



اقليم كوردستان – العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة صلاح الدين – اربيل

قلق المنافسة وعلاقتها بآداء فعالية الرمي القرص لدى طالبات المرحلة الثانية

بحث

الى كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين – أربيل وهي جزء من
متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل الباحثون

كوثر سه ركه وت على

ايلاف جلال صديق

بإشراف

د. بدران جوهر قادر

2023م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) اقْرَأْ
وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ
(5)

سورة العلق



الآية: 5-1

الاهداء

- الى والدينا.....حبا واحتراما
-الى اخواتنا واخواننا.....حبا وتقديرا
-الى كل من علمناوفاء واعتزازا
الى جميع الاساتذة الكرام في الكلية وجميع
الطلبة في الكلية.

نهدي جهدنا المتواضع

الباحثان

شكر وتقدير

بعد الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى على توفيقه وما أمده من نعمة الصبر لاتمام متطلبات الدراسة. نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى أستاذنا الفاضل بدران جوهر المشرف على هذا البحث الذي كان لي عوناً وسنداً دون ملل طوال مدة إشرافه على البحث ، واشكر كل من ساهم معنا بكلمة او بحرف .

وكما نشكر بجزيل الشكر لافراد عائلتنا . و عرفانا بالجميل نتقدم شكرنا الى جميع زملائنا فى الكلية

ملخص البحث

قلق المنافسة وعلاقتها باداء فعالية الرمي القرص لدى طالبات المرحلة الثانية

بإشراف

من قبل الباحثون

د.بدران جوهر قادر

ايلاف جلال صديق

كوثر سه ركه وت على

يهدف البحث الى

التعرف على قلق المنافسة وعلاقتها باداء فعالية الرمي القرص لدى طالبات المرحلة الثانية _ كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة صلاح الدين.

تم إستخدام المنهج الوصفي ، بطريقة المسحى لملاءمته وطبيعة البحث ، تمثل مجتمع البحث من طلاب مرحلة الرابعة_ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين للسنة الدراسية (2022-2023) بطريقة العمدية والبالغ عددهن (48) طالبة ، اما عينة البحث فقد بلغ عددهن (15) طالبة ، وتم اختيار العينة بالطريقة عمدية وتم استبعاد عدد من الطلاب وهم عينة البحث التجربة الاستطلاعية حتى اصبح عددهم (12) طالبا.

الاستنتاجات:

✓ وجود علاقة ارتباط معنوية بين حالة القلق المنافسة و انجاز الرمي القرص اثناء المنافسة

التوصيات:

1. ضرورة الإهتمام والعناية ببرامج الإعداد النفسي المختلفة التي تؤثر على أداء اللاعبين.
2. يجب التركيز على تهيئة وإعداد البرامج التدريبية التي تخدم الإعداد النفسي للاعبين وخاصة في فعالية الرمي القرص
3. اهتمام المدربين بشكل متواصل الى مستويات القلق الرياضي التي ترافق اللاعبين خلال المباريات وتوجيهها بالشكل الذي يخدم اللاعب والفريق في تحقيق الانجاز
4. قيام المدرب باستخدام كافة الوسائل التي تسهم في معايشة اللاعبين لظروف المنافسة الفعلية

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	العنوان
2	الاية الكريمة
3	الاهداء
4	شكر والتقدير
5	ملخص البحث
6-7	قائمة المحتويات
8	مقدمة البحث
9-8	مشكلة البحث
9	اهداف البحث
9	فروض البحث
9	مجالات البحث
10	الدراسات النظرية
10	فعالية الرمي القرص
10	مراحل الرمي القرص
12-11	منافسة الرمي القرص
13	منهج البحث وإجراءاته الميدانية
13	مجتمع البحث
13	وسائل جمع البيانات

13	إجراءات البحث الميدانية
13	التجربة الرئيسية
14	الوسائل الإحصائية
15	الباب الرابع
16-15	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها
17	الباب الخامس
17	الاستنتاجات والتوصيات
17	الاستنتاجات
17	التوصيات
18	المصادر والمراجع
20-19	الملاحق

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث و اهميتها

إن فعالية رمي القرص إحدى فعاليات الساحة والميدان التي تتطلب مستوى عالي من الاداء الفني ، مما يحتاج إلى جهد كبير من المدرس و المتعلمين لاتقان الاداء بشكل جيد و الحفاظ به الطول مدة زمنية ، و إن الاداء الفني لرمي القرص تكون من عدة مراحل فنية و ياتر ببعض الحالات النفسية.

وبما ان فعالية رمي القرص تحتاج الى التركيز والدقة لتندية ادائه و العوامل الخارجية والداخلية ياتر عليه بشكل مباشر و غير مباشر و العوامل النفسية و القلق من اهم العوامل تتداخل في مثل هذه الفعاليات بشكل مباشر .

وتظهر لنا اهمية البحث من خلال قلق المنافسة وعلاقتها باداء فعالية الرمي القرص لدى طالبات المرحلة الثانية

2-1 مشكلة البحث

يرون الباحثان بان هناك اعاقه للطلاب لاداء فعالية رمي القرص و يرجعون سببه عدم معرفة الكاملة لمراحل الفينة هذا من جهة و العوامل النفسية وعدم توظيف المراحل حسب اهميته و بالتالي قد تحدث الاصابات او عدم تحقيق الانجاز ولم ينتبه كثير من المعنين او المدربين او المدرسين بان القلق المنافسة ياتر على الانجاز لذا قاما الباحثات باجرا هذا البحث لاطهار العلاقة هل هناك علاقة بين فعالية رمي القرص و قلق المنافسة لدى الطالبات .

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الى

التعرف على قلق المنافسة وعلاقتها باداء فعالية الرمي القرص لدى طالبات المرحلة الثانية _ كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة صلاح الدين.

1-4 فروض البحث

❖ هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين قلق المنافسة و اداء فعالية الرمي القرص لدى طالبات المرحلة الثانية _ كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة صلاح الدين

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشرى / طلاب مرحلة الرابعة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة صلاح الدين

1-5-2 المجال الزمانى / المدة من 11 / 11 / 2022 والغاية 30 / 3 / 2023 .

1-5-3 المجال المكانى / ملعب الساحة والميدان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية و المتشابهة

1-2 المراحل الفنية :

أولاً / مسك وحمل القرص: (Keeping and carrying disk)

يمسك القرص بحيث يستقر علي راحة اليد ويرتكز على اطراف السبابة والوسطي والخنصر بينما يقوم الابهام والبنصر بحفظ اتزان القرص وتوجيه زاوية خروجه ويحتل السبابة اهم الاصابع بالنسبة لرمي القرص حيث يقوم بجذب القرص في آخر مرحلة للرمي في حركة دائرية في اتجاه عقرب الساعة.



ثانياً / وقفة الاستعداد: (Stand Ready)

يقف اللاعب والقدمين متباعدين باتساع الحوض، مقدمة مشط القدم الخلفية بمحاذاة القدم الامامية مع انثناء خفيف في مفصل الركبة وارتخاء في عضلات الرجلين مع النظر للامام واستقامة الجذع بينما يكون الذراع الحاملة للأداة في حالة ارتخاء وعدم تقلص والذراع الحرة مرتخية استعداداً للمرجحة التمهيدية. يلاحظ وقوف اللاعب في الجزء الخلفي من الدائرة والظهر مواجه مقطع الرمي.

ثالثاً / المرجحة التمهيديّة: (introductory helpful)

بعد مسك القرص من وقفة الاستعداد المتزنة يقوم اللاعب بتحريك القرص للخلف والذراع الحاملة له مفرودة مع ملاحظة ان يحافظ على عدم سقوط القرص من اليد في الوقت الذي يتحرك مركز ثقل الجسم في اتجاه اللف الاول للجسم ليصل فوق الرجل في اتجاه اللف والذي يتم على مشط نفس الرجل ثم يبدأ عودة لف الجذع للجهة الاخرى وكذلك الذراع الحاملة للقرص ممتدة الى ان تتعدى خط منتصف الجسم فينتهي المرفق قليلاً مع الذراع الحاملة بينما تقوم الذراع الحرة بحفظ الاتزان في نفس الوقت الذي يلف فيه الجسم ويتحرك الذراع، ينتقل مركز الجسم للجهة الاخرى في اتجاه اللف ليصل فوق الرجل والتي تدور حول مشطها وتكرر المرجحة الاولى للعدد المناسب الذي يستطيع منه اللاعب بداية الدوران ويلاحظ ان الذراع الحاملة للقرص دائماً متأخرة عن حركة لف الجذع وموازية للأرض كما أن عملية اللف يجب أن تصل الى اقصى مداها ليساعد ذلك اللاعب في اطالة خط مسار القرص و زيادة في سرعة الزاوية والتي تسهم في زيادة السرعة وطول المسافة.

رابعاً / الدوران: (Rotation)

تبدأ الدوران بتحريك الذراع الحاملة للأداة في اتجاه الأمام ومتأخرة عن حركة الصدر ومع بداية حركة الذراع تلف ركبة الرجل الخلفية المعاكسة لذراع الرمي للخارج على المشط مع استدارة الكعب للداخل ، ويبدأ الجسم بالتحرك للخلف بالدوران على مشط الرجل الخلفية يتبع الجذع حركة الذراع الرامية مع رفع الرجل الامامية للتحرك في شكل حركة جري في اتجاه مقطع الرمي مستخدمة مشط الرجل الامامية لمحور الارتكاز مع استمرار حركة الذراع الحاملة للأداة في شكل دائرة لتهبط قدم الرجل الخلفية على الارض يشير مشطها للخارج ملاصقاً لحافة الدائرة الامامية.

خامساً / الاستعداد للرمي: (Ready to throw)

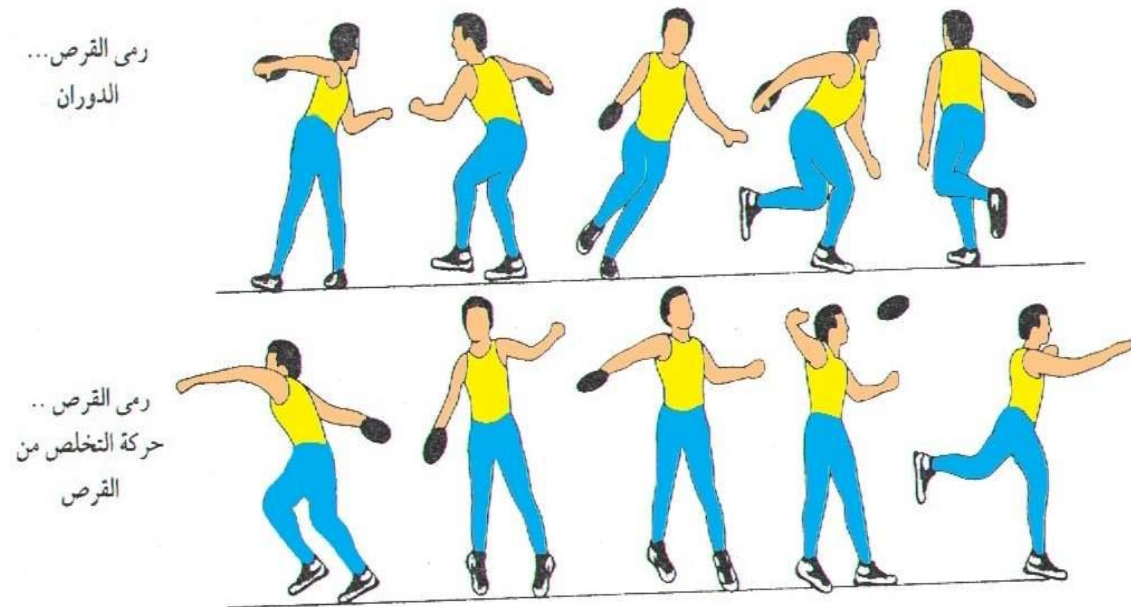
يصل الجسم بحيث يكون الظهر مواجهاً لمقطع الرمي وعلى استقامة الرجل الخلفية الذي يشير مشطها للخارج ويكون المشط الامامية مشيراً للداخل وتتقدم الرجل الامامية امام خط منتصف الدائرة بينما تكون قدم الرجل الخلفية خلف خط منتصف الدائرة وفي هذه الحالة يكون الذراع الحاملة للقرص متأخرة عن حركة الجسم وموازية تقريباً للأرض بينما الذراع الحرة لحفظ اتزان الجسم مع الانثناء الخفيف في ركبة الرجل الامامية المقابلة للذراع الحاملة للقرص.

سادساً / الرمي : (Throwing)

يقوم اللاعب بسحب الذراع الحاملة للقرص للامام في اتجاه مقطع الرمي لتحاذي الكتف مع اللف الدوراني للرجل الامامية من مفصل الركبة ودوران الحوض في اتجاه مقطع الرمي ليوازي الحوض مقطع الرمي ويتحرك مركز الثقل للامام وللأعلى بعد دفع الارض بقدم الرجل الخلفية وحينما يصل الذراع الحاملة للقرص موازياً للكتف تتحرك للامام ليترك القرص امام مستوى النظر واعلى مستوى الكتف ليصنع زاوية انطلاق مقدارها 45 درجة مع ملاحظة امتداد جميع مفاصل الجسم لتنتقل قوة الدفع من القدم للساق فالخذ فالحوض مشاركة مع سرعة دوران الحوض الى الذراع وسرعة حركتها الى ان تتجمد في اليد مستخدمة السبابة التي تسحب القرص ليدير في اتجاه عقرب الساعة.

سابعاً / الاتزان : (stability)

بعد التخلص من الاداة بقوة القصور الذاتي يضطر الجسم للتحرك خلف القرص وخشية من الخروج خارج الدائرة وبالتالي تفشل المحاولة ، يقوم اللاعب بتغيير وضع الرجلين مع عمل وثبات خفيفة على القدم الامامية في المكان مع مرجحة الرجل الخلفية للخلف وللأعلى مع استخدام الذراع الحرة بحركات دفع خفيفة للخلف لحفظ الاتزان.



القواعد القانونية: (Legal rules)

- قطر الدائرة من الداخل 2,50م ويسمح بزيادة او نقص 5مم ، سمك اطار الدائرة يكون على الال 6مم ويدهن باللون الابيض.

- ينبغي رسم خط ابيض عرضة 5سم من السطح العلوي للإطار المعدني ويمتد على الاقل 75سم على جانبي الدائرة ويمكن ان يكون من الطلاء او الخشب او من اية مادة مناسبة.

- القرص : يصنع من الخشب او من مادة اخرى مناسبة ويحيط به إطار معدني ذو حد دائري بحيث يكون مقطع حدة مستديراً بقطر 6مم تقريباً، ويحتمل وجود قرصين دائريين مثبتتان على جانبيه في المركز ويجوز ان يصنع القرص بدون هذين القرصين المعدنيين بحيث تكون هذه المنطقة مسطحة والمقاسات والوزن الكلي للأداء مطابق للمواصفات.

المواصفات	الرجال	النساء
الوزن	2كغم	1 كغم
القطر الخارجي للإطار المعدني	21,9سم – 22,1سم	18سم – 18,2سم
قطر القرص في المنطقة الوسطى المسطحة	50-75مم	50 – 75مم
سمك المنطقة المسطحة الوسطى	44-46مم	37-39مم

- قطاع الرمي : محدد بخطوط بيضاء بعرض 5سم والمحددان بقري المقطع بزاوية 34,92 درجة من منتصف الدائرة.

المنافسة:

1- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة.

2- اذا كان عدد المتنافسين اكثر من ثمانية فينبغي ان يمنح كل متنافس 3 محاولات، اما اذا كان عددهم 8 او اقل فيمنح لكل متنافس 6 محاولات.

- 3- يمكن لكل متنافس اداء محاولتين للتمرين على الاكثر في مكان المنافسة.
- 4- بمجرد بدء المنافسة فلا يسمح للمتنافسين باستخدام الدائرة او الارض داخل قطاع الرمي.
- 5- ينبغي ان يرمي القرص من الدائرة كما يجب ان يبدأ المتنافس الرمي من وضع الثبات.
- 6- أ/ لايسمح بأي تحايل من اي نوع مثل ربط اصبعين معاً.
ب/ لايسمح باستخدام القفزات.
ج/ من اجل الحصول على قبضة افضل يسمح للمتنافسين باستخدام مادة مناسبة على ايديهم فقط.
د/ من اجل حماية العمود الفقري من الاصابة يمكن للمتنافس ارتداء حزام من الجلد او من اي مادة اخرى مناسبة.
هـ / لايجوز للمتنافسين رش او نثر اية مادة داخل الدائرة.
- 7- تعتبر الرمية فاشلة إذا أخطأ المتنافس داخل الدائرة.
- 8- حتى يكون المحاولة ناجحة يجب ان يسقط القرص بالكامل داخل مقطع الرمي.
- 9- يجب قياس كل رمية بعد أدائها مباشرة من اقرب علامة احدثها سقوط الاداة.
- 10- يجب على المتنافسين عدم مغادرة الدائرة إلا بعد ان تلمس الاداة الارض.
- 11- تحتسب لكل متنافس افضل رمية له من بين جميع رمياته بما في ذلك المحاولات التي قام بها
لحل العقدة بالنسبة للمركز الاول⁽¹⁾

¹ - فراج عبدالحميدتوفيق؛ موسوعة العاب القوى/ النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمي (التكنيك - العمل العضلي - الاصابات الشائعة - القانون الدولي) ، ط1: (الاسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، 2004).

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي ، بطريقة المسحي لملاءمته وطبيعة البحث ، ويعرف الاسلوب المسحي بأنه "دراسة إستطلاعية يقوم بها الباحث بقصد الكشف عن مشاكل المجتمع" أو بأنه محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الوضع الراهن لنظام إجتماعي أو لجماعة معينة، تنصب على الوقت الحاضر بشكل أساسي⁽¹⁾ .

2-3 مجتمع البحث وعينه:

تمثل مجتمع البحث من طلاب مرحلة الرابعة_ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين للسنة الدراسية (2022-2023) بطريقة العمدية والبالغ عددهن (48) طالبة ، اما عينة البحث فقد بلغ عددهن (15) طالبة ، وتم اختيار العينة بالطريقة عمدية وتم استبعاد عدد من الطلاب وهم عينة البحث التجربة الاستطلاعية حتى اصبح عددهم (12) طالبا.

3-3 وسائل جمع البيانات:

المصادر العربية والاجنبية.

استمارة الاستبيان ، شريط قياس

استمارة التقييم.

4-3 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية قبل 3 ايام للتجربة الرئيسية والغرض منها:

(¹) مروان عبدالحميد ابراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، ط1 (دار الثقافة،عمان)

التأكد على اداء عينة البحث.

التأكد على الاوقات والمعوقات الى يواجة الباحثان اثناء تجربة الرئيسية

التأكد على صلاحية الادوات .

5-3 التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من امكان عينة البحث على استجابة الاستبيان القلق المنافسة و من ثم سوف يقومون الباحثون باختبار عينة البحث باعطى كل واحد من عينة البحث ثلاث محاولات لرمي القرص و تحتسب افضل محاولة

6-3 الوسائل الاحصائية:

سزف استخدم الباحثون الوسائل الاتية لمعالجة الاحصائية.

-الوسط الحسابي

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

-الانحراف المعياري

-معامل ارتباط بيرسون

الباب الرابع

4 – عرض النتائج ومناقشتها

4 – 1 عرض نتائج علاقة الارتباط بين حالة القلق الرياضى والانجاز في فعالية الرمي القرص وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (1)

المتغيرات	معامل الارتباط		الانحراف المعياري (ع)	الوسط الحسابي (س)	الدلالة الاحصائية
	المحسوبة	القيمة الاحتمالية			
حالة القلق الرياضى	0.701	0.032	1.33	34.11	معنوي
الانجاز رمى القرص			0,73	13.73	

* ونسبة الخطأ 0.05

من خلال الجدول (1) يتبين لنا ما يأتي:

- بلغت قيم الاوساط الحسابية لجاله القلق (34.11) و لأنحرافات المعيارية

(1.33) اما الوسط الحسابي لانجاز الوثب الطويل بلغ (13.73) وبأنحراف معياري (0.73).

- ظهر ارتباط معنوي بين كل من (حالة القلق الرياضى و انجاز الرمي القرص)

ويعزو الباحثان ذلك الى انه ناجم من أن اللاعبين في دوامة تفكير مستمرة قبل المباراة بيوم أو يومين أو ساعات مضافاً لها ضغوط الجمهور على اللاعبين والمدرّب، إضافة إلى ذلك ردود الفعل المرتبطة ارتباطاً قوياً بعلاقة اللاعبين بأهمية المباراة وتقدير قوتها وقوة اللاعبين الآخرين بالإضافة إلى الإرهاق والتعب الزائد الناتج عن قلة الوحدات التدريبية اليومية نظراً لانشغال اللاعبين بالدراسة في كلياتهم وخوفهم من الإصابة سيكون محور تفكيرهم. ويشير الباحثان أن اللاعبين يختلفون في درجة قلقهم ومستوى الإعداد النفسي لكل لاعب وإن بعض اللاعبين يصابون بحمى ما قبل المباراة والبعض الآخر يكون مستعد ومتهيئ للمباراة والبعض الآخر غير مكترث ولا مبالي للمباراة، وإن هذا الاختلاف في درجات القلق عند اللاعبين يؤثر على مستوى أدائهم داخل الملعب. خاصة إن كلف بعض اللاعبين بواجبات خاصة داخل الرمي فإن ذلك يصيبهم بنوع من القلق يؤثر على مستوى أدائهم داخل دائرة الرمي

" في بعض المباريات يقوم المدرّب بتكليف لاعبيه بواجبات إضافية محددة وإن هذه الواجبات التي سيقوم بها اللاعب تحتاج إلى إعداد نفسي خاص وإلا كان دور اللاعب سلبياً في هذه الحالة" (1).

وتشير درجات القلق الى وجود تفاوت قليل بين هذه الدرجات لكل فريق مما يدل على مشاركة كل من القلق الميسر والمعوق بدرجة متقاربة في التأثير على اللاعبين خلال مشاركتهم في المباريات وهو بحسب الدرجات التي ظهرت في المقياس مستوى متوسط وفوق الوسط في تأثيره على الاداء الرياضي مقارنةً مع الأوساط الفرضية "

¹ عماد زبير: التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر، بغداد ،

حيث في هذا المستوى يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد الى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب الملائم في مواقف الحياة المتعددة" (1)

¹ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، مطبعة دار المعارف ، القاهرة ، 1992 ، ص 280 .

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5الاستنتاجات:

✓ وجود علاقة ارتباط معنوية بين حالة القلق المنافسة و انجاز الرمي القرص اثناء المنافسة

2-5التوصيات:

5. ضرورة الإهتمام والعناية ببرامج الإعداد النفسي المختلفة التي تؤثر على أداء اللاعبين.
6. يجب التركيز على تهيئة وإعداد البرامج التدريبية التي تخدم الإعداد النفسي للاعبين وخاصة في فعالية الرمي القرص
7. اهتمام المدربين بشكل متواصل الى مستويات القلق الرياضي التي ترافق اللاعبين خلال المباريات وتوجيهها بالشكل الذي يخدم اللاعب والفريق في تحقيق الانجاز الرياضي .
8. قيام المدرب باستخدام كافة الوسائل التي تسهم في معايشة اللاعبين لظروف المنافسة الفعلية .

الملاحق

ملحق (1)

مقياس القلق الرياضي

ت	العبارات	الاجابات				
		دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يساعدني على الاجادة					
2	كلما ازدادت اهمية المنافسة اشعر بانني لن استطيع اظهار احسن ما عندي من قدرات					
3	عندما ينصحني المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فاني اجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة					
4	مستوى أدائي يصل القمة في المنافسات المهمة جداً					
5	عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة					
6	قبل المنافسات المهمة اشعر بالخوف من الاصابة ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي					
7	قبل المنافسة وعندما تزداد دقات قلبي او احس ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك يساعد على تهيئتي لبذل اقصى جهدي					
8	عندما اكون عصبياً او قلقاً قبل بدء المنافسة فاني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة					
9	عندما اشعر قبل المنافسة بانني متوتر وخائف فاني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء المنافسة					
10	اشترائي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على زيادة حماسي اثناء المنافسة					
11	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة اثناء المنافسة					
12	عند ارتبائي لبعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك					

					ينفعني لبذل أقصى جهدي لتعويض هذه الأخطاء
					عندما ينصحنى المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة فأنني أجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة
					تظهر أجادتي في المنافسات المهمة أو الحاسمة أكثر من أجادتي في المنافسات غير المهمة أو التي لا تتميز بالحساسية
					قبل المنافسة المهمة أشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المنافسة فإن ثقتي بنفسي تزداد
					قد أكون عصبياً وقلقا قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فأنني أنسى حالتي بسرعة وأركز انتباهي على المنافسة.
					عندما تزداد دقات قلبي أو أشعر أن تنفسي أسرع من المعتاد فإن ذلك لا يساعد على بذل أقصى جهدي في المنافسة
					مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً
					قبل المنافسة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج أثناء المنافسة إلى فترة من الوقت لكي أعود إلى حالتي الطبيعية
					أشتركي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على ارتبائي أثناء المنافسة

المصادر والمراجع

(¹) مروان عبدالحميد ابراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، ط1 (دار الثقافة،عمان) ص34.

¹ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، مطبعة دار المعارف ، القاهرة ، 1992 ، ص 280 .

¹ عماد زبير: التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر، بغداد ، 2005 ، ص 140

¹ - فراج عبدالحميدتوفيق؛ موسوعة العاب القوى/ النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمي (التكنيك - العمل العضلي - الاصابات الشائعة - القانون الدولي) ، ط1: (الاسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، 2004).