

القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة

القفز في الجمناستك الفني للطلاب

Multidimensional anxiety and its relationship to the performance of the front hands jump movement on the jumping table device in the artistic gymnastics for students

م.م خالد حمد ناصر

جامعة الكتاب الاهلية

M. M. Khaled Hamad Nasser
khalidgymbom21@gmail.com

Al-Kitab National University

م. لقمان صالح كريم

جامعة الكتاب الاهلية

M. Luqman Saleh Karim

llu168066@gmail.com

Al-Kitab National University

م.م محمد عصام دارا

جامعة الكتاب الاهلية

M. M. Mohamed Essam Dara

Mrspeed150@gmail.com

Al-Kitab National University

الكلمات المفتاحية : (القلق المتعدد الأبعاد ، جهاز طاولة القفز ، قفزة اليدين الامامية)

الملخص باللغة العربية

Keywords: *(multi-dimensional anxiety, jumping table device, front hands jump*

شملت المقدمة وأهميتها في هذا البحث التعرف على علاقة القلق المتعدد الأبعاد بأداء حركة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستك الفني للطلاب . اما مشكلة البحث فتركزت على ان القلق الذي ينتاب الطلاب على جهاز طاولة القفز والخوف الشديد من احتمالات السقوط والإصابة وكذلك قلقهم من الرسوب في الامتحان تعد مشكلة حقيقية يعانها الطلاب في اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، والبحث الحالي يعد مساهمة متواضعة وجادة للإسهام في حل هذه المشكلة لدى الطلاب ،
اما اهداف البحث فقد تضمنت :

1- التعرف على القلق المتعدد الأبعاد لدى الطلاب في الجمناستك

2- التعرف على علاقة القلق المتعدد الأبعاد بأداء حركة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستك الفني للطلاب .

وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لبحثهم ، وتكونت مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكتاب للسنة الدراسية 2020- 2021 البالغ عددهم (44) طالب أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عمدية والبالغ عددهم (36) طالبة وهذا يشكل نسبة (81 %) من مجتمع الاصل .

ومن هنا تم عرض النتائج وتحليلها ومن خلال النتائج توصل الباحثون الى استنتاجات منها :
- ظهور نتائج لتأثير القلق متعدد الابعاد على اداء حركة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز لدى الطلاب .

- ظهور علاقة ارتباط معنوي بين القلق متعدد الابعاد واداء حركة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز .

(Abstract in Arabic)

The introduction and its importance in this research included identifying the relationship of multidimensional anxiety with the performance of the front hands jump movement on the jumping table device in the artistic gymnastics for students. As for the research problem, it focused on the anxiety that students have at the jumping table device and their intense fear of the possibility of falling and injury, as well as their anxiety about failing the exam, which is a real problem that students suffer in the departments and colleges of physical education and sports sciences, and the current research is a modest and serious contribution to contribute to solving this problem students have ‘

As for the research objectives, they included:

- 1- Recognizing the multidimensional anxiety of students in gymnastics*
- 2 -Recognizing the relationship of multi-dimensional anxiety with the performance of the front hands jump movement on the jumping table device in the artistic gymnastics for students.*

The researchers used the descriptive approach in the survey method to suit their research, and the research community consisted of students of the third stage in the Department of Physical Education and Sports Sciences / Al-Kitab University for the academic year 2020-2021, numbering (44) students. This constitutes a percentage (81%) of the original community.

Hence, the results were presented and analyzed. Through the results, the researchers reached conclusions, including:

-The emergence of results for the effect of multi-dimensional anxiety on the performance of the front hands jump movement on the students' jumping table device.

The emergence of a significant correlation between multi-dimensional anxiety and the performance of the front hands jump movement on the jumping table device.

1- المقدمة :

يشهد العالم اليوم تطورا كبيرا وسريعا في مختلف الألعاب الرياضية بصورة عامة ورياضة الجمناستيك بصورة خاصة وهذا التطور لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة لجهود العلماء و الباحثين في ميدان علم النفس التربوي والرياضي ، وتعد كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة من المؤسسات التعليمية التي تهتم بالطالب وتعمل على تعليمه و تنميته وتطويره من جميع النواحي البدنية والمهارية و النفسية والاجتماعية والتربوية.

وان رياضة الجمناستيك واحدة من الرياضات التي تدرس فيها والتي تمتاز بخصوصيتها لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على جميع الأجهزة وصعوبة تركيب هذه المهارات الأمر الذي فرض على الطلبة الذين يمارسون درس الجمناستيك امتلاك مواصفات جسمية و بدنية ومهارية خاصة وهي تساهم في إعداد الطلاب بدنيا ومهاريا ونفسيا من خلال التمارين والحركات على الأجهزة حيث يتكون الجمناستيك الفني للرجال من ستة أجهزة (الحركات الأرضية - طاولة القفز - الحلق - المتوازي - العقلة - حضان المقابض) ، وكذلك يلعب الإعداد النفسي للطلاب دوراً مهماً في تحقيق الانجاز . لهذا ففي درس الجمناستيك وامتحانات مادة الجمناستيك يهيمن جو الخوف والقلق لدى الطلاب وبالتالي يؤثر ذلك سلباً على مستوى الأداء والتحصيل الجيد . ومن هنا تتضح أهمية البحث في دور الإعداد النفسي للطلاب وخاصة قبل أدائها المهارات الحركية الخاصة في درس الجمناستيك ، لهذا ارتأى الباحثون أن يتناولوا الجانب المهم وتسلط الضوء على زاوية من الزوايا التي تخدم تطور الجمناستيك كرياضة للسباقات الدولية . ومن خلال دراسة المشكلة تطرق الباحثون الى التعرف على القلق المتعدد الأبعاد لدى الطلاب في الجمناستيك وكذلك التعرف على علاقة القلق المتعدد الأبعاد بأداء حركة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز لدى الطلاب في الجمناستيك . وكان فرض البحث وجود ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الأبعاد وأداء حركة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز لدى الطلاب في الجمناستيك . وكان المجال البشري يتكون من طلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم

الرياضة / جامعة الكتاب للعام الدراسي 2020-2021. وخلال الفترة الزمنية من 2020/1/10 ولغاية 2021/4/16 في قاعة الجمناستك بجامعة الكتاب .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :
1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، إذ يهتم المنهج الوصفي في " تصوير الوضع الراهن وتحديد العلاقات التي توجد بين الظواهر والاتجاهات التي تسير في طريق النمو أو التطوير "(1) (ريسان خريبط مجيد ، 1987 ، ص82).

2-2 مجتمع وعينة البحث:

يتألف مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكتاب - للعام الدراسي 2020-2021 (الدراسة الصباحية) والبالغ عددهم (44) طالبا ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (36) طالبة والتي تشكل نسبة (81 %) من مجتمع البحث وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقياً ، وتم استبعاد (3) طلاب لعدم التزامهم بالدوام .

2-3 الأدوات والأجهزة الوسائل المستخدمة في البحث:

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- 2- المقابلات الشخصية * .
- 3- استبانة اختبار القلق المتعدد الابعاد .
- 4- استمارة جمع المعلومات وتقريفها .
- 5- ساعة يدوية لمعرفة الوقت المستغرق في الإجابة عن استمارات المقياس قبل العينة .
- 6- جهاز طاولة القفز .
- 7- بساط إسفنجي عدد (2).
- 8- قفاز .
- 9- الحاسبة الالكترونية لإجراء المعالجات الإحصائية المطلوبة في البحث .
- 10- شبكة المعلومات الدولية .

* أ.د. فرهنك فرج محمد-طرائق تدريس- كلية التربية الرياضية- جامعة السليمانية.
أ.د. فالح جعاز شلش-الاختبارات والقياس- كلية التربية الرياضية- جامعة سوران.
أ.م.د. عبد الجبار عبد الرزاق- تدريب-جمناستك-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل.

11- جهاز كومبيوتر .

2-4 التجربة الاستطلاعية : فقد أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/3/9 على عينة من طلاب المرحلة الثالثة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكتاب والبالغ عددهم (5) طلاب من خارج عينة البحث الرئيسة وذلك للتحقق من أهداف عدة منها (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري ، 2002 ص 80) :

1- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تحدث خلال تطبيق التجربة الرئيسة لأجل وضع الحلول لها.

2- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.

3- التأكد من صلاحية وملائمة الاختبارات لأفراد العينة.

4- التعرف على الوقت المستغرق لكل اختبار وللاختبارات كافة.

وقد تبين من التجربة الاستطلاعية إن فقرات المقياس كانت واضحة لدى عينة البحث وان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح ما بين (20-25) دقيقة .

2-5 تصحيح المقياس:

يصلح هذا المقياس لقياس القلق المتعدد الابعاد في جميع المراحل العمرية ، وقد صممه " محمد حسن علاوي والمطبق على البيئة المصرية مقياس المباراة الرياضية " (محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص 267). ويتضمن مقياس القلق المتعدد الابعاد (45) عبارة عن ثلاثة أبعاد ويحتوي كل بعد على (15) عبارة ويقوم بالإجابة على الفقرات بالتدرج من (أبداً تقريباً - أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً) .

ويتم تصحيح المقياس للفقرات الايجابية بالدرجات التالية درجة واحد (أبداً تقريباً) ودرجتان (أحياناً) وثلاث درجات (غالباً) وأربع درجات (دائماً تقريباً) أما الفقرات السلبية فيتم تصحيحاً على النحو التالي أربع درجات (أبداً تقريباً) وثلاث درجات (أحياناً) ودرجتان (غالباً) ودرجة واحد (دائماً تقريباً) وقد استغرقت عملية التصحيح (4-5) دقائق لكل استمارة ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي حصلت عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات المقياس .

والجدول ادناه يبين أرقام الفقرات التي تقيس القلق المتعدد الابعاد بالفقرات الايجابية والسلبية .

جدول (1)

يبين أرقام الفقرات الايجابية والسلبية التي تقيس القلق المتعدد الابعاد

المقياس	الفقرات الايجابية	العبارات السلبية	المجموع
البدني	40,37,34,31,28,22,19,16,13,7,4	43,25,10,1	15
سهولة الانفعال	44,35,29,26,23,20,11,8,5,2	41,38,32,17,14	15
المعرفي	42,39,33,30,27,24,21,18,15,12,9,3	45,36,6	15
	المجموع		45

2-6 الأسس العلمية للمقاس :

2-6-1 صدق المقياس : يعد الصدق واحداً من أكثر الأساليب الإحصائية في مجال القياس النفسي إن لم يكن أهمها على الإطلاق، ويعني الصدق بأنه "قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله أو السمة المراد قياسها" (2) (مصطفى باهي، 1999، ص23). ، إذ قام الباحثون باستخدام صدق المحتوى حيث وزعت المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول صلاحية فقرات المقياس في قياس القلق متعدد الابعاد لغرض تطبيق المقياس على عينة البحث .

2-6-2 ثبات المقياس: يقصد به هو (الاختبار الذي يعطي نفس النتائج فيما إذ تم إعادة اختبار مرة ثانية على نفس العينة وتحت نفس الظروف) (3) (رمزي الغريب ، 1985 ، ص65) فقد قام الباحثون بإعادة الاختبار مرة ثانية بعد مرور سبعة أيام من تاريخ التجربة الاستطلاعية على عينة البحث نفسها وتحت نفس الظروف، إذ أظهرت قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني وجود درجة ارتباط قوية بين نتائج الاختبار وكما مبين في

الجدول (1)

*الخبراء:

- 1- أ.د مها صبري حسن . علم النفس الرياضي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كركوك.
- 2- أ.م.د علي حسين علي . علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين .
- 3- أ.م.د ونام عامر عبدالله: القياس والتقويم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كركوك.

جدول (2)

يبين معامل الثبات لأبعاد القلق

ت	البعد	الثبات
1	المعرفي	0.91
2	البدني	0.90
3	سهولة الانفعال	0,88

2-7 تقييم اداء مهارة قفزة اليدين الامامية :

استعان الباحثون بالحكام كما في ملحق (2) وأعطى كل طالب محاولتين استخدمت المحاولة الأفضل أي التي حققت أعلى درجة من درجات الحكام حيث أخذ متوسط درجة الحكمين بعد أن حذفه أعلى وأوطأ درجة كما نص عليه القانون الدولي للجمناستك ، واتفق الحكام على أن تكون الدرجة القصوى للمهارة (10) درجة وكان التقويم في فترة الامتحان .

2-8 التجربة الرئيسية : بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وإجراء المعاملات العلمية لها ، قام الباحثون بتطبيق اختبار القلق المتعدد الأبعاد بتاريخ 23-24/3/2021 على العينة الرئيسية والبالغ عددها (36) طالبا .

2-9 الوسائل الإحصائية (وديع ياسين التكريتي و حسن محمد ألعبيدي، 1999، ص 279)

- 1- النسبة المئوية .
- 2- الوسط الحسابي .
- 3- الانحراف المعياري .
- 4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- 5- اختبار T لقياس معنوية الارتباط

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج القلق المتعدد الأبعاد وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (3) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس القلق .

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس القلق

الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الأبعاد
2,15	149,85	157.06	البعد المعرفي
1,57		148.12	البعد البدني
2,01		152.47	بعد سرعة وسهولة الانفعال

من خلال ملاحظتنا للجدول اعلاه تبين أن البعد المعرفي قد بلغ الوسط الحسابي (157.06) وقيمة الانحراف المعياري (2,15) أما البعد البدني فقد بلغ الوسط الحسابي (148.12) وقيمة الانحراف المعياري (1,57).
بينما نجد أن بعد سرعة وسهولة الانفعال فأن وسطها الحسابي بلغ قيمته (152.47) وانحراف معياري (2.01) وهنا يرى الباحثون إن مستوى القلق كان فوق الوسط بقليل، إذ يعد قلقاً معنوياً وهذا يؤثر سلبياً على مستوى الأداء إذ إن كلما ارتفع مستوى القلق لدى الطلاب اثر سلبياً على الأداء .

3-2 عرض نتائج أداء حركة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز.

الجدول (4) يبين نتائج أداء حركة القفزة المتكررة داخلاً على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك .

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لحركة قفزة اليدين الامامية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبار
1,57	6,93	درجة	قفزة اليدين الامامية

من خلال ملاحظتنا للجدول اعلاه نجد إن الوسط الحسابي لأداء حركة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز قد بلغت قيمتها (6,93) والانحراف المعياري بلغت قيمته (1,57) .

3-3 عرض العلاقة بين القلق وأداء حركة قفزة اليدين الامامية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (5) يبين قيم معامل الارتباط واختبار (T) لدلالة معنوية الارتباط بين القلق المتعدد

الابعاد ودرجة الامتحان

نوع الدلالة (0,05)	قيمة (T)		معامل الارتباط (بيرسون)	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		
معنوي	2,18	8,838	0,921	البعد المعرفي لأداء حركة قفزة اليدين
		6,342	0,861	البعد البدني لأداء حركة قفزة اليدين
		6,374	0,862	سرعة الانفعال لأداء حركة قفزة اليدين

• عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (32)

من خلال الجدول (5) نجد إن العلاقة بين البعد المعرفي وأداء حركة قفزة اليدين الامامية باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) إذ بلغت قيمته (0,921) وليبيان الدلالة المعنوية تم استخدام اختبار (T) لدلالة معنوية الارتباط وكانت (8,838) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,18) عند درجة حرية (32) ومستوى دلالة (0,05) وبذلك توجد علاقة معنوية بين البعد المعرفي وأداء حركة قفزة اليدين الامامية لها ارتباط عالي ووثيق بالقلق المتمثل بالبعد المعرفي لان الطالب التي تتميز بضعف القلق تستطيع أداء الحركة بالطريقة الصحيحة أو الجيدة .

بينما العلاقة بين البعد البدني وأداء حركة قفزة اليدين الامامية نجد إن قيمة معامل الارتباط (بيرسون) قد بلغت (0,961) وليبيان الدلالة المعنوية للقيمة المحسوبة تم استخدام اختبار (T) لدلالة معنوية معامل الارتباط وكانت قيمة (T) المحسوبة (6,342) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,18) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (15) وبذلك توجد علاقة معنوية بين البعد البدني وأداء حركة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز ويفسر الباحثون ذلك بان الانفعالات المختلفة لكثير من المظاهر التغيرات (الفلسجية) الداخلية لأعضاء الجسم كالتغيرات البدنية التي لايعلم الطالب مصدرها كالإحساس بالإرهاق والتعب وهي استجابات

لا اراديه تؤثر في الطالب وتجعله يشعر بالقلق ، لذا فان للبعد البدني تأثيراً سلبياً في دقة أداء قفزة اليدين الامامية .

بينما نجد إن العلاقة بين سرعة وسهولة الانفعال وأداء حركة قفزة اليدين الامامية كانت قيمة معامل الارتباط (بيرسون) قد بلغت (0,862) وليبيان دلالة معنوية معامل الارتباط استخدم الباحثون قيمة (T) الجدولية إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (6,374) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,18) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (15) وبذلك توجد علاقة معنوية بين سرعة الانفعال وأداء حركة قفزة اليدين، ويفسر الباحثون ذلك نتيجة الأفكار السلبية المتراكمة لدى الطالب نتيجة إدراك مواقف طبيعية على إنها مواقف خطره وهذا ما يمثله البعد الانفعالي وهو البعد الذي يشعر به الفرد الرياضي خلال الأداء أو أثناء الأداء وهو البعد الأكثر أهمية بين البعدين (المعرفي والبدني) في تحديد استعداد الطالب قبل الأداء .

ويتبين لنا من نتائج البحث إن اغلب طلاب المرحلة الثالثة يعانون من القلق عند أدائهم المهارات في درس الجمناستك متفقا مع دراسة (فراس 1999) (فراس حسن عبد الحسين، 1999. ص17) حول وجود قلق نفسي عند ممارسة الالعاب الرياضية ويعزو الباحثون ذلك إلى عدة أسباب منها:

1. صعوبة المهارات المؤداة في درس الجمناستك وصلابة الأجهزة المستخدمة و عدم وجود تجهيزات حماية كل ذلك يزيد القلق لدى الطلاب .

2. الخوف من الإصابة والتعرض للأذى والقلق من الأداء يجعل اللاعب مترددا.

3. ضعف الرغبة و التفكير السلبي لدى لطلاب نحو ممارسة رياضة الجمناستك.

4. ضعف المؤهلات الجسمية التي تتطلبها رياضة الجمناستك لدى الطلاب يؤدي إلى ظهورالقلق .

5. الافتقار للإعداد النفسي الجيد للطلاب .

4- الخاتمة

بناء على عرض النتائج ومناقشتها استخلص الباحثون ما يلي: ظهور نتائج لتأثير القلق متعدد الابعاد على أداء حركة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز لدى الطلاب وكذلك ظهور علاقة ارتباط معنوي بين القلق متعدد الابعاد واداء حركة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز . واوصى الباحثون زيادة عدد ساعات اداء حركة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز . وكذلك إجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى الاستفادة من القلق المتعدد الابعاد من فعاليات رياضية أخرى والاهتمام بالإعداد النفسي.

المصادر

- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية البدنية ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
- رمزي الغريب : التقويم القياسي النفسي التربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1985.
- فراس حسن عبد الحسين: بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، 1999.
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط1، 2002.
- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان ، 2002.
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة و النشر ، الموصل، 1999 .

ملحق رقم (1)

عزيزي الطالب

تحية طيبة ...

يروم الباحثون اجراء بحثهم الموسوم (القلق المتعدد الابعاد وعلاقته
باداء حركة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستك
الفني للرجال) ولكونكم العينة الرئيسية للبحث لذا كان من الملزم علينا الاخذ
برأيكم ،نرجو ان تقرئوا كل فقرة بدقة وان تكون اجابتم معبرة عن رأيكم كون
فكرة البحث مصممة لأغراض البحث العلمي فقط لذا ما عليكم سوى الاجابة
على بديل المناسب لرأيكم وكما في المثال الاتي :

الفقرة	ابدا تقريبا	احيانا	دائما	دائما تقريبا
تزداد حماستي كلما كان خصمي ضعيفا				

ولكم منا فائق التقدير.....

اسم الطالب :

الكلية :

الشعبة :

العمر :

التاريخ :

التوقيع :

الباحثون

ت	العبارت	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
1	اشعر بالاسترخاء في جسمي				
2	اشعر بالنرفزه				
3	أخشى الهزيمة				
4	اشعر برعشة في بعض أطرافي				
5	أحس بالاضطراب				
6	اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء				
7	أحس بمغص أو توتر بمعدتي				
8	أحس بعدم الاستقرار				
9	بالي مشغول من ناحية نتيجة أداء				
10	اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية				
11	أعصابي مشدودة				
12	أخشى من عدم التوفيق بالأداء				
13	اشعر بان ريقني ناشف				
14	روحي المعنوية مرتفعة				
15	فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة				
16	دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)				
17	اشعر بالاطمئنان				
18	تزاودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء				
19	اشعر بان جسمي مشدود				
20	أحس بالارتباك				
21	بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي				
22	اشعر بصداع بسيط في راسي				
23	اشعر بالتوتر العصبي				
24	أخشى من عدم إجادتي				

				اشعر بالراحة الجسمية	25
				اشعر بالانزعاج	26
				أهمية المباراة تشتت تفكيري	27
				اشعر بان جسمي متوتر	28
				معنوياتي منخفضة	29
				كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتبائي	30
				أحس بالتعب في بعض عضلاتي	31
				اشعر بثقة في نفسي	32
				ينتابني بعض التشاؤم	33
				أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي	34
				أحس بالعصبية	35
				اشعر بانني سوف اظهر في أحسن حالاتي الأداء	36
				اشعر ببعض الضيق في التنفس	37
				اشعر بالأمان	38
				تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في الأداء	39
				أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي	40
				أعصابي مسترخية	41
				أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال الأداء	42
				اشعر بانني مرتاح جسمياً	43
				اشعر بالضغط العصبي	44
				عندي ثقة بالفوز بالأداء	45

ملحق رقم (2)

اسماء الحكام والمقيمين المعتمدين في البحث

ت	اسم الكامل	المهنة	مكان العمل
1	فيصل اسود حسن	حكم درجة اولى	رئيس اتحاد الجمناستك في كركوك
2	محمد سليمان حسين	حكم درجة اولى	مرشد تربيوي / مديرية تربية كركوك
3	وعد محمد جعفر	حكم درجة اولى	مدرس تربية رياضية / مديرية تربية كركوك
4	عبدالرحمن حسين جعفر	حكم درجة اولى	خريج معهد فني

