



Athletic courage and its relationship to the performance of the front and back roll skills in artistic gymnastics for female students

Asst. Lec. Zahraa Mohammed Hadi* 

University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: phy190.zahraa.mohammed@uobabylon.edu.iq

Received: 16-06-2025

Publication: 28-08-2025

Abstract

The research aims to identify the degree of athletic courage and the performance of the forward and backward roll skills in artistic gymnastics for female students, and to identify the correlation between athletic courage and the performance of the forward and backward roll skills in artistic gymnastics for female students. The researcher adopted the descriptive approach using the survey method and correlational relationships to suit the nature of the research and its problem. The research community is determined by the first-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Babylon for the academic year (2023-2024), numbering (39) female students. The researcher randomly selected her research sample of (30) female students. The sports courage scale was applied, consisting of (40) items, with five-point answer alternatives (strongly agree, agree, neutral, disagree, strongly disagree), and the researcher conducted tests on the skills of front and back roll in artistic gymnastics. After processing, analyzing, and discussing the results, the research yielded a set of conclusions, including the presence of a significant correlation between athletic courage and the performance of the front and back roll skills in artistic gymnastics for female students. Among the recommendations recommended by the researcher is enhancing athletic courage in female students by providing a safe and supportive teaching environment, where everyone feels the confidence necessary to try new skills and improve performance in a comprehensive and integrated manner.

Keywords: Athletic Courage, Front And Back Roll Skills, Artistic Gymnastics.



الشجاعة الرياضية وعلاقتها بأداء مهارتي الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك الفني للطالبات

م.م. زهراء محمد هادي

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

phy190.zahraa.mohammed@uobabylon.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/6/16 تاريخ نشر البحث 2025/8/28

الملخص

تُعد الشجاعة الرياضية عنصراً أساسياً ومهماً للغاية في تحسين وتعزيز الأداء الرياضي. فهي تلعب دوراً محورياً في أداء الفني للمهارات في الرياضات المختلفة، وخصوصاً في رياضة الجمناستك التي تتطلب مستويات عالية من الجرأة والشجاعة أثناء أداء مهاراتها، فهي تعد بمثابة قدرة الطالبة على مواجهة التحديات والصعوبات التي قد تطرأ خلال مراحل التعلم، مما يسهم بشكل فعال في تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على تخفيف حدة القلق والتوتر النفسي. ويهدف البحث الى التعرف على درجة الشجاعة الرياضية وأداء مهارتي الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك الفني للطالبات، والتعرف على العلاقة الارتباطية ما بين الشجاعة الرياضية وأداء مهارتي الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك الفني للطالبات. انتهجت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث ومشكلته. وتحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (39) طالبة، واختارت الباحثة عينة بحثها بالطريقة العشوائية بواقع (30) طالبة. وطبق مقياس الشجاعة الرياضية المتكون من (40) فقرة، وبدائل الإجابة خماسية (اتفق بقوة، اتفق، محايد، لا اتفق، لا اتفق بقوة)، وأجرت الباحثة الاختبارات الخاصة بمهارتي الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك الفني. وبعد معالجة النتائج وتحليلها ومناقشتها خرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها هناك علاقة ارتباط معنوية بين الشجاعة الرياضية وأداء مهارتي الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك الفني للطالبات. ومن التوصيات التي توصى بها الباحثة تعزيز الشجاعة الرياضية للطالبات من خلال توفير بيئة تدريسية آمنة وداعمة، حيث يشعر الجميع بالثقة اللازمة لتجربة مهارات جديدة وتحسين الأداء بشكل شامل ومتكامل.

الكلمات المفتاحية: الشجاعة الرياضية، مهارتي الدرجة الامامية والخلفية، الجمناستك الفني.

1-المقدمة:

يمر الانسان خلال مراحل حياته بمجموعة من التحديات والمخاطر والمخاوف سواء كانت اجتماعية او مهنية وغيرها، ويتطلب من الانسان ان يكون لديه منتهى الجرأة والشجاعة والقدرة على مواجهتها بثبات واصرار واتخاذ القرارات الصائبة، إذ أن الشجاعة هي مفهوم تم تحديده في علم النفس الإيجابي، وتعتبر قوة بشرية رئيسية. إن نمط الحياة الحديثة المليء بالتحديات والفوضى يتطلب فرصة ملائمة لفهم أعمق وأكثر شمولاً للإيجابيات العديدة المرتبطة بالشجاعة.

تُعد الشجاعة الرياضية عنصراً أساسياً ومهماً للغاية في تحسين وتعزيز الأداء الرياضي. فهي تلعب دوراً محورياً في أداء الفني للمهارات في الرياضات المختلفة، وخصوصاً في رياضة الجمناستك التي تتطلب مستويات عالية من الجرأة والشجاعة أثناء أداء مهاراتها، فهي تعد بمثابة قدرة الطالبة على مواجهة التحديات والصعوبات التي قد تطرأ خلال مراحل التعلم، مما يسهم بشكل فعال في تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على تخفيف حدة القلق والتوتر النفسي، إذ أن القلق الذي يعاني منه الطالبات يمكن أن يؤثر سلباً على أدائهم.

ويشير (إبراهيم، 2019) ان الشجاعة الرياضية سمة ضرورية لأنها من مميزات الشخصية ويمكن ان تحصل بتوجيه سلوك الفرد بشكل وأعم في الحالات الخطرة غير المألوفة فيقضي بذلك على حالات الخوف وسقل المتعلم بالشكل الصحيح وتحسين صفاته النفسية والوصول به لأفضل حالاته لتحقيق الإنجاز.

(إبراهيم، 2019، 647)

إن تعزيز الشجاعة الرياضية يُعد ضرورياً لمساعدتهم في التغلب على هذه العقبات وتنفيذ المهارات الدقيقة مثل الدرجة الامامية والخلفية، التي تتطلب دقة فنية عالية للغاية، وتناسقاً ملحوظاً بين الحركة والتوازن. إذ تتداخل الشجاعة الرياضية بشكل واضح ودقيق مع الاداء المهاري للدرجة الامامية والخلفية في الجمناستك، حيث يتطلب الأمر مستوى عالٍ من التركيز والالتزام الشخصي. فعندما تتمكن الطالبة من التغلب على المخاوف العديدة والمعقدة المرتبطة بتنفيذ المهارات، فإن ذلك يسهل عليها عملية التعلم والتحسين المتواصل. كما يعزز من مرونتها النفسية وقدرتها على مواجهة الأخطاء والصعوبات، مما يسهم بشكل فعال في الاستمرار في الأداء الجيد وتطوير المهارات اللازمة لتحقيق النجاح. ومن ثم، فإن اكتساب الشجاعة الرياضية ليس فقط مفيداً، بل هو عنصر لا غنى عنه لتحقيق الطموحات الرياضية العالية، فهو يساعد الطالبات على تحقيق فرص التفوق والتميز في دروسهم. ويؤكد (الطائي، 2021) إن الشجاعة الرياضية هي الدافع الحيوي القادر على فتح الطريق امام الرياضي لتوسيع وجهات نظره واعداده بالشكل الجيد وهذا يتم من خلال التغلب على المصاعب التي يمر بها والذي يحتاج الى مواقف تتطلب من الرياضي السيطرة على نفسه لتحقيق الاداء المهاري الأمثل.

(الطائي، 2021، 58)

ان تسليط الضوء على الأهمية الكبيرة للشجاعة الرياضية، التي تُعتبر سمة شخصية محورية لا غنى عنها في تحسين الأداء المهاري وخصوصاً في مهارات الجمناستك الفني، لذلك فإن معرفة درجة الشجاعة الرياضية تعد وسيلة مهمة للكشف عن الصعوبات لتشخيصها ومحاولة معالجتها في درس الجمناستك، ومن هنا جاءت أهمية البحث بدراسة علاقة الشجاعة الرياضية وعلاقتها بأداء مهارتي الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك الفني للطلّابات.

ان العامل النفسي يعد من اهم العوامل الرئيسية في أداء مهارات الجمناستك الفني، إذ يواجهن الطالّبات تحديات متعددة ومعقدة والخوف من الإصابة أو التعرض للانتقادات من قبل المدرس والزميلات اثناء اداءهن للمهارات في درس الجمناستك الفني. هذا التحدي يُبرز بوضوح أهمية الشجاعة الرياضية. وكون الباحثة تدريسية لمادة الجمناستك الفني رأت انه هناك حاجة ملحة إلى دراسة متغير الشجاعة الرياضية اثناء أداء مهارتي الدرجة الامامية والخلفية، ومن المهم أيضاً محاولة الربط بين العاملين النفسي والجسدي لتحقيق أداء متميز، مما يساعد في تمكينهن من التغلب على التحديات وتحقيق النجاح في رياضة الجمناستك، وعليه فإن مشكلة البحث الحالي تكمن في الإجابة عن السؤال الاتي: هل هناك علاقة ارتباط بين الشجاعة الرياضية وأداء مهارتي الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك الفني للطلّابات؟

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد مقياس الشجاعة الرياضية في الجمناستك الفني للطلّابات.
- 2- التعرف على درجة الشجاعة الرياضية وأداء مهارتي الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك الفني للطلّابات.
- 3- التعرف على العلاقة الارتباطية ما بين الشجاعة الرياضية وأداء مهارتي الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك الفني للطلّابات.

2- إجراءات البحث:

- 2-1 **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحدد مجتمع البحث بطلّابات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (39) طالبة، واختارت الباحثة عينة بحثها بالطريقة العشوائية بواقع (30) طالبة، وبذلك تكون نسبة العينة من مجتمع البحث بلغت (77%).

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية.
- الاختبارات والمقاييس.
- ساعة توقيت عدد (1)
- حاسبة محمولة نوع (HP) عدد (1).
- حاسبة يدوية.
- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).

2-4-1 اعداد مقياس الشجاعة الرياضية:

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث المشابهة والسابقة التي تناولت متغير الشجاعة الرياضية، تم اعتماد مقياس الشجاعة الرياضية المعد من قبل (ذنون وآخرون، 2021)، المتكون من (40) فقرة، وبدائل الإجابة خماسية (اتفق بقوة، اتفق، محايد، لا اتفق، لا اتفق بقوة)، ومفتاح التصحيح لل فقرات الايجابية (5، 4، 3، 2، 1) ولل فقرات السلبية (1، 2، 3، 4، 5).

2-4-1-1 صلاحية فقرات مقياس الشجاعة الرياضية:

عرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والبالغ عددهم (7) خبراء لإقرار صلاحية الفقرات، حيث تبين قبول جميع الفقرات البالغ عددها (12) فقرة وذلك للاتفاق التام ا على صلاحية تلك الفقرات من قبل الخبراء والمختصين، إذ بلغت قيمة (χ^2) المحسوبة (7) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1).

2-4-1-2 تطبيق مقياس الشجاعة الرياضية على العينة الاستطلاعية:

طبق مقياس الشجاعة الرياضية على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (9) من طالبات المرحلة الاولى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل، في يوم الاحد الموافق (2024/5/13)، وذلك لمعرفة طريقة الإجابة على فقرات المقياس والمعوقات التي تواجه الباحثة اثناء تطبيق المقياس وتحديد الوقت اللازم للإجابة، اذ تبين ان فقرات المقياس مفهومة وواضحة من قبل افراد العينة، وبلغ متوسط الاجابة (18) دقيقة.

2-4-1-3 تطبيق مقياس الشجاعة الرياضية على العينة الرئيسة:

طبق مقياس الشجاعة الرياضية على العينة التجربة الرئيسة البالغ عددها (30) من طالبات المرحلة الاولى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل، في يوم الاربعاء الموافق (2024/5/15).

2-4-1-4 الخصائص السيكومترية لمقياس الشجاعة الرياضية:

1-الصدق الظاهري: تحقق من الصدق الظاهري وذلك عن طريق عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان صلاحيتهم.

2-الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم تجزأت فقرات المقياس الى قسمين، القسم الأول الفقرات الفردية والقسم الثاني الفقرات الزوجية، وتم استخراج معامل الارتباط بينهما، إذ بلغ قيمته (0.763) وهي تدل على ثبات نصف الاختبار، ولاستخراج الثبات الكلي تم استخدام معادلة سبيرمان، وقد بلغ قيمته (0.866)، وهي قيمة ثبات عالية.

2-4-2 اختبار الدرجة الامامية والخلفية بالجناستك الفني:

عملت الباحثة على اجراء الاختبار عن طريق الأداء المهاري للدرجة الامامية والخلفية للطالبات من خلال تقييم محكمين عدد (2) لأداء الطالبات والتقييم من (10) درجات من خلال استمارة تحكيم تتوزع الدرجات على الجزء التحضيري (3) درجات والجزء الرئيسي (5) درجات والجزء الختامي (2) درجة، وتقوم الباحثة باعتماد درجة الوسط الحسابي من درجات المحكمين. وتم اجراء الاختبار لعينة البحث في يوم الاحد الموافق (2024/5/20) في قاعة الجناستك.

2-5 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل ارتباط بيرسون
- معادلة سبيرمان
- حسن المطابقة (كا²)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج مقياس الشجاعة الرياضية وتحليلها:

الجدول (1) يبين التقديرات الإحصائية لمقياس الشجاعة الرياضية

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسيط	معامل الالتواء
الشجاعة الرياضية	152.333	9.970	120	150	0.702

تبين من الجدول (1) نتائج مقياس الشجاعة الرياضية للطلقات ، إذ ظهرت العينة متوزعة توزيعاً طبيعياً بدلالة قيمة معامل الالتواء البالغة (0.702) وهي اقل من (1) ، وبعدها تمت مقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي وتبين أن درجة الوسط الحسابي للمقياس اعلى من الوسط الفرضي .

3-2 عرض نتائج اختبارات مهارتي الدرجة الامامية والخلفية وتحليلها:

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار القدرة الانفجارية ودقة الارسال الساحق

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسيط	معامل الالتواء
الدرجة الامامية	درجة	6.300	1.071	5	6	0.783
الدرجة الخلفية	درجة	6.183	1.149	5	6	0.514

تبين من الجدول (2) نتائج اختبار مهارتي الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك للطلقات، إذ ظهرت العينة متوزعة توزيعاً طبيعياً بدلالة قيم معامل الالتواء التي وقعت ما بين (0، +1)، وبعدها تمت مقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي وتبين أن درجة الوسط الحسابي للمقياس اعلى من الوسط الفرضي .

3-3 عرض نتائج العلاقة الارتباطية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3) يبين معامل الارتباط بين الشجاعة الرياضية ومهارتي الدرجة الامامية والخلفية

بالجمناستك الفني

الاختبار	معامل الارتباط	قيمة (sig)	الدلالة
الدرجة الامامية	0.725	0.000	معنوية
الدرجة الخلفية	0.715	0.000	معنوية

يتبين من الجدول (3) ان هناك معامل ارتباط معنوي طردي بين الشجاعة الرياضية وكل من مهارة الدرجة الامامية والدرجة الخلفية بالجمناستك الفني للطلقات، وذلك لان قيمة (sig) بلغت (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة البالغ (0.05).

تعزو الباحثة النتائج التي تم التوصل إليها إلى أن الطالبات اللواتي لديهن درجات عالية من الشجاعة الرياضية هن أكثر قدرة على تنفيذ مهارتي الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك الفني بكفاءة عالية ودقة متناهية، مما يعكس بوضوح أهمية القدرة على مواجهة الأخطاء وتصحيحها التي قد تواجههم خلال أدائهن للمهارات. ويرى (حسين وعلي، 1999) "ان الطالبة التي تتحمل المسؤولية عند أدائها للتمرينات المختلفة والإرادة على مواجهة الأخطاء ومحاولة تصحيحها وتلافيها بشجاعة وبذل الجهد إلى الأداء الجيد". (حسين وعلي، 1999، 436)

ان الشجاعة الرياضية تعد من سمات الشخصية التي تلعب دوراً مهماً للغاية في أداء المهارات الحركية في العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة ، وخصوصاً في مهارات رياضة الجمناستك الفني ، فهي ليس فقط القدرة على مواجهة التردد والخوف أو القلق الذي قد يشعر به الطالبات في أداء المهارات ، بل تتضمن أيضاً القدرة على اتخاذ قرارات سريعة وصائبة والتغلب على المصاعب في مواقف الضغط العالي ، مما يؤثر بشكل مباشر وكبير على تحقيق الأداء الأمثل أثناء ممارسة المهارات الحركية في الجمناستك الفني ومنها مهارتي الدرجة الامامية والخلفية ، ويؤكد (الحوري، 2008) "من السمات الشخصية هي الشجاعة الرياضية فالأعداد الصحيح للرياضي يتم على أساس التغلب على المصاعب في كل ميادين الحياة وهذا يتحقق بزج الرياضي في مواقف تتطلب السيطرة على النفس او المواقف التي تتطلب الاداء المهاري المعقد والتغلب على حالة التردد او الخوف.

(الحوري، 2008، 147)

ويشير (الويس، 1981) "ان الشجاعة من وجهة نظر علم النفس الرياضي هي تقليل عمليات التردد التي تنشأ بواسطة ازعاجات غير مألوفة اثناء التحليل في وضع نوعي من اوضاع الرياضي وكثيراً ما يمر الانسان بوضع يتطلب عمله أو سلوكه أو كلماته شجاعة فعليه أن يتخذ موقفاً وهذا الموقف ينجم عن المعرفة والمعرفة تمنح القوة والقوة تصنع الشجاعة".

(الويس، 1981، 105)

تبقى الحاجة إلى الشجاعة الرياضية أمراً ضرورياً للغاية عند ممارسة مهارات الجمناستك المتنوعة منها الدرجة الامامية والخلفية، فهذه المهارات الرياضية تتطلب قوة داخلية تمكن الطالبة من التغلب بصورة فعالة على المخاوف المرتبطة بالإصابات أو الفشل المحتمل بالأداء. إن هذه المخاوف تشكل عائقاً كبيراً، حيث يمكن أن تؤدي إلى تردد أو عدم ثقة بالنفس، وهو ما ينعكس سلباً على الأداء في النهاية. ويشير (علاوي ورضوان 1987) "ان الطالبة التي تمتلك الثقة بالنفس بشكل كبير وإرادة قوية تستطيع ان تضبط الانفعالات وتتخطى العوامل الصعبة والسيطرة على النفس وعدم التشتت في قوة إرادتها وبالتالي يكون نصيبها النجاح في الأداء".

(علاوي ورضوان، 1987، 454)

أن تعزيز الشجاعة الرياضية لدى الطالبات يمكن أن يؤدي بشكل فعال إلى تحسين تقبل الذات، مما ينعكس بشكل إيجابي على الأداء الحركي، حيث توفر الشجاعة الرياضية الدافع في تنفيذ المهارات الحركية بدقة أكبر أثناء المشاركة في الأنشطة المختلفة والفعاليات التي تتطلب مستوى عالٍ من الأداء. ويشير (راتب، 2004) "أن الشك في الذات يعوق الأداء، ويزيد القلق، ويضعف من التركيز، ويسبب التردد، ويجعل الطالبة تركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة".

(راتب ، 2004 ، 216)

إن الشجاعة الرياضية تكون الدافعية لدى الطالبات لتحفيزهن على تحسين أدائهن بشكل مستمر والسعي نحو التميز الذي يطمحن إليه، وكذلك مواجهة التحديات العديدة التي قد تطرأ أثناء الدروس المكثفة أو الامتحانات العملية حيث هنا تكمن الضغوط.

أن التحفيز النفسي والمعززات الإيجابية من قبل المدرسة، بما في ذلك التشجيع والدعم والتوجيه الصحيح ومراعاة الفروق الفردية، يمكن أن يساهم بشكل كبير في تحسين الشجاعة الرياضية. هذا التطور بدوره يسهل إبداع الطالبات وقدرتهن على تنفيذ المهارات الحركية بكفاءة أعلى مما كان متوقعًا. وتضيف (الحري، 2010) "إن واجب المدرس لا تنحصر في غرفة الصف وإنما تعدت إلى خارجها وصار المدرس لا يستطيع النجاح في عمله مالم يتبين له طبيعة طلابه وخصائصهم وأن يكون قادر على إدارة الصف ومراعاة الفروق الفردية بينهم وتشجيعهم ومعرفة قدراتهم واحتياجاتهم والعمل على اشباعها".

(الحري، 2010، 20)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-ان طالبات المرحلة الأولى يتمتعن بدرجة عالية من الشجاعة الرياضية.
- 2-ان طالبات المرحلة الأولى يمتلكن درجة مناسبة في أداء مهارتي الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك الفني.
- 3-هناك علاقة ارتباط معنوية بين الشجاعة الرياضية وأداء مهارتي الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك الفني للطالبات.

4-2التوصيات:

- 1-التحفيز النفسي والمعززات الإيجابية، بما في ذلك التشجيع والدعم والتوجيه الصحيح للطالبات، يمكن أن يساهما بشكل كبير في تطوير الشجاعة الرياضية.
- 2-تعزيز الشجاعة الرياضية للطالبات من خلال توفير بيئة تدريسية آمنة وداعمة، حيث يشعر الجميع بالثقة اللازمة لتجربة مهارات جديدة وتحسين الأداء بشكل شامل ومتكامل.
- 3-اجراء دراسات في الشجاعة الرياضية على فعاليات ومهارات رياضية أخرى في الجمناستك الفني والايقاعي.

المصادر

- إبراهيم، هويدة إسماعيل. (2019). الشجاعة الرياضية وعلاقتها في نتائج مباريات دوري الجامعة التكنولوجية بكرة القدم، مجلة سر من رأى، جامعة سامراء، المجلد (15)، العدد (60).
- الحريري، رافده. (2010). طرق التدريس بين التقليد والتجديد، عمان، دار الفكر.
- حسين، هويدا محمد، علي، هيبه. (1999). تأثير وسائل تكنولوجيا التعليم على زيادة الاستجابة الانفعالية بممارسة التمرينات الهوائية لدى ربات البيوت، مجلة علمية، المجلد (2).
- الحوري، عكلة سليمان علي. (2008). مبادئ علم النفس التدريب الرياضي، ط1، الموصل، دار ابن الاثير للطباعة والنشر والتوزيع.
- ذنون، عمر سمير، محمد، علي حسين، احمد، احمد حازم. (2021). بناء مقياس الشجاعة الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الأداء المهاري على بعض أجهزة الجمناز الفني، مجلة الثقافة الرياضية، جامعة تكريت، المجلد (12)، العدد (2).
- راتب، أسامة كامل. (2004). تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
- شنان، ضحى طالب. (2018). الشجاعة وعلاقتها بحسن الحال لدى طلبة جامعة كربلاء، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء، كلية التربية للعلوم الإنسانية.
- الطائي، احمد سعيد. (2021). الشجاعة النفسية وعلاقتها بالروح الرياضية لدى لاعبي منتخبات المديرية العامة لتربية محافظة نينوى، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، المجلد (14)، العدد (52).
- علاوي، محمد حسن، رضوان، نصر الدين. (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- الويس، كامل طه. (1981). علم النفس الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

الملحق (1) مقياس الشجاعة الرياضية

ت	الفقرات	اتفق بقوة	اتفق	محايد	لا اتفق	لا اتفق بقوة
1	اشعر ان اداء مهارات الجمناستك المتنوعة عمل شجاع وبطولي					
2	اعتبر درس مادة الجمناستك فيه نوعا من المجازفة وخطر الإصابة					
3	تجعلني مشاهدة الافلام التعليمية وحركات الجمناستك أكثر شجاعة واندفاعا بأداء مهارات الجمناستك					
4	انا أكثر شجاعة واستعدادا لأداء مهارات الجمناستك بعد انتهاء المدرسة من شرحها وادائها					
5	يجعلني خجلي من زميلاتي أكثر اصرارا على تعلم مهارات الجمناستك الصعبة					
6	يمكنني أداء مهارات الجمناستك بعد شفائي من الإصابة					
7	تشعرنني أجهزة الجمناستك القديمة والمستهلكة بالخوف في اثناء تعلمي وأدائي لمهارات الجمناستك					
8	أخشى ان ابدأ بالأداء في اثناء تعلم مهارات الجمناستك					
9	اثناء درس الجمناستك لا ارغب بالمشاركة والتنافس مع زميلاتي بأداء المهارات الصعبة					
10	بالرغم من عدم توفر مستلزمات الأمن والسلامة لا أشعر بالخوف اثناء اداء مهارات الجمناستك					
11	أصر بشجاعة وقوة على تعلم وأداء مهارات الجمناستك الصعبة واتجنب الفشل بها					
12	اعترف بوجود زميلات يؤدون المهارات أفضل مني في درس الجمناستك					
13	اثناء تعلمي وادائي لمهارات الجمناستك المتنوعة والصعبة لا أفكر بخطر الإصابة					
14	اشعر بالخوف عند صعودي على بعض أجهزة الجمناستك العالية لإداء المهارة					
15	أخشى من الفشل في اثناء ادائي امام الآخرين في اثناء الامتحان العملي					
16	اداني لحركات الجمناستك على بعض أجهزة الجمناستك لا يشعرنني بالخوف					
17	أظهر شجاعتي وقوتي في اثناء أداء الامتحان العملي في مادة الجمناستك					
18	يشجعني ويحفزني وجود الآخرين على تقديم أداء أفضل بمهارات الجمناستك					

19	اسيطر على أدائي المهاري على بعض أجهزة الجمناستك على الرغم من إصابتي				
20	أخشى أداء مهارات صعبة بالجمناستك بدون وجود وسائل امان ومساعدة كافية				
21	احاول عدم المشاركة بأداء المهارات الصعبة على بعض اجهزة الجمناستك				
22	اشعر ان مستوى أدائي لمهارات الجمناستك لا يرتقي لمستوى أداء زميلاتي الجيدات				
23	تشعرنى صعوبة بعض مهارات الجمناستك المختلفة بالخوف من الإصابة البدنية والنفسية				
24	اتحلى بالشجاعة عندما أجد من يشجعني في اثناء الامتحان العملي بمادة الجمناستك				
25	اثناء تعلمي بعض مهارات الجمناستك لا أخشى من احتمال إصابتي				
26	اشعر بالخوف اثناء أداء المهارات الصعبة لعدم توفر وسائل السلامة وأجهزة وأدوات مساعدة حديثة في درس الجمناستك				
27	اداني في اثناء التعلم والتمرين أفضل من أدائي في أثناء الامتحان العملي				
28	اتجنب أداء بعض الحركات الصعبة على بعض أجهزة الجمناستك نتيجة الإصابة				
29	لدي الشجاعة والجراء لأداء المهارات الصعبة والمركبة على بعض اجهزة الجمناستك العالية				
30	لذي الشجاعة والجرأة على الأداء الناجح بعد أداء فاشل اثناء تعلم مهارات الجمناستك				
31	يمكنني الاستمرار بأداء مهارة الدحرجة الامامية والخلفية على الرغم من إصابتي				
32	اتجنب تعلم واداء مهارات الجمناستك لعدم وجود اجهزة وادوات مساعدة حديثة ومتطورة				
33	اشعر إنني لا أملك الشجاعة والجرأة الكافية لأداء حركات صعبة على بعض اجهزة الجمناستك				
34	ينتابني شعورا بالخوف من الاداء عند وجود بعض الغرباء في قاعة درس الجمناستك				
35	اشعر أن ضربات قلبي تتزايد في اثناء أداء الامتحان العملي بمادة الجمناستك خوفا من الإصابة				

					36	عدم توفر الأجهزة والأدوات المساعدة الحديثة لا يؤثر سلباً في ادائي المهاري في درس الجمناستك
					37	أحب التحدي والتغلب على أداء مهارة الدرجة الامامية والخلفية بشجاعة في اثناء اداء الامتحان العملي بمادة الجمناستك
					38	امتلك الشجاعة والجرأة على تعلم واداء مهارة الدرجة الامامية والخلفية في درس الجمناستك قبل اداء زميلاتي
					39	إصابتي في اثناء تعلم مهارات الجمناستك لا تخيفني من الفشل في الاداء المهاري
					40	اشعر بالخوف والدوار في اثناء اداء المهارات من ارتفاعات عالية على بعض اجهزة الجمناستك