Emotional arousal and its relationship to the level of technical performance of the hammer kick (Jekko-Juki) for Taekwondo players aged 18-20 years

Ahmed Hadi Jumaah, University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences: ahmed.hadi2104m@cope.uobaghdad.edu.iq

Abstract

The importance of the study is evident in knowing the relationship between the level of emotional arousal and the technical performance of the hammer kick (Jiko-Juki) for Taekwondo players aged 18-20 years. The problem of the research was that the researcher is one of the players of the national Taekwondo team, and through his modest experience, he noticed that some players often fail to perform skill kicks despite having a good level that they enjoy, and that this failure may be attributed to weak interest in the psychological aspect. For players, which leads to psychological

المستخلص

تتضح أهمية الدراسة في معرفة العلاقة بين مستوى الاستجابة الانفعالية لللاعبين لركلة المطرقة (الجيكو جكي) للاعبين الذين يبلغ عمرهم 18-20 سنة. اما مشكلة البحث فقد تمثلت بأن اللاعبين احترام düzey مستوى اللاعبين اعترفون به، من خلال اختباراتهم المستمرة. وان هذا الاحتكار قد يعزى إلى ضعف الاهتمام بالجانب النفسي لللاعبين، مما يؤدي إلى الانفعالات النفسية ومنها الاجابة الانفعالية السلبية عند اللاعبين، وتفشى في العلاقة بين مستوى الاستجابة الانفعالية لللاعبين واللاعبين لركلة المطرقة (الجيكو جكي) للاعبين الذين يبلغ عمرهم 18-20 سنة. اما مشكلة البحث فقد تمثلت في وجود علاقة بين مستوى الاستجابة الانفعالية ومستوى الاعتراف لركلة المطرقة (الجيكو جكي) للاعبين الذين يبلغ عمرهم 18-20 سنة. واستخدم البحث المنهج الوصفي بالأسلوب المعرفي لعلامته الطبيعية المشكلة المراد خوضها. اما مجتمع البحث فقد تمثلت اللاعبين من اللاعبين سنه 20 سنة ويشملون اللاعبين البالغون 24 لاعب، اما عينة البحث فقد تمثلت اللاعبين من اللاعبين سنه 20 سنة ويشملون اللاعبين البالغون 24 لاعب، استنتج البحث بأن هناك ارتباط معنوي بين الاستجابة الانفعالية لللاعبين لركلة المطرقة (الجيكو جكي) لللاعبين الذين يبلغ عمرهم 18-20 سنة. كما أوصى البحث بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لللاعبين، والكلمات المفتاحية: الاستجابة الانفعالية، الاعتراف الفني لركلة المطرقة، اللاعبين.
emotions, including negative emotional arousal during performance. The aim of the research was to find out the relationship between emotional arousal and the technical performance of the hammer kick (Jekko-Juki) for Taekwondo players aged 18-20 years. The hypothesis of the research was that there was a relationship between emotional arousal and the level of performance of the hammer kick (Jekko-Juki) for Taekwondo players aged 18-20 years. The researcher used the descriptive method using the survey method to suit the nature of the problem to be addressed. The research population was represented by the Baghdad Taekwondo national team players, who numbered (24 players), while the research sample only was represented by the Baghdad national team players, aged 18-20 years, who numbered 15 players. The researcher used a measure of emotional arousal, and after presenting, analyzing and discussing the results of the research, the researcher concluded that there is a significant correlation between emotional arousal and the technical performance of the hammer kick (Jekko Jaki) for Taekwondo players aged 18-20 years. The researcher also recommended the need to pay attention to the psychological preparation of players.

Keywords: Emotional arousal, artistic performance, hammer kick, taekwondo.
البحث المشترك 2

من خلال خبرة البحث كونه لاعب المنتخب الوطني العراقي للتايكواندو و حاصل على درجة حزام أسود (5) دان دولي ومتباطئ لألعاب البطولات المحلية لاحظ وتوجد بعض اللاعبين الذين يفترضون في كثير من الأحيان في إعاقة الركبتين المهارية على الرغم من تمكينهم مستوى جيد يتعزى به، وإن هذا الأختلاف قد يعزى إلى ضعف الاهتمام بالجانب النفسي لللاعبين مما يؤدي إلى الانفعالات النفسية ومنها الاستجابة الانفعالية السلبية عند اللاعبين و أن لعب اللاعب التايكواندو لا يعتبر من الألعاب القائمة التي يجب أن يتميز فيها أن يلعب و يتنافس حتى يصل إلى أفضل النتائج، إذ أن تحقيق الفوز في التايكواندو يحتاج على اللاعب تحسين النظرية التي تتطلب مجموعة من الأفكار، و تعرف فيها الدقة في تلك التالية، سيل تتحسن أن يكون اللاعب بمستوى عال من اللاعبين حتى يحقق الفوز، و يتأثر اللاعب في مستوى أداء لاعب بشكل كبير فقط إذا أتى البحث مع فعالية العلاقة بين الاستجابة الانفعالية والأداء الفني لركلة المطرقة (التايكواندو) للاعبين القائمة التايكواندو بأعمار 18-20 سنة.

3-1 هدف البحث

- تكيف مقياس الاستجابة الانفعالية للتايكواندو بأعمار 18-20 سنة.
- معرفة العلاقة بين الاستجابة الانفعالية والأداء الفني لركلة المطرقة (التايكواندو) لعينة البحث.

4-1 فرض البحث

- يوجد علاقة ذات احصائية بين الاستجابة الانفعالية ومستوى الأداء لركلة المطرقة (التايكواندو) للاعبين التايكوندو بأعمار 2018-20 سنة.

5-1 مجالات البحث

5-1.1 المراجعة البحثية:

- تحليل الأدبي للتايكواندو لعصر 2023.
- المراجعة المراجعات: 1/10/2023 لغاية 3/11/2023
- المراجعة المكانية:

5-1.2 السياق الزمني:

- قاعة التايكوندو في نادي العربي / بغداد

6-1 تحديد المصطلحات

الاستجابة الانفعالية: "هي حالة شعورية في الكائن الحي تعني تغيرات نفسية و مادية تعبيرية خارجية قد تعبر عنها عن نوع الأفعال".3 ركلة المطرقة (التايكواندو): وهي من الракب النموذجية في التايكوندو ونستخدم لرفع الساق الطويل على ارتفاع معتمد وانتظام وشقة حتى يمكن أن تكون قوة على رأس المنافس بشكل مطرقة مشتقة من كعب القدم.4

2-1 منهج البحث وإجراءه الميداني

استخدم البحث المهني الوصفي بالأسلوب المسحي لملائكته طبيعة البحث، إذ أن المناهج الوصفي يتم في "وصف الموضوع الحالي وتحديد العناصر التي تتوافق بين الظاهرة و الأحداث التي تشبه في طريق النمو".5

2-2 مجتمع البحث

ظلت مجتمع البحث يلعب منتخبي التايكوندو في البالغين 15 سنة أو أكثر، و ذلك مع تأكيد البحث الذي تمثلت ب خلال منتخبي التايكوندو في البالغين 18-20 سنة والأطفال 15 سنة، و بالغين 15 سنة (15) لاعب، و تم الحصول على أن تبدأ البحث قد

أحمد هادي جمعة، "علماء الفنون: تأثير تمارين خاصة بأدوات مساعدة وفق استراتيجيات التعلم المشارك (المركب البصري) في تعلم البعثة الهلالية الدائرة (السربكان) للاعبين المدارس، Magazine التربوية الرياضية، المجلد 2023، ص. 136.

محمد حسن علوي: "وني الأسانا"، من داخل علم النفس، 1998، ص. 418.

محمد عبد الوهاب صقر: "البعض نحو الجامع الأصل في رياضة التايكوندو، مجلة ألعاب الرياضات، بغداد 2007، ص 111.

رياض خريزيت مجد: "نتيجة البحث العلمي في التربية البدنية، د. كتب الكتب للنشر و الطباعة، 1987، ص. 82.

(523)
شكلت نسبة (62.5%) من مجتمع الأصل، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من قبل الباحث و ذلك لتوفر العدد الكافي من الأفراد.

3- الإجراءات والأدوات المستخدمة في البحث
- المراجع والمصادر العربية.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين.
- استبانة اختيار الاستعانة الإشعاعية.
- ساعة يدوية
- كاميرا
- حاسة إلكترونية

4- إجراءات البحث الميدانية
قامت الباحث بانتظام مقياس الاستبانة الإشعاعية ل( دوروثي إف هاريسون) الذي تم تعريبه من قبل (إسامة كامل راتب، 1997) و الذي يتكون من (50) فترة يقوم المختبر بالإجابة عنها، إذ يتميز هذا المقياس بأنه صالح لقياس الاستبانة الإشعاعية و له درجة عالية من الصدق و الثبات، و الموضوعية و تكون الإجابة عليه على ثلاثة بالغين تقدم الدرجات كالاتي (3 درجات غالباً)، (2 درجة آهاباً)، (1 درجة نادراً)، و تتم تكييف قطع المقياس من قبل الباحث ثم تم عرضه على الخبراء والمختصين ولي湮ام مدى ملاءمة فتراته لعينة البحث، و بعد إجراء التعدلات المقترحة تم عرضه بالشكل النهائي كما هو موضح في (ملحق رقم 1).

جدول (1) بين الاتساق

<table>
<thead>
<tr>
<th>النتائج</th>
<th>مقياس الدالة</th>
<th>معامل الارتباط</th>
<th>تنتج</th>
<th>قيمت الارتباط</th>
<th>تنتبج</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.516**</td>
<td>26</td>
<td>0.270**</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.508**</td>
<td>27</td>
<td>0.339**</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.474**</td>
<td>28</td>
<td>0.366**</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.470**</td>
<td>29</td>
<td>0.414**</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.405**</td>
<td>30</td>
<td>0.427**</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.581**</td>
<td>31</td>
<td>0.330**</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.406**</td>
<td>32</td>
<td>0.351**</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.480**</td>
<td>33</td>
<td>0.421**</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.492**</td>
<td>34</td>
<td>0.313**</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.504**</td>
<td>35</td>
<td>0.327**</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.277**</td>
<td>36</td>
<td>0.339**</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.382**</td>
<td>37</td>
<td>0.447**</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.474**</td>
<td>38</td>
<td>0.417**</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.444**</td>
<td>39</td>
<td>0.500**</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.435**</td>
<td>40</td>
<td>0.461**</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.512**</td>
<td>41</td>
<td>0.443**</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.558**</td>
<td>42</td>
<td>0.386**</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.516**</td>
<td>43</td>
<td>0.465**</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.538**</td>
<td>44</td>
<td>0.526**</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.388**</td>
<td>45</td>
<td>0.467**</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.572**</td>
<td>46</td>
<td>0.444**</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.510**</td>
<td>47</td>
<td>0.400**</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.573**</td>
<td>48</td>
<td>0.399**</td>
<td>23</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.515**</td>
<td>49</td>
<td>0.540**</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>معنوي</td>
<td>0.000</td>
<td>0.538**</td>
<td>50</td>
<td>0.502**</td>
<td>25</td>
</tr>
</tbody>
</table>

6 اسماة كمال راتب: علم نفس الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 272.

* ملحق رقم (2)
## جدول (2) بين القدرة التمييزية

<table>
<thead>
<tr>
<th>الرتبة</th>
<th>قيمة الدلالات</th>
<th>قيمة (T)</th>
<th>مجموعٌ عناية</th>
<th>مجموعٌ دنيا</th>
<th>T</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>10</td>
<td>18.370</td>
<td>0.4763</td>
<td>2.3333</td>
<td>0.7026</td>
<td>9556</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>22.039</td>
<td>0.49949</td>
<td>2.4222</td>
<td>0.61381</td>
<td>18222</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>24.671</td>
<td>0.50252</td>
<td>2.5556</td>
<td>0.57997</td>
<td>17333</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>27.723</td>
<td>0.50452</td>
<td>2.5333</td>
<td>0.46818</td>
<td>16889</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>18.922</td>
<td>0.50452</td>
<td>2.5333</td>
<td>0.77329</td>
<td>23556</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>19.324</td>
<td>0.48409</td>
<td>2.3556</td>
<td>0.68755</td>
<td>19333</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>21.838</td>
<td>0.50553</td>
<td>2.5111</td>
<td>0.63325</td>
<td>19111</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>22.002</td>
<td>0.49543</td>
<td>2.6000</td>
<td>0.60135</td>
<td>20444</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>17.805</td>
<td>0.50452</td>
<td>2.5333</td>
<td>0.66818</td>
<td>23111</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>19.884</td>
<td>0.50252</td>
<td>2.4444</td>
<td>0.67270</td>
<td>19556</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(325)
جدول (3) بين الوسط الفرضي

<table>
<thead>
<tr>
<th>القياس</th>
<th>الوسط الحسابي</th>
<th>الانحراف المعياري</th>
<th>عدد العينة</th>
<th>الامتداد المحسوبية</th>
<th>درجة الحرارة</th>
<th>درجة الحرارة المحسوبة</th>
<th>إذن العينة الدالة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>0.000</td>
<td>0.000</td>
<td>0.000</td>
<td>0.000</td>
<td>0.000</td>
<td>0.000</td>
<td>0.000</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>100</td>
<td>100</td>
<td>100</td>
<td>100</td>
<td>100</td>
<td>100</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>

النحو الإحصائي

بعد انتهاء التجربة الاستطلاعية واجراء التدابير اللازمة تم تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث المختارة وبلغ عددها (15). لاعب وواضح في اليوم (السبت) الموافق 21/10/2023 في ملعب رياضي في بغداد وحضر لجنة المحكمين لتقييم الاداء الفني لركة المطرقة (الجيكو جيكي).

جدول (4) بين نتائج الاوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (r) للمحتسبة ومستوى الدالة لأفراد عينة البحث

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغيرات</th>
<th>الدالة</th>
<th>مستوى الدالة</th>
<th>الامتداد المحسوبية</th>
<th>الانحراف المعياري</th>
<th>الامتداد الحسابي</th>
<th>عدد العينة</th>
<th>درجة الحرارة</th>
<th>درجة الحرارة المحسوبة</th>
<th>إذن العينة الدالة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية

النحو الإحصائي

بعد انتهاء التجربة الاستطلاعية واجراء التدابير اللازمة تم تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث المختارة وبلغ عددها (15). لاعب وواضح في اليوم (السبت) الموافق 21/10/2023 في ملعب رياضي في بغداد وحضر لجنة المحكمين لتقييم الاداء الفني لركة المطرقة (الجيكو جيكي).

جدول (4) بين نتائج الاوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (r) للمحتسبة ومستوى الدالة لأفراد عينة البحث

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغيرات</th>
<th>الدالة</th>
<th>مستوى الدالة</th>
<th>الامتداد المحسوبية</th>
<th>الانحراف المعياري</th>
<th>الامتداد الحسابي</th>
<th>عدد العينة</th>
<th>درجة الحرارة</th>
<th>درجة الحرارة المحسوبة</th>
<th>إذن العينة الدالة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
و في منا الاختيار وافق الأساتذة العلماء وفق المهارات الثابتة للنشاط الممارسة المطلوبة و التي تؤدي إلى الوصول إلى النتائج الإيجابية(2021). بالإضافة إلى دراسة العلوم الرياضية المتخصصة من علم التدريب و التدريب المكانيك و التدريب النشط أيضاً، وذلك لعمل النفس الرياضي لما هو من دور رئيسي في أعداء اللعب يصل إلى نتائج إيجابية في علاج النفس الذي تؤثر في السلوك و من ثم الوصول إلى مخطط من خلال التمديد使其 في تطوير و تعديل السلوك الذي يهم إيجابياً للوصول إلى المتطلبات المنوية من الاداء(2010)،

دعينا اللعب بناك الإدراك بين بعد أمانة الشخصية الإيجابية للاعب و كذلك الفوجين و الإمكانات الخاصة و التي لها علاقة بيع التقنيات الممارسة برتبط ارتبط و ثبتاً بتوفير اللعب و تحقيق أحسن الأداء، و أن الاستمرارية الانفعالية تتباين من لاعب أخر و هذا يؤدي إلى جعل تأثيرها مختلف بين اللاعبين الذي يجب أن يكون المدرب مماً بمستوى الاداره

كل لاعب لديه حتى يمكن من التواصل مع الحالة حسب ما تحتاجه و بما أن الاستمرارية الانفعالية هي حالة لها

علاقة بالمنافسة سيكون لها تأثير على متى أداء اللاعب المطلوب (عباس، 2010).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- هناك ارتباط معنوي بين الاستمرارية الانفعالية و الأداء الفني لركلة المطرقة (الجيجي جيكي) للأعياد التايكواندو بعمر 18-20 سنة.

- ان الاستمرارية الانفعالية لها دور مهم في ما يمكن أن يقدمه اللاعب أثناء المنافسات.

4-2 التوصيات:

- الاهتمام بجانب الأداء النفسي للاعبين.

- البساطة على الاستمرارية الانفعالية للاعب و توجيهه نحو الجانب الإيجابي.

- الاعادة النفسية للاعب يجب أن يكون بشكل متوازي مع متطلبات عملية التدريب.

- إجراء بحوث ودراسات تعني بالجانب الصفي و لعفونات أخرى مختلفة من حيث العمر و الجنس و المستوى.

المصادر

- أحمد هادي جمعه، بان عدنان محمد امين: تأثير تمرينات خاصة بأدوات مساعدة وفق استراتيجيات التعلم المتباين (الرقم البصري) في تعلم الركيزة البارالية (السينكينك) للأعياد الممارسات التكنولوجية بالأعياد التايكواندو، مجلة التربية الرياضية، المجلد 35، العدد 1، 2023. https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(1)2023.1448


- أسيل مجيد ثلث: علاقة الاستمرارية الانفعالية بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الأسواق، المجلة المرحل ذاتية في كلية التربية البدنية وعلم الرياضة. جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية، المجلد 02، العدد 04، 2016.


- أمواج محمد علي: دراسة مقارنة نتائج اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية لللاعبين للمتفقدين إلى المركز الوطني لرعاية المربية الرياضية في الغرب التايكواندو و المصارعة و الملاكمة بأعمار 15-20 سنة، مجلة التربية الرياضية، المجلد 33، العدد 1، 2021. ص 223.


- علي إسماعيل: دراسة مقارنة بين مسارات الأداء الإنفعالية و علاقة تفاعليات الاداء المهني للاعبين في كرة السلة، مجلة التربية الرياضية، المجلد 32، العدد 1، 2010. ص 312.
- عظيمة عباس علي: دراسة مقارنة بين مستويات الآثار الانفعالية و علاقتها بفاعلية الأداء المهني للاعبي كرة السلة. مجلة التربية الرياضية، المجلد- 22، العدد-1، 2010.

https://doi.org/10.37359/JOPE.V22(1)2010.669

- على صبحي: الاستجابة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في كرة القدم، مركز البحوث النفسية، المجلد- 30، العدد 3، 2019.
- محمد حسن علوي: مدخلا في علم النفس الرياضي، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- محمود عبد الواحد صبر: الطريق نحو الحجاز الأسود، دار المنشورة الدين، مطبعة النسيم، القاهرة.
- منظور محمد: الأمان النفسي و علاقته بفاعليات الانجاز اللاعب الدوري الممتاز بكرة القدم، مجلة التربية الرياضية، المجلد 28، العدد 2، 2016.

https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(2)2016.215

ملحق (1) بين مقياس الاستجابة الانفعالية (بصورته النهائية)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفقرة</th>
<th>غالبًا</th>
<th>نادرًا</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>؛ أداة أثناء التدريب أفضل كثيرًا من المنافسة.</td>
<td>1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ يعني جدا الفهم بالفضل طفيف.</td>
<td>2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ أشعر إليها يمكن في مواقف المنافسة المختلفة.</td>
<td>3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ احتفظ بهذيه بحلحلة المنافسة.</td>
<td>4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ أكون عصبيا ومهموما في الاحترافات الهامة والعصبة.</td>
<td>5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ يضايقني أن ي-stack شعب باشيكت. معهم.</td>
<td>6</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ أشعر بمتعينة النوم قبل المنافسة.</td>
<td>7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ يتحسن أثناء أداء المنافسة الصعبة.</td>
<td>8</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ نائم نظارا معنا عندما استعد المنافسة.</td>
<td>9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ أشعر بالخوف الشديد عند أغلب مواقف المنافسة.</td>
<td>10</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ أعرف نفسي عندما أرتكب أعبطي بسيطة.</td>
<td>11</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ لا أشتك بهذيه قبل المنافسة.</td>
<td>12</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ يشعر بالاكتئاب والارتجيل قبل المنافسة.</td>
<td>13</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ يتحسن لديما دائما زادت صعوبة المنافسة.</td>
<td>14</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ احتفظ أفضل أداء عندما أكون عصبيا وفًا.</td>
<td>15</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ احتفظ أفضل أداء عندما أكون مسترخيا.</td>
<td>16</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ استمتع بالمنتافسة أكثر من التدريب.</td>
<td>17</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ افعل هادفًا للكل تدريب.</td>
<td>18</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ افعل هادفًا للكل المنافسة.</td>
<td>19</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ تزداد عصبيتي كلما زادت أهمية.</td>
<td>20</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ يصعب على استعداد تكراري إذا أرتكب أخطاء أثناء المنافسة.</td>
<td>21</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ احتفظ أفضل أداء عندما أعرف بالتحديد المطلوب.تي وثاني يتم ذلك.</td>
<td>22</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ أرتكب المزيد من الأخطاء عندما تزداد الصعوبة المنافسة.</td>
<td>23</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ يقدر المسؤولين ليعرض مقدرتين على تكرار الانتباه في المنافسة.</td>
<td>24</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ احتفظ بعض الاستطارات في المكادة أثناء التدريب وتركيب أداء المنافسة.</td>
<td>25</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ أشعر بالخوف من عدم قدرتي أداء ما في استطاعتي في المنافسات الهامة.</td>
<td>26</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ احتفظ بعض الوقت قبل المنافسة لغرض الاستعداد الذاتي.</td>
<td>27</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ يقدر المسؤولين ليجمع الموافقة المرتبطة بالمنتافسة قبل بداتها.</td>
<td>28</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ احتفظ أفضل أداء عندما أحكم التعليم المسؤولين.</td>
<td>29</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>؛ احتفظ أفضل أداء عندما أحكم التعليم المسؤولين.</td>
<td>30</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

(328)
استطاع تذكر جميع الإشياء التي حدثت في المنافسة بعد انتهاءها.

32
استطاع التصور الذهني للمنافسة (أرى / أشعر) على النحو الذي احب أن يكون عليه.

استطاع أثناء الأداء – وانتظار بداية المنافسة – التركيز بشكل غليظ يرجح.

في المنافسة القادمة.

33
أشعر بعد انتهاء المنافسة أنه كان بإمكاني أن أقدم أكثر مما قدمت.

34
اعتزم على أثارة منافسي كما أمكن ذلك.

35
إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم استطاع التركيز انتباه مرة أخرى.

36
أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل بداية المنافسة.

37
أشعر بالضغط قبل المباراة مباشرة.

38
حاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لما يسبب ذلك لي من عصبية زائدة.

39
أشعر أنني لا استطاع تذكر أي شيء قبل المنافسة مباشرة.

40
كون أدائي باستمرار قريب أو في حدود قدرتي.

41
استمتع بالتدريب أكثر من المنافسة تظاهر أنه أقل ضغطاً للآداء.

42
أذا حدث أن تشتقت أنتباهي أثناء المناقة فإنني سأسعى ما استطاع التركيز انتباهي مرة أخرى.

43
تزداد عصبتي كلما زاد عدد الجمهور الحاضر لمشاهدة المنافسة.

44
أفكر كثيراً في كيفية أدائي و دائماً الذي أرغب فيه عندما أكون بعيداً عن التدريب والمنافسة.

45
استطاع أن أرى / أشعر بوضوح إداء المهارات التي تريد تصورها ذهنياً.

46
يقلقي تفكير الأشخاص في مستوى أدائي.

47
إذا حدث أن تشتقت أنتباهي أثناء المنافسة فإنني سأسعى ما استطاع التركيز انتباهي مرة أخرى.

48
تزيد عصبتي كلما زاد عدد الجمهور الحاضر لمشاهدة المنافسة.

49
لا استطاع أن أرى / أشعر بوضوح إداء الجهات التي تريد تصورها ذهنياً.

50
لا استطاع أن أرى / أشعر بوضوح إداء الجهات التي تريد تصورها ذهنياً.

ملحق (2) بين أسماء الخبراء و المختصين

<table>
<thead>
<tr>
<th>مكان العمل</th>
<th>التخصص</th>
<th>الاسم</th>
<th>اللقب العلمي</th>
<th>الخبرات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>جامعة الموصل / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة</td>
<td>اختبارات/تيكواندو</td>
<td>محمود شكر صالح</td>
<td>استاذ دكتور</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>جامعة بغداد / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة</td>
<td>علم النفس الرياضي</td>
<td>هودية اسماعيل إبراهيم</td>
<td>استاذ دكتور</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>جامعة بغداد / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة</td>
<td>علم النفس الرياضي</td>
<td>وسن جاسم حنون</td>
<td>استاذ دكتور / دكتور</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>جامعة بغداد / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة</td>
<td>علم النفس الرياضي</td>
<td>بان عدنان محمد إمين</td>
<td>استاذ / دكتور</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>جامعة بغداد / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة</td>
<td>علم النفس الرياضي</td>
<td>مهند طالب عبد الله</td>
<td>استاذ مساعد / دكتور</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>الجامعة المستنصرية/كلية العلوم السياحية</td>
<td>تدريب/تيكواندو</td>
<td>خالد محمود أحمد</td>
<td>استاذ مساعد / دكتور</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>وزارة الشباب و الرياضة</td>
<td>تدريب/تيكواندو</td>
<td>عبد الغفار جباري</td>
<td>مدرس دكتور</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>وزارة الشباب و الرياضة</td>
<td>اختبارات/تيكواندو</td>
<td>عمر عبد منصور</td>
<td>مدرس دكتور</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>الاتحاد العراقي لتيكواندو</td>
<td>خبير عراقي</td>
<td>عادل عبد منصور</td>
<td>تايكواندو</td>
<td>9</td>
</tr>
</tbody>
</table>
ملحق (3) وبين فريق العمل المساعد

<table>
<thead>
<tr>
<th>الرقم</th>
<th>الاسم</th>
<th>التخصص</th>
<th>اللقب</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>د.اسعد عبدالله حمد</td>
<td>اختبارات و قياس</td>
<td>استاذ مساعد دكتور</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>احمد ستار محسن</td>
<td>تايكواندو</td>
<td>لاعب منتخب وطني</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>صفاء عبد الرزاق</td>
<td>تايكواندو</td>
<td>لاعب منتخب وطني سابق</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>محمد كيطان معيلو</td>
<td>تايكواندو</td>
<td>مدرب منتخب وطني</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>سيف علي غالي</td>
<td>تايكواندو</td>
<td>لاعب منتخب وطني</td>
</tr>
</tbody>
</table>