

الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدقة الرمي في رياضة القوس والسهم

افراح عبد القادر عباس

جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية
2013م

الخلاصة

تعد الاستثارة الانفعالية ودقة الرمي من الموضوعات الهامة التي تتطلبها رياضة القوس والسهم، ومن هنا تتجلى اهمية البحث في التعرف على اهم الاستثارات الانفعالية وعلاقتها بدقة الرمي في رياضة القوس والسهم من اجل التركيز عليها من قبل المدربين للوصول الى أفضل النتائج في المنافسات الرياضية. وان الانفعال الشديد يؤثر في السيطرة على جميع العمليات العقلية وبالتالي دقة الرمي في رياضة القوس والسهم. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية لتمثل (26) رامي قوس وسهم من لاعبين اندية العراق المشاركين في الدوري السنوي للموسم الرياضي 2013 وهم يمثلون المجتمع (100%). وبعد اجراء الاختبارات تبين ان عينة البحث تتمتع بأستثارة انفعالية منخفضة وهذا يفيد الرماة حيث تعتمد اللعبة على عدم الانفعال والهدوء والتركيز عند الرمي . فضلا عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاستثارة الانفعالية المنخفضة ودقة الرمي في رياضة القوس والسهم. وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها توصى الباحثة بضرورة الاهتمام بالمتغيرات النفسية كالأستثارة الانفعالية لما لها من أهمية بدقة الرمي في رياضة القوس والسهم. فضلا عن الاهتمام ببرامج الإعداد النفسي للاعبي القوس والسهم وغرس السمات النفسية في نفوسهم والتي تساعدهم على دقة الرمي وفي المواقف والظروف المختلفة.

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهمية:

تعد رياضة القوس والسهم إحدى الرياضات القديمة والتي حققت تقدماً في الوصول إلى المستويات العليا اعتماداً على الأسس العلمية الصحيحة. ورياضة القوس والسهم لها متطلبات ومحددات خاصة فضلاً عن أهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية، إذ تمارس وفقاً لقوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنافسة بين المتنافسين، وأن قدرة رامي القوس والسهم على بذل الجهد وتحقيق الفوز تتوقف على الكثير من المتغيرات، والتي يأتي في مقدمتها الانفعال أثناء المنافسة، لذا وجب علينا الاهتمام بتلك الانفعالات لتحقيق نتائج في القوس والسهم وتبرز أهمية الاستثارة الانفعالية ودقة الرمي في رياضة القوس والسهم في تقليل الانحراف أو الفارق إلى أقصى ما يمكن عن الأداء الأمثل بكل المكتسبات الميكانيكية والجمالية. وأن حركة القوس والسهم بصفة عامة يجب أن تتميز بالمدى الحركي الصغير والدقيق في الأداء إذ أن أداء الرامي لن يكون مثمراً ما لم يكن لديه سيطرة على انفعالاته العصبية أثناء المنافسة وارتباطه مع دقة الرمي للوصول إلى أعلى تنقيط. كما يجب تشجيع الرامي على كيفية ربط الانفعالات وإمكانية السيطرة عليها بدقة الرمي التي تساعده على الحصول على تنقيط عالي. تعد الدقة عاملاً أساسياً ومهمة في أغلب المهارات الحركية المكونة للفعاليات الرياضية إذ أن عدد كبير من المهارات للالعاب الرياضية تعتمد على دقة الرمي في إحراز النقطة أو إصابة الهدف ومن ثم تحقيق الفوز).

ومستوى دقة الرمي كونها من الموضوعات الهامة التي تتطلبها رياضة القوس والسهم، إذ نجد أن اللاعب القوس والسهم في ميدان الرمي يتعرض لمجموعة من الانفعالات والاستثارات

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في التعرف على أهم الاستثارات الانفعالية وعلاقتها بدقة الرمي في رياضة القوس والسهم من أجل التركيز عليها من قبل المدربين للوصول إلى أفضل النتائج في المنافسات الرياضية. وأن الانفعال الشديد يؤثر في سيطرته على الإرادة وبالتالي يؤثر على جميع العمليات العقلية ودقة الرمي في رياضة القوس والسهم.

1-2مشكلة البحث:-

يعد العامل النفسي أحد الأركان الأساسية في مجال التدريب الرياضي وعلم النفس هو الوسيلة المناسبة التي تصف هذا العامل بشكل دقيق والذي يضم مجموعة من العناصر الأساسية التي تعبر عن الحالة النفسية للاعب. ويعد موضوع الاستثارة الانفعالية أحد الانفعالات النفسية الأساسية المهمة التي تؤثر استجاباتها على دقة الأداء المهاري والتي لم تفسر بالطريقة الصحيحة، كذلك لها دور مهم على أداء اللاعبين شأنه شأن الصفات البدنية. لذا تكمن مشكلة البحث الضعف في دقة الرمي للاعبين رياضة القوس والسهم لذا سعت الباحثة عن إيجاد سبب ذلك الضعف في دقة رمي رياضة القوس والسهم، وكيف يؤثر الاستثارة الانفعالية في الرمي.

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على الاستثارة الانفعالية والعلاقة بين الاستثارة ودقة الرمي

4-1 فرضيات البحث:

وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الاستثارة الانفعالية ودقة الرمي في رياضة القوس والسهم

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري:- لاعبي اندية العراق المتقدمين والمشاركين في بطولة العراق للموسم 2013م والبالغ عددهم (26) رامي.
2-5-1 المجال المكاني: ميدان رمي الزوراء في نادي بغداد الرياضي.
3-5-1 المجال الزماني : من 2/18 ولغاية 2013/2/22.

2- الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة:

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 الاستثارة الانفعالية -

تمثل الاستثارة ظاهرة فسيولوجية محايدة ، حيث ترتبط بكل من الانفعالات الموجبة والسالبة ، وتلعب فسيولوجية الجهاز العصبي دورا رئيسا في الاستثارة بقسميه السمبثاوي والباراسمبثاوي . وتعرف الاستثارة بانها مجموعه ردود افعال نفسية وجسميه تجعل الشخص مبتهجا ومتميزا وعلى درجه عاليه من الوعي^(90:14). إن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية اكسبه علاقات معينه بالنسبة للأشياء والظواهر والإحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفه من فرح وسرور ومن رهب وخوف وغضب وكراهية وتنشأ الانفعالات من خلال تفاعل الفرد مع الخبرات التي يتعرض لها ،اذ لا يمكن صدها أو كفها على الرغم من أنها قد تسبب في شعور الفرد بعدم قدرته على السيطرة على السلوك والتحكم به والانفعالات جانب سلوكي يشير الى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه، والإطراف والتعبيرات الفصليه المصاحبة للانفعالات كسرع دقات القلب وسرعه التنفس.(9:190)

تستخدم الاستثارة الانفعالية للتعبير عن حالة الرياضي الانفعالية قبل المسابقات الرياضية ، كما يكون ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية ضروري للداء الرياضي الذي يتطلب القوه العضليه والسرعه ، بينما يكون هذا الارتفاع معقوق للداء الرياضي الذي يتطلب التوافق الحركي .ان رفع الروح المعنويه في مواجهة الاستثارة الانفعالية تعتبر مهمه اثناء المنافسه الرياضيه لدى الطلاب الذين يجب ان يعتنوا باستعمال الاستراتيجيه المناسبه لهم وقد يتطلب ذلك التحكم بالقلق ، ويحتاج الفريق لاستراتيجيات مختلفه ومتباينه من خلال استعمال طرق للتهيئه النفسيه .

2-1-2 دقة الرمي:-

يقصد بالدقة الحركية"هي القدرة على توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها الرياضي لتحقيق هدف معين، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على عضلات الجسم لتوجيهها الى هدف معين (90 :14)

ويعرفها (محمد صبحي)" بانها القدرة على توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين (247:10)

والدقة تعد من الاسس المهمه لتعلم وتحسين وتطوير المهارات الحركية الاساسية فلاعب رماية القوس والسهم اذ يحتاج الى الدقة كبير في التوجيه .

كما ان المعنى العلمي لكلمة الدقة هو توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها اللاعب نحو هدف معين يتطلب كفاية عالية من التوافق بين الجهاز العصبي والعظلي⁽¹⁾، وان الدقة تتطلب سيطرة كاملة من العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين، وهذا يعني ان الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء العضلات العاملة او العضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالذقة اللازمة لاصابة الهدف، وان حدوث اي خلل في الاشارات الواردة يؤدي الى التأثير المباشر على دقة الحركة. ويتضح مما سبق ان دقة الرمي تعني الكفاءة في اصابة الهدف، وقد يكون هذا الهدف جسم محدد كما هو الحال في القوس والسهم او منافس كما في المباراة او المنطقة المكشوفة بالملعب كما في لعبة التنس او تكون مرمى كما في كرة القدم⁽²⁾.

2-2 الدراسات المشابهة :-

1-2-2 فاطمة عبد مالح واخرون :

بعض زوايا الأداء الحركي وعلاقتها بدقة الرمي لدى ناشئات القوس والسهم(5:345). هدفت الدراسة الى التعرف على قيم بعض زوايا الأداء الحركي وعلاقتها بدقة الرمي لدى ناشئات القوس والسهم. استخدمت الباحثات المنهج الوصفي على اللاعبات المنتخب الوطني لرياضة القوس والسهم فئة الناشئات للموسم الرياضي 2010-2011 وبعد تصوير الأداء المهاري للرمي تم تحليل زوايا الأداء الحركي بواسطة برنامج التحليل الحركي (Kinovea) ومن ثم تحديد اختبار دقة التصويب لمسافة (60) م وبعد معالجة البيانات والقيم الخام لمتغيرات البحث من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS). استنتجت الباحثتان وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض زوايا الأداء الحركي ودقة الرمي لدى ناشئات القوس والسهم. لذا توصي الباحثتان بضرورة التركيز في الأسس والمبادئ الميكانيكية في المناهج التدريبية على وفق شروط الأداء الحركي. والتأكيد على أهمية استخدام التصوير لمعرفة الأخطاء الحاصلة في المسارات الحركية للأداء الفني لرياضة القوس والسهم.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث:-

أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالدراسة الإرتباطية " والذي يهدف إلى تحديد درجة العلاقة بين متغيرين أو أكثر (3: 354)

2-3 عينة البحث:-

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية لتمثل (26) رامي بالقوس والسهم فئة المتقدمين والمشاركين في بطولة العراق السنوية للموسم 2013 وهم يمثلون لاعبي اندية العراق (100%).

3-3 الادوات والوسائل المستعملة في البحث:-

قد استخدمت الباحثة الادوات والوسائل وهي الطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلة وهي كالاتي:

- مقياس الاستثارة الانفعالية.
- المصادر والمراجع
- اقواس واسهم .
- لوحات تهديف (دريئه) .
- ساعة توقيت.

4-3 الاختبارات المستخدمة

4-3-1 مقياس الاستثارة الانفعالية

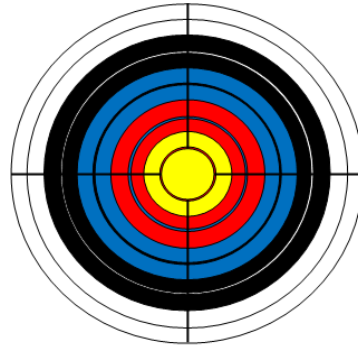
استخدمت الباحثة مقياس الاستثارة وهو مقياس أعده في الأصل كل من (ورفي هارين) و(بيتل-هارين) وقام بأعداده إلى الصورة العربية (راتب)، ويتكون المقياس من (50) فقرة وسيجيب الرياضي على كل عبارة في ضوء مقياس مدرج من خلال نقاط هي (غالباً – أحيانا – نادرا) وهي تأخذ درجات (1-2-3)، ويترأوح مدى الدرجات من (50 – 150) درجة وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس زيادة شدة التوتر.

3-4-2 اختبار دقة الرمي لمسافة (70) م (7: 79)

غرض الاختبار: قياس دقة الرمي.

الأدوات اللازمة: أسهم عدد (6)، لوح تهديف على بعد (70) م، أهداف ورقية، ساعة إيقاف، شريط قياس، بورك أبيض، لوح تسجيل مع قلم عدد (2).
وصف الأداء: يقف جميع اللاعبين على خط الرمي لاعبان يرميان على اللوح الأيمن وثلاث لاعبين يرمون على اللوح الأيسر ولمسافة (70م) وكل واحد يقوم برمي (36) سهما بواقع (6) إرسال كل إرسال (6) أسهم لمدة (3) دقائق.

حساب الدرجات: يقسم الهدف الورقي إلى عشر مجالات دائرية الشكل، كل مجالين لون، الأصفر (10، 9)، الأحمر (8، 7)، الأزرق (6، 5)، الأسود (4، 3)، وأخيرا الأبيض (2، 1)، خارجها يكون صفرا وتكون الدرجة العظمى لكل إرسال (60) نقطة، وبهذا يكون مجموع الست إرسال (360) نقطة كما في الشكل (1).



الشكل الرقم (1) يبين هدف الرمي

3-5 التجربة الاستطلاعية:-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين الشباب (3) لاعب من خارج عينة البحث في يوم 18-2-2013، الساعة التاسعة صباحا اذ ان التجربة الاستطلاعية هي "دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بالتجربة الرئيسية بهدف اختبار اساليب البحث وادوات" (8:79). وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو:

- معرفة الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات وتنفيذها .
- التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في التجربة الرئيسية.
- التأكد من سهولة اعداد الاختبارات وتنفيذها .
- التأكد من فريق العمل المساعد(*) .
- معرفة الاخطاء والصعوبات مسبقا التي قد تواجه الباحثة.

3-6 التجربة الرئيسية :-

قامت الباحثة باجراء التجربة الرئيسية من خلال توزيع استمارات الاستثارة الانفعالية يوم 21-2-2013 الساعة التاسعة صباحا وعلى (26) لاعب ، وبعد الاجابة على الاستمارات تم جمع النتائج وتفريغها في استمارات خاصة وبعد ذلك تم اجراء اختبار دقة الرمي في ميدان رمي الزوراء في نادي بغداد الرياضي، وبمساعدة فريق العمل المساعد في يوم 22-2-2013 الساعة العاشرة صباحا. وبعد جمع البيانات تم معالجتها احصائيا.

3-7 الوسائل الاحصائية :-

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية الجاهزة (spss) وعلى وفق الوسائل الاحصائية الاتية:-

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قانون النسبة المئوية .
- معامل الارتباط البسيط

- تكون فريق العمل من كل :

- فرح علاء جعفر ماجستير تربية رياضية لاعبة منتخب قوس وسهم.
- غزوة اسماعيل بكلوريوس تربية رياضية لاعبة قوس وسهم .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستثارة الانفعالية ودقة الرمي لدى عينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اكبر قيمة	اقل قيمة	الوسط الفرضي
الاستثارة الانفعالية	80,03	11,4	135	67	100
دقة الرمي	263,96	17	307	240	

تبين من الجدول (1) ان قيمة الوسط الحسابي للاستثارة الانفعالية بلغت (80,03) درجة وبأنحراف معياري بلغ (11,4) بينما بلغ الوسط الفرضي (100) درجة واقل قيمة وصلت عليها العينة (67) درجة واعلى درجة وصلت عليها العينة (135) درجة وبما ان قيمة الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي فهذا يعني ان عينة البحث تتمتع بالاستثارة الانفعالية المنخفض، وهذا عامل ايجابي لتحقيق دقة رمي جيدة في رياضة القوس والسهم .

كما حققت عينة البحث في اختبار دقة الرمي وسط حسابي بلغ (263,96) درجة وبانحراف (17) وهذا مؤشر جيد لعينة البحث .

ولغرض ايجاد علاقة الارتباط بين الاستثارة الانفعالية ودقة الرمي تم معالجة النتائج بواسطة معامل الارتباط بسيط (بيرسون) وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين علاقة ارتباط بين الاستثارة الانفعالية ودقة الرمي بالقوس والسهم

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط المحسوبة
الاستثارة الانفعالية	80,03	11,4	0,53
دقة الرمي	263,96	17	

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة حرية (24) واحتمال خطأ $0,49=0,01$

تبين من الجدول (2) ان قيمة معامل الارتباط بين الاستثارة الانفعالية ودقة الرمي في رياضة القوس والسهم بلغت (0,53) تحت درجة حرية (24) واحتمال خطأ (0,01) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,49)، وهذا يعني وجود علاقة ارتباط بين دقة الرمي والاستثارة الانفعالية في رياضة القوس والسهم.

اذا ان الاستثارة الانفعالية كلما انخفضت كان لها تأثير ايجابي في دقة الرمي ، اذا ان اللاعب كلما كان يتمتع بهدوء وعدم الاستثارة سوف يحقق دقة عالية بالرمي . وترى الباحثة ان قدرة لاعبي القوس والسهم في ضبط انفعالاتهم و بأنتسامهم بالصبر وعدم الاستفزاز والاستثارة من الاحداث التي ترافق التمرين والمنافسة في رياضة القوس والسهم والتزامه بالهدوء والرزانة ويثق به مدربه وزملاؤه، زاد من هدوء اللاعب والتالي تحقيق دقة رمي عالية. اذ أن " التحكم والسيطرة هي مقدرة الرياضي على ادارة وتنظيم والتحكم في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالاثارة الانفعالية القوية في الموقف الضاغط."^(3: 481).

وتكون الاستثارة الانفعالية عالية في الرياضات التي تتطلب عمل العضلات الكبيره مثل رفع الاثقال ، " بينما في الرياضات التي تتطلب عمل العضلات الصغيره مثل الرمايه بالقوس والسهم تكون الاستثارة الانفعالية منخفضة" (4: 1160). كما اكد بعض الباحثين ان عمليات الاسترخاء، وانخفاض مستوى الاستثارة الانفعالية لها دور فعال في حفظ توازن اللاعب وبالتالي التركيز العالي في دقة الرمي والتي تعد محدد عالي للانجاز في رياضة القوس والسهم (5: 379).

1-5 الاستنتاجات :

- عينة البحث تتمتع بأستثارة انفعالية منخفضة .
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاستثارة الانفعالية ودقة الرمي في رياضة القوس والسهم

2-5 التوصيات

- في ضوء النتائج التي تم الوصول إليها توصى الباحثة بما يأتي :
- الاهتمام بالمتغيرات النفسية كالأستثارة الانفعالية لما لها من اهمية في دقة الرمي في رياضة القوس والسهم.
 - الاهتمام ببرامج الإعداد النفسي للاعبي القوس والسهم وغرس السمات النفسية في نفوسهم والتي تساعدهم على دقة الرمي في المواقف المختلفة.
 - ضرورة تمييز السمات السالبة من اجل تلافيها عند لاعبي القوس والسهم من خلال بعض الإرشادات النفسية()
 - إجراء العديد من الدراسات في السمات النفسية وعلاقتها بالجوانب الفنية ودقة الرمي في رياضة القوس والسهم وللفئات الأخرى .

المصادر

1. اسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004 .
2. جمال عبد الحميد، اصول المبارزة والتدريب، دار المعرفة بمصر، القاهرة، 1974.
3. خير الدين عويس؛ دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1999 .
4. زينب حسن فليح ،الأستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان في العراق رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد.2000.
5. فاطمة عبد مالح واخرون: بعض زوايا الأداء الحركي وعلاقتها بدقة الرمي لدى ناشئات القوس والسهم بحث منشور في المؤتمر الدولي (32) في اسبانيا المجلد (5) ،2012.
6. قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990.
7. ماجد محي عبد العظيم؛ المحددات الصحية للاعبي رياضة القوس والسهم،رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، 2006 .

8. مجتمع اللغة العربية، معجم علم النفس ج.1، القاهرة، 1984.
9. محمد العربي: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
10. محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر، مصر، 1978.
11. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر، مصر، 1995.
12. مروان عبد المجيد، الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، ط1، عمان، مؤسسة الدراق للنشر، 2001.
13. هارة، اصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد، 1976.
14. يوسف موسى وعلي محمد: علم النفس الرياضي، عمان، مطبعة المكتبة الوطنية، 2002.
15. -المكتبة الافتراضية - Smart system for archery using ultrasound sensors
المؤلفين، Senanayake, B.H. --- Khoo, B.H. --- Gopalai, A.A. --- Loke, Y.L. : S.M.N.A.
- المجلة IEEE/ASME International Conference on Advanced Intelligent Mechatronics السنة 2009 :الصفحات 1160-1164 :المزود IEEE : الناشر. IEEE DOI: 10.1109/AIM.2009.5229743
16. -المكتبة الافتراضية - Muscular activation patterns of the bow arm in - recurve archery
المجلة: Ertan, H. المؤلف : Journal of Science and Medicine in Sport ISSN: 14402440 السنة 2009 :المجلد 12 :الاصدار 3 :الصفحات 357-360 :المزود Elsevier : الناشر. Elsevier DOI: 10.1016/j.jsams.2008.01.003

ملحق (1)

مقياس درجة الاستثارة الانفعالية

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادرا
1	أدائي إثناء التدريب أفضل كثيرا من المنافسة			
2	يضابقتي إن يشاهد أدائي أشخاص مهمون			
3	اشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة			
4	يقلقتي تفكير الآخرين في مستوى أدائي			
5	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي إذا ارتكبت أخطاء إثناء المنافسة			
6	يتشتت انتباهي إثناء المنافسة			
7	اتبع نظاما معينا عندما استعد للمنافسة			
8	ارتكب المزيد من الأخطاء عندما تزداد المنافسة			
9	اشعر بالخوف الشديد عندما ارتكب أخطاء إثناء المنافسة			
10	أعاقب نفسي عندما ارتكب خطأ بسيط			
11	نقد المدرب أو الزملاء لي يعوق مقدرتي على تركيز الانتباه في المباريات			
12	أعاني بعض اضطرابا بات المعدة إثناء التدريب وتزداد إثناء المباريات			
13	اشعر بالخوف من عدم أداء ما في استطاعتي في المنافسات الهامة			
14	يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي			

15	أنا لاعب متمكن في مواقف المنافسة الشديدة
16	أستطيع التركيز بشكل ايجابي في المنافسات القادمة
17	احتفظ في ذهني بخطة المباراة تفصيليا
18	أكون عصيبا ومهموما قبل المنافسة الهامة
19	افقد السيطرة على أفكاري قبل المنافسة
20	يسهل ارتياكي وإثارتي قبل المنافسة
21	احتاج بعض الوقت قبل المنافسة بغرض الإعداد الذهني
22	احقق أفضل أداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب أدائه
23	يتحسن أدائي كلما زادت صعوبة الأداء
24	احقق أفضل أداء عندما أكون عصبا وقلقا
25	احقق أفضل أداء عندما أكون مستريحا وهادئا
26	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها
27	عندما أكون مركزا انتباهي في المباراة لا انتبه إلى تعليمات ونداءان المدرب من خارج الملعب
28	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير المخطط لها
29	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب
30	احقق أفضل أداء عندما يشجعني مدربي وزملائي
31	أستطيع تذكر جميع الأشياء التي حدثت في المنافسة
32	أستطيع التصور الذهني للمنافسة(أرى/اشعر) على النحو الذي أحب أن يكون أدائي
33	أضع أهدافا لأدائي لكل تدريب
34	أضع أهدافا لأدائي لكل منافسة
35	اشعر بعد انتهاء المنافسة انه كان في أ مكاني الأداء بشكل أفضل
36	احرص على إثارة منافسي كلما مكني ذلك
37	أخشى إصابتي إثناء الأداء
38	أفكر بعد المنافسة في كيف كان أدائي وماذا أستطيع أن افعل لتطويره في الأداء التالي
39	إذا تعرضت لقرار خاطيء من الحكم أستطيع تركيز الانتباه مرة أخرى
40	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة
41	اشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشرة
42	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لما يسبب لي من عصبية زائدة
43	اشعر أنني لا أستطيع تذكر أي شيء قبل المنافسة مباشرة
44	استمتع بالممارسة أكثر من المنافسة نظرا لأنها اقل ضغطا للأداء
45	إذا حدث إن نشئت انتباهي إثناء المنافس فاني سرعان ما أستطيع تركيز انتباهي مرة أخرى
47	تزداد عصبيتي عن المعتاد إذا حضر احد الأشخاص المهمين لمشاهدة أدائي
48	أفكر كثيرا في كيفية أدائي والأداء الذي ارغب فيه عندما أكون بعيدا عن أمارسه والمنافسة
49	أستطيع أن (أرى/اشعر) بوضوح أداء المهارات التي أريد تصور ها ذهنيا
50	تزداد عصبيتي كلما زاد جمهور المشاهدون

Emotional arousal and its relationship to accurately throw in the sport of bow and arrow

Afrah Abd Kader

Abstract

The arousal emotional and accurate throwing of important topics required by the sport bow and arrow, and from here The importance of research to identify the most important Alasttharat emotional and relationship to accurately throw in the sport of bow and arrow in order to concentrate upon by the coaches to get the best results in sports competitions. And intense emotion affects the control of all mental processes and therefore the accuracy of throwing in the sport of bow and arrow.

The researcher used the descriptive method have been selected sample intentional way to represent (26) Rami arc and a share of players Iraq clubs participating in the league's annual sports season 2013 and they represent the community (100%).(

After conducting tests show that sample search to Ataamtta, the emotional As well as the presence of a significant correlation between emotional arousal and throwing accuracy in the sport of bow and arrow.

In light of the results that have been reached researcher recommends that attention the psychological Kalasttharh variables because of its emotional importance of accurately throwing in the sport of bow and arrow. As well as care for the psychological preparation of the players bow and arrow and to instill in them psychological features that help them throwing accuracy and in various situations and circumstances..