

الدافعة للإنجاز وعلاقتها بالحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في
الألعاب الساحة والميدان

أ.م.د. سعد عباس عبد ، م.د. مراد احمد ياس الجبوري ، م. أبراهيم فيصل خلف

العراق. جامعة تكريت. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

لقد ساهم القدم العلمي للارتفاع بالمستوى الرياضي وبالرغم من الاهتمام الكبير والشعبية التي اكتسبتها في الـأوـان الـاخـيرـة فـعـالـيـات العـاب السـاحـة والمـيدـان في كل اـقـطـار العـام ، اـذ تـعـد دـافـعـيـة الانـجـاز منـعـوـالـمـ الـنـفـسـيـةـ التيـ لـهـ تـأـثـيرـ مـباـشـرـ عـلـىـ الـادـاءـ لـلـرـياـضـيـ وبالـرـغـمـ مـنـ اـهـتمـامـ الـبـاحـثـونـ بـجـانـبـ التـدـيـبـ الـرـياـضـيـ الاـ انـهـ لـمـ يـعـطـواـ الـاـهـتمـامـ نـفـسـهـ لـلـجـانـبـ الـنـفـسـيـ والـذـيـ يـعـتـبـرـ جـانـبـ مـهـماـ لـتـحـقـيقـ الانـجـازـ .

ومن خلال الخبرة ومتطلبات التدريس للدروس العملية وقربنا من الطلاب وخصوصاً فـعـالـيـات العـاب السـاحـة والمـيدـانـ فـضـلـاـ عـنـ الفـعـالـيـاتـ وـالـلـاعـبـ الـرـياـضـيـ الـاـخـرـىـ لـوـحـظـ انـ هـنـالـكـ تـفاـوتـ كـبـيرـ فيـ مـسـتـوـيـ اـدـاءـ الـطـلـابـ اـذـ هـنـاكـ اـسـبـابـ عـدـيـدةـ بـدـأـتـ تـرـاـوـدـ الـبـاحـثـونـ فـيـ التـعـرـفـ عـلـىـ دـافـعـيـةـ الـإنـجـازـ لـدـىـ الـطـلـابـ عـلـمـاـ انـ الـعـدـيـدـ مـنـ الـبـاحـثـينـ تـتـاـوـلـواـ هـذـاـ مـنـ زـوـاـيـاـ شـتـىـ وـتـحـتـ عـنـاوـينـ مـخـتـلـفـةـ لـأـنـهـ تـمـثـلـ اـحـدـيـ الـجـوـانـبـ الـمـهـمـةـ اـذـ بـرـزـتـ فـيـ السـنـوـاتـ الـاـخـيرـةـ لـأـحـدـيـ الـمـعـالـمـ الـمـمـيـزةـ فـيـ دـرـاسـةـ سـيـكـوـلـوـجـيـةـ الـلـاعـبـينـ بـصـفـةـ عـامـةـ وـمـنـ اـجـلـ ذـلـكـ فـأـنـ هـذـهـ دـرـاسـةـ جـاءـتـ بـنـاءـ عـنـ التـسـاؤـلـ هـلـ اـنـ دـافـعـيـةـ الـإنـجـازـ عـلـاقـةـ بـالـحـالـةـ الـبـدـنـيـةـ لـدـىـ طـلـابـ كـلـيـةـ التـرـبـيـةـ الـبـدـنـيـةـ وـعـلـومـ الـرـياـضـيـةـ فـيـ الـعـابـ السـاحـةـ وـالـمـيدـانـ .

3. هـدـفـ الـبـحـثـ:

التـعـرـفـ عـلـىـ دـافـعـيـةـ الـإنـجـازـ وـعـلـاقـتـهاـ بـالـحـالـةـ الـبـدـنـيـةـ لـدـىـ طـلـابـ كـلـيـةـ التـرـبـيـةـ الـبـدـنـيـةـ وـعـلـومـ الـرـياـضـيـةـ فـيـ الـعـابـ السـاحـةـ وـالـمـيدـانـ .

The motivation for achievement and its relation to the physical state of students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences in the arena and field games

•Prof. M.Dr Saad Abbas Abid

•M.Dr. Murad Ahmed Yas

• M. Ibrahim Faisal Khalaf

2017

Summary

1-Introduction and Importance of Research:

The scientific progress has contributed to the improvement of the level of sports and despite the great attention and popularity gained in the last minute activities arena and field in all countries of the year, as the motivation of achievement of the psychological factors that have a direct impact on the performance of the athlete and despite the interest of researchers in addition to sports training that they did not Give the same attention to the psychological aspect, which is an important aspect to achieve achievement.

Through the experience and practice of teaching practical lessons and the proximity of students, especially the events of arena and field games, it was noted that there is a wide disparity in the level of performance of students as there are several reasons began to study the researcher to recognize the motivation of achievement of students note that many researchers have taken this from different angles and under Different titles because it is one of the important aspects emerged in recent years to a milestone in the study of the psychology of players in general and for this, the study was based on the question whether the motivation of achievement relationship to the physical condition of students of the Faculty of Physical Education and Science Alr In the arena and field games.

Research Objective:

Recognition of achievement motivation and its relation to the physical condition of the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences in games arena and field.

1_1 المقدمة واهمية البحث:

لقد ساهم التقدم العلمي للارتفاع بالمستوى الرياضي وبالرغم من الاهتمام الكبير والشعبية التي اكتسبتها في الـاوان الاخيره فعاليات العاب الساحة والميدان في كل اقطار العالم ، اذ تعد دافعية الانجاز من العوامل النفسية التي لها تأثير مباشر على الاداء للرياضي وبالرغم من اهتمام الباحثون بجانب التدريب الرياضي الا انهم لم يعطوا الاهتمام نفسه للجانب النفسي والذي يعتبر جانباً مهماً لتحقيق الانجاز .

وتوجه قدر هائل من البحوث الى تأهيل التظير في هذا الميدان وفي الآونة الأخيرة تركزت الأعمال العلمية على إجراء بعض التغيير في النظرية الأولية لدافعية الانجاز ، ومحاولة دراسة علاقتها بالجوانب الأخرى مما فتحت أفاقاً هائلة ليس فحسب أمام البحث السيكولوجي؛ بل كانت له أيضاً تطبيقات وظيفية فعالة في ميادين أخرى أهمها علم النفس الرياضي وتعتبر دافعية الانجاز الأساس الذي يسعى الفرد من خلاله تجاه تحقيق ذاته وتأكيدها، إذ بفضلها يمكن للرياضي أن يعرف ماذا يقرر عمله لاختيار نوع الرياضة التي سوف يمارسها، وما مقدار تكرر هذا العمل لتحديد كمية الوقت والجهد الذي يستغرقها أثناء التدريب وكيفية إجاده وإنقان هذا العمل لمعرفة المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة(شققش و منصور ، 1979 ، 21)

وحتى يتمكن الرياضي من تحقيق أفضل أداء ممكن يؤهله للوصول إلى حد التنافس في المستويات العالمية يجب عليه أن يمارس مختلف الأنشطة الرياضية التي يكتسب من خلالها مختلف عناصر اللياقة البدنية والخبرات الحركية و مختلف المهارات الفنية التي تساعده على الميل نحو النشاط الرياضي المعين ومحاولة التخصص فيه والمواظبة عليه لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجياً لأعلى المستويات (راتب، 1997 ، 184)

ومن هنا تبرز أهمية البحث لما تقدمت به المصادر العلمية لدافعية الانجاز والحالة البدنية وهو يتلائم مع ما يقوم به الطلاب خلال دراسته من ممارسة متنوعة للأنشطة الرياضية وهذا يساعده في العاب الساحة والميدان .

1_2 مشكلة البحث:

من خلال الخبرة ومزاولة التدريس للدروس العملية وقربنا من الطلاب وخصوصاً فعاليات العاب الساحة والميدان فضلاً عن الفعاليات والألعاب الرياضية الأخرى لوحظ ان هنالك تفاوت كبير في مستوى اداء الطلاب اذ ان هناك اسباب عديدة بدأت تراود الباحثون في التعرف على دافعية الانجاز لدى الطلاب علما ان العديد من الباحثين تناولوا هذا من زوايا شتى وتحت عناوين مختلفة لأنها تمثل احدى الجوانب المهمة اذ برزت في السنوات الاخيرة لأحدى المعالم المميزة في دراسة سيكولوجية اللاعبين بصفة عامة ومن اجل ذلك فأن هذه الدراسة جاءت بناء عن التسائل هل ان لدافعية الانجاز علاقة بالحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في العاب الساحة والميدان

3_1 هدف البحث:

التعرف على دافعية الانجاز وعلاقتها بالحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في العاب الساحة والميدان .

4_1 فرض البحث:

وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين دافعية الانجاز والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في فعالية العاب الساحة والميدان.

5_1 مجالات البحث:

1- المجال البشري : طلاب المرحلة الدراسية الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت.

2- المجال الزماني : 2017/3/5 ولغاية 2017/3/14

3- المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة تكريت

2_2 اجراءات البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة البحث .

2_3 مجتمع البحث وعينته : تم اختيار مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الأولى للعام الدراسي 2016_2017 والبالغ عددهم (161) طالباً والمكونة من ثلاثة شعب اما عينة البحث فكانت من شعبي (ب ، ج) والبالغ عددهم(104) طالباً حيث كانت النسبة المئوية(51,923) بعد استبعاد مجموعة من الطلبة للأسباب الآتية:

- 1- الطلاب الذين اجرية عليهم التجربة الاستطلاعية للمقياسين(23)
- 2- الطلاب الذين لم يكملوا الاجابة على فقرات المقياسين (7)
- 3- الطلاب الذين تغيبوا عن المحاضرات (20) وبذلك اصبح عدد افراد العينة (54) طالباً.

2_4 وسائل جمع المعلومات:

1_4_2 المصادر العربية والاجنبية

2_4_2 استمار الاستبيان: استخدم الباحثون الاستبيان(الاستمار) للمقياسين والخاصة بداعية الانجاز والحالة البدنية وللذان صمما من قبل (محمد حسن علاوي)، كما في الملحق (1) وتم تدريج الاستبيان بشكل خماسي حسب نظام (اليكرت) الخماسي حيث وزعت الدرجات على الفقرات كالاتي :

- أوفق بشدة (5) درجة.
- أوفق (4) درجة.
- محайд(3) درجة.
- معارض (2) درجة.
- معارض بشدة(1) درجة.

2_3_4 المقابلة الشخصية : تم اجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي والتعلم الحركي والتدريب الرياضي.

2-4 الصدق والثبات للأداة:

2-4-1 الصدق: استخدم الباحثون المقياسين لـ(علي ،2009) ووزع على مجموعة من الخبراء والمختصين والملحق(2) يبين ذلك وبناءً على آرائهم تم الأخذ بالملحوظات والتعديلات لفقرات

الاستبيان ، من حيث الصياغة او تعديل بعض الفقرات بما يتلائم مع عينة البحث واعتمد الباحثون على جميع الفقرات والتي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فاكثر والملحق(1) يوضح الفقرات في صورتها النهائية.

4-2 الثبات : تم تطبيق الاستبيان على عينة من مجتمع البحث الاصلي في اداء الاختبار واعادة الاختبار ، اذ تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا) للاتساق الداخلي وكانت قيمة معامل الثبات (87%) .

5-2 التجربة الاستطلاعية: وهي "عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه" (حسانين وعبد المنعم ،204،1997) اذ قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية لاستمارة المقياسيين بتاريخ 5/3/2017 على (23) طالباً من خارج عينة البحث ومن مجتمع البحث الاصلي وذلك للوصول الى نتائج دقيقة ، كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- 1- مدى صلاحية الفقرات للمقياسيين ومدى واستجابة الطلاب لها .
- 2- وسيلة للتعرف على الأخطاء وكذلك الصعوبات المتوقعة في تنفيذ التجربة الرئيسية.
- 3- كانت الفترة لاحتساب زمن الاجابة على المقياس(15-20د).

6-2 التجربة الرئيسية: تم البدء بأجراء التجربة الرئيسية والتي وافقت بتاريخ 9 / 3 / 2017 والمصادف بيوم الخميس على عينة البحث وانتهت يوم الاثنين الموافق بتاريخ 13 / 3 / 2017.

7_2 الوسائل الإحصائية :

- 1-الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) (التكريتي والعيدي ، 1999 ، 40)
- 4- معادلة كرونباخ الفا لحساب معامل الثبات للاستبانة للمقياسيين .

3_1 عرض النتائج ومناقشتها:

- 1_1_3 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري
الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدافعية للإنجاز والحالة البدنية للطلاب في العاب الساحة والميدان

الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الاختبارات
11,769	60	69,407	دافعية الانجاز
9,129	60	69,111	الحالة البدنية

يتبيّن من النتائج التي ظهرت لدينا في الجدول أذ بلغ الوسط الحسابي (69,407) والانحراف المعياري (11,769) لدافعية الانجاز لدى الطلاب لألعاب الساحة والميدان.

اما الحالة البدنية لدى الطلاب لألعاب الساحة والميدان فالوسط الحسابي كان (69,111) والانحراف المعياري (9,129)

وبذلك تبيّن لدينا بان الوسط الحسابي لدافعية الانجاز اكبر من الوسط الحسابي للحالة البدنية عند ممارسة لعب الساحة والميدان .

وهذا مؤشر بان الاوساط الحسابية لدافعية الانجاز والحالة البدنية لدى الطلاب في العاب الساحة والميدان اعلى من المتوسط الفرضي للمقياسين وبذلك تكون النتائج ايجابية.

3_1_2 عرض نتائج ارتباط دافعية الانجاز والحالة البدنية لدى طلاب عند ممارسة العاب الساحة والميدان ومناقشتها:

الجدول(2)

الجدول يبيّن علاقة الارتباط يتبّين دافعية الانجاز والحالة البدنية لدى الطلاب عند ممارسة العاب الساحة والميدان

الحالة	قيمة الارتباط	المتغيرات
معنوي	0,338	دافعية الانجاز
		الحالة البدنية

* ان قيمة (r) المحسوبة معنوية عند مستوى الدلالة (0,05) وامام درجة حرية (n - 2 = 52) عند مقارنتها بقيمة (sig) والتي كانت (0,012) وهذا يدل على معنوية الارتباط بين الدافعية للإنجاز والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لألعاب الساحة والميدان وبهذا تحقق فرض البحث ويعزو الباحثون ذلك أن السبب يعود الى ان التصور الصحيح للطلاب لدافعية الانجاز المرتفعة وايضاً للحالة البدنية التي يتمتعون بها وهذا ما يؤكّد مدى العلاقة الارتباطية بين الدافعية للإنجاز والحالة البدنية .

ويشير (عبد الفتاح ، 1997) هنالك العديد من العوامل المرتبطة بالحالة البدنية منها قوانين ميكانيكية وحيوية وعوامل نفسية والتي تشمل الانفعالات المختلفة وتأثيرها على زيادة انتاج القوة (عبد الفتاح ، 1997 ، 25). وهذا يتحقق الى ما توصلت اليه الدراسة الحالية .

وكذلك اشار (المقصود، 1996) ان للقدرات البدنية سواء اكانت قوة او سرعة او غيرها يكون لها تأثيراً كبيراً في مجالات الالعاب الرياضية المختلفة وهذا يعطي مردوداً على دافعية الانجاز (المقصود ، 1996 ، 167) .

اما (راتب ، 2000) فأشار الى ان الطقة النفسية تؤثر على الطاقة البدنية باعتبار ان لياقة الجسم تعتبر جزءاً مهماً ، وقد يوصل الفريق الى تحقيق المكسب ، من هنا تتضح اهمية التكامل بين الطقة النفسية والبدنية لتحقيق الاداء الامثل او ما يسمى بالحالة النفسية البدنية المثلثي واضاف ايضاً هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وأن كلاً منهما يؤثر في الآخر وفي ضوء ذلك فإن احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية وأن الاهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة يلعب دوراً هاماً في الأداء فالنجاح والفشل جزء من الرياضة ، فالرياضيون الذين يتمتعون بدرجة عالية من الثقة يتعاملون بهذه الحقيقة بقدر كبير من الواقعية تؤهلهم إلى تحقيق التفوق والنجاح في جميع المواقف أثناء المنافسة الرياضية (راتب ، 200 ، 97)

كما ويرى (علاوي ورضوان ، 2001) بأن شعور الفرد بجسمه يرتبط بثقته في طريقة التعامل مع البيئة المحيطة ومن ناحية أخرى الأفراد الذين لديهم تصورات ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لنقدير ذاتهم ليكونوا اكثر قدرة على تحمل المسؤولية (علاوي و رضوان ، 2001 ، 160) .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

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

- 1- ان الدافعية الانجاز دور فعال وارتباط بالحالة البدنية لدى الطالب في فعاليات العاب الساحة والميدان .
- 2- الحالة البدنية للطلاب تتأثر بالدافعية للإنجاز .

2-4 التوصيات:

من خلال عرض الاستنتاجات توصل الباحثون الى التوصيات الآتية :

- 1- اجراء اختبارات على فعاليات أخرى ومهارات متنوعة .
- 2- ضرورة اجرائه على فئات عمرية مختلفة .

المصادر العربية:

﴿ التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، محمد حسن (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل .

﴿ حسانين ، محمد صبحي وعبد المنعم ، حمدي (1997) : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

﴿ راتب ، اسامه كامل (1997): علم النفس الرياضي (المفاهيم _ التطبيقات) ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة .

﴿ راتب ، اسامه كامل (2000) : علم النفس الرياضة (المفاهيم التطبيقات)، ط3، دار الفكر العربي، حلوان.

﴿ عبد الفتاح ، ابو العلاء احمد(1997): التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

﴿ قشقوش ، ابراهيم ومنصور ، طلعت (1979): دافعية الانجاز وقياسها ، ط1 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.

﴿ علي ، علي احمد حسين (2009): علاقة الحالة البدنية بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير ، منشورة ، جامعة الجزائر.

﴿ علوي ، محمد حسن و رضوان، محمد نصر الدين (2001): اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، لقاهرة.

الملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي الطالب.....

تحية طيبة :

يروم الباحثون لأجراء البحث الموسوم (الداعية للإنجاز وعلاقتها بالحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في العاب الساحة والميدان) لذا نرجو منك الإجابة على فقرات هذا الاستبيان بما يتلائم مع وجهة نظرك :

ولكم الشكر والتقدير ...

الباحثون

فقرات المقاييس لداعية الانجاز

تع	الفقرات	أوافق درجة كبيرة	أوافق	محايد	معارض بشدة
1	افضل ممارسة العاب الساحة والميدان والتنافس فيها على اي فعالية اخرى				
2	محاضرة الساحة والميدان سهلة جداً واحب تعلم فعالياتها بدرجة كبيرة				
3	أكون أكثر سعادة في محاضرة الساحة والميدان أكثر من أي محاضرة اخرى				
4	بمجرد التفكير في محاضرة الساحة والميدان وفعالياتها تجعلني عصبياً				
5	بالحقيقة أحب تعلم وممارسة العاب الساحة والميدان				
6	أدخل محاضرة الساحة والميدان لتعلم فعالياتها بتردد نابع من الخوف لعدم قدرتي على أداء مراحلها الفنية				
7	لا أحب محاضرة الساحة والميدان ولا تعلم فعالياتها				
8	ينتابني شعور بالكراهية عندما أسمع كلمة ساحة وميدان				
9	أستمتع الى حد كبير بمحاضرة الساحة والميدان وفعالياتها				
10	لا اهتم بمقارنة مستوى ادائى بمستوى اداء الطلبة الآخرين				
11	شعوري طيب نحو محاضرة الساحة والميدان وتعلم فعالياتها				
12	محاضرة الساحة والميدان يجعلنيأشعر بعدم الراحة الاستقرار				

					والضيق ونفاذ الصبر	
					لدي استعداد للتدريب على العاب الساحة والميدان طوال العام لكي انجح	13
					محاضرة الساحة والميدان تجعلني أشعر بالأمان في نفس الوقت فإن فعالياتها مثيرة	14
					أخطط لنشاطاتي تجاه تحقيق مستقبلي الرياضي في العاب الساحة والميدان	15
					محاضرة الساحة والميدان ممتعة بالنسبة لي واستمتع بتعلم فعالياتها	16
					ينتابني شعور بعدم الأمان عند ممارسة فعاليات الساحة والميدان	17
					أكره محاضرة الساحة والميدان ويزعجي الاضطرار لتعلم فعالياتها	18
					أكون قلقاً جداً وبإستمرار في محاضرة الساحة والميدان وليس لدي ميول لتعلم فعالياتها	19
					أتمتع دائماً بمحاضرة الساحة والميدان وأحب تعلم فعالياتها	20

فقرات المقاييس للحالة البدنية

ت	الفقرات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي					
2	استطيع العودة الى حالي الطبيعية بسرعة بعد اداء مجهود بدني عنيف					
3	معظم زملائي اسرع مني في الجري					

				استطيع اداء الحركات التي تتطلب مني درجة كبيرة من المرونة	4
				لا استطيع اداء الحركات التي تتطلب الرشاقة بسهولة	5
				اتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة	6
				اجيد اداء الحركات التي تتطلب السرعة	7
				مرونة جسمى لا تساعدنى على اداء معظم الحركات بصورة جيدة	8
				جسمى ليس قويا بدرجة كافية	9
				استطيع اداء جهد بدني عنيف دون ان اتوقف لانتصاف انفاسى	10
				احتاج الى تمية قدراتي في الجري السريع	11
				انا ضعيف في اداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	12
				لا استطيع تحمل الاداء البدنى المتواصل بدون فترة راحة طويلة	13
				قدرتى جيدة في الانشطة التي تتطلب سرعة حركية	14
				أشعر بان جسمى غير مرتاح بدرجة كافية	15
				عضلات جسمى لا تظهر بصورة واضحة	16
				لا استطيع اداء الحركات التي تتطلب القوة والسرعة في وقت واحد ولفترة طويلة	17
				أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمى بعد الاداء	18
				احتاج لفترة حتى استرد استشفائي عقب مجهود البدنى الكبير	19
				لا استطيع بسهولة اداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من المرونة	20

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (2)

أسماء المختصين الذين وزعت عليهم استمارة الاستبيان للمقياس

اللقب العلمي	أسماء المختصين	ت
الاختصاص الدقيق	مكان العمل	

جامعة تكريت	علم النفس الرياضي	أ.د	عبد الودود احمد الزبيدي	1
جامعة الموصل	تعلم حركي	أ.م.د	نوفل فاضل رشيد	2
جامعة ديالى	علم النفس الرياضي	أ.م.د	كامل عبود حسين	3
جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	أ.م.د	محمود مطر	4
جامعة تكريت	علم التدريب الرياضي	أ.م.د	ابسام حيدر بكتاش	5