

تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مسابقات
الجمباز

Estimate the Levels of Anxiety of Female Students in Physical Education College at Yarmouk University in Gymnastics Courses

غادة الخصاونة

Gada AL –Khasawneh

قسم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن

بريد الكتروني: gkhasawneh@yahoo.com

تاريخ التسليم: (٢٠٠٦/٦/١٢)، تاريخ القبول: (٢٠٠٧/١٠/٣)

ملخص

تهدف الدراسة الحالية المعنونة "تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية/جامعة اليرموك لمساقات الجمباز"، الى التعرف على مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك في مساق الجمباز. ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس سبيلبرجر Sbeilberger scale لقياس القلق وقائمة تقدير الذات لقياس حالات القلق والسمة. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة القصدية لقياس حالات القلق لديهن قبل الاختبار النهائي. وبعد تطبيق الأدوات وتحليل النتائج خلصت الدراسة الى ما يلي: - توجد فروق دالة إحصائياً بين الطالبات في فئتي البحث في قلق الحالة قبل الامتحان. بينما لا توجد فروق بين الطالبات في فئتي البحث في قلق السمة قبل الامتحان. وتوصي الباحثة بما يلي: (١) الاهتمام بالإعداد النفسي للطالبات. (٢) واستخدام كافة الوسائل التي تسهم في معايشة الطالبات لظروف الامتحانات العملية الفعلية وما يرتبط بها من مواقف قبل الامتحان بوقت كاف.

Abstract

The current Study aimed to estimate the levels of anxiety of female students in Physical Education College at Yarmouk University in Gymnastics Courses. In order to achieve this Purpose the researcher used Sbeilberger scale to measure anxiety and self check list to Measure anxiety cases and Trait. The sample Consisted of (40) female students who were Chosen purposely to measure their anxiety before the final

exam. After applying the two Instruments and analyzing Data the study concluded that. There are significant statistical differences between both categories in State anxiety before the test. While there are no differences in Trait anxiety levels. The researcher recommended that: 1) Increasing attention of the physiological preparation of students. 2) Using all the means that enabling female students to cope with the actual circumstances of those tests and their related issues.

المقدمة

يعد القلق واحدا من أهم الانفعالات الهامة الأكثر ارتباطا بالأداء الرياضي، ويحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والهموم التي تنجم عن الإحباط العقلي، والمتوقع للجهود المبذولة من أجل إرضاء الحاجات الأساسية وما يتصل بها من دوافع وحوافز.

ويمكن تعريف القلق بأنه حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر والهم، وبهذا يعتبر القلق معمما وفيه خشية وعدم رضا وضيق (Green, 1991).

ويرى (المشعان، 2000، ص ٦٦) أن القلق عبارة عن مشاعر وأحاسيس غريبة ومؤلمة تنتج عن سوء تكيف وعدم انسجام وتواف قوشر أيضا إلى أن القلق المرتفع هو العائق الأساسي لكل إنجاز أو أداء؛ لأنه يقلل من قدرة الفرد عن العمل والاستمتاع بالحياة، وعلى العكس، من ذلك فإن القلق المتوسط يعد بمثابة طاقة منشطة ودافعية للفرد إلى العمل والأداء والإنتاج.

ويشير (إبراهيم، وجمال، ١٩٩٧، ص ٣) إلى أن القلق النفسي يعتبر أحد مظاهر الانفعالات النفسية التي قد تحول دون حدوث استجابات عقلية وبدنية سريعة، مما يؤدي إلى اختلال في توافق الحركات الإرادية، ومما يؤثر بدرجة واضحة على مستوى أداء الفرد أثناء المباراة أو المنافسة الرياضية مهاريا وخططيا. ومن جهة أخرى يؤدي القلق دورا هاما لدى الرياضيين، إذ قد يكون قوة دافعة تؤثر بصورة إيجابية على أداء الفرد ويزيد من ثقته أو قد يكون قوة سلبية يسهم في إعاقة أداء اللاعب ويقلل من ثقته ومستواه.

ويحتل موضوع القلق - الذي يعتبر من أحد المظاهر النفسية مركزا هاما في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص، لما له من اثر واضح على اختلال الوظائف الجسمية والنفسية. (دولات، ٢٠٠٢، ص ١١)، حيث أن الطالب يواجه الكثير من المواقف التي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء التعلم أو في المنافسة مما قد يؤثر على سلوكه وأدائه.

وقد أشار كل من (لويس، والطالب، ١٩٩٣، ص ٢١٣) إلى التمييز بين جانبيين هاميين من جوانب القلق هما:

- قلق الحالة: وهو قلق وقتي يزول بزوال السبب، وهو يمثل نوعا من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف وقتية تثير الشعور بالقلق.

- قلق السمة: ويختلف عن قلق الحالة حيث يكون اكثر ديمومة، حيث انه يكون سمة من السمات الشخصية للفرد، حيث أن درجة القلق لديه يكون سمة بغض النظر عن الحالة التي يمر بها.

وترتبط الكثير من نتائج المسابقات في الأنشطة الرياضية بالقلق، الذي يؤدي الى عدم الثقة بالنفس والى الفشل في أداء مهارات حركية سبق إن أتقنها اللاعب أثناء مراحل التدريب المختلفة. (حلمي، ١٩٨٧، ص ٢٨٩).

وقد ذكر (فؤاد وآخرون، ١٩٩٦، ص ٢٩٤) قلق يكون لدى بعض اللاعبين إيجابيا ويساعدهم على الأداء، ويكون عند البعض الآخر سلبيًا يؤثر على أدائهم سلبيًا.

ويقول (Alison, 1999. www.yahoo.com) انه قد يظهر القلق عند بعض اللاعبين في أعراض فسيولوجية منها زيادة العرق وبرودة الأطراف وسرعة دقات القلب والاضطرابات المعوية، وأعراض نفسية مثل الشعور بالخوف الشديد وتوقع الأذى مثل السقوط عن الجهاز، أو الشعور بعدم الثقة بالنفس وبأنه غير قادر على أداء المهارات. كما يرى (راتب، ١٩٩٧، ص ١١) بان القلق يحدث نتيجة التوقع السلبي للفرد الرياضي على مستوى أدائه بحيث يظهر من خلال ضعف مقدرته على التركيز والانتباه. وتعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية التي تسهم في إعداد وتطوير مستوى اللاعبين من خلال التمارين والحركات على الأجهزة، وهي تعمل على إشباع حاجات الشباب المباشرة للنشاط، وتزوده بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل (شحاتة، ١٩٩٢، ص ٢٣). ويشير (حنتوش وآخرون، ١٩٨٥، ص ٣٦) إلى أن الجمباز يعمل على تنمية كافة المجاميع العضلية في الجسم ويزيد من مرونته ورشاقته ويعمل على تنمية القدرات والمهارات البدنية والعضلية. وتعتبر رياضة الجمباز من الرياضات التي تحتاج الى تركيز عال ودقة في الأداء، وذلك لتنوع مهاراتها الحركية مع اختلاف طبيعة الأداء والعمل على أجهزتها المختلفة. (قنديل، ١٩٩١، ص ١٧٦) وتتطلب صفات وقدرات بدنية خاصة مثل القوة والرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تبحث في مستويات القلق عند طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك وكذلك التعرف على الفروق في مستويات القلق لدى الطالبات عند تقديم الامتحان العملي بين الطالبات على جهاز الحركات الأرضية وجهاز طاولة القفز. في رياضة الجمباز. وفي حدود معرفة الباحثة وإطلاعها لم يتناول احد موضوع القلق لهذه الفئة العمرية في الأردن.

مشكلة الدراسة

لاحظت الباحثة من خلال عملها في جامعة اليرموك كمدرسة لمساق الجمباز واتصالها المباشر مع الطالبات بوجود قلق وخوف لدى الطالبات من مساق الجمباز تحديداً كونه من المسابقات الإلجبارية في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، مما يعني ممارسة هذه الرياضة بشكل إجباري وتعلمها في سن متقدم ونظراً لما تتطلبه طبيعة هذه الرياضة من قدرات بدنية ومهارية ونفسية عالية، وهي غير متوفرة لدى معظم الطالبات وشعورهن بأن ما لديهن من قدرات بدنية وامكانات جسدية وما يمكن تحسينه لن يكون بالقدر الكافي الذي يمكنهن من الأداء على الأجهزة (طاولة القفز، عارضة التوازن، المتوازي المختلف الارتفاعات، الحركات الأرضية)، دون الشعور بالقلق والخوف، وكذلك عدم توفر الخبرة السابقة لديهن في هذا النوع من الرياضة تحديداً في المراحل الدراسية السابقة، ويزداد القلق لدى الطالبات في وقت الامتحان العملي وذلك خوفاً من أداء المهارات أو من الأجهزة أو من السقوط وحدوث إصابة. ولاحظت الباحثة من خلال إطلاعها على الأدب المرجعي والدراسات السابقة نقص واضح في الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت هذه الفئة العمرية مما دفع الباحثة لإجراء هذه الدراسة.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة الى:

١. التعرف إلى العلاقة بين قلق الحالة وقلق السمة لدى طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمباز (١، ٢).
٢. التعرف إلى الفروق بين قلق السمة وقلق الحالة لدى طالبات كلية التربية في جامعة اليرموك المسجلات لمساق جمباز (١، ٢) قبل أداء الاختبار العملي على جهاز طاولة القفز وجهاز الحركات الأرضية.

تساؤلات الدراسة

١. "ما مستوى القلق (قلق السمة، وقلق الحالة) لدى طالبات مساق جمباز (١، ٢)؟".
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) في متوسطات استجابات الطالبات على مقياس القلق قبل أداء الامتحان على جهاز الحركات الأرضية وجهاز طاولة القفز يعزى لمتغير مستوى مساق جمباز (١، ٢)؟
٣. هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) في متوسطات استجابات الطالبات على مقياس قلق السمة يعزى لمستوى مساق جمباز (١، ٢)؟"

الدراسات السابقة

اطلعت الباحثة على عدد كبير من الدراسات، ووجدت أن هناك كما هائلا من الدراسات السابقة في القلق، لذلك سوف يقتصر العرض هنا على تلك المرتبطة بمشكلة الدراسة ارتباطا وثيقا، خصوصا تلك التي بحثت في القلق الناتج عن الأداء في الألعاب الرياضية.

الدراسات العربية

الدراسة التي قام بها (فنديل، ١٩٩١): بهدف التعرف على تأثير مستويات القلق على سرعة التعلم لمهارة القفز داخلا على جهاز القفز لدى المبتدئين في رياضة الجمباز. وضمت العينة (٣٤) طالبا من قسم التربية الرياضية بجامعة قطر، واستخدم الباحث مقياس تايلور لتطبيقه في الدراسة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مجموعة القلق المتوسط والقلق تفوقنا في مستوى الأداء المهاري عن مجموعة القلق المرتفع. كما كان هناك ارتباط سلبي (عكسي) بين مستوى القلق كونه يؤثر بصورة سلبية على مستوى الأداء المهاري.

الدراسة التي قامت بها (إسماعيل، ١٩٨٤): حيث هدفت الى التعرف على العلاقة بين سمة القلق في المنافسات الرياضية ومستوى الأداء لدى الناشئين والناشئات تحت (١٢-١٤ سنة) في رياضة الجمباز عن الأجهزة المختلفة، والى معرفة الفرق في سمة القلق في المنافسات الرياضية بين الناشئين والناشئات في رياضة الجمباز. وبلغ حجم العينة (٨٢) ناشئا وناشئة حيث استخدمت الباحثة مقياس سمة القلق في المنافسات الرياضية (مارنيز) وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى القلق يزداد على أجهزة الجمباز التي تتطلب طبيعة الأداء عليها توافق في الحركة مثل جهازي حسان الحلق والعقلة عند الناشئين، العارضتان مختلفتا الارتفاع لدى الناشئات. أظهرت الدراسة أن القلق عند الناشئين يقل مع تقدم السن.

دراسة (نصير، ١٩٨٣): حيث هدفت الى التعرف على العلاقة بين سمة القلق ومستوى الأداء لدى الناشئين في رياضة الجمباز، وقد بلغت عينة الدراسة (٦٠) ناشئا واستخدم الباحث مقياس القلق ل(مارنيز) الى جانب مستوى الأداء على أجهزة الجمباز الستة بالإضافة الى المجموع العام، وقد أظهرت نتائج الدراسة الى وجود ارتباط سلبي دال إحصائيا بين سمة القلق في المنافسات الرياضية ومستوى الأداء بين الناشئين ذوي القلق العالي والمنخفض لصالح أصحاب القلق المنخفض.

الدراسة التي قام بها (إبراهيم، وجلال، ١٩٩٧): حيث هدفت إلى معرفة اثر قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بتركيز الانتباه والأداء المهاري في كرة اليد وبلغت عينة الدراسة (٤٠) لاعبا من لاعبي كرة اليد واستخدم الباحث المنهج الوصفي وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى انه توجد فروق بين حالة القلق الجسمي في فترة ما قبل المنافسة عنها في فترات المنافسة ومنتصف المنافسة.

الدراسات الأجنبية

الدراسة التي قام بها (Hisanage, 1983): بهدف دراسة العلاقة بين تخفيف قلق المنافسة أو زيادته في أداء اللاعب، كذلك تقويم قلق المنافسة وأداء الإرسال لدى لاعبة كرة الطائرة في (٦) فرق مختلفة من المدارس العليا، وقد خضعت المجموعة التجريبية إلى تدريب الاسترخاء لمدة ٣٠ دقيقة. بينما كانت هناك (١٢) لاعبة كمجموعة ضابطة، وأشارت النتائج إلى أن دلالة القلق كانت أقل في المجموعة التجريبية عنها في المجموعة الضابطة.

الدراسة التي قامت بها (Garo, 1996): على لاعبات الفريق القومي للجمباز، حيث بلغ حجم العينة (٧٥) لاعبة تراوحت أعمارهن من (٩-٢٢) سنة، وهدفت الدراسة إلى تحديد أسباب القلق عند ناشئات الفريق القومي للجمباز واستخدمت الباحثة استبانة من تصميمها كأداة لجمع المعلومات حيث أظهرت النتائج أن القلق والخوف يؤثر سلبا على الأداء من الناحية النفسية والبدنية، كما أظهرت النتائج ارتفاع مستوى القلق والخوف لدى الناشئات أعلى من اللاعبات المحترفات.

الدراسة التي قام بها (Alison, 1999): وهدفت إلى تحديد العوامل المسببة للقلق والخوف. وأظهرت النتائج أن الخوف من السقوط على الأجهزة وما قد يسببه من ألم أو إصابة يؤدي إلى زيادة ارتفاع مستوى القلق والخوف. وقد أشارت النتائج أن تحديد العوامل المسببة للقلق والقلق تسهم إيجابيا في تقليل مستوى القلق والخوف والقلق. وأن استخدام اللاعب لمهارات الحركة المناسبة يؤدي إلى انخفاض الخوف والقلق.

الدراسة التي قام بها (Zapp, 1999): على عينة من لاعبي فريق الجمباز الوطني. وهدفت إلى معرفة اثر اقتراب موعد المنافسة على ارتفاع مستوى القلق والخوف لدى اللاعبين. وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود ارتفاع في مستوى القلق والخوف من اقتراب موعد المنافسة. وكذلك احتمالية تزايد نسبة الإصابات. كما أظهرت نتائج الدراسة أيضا إلى ازدياد القلق لدى المدربين.

الدراسة التي قام بها (Duda, Gano 1996): هدفت إلى أهمية تحديد العوامل المسببة للقلق لدى اللاعبات الناشئات كوسيلة تساعد على تقليل مستوى القلق لدى الجمباز. وقد بلغت العينة ٧٥ لاعبا من ناشئات الفريق القومي للجمباز، وقد استخدمت الباحثة الاستبانة كوسيلة لجمع المعلومات من تصميم الباحثة. وقد أظهرت الدراسة إلى أن هناك خوفا من أداء المهارات حيث بلغت ٣٨% والخوف من التقييم بلغت ٢٥.٧% والخوف من المنافسة ١٤% والخوف من عمل الأخطاء ٤.١% والخوف مما يتوقعه الآخرون (أهل، مدرب، أصحاب) من أداء اللاعبين ٤.١% والخوف من الوقت ٣.٥% خوف من الإصابات ٢.٩% الخوف من الأجهزة والأدوات ١.٨%. وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن تحديد العوامل المسببة للقلق تساعد في تقليل مستوى القلق لدى اللاعبات.

خلاصة الدراسات السابقة

- تشابهت العديد من الدراسات في نتائجها حول العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة وبين أداء اللاعب على الأجهزة التي تتطلب مهارة حركية عالية. مثل دراسات (قنديل، ١٩٩١)، (نصير، ١٩٨٣)، (اسماعيل، ١٩٨٤)
- أشارت جميع الدراسات الى أن قلق اللاعبين يتزايد في أوقات المنافسات أو حتى عند اقتراب موعد المنافسة.
- اتفقت معظم الدراسات على ان تحديد العوامل المسببة للقلق والتعامل معها يساعد في تقليل هذا القلق.
- بحثت معظم الدراسات السابقة في القلق الناتج عن المنافسات الرياضية، ولم تعر اهتماما لقلق الامتحان العملي. مما يعطي أهمية إضافية لدراستنا هذه عن غيرها من الدراسات وخصوصا احتوائها على مجتمع دراسة متمثل بمجموعتين من طالبات مساق الجمناز في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

واختيرت العينة بالطريقة العمدية، وتكونت من (٤٠) طالبة من كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك المسجلات لمساق جمناز ١ و٢. والجدول رقم (١) يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة.

جدول (١): يمثل الجدول التالي نوع عينة الدراسة.

نوع العينة	العدد	متوسط العمر (السنة)
طالبات جمناز ١	٢٠	٥ . ٢٠
طالبات جمناز ٢	٢٠	٢١

أدوات جمع البيانات

لتحقيق أغراض الدراسة استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

١. استبانة القلق (الحالة-السمة) وتكونت الاستبانة من مقياسين:

أ. قائمة تقييم الذات (أ) لقياس الحالة State Anxiety
ب. قائمة تقييم الذات (ب) لقياس السمة Trait Anxiety

ويتكون مقياس القلق كحالة من ٢٠ فقرة تصف شعور الفرد في لحظة معينة من الوقت. ويتكون مقياس السمة من ٢٠ فقرة يتم سؤال المفحوص بأن يصف شعوره بصفة عامة. وقد تم توزيع استبانة قياس السمة (قائمة تقييم الذات (ب)) في بداية الفصل الدراسي على عينة الدراسة. ثم تم توزيع استبانة قياس الحالة (قائمة تقييم الذات (أ)) على مجموعتي الدراسة قبل الأداء على جهازي الحركات الأرضية وطاولة القفز. والملحق رقم (١) يبين أداة الدراسة.

صدق وثبات أداة الدراسة

أعد هذا الاختبار في صورته العربية وتطبيقه في البيئة الأردنية من قبل (الشاويش، ١٩٩١) و(سمرين، ١٩٩٥) وقد استخدمه وطبقه (دولت، ٢٠٠٢) وقام بعمل صدق وثبات الأداة. وبذلك تم اعتماد هذا الصدق والثبات في هذه الدراسة.

أولاً: - المعاملات العلمية لاختبار القلق كحالة وسمة

الثبات: يعتبر معامل ثبات مقياس سمة القلق مقبولاً عند استخدام طريقة إعادة الاختبار، بينما معامل ثبات مقياس حالة القلق يرتبط بدرجة كبيرة بالعوامل الموقفية. وجدير بالذكر هنا أن مقياسي سمة القلق وحالة القلق يتميزان بدرجة عالية من الاتساق الداخلي. وقد تم تطبيق الاختبار على عينة عشوائية من طالبات مادة الجمباز وأعيد تطبيق الاختبار بعد عدة أسابيع على نفس العينة تحت نفس ظروف التطبيق الأول فيما عدا مقياس قلق الحالة الذي تم تطبيقه قبل إجراء تدريب حساس وهام. وقد تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للطالبات في كل من مقياس حالة القلق ومقياس سمة القلق فكانا ٠,٥٣، ٠,٨٨. وقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي بطريقة ألفا لكل من حالة القلق وسمة القلق فبلغا ٠,٨١، ٠,٧٧ على التوالي.

وفي الدراسة الحالية تم حساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة تطبيق الاختبار على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية من غير عينة الدراسة الأساسية وعددها ٢٠ طالبة.

- طريقة إعادة التطبيق: تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني أسبوع لحساب معامل استقرار الاختبار.

والجدول رقم (٢): يبين معامل ثبات اختبار القلق (الحالة، السمة).

إعادة التطبيق	الاختبار / الطريقة
*0,76	قلق الحالة A-S
0,78	قلق السمة A-T

عند ٠,٠٥ = ٠,٣٠٤ * دال إحصائياً.

ولتفسير استجابات افراد عينة الدراسة تم استخدام المعيار الاحصائي الاتي:

بدرجة قلق متدن	١.٩٩-١.٠٠
بدرجة قلق متوسط	٢.٩٩-٢.٠٠
بدرجة قلق عال	٤.٠٠-٣.٠٠

نتائج الدراسة ومناقشتها

تضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها، وقام بعرضها وفقاً لأسئلة الدراسة. أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على: "ما مستوى القلق (قلق السمة، وقلق الحالة) لدى طالبات مساقى جمباز (١، ٢)؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات طلبة مساقى جمباز (١، ٢) على أداتي الدراسة (أداة قلق السمة، وأداة قلق الحالة)، والجدول (٣) يبين ذلك.

جدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات طالبات مساقى جمباز (١، ٢) على أداتي الدراسة (أداة قلق السمة، وأداة قلق الحالة).

مستوى المساق	المجال	نوع الجهاز	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة التقدير
جمباز ١	قلق السمة	-	2,44	0,18	متوسط
		طاولة القفز	3,29	0,22	عال
	قلق الحالة	الحركات الأرضية	2,84	0,30	متوسط
		الكلية	3,06	0,34	عال
جمباز ٢	قلق السمة	-	2,38	0,25	متوسط
		طاولة القفز	2,26	0,22	متوسط
	قلق الحالة	الحركات الأرضية	2,53	0,26	متوسط
		الكلية	2,39	0,28	متوسط

* الدرجة العظمى من (٤)

يبين الجدول رقم (٣) ما يلي:

- إن المتوسط الحسابي لطالبات جمباز (١) لقلق السمة لديهن بلغ (٤٤,٢) وبدرجة متوسطة، بينما بلغ قلق السمة لدى طالبات جمباز (٢) (٢.٣٨) وبدرجة متوسطة.

- إن المتوسط الحسابي لطالبات جمباز (١) لقلق الحالة وعلى جهاز الحركات الأرضية بلغ (٢.٨٤) وبدرجة متوسطة، بينما بلغ قلق الحالة لدى طالبات جمباز (٢) وعلى جهاز الحركات الأرضية (٢.٥٣) وبدرجة متوسطة.
- إن المتوسط الحسابي لطالبات جمباز (١) لقلق الحالة وعلى جهاز طاولة القفز بلغ (٣.٢٩) وبدرجة عالية، بينما بلغ قلق الحالة لدى طالبات جمباز (٢) وعلى جهاز طاولة القفز (٢.٢٦) وبدرجة متوسطة.

وترى الباحثة أن لدى فنتي البحث قلق السمة وبدرجة متوسطة، إلا أن قلق الحالة كان لدى فنتي البحث أعلى من قلق السمة وتعزو الباحثة إلى زيادة قلق الحالة لدى الطالبات قبل الامتحان العملي كونه مرتبطاً بعملية التقييم. وهذا يتفق مع ما توصل إليه (Zapp, 1999) إلى ارتفاع في مستوى القلق والخوف من اقتراب موعد المنافسة ومع دراسة (نصير، ١٩٨٣) إلى وجود علاقة ارتباط سلبية بين سمة القلق في المنافسات الرياضية ومستوى الأداء.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha = 0.05$) في متوسطات استجابات الطالبات على مقياس قلق الحالة قبل اداء الامتحان العملي تعزى لمتغير (مستوى المساق، ونوع الجهاز) والتفاعل بينهما؟".

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مقياس قلق الحالة قبل اداء الامتحان العملي وحسب متغير (المساق، والنوع)، والجدول (٤) يبين ذلك.

جدول (٤): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مقياس قلق الحالة قبل اداء الامتحان العملي وحسب متغير (المساق، والنوع).

مستوى المساق	نوع الجهاز	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
جمباز ١	طاولة القفز	٣.٢٩	٠.٢٢
	الحركات الارضية	.٨٤	٠.٣٠
	الكلية	٣.٠٦	٠.٣٤
جمباز ٢	طاولة القفز	٢.٢٦	٠.٢٢
	الحركات الارضية	٢.٥٣	٠.٢٦
	الكلية	٢.٣٩	٠.٢٨

يبين الجدول (٤) أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس قلق الحالة ككل وحسب متغير (مستوى المساق، ونوع الجهاز)، ولتحديد مستويات الدلالة الإحصائية لتلك الفروق، تم استخدام تحليل التباين الثنائي (Two Way ANOVA)، والجدول (٥) يبين ذلك.

جدول (٥): نتائج تحليل التباين الثنائي لمتوسطات لتقديرات الطالبات على مقياس قلق الحالة ككل قبل اداء الامتحان العملي وحسب متغير (مستوى المساق، والنوع) والتفاعل بينهما.

الدلالة الاحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
*.٠.٠٠٠	٥.٥٩٤	٨.٩٤٥	١	٨.٩٤٥	مستوى المساق
.١٤٠	٠.٠٨٨	٠.١٤٠	١	٠.١٤٠	نوع الجهاز
*.٠.٠٠٠	٤.٧٥٩	٧.٦١	١	٧.٦١	المساق × النوع
		١.٥٩٩	٣٨	٤.٧٩٩	الخطأ
			٣٩	٢١.٤٩٤	المجموع

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يبين جدول (٥) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha = 0.05$) في متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس قلق الحالة ككل قبل اداء الامتحان العملي وحسب متغير مستوى المساق، ومن الجدول (٤) يتبين ان الفرق لصالح طالبات مساق جمباز (١) بمتوسط حسابي (٣.٠٦) مقابل متوسط حساب (٢.٣٩) لطالبات مساق جمباز (٢).

وترى الباحثة أن القلق يكون مرتفع لدى الفئة الأولى وهي التي تدرس مهارات الجمباز لأول مرة، لانعدام الخبرة السابقة في أداء المهارات والامتحانات العملية بشكل أعلى عن الفئة الثانية التي لديها خبرة سابقة في أداء المهارات سواء على جهاز الحركات الأرضية أو جهاز طاولة القفز وهذا يتفق مع ما توصل إليه (gano, 1996) إن ارتفاع مستوى القلق والخوف لدى الناشئات أعلى من اللاعبات المحترفات. ومع دراسة (قنديل، ١٩٩١) أن القلق عند الناشئين يقل مع تقدم السن.

كما يتبين من الجدول (٥) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) في متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس قلق الحالة ككل وحسب التفاعل بين متغير مستوى المساق ونوع الجهاز، ولصالح طالبات مساق جمباز (١) ونوع الجهاز (طاولة القفز).

وتعزو الباحثة ذلك إلى ارتفاع مستوى القلق لدى الطالبات بسبب الخوف من أداء المهارات وحدوث الأخطاء الذي سوف يؤثر على الدرجة النهائية أو من حدوث إصابة أثناء الأداء على الأجهزة وتحديدًا جهاز طاولة القفز وخوف الطالبات من السقوط أثناء الأداء على الأجهزة وحدوث الإصابة. وهذا يتفق مع ما توصل إليه (Zapp, 1999) إلى وجود ارتفاع في مستوى القلق والخوف من اقتراب موعد المنافسة وكذلك احتمالية تزايد نسبة الإصابات؛ ومع نتائج دراسة (Duda, gano, 1996) إلى وجود خوف لدى اللاعبات من أداء المهارات ومن التقييم ومن المنافسة ومن عمل الأخطاء ومن الأدوات والأجهزة من حدوث الإصابات.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على: "هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) في متوسطات استجابات الطالبات على مقياس قلق السمة يعزى لمتغير مستوى المساق؟".

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (t-test) لاستجابات الطالبات على مقياس قلق السمة وحسب متغير مستوى المساق، والجدول (٦) يبين ذلك.

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (t-test) لاستجابات الطالبات على مقياس قلق السمة وحسب متغير المساق.

مستوى المساق	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
جماز ١	٢.٤٤	٠.١٨	١.٢٨١	٣٨	٠.٢٠٤
جماز ٢	٢.٣٨	٠.٢٥			

يبين جدول (٦) عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) في متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس قلق السمة ككل وحسب متغير المساق.

وترى الباحثة أن عدم وجود الفرق إلى أن مستوى القلق لدى فئتي البحث لا يختلف باختلاف مستوى الطالبات من حيث أنهم من مستوى جماز ١ أو من مستوى جماز ٢، وإن كانت بدرجة متفاوتة إلا أنها ليست مختلفة بدرجة كبيرة مما يشير إلى الثبات النسبي لسمة القلق لدى الطالبات.

النتائج والتوصيات

النتائج

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة وفي إطار العينة فقد تم التوصل للنتائج التالية:
- مستوى القلق لدى طالبات جماز (١) أعلى من مستوى القلق لدى طالبات جماز (٢) من عينة الدراسة.
 - توجد فروق دالة إحصائية بين الطالبات في فئتي البحث في قلق الحالة قبل أداء الامتحان العملي على جهازي الحركات الأرضية وطاولة القفز.
 - لا توجد فروق بين الطالبات في فئتي البحث في قلق السمة قبل الامتحان.

التوصيات

- من خلال نتائج البحث وفي حدود العينة توصي بما يلي:
- الاهتمام بالإعداد النفسي للطالبات واستخدام الاختبارات النفسية كوسيلة موضوعية لتقويم حالة الطالبة.
 - استخدام كافة الوسائل التي تسهم في معايشة الطالبات لظروف الامتحانات العملية الفعلية وما يرتبط بها من مواقف قبل الامتحان بوقت كاف.
 - عمل دراسة أخرى على الطلاب ومقارنة النتائج مع نتائج الدراسة الحالية.
 - عمل دراسة أخرى أوسع تشمل بقية الأجهزة الأخرى.

قائمة المراجع العربية والأجنبية

- إسماعيل، ماجدة. (١٩٨٤). "القلق لدى الناشئين في رياضة الجمباز وعلاقته بمتغيرات مستوى الأداء، الجنس، المرحلة السنوية". المؤتمر العلمي الأول. جامعة حلوان، مصر، ٥-٧
- الجمل، حلمي. (١٩٨٧). "علاقة المستوى العام للقلق النفسي بنتائج المباريات لدى المصارعين في بعض المراحل السنوية". المؤتمر العلمي لتطور علوم الرياضة. جامعة المنيا، م. ١. ٢٨٩
- حنتوش، معيوف. وآخرون. (١٩٨٥). المبادئ التعليمية والفتية للجمباز والتمرينات البدنية. جامعة الموصل، ص ٣٦
- خلاف، ابراهيم. وكمال، جلال. (١٩٩٧). "قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بتركيز الانتباه والاداء المهاري في كرة اليد". المجلة العلمية-التربية البدنية. ٣١(١). ٣-٤
- دولات، فراس. (٢٠٠٢). "مصادر ومستويات القلق لدى طلبة كلية التربية البدنية في مساق الجمباز". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، اربد.
- راتب، اسامة. (١٩٩٧). قلق المنافسة. ط١. دار الفكر العربي، عمان، ١١.
- شحاته، محمد. (١٩٩٢). دليل الجمباز الحديث، ط١. دار المعارف العامة، القاهرة، ٢٣.
- الطالب، لويس. (١٩٩٣). علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر. بغداد، ٢١٣.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٨). مدخل في علم النفس الرياضي. ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٣٧٩.

- العربي، محمد. ونصير، شمعون. (١٩٨٣). "سمة القلق في المنافسات الرياضية بمستوى الأداء للناشئين في رياضة الجمباز". النشرة العربية للاتحاد الدولي للتربية البدنية. ١١(٣). ٢١-١٧.
- قنديل، محروس محمد. (١٩٩١). العلاقة بين مستوى القلق وسرعة التعليم ومستوى الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة الجمباز. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. ١٢(٢). جامعة حلوان، القاهرة. ١٧٦-١٧٩.
- المشعان، عويد سلطان. (٢٠٠٠). "مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية". مجلة العلوم الاجتماعية. ٢٨(٢٨). ٩٦-٦٥.
- Alison Arnold, Jane. (1999). "Dealing with Fear, Article". www.yahoo.com/Article.html
- Hisanage. (1983). "Sports and fear". International Journal of Sport Psychology. 3 (2).
- Joan L., Duda. Lori Gano, Jane. (1996). "Anxiety in Elite Gymnastics, Definitions of Stress and Relaxation". www.yahoo.com/Article.html
- Joan L., Duda. lori Gano, jane. (1998). "Article sources of stress". www.yahoo.com/Article.html
- Green, T. (1991). "Test anxiety, mathematics anxiety, and teacher comments: Relationships to achievement remedial mathematics classes". Psychological Abstracts. 78 (2). 581.
- A fouad, Kamal. Booth, Bernard. Abdelaal, Ebtehag. (1996). "a comparison of Anxiety levels between athletes in Competitive Team and Individual Sports", المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. العدد ٢٨.
- Michal zapp, art sport, (Anxiety In elite Young Gymnastics), Colorado, spring www.yahoo.com/Article.

ملحق رقم (١)
قائمة تقييم الذات (أ)

الرقم	الفقرات	أبدأ	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
١.	أشعر بهدوء	١	٢	٣	٤
٢.	أشعر باطمئنان	١	٢	٣	٤
٣.	أنا متوتر	١	٢	٣	٤
٤.	أشعر بخوف	١	٢	٣	٤
٥.	أشعر بأنني في حالتي الطبيعية	١	٢	٣	٤
٦.	أشعر بارتباك	١	٢	٣	٤
٧.	أشعر بضيق من احتمال سوء حضي	١	٢	٣	٤
٨.	أشعر باستقرار	١	٢	٣	٤
٩.	أشعر بقلق	١	٢	٣	٤
١٠.	أشعر بأنني مستريح	١	٢	٣	٤
١١.	أشعر بثقة في نفسي	١	٢	٣	٤
١٢.	أشعر بأنني عصبي	١	٢	٣	٤
١٣.	أنا مضطرب	١	٢	٣	٤
١٤.	أشعر بأن أعصابي مشدودة	١	٢	٣	٤
١٥.	أحس باسترخاء	١	٢	٣	٤
١٦.	أشعر براحة البال	١	٢	٣	٤
١٧.	أنا منزعج	١	٢	٣	٤
١٨.	أشعر بتوتر زائد	١	٢	٣	٤
١٩.	أشعر بفرح	١	٢	٣	٤
٢٠.	أشعر بسرور	١	٢	٣	٤

ملحق رقم (٢)
قائمة تقييم الذات (ب)

الرقم	الفقرات	أبدأ	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
١.	أشعر بسرور	١	٢	٣	٤
٢.	أتعب بسرعة	١	٢	٣	٤
٣.	أشعر أنني أكاد أبكي	١	٢	٣	٤
٤.	أزد لو كنت سعيداً مثل الآخرين	١	٢	٣	٤
٥.	أخسر بعض الأشياء لأنني لا أستطيع اتخاذ القرار بسرعة كافية	١	٢	٣	٤
٦.	أشعر باستقرار	١	٢	٣	٤
٧.	أنا هادئ وأعصابي باردة	١	٢	٣	٤
٨.	أشعر بأن المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها	١	٢	٣	٤
٩.	أقلق كثيراً من أشياء لا تستدعي حقيقة أن القلق منها	١	٢	٣	٤
١٠.	أنا سعيد	١	٢	٣	٤
١١.	أميل إلى أخذ الأمور بجدية	١	٢	٣	٤
١٢.	أشعر بعدم ثقة في نفسي	١	٢	٣	٤
١٣.	أشعر باطمئنان	١	٢	٣	٤
١٤.	أحاول تجنب مواجهة مشكلة أوصعوبة	١	٢	٣	٤
١٥.	أشعر باكتئاب	١	٢	٣	٤
١٦.	أنا مرتاح البال	١	٢	٣	٤
١٧.	تدور في ذهني بعض أفكار غير هامة تضايقتني	١	٢	٣	٤
١٨.	عندما أفشل في شيء لا أستطيع أن أبعد عن تفكيري.	١	٢	٣	٤
١٩.	أنا شخص ثابت	١	٢	٣	٤
٢٠.	أصبح في حالة توتر وارتباك عندما أفكر في حياتي الحالية	١	٢	٣	٤