



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قلق الأداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز عالياً لدى لاعبي المدرسة
التخصصية في المثنى لكرة اليد

بحث تقدم به الطالب

ضياء صباح ناصر

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضية

باشراف

م.م علي سعد عزيز الحسيني

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ))

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

سورة البقرة المباركة الآية

(٢٦١)

الاهداء

إلى من دنا فتدلى فكان قاب قوسين أو أدنى دنواً واقترباً من العلي الأعلى
رسول الله المصطفى محمد ((صلى الله عليه واله وسلم)) الذي أضاء طريق الحق برسالة
الاسلام, إلى سيدي ومولاي أمير المؤمنين علي ((عليه السلام)) وزوجته فاطمة الزهراء
البتول ((عليها السلام)), إلى سبطي الرحمة وامامي الهدى الحسن والحسين سيدي شباب
أهل الجنة والأئمة الأطهار ((عليهم السلام)) إلى صاحب يوم الفتح وناشر راية الهدى
إلى مؤلف شمل الصلاح والرضا, إلى الطالب بذحول الانبياء وأبناء الأنبياء, إلى الطالب
بدم المقتول بكر بلاء, إلى سيدي ومولاي الامام الحجة القائم ابن الحسن (عجل الله تعالى
فرجته وسهل مخرجه).

إلى مهد الأنبياء والأوصياء ومنبع العلم والعلماء.... وطني العراق الجريح

إلى من زرع الطموح في نفسي وحتني على العلم والتعلم.....أبي الغالي.

إلى نبع التضحية والعطاء.....أمي الحنونة...
إلى المشرف (م.م علي سعد عزيز الحسيني).....محبة واعتزازاً.

إلى سندي ومن أشدد بهم عضدي.....أخوتي وأخواتي...

إلى من شاطرني هموم هذا الجهد.....أصدقائي وزملائي.....

الباحث

الشكر والامتنان

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، فالحمد لله أولاً واخراً على حسن توفيقه وهدايته لنا، وشرح صدورنا في طريق العلم والمعرفة وتيسيره للمصاعب التي واجهت الباحث في إعداد هذا البحث وتذليله للظروف الصعبة التي مررنا بها اثناء مدة الدراسة، فالحمد لله رب العالمين .. والصلاة والسلام على اشرف خلق الله محمد وال بيته الميامين.

أتقدم بالشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة بابل والمتمثلة بعميدها واساتذتها الافاضل لأتاحتهما الفرصة لي في اكمال دراستي فجزاهم الله خير الجزاء.

وجميلاً بالعرفان اشكر المشرف الرائع (م.م علي سعد عزيز الحسيني) للجهود الكبيرة التي بذلها في الإشراف على هذا البحث ومساندة الباحث في كل خطوة خطاها وتوفير المصادر العلمية فضلا عن توجيهاتها السديدة وملاحظاتها العلمية القيمة ... فجزاها الله عني خير الجزاء.

ويود الباحث أن يتقدم بالشكر والتقدير إلى موظفين مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة المثنى لمساعدتهم المستمرة في توفير ما أمكن من مصادر علمية والتي كانت خير عون لي في إنجاز هذا البحث .

ولا يسعني الا ان اتقدم بالشكر والتقدير لجميع الاساتذة المحترمين الذي رقدنا من علومهم طوال السنوات الاربعة, والشكر والامتنان الى الخبراء والمختصين وعينة البحث وفريق العمل المساعد , لما بذلوه من جهد في متابعة عملي وتسهيل اموري , وفقهم الله لكل خير

الباحث

المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٢	الآية القرآنية
٣	الاهداء
٤	الشكر والامتنان
٦-٥	المحتويات
١١-٧	الفصل الاول
٩-٨	مقدمة البحث واهميته
١٠	مشكلة البحث
١١	اهداف البحث
١١	فروض البحث
١١	مجالات البحث
٢١-١٢	الفصل الثاني
١٩-١٣	الدراسات النظرية
٢١-١٩	الدراسات المشابهة
٢٩-٢٢	الفصل الثالث
٢٣	منهج البحث
٢٣	مجتمع وعينة البحث
٢٣	وسائل جمع المعلومات
٢٤	الاجهزة والادوات المستخدمة
٢٥	اختبار دقة التصويب من القفز عاليا لكرة اليد
٢٦	التجربة الاستطلاعية
٢٧	اختبار مقياس قلق الاداء الحركي
٢٨	التجربة الرئيسية
٢٩	الوسائل الاحصائية
٣٢-٣٠	الفصل الرابع
٣١	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات
٣٢	مناقشة النتائج

٣٥-٣٣	الفصل الخامس
٣٤	الاستنتاجات
٣٥	التوصيات
٣٨-٣٦	المصادر والمراجع
٤٢-٣٩	الملاحق

الفصل الاول

- ١- التعريف بالبحث
- ١-١- مقدمة البحث واهميته
- ١-٢- مشكلة البحث
- ١-٣- اهداف البحث
- ١-٤- فروض البحث
- ١-٥- مجالات البحث
- ١-٥-١ المجال البشري
- ١-٥-٢ المجال الزماني
- ١-٥-٣ المجال المكاني

الفصل الاول

١- التعريف بالبحث

١-١- مقدمة البحث واهميته

ان التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطوراً في مختلف المستويات، ومعظم الألعاب، والفعاليات الرياضية محققاً قفزة نوعية في تحقيق العديد من الإنجازات الرياضية، وإن الاهتمام بالمجال الرياضي أصبح ظاهرة حضارية لدى الكثير من دول العالم، إذ يعد أحد المقاييس المهمة لتطور البلدان، وبذلك لم تعد الرياضة هواية يمارسها الإنسان في أوقات فراغه للتسلية وقضاء الوقت بل أصبحت اليوم علماً قائماً بحد ذاته شأنه في ذلك شأن بقية العلوم مثل (علم الحركة، الفسيولوجيا، علم النفس ... الخ)

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية ولها شعبية كبيرة على مستوى العالم وتنظم لها بطولات دولية وقارية ومحلية ويتسم لاعبي كرة اليد بصفات بدنية عديدة منها القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة وصفات مهارية عديدة منها التصويب والطبقة والمناولة والخداع وغيرها من الصفات المهارية الأخرى والتي لها أهمية كبيرة من أجل اكمال المتطلبات المهارية لهذه اللعبة والوصول بها الى المستويات العليا من خلال التدريب الرياضي الحديث , ان لكل نشاط رياضي او مسابقة رياضية متطلبات وصفات نموذجية يجب توفيرها في الرياضة حتى يتمكن من تحقيق مستويات متقدمة لاي فعالية او اي لعبة رياضية .

والقلق هو احدى المشكلات الصعبة التي يواجهها اللاعبين خاصة في مواقف اللعب المختلفة وله تأثير كبير في مستوى ادائهم الحركي فهو يعد من العوامل المعيقة للاداء الحركي لبعض اللاعبين , والقلق الشديد يعوق اللاعب عن اداء المهارات الحركية وان درجة القلق يمكن ان تؤثر ايجابيا او سلبيا في الاداء الحركي، ومن هنا تمكن اهمية هذه الدراسة من خلال التعرف على قلق الاداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز اماما اللاعبين نادي المسيب الرياضي لكرة اليد ، ويظهر عند اللاعبين اصحاب القلق العالي دوافع اثار القلق اكثر من المتعلمين او اللاعبين اصحاب القلق المنخفض لانهم يتأثرون بالجانب المعرفي والخبرة السابقة .

وقد اجمع العلماء على ان الاعداد النفسي له دور هام وفعال في الانشطة الرياضية المختلفة بجانب الاعداد البدني والمهاري والخططي ويعد قلق السمة هو عدم شعور عام لدى الافراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه اكثر ديمومة بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية ودرجة القلق اعلى من من زملائه عدها او قبل الامتحان او بعد الامتحان وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة القلق المنخفضة فهوة بهذا يتصف بهذا السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها (٢)

١ - عبد الستار جبار الضمد : علم النفس في الرياضة , ط١. عمان , الخليج للنشر , ٢٠٠٣, ص ٦-٧٧ .

٢-١- مشكلة البحث

ومن خلال متابعة الباحث المصادر العلمية والاطلاع على مختلف الرسائل الاطاريح وكذلك من خلال مشاهدة الوحدات التدريبية السابقة والحديثة من قبل المدربين، لاحظ بأن هناك ضعف واضح بدقة التصويب من القفز عالياً نتيجة قلق الاداء الحركي الذي يمر بها اللاعبين حيث تظهر علامات الضعف وفقدان التركيز وهبوط مستوى تنفيذ الواجبات المكلفين بها بالملعب لاسيما في الدقائق الاولى من المباراة دون معرفة السبب الحقيقي، علماً ان هناك أحياناً اختبارات تؤكد جاهزية اللاعب بدنياً ومهارياً وحركياً، علماً ان بعض اللاعبين يخفقون في تسجيل الاهداف بسبب اما اهمية المباراة او الاعداد الغير الجيد او الانفعالات النفسية ومنها القلق الحركي الذي يؤثر على اللاعب بصورة خاصة والفريق بشكل عام في الملعب .

لذا ارتأ الباحث دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير قلق الاداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز عالياً لدى لاعبي المدرسة التخصصية في المثني لكرة اليد.

٣-١- اهداف البحث

- التعرف على قلق الاداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي المدرسة التخصصية في المثنى لكرة اليد .
- ايجاد العلاقة بين مستوى قلق الاداء الحركي ودقة التصويب من القفز عاليا لدى للاعبين لاعبي المدرسة التخصصية في المثنى لكرة اليد.

٤-١- فروض البحث:

- يفترض الباحث ان هناك وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين قلق الاداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز عاليا لاعبي لاعبي المدرسة التخصصية في المثنى لكرة اليد.

١-٥- مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبي لاعبي المدرسة التخصصية في المثنى لكرة اليد
- ١-٥-٢ المجال الزمني: من ٢٠٢٣/١/١٢ _ ٢٠٢٣/٤/١٠.
- ١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة المغلقة لمدرية الشباب والرياضة .

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مفهوم القلق

٢-١-٢ القلق في المجال الرياضي

٢-١-٣ اعراض او مستويات القلق

٢-١-٤ انواع القلق

٢-٢ كرة اليد

١-٢-٢ التصويب في كرة اليد

٣-٢ انواع التصويب

١-٣-٢ التصويب السوطية

٢-٣-٢ التصويب من القفز

٣-٣-٢ التصويب من السقوط

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة خالدة ابراهيم ١٩٨٤

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١ الدراسات النظرية :

٢-١-١ مفهوم القلق:

يحتل القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس بصورة عامة وعلم النفس الرياضي بصورة خاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة في اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما، ويعد القلق بمثابة انذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، وقد يؤدي القلق إذا زاد عن وحدة إلى فقدان التوازن النفسي الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكيم في هذا التوازن (النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة)

٢-١-٢ القلق في المجال الرياضي

ان الانجازات ومستويات الاداء الحركي التي يقوم بها المتعلم او اللاعب وسلوكياته ماهي الا تعبير عن جميع جوانبه الشخصية كما ان هذه الانجازات ومستويات الاداء الحركي لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والحركية والمهارية للمتعلم او اللاعب فقط بل تتأثر ايضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والادراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق.... الخ. (٢)

ففي حالة القلق في المجال الرياضي نجده سلاحاً ذو حدين فقد يكون القلق ميسراً فيؤدي دوراً محفزاً فيجعل المتعلم او اللاعب يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنياً

١ - محمد حسن علاوي : المدخل في النفس الرياضي , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , ١٩٩٨ , ص ٣٧٩ .
٢ - نزار الطالب وكمال لويس : علم النفس الرياضي، بغداد، دار الكتب للطباعة ، ١٩٩٢ ، ص ٢١٠-٢١١ .

ونفسيا وعقليا وللتغلب عليه وفي حالة اخرى نجد القلق معسرا ذو تأثير سلبي على نفسية اللاعب ،والمهم هنا هي العوامل التي توجد عند اللاعب وتحديد نوعه والقلق (ميسرا او معسرا) .

ولعبة كرة اليد كبقية الالعاب الجماعية الاخرى يحتاج اللاعب فيها الى اعداده نفسيا لكل اداء حركي في التدريب او في المباراة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل قصارى جهوده ليحقق الفوز خلال المباراة ،لذا يجب على المدرس او المدرب ان لا يتعامل مع اللاعب بشدة وعنف خلال المباريات وتانيبه والاكثر من اللوم عليه بسبب فشله في تنفيذ الواجبات الحركية التي طلبها وانما تعزيز الثقة به وتشجيعه وتحويل مصدر القلق من قلق معسرا الى قلق ميسرا. (٢)

٢-١-٣ اعراض القلق

وتظهر اعراض القلق في مواقف المنافسة الرياضية في ثلاث مستويات هي:(٢)

١- **المستوى الاول** : ويكون قلقا منخفض المستوى تكفي لتلبية اللاعب نحو الاحداث الخارجية المسببة للقلق ويكون اللاعب مسيطرا على مصدر القلق ومستعد لمجابهة مخاطرة .

٢- **المستوى الثاني** : ويكون قلق متوسط المستوى ويكون اللاعب اقل قدرة على السيطرة على المصادر الخارجية للخطر ويفقد سلوك اللاعب المرونة ويستولى عليه الجمود ويحتاج الى بذل المزيد من الجهد لاداء السلوك المناسب للمواقف التنافسي.

٣- **المستوى الثالث** : ويكون قلق شديد المستوى ويفقد اللاعب فيه القدرة على الانتباه والتركيز ويصبح غير قادر على الاستجابة السلوكية ويكون عشوائيا.

١ - ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد , جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , ٢٠٠١. ص ٤٠ .
٢ - عكله سليمان الحوري : مبادئ علم النفس والتدريب الرياضي. ط١. الموصل , دار ابن الاثير للطباعة والنشر , ٢٠٠٩, ص١٢٤.

٢-١-٤ وتوجد انواع عدة للقلق هي: (

١- **القلق العصبي** : وهو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور به او معرفة اسبابه اي انه رد فعل غريزي داخلي من الفرد.

٢- **القلق الموضوعي** : وهو رد فعل لخطر خارجي معروف كقلق اللاعب قبل دخوله مباراة مهمة او قلقه قبل ظهور نتائج التأهيل للمشاركة في بطولة ما ، وان هذا النوع من القلق يتصف بكونه حالة مؤقتة تزول عند زوال المؤثر ، وهنا يمكن استعمال مصطلحي الخوف والقلق بشكل متبادل لانهما يعبران عن الظاهرة والاعراض نفسها .

٣- **القلق الاخلاقي**: وهو يختلف عن النوعين السابقين كونه يكمن في الانا الاعلى اي الضمير اذ ان هذا النوع من القلق يسببه ضمير الانسان نتيجة الشعور بالاثم او الخجل من فعل او سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع الضمير الذي يسلك لا يقبله المجتمع ، ويعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف نفسه مما يؤدي الى القلق وهذا ما يسمى بحساب الضمير .

٢-٢ كرة اليد :

هي "أحدى الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار والتي تتكون من مهارات هجومية وأخرى دفاعية وتحدد نتيجة الفريق نسبة إلى امتلاك لاعبيه تلك المهارات , إذ يسعى

^١ - نزار الطالب وكمال لويس : علم النفس الرياضي , ط٢ , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , ٢٠٠٠ , ص ٢٠٥ .

المدرّب في منهجه التعليمي أو التدريبي إلى إكساب المتعلم أو اللاعب المهارات واتقانها , وكذلك يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات " (١).

" وإن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب العديد من الخصائص البدنية وذلك لطبيعة الأداء فيها الذي يتميز بالمواقف المختلفة والمتغيرة والسريعة, وعليه يحتاج اللاعب إلى مستوى عالٍ من القدرات البدنية لأنها تعد العامل الحاسم والعنصر الأساس والمهم للوصول إلى النتائج العالية, لهذا فإن تكيف وتأقلم لاعب كرة اليد بشكل منتظم ومتناسق يتطلب تخطيطاً علمياً لذلك, فمباريات كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بقدرات بدنية عالية " (٢).

٢-٢ - ١ التصويب في كرة اليد

يعد التصويب من المهارات الهجومية المهمة والاساسية وان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تنتهي بإصابة الهدف (٢).

ويعتبر التصويب من المهارات الاساسية في كرة اليد ,حيث ان كل المهارات والخطط التي يطبقها اللاعبون تكون عديمة الفائدة اذا لم تتوج هذه العمليات بالتصويب , والغرض من التصويب على مختلف انواعه هو ادخال الكرة ال داخل مرمى الفريق المنافس ,حيث تتحدد نتيجة المباراة بعدد الاهداف التي يسجلها الفريق ضد منافسه (وُهنالك عوامل مؤثرة في اداء مهارة التصويب هي :

١-زاوية التصويب : كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للمرمى كانت نسبة التصويب اكثر .

^١ - احمد سلمان جاسم :اثر منهجين مختلفين في تأهيل اصابة التواء مفصل الكاحل المنعكس للاعبين المتقدمين بكرة اليد رسالة ماجستير, جامعة كربلاء , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية , ٢٠١٥, ص ٣٣.

^٢ - احمد خميس السوداني ,جميل قاسم البدري: موسوعة كرة اليد العالمية ,ط١, مؤسسة الصفاء للطبوعات بيروت ,لبنان, ٢٠١١, ص ٥٤.

^٣ -احمد عربيي :كرة اليد وعناصرها الاساسية ,ط١, بغداد, مكتب دار السلام, ٢٠٠٥, ص ٤١.

^٤ - ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى : مصدر سبق ذكره , ٢٠٠١. ص ٤٠ .

٢-المسافة : كلما قصرت المسافة ساعدة ذلك على دقة التصويب .

٣-التوجيه : كلما كانت الكرة موجهة الى الزاوية او المناطق الحرجى كلما صعب صدها .

٤-السرعة :كلما كان الاعداد السريع كلما كان التصويب اكثر احتمالا.

٢-٣ انواع التصويب :

٢-٣-١ التصويبة السوطية: تعد من اكثر التصويب شيوعا في كرة اليد ،وهي الاساس لكافة انواع التصويب الاخرى ويمكن تعلم باقي انواع التصويب بسهولة بعد اتقانها .
وتتم بعدة طرق هي :

١-من فوق الراس : وتتم بطريقتين :

أ- بخطوة ارتكاز :

ب- باخذ ثلاث خطوات: ويتم اداؤها بان يمسك اللاعب الكرة اماما لصدر ثم يبدا اللاعب الايمن باخذ بخطوة برجله اليسار ثم ياخذ الخطوة الثانية برجله اليمين ويسحب الكرة بيده اليمنى الى الخلف والى الاعلى الزاوية بين العضد والساعد حوالي ٩٠ درجة بينما العضد والساعد ٩٠ درجة ايضا.ثم يستمر فتل ذراع الرمية الخلف عكس اتجاه الرمية ورجع الكرة خلف ايضا بحيث يوجه كتفه اليسار الهدف .وبعد ملامسة القدم اليمنى الارض ننقل وزن الجسم على الرجل اليمنى وتبداحركة الرمي بالذراع اليمنى برفع القدم اليسرى لاخذ الخطوة الثالثة حيث تتم بحركة امتداد للجذع للامام مع نقل الحركي للذراع الرامية بحركتها للامام ثم ترمي الكرى بقوة مع توجيهها بالرسغ .

٢- من مستوى الراس

٣- من مستوى الحوض او الركبة

٢-٣-٢ التصويب من القفز ويتضمن :

١- **القفز عاليا** : وهي تصويبة سوطية من فوق الراس من القفز ويستخدم من خارج منطقة الرمية الحرة او بحدودها ضد حائط الصد الذي يشكله المدافعون امام المهاجم ويتم التصويب من القفز عاليا باخذ ثلاث خطوات (يسار ، يمين ، يسار)

بنسبة للاعبين اليمين حيث تمسك الكرة اولا باليدين ويقطع اللاعب الخطوة الاولى بالقدم اليسرى وتتحرك الكرة باليدين ناحية الذراع الرمية ، ثم يقطع اللاعب الخطوة الثانية بالقدم اليمنى، حيث تنتقل الكرة الى اليد اليمنى لتبدأ الحركة التحضيرية للمرمى ، وبعد ذلك يقطع اللاعب الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى التي يقفز عليها بقوة للاعلى ويلاحظه ثني الرجل اليمنى وامتداد الرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلف على شكل نصف دائرة فيجب ان تكون الكتف اليسرى مؤشرة للامام بعدها تتم حركة التصويب عندما يصل اللاعب الى اقصى ارتفاع فتتحرك الذراع الرامية بسرعة نحو الامام .

٢- **القفز اماما**: ويتم باداء مشابه للتصويب بالقفز عاليا الا ان القفز يكون هنا الى الامام وليس الاعلى . ان الغاية من هذا التصويب هوة الابتعاد عن المدافع الذي ينوي التصويب بدون اعاقه ، وتؤدي هذه التصويبة من خلال دخول المهاجم السريع خلال ثغرة بين المدافعين عند منطقة المرمى ويقطع ثلاث خطوات ، وكذلك عند انفراد المهاجم بحارس المرمى مما يؤدي الى زيادة الاقتراب من المرمى وتهيئة فرصة افضل للتصويب بعد ملاحظة حركة حارس المرمى .

٢-٣-٣ التصويب من السقوط ويتضمن :

١- **السقوط الامامي** .

٢-السقوط الجانبي ،ذراع الرمي .

أ-السقوط عكس ذراع الرمي .

ب-السقوط ناحية ذراع الرمي.

٢-٢ الدراسات السابقة :

١٠-٢-٢ ١ دراسة خالدة ابراهيم ١٩٨٤ : (

(هدفت الدراسة الى التعرف على عامل القلق على الانجاز ومعرفة اسباب القلق لدى لاعبي كرة السلة)

هدف البحث هو التعرف على عامل القلق وتأثيره السلبي على الانجاز الرياضي للاعبين المستويات العليا بكرة السلة اثناء المنافسات وكذلك معرفة اسباب الضعف لدى اللاعب وضع الحلول المناسبة التي تساعد على تقليل او الحد من تأثير عامل القلق المعوق وكذلك توجيه عامل القلق الميسر من تطوير انجاز اللاعبين .

وشملت عينة البحث على (٤٥) لاعبا من اندية بغداد ،واستخدمت الباحثة مقياس القلق (الخوف من التقويم السلبي)

ومقياس القلق الرياضي (الميسر +المعوق) بالاضافة الى مقياس الانجاز الذي اعتمد على نجاح وفشل الرميات الحرة.

وافترضت الباحثة ماياتي :

١ - خالدة ابراهيم : التعرف على عامل القلق على الانجاز ومعرفة اسباب القلق لدى لاعبي كرة السلة , جامعة بغداد , كلية التربية وعلوم الرياضية , ١٩٨٤ . ص ٨٠.

١-لعامل القلق اثر سلبي على لاعبي كرة السلة .

٢-ان معرفة اسباب القلق تساعد على وضع الحلول المساعدة على تقليل اثره .

وتالفت عينة البحث من (٩٦) لاعبا مثلو ثمانية اندية من محافظة بغداد.

ومن النتائج التي توصلت اليه الباحثة ماياتي .

١-لعامل القلق تاثير سلبي على انجاز اللاعبين.

٢-للبرنامج العلاجي تاثير كبير في رفع انجاز اللاعبين.

وجود فروق بين النتائج القبلية والبعديّة للانجاز.

٢-٢-١ مناقشة الدراسات السابقة :

من الملاحظ إن لكل دراسة هدفاً أو مجموعة أهداف ترمي إليها، ولا مانع من إن هنالك بعض أوجه التشابه بينها وبين دراسات أخرى لأن معظم الدراسات تبنى على أساس ما انتهت أو توقفت عليه الدراسة السابقة وهذا يولد نوعاً من التطور العلمي المرجو من أي دراسة تعمل على هذا الأساس ومع التشابه في بعض الأمور إلا إنها تختلف عنها في أمور أخرى لهذا سيعرض الباحث أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة .

- التشابه

تتفق الدراسة الحالية مع دراسة خالدة ابراهيم في اعتماد القلق .

- الاختلاف

في حين تختلف الدراسة الحالية عن دراسة خالدة ابراهيم في استعمال القلق على الانجاز وفي حين تعتمد الدراسة الحالية على استعمال القلق على الاداء الحركي .

وكذلك الاختلاف في نوع العينة واللعبة حيث الدراسة الحالية تختلف عن دراسة خالدة ابراهيم في اختيار لاعبي نادي المسيب الرياضي وكرة اليد اما دراسة خالدة فقد اختارت لعبة كرة السلة ولاعبي اندية بغداد.

الفصل الثالث

٣ منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

٣-٣- الاجهزة والادوات المستخدمة

٤-٣ اجراءات البحث الميدانية

١-٤-٣ اختبارات دقة التصويب

٥-٣ التجربة الاستطلاعية

٦-٣ اختبار مقياس خفض القلق

٧-٣ التجربة الرئيسية

٨-٣ الوسائل الاحصائية

الفصل الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمة طبيعة البحث(اذ يهدف البحث الوصفي الى جمع بيانات لمحاولة اختبار فروض او لاجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لافراد عينة البحث (٢)

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث ب(٢٠)لاعب من المدرسة التخصصية في المثنى لكرة اليد .

٣-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث :

يقصد بها الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث من خلالها حل مشكلة مهما كانت تلك الادوات والاجهزة (٢) استخدم الباحث مجموعة من الادوات والوسائل والاجهزة التي ساعدته على حل المشكلة والوصول الى الاهداف التي وصفها .

^١ - محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب : البحث العلمي لتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهر , دار الفكر العربي , ص ١٣٩ .

^٢ - وجيه محجوب واخرون : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية , بغداد , مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي , ١٩٨٨ . ص ١٣٣ .

٣-٣-١١ الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث

بنية القيام بالاجراءات البحث الميداني ،فقد تمت الاستعانة بالاجهزة والادوات الاكثر اهمية في موضوع البحث وهي:

_ملعب كرة يد قانوني.

_كرة يد قانونية عدد ٣.

_مربعات حديد لقياس دقة التصويب قياس ٦٠x٦٠.

_الفريق المساعد .

_شريط لاصق .

٣-٤ اختبارات دقة التصويب

اسم الاختبار :_دقة التصويب من القفز عاليا

الغرض من الاختبار:- قياس دقة التصويب من القفز عاليا (١)

الادوات :-

_ ملعب كرة يد قانوني .

_ كرة يد قانونية عدد ٣.

_ مربعات دقة التصويب ٦٠×٦٠سم .

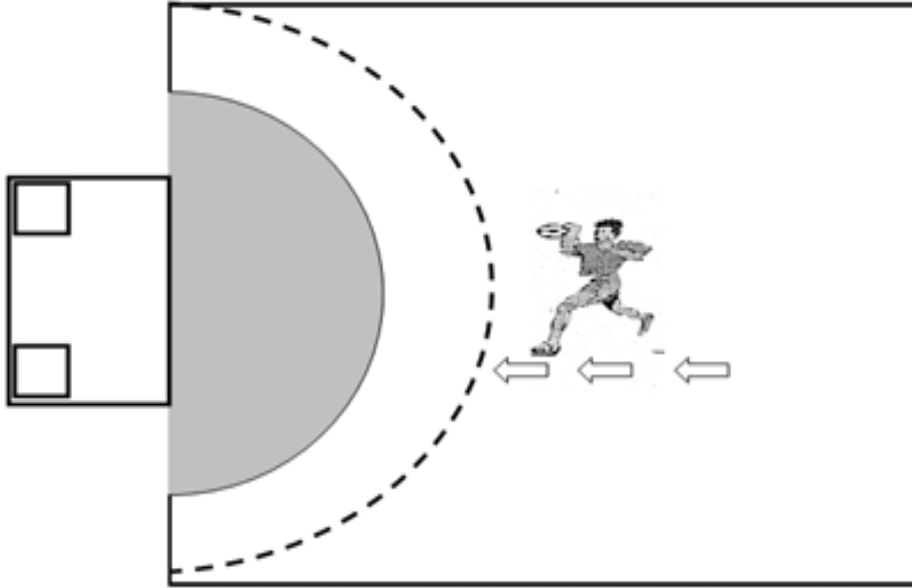
_ الفريق المساعد

_ شريط لاصق

طريقة الاداء :- يقف المختبر اما منطقة التسعة امتار ويكون ملصق على الهدف مربعات دقة التصويب في الاركان العلوية للهدف حيث يكون لكل مختبر ثلاث تصويبات اثنان على اليمين وواحدة على اليسار على مربعات دقة التصويب داخل الهدف حيث يكون القفز من خط السبعة امام الهدف ومن الاتجاهين .

^١ - ريسان مجيد خريبط : القياس والاختبارات التربوية الرياضية , ج ١ , دار الكتب والوثائق , ١٩٨٩ , ص ٤٦٠ .

طريقة اعطاء الدرجة :- اذا دخلت الكرة مربعات دقة التصويب يعطى درجتان لكل محاولة واذا مست مربع دقة التصويب يعطى درجة واحده واذا دخلت الهدف من خارج مربع دقة التصويب او خارج الهدف لا يعطى شيء .



شكل (١) يبين دقة التصويب

٥-٣ التجربة الاستطلاعية :

في اغلب الاحيان يؤكد خبراء البحث العلمي على ضرورة قيام الباحث بتجربة استطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحث لانها (دراسة اولية يقوم بها الباحث على

عينة مصغرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختبار اساليب البحث وادواته (١) وذلك من اجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية صحيحة موثوق بها للاستفادة منها عند اجراء تجربة الرئيسية، فضلا على الوقوف على حجم الصعوبات التي تعترض الباحث وللتعرف على الكثير من مفردات العمل كالوقوف اللازم للاداء وسلامة الادوات المستخدمة وكفاءة فريق العمل وعلى هذا الاساس قام الباحث باجراء تجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث البالغة عددها (١٠) لاعبين من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية بتاريخ (٢١٨ ٢٠٢١)

وكانت اهداف التجربة الاستطلاعية :

- ١- معرفة الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات وتنفيذها.
- ٢- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
- ٣- تحديد الاخطاء لمعالجتها في التجربة الرئيسية.
- ٤- التأكد من كفاية الكادر المساعد.

٣-٦ اختبار مقياس خفض القلق :

١ - مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية , ج ١ , الهيئة العامة للشؤون المطابع الامرية , ١٩٨٤ , ص ٧٩ .

اسم الاختبار: قياس قلق الاداء الحركي للاعبى المدرسة التخصصية في المثنى .
الغرض من الاختبار: التعرف على مستوى قلق الاداء الحركي للاعبى المدرسة
التخصصية في المثنى .

طريقة الاداء: اعطاء استبيان الى لاعبي المدرسة التخصصية في المثنى
لكرة اليد لقياس قلق الاداء الحركي(مقياس تقدير الذات)ويحتوي الاستبيان الى
(٢٦) فقرة حيث يقوم اللاعب بالاجابة بصدق وامانه وتوجد مقابيل كل سؤال على
جوابين ب (نعم) او (لا)حيث يقوم اللاعب باختيار جواب واحد لكل سؤال بوضع
علامة (√) بالمربع الذي يختاره ويقوم بالاجابة على جميع الاسئلة الموجودة
في الاستبيان.

_ ومفتاح التصحيح المعد من قبل الباحث لهذا الغرض والذي يقضي بالاتي:

١- بالنسبة للعبارات الايجابية للمقياس تعطى الاجابة ب(نعم) درجتين واما
الاجابة ب (لا) فتعطى درجة واحدة .

٢- بالنسبة للعبارات السلبية للمقياس تعطى الاجابة ب (نعم) درجة واحدة
واما الاجابة ب (لا) فتعطى درجتين.

وقد استغرقت عملية التصحيح حوالي (١) دقيقة لكل استمارة ولأجل استخراج
الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي حصل عليه اللاعب في اجابته للمقياس
ومن هنا كانت اعلى درجة يمكن ان يصل اليه اللاعب هي (٦٦) وادنى درجة
هي (٣٣) بمتوسط مقداره (٥٢'٨٧) وانحراف معياري (٤'٣٦).

٣-٧ التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية في يوم الجمعة المصادف ٢٠٢٣/ ٢/١٢ في تمام الساعة الثالثة عصرا وعلى ساحة منتدى الشباب والرياضة لكرة اليد وقد نفذ الاختبار على عينة البحث المتمثلة بلاعبي المدرسة التخصصية في المثنى لكرة اليد للموسم ٢٠٢١/٢٠٢٠ في مهارة التصويب من القفز عاليا للاعبي المدرسة التخصصية في المثنى لكرة اليد البالغ عددهم (٢٠) لاعب وبعد الاحماء مباشرة وقبل بدء تنفيذ المحاولات الثلاثة المعطاة لكل لاعب وبعدها تم شرح الوافي لأفراد العينة حول كيفية مفردات الاختبار في مهارة التصويب من القفز عاليا لكرة اليد وعرض الاختبار امام اللاعبين من قبل الباحث وقام الباحث باعطاء الوقت الكافي للاحماء قبل بدء الاختبار مع توفير كافة مستلزمات الاختبار والشرح الوافي لأفراد العينة . اذا اعطى لكل لاعب ثلاث محاولات لتنفيذ الاختبار .

وفي يوم الجمعة المصادف ٢٦ / ٢ / ٢٠٢١ في تمام الساعة الواحدة ظهرا قام الباحث باختبار مقياس قلق الاداء الحركي وعلى قاعة المغلقة لمدرية الشباب والرياضة قبل خوض عينة البحث ب ساعة واحدة مباراتهم امام منافسه فريق السماوة الرياضي لكرة اليد . حيث قام الباحث باعطاء استبيان لقياس قلق الاداء الحركي المتكون من (٢٦) سؤالاً وتم الشرح الوافي من قبل الباحث كيفية الاجابة عليه.

٣-٨ الوسائل الاحصائي :

$$١- \text{الوسط الحسابي} : \bar{س} = \left(\frac{\text{س مج}}{ن} \right)$$

$$٢- \text{الانحراف المعياري} : \sigma = \sqrt{\frac{\text{مج (س-س)} \cdot 2}{ن}}$$

٣- معام _____ ل الارتب _____ اط:

$$\frac{\text{مج س ص} - \frac{\text{مج س مج ص}}{\text{ن}}}{\sqrt{\left(\frac{\text{مج س}}{\text{ن}} - 2\right) \left(\frac{\text{مج ص}}{\text{ن}} - 2\right)}}$$

٤- معنوية الارتباط.

الفصل الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار قلق الاداء الحركي واختبار دقة التصويب من القفز عاليا لكرة اليد

٤_٢ علاقة الارتباط بين نتائج اختبار قلق الاداء الحركي واختبار دقة التصويب من القفز عاليا لكرة اليد.

٤-٣ مناقشة نتائج الاختبارات

٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار قلق الاداء الحركي واختبار دقة التصويب من القفز عاليا لكرة اليد.

جدول (١) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقلق الاداء الحركي ودقة التصويب.

الوسائل الاحصائية	س	ع
قلق الاداء الحركي	3,7	22,3
دقة التصويب	37,95	3,792

يظهر لنا في الجدول (١) ان قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة في اختبار قلق الاداء الحركي هي (٣,٧ . ٢٢,٣) بينما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة في اختبار دقة التصويب (٣٨,٩٥ . ٣,٧٩٢)

٤_٢ علاقة الارتباط بين نتائج اختبار قلق الاداء الحركي واختبار دقة التصويب من القفز عاليا لكرة اليد.

جدول (٢) يبين قيم معامل الارتباط ومعنويته المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية.

طبيعة العلاقة	معامل الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الاحصائية
---------------	----------------	-------------------	-------------------	-------------------

قلق الاداء الحركي	6,881	2,65	2,26	معنوي
دقة التصويب	5,878	2,39	2,25	معنوي

ويظهر الجدول (٢) قيمة معامل الارتباط والقيمة الجدولية والمحسوبة لمعنوية الارتباط والدلالة الاحصائية بين الاختبارات المبحوثة اذ ظهر ان قيمة معامل الارتباط بين قلق الاداء الحركي ودقة التصويب (٦,٨٨١) وبقية محسوبة (٢,٦٥) وهي اعلى من القيمة الجدولية (٢,٢٦) عند درجة حرجة (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهي علاقة ارتباط عالية.

٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات :

من خلال عرض نتائج اختبارات البحث تبين ان هناك ارتباط بين قلق الاداء الحركي ودقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد وقد تبين ان كلما زاد قلق الاداء الحركي قلت دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى للاعبين المدرسة التخصصية في المثنى لكرة اليد وايضا على العكس كلما انخفض قلق الاداء الحركي زادت دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى للاعبين المدرسة التخصصية في المثنى لكرة اليد لان المهارة تعتمد اعتمادا كبيرا على صفة قلق الاداء الحركي لذا يتوجب الاهتمام بزيادة قدراتهم الحركية والذهنية وكذلك العمل على زيادة الحالة النفسية للاعبين قبل دخول المنافسات الرياضية ومحاولة تجاوز أي ضعف قد يحدث . وان الثقة بالنفس تكون شعورا متزايدا بقيمة الذات ليصبح ذلك دافعا قويا و ايجابيا لتحسين الاداء والتغلب على القلق والمخاوف (٢).

١ - عبد الرحمن السعدي: دافعية الانجاز والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة، جامعة بغداد ٢٠٠٤، ص٣٨.

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

أستنتج الباحث ما يأتي .:

١- هناك علاقة عكسية بين قلق الاداء الحركي واداء مهارة التصويب من القفز
عاليا لدى لاعبي المدرسة التخصصية في المثنى لكرة اليد ٢٠٢٠/٢٠٢١.

٢- لقلق الاداء الحركي علاقة ارتباط سلبية بأداء مهارة التصويب من القفز عاليا
للاعبي المدرسة التخصصية في المثنى لكرة اليد.

٣- تتأثر دقة مهارة التصويب من القفز عاليا بشكل ايجابي بانخفاض قلق الاداء
الحركي لدى لاعبي المدرسة التخصصية في المثنى لكرة اليد.

التوصيات

يوصي الباحث بما يأتي:.

- ١- العمل على تخفيض مستوى قلق الاداء الحركي لدى لاعبي المدرسة
التخصصية في المثنى لكرة اليد .
- ٢- ابتكار العديد من الوسائل التعليمية والتدريبية المساعدة التي تعمل على
زيادة خفض قلق الاداء الحركي لما له دور مهم في تطوير اداء مهارة
التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي المدرسة التخصصية في المثنى لكرة
اليد.

٣- اجراء دراسات مشابهة بعينات اخرى لمعرفة مدى تأثيرها بأداء مهارة
دقة التصويب من القفز عاليا ومقياس خفض قلق الاداء الحركي.

٤- على المدربين تحفيز اللاعبين قبل دخولهم المنافسة لغرض خفض مستوى
القلق و رفع الحالة النفسية والمعنوية لدى لاعبي المدرسة التخصصية في
المتنى لكرة اليد .

المصادر

و

المراجع

المصادر والمراجع

- ١- عبد الستار جبار الضمد: علم النفس في الرياضة، ط١، عمان، الخليج للنشر، ٢٠٠٣.
- ٢- محمد حسن علاوي. مدخل الى علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ٣- نزار الطالب وكمال لويس. علم النفس الرياضي، بغداد، دار الكتب للطباعة، ١٩٩٢.
- ٤- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب والطباعة والنشر، ٢٠٠١.
- ٥- عكلة سليمان الحوري. مبادئ علم النفس والتدريب الرياضي، ط١، الموصل، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، ٢٠٠٩.
- ٦- نزار الطالب وكمال لويس: علم النفس الرياضي، ط٢، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠.
- ٧- احمد سلمان جاسم: اثر منهجين مختلفين في تاهيل اصابة التواء مفصل الكاحل المنعكس للاعبين المتقدمين بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠١٥.
- ٨- احمد خميس السوداني، جميل قاسم البدري: موسوعة كرة اليد العالمية، ط١، مؤسسة الصفاء للمطبوعات بيروت، لبنان، ٢٠١١.
- ٩- احمد عريبي: كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط١، بغداد، مكتب دار السلام، ٢٠٠٥.
- ١٠- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: مصدر سبق ذكره ٢٠٠١.
- ١١- خالدة ابراهيم: التعرف على عامل القلق على الاتجاز ومعرفة اسباب القلق لدى لاعبي كرة السلة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٤.

- ١٢- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي للتربية الرياضية
وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ١٣- وجيه محجوب واخرين: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية
الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٨٨.
- ١٤- ريسان مجيد خريبيط: القياس والاختبارات التربوية البدنية وعلوم
الرياضة، ج١، دار الكتب والوثائق، ١٩٨٩.
- ١٥- مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ج١، الهيئة العامة للشؤون
المطابع الامرية، ١٩٨٤.
- ١٦- عبد الرحمن السعدي: دافعية الانجاز والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة بعض
المهارات الاساسية بكرة الطائرة، جامعة بغداد.

الملاحق

جامعة المثنى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ملحق (١)

م/استبيان

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (قلق الاداء الحركي وعلاقته بدقة التصويب من القفز عاليا لدى للاعبي المدرسة التخصصية في المثنى لكرة اليد)

ملاحظة:

- ارجو الاجابة على فقرات المقاييس بكل صدق وامانة.
- ضع علامة (✓) امام الفقرات التي تعتقد انها توافق رأيك.

مع الشكر والتقدير

الباحث

ملحق (١)

مقياس خفض قلق الاداء الحركي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	نعم	لا
١	انا مستعد للاجابة على جميع الاسئلة بصدق وامانة		
٢	تزيد نسبة التعرق عندما اقوم بتأدية محاولات مهارية امام الاخرين		

		اشعر بزيادة في دقات قلبي عند ادائي الحركي امام الاخرين	٣
		اشعر باضطراب في معدتي عند الاستعداد لاداء حركي معين امام مجموع من الافراد	٤
		يحمر وجهي عندما اؤدي امام الاخرين	٥
		اشعر برعشة في اليدين والرجلين في اثناء الاداء امام المدرب	٦
		اكون طبيعيا في اثناء ادائي الحركي امام الاخرين او مع تدريبي	٧
		عندما اشعر في زيادة في دقات قلبي فان ذلك لايساعدني على بذل اقصى جهدي في الاداء الحركي	٨
		استطيع ترتيب افكاري عند ادائي امام الاخرين	٩
		اتجنب التعبير عن ارائي خشية السخرية والانتقاد	١٠
		افضل العمل الفردي عن العمل الجماعي خوفا من الاداء الحركي مع الاخرين	١١
		تضطرب افكاري ولا استطيع التركيز عندما يقاطعني احد في اثناء ادائي الحركي	١٢
		انسى المعلومات الخاصة بالداء الحركي في اثناء اجراء الاختبارات المهارية	١٣
		اتوقع تقييم الاخرين سيكون تقييما سلبيا في اثناء ادائي الحركي	١٤
		يصعب علي تكوين علاقات او صداقات جيدة في اثناء الوحدات التعليمية	١٥
		اسعى للمشاركة في الوحدات التعليمية	١٦
		ينتابني الخوف عندما ارى نضرات الاخرين لي في اثناء ادائي الحركي	١٧
		اشعر بأن الاخرين يسخرون من طريقة ادائي الحركي	١٨

		ارتبك عندما ارى بعض الحاضرين يتهامسون في اثناء ادائي الحركي	١٩
		اشعر بان قلقي من الاداء الحركي امام الاخرين غير منطقي	٢٠
		اشعر بالسعادة عندما يطلب مني اداء امام اساتذتي	٢١
		اميل الى الانسحاب من المواقف التعليمية	٢٢
		اشعر بالتوتر عند المشاركة في اداء حركي ما	٢٣
		اكون في غاية الهدوء والاسترخاء اثناء ادائي الحركي في المواقف المختلفة	٢٤
		اشعر بانني قادر على التحكم في ادائي الحركي عندما اكون امام الاخرين	٢٥
		انا متأكد من اجابتي من جميع الفقرات بصدق وامانه	٢٦