



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

القلق وعلاقته بأداء بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الجامعية

بحث مقدم من قبل الطالبة
نبأ نصير حسين

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد
وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علوم التربية البدنية والرياضة

بإشراف
أ. د غصون ناطق

٢٠٢١ م

١٤٤٢ هـ

(الآية القرآنية)

الله لا اله الا هو الحي القيوم لاتاخذه سنة ولانوم
له ما في السموات وما في الارض من ذا الذي
يشفع عنده الا باذنه يعلم ما بين ايديهم وما خلفهم
ولا يحيطون بشي من علمه الا بما شاء وسع
كرسيه السموات والارضولا يؤده حفظها وهو
العلي العظيم)

صدق الله العظيم

الإهداء

إلى نور الله في ظلمات الأرض..... سبينا

وحسينا محمد (ص)

إلى من كل ضلوا بكل شيء من أجلنا..... أمي وأبي

إلى سبينا وعزونا في هذه الحياة..... أخي وأختي وأخي

إلى كل من علمني حرفاً.... بقدر أوال احتراماً

أهديكم ثمرة جهدي المتواضع

مستخلص البحث

القلق وعلاقته بأداء بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في
الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الجامعية

الباحثة :- نبأ نصير حسين المشرفة:- أ.د غصون ناطق

الباب الأول

مقدمة وأهمية البحث

يعد علم النفس الرياضي احد فروع علم النفس التي تدرس السلوك وخبرة الرياضي تحت
تأثير النشاط الرياضي ، وزاد أقبال الباحثين عليه من خلال الدراسة العلمية لسلوك الأفراد
المتمثل بكل فعل أو نشاط رياضي يقوم به الفرد ويمكن للإنسان أن يشاهده، ودراسة
الخبرة الداخلية التي تنتمي إلى عالمه الخاص ولا يدركها إلا صاحبها مثل الانفعالات
التي تؤدي دوراً هاماً وبالغ الأثر في حياة الرياضي ، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه
ودوافعه وتؤثر على قدرته في التفاعل والتكيف مع البيئة.

أهداف البحث :

١. التعرف على درجة القلق المتعدد الابعاد لدى طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

٢. التعرف على علاقة القلق المتعدد الابعاد بأداء مهارات الجمناستك الفني على
عارضة التوازن (الصعود، السير ،الميزان ،الدرجة امامية) للطالبات .

فرض البحث:

- توجد علاقة ارتباط معنوية بين القلق المتعدد الابعاد بأداء مهارات الجمناستك
الفني على عارضة التوازن (الصعود، السير ،الميزان ،الدرجة امامية) للطالبات.

الباب الثاني

مفهوم القلق ،اعراض القلق، العلاقة بين الخوف والقلق
الفرق بين الخوف والقلق ،انواع القلق، ابعاد القلق جهاز عارضة التوازن
مكونات التمرين على عارضة التوازن ، طبيعة الأداء على عارضة التوازن

الباب الثالث

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي أما عينة البحث فقد تمثلت
بطلابات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وعددهم (٢٥)

الباب الاول

١ التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فرض البحث

٥-١ مجالات البحث

٦-١ التعريف بالمصطلحات

١ التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

يعد علم النفس الرياضي احد فروع علم النفس التي تدرس السلوك وخبرة الرياضي تحت تأثير النشاط الرياضي ، وزاد أقبال الباحثين عليه من خلال الدراسة العلمية لسلوك الأفراد المتمثل بكل فعل أو نشاط رياضي يقوم به الفرد ويمكن للإنسان أن يشاهده، ودراسة الخبرة الداخلية التي تنتمي إلى عالمه الخاص ولا يدركها إلا صاحبها مثل الانفعالات التي تؤدي دوراً هاماً وبالغ الأثر في حياة الرياضي ، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وتؤثر على قدرته في التفاعل والتكيف مع البيئة.

والقلق أحد أهم هذه الانفعالات إذ يحتل مركزاً رئيساً في الدراسات العلمية لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلاف السمات النفسية والوظائف الجسمية ، والقلق ظاهرة اساسية في سلوك الفرد بشكل عام والرياضيين بشكل خاص ، فهو احد القوى التي تسهم في بناء او هدم شخصية الرياضي اثناء ممارسته لأنواع من الانشطة الرياضية وقد يؤدي إلى تشتيت القدرات العقلية وتعطيل التفكير المنظم الذي يوجهه الرياضي نحو الأهداف المرسومة ، وتختلف مستويات القلق عند المتعلمين او اللاعبين (سمة القلق) لديهم والمتمثلة بالاستعداد السلوكي الذي يدفع المتعلم او الرياضي إلى أدراك مواقف غير خطيرة موضوعياً مثل مواقف التعليم والتدريب والمباريات على إنها مهددة له ، لذلك تكون الاستجابات الحركية مختلفة حسب أدراك حقيقة الموقف.

وتعد رياضة الجمناستك واحدة من مفردات منهج كلية التربية الرياضية التي لها خصوصية لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على الأجهزة جميعها ، ونتيجة لصعوبة أداء هذه المهارات يتطلب وجود مواصفات بدنية ومهارية خاصة فضلاً عن الإعداد النفسي الذي له دور مهم في تحقيق الإنجاز والأداء المتقن ، وبالتحديد عند أداء مهارات

الجمناستك على عارضة التوازن إذ يهيمن جو من الخوف والقلق والإرباك الذي قد يختلف تأثيره في التشكيلة الحركية لحظة أدائها .

لذا انحصرت أهمية البحث في دراسة القلق ، إذ إرتأت الباحثة أن تسلط الضوء على علاقة العامل النفسي (القلق المتعدد الابعاد) بأداء بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات من خلال دراسة علمية دقيقة تساهم في بذل جهد متواضع من خلال تقديم مدى أهمية العامل النفسي وخصوصا موضوع القلق اثناء تعليم المهارات على جهاز عارضة التوازن ، والوقوف على الجوانب المهمة التي تترقي بمستوى أداء الطالبات للوصول للأهداف المطلوبة .

٢-١ مشكلة البحث :

ان العامل النفسي هو احد أركان العملية التعليمية الاساسية التي لم تلقى اهتماماً كافياً في مجال التعليم ، وسمة القلق هي احد أهم الانفعالات النفسية التي تؤثر استجاباتها على دقة الأداء اثناء تعليم المهارات ، وكون الباحثة احدى طالبات التربية الرياضية لاحظت صعوبة الاداء لمهارات مادة الجمناستك الفني باجهزتها المختلفة بسبب عامل القلق المترامن مع الاداء والذي يعد أحد أهم أسس التعلم للمتعلمين . من كل ما تقدم فأن الدراسة الحالية ستعمل على الاجابة عن مجموعة كبيرة من الاسئلة ومنها :

١. ما هي درجة القلق لدى الطالبات في مادة الجمناستك .

٢. هل توجد علاقة بين القلق المتعدد الابعاد وأداء بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات

٣-١ أهداف البحث :

٣. التعرف على درجة القلق المتعدد الابعاد لدى طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

٤. التعرف على علاقة القلق المتعدد الابعاد باداء مهارات الجمناستك الفني على عارضة التوازن (الصعود، السير، الميزان، الدرجة امامية) للطلّابات .

١-٤ فرض البحث:

• توجد علاقة ارتباط معنوية بين القلق المتعدد الابعاد باداء مهارات الجمناستك الفني على عارضة التوازن (الصعود، السير، الميزان، الدرجة امامية) للطلّابات.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية ٢٠٢٠/٢٠٢١ .

١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة الجمناستك الفني بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد

١-٥-٣ المجال الزماني : المدة من ١٥ / ٢ / ٢٠٢١ الى ١٠ / ٦ / ٢٠٢١

١-٦ التعريف بالمصطلحات :

• **القلق** : " دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى أدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعيا على إنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي " (١).

(١) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٤٤٣.

الباب الثاني

٢ الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مفهوم القلق

١-١-٢-١ اعراض القلق

١-١-٢-٢ العلاقة بين الخوف والقلق

١-١-٢-٣ الفرق بين الخوف والقلق

١-١-٢-٤ انواع القلق

١-١-٢-٥ ابعاد القلق

١-٢-٢ جهاز عارضة التوازن

١-٢-١-٢ مكونات التمرين على عارضة التوازن

١-٢-٢-٢ طبيعة الأداء على عارضة التوازن

٢ الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مفهوم القلق :

" يحتل موضوع القلق مركزاً رئيساً في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة في اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما معاً فالقلق يأرق منامك فلا تنام ويربك تفكيرك ويشد أعصابك فيتركك متشائماً متوتراً لأتفه الأسباب الذي يملا حياتك سئماً ومرارة فينغص عليك عيشك فلا يرك مسروراً ، ولا يحلو لك حلو الطعام أو الشراب أو مباحج الحياة والقلق ليس مرضاً نفسياً يذهب بصحتك النفسية بل يتحول إلى مرض عضوي يربك أجهزة الجسم وأعضاء البدن وتحول القلق إلى مشكلة مرضية مستعصية على الطب العادي والحضارة المادية " (١)

١-١-٢-٢ اعراض القلق :

وللقلق أعراض متعددة لعل من أهمها التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والتهيج و النرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشرود الذهن وسرعة النبض ، وخفقان القلب تركيز العرق وفقد الشهية للطعام والأرق وارتفاع ضغط الدم والتحدث عن أفكار مزعجة أو الانشغال بها ، وهذه الأعراض السابق ذكرها لا تظهر لدى الفرد إلا عندما ينتابه القلق بل قد تظهر عليه بعض من هذه الأعراض وبالمزيد من شدة هذه الأعراض فكان استجابات القلق يمكن تصورها على خط متصل يتراوح ما بين الخوف البسيط إلى الرعب الحاد (٢) .

(١) لندادافيدوف : التعلم وعملياته الأساسية (التفكير - اللغة - التوافق) ، (ترجمة) سيد طواب ومحمود عمر، ط ١ ،

القاهرة ، الدار الدولية للاستثمارات ، ٢٠٠٠ ، ص ٢١ .

(٢) مروان عبد المجيد : اسس علم الحركة في المجال الرياضي، ط ١ ، عمان ، ٢٠٠٠ ، ص ١٥ .

" وعموما يجب أن لا ينظر إلى القلق على أنه عامل سلبي يجب التخلص منه بل الفرد قد يحتاج إلى نسبة معينة منه تتلاءم وطبيعة الرياضي ، إذ إن هناك بعض الأفراد يحققون نتائج عالية في السباق عندها تكون درجة القلق لديهم عالية وهذا ما يسمى (بحالة القلق الأفضل) " (١) .

٢-١-١-٢ العلاقة بين الخوف والقلق :

" يعد القلق نقطة البداية بالنسبة للأمراض النفسية والعقلية ويتجلى ذلك من خلال عدم الارتياح النفسي أو الجسمي ويتميز بالخوف وكذلك بالشعور في داخل النفس من انعدام الأمن وتوقع دوث الكوارث وقد يصل القلق إلى حد الهلع ويصاحبه بعض الأعراض (النفس الاجتماعية) " (٢) .

" وقد يصعب التمييز بين القلق والخوف في حالات كثيرة وذلك بسبب أوجه الشبه بينهما فكل منهما عبارة عن حالة انفعالية تعطي الضغط والتوتر الداخلي وكل منهما يستثار بشعور الشخص " (٣) .

٢-١-١-٣ الفرق بين الخوف والقلق (٤):

١. " أن يكون موضوع الخوف معروفا من الشخص ومدروكا ولا يكون الأمر على هذا الشكل دائما في حالة القلق فإذا أخذنا القلق الناجم عن إشارات ذاتية قلنا أنه يتميز عن الخوف تميزا واضحا .

٢. الأصل في الخوف أن يكون موضوعه موجودا في العالم الخارجي ولا يصدق ذلك في كل أشكال القلق ذاتي وليس له وجود في العالم الخارجي لذلك فالشخص القلق يخاف من شيء مجهول لا يعرف مصدره المعرفة الكافية .

(١) زينب محمود : مقياس قلق المستقبل ، ط ١ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠٠٥ ، ص ٣ .

(٢) عامر سعيد الخيكاني وآخرون : الدليل في الإرشاد النفسي تطبيقاته في التربية الرياضية ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الأشرف ، ٢٠١٥ ، ص ٢٢٤ .

(٣) محمد حسن علاوي : نصير سبق ذكره ، ص ٣٨٥ .

(٤) عامر سعيد الخيكاني وآخرون : المصدر السابق ، ٢٢٦ .

٣. اذا صادف وكان القلق من النوع الذي يكون مثيره موجودا في العالم الخارجي فان خطرهما يكون غامضا بينما خطر المثير الخارجي في حالة الخوف يكون محدودا.
 ٤. ان الخوف يكون متناسبا من حيث الشدة مع الموضوع الذي اثاره اما في القلق العصابي منه بشكل خاص فشدة اعظم من شدة اشارات الخطر او موضوعة
 ٥. في القلق يضيف الشخص من نفسه على المواقف اكثر مما يفعل في الخوف
 ٦. ان الخطر في القلق موجه الى كيان الشخصية بينما على حين الشعور بالتهديد في حالة الخوف يمثل هذه الشدة والتعميم .
 ٧. يشعر الفرد في حالة القلق بالعجز تجاه المصدر المجهول ومن هنا ينطلق في محاولة الدفاع بينما على حين هذا الشعور بالعجز منطلقا في حالة الخوف .
 ٨. حالة الخوف تكون عابرة ومؤقتة ، والقلق اكثر طولا في بقائه .
- تصاحب القلق والخوف تغيرات فسيولوجية متعددة ولكن الاثار التي يتركها القلق في الجسد اقوى عمقا من الاثار التي يتركها الخوف وكثيرا ماتكون هذه الاثار خطرة " .
- ٢-١-١-٤ انواع القلق^(١) :
- ١- القلق كسمة أو حاله :-
- " استطاع كل من (كاتك Caheh) & (شير shheier) التوصل إلى وجود عاملين متمايزين للقلق هما (سمة القلق Trait anxiety) & (حالة القلق Anxiety State) ويعرف (تشارلز سبيلبرجر Spielberge) سمة القلق بأنها واقع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف غير خطره موضوعياً على إنها محددة له ، والاستجابة لهذه الظروف أو الإحداث بحالة من القلق قد لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي .

(١) مفتى إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ،

كما تعرف حالة القلق بأنها حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية يتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استشارة الجهاز العصبي (الآوتونومي) الإرادي وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه .

أي إن سمة القلق ثابتة في الفرد وتشترك في تشكيل شخصيته وإن الأفراد الذين يتصفون بهذه السمة يدركون عدداً أكبر من المواقف على إنها تهديد لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية ، أما حالة القلق فتكون متغيره في شدتها من وقت لآخر

٢- قلق المنافسة الرياضية :

يقصد به القلق الناجم عن مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية ، وهو يرتبط ارتباطاً مباشراً بالمجال الرياضي فهو ينتاب المدرب الرياضي واللاعب في مواقف المنافسة الرياضية نظراً لما تتميز به هذه المواقف من مظاهر معينة مثل الفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل طبقاً لمفهوم (سبيل برجز) والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعده الفرد مهدداً به " .

٢-١-١-٥ أبعاد القلق:

أما أبعاد القلق المتعدد الأبعاد فهي :

١- " القلق المعرفي : يحتل الجانب العقلي للقلق ، ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه ويظهر في ضعف قدرته على التركيز والانتباه" ^(١) ، يقصد به توقع الفرد للفشل وعدم الفوز أو عدم الإجابة في المنافسة والتشاؤم وعدم القدرة على التركيز الانتباه أو التفكير المنطقي الصحيح ،

(١) أسامة كامل راتب : قلق المنافسة - ضغوط التدريب - احتراق الرياضي ، ط١، القاهرة ، دار الفكر لعربي ، ١٩٩٧

وهنا نرى إن القلق المعرفي يؤثر في العمليات الذهنية وذلك عند زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب بها ^(١).

٢- "القلق البدني : هو التأثير (الفلسفي) السلبي مثل الخفقان، شد العضلات، ضيق التنفس وتعرق اليدين" ^(٢). ويعرفه (محمد حسن علاوي) على إنه " إدراك الاستثارة الفسيولوجية أو إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الاوتونومي (اللاإرادي) كآلام المعدة وتصيب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب" ^(٣).

٣- الانفعالية أو سرعة وسهولة الانفعال

"الانفعال هو خبرة داخلية له جانب ذاتي يشمل إحساس الفرد الداخلي بانفعالاته الخاصة مثل الفرح أو الحزن أو الاضطراب النفسية والنرفزة وقد تتعدى المشاعر الذاتية بجانب سلوكي واضح يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه أو التغيرات العضوية المصاحبة له مثل سرعة الغضب، ارتفاع الصوت" ^(٤).

٢-١-٢ جهاز عارضة التوازن :

أوجدت عارضة التوازن سنة (١٧٧٤) من لدن (بازدو) واستعملت جذوع الأشجار في بداية الأمر بحركات الموازنة فقط لأن حركات الموازنة حركات طبيعية ، الغرض من هذه التمرينات تنمية قابلية الموازنة . ^(١)

وتقدمت حركات عارضة التوازن تقدماً كبيراً ، وأديت أول حركات توازن على أجهزة التوازن في عهد (جوتس موتس ويان) ، وكانت تتم على قاعدة ارتكاز ضيقة تتطلب صفات معينة للأداء عليها ، وتعمل التمرينات التي تؤدي على أجهزة التوازن على تنمية

(١) أسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، ص ١٣٦ .

(٢) أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ١٧٧ .

(٣) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص ٤٤١ .

(٤) كنت، هوا رد : اليوغا للمعوقين ، ترجمة زهرة شعلان ، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩ ، ص ٤٠٢ .

(5) Jahu , F.L. ; Die Deutsche Turukunst , Berlin Leivich , J:zur-Geshicht unseven

Turngerate , New Dents he Turnzeltung , 1960 , P90 .

الإحساس بالالتزان والإحساس بالمكان إلى جانب تنمية الشجاعة والثقة بالنفس والصبر والجلد لأداء تمرين صحيح ومنسجم . (٢)

ولم يقتصر هذا التقدم على المهارات الحركية على عارضة التوازن إنما أشتتل أيضاً على مواصفات وقياسات العارضة ، حتى أصبحت على ما هي عليه اليوم من مواصفات قانونية وهي كالآتي : (٣)

- طول عارضة التوازن ٥ متر .
- ارتفاعها عن الأرض ١٢٠ سم .
- ارتفاع سمك العارضة ١٦ سم .
- عرضها من الأعلى ١٠ سم ومن الوسط ١٣ سم .
- المسافة بين الحامل وطرف العارضة ٤٠ سم .
- تصنع من الخشب بطريقة الكبس وتتقاطع الألياف طولاً وعرضاً حتى لا تسمح بالذبذبة ويصعب كسرها .
- والشكل مستقيم من أعلى وبيضاوي من الجانبين وملمسها أملس .



الشكل (١)

جهاز عارضة التوازن

(١) فضيلة حسين سري : جهاز البنات ، ط٧ ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ ، ص ١٩٥ .

(٢) عبد الستار جاسم الأنعمي وعائدة على حسين : الجماليات المعاصرة للبنات ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ ، ص ٢٢٥ .

١-٢-١-٢ مكونات التمرين على عارضة التوازن :

إن الجمناستك من الرياضات التي تساعد على تنمية السمات الخلقية والنفسية والتربوية في الطالبة ، لما يتطلبه أداء بعض الحركات مهارة فائقة ، كذلك فهي تسهم في تنمية الصفات البدنية والعقلية ، فالطالبة التي تؤدي مهارات على درجة عالية من الصعوبة تمتاز بالتوازن والتوافق العضلي العصبي والرشاقة والمرونة ، كما تتسم الطالبة بصفات مثل الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس وقدرتها على تنمية القدرات الإدراكية ، والإدراك الحركي بالتوازن عن طريق المهارات التي تؤديها على عارضة التوازن ، كما تمتاز المهارات الحركية على عارضة التوازن بالانسيابية .^(١)

تشتمل التمرينات على عارضة التوازن مكونات وأقسام عدة هي :^(٢)

١. حركات البداية (الصعود) .
٢. حركات اكروبايكية (صعوبات) .
٣. حركات جمبازية (الربط) .
- أ. وثبات .
- ب. دورانات عمودية (لفات) .
- ت. حركات انتقالية (مشي - جري - حبل - زحقة - - - الخ) .
٤. أوضاع ثابتة وموازن .
٥. حركات النهاية (الهبوط) .

١-٢-٢ طبيعة الأداء على عارضة التوازن :^(١)

١. تؤدي الحركات في تنسيق منظم ومتربط .
٢. يشتمل التمرين على إيقاعات مختلفة .

(١) الدورة التدريبية للجمباز الفني ، وزارة التربية ، إشراف (منى حشاش) ، إعداد (مرفت مبروك وموضي جبار) ، السعودية ، ٢٠٠٧-٢٠٠٨ ، ص ٢٤ .

(٢) الدورة التدريبية للجمباز الفني ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٦ .

(٣) الدورة التدريبية للجمباز الفني ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٥ .

٣. الحركات المؤداة على العارضة تشبه الحركات الأرضية بدرجة كبيرة .
٤. تعتمد الحركات المؤداة على العارضة على عناصر المرونة واللاتزان والتوافق العضلي العصبي .
٥. يتميز هذا الجهاز بتنمية القدرة على التفكير والابتكار واكتساب صفات خلقية كالشجاعة والجرأة والثقة بالنفس والصبر والجلد .
٦. تؤدي العناصر والمجموعات والصعوبات في التمرين على العارضة في الاتجاهات جميعها .
٧. يتسم التمرين بالديناميكية من تغيرات متكررة .
٨. يشكل ارتفاع العارضة صعوبة في حرية الانطلاق بالحركة وانسيابها لذا يتطلب الأمر من الطالبة بذل جهد كبير وإبداع في الأداء نظراً لصعوبة التحرك عليها من حيث شكل العارضة وحجمها .
٩. يتطلب أن تتحكم الطالبة بدرجة كبيرة في أعضاء جسمها وأن تلتزم بالهدوء والتركيز، واتخاذ الأوضاع السليمة للاحتفاظ بالتوازن .

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة رنا تركي ناجي ٢٠١١

عنوان الدراسة

الإيقاع الحركي وتأثيره في تطوير الأداء على عارضة التوازن

منهج الدراسة

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي

عينة البحث

شملت ١٤ طالبة من المرحلة الثالثة /الدراسة المسائية في قسم التربية الرياضية/كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية

الاستنتاجات

هناك تأثير إيجابي في تطوير العمل الحركي على عارضة التوازن مما أدى إلى ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينات التجريبية والتناغم العضلي العصبي ما بين الشد والارتخاء على وفق الرزم الموسيقي وارتفاع الحالة النفسية والمعنوية عند ممارسة السلسلة الحركية على عارضة التوازن.

الباب الثالث

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

3-2 مجتمع وعينة البحث

3-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ إجراءات اعداد القلق متعدد الابعاد

٣-٤-٢ مهارات جهاز عارضة التوازن

٣-٤-٢-١ اختبار الاداء الفني لمهارات عارضة التوازن

٣-٤-3 التجربة الاستطلاعية

٣-٤-4 الأسس العلمية

3-4-5 التجربة الرئيسية

٣-٥ الوسائل الإحصائية

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١ وعددهم () طالبة ، وتم اختيارهم () طالبة ليمثلوا عينة البحث .

3-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الأجهزة الأدوات والوسائل الآتية :

- ساعة إيقاف عدد (1) .
- حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (1) .
- حاسبة يدوية .
- عارضة التوازن .
- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).
- بساط سفنج .
- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والمقاييس.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ إجراءات اعداد القلق متعدد الابعاد :

استخدمت الباحثة مقياس القلق متعدد الابعاد المصمم من قبل (محمد حسن علاوي)^(١)، والذي يتكون من (٤٥) عبارة يمثلن (٣) ابعاد ويحتوي كل بعد على (١٥) عبارة ، ويقوم بالإجابة على العبارات بالتدرج من (أبدا - أحيانا - غالباً - دائماً) ، ويتم تصحيح المقياس للعبارات الايجابية بالدرجات التالية درجة واحد (أبدا) ودرجتان (أحيانا) وثلاث درجات (غالباً) وأربع درجات (دائماً) أما العبارات السلبية فيتم تصحيحاً على النحو التالي أربع درجات (أبدا) وثلاث درجات (أحيانا) درجتان (غالباً) ودرجة واحد (دائماً) والجدول (١) يبين أرقام العبارات التي تقيس القلق المتعدد الابعاد بالعبارات الايجابية والسلبية .

الجدول (١)

أرقام العبارات الايجابية والسلبية التي تقيس القلق المتعدد الابعاد

البعد	العبارات الايجابية	العبارات السلبية	المجموع
المعرفي	٤٢،٣٩،٣٣،٣٠،٢٧،٢٤،٢١،١٨،١٥،١٢،٩،٣	٤٥،٣٦،٦	١٥
البدني	٤٠،٣٧،٣٤،٣١،٢٨،٢٢،١٩،١٦،١٣،٧،٤	٤٣،٢٥،١٠،١	١٥
سهولة الانفعال	٤٤،٣٥،٢٩،٢٦،٢٣،٢٠،١١،٨،٥،٢	٤١،٣٨،٣٢،١٧،١ ٤	١٥
المجموع			٤٥

وعرض المقياس على (٥) من الخبراء والمختصين لاقرار صلاحيته ، وبعد جمع الاستثمارات وتقريغ البيانات واستخدام اختبار (كا) تم حصول المقياس على موافقة جميع الخبراء والمختصين لقياس القلق متعدد الابعاد لدى الطالبات ، إذ كانت قيمة (كا) المحسوبة (٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣،٨٤) .

(١) محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٢٦٧ .

٣-٤-٢ مهارات جهاز عارضة التوازن :

اطلعت الباحثة مع السيد المشرف على المصادر المتوفرة والمنهج المستخدم وتم اختيار ثلاث مهارات في جهاز عارضة التوازن وهي (الطبطة العالية ، المناولة الصدرية ، التصويب من الثبات) .

٣-٤-٢-١ اختبار الاداء الفني لمهارات عارضة التوازن :

اختبار الأداء الفني لمهارة القلبة الهوائية الأمامية المكورة والخلفية المستقيمة من الثبات ومهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز عارضة التوازن وذلك من خلال قيام الباحثة بتصوير الأداء وعرضها على المحكمات في تخصص الجمناستك عن طريق التلفاز والفيديو مما يسهل تكرار الأداء أمام المحكمات وتقويم الأداء مثل أجزاء الجسم للمهارة وتقويم مهارة كاملة للاعبة وتكون درجة التقويم من (١٠) .

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

يمكن أن لا تكون فقرات المقياس والاختبارات واضحة للمختبرين مثلما هي واضحة لدى الباحثة لذا أجرت الباحثة تجربة استطلاعية على مجموعة من الطالبات وعددهم (٥) طالبات من المرحلة الثالثة في يوم الاثنين المصادف ٢٠٢١/١/٤ لتتعرف عن طريقها على الآتي^(١):

- ١-التطبيق والوقت اللازم له .
- ٢-التأكد من ثبات المقياس .
- ٣-سوف تكون للباحثة تدريباً عملياً للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تواجهها في إجراء الاختبار الرئيسي .
- ٤-التأكد من وضوح التعليمات للمفحوصين .
- ٥-التعرف على ظروف تطبيق المقياس والاختبارات وما يرافقه من صعوبات.

(١) عامر سعيد الخيكاني وايمان هاني الجبوري : الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١٦ ، ص ٦٤ .

٦- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .

٣-٤-٤ الأسس العلمية:

كان من المؤكد قيام الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للمقياس من الصدق والثبات والموضوعية باعتبارها من أهم الخصائص السيكمترية التي يجب توفرها في المقياس النفسي وما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص من أجل ضمان جودة وصلاحية المقياس المستخدم بالمقياس والتقويم.

أ- صدق المقياس :

يعد الصدق من الخصائص الأساسية للمقاييس النفسية حيث يشير إلى قدرتها ما وصفت من أجل قياسه فالصدق يتعلق بالهدف الذي يبنى المقياس على اساسه ^(١) ، وتحققت الباحثة من صدق المقياس من خلال مؤشر صدق المحتوى أو المضمون من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين وذلك من خلال إقرار صلاحية المقياس من قبل السادة الخبراء والمختصين .

ب- ثبات المقياس :

من أجل التحقق من ثبات المقياس ستستعمل الباحثة طريقة التجزئة النصفية وفيها يتم تقسيم فقرات المقياس الى نصفين فيشتمل النصف الاول على الفقرات الفردية ويشتمل النصف الثاني على الفقرات الزوجية ، وبهذه الطريقة نحصل على درجتين لكل فرد وإيجاد معامل الارتباط بين الدرجتين للحصول على معامل الثبات ونصف معامل الثبات ^(٢) . ولحساب معامل الثبات لمهارات عارضة التوازن اجرت الاختبارات على الطالبات في يوم الاثنين المصادف ٢٠٢١/١/٤ وأعيد تطبيق الاختبارات بعد مرور (٧) ايام على نفس الطالبات وتحت نفس الظروف والجدول (٢) يبين معاملات الثبات .

(١) وهيب مجيد الكبيسي : المقياس النفسي بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، بيروت ، العالمية المتحدة ، ٢٠١٠ ، ص ٣٣ .

(٢) عبد الستار جبار الضمد وسعيد سليمان معيوف : المقياس والتقويم ، ليبيا ، منشورات جامعة طرابلس ، ٢٠١٥ ،

الجدول (٢)

ثبات مهارات عارضة التوازن

المهارة	الثبات
مهارة القلبة الهوائية الأمامية المكورة	0.983
مهارة القلبة الخلفية المستقيمة من الثبات	0.991
مهارة قفزة اليدين الامامية	0.944

ج- موضوعية الاختبارات :

بما ان الموضوعية هي " عملية تقويم مدى استقلال النتائج عن الحكم الذاتي للمصحح" ^(١) ، وسيتم ايجاد موضوعية الاختبارات من خلال استخراج معامل الارتباط البسيط بين نتائج المقومين الذين سيعرض عليهم اداء الطالبات للمهارات على عارضة التوازن .

3-4-5 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من اجراءات اعداد مقياس القلق متعدد الابعاد واختيار مهارات عارضة التوازن ، كان من المفترض قيام الباحثة باجراء تجربتها على العينة الرئيسية من طالبات المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد ، البالغ عددهم () طالبة ، وذلك خلال يومين اليوم الاول للاجابة على فقرات المقياس واجراء اختبار مهارة قفزة اليدين الامامية ، واليوم الاخر لاجراء الاختبارات الفني لمهارة القلبة الهوائية الأمامية المكورة والخلفية المستقيمة من الثبات.

٣-٥ الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات واستعملت في المواضيع الآتية (اختبار مربع (كا^٢) ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)).

(١) صباح حسين العجيلي (وآخرون) : مبادئ القياس والتقويم التربوي ، بغداد ، مكتب احمد الدباغ للطباعة ، ٢٠٠١ ،

المراجع والمصادر العربية والأجنبية

المراجع والمصادر العربية :

- القرآن الكريم
- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة - ضغوط التدريب - احتراق الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر لعربي ، ١٩٩٧ .
- الدورة التدريبية للجمباز الفني ، وزارة التربية ، إشراف (منى حشاش) ، إعداد (مرفت مبروك وموضي جسر) ، السعودية ، ٢٠٠٧-٢٠٠٨ .
- زينب محمود : مقياس قلق المستقبل ، ط ١ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠٠٥ .
- صباح حسين العجيلي (وآخرون) : مبادئ القياس والتقويم التربوي ، بغداد ، مكتب احمد الدباغ للطباعة ، ٢٠٠١ .
- عامر سعيد الخيكاني وآخرون : الدليل في الارشاد النفسي تطبيقاته في التربية الرياضية ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، ٢٠١٥ .
- عامر سعيد الخيكاني وايمان هاني الجبوري : الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١٦ .
- عبد الستار جاسم ألنعمي وعائدة على حسين : الجمباز المعاصر للبنات ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ .
- عبد الستار جبار الضمد وسعيد سليمان معيوف : القياس والتقويم ، ليبيا ، منشورات جامعة طرابلس ، ٢٠١٥ .
- فضيلة حسين سري : جمباز البنات ، ط ٧ ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ ، ص ١٩٥ .
- كنت، هوا رد : اليوغا للمعوقين ، ترجمة زهرة شعلان ، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩ .

- لندادافيدوف : التعلم وعملياته الأساسية (التفكير - اللغة - التوافق) ، (ترجمة) سيد طواب ومحمود عمر، ط ١ ، القاهرة ، الدار الدولية للاستثمارات ، ٢٠٠٠ .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٨ .
- مروان عبد المجيد : اسس علم الحركة في المجال الرياضي، ط ١ ، عمان ، ٢٠٠٠ .
- مفتى إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- وهيب مجيد الكبسي : القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، بيروت ، العالمية المتحدة ، ٢٠١٠ .

المصادر الاجنبية :

- Jahu , F.L. ; Die Deutsche Turukunst , Berlin Leivich , J:zur-Geshicht unseven Turngerate , New Dents he Turnzeltung , 1960.

اللاحق

الملحق (١)

استمارة استبانة آراء السادة المختصين حول صلاحية مقياس القلق متعدد الابعاد

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الدراسة الاولى

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة وبعد...

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم (القلق وعلاقته بأداء بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الجامعية) ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والهام، حرصت الباحثة على أخذ رأيكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل آرائكم حول مدى صلاحية وملائمة المقياس لعينة البحث .

مع فائق الشكر والتقدير

التوقيع:

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

الاختصاص الدقيق:

مكان العمل الحالي:

الباحثة

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تحتاج الى تعديل
١.	اشعر بالاسترخاء في جسمي			
٢.	اشعر بالنرفزه			
٣.	أخشى الهزيمة			
٤.	اشعر برعشة في بعض أطرافي			
٥.	أحس بالاضطراب			
٦.	اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء			
٧.	أحس بمغص أو توتر بمعدتي			
٨.	أحس بعدم الاستقرار			
٩.	بالي مشغول من ناحية نتيجة أداء			
١٠.	اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية			
١١.	أعصابي مشدودة			
١٢.	أخشى من عدم التوفيق بالأداء			
١٣.	اشعر بان ريقى ناشف			
١٤.	روحي المعنوية مرتفعة			
١٥.	فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة			
١٦.	دقات قلبي سريعة جداً(أسرع من المعتاد)			
١٧.	اشعر بالاطمئنان			
١٨.	تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء			
١٩.	اشعر بان جسمي مشدود			
٢٠.	أحس بالارتباك			
٢١.	بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي			
٢٢.	اشعر بصدا ع بسيط في راسي			
٢٣.	اشعر بالتوتر العصبي			
٢٤.	أخشى من عدم إجادتي			
٢٥.	اشعر بالراحة الجسمية			
٢٦.	اشعر بالانزعاج			
٢٧.	أهمية المباراة تشتت تفكيري			

٢٨.	اشعر بان جسمي متوتر		
٢٩.	معنوياتي منخفضة		
٣٠.	كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتياكي		
٣١.	أحس بالتعب في بعض عضلاتي		
٣٢.	اشعر بثقة في نفسي		
٣٣.	ينتابني بعض التشاؤم		
٣٤.	أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي		
٣٥.	أحس بالعصبية		
٣٦.	اشعر باني سوف اظهر في أحسن حالاتي الأداء		
٣٧.	اشعر ببعض الضيق في التنفس		
٣٨.	اشعر بالأمان		
٣٩.	تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في الأداء		
٤٠.	أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي		
٤١.	أعصابي مسترخية		
٤٢.	أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال الأداء		
٤٣.	اشعر باني مرتاح جسمياً		
٤٤.	اشعر بالضغط العصبي		
٤٥.	عندي ثقة بالفوز بالأداء		

الملحق (٢)

السادة الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم مقياس القلق متعدد الابعاد

ت	الاسم الثلاثي	اللقب	التخصص	العنوان
١	ساهرة رزاق كاظم	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد
٢	سعاد سبتي الشاوي	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد
٣	ورده علي عباس	أ.م.د.	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد
٤	زينب حسن فليح	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية
٥	حردان حرير	أ.م.د.	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية

الملحق (٣)

مقياس القلق متعدد الابعاد الموزع على العينة

عزيزتي الطالبة المحترمة

تحية طيبة ...

فيما يلي بعض العبارات التي قد تستخدمها الطالبة لوصف شعورها عند أداء مهارات عارضة التوازن في الجمناستك ، يرجى قراءة كل عبارة ثم وضع علامة (√) أمام العبارة التي تنطبق مع حالتك التي تشعرين بها عند أداء مهارات عارضة التوازن .

ملاحظة :

١. ارجو قراءة محتوى كل عبارة والخيارات الخاصة بها وفهمها جيدا قبل الاجابة .
٢. لا يمكن اجابة عبارة باكثر من اختيار .
٣. ارجو عدم اهمال أي عبارة من المقياس .
٤. ان اجابتك ستحضى بسرية تامة وهي لاغراض البحث العلمي فقط .

• مثال توضيحي للإجابة على عبارات المقياس

ت	العبارات	دائما	غالبا	احيانا	ابدأ
١	اشعر بالاسترخاء في جسمي		√		

مع جزيل الشكر للتعاون مع التقدير

الباحثة

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	أبداً
٤٦.	أشعر بالاسترخاء في جسمي				
٤٧.	أشعر بالنرفزه				
٤٨.	أخشى الهزيمة				
٤٩.	أشعر برعشة في بعض أطرافي				
٥٠.	أحس بالاضطراب				
٥١.	أشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء				
٥٢.	أحس بمغص أو توتر بمعدتي				
٥٣.	أحس بعدم الاستقرار				
٥٤.	بالي مشغول من ناحية نتيجة أداء				
٥٥.	أشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية				
٥٦.	أعصابي مشدودة				
٥٧.	أخشى من عدم التوفيق بالأداء				
٥٨.	أشعر بان رقيقي ناشف				
٥٩.	روحي المعنوية مرتفعة				
٦٠.	فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة				
٦١.	دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)				
٦٢.	أشعر بالاطمئنان				
٦٣.	تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء				
٦٤.	أشعر بان جسمي مشدود				
٦٥.	أحس بالارتباك				
٦٦.	بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي				
٦٧.	أشعر بصداع بسيط في راسي				
٦٨.	أشعر بالتوتر العصبي				
٦٩.	أخشى من عدم إجادتي				
٧٠.	أشعر بالراحة الجسمية				
٧١.	أشعر بالانزعاج				
٧٢.	أهمية المباراة تشتت تفكيري				

				٧٣. أشعر بان جسمي متوتر
				٧٤. معنوياتي منخفضة
				٧٥. كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتياكي
				٧٦. أحس بالتعب في بعض عضلاتي
				٧٧. أشعر بثقة في نفسي
				٧٨. يبتابني بعض التشاؤم
				٧٩. أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي
				٨٠. أحس بالعصبية
				٨١. أشعر باني سوف اظهر في أحسن حالاتي الأداء
				٨٢. أشعر ببعض الضيق في التنفس
				٨٣. أشعر بالأمان
				٨٤. تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في الأداء
				٨٥. أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي
				٨٦. أعصابي مسترخية
				٨٧. أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال الأداء
				٨٨. أشعر باني مرتاح جسمياً
				٨٩. أشعر بالضغط العصبي
				٩٠. عندي ثقة بالفوز بالأداء