



المهارات النفسية وعلاقتها بأداء مهارة قفزة اليدين الامامية بالنهوض الزوجي على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات

أ.م.د روى علي حسين

م.م ابتهاج رياض عمران

07812411479

ibtihalr.alshammari@uokufa.edu.iq

ruaaa.aljizani@uokufa.edu.iq

العراق / جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

تكمن أهمية البحث في معرفة دور المهارات النفسية بمهارات الجمناستك الفني والعلاقة بينهما حيث تطرقت الباحثتان إلى علم النفس الرياضي حيث شهد قفزة نوعية كبيرة جعلته في مقدمة العلوم التي استحوذت على اهتمام علماء النفس لذا بدأ في الآونة الأخيرة الاهتمام بالناحية النفسية للرياضي من خلال تركيزهم على المهارات النفسية في مجمل الألعاب الرياضية ومهارة قفزة اليدين الامامية بالنهوض الزوجي هي إحدى المهارات الأساسية والمهمة بالجمناستك الفني لما تتميز به من صعوبة الأداء والتناسق الحركي الدقيق وهنا تكمن أهمية البحث في دراسة المهارات النفسية لما لها من دور كبير بالأداء الفني للمهارة المبحوثة عند أداء الطالبات ومعرفة العلاقة بينهما وانطلاقاً من المشكلة رسمت الأهداف :-

• التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية وأداء مهارة قفزة اليدين الامامية بالنهوض الزوجي على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات أما فروض البحث فقد افترضت الباحثتان وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية وأداء مهارة قفزة اليدين الامامية بالنهوض الزوجي على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات .

واشتمل المجال البشري على عينة من طالبات المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية للبنات إذ اجري البحث من 6 / 12 / 2023 لغاية 10 / 3 / 2024 في قاعة الجمناستك في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية للبنات .

الباب الثاني : قد تطرقت الباحثتان إلى محورين أساسيين الدراسات النظرية التي تطرقت فيها المهارات النفسية وتصنيفها ومهارة الغطس بالجمناستك والمحور الثاني تطرقت فيه إلى الدراسات السابقة التي اشتملت على دراسة واحدة .

الباب الثالث: اشتمل على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث ،وقد تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي(2023-2024) والبالغ عددهم (31) طالبة وكانت عينة البحث (28) ، واشتمل أيضا الباب الثالث على اجراءات البحث والتجربة الاستطلاعية والرئيسية والوسائل الإحصائية اما الباب الرابع : أما هذا الباب اشتمل على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال الجداول التي تبين نتائج التجربة الرئيسية للبحث ، واما الباب الخامس اشتمل على الاستنتاجات والتوصيات حيث استنتجت الباحثتان وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين المهارات النفسية والمهارة المبحوثة بالجمناستك ،أن المهارات النفسية لها أهمية في أداء مهارة القفزة بالجمناستك حيث تبين من خلالها الأداء الصحيح للمهارة ، أما التوصيات فقد كانت ضرورة التركيز على المهارات النفسية وإمكانية تطويرها من خلال التعلم والتدريب عليها وإتقانها للحصول على أفضل أداء مهاري وهو الهدف المطلوب وكذلك ضرورة الاهتمام بالمهارة المبحوثة بالجمناستك وذلك لأنها من الحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية المستخدمة بالسلاسل الحركية فضلاً عن أهميتها بالأجهزة الأخرى وايضا ضرورة إجراء دراسات مشابهة على أندية وفئات عمرية مختلفة لإمكانية الاستفادة منها لخدمة الرياضة بشكل عام .

كلمات مفتاحية : المهارات النفسية ، قفزة اليدين الامامية ، جمناستك



Psychological skills and their relationship to performing the front hand jump skill by getting up in pairs on the mat of floor movements in artistic gymnastics for female students

Prof. Dr. Roaa Ali Hussein

Prof. Ibtihal Riad Omran

07812411479

ibtihalr.alshammari@uokufa.edu.iq

ruaaa.aljizani@uokufa.edu.iq

Iraq / University of Kufa / College of Education for Girls / Department of Physical Education and Sports Sciences

Summary

The importance of the research lies in knowing the role of psychological skills in artistic gymnastics skills and the relationship between them. The two researchers touched on sports psychology, which witnessed a major qualitative leap that made it at the forefront of the sciences that captured the attention of psychologists. Therefore, interest has recently begun in the psychological aspect of the athlete through their focus on psychological skills. In all sports, the skill of the front hand jump in pairs is one of the basic and important skills in artistic gymnastics because it is characterized by the difficulty of performance and precise motor coordination. Here lies the importance of research in studying psychological skills because of their major role in the technical performance of the researched skill when the female students perform and knowing the relationship between them and based on From the problem, the objectives were drawn: -

- Identifying the relationship between psychological skills and performing the front hand jump skill by getting up in pairs on the floor movements mat in artistic gymnastics for female students.

- As for the research hypotheses, the researchers assumed the existence of a significant relationship between psychological skills and the performance of the front hand jump skill by getting up in pairs on the floor movements mat in artistic gymnastics for female students.

The human field included a sample of third-year female students in the Department of Physical Education and Sports Sciences/College of Education for Girls. The research was conducted from 12/6/2023 until 3/10/2024 in the gymnastics hall in the Department of Physical Education and Sports Sciences/College of Education for Girls.

Chapter Two: The two researchers touched on two main axes: theoretical studies in which they dealt with psychological skills, their classification, and the skill of diving in gymnastics. The second axis touched on previous studies that included one study.

Chapter Three: It included the research methodology and field procedures, as the two researchers used the descriptive approach to suit the nature of the research problem and achieve the research objectives. The research population was



determined by the female students of the third stage for the academic year (2023-2024), who numbered (31) students, and the research sample was (28). The third chapter also included research procedures, the main exploratory experiment, and statistical methods. As for the fourth chapter: This chapter included presenting, analyzing, and discussing the results through tables showing the results of the main research experiment. As for the fifth chapter, it included conclusions and recommendations, as the two researchers concluded that there is a positive moral correlation. Between psychological skills and the investigated skill in gymnastics, psychological skills are important in performing the jumping skill in gymnastics, as the correct performance of the skill is demonstrated through them. As for the recommendations, it was necessary to focus on psychological skills and the possibility of developing them through learning, training and mastering them to obtain the best skill performance, which is the desired goal. There is also the need to pay attention to the skill investigated in gymnastics, because it is one of the basic movements on the ground movements used with kinetic chains, in addition to its importance in other devices, and also the necessity of conducting similar studies on clubs and different age groups for the possibility of benefiting from it to serve sports in general.

Keywords: psychological skills, front hands jump, gymnastics

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

تماشياً مع التقدم العلمي الذي يعد من سمات الحياة المعاصرة يشهد العالم نقطة تحول جديدة في ميادين الحياة كافة ومنها ميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة الذي احتل مكانة بارزة ومهمة في الحياة الإنسانية بالإضافة الى التطور الكبير في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي وعلم النفس الرياضي حيث شهد قفزة نوعية كبيرة جعلته في مقدمة العلوم التي استحوذت على اهتمام علماء النفس لذا بدأوا في الأونة الأخيرة الاهتمام بالناحية النفسية للرياضي من خلال تركيزهم على المهارات النفسية في مجمل الألعاب الرياضية فالتقدم الذي يحققه الرياضيون في مختلف الألعاب الرياضية يشير إلى مدى اهتمام المختصين والباحثين بصورة مستمرة في الجانب الرياضي والنفسي.

ولعبة الجمناستك إحدى الألعاب الرياضية التي وصل فيها مستوى الأداء إلى حد الإبداع والابتكار والتطور المستمر بالأداء المهاري ، "ويعد بساط الحركات الأرضية من الأجهزة التي تمتاز بخصوصيتها في أداء المهارات المفضلة والمشوقة لدى اغلب الممارسات لما تتميز به من ربط وتناسق حركي دقيق كما تعد الحركات الأرضية أساساً لجميع حركات جمناستك الأجهزة وأسهل أجهزة الجمناستك وذلك لتوفر عنصر الأمان ولتأديتها على الأرض " (1). وتوجد مهارات عديدة ومتنوعة تؤدي على بساط الحركات الأرضية ومنها مهارة قفزة اليدين الامامية بالنهوض الزوجي وهي إحدى المهارات الأساسية والمهمة بالجمناستك الفني لما تتميز به من صعوبة الأداء والتناسق الحركي الدقيق وهنا تكمن أهمية البحث في دراسة المهارات النفسية لما لها من دور كبير بالأداء الفني للمهارة المبحوثة عند أداء الطالبات ومعرفة العلاقة بينهما .

(1) معيوف ذنون حنتوش ، عامر محمد سعودي : المدخل في الحركات الأساس للأجهزة ، جامعة الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1988 ،



مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثان كونهما مدرستان لدرس الجمناستك حيث أن المشكلة تكمن في ضعف المهارات النفسية ومنها عدم الثقة بالنفس والقلق وقلة تركيز الانتباه وعدم التصور الصحيح للمهارة ..الخ عند أداء مهارة قفزة اليدين الأمامية بالنهوض الزوجي بالجمناستك الفني لذا ارتأت الباحثان دراسة هذه المشكلة والإجابة عن التساؤل :هل للمهارات النفسية علاقة بأداء مهارة قفزة اليدين الأمامية بالنهوض الزوجي بالجمناستك الفني للطالبات ؟.

2-1- أهداف البحث:-

• التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية وأداء مهارة قفزة اليدين الأمامية بالنهوض الزوجي على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات .

1-4- فروض البحث:-

• توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية وأداء مهارة قفزة اليدين الأمامية بالنهوض الزوجي على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات .

5-1- مجالات البحث:

- المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات
- المجال الزمني: الفترة من (6 /12 /2023) ولغاية (10 /3 /2024)
- المجال المكاني: قاعة الجمناستك في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات .

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث :-

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمة طبيعة مشكلة البحث .

2-3 مجتمع وعينة البحث :-

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهن (31) طالبة حيث تم استبعاد (3) طالبات وذلك بسبب الإصابة ، وتم اخذ ما تبقى من مجتمع البحث وبذلك أصبح عدد العينة الكلي (28) طالبة فقط .

3-3 وسائل جمع المعلومات

لتحقيق أهداف البحث والحصول على نتائج دقيقة وصحيحة فقد استعانت الباحثتان بالوسائل والأجهزة الآتية :-

1-3-3 الوسائل البحثية

- المراجع والمصادر العربية .
- المقابلات الشخصية .
- الملاحظة .

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- بساط الحركات الأرضية .
- مقياس رسم .
- حامل ثلاثي عدد (1)
- كاميرا تصوير فيديو
- اقراص نوع CD .
- جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell) .

4-3 إجراءات البحث الميدانية :



3-4-1 طرق قياس متغيرات البحث

1- مقياس المهارات النفسية :

تم اعتماد مقياس المهارات النفسية للباحثة (نغم خالد نجيب) * حيث تكون المقياس من (18) فقرة وتكون الإجابة على هذه الفقرات بستة بدائل وهي كما موضح بالملحق (1) .

2- الاختبار المهاري :

تم قياس الاداء المهاري لمهارة البحث ، عن طريق تقييم أداء الطالبات للمهارة من قبل (4) من الخبراء والمختصين (*) ، في مجال لعبة الجمناستك حيث تكون درجة التقييم وفق استمارة أعدت من قبل الباحثتان لدرجة التقييم التي تتراوح من (صفر – 10) درجة ملحق رقم (2)، من خلال أداء الطالبات للمهارة وفق تكتيك أداء المهارة وشروطها ، ويكون التقييم عن طريق التصوير الفديوي ، الذي تم عرضه على خبراء التقييم وحساب الدرجة للطالبة .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية :

"تعني تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية الأساسية" (1) لغرض الوقوف على دقة العمل الخاصة بالبحث وصلاحيه وتلافي المعلومات التي قد تظهر خلال إجراءات التجربة الرئيسية قامت الباحثتان بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024 / 1/4 الساعة العاشرة والنصف صباحاً في قاعة الجمناستك بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة وعلى (4) طالبات وقد تم اعتماد نتائجهم بالتجربة الرئيسية وكان الهدف من التجربة ما يلي :-

1- التأكيد من صلاحية الكاميرا .

2- التأكيد من صلاحية الفلم الفديوي

3- تحديد موقع الكاميرا واحتواء التصوير لجميع مراحل المهارة .

4- معرفة الوقت اللازم لأداء التجربة .

5- معرفة الادوات اللازمة لأداء التجربة .

3-4-3 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثتان بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث والبالغ عددها (28) طالبة وذلك في يوم الثلاثاء 2021/1/10 في قاعة الجمناستك لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ،في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحا حيث بدأت التجربة بتوزيع مقياس المهارات النفسية على عينة البحث وبعد إكمال الإجابة على المقياس تم إجراء الاختبار المهاري لمهارة قفزة اليدين الأمامية بالنهوض الزوجي وتصوير الأداء للطالبات .

3-4-4 الوسائل الإحصائية :-

استخدمت الباحثتان نظام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) لاستخراج النتائج الإحصائية الخاصة بالبحث و تم اختيار ما يناسب البحث منها :

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

* نغم خالد نجيب: المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، 2002 .

*الخبراء والمختصون الذين قاموا بتقييم الطالبات بمهارة البحث ، وهم كلا من

1- ا.د سوزان سليم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

2- م.د هديل عبد الاله / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان .

3- م.د الهام علي حسون/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المستنصرية .

4- م.د زينة خالد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

1- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي بالتربية البدنية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .



الباب الرابع

4-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض النتائج وتحليلها :

1-1-4 عرض نتائج المهارات النفسية ومهارة قفزة اليدين الامامية بالنهوض الزوجي :

يبين جدول (1) الخاص بالوصف والإحصاء الاستدلالي قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في نتائج المتغيرات المبحوثة ومهارة قفزة اليدين الامامية بالنهوض الزوجي :

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحراف المعياري

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المهارات النفسية	73,17	12,68
مهارة قفزة اليدين الامامية بالنهوض الزوجي	7,14	1,29

يبين الجدول رقم (1) الخاص بالوصف والاستدلال الإحصائي أن المهارات النفسية ووسطها الحسابي مقداره (73,17) وانحراف معياري مقداره (12,68) إما مهارة الغطس فقد كان الوسط الحسابي مقداره (7,14) وانحراف معياري مقداره (1,29) .

الجدول (2)

معامل الارتباط وقيمة sig ونوع الارتباط

المتغيرات	معامل الارتباط	قيمة sig	نوع الارتباط
المهارات النفسية و مهارة قفزة اليدين الامامية بالنهوض الزوجي	0,92	0,000	معنوي

يبين الجدول رقم (2) الخاص بالوصف والاستدلال الإحصائي أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة قد كانت (0,92) هي أكبر من القيمة الجدولية والبالغ قيمتها (0,37) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (26) وهذا يشير الى وجود علاقة ارتباط عالي بين المهارات النفسية ومهارة القفزة بالجمناستك .

2-4 مناقشة النتائج :

بعد إجراء الباحثان التجربة الميدانية للبحث واستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والتي عرضت في الجدول (1) واستخراج معامل الارتباط والذي عرض في الجدول (2) وتحليل النتائج التي تبين إن هناك ارتباط معنوي بين المهارات النفسية ومهارة قفزة اليدين الامامية بالنهوض الزوجي وتعزو الباحثان ظهور الارتباط المعنوي بين المتغيرات المبحوثة حيث إن العلاقة طردية بينهما أي كلما زادت المهارات النفسية كلما كان الأداء للمهارة المبحوثة أفضل وذلك لان المهارات النفسية لها دور كبير في نجاح وتعلم أي مهارة والارتقاء بالأداء المهاري للرياضي نحو الأفضل لان " الجانب النفسي له دور كبير في نجاح الأداء المهاري أو السلوك أو أي عمل يقوم به الرياضي حيث إن تعلم وإتقان المهارات النفسية يعطي للرياضي ميزة الأداء الناجح والتفوق عن غيره من الذين لا يتمتعون بالمهارات النفسية الجيدة " (1) حيث أن ظهور علاقة ارتباط معنوية دلالة على إن عينة البحث تتمتع بمهارات نفسية جيدة واداء الطالبات للمهارة المبحوثة جيدة ايضا وهذا يدل على أنهم يمتلكون الثقة بالنفس والتصور الذهني وتركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء ومواجهة القلق والدافعية بالانجاز حيث " يستطيع الرياضي تحقيق أفضل أداء اذا كان يمتلك مهارات نفسية متكاملة ومتوازنة بالإضافة الى إتقانها الذي يثبت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى أداء الرياضي " (2) .

(1) اسامة كامل راتب : الاعداد النفسية للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص85.

(2) محمد حسن علاوي : تدريب المهارات النفسية ، مطبعة سامي ، الإسكندرية ، 2014 ، ص 214 .



الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث والبيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها حيث توصلت الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين المهارات النفسية ومهارة الغطس بالجمناستك .
- 2- أن المهارات النفسية لها أهمية في أداء مهارة قفزة اليدين الامامية بالنهوض الزوجي بالجمناستك حيث تبين من خلالها الأداء الصحيح للمهارة.

2-5 التوصيات :

- في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثان تم وضع مجموعة من التوصيات :
- 1- ضرورة التركيز على المهارات النفسية وإمكانية تطويرها من خلال التعلم والتدريب عليها وإتقانها للحصول على أفضل أداء مهاري وهو الهدف المطلوب.
 - 2- ضرورة الاهتمام بمهارة قفزة اليدين الامامية بالنهوض الزوجي بالجمناستك وذلك لأنها من الحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية المستخدمة بالسلاسل الحركية فضلاً عن أهميتها بالأجهزة الأخرى .
 - 3- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على أندية وفئات عمرية مختلفة لإمكانية الاستفادة منها لخدمة الرياضة بشكل عام .

المصادر:

- (1) اسامة كامل راتب : الاعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- (2) محمد حسن علاوي : تدريب المهارات النفسية ، مطبعة سامي ، الإسكندرية ، 2014 .
- (3) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب : البحث العلمي بالتربية البدنية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
- (4) معيوف ذنون حننوش ، عامر محمد سعودي : المدخل في الحركات الأساس للأجهزة ، جامعة الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1988 ، ص 167.
- (5) نغم خالد نجيب: المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، 2002 .

الملاحق

الملحق(1)

مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	تتطبق عليّ بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا	لا تتطبق عليّ تماما
1	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في الدرس وتدخل في تركيز انتباهي						
2	اشعر غالبا باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة						
3	قبل اشتراكي في الدرس اكون معدا نفسيا لبذل اقصى جهد						



4	استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بادائها فعلا				
5	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في الدرس				
6	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات المختلفة في الدرس				
7	اخشى من عدم الاجادة في الاداء اثناء الدرس				
8	عندما لا تكون نتيجة الاداء في مصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قارب الدرس على الانتهاء				
9	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي				
10	من السهولة بالنسبة الي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي بالدرس				
11	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات الدرس				
12	طوال مدة الدرس استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي				
13	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في اثناء الدرس				
14	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في الدرس				
15	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في الدروس العملية				
16	الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الدرس				
17	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء الدرس				
18	اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في الدرس				

الملحق (2)
استمارة تقييم الأداء المهاري

تقييم الدرجة (صفر - 10)	
رقم الطالبة	تقييم الأداء
1	
2	
3	
4	
5	



	6
	7
	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15
	16
	17
	18
	19
	20
	21
	22
	23
	24
	25
	26
	27
	28

اللقب العلمي :
التوقيع :

اسم المقوم :
مكان العمل :