

أثر القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوى الانجاز

The Effect of Anxiety of Badminton Players and its Relationship to the Level of Accomplishment

عدنان الدولاتُ، وقاسم خويلة، وفراس الدولات، وجهاد مساعدة

Adnan Al-Doulat, Qasem Khwileh, Firas Al-Dolat & Jehad Massadeh

*قسم المناهج والتدريس، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن

بريد الكتروني: adnan_doulat@yahoo.com

تاريخ التسليم: (٢٠١١/٤/٣)، تاريخ القبول: (٢٠١٢/٥/٢٨)

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى القلق النفسي عند لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوى الانجاز. أجريت الدراسة على (٥٠) لاعباً ولاعبة من المسجلين في الاتحاد الأردني للريشة الطائرة. أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى القلق ومستوى الانجاز، وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين مستويات القلق للذكور والإناث ولصالح الذكور. كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى القلق يُعزى للعمر، والمؤهل العلمي، وصفة اللاعب (لاعب منتخب أو لاعب نادي محلي). وتم اشتقاق مجموعة من التوصيات في ضوء النتائج.

Abstract

This study aimed to investigate the level of anxiety at the badminton players and its relationship to the level of accomplishment. The study was conducted on 50 players who are members of the Jordanian Union of Badminton. Results indicated that there were a correlation statistically significant positive relationship between anxiety and a accomplishment. Differences in the levels of anxiety were statistically significant at $\alpha \leq 0.05$ between male and female players for the sake of male players. However, There were no statistically significant differences at $\alpha \leq 0.05$ in the levels of anxiety due to age of players, educational qualifications, and

the type of the player (National Team or Local Club). In light of the results, some recommendations were derived.

المقدمة وأهمية الدراسة

يشهد العالم الحديث تقدماً هائلاً في مجال تكنولوجيا المعلومات، حيث ينشط العلماء تطبيق أحدث الوسائل العلمية، للوصول إلى حل المشكلات التي تعترض المسيرة العلمية في شتى المجالات، وقد امتدت هذه الدراسات إلى الجوانب الرياضية بكافة إشكالها لمحاولة الوصول إلى حلول علمية وإدراك المعications التي تواجهها، وقد اعتمدت الرياضة في الآونة الأخيرة على كثير من العلوم لحل مشكلاتها، حيث يعتبر علم النفس من بين أهم العلوم التي تعتمد عليها الرياضة لدراسة المعوقات التي تواجه الرياضيين للوصول بهم إلى أعلى المستويات (الدولات، ٢٠٠٢).

والقلق هو أكثر الانفعالات ارتباطاً بالأداء الرياضي. وكثيراً ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات أو الهموم التي تترجم عن الإحباط الفطري أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحواجز. وينظر إلى القلق على أنه استجابة انفعالية أو خبرة انفعالية مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحب باستثناره عدد من الأجهزة الداخلية، التي تخضع للجهاز العصبي المستقل مثل: القلب، والجهاز التنفسى، والجهاز الدرقية فهو رد فعل لحالة خطر، وتظهر عند حدوث حالة خطر. وينتاج القلق عن سوء تكيف وعدم انسجام بين دوافع الفرد وواقعه الذي يعيشه. (علوي، ١٩٨٧؛ فرويد، ١٩٨٣؛ عبد السلام، ١٩٨٥).

ويشير راتب (١٩٩٥) إلى القلق على أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في أداء الرياضيين، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفع الرياضيين لبذل مزيد من الجهد، أو سلبياً يعيق أداءهم.

والقلق أنواع فالقلق المعرفي هو الذي يحدث نتيجة للتأثير السلبي بشأن النجاح المتوقع، أو بواسطة التأثير السلبي للتقييم الذاتي للاعب من بعض الأفراد كالمدرب مثلاً ويعمل هذا النوع من القلق على إضعاف قدرة اللاعب على الانتباه والتركيز في أثناء المنافسة بسبب زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة. أمّا القلق الجسمى فهو انعكاس الحالة النفسية على النواحي الجسمية للاعب، وترافقه أعراض تتشابه مع الأعراض الجسمية للقلق العام (Martens, 1990).

ويكمن القلق الأخلاقي في (الآنا الأعلى) أي في الضمير، حيث إن هذا النوع من القلق يسببه ضمير الإنسان نتيجة الشعور بالإثم أو الخجل من فعل أو سلوك معين ينقطع مع الضمير الذي تكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على سلوك ينعاطف مع ذلك، فالفرد الذي يسلك سلوكاً لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه مما يؤدي إلى القلق، وهذا ما يسمى بحساب الضمير (الطالب ولويس، ١٩٩٣).

يُعد الانجاز الرياضي النتيجة المناسبة للسلوك الرياضي لشخص واحد أو جماعة يرتبط معناه بهدف واضح وباستخدام مناسب للزمن وبمساهمة الأدوات والوسائل الخاصة بفعالية

وتنظيم هادف بالإضافة إلى خطة طموحة وبتوجيه وإرشاد وقيادة العمليات التي يكون الانجاز فيها واضحًا (أبو عبيد، ١٩٧٧).

وأشار كل من العزاوي والعنبي (١٩٨٨) والطالب والويس (١٩٩٣) وعلاوي (١٩٩٨) إلى مدى تأثير القلق في الانجاز الرياضي، حيث اعتبروا القلق سلحاً ذو حدين حيث يكون دافعاً إيجابياً للتأثير في الإنجاز الرياضي ويسمى قلق ميسر للإنجاز أو يؤثر سلباً في الإنجاز الرياضي ويسمى قلق معوق للإنجاز الرياضي.

إن الإعداد النفسي جزء لا يتجزأ من عملية تدريب لاعبي الريشة الطائرة وإعدادهم للوصول إلى أفضل مستوى في الانجاز، حيث إن مستوى أداء لاعب الريشة الطائرة في المنافسات الرياضية يرتبط بالعديد من الانفعالات النفسية التي تؤدي أحياناً إلى عدم ثقة الرياضي بنفسه. فمعرفة المدرب بحالة لاعبيه قبل المنافسة تسهم بقدر كبير في وضع الإجراءات التدريبية التي تساعده على الارتفاع بمستواهم واستغلال إمكاناتهم وقدراتهم بأقصى حد ممكن (سالم، ٢٠٠٤).

وتأتي أهمية هذه الدراسة في محاولة الباحثين التعرف إلى العلاقة بين مستوى القلق النفسي ومستوى الانجاز للاعبين الريشة الطائرة حيث يأمل الباحثون في أن تسهم في زيادة معرفة المدربين بالحالة النفسية للاعبين ومحاولة معالجتها من أجل النهوض بالأداء الحركي لللاعبين وما يلزمها من أسس وقواعد علمية ونفسية وقانونية وخصوصاً مع ارتفاع عدد الممارسين لهذه اللعبة.

مشكلة الدراسة

تعد لعبة الريشة الطائرة أسرع لعبة من بين ألعاب المضرب الأخرى حيث شهدت اللعبة تطوراً كبيراً في الأداء المهاري والخططي من خلال اهتمام المتخصصين المتزايد بها والمهتمين، وقد تصل سرعة الريشة الطائرة في حالة الضرب الساحق إلى أكثر من ٢٠٠ ميل / ساعة في البطولات العالمية (Winter. UK. 1998) وهي بذلك تحتاج إلى جهد مضاعف وسرعة رد فعل عالٍ ومهارات تكتيكية كبيرة، وتعد الريشة الطائرة من الرياضات المليئة بالموافق الزاخرة ذات التوترات والانفعالات المختلفة مما يتطلب من اللاعبين التركيز لتحمل هذه التوترات والانفعالات عند أداء المباريات.

وكون الباحثين من المهتمين بهذه الرياضة وقربهم منها شعروا بوجود عدة مواقف من القلق والتوتر النفسي التي قد تؤدي إلى منع اللاعبين من تقديم ما عندهم من طاقات بدنية، وعدم انتباه المدربين إلى حالات القلق التي تصيب هؤلاء اللاعبين قبل المباراة وخلالها. ومن هنا ارتأى الباحثون إجراء هذه الدراسة لاعتقادهم أنها قد تساعدهم في التقليل من معاناة اللاعبين وتجنبهم حالات القلق السلبية، ومن خلال ما سبق تتمثل مشكلة الدراسة بالتعرف إلى مستويات القلق وإنجاز العلاقة بينهما لدى لاعبي الريشة الطائرة في الأردن.

أهداف الدراسة

١. التعرف إلى مستويات القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الأردن.
٢. التعرف إلى العلاقة بين القلق النفسي والإنجاز الرياضي في لعبة الريشة الطائرة.
٣. التعرف إلى مستويات القلق لدى لاعبي الريشة الطائرة في ضوء متغيرات (الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، ومستوى اللاعب (لاعب منتخب وطني، لاعب نادي)).

أسئلة الدراسة

١. ما مستويات القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الأردن؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستويات القلق عند لاعبي الريشة الطائرة تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، ومستوى اللاعب؟
٣. هل توجد فروق دالة إحصائية بين مستوى القلق ومستوى الانجاز في منافسة الريشة الطائرة؟

مجالات الدراسة

- المجال البشري: لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني ولاعبين ولاعبات أندية الدرجة الأولى للريشة الطائرة في الأردن (نادي مدينة الحسين للشباب، ونادي بيت يافا، ونادي ماحص، ونادي الجبيهة، ونادي بشري).
- المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين ٢٠٠٩/٧/١٨-٢٠١٧/٧/٢٠.
- المجال المكاني: صالة مدينة الحسن / مدينة الحسن الرياضية / اربد.

مصطلحات الدراسة

القلق: هو مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله (علاوي، ١٩٩٨).

الإنجاز: أداء يقوم به اللاعب في الفعاليات الرياضية المختلفة والذي يمكن إخضاعه إلى القياس عن طريق درجات الاختبار أو الفوز أو تقدير الحكم (العيدي، ١٩٨٥).

الدراسات السابقة

أجرى النداوي (٢٠٠٥) دراسة هدفت إلى التعرف إلى درجة القلق العام والقلق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين (دوري النخبة بغداد/ العراق) واشتملت عينه الدراسة على (٣٠) لاعباً يمثلون الأندية المشاركة في دوري النخبة للموسم الرياضي ٢٠٠١-٢٠٠٢، وقد استخدم

الباحث المنهج الوصفي، واستخدم مقياس القلق (الخوف من التقويم السلبي) ومقياس القلق الرياضي، وقد وجد الباحث علاقة ارتباط معنوية بين القلق العام والإنجاز وبين القلق الرياضي والإنجاز، وبين القلق العام والقلق الرياضي تحت مستوى (٥٠٠)، وأظهرت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس القلق الرياضي والقلق المعوق والقلق الميسّر.

وفي دراسة سالم (٤٢٠٠) التي هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين القلق النفسي والإنجاز الرياضي في فعالية الرمي بالبنقية الهوائية والمسدس الهوائي (الرمي بالأسلحة الهوائية) واشتملت عينه الدراسة على لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني العراقي لفعاليات الرمي بالأسلحة الهوائية في بغداد، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقه المحس، واستخدم الباحث مقياس القلق الرياضي، وقد أظهرت نتائج الدراسة إن هناك علاقة ارتباط سلبي بين مستوى القلق والإنجاز في فعاليات الرمي بالأسلحة الهوائية.

وأجرى مكناي (٠٠٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن. والفرق في هذه المستويات تبعاً لمتغيرات (العمر الزمني، سنوات الممارسة الرياضية) والتعرف إلى العلاقة بين مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية والإنجاز الرياضي لدى هؤلاء اللاعبين، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) لاعباً، وأظهرت النتائج ارتفاعاً مستوي كل من سمة القلق النفسي وحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسدي لدى اللاعبين ذوي العمر الزمني وسنوات الممارسة الرياضية الأقل، وانخفاضه عند اللاعبين ذوي العمر الزمني وسنوات الممارسة الرياضية الأكبر. كما أظهرت نتائج الدراسة أن اللاعبين أصحاب المستوى المنخفض في كل من سمة القلق النفسي وحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسدي قد حفظوا إنجازاً رياضياً أعلى من الإنجاز الذي حفظه اللاعبون أصحاب المستوى المرتفع. وقد ارتفع مستوى الإنجاز الرياضي عند اللاعبين أصحاب المستوى المرتفع في حالة الثقة بالنفس وانخفاضه عند اللاعبين أصحاب المستوى المنخفض.

وفي دراسة جاسم (٢٠٠٢) التي هدفت إلى التعرف إلى علاقة مستوى القلق وأداء الطلوع بالدرجة الأمامية على عارضة التوازن، واشتملت عينه الدراسة على (١٠) طالبات اختصاصات جمباز فني في المرحلة الرابعة / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، وقد استخدم الباحث المنهج المسحي، واستخدم الباحث مقياس القلق لدى الرياضيين، أظهرت نتائج الدراسة ظهور علاقة ارتباط معنوية سلبية بين عامل القلق ومستوى الأداء بمهارة الطلوع بالدرجة على عارضة التوازن، وبين كذلك بان مستوى القلق لمعظم أفراد العينة كان بالحدود الطبيعية وأن بعض أفراد العينة حصلوا على درجة عالية في الأداء بالرغم من ارتفاع مستوى القلق لديهم.

وقد أجرى اليsonian (Allyson, 1993) دراسة هدفت إلى تأثير سمة القلق في الإنجاز الرياضي، وقد أجريت الدراسة على مجموعة من الرياضيين باستخدام مقياس سمة القلق /٢ (CSAI-2)، وأشارت النتائج إلى إن (٣٥,٨%) من العينة أدركوا أن سمة القلق عامل ضار على إنجازهم، وأعتبر (٤,٣%) سمة القلق عامل ذات فائدة على إنجازهم الرياضي، بينما أعتبر (٣,٤%) أنها عامل طبيعي لا تؤثر في إنجازهم الرياضي.

أما دراسة قنديل (١٩٩١) التي هدفت إلى الكشف عن تأثير مستويات القلق في سرعة التعلم لمهارة القفز داخلاً على جهاز القفز لدى المبتدئين في رياضة الجمباز، وقد طبقت الدراسة على عينة عمدية قوامها (٣٤) طالباً من خلال المستوى الأول بقسم التربية الرياضية بجامعة قطر، واستخدم الباحث مقياس القلق الرياضي الذي اعتمد على مقياس تايلور (Taylor)، وقد أظهرت النتائج أن مجموع القلق المتوسط والقلق المنخفض تفوقاً في مستوى الأداء المهاري على مجموع القلق المرتفع، وكذلك وجد أن هناك ارتباطاً سلبياً (عكسياً) قوياً بين مستوى القلق كونه يؤثر بصورة سلبية في مستوى الأداء المهاري.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءته وطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة وعيتها

تألف مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين واللاعبات المسجلين في اتحاد الريشة والبالغ عددهم (٥٠) لاعباً ولاعبة وتكونت عينة الدراسة من مجتمع الدراسة كاملاً لسهولة التعامل معهم واستعدادهم للاشتراك بهذه الدراسة. والجدول (١) يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة.

جدول (١): خصائص أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة.

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	٣٥	%٧٠
	أنثى	١٥	%٣٠
العمر	اقل من ١٦ سنّه	٣	%٦
	١٦ اقل من ٢٠ سنّه	٢٦	%٥٢
	٢٠ - ٢٤ سنّه	١٦	%٣٢
	٢٤ سنّه فأكثر	٥	%١٠
المؤهل العلمي	ثانوية عامه فما دون	٢٦	%٥٢
	دبلوم	١	%٢
	بكالوريوس	٢٢	%٤٤
	دراسات عليا	١	%٢
مستوى اللاعب	نادي	٣٢	%٦٤
	منتخب	١٨	%٣٦
المجموع			%١٠٠

أداة الدراسة

تم استخدام مقياس القلق الدافع للرياضيين الذي أعدّه علاوي (١٩٩٨) حيث تكون المقياس من (٢٠) فقرة، ولتحديد مدى الاستجابة على المقياس تم استخدام مقياس خماسي التدرج وتم اعتماد المعيار التالي بعد الرجوع إلى الدراسات السابقة والأدب المتعلق بذلك:

- | | |
|------------|-----------------|
| ١.١ - ١.٤٩ | تقابـل أبداً. |
| ٢.٢ - ٢.٤٩ | تقابـل نادراً. |
| ٣.٣ - ٣.٤٩ | تقابـل أحياناً. |
| ٤.٤ - ٤.٤٩ | تقابـل غالباً. |
| ٥.٥ - ٥.٤٥ | تقابـل دائمـاً. |

خطوات تنفيذ الدراسة

١. بعد مراجعة الأدب التربوي تم اختيار مقياس القلق الدافع للرياضيين الذي أعدّه علاوي (١٩٩٨).
٢. تم تطبيق الاختبار على عينة الدراسة قبل البدء بالمبادرات.
٣. تم تحليل البيانات باستخدام الإحصائيات المناسبة التي أشير إليها تحت عنوان المعالجة الإحصائية.
٤. استخلاص النتائج والتوصيات.

صدق الأداء

قام علاوي (١٩٩٨) بإيجاد صدق لهذا المقياس من خلال استخدام صدق التكوين الفرضي عن طريق تطبيق الاختبار على عينة من اللاعبين في بعض الأنشطة الرياضية قوامها ٨٢ لاعباً وذلك بعد تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تتميز بالقلق المعمق للأداء في المنافسة الرياضية والأخرى تتميز بالقلق المساعد للأداء في المنافسة الرياضية. وذلك في ضوء نتائج استماراة استبانة تتضمن سؤال اللاعبين عن مدى إسهام القلق في مساعدة الأداء في المنافسة الرياضية أو إعاقة. وأسفرت نتائج التطبيق عن وجود دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح مجموعة القلق المساعد (أو القلق الدافع) في الارتفاع بمستوى الأداء في المنافسة الرياضية. كما قام الباحثون بإيجاد صدق المحتوى عن طريق عرضه على مجموعة من المحكمين حيث تمت الموافقة على فقرات المقياس كما هي.

ثبات الأداة

للتأكد من ثبات الأداة تم حساب معامل الاتساق الداخلي من خلال استخدام معامل كرونباخ ألفا حيث بلغت قيمة الثبات (٠.٩١).

متغيرات الدراسة

- أ. المتغيرات المستقلة: الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، ومستوى اللاعب.
- ب. المتغير التابع: مستوى الانجاز.

المعالجة الإحصائية

للاجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) حيث تم استخراج التكرارات والنسب المئوية، بالإضافة إلى استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) واختبار (t).

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية وقد تم عرضها ومناقشتها تبعاً لأسئلتها.

السؤال الأول: ما مستوى القلق النفسي عند لاعبي الريشة الطائرة؟

للاجابة على هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات القلق عند اللاعبين والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المقياس ن = ٥٠

رقم الفقرة	الرتبة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١١	١	القلق الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجادة في المنافسة.	٣.٦٢	١.٥١
٢	٢	عندما أرتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعد على ارتباكي لفترة طويلة أثناء المنافسة.	٣.٥٠	١.٠٤
١٩	٣	عندما يخبرني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجده صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة.	٣.٤٢	١.٤٧

... تابع جدول رقم (٢)

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٤	٤	عندما أشعر بالتوتر والقلق قبل المنافسة فإن ذلك لا يساعدني على تهيئة بذل أقصى جهد في المنافسة.	٣.٣٢	١.٧٦
٥	٢	كلما ازدادت أهمية المنافسة أشعر بأنني لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات.	٣.١٢	١.٨٥
٦	١٦	عندما يظهر علي القلق والخوف قبل المنافسة فاني أحتج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالتي الطبيعية.	٣.٠٦	١.٦٨
٧	١٣	إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء المنافسة.	٣.٠٤	٠.٨٨
٨	٥	عندما أكون عصبياً أو متوترأ قبل بدء المنافسة فإبني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة.	٢.٩٨	١.٩٠
٩	٧	اشتراكي ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة.	٢.٩٨	١.٣٨
١٠	١٠	قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي وهو الأمر الذي يؤثر في مستوى أدائي في المنافسة.	٢.٩٤	١.٧٧
١١	١٨	مستوى أدائي في المنافسات العادلة أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها.	٢.٨٤	١.٥٦
١٢	١٧	عندما أتنافس مع منافس (أو منافسين) ذوي درجة عالية من المستوى فان ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي أثناء المنافسة.	٢.٦٤	٠.٩٢
١٣	٩	عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإبني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة.	٢.٤٦	١.١٦
١٤	٢٠	قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي ولكن عندما تبدأ المنافسة فإن ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة.	٢.٣٢	١.١١

... تابع جدول رقم (٢)

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١٥	١٢	في المنافسات الهامة أشعر بأنني أستطيع الأداء بأفضل قدراتي.	٢.٣٠	١.٢٠
١٦	١٤	إحساس بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة.	٢.٢٨	١.١١
١٧	٨	تظهر إجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من إجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.	٢.٠٨	١.٢٦
١٨	١٥	قد أكون عصبياً ومتوراً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالي بسرعة وأركز انتباهي في المنافسة.	٢.٠٠	١.٢٨
١٩	١	القلق الذي أشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الإجادة في المنافسة.	١.٨٠	١.٢٠
٢٠	٦	عندما أشعر قبل المنافسة بأنني قلق وخائف فإبني أستطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة.	١.٧٦	١.٣٨
المجموع				٠.٣٦
٢.٧٣				

يتضح من الجدول (٢) أن المتوسطات الحسابية لمستويات القلق النفسي عند لاعبي الريشة تتراوح بين (٣,٦٢-١,٧٦) بانحراف معياري (٩٠-٩٢) وأن الفقرة رقم (١١) التي نصت على (القلق الذي أشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجادة في المنافسة) قد جاءت بالمرتبة الأولى وهي تقابل مستوى القلق بدرجة كبيرة، وجاءت بالمرتبة الثانية الفقرة رقم (٣) التي نصت على (عندما أرتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعد على ارتباكي لفترة طويلة أثناء المنافسة) بمتوسط حسابي (٣,٥٠) وتقابل بدرجة متوسطة، في حين جاءت الفقرة رقم (٦) التي نصت على (عندما أشعر قبل المنافسة بأنني قلق وخائف فإبني أستطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة) بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (١,٧٦) وهي تقابل التقدير بدرجة قليلة. كما يتضح من الجدول السابق أنَّ المتوسط الكلي للقلق قد بلغ (٢,٧٣) وهو يقابل بدرجة متوسطة.

وقد يعزى ذلك إلى تركيز المدرب في التدريب على الجوانب البدنية والمهارية وإغفال الجانب النفسي وعدم تهيئة اللاعب لهذا الجانب الذي لا يقل أهمية عن الجوانب البدنية والمهارية. ويعتقد الباحثون أنَّ زخم اللاعب في البطولات بصورة مبكرة دون إخضاعه إلى سلسلة من اللقاءات الودية مع أقرانه، ودخول اللاعب مباريات مع لاعب يفوقه عمرًا لمجرد المشاركة مع ناديه في البطولات ينعكس على اللاعب مما يؤدي به إلى الخوف والارتباك وعدم

القدرة على التركيز وارتكابه سلسلة من الأخطاء، وبالتالي تفقد القدرة على مجاراة المنافس مما ينعكس عليه ويبيّن الفرق ملازماً له مستقبلاً.

السؤال الثاني: هل هناك فروق دالة إحصائياً في مستويات القلق عند لاعبي الريشة تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، ومستوى اللاعب؟

للإجابة عن هذا السؤال تم عرض نتائج كل متغير على حدة.

أ. متغير الجنس

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لإيجاد الفروق بين مستويات القلق تبعاً لمتغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ذكر	٣٥	٢,٦٥	.٢٨٨	٢,٢٠	.٣٠٠
أنثى	١٥	٢,٨٩	.٢٣٧		

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة يعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ولصالح الذكور بمعنى أن الإناث لديهن مستوى قلق نفسي أعلى من الذكور وقد يعزى السبب إلى كون مستوى الخبرة لدى الذكور أكثر من الإناث وذلك لمشاركة الذكور في بطولات متعددة سواء داخلية أم خارجية، وحضور المعسكرات التدريبية الطويلة في الخارج، بعكس الإناث التي تحكم مشاركتهن العادات والتقاليد وعدم القدرة على السفر خارج البلاد لفترة طويلة لحضور هذه المعسكرات. ويعتقد الباحثون أيضاً أن قلة مشاركة الإناث في البطولات ينعكس على ارتفاع مستوى القلق لديهن وأن مشاركتهن في المنافسات سواء على الصعيد الداخلي أو الخارجي يتطلب منها إنجازاً مما يؤدي إلى شعور اللاعبة بأنها تحمل مسؤولية الفوز وهذا يجعلها في خوف وقلق مستمر من هذه اللقاءات مما ينعكس ذلك على مستوى إنجازها الكلي.

ب. متغير الفئة العمرية

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار تحليل التباين الأحادي والجدول (٤) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

جدول (٤): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق النفسي تبعاً لمتغير العمر.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفئة العمرية
.٣٥	٢,٧٣	٣	أقل من ١٦ سنة
.٣٢	٢,٧٢	٢٦	١٦ - ٢٠ سنة
.٤٥	٢,٧٢	١٦	٢٤ - ٢٠ سنة
.٧٣	٢,٥٦	٥	٢٤ سنة فأكثر
٥٠	٢,٧٣	.٣٦	العدد الكلي

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ظاهرية في مستوى القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة يعزى لمتغير الفئة العمرية وللكشف عن مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي والجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥): تحليل التباين الأحادي للدلالة على الفروق بين المتوسطات ومستوى القلق النفسي تبعاً لمتغير الفئة العمرية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالات الإحصائية
٧٠٦	٤٦٨	.٠٦٤	٣	.١٩٣	بين المجموعات
		,١٣٧	٤٦	٦,٣٢٣	داخل المجموعات
			٤٩	٦,٥١٦	الكلي

يتضح من الجدول أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة تعزى لمتغير الفئة العمرية وهذا يدل على أن هناك تقاربًا في مستويات القلق النفسي بين الفئات العمرية، وقد يعزى السبب إلى تشابه الظروف المتعلقة بالمنافسات والأجواء التربوية للاعبين بالإضافة إلى أن المدربين المشرفين على هذه الفئات هم أنفسهم الذين يدرّبونهم بالأندية وفي المنتخب، كما أن الجو النفسي للاعب والإعداد النفسي له يتسم بما يمتلكه المدرب من خبرات مما ينعكس هذا على اللاعبين بشكل متساو وهذه النتيجة تختلف مع ما ذكر (سالم، ٢٠٠٤) بأن معرفة المدرب تسهم بقدر كبير في مساعدتهم بالارتقاء واستغلال إمكانياتهم.

ج. متغير المؤهل العلمي

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار تحليل التباين الأحادي والجدول (٦) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق النفسي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ثانوية عامة فما دون	٢٦	٢,٦٩	.٣٠
دبلوم	١	٣,٠٠	.
بكالوريوس	٢٢	٢,٧٧	.٤٤
دراسات عليا	١	٢,٥٥	.
العدد الكلي	٥٠	٢,٧٣	.٣٦

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ظاهرية في مستوى القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة يعزى لمتغير المؤهل العلمي والكشف عن مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧): تحليل التباين الأحادي للدلالة على الفروق بين متوسطات مستوى القلق النفسي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	الدالة الإحصائية
بين المجموعات	١٨٦	٣	٠٦٢	٤٥٠	٧١٩
داخل المجموعات	٦,٣٣١	٤٦	٠١٣٨		
الكلي	٦,٥١٦	٤٩			

يتضح من الجدول أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة تعزى لمتغير المؤهل العلمي وهذا يدلّ على أن هناك تقارباً في مستويات القلق النفسي بين الفئات العمرية وقد يعزى السبب إلى أنّ معظم اللاعبين لم يخضعوا بدراستهم إلى مساقات متخصصة في علم النفس أو التدريب أو أنشاء ممارستهم الرياضة وبالتالي يتساوى القلق عندهم وعند حملة الثانوية العامة فما دون وبالتالي يكون مستوى القلق متشارقاً بعض النظر عن مؤهلهم.

د. متغير تصنيف مستوى اللاعب

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) كما هو موضح بالجدول (٨).

جدول (٨): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لإيجاد الفروق بين مستويات القلق لدى متغير تصنيف مستوى اللاعب.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف	المتوسط	العدد	مستوى اللاعب
.,٧٩	,٢٦٦	.٣٢	٢,٧٤	١٨	لاعب منتخب
		.٣٩	٢,٧٢	٣٢	لاعب نادي

يتضح من الجدول أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة تعزى لمتغير لمستوى اللاعب (منتخب، نادي) بمعنى إن هناك تشابهاً في مستوى القلق النفسي لدى لاعبي المنتخب والأندية وقد يعزى السبب إلى أن لاعبي المنتخب هم من لاعبي الأندية وإن الظروف التي يمرون بها سواء أكانت تتعلق بالتدريب أم العلاقة مع بعضهم البعض أو المنافسات التي يشاركون بها هي ظروف متشابهة وواحدة، كما أن البيئة التي يعيشها هؤلاء اللاعبين هي بيئة متشابهة في جميع ظروفها سواء أكانت اقتصادية أم اجتماعية وبالتالي تتعكس على مستوى القلق النفسي وهذا يتتفق مع ما أشار إليه راتب (١٩٩٥).

السؤال الثالث: هل توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى القلق ومستوى الإنجاز في مناسفة الريشة الطائرة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد مدى العلاقة بين القلق النفسي ومستوى الإنجاز لدى لاعبي الريشة الطائرة والجدول (٩) يبين ذلك.

جدول (٩): معامل الارتباط بين القلق ومستوى الإنجاز.

مستوى الدلالة الإحصائية	القلق	الإنجاز
٠٠٠٠	* ,٧٣	

* دال إحصائية : عند $\alpha = ٠,٠٥$

يتبيّن من الجدول أعلاه إلى وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى القلق والإنجاز وقد يعزى ذلك إلى أنَّ الإنجاز يتأثُّر بالقلق لدى اللاعب وينعكس ذلك على أدائه داخل الملعب وبالتالي يؤدي إلى العشوائية وعدم التراكيز، وعكس ذلك بالنسبة لانخفاض القلق حيث يكون اللاعب قادرًا على ضبط الانفعالات والتوتر الذي ينعكس على مستوى أدائه. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة النداوي (٢٠٠٥) ودراسة مكناي (٢٠٠٠) حيث أشارا إلى أنَّ أصحاب المستوى المنخفض في حالة القلق قد حققوا إنجازاً رياضيًّا أعلى من أصحاب المستوى المرتفع في مستوى الأداء المهاري والإنجاز الرياضي.

الاستنتاجات

١. هنالك تباين في مستوى درجات القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة.
٢. تعاني اللاعبات الإناث من مستوى قلق مرتفع مقارنة بالذكور.
٣. هنالك تشابه في مستويات القلق النفسي تبعاً لمتغيرات العمر والمؤهل العلمي وتصنيف اللاعب.
٤. توجد علاقة ارتباطية بين مستويات القلق النفسي ومستوى الإنجاز.

الوصيات

١. الاهتمام بشكل متواصل بمستويات القلق خلال المباريات والعمل على توجيه اللاعب للوصول إلى الانجاز الرياضي.
٢. وضع اللاعب خلال التدريب في مواقف نفسية متعددة وتدريبه على كيفية استثمار حالات القلق المرافق للأداء.
٣. تدريب اللاعب على تذليل الصعوبات النفسية المسببة للقلق ومحاولة دراستها مع اللاعب للوصول إلى محاولة خفضها إلى أدنى مستوى لها.
٤. اهتمام المدربين بالإعداد النفسي لللاعب باعتباره أحد الأعمدة الرئيسية في عملية التدريب؛ لما لذلك من أثر فعال في مستوى الإنجاز.
٥. الاستعانة بأخصائي نفسي متخصص مرافق للفريق في التدريبات والمسابقات.
٦. دعم اللاعب وتنمية ثقته بنفسه؛ لما لذلك من انعكاس على أدائه في الملعب.

المراجع العربية والأجنبية

- أبو عبيد، محمد حسن. (١٩٧٧). المنهج في علم النفس الرياضي. دار المعرف. مصر.
- التهامي، نجاح. (١٩٩٠). "القلق لدى الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة". مجموعة رسائل الدكتوراه. مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. جامعة حلوان.
- جاسم، عبد السلام. (٢٠٠٢). "علاقة القلق بمستوى أداء الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن". المجلة الرياضية المعاصرة. (١). جامعة بغداد. العراق. ٤٦-٣٣.
- الدولات، فراس سالم. (٢٠٠٢). "مصادر ومستويات القلق لدى طلبة كليات التربية البدنية في مساقات الجمباز". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة اليرموك. اربد. الأردن.

- راتب، اسمه كامل. (١٩٩٥). علم نفس الرياضة. دار الفكر العربي القاهرة. مصر.
- سالم، كريمة فياض. (٢٠٠٤). "العلاقة بين مستوى القلق النفسي ومستوى الانجاز لفعالية الرمي بالأسلحة الهوائية". مجلة التربية الرياضية. (١٣١). جامعة بغداد. العراق. ١٥١-١٦٨.
- الطالب، نزار. وكامل، الويس. (١٩٩٣). علم النفس الرياضي. دار الحكمة للطباعة والنشر. بغداد.
- عبد السلام، مصطفى. (١٩٨٥). القلق - دراسات في الأمراض النفسية الشائعة. بغداد. مكتبة النهضة. العراق.
- العبيدي، حسن محمد حسن. (١٩٨٥). "علاقة القلق بالإنجاز الرياضي". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية.
- العزاوي، أيداد عبد الكريم. ومنصور جميل العنكي. (١٩٨٨). "علاقة القلق النفسي بمستوى الإنجاز في ظروف المسابقات المحلية والدولية للمنتخب الوطني لرفع الأثقال". بحوث المؤثر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق. الجزء الثاني. بغداد.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٨٧). علم النفس الرياضي. ط٦. دار المعارف. القاهرة.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٨). مدخل في علم النفس الرياضي. ط١. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٨). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. ط١. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- فرويد، سيجموند. (١٩٨٣). الكف والعرض والقلق. ط٣. ترجمة محمد عثمان نجاتي. دار الشروق. القاهرة. مصر.
- سالم، كريمة فياض. (١٩٩٦). "أثر بعض الأساليب التدريسية على مستوى الأداء الفني والإنجاز لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية". رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. العراق.
- قديل، محروس محمد. (١٩٩١). "العلاقة بين مستوى القلق وسرعة التعليم ومستوى الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة الجمباز". المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. (١٢). جامعة حلوان. القاهرة.

- مكناي، إيمان. (٢٠٠٠). "مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن وعلاقتها بالإنجاز الرياضي". رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. كلية التربية الرياضية. عمان. الأردن.
- النداوي، عمار درويش. (٢٠٠٥). "القلق وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبين لكرة اليد". مجلة التربية الرياضية. ٤(١). جامعة بغداد. بغداد. العراق. ٣٥-٥٦.
- Allyson, William. (1993). "Frequency and Intensity of Competitive trait anxiety and the relationship of frequency and intensity of performance anxiety Effects". University of Virginia, PP. 175.
- Martens, Rainer. & Kobins, Vealey. & Bamon, Burton. (1990). "Competitive Anxiety in Sport Copyright by Human kinetics". Book publisher. 6-9.
- Winter, UK. (1998). "Worlds Badminton". World Badminton Magazine. 26(1).

الملحق (١) أسماء السادة المحكمين

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص
- ١	مازن حاتملا	أستاذ مشارك	علم نفس رياضي
- ٢	أحمد هياجنة	أستاذ مشارك	علم نفس رياضي
- ٣	معين طه	أستاذ مشارك	تعلم حركيألعاب مضرب
- ٤	محمد أبو الكشك	أستاذ مشارك	تدريب رياضي
- ٥	حسن الوديان	أستاذ مشارك	تدريب رياضي

الملحق (٢)
استبيانات الدراسة

عزيزي اللاعب / عزيزتي اللاعبة

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحثون بدراسة تهدف إلى التعرف إلى أثر القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوى الإنجاز.

ويكون هذا المقياس من (٢٠) عبارة والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة بعناية والتي تعتقد أنها تدل بوضوح على مشارعك وسلوكك ثم تضععلامة (x) أمام حالة واحدة من الحالات الخمسة المذكورة بجانب كل عبارة، علمًا أنه ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خطأ.

أرجو الإجابة بسرعة دون تردد في التفكير لأننا نريد انطباعك الأولى بالنسبة لكل عبارة.

علماء بأن جميع البيانات التي تتضمنها الإجابة ستكون سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكرين لكم تعاونكم

الباحثون

بيانات الشخصية:-

يرجى التفضل بوضع علامة (/) عند الإجابة المناسبة.

الجنس	ذكر	أقل من سنة	العمر
أنثى			
٢٠ - أقل من سنة			
٢٤ سنہ فاکٹر		٢٤ سنہ إلى ٢٠ سنہ	
دبلوم		<u>المؤهل العلمي</u>	ثانوية عامة فما دون
دراسات عليا			بكالوريوس
ترتيب اللاعب في المنتخب		<u>المستوى الرياضي:</u>	لاعب منتخب
ترتيب اللاعب في النادي			لاعب نادي

اسم النادي:

الرقم	العبارات	دانماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١-	الفلق الذي أشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الإجاده في المنافسة.					
٢-	كلما ازدادت أهمية المنافسة أشعر بأنني لن استطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات.					
٣-	عندما أرتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتباكي لفترة طويلة أثناء المنافسة.					
٤-	عندما أشعر بالتوتر والقلق قبل المنافسة فإن ذلك لا يساعدني على تهيئة بذل أقصى جهدي في المنافسة.					
٥-	عندما أكون عصبياً أو متوتراً قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة.					
٦-	عندما أشعر قبل المنافسة بأنني فلق وخائف فأنا استطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة.					
٧-	اشتراكى ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتكاب أثناء المنافسة.					
٨-	تظهر إجابتي في المنافسات الحساسة أكثر من إجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.					
٩-	عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطبة اللعب فإني أجده سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة.					
١٠-	قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي وهو الأمر الذي يؤثر في مستوى أدائي في المنافسة.					
١١-	القلق الذي أشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجاده في المنافسة.					
١٢-	في المنافسات الهامة أشعر بأنني استطيع الأداء بأفضل قدراتي.					
١٣-	إذا حدثت معي بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء المنافسة.					
١٤-	احساسي بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسمم في قدراتي على اظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة.					
١٥-	قد أكون عصبياً ومتوتراً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فإني أنسى حالي بسرعة وأركز انتباهي في المنافسة.					

الرقم	العبارات	دانما	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١٦ -	عندما يظهر على الفاق والخوف قبل المنافسة فإني احتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالتي الطبيعية.					
١٧ -	عندما أتنافس مع منافس (أو متنافسين) ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي أثناء المنافسة.					
١٨ -	مستوى أدائي في المنافسات العادلة أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها .					
١٩ -	عندما يخبرني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فإني أجده صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة.					
٢٠ -	قبل المنافسة الهمة أشعر بأنني غير واثق من نفسي ولكن عندما تبدأ المنافسة فإن ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة.					