علاقة القلق بمستوى أداء الدحرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن

بحث مسحي
على طالبات المرحلة الرابعة
كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد

د. عبدالستار جاسم

الباب الاول

1- المقدمة وأهمية البحث :

لقد أحلت التربية الرياضية مكانة مهمة ومتميزة في حياة الأمم وأصبح لها حضور ودور بارعا وأساسيا في مختلف المجالات الحياتية منها التربوية وحتى السياسية لذلك اعتبرها كثير من الدول المتقدمة وسيلة لدعم أواصر الصداقة وتقارب الشعوب ، وقطرنا واحد من الدول التي اهتمت بالتربية الرياضية لكون أن اهمية الشباب وما يلعبه دورا في حياة الأمم هي عقيدة حزبنا القائد .

(نكسب الشباب لنضمن المستقبل)[1]مقولة لقائد الحزب والمسيرة .

من هذا المنطلق حظيت التربية بدعم كبير ومن الإنجازات الثورة العلمية والتربوية في القطر هو فتح ثمانية كليات تربية في محافظات مختلفة . كانت هذه الكليات واحدة من اهدافها هو اعداد الكادر العلمي المتخصص بالتربية الرياضية من العنصرين الرجالي والنسائي .

1 (كراس نكسب الشباب لنضمن المستقبل) السيد الرئيس القائد صدام حسين

ورياضة الجمناستك واحد من مفردات التربية والمناهج هذه الكليات والتي خصوصية خاصة لتعدد أجهزته واختلاف مهارلته على جميع الاجهزة ، وصعوبة تركيب هذه المهارات الحال الذي فرض على لاعبي ولاعبات الجمناستك من مواصفات جسمية وبدنية ومهارية خاصة ، وكذلك يلعب الاعداد النفسي والاداري للاعب الجمناستك دورا مهما في تحقيق الانجازات العالية[1]

ولهذا في سباقات الجمناستك وفي امتحانات درس الجمناستك يهمين جو الخوف والقلق لدى اللاعبين او الطالبات وبالتالي يؤثر ذلك سلبا على تحقيق الانجاز والتحصيل الجيد حذى بالبحث أن يتناول هذا الجانب المهم لتسليط الضوء على زاوية من بين الزوايا التي تخدم تطور الجمناستك كرياضة للسباقات الدولية او كرياضة أكاديمية لاعداد الكوارد المتخصصة .

2- مشكلة البحث :-

أن قبول الطالبات في كليات التربية الرياضية يعتمد على سن بعد الثانوية ، وخلال رحلة زمن الدراسة في المراحل التي تسبق الجامعة ، لم يترك درس التربية الرياضية بصماته الواضحة والمؤثرة على البنات بشكل خاص وخاصة مادة الجمناستك لافتقار مدارسنا الى أجهزة الجمناستك الفني كمعارضة التوازن والمتوازي مختلف الارتفاعات ، وبقية الأجهزة بشكل قليل وفي مدارس محدودة . وفي الكلية تتفاجأ الطالبة بمهارات الجمناستك الفني وخاصة على جهازي العارضة والمتوازي .

ومن خلال خبرة الباحث كتدريسي للمادة في الكلية لكثر من سبعة عشر عاما وجدان مشكلة الطالبات القلق الذي يتنابها على عارضة التوازن ذات مساحة (10سم) خوف شديد من احتمالات السقوط والإصابة وكذلك تبقى قلقة لاحتمالات رسوبها في الامتحانات وهذه مشكلة يعانيها كل مدرسي ومدرسات الجمناستك في كليات التربية الرياضية ، والبحث هذا مساهمة متواضعة وجادة للإسهام في حل هذه المشكلة .

1 عبد الستار جاسم النعيمي ، عايدة علي : الجمباز المعاصر للبنات ، دار الحكمة للطباعة والنشر بغداد 1991 ص31

3- هدف البحث :

معرفة علاقة مستوى القلق واداء الطلوع بالدحرجة الأمامية على عارضة التوازن .

4- غرض البحث:

- وجود ارتباط معنوية بين مستوى القلق لدى الطالبات واداء الطلوع بالدحرجة الامامية على عارضة التوازن .

5- مجالات البحث

5-1 المجال البشري

اختصاص جمناستك فني / المرحلة الرابعة طالبات في كلية التربية الرياضية للبنات .

5-2 المجال المكاني :

قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية للبنات

5-3 المجال الزماني :

(1999/3/4)- (1999/4/4) .

الباب الثاني

3-الدراسة النظرية

1-2 مفهوم القلق :

هو لنفعال مؤلم يتضمن الخوف الشديد وتوقيع الشر والفشل وسرعة التهـيج وعـدم الاستقرار والحساسية الزائدة لفقدان الغير [1]

ويفهم القلق احيانا على لنه حالة من التحسس الذاتي يدركها المرء على صورة مـن الضيق وعدم الارتياح مع توقع لكيد للضرورة والسوء وهذه الحالة أشبه ماتكون في طبيعتها الشعورية ولنفعالتها للحالة المصاحبة للخوف ولكن هناك نقاط متشابهة ومختلفة بين الخـوف الشديد استجابة لموقف يهدد المرء بالخطر مع تشابه مظاهر الفسلوجية لكن منها تقريبا امـا

(1) محمود محمد الزيني، سكيولوجية النمو والدافعيـة، دار الكتـب الجامعيـة، 1968، ص391

الفارق الوحيد هو آن الخوف مصدره واضح ومعلوم بالنسبة للشخص الخائف بينما مـصدر القلق مجهول ولايعرف الفرد مصدره كمـا وان القلـق يتـضمن تهديـد للكيـان وجـوهر الشخصية[1]

ويعطي البعض مفهوم آخر للقلق حيث يذكر رد فعل لخـوف مرتقـب تـدرج مـن الارتباك والاضطراب حتى يصل الى الرعب التام وهو مسبوق بـشكل حفيـزي او رمـزي بظروف من التهديد الذي يدركه الفرد سريعا ويستجيب اليه[2].

2-2 أنواع القلق :

كل منها تعاني القلق بعض الشيء وفي الوقت نفسه يتخذ موقفا سلوكيا معنيا يحاول من خلاله تقليص القلق او القضاء عليه ويحاول الباحث هنا ان يذكر على من يحدث على القلق. لقد ميز فرويد بين نوعين من القلق :

*القلق العصابي .

*القلق الموضوعي .

القلق العصابي :

هو خوف غامض غير مفهوم لايستطيع الفرد آن يشعر آو يعرف أسبابه ويعتبر رد فعل غريزي داخلي أي آن مصدر القلق يمكن في الجانب الغريزي للفرد .

ان هذا النوع من القلق يعتبر مرض لانه يستعمل ويعطل الفـرد مـن المـشاركة بالنشاطات الهادفة والايجابية فيصبح سلوك الفرد غير منظم وتأخذ الأوهام والهموم طريقهـا الى تفكيره وسلوكه لهذا يلتزم جانب الهروب من الحياة الواقعية الى أحلام اليقظـة لتحقيـق مالايستطيع تحقيقه في المحيط وهذا القلق معوق لنمو الشخصية [1]

كما حدود فرويد بين ثلاث أنواع من القلق العصابي .

- القلق الدائم (الطليق) : وهو الذي يربط الافكار بالاشياء المحيطة بالشخص المـصاب وتفسير كل مايحدث بالسوء وتوقعة الدائم للنتائج السيئة .

1 دحام الكيال ، دراسة في علم النفس ، بغداد 1966 ص72 .

- قلق المخاوف الشاذة (المرضية) : وهو القلق الناجم من المظاهر والظواهر الخارجيـة التي لا يستطيع الفرد ان يجد تفسيرا واضحا لها[1]

_القلق الهستيري:وهذا النوع من القلق يكون واضحا على الفرد المصاب وله اعراض خاصة فالتعبير أن الشعورية للقلق تعزى الى الموضوع أوموقف معـين أو الـى الطاقـة الجنـسية المكبوتهة التي تتحول الية رمز فيزيولوجي او حالة من القلق [2]

القلق الموضوعي:

يعتبر الموضوعي رد فعل خطر خارجي معروف أي ان الخطر يكمـن فـي العـالم الخارجي وهو خطر محدد مثل قلق الطالب من الامتحان وقلق اللاعب من المنافسة الرياضة التي يخوضها وهذا الخطر يزول بزوال الخطر ويعود الانسان الى حالته العادية ،يمكـن أن يعتبر القلق حالة لنفصالية مؤقتة يشعر بها الفرد عندما يمر بخطر محدد[4].

2-3 مستويات القلق :

القلق حالة أنفصالية مزمنة ومعقدة ويعتبر الخوف من شر مرتقب والفزع من ابرز مكوناتهـا وهي صفة مميزة للعديد من الاضطرابات العصبية والفعلية[5]

كذلك تشير مصادر التحليل النفسي الى أنه ليس هناك شخصية سوية لان علماء النفس يقولون أنأداء سلوك الفرد وخاصة في الوقت التي لها علاقة بمستقبل لها تؤثر لحد كبيـر بمـستوى القلق الذي يميز الفرد ولذلك لا يستطيع الإنسان الهروب منه ولكن يختلف من شـخص الـى أخر حسب مستواه ولذا حدد القلق بثلاث مستويات[10]

1 سموبذزبر سيغال حالون ،الدروس التي تتعلمها التربية في علم النفس ،ترجمـة عبـد الرحمان صالح عبد الله ،بيروت ،دار الفكر ،1971،ص116-126.

2 خالدة ابراهيم لحمد ،الحد او التقليل من تأثير عامل القلق على انجاز لاعب المستويات العليا في لعبة كرة السلة ،مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات ،1984،ص38.

المستوى العالي : [2]

آن هذا المستوى يؤثر على تنظيم السلوكي للفرد بصورة بحيث يجعل يقـوم بأعمـال وأساليب سلوكية غير ملائمة مع المواقف المختلفة ولا يستطيع التميز بين الضار والنافع وهذا نابع من عدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التصحيح وهذه الحالة تظهر عنـد الفـرد الرياضي آن جميع المدربين تقريبا لديهم دراية

ولا يظهر ما يدل على أنه قد تعلم شيئا في فترات التدريب وهذا يجعل الاعبين أحيانا ذوي القوة والسرعة .

يفشله من الفوز في المباراة الرسمية بحيث يفقد اللاعب ذكائه ومهارته وتسيطر عليه حالة القلق وهناك دراسات أكدت أهمية مستوى القلق وتأثيره على الإنجـاز العـالي يكـون إنجازهم منخفضا في المواقف الاختبارية بان الآخرين ينظر من إليهم من زاوية الشخصية من التقويم وليس الأداء ولهذا ينشغلون بهم لكثر من انشغالهم بأداء الاختبـار ويحـصلون علـى إنجاز منخفض.

المستوى المتوسط[3]

أن القلق ذا المستوى المتوسط يحصل الفرد قدرة على السيطرة ويفـضل الـسلوك مرونته ولهذا يحتاج الفرد الى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك الملائم في موقف الحياة ، لذا يؤدي عمله بحذر وذمة مع زيادة الإحساس بالمسؤولية ولفـد دلـت أبحـاث (لسارسون) في أمريكا على آن الصحاب القلق الشديد نسبيا يكون تحصيلهم الدراسي ضعيفا ويتأخرون في الأعمال في الأعمال العلقية والحركية التي تتطلب إنجاز سريع والسرعة فـي البت في لختبار العناصر المتعددة والمختلفة والمعقدة .

المستوى المنخفض [4]

في هذا المستوى يحدث التنبة العام للفرد مع ارتفاع درجة الحرارة الحاسية نحـو الأحداث الخارجية وتنشر وتزداد درجة استعداد الفرد المجابهة الخطر في البيئة التي يعيشها .

لهذا يعتبر هذا النوع كمنشط أي يعمل على دفع السلوك نحو العمل والبنـاء وهـذا ماكدته الدراسات التجريبية على القلق في الخمسينات من القرن العشرين عندما وضع العلماء النفس التربويون.

عن القلق بجامعة الامريكية ان القلق خاصية الواقع وان القلق من وجهـة نظـرهم مساعد على التعلم فكل مازاد القلق نحو الدافع والتعلم زاد التحصيل والإنجاز .

وفي القرن العشرين فقد ظهرت دراسات تجريبية تعطي مفهوما يختلف عن المفهـوم السابق وقالوا بان نظرية القلق الدافع تعتبر القلق عاملا مساعدا للعمل والتعليم واعتبروا القلق صفة حسنة يجب تنميتها وبعدها جاءت نظرية أخرى نادى بها علماء النفي التربويـون فـي جامعة بيل الأمريكية وهذه النظرية (القلق في الموقف الاختبارية) .

ونتائج التي ظهرت حول نظرية (القلق الدافع) تسير طبقا للقانون (باركس درسـون) الذي يؤدي ان لصحاب القلق المتوسط يكون تحصيلهم افضل من اصحاب القلق العالي وقـد فسر الباحثون هذه حسب نظرية (هب) في علاقة الدافع بالاداء وتقول هذه النظريـة يكـون المستوى الامثل للدافع هو المستوى الوسط أي يكون التحصيل افضل عند اصـحاب القلـق المتوسط وايدت هذه النظرية الدكتورة أمينة كاظم بدراستها على عينة مكونة من 485 طالبة جامعية وخرجت بالنتائج التي تشير ان الطالبات الذكيات يكون لكثر اضـطرابات أي يـزداد التحصيل ويطرد مع القلق المتوسط وهذا يدعم نظرية الدافع والتعليم والانجاز[1]

4-2 عارضة التوازن (BaIance- Beam):

عارضة التوازن واحدة من الأجهزة الأربعة للنساء ، أصبحت معروفة وسائدة من قبل (50) عاما ، ومرت بمراحل تطورية من حيث الشكل والقياسات ، فكانت عبارة مجرد خشبه مغطاة بقماش مساحتها (15) سم في حين آن مساحتها حاليا (10) سم [2]

كذلك مرت التمارين على العارضة بمراحل تطورية تاريخية حيث كانـت الحركـات الثابتة تشكل اكبر نسبة من مجموعة التمارين عليها كالموازنة ، والوقوف على الجبهة ، لكن في فترة (1950م-1955م) استخدمت القلبان الهوائية .في عـام (1953) لاول مـرة آدت اللاعبة السوفيتية (دانيولوفا) هبوطا بقلبه هوائية أمامية واف الجسم على المحور الطولي [33]

1 مصطفى احمد تركي ، سيكولوجية الشخصية ، جامعة الكويت ،1980 ،ص29

2 عبد الستار جاسم النعيمي ،عايدة علي حسين ، الجمباز المعاصر للبنات ،دار الحكمـة للطباعة والنشر بغداد 1991 ص225

3 ينكولاي هلجييف ، الجمناستك ،صوفيا ، 1978 ص93 .

وفي عام 1975م آدت اللاعبة السوفيتية (كوريبوت) قلبة هوائية مكورة ، وبعد عـام 1975 تطورت الحركات على العارضة حيث ارتبطت معها حركات لكروباتيكية على شكل سلـسلة وأصبحت مضمنه في موسكو عام 1980 .

الطلوع بالدحرجة الأمامية على العارضة:

تعتبر هذه الحركة من المهارات الأساسية وهي من الحركـات الطلـوع (أي بدايـة السلسة) والتي يفترض آن أتقنتها اللاعبة على الأرض وهي من مجموعة حركات (A) ذات القيمة او درجة تؤدي الحركة بركضة تقريبية ثم القفز من جهاز القفاز واداء الدحرجـة مـن خلال دفع القفاز واليدان ممسكتان العارضة كما في الشكل رقم [1] [1]ورفع الورك للأعلى مـع ميلان الجسم للامام وثني الراس الى الصدر والتدحرج على وسط الكتفين ثم الجذع ثم الورك الى ان يعود الثقل فوق القدمين حيث يسمح اللاعبة لحضتها بالوقوف او اداء أي حركة ثانية حسب مكونات السلسلة الحركية .

الباب الثالث

3- منهج البحث وأجرائه الميدانية :

3-1 منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة ولنه من الوسائل الجيدة لتحقيق أهداف البحث .

3-2 عينة البحث :

شملت عينة البحث على المجتمع الكلي وهن طالبات المرحلة الرابعة (لختصاص جمناسـتك فني) وعددهن (10) طالبات ولختيرت بالطريقة العمدية .

1 نفس المصدر السابق ، ص227

3-3 أدوات البحث :

*استمارة الاستبيان .

*المقابلات الشخصية .

*عارضة التوازن.

*بسط اسفنجية (4) .

*قفاز .

4-3 –أجرات الاختبارات .

3-4-1 اختبارات المهارة (التقويم)

استعمال الباحث بأربعة حكام :

*محمد محمود صالح

*عبد السلام عبد الرزاق

*عايدة علي حسين

*ساهرة رزاق

أعطيت كل طالبة محاولتين استخدمت المحاولة الافضل أي التي حققت على اعلى درجة من درجات الحكام الاربعة حيث اخذ متوسط درجة الحكمين بعد ان شطبت اعلى واوطا درجة كما نص عليه القانون الدولي للجمناستك . واتفق الحكام على ان تكون الدرجة الفصولى للمهارة (10) درجة وكان التقويم في فترة الامتحان ، حيث اعتمدت درجة التقويم للبحث ولامتحان .

3-4-2 قياس نسبة الفلق :

استخدم الباحث مقياس الفلق لدى الرياضين[1] المتكون من عشرين فقرة نموذج رقم (1)، حيث وزع على عينة البحث للإجابة عن محتويات الأسئلة .

الباب الرابع

4-عرض النتائج وتحليلها ومنافشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها

من خلال المعالجة الإحصائية وباستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ، ومعامل ارتباط بيرسن تبيت ومن خلال الجدول رقم (1) ان الوسط الحسابي لمستوى الفلق كان (57.7) وبانحراف معياري (26.81) بالوقت الذي بلغ الوسط الحسابي لمستوى أداء مهارة الطلب بالدحرجة الأمامية (7.6) وبانحراف معياري (1.624) ولاجل الوقوف على مدى علاقة عامل الفلق ومستوى الأداء في المهارة المذكورة استخدام الباحث ، معامل ارتباط بيرسن حيث كانت قيمة (ر) المحتسبة (0.783) وعند مقارنتها مع قيمتها الجدولية البالغة (0.632) يتضح وجود علاقة ارتباط معنوية وذلك لان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية.

جدول رقم (1)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ر) المحتسبة والجدولية

المتغيرات الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ر) المحتسبة	(ر) الجدولية
مستوى الفلق	57.7	26.81	0.783	0.632
مستوى الأداء	7.6	1.624		

ان هذه النتيجة تشير الى مستوى الفلق كان فوق الوسط بقليل ، حيث يعتبر قلقا معنويا وهذا يؤثر سلبا على مستوى الأداء ، حيث آن كلما ارتفع مستواه لدى الطالبة كما اثر سلبا

1 ريسان خريبط ،موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج2 جامعة البصرة ،كلية التربية الرياضية 1989،ص13

على النتيجة ، ان القلق المعوق يسهم في اعاقة اداء اللاعب ويقلل من ثقته في قدرته[1] ويعزو الباحث سبب ذلك الى التوترات والانفعالات النفسية التي تنتاب الطالبة اثناء اشتراكهم بالامتحان . وان القلق الذي ينتابهم بدرجة اعلى من الطبيعي يؤثر على الاداء وخاصة في المهارات التي تتطلب مستوى مرتفع من التوافق العضلي والعصبي وبالتالي نجد كثير من الطالبات غير قادرات على التكيف مع مواقف الامتحان .

وتوكد كثير من البحوث والدراسات ان الرتقاء مستوى القلق في فعاليات الجمناستك يرجع الى ان الالعاب الفردية ينتاب لاعبيها التوتر والانفعالات النفسية من خلال الاحتكاك المباشر مع الاداة او الخصم ويكون الاعتماد على الذات اكثر من الفعاليات الفرقية [1].[2]

جدول رقم (2)

يوضح مستوى القلق والاداء لافراد وعينة البحث

ت	مستوى القلق	مستوى الأداء في حركة الطلوع بالدحرجة على عارضة التوازن
1	57	6
2	63	6
3	54	6
4	62	7
5	62	6
6	57	9
7	58	7
8	50	8
9	65	7
10	79	8

1 قيمة (ر) الجدولية درجة (8) ومستوى المعنوية (0.05) ريسان خريبط مصدر سبق ذكره ص12

2 حسن محمد عبد العبيدي ، علاقة القلق بالإنجاز الرياضي ، رسالة ماجستير –جامعة بغداد –كلية التربية الرياضية 1985 ص80

كما يتبين في الجدول (2) بعض الحالات التي يوضح تاثير مستوى الطالبات ذات المستوى القلق المتوسط قد حازت على درجات عالية مثل الطالبة ذات التسلسل (6) كما نلاحظ ان معظم حالات مستوى القلق كانت بالمستوى الطبيعي فقط حالة واحدة وهي التسلسل رقم (10) فنرى ان بالرغم من ارتفاع مستوى القلق لديها الا انها حازت على درجة جيدة . وهذا سببه ان قابليتها البدنية والحركية هي ربما افضل من زميلاتها .

وتشير الكثير من المصادر الى ان هناك انواع متعددة للقلق منها الواطىء والقلق العالي ويمكن لكليهما ان يؤثر سلبا على اداء اللاعب ولكن يحدث وفي بعض الحالات القليلة آن يكون لها تأثير ايجابي على مستوى الأداء . اذا يؤكد المختصين الى ان بعض اللاعبين يحتاجون لدرجة من القلق قبل المنافسة الرياضية حتى يمكن اظهار احسن مستوى لهم [1]

كذلك تبين من خلال من خلال النتائج المذكورة أعلاه بان حالة القلق عند الطالبات تصل الى حد او المستوى الطبيعي[23] حيث تبلغ (57.7) أي تبتعد عن حالات القلق العالية وكذلك حالات القلق الواطئة الا ان التشتت الواضح والكبير في مستوى القلق عند الطالبات والذي نراه من خلال مقدار الانحراف المعياري الكبير والبالغ (26.81) أدى الى ظهور العلاقة المعنوية السلبية بين مستوى القلق ومستوى اداء الطالبات في مهارة البحث هذا

1 Martens.R.and Samon.G.Comparason of three Predictors of State Anxiety in Competitiv 3) Situation Rese arch Quarterly 97) .1976 P .381 – 387.

2 خالد ابراهيم لحمد ، الحد او التقليل من تاثير عامل القلق على انجاز المستويات العليا في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،1984، ص59.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات :

1. ظهور علاقة ارتباط معنوية سلبية بين عامل القلق ومستوى الاداء بمهارة الطاوع بالدحرجة على عرضة التوازن .
2. تبين ومن خلال النتائج الاحصائية لعامل القلق بأن مستوى القلق لمعظم افراد العينة كان بالحدود الطبيعية
3. تبين ومن خلال نتائج البحث بأن بعض افراد العينة حصلوا على درجة عالية في الاداء بالرغم من ارتفاع مستوى القلق لديها .

5-2- التوصيات :

1. يجب على المدرس ان يكد على تعزيز الثقة بالنفس للطالبات وخاصة الفترة التي تسبق الامتحان لما لها من تاثير سلبي على مستوى الاداء .
2. التاكيد على العلاقة الجيدة بين المدرس والطالب بالشكل الذي يبعد الطالب عن القلق بحدود من خلال الدعم المعنوي والتشجيع .
3. ضرورة اهتمام المدرس بالأعداد النفسي والإداري باعتبارهما أحد أعمدة أعداد الطلبة قد يكون لهما الأثر الفعلي لرفع مستوى أداء لدى الطلبة وبناء الشخصية المتزنة والقوية .
4. وضع مفردات في منهاج أعداد الطالب خاصة بالأعداد النفسي والاداري .
5. مراعاة الفروق الفردية في كافة مجالاتها البدنية والنفسية وغيرها .

المصادر العربية

1. حسن محمد عبد العبيدي ، علاقة القلق بالإنجاز الرياضي ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ،1985 .
2. خالدة ابر أهيم احمد ، الحد أو التقليل من عامل القلق على إنجاز المستويات العليا في لعبة كرة السلة ، أطروحة ماجستير 1984.
3. دحام الكيال ، دراسة في علم النفس ،ط1 بغداد 1966 .
4. ريسان خريبط ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ،ج2 ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية 1989.
5. سموندزير سيفال حالون ، الدروس التي تتعلمها التربية في علم النفس ، ترجمة عبد الرحمن صالح عبد الله ، بيروت ، دار الفكر ، 1971 .
6. عبد الستار جاسم النعيمي ، عايدة علي حسين ، الجمباز المعاصر للبنات ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1991 .
7. عزت راجح ، اصول علم النفس ، القاهرة 1966 ز
8. محمد حسن علاوي ، علم النفس الرضي ، دار المعارف الطبعة الرابعة 1979.
9. محمود محمد الزيني ، سيكولوجية النمو والدافعية ، دار الكتب الجامعية ، 1968 .
10. مصطفى احمد تركي ، بحوث في سكولوجية الشخصية ،جامعة الكويت، 1980.
11. مصطفى فهمي ، علم النفسي الاليينكي ، مكتبة القاهرة ، مصر 1967.
12. نيكولاي هاجييف ، الجمناستك ، صوفيا ،1987 .

المصادر الاجنبية

13. Martens0 R.and Simon .j.Compariso of three Predictors of state Anoiety in Cdompetititive Situation Situation Research Quarterly 97(3) 1976 .P381 387.