

مقارنة في التردد النفسي بين اللاعبين المتقدمين برفع الأثقال والقوة البدنية

صادق جابر متاني/العراق. كلية الكوت الجامعة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرار عبد الله محسن الدهش/العراق. كلية الكوت الجامعة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

دعاء عوض عطوان/العراق. كلية الكوت الجامعة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

sadeq.j.mtani@alkutcollege.edu.iq

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على مستوى التردد النفسي لدى لاعبي رفع الأثقال والقوى البدنية لدى الفئات المتقدمة اثناء المنافسات والمقارنة بين لاعبي رفع الأثقال والقوى البدنية في صفة التردد النفسي ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح واختير عينة البحث (٨) لاعبين لرفع الأثقال و(٨) لاعبين للقوى البدنية وتم تطبيق مقياس التردد النفسي على اللاعبين بعد اجراء بعض التعديلات لبيانات عينة البحث والذي تكون من (٤٠) فقرة وكانت بدائل الإجابة من خمسة بدائل بعدها استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة النتائج بحثه وقد توصل الباحثون بان هناك فروق بين عينة البحث في صفة التردد النفسي وكانت لصالح لاعبي رفع الأثقال ويوصي الباحثون بوجود تعرف المدرب على صفة التردد النفسي لدى اللاعبين قبل المنافسات والعمل على إطفاء الصفات السلبية لأجل الوصول للأهداف المرجوة وعدم إعاقة اللاعب من الصفات النفسية السلبية التي تكون عائق على انجاز اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: التردد النفسي ، رفع الأثقال ، القوة البدنية.

"A comparative study of the psychological frequency characteristic between weightlifting players and physical strength during competitions for the advanced category"

Eng. Sadiq Jaber Matani Al Mayahi

Al-Kut University College/Department of Physical Education and Sports Sciences

Summary

The research aims to identify the level of psychological frequency of weightlifting players and physical strength of advanced groups during competitions and comparison between weightlifting players and physical strength in the characteristic of psychological frequency. Players for physical strength and the psychological frequency scale was applied to the players after making some adjustments to suit the research sample, which consisted of (٤٠) paragraphs. Weightlifting players and the researcher recommends that the coach should know the psychological hesitation of the players before the competitions and work to extinguish the negative qualities in order to reach the desired goals and not hinder the player from the negative psychological qualities that are an obstacle to the players' achievement

١- المقدمة:

يعد علم النفس من العلوم المهمة والتي لها دور فعال في دراسة ومعرفة السلوك البشري من خلال هذه المعرفة يتمكن الفرد من التحكم والسيطرة على انفعالاته وسلوكياته ويعتبر علم النفس الرياضي من العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها في مجالات حياتنا اليومية وخصوصاً الأفراد الرياضيين حيث يمكن من خلال الاعداد النفسي الذي يعتبر احد المكونات الضرورية في الوحدات التدريبية اثناء المنافسات والذي بدوره يمكن احراز النجاحات والوصول الى الأهداف المرجوة في المنافسات . لذا اتجه المدربين الى الاهتمام بالجانب النفسي واعداد اللاعبين اعداداً نفسياً للوصول الى افضل حالاته لمواجهة منافسيه والتفوق في البطولات التي يشارك بها . وان لعبتي رفع الناقل والقوى البدنية من الألعاب التي تتميز بالصفات البدنية العالية واستخدام القوى العضلية ولكون اللاعب يتعامل مع اوزان فهنا ينتاب اللاعب بعض من الخوف والتردد لا نجاز الرفة خوفاً من الإصابة او من الحمل الكبير للأوزان فالتردد كان السبب في حالات كثيرة من الفشل . إن مثل هذا الشخص ، إذا ما التزم هذا الموقف الذهني ، فانه سينتهي إلى الفشل ، فيخسر المشروعين معاً . لأنه يفتقد إلى القرار الذي ينبغي له اتخاذه لمواجهة قضية معينة أو سلوك سبيل العمل السوي).

(محمد عبد الوهاب حسين وآخرون ، ٢٠٠٥ ، ص١٠٤)

فلا بد من اعداد اللاعب اعداداً نفسياً لخفض التردد النفسي الذي ينتابه اثناء أداء الرفعات لذا ارتى الباحثون بدراسة ومعرفة التردد النفسي لدى لاعبي رفع الناقل والقوى البدنية اثناء المنافسات والاهتمام بهذا الجانب النفسي الذي يعتبر من اهم الجوانب بالنسبة للرياضي كونه يؤثر على اللاعب وعلى إنجازة ومن ثم اجراء مقارنة بين لاعبي رفع الناقل والقوى البدنية في صفة التردد النفسي.و ان الاهتمام بالجانب النفسي من الجوانب المهمة والضرورية وذلك كون الحالة النفسية من اهم العوامل التي تؤدي دوراً مهماً وحيوياً في تحقيق افضل المستويات الرياضية بعد معرفتها وضبطها ومن خلالها يتم اعداد الرياضي نفسياً قبل المنافسات حيث (يعتبر الاعداد النفسي من الأمور التي من خلالها يتم السيطرة على الأفكار والانفعالات وعدم الشعور بالخوف والتردد النفسي من أداء الرفعات اثناء المنافسات).

(ضياء الدين برع العامري ، ٢٠١٨ ، ص٢)

وان صفة التردد النفسي من الصفات التي تنتاب الفرد الرياضي اثناء المنافسة فلابد من الاهتمام النفسي والتركيز على هذه الصفة كونها تعتبر معيقة باتخاذ القرار لدى اللاعبين ، ومن خلال ملاحظة الباحثون كونه احد المرابين في رفع الناقل ان بعض المدربين لم يعطوا الاهتمام الكافي في اعداد الرياضيين من الجانب النفسي ومعرفة صفة التردد النفسي لديهم اثناء الأداء وكيفية التعامل مع اللاعبين لزرع الثقة بالنفس وكبت التردد النفسي لديهم اثناء المسابقات لذا ارتى الباحثون عمل دراسة مقارنة لصفة التردد النفسي للاعبي رفع الناقل والقوى البدنية اثناء المنافسات ووضعها بين يدي المدربين لمعرفة نسبة التردد النفسي التي يحص لدى اللاعبين لا جل التركيز على اعداد الرياضي اعداداً نفسياً وإزالة الصفات السلبية التي تعيق أداء اللاعبين . ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على صفة التردد النفسي لدى لاعبي رفع الناقل والقوى البدنية .
- ٢- التعرف على الفروق لصفة التردد النفسي بين لاعبي رفع الناقل والقوى البدنية .

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي وذلك لجمع البيانات الخاصة بالبحث والدراسات المقارنة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث هم لاعبي منتخب واسط لرفع الناقل والقوى البدنية للمتقدمين والبالغ عددهم (٢٠) لاعب وتم اختيار العينة من المجتمع الأصلي حيث بلغت العينة (١٦) لاعب مقسمين على (٨) لاعبين لكل لعبة وكانت النسبة المئوية لعينة البحث من المجتمع الأصلي (٨٠%) حيث مثلت المجتمع خير تمثيل .

٢-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية

- الاستبانة

- استمارة تفرغ النتائج

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- ساعة توقيت لمعرفة الوقت المستغرق في الإجابة على الأسئلة

- استمارة الخبراء *

- فريق العمل المساعد *

- مقياس التردد النفسي *

- الملاحظة

- جهاز لابتوب نوع (Dell)

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ إجراءات مقياس التردد النفسي:

اعتمد الباحثون على مقياس التردد النفسي للباحث (صادق جابر) (ملحق ٣) لكبت التردد النفسي لأداء رفعة الخطف وتم تعديل بعض فقرات المقياس لخدمة البحث الحالي وعرض المقياس على الخبراء المختصون في مجال علم النفس ورفع الناقل لأبداء آرائهم حول فقرات المقياس وقد تضمن المقياس من (٤٠) فقرة بعد صورته النهائية ويتم الإجابة على فقرات المقياس من قبل لاعبي رفع الناقل والقوى البدنية من خلال ميزان ذات البدائل الخماسي (تتطبق علي تماماً - تتطبق علي - تتطبق علي احياناً - لا تتطبق علي - لا تتطبق علي دائماً) وهي بأوزان

(٥-٤-٣-٢-١) للفقرات الإيجابية و(٥-٤-٣-٢-١) للفقرات السلبية

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة بتاريخ (٢٠٢١/٦/١٦) على (٤) لاعبين لكل لعبة اثنان وتم من خلالها التعرف على مدى تفهم العينة لعبارات المقياس وهل يوجد غموض في عبارات المقياس لتنافي جميع المشكلات التي يمكن حدوثها عند تطبيق المقياس في التجربة الرئيسية

٢-٤-٣ احتساب الدرجة الكلية:

بما ان المقياس يتكون من (٤٠) فقرة فأعلى درجة للإجابة سوف تكون (٢٠٠) وادنى درجة هي (٤٠) والوسط الحسابي بلغ (١٥٣,٣٣) والانحراف المعياري (٢٢,٥٤٦) حيث ان الوسط الفرضي بلغ (١٢٠).

٢-٤-٤ الخصائص العلمية لمقياس التردد النفسي:

صدق المقياس: يعتبر الصدق هو الذي يقيس الاختبار فعلاً القدرة او الصفة او السمة المراد قياسها. (محمد جاسم الياسري ، ٢٠١٠ ، ص ٧٢)

وقد تم تحقيق الصدق من خلال عرض المقياس على الخبراء

ثبات المقياس: تم استخدام معامل الفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس التردد النفسي (٠,٨٤) ويعتبر مؤشر عالي على ثبات المقياس .

٢-٤-٥ التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ حيث تم توزيع استمارة مقياس التردد النفسي على عينة البحث اثناء أيام المنافسات حيث تم التوزيع على لاعبي رفع الاثقال في بطولة العراق للمتقدمين لرفع الاثقال بتاريخ (٢٠/٦/٢٠٢١) وكذلك تم توزيع استمارة المقياس على لاعبي القوى البدنية لبطولة العراق للمتقدمين بتاريخ (١/٧/٢٠٢١) وبعد الإجابة على استمارة المقياس والتي كان وقت الإجابة يتراوح من ١٠-١٥ دقيقة وتم جمع الاستمارات وتفريغها باستمارات خاصة للحصول على نتائج البحث

٢-٤-٦ الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية بنظام (spps)

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

إن الهدف الأول هو (التعرف على صفة التردد النفسي لدى لاعبي رفع ااثقال والقوى البدنية) وقد تم تحقيق هذا الهدف من خلال تطبيق مقياس التردد النفسي على (١٦) لاعباً (٨) من لاعبي رفع الاثقال و(٨) من لاعبي القوى البدنية إذ بينت أن هنالك فروقا دالة احصائيا بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط العينة لصالح متوسط العينة ، وهذا يشير إلى وجود تردد نفسي لدى لاعبي رفع الاثقال والقوى البدنية وكما في جدول (١) يبين ذلك .

جدول (١)

المتغير	حجم العينة	رفع الاثقال		القوى البدنية		الوسط الفرضي
		س	+ع	س	+ع	
التردد النفسي	١٦	١٢٩,٧٥	١٥,٨٨١٢٦	١٢٣,٦٢٥	١٨,٩٩٥٧٧	١٢٠

١-٣ عرض النتائج الهدف الثاني وهو معرفة الفروق لصفة التردد النفسي للاعبى رفع الانتقال والقوى البدنية

جدول (٢)

المتغير	حجم العينة	رفع الانتقال		القوى البدنية		الوسط الفرضي	قيمة (t)		الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع		الجدولية	المحسوبة	
		س	ع	س	ع		الجدولية	المحسوبة	
التردد النفسي	١٦	١٢٩,٧٥	١٥,٨٨١	١٢٣,٦٢٥	١٨,٩٩٥	١٢٠	٠,٦٩٩	٢,١٤٥	غير دالة

تبين من جدول (٢) ان الوسط الحسابي للاعبى رفع الانتقال لصفة التردد النفسي بلغت (١٢٩,٧٥) وقيمة الانحراف المعياري (١٥,٨٨١) اما الوسط الحسابي لصفة التردد النفسي للاعبى القوى البدنية بلغ (١٢٣,٦٢٥) وبانحراف معياري (١٨,٩٩٥) وكان الوسط الفرضي (١٢٠) اما قيمة (t) المحسوبة بلغت (٠,٦٩٩) وكانت الجدولية (٢,١٤٥) حيث كانت درجة الحرية (١٤) وبنسبة خطأ (٠,٠٥) وكانت النتائج لصالح لاعبي رفع الانتقال ومن خلال نتائج البحث تبين ان هناك تردد نفسي لدى اللاعبين وكانت لصالح لاعبي رفع الانتقال ويعزو الباحثون ان صفة التردد تكون اكبر عند لاعبي رفع الانتقال كون ميكانيكية الحركة في رفع الانتقال تكون اصعب من ميكانيكية حركة القوى البدنية وذلك كون الثقل في مهارات رفع الانتقال يكون فوق الرأس واكثر عرضتاً للإصابة مما يولد للاعب الخوف والتردد من أداء الرفعة ويتطلب ذلك زيادة في الثقة بالنفس والإصرار وأداء الحركة بروح شجاعة وبدون تردد وأداء المهارة المطلوبة في رفع الانتقال تتأثر بالعامل النفسي وهذا ما أكده علاوي " ويمكن تطوير المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهارى، الذي يهدف الى وصول اللاعب إلى الدقة والانتقان والتكامل في أداء مهارة رفعة الخطف بدرس الانتقال بحيث يمكن ان يؤديها الطالب بصورة آلية متقنة .

(محمد حسن علاوي واخرون ، ٢٠٠٣ ، ص٣٣)

وان فعاليات رفع الأثقال تتطلب أدائها بوقت قصير جداً وبدون تردد فلابد من اللاعب اتخاذ قرار سريع وحازم بدون أي تردد حيث يعتبر التردد النفسي "ومن الملاحظ أن التردد النفسي لا يصاحب الفرد الرياضي في جميع الأوقات وإنما يظهر مع المواقف المختلفة الصعبة والتي تتطلب الحسم أو الجزم في تحديد القرار بالأداء المطلوب أو بتركه.

(جميل كاظم جواد ، ٢٠٠٨ ، ص ١١١)

وهذا يرى الباحثون ان الوقت الذي يؤدي بها الرباع الرفعة وصفة التردد الملازمة بهذا الوقت مما يولد نسبة التردد لدى الرباعين اكبر من لاعبي القوى البدنية ونتائج البحث الحالي اثبتت بأن لاعبي رفع الأثقال لديهم تردد نفسي اعلى من لاعبي القوى البدنية . حيث لابد من الاهتمام بالجانب النفسي عند لاعبي رفع الأثقال كون اللعبة تتطلب قدرات حركية ومن هذه القدرات هي القدرة الانفجارية كون الرباع يؤدي الرفعة ب(٤-٦) ثا وبحركة واحدة وبانسيابية وبدون انقطاع ويحتاج الى مرونة عالية وخاصتاً في عضلات الفخذين والظهر والكتفين وعند أداء مرحلة السقوط بطريقة القرفصاء سوف يكون الثقل فوق الرأس ولهذا يكون اكثر تعرضاً للاعب للإصابة في هذه المرحلة ولهذا يكون لدى اللاعب تردداً في الأداء وتخوفاً من فشل الرفعة حيث يحدث صراع داخلي لدى الرباع مما اكد عليه حامد سليمان (٢٠١٢) "ان من علامات الخوف التردد الطويل في تمرين خطر ، وذلك ينتج عن صراع الرياضي عندما يتردد بين ان يؤدي التمرين الخطر أولاً يؤديه .

(حامد سليمان حمد ، ٢٠١٢ ، ص ٤٦٤)

فالرباع عندما يؤدي رفعة الخطف والثقل فوق وزنه وهو في وضع القرفصاء يكون أدائه اصعب من أداء لاعب القوى البدنية ولهذا يكون في حالة تردد نفسي عند الأداء.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- صفة التردد النفسي يتمتع بها لاعبي رفع الناقل والقوى البدنية
- ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصفة التردد النفسي ولصالح لاعبي رفع الناقل

٤-٢ التوصيات:

- ١- اجراء دراسات لغرض التعرف على الفروق بين السمات النفسية الأخرى في لعبة رفع الناقل والقوى البدنية
- ٢- اجراء دراسات أخرى لصفة التردد النفسي في التخصصات الرياضية الأخرى
- ٣- الاهتمام بموضوع السمات والصفات النفسية من قبل المدربين لما لها من دور فعال لتحقيق الفوز
- ٤- الاهتمام بالجانب النفسي ووضع البرامج لإعداد اللاعبين نفسياً

المصادر

- صادق جابر متاني: اثر برنامج تعليمي-ارشادي بأسلوب فحص النفس في كبت التردد النفسي لا داء رفعة الخطف لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٤
- ضياء الدين برع العامري: دراسة مقارنة للسمات النفسية بين لاعبي كرة القدم الشاطئية والقاعات المغلقة لدوري الدرجة الأولى ، بحث منشور ، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ، جامعة العلوم التكنولوجيا محمد بوضياف وهران ، العدد الرابع ، ٢٠١٨
- محمد عبد الوهاب حسين (وآخرون): تقويم التردد النفسي لدى لاعبي ولاعبات المبارزة وتأثيره ببعض المتغيرات الشخصية (عمر تدريبي ، العمر ، الجنس)، بحث منشور، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية) ، ٢٠٠٥
- محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط٢، دار الضياء للطباعة والنشر ، النجف الاشرف ، ٢٠١٠
- محمد حسن علاوي واخرون: الأعداد النفسي في كرة اليد (نظريات -تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣
- جميل كاظم جواد: بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين)، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد التاسع ، المجلد الأول ، ٢٠٠٨

ملحق (١)

اسماء الخبراء والمختصين الذي تم مقابلتهم

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د. حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٢	أ.د. ياسين علوان	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٣	أ.د. ناهدة لفته حمزة البدري	علم النفس التربوي	جامعة بغداد ابن الهيثم - كلية التربية علم النفس
٤	أ.د. محمد جاسم عبد الامير	علم النفس	جامعة واسط - كلية التربية
٧	أ.د. علاء خلدون العميري	طرائق تدريس - أقال	جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية
٨	أ.د. عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي - كرة القدم	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٩	أ.م.د. سلام حسين	علم النفس الرياضي - كرة اليد	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية

ملحق (٢)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التخصص
١	م.د. كزار عبدالله محسن دهش	دكتوراه في التربية الرياضية
٢	م.م. حسن عبدالرزاق	ماجستير في التربية الرياضية
٣	جعفر ثجيل	مدرب المنتخب للقوى البدنية
٤	محمد صالح كاظم	مدرب المنتخب لرفع الأثقال
٥	محمد جاسم عبود	لاعب منتخب رفع الأثقال

ملحق (٣)

مقياس التردد النفسي الذي طبق على لاعبي رفع الاثقال والقوة البدنية

ت	الفقرات	تتطبق علي تماماً	تتطبق علي	تتطبق علي أحياناً	لا تتطبق علي	لا تتطبق علي تماماً
١-	أخشى من ضعف أدائي في رفعة النقل					
٢-	يساورني الشك بإصابتي عند أداء الرفعة					
٣-	أتحلى بقوة الإرادة عند الأداء					
٤-	أمتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني واثقاً من أدائي					
٥-	عند إحساسي بالإرهاق أتردد في رفع النقل					
٦-	تقتي بنفسي تجعلني لا أتردد في رفع النقل					
٧-	أخشى سخرية الآخرين مني عند رفع النقل					
٨-	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في أدائي					
٩-	اشعر بالحيوية والنشاط في الوحدات التدريبية					
١٠-	أدائي الجيد بالمنافسات يعود لإعدادي النفسي العالي					
١١-	شجاعتي تجعلني غير متردد في أدائي					
١٢-	شدة الأوزان وصعوبة الأداء يجعلني متردداً برفع النقل					
١٣-	معرفة الغاية من الفعالية تجعلني لا أتردد في أدائها					
١٤-	هدؤي واستقراري النفسي يبعد التردد عني					
١٥-	أنتخب عن الوحدات التدريبية للمنافسات خوفاً من أدائي					
١٦-	أتردد عندما يراودني الشعور بالفشل					
١٧-	لا أتردد في أدائي بسبب خبرتي العملية والنظرية					
١٨-	أتردد عندما يكون شعوري بالأداء ليس بالمستوى المطلوب					
١٩-	تخوفي من ادئي فوق مسرح المنافسات يسبب لي تردداً في الأداء					
٢٠-	إحساسي بالملل يجعلني لا أتعلم التكنيك الصحيح					
٢١-	أشعر بعدم قدرتي على أداء الرفعات					
٢٢-	أتعرق عندما يرتفع نبضي قبيل أداء الرفعة					
٢٣-	شخصيتي هي السبب في ترددي					
٢٤-	عندما يطلب مني اتخاذ قرار أكون بطيئاً باتخاذ					

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

					التغيرات المفاجئة اليومية تجعلني لا ارجب بأداء اللعبة المختص بها	٢٥-
					الفشل المتكرر يسبب لي التردد في أدائي	٢٦-
					ارتباكي وعدم استقرارني يجعلني متردداً في أدائي	٢٧-
					أدائي غير الجيد يجعلني متردداً في الأداء	٢٨-
					عندما يكون إحساسي غير جيد لا ارجب بأداء الفعالية	٢٩-
					روحي المعنوية العالية تجعلني غير متردد في الأداء	٣٠-
					خجلي يسبب لي الارتباك في أدائي	٣١-
					إنني متقائل بشكل عام	٣٢-
					امتلاكي لروح الأمل بالفوز يجعلني لا أتردد من الأداء	٣٣-
					أتردد عندما أتعرض للإحباط ما	٣٤-
					منابرتي لا تجعلني متردداً في أداء سحب النقل	٣٥-
					أشعر بالتردد في أدائي عندما أشاهد زملائي	٣٦-
					ضعف علاقتي بزملائي يجعلني أتردد بأدائي	٣٧-
					عندما يكون النقل فوق رأسي يجعلني أتردد من النهوض به	٣٨-
					أتعثر في خطواتي عندما يطلب المدرب مني الأداء	٣٩-
					يرهبني سماع اسمي لإنجاز الأداء	٤٠-