

واقع الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة في اداء المهارات على جهاز حسان القفز

م.د. وفاء يحيى

nabaasaror171984.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على ال واقع للاستقرار النفسي للطالبات في تأدية حركات القفز على حسان القفز في الجمناستك الفني . وكان المجال البشر يتكون من طالبات المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية للمدة الزمنية ٢٠-١١-٢٠٢٣ ولغاية ٧-٣-٢٠٢٤ في قاعة الجمناستك في كلية التربية الاساسية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة . وقد اعتمدت الباحثة على مجتمع بحثها على طالبات المرحلة الثالثة وذلك من خلال الحصر الشامل لها جميعها وذلك لان الاعداد قليلة فقد تم اعتماد جميع المجتمع كعينة بحث والبالغ عددها (٤٥) طالبة موزعات على (٤) قاعات دراسية وللدراسة الصباحية والمسائية مما شكلت نسبة (١٠٠٪) . واوصت ضرورة تعزيز الصحة البدنية للطالبات من خلال ارشادهن للتغذية السليمة والبعيدة عن المأكولات التي تؤثر في صحتهن . وضرورة تعزيز القدرة على التغلب على الخوف من جراء التعرض الى الإصابات اثناء القيام بالحركات على حسان القفز وضرورة تثقيف الطالبات على العمل من اجل الحصول على المستويات العليا في تأدية المهارات بالشكل الافضل . وضرورة ان تعطى دروس تعويضية عن الايام التي يكون فيها الطالب غير مواظب في الدوام المدرسي .

Abstract

The aim of the research is to investigate the psychological well-being of female students in performing vaulting movements in artistic gymnastics. The human sample consisted of third-year female students in the Department of Physical Education and Sports Sciences – College of Basic Education / Al-Mustansiriya University, for the period from November 20, 2023, to March 7, 2024, in the gymnastics hall at the College of Basic Education – Department of Physical Education and Sports Sciences. The researcher relied on the entire third-year female student population through a comprehensive census, as the numbers were small. Therefore, the entire population of 45 students was adopted as the research sample, distributed across 4 classrooms for both morning and evening classes, constituting 100%. The study recommends the need to enhance the physical health of female students through guidance on proper nutrition and avoiding foods that adversely affect their health. It also emphasizes the importance of building resilience against injuries during vaulting movements and educating students to strive for higher levels of skill performance. Moreover, the study suggests providing makeup lessons for days when students are absent from school.

١-١ المقدمة واهمية البحث :

لسرعه التغيرات التي تحدث للإنسان في ظل التطورات السريعة في مختلف جوانب الحياة وفي جميع المجالات يولد لدى الانسان مجموعة من الصراعات التي تعصف بالفرد ومما تؤثر في حياة وطريقة تكيفه بالشكل الصحيح مع المجتمع مما يولد لديه الكثير من الصراعات التي تؤثر على استقراره النفسي مع البيئة المحيطة به بالشكل الصحيح . وللحياة الجامعية نصيب من ذلك التحول والاستقرار النفسي الذي من الممكن ان يؤثر في الطلبة بالشكل الكبير وخصوصا في مجال التربية الرياضية حيث ان لخصوصية التربية الرياضية خصوصية كبيرة حيث ان التعامل المباشر مع الدروس

العملية وخصوصا مادة الجمناستك الفني للطالبات يولد نوع من عدم الاستقرار النفسي في تأدية الواجبات المكلفة بها الطالبات وخصوصا في الحركات على الاجهزة في الجمناستك والتي تعد من الدروس التي تمتلك صعوبة في التعامل مع الاداء وبالتالي تؤثر سلبا على اداء الطالبات ومن هنا تكمن اهمية البحث الحالي لدى الباحثة في التعرف على واقع الاستقرار النفسي لدى الطالبات في المرحلة الثالثة في اداء المهارات على جهاز حصان القفز وما يملكه هذا المتغير النفسي في تحديد السيطرة النفسية للطالبات في تأدية حركات القفز على الحصان بجميع انواعه وتأدية بالشكل الصحيح والمطلوب .

٢-١ مشكلة البحث :

حددت الباحثة مشكلة بحثها من خلال التساؤل التالي (مواقع الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة في تأدية حركات القفز على الحصان)

٣-١ هدف البحث :

التعرف على الواقع للاستقرار النفسي للطالبات في تأدية حركات القفز على حصان القفز في الجمناستك الفني .

٤-١ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .

١-٤-٢ المجال الزمني : ٢٠٢٣-١١-٢٠ ولغاية ٢٠٢٤-٣-٧ .

١-٤-٣ المجال المكاني : قاعة الجمناستك في كلية التربية الاساسية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٢. منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لطبيعة

مشكلة البحث الحالية (٥:٤٣) .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث : اعتمدت الباحثة على مجتمع بحثها على طالبات المرحلة الثالثة وذلك من خلال الحصر الشامل لها جميعها وذلك لان الاعداد قليلة فقد تم اعتماد جميع المجتمع كعينة بحث والبالغ عددها (٤٥) طالبة موزعات على (٤) قاعات دراسية وللدراسة الصباحية والمسائية مما شكلت نسبة (١٠٠٪) .

٢-٣ اداة البحث : استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات التي تساعدها في تطبيق بحثها ومنها استمارة الاستبيان حيث اعتمدت الباحثة على مقياس استبيان مقنن على البيئة العراقية وهو يعود (اسعد رشيد هفن) (٢:٣٤) حيث يتكون المقياس من مجموعة من العبارات والبالغ عددها (٢٠) عبارة وقد قامت الباحثة بعرض هذه العبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية والبالغ عددهم (٧) خبراء ومختصين في مجال الاختبار والقياس وعلم النفس الرياضي .وكما في الجدول (١) .

جدول (١)

يبين عرض عبارات مقياس الاستقرار النفسي على مجموعة من الخبراء

ت	العبارات	اوافق	لا اوافق	الصلاحية
١	امتلك الكثير من الاستقرار داخل قاعة الجمناستك	٧	٠	صالحة
٢	احس بالراحة الكبيرة من خلال ما امتلكه من علاقات ايجابية مع زملائي بالدرس	٧	٠	صالحة
٣	امتلك القدرة بالتعامل مع جهاز حضان القفز بكل يسر وراحه	٦	١	صالحة
٤	امتلك علاقات ايجابية مع مدرسي المادة لانهم يزيديون من تحفيزهم لدي	٦	١	صالحة
٥	تحفزني مدرسة الجمناستك لتأدية المهارات المطلوبة مني بكل يسر من خلال التشجيع	٦	١	صالحة
٦	راضي عن نفسي من خلال ما قدمته من لنفسي من مستوى تدريبي صحيح	٦	١	صالحة

صالحة	١	٦	اعمل بجد وبجهد كبير من اجل ان احقق ما تمنى الوصول اليه خلال درس الجمناستك	٧
صالحة	٠	٧	تربطني مع زميلاتي في الدرس علاقات جميله مبنيه على اسس الاحترام المتبادل	٨
صالحة	١	٦	تساعدني مدرسة الجمناستك في تأدية بعض الحركات الصعبة الجمناستك	٩
غير صالحة	٢	٥	احب ان اساعد زميلاتي اثناء الدرس من خلال تقديم المساعدة لهم	١٠
صالحة	٠	٧	اثق بالأجهزة الموجودة في قاعة الجمناستك لأنها توفر لي الحماية بشكل كبير .	١١
صالحة	٠	٧	عائتي توفر لي حرية التصرف الصحيح على المستوى الجيد الذي يرضيهم	١٢
صالحة	٠	٧	امتك حب للدوام في الكلية واعمل على تطوير نفسى من تحسين مستوى اللياقة البدنية لدي	١٣
صالحة	١	٦	احاول ان اصل الى مستويات اعلى من الذي انه فيه بالشكل الصحيح	١٤
صالحة	١	٦	ادي الحركات على حصان القفز بكل يسر ودون قلق او خوف من الاصابة	١٥
غير صالحة	٣	٤	امتك الشجاعة الكبيرة في تأدية الحركات على جهاز حصان القفز دون قلق	١٦
صالحة	٠	٧	احاول ان اصل تحقيق العلامة الكاملة في تأدية القفز على الحصان بالشكل الصحيح .	١٧
صالحة	١	٦	امتك ثقة كبيرة في صحتي البدني وفي تأدية المهارات بشكل صحيح على الحصان القفز	١٨
صالحة	١	٦	امتك الخوف من تعرضي لإصابات اثناء القيام بالحركات على حصان القفز	١٩

صاححة	٠	٧	اشعر بالخوف من ان يتعرض الى اصابه اثناء تأدية حركات القفز على الحصان	٢٠
-------	---	---	---	----

ومن خلال جدول (١) فقد تم استبعاد (٢) عبارة وذلك لحصولها على نسبة مئوية اقل من (٧٥%) وهي عبارة (١٠) التي تنص على (احب ان اساعد زميلاتي اثناء الدرس من خلال تقديم المساعدة لهم) وعبارة (١٦) (امتلك الشجاعة الكبيرة في تأدية الحركات على جهاز حصان القفز دون قلق) وبذلك تبقى (١٨) عبارة صاححة للأسس العلمية .

٢-٤ الاسس العلمية للاستبانة : قامت الباحثة باستخراج الاسس العلمية للاستبانة (الصدق والثبات)-حيث تم استخراج صدق الاستبانة من خلال الاعتماد على صدق المحتوى وذلك من خلال ما تم عرضه على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والبالغ عددهم (٧) خبراء حيث تحصلت الباحثة على صدق المحتوى للمقياس .

وقد تحصلت الباحثة على ثبات المقياس من خلال استخدام معادلة (الفكرونباخ) على (١٨) عبارة المتبقية من الاستبانة وكما في جدول (٢)

جدول (٢)

يبين استخراج الثبات بطريقة الفا كرونباخ

ت	العبارات	الثبات
١	امتلك الكثير من الاستقرار داخل قاعة الجمناستك	٠.٩٨٣
٢	احس بالراحة الكبيرة من خلال ما امتلكه من علاقات ايجابية مع زملائي بالدرس	٠.٧٥٤
٣	امتلك القدرة بالتعامل مع جهاز حصان القفز بكل يسر وراحة	٠.٧٨٦
٤	امتلك علاقات ايجابية مع مدرسي المادة لانهم يزيدون من تحفيزهم لدي	٠.٩٤٣
٥	تحفزي مدرسة الجمناستك لتأدية المهارات المطلوبة مني بكل يسر من خلال التشجيع	٠.٧٠٥

٠.٧٨٦	راضي عن نفسي من خلال ما قدمته من لنفسي من مستوى تدريبي صحيح	٦
٠.٧٧٧	اعمل بجد وبجهد كبير من اجل ان احقق ما تمنى الوصول اليه خلال درس الجمناستك	٧
٠.٩٤٣	تربطني مع زميلاتي في الدرس علاقات جميلة مبنية على اسس الاحترام المتبادل	٨
٠.٧٠٦	تساعدني مدرسة الجمناستك في تأدية بعض الحركات الصعبة الجمناستك	٩
٠.٧٠٦	اثق بالأجهزة الموجودة في قاعة الجمناستك لأنها توفر لي الحماية بشكل كبير .	١٠
٠.٧٦٠	عائلي توفر لي حرية التصرف الصحيح على المستوى الجيد الذي يرضيهم	١١
٩.٧٦٠	امتك حب للدوام في الكلية واعمل على تطوير نفسي من تحسين مستوى اللياقة البدنية لدي	١٢
٠.٧٠٦	احاول ان اصل الى مستويات اعلى من الذي انه فيه بالشكل الصحيح	١٣
٠.٧٧٦	ادي الحركات على حصان القفز بكل يسر ودون قلق او خوف من الاصابة	١٤
٠.٦٠٥	احاول ان اصل تحقيق العلامة الكاملة في تأدية القفز على الحصان بالشكل الصحيح .	١٥
٠.٧٨٦	امتك ثقة كبيرة في صحتي البدني وفي تأدية المهارات بشكل صحيح على الحصان القفز	١٦
٠.٨٩٧	امتك الخوف من تعرضي لإصابات اثناء القيام بالحركات على حصان القفز	١٧
٠.٧٠٦	اشعر بالخوف من ان اتعرض الى اصابه اثناء تأدية حركات القفز على الحصان	١٨

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية لغرض التعرف على مدى وضوح وصعوبة الاستبانة على العينة ومعرفة الوقت المستغرق للإجابة حيث تم تطبيق الاستبانة على (٥) طالبات من طالبات المرحلة الثالثة في يوم الاحد ٢٠٢٣/١٢/٣ . وقد كانت جميع العبارات واضحة وجاهزة للتطبيق على عينة التطبيق البالغ عددها (٤٠) طالبه

٢-٦ التجربة الرئيسية :

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٤٠) طالبه بعد ان تم استبعاد العينة الاستطلاعية وقد تم تطبيق الاستبانة على عينة البحث في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٣/٢٩ وقد تم استرجاع جميع الاستبانات وهي جميعها صالحة للعمل الاحصائي .

٢-٧ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات احصائيا .

٣. عرض ومناقشة نتائج البحث :

من اجل تحقيق هدف البحث وهو (التعرف على الواقع للاستقرار النفسي للطالبات في تادية حركات القفز على حصان القفز في الجمناستك الفني) استخدمت الباحثة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على الاستبانة ومن ثم ترتيب العبارات حسب اعلى الاوساط الحسابية .

جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والتقدير لاستبانة الاستقرار النفسي

الترتيب	ع -	س -	العبارات	العبارة
١	٠.٥٤ ٦	٤.٦٧٦	امتك الكثير من الاستقرار داخل قاعة الجمناستك	١
٣	٠.٦٤ ٣	٤.٤٣٢	احس بالراحة الكبيرة من خلال ما امتلكه من علاقات ايجابية مع زملائي بالدرس	٢
٦	٠.٨٩ ٩	٤.١٠٨	امتك القدرة بالتعامل مع جهاز حصان القفز بكل يسر وراحه	٣

٨	٠.٩٩ ٩	٣.٩٨٣	امتلك علاقات ايجابية مع مدرسي المادة لانهم يزيدون من تحفيزهم لدي	٤
١٠	١.١١ ١	٣.٦٥٠	تحفزني مدرسة الجمناستك لتأدية المهارات المطلوبة مني بكل يسر من خلال التشجيع	٥
٩	١.١٣ ٢	٣.٧٦٩	راضي عن نفسي من خلال ما قدمته من نفسي من مستوى تدريبي صحيح	٦
٤	٠.٧٦ ٤	٤.٣٢٠	اعمل بجد وبجهد كبير من اجل ان احقق ما تمنى الوصول اليه خلال درس الجمناستك	٧
٧	٠.٩٨ ٣	٤.٠٠٠	تربطني مع زميلاتي في الدرس علاقات جميلة مبنية على اسس الاحترام المتبادل	٨
٢	٠.٥٩ ٨	٤.٥٨٩	تساعدني مدرسة الجمناستك في تأدية بعض الحركات الصعبة الجمناستك	٩
٥	٠.٨٥ ٤	٤.٢١٤	اثق بالأجهزة الموجودة في قاعة الجمناستك لأنها توفر لي الحماية بشكل كبير .	١٠
١٣	١.٥٤ ٣	٣.١٠٩	عائلتي توفر لي حرية التصرف الصحيح على المستوى الجيد الذي يرضيهم	١١
١١	١.٢٣ ٤	٣.٤٣٠	امتلك حب للدوام في الكلية واعمل على تطوير نفسي من تحسين مستوى اللياقة البدنية لدي	١٢
١٥	١.٧٥ ٤	٢.٩٨٧	احاول ان اصل الى مستويات اعلى من الذي انه فيه بالشكل الصحيح	١٣
١٦	١.٧٦ ٢	٢.٨٧٧	ادي الحركات على حصان القفز بكل يسر ودون قلق او خوف من الاصابة	١٤
١٢	١.٦٢ ٢	٣.٢١٠	احاول ان اصل تحقيق العلامة الكاملة في تأدية القفز على الحصان بالشكل الصحيح .	١٥
١٤	١.٦٧ ٥	٣.٠٠٠	امتلك ثقة كبيرة في صحي البدني وفي تأدية المهارات بشكل صحيح على الحصان القفز	١٦

١٧	١.٥٤ ٧	٢.٩٨٧	امتلك الخوف من تعرضي لإصابات اثناء القيام بالحركات على حصان القفز	١٧
١٨	١.٦٥ ٧	٢.٦٩٥	اشعر بالخوف من ان اتعرض الى اصابه اثناء تأدية حركات القفز على الحصان	١٨
	٠.٩٨ ١	٣.٧٨٦	المجموع	

من خلال جدول (٣) ومن خلال عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستبانة الاستقرار النفسي اتضح لدى الباحثة ان الوسط الحسابي للاستبانة ككل هو (٣.٧٨٦) وبدرجة انحراف بلغت (٠.٩٨١) حيث ترى الباحثة ان الوسط الحسابي يدل على ان المستوى متوسط وقد تم ترتيب العبارات حسب اوساطها الحسابية وكما يلي :

حيث حصلت العبارة (١) على الترتيب التالي :

١	٠.٥٤٦	٤.٦٧٦	امتلك الكثير من الاستقرار داخل قاعة الجمناستك	١
---	-------	-------	---	---

حيث ترى الباحثة ان ما تمتلكه الطالبات من استقرار نفسي داخل القاعة وخصوصا قاعة الجمناستك يبحث الراحة والامان لديهن بالشكل الكبير مما يساعد على استقرارهن بشكل افضل وما يعطيهم راحه ايجابية في السيطرة على اداء المهارات بشكل افضل (٢:٤٥).

بينما حصلت العبارة (٩) على الترتيب التالي :

٩	٠.٥٩ ٨	٤.٥٨٩	تساعدني مدرسة الجمناستك في تأدية بعض الحركات الصعبة الجمناستك	٩
---	-----------	-------	---	---

حيث ان الباحثة ترى ان المساعدة الكبيرة من قبل مدرسات الجمناستك للطالبات يساعدن على تنفيذ المهارات الصعبة وخصوصا عند التنفيذ فان التشجيع والتعليم للطالبات يساعد على تحسين مستواهم النفسي ومما يساعد على تطوير قابلياتهن بالشكل الصحيح .

وقد حصلت العبارة (٢) على الترتيب التالي :

٢	احس بالراحة الكبيرة من خلال ما امتلكه من علاقات ايجابية مع زملائي بالدرس	٤.٤٣	٠.٦٤	٣
		٢	٣	

حيث ان الباحثة ترى ان الراحة التي تمتلكها الطالبة من خلال امتلاكها للعلاقات الايجابية مع زميلاتها في الدرس يساعد على تكوين العلاقات الايجابية في تحسين مستوى العلاقات لديهن (٤:٥٧) .

بينما حصلت عبارة (١٨) على الترتيب التالي :

١٨	اشعر بالخوف من ان اتعرض الى اصابه اثناء تأدية حركات القفز على الحصان	٢.٦٩٥	١.٦٥	٧
				١٨

وقد حصلت على الترتيب الاخير لكون ان الخوف والقلق يؤثر بشكل كبير على الطالبات في تأدية المهارات بالشكل الصحيح ولهذا جاءت العبارة في الترتيب الاخير (١:٦٥) .

١٧	امتلك الخوف من تعرضي لإصابات اثناء القيام بالحركات على حصان القفز	٢.٩٨٧	١.٥٤	٧
				١٧

وان للخوف هو تأثير كبير في عدم الاستقرار لدى الطالبات مما يؤثر سلبا على ادائهن في تأدية المهارات على حصان القفز بالشكل الصحيح .

٤. الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

١. تمتلك الطالبات الكثير من الاستقرار النفسي داخل القاعة الخاصة بدرس الجمناستيك .
٢. تمتلك الطالبات احساس كبير وجيد وذلك من خلال علاقتها الايجابية مع زميلاتها اثناء الدرس .
٣. تعمل الطالبات بجهد كبير في تنفيذ الواجبات المكلفات بها من قبل مدرسات الجمناستيك .

٤. هنالك مساعدة كبيرة من قبل مدرسات الجمناستك للطالبات في تأدية الواجبات على حصان القفز .

٤-٢ التوصيات :

١. ضرورة تعزيز الصحة البدنية للطالبات من خلال ارشادهن للتغذية السليمة والبعيدة عن المأكولات التي تؤثر في صحتهن .
٢. ضرورة تعزيز القدرة على التغلب على الخوف من جراء التعرض الى الإصابات اثناء القيام بالحركات على حصان القفز
٣. ضرورة تثقيف الطالبات على العمل من اجل الحصول على المستويات العليا في تأدية المهارات بالشكل الافضل .
٤. ضرورة ان تعطى دروس تعويضية عن الايام التي يكون فيها الطالب غير مواظب في الدوام المدرسي .

المصادر :

١. اسعد رشيد هفن : الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة كركوك .مجلة ابجاث كلية التربية الاساسية . المجلد (١٠) ,العدد(٢) لسنة ٢٠١٠.
 ٢. رتب، أسامة كامل : علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ، ط٣، دار الفكر العربي ،القاهرة.٢٠٠٠.
 ٣. زكي، اسماء يحيى عزت : بناء مقياس للمهارات النفسية للاعبات الجمباز، رسالة . ماجستير غير منشورة بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.٢٠١٠.
 ٤. محجوب إبراهيم ياسين : الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، دار الدكتور للعلوم الإدارية والاقتصادية ، بغداد ، ٢٠١٥.
5. SALAM HANTOUSH RASHEED: Effective administration of the talent care centers of sports directors in the Ministry of Youth and Sports of employees' point of view, Supplementary Issue: Spring Conferences of Sports Science. Costa Blanca Sports Science Events, 21-22 June 2021. Alicante, Spain . .

ملحق (١)

المقياس النهائي للاستقرار النفسي

ت	العبارات	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
١	امتك الكثير من الاستقرار داخل قاعة الجمناستك			
٢	احس بالراحة الكبيرة من خلال ما امتلكه من علاقات ايجابية مع زملائي بالدرس			
٣	امتك القدرة بالتعامل مع جهاز حصان القفز بكل يسر وراحه			
٤	امتك علاقات ايجابية مع مدرسي المادة لانهم يزيديون من تحفيزهم لدي			
٥	تحفزني مدرسة الجمناستك لتأدية المهارات المطلوبة مني بكل يسر من خلال التشجيع			
٦	راضي عن نفسي من خلال ما قدمته من نفسي من مستوى تدريبي صحيح			
٧	اعمل بجد وبجهد كبير من اجل ان احقق ما تمنى الوصول اليه خلال درس الجمناستك			
٨	تربطني مع زميلاتي في الدرس علاقات جميله مبنيه على اسس الاحترام المتبادل			
٩	تساعدني مدرسة الجمناستك في تأدية بعض الحركات الصعبة الجمناستك			
١٠	اثق بالأجهزة الموجودة في قاعة الجمناستك لأنها توفر لي الحماية بشكل كبير .			
١١	عائلتي توفر لي حرية التصرف الصحيح على المستوى الجيد الذي يرضيهم			
١٢	امتك حب للدوام في الكاية واعمل على تطوير نفسي من تحسين مستوى اللياقة البدنية لدي			

			احاول ان اصل الى مستويات اعلى من الذي انه فيه بالشكل الصحيح	١٣
			ادي الحركات على حصان القفز بكل يسر ودون قلق او خوف من الاصابة	١٤
			احاول ان اصل تحقيق العلامة الكاملة في تأدية القفز على الحصان بالشكل الصحيح .	١٥
			امتلك ثقة كبيرة في صحتي البدني وفي تأدية المهارات بشكل صحيح على الحصان القفز	١٦
			امتلك الخوف من تعرضي لإصابات اثناء القيام بالحركات على حصان القفز	١٧
			اشعر بالخوف من ان اتعرض الى اصابه اثناء تأدية حركات القفز على الحصان	١٨