

قياس بعض المهارات النفسية وعلاقتها بالعزو السببي (الداخلي

– الخارجي) لدى لاعبي الملاكمة

د. عبد الكاظم جليل حسان

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة الملاكمة من الألعاب الرياضية الفردية ، وهي من ألعاب المنازل التي يحتاج فيها اللاعب الى قدرات واستعدادات متواصلة ودائمة في المواقف التي يواجهها اللاعب نظراً لما تتميز فيه لعبة الملاكمة من مناورة المنافس بحركات سريعة ونشطة ، إضافة إلى القوة والتحمل والتركيز ومجابهة المنافس بروح وقدره عاليتين .ويؤدي الجانب النفسي دوراً هاماً وبارزاً ومباشراً في دور اللاعبين وان قلة الاهتمام به تؤدي الى نقص في تحقيق الواجبات والمهارات الفنية والخططية والتكيف لردود افعال المنافس، والتي من خلالها يمكن تحديد سلوك اللاعب الرياضي وخبراته وتحديد القدرات اللمكية التي عن طريقها يمكن التنبؤ بإمكانية ومستوى تقدم اللاعب مستقبلاً من اجل تحقيق أفضل مستوى رياضي .(7: 23)

لذا فإن الاهتمام بالجانب النفسي بدأ يزداد في السنوات الأخيرة بعدما تبين ان هناك علاقة وثيقة بين العوامل النفسية والاداء والمستوى الرياضي الذي يظهره اللاعب او العكس وبذلك يؤدي الى تذبذب او هبوط في مستوى الاداء في التدريب سواء او المنافسه وما يترتب عليه من تعرض اللاعب الى اضطرابات نفسية متعددة نتيجة زيادة الضغط في التدريب والهدر في طاقته البدنية والنفسية .

وتعد المهارات النفسية احد العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدراته واستعداداته النفسية بجانب ذلك العزو الذي يعتبر احد العناصر النفسية التي يهتم تهتم بالحالة النفسية للاعبين .ومن هنا جاءت اهمية دراسة مهارات النفسية ونظرية

العزو السببي وتطبيقها في المجال الرياضي وبالاخص في رياضة الملاكمة والمساهمة في دعم عملية التقدم العلمي لتحقيق افضل المستويات للرياضي .

1-2 مشكلة البحث

يتعرض اللاعبون الممارسين للعبة الملاكمة الى العديد من العوامل النفسية سواء في التدريب او النزالات لما تتميز هذه اللعبة من قوة وتحمل وتركيز وانتباه وذكاء عالي باعتبارها لعبة تنسم بالرجولة واللعب الهجومي من خلال اللكمات المستمرة وبالتالي سوف يتأثر اداء اللاعب ويؤدي إلى العزو السببي .

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في كيفية التعرف على المهارات النفسية وتتميتها عند الملاكمين ومعرفة اتجاهات العزو السببي للملاكمين في نجاحهم للعوامل الشخصية والذاتية في حين يعزو بعض الملاكمين الفشل او الاداء السيء الى عوامل خارجية او عوامل بيئية .

لذا عمل الباحث دراسة هذه المشكلة للتعرف على مدى الدور الذي الي تؤديه المهارات النفسية في اتجاه العزو السببي لدى لاعبي الملاكمة والاستفادة منها في الارتقاء بمستوى اداء اللاعبين بما يتناسب وطبيعة الاداء في الملاكمة .

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى :

- 1- التعرف على درجات المهارات النفسية والعزو السببي لدى الملاكمين الناشئين
- 1- التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والعزو السببي لدى الملاكمين الناشئين .

1-4 فروض البحث

يفترض الباحث ان :

- 1- هناك تباين في درجات المهارات النفسية والعزو السببي لدى الملاكمين الناشئين .

2- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية والعزو السببي لدى الملاكمين الناشئين .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :شملت العينة على (56) ملاكم ناشيء يمثلون مختلف الأوزان القانونية

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2007/10/1 لغاية 2007/12/1

1-5-3 المجال المكاني : قاعات الملاكمة لاندية محافظة البصرة (الجنوب ، البصرة ، الميناء)

2-الدراسات النظرية

2-1المهارات النفسية والعزو السببي

يهتم علم النفس الرياضي بتحليل المشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية سواء في المنافسات او الوحدات التدريبية اليومية وبالتالي وضع الحلول المناسبة للوصول الى المستوى الايجابي في الاداء والوقوف على امكانية اللاعب وقدراته واعداه بصورة افضل ، و يشكل الاعداد النفسي ركن اساسي في اعداد الملاكمين المتكامل من النواحي البدنية والمهارية والخطية ، ويتم الاداء المهاري خلال الوحدة التدريبية او النزالات وهذا يتطلب من الملاكمين ادراك وتحليل المهارة لاداء لكي يستطيع مواجهة المنافس. **attribution** بصفة عامة يقصد به الاسباب او التعليقات المدركة لنتائج سلوك او اداء ما . (3: 303)

للاعب الرياضي لنتائج الاداء في المنافسات الرياضية وبصفة خاصة في حالات النجاح والفشل او في حالات الفوز والخسارة ، وله علاقة سببية مع الاداء المهاري ،لذا فآ، تطوير المهارات النفسية للاعبين لا يقل اهمية عن تطوير

المهارات البدنية والحركية وانها تعطي وتضيف قوة واهمية للعملية التدريبية وتتم عن طريق تنمية هذه المهارات النفسية التي لها ابعاد متعددة منها (القلق ، تركيز الانتباه ، الاستعداد العقلي ، الثقة بنفس والتوجه نحو الفريق وان هذه الابعاد بتطويرها تساعد في كفاءة العمليات العقلية مما يؤدي الى كفاءة مهارية افضل . (7 : 211)

ان ممارسة الملاكمين باستمرار في التوجه نحو مواجهة الضغوط لنفسية التي يتعرضون لها تجعل اسباب القلق والحالات الانفعالية لها تأثير مباشر على مستوى اداء الملاكمين برغم امكانياتهم العالية . ان السيطرة على ردود الافعال وتحسين قابلياتهم ومقدرتهم على تصور انفسهم عند ادائهم للمهارات في النزالات بدقة تجعل من قدراتهم ذات قيمة ذاتية وتقوية وتعزيز الثقة بالنفس. (Heider 1958) ومحتواها ان كل فرد يسعى الى التنبؤ وفهم الاحداث اليومية لكي يكتب له الاستقرار والقدرة على التنبؤ بالاحداث المستقبلية . كما اشار الى ان نتائج السلوك يمكن ان تعزى اما الى (a) شخصية فاعلة او قوى بيئية فاعلة وكما يوضحها نموذج هيدر التالي:(3):

(309)

		القوى الشخصية		القوى البيئية الفاعلة	
				صعوبة المهمة	
				الحظ	
				نتائج السلوك	
				(النجاح او الفشل)	

شكل (1)

يمثل نموذج هيدر للعزو السببي

مما يوضح للباحثين أهمية العلوم الحديثة التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تساهم وتساعد الرياضيين الذين يتمتعون بقدرات بدنية ومهارية وخططية قد تفوق قدرات منافسيهم أو تتناسب معهم أو أنهم لا يستطيعون تحقيق الفوز أو النجاح ويفسر ذلك العلماء بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم ومحاولة تفسير الحالات الانفعالية التي يمر بها اللاعب أو الزائدة لديهم ويفقد السيطرة عليها ويعلل العلماء هذه الظاهرة بشدة التوتر الذي عليه هؤلاء اللاعبين لذا كان ضرورياً تهيئة اللاعبين وأعدادهم الإعداد النفسي السليم. (9: 145)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

تتوقف إجراءات البحث المستخدمة سواء في جمع البيانات أو تحليلها أو استخلاص النتائج على طبيعة منهج البحث ونوعه ، إذ أن اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة أو لتحقيق الهدف منها من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث ، إذ أن المنهج هو " الطريق أو الطريقة المحددة التي توصل الإنسان من نقطة إلى نقطة أخرى ... أو هو السمة الغالبة على مجموعة من الظواهر الفكرية أو السلوكية (3: 62)

لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح (العلاقات الارتباطية)
لملائمته لطبيعة البحث

3-2 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على مجموعة من الملاكمين الناشئين يمثلون اندية محافظة (56) ملاكماً يمثلون مختلف الاوزان القانونية .

3-3 ادوات البحث

3-3-1 قائمة استبيان المهارات النفسية للرياضة

صمم كل من (ماهوني Mahony) (تيلر Tyler) (بركنز Perkins) (1997) لمحاولة قياس المهارات النفسية المرتبطة بالاداء الرياضي للمستويات العالية وتتكون القائمة في صورتها الاصلية من (45) عبارة لقياس خمسة ابعاد هي (القلق ،

تركيز الانتباه ، الاستعداد العقلي ، الثقة بالنفس ، التوجه نحو الفرق) وقام محمد حسن علاوي باقتباس القائمة مع الاختصار على الاربعة ابعاد الاولى من القائمة اضافة الى اختصار العبارات الى (32) عبارة ويقوم اللاعب بالاجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي هو (ابدأ ، نادراً ، احياناً ، غالباً ، دائماً). (4 :557)

3-3-2 اختبار العزو السببي

صمم محمد حسن علاوي اختبار لقياس ابعاد مرتبطة بالعزو السببي او (التعليل السببي) بالنسبة للرياضي و استخدمها الباحث في اجراءات بحثه .ويتضمن اربعة ابعاد هي :

(عزو الفوز ،عزو الهزيمة ،عزو الاداء الجيد ،عزو الاداء السيئ)

ويمكن ان تظهر قيمة رقمية للعزو الداخلي لكونه يأخذ درجة واحدة اذا العزو داخلياً ولا يأخذ اي درجة اذا كان العزو خارجياً. الامر الذي ترتب عليه ان يتم تغيير سلم التقدير الى (1) للفقرات التي تقيس العزو الخارجي و (2) للفقرات التي تقيس العزو الداخلي وذلك بعد ان تم عرض هذا التغيير على عدد من الخبراء وتمت الموافقة على ذلك.

3-4 التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية عبارة عن (دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بالبحث بهدف اختبار اساليب البحث وأدواته وللتعرف على السليبيات في تطبيق الاختبارات لأجل سلامة الاجراءات الاساسية . (3 :231) (3)

تم توزيع استمارتي المقياسين على عدد من الملاكمين بلغ عددهم (5) ملاكمين بتاريخ 2007 / 10/1 .

3-5 المعاملات العلمية للمقياسين

3-5-1 صدق المقياسين (صدق المحتوى)

ان الصدق صفة اساسية من صفات الاختبار الجيد ومن الضروري ان يقيس الاختبار بدقة الحالة التي وضع من اجلها ولغرض التحقق من صدق المقياسين قام الباحث بتوزيع

المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين* في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي وقد وافق الخبراء على استخدامه وتغيير سلم التقدير من $(0, |1, 2, 3, 4, 5)$ إلى $(1, 2, 3, 4, 5)$.

3-5-2 ثبات المقياسين

اعتمد الباحث مبدأ اعادة الاختبار كإجراء علمي للتحقق من مدى صحة ثبات المقياسين وذلك بايجاد معامل الارتباط بين اختبارين اجراهما الباحث تفصل بينهما فترة اسبوع على عينة بلغ عددها (5) ملاكمين وهم نفس عينة التجربة الاستطلاعية وذلك للفترة من 2007/10/1 ولغاية 2007/10/7

الثبات بلغ (0,83) لقائمة المهارات النفسية . وقيمة معامل الثبات هو (0,86) لقائمة اختبار العزو السببي الرياضي مما يدل على ثبات المقياسين وبذلك يكون المقياسين صالحين للتطبيق .

3-6 مرحلة التطبيق

قام الباحث بإتمام اجراءات البحث على بتوزيع استمارتي المقياسين على عينة من الملاكمين الناشئين لاندية محافظة البصرة بلغ عددهم (56) ملاكماً وذلك بتاريخ 2007 / 10/15

3-7 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية :

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- معامل الارتباط البسيط بيرسون (6: 80)

*الخبراء والمختصين :

1-الاستاذ الدكتور محمد جسام عرب كلية التربية الرياضية جامعة بغداد علم النفس الرياضي(ملاكمة)

2-الدكتور محسن علي موسى قسم التربية الرياضية /جامعة ذي قار علم النفس الرياضي

3-الدكتور عامر سعيد جاسم كلية التربية الرياضية جامعة بابل علم النفس الرياضي

4- الدكتور موسى جواد كاظم كلية التربية الرياضية جامعة بغداد (ملاكمة)

4- عرض النتائج مناقشتها

ان الغرض من عرض النتائج هو معرفة التحقق من الفروض وبعد جمع البيانات تم معالجتها وفق الجداول الإحصائية التالية :

جدول (1)

يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات النفسية

المهارات النفسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دقة	31.12	3.22
تركيز الانتباه	30.6	2.55
الاستعداد العقلي	35.9	4.889

وجود علاقة ارتباط عكسية دالة احصائياً بين القلق وعزو الفوز وعزو الاداء الجيد بينما كانت العلاقة بين القلق وعزو الهزيمة وعزو الأداء السيئ علاقة ايجابية ، وهذا يعني انه القلق يقل كلما كان العزو يتجه الى عزو الفوز او الاداء الجيد بينما يزداد القلق كلما اتجه العزو السببي الى عزو الهزيمة او الاداء السيء وهذا يعد

منطقياً فعامل القلق يتحرك كلما زادت الضغوط على الملاكم مما يثير فيه القلق والعكس صحيح.

كما نلاحظ علاقة ارتباط عكسية دالة احصائياً بين المهارت النفسية المتمثلة بالتركيز والاستعداد العقلي والثقة بكل من عزو الهزيمة وعزو الاداء السيء بينما كانت العلاقة الارتباطية ايجابية دالة احصائياً بين المهارت المذكورة وعزو الفوز وعزو الاداء الجيد بمعنى انه بزيادة درجة هذه المهارت النفسية ينخفض العزو السببي الى كل العزو الهزيمة والاداء السيء وبزيادتها يزداد العزو الى الفوز والاداء الجيد وعن التعرض لذلك بالمناقشة نجد ان الملاكم في حالة توفر مهارات التركيز والاستعداد العقلي والثقة بالنفس يكون لديه القدرة على الوصول الى افضل ما يمكن (النزالات) الامر الذي يؤدي الى توجهه الى وضع الاسباب الايجابية كمبررات لهذا الوضع الذي يمثل دعماً لطبيعة العلاقة الارتباطية الايجابية والعكس صحيح

فيما ضعف المهارت الثلاثة او تدني مستواها بحيث يكون لذلك انعكاس سلبي يظهر في وجو علاقة ارتباط سلبية بينها وبين العزو السببي للهزيمة والاداء السيء .

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للعزو السببي لعينة البحث

العزو السببي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العزو الداخلي	25.2	2.24
العزو الخارجي	11.4	1.32

من خلال الجدول (2) نلاحظ نلاحظ ظهور اوساط حسابية للعزو السببي $\bar{x}$ للملاكمين الناشئين (عينة البحث)، اذ بلغ الوسط الحسابي للعزو الداخلي (32.6)

بانحراف معياري (2.42). وبلغ الوسط الحسابي للعزو الخارجي (16.20) وبانحراف معياري (1.32)

ومن خلال نتائج الجدول (2) يتبين تحقيق الفرضية الاولى ايضاً وذلك لوجود تباين واختلافات في مستوى العزو السببي (الداخلي والخارجي) لعينة البحث ، اذ ظهر العزو الداخلي اكثر شيوعاً وانتشاراً من العزو الداخلي بالنسبة للملاكمين (عينة البحث).

جدول (3)

يمثل معاملات الارتباط بين المهارات النفسية والعزو السببي (الداخلي والخارجي) للملاكمين (عينة البحث)

العزو الخارجي	العزو الداخلي	العزو السببي لمهارات النفسية
*0.623	0,144	Paad
*0.597	0,123	تركيز الانتباه
0.221	*0,568	الاستعداد العقلي
0.214	*0.574	الثقة بالنفس

*معنوي عند درجة حرية (54) ومستوى دلالة 0.05 ، قيمة (N) الجدولية
(0.273)=

من خلال الجدول (3) نلاحظ عدم جود علاقة ارتباط بين المهارات النفسية والعزو السببي (الداخلي) كما نلاحظ وجوده علاقة ارتباط مع محوري الاستعداد العقلي ومهارة الثقة بالنفس بالعزو الداخلي ، كما نلاحظ وجود ارتباط بين محوري القلق وتركيز الانتباه بالعزو الخارجي ، وهذا يعني ان الملاكمين يعززون الفوز والخسارة في النزالات الى العوامل الداخلية المتعلقة بذاتهم كالمستوى الجيد والجهد المتواصل والخبرة الميدانية وان الامور تسير كما مخطط لهم وبالتالي يمكن ان ينسب او يعزو لنجاح الملاكمين في قدرتهم وجهدهم أي عوامل واسباب داخلية ، اما في حالة الفشل فيرى الملاكمين ان ذلك يكون عكس الاتجاه المطلوب او المقصود وان الامور قد سارت على الاساس المخطط لا كنتيجة لتداخل عوامل خارجية لا يستطيع التحكم بها

ويؤكد هانرمان (Hanraman) 1995 الى ان الفروق الفردية في اساليب العزو السببي ترتبط ببعض المتغيرات النفسية (5: 319) . ويؤكد محمد حسن علاوي ان عدم وجود علاقة مع العزو الداخلي لبعض المهارات النفسية يمكن ان يرجع الى ارتباطها بالعزو الخارجي . (4: 145) كما اشار بعض الباحثين الى وجود فروق ثابتة نسبياً في نوع العزو او التعليل السببي ، اذ قد يتسم فرد باسلوب معين للعزو السببي في حين يتسم آخرون باساليب مغايرة للعزو لان الملاكمين يتعرضون لمواقف مختلفة على الحلبة واثناء النزالات ، وان التهيئة النفسية للملاكمين خلال فترة التدريب والمنافسة والاعداد لها وللمواقف الرياضية ولاسيما في قدراتهم النفسية وامكانياتهم والاستعداد لمواجهة الصعوبات التي يتعرضون خلال هذه الفترة (117 : 1) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- 1- وجود اختلاف وتباين في المهارات النفسية والعزو السببي لدى الملاكمين الناشئين
- 2- وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين بعض المهارات النفسية والعزو السببي وكالاتي :
- Ã- بين مهارة الاستعداد العقلي والعزو الداخلي
- Ê- بين مهارة الثقة بالنفس والعزو الداخلي
- 3- لا توجد علاقة ارتباط دالة احصائياً بين المهارات النفسية (القلق وتركيز الانتباه) والعزو السببي .

5-2 التوصيات

- 1- الاهتمام بتدريب المهارات النفسية للاعبين يساعد في تطوير هذه المهارات النفسية لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها بعض اللاعبين

2- تقديم التوجيهات التي تنطوي على الخبرة الايجابية لتحسين قيمة الذات والثقة بالنفس للاعبين وليس الخبرة السلبية ومصدر تهديد لزيادة التوتر والقلق .

3- الاهتمام المتواصل بالاختبارات النفسية للاعب بجانب الاختبارات البدنية والهارية من اجل الوصول الى افضل المستويات العالية .

المصادر

1- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ،

2- سعيد إسماعيل صيني ؛ قواعد أساسية في البحث العلمي . 10 ، مؤسسة الرسالة للطبع، بيروت ، 1994

3- محمد حسن علاوي :مدخل في علم النفس الرياضي،مركز الكتاب للنشر والطباعة ،دار الفكر العربي،2004

4- ■ : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ،ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998

5- ■ : علم النفس الرياضي ،ط9 ،دار المعارف ، القاهرة،2000

6- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، مؤسسة الوراق ،الاردن ،2000

7- محمد جسام عرب:دراسة حالة القلق النفسي لدى اللاعبين الممارسين للعبة الملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، بولندا ،1988

8- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي (تخطيط وتدريب وقيادة)، دار الفكر العربي ، القاهرة ،دار الفكر العربي،1988

9- يحيى السيد اسماعيل الحاوي (الموهبة الرياضية والابداع الرياضي)،ط1،دار الفكر العربي ، 2003

10-spss virsion 11

(ملحق 1)

قائمة المهارات النفسية للرياضة

العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
المنافسة بالمزيد من التوتر قبل اشتراكي في المنافسة وهو الامر الذي يؤثر بعض الشيء على ادائي في بداية					
2- استطيع بكل سهولة الاحتفاظ بتركيز انتباهي من بداية المنافسة حتى نهايتها					
3- اقوم بالتصور العقلي لِماسوف اقوم به من اداء اثناء المنافسة قبل بدايتها					
4- اصابتي باصابة بسيطة او ارتكابي لبعض الاخطاء في المنافسة يمكن ان يؤدي الى اهتزاز ثقتي بنفسي					
5- اعاني من عدم القدرة على التحكم في مستوى توترتي قبل اشتراكي في منافسة حساسة					
6- اشعر اطلاقاً بوجود المتفرجين وراكز كل انتباهي على ما يحدث في					
7- في بداية اشتراكي في المنافسة تبدو عدم قدرتي على التفكير وقيامي بالاداء بصورة آليه					
8- استطيع ان احتفظ بثقتي العالية في نفسي حتى وانا في اسوأ حالتي في المنافسة .					
9- قبل اشتراكي في المنافسة اميل الى تذكر خبرات فشلي الماضية بدرجة اكبر من تذكر خبرات نجاحي الماضية					
10- اعاني من صعوبات في تركيز انتباهي في الاوقات الحرجة في المنافسة					
11- أجد صعوبة في التصور العقلي لما سوف اقوم به من اداء في المنافسة قبل اشتراكي الفعلي فأنه يصعب علي					
12- في معظم المنافسات التي اشترك فيها اكون على ثقة بأنني سوف اقوم بالاداء بصورة جيدة					
13- اشعر بقلق بالغ لأحتمال ارتكابي لبعض الاخطاء في أي منافسة رياضية هامة					
14- أجد صعوبة في التركيز على ايقاع المنافسة من الوقت لأي سبب من الاسباب فأعاني من صعوبة تركيز انتباهي مرة					
15- قبل اشتراكي في المنافسة اكاد اشعر بانني مستعد نفسياً لأظهار افضل ما عندي من قدرات .					
16- تروني الشكوك في كثير من الاحيان بالنسبة لقدراتي على الاداء الجيد					
17- ينتابني القلق قبل اشتراكي في المنافسة لدرجة اني اجد صعوبات في محاولة النوم					
18- اذا كان دائني في بداية المنافسة سيئاً فأعني احاول نسيان ذلك					
19- اجد صعوبة في محاولة القيام بالتصور العقلي لأدائي في المنافسة قبل اشتراكي الفعلي فيها					

					20- من السهولة احتفاظي بثقتي بنفسي عند مواجهة بعض الصعوبات اثناء اشتراكي في المنافسة
					21- تدور في ذهني بعض الافكار في احتمال هزيمتي قبل بداية اشتراكي في المنافسة
					22- عندما ارتكب بعض الاخطاء في المنافسة فأنتني اجد صعوبة في نسيانها مما يؤثر على مستوى ادائي
					23- استطيع بكل سهولة تهيئة واعداد نفسي لكي اكون في احسن حالتي قبل اشتراكي في المنافسة
					24- ثقتي في نفسي تتأرجح ما بين الصعود والهبوط من منافسة لأخرى
					25- انشغالي في التفكير في المنافسة القادمة يستنفذ قدراً كبيراً من طاقتي قبل اشتراكي في المنافسة
					26- استطيع بكل سهولة عزل ما يحدث خارج الملعب والتركيز تماماً على ما يحدث في المنافسة
					27- اشعر بأنني غير مستعد ذهنياً للاشتراك في بعض المنافسات
					28- انا واثق جداً من نفسي بالنسبة لقدراتي الرياضية
					29- قبل بدء اشتراكي في المنافسة اشعر بأنني عصبي
					30- اثناء اشتراكي في المنافسة اشعر بأن تركيز انتباهي يقل تدريجياً كلما قاربت المنافسة على الانتهاء
					31- اكون في احسن حالات الاستعداد العقلي لبذل اقصى جهدي في المنافسات الحساسة والهامة
					32- عندما أبدأ المنافسة بصورة غير موفقة فإن ثقتي في نفسي تتخفض بصورة واضحة

ملحق (2) العزو في الرياضة

1- احياناً عندما افوز في منافسة رياضية فقد يرجع الى :- Ñ- المستوى المنخفض للمنافس (او المنافسين) È- المستوى العالي لقدراتي	2- من بين اسباب ادائي السيئ في المنافسة :- Ñ- استخدام المنافس لطرق تدريب مناسبة È- استخدامي لطرق تدريب غير مناسبة
3- ادائي الجيد في المنافسة يرجع الى :- Ñ- نجاحي في اصلاح اخطائي بنفسي È- نجاح المدرب في اصلاح اخطائي	4- في بعض الاحيان يرجع عدم فوزي في لمنافسة الى :- Ñ- زيادة ثقتي في نفسي È- تحيز الحكم (او القاضي)
5- فوزي على منافس قوي جداً قد يكون نتيجة :- Ñ- حسن حظي È- اصراري على تحقيق الفوز	6- من بين اسباب ادائي السيئ في المنافسة :- Ñ- المستوى المرتفع للمنافس (او المنافسين) È- عدم قدرتي على توزيع جهدي اثناء المنافسة
7- ادائي الجيد في المنافسة قد يرجع الى :-	8- احياناً يكون فوزي في المنافسة نتيجة :-

1-ممارستي التدريب لفترات طويلة - بعض العوامل الخارجية التي لا تستطيع ان اتحكم فيها لا	1-الخوف من المنافس (او المنافسين) -تشجيع الجمهور الحماسي للمنافس (او المنافسين)
9- في بعض المنافسات الرياضية يتحدد فوز اللاعب كنتيجة :- - لوقوع قرعته امام منافس ضعيف او في مجموعة ضعيفة - لتصميم اللاعب على الفوز	10- احياناً يكون من اسباب عدم اجادتي في المنافسة :- - قوة المنافس (او المنافسين) - الخوف من الهزيمة .
11- من اسباب ادائي الجيد في المنافسة :- - لكي اكسب ثقة مدربي - لكي احاول ان احقق ذاتي	12- من بين اسباب هزيمتي :- - عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي - عوامل خارجية يصعب التحكم بها
13- فوزي في البعض المنافسات يرجع الى :- - أحظي السعيد - اصراري على بذل المزيد من الجهد	14- عدم اجادتي في المنافسة يرجع الى :- - عدم انتظامي في التدريب - اللياقة العالية للمنافس (او المنافسين)
15- نجاح حسن ادائي اثناء المنافسة يرجع الى :- - اخطاء من المنافس - سرعة تفكيري	16- عدم فوزي في المنافسات يكون نتيجة :- - اسباب غير متوقعة - اسباب ترجع الى قدراتي ومهاراتي
17- احياناً يكون من اسباب فوزي في المنافسة :- - أفتبني الشديدة لفي التنافس مع الآخرين - سوء حظ المنافس	18- قد يكون من اسباب عدم اجادتي في المنافسة :- - ضعف ثقتي بنفسي - عوامل خارجية لم استطع التحكم فيها
19- من بين اسباب عدم اجادتي ادائي الجيد في المنافسة :- - اهتمام المدرب بالارتقاء بمسوى قدرتي - ثقتي في نفسي وفي قدراتي	20- قد يكون من اسباب عدم فوزي في المنافسة :- - عدم وجود هدف محدد احاول تحقيقه - عدم وجود هدف محدد احاول تحقيقه
21- بعض اللاعبين الرياضيين (كرفع الاثقال و السباحة) لا يهتمون بالمشاكل النفسية او النفسية التي قد تؤثر على اداء اللاعب - كنتيجة لاستخدامه المنشطات - كنتيجة للتدريب المنتظم	22- من بين اسباب عدم ادائي بصورة جيدة في المنافسة :- - سوء حظي - لياقتي المنخفضة
23- من بين اسباب نجاحي في الاداء الجيد في المنافسة :- - اصراري الشخصي على تحقيق النجاح - تشجيع الآخرين لي (المدرب او الاداري او المسؤولين	24- احياناً هزيمتي تكون في المنافسة نتيجة :- - حساسية المنافسة - شعوري بالقلق قبل المنافسة مباشرة
25- يتحدد فوزي في المنافسة كنتيجة :- - لرغبتني الداخلية في الفوز - لمستوى المنافس	26- بعض اللاعبين الرياضيين (كرفع الاثقال و السباحة) لا يهتمون بالمشاكل النفسية او النفسية التي قد تؤثر على اداء اللاعب - خشونة المنافس (المنافسين) - الحوف من الاصابة
27- من بين اسباب ادائي الجيد في المنافسة :- - المستوى المنخفض للمنافس (او املنافسين) - قدرتي على توزيع مجهودي اثناء المنافسة	28- من اسباب عدم فوزي في المنافسة :- - اسباب خارجية لم استطع التحكم فيها - اسباب مرتبطة بشخصي لم استطع التحكم فيها
29- من اسباب فوزي في المنافسة :- - محاولة تحقيق ذاتي - اكدتسايب ثقة الاخرين (المدرب او الاداري او الجمهور او	30 - من اسباب عدم ادائي بصورة جيدة في المنافسة :- - بطء تفكيري - سرعة تفكير المنافس
31- ترجع اسباب ادائي الجيد في المنافسة الى :- - ارتكاب المنافس لأخطاء - قدرتي على تحسين مستوى ادائي	32- هزيمتي في المنافسة ترجع الى :- - لياقتي المنخفضة - اللياقة العالية للمنافس (او المنافسين)