



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاستشارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة/جامعة القادسية بكرة القدم

بحث مقدم الى فرع العلوم النظرية وهو جزء من متطلبات الحصول  
على شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

الباحث

منقذ خميس سالم سعيد

اشراف

د. علاء خلدون زيدان

٢٠٢٣ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين (١) الرحمن الرحيم (٢)

مالك يوم الدين (3) إياك نعبد وإياك نستعين (4)

اهدنا الصراط المستقيم (5) صراط الذين أنعمت  
عليهم

غير المغضوب عليهم ولا الضالين (6)

صدق الله العلي العظيم

الاهداء

الى رسول الرحمة المهداء ..... محمد بن عبد الله  
(ص)

الى من علمنا ان الدنيا ..... وسلاحها العلم والمعرفة  
الى ابي رحمه الله

الى من ساندنا في صلاتها ..... الى من سهر الليالي  
امي الغالية

## الشكر والتقدير

نحمد الله (( عز وجل )) الذي وفقنا في انعام هذا  
البحث

وحمد كثيراً

اتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى جميع اساتذة في  
قسم التربية

البدنية وعلوم الرياضة لما قدموه لنا من معلومات  
فيه على

مدار أربع سنوات من الدراسة وكما اتقدم بجزيل  
الشكر

والاحترام والتقدير الى الدكتور (علاء خلدون)  
على كل ما

قدمة من توجيهات ومعلومات ساهمة في الحال  
موضوع

# البحث في كافة جوانبه المختلفة

قائمة المحتويات

الصفحة	المواضيع	ت
١	العنوان	-
٢	الايه الكريمه	-
٣	الاهداء	-
٤	الشكر والثناء	-
٧	الباب الاول	-
٨	التعريف بالبحث	-١
٩-٨	المقدمه واهمية البحث	١-١
١٠-٩	مشكلة البحث	٢-١
١٠	اهداف البحث	٣-١
١٠	فروض البحث	٤-١
١٠	مجالات البحث	٥-١
١٠	المجال البشري	١-٥-١
١٠	المجال المكاني	٢-٥-١
١٠	المجال الزمني	٣-٥-١
١٠	المصلحات	٦-١
١١	الباب الثاني	-
١٢	الدراسات النظرية والسابقة	-٢
١٢	الدراسات النظرية	١-٢
١٢	مفهوم الاستثارة الانفعالية	١-١-٢
١٣-١٢	حالة الاستثارة الانفعالية	٢-١-٢
١٤	الكلمات الدالة في الاستثارة الانفعالية	٣-١-٢
١٥	نظريات الاستثارة الانفعالية	٤-١-٢
١٦-١٥	العوامل المؤثرة في الاستثارة الانفعالية	٥-١-٢
١٧	طرق قياس الاستثارة	٦-١-٢
١٧	مقياس الاستثارة	٧-١-٢
١٨	التعرف على إشارات الاستثارة	٨-١-٢
١٨	الاستثارة الانفعالية في المجال الرياضي	٩-١-٢
١٩	الباب الثالث	-
٢٠	منهج البحث وجرائمه	-٣

٢٠	منهج البحث	١-٣
٢٠	مجتمع وعينة البحث	٢-٣
٢٠	ادوات البحث	٣-٣
٢٠	تصحيح المقياس	٤-٣
٢١	التجربة الاستطلاعيه	٥-٣
٢١	التطبيق النهائي للمقياس	٦-٣
٢١	الوسائل الاحصائيه	٧-٣
٢٢	الباب الرابع	-
٢٣	عرض ومناقشة النتائج	-٤
٢٣	عرض النتائج	١-٤
٢٤	مناقشة النتائج	٢-٤
٢٥	الباب الخامس	-
٢٦	الاستنتاجات والتوصيات	-٥
٢٦	الاستنتاجات	١-٥
٢٦	التوصيات	٢-٥
٢٨	المصادر	-
٣٠-٢٩	الملاحق	-

## الباب الاول

١-١ المقدمة واهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ اهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-1 مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال المكاني

٣-٥-١ المجال الزماني

٦-١ المصطلحات

## الفصل الاول

### ١-التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث

الشباب ثروة كل أمة ومستودع طاقتها الفعالة المنتجة وإحدى الركائز الأساسية في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية والعلمية القادرة على إحداث التغيير والتطوير في مجالات الحياة ، ولكون الشباب الجامعي يمتاز بحيوية ونشاط وعلم لم يتسع لغيره من الشباب الحصول عليه لذا نراه يقوم بدور أساس في حياة المجتمع لأنهم الطاقة الخلاقة والمبدعة فيه والأداة المساهمة في تطوير جوانب الاقتصادية والنفسية والتربوية . وإن مدى اهتمام الأمم بشبابها ورعايتهم واعدادهم إعدادا سليما ليس مقياسا أساسيا التقدمها وتهمتها في حاضرها فحسب ، بل لما يمكن ان تكون عليه تلك الأمم وهي تشق طريقها لتحقيق طموحاتها وأهدافها وبناء مستقبلها المنشود . إن مقدار الاستثارة الانفعالية يعتمد على ما سيبدله الطالب في تحقيق أهدافه وعلى أسلوبه في التفكير – فالتفكير السلبي بعدم قدرة الفرد على مواجهة مطالب البيئة الدراسية الصعبة تولد الاستثارة الانفعالية والضغط ويحد من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية من خلال تحويل الانتباه عن كيفية تلبية المتطلبات بأفضل شكل ممكن إلى إثارة مشاعر التوتر والقلق خاصة في الدروس العملية الصعبة ، وان الحاجة إلى التقدم وتحقيق الكفاءة الثانية والإبداع وخلق التغييرات المهمة من خلال التمرين والمواظبة والاجتهاد في الدرس تتطلب أفرادا يتمتعون بذوات سليمة فعالة ، ففي المرحلة الجامعية يضع بعض الطلبة لأنفسهم أهدافا مرغوبا فيها وذات قيمة عالية بالنسبة لهم ، إلا أنهم يجدون أنفسهم بالمقارنة مع بعض زملائهم أنهم يفنقرون إلى القدرات البدنية والمهارية لتمكينهم من تحقيق أهدافهم والحصول على الدرجات العالية في المواد الدراسية مما ينعكس على الحالة النفسية والاجتماعية للطالب داخل الدرس ، الذي قد تؤدي به هذه المشكلات إلى

سوء التوافق النفسي والاجتماعي ويرى بان دورا BANDURA إن الكفاءة الذاتية تحدد

اختيارنا بالنشاطات أو الفعاليات التي تواجهنا وذلك برفع الأستثارة الانفعالية الذي يصاحب هذه الفعالية أو تلك ، وان الكفاءة الذاتية تعبر عن فعالية الفرد التنبؤية لمسار الأنشطة التي يتطلبها السلوك ، وإنها وحدها لا تحدد السلوك على نحو كاف بل لابد من وجود قدر من الاستطاعة سواء أكانت معرفية أو اجتماعية أو فسيولوجية فضلا عن إلى توافر الدافعية في ذلك الموقف . ولكل ما تقدم ولخبرة الباحث كونه تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وإحساسه بما يعانيه العديد من الطلاب الذين يعانون من التوتر وضعف تفاعلهم مع الآخرين وضعف ثقتهم بأنفسهم داخل الدرس وهذا يتطلب تشخيص الحالة من اجل وضع البرامج الإرشادية والتعليمية المناسبة في المستقبل

## ٢-١ مشكلة البحث

تنطلق مشكلة البحث الحالي كون الطلبة بشكل عام يعيشون في الوقت الحاضر في مجتمع واقع تحت تأثيرات متعددة اجتماعية وثقافية واقتصادية وسياسية والطالب الجامعي تحيط به الكثير من التحديات منها التوافق الأكاديمي والعاطفي والتفكير بمستقبله بعد التخرج فضلا عن المشكلات الاقتصادية والأسرية المختلفة والأوضاع الأمنية مما تبعث فيه الإحساس بالاستثارة الانفعالية والضيق والقلق. انه عصر يتسم بالتعب والإرهاق والعمل فوق القدرة على الاحتمال والاستثارة الانفعالية واتساع الطموح والتبدل السريع للقيم والتقاليد والأعراف السائدة ومواقف كثيرة ذات طبيعة ضاغطة، ولما كانت الاستشارة الانفعالية هو السبب في أكثر الاضطرابات الجسمية والنفسية عند الشباب ومنهم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مما يؤثر في توازنهم النفسي والعاطفي فالجسم يعمل وحدة متكاملة في أي موقف فالتغيرات الجسمية تؤثر في تفكيره وعندما يستثير انفعاليا يضطرب بناؤه الجسمي كله مما يؤدي إلى حدوث اضطراب في

ذهنه وانفعالاته ، كما يمكن أن تؤدي هذه إلى استثارة انفعالية وعضلية تؤثر بشكل سلبي على العملية التعليمية والتربوية . ومن خلال اطلاع الباحث على عدد من

الدراسات التي تناولت الاستثارة الانفعالية في مجال التربية الرياضية لاحظ ندرة مثل هذه الدراسات . ومن هنا فإن مشكلة البحث تتضح في تعرف الاستثارة الانفعالية لدى الطلاب في درس كرة القدم .

### ٣-١ اهداف البحث

#### يستهدف البحث التعرف على :

1. مستوى الاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية\_ المرحلة الرابعة في درس كرة القدم

٢. الاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على وفق متغيري الجنس (طلاب – طالبات)

### ٤-١ فرض البحث

هنالك علاقة ذات دلالة معنوية بين الاستثارة الانفعالية وطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة بكرة القدم

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة\_ جامعة القادسية\_ المرحلة الرابعة.

٢-٥-١ المجال الزمني: ٢٠٢٣/١/٢١ لغاية ٢٠٢٣/٤/١

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة القادسية.

### ٦-١ تحديد المصطلحات:

الاستثارة الانفعالية : هي استجابة الفرد للبيئة وتكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بشدة السلوك

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

##### ١-١-٢ مفهوم الاستثارة الانفعالية

##### ٢-١-٢ حالة الاستثارة الانفعالية

##### ٣-١-٢ الكلمات الدالة في الاستثارة الانفعالية

##### ٤-١-٢ نظريات الاستثارة الانفعالية

##### ٥-١-٢ العوامل المؤثرة في الاستثارة الانفعالية

##### ٦-١-٢ طرق قياس الاستثارة

##### ٧-١-٢ مقياس الاستثارة

##### ٨-١-٢ التعرف على إشارات الاستثارة

##### ٩-١-٢ الاستثارة الانفعالية في المجال الرياضي

## الفصل الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

##### ١-١-٢ مفهوم الاستثارة الانفعالية :

ظهرت بعض التعاريف التي تبين مفهوم مصطلح الاستثارة الانفعالية فهو عبارة عن حالة تمتاز بقوة ورغبة في عمل سلوك معين (1)، أما أرنوف فبين أن " الانفعالات أو الوجدانيات حيث داخلي

لان هذا الحدث قد يثير بدورة مظهرا خارجيا يدل عليه وأحيانا ينزع لمظهر فجأة ويصعب التحكم

ية (٢) ، أو قد يكون الانفعال ' عبارة عن حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الانفعال (3). لذا فان الانفعال

عبارة عن حالات فسيولوجية تحدث للأفراد وتعمل على توجيه سلوكهم حسب نوع الاستثارة ان كانت ايجابية أو سلبية وبالتالي تؤثر في مستواه ، وكثيرا ما يستخدم في أثناء المنافسات عبارات تدل على الإثارة وبث روح الحماس للاعب وتحديدا من قبل المدربين بغية الوصول باللاعب للأداء

المطلوب إنجازه . وتكثر حالات الاستثارة و التعبئة النفسية قبل المنافسة وخلالها عن طريق ت اللاعبين وبث روح الحماس في نفوسهم لضمان تحقيقهم لأحسن مستوى في الأداء وكذلك نجد الانفعالات تلعب دورا مهما وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضية ، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها ، إذ لا توجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعالات (٤)

#### ٢-١-٢ حالة الاستثارة الانفعالية

يتأثر أداء المهارات الحركية بالمتغيرات البيئية المحيطة به ، تلك المتغيرات التي تحدث بعضها حالة الاستثارة الانفعالية لدى الرياضي

1 - عبد الرحمن محمد عويبي . علم النفس الفسيولوجي دراسة في تفسير السلوك الإنساني، بيروت، دار النهضة للطباعة والنشر، ١٩٩١، ص٥٩

٢-أرنوف التقدم في علم النفس ،ترجمه عادل عز الدين وآخرون ،القاهرة، مطبعة الاهرام ،١٩٨٣، ص١٣٣

3- محمد حسن علاوي .مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨، ص٤٣٨

4 - محمد جاسم عرب ،موسى جواد كاظم. مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبه الملاكمة، مجله كليه التربية الرياضية، العدد ١، مطبعه

. او تمثيل الدور الرئيسي له في امداد اللاعب بالطاقة اللازمة للاداء . فاللاعب الذي لديه القدر الملائم في الاستثارة يكون لديه طاقة أفضل . وتوثر الاستثارة الانفعالية كاحد المتغيرات النفسية في

اداء الرياضي خلال مواقف التدريب والمنافسة حيث تختلف نوعيه وشدة هذه التأثير فيكون ايجابيا

من خلال مواقف التدريب والمنافسة حيث تختلف توعيه وشدة هذه التأثير فيكون ايجابيا من خلال

زيادة دافعية استثارة الاداء مما يؤدي تحسين الأداء وقد يكون التأثير سلبيا من خلال الاستثارة الملائمة لطبيعة المهارة التي تؤدي مما يؤثر في عمليات نفسية أخرى ويؤدي لانخفاض مستوى و ظاهرة التنشيط الفسيولوجي , و ايضا لذلك فأن هناك كثير من التداخل لدى الباحثين حول الأداء (١)

الحالة الفسيولوجية التي تمثل

استخدام مصطلح الاستثارة ، مصطلح الاستثارة يستخدم لبيان

رجة النشاط لاعضاء الجسم التي تحت سيطرة الجهاز العصبي للإرادي " . كما يستخدم مصطلح

التنشيط لفسولوجي الذي يثير السلوك لبيان " الشدة التي تطلق الطاقة الكامنة المخزونة في أنشطة

الكائن الحي وتظهر في النشاط أو الاستجابة " ويوضح JONES أن الاستثارة استجابة لمدخل المثير

الذي يعمل على تنشيط العمليات الإدراكية ، اما تنشيط فهو الذي يحكم استعداد الرياضي للاستجابة

التنشيط او الاداء بينما يفضل كل من KREMER & GOUD مصطلح الاستثارة على انها

لفسولوجي – التنفسي حيث تتضمن التنشيط العقل المعرفي لفسولوجي، لوعي.

الشدة التي يطلب بها الفرد السلوك او الاستجابة " , كما تعرف

وبذا يمكن تعرف الاستثارة بأنها

ويعرف WILLIAM WARREN الاستثارة الانفعالية بأنها " كمية الانفعال التي يمتلكها الرياضي

بأنها" عملية فسيولوجية – نفسية تتغير شدة من وقت لاخر

للمنافسة " " فهي تقع على متصل كمي يتراوح من اقصى درجات الاسترخاء الى اقصى درجات

الاستثارة واحد لدى لا عيبين

الاستثارة – التبهيج . وتعتبر الاستثارة حاله محايدة فقد يكون مستوة

ولكن طبيعة الافكار والانفعال تكون مختلفة بينها ، فقد يكون لاعبان على درجة عالية ،  
الاستثارة

الفسولوجية ولكن احدهما يكون في حالة استثارة الفعالية اجابيه ويكون الآخر في حالة قلق  
وخوف

كحاله استثارة انفعالية سلبية ويشير DAVID KAUSS ان الاستثارة الانفعالية في المجال  
الرياضي

نتاج انفعالات نوعيه عديده كالخوف, الغضب, والثقة , وان متطلبات كل نشاط رياضي تختلف  
عن النشاط الآخر فيما يتعلق بمستوى الاستثارة الذي يحقق افضل اداء كما يلي :

أولا :- الانشطة البسيطة السهلة والتي تتطلب القوة العضلية والسرعة والتحمل تحتاج الى  
مستوى

مرتفع من الاستثارة الانفعالية . كما انشطة الوثب الطويل , دفع الجلة : السباحة و المنازلات  
كالمصارعة تتطلب درجة تكون مرتفعة

ثانيا:- الانشطة الرياضية التي تتطلب مهارة حركية معقدة خلال الاداء كما انها تتطلب توافق  
ودقه

في الاداء فهي تتطلب استثارة منخفضة لتحقيق افضل اداء كمهارات الرمية الحرة في كرة السلة  
.

وضربة الجراء في كرة القدم والرمية

ثالثا : غالبية الانشطة الرياضية التي تجمع ما بين القوة و السرعة, الدقة , التركيز التوافق في

الاداء مثل مهارات الملاكمة الوثب العالي فان الدرجة المتوسطة من الاستثارة الانفعالية تناسبها  
لتحقيق افضل اداة

---

محمد حسن علاوي سيكولوجيه التدريب والمنافسة دار المعارف ط ١, مصر , ١٩٨٧

## ٢-١-٣ الكلمات الدالة في الاستشارة الانفعالية

### ١- تعريفها اللغوي

أ/ الاستشارة معنى ثار في المعجم الوسيط : نورا, وثورة : هاج وانتشر.  
يقال : اثار الدخان والغبار, ثار الدم بفلان وثار به الصحية وثار به الشر والغضب (والانفعال  
وثار الماء من بين كذا تبع وشدة. وثار به الناس : وثبوا عليه اثاره, إثارة و آثاراً هيج ونشر  
(نفسها ) حالة انفعال او تلهب

ب/ الانفعال :- حالة نفسية جسيمة تأثره يضرب لها الانسان كله جسما و نفسا أو انه حال من  
الاهتياج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها القدرة على تحفيزه على  
النشاط ويتفق (ارنوف ولندال دافيقوف ) على أن الانفعالات حدث داخلي لان الحدث قد يثير  
بدوره مظهرا خارجيا يدل عليه و أحيانا ينزع للظهور فجاء يصعب التحكم به وغالبا ما يواجه  
لاعب كرة القدم أو الرياضي بمثل هذا الحال انثناء ممارسة النشاط الرياضي لو المنافسة  
الرياضية (المباريات ) ونادرا ما ينقل الرياضي بمستوى معين سب ظروف ومتطلبات تلك  
اللعبة

### ٢ التعريف الاصطلاحي

يشير DAVID KAUS ان الاستشارة الانفعالية في المجال الرياضي نتاج انفعالات نوعية هدية  
كالخوف: الغضب : والثقة : وان متطلبات كل نشاط كل رياضي تختلف عن النشاط الآخر فيها  
يتعلق بمستوى الاستشارة الذي يحقق افضل اداء كما يلي  
أولا : الانشطة البسيطة السهلة والتي تتطلب القوة العضلية والسرعة والتحمل تحتاج لمستوى  
مرتفع من الاستشارة الانفعالية . كما ان أنشطة الوثب الطول : دفع الجلة : السباحة والنازلات  
كالمصارعة تتطلب درجة تكاد تكون مرتفعة .  
ثانيا : الانشطة الرياضية التي تتطلب مهارات حركية معقدة خلال الاداء كما انها تتطلب توفيق  
ودقه في الاداء فهي غالبية الأنشطة الرياضية التي تجمع ما بين القوة : السرعة : الدقة التركيز  
والتوفيق في الاداء مثل مهارات الملاكمة: الوثب العالي فان الدرجة المتوسطة من الاستشارة  
الانفعالية تناسبها لتحقيق افضل اداء (١)

**التعريف الإجرائي:-** حالة تنشيط تخضع لها الاعضاء تحت سيطرة الجهاز العصبي  
الآوتونومي لها درجات مختلفة ومتفاوتة حسب الفروق الفردية والموقف

## ٢-١-٤: نضريات الاستثارة الانفعالية:

١-نضريه الأثارة: تفترض هذه النظرية أن السلوك الانفعالي والسلوك الدافعي لهما نفس الأساس الفسيولوجي<sup>(١)</sup>

٢-نضريه جيمس -لانج: تشير هذه النظرية إلى أن التغيرات العضوية في الجسم تسبق الانفعال وان هذه التغيرات العضوية تأتي بعد حدوث المنبة<sup>(٢)</sup>

٣-نضريه جان بول سارتر: ترى هذه النظرية أن الانفعال هو حدث سايكولوجي او هو سلوك سحري يرمي إلى غاية وهي التخلص من موقف معين<sup>(٣)</sup>

٤-نضريه السلوكيين: توصل واطسن مؤسس مدرسة السلوكيين الى انه يوجد لدى الأطفال ثلاثة انفعالات لكل واحد منها منبه خاص واستجابة خاصة لذلك المنية والانفعالات هي الخوف و الغضب والحب<sup>(٤)</sup>

## ٢-١-٥: العوامل المؤثرة في الستثارة الأنفعالية:

هناك العديد من العوامل التي يكون لها دور في تحديد مستوى العلاقة بين الاستثارة الانفعالية و الأداء الرياضي و كذلك تفسير هذه العلاقة ؛ كما أن لها دور في النظريات المفسرة لعلاقة الاستثارة بالأداء الرياضي ،ومن هذه العوامل:

### ١-متطلبات المهارة:

تتضمن هذه المتطلبات ثلاث مكونات( القدرات الحركية , الإدراكية , والمعرفية ) .

• القدرات الحركية MotorAbilities : حيث تختلف درجة الاستثارة الانفعالية تبعا لطبيعة الحركة الرياضية ؛ فالمهارات التي تتطلب درجة استثارة مرتفعة لأنها تتطلب السرعة الأداء تستفيد من زيادة الاستثارة بينما المهارات التي تتطلب الدقة و التوافق كقدرات الان الاستثارة المرتفعة تعوق الأداء حيث يحدث انقباض عضلي للعضلات العاملة و لغيرها نتيجة لارتفاع الاستثارة .

• القدرات الإدراكية Perceptual Abilitie إن ارتفاع مستوى الاستثارة يؤثر سلبيا في المدى الإدراكي للرياضي و في قدرته على التركيز خلال الأداء ؛ و من ثم فان المهارات الحركية ذات البيئة المفتوحة التي تتغير فيها متطلبات الأداء نظرا لتغير ظروف و متطلبات الأداء بتغير المواقف و الأهداف و تطلب الانتباه الخارجي الواسع و الانتباه الداخلي الضيق ؛ تأثر سلبيا و ينخفض مستوى الأداء و تكون درجة الاستثارة المعتدلة هي الأفضل لتحقيق مستوى الأداء المستهدف بها كما أن مستوى الاستثارة المرتفع يصاحبه عدم الدقة في الأداء خاصة عند التصويت على الهدف ؛ كما يصعب التحكم في توجيه الأداء ،

• القدرات المعرفية Cognitive Abilities إن الأنشطة الرياضية التي تتطلب عمليات عقلية معرفية للتعلم تتأثر سلبيا بارتفاع مستوى الاستثارة الذي يرتبط به زيادة نشاط الجهاز العصبي و بالتالي تقل كفاءة ودقة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك للمعلومات المرتبطة بالأداء والتركيز على المعلومات غير المرتبطة وعدم الاهتمام بها ثم عمليات معالجة المعلومات لاتخاذ القرار الصحيح للأداء الحركي .

١-السيد أبو شعشع .إس علم النفس الفسيولوجي، ط١، القاهرة، مكتبة النهضة العربية، ١٩٩٨، ص٢٤٤

٢-احمد عكاشة .علم النفس الفسيولوجي، ط٨، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٩٣، ص١٧٠

٣-عاطف فيسي .علم النفس (اصوله وتطبيقاته) بالقاهرة، مكتبة الخانكي، ١٩٧٥، ص١٤١

٤-مصطفى عبد السلام الهيتي القلق، ط٢، بغداد، مكتبة النهضة، ١٩٨٥، ص٤٥

## ٢- الفروق الفردية:

يختلف مستوى الاستشارة الانفعالية الذي يرتبط بالأداء الأفضل باختلاف مراحل تعلم الفرد للمهارات الحركية و باختلاف مستوى الاستشارة من رياضي لآخر ؛ ففي المرحلة الأولى المرحلة المعرفية The Cognitive Stage حيث يحتاج الرياضي لمستوى منخفض من الاستشارة لاكتساب النواحي الفنية لتعلم أداء المهارة ولتغيير الانتباه بين متطلبات الأداء و انتقاء المثيرات المرتبطة بالأداء ليحقق تصور جيد لأداء المهارة ؛ وبذا فان ارتفاع مستوى الاستشارة يؤثر سلبيا على تعلم المهارة الحركية في هذه المرحلة (١)

وفي المرحلة الثانية - مرحلة الترابط The Associative Stage حيث يكون المتعلم قد اكتسب النواحي الأداء المهارة و يكون الاهتمام موجه في هذه المرحلة لاكتشاف الأخطاء بالمقارنة بين الأداء الفعلي للمهارة و الأداء المتصور للتخلص من الأداء الخاطئ و تدعيم و تثبيت الأداء الصحيح و تكون الحاجة لبذل الجهد لتحقيق مستوى الإنجاز المستهدف , فان المستوى المتوسط من الاستشارة الانفعالية يكون أكثر ملائمة لهذه المرحلة.

وفي المرحلة الأخيرة - مرحلة آلية الأداء أو الأداء المستقل The Autonomous Stage حيث تقل حاجة الرياضي للمرحلتين السابقتين ويتركز الانتباه في نتائج الأداء وليس في الأداء The Performance Results of Performance فان المستوى المرتفع من الاستشارة يحقق أفضل أداء الذي يؤدي لأفضل نتائج ، محمد نصر الدين باحي . الضغط و القلق و الحالات العصبية (٢)

## ٣- لخصائص الشخصية للرياضي:

تؤثر السمات المسيطرة في مستوى الاستشارة الذي يحقق أفضل أداء و من أهم السمات طبيعة الرياضي الانفعالية ؛ و قدرته على التركيز على الظروف المتميزة في موقف الأداء حيث يتأثر مستوى الاستشارة الانفعالية لدى الرياضي بسمة تقدير الذات فيزداد احترامه لذاته عند إدراكه لارتفاع مستوى قدراته و يتحسن الأداء(٣)

---

١- محمد حازم ابو يوسف . اسس اختيار الناشئين في كرة القدم . دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر , ط١, الاسكندرية مصر , ٢٠٠٥, ص٧٨

٢- محمد نصر الدين باحي , الضغط والقلق والحالات العصبية , دار الهدى , عين مليلة , الجزائر , ٢٠٠٠

٣- عبد العزيز عبد المجيد محمد . سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , ٢٠٠٥

## ٢-١-٦ طرق قياس الاستثارة الانفعالية

### ١- المؤشرات الكيموحيوية:

يصاحب حالة الاستثارة الانفعالية بعض تغيرات إفرازات الهرمونات مثل : - - adrenaline epinephrine norepinephrine بتلك التغيرات التي تربط بالاستثارة العالية و لذا يمكن من خلال قياسها الاستدلال على حالة الاستثارة الانفعالية.

### ٢- المؤشرات الفيزيولوجية:

و تتضمن قياس ضغط الدم ، و معدل نبضات القلب و جهاز تخطيط القلب ( E.C , G ) و جهاز نشاط القشرة المخية باستخدام جهاز تخطيط الدماغ الكهربائي ( E.E.G ) الذي يسجل شكل موجات ألفا للمخ ، الذي يسجل شكل موجات ألفا للمخ ، كما يتضمن قياس مقاومة الجلد لتقدير شدة الاستثارة الانفعالية من خلال مقاومة الجلد لمرور التيار الكهربائي باستخدام GALVANOMETER لقياس درجة مقاومة الجلد حيث كلما زادت درجة الاستثارة الانفعالية تضعف مقاومة الجلد ، و تعتبر استجابة الجلد من أهم القياسات الفسيولوجية لتقييم مستوى الاستثارة ، كما يمكن قياس تعرق راحة اليد باستخدام جهاز SUDORIMETER كمؤشر لمستوى الاستثارة الانفعالية .

### ٣- المؤشرات السلوكية:

حيث تقام السلوكيات عن طريق الملاحظة للاستجابات التي تستدل منا على مستوى الاستثارة الانفعالية أو عن طريق التقدير الذاتي لمستوى الاستثارة

## ٢-١-٧ مقياس الاستثارة

وفي المجال الرياضي صمم DORTHY HARRIS BETTE HARRIS مقياس للاستثارة الانفعالية للرياضيين ، و قام أسامة كامل راتب بإعداد صورته العربية و تقنيته و يهدف هذا المقياس إلى التعرف على مستوى الاستثارة الانفعالية للرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية حيث تشير الدرجة المرتفعة لزيادة الأستثارة ، و يتكون المقياس من ٥٠ عبارة لكل عبارة مقياس ثلاثي ( غالبا ، أحيانا ، و نادرا ) و يتراوح مدى الدرجة بين ( ٥٠ و ١٥٠ ) درجة يراعي تطبيق المقياس على الرياضيين بعنوان " قائمة سلوك المنافسة " .

## ٢-١-٨ التعرف على أشارات الاستثارة

إن هذا المدخل التفاعلي على تطبيقات عديدة تساعد الرياضي في إدارة الضغوط من خلال التعرف على الإشارات و الأعراض التي تدل على الضغوط المرتفعة و الاستثارة و يمكن للرياضي و المدرب إيجاد المؤشرات غير الدقيقة لمستويات القلق و الاستثارة من خلال الأعراض و الإشارات التالية

\*برد اليدين

\* الشعور بالمرض

\* آلام المعدة

\*الحديث الذاتي السلبي

\* غزازه العرق

\* انبهار نظرات العين

\* تكرار الحاجة للتبول

\* زيادة الانقباض العضلي

\* صعوبة النوم

\*عدم القدرة على التركيز

\*الصداع

## ٢-١-٩ الاستثارة الانفعالية بالمجال الرياضي:

تمثل الاستثارة الانفعالية ظاهرة فسيولوجية محايدة حيث ترتبط بكل من الانفعالات الموجبة والسالبة وتلعب فسيولوجية الجهاز العصبي دورا رئيسا في الاستثارة بقسميه السمبثاوي والباراسمبثاوي وتعرف الاستثارة بانها مجموعة ردود أفعال نفسية وجسمية تجعل الشخص مبتهجا و متميزا و على ودرجة عالية من الوعي ، أن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية اكسبه علاقات معينة بالنسبة للأشياء والظواهر والاحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة من فرح وسرور ومن رهبة وخوف وغضب وكراهية ونقشا الانفعالات من خلال تفاعل الفرد مع الخبرات التي تتعرض لها ، اذ لا يمكن صدها او كفها بالرغم من انها قد تسبب في شعور الفرد بعدم قدرته على السيطرة على السلوك والتحكم به والانفعالات جانب سلوكي يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه ، والأطراف والتعبيرات الفصلية لمصاحبة للانفعالات كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس ، اما ارنوف فيبين ان الانفعالات او الوجدانيات حدث داخلي لان هذا الحدث قد يثير مظهرا خارجيا يدل عليه و احيانا ينزع لمظهر فجأة و يصعب التحكم به او قد يكون الانفعال ، عبارة عن حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الانفعال لذ فإن الانفعال عبارة عن حالات فسيولوجية تحدث للأفراد وتعمل على توجيه سلوكهم حسب نوع الاستثارة ان كانت ايجابية أو سلبية .

## الباب الثالث

- ٣-٣ مجتمع البحث وجراناته
- ٣-٣ ١ منهج البحث
- ٣-٣ ٢ مجتمع وعينة البحث
- ٣-٣ ٣ ادوات البحث
- ٣-٣ ٤ تصحيح المقياس
- ٣-٣ ٥ التجربه الاستطلاعية
- ٣-٣ ٦ التطبيق النهائي للمقياس
- ٣-٣ ٧ الوسائل الاحصائية

## الفصل الثالث

### ٣- منهج البحث وإجراءات

#### ٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمة طبيعة البحث

#### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (١٧٤) طالبا منهم (٥٥) طالبة والعدد الباقي (١١٩) وقد اختار الباحث عينة البحث بحكم ما تم جمعه من الردود للاستمارة الاستبيان وبواقع (١٣٠) طالب وطالبة وبنسبة (٧٥٪) من مجموع المجتمع الاصلي. وهم موزعون من عدد الطلاب البالغ (١٠٠) طالب وعدد الطالبات بواقع (٣٠) طالبة )

### ٣-٣ ادوات البحث

تحقيقا لأهداف البحث الحالي تطلب ذلك:

اعتماد مقياس الاستشارة الانفعالية من دراسة (علي صبحي خلف ) ملحق(١)

#### ٣-٥ تصحيح المقياس:

التحقيق هذا الغرض اعتمد الباحث طريقة ليكرت ( LIKERT ) وذلك بوضع ثلاثة بدائل تبدأ ب : نادرا ، أحيانا ، غالبا وكانت درجات هذه البدائل : ( ١ ، ٢ ، ٣ ) على التوالي لل فقرات السلبية والعكس في الفقرات الإيجابية ، علما أن اعلى درجة يحصل عليها المستجيب ( ١١٧ ) ، واقل درجة ( ٣٩ ) والوسط الفرضي ( ٧٨ ) على مقياس الاستشارة الانفعالية الذي يتألف بصيغته النهائية من ( ٣٩ ) فقرة هي إجمالي فقرات المقياس .

١-علي صبحي خلف الاستشارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كره القدم،ص٨٤

### ٣-٤ التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينه صغيره بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته وقد اجري الباحث التجربة الاستطلاعية في قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على عينة مكونة من (١٣٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الرابعه وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية :

١-لمعرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث .

٢.معرفة كفاءته فريق العمل المساعد

٣.معرفة الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس

٤. التعرف على مدى تفهم واستيعاب الطلبة المفردات الاختبار

### ٣-٦ التطبيق النهائي للمقياس:

وزع الباحث المقياس على أفراد العينة الرئيسية المؤلفة من (١٧٤) طالبا وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقد اعتمد الباحث الردود للاستجابات من قبل الطلبة والبالغ عددهم (١٣٠) طالب وطالبة واعتبرت العينة الرئيسية للبحث، وقد أجرى الباحث هذا التطبيق النهائي بشكل مباشر على أفراد العينة في المدة الواقعة بين ١٢/٢٠/٢٠٢٣/٢٠٢٣

### ٣-٧ الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SSPS) . في تحليل بيانات البحث.

١-النسبة المئوية

٢-الوسط الحسابي

٢-الانحراف المعياري

٤-معامل الارتباط بيرسون

## الباب الرابع

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

٤-٢ مناقشة النتائج

## الفصل الرابع

### عرض النتائج ومناقشتها

يهدف البحث الحالي إلى معرفة مستوى الاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة واسط وذلك على ضوء الهدفين الآتيين :

**الهدف الأول** ( مستوى الاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية في كرة القدم ) بعد تطبيق مقياس الاستثارة الانفعالية على أفراد العينة البالغ عددهم ( ١٣٠ ) طالب وطالبة ، تبين أن الوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بشكل عام ٨٦.٥٠ درجة وبانحراف معياري قدره ٧.٠١ درجة وبذلك تم اعتماد محك الوسط الحسابي ( الانحراف المعياري للعينة .. وفي ضوء ذلك تم تحديد ثلاث مستويات (عالي ، متوسط ، منخفض ) ويشير الجدول ( ١ ) ان إعداد الطلبة الذين يشكلون مستوى استثارة عالي بلغ ( ٢١ ) طالبة أي بنسبة ( ٢٠٪ ) من مجموع العدد الكلي لعينة البحث وبمدى يتراوح من (٩٤-١٠٤) درجة ، أما عدد الطلاب الذين يشكلون مستوى استثارة فعالية متوسطة بلغ ( ٤٩ ) طالبة أي بنسبة (٣٢٪) من مجموع العدد الكلي لعينة البحث و بمدى يتراوح من (٨٧-٩٣) درجة ، أما عدد الطلاب الذين يشكلون مستوى استثارة الانفعالية منخفضة بلغ ( ٦٠ ) طالبة ويشكلون نسبة تتراوح ( ٤٨ ٪ ) من مجموع العدد الكلي وبمدى يتراوح من ( ٧٠-٨٦ ) درجة ، والجدول ( ١ ) يوضح ذلك:

### الجدول (١)

#### مستوى الاستثارة الانفعالية لدى الطلاب في كرة القدم

ت	مستوى الاستثارة الانفعالية	عدد الطلاب	النسبة المئوية	اقل درجة	اعلى درجة
١	استثارة انفعالية عالية	٢١	٢٠٪	٤٩	١٠٤
٢	استثارة انفعالية متوسطة	٤٩	٣٢٪	٨٧	٩٣
٣	استثارة انفعالية منخفضة	٦٠	٤٨٪	٧٠	٨٦
٤	المجموع	١٣٠	١٠٠٪		

وهذا يشير الى ان افراد عينة البحث يتوزعون الى ثلاث مستويات ، اذ ان أغلبية طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم مستوى منخفض من الاستثارة الانفعالية في كرة القدم، ومن ثم يأتي الطلاب الذين لديهم استثارة انفعالية متوسطة ، وأخيرا عدد قليل من الطلاب الذين لديهم استثارة انفعالية عالية.

**الهدف الثاني:** إيجاد الاستثارة الانفعالية للطلبة على وفق متغير الجنس (الطلاب- الطالبات) وقد تحقق الباحث من هذا الهدف

**جدول رقم (٢)**

قيم اختبار شيفيه للموازنة بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الاستثارة الانفعالية تبعاً لمتغير الجنس (طلاب-طالبات)

ت	الجنس	الوسط الحسابي	قيمة الفرق بين الوسطين	قيمة شيفيه الحرجه	الدلالة الاحصائية	اتجاه الفرق
	طالبات	٨٩.٦١	٤.٤	٣.٣٦	دال	لصالح الطالبات
	طلاب	٨٥.٢١	٥.٢	٢.٢١	دال	

تبين من الجدول (٢) وجود فروق دالة احصائية ولصالح الطالبات

**مناقشة النتائج**

تبين من الجدول ( ١ ) ان طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم استثارة انفعالية منخفضة في كرة القدم ، ولا يعانون من أي انفعالات سلبية ، وقد يعود سبب ذلك أن معظم الطلاب يمارسون كرة القدم قبل دخول كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مما جعلهم قادرين على أداء وتعلم مهارات القدم بسهولة ، كما أن تدريسي المادة قد ساهموا في ذلك من خلال التعامل التربوي والنفسي مما انعكس بشكل إيجابي على الطلاب من خلال الاستقرار النفسي والتعلم من دون ضغوط .

كما تبين من الجدول ( ٢ ) ان الطالبات كانت لديهم استثارة انفعالية أكثر من الطلاب ، ويمكن أن نعزو سبب ذلك أن الطالبات ليس لديهم خبرات كبيرة مثل الطلاب مما أثر بشكل سلبي على الجانب الانفعالي وبالتالي ظهرت لديهم استثارة انفعالية أكثر من الطلاب .

## الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

#### الاستنتاجات

١. إن معظم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يعانون وبنسبة اقل من الطالبات من الاستثارة الانفعالية في كرة القدم .
٢. ان الطالبات لديهم استثارة انفعالية اكثر من الطلاب.

#### التوصيات:

١. إقامة ندوات لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يقوم بها مجموعة من المتخصصين بعلم النفس الرياضي والارشادي بإلقائها من اجل خفض الاستثارة الانفعالية لدى الطلاب .
- ٢- فتح وحدة للإرشاد التربوي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تقوم بتقديم النصائح والارشادات للطلاب الذين يعانون من انفعالات سلبية .

## المصادر

- ١- اسامه كامل راتب . علم نفس الرياضي . طبعة الاولى . القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٧ , ص
- ٢- ارنوف . التقدم في علم النفس , ترجمة عادل عز الدين واخرون , القاهرة , مطبعة الاهرام , ١٩٨٣ , ص ١٣٣
- ٣- السيد ابو شعيشع . اسس علم النفس الفسيولوجي , ط١ , القاهرة , مكتبة النهضة العربية , ١٩٩٨ , ص ٢٤٤
- ٤- احمد عكاشة . علم النفس الفسيولوجي , ط٨ , القاهرة , مكتبة الانجلو , ١٩٩٣ , ص ١٧٠
- ٥- عبد الرحمن محمد عيسوي . علم النفس الفسيولوجي , دراسة في تفسير السلوك الانساني , بيروت , دار النهضة للطباعة والنشر , ١٩٩١ , ص ٥٩
- ٦- عبد العزيز عبد المجيد . سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , ٢٠٠٥ , ص ٨٩-٩٥
- ٧- محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي , ط١ , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ١٩٩٨ , ص ٤٣٨
- ٨- محمد جاسم عرب , موسى جواد كاظم . مقارنه مستوى الاستجابة الانفعالية بين متقدمين والشباب في لعبة الملاكمة , مجلة كلية التربية الرياضية , العدد ١ , مطبعة ديالى , بعقوبة , ٢٠٠١ , ص ٤١
- ٨- محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في مجال الرياضي , ط١ , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٦ , ص ١٩٠
- ٩- مصطفى فهمي . علم النفس (اصول وتطبيقاته) , القاهرة مكتبة الخانكي , ١٩٧٥ , ص ١٤١
- ١٠- مصطفى عبد السلام الهيتي . القلق , ط٢ , بغداد , مكتبة النهضة , ١٩٨٥ , ص ٤٥
- ١١- محمد حازم ابو يوسف . اسس اختبار الناشئين في كرة القدم , دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر , ط١ , السكندرية مصر , ٢٠٠٥ , ص ٧٨
- ١٢- محمد نصر الدين ياحي . الضغط والقلق والحالات العصبية , دار الهداء , عين مليلة , الجزائر , ٢٠٠٠ ,
- ١٣- يوسف موسى المقدادي , وعلي محمد العميرة . علم النفس الرياضي , عمان , مطبعة مكتبة الوطنية , ٢٠٠٢ , ص ٢٥

## الملاحق

### الملحق (١)

#### مقياس الاستثارة الانفعالية

ت	الفقره	نادراً	احياناً	غالباً
١	يضايقني ان يشاهد أدائي اسخاص مهمون			أ
٢	أشعر بصعوبة التركيز قبل الدرس			
٣	يقلّني تفكير الآخرين بمستوى ادائي			
٤	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي اذا رتكبت أخطاء اثناء الدرس			
٥	يتشتت انتباهي اثناء الدرس			
٦	ارتكب المزيد من الأخطاء عندما تزداد المنافسة في الدرس			
٧	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب موقف المنافسة في الدرس			
٨	اعاقب نفسي عندما ارتكب أخطاء بسيطة			
٩	نقد المدرس او الزملاء لي يعوق مقدراتي على التركيز و الانتباه في الدرس			
١٠	يهمني جدا الاداء بأقصى طاقتي في الدرس			
١١	انا لاعب متمكن في مواقف المنافسة الشديدة في الدرس			
١٢	استطيع اثناء الاحماء وأنتظار بداية الدرس التركيز بشكل إيجابي في المنافسة القادمة			
١٣	احتفظ في ذهني بخطة لاداء الدرس تفصيلياً			
١٤	أكون عصيباً ومهموماً قبل المنافسات الهامة في الدرس			
١٥	افتقد السيطرة على افكاري قبل الدرس			
١٦	يسهل ارباكي وأثارتي قبل الدرس			
١٧	احتاج بعض الوقت قبل الدرس لغرض الاعداد الذهني			
١٨	احقق افضل أداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب اداءه ومتى يتم ذلك			
١٩	يتحسن ادائي كلما زادت صعوبه التحدي بالدرس			
٢٠	احقق افضل أداء عندما أكون مسترخياً وهادئاً			
٢١	اجد صعوبة في التركيز الانتباه عندما يسير الدرس على النحو الغير مخطط له			
٢٢	احقق افضل أداء عندما يشجعني مدرسي وزملائي			

٢٣	عندما أكون مركز تماما في الدرس لانتبه الى تعليمات وندانات المدرس في خارج الملعب
٢٤	استطيع تذكر جميع الأشياء التي حصلت في الدرس بعد انتهائها
٢٥	استطيع التصوير الذهني للدرس (أرى/أشعر) على النحو الذي أحب
٢٦	أضع أهدافا لأدائي لكل درس
٢٧	أشعر بعد انتهاء الدرس انه كان بإمكانني الأداء بشكل أفضل
٢٨	أخشى إصابتي اثناء الاداء
٢٩	أفكر بعد الدرس في كيف كان ادائي وماذا استطيع ان افعل لتطويره في الأداء التالي
٣٠	أشعر بالحاجة لدخول الحمام مرات عديدة قبل الدرس
٣١	أحاول تجنب التفكير في الدروس القادمة لما يسببها ذلك لي من عصبية زائدة
٣٢	أشعر بالضعف والوهن قبل الدرس مباشرة
٣٣	أشعر بأنني لا استطيع تذكر أي شيء قبل الدرس مباشرة
٣٤	يكون ادنبي في الدرس باستمرار او في حدود قدراتي
٣٥	استمتع بالممارسه اكثر من الدرس لانها اقل ضغط للأداء
٣٦	إذا حدث ان شئتت انتباهي اثناء الدرس فأنتي سرعان ما استطيع تركيز انتباهي مرة اخرى
٣٧	تزداد عصبيتي على المعتاد اذا حضر احد الاشخاص المهمين لمشاهده ادائي في الدرس
٣٨	أفكر كثيرا في كيفية ادائي والأداء الذي ارغب فيه عندما أكون بعيدا عن ممارسه الدرس
٣٩	استطيع ان أرى وأشعر بوضوح أداء المهارات التي اريد تصويرها ذهنيًا