



The effect of psychological and moral exercises in reducing psychological stress among young football players

Abstract of the research

The problem of the research lies in the fact that the researchers are trainers working with age groups in sports clubs for the youth category, that employing exercises based on the psychological and moral aspect as a field application to reduce psychological stress among young players, considering these exercises an indicator of improving the application of performance on the field, and the player can be judged that he has achieved mental stability in performance through them. The aim of the research is to identify the effect of psychological and moral exercises to reduce psychological stress among young football players. The researchers used the experimental method in the style of the control and experimental groups to suit the research problem. The research community consisted of Al-Qassim Youth Club players for the football season (2024-2025), numbering (35) players registered in the records of Al-Qassim Sports Club youth participating in the Youth League for Professional Clubs for the year (2024-2025). The research sample was selected randomly and consisted of 20 players (10) players for the control group and (10) players for the experimental group, and they constituted a percentage of (57%) of the original community. The field experiment (pre-test) was conducted during the training of the youth of Al-Qassim Sports Club before starting to compete in the Professional Clubs Championship for the Youth League on 20/2/2024. The researchers distributed the questionnaire form for the psychological stress level scale to the players. The duration of applying the psychological and moral exercises was (8) weeks at a rate of two units per week in addition to their prepared program. The time for applying the exercises in the unit was (20-30) minutes. The number of training units became (16) training units for the control group according to the prepared coach's program. The post-test was conducted on 20/4/2024 at four o'clock on the Al-Qassim Sports Club stadium. All devices and tools were used under the same conditions as in the pre-test. The most important conclusions were that the psychological and moral exercises (self-relaxation - imaginary - and successive) had a clear effect in reducing the degree of psychological stress, and that the psychological and moral exercises, focusing attention - mental visualization, had a clear effect in reducing the degree of psychological stress.

Keywords - Sports psychology - Football – Youth



تأثير تمارين نفسية معنوية في خفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم

م.د قائد محمد حسين طالب م.د سعد حمزة حبيب عبود

المديرية العامة لتربية بابل ، وزارة التربية

qayd800628@gmail.com

ملخص البحث

تكمن مشكلة البحث كون الباحثان مدرّبان يعملان مع الفئات العمرية في الأندية الرياضية لفئة الشباب ان توظيف تمارين تعتمد على الجانب النفسي والمعنوي كتطبيق ميداني لخفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب باعتبار هذه التمارين مؤشر لتحسين تطبيق الأداء داخل الملعب ويمكن إن تحكم على اللاعب انه قد حقق الاستقرار العقلي في الأداء من خلالها هدف البحث التعرف على تأثير التمارين النفسية المعنوية لخفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة مشكلة البحث ، تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي القاسم للشباب للموسم الكروي (2024-2025) والبالغ عددهم (35) لاعب المسجلين ضمن كشوفات شباب نادي القاسم الرياضي المشارك بالدوري الشباب لأندية المحترفين للعام (2024-2025) اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية وتكونت من 20 لاعبا (10) لاعبين للمجموعة الضابطة و(10) لاعبين للمجموعة التجريبية وشكلوا نسبة (57%) من المجتمع الأصلي. أجريت التجربة الميدانية (الاختبار القبلي) اثناء تدريبات شباب نادي القاسم الرياضي قبل البدء بالدخول بالمنافسة في بطولة اندية المحترفين لدوري الشباب 2024/2/20 قام الباحثان بتوزيع استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس درجة التوتر النفسي على اللاعبين. مدة تطبيق التمارين النفسية المعنوية (8) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعيا" إضافة إلى برنامجهم المعد وكان زمن تطبيق التمارين في الوحدة من (20-30) دقيقة وأصبح عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية للمجموعة الضابطة وفق برنامج المدرب المعد وتم إجراء الاختبار البعدي يوم 2024/4/20 الساعة الرابعة على ملعب نادي القاسم الرياضي وقد استخدمت كافة الأجهزة والأدوات وبالظروف نفسها في الاختبار القبلي. وكانت اهم الاستنتاجات إن التمارين النفسية المعنوية (الاسترخاء الذاتي- والتخلي- والتعاقبي) قد أثرت وبشكل واضح في خفض درجة



التوتر النفسي، وإن التمرينات النفسية المعنوية تركيز الانتباه-التصور العقلي قد أثرت وبشكل واضح في خفض درجة التوتر النفسي.

الكلمات المفتاحية- علم نفس رياضي- كرة قدم-شباب

1-التعريف بالبحث

1-1المقدمة البحث وأهمية

اصبح علم النفس الرياضي احد العلوم التي اهتمت بمجال التربية البدنية وعلوم الرياضة إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية التي يسعى من خلالها إلى الارتقاء بالمستويات الرياضية في مختلف المهارات والأنشطة والفعاليات . وتعد التمرينات النفسية المعنوية من التطبيقات الهامة التي تساعد على التحكم في الضغوط النفسية والتوتر النفسي من خلال التدريب والمنافسات الرياضية فضلا عن إبقاء التوتر النفسي في الحدود الطبيعية والتي تسهم في تطوير الاداء المهاري والقدرة على التحكم بالضغوط النفسية التي لها تأثير في توتر المجاميع العضلية الكبيرة، وهذا ينعكس على الاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب على وجه الخصوص لان الظروف التي يمر بها اللاعب إثناء المباريات كالجهد وطبيعة المنافسة وأهميتها وكذلك المنافس وأرضية الملعب وخبرة اللاعب وعمره وحالة التدريب تؤثر في حالته النفسية وقد تسبب له ارتفاعا في درجة التوتر النفسي وكما معروف إن الفعاليات التي تتميز بالقوة والسرعة والاحتكاك البدني تقع ضمن الفعاليات التي تزيد من درجة التوتر النفسي وتعتبر فعالية كرة القدم عند اللاعبين الشباب من الفعاليات التي تلهب الحماس والتوتر والانفعالات لديهم والجمهور على حد سواء إذ يؤثر الاداء في المباريات تأثيرا كبيرا" ويزيد من حيث درجة الأهمية مقارنة بالالعاب الأخرى وهذا التأثير قد يكون سلبا" إذ ستطلب المنافسة قدرا" كبيرا" من التركيز والانتباه لدى اللاعبين الشباب.

من هنا جاءت أهمية البحث، أن التمرينات النفسية المعنوية تعد وسيلة للإعداد للرياضيين كونها أسلوب من الأساليب التي تهتم بتهيئة اللاعبين للدخول في المنافسة إذ بالا مكان ممارسته في خفض التوتر النفسي التي تواجه اللاعبين الشباب قبل الدخول الى المنافسة والتي من خلالها يتم إزالة التوترات والقلق والاستثارة التي تؤدي في النتيجة إلى تحسين الاداء من خلال إمكانية اللاعب في تحقيق المتطلبات الأساسية لهذه اللعبة بما ينسجم والواجبات الفنية المناطة للاعبين.



1-2 مشكلة البحث

تعد عملية الإعداد النفسي في المجال الرياضي استثمارا "اقتصاديا" في الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية وهناك عدة أساليب للتدريب والإعداد النفسي إذ يختلف كل أسلوب عن الآخر في كيفية تطبيقه ولكنها تتفق في الحد من التقليل من التوتر النفسي الذي يواجه الرياضيين وخاصة لاعبي كرة القدم الشباب والتي تتميز لعبة كرة القدم بدرجة مرتفعة من الضغوط والاحتكاك البدني.

اذ تكمن مشكلة البحث كون الباحثان مدربان يعملان مع الفئات العمرية في الاندية الرياضية لفئة الشباب وان توظيف تمرينات تعتمد على الجانب النفسي والمعنوي كتطبيق ميداني لخفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب باعتبار هذه التمرينات مؤشر لتحسين تطبيق الاداء داخل الملعب ويمكن ان تحكم على اللاعب انه قد حقق الاستقرار العقلي في الأداء من خلالها.

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير التمرينات النفسية المعنوية لخفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم

1-4 فرض البحث:

1- هناك تأثير معنوي للتمرينات النفسية المعنوية لخفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم وللمجموعة التجريبية

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي شباب نادي القاسم الرياضي للموسم (2024-2025)

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2024/1/1 ولغاية 2024/5/1

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي القاسم الرياضي

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة مشكلة البحث.



2-2 مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي القاسم الرياضي للشباب للموسم الكروي (2024-2025) والبالغ عددهم (35) لاعب المسجلين ضمن كشوفات شباب نادي القاسم الرياضي المشارك بدوري اندية القطر للمحترفين (2024-2025) اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية وتكونت من 20 لاعبا (10) لاعبين للمجموعة الضابطة و(10) لاعبين للمجموعة التجريبية وشكلوا نسبة (57%) من المجتمع الأصلي.

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

هي الوسائل التي يستطيع الباحثان من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة وتحقيق لهدف البحث وكانت الأدوات المستخدمة على الشكل الآتي :-

1- المصادر العلمية والدراسات السابقة.

2- استمارة الاستبيان لاستطلاع آراء الخبراء حول صلاحيات فقرات مقياس التوتر النفسي

2-3 اجراءات البحث الميدانية

2-3-1 مقياس التوتر النفسي

استعمل الباحثان مقياس التوتر النفسي الذي يهدف إلى التعرف لدرجة التوتر النفسي لعينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي أعدته (هدى جلال محمد، 2004) (1) ويصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث. ويتكون هذا المقياس من (28) فقرة وتكون الإجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل :-

(تتطبق عليه بدرجة كبيره جدا) (تتطبق عليه بدرجة كبيره) (تتطبق عليه بدرجة متوسطة)

(تتطبق عليه بدرجة قليله) (لا تتطبق عليه إطلاقا)

وتقسم فقرات المقياس إلى مجموعتين , مجموعة الفقرات الايجابية وعددها (15) , ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (13).

وتكون الإجابة على الفقرات الايجابية تتازليا من أعلى قيمه وهي (5) وحتى اقل قيمه وهي

(1) , أما الإجابة على الفقرات السلبية يكون تصاعديا من اقل قيمه (1) إلى أعلى قيمه (5)

- الفقرات الايجابية (1,3,4,7,9,10,12,14,16,19,23,27,28,29,30)

- الفقرات السلبية (2,6,8,11,13,15,17,20,21,22,24,25,26)



2-3-2 الإجراءات العملية قبل تنفيذ التمرينات النفسية المعنوية

قبل البدء بتنفيذ التمرينات النفسية المعنوية اتخذ الباحثان جملة من الإجراءات أهمها:-

1- الاطلاع على ما توفر للباحثين من المصادر والدراسات التي تناولت تقنيات البرامج النفسية المعنوية فضلا "عن سماع ومشاهدة العديد من الأشرطة السمعية والمرئية المتعلقة باستخدام بعض تقنيات البرامج النفسية والاستفادة منها في تطبيق محتويات التمرينات .

2- أجراء مقابلات مع الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي حول تدريب المهارات الذهنية وتطبيق تمرينات النفسية المعنوية المستخدم في هذه الدراسة، وتم عرض التمرينات على الخبراء لغرض التأكد من سلامة مفردات التمرينات وإمكانية تطبيقها على أفراد عينة البحث

3- قام الباحثان بتوضيح مفهوم التمرينات النفسية المعنوية على افراد عينة البحث وأهميته كيفية ممارسته وفوائده على الصعيدين القريب والبعيد في خفض التوتر النفسي الذي يواجه اللاعب أثناء المنافسة وكذلك في تحسين الاداء المهاري وكذلك فائدته في الحياة العامة بعيدا "عن الرياضة وشرح الهدف من تدريب التمرينات النفسية المعنوية لأفراد العينة حتى يسهم ذلك في مزيد من الواقعية لاستخدام هذا الأسلوب وللاقناع بدور هذه التمرينات في تطوير مستوى الأداء في المنافسات.

2-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق 2024/1/7 لغرض الوقوف على الايجابيات والسلبيات كافة التي من الممكن أن تصادف الباحثان في إنشاء القيام بالتجربة الرئيسية وكذلك لتعريف فريق العمل المساعد على مهامهم واستخراج الشروط العلمية للمقياس المستخدم في البحث وقد أجريت هذه التجربة على عينة قوامها (5) لاعبين من شباب نادي القاسم الرياضي.

2-5 صدق وثبات مقياس التوتر النفسي

أولا -الصدق:

تم استخلاص معامل الصدق الذاتي عن طريق عرض المقياس على الخبراء إذ أكدوا صلاحية استخدامه على عينة البحث.



" وقد استخلص الصدق من خلال الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار " (الجبوري، 2000)

ثانياً -الثبات:

استخرج الباحثان ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية بعد فترة زمنية أمدها أسبوعين وعولجت البيانات إحصائياً" وبلغ معامل الارتباط (94%) وهو معامل يسمح لنا بالاعتماد عليه في ثبات المقياس.

جدول (1)

يوضح معامل الثبات والصدق لمقياس التوتر النفسي

المقياس	معامل الصدق	معامل الثبات
درجة التوتر النفسي	0,97	0,94

2-6 الاختبارات القبليّة :

أجريت التجربة الميدانية (الاختبار القبلي) أثناء تدريبات شباب نادي القاسم الرياضي قبل البدء بالدخول بالمنافسة في دوري اندية القطر للمحترفين 2024/2/20 قام الباحثان بتوزيع استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس درجة التوتر النفسي على اللاعبين.

2-7 تطبيق التمرينات :

مدة تطبيق التمرينات النفسية المعنوية (8) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً إضافة إلى برنامجهم المعد وكان زمن تطبيق التمرينات في الوحدة من (20-30) دقيقة وأصبح عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية للمجموعة الضابطة وفق برنامج المدرب المعد.

2-8 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبار البعدي يوم 2024/4/20 الساعة الرابعة على ملعب نادي القاسم الرياضي وقد استخدمت كافة الأجهزة والأدوات وبالظروف نفسها في الاختبار القبلي.



2-9 الوسائل الإحصائية

استعان الباحثان بالوسائل الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ومنها

الآتي:

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- اختبار (T) للعينات المتساوية
- 3- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

جمعت البيانات المتعلقة بالاختبارات القبلية والبعدية ودرجة التوتر النفسي الخاصة بمجموعات الدراسة ومن خلال المعالجات الإحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج الآتية:

جدول رقم (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لدرجة التوتر النفسي لمجموعات الدراسة في الاختبارات القبلية والبعدية

المجموعة	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	الدلالة
		س	ع	س	ع		
الاسترخاء الذاتي	درجة التوتر النفسي	103,7	0,2	97,4	1,1	4,7	معنوي
التصور العقلي	درجة التوتر النفسي	109,5	1,9	97,2	1,5	5,6	معنوي
الاسترخاء التخيلي	درجة التوتر النفسي	102,5	1,4	93,7	1,4	3,71	معنوي
تركيز الانتباه	درجة التوتر النفسي	101,5	1,20	90,2	1,9	3,6	معنوي
الاسترخاء التعاقبي	درجة التوتر النفسي	106,5	1,1	91,7	2,1	4,55	معنوي
الضابطة	درجة التوتر النفسي	103	1,4	102	1,4	4,54	معنوي

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 9 وبمستوى دلالة 0.05 تساوي 2,2

يتضح من جدول رقم (2) إن قيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء الذاتي كانت (4,7) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (9) وبمستوى دلالة (0,05). وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي، وقيمة ت المحتسبة لمجموعة التصور العقلي كانت (5,6) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يدل على وجود



فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وقيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء التخلي كانت (3,71) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي، وقيمة ت المحتسبة لمجموعة لتركيز الانتباه كانت (3,6) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وظهر في الجدول نفسه إن قيمة ت المحتسبة للمجموعة الضابطة كانت (4,54) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يدل وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. وقد لاحظ الباحثان إن درجة التوتر النفسي في الاختبار القبلي كانت مرتفعة، ويعزو الباحثان ذلك إلى كون أفراد عينة البحث من ذوي المستوى المتقارب مما يؤدي إلى عدم مقدرتهم على مقاومة هذا التحدي فتصدر منهم استجابات للبيئة المحيطة بهم وتكون هذه الاستجابات مرتبطة بمستوى السلوك الذي يمارس. وهذا يتفق ما أشار إليه رافع (1988) " إلى إن الرياضيين عموماً "يخضعون إلى مؤثرات الحالة النفسية قبل بداية المنافسة وبعد ابتدائهم بوقت قصير " (رافع صالح فتحي: ١، 1988) ومن الجدول نفسة وجود فرق معنوي في درجة التوتر النفسي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعتين التجريبيتين.

ويعزو الباحثان هذا الفرق إلى فعالية التمرينات النفسية المعرفية وهي الاسترخاء (الذاتي- التخلي- التعاقي- تركيز الانتباه- التصور العقلي) واثراً في خفض التوتر النفسي إذ إن التدريب على التمارين النفسية يؤدي إلى انخفاض استثارة الجهاز العصبي المركزي، وهذه الاستجابة تحدد أو تقلل من الأعراض المرتبطة بالتوتر كذلك أعطى الاسترخاء الفرصة لأفراد المجموعتين للسيطرة على انفعالاتهم بشكل جيد إذ "يؤدي الاسترخاء إلى الاستقرار النفسي عن طريق خفض المستوى القاعدي للاستثارة ويمنع تراكم الضغط العصبي بوساطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي وعند التعود على مهارة الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور يمكن تحديد بداية لمستوى الاستثارة يمكن الرجوع إليها إذ تصبح مرجعاً للتعرف على مستوى التوتر وأطلق عليها درجة الصفر". (احمد عزت راجح ، 1979)



4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

- 1- إن التمرينات النفسية المعنوية (الاسترخاء الذاتي- والتخلي- والتعاقبي) قد أثرت وبشكل واضح في خفض درجة التوتر النفسي.
- 2- إن التمرينات النفسية المعنوية تركيز الانتباه-التصور العقلي قد أثرت وبشكل واضح في خفض درجة التوتر النفسي.
- 3- وجود تطور في الاختبارات البعدية لخفض التوتر النفسي للمجموعة التجريبية.

5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام تمرينات النفسية المعنوية (الاسترخاء الذاتي والتخلي والتعاقبي والتصور العقلي وتركيز الانتباه المستخدم في الدراسة الحالية إنشاء الإعداد النفسي لما له تأثير ايجابي على الانفعالات النفسية في مواقف المنافسات الرياضية ومنها التوتر النفسي.
- 2- ضرورة الاهتمام بالأعداد النفسي للاعبين الشباب بكرة القدم وتطوير استخدام مهاراتهم النفسية ضمن منهج التدريب اليومي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري.
- 3- تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الأساليب النفسية التي تساعد في تقليل الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين الشباب بكرة القدم عن طريق فتح دورات تطويرية متخصصة.
- 4- أن تكون هناك متابعة للحالة النفسية للاعبين بشكل مستمر في سبيل التعرف على الحالات الانفعالية للاعب.



المصادر

- احمد عزت راجح: أصول علم النفس, ط1, مصر, دار المعارف, 1979.
- ثامر محسن: الإعداد النفسي لكرة القدم, الموصل, مطابع التعليم العالي, 1990.
- رافع صالح الكبيسي: النفس جسمية لدى لاعبي المصارعة في العراق, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 1988.
- زينب حسن الجبوري: التوتر النفسي والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب ومتقدمين في الساحة والميدان: رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بابل, كلية التربية الرياضية, 2000.
- سليمان بكر بكاء: اثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضغط وتقدير الذات, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية الدراسات العليا, الجامعة الأردنية, 1996.
- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي, بغداد, مطبعة التعليم العالي, 1990.
- هدى جلال محمد: بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين الألعاب الفرقية, رسالة ماجستير, جامعة بابل, كلية التربية الرياضية, 2004.



الملاحق

ملحق (1)

يوضح فقرات مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تنطبق عليه بدرجة كبيرة جدا	تنطبق عليه بدرجة كبيرة	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	لا تنطبق عليه إطلاقاً
1	اشعر باسترخاء تام قبل المباراة.					
2	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير.					
3	يتصب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجه في المباراة.					
4	اشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة.					
5	استطيع أن اتخذ قرارا حاسما بسرعة في المواقف المفاجئة					
6	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة.					
7	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة.					
8	استطيع تذكر أحداث في المباراة بشكل جيد.					
9	أحيانا أعاني من تقطع في النوم قبل المباراة.					
10	استطيع تصور ما يمكن أن يحدث في المباراة قبل بدايته.					
11	اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون.					
12	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة					
13	اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب مني بمستوى عالي.					
14	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراحة.					
15	استطع تركيز انتباهي حتى عندما يسير المباراة على نحو غير مخطط.					
16	أتحدث بهدوء وثقة مع المدرس حتى عندما يتخذ ضدي قرارا خاطئا.					
17	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرجا أو مفاجئا .					
18	اشعر إنني املك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .					
19	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور.					
20	يضايقني التميز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب.					
21	يسهل علي تميز دقائق الأمور					
22	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكي إلي مسؤولية معينة.					
23	أميل إلى ان امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم.					



24	حصول شجار بين الزملاء يسبب لي ألماً في المعدة.
25	قبيل الامتحان اشعر بآلام العضلات المفاجئ (التشنجات، التقلصات)
26	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كان أدائي غير جيد بالامتحان
27	اشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما.
28	اشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات المفاجئة.

ملحق (2)

يبين التمرينات المستخدمة في البحث

التمرين الاول - تمرينات الاسترخاء الذاتي:

خذ شهيقاً وزفيراً ببطء. فكر بالاسترخاء (توقف) شهيق عميق. زفير بطيء شهيق عميق زفير بطيء... ألان فكر على اهتمامك في الرأس اشعر بأي توتر في مقدمك رأسك الاسترخاء في مقدمة الرأس فقط. استرخاء... توقف... استرخاء عميق... أعمق... أعمق... اشعر بأي توتراً في الفكين أو عضلات الوجه الأخرى استرخاء التوتر في هذه العضلات فقط اشعر أن التوتر يخرج بعيداً شهيق عميق... زفير بطيء.. اشعر بالاسترخاء في عضلات وجهك استرخاء... توقف شهيق عميق... زفير بطيء.. توقف استرخاء عميق... أعمق... أعمق.

ألان اشعر بأي توتر في الذراعين الساعدين اليدين الاسترخاء في عضلات الذراعين فقط استرخاء... توقف اشعر بأي توتر في يديك الأصابع أو الذراعين الاسترخاء من التوتر في هذه العضلات فقط وقد شاهد التوتر وهو يخرج من جسمك. شهيق عميق... زفير بطيء.. اشعر باسترخاء في الذراعين واليدين استرخاء توقف الشهيق العميق. الزفير البطيء توقف استرخاء عميق... أعمق... أعمق.

ألان ركز انتباهك على الرقبة وعلى الظهر اشعر بأي توتر في هذه العضلات في الرقبة أعلى الظهر الاسترخاء في هذه العضلات فقط... توقف شاهد التوتر وهو يخرج من الجسم شهيق عميق زفير بطيء اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات استرخاء توقف شهيق عميق... زفير بطيء... اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات .



التمرين الثاني - التصور العقلي :

تصور نفسك وأنت في ميدان اللعب. تصور أدائك باستلام الكرة والتوغل بها ضمن حدود ملعب المنافس ثم المناولة الدقيقة للزميل واخذ الفراغ المناسب بالتحرك السريع داخل دفاعات الفريق المنافس والحصول على الكرة من الزميل ثم الاستلام والدخول وتوجيه الكرة نحو هدف المنافس وتسجيل هدف مع الشعور بالاطمئنان الكامل لأداء المهارة بصورة جيدة .

التمرين الثالث - تمرينات الاسترخاء التخيلي :

- اتخذ وضعا مريحا وأغلق عينك بلطف.
- خذ شهيقا مرتين مع خروج الزفير ببطيء.
- في كل مرة زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء هادئا "... ثقيلًا".
- الإحساس يخرج التوتر من جميع أجزاء الجسم.
- تخيل نفسك في المكان الذي تود أن تكون فيه مكان امن.
- ألان ارجع بهدوء إلى هذا المكان الجميل.
- تحرك فيه قليلا.
- خذ شهيقا عميقا.
- افتح عينك وانتبه.

التمرين الرابع - تركيز الانتباه:

من وقفة استعداد اللاعبين للهجوم على الفريق المنافس عند الإيعاز الأول من المدرب التركيز على حدود مساحة اللعب القريبة من مرمى المنافس عند الإيعاز الثاني تضيق التركيز على المنافس ومحاولة التخلص منه وعند الإيعاز الثالث التركيز على زاوية محددة من هدف الفريق المنافس ثم توجيه الكرة بصورة سريعة ومباغته الى الهدف من قبل اللاعب المنفذ بعد الاتفاق مسبقا من قبل المدرب وبعد الرجوع تذكر حالة الاستقرار والاتزان والابتعاد عن شرود الذهن والاطمئنان الكامل للأداء الجيد والتركيز على عزل المثيرات الخارجية.

التمرين الخامس - الاسترخاء التعاقبي:

حاول ثني أصابع القدمين للخارج وللأسفل. أبقى في هذا الوضع لمدة خمس ثواني ألان ارجع إلى وضعك الطبيعي خذ شهيق وزفير بطيئين واشعر بحالة من الاطمئنان على الساقين.



حاول ثني أصابع القدمين اتجاه الساق ولأتحرك الكعبين أبقى في هذا الوضع لمدة خمس ثواني
ثم ارجع إلى وضعك الطبيعي خذ شهيق وزفير بطيئين واشعر بخروج التوتر من الساقين حاول
ضغط الركبتين بحيث تلامس أحدهما الأخرى وحاول شدهما لمدة خمس ثواني ارجع إلى
وضعك الطبيعي وخذ شهيق وزفير بطيئين واشعر بالهدوء والسكينة