العلاقة بين مستوى القلق النفسي ومستوى الأنجاز لفعالية الرمي بالأسلحة الهوائية

كريمة فياض سالم
كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد

1- الباب الأول

1-1 المقدمة وأهمية البحث

درس علماء النفس العديد من الموضوعات والمشكلات النفسية المرتبطة بأداء الفعاليات الرياضية ، وقد أجريت العديد من التجارب والبحوث للكشف عن أسباب هذه المشكلات وأقتراح الحلول لها .ولكن فعالية الرماية في قطرنا ما تزال بحاجة الى تعمق أكثر في مجال البحث والدراسة لإيجاد الحلول المناسبة لها ، ومن هذا المفهوم كان لعلم النفس الرياضي أهميته بين العلوم الحديثة التي تلعب دوراً مهماً في تطوير أهداف التدريب الرياضي .

فالأعداد النفسي جزء لا يتجزأ من عملية تدريب الرماة وأعدادهم للوصول الى أفضل مستوى في الإنجاز .

فمعرفة المدرب بحالة لاعبيه قبل المنافسة تسهم بقدر كبير في وضع الإجراءات التدريبية التي تساعده على الأرتقاء بمستواهم وأستغلال إمكاناتهم وقدراتهم بأقصى حد ممكن .

ان مستوى أداء الرامي في المنافسة الرياضية يرتبط بالعديد من الأنفعالات النفسية والتي تؤدي أحياناً الى عدم ثقة الرياضي بنفسه ، والقلق النفسي هو أحد مظاهر الأنفعالات النفسية الذي يؤدي بالرامي الى الأختلال في توافقه العصبي العضلي ، مما يؤثر بدرجة ملحوظة على أداءه المهاري أثناء التصويب على الهدف .

ومن هذا المنطلق ارتأى الباحث القيام بدراسة العلاقة بين القلق النفسي ودقة التصويب في فعالية الرمي بالأسلحة الهوائية والتي تسهم في زيادة معرفة المدرب بالحالة النفسية للاعبيه .

2-1 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث في مجال الرمي بالأسلحة الهوائية والمسدس الهوائي (فعالية الرماية بالأسلحة الهوائية) وجد أن هنالك عوامل تؤدي الى إخفاق نتيجة الرمي خلال المنافسة المحلية أو الدولية ، ومن هذه العوامل هو عامل القلق والذي له أثر بارز على جو المنافسة مما يؤدي الى زيادة الأعباء النفسية على الرماة .

ومن هذا المفهوم كان لعلم النفس الرياضي أهميته بين العلوم الحديثة التي تلعب دوراً مهماً في تحقيق وتطوير أهداف التدريب الرياضي .

ان معظم البحوث والدراسات التي تعنى بالقلق وتأثيره على الإنجاز الرياضي أجريت في مجتمعات غير مجتمعنا ودرست سلوك الرياضيين بمستويات مختلفة لذا فمن الصعوبة تعميم نتائج تلك البحوث وبشكل مطلق على

رياضي الفطر ، لذلك يجب أن يضع المدرب العوامل النفسية (ومن ضمنها القلق) فمن الأحتمالات عند دراسته لأسباب تعثر بعض الرياضيين في الوصول الى المستوى الرياضي المطلوب .

وهنالك أسئلة كثيرة لا زالت تواجه المدرب في محاولته الوصول للإنجاز الرياضي الأمثل :

- ما هي العلاقة بين مستوى القلق ومستوى الإنجاز ؟؟؟؟
- هل تختلف العلاقة من فعالية الى أخرى ؟؟؟؟

ان أسئلة من هذا النوع تحتاج الى إجابات دقيقة على الرغم من وجود حلول عامة قد لا تنطبق على كل المجتمعات ولكل المستويات .

1-3 هدف البحث

- التعرف على العلاقة بين القلق النفسي والإنجاز الرياضي في فعالية الرمي بالبندقية الهوائية والمسدس الهوائي (الرمي بالأسلحة الهوائية) .

1-4 فرض البحث

- وجود ارتباط سلبي بين مستوى القلق ومستوى الإنجاز في المنافسة لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية والمسدس الهوائي (الرمي بالأسلحة الهوائية) .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني لفعالية الرمي بالأسلحة الهوائية .

1-5-2 المجال الزماني : للفترة الواقعة بين 2002/4/28 - 2002/4/30

1-5-3 المجال المكاني :

ميدان الشعب الدولي للرماية (قاعة مغلقة) في أبو غريب .

2- الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 القلق

وهو انفعال مؤلم يتضمن الخوف الشديد وتوقع الشر والفشل وعدم الاستقرار والحساسية الزائدة لفقدان الغير .[1]

وهو رد فعل مرتقب يتدرج من الارتباك والاضطراب حتى يصل الى الرعب التام وهو مسبق بشكل حقيقي أو رمزي بظرف من التهديد الذي يدركه الفرد سريعاً ويستجيب إليه بشدة [2]

فقد تطرق " مصطفى فهمي " وأعتبر القلق هو إحساس المتاعب النفسية التي يعاني منها الإنسان ويدفعه الى المواقف الحرجة أو يتصرف فيها بصورة تزعجه وتزعج غيره .[3]

أما خالدة إبراهيم فقد اعتبرت الرياضي القلق بأنه ليس لديه القدرة على أكتساب مهارة جديدة ويتأثر في الدقيقة الأخيرة من المباراة أكثر من الرياضي

---

(1) محمود محمد الزيتي ؛ سيكولوجية النمو والدافعية ، دار الكتب الجامعية ، 1976 ، ص391

(2)Adiotionnrg of the

(3) مصطفى فهمي ؛ الصحة النفسية في الأسرة والمجتمع ، القاهرة ، دار الثقافة ، 1976، ص167

الذي يشعر بدرجة قليلة من القلق ، كما يحتوي شعور الرياضي القلق على محادثات ذاتية ربما تكون أكثر من الرياضي الذي لا يشعر بالقلق [4]

ويتضح من خلال آراء الباحثين أن القلق من العوامل التي لها أثر بارز على جو المنافسة مما يؤدي الى زيادة الأعباء النفسية على اللاعبين ، ومن هذا المفهوم كان لعلم النفس الرياضي دوراً في تطوير التدريب الرياضي لأن عملية الأعداد النفسي جزء لا يتجزأ من عملية التدريب .

2-1-2 الإنجاز

يعرفه " حسن محمد " بأنه " أداء يقوم به اللاعب في الفعاليات الرياضية المختلفة والذي يمكن إخضاعه الى القياس عن طريق درجات الأختبار أو الفوز او تقديرات الحكام . [1]

والإنجاز الرياضي يعد النتيجة المناسبة للسلوك الرياضي لشخص واحد أو لجماعة الذين فيهم الجزء المدرب من الأجهزة الحيوية بعناية عن طريق نظام المجتمع ككل وعلى الأخص التربية الرياضية ، ويرتبط معنى الإنجاز بهدف واضح وباستخدام مناسب للزمن وبمساهمة الأدوات والوسائل الخاصة بفعالية وتنظيم هادف بالإضافة الى خطة طموحة وبتوجيه وأرشاد وقيادة

(4) خالدة إبراهيم ، الحد أو التقليل من عامل القلق على إنجاز لاعبي المستويات العليا في كرة السلة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، 1984) ص 47

(1) حسن محمد حسن العبيدي ؛ علاقة القلق بالإنجاز الرياضي : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1985) ص31

العمليات التي يكون الإنجاز فيها واضح . [2] والإنجاز حسب ما جاء في (قاموس التربية وعلم النفس) انه إنجاز عمل أو إحراز تقدم وتفوق في مهارة ما أو في مجموعة من المعلومات [3] وعرفته " كريمة فياض " بأنه " المقياس لدرجة التعلم خلال فترة زمنية محدودة .[4]

2-2 الدراسات المشابهة

2--1 دراسة خالدة إبراهيم / 1984 [5]

قامت الباحثة بأجراء بحث في ميدان علم النفس الرياضي ، حيث وضحت في بحثها الموسوم (الحد أو التقليل من تأثير عامل القلق على الإنجاز للاعبي المستويات العليا في لعبة كرة السلة) رسالة ماجستير ، وقد صاغت فرضيتي البحث كالآتي :

1. لعامل القلق أثر سلبي على لاعبي كرة السلة .
2. ان معرفة أسباب القلق تساعد على وضع الحلول المساعدة على تقليل أثره .

وكانت العينة تتألف من (8) أندية للدرجة الأولى في بغداد والبالغ عددهم (96) لاعب ، وقد اختارت الباحثة منهم (45) لاعب ، كما ان الباحثة قد

(2) محمد حسن أبو عبيد ؛ المنهج في علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1977 ، ص 12

(3) حسن محمد العبيدي ، المصدر السابق ، ص30

(4) كريمة فياض ؛ أثر بعض الأساليب التدريسية على مستوى الأداء الفني والإنجاز لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996)

(5) خالدة إبراهيم ، المصدر السابق

استخدمت عدة مقاييس لهذا الغرض وكانت النتائج بأنه :عامل القلق له تأثير سلبي على الإنجاز وأن البرنامج العلاجي له تأثير كبير في رفع الإنجاز حيث حصلت الباحثة على وجود فروق معنوية بين نتائج الأختبارات القبلية والبعدية للإنجاز .

2-2-2 دراسة حسن محمد العبيدي / 1985[2]

قام الباحث بأجراء بحث في ميدان علم النفس الرياضي ، حيث وضح في بحثه الموسوم " علاقة القلق بالإنجاز الرياضي " وهو بحث وصفي على أندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة وفعالية الجمباز للمتقدمين ، رسالة ماجستير .

ولقد صاغ الباحث فرضيات البحث كالآتي :

1. هنالك أرتباط سلبي بين مستوى القلق ومستوى الإنجاز في المنافسة الرياضية .
2. وجود فروق في مستوى الإنجاز بين المجموعة ذات القلق العالي والمجموعة ذات القلق الواطئ .

وقد حصل الباحث على النتائج الآتية :

- هناك علاقة سلبية بين مستوى القلق والإنجاز الرياضي في فعاليتي الطائرة والجمباز
- ان اللاعبين ذوي القلق الواطئ متفوقين على اللاعبين ذوي المستوى العالي من القلق في الإنجاز .

(2) حسن محمد العبيدي ، المصدر السابق

3-2-2 دراسة ليلى ، ثناء / 1984 (1)

كان الهدف من البحث هو :

1. الفرق بين لاعبي الدرجة الأولى وكل من لاعبات الدرجة الأولى والناشئين بكرة اليد في كل من حالات قلق الحالة ، القلق الميسر ، القلق المعوق .
2. وكذلك الفرق بين القلق المعوق والقلق الميسر لدى كل من لاعبي ولاعبات الدرجة الأولى والناشئين بكرة اليد .

وكانت فرضية البحث تؤكد على وجود فروق بين لاعبي ولاعبات الدرجة الأولى والناشئين بكرة اليد .

ولقد توصلت الباحثتان الى النتائج الآتية :

- أن لاعبي الدرجة الأولى الأفضل من اللاعبات والناشئين في قلق الحالة.
- يرتفع قلق الحالة عند الناشئين .
- يفوق القلق المعوق على القلق الميسر لدى كل من لاعبي الدرجة الأولى واللاعبات والناشئين .

3- الباب الثالث / منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح كأسلوب أفضل لحل مشكلة البحث ، حيث يعد المنهج المسحي واحد من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية .

(1) ليلى لبيب ، ثناء عبد الحميد ؛ دراسة مقارنة للقلق لدى لاعبي ولاعبات الدرجة الأولى والناشئين في كرة اليد : مؤتمر الرياضة للجميع ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، 1984

2-3 عينة البحث

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني بالأسلحة الهوائيـة بطريقة عمدية ليشملوا مجتمع البحث وكان عددهم (16) .

3-3 أدوات البحث

1-3-3 مقياس الفلق

يتطلب البحث الحالي أداء لقياس الفلق لدى الرماة بالأسلحة الهوائية فـي المنافسة الرياضية بهدف معرفة مدى أسباب الفلق في ارتقاء وانخفاض مستوى الأداء للرماة ، ونظراً لتوفر هذا المقياس باللغة العربية والذي أعده محمد حسن علاوي في ضـوء قلـق التحـصيل الـذي وضـعه(ألبـرت ALBRT و هابرHEIBER لذا فقد لجأ الباحث الى استخدامه في قياس الفلق لـدى لاعبـي ولاعبات الرماية بالأسلحة الهوائية ، حيث يعد هذا المقياس مقنن مـن خـلال عرضه على الخبراء وتم إثبات صدقه بعد أن تم أستخدام الصدق الظاهري .

أما ثبات المقياس فقد تم الحصول علية من خلال حساب معامـل الثبـات بتطبيق المقياس على عينة عددها (8) لاعبين ، وهم جـزء مـن المجتمـع الأصلي للبحث ، وبعد أربعة أيام تم إجراء أختبار ثاني على نفـس العينـة أي أجراء أختبار وأعادته بعد فترة زمنية معينة ثم حساب معامـل الأرتبـاط بـين درجات الاختبارين وكان معامل الثبات قد بلغ (85 %) .

2-3-3 تطبيق المقياس

بعد اطلاع الباحث على المقياس لقياس الفلق لـدى اللاعبـين بالأسـلحة الهوائية وبعد تحديد العينة ، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (16) رامي ، وذلك قبل البطولة بـ (نصف ساعة) ، وقد أستغرق تطبيـق

أجراء البحث للفترة من 28 / 2002 ولغاية 30 / 4 / 2002 ، حيث تم توزيع الاستمارات على الرماة .

4-3 الوسائل الإحصائية

قام الباحث بأستخدام الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الأرتباط بيرسون لمعرفة الثبات لأداة البحث وكـذلك لمعرفـة علاقة الفلق بالإنجاز الرياضي في فعالية الرمي بالأسلحة الهوائية .[3]

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض النتائج وتحليلها

1-4 عرض النتائج

في ضوء أهداف البحث الحالي وفرضياته قام الباحث بعـرض وتحليـل النتائج التي توصل إليها الباحث من أجل إعطاء الـصورة العلميـة الواضـحة والشاملة لنتائج البحث ، وأستخرج الباحث معامل الأرتباط بين مـستوى القلـق النفسي والإنجاز الرياضي في فعالية الرمي بالأسلحة الهوائية .

وقد تناول الباحث في هذا الباب النتائج التي توصل إليها البحث الحـالي والمتعلقة بأهداف البحث وتفسير النتائج ثم مقارنتها بنتائج البحوث السابقة .

(3) نزار الطالب ، المصدر السابق ، ص82

جدول (1)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الأرتباط بين مستوى القلق والإنجاز لفعالية الرمي بالأسلحة الهوائية

المعالجات الاحصائيه	مستوى الاداء	مستوى القلق
الوسط الحسابي	30.95	54.75
الانحراف المعياري	7.35	25.06
معامل الارتباط	0.73	

يتضح من الجدول رقم (1) وجود أرتباط سلبي دال إحـصائيا بمـستوى دلاله (0.05) بين مستوى قلق في المنافسات الرياضية والإنجاز الرياضي لعينة البحث , حيث بلغ معامل الارتباط (0.73) .

2-4 منافشة النتائج وتفسيرها

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها والتي تم عرضها في هذا البـاب , لابد من تسليط الضوء على الظواهر الاساسيه التي تحتاج بعض التوضيح فقـد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سلبي دال إحصائيا بين مـستوى القلـق فـي المنافسة ودرجة الإنجاز الرياضي في فعالية الرمي بالأسلحة الهوائية .

ويرى الباحث ان ارتفاع القلق النفسي بين الرمـاة أدى الـى انخفـاض مستوى الإنجاز في المنافسة الرياضية , وقد يعزى سبب ذلك الـى التـوترات والانفعالات النفسية التي تنتاب الرامي أثناء اشتراكه في السباق مم يؤدي الـى عدم ثقته بنفسه او قد يفقد الجرأة والإقدام .

وتتفق هذه الدراسة مع الكثير من الباحثين الذين درسـوا العلاقـة بـين مستوى القلق والإنجاز الرياضي في المنافسات الرياضية ، والذين أكدوا علـى وجود أرتباط سلبي دال احصائياً بين القلق والإنجاز في المنافسة الرياضية .

وأكد الباحث أيضاً على أن الألعاب الفردية ينتـاب لاعبيهـا التـوترات والانفعالات النفسية من خلال الأحتكاك المباشر مع الأداة ، ويكـون الاعتمـاد على الذات أثر وهذا ما يحدث في فعالية الرماية على وجه الخـصوص لأنهـا تحتاج من الرامي الى ثبات عالي وتركيز انتباه نحو الهـدف ، وأن أي انفعـال ينتاب الرامي فأنه يسبب له اهتزازات في السلاح مما يؤثر على سير الإطـلاق نحو الهدف .

5- الباب الخامس / الأستنتاجات والتوصيات

5- 1 الأستنتاجات

1. هناك علاقة أرتباط سابية بين مستوى القلق والإنجاز في فعالية الرمـي بالأسلحة الهوائية .
2. كان التأثير السلبي للقلق في فعالية الرمي واضحاً لأنها من فعاليات الدقة والثبات وهي تحتاج الى توافق عصبي عضلي للرامي .

5-2 التوصيات

1. ضرورة أهتمام المدربين بفعالية الرمي بالأسلحة الهوائية بالأعداد النفسي بأعتباره أحد أعمدة اعداد اللاعبين لما قد يكون له من أثر فعال على رفـع مستوى الإنجاز لهم .
2. أن مظاهر القلق التي يلاحظها المدرب على الرماة قد تختلف من مباراة الى أخرى ، حسب أهمية وصعوبة السباق وبالتالي ومن خلال ملاحظاتـه

الدقيقة أن يعرف الأجواء والظروف التي تحدث فيها حالات القلق للاعب ، وفي ضوء ذلك يمكنه توجيه سلوك اللاعب بما يتناسب مع هذه الظروف .

3. ضرورة التأكيد على تنمية الثقة بالنفس والشجاعة والأقدام وحتى لا يقلق اللاعب بشأن مستواه وإنجازه .
4. الاستعانة بأخصائي نفسي لتشخيص وعلاج الحالات الصعبة لدى الرماة.

المصادر والمراجع

1. Adiotionnrg of the
2. حسن محمد حسن العبيدي ؛ علاقة القلق بالإنجاز الرياضي : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1985)
3. خالدة إبراهيم ، الحد أو التقليل من عامل القلق على إنجاز لاعبي المستويات العليا في كرة السلة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، 1984)
4. رودي شتمار ؛ ترجمة : عبد علي نصيف ؛ طرق الإحصاء في التربية البدنية ، مطبعة دار الحرية للطباعة ، بغداد ، 1974
5. كريمة فياض ؛ أثر بعض الأساليب التدريسية على مستوى الأداء الفني والإنجاز لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996)
6. ليلى لبيب ، ثناء عبد الحميد ؛ دراسة مقارنة للقلق لدى لاعبي ولاعبات الدرجة الأولى والناشئين في كرة اليد : مؤتمر الرياضة للجميع ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، 1984
7. محمد حسن أبو عبيد ؛ المنهج في علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1977

8. محمود محمد الزيتي ؛ سيكولوجية النمو والدافعية ، دار الكتب الجامعية، 1976
9. مصطفى فهمي ؛ الصحة النفسية في الأسرة والمجتمع ، القاهرة ، دار الثقافة ، 1976
10. نزار الطالب ؛ مبادئ الإحصاء والأختبارات البدنية والرياضية : مطبعة جامعة الموصل ، 1981

ملحق (1)

قياس القلق لدى الرماة

الأسم :

السن :

العمل :

المستوى الرياضي :

اللعبة :

التاريخ :

فيما يلي بعض الحالات والمواقف التي قد تصادفك قبل أو أثناء الأشتراك في السباق ... والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة بعناية ثم وضع علامـــة (√) أمام حالة واحدة من الحالات الخمس المذكورة أسفل كل عبارة والتي تعتقـد أنها تدل بوضوح على مشاعرك وسلوكك .

1. عندما تزداد دقات قلبي أو أشعر أن تنفسي أسرع من المعتاد فأن ذلك لا يساعد على بذل أقصى جهدي في السباق .

i. يحدث دائمـا ( ) . (ب) يحـدث كثيـرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( ) .

2 . أن التوتر الذي أشعر به قبل السباق يساعد في إجادة الرمي في السباق .

(أ) يحدث دائما ( ) . (ب) يحدث كثيرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( ) .

3 . عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل السباق بتعديل بعض الأخطـاء فأني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء السباق .

(أ) يحدث دائما ( ) . (ب) يحدث كثيرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( ) .

4 . قبل السباق عندما أشعر أني خائف ومتوتر فأني أنجح في الـسيطرة علـى أعصابي أثناء السباق .

(أ) يحدث دائما ( ) . (ب) يحدث كثيرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( ) .

5 . أن التوتر الذي أشعر به قبل السباق يعوقني عن الرمي بـشكل جيـد فـي السباق .

(أ) يحدث دائما ( ) . (ب) يحدث كثيرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( ) .

6 . وجود الجمهور في المغلق يضايقني ويساعد على ارتبـاكي خـــــلال السباق .

(أ) يحدث دائما ( ) . (ب) يحدث كثيرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( ) .

7. كلما أزدادت أهمية السباق أشعر بأنني أستطيع إظهار أفضل ما عندي مـن إمكانية وقدرة على الأداء .

(أ) يحدث دائما ( ) . (ب) يحدث كثيرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( ) .

8. قبل بداية السباق يظهر علي التوتر والخوف وأحتاج أثناء المباراة الى فترة من الوقت لكي أعود لحالتي الطبيعية .

(أ) يحدث دائما ( ) . (ب) يحدث كثيرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( )

9. قد أكون عصبيا وقلقاً قبل بدء السباق ولكن متى بدأت المباراة فأنني سرعان ما أغير حالتي وأركز انتباهي للسباق .

(أ) يحدث دائما ( ) . (ب) يحدث كثيرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( )

10. قبل المباراة المهمة أشعر بأنني غير واثق من نفسي ولكن متى ما بدأت السباق فأن ثقتي تزداد .

(أ) يحدث دائما ( ) . (ب) يحدث كثيرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( )

11. عندما أكون قلقاً قبل بدء السباق فأنني لا أستطيع تركيز انتباهي في السباق .

(أ) يحدث دائما ( ) . (ب) يحدث كثيرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( )

12. عندما أفشل في بداية السباق ذلك يدفعني الى بذل أقصى جهدي لتعويض الفشل .

(أ) يحدث دائما ( ) . (ب) يحدث كثيرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( ) .

13. تظهر إجادتي في المباراة المهمة أو الحساسة أكثر من إجادتي في المباراة غير المهمة أو غير الحساسة .

(أ) يحدث دائما ( ) . (ب) يحدث كثيرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( ) .

14. عندما أفشل في بداية المباراة فأن ذلك يعوقني عن بذل أقصى جهدي لتعويض الهزيمة .

(أ) يحدث دائما ( ) . (ب) يحدث كثيرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( ) .

15. قبل السباق المهم أشعر بأنني خائف من الهزيمة ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم إجادتي في السباق .

(أ) يحدث دائما ( ) . (ب) يحدث كثيرا ( ) . (ج) يحدث أحيانا ( ) .

(د) يحدث نادرا ( ) . (ه) لا يحدث مطلقا ( ) .