



جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم الدراسات العليا

التحكم بالطاقة النفسية وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبات المبارزة

سوزان صادق داود

2010م

1341هـ

ملخص البحث

جاء في مقدمة وأهمية البحث من الضروري فهم الأحمال التدريبية بما يتناسب والطاقة النفسية مع توضيح العلاقة بين الطاقة النفسية والوظيفية التي تحتاجها اللاعبه والتي تساعدها في السيطرة على أفكارها وأنفعالاتها أما مشكلة البحث فهي وضع البرنامج التدريبي دون الأخذ بنظر الاعتبار الطاقة النفسية وتأثيرها البايولوجي في الأجهزة الوظيفية الداخلية الحيوية في التدريب، في حين كانت الدراسة ترمي إلى وضع منهج تدريبي بدني مقترح على وفق التحكم بالطاقة النفسية والتعرف على تأثير المنهج في بعض المتغيرات الوظيفية لدى عينة البحث وقد استخدم المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة في حين أختيرت العينة بالطريقة العمدية وشملت عينة من لاعبات فريق المبارزة في نادي الفتاة وبعد إجراء الأختبارات القبليّة طبق البرنامج التدريبي لمدة عشرة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة وبعد الانتهاء من الأختبارات البعدية تمت معالجة البيانات وفق البرنامج الأحصائي (SPSS) ثم تليلها بجداول توضيحية ومناقشتها بأسلوب علمي لتحقيق أهداف البحث وفروضه التي تكمن في التأثير الأيجابي للمنهج التدريبي على بعض المتغيرات الوظيفية والفروق المعنوية في الأختبارات القبليّة عنها في البعدية .

ومن أستنتاجات وتوصيات البحث هو حصول تحسين في مستوى تغيير معدل ضربات القلب وتحسين مستوى ضغط الدم وتأثير التمارين الأسترخائية على مستوى الطاقة النفسية أما أهم التوصيات فهي ضرورة معرفة طرق الأسترخاء والتدريب على الطريقة الصحيحة للتنفس العميق لما له من أثر في خفض نبضات القلب وبالتالي خفض التوتر .

SUMMARY

"Power control and psychological impact on some of the variables of functional for duel female players"

Stated in the Introduction and the importance of research necessary to understand the training loads in proportion to the energy mental with clarifying the relationship between energy, psychological and functional needs the player to help them in control of her thoughts and her emotions The problem of research is the development of the training program without taking into consideration the energy and psychological impact of biological hardware, functional interior vital in training, while the study was aimed to develop a training curriculum physical proposal is in accordance with power control psychological and identify the impact of the curriculum in some of the variables of functional sample of the research has used experimental method is adequate to the nature of the study, while the selected sample in the manner intentionally included a sample of players in team fencing Club girls and after testing tribal applied training program for ten weeks, three training modules in the week and time of the module 90 minutes after completion of the tests a posteriori was processed the data according to the statistical program (SPSS) and then Tliha tables illustrative and discussed in a scientific manner to achieve the objectives of the research and hypotheses that lies in the positive impact of the training curriculum on some variables, the functional and moral differences in the tests reported in the tribal dimensional.

The conclusions and recommendations of the research is for improvement in the level of change heart rate and improve the level of blood pressure and the effect of exercise Relaxation energy level psychological The most important recommendations is the need to learn relaxation techniques and training the right way to breathe deeply because of its effect in reducing heart rate and thus reduce the tension.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن تطور العلوم يوماً بعد يوم وفقاً لتطور الوسائل والطرق العلمية انعكس بشكل واضح على عملية التسريع في اجراء البحوث العلمية خدمةً للصالح العام ففي الوقت الذي اهتم فيه الباحثون بالتفتيش والتمحيص عن اهم الاساليب العلمية الحديثة التي من الممكن أن تخدم العملية التدريبية يجب فهم الاحمال التدريبية بما يتناسب وتنظيم الطاقة النفسية مع توضيح العلاقة بين الطاقة النفسية والوظيفية التي تحتاجها اللاعبه والتي تساعد اللاعبه في السيطرة على افكارها وانفعالاتها من خلال فهم العلاقة بين الطاقة النفسية والمتغيرات الوظيفية وهذا يتطلب الاهتمام والتركيز على الأداء الحركي الرياضي لأن المنافسة الرياضية مليئة بالتحدي بين اللاعبين مما تتيح فرصة ممتازة لدراسة أهمية رفع الأحمال التدريبية وتأثيرها في المراحل خلال الطاقة النفسية المثلى واستغلالها في التدريب والمنافسات خصوصاً إذا علمنا أن البرامج التدريبية اتخذت في الوقت الحاضر شكلاً وهيكلًا تنظيمياً يتفق مع التطور الجديد في الوسائل والصيغ المتعلقة في العملية التدريبية التي اصبح استخدامها ضرورة من ضرورات التأهيل النفسي والوظيفي للاعبات. من هنا ومن أجل توجيه أنظار المدربين نحو استغلال التدريب بمستويات تدريبية تتوافق والمتغيرات الوظيفية والبدنية والنفسية سعت الباحثة اجراء تلك الدراسة .

2-1 مشكلة البحث

مازال الطموح يراود افكار الباحثين والدارسين لتحسين مستوى الاداء الرياضي واكتشاف ما هو جديد فقد تناولت الكثير من الدول المتقدمة الدراسات والبحوث الميدانية والمختبرية في علم النفس لتحقيق افضل النتائج في التدريب والمنافسات ومن خلال اطلاع الباحثة على ما يحصل في بلدنا العزيز , اذ توضع البرنامج التدريبي دون الأخذ بنظر الاعتبار الطاقة النفسية وتأثيرها البيولوجي في الاجهزة الوظيفية الداخلية الحيوية في التدريب من خلال التعامل النفسي والتحكم بالطاقة. لذا ارتأت الباحثة دراسة تلك المشكلة والتي تكمن في بناء التدريب وفق للتحكم بالطاقة النفسية , وذلك للخروج بافضل النتائج المرجوة باستكمال مسيرة اللاعب في التدريب والاداء الأمثل من كافة جوانبه مدعومة بالتخطيط السليم ووفقاً للطاقة النفسية في لعبة مهمة من الالعاب الفردية الا وهي لعبة المبارزة .

3-1 اهداف البحث

- 1- وضع منهج تدريبي بدني مقترح على وفق التحكم بالطاقة النفسية .
- 3- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح على وفق التحكم بالطاقة النفسية وفي بعض المتغيرات الوظيفية لدى عينة البحث.

4-1 فرضية البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية لتأثير المنهج التدريبي المقترح في بعض المتغيرات الوظيفية في الاختبارات القبلية عنها في البعدية .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1- المجال البشري : عينة من لاعبات فريق المبارزة في نادي الفتاة .
- 2-5-1- المجال الزماني : اجريت التجربة في 2010/1/18 لغاية 2010/4/15 .
- 3-5-1- المجال المكاني : قاعة المبارزة ومختبر كلية التربية الرياضية للبنات .

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2- الدراسات النظرية

1-1-2 | التدريب على المهارات النفسية والتحكم في الطاقة النفسية (1)

ان الهدف الاساسي للتدريب على المهارات النفسية هو مساعدة الرياضي على ايجاد النطاق الاوسع للطاقة الامثل في كل مرة تلعب فيها لاعبة المباراة ومع ذلك فإننا نعلم أنه من غير الممكن أن نصف للرياضيين نطاق الطاقة الامثل بصورة دقيقة إذ إننا نعلم متى تكون اللاعبة في حالة تدفق ومتى لا تكون في هذه الحالة، ولكن كيف نصل الى تلك الحالة في كل مرة تتنافس فيها اللاعبة هذا هو الشئ الذي لانعلمه .

احدى المشكلات الكبرى في مساعدة الرياضيين على ايجاد نطاق الطاقة الامثل هو أنه لا توجد طريقة بسيطة ودقيقة لقياس الطاقة النفسية السلبية والايجابية.

وقد دأب الباحثون على البحث عن الطريقة ولكنهم لم يضمنوا بالنجاح إذ إن مشاكل قياس الطاقة النفسية معقدة فأهم الصعوبات هي عدم وجود مقياس لتلك الطاقة. فمثلا الترمومتر جهاز دقيق يمكن قياس درجة الحرارة من خلاله فعند درجة 32 فهرنايت يتجمد الماء وهكذا ، ولكن في قياس الطاقة النفسية افضل طريقة لقياسها هي سؤال الشخص نفسه اذ كان يمر بطاقة نفسية اعلى او اقل في وقت معين. ولسوء الحظ تلك الوسيلة لاتخبرنا تماما بمقدار الطاقة الأكثر او الأقل اللازمة لتحقيق نطاق الطاقة الأمثل ، والمشكلة أيضا هو أننا نستطيع عمل المقارنات بين الرياضيات غير أننا لا نياس فهناك حل رغم انه ليس بسيطا ودقيقا مثل الترمومتر . الا أننا نستطيع مساعدة الرياضيين على اكتشاف نطاق الطاقة الامثل لكل منهم وذلك بأن نقوم بالمقارنة بين مستويات الطاقة النفسية الخاصة بالرياضيات .

إن الباحثة ترى على ما ذكر أن يكون المدرب في الرياضة وجهين لعملة واحدة اي يجب أن يعمل الرياضي مع المدرب بالعمل على اكتشاف نطاق الطاقة الامثل الخاص به اي بإجراءاته الذاتية فالباحثة تؤيد (مصطفى باهي وسمير جاد) في الأخذ بنظر الإعتبار الواجبات الضرورية الآتية:

1- يجب أن يصل الرياضيون الى وعي كامل بمستويات طاقاتهم النفسية اي يجب ان يكونوا حساسين لحالتهم العاطفية من دون التأثير بها ولا بد ايضا أن يدركوا الطاقة النفسية لديهم في اثناء التدريب وفي المباريات السهلة منها والصعبة النظر في الأداء إن كان بصورة جيدة او سيئة او مروا بحالة التدفق او بضغط نفسي.

2- الحاجة الى تطبيق برنامج التدريب على المهارات النفسية وخاصة الحاجة الى تعليم الرياضية ما يأتي:

- * التحكم في الطاقة النفسية كمفهوم مرادف للتحكم في الطاقة البدنية
- * حالة الذهن عند المرور بحالة التدفق
- * وكيف تسير الطاقة النفسية الايجابية من الأداء في حين أن الطاقة النفسية السلبية تسيء اليه .
- * مبادئ التزود بالطاقة العالية .
- * كيف يتجنب الوصول الى مستوى من الطاقة الزائد عند الحد .
- * كيف التخلص من الضغط النفسي عند مواجهته .

(1) مصطفى باهي ، سمير جاد : مدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، ط1 (القاهرة ، الدار العلمين للنشر والتوزيع

3- على الرياضية إنشاء سجل للتدريب النفسي يستخدمه الرياضيون لتسجيل التغيير في مستويات الطاقة.

وهذا السجل يوضح معدلات الطاقة النفسية والوقت الذي يتم فيه قياس مستوى الطاقة والأداء خلال تلك مدة واية ملاحظات خاصة باسباب اي مستوى في الطاقة النفسية او في الأداء فضلا عن ذلك فأن هذا السجل يعمل ايضا على تدوين الملحوظات الشخصية التي يوجهها الرياضي لنفسه بخصوص تغير الطاقة النفسية في المستقبل.

2-1-2- مستوى الطاقة الامثل للاعبة المباراة

إن لعبة المباراة تتطلب من اللاعب النزال الفردي والأداء الأمثل ومن ثم الحصول على نقطة لذا وجب على المدرب أن يقوم بفتح الأبواب أمام اللاعب وذلك للارتقاء بأدائها إذ ما زال الكثير من المدربين يستخدمون الحديث الحيوي مع الفريق كوسيلة تقليدية لحث الرياضيين على تحقيق نطاق الطاقة الامثل غير أن هذا ومن وجهة نظر الباحثة محدد وغير مجدي فالمدرّب محدد أو لاً يقوم بالقاء حديث حيوي يفترض فيه أن الرياضيين ليسوا في حالة طاقة نفسية ايجابية وثانياً : يفترض أيضاً أن الفريق بأكمله يحتاج الي زيادة الطاقة النفسية أما ثالثاً : فيتمنى المدرب على الاقل أن يكون الدافع المتزايد دافعاً ايجابياً وليس سلبياً . أما الباحثة فتري أن المدرب اذا عمل على وفق هذا الأسلوب في حث الفريق على الفوز سوف يتلقى العواقب السلبية التي سوف تحدث عند الخسارة فالمدرّب لايعلم بأنه سيجعلهم يركزون على نقاط ضعفهم بدلاً من نقاط القوة . فاللاعبات سوف يبدأن في القلق وبذلك تزداد طاقتهم النفسية السلبية .

لذا ومن الافضل ان يقوم المدرب وعلى رأي الباحثة في مساعدة اللاعبات على فهم العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء ثم تعليمهم كيف يتحكمون في طاقتهم النفسية ، فلا يستطيع أحد أن يجد نطاق الطاقة المثلى افضل من المدربين انفسهم .

2-2- الدراسات المشابهة

2-2-1- دراسة فائن علي اكبر كاكي (2006) بعنوان :⁽¹⁾

(أثر التغذية الراجعة الحيوية والتحكم بالطاقة النفسية في مستوى الانجاز بالرماية) هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الطاقة النفسية واثر التغذية الراجعة الحيوية في مستوى النبض ومستوى الانجاز لرماة المسدس و البندقية الهوائية على عينة من لاعبي المنتخب الوطني بالاسلحة الهوائية والبالغ عددهم (10) لاعبين باستخدام المنهج التجريبي وقد توصلت الباحثة الى أن اهمية استخدام التغذية الراجعة الحيوية ضمن الوحدات التدريبية لما لها من اثر فعال في مساعدة الرامي في السيطرة على انفعالاته وتحسين المستوى الرقمي للانجاز .

(1) فائن علي اكبر كاكي :أثر التغذية الراجعة الحيوية والتحكم بالطاقة النفسية في مستوى الانجاز بالرماية.

أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , 2002,

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها .

3-2 عينة البحث

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية إذ تكونت من (9) لاعبات من فريق المبارزة في نادي الفتاة في محافظة بغداد , وقد اجرت الباحثة تجربتها الرئيسية وتطبيق البرنامج التدريبي على (7) لاعبات منهن واللواتي يمثلن نسبة (43,75%) من مجتمع الأصل المكون من (17) لاعبة . اما اللاعبتان الأخرتان فقد اجرت عليهما التجربة الاستطلاعية والجدول (1) ادناه يبين مواصفات عينة البحث وقد تم اجراء التجانس بين افراد العينة من خلال بعض الاختبارات كالعمر والطول والوزن والعمر التدريبي كما مبين في الجدول (1) الذي اظهر تجانسا من خلال معامل الالتواء.

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء بين افراد عينة البحث لغرض التجانس

الوسائل الإحصائية المتغيرات	س -	ع +	الوسيط	معامل الالتواء
العمر (سنة)	20,68	1,4	21	0,28
الطول (سم)	159,9	5,1	159,5	0,054-
الوزن (كغم)	59,4	4,6	59,5	0,05
العمر التدريبي (سنة)	2,64	0,8	3	0,07 -

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

لغرض تحقيق اجراءات البحث الميدانية فقد استعانت الباحثة بوسائل جمع المعلومات التي تستطيع من خلالها الحصول على البيانات وهي كما يأتي:-

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص .
- شبكة المعلومات العالمية (الأنترنت).
- استمارة استبيان لقياس الطاقة النفسية ملحق (3) .
- فريق العمل المساعد* .

* تالف فريق العمل المساعد من السيدات المدرجة أسمائهم ادناه

1- د. فاطمة عبد مالح . 2- د. أشراق غالب

3- هدى صالح . 4- أسيل ناجي

3-3-2- الاجهزة والادوات المستخدمة في تنفيذ إجراءات تجربة البحث

استخدمت الباحثة بعض الاجهزة والادوات لمساعدتها في تنفيذ تجربة البحث والوصول الى حل مشكلة البحث وهي كما ياتي :

- ملعب خاص بالمبارزة (قاعة المبارزة)
- جهاز قياس ضغط الدم وعدد ضربات القلب
- حاسبة (كمبيوتر شخصي)
- ساعة توقيت الكترونية
- كرسي عدد (1)

3-4- الاختبارات الخاصة بالبحث

3-4-1 اختبار الطاقة النفسية⁽¹⁾

الهدف من الإختبار - قياس الطاقة النفسية

الادوات المستخدمة- استبيان مكونة من (72) فقرة لقياس الطاقة النفسية.

مواصفات الاداء- يتم توزيع استبيان يتضمن(72) فقرة موزعة بين ايجابية و سلبية للغاية منها استخراج مستوى الطاقة النفسية للاعبة قبل البدء بالبرنامج التدريبي وبعده. ملحق (10) قامت الباحثة بحساب متوسط الوقت للاجابة على جميع فقرات الاستبيان والذي بلغ بين (20 – 25) دقيقة ثم جمعت الاستمارات في اليوم نفسه وبعدها تم تفريغ البيانات و استخراج الدرجة الكلية للاستبيان معتمدة في ذلك على مفتاح تقييم

الاسئلة حيث تبلغ اعلى درجة تستطيع اللاعبة حصول عليها (216) درجة وادنى درجة هي(72) و تبلغ درجة الحياد (144) درجة التي حصلنا عليها من نتائج جمع درجات مقياس التقدير و هي (1-2-3) و قسمتها على (3) و ضربها في (72) والتي تمثل عدد فقرات الاستبيان.

3-4-2- الاختبارات الوظيفية وشملت

اولا:- قياس معدل ضربات القلب (النبض)⁽¹⁾

- هدف الاختبار - قياس معدل ضربات القلب

- الادارة المستخدمة- جهاز طبي لقياس معدل ضربات القلب pulse meter

- التعليمات - يتم ربط الجهاز على الذراع الايسر بضغط على زر التشغيل

- التسجيل - تسجيل القراءة الظاهرة على شاشة الجهاز ثم اخذ معدل ضربات القلب بشكل مباشر من خلال هذه الشاشة .

- قبل البرنامج وقت الراحة - بعد اداء البرنامج بعد التمرين (الجهد)

ثانيا:- قياس الضغط (الانقباضي والانبساطي)

- هدف الأختبار - قياس ضغط الدم

1- الضغط الانقباضي

ثم قياس هذا المتغير خلال جهاز (Ross Max-R40) الالكتروني وذلك من خلال ربط الجهاز على منطقة الساعد الايسر إذ تتم قراءة مستوى الضغط الانقباضي مباشرة على شاشة الجهاز بعد تحديد خط التواصل مع مستوى القلب .

2- الضغط الانبساطي

ثم قياس هذا المتغير بنفس الية قياس الضغط الانقباضي حيث تعرض شاشة الجهاز مباشرة كل من الضغط الانقباضي والضغط الانبساطي.

3-5- التجربة الاستطلاعية

⁽¹⁾ اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات : ط4 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004) .ص286

⁽¹⁾ زياد طارق عبد لفته : تأثير الهرولة المنتظمة - الوزن او بدونها في ضغط الدم العالي اطروحة دكتوراه - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد . 2001 ، ص67 .

قامت الباحثة يوم 2010/1/19 بإجراء تجربة استطلاعية الوظيفية وذلك من أجل الوقوف على اهم المعوقات التي تحدث قبل اجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ البرنامج التدريبي وكان الغرض من اجراء التجربة الوقوف على ما يأتي:-
معرفة مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.
تحديد النسب المئوية لشدد التمارين
تعريف مهام فريق العمل المساعد وتوضيح التعليمات المتعلقة بأجراء الاختبارات.
التأكد من صلاحية اماكن الاختبارات والاجهزة وملئمتها للاختبار.

3-6-6- إجراءات التجربة الرئيسية

3-6-6-1- الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية في الساعة العاشرة صباحا من (1-2-2010) إذ تم إجراء اختبارات الطاقة النفسية وتوزيع الاستبيان وبعد الانتهاء من ذلك تم إجراء الاختبارات الوظيفية وقد أجريت تلك الاختبارات في مختبر كلية التربية الرياضية للبنات وفي قاعة المبارزة وبوجود فريق العمل المساعد والسيد المشرف.

3-6-6-2- تنفيذ البرنامج التدريبي

من أجل اعداد برنامج تدريبي على وفق التحكم بالطاقة النفسية معتمدة في ذلك على النتائج لكل لاعبة فضلا على المصادر والمراجع والبحوث والدراسات العربية والاجنبية وآراء الخبراء والمختصين نتيجة المقابلات الشخصية التي قامت بها الباحثة معهم. قامت الباحثة بأعداد برنامج تدريبي لمدة (10) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع. كان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة تضمنت الوحدات التدريبية تطوير للقدرات البدنية والوظيفية والنفسية، موزعة بحسب الاسبوع .

اذ تم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي يوم الأحد المصادف 2010/2/7 ولغاية يوم الخميس المصادف 2010/4/15 .

3-6-6-3- الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعة البحث التجريبية قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية يوم 2010/4/19 معتمدة التسلسل في الاختبارات والاجراءات نفسها في الاختبارات القبلية في نفس ظروف ومكان وزمان الاختبار الاول وبنفس فريق العمل المساعد وبنفس الاختبارات الوظيفية والنفسية.

3-7- الوسائل الإحصائية

لغرض معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبلية والبعدية قام الباحث بإستخدام الوسائل الإحصائية الاتية:-

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الألتواء .
- 4- اختبار (T-Test) للعينات المترابطة .
- 5 - الوسيط

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد أن قامت الباحثة بإجراء الإختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث وبعد الحصول على نتائج اختبارات متغيرات البحث ومعالجتها إحصائياً قامت الباحثة في عرضها بجداول وأشكال بغية تحليلها ومناقشتها كما يأتي :-

1-4- المتغيرات الوظيفية

1-1-4- متغير معدل ضربات القلب

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري لها وقيمة t المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغير معدل ضربات القلب لدى عينة البحث

الاختبارات	وحدات القياس	الوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري	قيمة t* المحسوبة	دلالة الفروق
النبض وقت الراحة	ن/د	77,4	0,79	6	1,13	71,4	1,13	13,7	معنوي
النبض بعد الجهد	ن/د	150	7,07	16	4,16	134	4,16	8,9	معنوي

*- قيمة t الجدولية عند درجة حرية 6 واحتمال الخطأ 5% = 3,71

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول رقم (2) أن الوسط الحسابي لمتغير معدل ضربات القلب في وقت الراحة للإختبار القبلي كان (77,4) والانحراف المعياري (0,79) في حين كان الوسط الحسابي للمتغير نفسه في الاختبار البعدي (71,4) والانحراف المعياري (1,13) أما قيمة فرق الاوساط الحسابية فكانت (6) وانحرافها المعياري (1,12) وعند إجراء المعالجات الإحصائية تبين أن قيمة (t) المحسوبة كانت (13,7) في حين كانت الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال الخطأ (5%) (3,71) ولدى مقارنة الباحثة لقيمة (t) المحسوبة عنها في الجدولية تبين أن قيمة (t) المحسوبة أكبر. مما يعني أن الفرق معنوي لصالح الإختبار البعدي وفي الجدول نفسه يتبين أن الوسط الحسابي لمتغير معدل ضربات القلب بعد الجهد في الإختبار القبلي كان (150) والانحراف المعياري (4,16) وأن فرق الاوساط الحسابية كان (16) وانحرافه المعياري (5,2) كما تبين أن قيمة (t) المحسوبة (8,9) بعد إجراء العمليات الإحصائية في حين كانت قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال الخطأ (5%) (3,71) وعند المقارنة لقيمة (t) المحسوبة مع الجدولية تبين أن قيمة (t) المحسوبة أكبر من الجدولية وهذا يعني هذا أن الفرق معنوي لصالح الإختبار البعدي.

وتعزو الباحثة سبب هذا التغيير الى استخدام تمارينات الطاقة النفسية الخاصة بالإسترخاء وخصوصاً تمرين التنفس العميق الذي له الأثر الواضح على مستوى خفض نبضات القلب، فضلاً عن أن معدل ضربات القلب يعد من اهم ((العوامل لتنظيم حجم الدفع في اثناء درجات

العمل التدريبي المختلفة ، فكلما تحسنت حالة الفرد التدريبية انخفض معدل النبض في اثناء الاداء اي تميز باقتصادية الجهد⁽¹⁾

وترى الباحثة انها قد حققت هدفها بإثنين اولهما البرنامج التدريبي الذي وضع بشكل علمي ومنظم وثانيهما باستخدام اسلوب الاسترخاء والتأثير النفسي على استقرار حالة اللاعب التدريبية من حيث تقدير الحالة الانفعالية في اللعب والتعامل معها باسلوب يجعلها تستغل ذلك الموقف للاداء الجيد وليس التخوف الذي يؤدي الى الفشل وفي هذه الحالة ستعمل الحالة النفسية على ارتفاع العمل الهرموني مما يزيد من معدل ضربات القلب بصورة غير سليمة وذلك لارتباطه بالأدرنالين ، في الوقت الذي تستفاد خلايا الجسم من سرعة حركة ألفا (موجات الدماغ المسؤولة عن حالات الإسترخاء) إلا إن العامل النفسي سيؤثر في معدل ضربات القلب بالإتجاه المعاكس أي عدم الأستفادة من كمية الدم الزائدة من معدل ارتفاع ضربات القلب لذا استطاعت الباحثة التوفيق بين استخدام تمرينات الاسترخاء والتدريب وفقا للإيقاع الحيوي مما انعكس على امكانية تطور عمل القلب باتجاه ((زيادة في التجويف البطني للقلب وهذه الزيادة تصاحبها زيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة مع انخفاض لمعدل ضربات القلب))⁽²⁾

4-1-2- متغير ضغط الدم

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري لها وقيمة t المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغير ضغط الدم لدى عينة البحث

الاختبارات	وحدا ت القياس	الوسط الحسابي القبلي	الانحرا ف المعياري	الوسط الحسابي البعدي	الانحرا ف المعياري	الوسط الحسابي لفرق الايوساط الحسابية	الانحرا ف المعياري	قيمة t* المحسوبة	دلالة الفروق
المتغيرات الوظيفية	ضغط الدم بالراحة	11,8	0,69	12	0	0,2	0,69	0,54	غير معنوي
	ضغط الدم بالجهد	7,42	0,5	7,9	0,08	0,47	0,50	2,4	غير معنوي

*- قيمة t الجدولية عند درجة حرية 6 وأحتمال الخطأ 5% = 3,71

وعند تحليل النتائج الموضحة في الجدول رقم (3) تبين أن الوسط الحسابي لمتغير ضغط الدم العالي في الإختبار القبلي كان (11,8) والانحراف المعياري (0,69) بينما كان الوسط الحسابي لنفس المتغير في الأختبار البعدي (12) وانحرافه المعياري (0) ومن خلال النظر الى قيمة فرق الأوساط الحسابية (0,2) وانحرافه المعياري (0,69) وبإجراء المعالجات الأحصائية تبين أن قيمة (t) المحسوبة (0,54) في حين كانت قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال الخطأ (5%) (3,71) وعند مقارنة قيمة (t) المحسوبة عنها في الجدولية تبين أن (t) المحسوبة اصغر منها في الجدولية هذا يعني أن الفرق غير معنوي.

(1) علي فهمي البيك : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام،(القاهرة، منشأة المعارف ، 1997) ص1-68

(2) عقيل مسلم عبد الحسين : دراسة مقارنة لبعض المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجية للقلب وفق انظمة الطاقة

، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2003 ، ص1-10.

وفي الجدول نفسه يتبين أن الوسط الحسابي لمتغير ضغط الدم الواطئ في الاختبار القبلي كان (7,42) والانحراف المعياري (0,5) بينما كان الوسط الحسابي لنفس المتغير في الإختبار البعدي (7,9) وانحرافه المعياري (0,08) وأن فرق الاوساط الحسابية (0,33) وانحرافها المعياري (0,50) وأن قيمة (t) المحسوبة (2,4) في حين كانت قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال الخطأ (5%) (3,71) وعند مقارنة قيمة (t) المحسوبة عنها في الجدولية تبين أن (t) المحسوبة أصغر عنها في الجدولية هذا يعني أن الفرق غير معنوي .

فبالرغم من ان الفرق غير معنوي لكن هناك تغييراً واضحاً في الاوساط الحسابية وتعزو الباحثة سبب هذه التغييرات الى أن البدء في التمرينات المنتظمة سيجعل القلب يضخ الدم وبشكل إجباري في كل ضربة من ضرباته مما يؤدي الى زيادة حجم ناتج القلب وزيادة جريانه في الاوعية الدموية في العضلات عن ذلك الجهد البدني الذي يحتاج هو الاخر لكمية كبيرة من الناتج القلبي المميز بالمقاومة من الاوعية الدموية هذه المقاومة هي ((من الاسباب التي تؤدي الى زيادة ضغط الدم اثناء الجهد المعطى ذلك الضغط الذي يعد من الامور الضرورية لتشبع العضلات العاملة بالدم وبهذا سيتم التأثير تأثيرا ايجابيا في التحكم بهذا الضغط خلال مدة من الراحة))⁽¹⁾.

زيادة الى ذلك فإن لاعبة المبارزة تقوم باستخدام تمرينات الاسترخاء اي عدم الخضوع الى الاثارة النفسية او مايسمى بالتوتر او الشد النفسي نتيجة توافق ايقاعها الحيوي ومستوى إعدادها مما يجعل استغلال مستوى تكيف الاوعية الدموية بالإتجاه الذي يخدم التطبع الفسيولوجي ومن ثم المحافظة على مستوى الاداء إذ إن التأثير في الضغط لا يكمن في المقاومة المحيطية وإنما يكمن أيضا في أن نلاحظ ((التأثير الديناميكي من الناحية الفيزيولوجية في اقطار الاوعية الدموية وحجم الدم ولزوجته))⁽²⁾.

وهذا ماحققه البرنامج التدريبي الذي يتضمن التمرينات الاسترخائية وهذا ما يؤكد (Lewis) وآخرون ، من ان ((أهمية الكتلة العضلية الكبيرة ولاكثر عضلات الجسم يزيد من حركة الدم وبالتالي يقلل من الأرتفاع الحاصل بضغط الدم بسبب الجهد البدني المميز بالمقاومة))⁽¹⁾ والموضوع وفقا للشدة التدريبية العلمية والعملية .

(1) Uaennel , R.G.,H.A. Oaininey & C.T.Koppagoda : 1991,p.163.

(2) زياد طارق عبد لفته : تأثير الهرولة المنتظمة بصدريه الوزن او بدونها في ضغط الدم العالي، اطروحة دكتوراه ، جامعة

بغداد ، كلية التربية الرياضية 2001 ، ص108

(1) Lewis,S.F. & et.al:cardia vasculat Respoases to Exerciese or Function of Absolute & Releted work Lood , (Journal of Applied Pdysiolosy) VOI 54,1983 , p.1314

2-4- الطاقة النفسية

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و فرق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري له
وقيمة t المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغير الطاقة النفسية لدى عينة
البحث .

الاختبارات	وحدات القياس	الوسط الحسابي القبلي	الانحرا ف المعيار ي	الوسط الحسابي البعدى	الانحرا ف المعيار ي	الوسط الحسابي لفرق الايوساط الحسابية	الانحرا ف المعيار ي له	قيمة t* المحسو بة	دلالة الفروق
المتغير ت النفسية	الطاقة النفس ية	158,5	7,5	178,8	9,2	20,2	2,6	19,9	معنوي

*- قيمة t الجدولية عند درجة حرية 6 وأحتمال الخطأ 5% = 3,71

يبين الجدول (4) الوسط الحسابي لمتغير الطاقة النفسية اذ كان الاختبار القبلي (158,5) والانحراف المعياري (7,5) في حين كان الوسط الحسابي للمتغير نفسه في الاختبار البعدى (178,5) والانحراف المعياري (9,2) وفرق الاوساط الحسابية (20,2) وانحرافها (2,6) وعند المعالجة الاحصائية تبين أن قيمة (t) المحسوبة كانت (19,9) في حين كانت قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال الخطأ (5%) (3,71) ولدى المقارنة بين القيمتين تبين أن قيمة (t) المحسوبة اكبر مما يعني أن الفرق معنوي ولصالح الإختبار البعدى.

وتعزو الباحثة هذه الفروقات والتي جاءت بشكل معتدل بأن لايتعدى مستوى شحن الطاقة النفسية مداه المثالي وهذا ما أكدته الباحثة من خلال توجيه العينة الى مواجهة الضغط النفسي وليس التفكير بمصدر الضغط النفسي وذلك بالتأكيد على طاقة الشحن الايجابية التي عززها قياس معدل ضربات القلب كمييار لارتفاع وانخفاض مستوى الطاقة اضافة الى أن اسلوب التغذية الاسترجاعية الحيوية التي اعتمدهت الباحثة في تغذية بنك المعلومات للاعبة مع التركيز على الارادة الذهنية والوعي النفسي قد جعل من اللاعبات أن يتحكمن بطاقتهم النفسية فبعد تطبيق البرنامج البدني والنفسي إستطعن اللاعبات أن يميزن بين مستوى الضغط النفسي الناتج عن القلق أو الغضب والضغط الناتج عن الملل إذ وصلت الى مرحلة التدفق أو ما يسمى بالطاقة النفسية المقبولة الايجابية أو المعتدلة (المثلى) (وإن الأستثارة المعتدلة ضرورية لتنشيط حالة الرياضية الفسيولوجية والسلوكية)⁽¹⁾ فحققن بذلك التركيز المبني على الحيوية والقوة ووظائف العمل الذي يعملن بها وقد انعكس ذلك ايضاً على مستوى المتغيرات البحثية (موضوع البحث) إذ حققت فيه عينة البحث مستوى جيد جداً بعد ما اصبحن بعيدات عن التركيز بين الاداء والقلق والتركيز على الاداء فقط وقد استطاعت العينة توظيف كامل قدراتهم البدنية والعقلية والنفسية باعلى نسبة ممكنة من قدراتهم من دون فقدان التحكم بالطاقة النفسية فالباحثة استطاعت وبمساعدة عينة البحث في تحشيد الدعم النفسي والفسيولوجي في التدريب مما حقق التوازن النفسي الموجه والاسترخاء التدريجي والتفكير في تحقيق الاداء الجيد وليس التفكير في كيفية تحقيق الاداء الامثل .

(1) اسامة كامل راتب: الاعداد النفسية للناشئين: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001).ص224

5- الاستنتاجات و التوصيات

5-1- الاستنتاجات

- استنتجت الباحثة حصول تحسين في مستوى تغير معدل ضربات القلب في الاختبار البعدي عنه في القبلي .
- تحسين مستوى ضغط الدم بالرغم من عدم وجود الفروق المعنوية في الاختبارين القبلي عنه في البعدي .
- أثرت التمارين الاسترخائية بما فيها النفسية وبمتابعة قياس معدل ضربات القلب عند الوحدات التدريبية في معدل الطاقة النفسية مما اعطى تقدماً ملحوظاً في مستوى التعب النفسية .

5 - 2 – التوصيات

- ضرورة معرفة طرق الاسترخاء المختلفة وذلك لما لها من دور فعالة و مؤثرة في التحكم بالطاقة النفسية .
- التدريب على كيفية تعلم الطريقة الصحيحة للتنفس العميق لما له من دور وأثر في خفض نبضات القلب وبالتالي خفض التوتر و القلق .
- التعلم الذاتي على تصفية الذهن من الأفكار السلبية و تصور المواقف السارة في حياته ليساعد على خفض نبضات القلب ورفع في المصادر الايجابية للطاقة النفسية .
- تعيين خبراء في علم النفس للإشراف على النواحي النفسية للمنتخبات الوطنية.
- تنشيط الخدمات في المراكز الرياضية المنتشرة من خلال الدورات التدريبية والتأهيلية والعلاجية للاعبين لتكتمل في ذلك العملية التدريبية نحو تحقيق الاداء الجيد ومن ثم الانجاز .

الملحق (1)

يمثل السادة الخبراء وألقابهم العلمية الذي تمت استشارتهم ومقابلتهم الشخصية

الأختصاص	اللقب العلمي	الأسم
فلسجة / طب رياضي	أستاذ	1- أ.د. سميرة خليل
علم النفس	أستاذ	2- أ.د. خالدة عبد الوهاب
علم التدريب / مبارزة	أستاذ	3- أ.د. فاطمة عبد مالح
علم التدريب / مبارزة	أستاذ	4- أ.د. عبد الكريم فاضل
تعلم / مبارزة	مدرس- مدرب وخبير	5- د. علاء عبد الله فلاح
أحياء مجهرية طبية	مدرس	6- د. حيدر صباح كاظم

الملحق (2)

منهاج التدريب الذاتي النفسي

تم اعداد هذا المنهاج وفقا لتصور الباحثة لمتطلبات الحالة التدريبية و النفسية ووفقا لاطلاعها على المصادر و المراجع إذ إنها وجدت من خلال اطلاعها ودراستها لعلم النفس و فلسجة النفس ان وضع منهاج للتدريب الذاتي و النفسي يتطلب مفردات مهمة منها الاسترخاء وطرق التدريب الذاتي والمراحل التي يمر بها التدريب الذاتي وازالة الشد العصبي العضلي لذلك حددت الباحثة عملها بما يأتي :

- ✓ تمارينات تدريب ذاتي (للتخلص من الشد العصبي و العضلي) .
- ✓ التنظيم الاداري للنشاط العضلي العصبي (تدريب العضلات للتنفيذ وفق لحاجة الرياضي).
- ✓ تنظيم عمل القلب و الاوعية الدموية و الاجهزة الاخرى بحيث تساعد على تنظيم الحالة النفسية .
- ✓ وقاية الرياضي من الاجهاد البدني و النفسي بتعويد الرياضي على قول الحقيقة.
- ✓ تجاوز الحالة النفسية غير المريحة مثل التدريب العالي الشدة.
- ✓ التأثير الايجابي في الغلب على الحالات النفسية السلبية مما يسهم في القدرة على الاسترخاء و النوم .

الطرق المستخدمة لتنفيذ المنهاج :

- ✓ تكوين السيطرة الذاتية للاعبة على حالتها الانفعالية و العوامل الخارجية التي تصادفها .
- ✓ ابعاد اللاعب عن التفكير في التدريب العالي الشدة وتركيز الانتباه على عوامل اخرى.
- ✓ يشمل التدريب الذاتي الطرائق التي تستخدمها اللاعب و تحاول فيها التأثير على نفسها و تقنع النفس و تأمرها و تؤديها .
- ✓ ولاجل ذلك عملت الباحثة مع المدرب بوضع اسلوب تعاوني جديد يعتمد على الايقاع الحيوي و الحالة النفسية و التدريبية و على وفق المراحل الاتية :

- ✓ تتعلم اللاعب كيفية اتقان التكنيك و الطرائق المستخدمة مستقبلا بصورة فردية ومن دون مساعدة .
- ✓ مرحلة اتقان التمارين المستخدمة و تؤديها من دون مساعدة إذ اعلى اللاعب في وضع مريح وهادئ بحيث تحس بكل كلمة تقولها في اثناء التدريب او قبل التدريب على أن تعطى في الوحدة التدريبية من 2-4 تمرينات مع كل تمرين يجب أن تعاد التمارين السابقة على وفق للزمن المحدد في الوحدة التدريبية .
- ✓ يبدأ التدريب بالثقة بالنفس وأن اللاعب تؤدي التمرينات بارتياح بحيث تستطيع البدء بالتمرين التالي بكل ثقة .
- ✓ تتخلل تلك التمرينات , تمرينات ازالة الشد العصبي بعد التدريب اذ تستخدم تلك التمرينات على وفق الزمن المحدد في الوحدة التدريبية إذ يمكن أن يتم عن طريقها الرجوع الى الاستشفاء وابعاد اللاعب عن جو التدريب و التخلص من التعب بصورة عامة وارتخاء العضلات ونسيان التدريب العنيف وعدم الاحساس بالآلم وذلك بالإعتماد على التمرينات النفسية الصحيحة كما يأتي (اسحب الكتفين أثناء الشهيق – توقف – أو أثبت وأنحني للأعلى أسترخي وأخرج التوتر من الفم مع الزفير ، يأتي الترابط بين العقل والجسم من التنفس البطني العميق والاكبر في دورة الاوكسجين في الجسم ليكون افضل تحقيق للشعور واحسن فكر وليكون الإيقاع الداخلي لهذه الدورة 3 ضربات تنفس ثلاث مرات ، احتفاظ ثم اخراج الزفير) .
- ✓ بعد المرحلة الأخيرة من تنفيذ المنهاج تعتمد على التصور العقلي كآلية تمتد من التفكير بالأهداف الى استراتيجيات الأداء المطلوب منه في التدريب بحيث تحس اللاعب بالتطوير كلما استمرت بالممارسة التدريبية للحصول على الإحساس المصاحب وإسترجاع الخبرات السابقة .

الملحق (3)

استمارة استبانة التحكم بالطاقة النفسية مع ورقة التعليمات ومقياس التقدير

عزيزي اللاعب :

أدناه مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول السلوك المتبع في السباق الرياضي ، نأمل الإجابة عليها بكل دقة من خلال وضع علامة (√) أمام الفقرة التي تعبر عن رأيك وما تشعر به .

* مثال للإجابة

1. أستطيع تحقيق أفضل الأداء في المنافسات المهمة .

درجة الموافقة		
كبيرة	متوسطة	قليلة
√		

مع فائق الشكر والتقدير

ت	العبارات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
1	أثق في قدرتي لمواجهة الضغوط			
2	استطيع عزل الافكار التي تشتت انتباهي في المباراة			
3	استطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المباراة			
4	ارتكب اخطاء كبيرة بسبب عدم التركيز			
5	اشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي			
6	احتفظ بهدوني عند مواجهة المواقف الصعبة			
7	لدي المقدرة على مواصلة النجاح عندما اتعرض للفشل			
8	ارتكب اخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر			
9	اتحكم في انفعالاتي اذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم			
10	يتميز ادائي بالاتقان في المنافسة			
11	احقق افضل اداء في المنافسات المهمة			
12	اشعر بأثني مرتبك في المنافسة			
13	اشعر بالاستمتاع كلما زادت اهمية المباراة			
14	احتفظ بالسيطرة على انفعالاتي على الرغم من ضغط المنافسة			
15	لدي المقدرة على اتقان الاداء في اثناء المنافسة			
16	اشعر بعدم قدرتي على التركيز في اثناء المنافسة			
17	تقلقني اراء الاخرين في مستوى ادائي			
18	تسهل اثارتي اثناء المباراة			
19	اصل الى مرحلة اتقان الاداء في المنافسة			
20	يصعب علي التركيز في بعض مواقف المباراة			
21	اشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة			
22	لدي القدرة على ضبط النفس			
23	أجد صعوبة في اتقان الاداء المهاري			
24	أستطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة			
25	نقد الجمهور لادائي يجعلني افقد التركيز			
26	أشعر بالخوف من حضور عدد كبير من الجمهور			
27	أنتظر المنافسة بشوق ورغبة			
28	لا استطيع التحكم في انفعالاتي حينما يضايقني احد المنافسين			
29	أحقق افضل كفاية لاداء المهارات الرياضية في اثناء المنافسة			
30	لدي درجة عالية من الثقة بالنفس في اثناء المباراة			
31	يصعب علي استعادة التركيز عندما يشنت انتباهي			
32	أشعر بالتوتر حينما يشاهد ادائي بعض الاشخاص المهمين			
33	يسهل استشارتي في مواقف الاداء الصعبة			
34	ادائي المهاري يفتقد الى الدقة في المنافسات المهمة			
35	اثق في تحقيق اهدافي بالرغم من ضغوط المنافسة			

36	اجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس
37	اشعر بالقلق في اثناء المنافسات الهامة
38	اتمعت بدرجة عالية من مستوى الاداء في المنافسة
39	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس
40	اضع اهدافا محددة استطيع تحقيقها في المنافسة
41	أشعر ان تركيزي يكون ضعيفا في بداية المباراة
42	اخشى الفشل في تحقيق اهدافي
43	اشعر بالمتعة في اثناء ممارسة النشاط الرياضي
44	افقد اعصابي بسرعة اذا هزمت في اول مباراة
45	يصعب علي اتقان الاداء في اثناء المنافسة
46	يتحسن ادائي في المواقف التي تتطلب التحدي
47	اشعر بعدم تركيزي في الاوقات الصعبة في المباراة
48	ارتكب المزيد من الاخطاء كلما زادت اهمية المنافسة
49	احسن التصرف في اللحظات الحرجة من المباراة
50	انا واثق في ادائي الجيد
51	صياح الجمهور يشنت انتباهي
52	اشعر بأن ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة
53	استطيع التحكم في انفعالاتي بالرغم من ضغط المنافسة
54	اصل الى قمة الاداء المهاري في المنافسة
55	لدي المقدرة على تحقيق افضل اداء في المنافسة
56	اخشى فقدان مقدرتي على التركيز في اثناء المباراة
57	اشعر بان جسدي متوتر
58	اشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك في المنافسة
59	لدي القدرة على التصرف في المواقف الصعبة في المنافسة
60	انا غير متأكد من قدراتي ومهاراتي الرياضية
61	تشغلني نتيجة المباراة مما يؤثر في تشتت انتباهي
62	افقد التحكم في انفعالاتي بسهولة في اثناء المباراة
63	لا اخشى تفوق المنافس في اثناء المنافسة
64	اتمعت بدرجة عالية من التركيز في اثناء الاداء
65	اشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة
66	استطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير النتائج لمصلحة المنافس
67	استطيع تحقيق اهدافي بالرغم من صعوبة المنافسة
68	ارتكب الاخطاء بسبب نقص التركيز في المباراة
69	اخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف
70	اتحكم في انفعالاتي طوال مدة المباراة أو المنافسة
71	أستطيع استعادة التركيز بسرعة حيثما يشنت انتباهي في اثناء الاداء
72	يسهل علي التركيز لتحقيق أهداف في المباراة

المصادر العربية والاجنبية

- ✓ اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي المفاهيم – التطبيقات : ط4 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004) .
- ✓ اسامة كامل راتب: الاعداد النفسي للناشئين: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001).
- ✓ زياد طارق عبد لفته : تاثير الهرولة المنتظمة الوزن او بدونها في ضغط الدم العالي اطروحة دكتوراه – كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد . 2001
- ✓ عقيل مسلم عبد الحسين : دراسة مقارنة لبعض المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجية للقلب وفق انظمة الطاقة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2003 ،
- ✓ علي فهمي البيك : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام،(القاهرة ، منشأة المعارف ، 1997) ص1-68
- ✓ فاتن علي اكبر كاكي : أثر التغذية الراجعة الحيوية والتحكم بالطاقة النفسية في مستوى الانجاز بالرماية، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2002
- ✓ مصطفى باهي ، سمير جاد : مدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، ط1 (القاهرة ، الدار العلمين للنشر والتوزيع ، 2004) .
- ✓ Uaennel , R.G.,H.A. Oaininey & C.T.Koppagoda : 1991,p.163
- ✓ Lewis,S.F. & et.ol:cardia vasculat Respoases to Exerciese or Function of Absolute & Releted work Lood , (Journal of Applied Pdysiolsy) VOI 54,1983 , p.1314