

المهارات النفسية وعلاقتها بدقة الأداء الفني لمهارة الضربتين الامامية والخلفية في التنس

Psychological skills and their relationship to the accuracy of the technical performance of the forehand and backhand skills in tennis

أ.د. حسناء ستار جبار¹ أ.د. زهرة شهاب احمد² أ.د. اشراق على محمود³ أ.د. حامد يوسف⁴

جامعة بغداد^{1,2,3}

جامعة النهريين⁴

مستخلص البحث

المهارات النفسية وعلاقتها بدقة الأداء الفني لمهارة الضربتين الامامية والخلفية في التنس يعتبر علم النفس الرياضي احد العلوم المهمة المرتبطة بالعملية التعليمية وبالأخص في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة كونه علم مهم في تحقيق التفوق في هذا المجال من خلال الاستثمار الأمثل لطاقت الطلبة البدنية و المهارية والخطية لذلك يسعى العاملون في برامجهم التعليمية إلى اكساب الطلبة للمهارات النفسية وإتقان ما كسبوه من مهارة وهدف البحث الى التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بدقة الاداء الفني لمهارة الضربتين الامامية والخلفية في التنس وتمثلت عينة البحث بطالبات المرحلة الثالثة شعبة (أ,ب) والبالغ عددهم (54) طالبة تم توزيع مقياس المهارات النفسية (القدرة على التحمل النفسي , القدرة على العلاقة العقلية , دافعية الإنجاز الرياضي, القدرة على الاتزان الانفعالي) على طالبات المرحلة الثالثة كونهم المرحلة التي يدرس فيها التنس وقد تم العمل على اجراءات البحث ضمن الفصل الدراسي الثاني لضمان اتقان الطالبات للمهارات قيد البحث وقد أجرى الباحثين الاختبارات المهارية الخاصة بالضربتين الامامية والخلفية وتم جمع البيانات ومعالجتها احصائا ومنها استنتج الباحثين ان هناك علاقة ارتباط مابين المهارات النفسية (القدرة على التحمل النفسي , القدرة على العلاقة العقلية , دافعية الإنجاز الرياضي, القدرة على الاتزان الانفعالي) ودقة الاداء الفني لمهارة لضربتين الامامية والخلفية في التنس , مما انعكس بشكل ايجابي على اداء عينة البحث للمهارات المبحوثة اي ان العينة كانت المهارات النفسية لديها جيدة مما اعطى الارتباط معنوية عالية مع دقة الاداء الفني للمهارات الخاصة بالتنس .

الكلمات المفتاحية (المهارات النفسية , الاداء الفني لمهارة الضربتين الامامية والخلفية , التنس)

Abstract

Sports psychology is considered one of the important sciences associated with the educational process, especially in the faculties of physical education and sports sciences, as it is an important science in achieving excellence in this field through the optimal investment of students' physical, skill, and planning energies. Therefore, those working in their educational programs seek to provide students with psychological skills and master what they have acquired. From the skill and goal of the research to identifying psychological skills and their relationship to the accuracy of the technical performance of the two-stroke skills Sports psychology is considered one of the important sciences associated with the educational process, especially in the faculties of physical education and sports sciences, as it is an

important science in achieving excellence in this field through the optimal investment of students' physical, skill, and planning energies. Therefore, those working in their educational programs seek to provide students with psychological skills and master what they have acquired. From the skill and goal of the research to identifying psychological skills and their relationship to the accuracy of the technical performance of the two-stroke skill

Keywords(Psychological skills, the technical performance of the forehand and backhand skills tennis)

Author Nam: Hasnaa Sattar Jabbar

hasnaa.khalaf@cope.uobaghdad.edu.iq

1- المقدمة .

يعتبر علم النفس الرياضي احد العلوم المهمة المرتبطة بالعملية التعليمية وبالأخص في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة كونه علم مهم في تحقيق التفوق في هذا المجال من خلال الاستثمار الأمثل لطاقت الطلبة البدنية و المهارية والخطية لذلك يسعى العاملون في برامجهم التعليمية إلى اكتساب المهارات النفسية لطلبتهم وإتقان ما كسبوه من مهارة كما هو الحال في مجالات التدريب والمنافسة فإن التدريس بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف إلى الارتقاء بالجوانب البدنية و المهارية والخطية وتطورها و يتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكتمل لذلك جوانب الإعداد البدني و المهاري و النفسي للرياضي .

ويسعى العاملون في العملية التعليمية بشكل عام والتربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل خاص لتحقيق افضل مستوى تعليمي يصل الية الطالب في تعلم المهارات الفنية لكثير من الأنشطة والفعاليات الرياضية بصفة عامة ولعبة التنس بصفة خاصة من خلال الاهتمام بالدراسات والأبحاث العلمية التي تخص استراتيجيات التعلم الحديثة وربطها مع العلوم الأخرى وبالأخص علم النفس الرياضي الذي يعد اهم الموضوعات التي لها تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء الفني لدى الطلبة والاهتمام بالقدرات العقلية والانفعالية لديهم لان الأداء الحركي الرياضي لا يصدر عن اعضاء جسمه فقط و لكنه يصدر بعد عملية تفكير على اثرها هذا النوع من الأداء وهذا التفكير سبقه احساس وانتباه و ادراك لطبيعة الموقف وسبق أيضا تذكر للخبرات السابقة المرتبطة به وهذا الأداء الحركي الرياضي أيضا هو نتيجة لنشاط انفعالي كالرغبة القوية والحماس والإصرار في معالجة الموقف او الخوف و القلق وغير ذلك من العمليات الانفعالية التي يبدو اثرها واضحا في طبيعة هذا الأداء الحركي) سعادة حسنين. 2023) يتحتم على العاملين في العملية التعليمية توفير بيئة تعليمية مناسبة تساعد الطلبة على تعلم الجانب الفني في لعبة التنس كونها من الألعاب التي تتميز بمتطلبات خاصة تنسجم مع طبيعة مهاراتها من الضربات الامامية والخلفية الارضية فضلا عن احتياجها للجانب النفسي من خلال التركيز على المهارات النفسية ومنها (القدرة على التحمل النفسي . - القدرة على العلاقة العقلية . - دافعية الإنجاز الرياضي. - القدرة على الاتزان الانفعالي) فمن العوامل التي تسهم اسهام مباشر في تحسين مستوى اداء الطالب وضعف تركيزه تعد من الصعوبات التي تؤثر في دقة الأداء والقدرة المهارية (اية حسين عبد علي, & حسناء ستار جبار. (2022).

لذلك فهي تحتاج إلى الكثير من المهارات النفسية ومنها القدرة على التحمل النفسي والعلاقات العقلية ودافعية الانجاز والالتزان الانفعالي كونها من المتطلبات النفسية المهمة في العملية التعليمية و المهمة جداً للأداء الفني كونها من الجوانب التي تساند الاستراتيجيات التعليمية المتبعة لرفع مستوى تعلم الطلبة لمهارات لعبة التنس. (كرامة, & أحمد. (2022)).

2- المشكلة من خلال متابعة الباحثين لطالبات المرحلة الثالثة اثناء سير العملية التعليمية لدرس العاب المضرب وجدوا بان الطالبات لديهم صعوبة في نجاح أداء المهارات الفنية المهمة بالأخص المهارتين الضربة الامامية والضربة الخلفية في التنس لدى الكثير من الطالبات وهناك ضعف في الاداء نتيجة تعدد المثيرات الجديدة من كرة ومضرب ومنافس والتي تحتاج الى مهارات نفسية عديدة عند ادائها لذلك يجب توظيف هذه المهارات النفسية في خدمة الأداء الفني وتطويرها لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال التعرف على هذه المهارات النفسية ودقة الأداء الفني للضربتين الامامية والخلفية في التنس لأفراد عينة البحث والعلاقة بين المستوى النفسي والمهاري لهم , وقد لخص الباحثين مشكلة بحثهم بالسؤال التالي

- هل ان العينة تمتلك مهارات نفسية لها علاقة باداء مهارتين الضربة الامامية والضربة الخلفية بالتنس .

3- هدف وفروض ومجالات البحث .

1- التعرف على العلاقة بين بعض المهارات النفسية ودقة الأداء الفني لمهارة الضربتين الامامية والخلفية في التنس لأفراد عينة البحث .

- **فرض الباحثون ان :-** هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض المهارات النفسية ودقة الاداء الفني لمهارة الضربة الامامية بالتنس وان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض المهارات النفسية ودقة الاداء الفني لمهارة الضربة الخلفية بالتنس .

- مجالات البحث

1- **المجال البشري :** عدد من طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة بغداد وبواقع (54) طالبة

2 - **المجال الزمني :** للفترة من 2023/2/15 ولغاية 2024/4/21-

3-**المجال المكاني :** ملاعب التنس المفتوحة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية /جامعة بغداد

4- **الادوات واجراءات البحث**

اولا - منهجية البحث:-

المنهج هو "الطريق العلمي الي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه, فطبيعة المشكلة تفرض منهجاً معيناً للوصول الى الحقيقة", واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية كونها انسب الطرق لحل مشكلة البحث .

- مجتمع البحث وعينته .

واشتمل مجتمع البحث على اختبار مجتمع البحث عمديا والمتمثل بطالبات المرحلة الثالثة البالغ عددهم (145) طالبة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (القرعة) والمتمثلة بشعبة (أ ب) للطالبات البالغ عددهم (54) طالبة وهم يمثلون نسبة (37.24 %) من مجتمع الاصل وتم اجراء القياسات والاختبارات عليهم .

مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية	عينة التجربة الرئيسية
145 طالبة	3 طالبة	54 طالبة

جدول رقم (1)

يوضح بعض مواصفات عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	معامل الالتواء
1	الطول	سم	162	1,2	0,44
2	الوزن	كغم	68	1,01	0,177
3	العمر	سنة	21	0,22	0,02

الجدول يبين ان العينة متجانسة وأن معامل الالتواء بين $3 \pm$

- وسائل جمع البيانات:

استند الباحثون لجمع المعلومات والبيانات الخاصة بهذا البحث الى الوسائل والادوات التالية:

- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية.(أ.د. محمد حسن هليل , أ.د. علي جهاد رمضان)
- استمارة جمع المعلومات.
- شبكة الانترنت.

- الادوات المستخدمة في البحث:

- قوالب طباشير لتخطيط ارضية الملعب.
- مضارب وكرات تنس
- جهاز هاتف محمول للتصوير
- اشكال ملونة لتحديد مكان وقوف الطالبات .

- الاختبارات الخاصة بالبحث

الاختبار الاول: اختبار دقة الضربة الامامية (حساء ستار جبار. 2016)

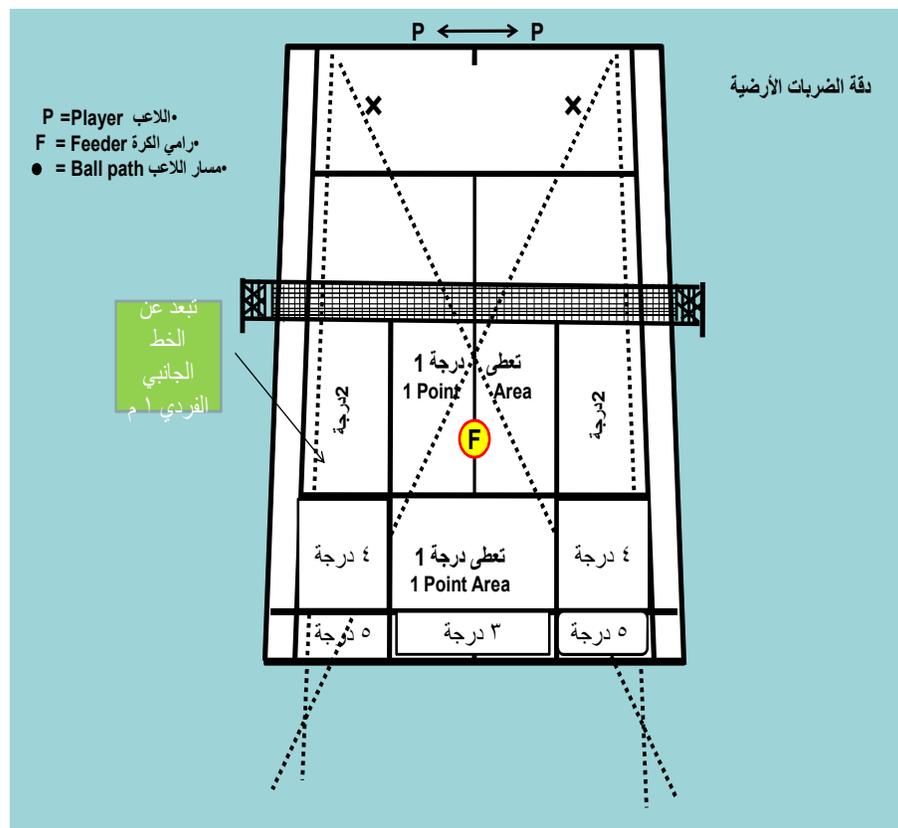
الهدف من الاختبار :- تقييم دقة اداء مهارة الضربة الامامية .

❖ الادوات المستخدمة :- مضارب تنس , كرات تنس قانونية , ملعب تنس

الاجراءات : بعد التأكد من احماء اللاعبين تعطى لكل مختبر (6) محاولات وعلى اللاعب ضرب الكرة بحيث يوجه الكرة الى المناطق المحددة الى ساحة الخصم .اما المساعد فيجب ان يعطي الكرات الى المختبر وسط المنطقة ما بين خط القاعدة وخط الارسال ويتم حساب النقاط على اساس مكان سقوط الكرة ويتم حساب او تسجيل النقاط.

-1 نقطة عند سقوط الكرة في منطقة الوسط المحددة التي تبعد عن الخط الجانبي الفردي من الطرفين (1)م وتبعد من الاسفل عن خط القاعدة (50)سم وصولا الى الشبكة.

- 2- نقطة عند سقوط الكرة بداخل المنطقة المحددة من الخط الجانبي الفردي الى مسافة (3,20) م عن خط الارسال الوسطي.
- 3- 3 نقاط عند سقوط الكرة في المنطقة المحددة ما بين منطقة (1) وخط القاعدة من الداخل وتبعد عن الخط الجانبي (1) م من كلا الطرفين.
- 4- 4 نقاط عند سقوط الكرة في المنطقة المحددة من خط الارسال تبعد (4,985) م عن المنطقة
- 5- 5 نقاط عند سقوط الكرة في المنطقة التي تبعد عن الخط الجانبي (1) م وعن داخل الملعب (50) سم كما في الشكل. اعلى درجة يكمن جمعها (30) درجة



شكل (1)

يوضح اختبار دقة الضربة الامامية

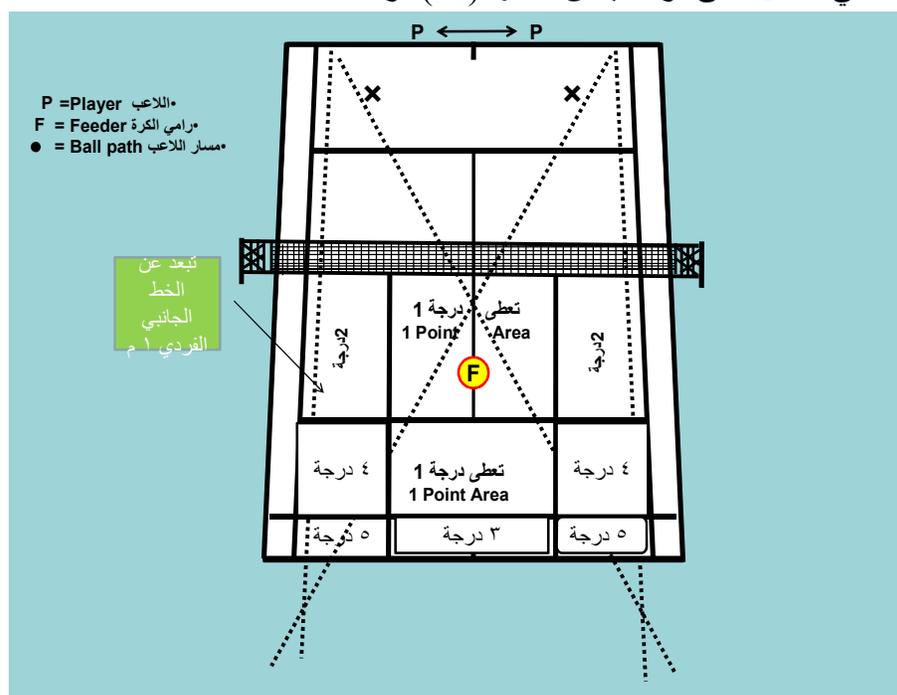
الاختبار الثاني : اختبار الضربات الخلفية (حسنا ستار جبار . (2016) .

❖ اسم الاختبار : اختبار دقة الضربات الخلفية .

❖ الهدف من الاختبار :- تقييم دقة اداء مهارة الخلفية الارضية .

الاجراءات : بعد التأكد من احماء اللاعبين تعطى لكل لاعب (6) محاولات وعلى اللاعب ضرب الكرة الى المناطق المحددة في ساحة الخصم . اما المساعد فيجب ان يعطي الكرات الى المختبر وسط المنطقة ما بين خط القاعدة وخط الارسال ويتم حساب النقاط على اساس مكان سقوط الكرة ويتم حساب او تسجيل النقاط:-

- 1- نقطة عند سقوط الكرة في منطقة الوسط المحددة التي تبعد عن الخط الجانبي الفردي من الطرفين (1)م وتبعد من الاسفل عن خط القاعدة 50سم وصولا الى الشبكة.
- 2- نقطة عند سقوط الكرة بداخل المنطقة المحددة من الخط الجانبي الفردي الى مسافة (3,20)م عن خط الارسال الوسطي.
- 3- 3 نقاط عند سقوط الكرة في المنطقة المحددة ما بين منطقة (1) وخط القاعدة من الداخل وتبعد عن الخط الجانبي (1)م من كلا الطرفين.
- 4- 4 نقاط عند سقوط الكرة في المنطقة المحددة من خط الارسال تبعد (4,985)م عن المنطقة
- 5- 5 نقاط عند سقوط الكرة في المنطقة التي تبعد عن الخط الجانبي (1)م وعن داخل الملعب (50) سم كما في الشكل اعلى درجة يمكن جمعها (30) درجة.



شكل (2)

يوضح اختبار دقة الضربة الخلفية

- مقياس المهارات النفسية (كرارمة, & أحمد. (2022).
تم اختيار المقياس من المصدر اعلاه وهو مقياس مقنن وفق الاسس العلمية الدقيقة ويتميز المقياس بوصف هو :-

من اجل التواصل إلى معرفة هل تمتلك عينة الدراسة المهارات النفسية ثم الاعتماد على مقياس المهارات النفسية الذي بناه الذي يتكون من (30) عبارته والذي كان يتضمن (5) مجالات وهي

- 1- القدرة على التصور
 - 2- القدرة على التحمل النفسي .
 - 3- القدرة على العلاقة العقلية .
 - 4- دافعية الإنجاز الرياضي.
 - 5- القدرة على الاتزان الانفعالي.
- التجارب الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الاثنين بتاريخ (2024/2/12) على (3) طالبات من خارج عينة البحث وذلك لسلامة عدم تكرار الاجابة على نفس المقياس من قبل العينة والغرض منها هو الحصول على نتائج ومعلومات للاستفادة منها اثناء التجربة الرئيسية اما التجربة الاستطلاعية الثانية فكانت لأداء الاختبارات المهارية وذلك في يوم (الأربعاء) الموافق 2023/2/14 كون العينة لديها حصتين العاب مضرب في الجدول (الاثنين و الاربعاء) على ملاعب التنس المفتوحة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد الجادرية الساعة (10,30 صباحا) وبمساعدة فريق العمل المساعد*، وتم تحضير الادوات الخاصة بالاختبارات وفق مواصفات اداء الاختبار لعينة البحث والغرض منها التعرف على السلبيات والايجابيات التي ترافق الاختبارات المهارية وتم من خلال هذه التجربة التحقق من دقة وسلامة الادوات المستعملة في القياس والاختبارات.

- تنفيذ تجربة البحث الأساسية.

- الاختبارات

تم اجراء الاختبارات على افراد عينة البحث على ملاعب التنس (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد) المفتوحة. بعد التأكد من سلامة وصحة جميع الاجراءات المنفذة خلال التجارب الاستطلاعية حيث قام الباحثون بتطبيق الأختبار على العينة البالغ عددها (54) طالبه، من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد/الجادرية المرحلة (الثالثة) وذلك يوم الاثنين بتاريخ 2022/3/4 الساعة 10,30 بمساعدة فريق العمل المساعد. وذلك بتطبيق مقياس المهارات النفسية على عينة التطبيق والبالغ عددهم (54) طالبة بعدها قام الباحثون بتنفيذ الاختبارات الخاصة بالبحث ثم تم تفرغ بيانات المقياس ومعرفة درجة كل فقرة من فقرات المقياس وقد استغرق الباحثون 30 دقيقة وقت لتوزيع وملئ الاستبانة من قبل الطالبات وجمعها. وتم توزيع الاستمارة وجعلها قبل الاختبارات المهارية وكذلك جمع درجات الاختبارات لكل من مهارة الضربة الامامية والضربة الخلفية لعينة البحث كونهم يمارسون (درس) العاب المضرب (التنس) تم اختيار العينة بصورة عشوائية عن طريق القرعة والذين يمثلون (شعبة أ و ب) البالغ عددهم (54) طالبة وهم يمثلون نسبة (37,24%) من مجمع الأصل

الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام الوسائل الاحصائية عن طريق برنامج (spss) لاستخراج القيم الاحصائية المستخدمة بالبحث .

5- عرض النتائج ومناقشتها .

ولاجل تحقيق اهداف وفرضيات البحث في معرفة العلاقة ما بين المهارات النفسية ومهارتي الضربتين الامامية والخلفية بالتنس فان الجدول رقم (2) يبين ذلك

الجدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	المهارات النفسية	الدرجة	76,36	5,71
2	مهارة الضربة الامامية	الدرجة	20,03	1,09
3	مهارة الضربة الخلفية	الدرجة	18,01	2,33

الجدول رقم (2)

يبين قيمة معامل الارتباط المحسوبة وقيمة الدلالة للعلاقة ما بين المهارات النفسية ومهارة الضربة الامامية بالتنس

ت	المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	قيمة الدلالة	الدلالة
1	المهارات النفسية	0.912	0.001	معنوية
2	مهارة الضربة الامامية			

الجدول رقم (3)

يبين قيمة معامل الارتباط المحسوبة وقيمة الدلالة للعلاقة ما بين المهارات النفسية ومهارة الضربة الخلفية بالتنس

ت	المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	قيمة الدلالة	الدلالة
1	المهارات النفسية	0,987	0,003	معنوية
2	مهارة الضربة الخلفية			

- مناقشة النتائج

بين الجدول (1) والجدول (3) ان قيمة الدلالة اقل من (0.05) اي ان قيمة معامل الارتباط كانت معنوية ان هناك علاقة ارتباط قوية ما بين المهارات النفسية ودقة اداء كل من مهارة الضربتين الامامية والخلفية بالتنس ويعزو الباحثين تلك العلاقة الى ان المحاور الخاصة بالمهارات النفسية والتي تضمنت (القدرة على التحمل النفسي . - القدرة على العلاقة العقلية . - دافعية الإنجاز الرياضي. - القدرة على الاتزان الانفعالي) كان لها العلاقة الكبيرة مع دقة اداء الطالبات لمهارة الضربتين الامامية والخلفية بالتنس. وان هذه النتيجة قد حققت الهدف من خلال بيان ان العينة تمتلك مهارات نفسية-توان هذه المهارات لها علاقة ارتباط قوية مع كل من الضربة الامامية والضربة الخلفية في التنس .

كما وعزا الباحثون سبب تلك العلاقة المعنوية الى ان ما تمتلكه الطالبات من مهارات نفسية مرتبطة بتحقيق الاداء المهاري الجيد وان تلك المهارات النفسية تعتبر المحددات المهمة للاداء الرياضي, اذ ان نجاح او فشل الرياضي في اظهار افضل ما عنده من قدرات مهارية عند الاداء تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية والبدنية والمهارات النفسية من جهة اخرى كالقدرة على القدرة على التحمل النفسي و القدرة على العلاقة العقلية و دافعية الإنجاز الرياضي. وكذلك القدرة على الاتزان الانفعالي وهذا ما اكدته (كرامة, & أحمد, 2022) وترى (حسنا ستار جبار, & هالة اسماعيل كاظم, 2017) ان تنمية المهارات النفسية يجب ان يسير جنبا الى جنب مع تنمية القدرات لمهارية من خلال برامج طويلة الامد يجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الاساسية في الانشطة الرياضي .

الاستنتاجات

- 1- كلما كانت المهارات النفسية جيدة لدى الطالبات كلما كان الاداء المهاري للضربة الامامية جيدا حيث انعكس بشكل ايجابي على الاداء
- 2- كلما كانت المهارات النفسية جيدة لدى الطالبات كلما كان الاداء المهاري للضربة الخلفية جيدا حيث انعكس بشكل ايجابي على الاداء.
- 3- ان التدريب المستمر على تعزيز المهارات النفسية ينعكس بشكل ايجابي على الاداء العام للانشطة الرياضية للطالبات .

التوصيات

- 1- ضرورة التركيز عند التدريب على بناء المناهج الخاصة بالمهارات النفسية كما هو الحال في برامج التدريب للمهارات الأساسية للعبة
- 2- ضرورة اجراء بحوث مشابهة لقياس العلاقة ما بين المهارات النفسية ومهارات اخرى .

المصادر العربية والاجنبية .

اية حسين عبد علي, & حسناء ستار جبار. (2022). أثر استراتيجيات زوايا الملعب) الركان التعليمية (في تعلم اداء مهارة الضربة الامامية في التنس للطلاب والحفاظ به. *Journal of Physical Education*, 34(3), (20736452).

حسنا ستار جبار, & هالة اسماعيل كاظم. (2017). تأثير تمرينات تحمل السرعة المشابهة للاداء في تطوير دقة اداء مهارة الضربة الامامية والخلفية المستقيمة لدى لاعبي الاشكواش. *Journal of Physical Education* (20736452), 29(3).

حسنا ستار جبار. (2016). Building Tests For Some Fundamental Skills (Forehand and backhand shots and service) In Lawn Tennis. *Journal of Physical Education*, 28(2).

حسنا ستار جبار. (2016). بناء اختبارات خاصة بمهارة الضربة الامامية والضربة الخلفية والارسال والرشاقة في التنس الارضي. *Journal of Physical Education*, 28(2), 1-19. طه, & منال محمد. (2022). المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن. التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية. (196), 41, 539-567. حسنا ستار جبار, & محمد حسن هليل. (2014). اثر تمارين خاصة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية لتطوير بعض القدرات الحركية و دقة و قوة اداء مهارة الضربة الارضية الامامية في التنس الارضي. *Modern Sport*, 13(4), 17-17.

حسنا ستار جبار, & هالة اسماعيل كاظم. (2017). تأثير تمرينات تحمل السرعة المشابهة للاداء في تطوير دقة اداء مهارة الضربة الامامية والخلفية المستقيمة لدى لاعبي الاشكواش. *Journal of Physical Education* (20736452), 29(3).

سعادة حسنين. (2023). المهارات النفسية وعلاقتها في التحصيل المعرفي للمهارات الأساسية في الجمناستك الايقاعي. مجلة واسط للعلوم الرياضية. 83-104, 17(4), كرامة, & أحمد. (2022). مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بالإستجابة الإنفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين. مجلة المنظومة الرياضية 48-63, 9(3),

مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	لا تنطبق بشئ عليك تماماً	تنطبق بدرجة قليلة جداً	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	اتطبق بدرجة كبيرة جداً
1-	أستطيع ان اتصور اي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
2-	اعرف جيداً كيف اقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في اللعب						
3-	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في اللعب وتتدخل في تركيز انتباهي						
4-	اشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها						
5-	اشترك بجميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي						
6-	قبل اشتراكي في المنافسة اكون معد نفسيًا لبذل اقصى الجهد						
7-	أستطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات من دون ان اقوم بادائها فعلاً						
8-	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة						
9-	يضابقتي عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة للمباراة						
10-	أخشى من عدم الاجادة في المباراة						
11-	أشعر بالمزيد من التوتر قبل اشتراكي في المنافسة وهو الامر الذي يؤثر بعض الشيء على ادائي في بداية المنافسة						
12-	أثناء اشتراكي في المنافسة فإنني ال اشعر اطلاقاً بوجود المنفرجين وأركز كل انتباهي على ما يحدث في المنافسة						
13-	إذا كان أدائي في بداية المنافسة سيئاً فإنني أحاول نسيان ذلك والتركيز على ما سوف أقوم به بعد ذلك						
14-	أفضل دائماً الاشتراك بمباراة حساسة وهامة						
15-	أستطيع بكل سهولة الاحتفاظ بتركيز انتباهي من بداية المنافسة حتى نهايتها						
16-	يصعب علي في مخيلتي ان اتصور ما يجب ان اقوم به من اداء حركي						
17-	أستطيع بكل سهولة عزل ما يحدث خارج المعب والتركيز تماماً عمي ما يحدث في المنافسة						
18-	من السهولة لي ان استرخاء عضلاتي قبل الدخول باللعب						
19-	عندما اشارك بالدرس اشعر بمزيد من الارتباك وقلة الانتباه						
20-	عندما ارتكب بعض الأخطاء في المنافسة فإنني أجد صعوبة في نسياني مما يؤثر عمي مستوي أدائي في المنافسة						
21-	أخشى من عدم الاجادة في الاداء اثناء الدرس						
22-	طول فترة الدرس اشعر بثقة عالية بنفسي						
23-	أستطيع دائماً اثاره الحماس في نفسي طول مدة الدرس						
24-	اشعر دائماً بانني اقوم ببذل اقصى جهدي طول مدة المحاضرة						
25-	اعاني منعدم الثقة في اداء بعض المهارات في المنافسة						
26-	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء في اداء بعض المهارات						
27 -	الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الدرس تساعد على تشتيت انتباهي في اثناء ادائي للضربات						
28-	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي والاسترخاء بسرعة قبل اشتراكي في اللعب						
29-	أستطيع تحمل الواجبات الموكلة لي عند تنفيذ المهارات بشكل جيد						
30-	لا ارتاح عند تنفيذي للمهارات اما عدد كبير من الطلاب						