

(القلق وعلاقته بأداء بعض المهارات على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني للنساء)

أ.د. أميرة عبد الواحد منير

أ.د. شيماء عبد مطر

Aqeel.1984@icloud.com

الكلمات المفتاحية : القلق ، جهاز المتوازي ، الجمناستك الفني .

لقد تطرق الباحثان في مشكلة البحث الى أهمية القلق وأهمية رياضة الجمناستك الفني للنساء واثره على مستوى اداء اللاعبة البدنية وقدراتها على تنفيذ مهارات على مختلف اجهزته، ويعتبر جهاز المتوازي من الأجهزة الصعبة لذا يترددن الطالبات منه ، وقد هدفت الدراسة .

١- التعرف على القلق لدى طالبات المرحلة الثالثة في الجمناستك الفني للنساء.
٢- التعرف على علاقة القلق بأداء بعض المهارات على جهاز المتوازي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد/الجادرية.
وقد افترض الباحثان :

١- وجود علاقة ارتباط معنوي بين القلق وأداء بعض المهارات على جهاز المتوازي لدى طالبات المرحلة الثالثة في الجمناستك الفني للنساء.

وقد تناول البحث منهجية البحث وإجراءاته الميدانية والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث والأسس العلمية للاختبار والتجربة الاستطلاعية والرئيسية والوسائل الإحصائية .

ثم توصلت الباحثان الى الاستنتاجات التالية :

لقد أثر عامل القلق على الأداء الحركي للطالبات وخصوصاً عندما كان الأداء الحركي مرتبطاً بجهاز المتوازي وبمهارة الطلوع كون هذه المهارة تتميز بصعوبته افضلًا عن كون هذا الجهاز من الاجهزة الصعبة التي تحتاج إلى انتباه وتركيز وسرعة ودقة وتوافق عضلي عصبي عند اداء مهارات الطلوع عالية . بينما لم تكن هناك علاقة ارتباط ما بين القلق ومهارة الهبوط كون تلك المهارة تتميز بسهولة ادائها .
اما التوصيات فهي:

-ضرورة التعرف على أسباب القلق لدى الطالبات لأجل وضع الحلول المناسبة لأجل تخفيف حدة هذا العامل وتوجيهه نحو الأفضل .

-ضرورة خلق جو طبيعي بين الطالبات اثناء الاداء وذلك لأجل تعويدهن على المواقف الصعبة التي قد تحدث اثنائها وضبط النفس والتقيد بقوانين اللعب .

-ضرورة زرع الثقة بين المدرسة والطالبة لأجل التعرف على المشاكل التي تعانيها الطالبة وبالتالي وضع الحلول لمعالجتها وخصوصا في مهارات الجمناستك الصعبة .

Title (Anxiety and its relationship to the performance of some skills on the parallel device in the artistic gymnastics for women)

Prof. Amira Abdel Wahed Mounir

Prof. Shaimaa Abde Matar

Key words: anxiety, parallel apparatus, artistic gymnastics.

Researchers have touched on the importance of anxiety and the importance of sports gymnastics art for women and its impact on the level of physical performance of the player and their ability to implement skills on various devices, and is considered a parallel device of difficult devices, so students hesitate to study.

1- Recognize the anxiety of the third stage students in the artistic gymnastics for women.

2 - Identify the relationship of anxiety performance of some skills on the parallel system of the third stage students in the Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Baghdad / Jadiriya.

The researchers hypothesized:

1- There is a significant correlation between anxiety and performance of some skills on the parallel system of the third stage students in the artistic gymnastics for women.

The research dealt with research methodology, field procedures, tools and methods used in research, scientific basis for testing, exploratory and major experiment and statistical methods.

The researchers then reached the following conclusions:

The anxiety factor has affected the motor performance of the students, especially when the motor performance was linked to the parallel device and the skill of the rise, as this skill is characterized by its difficulty, as well as this device is a difficult device that needs attention, concentration, speed, accuracy and neuromuscular compatibility when performing the rise skills. While there was no correlation between anxiety and the skill of landing because that skill is characterized by the ease of performance.

The recommendations are:

- The need to identify the causes of concern among students in order to develop appropriate solutions in order to alleviate this factor and guide it for the better

- The need to create a natural atmosphere among students during the performance in order to accustom them to difficult situations that may occur during them and restraint and adherence to the laws of play.

- The need to instill confidence between the school and the student in order to identify the problems experienced by the student and thus develop solutions to address them, especially in the skills of difficult gymnastics.

١-١ مقدمة البحث وأهميته .

يعد علم النفس من العلوم التي انتشرت بأقبال الباحثين عليه في دراساتهم وبحوثهم حتى أصبحت المعرفة السيكولوجية أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعاً بين الباحثين . كما أصبح أساساً جوهرياً لتفهم العديد من مشكلاتنا التربوية والنفسية والصحية والاجتماعية والرياضية .

ويحاول علم النفس الرياضي ان يتفهم سلوك وخبرة الرياضي تحت تأثير النشاط الرياضي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان وممارسة الإفادة من المعلومات في التطبيق العملي، ويشكل القلق عامل أساسي من سلوك الفرد عامة والرياضيين وانجازاتهم بصورة خاصة ، فهو احد القوى التي تسهم في بناء او هدم شخصية الرياضي اثناء ممارسته لأنواع من الأنشطة الرياضية وقد يؤدي إلى تشتيت القدرات العقلية وتعطيل التفكير المنظم الذي يوجهه الرياضي نحو الأهداف المرسومة .

ويعد مفهوم القلق من المفاهيم التي نالت حظاً وثيراً في الدراسات النفسية، ومن هنا فقد تعددت تعريفات هذا المفهوم، إلا أنه يمكننا تلخيص هذه التعريفات بتعريف واحد وهو أن القلق " خبرة انفعالية غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف، أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد، وكثيراً ما يصاحب هذه الحالة الانفعالية بعض المظاهر الفيزيولوجية، مثل ازدياد ضربات القلب وزيادة التنفس وارتفاع ضغط الدم وفقدان الشهية وزيادة إفراز العرق والارتعاش في الأيدي والأرجل، كما يتأثر أيضاً إدراك الفرد للموضوعات المحيطة به في موقف القلق. (الجزائري 2004 :، ص ١٩) وتكمن أهمية البحث في ان رياضة الجمناستك الفني للنساء و أجهزته التي تتسم مهاراتها بتعديدها وصعوبتها من الأنشطة المهمة التي يلعب فيها عامل القلق دوراً هاماً في مستوى أداء اللاعبة فهو يؤثر في لياقة اللاعبة البدنية وقدراتها على تنفيذ الحركات الإيقاعية بشكل عام وعلى جهاز المتوازي بشكل خاص لذا ارتأت الباحثتان إجراء دراسة تبحث علاقة القلق بأداء بعض المهارات على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني للنساء .

٢-١ مشكلة البحث

لقد لاحظت الباحثتان ومن خلال المقابلات الشخصية مع مدرسات مادة الجمناستك الفني* ان القلق يؤثر على طالبات المرحلة الثالثة أثناء أداءهن للمهارات على اجهزة الجمناستك الفني وخصوصاً جهاز المتوازي باعتبار هذا الجهاز من الأجهزة الصعبة والتي تحتاج فيه الطالبة إلى قدرات وإمكانات عالية فضلاً عن كون مهارات هذا الجهاز تتسم بصعوبتها إضافة إلى ان مهارات هذا الجهاز تحتاج إلى انتباه ودقة وتوازن أثناء اداءها . لذا وجد الباحثتان ان طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد يترددن في تطبيق مهارات هذا الجهاز خوفاً من ان يفقدن السيطرة على انفسهن نظراً لارتفاع الجهاز ، لذا تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الضرورية في الجمناستك الفني والتي تبحث القلق وعلاقته بأداء بعض المهارات على جهاز المتوازي الجمناستك الفني للنساء .

٣-١ أهداف البحث

- ١- التعرف على القلق لدى طالبات المرحلة الثالثة في الجمناستك الفني للنساء.
- ٢- التعرف على علاقة القلق بأداء بعض المهارات على جهاز المتوازي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد/ الجادرية.

٤-١ فروض البحث

افترضت الباحثتان :

- ١- وجود علاقة ارتباط معنوي بين القلق وأداء بعض المهارات على جهاز المتوازي لدى طالبات المرحلة الثالثة في الجمناستك الفني للنساء.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد / الجادرية.

- ١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة الجمناستك المغلقة للطالبات / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد/ الجادرية.

- ١-٥-٣ المجال الزمني : ٢٠١٩/١/٤ لغاية ٢٠١٩/٥/٢٤ .

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

لقد استخدم الباحثان المنهج المسحي لملاءمته لظروف البحث وإجراءاته .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

قام الباحثان باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الثالثة من الاناث والبالغ عددهن (١٢٨) طالبه للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد / الجادرية . موزعات على اربع شعب (شعبه ح و عدددهن ٣٥) و(شعبه ط و عدددهن ٣٧) و (شعبه ي و عدددهن ٣٤) و(شعبه ل و عدددهن ٣٢) وان سبب اختيار الباحثان لطالبات المرحلة الثالثة كونهن يدرسن ماده الجمناستك الفني فضلا عن توفر عينة البحث ، ثم قامت الباحثان باستبعاد الطالبات الغير الملتزمات بالكلية اصلا وهن من (شعبه ح و ليصبح عدددهن ٣٠ طالبة) و(شعبه ط و عدددهن ٤ ليصبح عدددهن ٣٣ طالبة) وكذلك من (شعبه ي و عدددهن ٢ ليصبح عدددهن ٣٢ طالبة) ، حيث تم بعدها اجراء القرعة بين الشعب الاربعه لتكون الشعبة (ط) و عدددهن (٣٢) طالبه لاختيار عينة التجربة الاستطلاعية منها وبالقرعة ايضا اذ بلغت عينة التجربة الاستطلاعية (١٠) طالبات ، وبذلك بلغت عينة البحث (١١٧) طالبة والجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته ،

الجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته

المرحلة	عدد الشعب	عدد الطالبات في كل الشعبة	عينه التجربة الاستطلاعية	عدد افراد عينه البحث	النسبة المئوية لعينه البحث
الثالثة	ح	٣٠	.	٣٠	%٩٢,١٢
	ط	٣٣	١٠	٢٣	
	ي	٣٢	.	٣٢	
	ل	٣٢	.	٣٢	
المجموع	٤ شعب	١٢٧	١٠	١١٧	

٢-٣ وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية .
- المقابلات الشخصية .
- استمارة استبانة لمقياس القلق الرياضي (المعوق + الميسر)
- استمارة لتحديد درجات الأداء الحركي من (٥-٠) درجات لكل طالبة .

٢-٤ مقياس القلق الرياضي (الميسر - المعوق)

تم تطبيق مقياس القلق الرياضي عند اللاعبات في فترة الامتحان العملي ونظراً لتوفر هذه المقياس باللغة العربية ومستخدم على عينة مكونة من (٥٠) رياضياً في المجتمع المصري وكذلك في بحوث ودراسات على المجتمع العراقي ، ان هذا المقياس معد من قبل (البرت وهابرت) مترجم من قبل (جابر عبد الحميد) (حسن علاوي ، ٢٠٠١ ، ص ٨٢١) . لذا فقد اعتمده الباحثان اداة لبحثهم ، و يتكون المقياس من (٢٠) سؤالاً . تجيب اللاعبة عنها طبقاً لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل واثناء الاداء وذلك على مقياس متدرج من خمس اجابات (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) وان اوزان العبارات عند التصحيح هي على التوالي (٥،٤،٣،٢،١) ويتألف من مقياسين هما :

● مقياس القلق الميسر : يحتوي على (١٠) بنود تقيس مدى أسهام القلق في الارتقاء لمستوى أداء أو انجاز اللاعبة اثناء المنافسات . (عبدالواحد ، ٢٠١٢ ، ص٨)

● مقياس القلق المعوق : يحتوي على (١٠) بنود تقيس مدى أعاقه القلق لمستوى أداء أو أنجاز اللاعبة اثناء المنافسات .

يتكون القلق الميسر من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (١،٣،٤،٧،٩،١٠،١٢،١٤،١٥،١٦) ويتكون القلق المعوق من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (٢،٥،٦،٨،١١،١٣،١٧،١٨،١٩،٢٠) ، وان الدرجة النهائية لكل بعد هي مجموع درجات العبارات الخاصة بهذا البعد ويشير إلى مستوى القلق الرياضي عند اللاعبة .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٠) طالبات ، وقد بينت لهن ما هي التجربة والهدف منها والحاجة إليها وكذلك طريقة الإجابة على الاستبيان ، بعد ذلك تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/١/١٦ في الساعة ١٠،٣٠ صباحاً في قاعة الجمناستك المغلقة للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث تم توزيع مقياس القلق الرياضي لهن وتمت الإجابة على فقرات المقياس ، وكان الغرض من المقياس معرفة مدى ملائمة المقياس لعينة البحث ومدى استيعابهن له ، والزمن الذي يستغرقه للإجابة على المقياس، وقد ثبت صلاحية المقياس للعينة وامكانية فهمهن واستيعابهن له . كما واستغرق زمن الاجابة على الاسئلة من (١٩-١٥) دقيقة.

٢-٦ الاسس العلمية لمقياس القلق:

٢-٦-١ الصدق:

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تخصص علم النفس الرياضي. لبيان رأيهم في مدى ملائمة فقرات مقياس القلق عند الطالبات. وبعد الاطلاع على آراء المحكمين حول المقياس تمت إعادة صياغة بعض الفقرات لتناسب الطالبات بالإضافة إلى حذف بعض الفقرات لأنها لا تتناسب مع مرحلة العمرية للطالبات فأصبح بذلك الاختبار يتضمن (٤٠) فقرة. وبلغ نسبة الاتفاق (٩٧,٠)

٢-٦-٢ الثبات:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار فقد طبق الاختبار على عينة استطلاعية مؤلفة من (١٠) طالبات ، وتم إعادة تطبيق الاختبار على العينة المذكورة نفسها بعد مضي أسبوعين من التطبيق الأول وبحساب معامل الترابط (بيرسون) بين درجات الطالبات في التطبيقين الأول والثاني تبين أن معامل الترابط هو (٩٧,٠) وهو درجة ثبات عالية.

٢-٧ تجربة البحث الأساسية :

أجريت التجربة يومي الاثنين والاربعاء المصادفين ٢٥-٢٧ / ٢٠١٩ / ٢٠١٩ حيث تم توزيع مقياس القلق على عينة البحث البالغ عددها (١١٧) لمعرفة مستوى القلق لديهم بأداء بعض المهارات على جهاز المتوازي قبل اداءهن للمهارات قيد البحث . وكان الباحثان متواجدين بالقاعة وتشرف على سير التجربة بنفسهما . وبعد انتهاءهن من ملا المقياس تم اجراء اختبار الاداء الحركي للمهارات قيد البحث على جهاز المتوازي من قبل كل طالبة والدرجة من (٥-٠) درجات لكل مهارة، وبعد ذلك قام الباحثان بتقريغ البيانات فوجدت (١٠) طالبات لم يكملن الاجابة على المقياس لذ تم اهمالها ليصبح عدد الطالبات اللواتي اكملن ملا المقياس (٩٧) طالبة .

٢-٧-١ قياس مستوى الأداء الحركي

اعتمده الباحثان في قياس مستوى الأداء على الدرجة التي حصلت عليها كل لاعبة في اختبار الاداء الحركي لبعض المهارات على جهاز المتوازي والدرجة كانت من (٥-٠) درجات لكل مهارة. حيث تم الاختبار في يومي الاثنين والاربعاء والمصادفين ٢٥/٢/٢٠١٩ و ٢٧/٢/٢٠١٩ في قاعة الجمناستك المغلقة للبنات في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد وعلى جهاز المتوازي وقد اعتمده الباحثان في تقييم الأداء الحركي للطالبات على مدرسات مادة الجمناستك الفتى للنساء.

٢-٨ الوسائل الإحصائية

لقد تم معالجة البيانات الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (ssps) وهي:

- . قانون الارتباط البسيط البيرسون .
- . الوسط الحسابي .
- . الانحراف المعياري .
- . قانون النسبة المئوية .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد جمع البيانات وتنظيمها تحت معالجتها إحصائياً باستخدام عدد من الوسائل الإحصائية التي من خلالها تحقق أهداف البحث وفروضه
٣-١ عرض ومناقشة نتائج البحث :

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث المدروسة

التسلسل	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	مهارة الطلوع	٢,٨٨	٠,٧٠٨
٢	مهارة الهبوط	٣,٢٧	٠,٦٠٨
٣	القلق	٥١,٩٠	٨,٩٥

جدول (٣)

يبين الجدول علاقته الارتباط بين مهارة الطلوع (الدورة الخلفية الصغيرة) والقلق

المهارة	س	ع	Ω	معامل الارتباط (بيرسون)	معنوي الارتباط
الطلوع	٢,٨٨	٠,٧٠٨	٩٧	٠,٨٥	معنوي
القلق	٥١,٩٠	٨,٩٥	٩٧		

من خلال الجدول (٢) الذي يبين قيمة الوسط الحسابي لمهارة الطلوع إذ بلغ (٢,٨٨) أما الانحراف المعياري فبلغ (٠,٧٠٨) وهذا يدل على أن هناك علاقة (ارتباط معنوية) بين مهارة الطلوع والقلق إذ أن زيادة القلق لدى الطالبات يجعلهن غير قادرات على اتباع شرح المدرسة لمهارة الطلوع على جهاز المتوازي كون تفكيرهن متوجه نحو ارتفاع الجهاز عن الأرض مما يؤثر سلباً على بيئة التعلم لديهن، فضلاً عن أن البعض منهن يكون لديهن تخوف وقلق من أداء المهارة لأن هذه المهارة تتميز بصعوبتها وتحتاج إلى مساعده من الزميلة.

جدول (٤)

يبين الجدول علاقه الارتباط بين مهاره الهبوط (الكب) والقلق

المهارة	س	ع	Ω	معامل الارتباط (بيرسون)	معنوي الارتباط
الهبوط(الكب)	٣,٢٧	٠,٦٠٨	٩٧	٠,٠٩١	غير معنوي
القلق	٥١,٩٠	٨,٩٥	٩٧		

من خلال الجدول (٣) يبين ان علاقه الارتباط ضعيفة جدا اي لا توجد علاقه ارتباط بين مهاره الهبوط (الكب) والقلق وان الارتباط بينهم (غير معنوي) وهذ يدل على ان مهاره الهبوط مهاره غير صعبه وبإمكان الطالبات ادائها بشكل لا تحتاج فيها الطالبة لمساعدته من زميله لها ولا يوجد قلق عند ادائها ولكن يتواجد القلق بنسبه قليله عند البعض الاخر من الطالبات هذا يعني انه كلما كانت المهارة تتميز بسهولة يقل القلق عند ادائها بينما العكس عندما تكون المهارة صعبة يزداد القلق لدى الطالبات مما يؤثر سلبا على ادائهن وبالتالي انخفاض مستوى ادائهن للمهارات بالجمناستك .

٤- ١ الاستنتاجات

لقد أثر عامل القلق على الأداء الحركي للطالبات وخصوصاً عندما كان الأداء الحركي مرتبطاً بجهاز المتوازي وبمهارة الطلوع كون هذه المهارة تتميز بصعوبتها فضلاً عن كون هذا الجهاز من الاجهزة الصعبة التي تحتاج إلى انتباه وتركيز وسرعة ودقة وتوافق عضلي عصبي عند اداء مهارات الطلوع عالية . بينما لم تكن هناك علاقة ارتباط ما بين القلق ومهارة الهبوط كون تلك المهارة تتميز بسهولة ادائها .

٤- ٢ التوصيات

- ١- ضرورة التعرف على أسباب القلق لدى الطالبات لأجل وضع الحلول المناسبة لأجل تخفيف حدة هذا العامل وتوجيهه نحو الأفضل .
- ٢- ضرورة خلق جو طبيعي بين الطالبات اثناء الاداء وذلك لأجل تعويدهن على المواقف الصعبة التي قد تحدث اثنائها وضبط النفس والتقيد بقوانين اللعب .
- ٣- ضرورة زرع الثقة بين المدرسة والطالبة لأجل التعرف على المشاكل التي تعانيها الطالبة وبالتالي وضع الحلول لمعالجتها وخصوصا في المهارات الصعبة في الجمناستك .

المصادر

- ١- اميره عبدالواحد ، سميعه خليل ، (٢٠١٢) ، القلق وعلاقته بالاداء الحركي في اداه الحبل في الجمناستك الايقاعي ، مؤتمر كليه التربيه الرياضيه للبنات ، مصر ، جامعه حلوان ،
- ٢- خالده ابراهيم ، ١٩٨٤ ، الحد او التقليل من تأثير عامل القلق على انجاز لاعبي المستويات العليا في كره السله : (رساله ماجستير ، جامعه بغداد ، كليه تربيه رياضيه) .
- ٣- عبد الستار جاسم ، عايدته علي حسين ، (١٩٩١) ، الجمباز المعاصر للبنات ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ،
- ٢- الجزائري، خلود حسين عبد الرزاق : (2004) المناخ الأسري وعلاقته بالقلق فمرحلة الطفولة، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
- ٤- فضيله حسين سري ، (١٩٦٩) ، جمباز البنات ، ط١ ، الاسكندريه : دار المعارف
- ٥- فوزي يعقوب رزق الله ، عادل عبد الصير علي ، (١٩٨٢) ، النظريات والاسس العلميه في تدريب الجمباز (المتوازيين - الحلق - حضان القفز) ، القاهره : دار الفكر العربي .
- ٦- محمد حسن علاوي ، (٢٠٠١) ، علم النفس الرياضي، ط٤ ، القاهره : دار المعارف .
- ٧- وجيه محجوب ، اسيا كاظم (١٩٨٢) ، الجمناستك الحديث ، ط٢ ، بغداد : مطبعه جامعه بغداد

ملحق (١) مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق)

ت	العبارات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يساعدني على الاجادة					
٢	كلما ازدادت اهمية المنافسة اشعر بانني لن استطيع اظهار احسن ما عندي من قدرات					
٣	عندما ينصحني المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فاني اجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة					
٤	مستوى أدائي يصل القمة في المنافسات المهمة جداً					
٥	عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة					
٦	قبل المنافسات المهمة اشعر بالخوف من الاصابة ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي					
٧	قبل المنافسة وعندما تزداد دقات قلبي او احس ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك يساعد على تهيئتي لبذل اقصى جهدي					
٨	عندما اكون عصبياً او قلقاً قبل بدء المنافسة فاني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة					
٩	عندما اشعر قبل المنافسة بانني متوتر وخائف فاني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء المنافسة					
١٠	اشتركي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على زيادة حماسي اثناء المنافسة					
١١	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة اثناء المنافسة					
١٢	عند ارتبائي لبعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك ينفعني لبذل اقصى جهدي لتعويض هذه الاخطاء					
١٣	عندما ينصحني المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة فاني اجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة					

				تظهر اجادتي في المنافسات المهمة او الحاسمة اكثر من اجادتي في المنافسات غير المهمة او التي لا تتميز بالحساسية	١٤
				قبل المنافسة المهمة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المنافسة فان ثقتي بنفسي تزداد	١٥
				قد اكون عصيباً وقلقا قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فانني انسى حالتي بسرعة واركز انتباهي على المنافسة.	١٦
				عندما تزداد دقات قلبي او اشعر ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك لا يساعد على بذل اقصى جهدي في المنافسة	١٧
				مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً	١٨
				قبل المنافسة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج اثناء المنافسة الى فترة من الوقت لكي اعود الى حالتي الطبيعية	١٩
				اشتركي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على ارتباكي اثناء المنافسة	٢٠