

التوتر والاستثارة الانفعالية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للنساء

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي أ.د. أميرة عبد الواحد منير أ.م.د. يعقوب يوسف عبد الزهرة

Shaimaamutar23@gmail.com

هدف البحث الى :

- 1- التعرف على مستوى التوتر والاستثارة الانفعالية واداء بعض المهارات الحركية الارضية لدى طلبة المرحلة الثانية في الجمناستيك الفني.
 - 2- التعرف على مدى علاقة التوتر والاستثارة الانفعالية بأداء بعض المهارات الحركية الارضية لدى طلبة المرحلة الثانية في الجمناستيك الفني.
- استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث. وتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. اما عينة البحث فتم اختيارهم بطريقة عمدية من طلبة المرحلة الثانية في لعبة الجمناستيك الفني وبلغ عددهم (50) طالبا . كذلك استخدم مجموعه من الوسائل المساعدة منها مقياس التوتر والاستثارة الانفعالية.
- اهم النتائج التي تم التوصل اليها هي :
- 1- توجد فروق معنوية لكل من التوتر النفسي والاستثارة الانفعالية لدى لاعبي الجمناستيك الفني عندما تكون درجة التوتر والاستثارة عالية عند اللاعبين.
 - 2- توجد علاقة ارتباطية بين اداء بعض المهارات الحركية والاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي وبدلاله احصائية عند لاعبي الجمناستيك الفني.
- وعليه اوصت الباحثون على
- التأكيد على زيادة الاهتمام بالجانب النفسي بوجه عامه والاستثارة والتوتر النفسي بوجه خاص لدى لاعبي الجمناستيك الفني من اجل تحقيق اداء افضل.
- الكلمات المفتاحية:** التوتر، الاستثارة الانفعالية، جمناستيك

Tension and emotional arousal and their relationship to the performance of some basic skills on the floor movement apparatus in the technical gymnastics for women

Abstract

Search goal to:

- 1- To identify the level of tension, emotional arousal, and the performance of some ground motor skills among the students of the second stage in the technical gymnast.
- 2- To identify the extent of the relationship of tension and emotional arousal with the performance of some ground motor skills among the students of the second stage in the technical gymnast.

The descriptive survey method was used to suit the nature of the research problem. The research community consisted of the students of the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences. As for the research sample, they were deliberately chosen from the students of the second stage in the artistic gymnast game, and their number reached (50) students. He also used a set of aids, including a measure of stress and emotional arousal.

The most important results reached are:

- 1- There are significant differences for each of the psychological tension and emotional arousal among the artistic gymnast players when the degree of tension and arousal is high among the players.
- 2- There is a correlation between the performance of some motor skills, emotional arousal, and psychological tension, and a statistical significance of the artistic gymnast players.

Attic recommended the researcher Ali

- 1- Emphasis on increasing attention to the psychological aspect in general, and arousal and psychological tension in particular, among gymnastik players, in order to achieve a better performance.

Keywords: tension, emotional arousal, gymnastics

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد المواضيع المهمة والمتداولة في مجال علم النفس الرياضي والتي لها الأهمية الكبيرة في مدى تأثيرها على مستوى الرياضي هي الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي اللذان يعتبران من المواضيع المهمة التي تؤثر سلباً أو ايجاباً على مستوى تطور الالعاب وتحقيق افضل الانجازات والنتائج ، اذ ان الاستثارة الانفعالية من العوامل الرئيسية ذو التأثير المباشر على مستوى اداء اللاعبين لكونها لا تسير على وتيرة واحدة بل نجدها عالية تارة ومنخفضة تارة اخرى لأسباب عديدة منها مستوى اللاعب ومستوى اداء المهارة خاصة اثناء اقامة البطولات الرياضية .

كما يعد التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية كما أنها "من أكثر المظاهر النفسية المرافقة للسلوك الإنساني وأكثرها تعقيداً لتدخلها مع مفاهيم أخرى بديله ومستخدمة في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق والصراع والعدوان " (محمود عبد الحي علي و منصور محمد السيد 1999:ص 140) ، وملزمة لأغلب اللاعبين لما يسعون إليه من فوز أو خوف من الخسارة والفشل . وقد نرى بعض اللاعبين يسيطر عليهم التوتر بدرجة عالية جداً يؤثر في نهاية الأمر على المستوى الفني ودقة الأداء المهاري ، ويحصل تبديد للطاقة البدنية والمهارية ، ونرى البعض الآخر يتميز بدرجة معقولة يمكن أن تكون دوافع مهمة تدفعه وبحماس وجدية إلى المنافسة والفوز وتحقيق الأهداف . أذن فالتوتر النفسي والاستثارة الانفعالية لابد أن نعرف درجتها أو مستواها لتقدير تأثيرهما على المستوى الفني للاعب ، (احمد محمد عبد الخالق 1993:ص108).

وتكمن أهمية البحث في كونه يساعد على الكشف عن درجات الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى اللاعبين في لعبة الجمناستك الفني ومدى علاقتها في اداء بعض المهارات الحركية الاساسية الارضية، وان تشخيصها بشكل علمي ودقيق سوف يساعد على الاهتمام الجاد بهذا الجانب المهم ، والحيوي للارتقاء بمستوى لاعبي الجمناستك وتحقيق افضل انجاز وايجاد طرق التعامل السليم مع اللاعبين خدمة لتطوير مستوى هذه اللعبة.

1-2 مشكلة البحث :

يعد التوتر النفسي والاستثارة الانفعالية من أهم المشاكل التي تواجه معظم اللاعبين في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية وخصوصاً في لعبة الجمناستك، لما لها من آثار سلبية ، مثل تبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة فعالياتهم فضلاً عن ذلك انه يضعف ثقة الرياضي بنفسه ، كما يؤثر على قابليتهم وإمكاناتهم المهارية والبدنية ، ومن ثم يؤثر على نتيجة ادائهم للمهارات الحركية ، لذا يتطلب من المدربين متابعة مستوى التوتر والاستثارة لدى اللاعبين بشكل منتظم اثناء ادائهم للمهارات الحركية في لعبة

الجناساتك. من هنا كانت مشكلة البحث في عدم وجود اهتمام بالجانب النفسي كالتوتر النفسي والاستثارة الانفعالية من قبل المدربين. لذا ارتأت الباحثة معرفة مستوى التوتر النفسي والاستثارة لدى اللاعبين الجناساتك الفني عند ادائهم لبعض المهارات الحركية الارضية ومن ثم وضع الحلول المناسبة لمواجهتها وعلاجها.

1-3 اهداف البحث:

3- التعرف على مستوى التوتر والاستثارة الانفعالية واداء بعض المهارات الحركية الارضية لدى طلبة المرحلة الثانية في الجناساتك الفني.

4- التعرف على مدى علاقة التوتر والاستثارة الانفعالية بأداء بعض المهارات الحركية الارضية لدى طلبة المرحلة الثانية في الجناساتك الفني.

1-3 فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوتر والاستثارة الانفعالية واداء بعض المهارات الحركية في الجناساتك الفني.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية لتوتر والاستثارة الانفعالية وعلاقته بأداء بعض المهارات الحركية لدى طلبة المرحلة الثانية في الجناساتك الفني.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية.

1-4-2 المجال المكاني: قاعة الجناساتك المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-4-3 المجال الزمني: 2022/3/22 ولغاية 2022/10/19

1-5 تحديد المصطلحات :

- التوتر النفسي " هو شعور بالانقباض شعور عام باضطراب التوازن واستعداد لتغيير السلوك لمواجهة عامل مهدد بالموقف " (فاخر عاقل 1985 : ص11)

- وعريفه (رزوق) " هو حالة من الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيد البيولوجي أو النفسي يصحبه تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يتهدد في وضعه حقيقية أو متخيلة " (اسعد رزوق 1977 : ص92).

- تعريف منظمة اليونسف " العملية التي يتم من خلالها تقييم حدث ما بأنه مؤذ او مهدد او يحمل تحدياً ، وتقيم قدره الفرد على التعامل معه والسيطرة عليه " (اليونسف 1995 : ص79)

- الاستثارة الانفعالية: على انها حالات انفعالية طبيعية يمر بها اللاعب عادة في مواقف المنافسة الرياضية ، والبعض الآخر ينظر اليها على انها علامات سلبية في التأثير على مستوى اللاعب في المنافسة الرياضية (محمد حسن علاوي 1998 : ص1)

- وقد اشار (كوكس - 1994) الى ان مفهوم الاستثارة " يتطلب معرفة التحولات الاساسية التي تحدث في الجسم عند استثارة اللاعب ، ويصف الاستثارة بانها درجة التنشيط للاعضاء التي تكون تحت سيطرة الجهاز العصبي المستقل (Brown & Benhmark , 1994 . P . 76 . 409)

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :-

استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث. اذ ان المنهج الوصفي هو " دراسة الظواهر والاحداث وجمع الحقائق والمعلومات ودراسة حالة النمو " (وجيه محبوب واحمد بدري 2004 ، ص34)

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

تكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اما عينة البحث فتم اختيارهم بطريقة عمدية من طلبة المرحلة الثانية في لعبة الجناساتك الفني وبلغ عددهم (50) طالبا .

3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

-استمارة استبانة لمقياس الاستثارة الانفعالية

- استمارة استبانة لمقياس التوتر النفسي

3-4 مقياس الاستثارة الانفعالية :

استعملت الباحثون مقياس الاستثارة الانفعالية ملحق (1) والذي اعدده (دورثي . ف . هاريسون وبيت . ل . هاريسون) والذي عربيه اسامة كامل راتب 1991 (اسامة كامل راتب 1997 : ص305) وكان الهدف منه التعرف على درجة الاستثارة الانفعالية لدى عينة البحث في موقف المنافسة الرياضية ويتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس مستوى الاستثارة الانفعالية وله درجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية . ويتكون هذا المقياس من (50) فقرة . والاجابة على هذه الفقرات تكون على ثلاثة بدائل وتقيم الدرجات كالآتي :- (3) درجة غالباً 2 درجة احياناً 1 درجة نادراً) وقد تم تعريف المقياس واخضاعه لبعض التعديلات لأجل تطبيقه على البيئة العراقية وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين * وبذلك اصبح مقياس الاستثارة الانفعالية يتكون من (48) فقرة.

3-3-3 مقياس التوتر النفسي :

استعملت الباحثان مقياس التوتر النفسي والذي اعدته (هدى جلال محمد 2004) ملحق (2) الذي يهدف الى التعرف لدرجة التوتر النفسي لعينة البحث في موقف المنافسة الرياضية. ويتكون هذا المقياس من (31) فقرة ، وتكون الاجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل . (تنطبق عليه بدرجة كبيرة جدا - تنطبق عليه بدرجة كبيرة - تنطبق عليه بدرجة متوسطة - تنطبق عليه بدرجة قليلة - تنطبق عليه اطلاقاً). وتم عرض المقياس على السادة الخبراء والمختصين* الذين عرض عليهم مقياس الاستثارة الانفعالية حيث تمت الموافقة على جميع الفقرات عدا فقرة واحدة لم تحصل على درجة ثقتهم وبذلك اصبح مقياس التوتر النفسي*يتكون من (28) فقرة بدلاً من (31) فقرة تقسم الى مجموعتين ، مجموعة الفقرات الايجابية وعددها (16) ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (14)

3-4 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية للمقاييس النفسية في يوم الاحد 17 / 4 / 2022 على عينة مكونه من (10) طلاب , إذ كان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يلي :

- 1- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحثون لغرض تجاوزها
- 2- احتساب الوقت المستغرق للإجابة على المقاييس
- 3- التعرف على مدى وضوح الفقرات والتعليمات المقياس.

3-5 الاسس العلمية للمقاييس:

3-5-1 الصدق :

تم عرض المقاييس على مجموعة من الخبراء* والمختصين في علم النفس الرياضي لتأكد من صلاحية و تطبيقه على أفراد عينة البحث وقد أشاره آراءهم عن صلاحية استخدام المقاييس .

3-5-2 الثبات :

تم إيجاد الثبات عن طريق تطبيق المقاييس ومن ثم إعادة تطبيق ذلك على عينة عشوائية من مجتمع البحث وعلى نفس المشاركين وبعد أسبوع واحد تقريباً , وتحت نفوس الظروف , إذ بلغ معامل الارتباط لمقياس التوتر النفسي (84%) ومقياس الاستثارة الانفعالية (86%) مما يدل على ان المقاييس على درجة عالية من الثبات .

3-6 التجربة الرئيسية:

قامت الباحثون بتوزيع استمارات مقياس (التوتر النفسي والاستثارة الانفعالية) على عينة البحث الرئيسية في يوم الاثنين المصادف 2022/5/2

3-7 تقويم الاداء :

اعتمدت الباحثون في تقويم اداء بعض المهارات الاساسية في الجمناستك الفني على مدرس المادة كون المفردات هي من ضمن مفردات مناهج المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم تقويم الطلبة من (10) درجات .

3-8 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة نتائج البحث.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 التعرف على نتائج مستوى التوتر النفسي والاستثارة الانفعالية وأداء بعض المهارات الحركية الاساسية الارضية في الجمنا ستك الفني.

جدول (1)

يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة لمتغيرات البحث

المتغيرات	س	ع	معامل الارتباط	الدلالة
التوتر النفسي	1,006	11,877	0,372	معنوي
المهارات	1,580	0,355		
الاستثارة الانفعالية	1,004	13,843	0,628	معنوي
المهارات	1,580	0,355		

درجة الحرية تحت مستوى دلالة (0,05) هي ن-2 = (0,24)

-التعرف على نتائج علاقة التوتر النفسي والاستثارة الانفعالية بأداء بعض المهارات الحركية الاساسية الارضية في الجمنا ستك الفني.

جدول (2)

يمثل قيمة (t) للعلاقات الارتباطية بين التوتر النفسي والاستثارة الانفعالية للمهارات الحركية في الجمنا ستك الفني

المتغيرات	التوتر النفسي	الاستثارة الانفعالية	الجدولية	الدلالة
المهارات	t 2,78	t 5,582	1,684	معنوي

مناقشة النتائج:

تشير نتائج جدول (1,2) الى وجود فروق معنوية اذ بلغت الدرجة الجدولية اصغر من معامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) وهي (0,24) وترى الباحثون بانه كلما كانت الاستثارة الانفعالية للاعب عالية من ناحية تشجيعه على الاداء الافضل لأجل الحصول على نتائج اعلى ، كما ان من الضروري استثارة لاعبي الجمنا ستك الفني من خلال المشاركة في التنافسات بين الاعبين للحصول على نتائج افضل . اذ انه كلما كانت الدرجة الاستثارة الانفعالية عالية حقق اللاعبون افضل انجاز لهم . وفي الانشطة الرياضية نلاحظ ان تعبيرات الرياضيين الانفعالية اثناء الاداء وفي المنافسات تختلف في محتواها ونوعيتها عن الانفعالات في الحالات اليومية وغالباً ما تمتلك طابعاً حيويّاً مميّزاً كونها تزيد من النشاط الحيوي للأجهزة العضوية. (كامل طه لويس 1981 : ص83). كما ان التوتر النفسي العالي لدى لاعبي الجمنا ستك يدل على مدى حرص لاعبي في الحصول على نتائج مميزة وهذا يشير الى انه كلما كان التوتر النفسي عالي للاعبين كان افضل من خلال تشجيع اللاعبين لدفعهم للأداء الافضل.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

اهم النتائج التي تم التوصل اليها هي :

3- توجد فروق معنوية لكل من التوتر النفسي والاستثارة الانفعالية لدى لاعبي الجمنا ستك الفني عندما تكون درجة التوتر والاستثارة عالية عند اللاعبين .

4- توجد علاقة ارتباطية بين اداء بعض المهارات الحركية و الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي وبدلاله احصائية عند لاعبي الجمنا ستك الفني.

2-5 التوصيات :

- 1- التأكيد على زيادة الاهتمام بالجانب النفسي بوجه عامه والاستثارة والتوتر النفسي بوجه خاص لدى لاعبي الجمناستك الفني من اجل تحقيق اداء افضل .
- 2- التأكيد على الجوانب النفسية بمستوى معتدل لدى لاعبي الجمناستك الفني

المصادر:

- احمد محمد عبد الخالق : استخبارات الشخصية ، القاهرة ، دار المعرفة الجامعية ، 1993 ،
- اسعد رزوق : موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت ، 1977
- اليونيسيف : مساعدة الطفل الذي يعاني من الصدمة النفسية ، مكتب اليونيسف الإقليمي في الشرق الأوسط وشمل أفريقيا ، عمان ، الأردن ، 1995 ،
- اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ،
- فاخر عاقل : معجم علم النفس ، ط4 ، بيروت ، دار العلم للملايين ، 1985 ،
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ،
- كامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، ج1 ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 1981 ،
- محمود عبد الحي علي و منصور محمد السيد: الضغوط النفسية وقلق الامتحانات واثرها على معدلات التحصيل التراكمية لدى طلاب الجامعيين ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، مجلة دوريه ربع سنويه ، تصدرها كليه التربية - جامعه المنيا ، المجلد (13) ، العدد (1) ، يوليو ، 1999
- هدى جلال : بناء وتقنين قياس للتوتر النفسي لدى لاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2004 .
- وجيه محجوب واحمد بدري : البحث العلمي ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2004 ،
- Cox , RH Sport psychology , concepts and Applications , Brown & Benhmark , U - S . A , Dabugat , 1994 . P . 76 . 409

ملحق (1)

مقياس الاستثارة الانفعالية

اعداد : دورتي . ف . هاريسون
تعريب : اسامة كامل راتب
التعليمات : ضع علامة (/) امام العبارة واسفل الاجابة المناسبة التي تنطبق على حالتك بدقة:
اجب عن كل عبارة بصدق وفي ضوء ما تشعر به عامة وينطبق عليك :

ت	العبارات	غالباً	أحياناً	نادراً
1-	عملي اثناء التدريب افضل كثيراً من المنافسة .			
2-	يهمني جدا العمل بأقصى طاقتي.			
3-	اشعر انني متمكن في مواقف المنافسة الشديدة			
4-	احتفظ بذهني بخطة المباراة تفصيلياً .			
5-	اكون عصبياً ومهموماً قبل المنافسات الهامة .			
6-	يضايقني ان يشاهد عملي اشخاص مهمون .			
7-	اشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة .			
8-	ينتشت انتباهي اثناء المنافسة .			
9-	اتبع نظاماً معيناً عندما استعد للمنافسة .			

10-	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب مواقف المنافسة		
11-	اعاقب نفسي عندما ارتكب اخطاء بسيطة		
12-	افتقد السيطرة على افكاري قبل المنافسة .		
13-	يسهل ارتباكي واثارتي قبل المنافسة .		
14-	يتحسن عملي كلما زادت صعوبة التحدي .		
15-	احقق افضل عمل عندما اكون عصيباً وقلقاً .		
16-	احقق افضل اداء عندما اكون مسترخياً .		
17-	استمتع بالمنافسة اكثر من التدريب .		
18-	اضع اهدافاً لعملي لكل تدريب .		
19-	اضع اهدافاً لعملي لكل منافسة .		
20-	تزداد عصبيتي كلما زاد عدد الجمهور .		
21-	يصعب علي ستعاده انتباهي اذا ارتكبت اخطاء اثناء المنافسة		
22-	احقق افضل اداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب اداؤه ومتى يتم ذلك		
23-	ارتكب المزيد من الاخطاء عندما تزداد المنافسة		
24-	نقد المسؤولين لي يعرض مقدرتي على تركيز الانتباه في المباراة		
25-	اعاني بعض الاضطرابات في المعدة اثناء التدريب وتزداد اثناء المنافسة		
26-	اشعر بالخوف من عدم اداء ما في استطاعتي في المنافسات الهامة		
27-	احتاج بعض الوقت قبل المنافسة لغرض الاعداد الذهني		
28-	يهمني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها		
29-	اجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النمو غير المخطط لها		
30-	احقق افضل اداء عندما احس بتشجيع المسؤولين		
31-	استطيع تذكر جميع الاشياء التي حدثت في المنافسة بعد انتهائها		
	استطيع التصور الذهني للمنافسة (ارى / اشعر) على النحو الذي احب ان يكون عملي فيه		
33-	استطيع اثناء الاحماء – وانتظار بداية المباراة – التركيز بشكل غلباً ايجابي في المنافسة القاد		
34-	اشعر بعد انتهاء المنافسة انه كان بإمكانني ان اقدم اكثر		
35-	اضع اهدافاً لادائي لكل تدريب .		
36-	احرص على اثارة منافسي كلما امكنت ذلك		
37-	اذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم استطيع تركيز الانتباه مرة اخرى .		
38-	اشعر بالحاجة الى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة		
39-	اشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشرة .		
40-	احاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لما يسببه ذلك لي من عصبية زائدة .		
41-	اشعر انني لا استطيع ذكر أي شيء قبل المنافسة مباشرة		
42-	يكون ادائي باستمرار قوياً او في حدود قدراتي.		

43-	استمتع بالممارسة اكثر من المنافسة نظر لانها اقل ضغطاً للاداء .		
44-	اذا حدث ان تشتت انتباهي اثناء المنافسة فأنتي سرعان ما استطيع تركيز انتباهي مرة اخرى		
45-	تزداد عصبيتي عن المعتاد اذا حضر احد الاشخاص المهمين لمشاهدة ادائي .		
46-	افكر كثيراً في كيفية ادائي والاداء الذي ارغب فيه عندما اكون بعيداً عن الممارسة والمنافسة		
47-	استطيع ان ارى / اشعر بوضوح اداء المهارات التي تريد تصورها ذهنياً		
48-	يقلقني تفكير الآخرين في مستوى ادائي		

ملحق (1)

مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تتطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	تتطبق عليه بدرجة كبيرة	تتطبق عليه بدرجة متوسطة	لا تتطبق عليه إطلاقاً
1	اشعر باسترخاء تام قبل الامتحان.				
2	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير.				
3	يتصب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في الامتحان.				
4	اشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرس معي في شؤني الخاصة.				
5	استطيع أن اتخذ قرارا حاسما بسرعة في المواقف المفاجئة				
6	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالامتحان.				
7	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم الامتحان.				
8	استطيع تذكر أحداث في الامتحان بشكل جيد.				
9	كثيرا ما أعاني من تقطع في النوم قبل الامتحان.				
10	استطيع تصور ما يمكن أن يحدث في الامتحان قبل بدايته.				
11	اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون.				
12	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل الامتحان				
13	اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب مني بمستوى عالي.				
14	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراخه.				
15	استطع تركيز انتباهي حتى عندما يسير الامتحان 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 الطلبة في المعاملة من قبل المدرس.				
21	يسهل علي تميز دقائق الأمور				
22	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكي إلي مسؤولية معينة.				
23	أميل إلى انتزاع الشعر(الرأس,الشارب,الحاجبين,...الخ)أو امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم.				
24	حصول شجار بين الطلاب يسبب لي ألما في المعدة.				
25	قبيل الامتحان اشعر بالآلام 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.				