

التحمل النفسي وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد لنادي الفتوة الرياضي
بمدينة الموصل

Psychological endurance and its relationship to competition anxiety among handball players of the Al-Futwoa Sports Club in Mosul

م.م رائد عبد الستار يونس

م.م زياد قاسم يحيى

المخلص:

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى التحمل النفسي ومستوى قلق المنافسة والعلاقة بين المتغيرين لدى لاعبي كرة اليد في نادي الفتوة الرياضي بمدينة الموصل للموسم التنافسي 2018/2019، حيث افترض الباحثان وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى التحمل النفسي وقلق المنافسة.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح والعلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبي كرة اليد في نادي الفتوة الرياضي في مدينة الموصل والبالغ عددهم (24) لاعباً وهم يمثلون مجتمع وعينة البحث حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية والأدوات المستخدمة في البحث مقياسي التحمل النفسي وقلق المنافسة واستنتج الباحثان إن اللاعبين اتسموا بتحمل نفسي منخفض أما مقياس قلق المنافسة فقد كان مرتفع ، وقد أوصى الباحثان بضرورة الإعداد النفسي المستمر للاعبين وزيادة المشاركات الخارجية والداخلية خلال الموسم الرياضي التنافسي التي من شأنها أن تزيد من التحمل النفسي وتقلل قلق المنافسة لديهم.

Abstract

The research aims to identify the level of psychological endurance and the level of competition anxiety and the relationship between the two variables among handball players in the Al Futwoa Sports Club in Mosul for the 2018/2019 competitive season, where the researchers assumed the existence of a statistically significant correlation between the level of psychological endurance and competition anxiety.

The two researchers used the descriptive method by survey method and correlational relations for their suitability to the nature of the research. The research community was identified with the 24 players in the Al Futwoa Sports Club in the city of Mosul, who represent the community and the sample of the research. The researchers concluded that the players were characterized by low psychological endurance, while the measure of competition anxiety was high, and the two

researchers recommended the necessity of continuous psychological preparation for the players and the increase of external and internal participation during the competitive sports season, which would increase psychological endurance and reduce competition anxiety.

1- المقدمة:

إن تعدد الألعاب الرياضية واختلاف قدرات اللاعبين بدوره يخلق صفات نفسية خاصة بكل لعبة ولعبة كرة اليد واحدة من هذه الألعاب التي تتطلب من اللاعب أن تمتلك سمات معينة كما إن طبيعة المنافسات وما تصاحبها من أحداث تولد حاله نفسية للاعب تختلف من شخص لآخر والتحمل النفسي وقلق المنافسة سمات نفسية ضرورية من الواجب الاهتمام بها لأنها تمثل العقل المسير لباقي القدرات البدنية فأن ارتفاعها أو انخفاضها يؤثر بالتالي على نتائج الفريق ككل باعتبار إن الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة أساسية، لذا نجد إن لاعب كرة اليد يحاول خلال المباراة أن يكيف طاقاته وقدراته النفسية وان لا يتأثر وهذا يتولد من التحمل النفسي الذي يمتلكه وبالتالي مدى امتلاكه لهذه السمات سيؤثر ذلك بقلق المنافسة لديه وكل ذلك يصب في سبيل تسجيل نتائج جيدة للفريق .

اذ تكمن اهمية البحث الحالي في دراسة العلاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد في مدينة الموصل، ومعرفة مدى تأثير التحمل النفسي بقلق المنافسة الرياضية. تعد عملية إعداد اللاعب نفسيا من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب الإعداد الأخرى لذا فأن طبيعة التدريب وما يمتلكه اللاعب من إعداد نفسي جيد أي من تحمل نفسي عالي للمواقف التي يواجهها والتي قد تعوق من أدائه المهاري وتؤثر في نتيجة الفريق فنجد هذا واضحا لدى لاعبي كرة اليد عندما يتأثرون بالمواقف السلبية خلال المباراة فيفقدون أعصابهم نتيجة ضعف الخبرة في التحكم بالاستثارة التي تحدث خلال المواقف المفاجئة مثل التعب أو السلوك الغير رياضي من الفريق المنافس إضافة إلى الخوف من نتيجة المباراة مما يسبب ضعف في الأداء المهاري والخططي وبالتالي حدوث قلق عالي للاعب .

حيث يواجه صعوبة في أيجاد توازن بين مجريات اللعب لذا فمن خلال هذا العمل البحثي المتضمن إعداد مقياس التحمل النفسي وقلق المنافسة للاعبي كرة اليد حيث سنوفر الوسيلة المناسبة لقياس مستوى التحمل النفسي للاعب وكذلك مستوى قلق المنافسة لديه فضلا عن التعرف على طبيعة العلاقة بين التحمل النفسي للاعبي كرة اليد بقلق المنافسة لديهم فبواسطة هذه الدراسة سنتمكن من مواجهه الحالات السلبية التي تحدث خلال المباريات من ضعف و انخفاض التحمل النفسي وكيفية توجيه اللاعب للتحكم بأي ظرف صعب تواجهه والاستفادة من القلق بشكل ايجابي وليس سلبي .

أهداف البحث :-

1- التعرف على مستوى التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد في نادي الفتوة الرياضي في مدينة الموصل.

- التعرف على علاقة التحمل النفسي بقلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد في نادي الفتوة الرياضي في مدينة الموصل.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

2-1 منهج البحث :-

إن طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بطريقة الدراسات الارتباطية الذي يهدف إلى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض أو الإجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث " (علاوي:1999:129).

2-2 مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد المتقدمين في مدينة الموصل وهم يمثلون نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد للموسم التنافسي 2018 / 2019، والبالغ عددهم (24) لاعباً، وهم يمثلون مجتمع البحث، أما عينة البحث فقد حاول الباحثان استخدام أسلوب الحصر الشامل وذلك باخذ جميع افراد المجتمع كعينة للبحث وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (100%) من المجتمع الكلي للبحث.

2-3 أدوات وأجهزة البحث :-

وقد تضمن البحث الأدوات والأجهزة التالية :

1- المصادر والمراجع العربية .

2-الملاحظة .

3-الاستبانة (مقياس التحمل النفسي ومقياس قلق المنافسة)

2-4 إجراءات البحث الميدانية :-

2-4-1 إجراءات إعداد مقياسي البحث :-

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس التحمل النفسي لـ(حبش:2010:37) والذي يتألف من (16) موقف يجيب عنها المختبر فكل موقف يحتوي على ثلاثة مواقف لفظية حيث يقيس الموقف الأول التحمل بدرجة عالية والموقف الثاني التحمل بدرجة معتدلة والموقف الثالث هو التحمل المنخفض وقد أعطيت لها الدرجات (1,2,3) وقد عرض المقياس على مجموعة من

الخبراء والمختصين^{1*} وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع إجراء بعض التعديلات البسيطة وظهر في صورته النهائية كما في الملحق (1) .

أما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة للاعب كرة اليد فقد تم الاعتماد على مقياس قلق المنافسة ل (علاوي:1998:264) حيث يتألف المقياس من (45) فقرة يجيب عنها المختبر وعرض أيضا على الخبراء والمختصين الذين ذكروا سابقا وأبدوا ملائمته للعمل والشكل النهائي للمقياس يتوضح في الملحق (2)

2-4-2 أسلوب تصحيح المقياس :-

يتكون مقياس التحمل النفسي من (16) موقف والإجابة عنها وفق ثلاثة مواقف وهي (عالية ، معتدلة ، منخفضة) وتعطى أوزان للمواقف (1,2,3) على التوالي للمواقف أما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة فيتكون من (45) فقرة وتجيب اللاعب عنها وفق أربعة بدائل وهي (أبدا تقريبا ، أحيانا ، غالبا ، دائما تقريبا) وتعطى درجات (4,3,2,1) على التوالي وتكون هذه الإجابة لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية .

2-4-3 حساب الدرجة الكلية :-

بما إن مقياس التحمل النفسي يتكون من (16) موقف فإن أعلى درجة للاعبه تكون (48) وأقل درجة هي (16) أما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة فيتكون من (45) فقرة لذا فإن أعلى درجة للاعبه هي (180) وأقل درجة هي (45) .

2-4-4 الخصائص العلمية للمقياسين :-

2-4-4-1 الصدق :-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد ، إذإن الصدق يعني "إن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئا آخر" (باهي:1999:27) وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال إيجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين .

*السادة الخبراء هم :

1. أ.د. سعد فاضل عبد القادر كلية التربية الاساسية /جامعة الموصل.
2. أ.د. عكلة سليمان الحوري كلية التربية الاساسية /جامعة الموصل.
- 3- أ.م.د. ثامر محمود ذنون كلية التربية الاساسية /جامعة الموصل.
- 4- أ.م.د. احمد مؤيد حسين كلية التربية الاساسية /جامعة الموصل.
- 5- أ.م.د. احمد هشام احمد كلية التربية الاساسية /جامعة الموصل.

2-4-4-2 الثبات:-

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس التحمل النفسي (0,86) ومقياس قلق المنافسة بلغ (0,82) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقياسين .

2-4-5 التجربة الرئيسية :-

اذ تم توزيع المقياسين على عينة البحث من لاعبي نادي الفتوة الموصلي بكرة اليد والبالغ عددهم (24) لاعباً، وذلك خلال الوحدات التدريبية للفريق في القاعة الداخلية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل للمدة من 2019/12/1 ولغاية 2019/12/15.

2-5 الوسائل الإحصائية :-

تم استخدام نظام spss لإيجاد الوسائل الإحصائية التالية :-
(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط T لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون).

3- عرض النتائج ومناقشتها :-

3-1 التعرف على التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث :-

بعد أن جمعت البيانات كان لابد من التعرف على التحمل لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول (1)

جدول (1)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي

العينة	عدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	الدالة
نادي الفتوة	24	28	3.29	32	23	2.87	2,26
							معنوي

فيتين لنا من الجدول أعلاه بأن قيمة الوسط الحسابي كانت اقل من الوسط الفرضي لدى العينة مما يدل على امتلاك اللاعبين تحمل نفسي منخفض وبدرجات متفاوتة والسبب في ذلك يعود إلى قلة المشاركات الخارجية والداخلية بسبب اوضاع المدينة في حينها وعدم المشاركة في منافسات الدوري الممتاز بسبب الضائقة المالية للنادي وظروف تحرير المدينة وعدم توفر قاعات خاصة بالنادي لغرض التدريب واجراء المباريات الرسمية والودية. التي تحدث نوع من التكيف لدى اللاعبين مما يرفع عامل التحمل النفسي لديهم من خلال التأقلم مع ظروف المباراة وهنا يأتي أيضا دور المدرب في توجيه اللاعب إلى عدم النرفزة والتحلي بالصبر عند التعرض لمواقف مفاجئة أثناء المباراة .

لذا نجد بأن القيمة المحسوبة قد كانت أكبر من الجدولية عند درجة حرية (23) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الدرجات المحسوبة والجدولية. أما بالنسبة لقلق المنافسة فأن الجدول (2) سيوضح قيمته لدى العينة والعلاقة بين الوسط الحسابي والفرضي وقيمته (T) المحسوبة والجدولية .

جدول (2)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي

النادي	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	الدلالة
الفتوة	24	121.35	6.09	112,5	23	11.74	معنوي

حيث يتبين لنا من خلال الجدول (2) إن قيمة الوسط الحسابي هي أكثر من الوسط الفرضي مما يدل على امتلاك اللاعبين لقلق المنافسة بمستوى مرتفع لذا نجد إن قيمة الاختبار التائي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية عند مستوى دلالة (0,05) حيث ظهرت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية بين المحسوبة والجدولية حيث يعود سبب ارتفاع قلق المنافسة إلى أسباب عديدة ومنها خوف اللاعب من الفريق المنافس وعدم امتلاكها الخبرة الكافية للتكيف مع ظروف اللعب ، حيث " إن القلق والخوف والصراع النفسي يعدون من أشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على الانجاز الرياضي". (الويس:1981: 103)

3-2 التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث :-

للتعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث فلابد من إيجاد معامل الارتباط

(بيرسون) وكما في الجدول (3)

جدول (3)

يبين معامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة لمعنوية الارتباط والجدولية ومستوى الدلالة

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	المعنوية	مستوى الدلالة
1	التحمل النفسي	0.24	23	0.074	غير معنوي
2	قلق المنافسة				

يتبين لنا من خلال جدول (3) إن العلاقة ضعيفة وغير معنوية بين التحمل وقلق المنافسة و السبب في ذلك يعود إلى عوامل عديدة ومنها إن قلة التحمل لدى اللاعب نتج عن قلة الخبرة

الرياضية وعدم التحكم في القابليات كما إن النصائح والتحفيز الناجح الذي يوفره المدرب للاعبه والظروف المحيطة لها دور كبير في زيادة الأداء المهاري خلال المباراة لذا " فالمدرب الناجح يعد ماهرا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الأداء يتطور باتجاه صحيح " (راتب:1995:125). أي توجيهه إلى التحكم بالغضب والنزعة ومحاولة الاستفادة من النصائح المتوفرة في سبيل تحمل أي موقف مفاجئ تتعرض له اللاعب أثناء المباراة . وهناك اختلاف في درجة القلق قبل ظروف الشد النفسي المتعلق بالمنافسات الرياضية وخلالها وبعده ، إذ إن التفكير بموقف يثير الشد والتوتر قبل حدوثه يؤثر في الوظائف الشخصية للرياضي ، أما الاحتكاك الفعلي بذلك الموقف فانه يقلل من التأثير ودرجة انخفاض وارتفاع مستوى القلق الذي يعتمد على نوع النشاط الرياضي.

فمن خلال ما ذكر فقد تحقق فرض البحث في وجود علاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة ولكن هذا التحمل يجب أن يكون مرتفع لكي يقلل من عامل القلق ويحقق نتائج جيدة أي يؤثر بصورة ايجابية في أداء اللاعب المهاري ويتم ذلك من خلال الإعداد النفسي الجيد من قبل المدرب خلال فترة التدريب وتعويد اللاعب على كيفية مواجهه الظروف الصعبة بتحكم وبدون عصبية من اجل الاستفادة من هذا بشكل ايجابي لرفع المستوى المهاري وتحقيق الانجاز الجيد للفريق .

4 - الخاتمة:-

استنتج الباحث امتلاك لاعبي كرة اليد تحمل نفسي منخفض، امتلاك لاعبي كرة اليد قلق منافسة عالي، هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لعينة البحث، ويوصي الباحث استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدربين للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين من تحمل نفسي وقلق منافسة بصورة دورية، واهتمام المدرب بجانب الإعداد النفسي للاعبين من اجل التحكم بمستوى التحمل وقلق المنافسة وجعلهم بالمستوى الجيد و الذي يحقق المستويات العالية للاعبين، والاستفادة من المشاركات السابقة للاعبين في تحسين مستوى التحمل لديها وعدم التأثر بحالات الفشل التي تؤثر في مستوى أداء اللاعب، واعتماد إحدى وسائل التدريب العقلي لخفض درجة القلق للاعبين وجعلها بالمستوى الجيد وذلك بعد نهاية الإحماء وبداية المنافسة.

- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- حيدر ناجي حبش . التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية/ جامعة الكوفة ، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل ، المجلد الثالث ، العدد الثاني ، 2010 .
- زينب حسن الجبوري ، وعبد علي الفرطوسي ، التحمل النفسي وعلاقته بمستوى انجاز فعالية عدو 400 متر ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد 43 ، 2015 .
- شيماء علي خميس ، التحمل النفسي وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبات الكرة الطائرة ، مجلة بابل للعلوم الانسانية ، المجلد 22 ، العدد 5 ، 2014 .
- كامل طه الويس . علم النفس الرياضي ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981 .
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .

ملحق (1) مقياس التحمل النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرة
1	إذا رفض اهلك اختيارك لنوع الرياضة التي تحبها وترغب بممارستها فأنتك تفكر في أسباب رفضهم تقنعهم بهدوء باختيارك تبدي غضبك تجاههم
2	إذا قررت ومجموعة من اصدقاءك القيام بلعبة ترفيهية وكنت متحمسا لها كثيرا لكنهم أجلو موعد اللعبة فأنتك تتقبل الوضع بهدوء تشعر بالضيق تنور عليهم

3	إذا كنت تشاهد مباراة مهمة وفجأة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأنتك تحاول ممارسه هواية ما تشعر بالضجر تتألم وتترزع كثيرا
4	عندما تكون جائع وتعرف إن موعد انتهاء التدريب سيتأخر فأنتك تتحمل الجوع لحين انتهاء التدريب تشعر بعدم الارتياح ويبدو عليك الاستياء تترزع وتلوم الآخرين على التأخير
5	إذا أردت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فأنتك تواجه منعه بهدوء وتحاول معرفه السبب تتفعل من غير أن تظهري ذلك له تحتج وترفض منعه لك
6	إذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأنتك تنتظر لحين تحسن ظروفك المالية تشعر بالألم تتوتر وتتفعل
7	عندما تواجه حالات تحكيمه وتعجز عن حلها فأنتك تستمر في التفكير حتى تصل للحل تتهرب من الحل والحالة التحكيمية تقوم بسؤال المدرب عن حلها
8	إذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت إن أحد أفراد عائلتك عيب بها فأنتك تحاول معالجة الموضوع بهدوء تترزع من الحالة تثور وتغضب غضبا شديدا
9	إذا كنت مشغول بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الأشخاص في عملك فأنتك



10	تستمر بعملك بهدوء ولا تبالي له تشعر بعدم الارتياح من تدخله تثور وتمنعه من التدخل
11	إذا كنت ذاهب لمباراة مهمة وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنتك تحاول معالجه الموقف بهدوء تتذمر مع نفسك تتقوه بكلمات حادة
12	إذا كنت تتدرب لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنتك تبقى مستمر بالتدريب ولا تبالي تستمر رغم شعورك بعدم الارتياح تثور وتترك التدريب
13	إذا كنت تتوقع مكافأة لتفوقك في الأداء الرياضي ولم تحصل عليه لسبب ما فأنتك تحاول الحصول عليه دون انفعال بعد ذلك تستاء وتحاول إيجاد طريقة أخرى للحصول عليها تتألم وتتذمر
14	إذا كنت على موعد مع احد اصدقائك للتمرين وتأخر فأنتك تتظر لأطول وقت ممكن تتزعج وتحاول انتظاره لدقائق قليلة تتوتر وتتفعل ولا تنتظره مطلقا
15	إذا فقدت زميل عزيز عليك في الفريق فأنتك تشعر بالحزن وتقبل بالأمر الواقع تتألم كثيرا مع نفسك تتفعل وتتهار
16	لو تعرضت لهجوم في أثناء لعبة من قبل الفريق المنافس فأنتك تحاول مواجهه الموقف بهدوء تشعر بالخوف تضطرب وتشعر بالذعر
17	إذا أحسست بألم شديد في بطنك في وقت مبكر من المباراة فأنتك تحاول تحمل الألم إلى نهاية المباراة

تضطرب وتستنجد بالآخرين

تطلب نفلك إلى المستشفى

ملحق (2) مقياس قلق المنافسة بصورته النهائية

ت	الفقرات	أبدا تقريبا	أحيانا	غالبا	دائما تقريبا
1	أشعر بالاسترخاء في جسمي .				
2	أشعر بالنرفزة .				
3	أخشى الهزيمة .				
4	أشعر برعشة في بعض أطرافي .				
5	أحس بالاضطراب .				
6	أشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة المباراة .				
7	أحس بمغص (أو توتر) في معدتي .				
8	أحس بعدم الاستقرار .				
9	بالي مشغول من ناحية نتيجة المباراة .				
10	أشعر بأنني في أحسن حالاتي البدنية .				
11	أعصابي مشدودة .				
12	أخشى من عدم التوفيق في المباراة .				
13	أشعر بأن ريقى ناشف .				
14	روحي المعنوية مرتفعة .				
15	فكري مشغول خوفا من سوء مستواي في المباراة .				
16	دقات قلبي سريعة جدا .				
17	أشعر بالاطمئنان .				
18	تراودني أفكار بعدم الاشتراك في المباراة				
19	أشعر بأن جسمي مشدود .				
20	أحس بالارتباك .				
21	بالي مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن مستواي أدائي .				
22	أشعر بصدا ع بسيط في رأسي .				
23	أشعر بالتوتر العصبي .				



24	أخشى من عدم إجادتي .
25	أشعر بالراحة الجسمية .
26	أشعر بالانزعاج .
27	أهمية المباراة تشتت تفكيري .
28	أشعر بأن جسمي متوتر .
29	معنوياتي منخفضة .
30	كلما فكرت في المباراة كلما زاد ارتباك
31	أحس بالتعب في بعض عضلاتي .
32	أشعر بثقة في نفسي .
33	ينتابني بعض التشاؤم .
34	أعاني من التعرق وخاصة في راحة اليد
35	أحس بالعصبية .
36	أشعر بأنني سأظهر بأحسن حالاتي في المباراة .
37	أشعر ببعض الضيق في التنفس .
38	أشعر بالأمان .
39	تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في المباراة .
40	أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي .
41	أعصابي مسترخية .
42	أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة .
43	أشعر بأنني مرتاح جسميا .
44	أشعر بالضغط العصبي .
45	عندي ثقة بالفوز بالمباراة .