

قلق الحالة وعلاقته بأداء بعض مهارات الجمناستيك الفني للطلاب

م. م همام عباس صيهود

م. م احمد عزيز عليوي

م. م امير محمد مهدي

المديرية العامة لتربية محافظة النجف الاشرف

State Anxiety and Its Relationship to the Performance of Some Artistic Gymnastics Skills Among Students

By:

Asst. Lecturer Humam Abbas Sayhood

Asst. Lecturer Ahmed Azeez Alawi

Asst. Lecturer Amir Mohammed Mahdi

Abstract:

Artistic gymnastics is considered one of the leading sports in producing advanced movements, which result from the diversity of gymnastics apparatuses and the variety of movements performed on them. The significance of this study lies in the need to enhance learners' motivation by encouraging them and preparing them psychologically to prevent the onset of anxiety. This, in turn, leads to increased practice and repetition of performance in an attempt to achieve better outcomes in skill levels and to explore the relationship between state anxiety and the performance of some artistic gymnastics' skills among students.

The research problem is rooted in the necessity of improving learners' motivation through psychological preparation and encouragement to prevent anxiety, thereby promoting more practice and better performance. The study seeks to understand the correlation between state anxiety and performance in specific artistic gymnastics skills.

The objective of this study is to identify the relationship between state anxiety and the performance of some artistic gymnastics' skills among students. The researchers adopted the descriptive correlational method. The research population consisted of third-year students from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa, totaling 70 students. The main experiment was conducted on the research sample using the (Mazin Hadi & Mohammed Ali) scale to measure anxiety levels. Additionally, a skill test was administered for the front handspring on the floor exercise and the vaulting table.

After completing all procedures, the test results were collected, processed statistically, and analyzed. The findings confirmed the existence of a relationship between the study variables. The researchers concluded that there is a direct (positive) correlation between the levels of anxiety and the students' skill performance. They recommended several actions, most notably the implementation of guidance lectures to reduce state anxiety among practicing individuals.

مستخلص البحث

تعد رياضة الجمناستك من الرياضات الرائدة في انتاج الحركات المتقدمة والتي تحدث نتيجة لتنوع الأجهزة الجمناستيكية وتعدد الحركات عليها حيث تكمن أهمية البحث في كوننا يجب ان نحسن من دافعية الافراد المتعلمين من خلال تشجيعهم وتهيئتهم نفسياً للحيلولة دون تعرضهم للقلق وبالتالي زيادة الممارسة وتكرار الأداء كمحاولة لتحقيق أفضل النتائج في مستويات ذلك الأداء وإيجاد العلاقة بين قلق الحالة وبعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب، اما مشكلة البحث في كوننا يجب ان نحسن من دافعية الافراد المتعلمين من خلال تشجيعهم وتهيئتهم نفسياً للحيلولة دون تعرضهم للقلق وبالتالي زيادة الممارسة وتكرار الأداء كمحاولة لتحقيق أفضل النتائج في مستويات ذلك الأداء لذلك خاض البحث في هذه المشكلة من اجل معرفة العلاقة بين قلق الحالة وأداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب، وهدفة هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين قلق الحالة وأداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب، اما منهجية البحث واجراءاته الميدانية أذ استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وقد كان مجتمع البحث متمثل بالمرحلة الثالثة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة متمثلاً (٧٠) طالباً، ثم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث وقد اعتمد الباحثون مقياس (مازن هادي، محمد علي) والذي تم تطبيقه على عينة البحث لقياس مستوى القلق فضلاً عن ذلك تم اجراء الاختبار المهاري لمهاتري قفزة اليدين الامامية على جهاز بساط الحركات الأرضية وجهاز منصة القفز، وبعد استكمال كل الإجراءات تم الحصول على النتائج البحثية لتلك الاختبارات وتفرغها وبعد معالجتها احصائياً حصل الباحثون على النتائج التي تؤكد وجود علاقة بين متغيرات البحث، وقد استنتج الباحثون عدة استنتاجات ومن أهمها ان العلاقة طردية بين مستويات القلق والأداء المهاري لعينة البحث من الطلاب، وأوصوا بعدة توصيات واهمها العمل على إعطاء محاضرات ارشادية لتقليل نسبة قلق الحالة لدى الافراد الممارسين

١-١ مقدمة البحث وأهميته

نظراً للتقدم والتطور الحاصل في كافة الالعاب الفردية والجماعية منذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر ولازالت الدراسات تبحث عن طرائق وأساليب مختلفة للوصول الى اعلى المستويات في نوع النشاط الممارس فإنه حتماً يأتي من مجمل عمليات التدريب المستمر والتطور الوظيفي والبدني ورفع مستوى اللياقة البدنية وتعزيز العوامل النفسية.

تعد الجوانب النفسية المرتبطة بالأداء المهاري غاية في الاهمية كونها من العوامل التي لها الأولوية في أضاء مقومات النجاح والتكامل لأداء الواجب الحركي , لذا نجد أن القائمين على عمليات التدريب والتعلم يركزون على بناء قاعدة نفسية رصينة للأفراد الممارسين وذلك لتمكينهم من التغلب ومواجهة مختلف الظروف التي يتعرضون لها قبل وأثناء وبعد تنفيذهم للواجبات الحركية.

ان من العوامل والمحددات النفسية التي يتعرض لها أغلب الافراد الرياضيين والممارسين هي عوامل القلق والتردد التي تصاحب أداء بعض المهارات الحركية , كما ونجد علامات هذه الجوانب النفسية واضحة في شريحة الطلاب كونهم أقل خبرة في الممارسة الرياضية قياساً بأقرانهم من اللاعبين , وهنا تجدر الإشارة على تسليط الضوء في تنمية الدافعية والتهيئة النفسية للطلاب لمواجهة مختلف الظروف التعليمية بواسطة تقليل مظاهر القلق بمختلف أنواعه.

تعد رياضة الجمناستك من الالعاب الفردية التي يتميز لاعبوها بالعديد من القدرات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية والتي تلعب دوراً هاماً في اداء وتطبيق المهارات المختلفة بمنتهى السرعة والدقة ونتيجة التعديلات والتغييرات التي شملت قواعد اللعبة ازدادت اهمية التأكيد على تنمية القدرات الحركية والبدنية والنفسية , وان العمل على كسر حواجز القلق والتردد في أداء بعض المهارات التي تمتاز بأنها تحتاج الى جرأة نوعاً ما سيؤدي حتماً الى الارتقاء بجوانب الأداء , وهنا تكمن اهمية البحث في كوننا يجب ان نحسن من دافعية الافراد المتعلمين من خلال تشجيعهم وتهيئتهم نفسياً للحيلولة دون تعرضهم للقلق وبالتالي زيادة الممارسة وتكرار الأداء كمحاولة لتحقيق افضل النتائج في مستويات ذلك الأداء .

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال كون الباحثون مدرسو التربية البدنية وعلوم الرياضة وخبرتهم المتواضعة ومتابعاتهم واطلاعهم على بعض محاضرات مادة جمناستك الأجهزة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظوا هناك مشكلة تكمن في تردد بعض الطلاب وقلة دافعيتهم في أداء وتنفيذ بعض المهارات المطلوبة منهم أدائها في محاضرة الجمناستك والتي يجد الباحثون ان من اهم أسباب ذلك التردد في الأداء والعزوف عنه ناتج من مجمل حالات القلق الذي ينتاب الطالب قبل شروعه بالأداء مما يؤثر سلباً على مستويات الأداء لتلك المهارات.

٣-١ اهداف البحث:

- ١- التعرف على مستوى قلق الحالة لدى طلاب المرحلة الثالثة جامعة الكوفة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٢- التعرف على بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب المرحلة الثالثة جامعة الكوفة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٣- التعرف على العلاقة بين قلق الحالة وأداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب

٤-١ فرض البحث:

-هناك علاقة ارتباط معنوية بين القلق حالة والأداء المهاري لبعض مهارات الجمناستك الفني

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة / المرحلة الثالثة للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣

٢-٥-١ المجال الزمني: ٢٠٢٢/١٠/٢١ الى غاية ٢٠٢٣/٧/١٥.

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ قلق الحالة^(١)

حالة انفعالية طارئة او مؤقتة لدى الانسان تختلف من حيث شدة وتذبذب من وقت لآخر وتبعاً لذلك يرتفع مستوى حالة القلق في ظروف ويرى الفرد نفسه فيها مهددا او موضع خطر.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته مشكلة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث والذي يمثل طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م والبالغ عددهم (٧٠)، وقد اختار الباحثون عينة بحثه والتي قوامها (٥٠) طالباً بالطريقة العشوائية البسيطة وبأسلوب القرعة كما وتم استبعاد (١٠) طلاب من المتغيبين والمصابين فضلا عن اختيار (١٠) طلاب كعينة استطلاعية، وكما موضح بالجدول ادناه

الجدول (١)

يبين العينة والنسب المئوية للبحث*

مجموع العينة	عينة البحث	المستبعدون	عينة التجربة الاستطلاعية	مجتمع البحث	العدد
٦٠	٥٠	١٠	١٠	٧٠	
%٨٥,٧١	%٧١,٤٢	%١٤,٢٨	%١٤,٢٨	%١٠٠	%

٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات

١- الملاحظة والتحليل

٢- الاستبانة

٣- المقابلات الشخصية

٤- الاختبارات المهارية

٥- مقياس قلق الحالة

٦- المصادر العربية والانترنت.

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

١- حاسبة الكترونية نوع (Lenovo)

٢- كامرة تصوير

١- مأمون صالح: الشخصية بناؤها تكوينها أنماطها اضطراباتهما، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، ٢٠٢٢، ص ١٢-١٣.

(* قسم الألعاب الفردية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

٣- أجهزة الجمناستك المستخدمة (جهاز بساط الحركات الارضية- جهاز منصة القفز)

٤- جهاز قفاز لجهاز منصة القفز

٥- ابسطة اسفنجية

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ تحديد مقياس قلق الحالة

بعد الاطلاع على بعض الدراسات والمصادر العلمية التي تخص مقياس علم النفس ومنها قلق الحالة اعتمد الباحثون مقياس الذي أعده الباحثان (مازن هادي، محمد علي) (١) وان هذا المقياس (*) يتكون من (١٥) فقرة ومن خمس بدائل للإجابة وهي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابدأً) وان اوزان العبارات عند التصحيح هي على التوالي (١،٢،٣،٤،٥).

٣-٤-٢ تحديد المهارات قيد الدراسة

من خلال اطلاع الباحثون على محتويات المنهج الدراسي الخاص بدرس الجمناستك للمرحلة الثالثة وبعد مقابلتهم لمجموعه من ذوي الخبرة والاختصاص (***) في هذا المجال وطبقا لمستوى صعوبة الأداء الحركي تم اختيار بعض المهارات وفق الأجهزة الاتية

• جهاز بساط الحركات الأرضية

○ قفزة اليدين الامامية

• جهاز منصة القفز

○ قفزة اليدين الامامية

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية لعينة التطبيق

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية على عينة من (١٠) طلاب خارج عينة البحث من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة بتاريخ ١٢/٤/٢٠٢٣، حيث تم تطبيق مقياس قلق الحالة على العينة الاستطلاعية، كذلك تم اجراء الباحثون تطبيق المهارات التي تم اختيارها ضمن الأجهزة المحددة، وان الغرض هو لمعرفة مدى الوقت اللازم لتطبيق المقياس والمعوقات التي قد تصادف الباحثون والتأكد من صلاحية الأجهزة الجمناستيكية والأدوات المستخدمة.

٣-٤-٤ تجربة البحث الرئيسية

أجرى الباحثون تجربته الرئيسية والتي تضمنت تطبيق مقياس قلق الحالة بعد استيفاء كافة الشروط العلمية على عينة البحث البالغة (٥٠) طالباً في يوم الاربعاء الموافق ٢٦/٤/٢٠٢٣، حيث تم ذلك في

١ - مازن هادي ومحمد علي: القلق الرياضي وعلاقته بترتيب انجاز فرق كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم، مجلة التربية الرياضية - المجلد الثاني - العدد الرابع ٢٠٠٩ / الجامعة المستنصرية - كلية التربية الرياضية.

* الملحق (١)

** الملحق (٢)

تمام الساعة (التاسعة والنصف صباحاً) وبمساعدة فريق العمل المساعد*، كما أجرى الباحثون اختبار الاداء الفني للمهارتين على للأجهزة المحددة لعينة البحث في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٤/٢٧، ليجري بعد ذلك التعامل مع البيانات لاستخراج النتائج وتفرغها.

٣-٥ الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ^(١) لمعالجة نتائج البحث وذلك من خلال استخراج قيم الدلالات للحصول على نتائج البحث.

٤- عرض النتائج ومناقشتها

في هذا الفصل سيتم مناقشة ما تم الحصول عليه من بيانات والتي تعبر عن مدى العلاقة والارتباط بين متغيرات البحث وسبل تفسيرها من وجهة نظر الباحثون طبقاً للأسس العلمية التي يستند إليها في توضيح تلك العلاقات.

٤-١ عرض نتائج قلق الحالة وعلاقته بأداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب

الجدول (٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين قلق الحالة والمهارات المدروسة

المتغيرات	وحدة القياس	س -	ع +	القلق		قيمة الارتباط (sig)	الدلالة
				س -	ع +		
١	الدرجة	٦,٢٥	١,٥٠	٢٠,٥٠	٣,٢١	٠,٨٤٥	معنوي
٢	الدرجة	٥,٢١	٠,٩٩	٢٤,٠١	٢,٧٧	٠,٧٨٢	معنوي

قيمة مستوى الدلالة هي (٠,٠٥)

٤-١-١ مناقشة نتائج قلق الحالة وعلاقته بأداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب

من خلال الجدول (٢) تبين النتائج ان هناك علاقة ارتباط معنويه بين قلق الحالة وبعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب حيث ان للقلق تأثير نفسي واضح قبل واثناء الأداء للطلاب كون قلق الحالة هو

* ١- كريم ناظم ماجستير وزارة التربية

٢- إبراهيم محمود ماجستير وزارة التربية

٣- خالد نعيم ماجستير وزارة التربية

٤- فؤاد عبد الزهرة ماجستير وزارة التربية

١- ثائر داود سلمان: التحليل الاحصائي للاختبارات اللامعلمية باستخدام IBM SPSS Statistics Version 24، كلية الطب/جامعة بغداد، ٢٠١٨.

ظاهرة مؤقتة تظهر عند تعرض الفرد لحالة خارجية او الشعور بقلّة الاتزان النفسي كحالة الاختبارات التي يمر بها والأداء على الأجهزة ومدى صعوبة الأداء ويكون بأشكال متعددة ومختلفة متمثلة باضطرابات نفسية وفسولوجية وحركية، فبعضهم يكون لديه قلق بسيط يمكن السيطرة عليه بشكل من الأشكال فيكون محفرا للفرد مما يدفعه ليهيئ نفسه بدنيا ونفسيا وفسولوجيا وهذا ما اكده (نزار الطالب، كامل لويس) ان درجة معينة من القلق تعتبر ضرورية تساعد على الاستعداد لمواجهة متطلبات الأداء^(١). فحالة القلق البسيطة للفرد سيدفعه الى الاستعداد للاختبارات ليكون مستعد لتحقيق أفضل النتائج، في حين تزداد حالة القلق لبعض الافراد ليكون حالة متوسطة من القلق مما يؤثر سلبا على الأداء فيفقد الفرد جزء من قدرته على السيطرة على الأداء، هذا ما اكده (عبد الحميد الشاذلي) يصبح فيه الفرد اقل قدرة على السيطرة على الأداء حيث يفقد جزء من المرونة من سلوكه وتقل استجاباته في المواقف المختلفة ويحتاج الى بذل جهد أكبر لكي يحافظ على سلوكه او الأداء الملائم في جميع ظروف الأداء^(٢). ويعزو الباحثون ان حصولهم على درجات قلق الحالة بسيطة او متوسطة هو قلة استقرار الحالة النفسية للطلاب وكذلك لارتباكهم من اثر صعوبة الاختبارات والأجواء المحيطة بهم وعدم تحفيزهم واعطائهم بعض الإرشادات النفسية اللازمة وتوجيههم قبل بدء الاختبار.

كما ان الطلاب يعتمدون على انفسهم في الأداء وليس كمجموعة كما في الألعاب الجماعية كون لعبة الجمناستك من الألعاب الفردية وان الأداء يؤثر بالسلب المباشر على اختباراتهم وادائهم وذلك عدم وجود الخبرة الكافية لديهم حيث تكون الاختبارات النهائية لمرة واحدة وليس كما هو الحال في المنافسات الجماعية مما يؤدي الى ارتفاع نسبة قلق الحالة لديهم، ومن الجدول يتبين ان العلاقة تكون اقوى للمهارات الصعبة حيث تكون قفزة الالدين الامامية في جهاز بساط الحركات الأرضية نسبة الخطأ (٠,٠٠) وقيمة الارتباط (٠,٨٤٥) في حين ان قفزة الالدين الامامية في جهاز منصة القفز تكون نسبة الخطأ (٠,٠١) وقيمة الارتباط (٠,٧٨٢) حيث تكون العلاقة طردية بين صعوبة الأداء المهاري للمهارة المعنية وقلق الحالة والذي يعني حالة الفرد الممارس للنشاط او البدني في بداية الأداء كما يرى الباحثون ان كلما كان الأداء عالي او صعوبة في الأداء يكون القلق في اعلى مستوى لدى الطلاب وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي) يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية ولا يستطيع الفرد التمييز بين المنبهات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي وسوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في الاداء الرياضي كذلك سرعة وسهولة حالات التوتر النفسية والعصبية والنرفزة والاضطراب^(٣).

كما يعزو الباحثون ان اضطراب الطالب وعدم التمييز والتركيز على الأداء الصحيح وبين الخوف والفشل امام اقرانه يؤدي الى زيادة حالة القلق لديه وتظهر حركات زائدة وعدم اتزانه وفقدان السيطرة على الأداء وهذا ما أكده (مصطفى احمد تركي) ان أصحاب القلق العالي يكون انجازهم منخفض لشعورهم بالمواقف

١ - نزار الطالب، كامل لويس: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٩٣، ص ٢٠٩.
٢ - عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخص، المكتب العالمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ١٩٩٩، ص ١١٥.
٣ - محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط ١ القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨، ص ٢٦٤.

الاختبارية بأن الآخرين من اقرانهم ينظرون إليهم من زاوية شخصية من التقويم وليس الأداء ولهذا ينشغلون بهم أكثر من انشغالهم بأداء الاختبار فيضعف الأداء لديهم ويحصلون على تقييم منخفض. (1)

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل لها الباحثون استنتجوا ما يلي: -

- ١- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين قلق الحالة والأداء المهاري للجمناستك الفني للطلاب.
- ٢- العلاقة طردية بين مستويات القلق والأداء المهاري لعينة البحث من الطلاب.
- ٣- ان عوامل التهيئة النفسية والدافعية تساهم بشكل إيجابي بتقليل مظاهر القلق بأنواعه

٤-٢ التوصيات

طبقا لما استنتجه الباحثون أوصوا بما يلي: -

- ١- العمل على إعطاء محاضرات ارشادية لتقليل نسبة قلق الحالة لدى الافراد الممارسين.
- ٢- ضرورة الاهتمام بالإرشاد النفسي قبل أي اداء مهاري لتعزيز الثقة بالنفس.
- ٣- اجراء دراسات وبحوث مشابهة تختص في بعض المهارات في الجمناستك الفني في أجهزة أخرى او بفعاليات رياضية أخرى تتعلق بالجوانب النفسية للأفراد الممارسين.

١ - مصطفى احمد حاكم: بحث في سيكولوجية الشخصية، الكويت، جامعة الكويت، ١٩٨٠، ص ٣٠.

المصادر

- ١- مأمون صالح: الشخصية بناؤها تكوينها أنماطها اضطرابات، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، ٢٠٢٢.
- ٢- مازن هادي ومحمد علي: القلق الرياضي وعلاقته بترتيب انجاز فرق كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم، مجلة التربية الرياضية - المجلد الثاني - العدد الرابع ٢٠٠٩ / الجامعة المستنصرية - كلية التربية الرياضية.
- ٣- ثائر داود سلمان: التحليل الاحصائي للاختبارات اللامعلمية باستخدام IBM SPSS Statistics Version 24، كلية الطب/جامعة بغداد، ٢٠١٨.
- ٤- نزار الطالب، كامل لويس: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٩٣.
- ٥- عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخص، المكتب العالمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ١٩٩٩.
- ٦- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١ القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- ٧- مصطفى احمد حاكم: بحوث في سيكولوجية الشخصية، الكويت، جامعة الكويت، ١٩٨٠.

الملحق (١)

مقياس قلق الحالة

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	قبل الاختبارات تزداد دقات قلبي او أحس ان تنفسي أسرع من المعتاد فان ذلك يساعد على تهيئتي لبذل جهد اكبر					
٢	مستوى أدائي يصل القمة في الاختبارات النهائية المهمة					
٣	عندما يعطيني المدرس التغذية الراجعة قبل الاداء فإنني أجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصاحه					
٤	كلما ازدادت اهمية الاداء اشعر بأنني لن أستطيع اظهار أحسن ما عندي من قدرات					
٥	عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية الاختبار فان ذلك يساعد على ارتبائي					
٦	قبل الاختبارات المهمة اشعر بالخوف من الاصابة ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي					
٧	التوتر الذي اشعر به قبل الاختبارات يساعدني على الاجادة					
٨	عندما يكون الاقران على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على زيادة حماسي اثناء الاختبارات					
٩	عندما اشعر قبل الاختبارات بانني متوتر وقلق فإنني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء الاختبارات					
١٠	عندما اكون عصبياً او قلقاً قبل بدء الاختبارات فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي اثناء الاختبار					
١١	التوتر الذي اشعر به قبل الاختبارات يعوقني عن الاجادة اثناء الاختبارات					
١٢	مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في الاختبارات المهمة جداً					
١٣	قبل الاختبارات النهائية اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت الاختبارات فان ثقفتي بنفسني تزداد					
١٤	عندما تزداد دقات قلبي او اشعر ان تنفسي أسرع من المعتاد فان ذلك لا يساعد على بذل جهد أكبر في الاختبارات					
١٥	تظهر اجادتي في الاختبارات المهمة او الحاسمة أكثر من اجادتي في الاختبارات غير المهمة او التي لا تتميز بالحساسية					

ملحق (٢)

أسماء السادة الخبراء والمقابلات الشخصية وحكام الأداء الفني

التخصص	مكان العمل	أسماء الخبراء
جمناستك/ تعلم	جامعة بغداد/ التربية الرياضية	ا.د سوزان سليم داود
علم نفس	جامعة بغداد/ التربية الرياضية	ا. د علي صبحي
علم النفس	جامعة الكوفة /تربية رياضية	ا.د محسن محمد حسن
علم نفس	جامعة بغداد/ التربية الرياضية	ا.د بان عدنان محمد
جمناستك / تعلم	جامعة بغداد/ التربية الرياضية	ا.م. د اياد صالح سلمان
علم نفس	جامعة الكوفة /تربية رياضية	ا.م. د ايمن هاني عبد
علم نفس	جامعة الكوفة /تربية رياضية	ا.م. د علي بخيت حسن
جمناستك/حكم اداء	جامعة الكوفة /تربية رياضية	ا.م. د وائل عباس عبد الحسين
علم نفس/حكم اداء	جامعة الكوفة /تربية رياضية	ا.م. د حلا رزاق مدلول
فلسفه	جامعة الكوفة /تربية رياضية	م. د محمود ناصر راضي
جمناستك/حكم اداء	جامعة الكوفة /تربية رياضية	م. د غضون عبد الأمير ناصر