

العلاقة بين مستوى القلق وسرعة التعلم ومستوى الاداء المهاري للمبتدئين الكبار في رياضة الجمباز

* د . محروس محمد قنديل

اولا : المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر القلق Anxiety في المجال الرياضي من اهم المشكلات التي يجب الاهتمام بدراستها لما لها من آثار واضحة علي الاداء المهاري . فيذكر محمد حسن علاوي الي ان القلق قد يؤثر بصورة سلبية او ايجابية علي اداء الرياضي ، وان المستوي العالي من القلق يؤثر علي التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية ويرتبط بعدم القدرة علي التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي (٢٨٠،٢٧٧:١١) كما يؤثر القلق علي القدرة علي التوازن كما تشير بذلك ماجدة إسماعيل عن كارون Carron ، وتضيف عن فريز Frez بأن القلق يتضمن مستوي عال من الكف يؤثر علي الحيوية العامة للاعب وبالتالي علي مستوي الاداء الحركي (١٠٠٥:١٠) .

* استاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية بأب قير - جامعة الاسكندرية

ويفسر كراتي Craty ذلك بأنه عند وصول القلق الي مستوى معين يبدأ معه الاضطراب والانهييار الفسيولوجي والنفسي للاعب ، مما يؤدي الي قلة الكفاءة في مستوى الاداء المهاري (١٣:٣٢٤) . وحيث يرتبط المستوى العام للاداء المهاري في الانشطة الرياضية بالعديد من الانفعالات النفسية التي غالبا ماتؤدي الي عدم ثقة الفرد بنفسه ، كما اشار حلمي الجمل الي انها تؤدي الي نقص الجرأة والاقدام ، والفشل في اداء المهارات الحركية والتي تودي بالفرد الي اختلال في توافقه العضلي العصبي مما يؤثر بدرجة ملحوظة علي مستوى ادائه المهاري (٦:٣٨٤) .

ويشير علاء كفاقي وآخرون ميشيل Micheal الي نتائج دراسات يركس وديدسون Yerkes & Dedson اوضحت ان اثاره القلق عندما تكون معتدلة فان الفرد يعبيء اقصي طاقاته ويقدم افضل اداء ممكن مستغلا امكانياته الي اقصي درجة ممكنه ، بينما يتدهور الاداء المهاري اذا كانت اثاره القلق قوية . كما اجمعوا مع محمد حسن علاوي الي ان القلق قد يؤثر بصورة سلبية ويسمي قلق ذو تأثير معوق Blocking Effect (ذو دافعة سلبية Negative Motivation Force) يقلل من ثقة اللاعب في قدراته ومستواه ما يسهم في اعاقه ادائه المهاري . وقد يؤثر بصورة ايجابية ويسمي قلق ذو تأثير ميسر -Efe Failalor (ذو قوة دافعة ايجابية Positive Motivation Force) تسهم في بذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه مما يؤدي الي زيادة ثقة اللاعب في قدراته مما يسهم بصورة ايجابية علي مستوى ادائه المهاري (٨:٥٨،٥٨١)، (١١:٢٨٠) .

وتمثل رياضة الجمباز إحدى الركائز الاساسية في مناهج اعداد المعلمين بكليات التربية الرياضية في وطننا العربي . وهي من الرياضات الزاخرة بالمواقف ذات التوترات الانفعاليه الضاغطة ، وذلك لتنوع مهاراتها الحركية مع اختلاف طبيعة الاداء والعمل علي اجهزتها المختلفة مما يتطلب من الممارس المزيد من القدرة علي تحمل هذه التوترات الانفعاليه المصاحبة للاداء المهاري كما اشار بذلك علي مطاوع عن كوديم Koodym (٩:٧٧) ، والدرمان Alderman (١٢:١٦٧) وذلك لتحقيق درجة معينه من النجاح في مجال هذها الرياضة . ومن الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في مجال رياضة الجمباز دراسة ماهوني وافينر Mafoney & Avener ١٩٧٧ ، للتعرف علي انماط القلق في مواقف البطولة للفريق القومي الامريكي ، ، واوضحت النتائج الي وجود فروق في انماط القلق بين لاعبي المراكز الاولى وبين من لم يقع عليهم الاختيار (١٧:٧٧-٨٩) . كما اظهرت نتائج دراسة محمد العربي عن ماجدة اسماعيل ١٩٨١ عن وجود علاقة سلبية بين سمة القلق ومستوي الاداد المهاري في المنافسات للناشئين تحت ١٢ سنه كما ظهرت فروق ذات دلالة

احصائية في مستوى الاداء بين ذوي القلق العالي وذوي القلق المنخفض كما اظهرت دراسة ماجدة اسماعيل ١٩٨٥ وجود العلاقة السلبية بين القلق ومستوي الاداء للناشئين والناشئات تحت ١٢ سنة للتوتر الكمي للقلق وعلاقته بمستوي الاداء الحركي لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية عن ارتفاع التوتر الكمي للقلق للطالبات قبل الاختبار النهائي عنه بعد الاختبار (١٣٥:٥) .

ومن الملاحظ ان هذه الدراسات اجريت علي لاعبين دوليين او ناشئين ذوي اعمار صغيرة وبغرض قياس العلاقات بين القلق ومستوي الاداء المهاري ، او اجريت علي طالبات كبار السن وبهدف الوقوف علي العلاقة بين التوتر الكمي للقلق ومستوي الاداء المهاري للاختبار النهائي للعام الدراسي ، ولكن هذه الدراسات لم تتعرض للمبتدئين الكبار الذين اجبروا علي ممارسة هذه الرياضة بحكم الدراسة ، والدور الذي يلعبه القلق في سرعة تعلمهم للعديد من المهارات التي اصبحت تشكل عبئا بدنيا وعقليا في هذه المرحلة العمرية .

فمن الملاحظ والمتبع ان معظم الطلاب الملتحقين بكليات التربية الرياضية من ذوي الاعمار الكبيرة علي تعلم وممارسة مختلف الجوانب العملية لهذه الرياضة ، ويتضح ذلك جليا من المستويات المتفاوتة والمتواضعة لمستوي الاداء المهاري عند تعلمهم وتأديتهم لمهارات الجمباز ولذلك فأنهم يبذلون جهدا كبيرا وتشوب حركاتهم عدم الدقة التي ترجع اسبابها الي كثيرا من التوترات الانفعالية وفي ذلك يشير ماتيوس وفوكس Mathews & Fox الي انه حين يتعرض الكبار لمهارة جديدة فأن عدم الدقة وبذل الجهد الكبير انما هو ناتج للتفكير والتوتر ، والقلق (٧٨:١٨) ، كما تضيف اديل شنودة الي ان الظواهر السلبية التي تجابه الطلاب عند تأديتهم لمهارات الجمباز انما هي نتيجة لاعراض القلق المتمثل في الارتباك والاضطراب وعدم الثبات الانفعالي مع عدم القدرة علي التحكم في الجهاز المؤدي عليه المهارات مما يؤثر علي مستوى الاداء المهاري بصورة عامة (١٢:٥) .

وعلي ذلك يري الباحث ان احتمال الفشل والهزيمة وسوء الاداء المهاري ينشئ لدي الطلاب موقفا نموذجيا للقلق تظهر اعراضه واضحة علي المستوي العام للاداء المهاري لهذه الرياضة ، وهنا تبرز اهمية هذا البحث في كونه محاولة يتناول فيها الباحث القلق لكبار السن المبتدئين في رياضة الجمباز لكونهم القاعدة الاساسية التي يبني عليها ماسوف يتعلمونه خلال المرحلة الجامعية ، وماسوف يعلمونه (يدرسونه) فور تخرجهم .

لهذا فقد رأى الباحث التعرف على العلاقة بين مستوى القلق وسرعة التعلم ، وكذلك مستوى الاداء المهاري للقفز داخلا للمبتدئين كبار السن على جهاز حسان القفز . حيث يتطلب هذا الجهاز ان يكون اللاعب معدا ومهيئا نفسيا ، لما تتسم به طبيعة الاداء الخاص به حيث تتم المهارة عليه لمرة واحدة فقط ، كما يستدعي ارتباطه بصفة القوة المميزة بالسرعة بجانب السرعة الانتقالية ، والتوازن الحركي ، والرشاقة . لذلك يجد اللاعب صعوبة في امكانية تنفيذ المهارة اذا لم يكن مهيئا نفسيا وبدنيا . كما يمكن تعليم مهارات هذا الجهاز في وقت قصير لعدد مما يساعد بأستخدام العمل الجماعي بواسطة المعلم .

وبذلك تتضح الاهمية العلمية لهذا البحث في ابراز العلاقة بين القلق وسرعة التعلم وتأثيرها ، كما تبرز الاهمية العملية في القاء الضوء للعاملين في مجال التدريس بأقسام الجمباز بكليات التربية الرياضية من العمل على تحسين مستوى الاداء المهاري مع الاقتصاد في زمن التعلم في ضوء التخطيط السليم للتعامل مع هذا المؤثر (القلق) واعادة النظر في طبيعة تدريس وتعليم مهارات هذه الرياضة بما يساعد على سرعة التعلم وتحسين مستوى الاداء المهاري على اجهزتها المختلفة في هذه المرحلة العمرية .

ثانيا : اهداف البحث :

- الكشف عن تأثير مستويات القلق على سرعة التعلم لمهارة القفز داخلا على جهاز حسان القفز لدي المبتدئين الكبار في رياضة الجمباز .
- التعرف على العلاقة بين مستوى القلق ومستوى الاداء المهاري للمهارة قيد البحث للمبتدئين الكبار .
- التعرف على تأثير المستويات المختلفة للقلق على مستوى الاداء المهاري للمهارة قيد البحث .

ثالثا : فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات القلق الثلاث التعلم ومعدله للمهارة قيد البحث .
- وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين مستوى القلق الرياضي ومستوى الاداء المهاري للمهارة قيد البحث .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات القلق الثلاث في

مستوي الاداء المهاري للمهارة قيد البحث .

رابعا : اجراءات البحث :

ا - منهاج البحث :

استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

ب - عينة البحث :

- طبقت الدراسة علي عينة عمدية قوامها (٢٤) طالبا من طلاب المستوي الاول بقسم التربية الرياضية بجامعة قطر حيث ان المهارة قيد البحث من محتويات المنهج الدراسي المقرر لمادة الجمباز للمستوي الاول .

- استبعد الطلاب ذوي الخبرة والراسبون في مادة الجمباز ، والمرضى .

- بلغ متوسط السن للعينة (٢٠,٧٨ + ١,٥٧ سنة) . الطول (١٧٦,٤٨ + ٤,٩٢ سم ٢) ، والوزن (٦٦,٥ + ٧,٢٣ كجم) .

ثم قسمت العينة في ضوء مقياس القلق الرياضي الي ثلاث مجموعات متباينة في مستوي القلق الرياضي ، ثم اجريت المعاملات الاحصائية للتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث في المتغيرات الاساسية (السن ، الطول ، والوزن) جدول رقم (١) .

ج - ادوات وقياسات البحث :

١ - قياس مستوي القلق :

باستخدام مقياس القلق الرياضي ١٩٩٠ (٨:٥٩٤-٥٩٧) ملحق رقم (١)

- وضع هذا المقياس علاء كفاي وآخرون ، وهو مكون من (٣٥) فقرة - يجاب عنها باختيار إجابة من خمس إجابات متدرجة ، تمثل درجة انطباق مضمون الفقرة علي المفحوص ، ويتراوح مدي التقدير علي القياس من ٣٥ - ١٧٥ درجة ، علي ان تعطي للإجابة في العمود الاول (٥) درجات ثم (٤) درجات للذي يليه وهكذا حتي العمود الاخير (١) درجة واحدة ، وهناك اربع فقرات معكوسة هي ٦ ، ١٤ ، ٢٩ ، ٣١ تعطي للعمود الاول (١) والتالي (٢) وهكذا حتي العمود الاخير (٥) درجات .

- اعتمد هذا المقياس علي مقياس تيلور Taylor ليكون محكا له وكان الارتباط بينهما دال عند (٠.١) مما يدل علي ان المقياس يقيس متغير القلق

في المجال الرياضي بصورة مرضية . وقد استخدم في تعيين صدق التمييز بين مرتفعي ومنخفضي القلق لهذا المقياس مقياس ايزنك Eyzenck ، منا استخدم لايجاد الصدق التلازمي مقياس حالة وسمه القلق (سبيلبرجر Spelberger ، جورشن Gortion ، ولشن Wolltion) حيث اتضح وجود علاقات ذات دلالات معنوية بين المقياس للرياضيين وهذه المقاييس ، وقد تم حساب الثبات له بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان - براون ، وقد بلغت ٠,٨٩ ، ما يدل علي صدق هذا المقياس في المجال الرياضي ، وانه يتمتع بدرجة عليه من الثبات (٦٣٥،٥٧٥:٨) .

- وقد حرص الباحث علي ايجاد المعاملات العلمية للمقياس للتأكد من صلاحيته عند التطبيق ، طبق علي عينه من لاعبي الدرجة الاولى لكرة القدم بأندية قطر بلغ عددها ١٨ لاعبا متوسط اعمارهم (٢٢,٨ + ١,٠٩ سنة) . وقد استخدمت طريقة اعادة الاختبار بعد اسبوع ، ثم طريقة الصدق الذاتي حيث حققت النتائج علي التوالي ٠,٨١ ، ٠,٩ ، مما يعني تمتع المقياس بدرجة مقبولة وعاليه من الثبات والصدق .

تطبيق المقياس :

طبق المقياس علي العينة الكلية ثم رتب الدرجات ترتيبا تصاعديا وبواسطة استخدام الارباع الادني والارباع الاعلي امكن تقسيمها الي ثلاث مجموعات . مجموعة القلق المرتفع (ذات الارباع الاعلي) ومجموعة القلق المنخفض (ذات الارباع الادني) ، ومجموعة القلق المتوسط (وهي المحصورة بينهما) .

٢ - قياس الصفات البدنية :

بعد الاطلاع علي الابحاث والدراسات والمراجع العلمية وبعد اخذ رأي اعضاء هيئة التدريس والعاملين في مجال رياضة الجمباز . فقد تم اجراء بعض القياسات الخاصة بالصفات البدنية المساهمة في اداء مهارة القفز داخلا علي حسان القفز بهدف التكافؤ بين مجموعات القلق الثلاث في هذه الصفات قبل البدء في التجربة . جدول رقم (٣) والتي تمثلت في الاتي :

- قياس القدرة العضلية للرجلين (المميزة بالسرعة) : ويتم بحساب مسافة الوثب لاعلي / سم باستخدام حزام ابالاكوف ، كما حدد ذلك احمد خاطر وعلي البيك (٢٤٧:٢) .

- قياس السرعة الانتقالية : بحساب زمن عدو مسافة ٣٠م/ث والملائمة

لقياس مسافة الاقتراب كما اشار بذلك احمد الهادي (١:٢٠٥-٢٢٠) .

- قياس القدرة العضلية للذراعين (المميّزة بالسرعة) : بحساب دفع كرة
طبية زنة ٢ كجم من الثبات بالذراعين معا . وللائمته للدفع بالذراعين
لحصان القفز ، وذلك في ضوء المحددات التي اشار اليها احمد خاطر وعلي
البيك (٢:٢٢٩-٢٣٣) .

- قياس القدرة العضلية لقبض عضلات البطن (القوة المميّزة بالسرعة)
: وذلك بحساب زمن اداء (١٠) مرات لرفع الرجلين عاليا خلفا للمس
الذراعان الممسكتان لخلقتي حصان حلق من وضع الرقود علي الظهر . علي ان
يتم الاداء بسرعة قصوي وبدون ثني الركبتين ، وذلك طبقا لاجراءات لجنة
وضع خطط التدريب لفرق الجمباز بألمانيا الديمقراطية (١٩٧٣) Dugeber
(١:٢٠٥-٢٢٠) Dutcher In BTBSB .

- قياس المدي الحركي للعمود الفقري : وذلك بثني الجذع اماما اسفل /
سم وذلك في حدود اجراءات لجنة وضع خطط التدريب لفرق الجمباز بالمانيا
الديمقراطية . كما حددها فرانك Frank (١:٢٠٥-٢٢٠) ، (١٤:٢٧٥) .

٣ - قياس سرعة التعلم ومستوي الاداء المهاري :

- من امكانية ملاحظة التغير الناتج من التعلم وقياسه عن طريق الاداء
كما يشير بذلك كراتي Cratty (١٣:١١ ، ٣٣٨ ، ٣٥١) ، وحيث ان اشكال
منحنيات الاداء هي ناتج لعملية التعلم ، فأن منحنى التعلم هو منحنى للاداء
وان شكل منحنى الاداء يوضح امكانية التعلم ، وصعوبة الواجبات ، كما
يقيس بالاضافة للتعلم التحسن في كل محاولة كما اجمع علي ذلك كل من
سميث Smith ، واحمد خاطر وآخرون (٢٠:٤٠) ، (٣:٧٦) .

- فقد استخدم الباحث منحنى التحصيل والنجاح في شكل منحنى الزيادة
الايجابية لدرجات الحكم للحكم علي سرعة التعلم والتحسن في الاداء
المهاري خلال مراحل التقويم المختلفة للمهارة قيد البحث لمجموعات القلق
الثلاث شكل رقم (١) ، (٢) .

- تم تقويم الاداء المهاري بواسطة طاقم من الحكم المعتمدين من الاتحاد
المصري للجمباز والعاملين بمجال التدريس والادارات الشبابية المختلفة بدولة
قطر وعدهم ٣ حكام ، وقد اتفقت اللجنة علي ان تكون الدرجة لاداء من (١٠)
درجات ، جدول رقم (٤) ، وذلك في ضوء التحليل الوصفي لمجموعة المهارات
الاجبارية المقررة في منهاج الجمباز بقسم التربية الرياضية بجامعة قطر .

وقد تم التقويم بعد كل (٤) وحدات تعليمية تدريبية ولعدد ثلاث مرات تقويم للتجربة ككل .

- اعتمد الباحث علي التقويم الاول (تحكيم) كقياس قبلي وذلك بعد التأكد من اكتساب الطلاب التوافق الاولي للمهارة حتي يكون هناك محكا للمقارنة بين المجموعات في سرعة ومعدل ومستوي التعلم للاداء المهاري حتي اكتسابهم الاليه في اداء المهارة .

٤ - البرنامج التعليمي التدريبي :

- تم تطبيق برنامج تعليمي تدريبي موحد لمدة (٣) اسابيع للعينة ككل ولعدد (١٢) وحدة تعليمية تدريبية وبواقع (٤) وحدات اسبوعيا ويتراوح زمن الوحدة بين (٥٥ - ٦٠) دقيقة وهي تنقسم الي ثلاثة اجزاء رئيسية طبقا لما يلي :

- الاحماء : ويستغرق (١٠) دقائق - ويتضمن متنوعات حركية مناسبة بهدف تحريك مفاصل الرجلين والكتفين ، والعمود الفقري والمجموعات العضلية العاملة عليهم .

- الاعداد البدني : ويستغرق (١٥) دقيقة تتضمن التمرينات الخاصة بتنمية عضلات الرجلين والذراعين والبطن طبقا لما يتطلبه الاداء المهاري قيد البحث .

- الاعداد الفني : ويستغرق (٣٠) دقيقة ويتشكل تبعا لطريقة التدريب المستخدمة بهدف تعليم وإجادة وصل الاداء المهاري للمهارة في شكل مراحل تبدأ بالاقتراب ثم الارتقاء ثم الطيران الاول ، ثم الارتكاز ، والدفع باليدين ، ثم الطيران الثاني ، ثم الهبوط علي القدمين للوقوف .

- الختام : ويستغرق (٥) دقائق ويؤدي فيه تمرينات للتهدئة او انشطة ترويحية .

- وقد راعي الباحث في تطبيق البرنامج التعليمي التدريبي للمهارة المبادئ الاساسية لطرق التدريس والتدريب في مبدأ استخدام الوسائل المعنية ، ومبدأ وعي وفاعلية الممارسين ، ومراعاة الفروق الفردية ، ومبدأ التدرج ، ومبدأ التثبيت كما اشار بذلك عطيات خطاب (٥٨،٥٧:٧) ، ومبدأ زيادة الحمل من حيث الشدة ، والاستمرار والكثافة ، وفترات الراحة لدورات الحمل المختلفة خلال الوحدة

التعليمية التدريبية كما اشار بذلك هارا Harra(١٥: ٨-٣٨) .

٥ - مجالات البحث :

- المجال الجغرافي : تم اجراء التجربة بصالة الجمباز والتمرينات للبنين بقسم التربية الرياضية بجامعة قطر .

- المجال الزمني : تم التأكد من المعاملات العلمية لمقياس القلق الرياضي خلال الاسبوع الثاني من شهر مارس ١٩٩١ م .

- اجريت التجربة الاساسية في الاسبوع الاخير لشهر مارس وحتى منتصف ابريل ١٩٩١ م .

٦ - المعالجات الاحصائية :

- تحليل التباين ، واختبار L.S.D للحد الاصغر للفرق كما حددها احمد عبادة سرحان للمجموعات غير المتساوية (٤:٤٦-٥١) .

- اختبار المعنوية (ت) للفروق .

- معامل الارتباط .

- معامل معدل التعلم في كل وحدة تعليم كما حددها لوثر Lawther (١٦:٢٠٢) .

- منحني الزيادة الابجابية لسرعة التعلم والتحسن في الاداء .

- الاعمدة البيانية للنسبة المئوية لمعدل التعلم .

خامسا : عرض ومناقشة النتائج :

جدول (١)

تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاث في مستويات القلق الرياضي ومتغيرات السن والطول والوزن .

المتغير	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	قيمة ومستوي المعنوية "ف"
القلق	بين المجموعات	٦٢٠٧,٩٩	٢	٣٠٣,٩٩	*٤٨,٦٧
	داخل المجموعات	١٣٣٩,٣٥	٢١	٦٣,٨٧	
السن	بين المجموعات	٠,٤٩٩	٢	,٢٥	,٣٤٩
	داخل المجموعات	١٥,٠٠١	٢١	,٧١	
الطول	بين المجموعات	٨٧,١١	٢	٢٤,٥٥	١,٤٩
	داخل المجموعات	٤٨٤,٨٥	٢١	٢٣,٠٩	
الوزن	بين المجموعات	١٦٢,٠٨	٢	٨١,٠٤	١,٦٤
	داخل المجموعات	١٠٣٧,٩٢	٢١	٤٩,٤٣	

(*) مستوي المعنوية دال عند ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقيمة (ف) عند مستوي ٠,٠٥ وبين المجموعات الثلاثة في مستوي قياس القلق الرياضي بينما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في متغيرات السن والطول والوزن .

ولما كان تحليل التباين لاكثر من مجموعة لا يكشف عن اي المجموعات الاكثر تأثيرا في فرق التباين ، لذا استخدم اختبار L.S.D لاحتماب اقل فرق معنوي للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث ، في مستوي قياس القلق الرياضي جدول رقم (٢) .

جدول (٢)

معنوية الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاث في مستوى

القلق الرياضي بطريقة اقل فرق معنوي L.S.D

المجموعات	المتوسط الحسابي	مجموعة القلق المتوسط	مجموعة القلق المنخفضة
المعاملات الاحصائية	الفرق بين المتوسطين	الفرق بين المتوسطين	الفرق بين المتوسطين
مجموعة القلق المرتفع	١٠٧	* ١٩,٨٣	* ٤٥,٢٠
مجموعة القلق المتوسط	٨٧,١٧	-	* ٢٥,٣٧
مجموعة القلق المنخفض	٦١,٧	-	-

* مستوى المعنوية دال عند ٠,٠٥ .

يتضح من جدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستويات القلق بين المجموعات الثلاث حيث تميزت المجموعة الثالثة (ذات الاربعي الادني) بمستوي منخفض من القلق الرياضي ، والمجموعة الاولى (ذات الاربعي الاعلي) بمستوي عال من القلق الرياضي ، والمجموعة الثانية (وهي المجموعة المتوسطة) بمستوي متوسط من مستوى القلق الرياضي .

جدول (٣)

تقليل التباين لمجموعات البحث الثلاث في الصفات البدنية
المساهمة في اداء المهارة قبل التجربة

المتغير	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	قيمة ومستوي المعنوية "ف"
القدرة العضلية للرجلين /سم	بين المجموعات	١,١٠٤	٢	٥٢,	٢٢٣,
	داخل المجموعات	٤٩,٠٨	٢١	٢,٣٤	
السرعة الانتقالية /ث	بين المجموعات	٠,٥٧	٢	٠,٢٩	٢٧٦,
	داخل المجموعات	٢,٠٩	٢١	١,٠٥	
القدرة العضلية للذراعين /م	بين المجموعات	٤,٥٣	٢	٢,٢٧	١,٣٦
	داخل المجموعات	٣,٤٩٦	٢١	١,٦٧	
القوة المميزة بالسرعة للبطن /ث	بين المجموعات	١	٢	٥,	١,٢٤
	داخل المجموعات	٨,٤٧	٢١	٤,٠٣	
مرونة مفصل الجذع /ث	بين المجموعات	١,٣٧	٢	٦٨٦,	١,٩١
	داخل المجموعات	٧,٥٤	٢١	٣٥٩,	

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقيمة (ف) للمجموعات الثلاث في قياسات بعض الصفات البدنية المساهمة في الاداء المهاري للمهارة قيد البحث ، مما يعني عدم وجود تباين بين افراد هذه المجموعات ، وذلك يؤكد تكافؤ تقسيم المجموعات في مقدار تواجد هذه العناصر ، وذلك يؤكد تكافؤ تقسيم المجموعات في مقدار تواجد هذه العناصر البدنية لديهم .

ومما سبق ومن نتائج الجداول رقم (١) ، (٢) ، (٣) يكون قد تحقق

للباحث تقسيم العينة الي ثلاث مجموعات متجانسة ومتكافئة في متغيرات السن والطول والوزن ، وكذلك في العناصر البدنية المساهمة في الاداء المهاري مع اختلافهم فقط في مستوي القلق الرياضي لديهم .

جدول (٤)

تقويم مستوي الاداء المهاري (التحكيم) ونسبة معدل التعلم في كل وحدة

تقويم ومعنوية نسبة التعلم (التقدم) للمهارة قيد البحث للمجموعات الثلاثة

معنوية نسبة التقدم	التقويم الثالث			التقويم الثاني			التقويم الاول			المعاملات الاحصائية
	عدد وحدات الدرجة	معدل التعلم	بين الاول والثالث	عدد وحدات الدرجة	معدل التعلم	عدد وحدات الدرجة	معدل التعلم %	عدد وحدات الدرجة	معدل التعلم %	
* ٨,٢٣	٤,٧٧	٣٢,٠		٢,٣٥	١١		١٢,٠	١,٢		مجموعة القلق المرتفع
* ١٧,٤٥	٧,٠٨	٥٩,٥	٤	٢,٧٩	١٤,٣٧	٤	١٥,٨	١,٥٨	٤	مجموعة القلق المتوسط
* ٦,٦٢	٧,٨٣	٥٩,٢٩		٤,٦٧	٢٠,١		٣٣,٣	٣,٣٣		مجموعة القلق المنخفض

(*) مستوي المعنوية دال عند ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول رقم (٤) الخاص بتقويم مستوي الاداء المهاري عن طريق التحكيم وحساب نسبة معدل التعلم ان هناك تفاوت في معدل التعلم بين المجموعات الثلاث بعد ثمانى وحدات تعليمية وتدريبية ، وقد تميزت المجموعة ذات القلق المنخفض بمعدل عال من التعلم يليها مجموعة القلق المتوسط . ما يتضح ان معدل التعلم قد ازداد خلال الوحدات التعليمية من الثامن الى الثانية عشر، وقد تميزت المجموعتان المتوسطة والمنخفضة في القلق الى الثانية عشر ، وقد تميزت المجموعتان المتوسطة والمنخفضة في القلق بمستوي عال من معدل التعلم . وقيد ظهرت فروق ذات دلالة احصائية لنسبة التقدم (التعلم) بين التقويم الاول والتقويم الثالث ولصالح التقويم الثالث لمستوي الاداء المهاري لكل مجموعة من المجموعات الثلاث .

يتبين من الجدول رقم (٤) ومن الشكلين البيانيين (١)، (٢) الاتي :

- تقدمت مجموعة القلق المنخفضة علي المجموعتان الاخريتان في متوسط درجة الاداء المهاري للمهارة قيد البحث ، وبنسبة معدل للتعلم (التحصيل المهاري) لصالحها وبفارق ١٧,٥% عن مجموعة القلق المتوسط ، ٣,٢١% عن مجموعة القلق المرتفع ، وذلك من نتائج التقويم (التحكيم) الاول (الفترة ٤ وحدات تعليمية) .

- ظلت مجموعة القلق المنخفض في تقدمها في متوسط الاداء المهاري وفي نسبة معدل التعلم وبفارق ٣٣,٥% عن مجموعة القلق المتوسط ، ١,٩% عن مجموعة القلق المرتفع ، وذلك من نتائج التقويم الثاني (الفترة ٤ وحدات تعليمية) .

- ظلت مجموعة القلق المنخفضة في تقدمها كما تقدمت مجموعة القلق المتوسط للحاق بمجموعة القلق المتخض في مستوي الاداء المهاري وفي نسبة معدل التعلم حيث بلغ الفارق بينهما ٢١,٠% ، كما تقدمت مجموعة القلق المرتفع ايضا وبفارق ٢٧,٥% في نسبة معدل التعلم عن المجموعتان الاخريتان ولصالحها (الفترة ٤ وحدات تعليمية) .

وحيث ان التعلم لا يتم الا عن طريق التحسن في الاداء ، وان العلاقة بين سرعة التعلم والتحسن في مستوي الاداء المهاري علاقة طردية كما اشار بذلك كل من كراتي Cratty (١١:١٣، ٣٣٨، ٣٥١) ، وسميث Smith (٢٠:٤٠) فأن الباحث يري ان التقييم (التحكيم) بالدرجات لمستوي الاداء للمهارة خلال مراحل تعلمها وصلها انما هو دليل ومؤشرا لسرعة تعلمها وهذا مايتضح من الشكل البياني رقم (١) .

ومن ذلك يري الباحث ان التعلم يصبح افضل واسرع كلما قل مستوي القلق الرياضي متفقا بذلك مع علاء الدين كفاي وآخرون (٨:٥٨١) ، وحلمي الجمل (٦:٣٨٤) ، ساراسون وآخرون Sarson & et al (١٩:٣٦-٤٠) .

كما تبين للباحث ان معدل التعلم قد هبط خلال المرحلة التعليمية المحصورة بين التقويم الاول والتقويم الثاني ثم وصل الي اقصاه في الفترة التعليمية المحصورة بين التقويم الثاني والثالث مما يعني ان هذه الفترة هي انطباق مرحلة تعليمية وتدريبية للمهارة قيد البحث يمكن ان يحقق فيها التعلم مستوي عال من الاداء المهاري . وحيث قد ظهر للباحث ان المجموعتان

ذات القلق المتوسط ، وذات القلق المنخفض قد حققا مستوا مرتفع نسبيا من الاداء المهاري ومضاعفا لمستوي اداء مجموعة القلق المرتفع ، ولكون هدف البحث هو الكشف عن تأثير مستويات القلق على سرعة التعلم ومستوي الاداء المهاري للقفز داخلا على حضان القفز ، فقد اكتفى الباحث بالتقويم الثالث كتقويم نهائي ولفترة اثني عشرة وحدة تعليمية (وتدريبية) كفترة تجريبية للمهارة قيد البحث .

ويرجع الباحث الفروق المعنوية لنسبة معدل التعلم بين التقويم الاول والتقويم الثالث لكل مجموعة لتأثير البرنامج التعليمي للمهارة . وبذلك يتحقق الفرض الاول للبحث .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة(ت) بين مستوي القلق الرياضي ومستوي الاداء المهاري للعيينة الكلية بعد التجربة

المتغير	المعاملات الاحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة (ت)
القلق الرياضي		٨٥,٨٣	١٨,١١	-٠,٨٤	**٧,٢٦
مستوي الاداء المهاري		٦,٦٧	١,٤		

(**) مستوي المعنوية دال عند ٠,٠١ .

يتضح من جدول (٥) وجود معامل ارتباط عكسي (سلبى) قوي وذو دلالة إحصائية عند مستوي ٠,٠١ بين مستوي القلق الرياضي ومستوي الاداء المهاري للمهارة قيد البحث للعيينة الكلية .

ويري الباحث ان هذه النتائج تتفق مع نتائج دراسات بعض الرياضيات الاخرى وبصفة عامة ، فقد توصل حلمي الجمل الي ارتباط المستوي العام لنتائج المصارعين بالمستوي العام للقلق بأرتباط سلبى ، كما اشار الي نتائج دراسة لانجر Langer للاعبى كرة القدم الامريكية حيث اتسم اللاعبون ذوي مستوي القلق النفسي المرتفع قبل المباريات بمستوي اداء منخفض في حين

ظهر ذوي مستوى القلق المنخفض بمستوي افضل (٦:٢٨٤،٣٨٦) .

وفي مجال رياضة الجمباز بصفة خاصة فقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة ماجدة اسماعيل علي الناشئين تحت ١٢ ، ١٤ سنة وماشارت اليه نتائج دراسات محمد العربي للناشئين تحت ١٢ سنة ، وماهوني وافينر Mahoney & Avener للفريق القومي الامريكي ، وكارون Carron ، وماشارت اليه نتائج دراسة كوك وآخرون Cook & et al لوجود علاقة سلبية (عكسية) بين مستوى القلق ومستوي الاداء الحركي في رياضة الجمباز (١٠:١٣،١٠،١٦٢) ، (١٢٣:٥) .

وعلي ذلك يتضح للباحث ان للقلق الرياضي تأثيرا ذو علاقة عكسية في مجال رياضة الجمباز سواء مع الناشئين صغار السن ام المبتدئين كبار السن فكلما ارتفع القلق فأنه يؤثر بصورة سلبية قد تؤدي الي اعاقا الاداء الحركي للمهارات الرياضية متفقا مع ما اشار اليه محمد علاوي وعلاء الدين كفافي وآخرون من ان القلق قد يؤثر بصورة ايجابية تسهم في بذل الجهد او بصورة سلبية قد تؤدي الي اعاقا اداء اللاعب (١١:٢٨٠) ، (٨:٥٨١) وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث الثاني .

جدول (٦)

تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاث في مستوى اداء المهارة

في التقييم الثالث (النهائي)

المتغير	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	قيمة ومستوي المعنوية "ف"
مستوي الاداء المهاري	بين المجموعات	٣٣,٠٩٤	٢	١٦,٥٤٧	١٥,١٨
	داخل المجموعات	٢٢,٨٩٥	٢١	١,٠٩	

(*) مستوى المعنوية دال عند ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية لقيمة (ف)

عند مستوى معنوية ٠.٠٥ . . بين المجموعت الثلاث في مستوى الاداء المهاري للمهارة في التقويم الثالث (النهائي) . مما يدل علي ان هناك فروق في مستوى الاداء بين المجموعات .

جدول (٧)

معنوية الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاث بي مستوى اداء المهارة في التقويم الثالث (النهائي) بطريقة اقل فرق معنوي L.S.D

مجموعة القلق المنخفضة	مجموعة القلق المتوسط	المتوسط	المعاملات الاحصائية
الفرق بين المتوسطين	الفرق بين المتوسطين		المجموعات
*٣,٠٦-	*٢,٣١-	٤,٧٧	مجموعة القلق المرتفع
*٠,٧٥-	-	٧,٠٨	مجموعة القلق المتوسط
-	-	٧,٨٣	مجموعة القلق المنخفض

(*) مستوى المعنوية دال عند ٠.٠٥ . .

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية لمتوسطات الاداء للمجموعتين ذات القلق المتوسط ودات القلق المنخفض مع مجموعة القلق المرتفع ولصالحهما ، في حين لم تظهر اي فروق ذات دلالة احصائية لمتوسطات الاداء المهاري بينهما .

جدول (٨)

معنوية الفروق وقيمة (ت) بين التقويم الاول والتقييم الثالث
لمستوي الاداء المهاري لكل مجموعة من المجموعات الثلاث

مجموعة القلق المنخفضة	مجموعة القلق المتوسط	المتوسط	المعاملات الاحصائية
الفرق بين المتوسطين	الفرق بين المتوسطين		المجموعات
**٨,٥٩	١	٣,٥	مجموعة القلق المرتفع
**٢٨,٢١	٠,٦٧٤	٥,٥	مجموعة القلق المتوسط
**٢٤,٦٦	٠,٤٤٧	٤,٥	مجموعة القلق المنخفض

(**) مستوي المعنوية دال عند ٠.٠١ . . .

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية لقياس مستوي الاداء بين التقويم الاول والتقييم النهائي ولصالح التقويم النهائي عند مستوي معنوية ٠.٠١ لكل مجموعة علي حدها .

ويتضح من نتائج (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية لمتوسطات الاداء المهاري للمجموعات الثلاث ولصالح كل من مجموعة القلق المتوسط ومجموعة القلق المنخفض اذا ما قورنوا بمجموعة القلق المرتفع ، بينما لم تظهر اي دلالة معنوية بين مجموعة القلق المتوسط ومجموعة القلق المنخفض

وتتفق هذه النتائج مع ما يشير اليه ساراسون وآخرون Sarason & et الي ان الافراد ذوي الارتفاع النسبي في مستوي القلق يتميزون بمستوي منخفض في مستوي الاداء المهاري اذا ما قورنوا بمستوي الاداء المهاري لذوي القلق المنخفض او الاقل (٤٠،٣٦:١٩) ، ويفسر ذلك كل من حلمي الجمل (٣٨٤:٦) ، ماجده اسماعيل عن فريز Frez (١٠٠٥:١٠) الي انه كلما ارتفع مستوي القلق ادي الي اختلال في التوافق العضلي والعصبي لما يتضمنه القلق من مستوي عال من الكف يؤثر علي الحيوية العامة للاعب وبالتالي يؤثر مباشرة علي مستوي ادائه المهاري ، وكما يفسره كل من محمد علاوي وكراتي Cratty الي انه عند وصول القلق الي مستوي معين يبدأ معه الاضطراب والانهيال الفسيولوجي والنفسي ما يؤثر علي التنظيم السلوكي

للاعب بصورة سلبية ترتبط بعدم القدرة علي التركيز والانتباه ، مما يؤدي الي قلة الكفاءة في مستوى الاداء المهاري (١١:٢٨٠) ، (١٣:٣٢٤) .

ويتضح من نتائج الجدول رقم (٨) ان الفروق في مستوى الاداء المهاري للمهارة قيد البحث لصالح القياس البعدي لكل مجموعة علي حداها مما يعني ان تحسين مستوى الاداء المهاري للمجموعات الثلاث انما يرجع الي تأثير البرنامج التعليمي المطبق في التجربة .

ومما سبق يري الباحث ان مستوى القلق المرتفع يعيق ويعرقل العملية التعليمية ويؤثر بصورة سلبية علي مستوى الاداء المهاري في رياضة الجمباز . وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث الثالث

سادسا : الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث وفي حدود عينه يمكن استخلاص الاتي :

- تفوق المجموعتان ذات القلق المتوسط ، والقلق المنخفض في مستوى الاداء المهاري ومعدل التعلم خلال مراحل التجربة عن مجموعة القلق المرتفع

- لم تتضح اي فروق معنوية بين المجموعة المتوسطة القلق والمنخفضة القلق في سرعة التعلم ونسبة معدلة في نهاية التجربة

- هناك ارتباط سلبي (عكسي) قوي بين مستوى القلق ، ومستوي الاداء المهاري فكلما ارتفع مستوى القلق فإنه يؤثر بصورة سلبية علي مستوى الاداء المهاري .

- ارتفاع مستوى القلق هو المؤثر الكبير علي سرعة التعلم ونسبة معدلة خلال الوحدات التعليمية ، وكذلك انخفاض مستوى الاداء المهاري للمبتدئين الكبار في رياضة الجمباز في المهارة قيد البحث .

سابعا : التوصيات

نظرا لعدم القدرة علي انتقاء واختيار الطلاب الملتهقين بكليات التربية الرياضية من خلال القياس النفسي الموضوعي الذي يضمن تمتعهم بمستوي من القلق الرياضي الذي يمكنهم من تحقيق مستوى طيب من الاداء المهاري في رياضة الجمباز فإنه يجب :

- العناية ببرامج الاعداد النفسي واستخدام الاساليب والطرق الحديثة

التي تعمل علي خفض مستوى القلق والتوتر الذي يعوق العملية التعليمية ، ويؤثر علي مستوى الاداء للمهارات المختلفة ، وذلك مثل تمرينات الاسترخاء والتهدئة - التدريب العقلي - التغذية المرتدة .

- ضرورة العناية والاهتمام بالوسائل التعليمية والمساعدة ، ووسائل الامن والسلامة لمواجهة متطلبات الاداء وطبيعته علي اجهزة رياضية الجمباز المختلفة والتي تمكن من السيطرة علي مستوى القلق لدي المتعلمين الكبار لمهارات هذه الرياضة .

- مراعاة الفروق الفردية والاستعدادات النفسية مع عدم المبالغة في استخدام اسلوب الشحن الزائد اثناء التعليم والتدريب لدي الطلاب .

- اعادة النظر في طبيعة تدريس وتعليم وتدريب مهارات الجمباز ضوء التعامل مع هذا المؤثر (القلق) بما يعمل علي سرعة التعلم ورفع مستوى الاداء المهاري في هذه الرياضة .

المراجع

اولا - المراجع باللغة العربية :

- ١ - أحمد الهادي يوسف : محددات الاعداد وتنمية بعض القدرات الفسيولوجية الخاصة بلاعبي الجمباز الناشئين . مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد السادس ، العدد الثاني ، يوليو ١٩٨٣ .
- ٢ - احمد خاطر - علي البيك : القياس في المجال الرياضي . الطبعة الثانية ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .
- ٣ - احمد خاطر وآخرون : دراسات في التعلم الحركي . دار المعارف ، ١٩٨٢ .
- ٤ - احمد عباده سرحان : تصميم التجارب وتحليلها . دار الكتب الجامعية ، ١٩٨٢ .
- ٥ - اديل سعد شنوده : التوتر الكمي للقلق وعلاقته بمستوي الاداء الحركي لدي طالبات كليج التربية الرياضية . مجلة نظريات وتطبيقات ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية بأبو قير - ١٩٨٨ .
- ٦ - حلمي لطفي الجمل : علاقة المستوي العام للقلق النفسي بنتائج المباريات لدي المصارعين . المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، المجلد الاول ، كلية التربية ابو قير ، ابريل ١٩٨٤ .
- ٧ - عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات . الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، ١٩٧٥ .
- ٨ - علاء الدين كفاقي ، وفاء صلاح الدين ، احمد عمر الروبي : مقياس اللقلق الرياضي . حولية كلية التربية ، السنة السابعة ، العدد السابع ، جامعة قطر ، ١٩٩٠ .
- ٩ - علي محمد مطاوع : سيكولوجية المنافسات ، دار المعارف ، ١٩٨١ .
- ١٠ - ماجده محمد اسماعيل : القلق لدي الناشئين في رياضة الجمباز وعلاقته بمتغيرات مستوي الاداء ، الجنس ، والمرحلة

، القاهرة ، يناير ١٩٨٧ .

١١ - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي . دار المعارف ، الطبعة السادسة ، ١٩٨٧ .

المراجع باللغة الاجنبية

- 12- Alderman, R.A., Sociopsychological Assessment of Attinde Towards Physical Activity. Res. Q.,14,1969.
- 13- Cratty, Bryant., Movement Behavior and Motor Learning 3rd ed. LEA & FIBGER. Publisher Philadelphia1973.
- 14-Frank. M., V., Measurement Concepts in physical Education, The C.V., Mosby Co. Saint Louis,1980.
- 15- Harro. D., Introduction Into General Theory of Training. Elaborated by a Group of Authers Leded by D.Harro, Sportverlag 3rd ed., Berlin,1971.
- 16- Lawther, D.J., The Learning and Performance, Prentic Hall. J.N.C., New Jercey,1977.
- 17- Mahoney, M. &Avener, M.,Psychology of the elite athletes An exploratory study Cognitive Therapy and Pesearch. Vol.51.1980.
- 18- Mathewes, D.K., & Foon, E.L., The Physiological Basis of Physical education and Qthetic. Saunders Co. Philadephia.1971.
- 19- Sarason, A.G., & et al., Test anxiety and the Obseaveation of Models. Journal of Personality,1980.
- 20- Smith, Leon., Principles of Motor Learning in Casady D.R. (eds): Sports Activities for Men, Macmillan Pub. Co., New York,1974.