

التردد النفسي وعلاقته بمستوى أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز
طاولة القفز للطلاب

**Psychological frequency and its relationship to the
performance of the front hands jump skill on the
jumping table device for students**

لقمان صالح كريم

مدرس مساعد

جامعة الكتاب

llu168066@gmail.com

الدكتور امجد علي فليح

مدرس

amjad_86@uokirkuk.edu.iq

عماد عباس حسين

مدرس مساعد

جامعة الكتاب

emad.a.abas@gmail.com

المستخلص

من خلال ملاحظة الباحثون الشخصية وجدوا أن اغلب الطلاب يترددون في أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز لا سباب مختلفة ولأجل الوقوف على الحالة النفسية وخاصة التردد النفسي كان لزاماً أن نعرف واقع التردد النفسي لدى الطلاب لمحاولة إيجاد الحلول اللازمة لهذه المشكلة حيث أن تأثير التردد النفسي لا ينحصر على الناحية الجسمية . لذلك ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير التردد النفسي على الطلاب أثناء أداء مهارة قفزة اليدين الامامية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكتاب باعتبارها مفتاح التفوق والتميز العلمي والنجاح المهني .

وكان هدف البحث هو التعرف على واقع التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الثالثة عند تعلمهم مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز . وافترض الباحثون وجود علاقات ذات دلالة معنوية بين التردد النفسي للطلاب ومهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز . وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية / قسم البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكتاب للسنة الدراسية 2020- 2021 البالغ عددهم (40) طالبا للدراسة الصباحية أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (34) طالبا وهذا يشكل نسبة (85 %) من المجتمع. وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية :

- 1- أظهرت الدراسة وجود تردد نفسي عالي لدى عينة البحث في أداء مهارة التردد النفسي مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز .
 - 2- أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط عكسية بين التردد النفسي ودقة أداء التردد النفسي مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز .
 - 3- قلة الخبرة وعدم الثقة بالنفس قد أدت إلى زيادة التردد النفسي .
- ويوصي الباحثون بما يلي :

- 1- يجب على المدرسين العمل على معالجة كل العوامل التي يؤدي إلى ظهور التردد النفسي .
- 2- التأكيد على الإعداد النفسي للرياضيين باعتباره جانبا مهما من جوانب الإعداد العام .
- 3- التأكيد على الجوانب النفسية على رفع الروح المعنوية والحماس والمثابرة والتحدي لدى الطلاب .

Abstract

Through the personal observation of the researchers, they found that most of the students hesitate to perform the skill of the front hands jump on the jumping table for different reasons and in order to determine the psychological state, especially psychological hesitation, it was necessary to know the reality of psychological hesitation among students to try to find the necessary solutions to this problem, as the effect of psychological hesitation It is not limited to the physical aspect. Therefore, the researchers decided to study this problem and know the extent of the impact of psychological hesitation on students during the performance of the front-hand leap skill among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences at Al-Kitab University as the key to excellence, scientific excellence and professional success.

The aim of the research was to identify the reality of psychological hesitation among third-stage students when they learned the skill of the front hands leap on the jumping table. The researchers hypothesized that there are significant relationships between the students' psychological frequency and the skill of the front hands jump on the jumping table. The researchers used the descriptive approach in the survey method to suit the nature of the research, and the research community consisted of students of the third stage in the College of Education / Department of Physical and Sports Sciences at Al-Kitab University for the academic year 2020-2021, numbering (40) students for the morning study. Their number is (34) students, and this constitutes (85%) of the community.

The researchers reached the following conclusions:

- 1- The study showed the presence of a high psychological frequency in the research sample in the performance of the psychological frequency skill, the skill of the front hands jump on the jumping table device.
- 2- The study showed that there is an inverse correlation between psychological frequency and the accuracy of psychological frequency performance of the skill of the front hands jump on the jumping table device.
- 3- Lack of experience and lack of self-confidence have led to an increase in psychological hesitation.

The researchers recommend the following:

- 1 -Teachers must work to address all the factors that lead to the emergence of psychological hesitation.
- 2- Emphasis on psychological preparation for athletes as an important aspect of general preparation.
- 3- Emphasis on psychological aspects to raise students' morale, enthusiasm, perseverance and challenge.

1-التعريف بالبحث .

1-1 المقدمة وأهمية البحث

للتربية البدنية أهمية كبيرة في حياة الفرد والشعوب اذ اهتمت الكثير من دول العالم بها لا نها اساس بناء وتطوير النواحي التربوية والبدنية والنفسية ، وكل دول العالم تسعى الى اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي ، ولكي يتحقق ذلك لابد من الاهتمام بالتربية الرياضية لا نها تأخذ بيد الناشئ من الاجيال الصاعدة لكي يكونوا على مستوى من القدرة تدفعهم لتحمل مسؤولية التطور والازدهار المعرفي .

فالإنسان قطعاً لا يمكن ان يبلغ من النضوج العلمي أو التقدم الاجتماعي من دون ان تتوفر له التربية الواعية الهادفة الى تكوين وتنمية وعيه وبناء شخصيته ، وان لعملية التطور في التربية الرياضية هدفا اجتماعيا عاما في بناء المجتمع الانساني المتطور . ان الدراسات النفسية الحديثة زادت من اهتمام المختصين بالتربية الرياضية بعلم النفس الرياضي بشكل خاص فقد اكدت البحوث والدراسات النفسية الحديثة على ان كثيرا من الامراض النفسية المعروفة وكذلك الاخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع الى عوامل وأسباب نفسية كثيرة لذلك فقد اهتمت الدول بالتربية الرياضية بصورة عامة وتقويم الشخصية بصورة خاصة اذ نجد انها تسعى دوما الى بناء قاعدة واسعة للرياضة والاهتمام اكثر بالتخصص بالرياضة وصولا للمستويات العليا . ومن هنا برزت اهمية البحث من خلال الاهتمام بالناحية النفسية ومعرفة واقع التردد النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية عند اداء مهارة فقزه اليددين الامامية تعد صعوبة الاداء من الناحية النفسية ، وبذلك فان هذا البحث هو محاولة للحفاظ على مستوى الانجاز العالي وتطويره وزيادة الاقبال على ممارسة هذا الانجاز الرياضي .

1-2 مشكلة البحث .

تولي معظم دول العالم المتقدمة منها والنامية في العصر الحالي العملية التربوية والتعليمية اهتماما متزايدا وذلك لما لها من أهمية كبيرة في حركة تقدم المجتمع وتحقيق أهداف التنمية فهي أداة فعالة في بناء الإنسان وتطور شخصيته وتفجير طاقته وقدراته الإبداعية . ومن خلال خبرة الباحثون في مجال رياضة الجمناستك كونهم مدرسين لاحظوا وجود مشكلات نفسية تواجه الطلاب خلال درس فعالية قفزة اليدين الامامية ومن هذه المشكلات هو وجود التردد النفسي لديهم عند أداء المهارة الصعبة والخطرة منها والذي ينعكس سلبا على مستوى تعلم وأداء هذه المهارة وهو مكن مشكلة البحث والتي تتطلب الحسم والجزم في تحديد القرار بالأداء المطلوب وهو واحد من الانفعالات النفسية التي لا بد من دراستها وتحليلها حتى يتضح واقعها ومفهومها .

1-3 هدفا البحث:

- التعرف على مستوى التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الثالثة .
- التعرف على العلاقة ما بين التردد النفسي ومستوى اداء مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز للطلاب .

1-4 فرضيات البحث

- وجود علاقات ذات دلالة معنوية بين التردد النفسي للطلاب ومهارة قفزة اليدين الامامية على الطاولة القفز .
- يمتلك طلاب المرحلة الثالثة مستويات ايجابية على مقياس التردد النفسي .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية / قسم البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكتاب للعام الدراسي 2020-2021 م .

2-5-1 المجال المكاني: قاعة الجمناستك في جامعة الكتاب

3-5-1 المجال الزمني: الفترة من 2020/12/12 الى 2021/ 2 /1 م .

2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة .:

1-2 الدراسات النظرية.:

2-1-1 التردد النفسي⁽¹⁾.:

التردد هو السبب في حالات كثيرة من الفشل ،فالي أي حد أنت واثق من نفسك ،ومن حكمك في الشؤون المهمة التي تستدعي إلى القطع برأى فيها لاتخاذ القرار المناسب؟ هل أنت متردد، غير واثق من نفسك، انك تتساءل إذا كنت تقوم بالخطوة الصحيحة المناسبة أم لا ؟.

وفي المجال الرياضي مثلا يمكن إن نشاهد طالبا تردد في أداءه مهارة معينه في درس الجمناستك على الرغم من انه يجيد أداء المهارة وهو مراقب مراقبة جيدة ،إن تردد من هذا النوع لايمكن إن يأتي عفويا ، ويمكن إن تكون أسباب هذا التردد في الطالب نفسه أو إن تأتي من مصادر خارجية ، والمرء دائما يحتاج إلى تأكيد ذاته ،وهذا التأكيد يتكون من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه،ولكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل ولا بالعمل الهين فأساسه المزاج النفسي الايجابي الذي يعد في مقدمة أسباب تفاؤله وبذل الجهد لتحقيق المستوى المطلوب ، فربما نجد طالبا مزعزع الثقة ،ضعيف الشخصية ،ينهار إمام زملائه لأبسط سبب ويندب حظه لأبسط انتقاد من زملائه أو مدرسه.إن المربي أو المدرس نفسه هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة إذا كان هو نفسه ذا ثقة عاليه بنفسه فالطالب أو الرياضي يميل إلى تقليد النموذج والى محاكاة مربيه أو مدرسه أو زملائه.⁽²⁾

(1) فراس حسن عبد الحسين:بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة البصرة ,1999,ص24.

(2) نزار الطالب وكامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص61.

ولقد عرف التردد النفسي " بأنه حالة نفسية يتصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قرار وخاصة إذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل.... الخ"⁽¹⁾. ويرى نزار الطالب وكامل طه لويس التردد النفسي في المجال الرياضي بأنه صفة نفسية تنتاب الفرد الرياضي في أوقات معينة دون غيرها⁽²⁾.

ويرى الباحث التردد النفسي على انه حالة تنتاب الفرد عندما يتعرض لعوامل خارجية أو داخلية كالضغوط النفسية أو عدم الثقة بالنفس أو الخوف من الأداء ويتم التخلص من التردد النفسي بعد إزالة تلك العوامل ، ومن الملاحظ إن 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 ،وهو واحد من الانفعالات النفسية التي لا بد من دراستها وتحليلها حتى يتضح واقعها ومفهومها عند الباحثين واختيار السبل الكفيلة بمعالجتها .

2-1-1-1 العوامل المساعدة في ظهور التردد النفسي :-

هنالك عوامل تساعد وتقلل من ظهور التردد منها⁽³⁾

1. الملل : إن من العوامل المهمة التي يتفق عليها علماء النفس هو عامل الملل، والمقصود بالملل هنا هو الشخص الذي يقوم بعمل معين لفترة طويلة سوف يتردد أو ينفرد من القيام بنفس العمل أو حتى التفكير به لفترة قصيرة بعد قيامه بذلك العمل، إن هذا الملل سوف يخف أو يمحي خلال فترة الراحة ويكون المتعلم بعدها مستعداً من جديد لتقبل المعلومات .

2. معرفة الهدف : إن الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عمله، وإن العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل، فيجب على المدرس إن يساعد الطالب في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة وكي يعرف الطالب مدى تقدمه .

(1) عمار عبد الرحمن قبيع، الطب الرياضي، ط2، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999، ص154.

(2) نزار الطالب وكامل طه لويس، مصدر سبق ذكره ،ص62.

(3) نزار الطالب وكامل طه لويس، نفس المصدر السابق ، 1993، ص64.

3. **معرفة الشخص لقابليته ومدى نجاحه:** إن الشخص الذي يعلم مدى تقدمه ومدى نجاحه سيتقدم أسرع من الشخص الذي يتدرب من دون هذه المعرفة، ولهذا على المدرس إن يكون حريصاً على مساعدة الطالب في تفهم قابليته ونجاحه و فشله.

4. **المكافأة والكلمات المشجعة :** إن حصول الطالب على المكافأة لقيامه باستجابة معينة سيعزز الاستجابة المطلوبة منه بالإضافة إلى انه مهما كانت درجة نضجه فانه يحتاج إلى عامل التشجيع وانه يحتاج إلى إن يعترف الآخرين بانجازاته، فمجرد كلمة بسيطة من قبل المدرس قد تؤدي إلى تحسين ملموس في قابلية الطالب.

5. **جاذبية الفعالية والاتجاه السلبي نحو ممارسة الفعالية :** إن جاذبية الفرد الرياضي نحو فعالية معينة دون سواها يعد وحده حافز لممارسة تلك الفعالية، إن الاتجاه النفسي السلبي نحو ممارسة الرياضية يشكل خاصية مهمة من خواص ممارسة النشاط لذا يعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في اختيار الفرد لتلك الفعالية والتفاعل معها أو تجنبها .

6. **التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة:** إن التفكير تحت ظروف وأعباء نفسية كبيرة وجهد بدني عالي يجعل الرياضي عرضة إلى التأخر في اتخاذ القرار وعدم الدقة في تنفيذه.

7. **العلاقة السلبية بمدرس التربية الرياضية:** وهذه الصفة عادة ما نلمسها عند التلاميذ الضعفاء بالرياضة إذ أنهم يشعرون في الغالب بان المدرس لا يفهمهم ولا يساعدهم ولا يعطيهم الفرصة العادلة لتحسين مستواهم وقلة هم التلاميذ الذين تربطهم علاقة ايجابية بالمدرس.

8. **الخبرة السابقة :** إن للخبرة السابقة أثرا مهما في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي قبل المباريات حيث إن الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالتي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة أو متخفية فيها، أما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وبممارسات كثيرة سيكون مستعدا لخوض المباراة وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد.

9. **التأثير السلبي للآخرين** : تتتاب التلاميذ والرياضيين الضعفاء حالة من التردد واضحة عند أداء التمرينات بحضور بقية الأفراد، أن هذا التردد ناجم عن الخوف من لوم أو استهزاء الآخرين علاوة على الخوف من الفشل أو الخوف من الإصابة.

10. **النمط الجسماني** :⁽¹⁾ لقد قسم شيلدون الأفراد إلى ثلاثة أنواع :

1. النوع ألمكتنز (اندومورف)

2. النوع العضلي (ميزومورف)

3. النوع النحيل (اكتومورف)

إن للأنماط الثلاثة صفات جسمية وصفات نفسية ،وان النمط الجسماني للفرد يؤثر في شخصية الفرد كما يولد لدى الفرد رغبة في مزاوله النشاطات الرياضية التي تتناسب مع نمطه ، وهنا نؤكد على إن نوع النمط الجسماني قد يساعد في نجاح الرياضي في فعالية معينة ولكنه ليس العامل الأساسي حيث إن التفوق في الفعاليات الرياضية ينتج من عوامل كثيرة متداخلة قد يكون النمط الجسماني احدهما .

11. **توفير عناصر الأمن والسلامة** :-⁽²⁾ ينبغي مراعاة عناصر الأمن والسلامة والثقة بالنفس وخاصة بالنسبة للأداء الحركي الذي يرتبط ببعض المخاطر حتى لا يؤثر فشل اللاعب وإصابته ببعض الإصابات البدنية إلى ظهور أعراض الخوف والإحجام على الفرد الرياضي مما يؤثر تأثيرا بالغا على تنمية وتطوير سمات الشجاعة والجرأة لديه.

(1)نزار الطالب .مبادئ علم النفس الرياضي ، بغداد ، مطبعة الشعب ، 1976 ، ص87.

(2)محمد حسن علاوي والمنافسة، التدريب والمنافسة، القاهرة، دار المعار للطباعة والنشر، 1978، ص165.

2-1-1-2 نظريات التردد النفسي

نظرية المجال (ليكورت ليفين):

تستمد نظرية المجال من المدرسة الجشتلتيه التي نشأت على يد (كوفكا، كولهر، وفير تهايمر) وفكرة المجال وخواصه هي الأساس في نظرية الجشتلت والفكرة الأساسية فيه هو إدراك موضوع ما يحدده المجال الإدراكي الكلي الذي يوجد فيه.⁽¹⁾

ويرتبط اسم المجال بـ (لكورت ليفين) وتقوم نظرية المجال على فكرة النظرة التكاملية بين أجزاء الشخصية وتدعو إلى إزالة الاضطراب والصراع لدى الحاضر والمستقبل ولا تهتم بالماضي، وطرح (ليفين) نظرية نفسية استطاع من خلالها تقديم صور جديدة لمكونات الإنسان ودينامياتها وافترض إن لكل فرد مجاله الحيوي الذي يتكون من ثلاثة مكونات وهي:⁽²⁾

1. الشخص: وهو مجموعة من الخلايا المركزية والمحيطية
2. البيئة النفسية: وهي المنطقة الفاصلة بين الشخص وعالمه الخارجي
3. العالم الخارجي: كل ما يحيط بالفرد أي البيئة الطبيعية مثل الأرض والمناخ والبيئة الاجتماعية و الثقافية و الناس بعاداتهم وتقاليدهم.

إما مبادئ نظرية (ليفين) فتشمل على:⁽³⁾

1. إن السلوك وظيفة المجال النفسي الذي يوجد في الوقت الذي يحدث السلوك فيه وهو لا يؤمن بوضع قوانين نفسية في تفسير السلوك.

(1) حامد عبد السلام زهران . التوجيه والارشاد النفسي، القاهرة ، عالم الكتب ، 1980، ص81-82.

(2) حسين محمد علي الطاهر ومحي الدين الجردي. الإرشاد النفسي والتربوي بين الأصالة والتجديد ، جامعة الكويت ، كلية التربية ، 1986، ص216.

(3) حامد عبد السلام زهران . مصدر سبق ذكره ، ص82.

2. يحلل السلوك بدءا بالكل ثم الجزء .
3. يفسر السلوك الواقعي للإنسان في ضوء رموز رياضية ضمن الموقف الواقعي.
4. ليست البيئة ما يحيط بنا وإنما ما يؤثر فينا.

2-1-1-3 المفاهيم النفسية ذات الصلة بالتردد النفسي .:

أولاً: الخوف: إن الخوف هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه ، وفي درس التربية الرياضية يخاف الطالب من الجروح والكسور وما يرافقها من الألم، حيث إن درس التربية الرياضية ملئ بالنشاطات التي تزيد من احتمالية وقوع إضرار بدنية عديدة وبدرجات ومن الناحية النفسية يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها . ويرى مصطفى غالب الخوف على انه هاجس يومي لا يتحرر منه الإنسان وهذا الهاجس مرتبط بالموت.⁽¹⁾

إما كامل لويس فقد عرفه على انه عملية عرقلية في الدماغ ولو نظر إليه من ناحية علم الوراثة فهو رد فعل أساسي طبيعي وضروري لحفظ النوع.⁽²⁾

ويمكن تقسيم الخوف عادة إلى قسمين .:⁽³⁾

1. الخوف الطبيعي الذي يصادف الإنسان في حياته اليومية ومثال ذلك عند سماع منبه السيارة يخاف الإنسان من الصوت العالي أو سماع صوت إطلاقه رصاص ويسمى أيضا بالخوف المفاجئ وهذا الخوف لا يدوم طويلا ويزول بعد لحظات أي بعد زوال الخطر.

(1) معيوف ذنون حنتوش. علم النفس الرياضي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987، ص28.

(2) كامل طه لويس . علم النفس الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981، ص103.

(3) كامل طه لويس. نفس المصدر السابق، 1981، ص 104.

2. إما النوع الثاني فهو الخوف من الموت أو المرض وهذا ناتج عن تفكير الفرد بهذا الموضوع فالإنسان هو الذي يخلق لنفسه المخاوف.

وللخوف حاله حال بقية السمات النفسية وله عدة مظاهر يمكن التعرف من خلالها على حالة الخوف لدى الفرد الرياضي فمنه ما يأخذ احد الإشكال الآتية :⁽¹⁾

1. الرفض: قد يرفض الطالب الخائف بكل عناد القيام بالعمل المكلف به فقد يرفض الطالب القفز على جهاز الحصان في درس التربية الرياضية أو إجراء حركة معينة على جهاز العقلة وقد يقترن هذا الرفض بالأساليب العدائية المختلفة كالمشاجرة وعدم مراعاة النظام .

2. الهرب:- قد يتجنب الطالب الخائف المواقف التي تخيفه بالهرب من تلك المواقف وهذا يفسر سبب تهرب بعض الطلاب الضعفاء من درس التربية الرياضية عندما يشعرون بان الفعاليات التي سيقومون بها في ذلك الدرس ستؤذيهم بدنيا أو نفسيا أو اجتماعيا.

3. التردد : من العلامات المهمة الأخرى للخوف هو التردد الطويل في إجراء التمرين الخطر ، إن ذلك التمرين ينتج عن حالة صراع الطالب عندما يتردد إن يعمل أولا يعمل .

4. الجمود : إن حالات الخوف الشديد قد تدعى مرحلة التردد وطوال فترة التي يستغرقها الفرد للشرع للاستجابة إلى حالة من الجمود التام بسبب هول الصدمة. إما طرق التخفيف من حدة الخوف لدى المتعلمين فيكون ذلك عن طريق:⁽²⁾

1. التدرج في التعليم من السهل إلى الصعب .
2. إبعاد الأشياء المؤذية الموجودة في القاعة أو العوائق.
3. عرض الحركات من قبل المدرب أو من قبل اللاعبين الآخرين.
4. تصحيح الأخطاء .
5. الشرح الوافي لضمان التصور الحركي .

(1) كامل طه لويس . نفس المصدر السابق، 1981، ص104

(2) معيوف ذنون حنوش. مصدر سبق ذكره، 1987، ص31.

6. تهيئة مكان جيد للسقوط واستبعاد الإصابة المتوقعة .

اتخاذ القرار هو مرحلة حاسمة والتي يتم من خلالها اختيار الاستجابة المناسبة للمثير وتعتمد عليها دقة اختيار الاستجابة وسرعتها ، وتعتمد هذه المرحلة اعتمادا كليا على مرحلة الإدراك لكونها المرحلة التي تفسر المثيرات وفي ضوء هذه التفسيرات يتم اتخاذ القرار أي تعتمد جودة اتخاذ القرار على مدى صحة

ثانياً: اتخاذ القرار .:

العمليات الإدراكية السابقة.(1)

ولقد عرفه (طلحة) بأنه"عملية انتقاء الاستجابة واختيار الحركة الصحيحة التي تتوافق مع الظروف الحالية"(2) . إن اتخاذ القرار يتم في ضوء تحديد قوة المثير وتقويم شدته وسرعته والمعلومات الموجودة المخزونة في الذاكرة ، إذ يتم اختيار برنامج مخزون يعتقد أنه مناسب للاستجابة على ذلك المثير.(3)

العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار:.(4)

1. القيم والمعتقدات.:

للقيم و المعتقدات تأثير كبير في اتخاذ القرار ودون ذلك يتعارض مع الحقائق وطبيعة النفس البشرية وتفاعلها في الحياة.

(1) محمد حسن علاوي (واخرون) . الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، القاهرة، مركز الكتاب لنشر ،2003،ص63.

(2) طلحة حسين (واخرون) . التعلم والتحكم الحركي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،2006،ص63.

(3) يعرب خيون . التعلم الحركي بين مبدأ والتطبيق، بغداد ،مكت الصخرة، 2002،ص54.

(4) اسامة كامل راتب . تدريبات المهارات النفسية ، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004،ص53.

2. المؤثرات الشخصية .:

لكل فرد شخصيته التي ترتبط بالأفكار و المعتقدات التي يحملها والتي تؤثر على القرار الذي سيتخذه وبالتالي يكون القرار متطابقا مع تلك الأفكار والتوجهات الشخصية للفرد.

3. الميول والطموحات .:

لطموحات الفرد وميوله دور مهم في اتخاذ القرار لذلك يتخذ الفرد القرار النابع من ميوله وطموحاته دون النظر إلى النتائج المادية أو الحسابات الموضوعية المترتبة على ذلك.

4. العوامل النفسية .:

تؤثر العوامل النفسية على اتخاذ القرار وصوابه ، فإزالة التوتر النفسي والاضطراب والحيرة والتردد لها تأثير كبير في انجاز العمل وتحقيق الأهداف والطموحات والآمال التي يسعى إليها الفرد.

أهم الأسباب التي قد يعزى إليها القرار الخاطئ:⁽¹⁾

1. عدم القدرة على تحديد المشكلة تحديدا واضحا وكذلك عدم تحديد الأهداف من اتخاذ القرار بصورة موضوعية .

2. النقص في المعلومات المرتبطة بالبدائل المختلفة.

3. عدم القدرة على تحديد مزايا وعيوب كل بديل وكذلك عدم القدرة على تحديد النتائج المتوقعة لكل بديل بصورة واضحة .

4. عدم توافر الوقت الكافي لجمع المعلومات أو لدراسة البدائل المتاحة بصورة جيدة.

5. قلق متخذ القرار أو تحيزه لوجود ضغوط معينة لترجيح كفة بديل معين.

(1) محمد حسن علاوي . سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط2، القاهرة ،دار الفكر العربي ،2002،ص192.

2- الدراسات السابقة

1-2 :. دراسة (فراس حسن 1999)⁽¹⁾ :. (بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي ((بناء وتطبيق)))

هدفت الدراسة إلى بناء وتطبيق مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي . ولتحقيق اهداف البحث كان لابد من اختيار عينة تمثل مجتمع البحث تمثيل صادق وحقيقي ، عليه اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية من لاعبي ولاعبات الالعاب الرياضية المختلفة الفردية و الفرقية ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي حيث تكونت عينة اعداد المقياس من (100) لاعب ولاعبة ، و قد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث و المكون من (51) فقرة تتم الإجابة عليها وفق خمس بدائل هي (تنطبق علي تماما - تنطبق علي - تنطبق علي احيانا - لا تنطبق علي - لا تنطبق علي تماما) والتي أعطيت الأوزان التالية (5-4-3-2-1) لل فقرات الايجابية والعكس بالنسبة لل فقرات السلبية .

وقد اظهرت النتائج وجود تردد نفسي لدى لاعبي ولاعبات الالعاب الرياضية المختلفة الفردية والفرقية ومن خلال نتائج البحث استنتج الباحث ما يلي :.

1. هنالك مستويات مختلفة من التردد النفسي بين اللاعبين واللاعبات في متخلف الألعاب الرياضية .

أما أهم ما يوصي به الباحث

1. اعتماد المقياس في كليات التربية الرياضية للكشف عن مستوى التردد النفسي .

(1) فراس حسن حسين ،مصدر السابق .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح باعتبار أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهداف حيث أن الدراسات المسحية تهتم بالحاضر وتدرس الحالة بشكل أعمق مع تزويد الباحثون بمعلومات تفصيلية وتحليلية وتسمى دراسة الوضع الراهن .

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تعد العينة ضرورة من الضروريات المهمة في البحث العلمي ولذلك قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية وقد تكونت العينة من طلاب المرحلة الثالثة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكتاب للعام الدراسي 2020 - 2021 والبالغ عددهم (34) طالبا بعد استبعاد الباحثون (6) طلاب لغرض التجربة الاستطلاعية حيث بلغت نسبة العينة (85 %) من مجموع المجتمع الأصلي .

3-3 وسائل جمع البيانات :

- 2 -استمارة استبيان لقياس التردد النفسي .
- 3 مصادر ومراجع عربية وأجنبية .
- 4 مقياس التردد النفسي .
- 5 أجهزة الجمناستيك القانونية والمعدلة .
- 6 كامرة تصوير نوع (sony) عدد (1).
- 7 جهاز حاسوب نوع(ACER) عدد (1).

3-5 إجراءات البحث الميدانية :-

3-5-1 إجراءات إعداد مقياس التردد النفسي: قام الباحث باعتماد مقياس فراس حسن

حسين(1999)⁽¹⁾ للتردد النفسي الذي صممه على عينة (100) لاعب ولاعبة في مختلف الالعاب الرياضية الفردية والفرقية، يتكون المقياس من (51) فقرة موزعة على خمسة مجالات (مجال الإعداد البدني والمهاري ، مجال الإعداد النفسي ، مجال الشخصية والمزاج ، مجال طبيعة

(1) فراس حسن عبد الحسين: بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة البصرة, 1999.

وأهمية الدرس ، مجال الخبرات الفرد) وتم تصحيح المقياس على وفق (خمسة) بدائل للإجابة (تنطبق علي تاما ،تنطبق علي ، تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تاما) نظرا لان المقياس لم يصمم للعينة الحالية ولجعله ملائما لها قام الباحث بالإجراءات الآتية:.

1. تم تعديل فقرات المقياس بما ينسجم مع طبيعة رياضة الجمناستك ومستوى عينة البحث.
2. للتأكد من صلاحية فقرات مقياس التردد النفسي وملائمته لطلاب كلية التربية الرياضية ، تم عرضه على مجموعة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي(*) و البالغ عددهم (13)خبيرا ،إذ طلب منهم إبداء آرائهم ومقترحاتهم في صلاحية فقرات المقياس وملائمة لمستوى عينة البحث . ومن خلال معالجة نتائج اداء الخبراء والمختصين احصائيا باستخدام مربع كاي تبين صلاحية جميع الفقرات ، اذ كانت قيم مربع كاي المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

آراء المحكمين في مدى صلاحية وملائمة فقرات مقياس التردد النفسي

الآلة	قيمة مربع كا ²		عدد المحكمين		عدد الفقرات	أرقام الفقرات في المقياس
	الجدولية	المحسوبة	موافقين	غير موافقين		

دالة	3.84	13	7	13	20	13،12،9 8،4،2،1، 22،19،1 8،16،14 38،37،3 6،31،23 ' 50،43،4 2
دالة		7.86	2	11	13	27،25،1 7،11،7، 3 ' 44،41،3 4،30 51،48،4 '،6
دالة		4.87	7	11	18	10،6،5، '15 26،24،2 '1،20 35،33،3 2،29،28 ' 49،47،4 5،40،39 '

3 - 5 التجربة الاستطلاعية .

إن الهدف من التجربة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات من حيث صياغتها ومدى فهم الطلاب لفقرات المقياس وبدائل الإجابة وأيضا التعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق ومعرفة الوقت اللازم للإجابة وقد تبين من التجربة الاستطلاعية إن التعليمات كانت واضحة لدى الطلاب وإن الوقت المستغرق للإجابة تراوح ما بين (10 - 15)

دقيقة وان بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى الطلاب وقد أجريت هذه التجربة بتاريخ
2021/1/19 على عينة بلغ عددهم (6) طلاب .

3-6 تقويم الأداء الفني :

تم تقويم أداء المهارات بإعطاء الطالب درجة تقع ما بين (0-10) للمهارة الواحدة ، حيث
اعتمد الباحث ثلاثة محكمين متخصصين* في مجال رياضة الجمناستك وتم إعطاء محاولة واحدة
للطالب وتصويرها وبعدها تم التقويم من خلال عرض التصوير على الحكام وجمع الدرجة (درجة
الحكام) وتقسيمها على عددهم حيث تم إعداد استمارة استبيان، تضم تقسيمات لتقويم الأداء الفني
للمهارات، والتي اعتمدت فيها على البناء الظاهري للمهارة في عملية التقويم ، وعلى وفق أقسام
المهارة الثلاث وهي :

1.القسم التحضيري 2. القسم الرئيس 3. القسم الختامي .

3-7 التجربة الرئيسية .

تم إجراء التجربة الرئيسية للفترة من 2021/1/24 ولغاية 2021/1/26 في تمام الساعة
11:00 صباحا على عينة البحث المتمثلة بطلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية والعلوم
الرياضية - جامعة الكتاب وقد تم اختبار (34) طالبا بصورة عمدية بعد استبعاد (6) طالبات
لغرض التجربة الاستطلاعية.

3-8 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS) باستخدام الحاسبة الالكترونية في معالجة البيانات
الخام .

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4-1 عرض نتائج معامل الارتباط بين التردد النفسي مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز
طاولة القفز

جدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وقيمة معامل
والارتباط (بيرسون)

جدول رقم (2)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة الإحصائية
التردد النفسي	5.2	3.96	0.71	0.31	
قفزة اليدين الامامية	4.40	0.94			معنوي

عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05)

من الجدول اعلاه أن التردد النفسي حقق وسطا حسابيا قدرة (5.2) بانحراف معياري قدرة (3.96) بينما نجد أن قفزة اليدين الامامية قد سجلت فيها عينة البحث وسطا حسابيا يساوي (4.40) بانحراف معياري (0.94) ولغرض التعرف على العلاقة بين التردد النفسي وقفزة اليدين الامامية نجد ان قيمة (ر) المحسوبة قد بلغت (0.71) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.5) ودرجة حرية (38) والتي تساوي (0.31) مما يدل معنوية العلاقة بين التردد النفسي وقفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز .

4 - 2 مناقشة نتائج معامل الارتباط بين التردد النفسي وأداء التردد النفسي في مهارة قفزة

اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز

عند ملاحظة الجدول رقم (2) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتردد النفسي وكذلك دقة أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز وكذلك معامل ارتباط بين التردد النفسي ومستوى أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز نلاحظ وجود علاقة ارتباط معنوية بين التردد النفسي ومستوى أداء مهارة قفزة اليدين الامامية وهذه العلاقة هي علاقة عكسية أي كلما زاد التردد النفسي عند عينة البحث كلما قلت مستوى أداء مهارة التردد النفسي لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز ويعزو الباحثون وجود هذه العلاقة إلى

ضعف العامل النفسي لدى الطلاب (إن من ابرز عوامل النجاح للفرق الرياضية هو العامل النفسي الذي يجب أن يستثمره المدربون ويجنده لصالح اللاعبين الذين

يجب إن يظهرون هادئين واثقين متفائلين كما أن ابرز عوامل النجاح يجب إن تكون نفسية وإن يقوم الجهاز الفني بواجبة كاملا من اجل إن يدخل لاعب أجواء إلقاء مبكرا والثقة والتعاون والإحساس بالمسؤولية قاسما مشتركا للجميع)⁽¹⁾ ،ويجب على المدرسين أن يزرعوا الثقة في نفوس الطلاب لأداء المهارات (أن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة في النفس يقعون فريسة الفشل والخوف إثناء المباريات مما يؤدي إلى الاضطراب النفسي) كما أن للخبرات المتراكمة دورا كبيرا في عدم ظهور التردد عند الطلاب فعلى المدرسين إشراك الطلاب بأكثر عدد من الدروس (وبهذه نضمن توفر خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل وهذا يتيح للرياضي تقييم قدراته مما يؤدي إلى توجه الرياضي نحو الهدف وبالتالي نحو النتيجة وفي ضوء ذلك يقرر عدم التردد باستعانة بالخبرات السابقة وهذا ما أكده كلا من (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان)⁽²⁾

اما التردد فان للخبرة السابقة اثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي، حيث أن الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفشل وهذا يتيح للرياضي تقييم قدراته مما يؤدي إلى توجه الرياضي نحو الهدف وبالتالي نحو النتيجة وفي ضوء ذلك يقرر عدم التردد باستعانة بالخبرات السابقة⁽³⁾

وهذا ما أكده كلا من (نزار الطالب وكامل طه لويس) اما التردد فان للخبرة السابق اير مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي، حيث أن الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعود الفرد لحالتي

(1).رمضان ياسين وعلم النفس الرياضي ، ط1 ، الأردن، دار أسامة للنشر، 2008 ص 115

(2).مُجَّد حسن علاوي ، مُجَّد نصر الدين رضوان ، الاختبارات النفسية و المهارة ، مصر دار الفكر العربي ١٩٨٧ ص 483

(3). شيماء عبد مطر و يعقوب يوسف . المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين وبنات) ،

حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة او مخفية فيها، أما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وممارسات كثيرة فإنه سيكون مستعداً لخوض المباراة وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد⁽⁴⁾ .

كما تبين النتائج وجود تحسن ملحوظ لدى الطلاب في أداء مهارة الجمناستك المعنية بالبحث والذي يعزو الباحث ذلك إلى .:

1. إن انخفاض مستوى التردد له اثر فعال في تحسن مستوى الأداء لدى طلاب المرحلة الثانية .

2. ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب ساعد في تنمية رغبة نحو أداء المهارات و في حل المشكلات والمعوقات التي كانت تواجهه في درس الجمناستك .

3 . تنمية روح الإرادة والتحدي لدى الطالب ساعدت كسر حاجز الخوف ورفعت من مستوى الإصرار والعزم لديه في تحقيق النجاح .

5- 1- الاستنتاجات .

1- أظهرت الدراسة وجود تردد نفسي علي لدى عينة البحث في أداء مهارة التردد النفسي مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز

2- قلة الخبرة وعدم الثقة بالنفس قد أدت إلى زيادة التردد النفسي .

5- 2- التوصيات .

1- الاستفادة من مقياس التردد النفسي في قياس التردد النفسي في الألعاب الرياضية الأخرى .
2- التأكيد على الجوانب النفسية على رفع الروح المعنوية والحماس والمثابرة والتحدي لدى الطلاب .

3. إجراء دراسة تتناول العلاقة بين التردد النفسي والمتغيرات النفسية الأخرى .

⁽⁴⁾نزار الطالب، كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣ ص 247

المصادر

- أسامة كامل راتب . تدريبات المهارات النفسية ، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004 .
- حامد عبد السلام زهران . التوجيه والارشاد النفسي ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1980 .
- حسين محمد علي الطاهر ومحي الدين الجري . الإرشاد النفسي والتربوي بين الأصالة والتجديد ، جامعة الكويت ، كلية التربية ، 1986 .
- رمضان ياسين وعلم النفس الرياضي ، ط1 ، الأردن، دار أسامة للنشر ، 2008 .
- شيماء عبد مطر و يعقوب يوسف . المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستيك الفني (بنين وبنات) ، ط1، بغداد ،مكتب النور، 2009 .
- طلحة حسين (واخرون) . التعلم والتحكم الحركي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 .
- فراس حسن عبد الحسين: بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، 1999 .
- كامل طه لويس . علم النفس الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981 .
- محمد حسن علاوي . سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002، ص192 .
- محمد حسن علاوي ، التدريب والمنافسة، القاهرة، دار المعار للطباعة والنشر ، 1978 .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان الاختبارات النفسية و المهارية ، مصر دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- محمد حسن علاوي (واخرون) . الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، القاهرة، مركز الكتاب لنشر ، 2003 .
- معيوف ذنون حنتوش . علم النفس الرياضي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- نزار الطالب . مبادئ علم النفس الرياضي ، بغداد ، مطبعة الشعب ، 1976 .

- نزار الطالب وكامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993.

- يعرب خيون .التعلم الحركي بين مبدأ والتطبيق،بغداد ،مكت الصخرة، 2002.

ملحق رقم (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الكتاب

كلية التربية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي الطالب

تحية طيبة ...

يروم الباحثون اجراء بحثهم الموسوم (التردد النفسي وعلاقته بأداء مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز للطلاب) 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 :

ولكم منا فائق التقدير.....

اسم الطالب :

الكلية :

الشعبة :

العمر :

التاريخ :

التوقيع:

الباحثون

لا	لا	تنطبق	تنطبق	تنطبق	الفقرات	ت
تطبيق	تطبيق	عالية	عالية	عالية		
عالية	عالية	أحيانا	عالية	تماما		
تماما						
					أتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد أداؤها	1
					أتردد عندما أزال نشاطاً رياضياً لا أحبه ولا ارغب فيه	2
					إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في أداء مهارات درس الجمناستك	3
					أتردد في الأداء عندما يسخر بعض الطلاب	4

					مني	
					أتردد في أداء مهارة الوقوف على اليدين في درس الجمناستك لصعوبتها	5
					بسبب امتلاكي أعداد نفسياً عالياً أمارس الألعاب الرياضية بدون تردد	6
					درجة تقييد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني متردد في أدائها	7
					أتردد عندما يراودني شعور بالفشل	8
					تعتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة رياضة الجمناستك	9
					اشعر بالتردد بأداء المهارات عندما لا احصل على حوافز معنوية	10
					خبرتي العملية والنظرية تجعلني أتعلم مهارات درس الجمناستك بدون تردد	11

				أتردد عندما أتوقع إن مستواي في الأداء سوف لن يكون بالمستوى المطلوب	12
				شعوري بالخوف من مهارات الوقوف على الأكتاف في جهاز المتوازي يسبب لي تردداً في أدائها	13
				إحساسي بالملل يعيق تحسن أدائي بالمهارات	14
				أقلق من أداء مهارة الطولع على العقلة	15
				لا أباي بنتيجة الأداء النهائية	16
				أتردد عندما يرتفع نبضي قبل أداء المهارات	17
				شخصيتي هي السبب في ترددي	18
				التغير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا أرغب في حضور درس الجمناستك	19
				تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الأداء	20
				أتردد عندما يطلب مني منافسة زميل أفضل مني	21

					مستوى في الأداء	
					أتردد عندما يطلب مني المشاركة في المهرجانات التي تنظمها الكلية أو أجامعه	22
					عدم اهتمام المدرس بي المادة يجعلني أتردد في أداء الفعالية المكلف بها	23
					الفشل المتكرر يسبب لي التردد في أداء المهارات	24
					أعدادي البدني غير الجيد يسبب ترددي في الأداء	25
					شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة رياضة الجمناستك	26
					لا أستطيع السيطرة على أعصابي في المواقف الحرجة	27
					نمطي الجسمي يجعلني أتردد في أداء رياضة الجمناستك	28
					أتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الاستهزاء والذم	29

					خجلي سبب ترددي في ممارسة الألعاب الرياضية	30
					أقدم على أداء المهارة قبل إن أفكر فيها	31
					رداءة التجهيزات التي اظهر بها في درس الجمناستك تجعلني أتردد في أداء المهارات	32
					الظروف المناخية تجعلني متردداً	33
					اشعر بالتردد في أداء الفعالية أو التمرين عندما أشاهد حضوراً كثيراً	34
					أتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد أدائها	35
					أتردد عندما أزالو نشاطاً رياضياً لا أحبة ولا ارغب فيه	36
					أعدادي البدني غير الجيد يسبب ترددي في الأداء	37
					شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة	38

					الرياضية المكلف بها	
					لا أستطيع السيطرة على أعصابي في المواقف الحرجة	39
					نمطي الجسمي يجعلني أتردد في أداء اللعبة أو التمارين	40
					عندما لا يكون إحساسي جيداً فأنتني لا أرتب بممارسة اللعبة الرياضية	41
					امتلك روحاً معنوية عالية تجعلني لاعباً غير متردد	42
					أتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الغدر والذم	43
					خجلي سبب ترددي في ممارسة الألعاب الرياضية	44
					أنني متفائل	45
					رداءة التجهيزات التي اظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني أتردد في أداء الفعاليات الرياضية	46

					الظروف المناخية تجعلني متردداً	47
					لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الأمل في الفوز	48
					أتردد عندما أتعرض لإحباط ما	49
					كفاحي لا يجعلني مترددا في الأداء	50
					اشعر بالتردد في اداء الفعالية أو التمرين عندما أشاهد جمهوراً غفيراً	51