



Self-Confidence and Its Relationship with Sports Fears among Physical Education and Sports Science Students at the University of Kirkuk

Amjad Ali Flayeh¹ Ibrahim Bahram Khorshid² Mohammad Hashem Badai³

University of Kirkuk - College of Physical Education and Sports Science - Kirkuk - Iraq
University of Kirkuk - College of Media- Kirkuk – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- Self-confidence
- Sports concerns
- Relationship

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract: -

The aim of the research was to:

Identify the level of self-confidence among Physical Education and Sports Science students.

Identify the level of sports fears among Physical Education and Sports Science students.

Investigate the relationship between self-confidence and sports fears among Physical Education and Sports Science students.

The descriptive method with a correlational approach was used due to its suitability for the nature of the research.

The research community consisted of Physical Education and Sports Science students for the academic year 2023-2024, totaling 150 students, all from the first-year cohort. A total of 35 students were excluded for the purpose of a pilot study, leaving a research sample of 115 students, which represented 76.66% of the total sample. The researchers used the following statistical tools: percentage, mean, standard deviation, mode, Pearson correlation coefficient, and skewness coefficient.

¹ Corresponding author: amjad86@uokirkuk.edu.iq . University of Kirkuk - College of Physical Education and Sports Science - Kirkuk - Iraq

² Corresponding author: ibrahim_bahram@uokirkuk.edu.iq University of Kirkuk - College of Physical Education and Sports Science - Kirkuk - Iraq.

³ Corresponding author: amjad86@uokirkuk.edu.iq . University of Kirkuk - College of Media- Kirkuk - Iraq

الثقة بالنفس وعلاقتها بالمخاوف الرياضية لدى طلاب الكلية التربية البدنية وعلوم/

جامعة كركوك

أ.م.د. أمجد علي فليح

م. ابراهيم بهرام خورشيد

م.م. محمد هاشم بداي

جامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - كركوك - العراق

جامعة كركوك - كلية الاعلام - كركوك - العراق

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2024/12/31

الكلمات المفتاحية

- الثقة بالنفس

- المخاوف الرياضية

- العلاقة

الخلاصة

هدفت بهدف البحث إلى :

التعرف على الثقة النفس لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التعرف على المخاوف الرياضية لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والمخاوف الرياضية لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث.

تمثلت مجتمع البحث في طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (150)

طالب وهم من طلاب الاولى ، حيث تم استبعاد (35) وذلك لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وبذلك بلغت عينة البحث (

115) طالب شكلت نسبة (76.66%) من عينة البحث الكلي. واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية :النسبة

المئوية-الوسط الحسابي -الانحراف المعياري -المنوال - معامل ارتباط بيرسون - معامل الالتواء

استخدم الباحثون الادوات التالية للمساعدة للبحث: المصادر والمراجع. مقياس الثقة بالنفس . مقياس المخاوف الرياضية.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد علم النفس الرياضي واحد من العلوم الحديثة في عصر الحالي حيث دخلت في كافة المجالات وخاصة في المجال الرياضية وقد ميز الله سبحانه وتعالى الانسان عن باقي المخلوقات على وجه الكرة الأرضية بالعقل فالعقل زينة الانسان انعم عليه بحسن التدبر والتفكير الحسن وباقي المخلوقات وان الثقة بالنفس له تأثير كبير على أداء التمارين الرياضية "وفقا لدراسات علماء من جامعه فرايبورغ الألمانية يوتر الادراك وطريقة التفكير في الموضوع على قدرة الانسان على أداء التمارين الرياضية والذهاب الى حالات اللياقة البدنية - والثقة بالنفس وادراك" (1) الانسان لفائدة تلك التمارين تخفف عليه عب التمارين الى حد كبير فالعامل النفسي في تلك الحالات يؤثر إيجابا على وضع الانسان الجسدي بشكل عام تعمل ممارسة الرياضية على تعزيز الثقة بالنفس وتساعد في تحقيق الرضا الذاتي وتكسب الصفات الأخلاقية وبالإضافة الى(بعض الدراسات تشير الى ان اليوغا تساعد في تحسين وتوازن النواقل العصبية في الدماغ وتحسين الحال المزاجية ومحاربة الاكتئاب) (2) وان الطالب في المرحلة الجامعية يواجه تغيرات جسمية وعقلية تختلف عما في المرحلة الدراسية التي سبقت وان كل هذه التغيرات من شأنها ان تخلق جوا من الارباك وعدم الارتياح لما سوف يواجهها الطالب في المرحلة وتكمن أهمية البحث في

التعرف على الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمه نفسه بين من يحيطه به وتجعله يتصرف بشكل طبيعي من غير وهمية او قلق ويكون ذا حكم على تصرفاته وتكون الثقة نابعه من ذاته لا شان للآخرين بها وهي عكس انعدام الثقة التي تجعل الفرد يتصرف وكأنه مراقب ممن يحيط به وتصيح تصرفاته وحركاته وارهه مخالفة لطبيعتها ويكون حليفه الأول في كل اتخاذ قرارا او اجتماع ،اما بالنسبة للخوف يخل بالاتزان البدني ، ويسئ كثيرا الى الصحة النفسية التي صارت اليوم تحتل مركزا واهمية في مجال التربية البدنية فحيث تكون المخاوف تكون الاضطرابات النفسية والجسمية اشكال عدة الخوف يمكن ان ينتاب الطالب خلال الدروس العلمية كالخوف من أداء حركة معينة في درس الجمناستيك كما يمكن ان يتخذ الخوف اشكال أخرى مثل الخوف من أداء بعض الفعاليات او الحركات التي يشعر الطالب بان تؤذيهم بدنيا ونفسيا او اجتماعيا ، وقد يصل الامر بالطالب الى الانقطاع عن الدراسة او الفشل بالدروس.¹

1 - 2 مشكلة البحث:

اطلاع الباحثون على الادبيات والمؤلفات في المواضيع علم النفس الرياضي لاحظ الباحثون انه لا توجد دراسات تطرقت للمخاوف في الجانب الرياضي حصرا الامر الذي دفعهم الى دراسة هذه الظاهرة النفسية المهمة وان ادائنا الرياضي يتأثر بالكثير من المتغيرات النفسية ومن خلال الملاحظة ان الطالب عند شروعهم في الدوام ومفردات المحاضرات ينتاب الكثير منهم التردد والحيرة والخوف والقلق من أداء بعض المهارات والفعاليات الموجودة في محاضرات المواد الدراسية ولاسيما خلال الدروس العملية التي يحتاج الى أداء مهارات حركية وبدنية معينة.

ومما سبق تظهر مشكلة البحث ان البنية المدرسية ومنها المدرس يعد ركنا أساسيا بخصائص المعرفة والانفعالية في زيادة الخصائص الشخصية في الثقة بالنفس وان معظم الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد كالأستقلال وتحقيق الذات والطموح والانجاز لا تنمو الا بالثقة بالنفس لذلك جاءت الدراسة الحالية في محاولة التعرف على الثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقتها بالمخاوف الرياضية اذا ان الأداء الرياضي يتأثر بالكثير من المتغيرات النفسي ولسمة الثقة بالنفس دور كبير في

¹ Majed, S. S. (2022). The effectiveness of the six thinking hats strategy in testing the cognitive achievement of handball basic skills. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 11, 20

(1)<https://soutalkhaleei.net/%D>

(2) <https://www.aljazeera.net/health/>.

احراز النتائج والفوز بالعديد من الجوائز وهذه السمة تختلف من طالب لأخرى فهناك من لديها الثقة في اجتياز مهام الرياضية الصعبة بصورة جيدة وأخرى تواجه صعوبات في اجتيازها لنفس المهام.

1 - 3 اهداف البحث :

- 1- التعرف على الثقة النفس لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف على المخاوف الرياضية لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 3- التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والمخاوف الرياضية لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

إن مشكلة البحث هي التي تحدد استخدام المنهج الوصفي لحلها ، لذا تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث.

3 - 2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث في طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية والبالغ عددهم (150) طالب وهم من طلاب الاولى للعام الدراسي 2023-2024، حيث تم استبعاد (35) وذلك لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وبذلك بلغت عينة البحث (115) طالب شكلت نسبة (76.66%) من عينة البحث الكلي.

3 - 3 الاجهزة ومصادر جمع المعلومات البحث :

استخدم الباحثون الادوات التالية للمساعدة بالبحث:

- 1- المصادر والمراجع.
- 2- مقياس الثقة بالنفس .
- 3-مقاييس المخاوف الرياضية.
- 4-استمارة استطلاع آراء الخبراء

- أجهزة البحث :

- 1- جهاز لابتوب HP

2- ساعة توقيت

3 - 4 الاختبارات الخاصة بالبحث :

3 - 4 - 1 مقياس سمة الثقة الرياضية:

" صمم المقياس من قبل روبن فيلي (1986) وتم تعريبه وتقنينه (محمد حسن علاوي) ويتكون المقياس من (13) فقرة يقوم الرياضي بالإجابة على هذه الفقرات على مقياس مدرج من (9) نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي وذلك بالمقارنة باللاعب الأخر سواء من فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة أما تصحيح المقياس فيتم جمع الدرجات التي

حددها اللاعب في جميع العبارات وكلما اقترب من الدرجة العظمى وقدرها (117) كلما تميز بدرجة كبيرة من سمة الثقة الرياضية، أما الوسط الفرضي فقد بلغ مجموع البدائل مقسمة على عددها ومضروبة في عدد الفقرات والذي يبلغ (65) درجة .وملحق (1) يوضح فقرات ودرجات المقياس "1 والمختصين لتحديد اهم اختبارات قياس التوازن الثابت (ملحق 1).

3 - 4 - 2 مقياس المخاوف الرياضية:²

بعد الإجراءات التي قام بها الباحثون ، أصبح مقياس المخاوف الرياضية في صيغته النهائية مكونا من (38) فقرة موزعة على (6) ابعاد للمقاييس وهي الخوف من الإصابة البدنية والنفسية ويتكون من (8) فقرات ، والخوف من الفشل ويتكون من (7) فقرات والخوف من تأثير وجود الاخرين ويتكون من (6) فقرات ، والخوف من عدم التوافق النفسي ويتكون (7) فقرات ، والخوف من فقدان الدعم الاجتماعي ويتكون من (3) فقرات ، وقد حددت امام كل فقرة البدائل (تنطبق على بدرجة كبيرة جدا تنطبق على بدرجة كبيرة، تنطبق على بدرجة متوسطة ، تنطبق على بدرجة قليلة ، تنطبق على بدرجة قليلة جدا) وقد شملت جميع فقرات المقياس عبارات سلبية واعطيت الدرجات (1-2-3-4-5) على التوالي للعبارات. وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (38 - 190) درجة بمتوسط فرضي (114)

¹ - محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص55 .

¹ - عبد الودود احمد خطاب وحسين عمر سليمان ، موسوعة المقاييس النفسية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2016 ، ص81

ويشير هذا الى انه كلما ارتفعت درجة المجيب على المقياس فانه يشير الى وجود مخاوف عالية لدى طالب، وكلما انخفضت درجة فانه يشير الى عدم وجود مخاوف .

3 - 5 المعاملات العلمية للاختبارات :

قام الباحثون باستخدام الاستبانة الثقة بالنفس والمخاوف الرياضية وذلك بما يتلاءم مع الاهداف عليها وكما يلي :

3 - 5 - 1 الصدق : استخرج الباحثان صدق المحتوى لتحديد مدى صدق الاختبارات المستخدمة اذ تم تحكيمها من قبل (5) خبراء وجمع الاستمارات ، وتم ترشيح الاستبانة التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق كحد ادنى للاختبارات التي ستعتمد في البحث.¹

3 - 5 - 2 الثبات:

تم حساب الثبات عن طريق الاختبار واعادة الاختبار، اذ تم تطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (25) طلاب 2024 / 2 / 8 ثم اعيد الاختبار بعد (7) ايام وذلك بتاريخ 2024 / 2 / 15 وبعدها تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وعند مقارنة القيمة المحسوبة مع الجدولية عند درجة حرية (4 - 2 = 2) وتحت مستوى دلالة (0.05) ظهر أن القيمة المحسوبة (0,887) وهي اكبر من الجدولية والبالغة (0,950) مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بثبات عالي.

3 - 5 - 3 الموضوعية :

من خلال سهولة تطبيق الاختبارات ووضوحها تبين ان هناك موضوعية عالية للاختبارات.

3 - 6 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على (35) طلاب اختيروا عشوائياً من مجتمع البحث من طلاب المرحلة الاولى وذلك بتاريخ 2024 / 2 / 1 ، حيث هدفت هذه التجربة الى التعرف على :
1- مدى مناسبة الاجهزة والادوات المستخدمة في تطبيق الاختبارات.

¹ Hussein, A., Abdzid Ashoor, I., & Saeed Majed, S. (2024). The Effectiveness of a Differentiated Learning Strategy using Flexible Groups to Improve Football Skills and Keep It. International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences, 7(1), 244-236

2- التعرف على الوقت المستغرق والجهد المبذول في تطبيق كل اختبار والامور التنظيمية لإجراء الاختبارات.

هذا وقد تم تحقيق الاهداف المرجوة من اجراء التجربة وكانت النتيجة ان جميع الاجهزة والادوات المستخدمة مناسبة وتم التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومعرفة الوقت المستغرق والجهد المبذول والامور التنظيمية والادارية.

3 - 8 التجربة الرئيسية :

تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 8 / 2 / 2024 على عينة البحث البالغة عددهم (115) طالب من طلاب المرحلة الاولى .

3 - 9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون حث برنامج SPSS استخراج الوسائل الإحصائية الآتية :

1- النسبة المئوية

2- الوسط الحسابي

3- الانحراف المعياري

4- المنوال

5- معامل ارتباط بيرسون

6- معامل الالتواء

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4 - 1 عرض وتحليل نتائج مقياس الثقة بالنفس – ومقياس المخاوف الرياضية ومناقشتها :

من اجل تحقيق أهداف البحث بغية التعرف على مستوى كل من المقاييس (مقياس الثقة بالنفس ومقياس المخاوف الرياضية) لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم تطبيق المقاييس على عينة من الطلاب وعند إخضاع البيانات ومعالجتها إحصائيا ظهرت النتائج الآتية كما في الجدول (1) .

الجدول رقم (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل التواء

1.791-	90	4.864	91.75	مقياس الثقة بالنفس
0.149	25	1.602	26.25	مقياس المخاوف الرياضية

جدول (2) يبين العلاقة بين الثقة بالنفس ومقياس المخاوف الرياضية

الاختبارات	قيمة r المحسوبة (معامل ارتباط)
مقياس الثقة بالنفس	0.96
ومقياس المخاوف الرياضية	

من خلال الجدول (1) الذي يبين لنا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات للبحث حيث بلغ الوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس (93.75) وبانحراف معياري بلغ (4.864) كما بلغ الوسط الحسابي لمقياس الهوية الرياضية (19.25) وبانحراف معياري بلغ (1.602) وبلغ الوسط الحسابي لمستوى الإنجاز

(11.50) وبانحراف المعياري بلغ (1.000) كما تبين في جدول (2) قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والمخاوف الرياضية بلغت (0.96) ومن الجدول أعلاه يبين لنا ان قيمة معامل الارتباط كبيره وقريبه من الواحد وبهذا يبين ان هناك علاقة ارتباط معنوية ما بين المقاييس.

مما يدل ان جميع الطلاب يمتلكون الثقة بالنفس متكاملة وجاء ما يؤكد ذلك لكون إجاباتهم على المقياس المعد للثقة بالنفس اكبر من الوسط الفرضي والبالغ (90) درجة هذا ان دل على شيء فإنه يدل على ان الطلاب يمكن وصفهم راشدين وناضجين ولديهم احساس بالمسؤولية اتجاه ما يقومون به أثناء تأدية الواجبات المطلوبة في التدريبات والبطولات وهذا مما يعبر عن شعورهم بالاهتمام والالتزام بالثقة بالنفس ولكون الفرد في هذه المرحلة يبدأ بممارسة دوره الاجتماعي بوصفه راشدا في مجتمعه اذ تؤهله خبرات النمو السابقة لممارسة هذا الدور والمشاركة في علاقات صحيحة وصادقة تتيح له النجاح .
(1) إذ يذكر (فليكر Felker) ان تقدير الفرد لذاته واحترامه لها يرتفع عندما يشعر (الاحساس بالانتماء) وعندما يشعر بالإحساس والجدارة وعندما يشعر بأنه مقبل وبأنه ذو كفاية . (2)

من اجل تحقيق اهداف البحث في معرفة العلاقات الارتباطية بين متغيرات الدراسة (الثقة بالنفس ومخاوف الرياضية) موضح كما في جدول (2) وجود علاقة معنويه ، من هنا سنستدل على ان

(1) صالح محمد ابو جادو : علم النفس التربوي ، ط1 ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1998 ، ص250 .
(2) Felker ,essentials of psychological testing ,new york ,harber and row publisher. 1994 , p202 .

هنالك علاقة ارتباط طردية وموجبة بين جميع متغيرات البحث ، فضلاً عن ذلك علاقة الثقة بالنفس ، لذا من الطبيعي تظهر علاقة ارتباط قوية. وكما يشير جاسم وصالح(2023) ان للتمارين ضمن الوحدات التعليمية تعطي نتائج ايجابية والتي تتوافق مع طبيعة اداء الحركات الرياضية والهدف منها (جاسم و صالح، 2023، 1641)¹

اما في ما يخص علاقة متغير المخاوف الرياضية لذا فظهر هنا ارتباط قوي بين كلا المتغيرين، إذ ان الافراد عندما تكون لديهم انجازات واهداف يسعون الى تحقيقها يقودهم هذا الى الاحساس بتقدير الذات والثقة العالية بالنفس وهذا يعزز شعورهم بالثقة بالنفس، وفي طبيعة الحالة واستناداً لما تم تناوله في العلاقات السابقة. وهذا يتفق مع ما قدمه (Oayehaly 1981) الى ان تكامل الثقة بالنفس يقود الى المستويات العالية من اتصاف الشخصية بالاستقلالية والتفرد وان ادراك الفرد لنفسه يؤدي به الى بذل اقصى ما عنده لتحقيق افضل انجاز (2) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5 - 1 الاستنتاجات :

استنتج الباحثون ما يلي :

- معرفة مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية كان بدرجة جيدة.
- التعرف على مستوى المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية .
- وجد علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس ومقياس مخاوف الرياضي لدى العينة .

5 - 2 التوصيات :

اوصى الباحثون بما يلي :

- تدعيم وتعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة من خلال المحاضرات التي يلقيها الأساتذة على طلبتهم.
- إقامة ندوات إرشادية جماعية لعموم الطلبة لإرشادهم وتوعيتهم بضرورة الاعتماد على الذات والثقة بالنفس .

- إجراء دراسات أخرى باستخدام مقياس الثقة بالنفس على بعض الالعاب الرياضية .

1- المصادر العربية :

(1): The Effect Of Scheduling the random variable and random 2023asim,Qutaiba Suaid & Saleh, Murad Ahmed (1 fixed exercise in learning the art of skillful performance of the two skills of serving and crushing the volleyball.

(2)Dnyehaly Anlhony .S.I dentity crisis in adolescence Adolence VOL.XVINO .1981 , p63 .

عبد القادر الكريم.

- (1) الناصري ،عبد العزيز2009(الخوف ودوره في بناء الشخصية ،مجلة النبأ، العدد (15)
- (2) البشتاوي والخوaja 2010 (مبادئ التدريب الرياضي ،ط9 ،دار وائل لمنشر والتوزيع ،عمان الأردن)
- (3) عريفج 1984(علم النفس التطويري ،كلية المجتمع ،عمان الأردن)
- (4) يونس 1980 (مخاوف الاطفال من مرحلة الروضة وحتى الدراسة الاعدادية، مجلة الجامعة،العدد،5جامعة الموصل)
- (5) لازاروس 1984 (الشخصية ،ترجمة محمد غنيم ،ط9،دار الشروق، بيروت ،لبنان)
- (6) الخولي 1976 (الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ،ط5،دار المعارف، القاهرة، مصر)
- (7) اسعد 1978 (الشخصية القوية ،مكتبة غريب ،القاهرة ،مصر)
- (8) دسوقي 1974 (الطب العقلي والنفسي،دار النهضة العربية، بيروت ،لبنان)
- (9) الهاشمي 1972 (علم النفس التكويني،ط9،مكتبة الخانجي، القاهرة ،مصر)
- (10) القوسي 1975 (علم النفس أسس وتطبيقاته التربوية ط،1مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر)
- (11) صالح 1972 (علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ، مصر)
- (12) الصميدعي ، إسرائ سليمان داؤد.2011(مخاوف طلبة المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،جامعة الموصل)
- (13) العظماوي 1988 (معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، دار الشؤون الثقافية العامة) آفاق عربية (بغداد.
- (14) حنتوش 1987 (علم النفس الرياضي ،دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة)
- (15) أسامة كامل راتب ، (علم نفس الرياضة ، المفاهيم والتطبيقات_ القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997)

(16) محمد حسن علاوي ، (مدخل في علم النفس الرياضي ، ط7 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،
2009)

(17) محمد حسن علاوي ، (الإعداد النفسي، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000)

(18) محمد شحاته ربيع ، (قياس الشخصية ، ط2 ، الأردن ، دار المسيرة ، 2009)

(19) عبد الودود احمد خطاب وحسين عمر سليمان ، موسوعة المقاييس النفسية ، ط1 ، مركز الكتاب
للنشر ، 2016

(3)القيسي ،عبد الرحمن وآخرون (1062)علم النفس التربوي ، ط5 ،مطبعة السعدي، بغداد) (20)جيتس
واخرون 1966 (علم النفس التربوي ،ترجمة إبراهيم حافظ وآخرون، مكتبة النهضة المصرية القاهرة
مصر)

(21) فهمي 1973 (علم النفس وفروعه ،ط8،القاهرة ،مصر)

(22) عبد الغفار 1971 (مقدمة في علم النفس العام ،ط9 ،مطبعة دار التأليف ،القاهرة ،مصر)

(23) عريفج 1984(علم النفس التطويري ،كلية المجتمع ،عمان الأردن)

(24) البشتاوي والخواجا 2010 (مبادئ التدريب الرياضي ،ط9 ،دار وائل لمنشر والتوزيع ،عمان
الأردن)

(25) بحري وسهام 1985 (الطفولة المتأخرة ،مطبعة جامعة بغداد)

2- المصادر الأجنبية :

- Singer , Ruben , B. Physical concealed applied Education and coaching : (Webster . php com. California , 1997).

-asim,Qutaiba Suaid & Saleh, Murad Ahmed(2023): The Effect Of Scheduling the random varlable and random fixed exercise in learning the art of skillful performance of the two skills of serving and crushing the volleyball.

–Hussein, A., Abdzid Ashoor, I., & Saeed Majed, S. (2024). The Effectiveness of

a Differentiated Learning Strategy using Flexible Groups to Improve Football Skills and Keep It. International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences, 7(1), 244–236

<https://doi.org/10.33438/ijdshts.1370182>

– Majed, S. S. (2022). The effectiveness of the six thinking hats strategy in testing the cognitive achievement of handball basic skills. SPORT TK– Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 11, .20

<https://doi.org/10.6018/sportk.522031>

3-شبكة الانترنت الدولية :

<https://soutalkhaleej.net/%D> (1)

<https://www.aljazeera.net/health/> (2)

الملحق (1) أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم الاستبيان

ت	الأسماء	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
1	محمد احمد صابر	أ.م.د.	ادارة والتنظيم	جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	مها صبري حسن	أ. د.	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	امينه كريم حسين	أ.م.د.	طرائق التدريس	جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	وثام عامر عبدالله	أ.م.د.	اختبارات وقياس	جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	احمد جلال ابراهيم	م. د	علم النفس الرياضي	جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2)

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كركوك



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/ حول مدى صلاحية فقرات المقياس

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم ((الثقة بالنفس وعلاقتها بالمخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)). ولتحقيق اهداف البحث الذي من خلال الاطلاع على عدد من المقاييس العامة في مقياس الثقة بالنفس ، وقد وجد مقياس الثقة بالنفس التي استخدمتها محمد حسن علاوي 1998 وبما ينسجم مع البيئة الرياضية العراقية ، علماً أن الباحثان يتم تطبيق بحثه على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك

وبوصفكم من أصحاب الخبرة والبصيرة ولديكم القدرة في الحكم على فقرات المقياس من خلال آرائكم العلمية، لذا نود أن تحكموا على الفقرات مقياس ((الثقة بالنفس)) ومدى صلاحيتها لقياس ما وضعت من أجله وإضافة أي فقرة ترونها مناسبة وحذف أو تعديل الفقرات التي تعتقدون أنها غير مناسبة .

ولكم فائق الشكر والتقدير

	الجامعة والكلية		الاسم الثلاثي
	تاريخ الحصول على اخر لقب علمي		الاختصاص
	التوقيع		الشهادة
	التاريخ		اللقب العلمي

فقرات مقياس الثقة بالنفس

العبارات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
----------	------	---------	------------------

			1- عند اداء المهارات الحركية الضرورية لاحتراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية
			2- في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية
			3- في القدرة على الاداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية
			4- في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة
			5- في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح
			6- في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة
			7- في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة
			8- في القدرة على ان اكون ناجحا في المنافسة
			9- في القدرة على ان يستمر نجاحي
			10- في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة
			11- في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة
			12- في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوى مني
			13- في القدرة على القيام باداء ناجح بعد قيامي باداء فاشل

الملحق (3)

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كركوك

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



م/ حول مدى صلاحية فقرات المقياس

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم ((الثقة بالنفس وعلاقتها بالمخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)). ولتحقيق اهداف البحث الذي من خلال الاطلاع على عدد من المقاييس العامة في مقياس المخاوف الرياضية ، وقد وجد مقياس المخاوف الرياضية التي استخدمه الباحث وليد ذنون يونس 2012 وتم تطبيقها على طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة بما ينسجم مع البيئة الرياضية العراقية ، علماً أن الباحثان تطبيق بحثه على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك علما ان يصحح المقياس وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)،.

وبوصفكم من أصحاب الخبرة والبصيرة ولديكم القدرة في الحكم على فقرات المقياس من خلال آرائكم العلمية، لذا نود أن تحكموا على الفقرات مقياس ((المخاوف الرياضية)) ومدى صلاحيتها لقياس ما وضعت من أجله وإضافة أي فقرة ترونها مناسبة وحذف أو تعديل الفقرات التي تعتقدون أنها غير مناسبة ولكم فائق الشكر والتقدير.

	الاسم الثلاثي	الجامعة والكلية	
	الاختصاص	تاريخ الحصول على اخر لقب علمي	
	الشهادة	التوقيع	
	اللقب العلمي	التاريخ	

فقرات مقياس المخاوف الرياضية

ت	الفقرات	يصلح	لا يصلح	يصلح بعد التعديل
1	اشعر بالخوف عندما اقدم على ممارسة بعض المهارات الرياضية			
2	التزم بالتدريب على المهارات الرياضية خوفا من الفشل			
3	اتهرب من أداء المهارات الرياضية في اثناء وجود زملائي			
4	يقليقتني الانتقال من المرحلة الاعدادية الى المرحلة الجامعية			
5	عدم الانتباه الى توفر مستلزمات الامان يشعرني بالخوف			
6	الأساليب القديمة التي يستخدمها بعض الأساتذة تؤخر من مستوى ادائي			
7	اقلق عندما اشاهد إصابات زملائي في المرحل الدراسية المتقدمة			
8	اشعر بالخوف عندما امارس أي مهارة رياضية حتى لو كانت سهلة			

الثورة الرقمية في علوم الرياضة رؤى وتطبيقات

9	يشاركني عدد من الزملاء مشاعر الخوف عند تنفيذ المهارات امام الآخرين
10	اشعر بالحاجة الى الوقت لكي اتوافق مع الوسط الرياضي
11	اتردد في تنفيذ المهارة بسبب قدم الأجهزة الرياضية
12	يقلقتني عدم اهتمام عمادة الكلية بنتائج المتميزة
13	ادعي الإصابة عندما أكون غير مستعد لاداء مهارة صعبة
14	اخشى ان يكون مستوى ادائي لا يرتقي الى مستوى أداء زملائي
15	اتردد في تادية المهارة الرياضية امام المدرسين
16	اشعر بالخوف من أنظمة وقوانين وتعليمات الجامعة
17	اخشى أداء حركات ذات صعوبة بدون وسائل امان كافية
18	اخشى فقدان دعم عائلتي عندما اخفق في نتائج الامتحانات
19	تشعرني صعوبة بعض المهارات الحركية بالخوف من الإصابة
20	اشعر بعدم الثقة بقدراتي عند تطبيق بعض المهارات الرياضية الصعبة
21	وجود الجنس الاخر في الكلية يعتبر ظاهرة غير مالوفة بالنسبة لي
22	اشعر بالخوف نتيجة اهمال اساتذتي من مساعدتي عند ادائي أي مهارة رياضية
23	اخشى المشاركة في الدروس العملية خوفا من الإصابة
24	فشل احد الزملاء في الأداء الصحيح للمهارة يعطل ادائي
25	الدروس العملية هي مصدر خوف لي
26	اخشى الأداء على بعض الأجهزة ولادوات الرياضية لعدم صلاحية استعمالها
27	اتردد في تنفيذ المهارات الحركية الصعبة
28	تنار مشاعر الخوف لدي عندما تضعف امكانياتي البدنية والمهارية
29	يقلقتني نقد الآخرين لادائي الرياضي
30	نظام التدريس المعتمد في الجامعة يختلف عما تعودت عليه في مراحل سابقة من حياتي
31	اشعر بالخوف من عدم تهيئة مكان جيد للتدريب
32	يملكني الخوف عندما اسمع عن الإصابات الشديدة في دروس التربية الرياضية
33	اتردد في تنفيذ بعض المهارات الرياضية
34	اشعر بالالتباك عندما اتعامل مع أي زميل في الجامعة
35	سبب فقداني لبعض الدرجات الامتحانية هو الخشية من عدم توفر وسائل الأمان
36	أخاف عندما أتذكر الإصابات الرياضية المؤلمة
37	ينتابني شعور بالخوف من وجود بعض الغرباء في الملعب
38	ابدل قصارى جهدي في الأداء لتجنب الفشل