

**القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بمستوى الأداء الفني لبعض للركلات الهجومية للاعبين  
التايكواندو المتقدمين**

م.د احمد قاسم كاظم      م.مدرّب رياضي.احمد هادي جمعة      م.د علي كريم فنطيل

كلية الصفوة الجامعة      كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد      كلية الصفوة الجامعة

**ملخص البحث باللغة العربية**

ان الكثير من اللاعبين يتأثرون بجو المنافسة بشكل سلبي، وبعد إجراء الاستبيان على بعض اللاعبين تبين بأن القلق لديهم عالي وهو ليس بالمستوى المطلوب مقارنة بالمستوى الفني للاعبين كونهم أبطال العراق، ولأهمية الموضوع فقد ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة واعطاء المقترحات وفقاً للنتائج. وقد هدف البحث الى معرفة العلاقة بين القلق المتعدد والأداء الفني لبعض للركلات الهجومية للاعبين التايكواندو المتقدمين، وجاء فرض البحث على وجود علاقة بين مستوى القلق النفسي ومستوى الاداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين منتخب بغداد المتقدمين للتايكواندو، وتكونت عينة البحث من مجموعة من اللاعبين المتقدمين وعددهم 16 لاعب تايكواندو من منتخب بغداد ، وبعد اجراء الاختبارات وتطبيق المقياس، اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين القلق المتعدد والأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين، ان الانفعالات النفسية العامة قبل البداية ذات تأثير كبير على الأداء الفني الذي يحققه اللاعب. وقد اوصى الباحثون بالاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين وبداية الاعداد في مراحل مبكرة، ضرورة استخدام الأساليب والطرق التي تعمل على خفض مستوى القلق لما له من دور ايجابي و التأكيد على كيفية التخطيط عند الأداء الفني لدى اللاعبين.

**Abstract**

**Multidimensional anxiety and its relationship to the level of technical performance of some offensive kicks for advanced Taekwondo players**

**By**

Dr. Ahmed Qassem Kazem      Ahmed Hadi Jumaa      Dr. Ali Karim Fanteel

Al-Safwa University College      College of Physical Education and Sports  
Sciences/University of Baghdad

Many players are negatively affected by the atmosphere of competition, and after conducting the questionnaire on some players, it was found that their anxiety is high and it is not at the required level compared to the technical level of the players, as they are the heroes of Iraq. Because of the importance of the topic, the researchers decided to study this problem and give suggestions according to the results. The research aimed to know the relationship between multiple anxiety and the technical performance of some offensive kicks for advanced Taekwondo players. Taekwondo player from the Baghdad national team, and after conducting tests and applying the scale, the results showed a correlation between multiple anxiety and the technical performance of some offensive kicks for the players. The general psychological emotions before the start have a significant impact on the technical performance achieved by the player. The researchers recommended paying attention to the psychological preparation of the players and the beginning of the preparation in the early stages, the need to use methods and methods that reduce the level of anxiety because of its positive role and emphasizing how to plan when the technical performance of the players.

## التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة البحث وأهميته :

إن للإعداد النفسي دوراً فعالاً في مناهج إعداد اللاعبين فيعد بمثابة الوسيلة التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء وبما يتناسب مع طبيعة الأداء وذلك للوصول إلى أفضل مستوى رياضي ممكن مما يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج .

يعد القلق من السمات الشخصية التي تؤثر في أداء اللاعب قبل المنافسات الرياضية إذ أكد الخبراء والمختصون إن للقلق تأثيراً مباشراً في أداء اللاعب ولذلك فإن هناك علاقة ارتباط بين القلق المتعدد الأبعاد ( البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال ) .

وتلعب الحالة الانفعالية قبل المنافسات دوراً مهماً في الأداء الفني لاسيما لعبة التايكواندو التي تعتمد على متطلبات خاصة في الأداء الفني، وتعتبر حالة القلق الميسر من أهم متطلبات المنافسة ولضمان عدم ضياع الجهود المبذولة في العملية التدريبية، كما أن عدم توازن الحالة الانفعالية يؤدي إلى صعوبة أو عدم دقة الأداء للمهارات الحركية، وفي لعبة التايكواندو يعتبر أداء الركلات بدقة عالية الهدف الأساسي في المنافسة حيث أن لعبة التايكواندو واحدة من الألعاب القتالية التي تقوم على نزال بين لاعبين متنافسين لتحقيق الفوز لذا فإن التنقيط الصحيح على الواقية الالكترونية له أهمية كبيرة في ذلك لان الركل يجب أن يوجه للمناطق المسموح بها قانونياً وينذر ويحاسب كل من يحدد على القانون (محمود، 2010، صفحة 19)

ويرى ( راتب، 2001) ان القلق احد الانفعالات المهمة ، الذي ينظر اليه على اساس انه من اهم الظاهر النفسية التي تؤثر في أداء الرياضيين ، وان هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفع الرياضيين لبذل المزيد من الجهد او سلبيا يعيق ادائهم ، ومن هنا تتضح أهمية البحث في معرفة العلاقة بين مستوى القلق المتعدد لدى لاعبي منتخب بغداد للتايكواندو و الاداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين.

## 1-2 مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في ان بعض اللاعبين يخفقون احيانا في اداء المهارات الهجومية بالرغم من المستوى الجيد الذي يتمتعون به وهذا الاخفاق قد يعزى الى ان هناك بعض الانفعالات النفسية ومنها القلق المتعدد عند الاداء ، وان لعبة التايكواندو من الألعاب القتالية الفردية التي تتميز بكثرة ر الدفاعية والهجومية، وان الفوز في المنافسات يحتم على اللاعب أن يكون بمستوى عالي من الأداء الفني والخططي والبدني والنفسي ليصبح قادرا على تسجيل النقاط بالدقة والقوة المناسبة على مستوى وافي الصدر او الرأس، ونظرا لكون صفة الحالة النفسية للاعب (مستوى القلق) من العوامل المؤثرة في الاداء ، فقد وجد الباحثان ان هناك ضرورة لمعرفة العلاقة بين القلق المتعدد مع الاداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين منتخب بغداد المتقدمين.

وهدف البحث الى :

1- التعرف على العلاقة بين مستوى القلق المتعدد والاداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين منتخب بغداد المتقدمين للتايكواندو.

وفرض البحث الى

1- وجود علاقة بين مستوى القلق النفسي ومستوى الاداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين منتخب بغداد المتقدمين للتايكواندو.

وتمثلت عينة البحث بلاعبين منتخب بغداد المتقدمين للتايكواندو للفترة من 2020/2/16-2020/1/6 وذلك على قاعة المركز التدريبي للمنتخبات الوطنية في بغداد.

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

## 2-1 منهج البحث :

استخدم 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 (مجيد، 1987، صفحة 82)

2-2 مجتمع وعينة البحث :

يتألف مجتمع البحث من لاعبي منتخب بغداد المتقدمين للتايكواندو ، إذ بلغ عددهم (16) لاعب، قام الباحث باختيار العينة الرئيسية بالأسلوب العمدى لأسباب تتعلق بالعينة وبنسبة (100%) أي بلغ (16) لاعب من لاعبي مجتمع البحث وهي نسبة تؤدي الى تمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقياً.

## 2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

أستخدم الباحثون الادوات والاجهزة التي تساعد على جمع البيانات الخاصة بالبحث وهي :-

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2- المقابلات الشخصية.

3- استبانة اختبار القلق المتعدد الابعاد.

- 4- استمارة جمع المعلومات وتفريقها.
- 5- ساعة يدوية لمعرفة الوقت المستغرق في الإجابة عن استمارات المقياس من قبل العينة.
- 6- شبكة المعلومات الدولية.
- 7- كامره نوع SANSUNG 21x .
- 8- الحاسبة الالكترونية لإجراء المعالجات الإحصائية المطلوبة في البحث.

#### 2-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية للمدة من 11-16/1/2020 على عينة من لاعبي اندية بغداد والبالغ عددهم (10) لاعبين وكان الهدف منها معرفة مدى وضوح وفهم اللاعبين لفقرات المقياس والتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق وتحديد الوقت اللازم للإجابة . وقد تبين من التجربة الاستطلاعية إن فقرات المقياس كانت واضحة لدى عينة البحث وان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح ما بين (20-25) دقيقة، و يصلح المقياس المستخدم لقياس القلق المتعدد الابعاد في جميع المراحل العمرية، وقد صممه " محمد حسن علاوي والمطبق على البيئة المصرية مقياس المباراة الرياضية (علاوي، 1998) ويتضمن مقياس القلق المتعدد الابعاد (45) عبارة عن ثلاثة أبعاد ويحتوي كل بعد على (15) عبارة ويقوم بالإجابة على العبارات بالتدرج من ( أبداً تقريباً - أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً ) . ويتم تصحيح المقياس للعبارات الايجابية بالدرجات التالية درجة واحد (أبداً تقريباً) ودرجتان ( أحياناً ) وثلاث درجات ( غالباً ) وأربع درجات ( دائماً تقريباً ) أما العبارات 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 حصل عليها والجدول اللاعبين من خلال إجاباتهم على فقرات المقياس الثاني يبين أرقام العبارات التي تقيس القلق المتعدد الابعاد بالعبارات الايجابية والسلبية .

#### جدول (1)

يبين أرقام العبارات الايجابية والسلبية التي تقيس القلق المتعدد الابعاد

المقياس	العبارات الايجابية	العبارات السلبية	المجموع
المعرفي	42,39,33,30,27,24,21,18,15,12,9,3	45,36,6	15
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
المجموع	45		

2-4-1 صدق المقياس:

يعد صدق المقياس 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 أجله أو السمة المراد قياسها (باهي، 1999، صفحة 23) إذ قام الباحثان باستخدام صدق المحتوى حيث وزع المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي\* لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول صلاحية فقرات المقياس في قياس القلق متعدد الأبعاد لغرض تطبيق المقياس على عينة البحث.

## 2-4-2 ثبات المقياس:

ان ثبات المقياس هو (الاختبار الذي يعطي نفس النتائج فيما إذ تم إعادة اختبار مرة ثانية على نفس العينة وتحت نفس الظروف) (الغريب، 1985، صفحة 65) ، فقد قام الباحثان بإعادة الاختبار مرة ثانية بعد مرور سبعة أيام من تاريخ التجربة الاستطلاعية على عينة التجربة الاستطلاعية 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 (2)

### جدول (2)

يبين معامل الثبات لأبعاد القلق

البعد	الثبات
المعرفي	0.91
البدني	0.90
سهولة الانفعال	0,88

\* أ. د هويدة اسماعيل / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

\* أ.د علي يوسف / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

\* أ.د.م نداء ياسر / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## 2-5 إجراءات البحث الرئيسية:

### 2-5-1 قياس بعض الركلات الهجومية للاعبين التايكواندو:

بعد الاستعانة بلجنة الخبراء والمختصين (ملحق رقم 2) قام الباحثون بإجراء الاختبارات المهارية على عينة البحث وهي تطبيق ثلاث ركلات مختارة وهي: الركلة النصف الدائرية على الأضلاع (بي جكي) والركلة الدائرية الامامية (دليوجكي) والركلة الجانبية (بيجكي). (wtf, 2020) وقد اعطى الباحثون درجات لأقسام الحركة باستمارة تقويم خاصة عرضت على لجنة الخبراء المختارة : الجزء الابتدائي (4 درجة) ، الجزء الرئيسي (4 درجة) ، الجزء النهائي ( 2 درجة )، حيث " ان تقويم المهارات الرياضية عن طريق حساب النقاط يعد من الطرائق المهمة التي تعتمد على المشاهدة في تقويم المهارة وتكون المشاهدة اما عن طريق اداء الحركة من قبل اللاعب امام السادة ذوي الخبرة والاختصاص او عن طريق تصوير المهارة فيديويًا ومن ثم عرض الفلم على السادة ذوي الخبرة والاختصاص لتقويمها" وقد استخدم الباحثون طريقة التصوير الفيديوي لان هذه الطريقة تتيح إعادة المسكة أكثر من مرة امام انظار السادة ذوي الخبرة والاختصاص وبالتالي يعطي دقة أكبر لعملية التقويم .

## 2-5-2 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وإجراء المعاملات العلمية لها، قام الباحثون بتطبيق اختبار القلق المتعدد الأبعاد بتاريخ 23-28/1/2020 على العينة الرئيسية والبالغ عددها (16) لاعب.

## 2-6 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الـ (spss) عرض ومناقشة النتائج:

3-1 : عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس القلق.

الجدول (3) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس القلق وكما مبين في الجدول

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس القلق

الأبعاد	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري
البعد المعرفي	161.06	*149,85	2,17
البعد البدني	151.12		1,59
بعد سرعة وسهولة الانفعال	156.56		2,01

3-2 عرض نتائج الأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين التايكواندو.

الجدول (4) يبين نتائج الأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين التايكواندو المتقدمين، وكما مبين

بالجدول (4)

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين التايكواندو المتقدمين

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأداء الفني لبعض الركلات الجوميمة للاعبين التايكواندو المتقدمين	درجة	7,627	1,624

\* الوسط الفرضي = (أعلى درجة + أقل درجة) / 2

### 3-3 عرض العلاقة بين القلق والأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبى التايكواندو المتقدمين

#### الجدول (5)

يبين قيم معامل الارتباط واختبار (T) لدلالة معنوية الارتباط بين القلق المتعدد الابعاد ودرجة التقييم للأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبى التايكواندو المتقدمين

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

#### 3-4: مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الجداول (3,4,5) تبين أن البعد المعرفي في جدول (3) قد بلغ الوسط الحسابي (161,06) وقيمة الانحراف المعياري (2,17) أما البعد البدني فقد بلغ الوسط الحسابي (151,12) وقيمة الانحراف المعياري (1,59). بينما نجد أن بعد سرعة وسهولة الانفعال فأن وسطها الحسابي بلغ قيمته (156,56) 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 كلما ارتفع مستوى القلق لدى اللاعب كلما اثر سلباً على الأداء.

ومن خلال ملاحظة جدول (4) نجد إن الوسط الحسابي للأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبى التايكواندو قد بلغت قيمتها (7,627) والانحراف المعياري بلغت قيمته (1,624) . من خلال الجدول (5) نجد إن العلاقة بين البعد المعرفي والأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) إذ بلغت قيمته (0,921) ولبيان الدلالة المعنوية تم استخدام اختبار (T) لدلالة معنوية الارتباط وكانت (8,838) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,18) عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0,05) وبذلك توجد علاقة معنوية بين البعد المعرفي وأداء حركات لها ارتباط عالي ووثيق بالقلق المتمثل بالبعد المعرفي لان اللاعب الذي يتميز بضعف القلق يستطيع أداء الحركة بالطريقة الصحيحة أو الجيدة، بينما العلاقة بين البعد البدني والأداء الفني لبعض الركلات الهجومية نجد إن قيمة معامل الارتباط (بيرسون ) قد بلغت (0,961) ولبيان 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 والأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين ويفسر الباحثان ذلك بان الانفعالات المختلفة لكثير من المظاهر التغيرات (الفلسجية) الداخلية لأعضاء الجسم كالتغيرات البدنية التي لايعلم اللاعب مصدرها كالإحساس بالإرهاق والتعب وهي استجابات لاراديه تؤثر في اللاعب تجعله يشعر بالقلق، وهذا يؤثر على قدرته الحركية وهي "الجانب الذي يستهدف الاداء الدقيق المتقن لجسم الانسان في المحيط الذي يوجد فيه

والقيام بالمهام الحركية المطلوبة بكفاية (عثمان، 1990، صفحة 95)، لذا فإن للبعد البدني تأثيراً سلبياً في دقة الأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين .

بينما نجد إن العلاقة بين سرعة وسهولة الانفعال وأداء حركة داخلاً كانت قيمة معامل الارتباط (بيرسون ) قد بلغت (0,862) ولبيان 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 والأداء الفني لبعض الركلات الهجومية ، ويفسر الباحثون ذلك نتيجة الأفكار السلبية المتراكمة لدى اللاعب نتيجة إدراك مواقف طبيعية على إنها مواقف خطره وهذا ما يمثل البعد الانفعالي وهو البعد الذي يشعر به الرياضي أثناء او قبل الاداء ويرى زيدان أن الانفعال حالة تؤثر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية غالباً ما تعبر عن نوع هذا الانفعال ( زيدان،1984،صفحة 83) ويعد أكثر أهمية بين البعدين ( المعرفي والبدني ) في تحديد استعداد اللاعب قبل الأداء ، فالرياضي القلق يتصف بالتشنج وعدم الاستقرار والشعور بالضعف والعجز وفقدان الثقة بالنفس والهروب من التدريبات العنيفة والخوف من المنافسة... الخ حيث ان كل هذه الافكار سلباً على اداء الرياضي فيرتكب الاخطاء وتضعف قابليته في انجاز المهام المكلف بها وعدم تحقيق المستوى المتوقع منه " (الويس، 2000، صفحة 209).

## الاستنتاجات والتوصيات

### 4-1 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- هناك ارتباط معنوي بين القلق متعدد الابعاد وبين الأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين التايكواندو المتقدمين.
- 2- ان خبرات النجاح والفشل المتكررة قد تؤثر تأثيراً ايجابياً او سلبياً على الأداء الفني وقد يقللان من الاندفاع وهذا ما يحدث غالباً عند الافراط بالمتطلبات من قبل الرياضي الضعيف بالأداء الفني والذي تنتهي جهوده غالباً بالفشل ثم اليأس.
- 3- ان الانفعالات النفسية العامة قبل البداية ذات تأثير كبير على الأداء الفني الذي يحققه اللاعب.

### 4-2 التوصيات :

وفقاً لنتائج الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون قاموا بوضع التوصيات الآتية:

- 1- بالاهتمام بالإعداد النفسي.
- 2- يجب استخدام الأساليب والطرق التي تعمل على خفض مستوى القلق لما له من دور ايجابي.
- 3- التأكيد على كيفية التخطيط عند الأداء الفني لدى اللاعبين.
- 4- بدء الاعداد النفسي بسن مبكرة وبالتوازي مع بدء عملية التدريب.

## المصادر والمراجع :

- ❖ احمد عبد الرحمن وفريدة عثمان:الاسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياضي الأطفال والمرحلة الابتدائية، ط1، الكويت، دار الفكر للنشر، 1990.

- ❖ رمزي الغريب : التقويم القياسي النفسي التربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1985.
- ❖ ريسان خريبط مجيد: منهاج البحث العلمي في التربية البدنية ،مديرية الكتب للنشر والطباعة ،1978.
- ❖ زيدان: الدوافع والانفعالات، الرياض، عكاظ، 1984.
- ❖ موفق اسعد محمود: تايكواندو، ط1، دار العرب، سوريا، 2010.
- ❖ محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- ❖ محمود عبد الواحد صبر: طريق نحو الحزام الاسود في الرياضة، مطبعة نداء السلام، بغداد، 2007.
- ❖ مصطفى باهي: المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- ❖ نزال طالب وكامل الويس: علم النفس الرياضي، ط2، بغداد ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- ❖ [www.Taekwondo.net.op.cit](http://www.Taekwondo.net.op.cit)
- ❖ [www.WTF.net.op.cit](http://www.WTF.net.op.cit)

### ملحق (1)

فيما يلي بعض العبارات التي قد يستخدمها اللاعب لوصف شعوره عند الأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين التايكواندو المتقدمين.

يرجى قراءة كل عبارة ثم وضع علامة ( ) أمام العبارة التي تنطبق مع حالتك التي تشعر بها عند الأداء الفني لبعض الركلات الهجومية

شاكرين تعاونكم معنا  
الباحثون

ت	العبارات	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				

				بالي مشغول من ناحية نتيجة أداء	9.
				اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية	10.
				أعصابي مشدودة	11.
				أخشى من عدم التوفيق بالأداء	12.
				اشعر بان ريقى ناشف	13.
				روحي المعنوية مرتفعة	14.
				فكري مشغول خوفاً من سوء مستوي في المباراة	15.
				دقات قلبي سريعة جداً(أسرع من المعتاد)	16.
				اشعر بالاطمئنان	17.
				تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء	18.
				اشعر بان جسمي مشدود	19.
				أحس بالارتباك	20.
				بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي	21.
				اشعر بصداع بسيط في راسي	22.
				اشعر بالتوتر العصبي	23.
				أخشى من عدم إجادتي	24.
				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
				أشعر بانني مرتاح جسماً	.43
				أشعر بالضغط العصبي	.44
				عندي ثقة بالفوز بالأداء	.45

ملحق (2)

أسماء السادة الخبراء والمختصين

الاسم	الاختصاص	الجنسية	درجة الحزام	مكان العمل
عادل عنيد منصور	خبير دولي	عراقي	6 دان	الاتحاد العراقي للتايكواندو
فاضل عباس	رئيس لجنة المدربين	عراقي	5 دان	الاتحاد العراقي للتايكواندو
ثائر فاضل	عضو لجنة المدربين	عراقي	5 دان	الاتحاد العراقي للتايكواندو