدولية لمستوى القلق المعوق بين افراد عينة البحث

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الجدولية	ت المحتسبة	ع	س	الفئة
0.05	18	2.10	0.54	3.7	30	التشكيل الأساسي
				3.7	29.1	التشكيل الثاني

ذ  
لاحظ  
عدم  
وجود

فرق معنوي في مستوى القلق المعوق بين لاعبي التشكيل الأساسي والتشكيل الثاني في متوسطاتهم الحسابية وانحرافاتهم المعيارية ( ت ) المحتسبة أقل من ( ت ) الجدولية .

## 3 - 3 مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها تم مناقشة النتائج كما يلي يوضح الجدول ( 1 ) عدم وجود فرق معنوي ذي دلالة إحصائية باحتمال خطأ ( 0.05 ) نتائج اختبار قياس القلق وهذا يقربه الباحث إلى تقارب المستوى بين افراد العينة وقد اشارت النتائج لمستوى القلق الميسر والمعوق إلى نفس نتيجة اختبار قياس القلق حيث أظهرت النتائج في الجدول ( 2 ) و ( 3 ) عدم وجود فرق معنوي .

ويعزي الباحث ذلك الى مجموعة من العوامل النفسية المتمثلة في تواجد اللاعبين الأسري أو المعيشي أو الدراسي أو الوظيفي بالمركز وضرورة تعاملهم مع أصدقائهم وجيرانهم وعشيرتهم - الخوف من سوء المستوى الذي يقدمه اللاعبون أمام جماهيرهم - عدم تواجدهم في تشكيلة الفريق الأساسية مما يجعلهم في حرج أمام أقرانهم وأصدقائهم وذويهم - الخوف من الارتباك في الأداء وسرعة التوتر العصبي والنرفزة أثناء التنافس - التفكير في آراء الجماهير السلبية في مستوى أدائهم - تسببهم في إضاعة الأهداف وخسارة فريقهم، الأمر الذي يجعلهم أكثر عرضه للقلق والخوف ارتباطا بتواجدتهم الدائم بالمركز وتعرضهم لتلك الأجواء والظروف المصاحبة للتنافس الرياضي مما يجعلهم أكثر انفعالا وقلقا وذلك لتأثر حالتهم النفسية بالظروف المحيطة وبأجواء المنافسة والتي بدورها تؤثر على الأداء الرياضي.

حيث يذكر (أمين: 2006: 292) أن من متطلبات الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات مثل الخوف والقلق ومن المعروف أن لكل لاعب مستوى معين من التوتر يساعده على إظهار أفضل ما لديه من أداء رياضي ويطلق عليه المستوى الأمثل للتوتر وأن مستوى معين من الخوف والقلق لدى اللاعبين قد يساعدهم على أفضل أداء،

ويضيف بأنه من المعروف أن الممارسة الرياضية تختلف في طبيعتها ومتطلباتها عن كثير من الممارسات الإنسانية الأخرى، حيث تتطلب سمات معرفية وبدنية وكذلك سمات انفعالية مميزة وهذه السمات الانفعالية قد يكون بعضها متوتراً لدى الفرد قبل دخوله المجال الرياضي وأن الممارسة الرياضية المنتظمة تعمل على تدعيمها وزيادة ظهورها كما تعمل أيضاً على ظهور سمات انفعالية كانت كامنه لدى الفرد تتمثل في استعداداته النفسية الموروثة، وقد أمكن تحديد هذه السمات من خلال البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال على النحو التالي سمة الهادفيه- الاستقلالية - الاصرار - الجرأه - الضبط الانفعالي - الثقة بالنفس - المسئولية، وامتلاك اللاعبين لبعض هذه السمات النفسية قد لا تعرضهم لدرجة التوتر الذي يحيدهم عن أظهار أفضل ما لديهم من قدرات وهو ما أضفى على عينة البحث من لاعبي كرة القدم التباين في مستويات القلق.

#### 4- الخاتمة:

بعد ظهور نتائج المقياس الذي استخدمه الباحث كانت النتائج التي توصل إليها حقيقة. أهم النتائج التي خرج بها الباحث على عينة النادي تبين عدم وجود تباين في مستوى القلق بين لاعبي فريق نادي بلاد الرافدين بكرة القدم، تباين مستوى القلق بين لاعبي الفريق الواحد بسبب تفاوت الخبرة بين اللاعبين، عدم وجود مرشد ومعالج نفسي يرافق اللاعبين طيلة فترات الإعداد والمنافسات، للأعداد النفسية السليم أهمية كبيرة بجانب الإعداد البدني المهاري والجانب النظري يساعد على تطوير الاداء وأن هذا دقة الاداء مهمة من قبل المدربين.

ويوصي الباحث إلى التركيز على أهمية الإعداد النفسي صاحب الدور الكبير والفعال في التقليل من حدة القلق لدى الرياضيين والذي يجب أن يصاحب جميع فترات الإعداد، وضرورة تعويد اللاعبين على مواقف اللعب المختلفة والتدريب في ظل الظروف المشابهة لمواقف المنافسة الحقيقية، وكلما ارتفع مستوى اللاعبين وزادت خبرتهم كلما كانت فرص ظهور القلق أقل مما تكون عند الناشئين أو المبتدئين أو أصحاب المستوى المتدني، ويجب أن يتناسب التخطيط ووضع البرامج التدريبية وقدرات اللاعبين ومستوياتهم في مستوى الطموح، ودور الإعلام الرياضي في تضخيم الأحداث أو تقليله وإعطاء كل شيء ما يستحق.

#### المصادر:

- احمد أمين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم- التطبيقات، (ط2) : (القاهرة، دار الفكر العربي ، 2006).
- ريسان خريبط ؛ منهاج البحث في التربية الرياضية : ( الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1987 )

- قاسم المندلاوي وآخرون ؛ الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية : ( 1989 ) .
- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي : ط 9 ( القاهرة ، دار المعرفة ، 1994 )
- محمد حسن علاوي ؛ مدخل إلى علم النفس الرياضي : ط 1 ( 1998 )
- وديع ياسين التكريتي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية : ( دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ) .
- *Ahmed Amin Fawzi; Principles of Sports Psychology, Concepts - Applications, (2nd edition): (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2006).*
- *Muhammad Hassan Allawi; An Introduction to Sports Psychology: 1st Edition (1998).*
- *Muhammad Hassan Allawi; Sports Psychology: 9th Edition (Cairo, Dar Al-Maarifa, 1994).*
- *Qasim Al-Mandalawi and others; Testing, measurement and evaluation in physical education: (1989).*
- *Raysan Khraibet; Research Methodology in Physical Education: (Mosul, Directorate of Books for Printing and Publishing, 1987).*
- *Wadih Yassin al-Tikriti; Statistical applications and computer uses in physical education: (Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1999).*

#### ملحق (1) استمارة استبيان

عزيزي اللاعب.....

بين أيديكم استبان لدراسة عملية يقوم بها الباحث هدفه التعرف على مدى تأثير بعض الانفعالات النفسية التي تلعب دوراً في انجاز المباريات سلبياً وإيجابياً بسبب التفاوت بين مستوى اللاعب أثناء التدريب ومستواه أثناء المنافسات بغية إيجاد الحلول الناتجة لرفع مستوى هذه اللعبة لذا يرجى اعتماد الصراحة والدقة عند الإجابة على أسئلة هذا الاستبيان علماً أن المعلومات التي ستقدمها هذه الدراسة سوف تكون محددة لأغراض البحث فقط ولا يسمح باستخدامها لأي غرض آخر.

شاكرين تعاونكم مع التقدير.

الباحث

## مقياس القلق لدى اللاعبين:

فيما يلي بعض الحالات أو المواقف التي تصادفك قبل أو أثناء اشتراكك في المباريات الرياضية والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة بعناية ثم ضع علامة ( √ ) أما حالة واحدة من حالات الخمسة المذكورة أما كل عبارة والتي تعتقد أنها تدل على مشاعر سلوكك .

ت	العبارات	يحدث دائماً	يحدث كثيراً	يحدث أحياناً	يحدث نادراً	لا يحدث لي مطلقاً
1.	عندما تزداد دقات قلبي أو أشعر أن تنفسي أسرع من المعتاد فأنا ذلك لا يساعد على بذل أقصى جهد في المباراة.					
2.	أن التوتر الذي أشعر به قبل بدء المباراة يساعدني على إجادة اللعب في المباراة .					
3.	عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المباراة بتعديل بعض الخطط المتفق عليه فأنا أجد سهولة تنفيذ نصائحه أثناء المباراة.					
4.	قبل المباراة عندما تزداد دقات قلبي أو أحس أن تنفسي أسرع من المعتاد فأنا ذلك يساعد على تهينتي لبذل أقصى جهدي في المباراة .					
5.	أن التوتر الذي أشعر به قبل المباراة يعوقني على الإجادة في المباراة .					
6.	أن تشجيع جمهور فريق المنافس يضايقني ويساعد على إرباكي أثناء المباراة .					
7.	قبل المباراة عندما أشعر بأنني خائف ومتوتر فأنا أجد نجاح في السيطرة على أعصابي أثناء المباراة .					
8.	كلما ازدادت أهمية المباراة أشعر أنني لن أستطيع إظهار أحسن ما عندي من المهارة .					
9.	أثناء المباراة لا أستطيع إجادة بعض المهارات أو الخطط التي أجيدتها في التدريب .					
10.	قبل المباراة يظهر التوتر أو الخوف واحتاج أثناء المباراة إلى فترة من الوقت لكي أعود لحالتي الطبيعية .					
11.	تشجيع جمهور الفريق المنافس يساعد على زيادة حماسي في اللعب .					
12.	قد أكون عصبياً أو قلقاً قبل بدء المباراة ولكن متى بدأت المباراة فأنا سرعان ما أنسى حالتي وأركز انتباهي على اللعب .					
13.	عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المباراة بتعديل بعض الخطط					

					المتفق عليه فأني أجد صعوبة في تنفيذ نصائحه أثناء المباراة .
				14.	قبل المباراة الهامة أشعر أنني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المباراة فأني ثقتي تزداد .
				15.	قبل المباراة أشعر بأنني خائف من الإصابة أثناء المباراة فيؤدي ذلك إضطرابي وعدم إجادتي .
				16.	عندما أكون عصيباً قلقاً قبل بدء المباراة فأني لا أستطيع تركيز كل انتباهي في المباراة .
				17.	عندما نهزم في بداية المباراة فإن ذلك يدفعني إلى بذل أقصى جهدي لتعويض الهزيمة .
				18.	في المباراة الهامة أجد سهولة في تطبيق المهارات الحركية وخطط اللعب التي أجدها في التدريب .
				19.	عندما نهزم في بداية المباراة فإن ذلك يعوقني في بذل أقصى جهدي لتعويض الهزيمة .
				20.	تظهر إجادتي في المباراة الهامة والحساسية أكثر من إجادتي من المباريات الغير هامة والغير الحساسة .

## ملحق (2)

## مفاتيح تصحيح المقياس وأوزان الإجابات

الدرجة					رقم السؤال	الدرجة					رقم السؤال
هـ	د	ج	ب	أ		هـ	د	ج	ب	أ	
1	2	3	4	5	1	5	4	3	2	1	2
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4	5	3
5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	4
1	2	3	4	5	8	1	2	3	4	5	7
5	4	3	2	1	9	5	4	3	2	1	11
1	2	3	4	5	10	5	4	3	2	1	12
1	2	3	4	5	13	1	2	3	4	5	14
5	4	3	2	1	15	1	2	3	4	5	17
5	4	3	2	1	16	5	4	3	2	1	18
1	2	3	4	5	19	1	2	3	4	5	20