

القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين
على جهاز المتوازي لدى طلبة الجمباز
في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة

إعداد

د/ صالح سالم علي القوافزه
كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة

القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي لدى طلبة الجمباز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة

د/ صالح سالم علي القواقزه*

المخلص:

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى القلق متعدد الأبعاد، وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي، لدى طلبة الجمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، والتعرف إلى الفروق الإحصائية في أداء هذه المهارة وفقاً لمتغيرات الدراسة (السنة الدراسية، مستوى المساق، التحصيل الأكاديمي، مكان السكن)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (90) طالباً من طلبة جمباز 1 وطلبة تدريب الجمباز، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، كما استخدم برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى المساق، ولصالح مساق تدريب الجمباز، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى التحصيل الأكاديمي، ولصالح من تقديرهم امتياز، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح من هم في مستوى السنة الثانية، كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية لمن يسكنون المدينة، وأظهرت الدراسة علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المساق ومستوى القلق متعدد الأبعاد. أوصى الباحث الاهتمام بالجانب النفسي لدى طلبة مساقات الجمباز وتدريب الجمباز في كلية علوم الرياضة بشكل خاص، كما أكد على ضرورة الاهتمام بدراسة القلق متعدد الأبعاد كونه سمة شخصية العامة والخاصة في المسابقات العملية وذلك لتقليل القلق والخوف والتوتر أثناء تطبيق المهارات، وتحويل القلق إلى قلق إيجابي وإجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في هذا المجال لما لها من أهمية من الوقوف على العقبات التي تعترض الطلبة والإسهام في حلها.

الكلمات المفتاحية: القلق، الجمباز، طلبة التربية الرياضية.

* د/ صالح سالم علي القواقزه: كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة.

Multidimensional anxiety and its relationship to the performance of the shoulder stand movement on the parallel apparatus among gymnastics students at the College of Sports Sciences, Mu,tah University.

The study aimed to identify the level of multidimensional anxiety, and its relationship to the performance of the shoulder stand movement on the parallel apparatus, among gymnastics students at the College of Sports Sciences at Mu'tah University, and to identify the statistical differences in the performance of this skill according to the variables of the study (academic year, course level, achievement Academic, place of residence,), and the researcher used the descriptive approach due to its suitability to the nature of the study. The study sample consisted of (90) students from gymnastics 1 and gymnastics training students, who were chosen intentionally. The questionnaire was used as a tool for collecting data, and the statistical package program (SPSS) was used.) to analyze the results, and the results of the study showed that there were statistically significant differences for the course level, and in favor of the gymnastics training course), and that there were significant differences Statistics were shown for the level of academic achievement, and in favor of those who graded them with distinction. It also found statistically significant differences in favor of those at the second-year level. It also showed statistically significant differences for those who live in the city. The study showed a direct, statistically significant relationship between the level of the course and the level of multidimensional anxiety. The researcher recommended Paying attention to the psychological aspect of students in gymnastics courses and gymnastics training courses in the College of Sports Sciences in particular. He also stressed the need to pay attention to studying multidimensional anxiety as it is a public and private personality trait in practical courses in order to reduce anxiety, fear and tension during the application of skills, transform anxiety into positive anxiety and conduct more research. Studies and research in this field because of their importance in identifying the obstacles facing students and contributing to solving them.

Keywords: anxiety, gymnastics, physical education students.

مقدمة الدراسة:

يحثل علم النفس الرياضي اهمية كبيرة من ضمن العلوم التي تقوم على دراسة السلوك الأنساني وخبرة الرياضي تحت تأثير النشاط الرياضي، وقد زاد أقبال الباحثين على دراسة ذلك من خلال الدراسة العلمية لسلوك الأفراد المتمثل بكل فعل أو نشاط رياضي يقوم به الفرد، والذي يمكن للانسان أن يشاهده، ودراسة الخبرة الداخلية التي تنتمي إلى عالمه الخاص ولا يدركها إلا صاحبها والتي تمثل دورا هاما وبالغ الأثر في حياة الرياضي، إذ ترتبط بسمات الانفعالات التي تؤدي في نمو شخصيته وسلوكه ودوافعه وتؤثر على قدرته في التفاعل والتكيف مع البيئة.

ويعد موضوع القلق من المواضيع الواجب الاهتمام بها، والتركيز عليها في هذا المجال، وينظر الى القلق على أنه بمثابة إنذار أو إشارة لتحفيز كل قوى الفرد النفسية، والجسمية، لمحاولة تحقيق الذات والحفاظ عليها. ويؤدي القلق إذا زادت حدته إلى حدوث آثار سلبية تؤدي إلى فقدان التوازن النفسي ويزيد التشوش، ويحدث القلق عادة عندما ينتاب الرياضي شعورا بالضعف، أو عدم الأمان، أو عدم القدرة عندما يواجه بعض المواقف التي لم يكن متعود عليها او تحتاج الى جهد عال لتحقيقها او تجاوزها او يكلف بأعمال يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازة.

تعتبر رياضة الجمباز من اهم الرياضات التي تدرس في كلية علوم الرياضة التي لها خصوصيتها لتعدد أجهزتها وتنوع مهاراتها وصعوبة تركيبها على الأجهزة جميعها، ونتيجة لوجود صعوبة في أداء هذه المهارات، والذي يتطلب وجود مواصفات بدنية ومهارية خاصة فضلا عن لإعداد النفسي الذي له دور مهم في تحقيق الانجاز والأداء المتقن، وبالتحديد عند أداء مهارات الجمباز على جهاز المتوازي يتكون لدى الطلبة حالة من الخوف والقلق والإرباك الذي قد يختلف تأثيره على المهارة لحظة أدائها.

ويقدم علم النفس دورا كبيرا ذا اهمية لا تقل عن اهمية النواحي الفنية والبدنية في تحقيق الانجازات الرياضية لجميع الرياضات، سواء كانت فردية او جماعية، إذ يتحتم على المدرب الرياضي الناجح ايلاء النواحي النفسية والانفعالية الالهية المناسبة، حتى يستطيع الفرد الرياضي القيام بالواجبات المكلف بها على اكمل وجه، لان اللاعبين أثناء ادائهم للمباريات المختلفة يتعرضون لضغوط مختلفة، قد تكون من الحكام او الجمهور، او اللاعبين المنافسين، او الطاقم التدريبي لهم، وهذا الامر يتطلب من اللاعبين، ان يكونوا معدين اعدادا نفسيا، وان

يتناسب وحسب شخصية كل لاعب، وحسب طبيعة اللعبة ومركزه في أي لعبة يمارسها (النوايسة، ٢٠١٣).

"ويعد علم النفس الرياضي إحدى العلوم المهمة، التي تدرس النواحي النفسية والشخصية لدى الأفراد، والتي تؤثر في المستويات الادائية لدى الطلبة، وهناك العديد من العوامل النفسية التي تؤثر تأثيراً ايجابياً أو سلبياً في تحديد المستوى الرياضي المطلوب، ومن ضمن هذه العوامل حدوث القلق كظاهرة نفسية نتيجة لمؤثرات داخلية أو خارجية تؤثر في الفرد الرياضي أثناء المنافسة". (الضمد، ٢٠٠٣)

ولقد بين الدولات (٢٠٠٢) أن للقلق أهمية كبرى في المجال الرياضي حيث يعد من أحد المظاهر النفسية في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص، لما له من أثر واضح على اختلال الوظائف الجسمية والنفسية حيث إن الطالب يواجه الكثير من المواقف التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بالقلق سواء أثناء التعلم أو في المنافسة مما قد يؤثر على سلوكه وأدائه. أكد شحاتة (٢٠٠٣) أن رياضة الجميز تعد من الرياضات الأساسية التي تسهم في إعداد وتطوير مستوى اللاعبين من خلال التمارين، والحركات على الاجهزة، مما يؤدي إلى إشباع حاجات الشباب المباشر للنشاط، وتزويده بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها بالمستقبل.

وأشارت الطهراوي (٢٠٢٢) إلى ضرورة قياس مستوى القلق لدى طلبة مساق الجميز، ووضع برامج وآليات خاصة، يستطيع من خلالها المدرس مساعدة الطلبة على تجاوز حالة القلق التي تترافق مع أجواء الخوف التي تسيطر على الطلبة في هذا المساق، مما يحسن حالة الاعداد النفسي لديهم، ويمكنهم من الوصول إلى المستوى المناسب، وبالتالي رفع التحصيل الأكاديمي لهم، وتلعب دقة وطبيعة التقويم في منافسات الجميز دوراً هاماً يزيد من مستوى القلق.

ففي درس الجميز وخاصة الجميز العملي يهيمن جو الخوف والقلق لدى الطلبة، وبالتالي يؤثر ذلك سلبياً على مستوى الأداء والتحصيل الجيد لديهم، ويزداد القلق عند بعض المهارات لديهم مثل المهارات التي تؤدي على الاجهزة وهي: (جهاز طاولة القفز، و جهاز المتوازي) وبعض المهارات التي تؤدي على جهاز الحركات الأرضية.

هذا ويعتبر القلق من اهم المشكلات المصاحبة للإنسان على مدار الساعة في عصر ستمته المميّزة القلق، ولكن لا تعني هذه السمة بالدرجة الاولى فشل الانسان في التوافق والتكيف مع متطلبات العصر، وبما فيه من تقدم علمي وتكنولوجي، لذا فهناك اشارة واضحة على كل مظاهر حياتنا اليومية، وفي كل المواقف التي نعمل فيها تؤثر علينا، لذلك فلا غرر ان ينشا

اطفالنا وهم يعانون القلق خصوصا وأنهم يعكسون بسلوكياتهم التي يمارسونها مدى تأثيرهم واستجاباتهم لاضطرابات القلق متأثراً بالمجتمع الذي يعيشون فيه (الخطيب، ٢٠٠١).

ويرى (راتب، ٢٠٠١) ان القلق احد الانفعالات الهامة، الذي ينظر اليه على انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر في أداء الرياضيين، وان هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفع الرياضيين لبذل المزيد من الجهد، او سلبيا يعيق ادائهم، وكذلك فان القلق يحدث نتيجة التوقع السلبي للفرد الرياضي على مستوى ادائه بحيث يظهر من خلال ضعف مقدرته على التركيز والانتباه.

وأشار علاوي(٢٠٠٤) نقلا عن "ماي" May " إلى أن القلق هو توجس يصاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد، و يعتقد أنها أساسية لوجوده. كما أن استجابة القلق تكون سوية أو مقبولة إذا تناسبت مع درجة الخطر الموضوعي والا فتعتبر في عداد استجابات القلق العصابي.

ويشير البطاشي (٢٠١٤) الى ان الخوف من الخسارة من أكثر المؤشرات التي تدل على القلق وتظهره لدى الفرد وان ارتفاع وسماع دقات القلب ونبضاته من أكثر المؤشرات التي تدل على القلق البدني وان قدرة اللاعب على التحدي والتنافس من اعلى المؤشرات التي تدل على الثقة بالنفس والاعتماد على الذات.

ويشير بريص (٢٠١٣) الى ان القلق والخوف كلاهما عوامل نفسية يؤثر احدهما بالأخر ويتفاعل معه ويؤثران بالمحصلة النهائية على تعلم رياضة الجمباز والتحصيل الحركي فيها فالعوامل النفسية لها اكبر الاثر في تعلم رياضة الجمباز.

مشكلة الدراسة:

يعد القلق شعور طبيعي يشعر به الفرد إذا تعرض لاي من انواع الضغوط النفسية والتي يشكل بعضها تهديدا لحياة الافرد الذين يمارسون الرياضه بشكل تنافسي، والتي تؤثر بشكل مباشر على أداءهم، فالقلق والخوف وجهان لعملة واحده كلاهما عوامل تشعر الفرد بعدم الاستقرار النفسي، ويؤثر ذلك على مستوى أداء الفرد في جميع المجالات، وبالتالي تؤدي الى انقاص وضعف الأداء الحركي وتحصيله الأكاديمي، وهناك ايضا تأثيرات سلبية على قوة التحمل والصلابة النفسيه، والتي تؤدي الى ظهور بعض الاعراض، والتي تصنف وتشخص بانها اضطرابات النفسية، وما يلاحظ بهذا العصر ان طلبة الجامعات هم أكثر الفئات التي تعاني من القلق لأسباب كثير منها ما يتعلق باهدافهم وتطلعاتهم التي تعترض واقع الحياه التي يعيشونها في ظل البطالة والفقر التي نعيشه حاليا مما يدفعهم الى التفكير السلبي، وبالتالي يعمل على اضعاف قدراتهم على التحدي، ومن خلال خبرة الباحث في التدريس في الجامعات

القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي لدى طلبة الجباز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة

التي تدرس التربية الرياضية، ومن خلال تدريسه للعديد من مسابقات الجباز لاحظ ان هنالك ضعف واضح في أداء الطلبة لكثير من مهارات الجباز، وخاصة التي يكون فيها خطورة، والتي تظهر عليهم علامات التردد، وعدم الجراء على المحاولة، وذلك لعدم وجود خلفية سابقة عن هذه المهارات، كما وان الية قبول الطلبة لا تخضع لأسس او قدرات بدنية بل نتيجة لتحصيله العلمي في شهادة الثانوية العامة، وليس عنده أي خلفية رياضية عن هذه اللعبة، وبعد الاطلاع على التحصيل الأكاديمي للطلبة، وملاحظة تدني مستواهم، تبين ان هناك حالات من التردد والخوف والقلق عند القيام بأداء المهارات، وان العديد منهم يحتاج الى خطط تمهيدية لإعداده بدنيا ونفسيا قبل البدء في تعليمه أي مهارة، ومن هنا جاءت الفكرة لدى الباحث للقيام بإجراء هذه الدراسة للمساهمة في ايجاد الحلول، والكشف عن مصادر القلق والخوف والتردد، والوقوف على اهم الاسباب التي تؤدي الى ذلك لايجاد الحلول المناسبة لاستثمار طاقات الشباب بشكل سليم يليق بمتطلبان عصرا الحاضر.

أهمية الدراسة:

تتم أهمية هذه الدراسة بما يلي:

١-تقدم خدمة لممارسين ودارسين الجباز في اثناء المكتبة العربية والادب التربوي في مجال التحضير النفسي قبل التعلم او المنافسة، واعداد برامج تساعد في التغلب على ظاهرة القلق.

٢-يمكن ان تساعد نتائج هذه الدراسة في تقديم العون والمساعدة في اعداد المتعلمين نفسيا، وذلك بدراسة العلوم السلوكية والنفسية التي تساعد المعلمين والمدرسين في مجال التعليم والتدريب قبل الشروع في تعلم مهارات الجباز.

٣- تساهم في بناء برامج الاعداد النفسي في تبسيط وتسهيل تعليم المهارات التي يكون فيها درجة صعوبة والتي تعرقل عمليات التعلم.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

١- تعرف مستوى القلق متعدد الأبعاد لدى طلبة مسابقات الجباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

٢- تعرف الفروق الإحصائية في مستوى القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي لدى طلبة مسابقات الجباز في كلية علوم الرياضة في

جامعة مؤتة وفقاً لمتغيرات الدراسة (مستوى المساق، التحصيل، السنة الدراسية، مكان السكن).

٣- تعرف العلاقة الإحصائية في مستوى القلق متعدد الأبعاد وأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي لدى طلبة مسابقات الجمناز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟

فروض الدراسة:

- ١- يوجد مستويات للقلق متعدد الأبعاد لدى طلبة مسابقات الجمناز (جمناز وتدريب الجمناز) في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.
- ٢- توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي لدى طلبة مسابقات الجمناز (جمناز ١، وتدريب الجمناز) في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقاً لمتغيرات الدراسة (مستوى المساق، التحصيل الدراسي، السنة الدراسية، مكان السكن)؟

٣- يوجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى القلق متعدد الأبعاد وأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي لدى طلبة مسابقات الجمناز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟

محددات الدراسة:

- المحدد الجغرافي: أجريت هذه الدراسة في المملكة الأردنية الهاشمية /محافظة الكرك.
- المحدد البشري: أجريت هذه الدراسة على طلبة مسابقات الجمناز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة المسجلين للعام الدراسي الأول ٢٠٢٣/٢٠٢٤.
- المحدد المكاني: أجريت هذه الدراسة في صالة الجمناز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.
- المحدد الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول (٢٠٢٣/٢٠٢٤).

مصطلحات الدراسة:

يعرف الشاذلي (١٩٩٩) "القلق بأنه: حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية".

القلق: يعرف القلق اجرائياً بأنه يتولد لدى الفرد شعور بعدم الارتياح، مثل الخوف أو التوتر، يمكن أن يكون مفاوتا في الشدة و يمكن أن يسبب أعراض نفسية (عقلية) وجسدية.

القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين
على جهاز المتوازي لدى طلبة الجيمباز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة

القلق متعدد الأبعاد: عرفة اسامه راتب(١٩٩٧) بأنه هو القلق الذي يحتوي على عدة ابعاد تعمل بجمعها على خلق نوع من التوتر والشعور بالخوف والصراع وتوقع الخطر بالإضافة الى جوانب ايجابية ويشمل عدة أبعاد هي القلق المعرفي والقلق البدني والانفعالية وسرعة وسهولة الانفعال.

طلبة مسابقات الجيمباز: هم الطلبة المسجلين في وحدة القبول والتسجيل في مسابقات الجيمباز وتدريب الجيمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

الدراسات السابقة (العربية والاجنبية):

بعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات العربية والاجنبية وجد هناك عدة دراسات تناولت موضوع الدراسة بشكل عام وبعضها تناولتها بشكل خاص ولكن لا يوجد اي دراسة تناولت هذه المهارة موضوع الدراسة نذكرها بما يلي:

- اجري القوافزة (2019) دراسة هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق متعدد الأبعاد، وعلاقته بأداء حركة الشقلبة الامامية على منصة القفز لدى طلبة مسابقات الجيمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، والتعرف إلى الفروق الإحصائية لأداء الشقلبة الامامية على منصة القفز وفقا لمتغيرات الدراسة النوع الاجتماعي، مستوى المساق، السنة الدراسية المعدل التراكمي، مكان السكن، التحصيل الأكاديمي واستخدام الباحث المنهج الوصفي في الدراسة لملائمة لطبيعة الدراسة، تكونت العينة من (٩٨) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، تم استخدام الاستبيان كأداة جمع البيانات وقد توصلت نتائج الدراسة الى ان القلق متعدد الابعاد كان مرتفعا وقد كان لصالح الطالبات بالمقارنة مع الذكور وهناك فروق في متغير المعدل التراكمي ولصالح من هو تقدير الامتياز ولمن يقطنون في القرية.

- قام كل من (ابو سمهدانه، ويني هاني، ٢٠١٦) بدراسة هدفت الى التعرف الى مصادر القلق لدى طالبات الجيمباز في مساق الجيمباز في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩) طالبة يمثلن المجتمع الكلي للدراسة، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بصورته المسحية، وتم بناء استبيان لمصادر القلق كأداة لجمع البيانات، حيث تضمن مقياس القلق (٥٥) فقرة موزعة على ستة محاور، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج، ان مصادر القلق لدى الطالبات في مساق الجيمباز جاءت بدرجة متوسطة، هذا بالإضافة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- أجرى (المومني، نعيم، ٢٠١٣) دراسة هدفت للكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل، وبلغت عينة الدراسة (٤٣٩) طالب وطالبة منهم (٢٠٧) طلاب، (٢٣٢) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، كما استخدم المنهج الوصفي في الدراسة لملائمته لطبيعة الدراسة، واستخدم برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل جاء مرتفعاً في جميع مجالات الدراسة، كما وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى القلق الكلي تعزى الى اختلاف متغير التخصص او المستوى الدراسي، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لاختلاف الجنس لصالح الذكور، وأكدت النتائج ايضا وجود فروق دالة إحصائية في المجالين الاجتماعي والاقتصادي تعزى للجنس، ووجود فروق في مجال العمل تعزى للتخصص، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع المجالات تعزى لمستوى الدراسي، كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى القلق تعزى للتفاعلات الثنائية والثلاثية بين المتغيرات.
- أجرى (Mukesh,2013) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين قلق الحالة والأداء في الجمناز، تكونت عينتها من (٣٠) لاعبا من لاعبي الجمناز تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وقد استخدم الاستبيان الذي تم اعداده من قبل الباحث والذي يتكون ممن ٢٧ فقرة موزعه على ثلاث محاور: القلق المعرفي، الثقة بالنفس، والتكنيك)، وأظهرت النتائج وجود علاقة فاعلة بين القلق الجسدي والقلق المعرفي والثقة بالنفس مع الأداء لدى لاعبي الجمناز.
- كذلك اجرت جيتنس (Gittens, 2012) دراسة هدفت إلى مقارنة الكمالية بين راقصات الباليه ولعبي الجمناز الفني بمستوى القلق قبل الأداء، تكونت عينة الدراسة من مجموعة من راقصات الباليه في المملكة المتحدة ومن لاعبي الجمناز النخبة في المملكة المتحدة وكندا، تم استخدام ثلاثة اسئلة لهذه الدراسة المختلطة، واستخدم المنهج الوصفي في الدراسة، كما واستخدم برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج ان مستوى القلق ما قبل الأداء عند لاعبي الجمناز أعلى منه لدى راقصات الباليه.
- أجرى كاظم ومحمد (٢٠١٠) دراسة هدفت لتعرف القلق متعدد الأبعاد لدى الطالبات في الجمناز، وتعرف القلق متعدد الأبعاد بأداء حركة القفزة المتكورة داخلا على جهاز حسان القفز لدى الطالبات. تكونت عينة الدراسة من (٧٤) لاعبه من ضمن سبعة اندية تم اختياره بالطريقة العشوائية، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة الدراسة، وذلك عن طريق استخدام المقياس الذي أعده علاوي، وهو مقياس استبانة تقويم الذات، استخدمتا الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط بيرسون ودلاله معنوية

القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكنتفين
على جهاز المتوازي لدى طلبة الجيمباز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة

الارتباط، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة بين القلق متعدد الأبعاد ودقة أداء مهارات الجيمباز.

- كما وجرى (الفنلي، ٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى تعرف مستوى القلق لدى جميع الطلبة أثناء مدة التطبيق الجامعي، كذلك تعرف أداء الطلبة المطبقين في مادة التربية العملية، والتعرف على العلاقة بين مستوى القلق وأدائهم في التطبيق، وبلغت عينة الدراسة (١١٣) طالب من طلبة السنة الرابعة من كلية التربية، استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقته المسحية في الدراسة، كما استخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، واستخدم برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج ان مستوى القلق لدى الطلبة جاء منخفض، وان والعلاقة بين مستوى القلق وأداء الطلبة علاقة طردية.

- اجرت (الخصاونه، ٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى تقدير مستوى القلق لدى طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة اليرموك لمساقات الجيمباز، كذلك التعرف على مستويات القلق لدى الطالبات، وبلغت عينة الدراسة (٤٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة القصدية، واستخدم المنهج الوصفي في الدراسة لملائمته لطبيعة الدارسة، كما واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، واستخدم الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وقد أظهرت انه توجد فروق إحصائية في فئتي البحث في قلق الحالة قبل الامتحان، بينما لا توجد فروق بين الطالبات في فئتي البحث في قلق السمة قبل الامتحان، واوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للطالبات.

- قام (الهياجنة، ٢٠٠٦) بدراسة هدفت لتعرف مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن تكونت عينة الدراسة من (٩٠) لاعبا ولاعبة. وأظهرت النتائج أن مصدر القلق في (الحكام) جاء بالمرتبة الأولى، وجاء مصدر (الإعلام الرياضي) بالمرتبة الأخيرة. وكذلك جاءت النتائج لصالح الذكور في مصدر (إدارة المنتخب واللاعبين) ولصالح الإناث في مصدر (التدريب والإعلام). وبالنسبة لمتغير العمر جاءت النتائج لصالح الفئة العمرية (٢٠ - ٢٥ سنة) في مصدر (الحوافز)، ولصالح الفئة العمرية (٢٦ سنة فأكثر) وفي مصدر (الجمهور الرياضي، الإعلام الرياضي، اللاعبين، والإمكانات). وبالنسبة لمتغير سنوات الخبرة جاءت الفروق لصالح ذوي الخبرة (٦ سنوات فأكثر) في مصدر (الحكام، والإعلام الرياضي)، ولصالح ذوي الخبرة (٢ - ٦ سنوات) في مصدر جهاز التدريب وإدارة المنتخب، والإمكانات وبالنسبة لمتغير المؤهل العلمي جاءت الفروق لصالح ذوي المؤهل العلمي (بكالوريوس) في مصدر (جهاز التدريب، وإدارة المنتخب، والجمهور الرياضي والإمكانات)

المادية). اما بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية أظهرت النتائج عدم و جود فروق في مصادر القلق يعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية. وبالنسبة لمتغير الدخل الشهري فقد تبين وجود فروق إحصائية ولصالح ذوي الدخل الشهري (٤٠٠ دينار فأكثر).

- كما أجرى (الدولت، ٢٠٠٢) دراسة هدفت لتعرف مصادر القلق لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية الرسمية لمساق الجمباز ومقارنة لمستويات القلق النفسي ومصادره تبعاً لمتغيري (الجنس، الجامعة)، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٥) طالبا وطالبة يمثلون الجامعات الأردنية التالية (اليرموك، الأردنية، مؤتة، الهاشمية) وقد استخدم الباحث استبانة، قام بإعدادها لتكونت من (٥٣) فقرة، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مصادر القلق النفسي لدى الطلبة: (ذكور، وإناث) في مساقات الجمباز حسب المصادر الخمسة كما يلي: (التعليمي الإمكانات، ادارة الكلية، الحوافز و الطلاب) وان مستويات القلق (الحالة والسمة) لدى الطلبة بشكل عام متوسطة، بينما كانت مصادر ومستويات القلق عند الإناث أعلى من الذكور.

- وفي دراسة أجراها مكناي (٢٠٠٠) هدفت لتعرف مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن، وعلاقتها بالإنجاز الرياضي تبعاً لمتغيرات، العمر الزمني وسنوات الخبرة الرياضية، وكذلك التعرف الى العلاقة بين مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية و الانجاز الرياضي، واشتملت العينة على (٣٠) لاعباً، واستخدم الباحث اختبار قلق المنافسة الرياضية، وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى كل من سمة القلق النفسي، وحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي لدى اللاعبين ذوي العمر الزمني وسنوات الممارسة الرياضية الأكبر كما أظهرت الدراسة أن اللاعبين أصحاب المستوى المنخفض في كل من سمة القلق وحالة القلق الجسمي وحالة القلق المعرفي قد حققوا إنجازا رياضيا أعلى من الإنجاز الذي حققه اللاعبون أصحاب المستوى المرتفع في كل من الأبعاد السابقة.

- دراسة قام بها اليسون (1999) Alison هدفت إلى تحديد العوامل المسببة للقلق والخوف وأظهرت النتائج ان الخوف من السقوط على الاجهزة وما قد يسببه من اصابة والم يؤدي الى ارتفاع مستوى القلق. وقد اشارت الدراسة النتائج الى ان تحديد العوامل المسببة للخوف والقلق تسهم ايجابيا في تقليل مستوى الخوف والقلق،وان استخدام اللاعب للمهارات الحركية المناسبة يؤدي الى انخفاض القلق والخوف.

- دراسة قنديل (١٩٩١) التي هدفت إلى الكشف عن تأثير مستويات القلق في سرعة التعلم لمهارة القفز داخلا على جهاز القفز لدى المبتدئين في رياضة الجمباز وقد طبقت الدراسة

القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين
على جهاز المتوازي لدى طلبة الجميز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة

على عينة عمدية قوامها ٣٤ طالبا من المستوى الاول في قسم التربية لرياضية بجامعة قطر واستخدم الباحث مقياس القلق الرياضي الذي اعتمد على مقياس تايلور (TAYLOR) وقد أظهرت النتائج ان مجموع القلق المتوسط والقلق المنخفض تقوفا في مستوى الأداء المهاري على مجموع القلق المرتفع وكذلك توصل الى ان هناك ارتباطا سلبيا (عكسيا) قويا بين مستوى القلق كونه يؤثر بصورة سلبية على مستوى الأداء المهاري.

الدراسات الأجنبية:

التعليق على الدراسات السابقة:

اتفقت معظم هذه الدراسات في المنهجية وأداة الدراسة، والوسائل الإحصائية ومن هذه الدراسات ما يلي:

دراسة كل من (الفتلي ٢٠٠٨) و(الخصاونه، ٢٠٠٧)، و(الهياجنة، ٢٠٠٦)، و(المومني، نعيم، ٢٠١٣)، و(ابو سمهدانه، بني هاني، ٢٠١٦)، والدولات (٢٠٠٢)، ومكناي (٢٠٠٠) و ماكش ماتر (Mukesh Mitra,2013) وجيتنس (Gittens,2012) كما واختلف العديد من الدراسات بالهدف والعينة ومن هذه الدراسات ما يلي:
دراسة (الخصاونه، ٢٠٠٧) دراسة (ابو سمهدانه، بني هاني، ٢٠١٦)، دراسة (الهياجنة، ٢٠٠٦)، دراسة، دراسة مكناي (٢٠٠٠) ودراسة ماكش ماتر (Mukesh Mitra,2013) ودراسة جيتنس (Gittens,2012).

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة فقد استفاد الباحثان ما يلي:

- تعرف المنهج والاداة وكيفية اختيار العينة والتعرف على الاساليب الإحصائية المناسبه لهذه الدراسة.
- وقد تميزت الدراسة الحالية في تناولها لطلبة مساقات الجميز كما تميزت في متغيراتها وربطها بعلاقة القلق متعدد الاغراض وهي من الدراسات القلائل في الجنوب على حد علم الباحث.

إجراءات الدراسة:

- منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي نظرا لملائمته لطبيعة وأهداف هذه الدراسة.

-مجتمع وعينة الدراسة:

تكون عينة ومجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين في مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) والبالغ عددهم ٩٠ طالبا وطالبة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ومثلت ما نسبته (١٠٠%).

جدول (١) وصف خصائص عينة الدراسة وفقا لمتغيراتها

النسبة المئوية	العدد	الفئات	المتغير
٦٠.٠	٥٤	جميز ١	مستوى المساق
٤٠.٠	٣٦	تدريب جميز	
١٠٠.٠	٩٠	الكلية	
١١.١١	١٠	السنة الأولى	السنة الدراسية
٢٢.٢٢	٢٠	السنة الثانية	
١٦.٦٦	١٥	السنة الثالثة	
٥٠.٠٠	٤٥	السنة الرابعة	
١٠٠.٠	٩٠	الكلية	تحصيل الأكاديمي
٢٢.٢٢	٢٠	ممتاز	
٣٣.٣٣	٣٠	جيد جدا	
٣٠.١١	٢٨	جيد	
١٣.٣٣	١٢	مقبول	
١٠٠.٠	٩٠	الكلية	مكان السكن
٦١.١١	٥٥	قرية	
٣٨.٨٨	٣٥	مدينة	
١٠٠.٠	٩٠	الكلية	

أداة الدراسة:

بعد الرجوع للأدب السابق والاطلاع على العديد من الدراسات المتعلقة بالموضوع ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات والتي لها علاقة بمصادر القلق مثل دراسة (مثل دراسة معتصم ومحمد ٢٠٢١ ودراسة القوافزه ٢٠١٩ ودراسة كريمة ٢٠١٩ ودراسة قطب ٢٠١٩ ودراسة ميسلون واخرون ٢٠١٧ وسعاد ٢٠١٠؛ والخصاونه ٢٠٠٧ الدولات ٢٠٠٢) وكذلك الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة بما فيها الابحاث واوراق العمل والكتب والمقالات وقد استفاد الباحث في بناء المقياس وتحديد مجالاتها الرئيسية:

وقد قام ببناء المقياس وفق الخطوات الآتية:

- ١- الورقة الأولى احتوت على بيانات افراد عينة الدراسة وقد اشتملت على العمر والجنس والسنة الدراسية ومكان السكن.
- ٢- صياغة الفقرات التي تحت كل مجال حيث احتوت الاستبانة على فقرات تقيس مستوى أداء مهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي وفقرات تقيس مستوى القلق متعدد

القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين
على جهاز المتوازي لدى طلبة الجميز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة

الابعاد والذي احتوى على فقرات تقيس القلق المعرفي والقلق البدني والانفعالية وسرعة وسهولة الانفعال.

٣- اعداد الاستبانة بحيث تكون الفقرات متناسقة ومفهومة وواضحة ولا تحتل أكثر من هدف بحيث تقيس كل فقره جزء معين من المجالات بحيث تقيس مجالات القلق أثناء أداء مهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي لدى الطلبة.

٤- تم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين وعددهم ٨ محكمين من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس والجميز وبناء على توصيات المحكمين تم حذف واستبدال وتعديل وصياغة بعض الفقرات حتى تتناسب مع مجالات المقياس.

اشتملت أداة الدراسة على البيانات الشخصية وتكونت أداة الدراسة من (٤٥) فقرة موزعة على (٦) مجالات وهي: القلق المعرفي والبدني وسرعة الانفعال قبل وأثناء الأداء وخلال الأداء وبعد الإنتهاء من الأداء وما يتعلق بالتقويم أثناء الأداء وبعد الأداء موزعة كل منها على مجموعه من الفقرات.

تم تصميم أداة الدراسة وفقا لمقياس ليكرت الخماسي (مرتفعة جدا، مرتفعه، متوسطة، قليلة، قليلة جداً) بحيث اعطيت الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي وللحكم على درجة وجود مصادر القلق تم اعتماد التوزيع الاتي وذلك بالرجوع الى العديد من الدراسات كدراسة (الدولت ٢٠٠٢، والخصاونه ٢٠٠٧) وجاءت كما يلي:

الدرجة	مرتفعة جدا	مرتفعة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
من ٥	٥	٤	٣	٢	١

١- إذا كان المتوسط الحسابي (اقل من ١,٨) يكون بدرجة قليلة جدا.

٢- إذا كان المتوسط الحسابي (من ١.٨ اقل من ٢.٦) يكون بدرجة قليلة.

٣- إذا كان المتوسط الحسابي (من ٢.٦ قل من ٣.٤) يكون بدرجة متوسطة.

٤- إذا كان المتوسط الحسابي (٣.٤ اقل من ٤.٢) يكون بدرجة مرتفعة.

٥- إذا كان المتوسط الحسابي (٤.٢ فما فوق) يكون بدرجة مرتفعة جدا.

صدق المحكمين:

تم استخدام أسلوب الصدق الظاهري بهدف التأكد من صلاحية أداة الدراسة من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين ومن أصحاب وذوي الاختصاص بهذا المجال وعددهم ٨ محكمين وبعد الاطلاع عليها ومراجعتها وتقييمها من قبلهم حيث تم الطلب منهم وضع اية ملاحظات وما مدى ملاءمة فقرات المقياس لتحقيق أهداف الدراسة التي وضعت من أجلها من

حيث وضوح عباراتها ومضمونها وهي القلق متعدد الأبعاد، بأبعاده المعرفي والبدني وسرعة الانفعال فقد تم حذف بعض الفقرات وإضافة أخرى وذلك لنتناسب مع طبيعة هذه الدراسة، وتم وضع ملاحظات تم الأخذ بها وتعديل المقياس بعدها أصبحت الأداة صالحة لأجراء هذه الدراسة.

ثبات أداة الدراسة:

وللتحقق من ثبات أداة الدراسة قام الباحث بتطبيقها على عينة استطلاعية مؤلفة من (١٠) طلاب من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها ومن ثم قام باحتساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (٢) يوضح نتائج ذلك.

جدول (٢) معاملات ثبات أداة الدراسة

معامل كرونباخ الفا	أدوات الدراسة
0.88	القلق متعدد الأبعاد

توضح البيانات الموجودة في الجدول (٢) أن معاملات ثبات أداة الدراسة كانت ما يقارب (0,88)، وتعد مثل هذه القيم مقبولة للأغراض الدراسة الحالية.

إجراءات تطبيق الدراسة:

بعد التأكد من صدق الأداة وثباتها:

١- قام الباحث وفريقه المساعد بتوزيع أداة الدراسة وهي الاستبانة على أفراد العينة في صالة الجمباز في طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.
٢- قام الباحث والفريق المساعد له بتسليم الاستبيانات باليد لعينة الدراسة والانتظار حتي ينتهوا من تعبئتها، وتم توضيح طريقة تعبئة الاستبيان قبل الشروع بتسليمها لهم حرص الباحث على ضرورة توخي الدقة والموضوعية والتأكيد على أن الإجابات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

٣- استغرقت فترة توزيع واستلام الاستبيان اربعة ايام.

٤- قام الباحث بجمع الاستبيانات ولم يتم استبعاد أي استبانة وعددها (٩٠) ومن ثم تفرغ البيانات على برنامج (spss) وتحليلها.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) حيث تم:

١- استخراج التكرارات والنسب المئوية.

٢- استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

٣- استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي.

القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين
على جهاز المتوازي لدى طلبة الجباز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة

عرض النتائج ومناقشته:

النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

"ما مستوى القلق متعدد الأبعاد لدى طلبة الجباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟"
للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق متعدد الأبعاد لدى طلبة مساقات الجباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، وفيما يلي النتائج.

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق متعدد الأبعاد لدى طلبة مساقات الجباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	رقم الفقرة
1	1.24	3.24	اشعر بتوتر في جسمي	28
2	1.32	3.21	احس بالتعب ببعض عضلاتي	31
3	1.27	3.19	اشعر بالاضطراب	5
4	1.35	3.18	اشعر بعدم الاستقرار في داخلي	8
5	1.34	3.17	اخشى من عدم اجادتي لأداء المهارة.	24
6	1.33	3.15	اشعر برعشة في بعض اطرافي.	4
7	1.32	3.14	احس بأن ريقى ناشف.	13
7	1.33	3.14	اشعر بصداغ بسيط في راسي.	22
8	1.31	3.13	اشعر بالحم في اجزاء من جسمي.	40
9	1.31	3.12	فكري مشغول خوفا من سوء مستوى في الأداء	15
10	1.45	3.11	اشعر بالاسترخاء في جسمي	1
11	1.20	3.10	اشعر انني بأحسن حالاتي البدنية	10
11	1.25	3.10	اشعر ان جسمي مشدود	19
12	1.28	3.09	اشعر بانى مرتاح جسميا	43
12	1.64	3.09	لدي شعور في عدم قدرتي على استكمال الأداء	45
13	1.21	3.08	بالى مشغول من ناحية نتيجة الأداء	9
14	1.22	3.06	اخشى من عدم التوفيق بالأداء	12
15	1.28	3.05	اعصابي مشدودة	11
16	1.43	3.01	اشعر بالنرفزة	2
17	1.45	2.99	تدور في ذهني افكار عن الهزيمة في الأداء	39
17	1.34	2.99	احس بمغص او توتر بمعدتي	7
18	1.38	2.98	معنوياتي منخفضة	30
18	1.45	2.98	اشعر بالانزعاج	26
19	1.42	2.97	ينتابني بعض التشاؤم	33
20	1.33	2.96	اعصابي مسترخية	41
21	1.32	2.94	بالى مشغول بعدم الرضا المدرس عن مستوى أدائي	21
22	1.34	2.92	تراودني افكار بعدم الاشتراك بالأداء	18
23	1.25	2.90	اشعر بانى مرتاح جسميا	25

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	رقم الفقرة
24	1.40	2.89	اشعر بالتوتر العصبي	23
25	1.39	2.88	اهمية تطبيق المهارة تشتت تفكيري	27
26	1.38	2.86	لدي احساس بالارتباك	20
27	1.08	2.85	اشعر بالاطمئنان	17
28	1.37	2.84	اشعر ببعض الضيق بالتنفس	37
28	1.38	2.84	احس بالعصبية	35
29	1.38	2.83	دقات قلبي سريعة جدا (اسرع من المعتاد)	16
29	1.38	2.83	كلما فكرت بالمهارة كلما زاد ارتبائي	29
30	1.34	2.80	اعانى من بعض العرق خاصة في راحة يدي	34
31	1.23	2.75	اشعر بانى سوف اظهر بأحسن حالاتي بالأداء	36
32	1.40	2.74	اشعر بالضغط العصبي	44
33	1.10	2.72	اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة الأداء	6
34	0.99	2.66	روحى المعنوية مرتفعة	14
35	1.11	2.59	احشى الهزيمة	3
36	1.33	2.58	اشعر بثقة في نفسى	38
37	1.18	2.57	اشعر بالأمان	٤٥
38	1.02	2.21	عندى ثقة بالأداء	32
	0.58	2.91	الكلى	

يتضح من الجدول السابق ان مستوى القلق متعدد الابعاد جاء مرتفعا وبمتوسط حسابي، بلغ (2.91)، وانحراف معياري (0.58) وتراوح المتوسط الحسابي لل فقرات بين (3.24)- (2.23)، وجاءت الفقرة رقم (28) والتي نصها (اشعر بان جسمي متوتر) بالمرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي بلغ (3.24) وانحراف معياري (1.24)، وجاءت الفقرة رقم (32) والتي نصها (عندي ثقة بالأداء) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.21) وانحراف معياري (1.02).

ويعزو الباحث هذه النتيجة، الى عدم وجود خبرة سابقة لدى الطلبة، بالإضافة الى وجود بعض الافكار السلبية عن خطورة المهارات وصعوبتها لدى الطلبة نتيجة ادراكهم لبعض المواقف الطبيعية على أنها مواقف تفتقر إلى عنصر الأمان، وأن احتمال السقوط وحدث الإصابة شيء مؤكد وهذا ما يمثله البعد الانفعالي، وهو البعد الذي يشعر به الفرد الرياضي خلال الأداء او قبل الشروع بالأداء وهو البعد الأكثر اهمية، وهذا ما اكدته دراسة كل من مكناي ٢٠٠٠ المومني (٢٠١٣) واليسون (١٩٩٩) ودراسة جيتنس (Gittens, 2012) والتي اشارت إلى أن القلق جاء مرتفعا وان الكثير من الطلبة ليس لديهم أي فكرة او خلفية عن المهارات المقررة لهم في هذا المساق، وان الوقوف على الكتفين من المهارات الصعبة لدى العديد من الطلبة، كونها أكثر خطورة واحتمالية السقوط من فوق الجهاز وتعرضه للإصابة فيها بدرجة

القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين
على جهاز المتوازي لدى طلبة الجميز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة

كبيرة ويعزو الباحث ذلك الى انه توجد علاقة معنوية بين البعد البدني وأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي، وهذا ما اكدته دراسة الدولات (٢٠٠٢) واختلفت الدراسة مع دراسة قنديل ١٩٩١ والفتلي ٢٠٠٨ والتي أظهرت ان مستوى القلق جاء منخفضا.

النتائج المتعلقة بالفرض الثاني في متغير (مستوى المساق):

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين المتعدد، لاستجابات أفراد العينة في مستوى القلق متعدد الأبعاد، وعلاقته بأداء حركة، وفقا لمتغيرات الدراسة (مستوى المساق) كالاتي:

جدول (٤)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفئة	المتغير
0.62	٣2.9	54	جمباز ١	مستوى المساق
0.56	2.94	36	تدريب الجميز	

تشير النتائج الواردة في الجدول (٤) إلى وجود فرق ذات دلالة في المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، في مستوى القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي وفقا لمتغير الدراسة (مستوى المساق) وليبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات تم استخدام تحليل التباين المتعدد كما هو مبين في الجدول (٥).

جدول (٥)

الدالة الإحصائية	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.902	0.684	0.316	1	13.460	مستوى المساق
		0.316	34	10.780	الخطأ
			90	241010	الكلية

تدل النتائج الواردة في الجدول (٥) لا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لتأثير متغير (مستوى المساق) واثره على مستوى القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي، والفرق بسيط حيث جاءت النتائج مقاربة. جدا

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن نوعية الطلبة مقاربة من حيث المستوى ويعيشون في نفس البيئة ونفس الظروف فلا يوجد هناك فروق في المستوى وأن نوعية الطلبة في مساق تدريب الجميز وجمباز ١ متشابهة في كل الأحوال وأن المهارات التي يتعلموها هي نفس المهارات التي يتعلمها طلبة التدريب الرياضي ونفس المنهاج والخطة التي تدرس ونفس الأساليب التي تتبع في تدريس هذه المهارات لذا لا يوجد فروق بينهما إلا أنه يوجد بعض

الفروق الفردية بين الطلبة انفسهم وهذا شيء عادي بالنسبة للجمبار ولبقية الالعب الاخرى. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة مكناي (٢٠٠٠) واليسون (١٩٩٩) وزاب (١٩٩٩) والتي عدم أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسافات الجمبار تعزى لمتغير مستوى المساق.

النتائج المتعلقة بالفرض الثاني متغير (التحصيل الدراسي):

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين المتعدد، لاستجابات أفراد العينة في مستوى القلق متعدد الأبعاد وفقا لمتغيرات الدراسة (التحصيل الدراسي) كآلاتي:

جدول (٦) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي لدى طلبة مسافات الجمبار وفقاً لمتغير الدراسة (التحصيل الدراسي)

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التحصيل الأكاديمي	امتياز	4	3.21	0.65
	جيد جدا	28	2.94	0.63
	جيد	44	2.92	0.59
	مقبول	14	2.88	0.53

تشير النتائج الواردة في الجدول (٦) إلى وجود فرق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستوى القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي وفقا لمتغير الدراسة (التحصيل الدراسي) ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات تم استخدام تحليل التباين المتعدد كما هو مبين في الجدول (7).

جدول (٧)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
التحصيل الأكاديمي	35.837	1	0.606	0.953	0.574
الخطأ	20.617	34	0.606		
الكل	808.000	90			

تبين النتائج الواردة في الجدول (7) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأثر التحصيل الأكاديمي في مستوى القلق متعدد الأبعاد و علاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي، ولصالح من تقديرهم امتياز الذي بلغ متوسطهم الحسابي (3.21)، بينما بلغ متوسط جيد جدا (2.94). و بلغ متوسط جيد (2.92)، وبلغ متوسط مقبول (2.88).

القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين
على جهاز المتوازي لدى طلبة الجيمباز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى العديد من الطلبة ذوي المعدلات التراكمية العالية يكون القلق عاليا عندهم وذلك حرصا منهم على المحافظه على معدلاتهم عالية وذلك للمنافسة او امكانية التحويل الى جامعات اخرى اقرب اقرب الى مكان سكنهم بالاضافة لتحقيق طموحاتهم لمتابعة دراساتهم العليا بالاضافة الى كون بعض المسابقات العملية تحتاج الى بذل المزيد من المجهود البدني ومنها ما يحتاج الى امكانيات بدنية وجسمية وذلك لتحصيل درجة عالية في جميع المسابقات العملية والتي تحتاج الى مواصفات جسمية خاصة لكل لعبة وتعطى الدرجات بناء على مستوى تطبيقه للمهارة، لذلك يزداد القلق لدى هذه العينة من الطلبة. وانفقت هذه النتيجة مع دراسة (المومني، ٢٠١٣) ودراسة الهياجنه (٢٠٠٦) التي أظهرت ان هنالك فروق إحصائية في مستوى القلق لدى الطلبة ولصالح التحصيل العلمي العالي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني (السنة الدراسية):

هل هناك فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بمستوى القلق متعدد الأبعاد وفقا لمتغير الدراسة (السنة الدراسية)؟

جدول (٨) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي لدى طلبة مسابقات الجيمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمتغير الدراسة (السنة الدراسية)

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السنة الدراسية	السنة الاولى	8	3.04	0.43
	السنة الثانية	12	3.01	0.25
	السنة الثالثة	25	2.79	0.70
	السنة الرابعة	45	2.96	0.57

تشير النتائج الواردة في الجدول (٨) إلى وجود فرق ظاهري في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستوى القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين وفقا لمتغير الدراسة (السنة الدراسية) ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات تم استخدام تحليل التباين المتعدد كما هو مبين في الجدول (9).

جدول (٩)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
السنة الدراسية	43.228	1	0.696	0.680	0.905
الخطأ	34.832	34	1.024		
الكل	1101.000	90			

تبين النتائج الواردة في الجدول (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأثر السنة الدراسية في مستوى القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي، ولصالح طلبة السنة الأولى الذي بلغ متوسطها الحسابي (3.04)، وبلغ الثالثة (2.79)، بينما بلغ متوسط الرابعة (2.96)، وبلغ متوسط الثانية (3.01).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن طلبة السنة الأولى، قد لا يكون لديهم المستوى الكافي من اللياقة البدنية والذي ان يتوقع ان يكتسبوه من خلال اتمامهم لبعض المسابقات التي تساعد في بناء اللياقة البدنية مثل مادة اللياقة البدنية والتمرينات البدنية، بالإضافة إلى أخذهم لمساقات نظرية من أجل فتح العديد من المسابقات لذلك يرتفع لديهم مستوى القلق أكثر من طلبة بقية السنوات، وأنهم من الجدد في هذا التخصص وبعضهم لا يكون عنده أي خلفية رياضية والذي وضعه في هذا التخصص هو معدله في الثانوية العامة وكونها من المتطلبات الأساسية التي يجب ان ينجح بها لينتقل إلى المستوى التالي، وفي هذه المرحلة يكون الحماس ضعيف لدى الطلبة الجدد أما بقية طلبة السنوات الثالثة والرابعة ويلعب نقل الأثر لبعض المواد العملية مثل السباحة والعباب القوى وبعض الألعاب الفردية يؤثر إيجابياً في نقل أثر التعلم أما طلبة السنوات الثانية والثالثة والرابعة فيكون تأخيرهم لهذا المساق لأسباب خاصة خوفاً من التعثر أو يكون عنده فكرة خاطئة أو صور عن هذه المادة وإنها معقدة وصعبة، وهذا ما أكدته دراسة المومني (٢٠١٣) أن هناك فروق دالة إحصائية للمستوى الدراسي.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني متغير مكان السكن:

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين المتعدد، لاستجابات أفراد العينة في مستوى القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي وفقاً لمتغيرات الدراسة (مكان السكن) كالتالي:

جدول (١٠)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى القلق متعدد الأبعاد و علاقته بأداء حركة

الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي وفقاً لمتغير الدراسة (مكان السكن)

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مكان سكن	قرية	65	2.85	0.59
	مدينة	25	2.97	0.59

القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين
على جهاز المتوازي لدى طلبة الجميز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة

تشير النتائج الواردة في الجدول (١٠) إلى وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسائية والانحرافات المعيارية في مستوى القلق متعدد الأبعاد و علاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي وفقا لمتغير الدراسة (مكان السكن) ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات تم استخدام تحليل التباين المتعدد كما هو مبين في الجدول (١١).

جدول (١١)

الدالة الإحصائية	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.864	0.720	0.275	1	12.466	مكان السكن
		0.275	34	9.452	الخطأ
			90	183.010	الكلية

تبين النتائج الواردة في الجدول (١١) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأثر مكان السكن في مستوى القلق متعدد الأبعاد و علاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي، ولصالح سكان المدينة الذي بلغ متوسطهم الحسابي (2.97)، بينما بلغ متوسط سكان القرية (2.85).

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان الطلبة الذين يسكنون بالقرى لا يوجد لديهم خلفية او خبرة كافية عن هذه اللعبة كون مدارس القرى غير مؤهلة ولا يوجد فيها امكانيات او صالات جميز وغير معروفة بالنسبة للكثير وذلك لان مدارس القرى بيئة غير مناسبة لتعليم هذه المهارات ومعظم من يدرس في مدارس القرى غير مؤهلين لتدريس مادة الجميز بالإضافة الى ان هناك توجه لالغاء منهاج الجميز من المقررالتدريسي، اما الطلبة الذين يسكنون بالمدينة فيتوفر لديهم العديد من الصالات والاماكن المعده خصيصا لممارسة هذه اللعبة في المدارس بالإضافة الى توفر الامكانيات والادوات اللازمة لتدريب مهارات الجميز ووجود مدرسين متخصصين اصحاب خبرة وكفاءه وامكانية تقديم التسهيلات من مواصلات ومكافانات للطلبة والمدرسين القائمين على ذلك وهناك فرق للجميز في الكثير من المدارس ينافسون به في بطولات خاصة لذلك بالإضافة الى وجود مدرسين مؤهلين يقومون بتعليم وتدريب الجميز.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد هناك علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بمستوى القلق متعدد الأبعاد وأداء حركة الوقوف على الكتفين لدى طلبة مسافات الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط، لاستجابات أفراد العينة في مستوى القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي. أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القلق متعدد الأبعاد ومستوى الأداء حيث أشارت إلى أنه كلما كان مستوى القلق مرتفعاً لدى الطلبة له تأثير سلبي على تحقيق الأداء الجيد للمهارة وهذا ما أكدته دراسة كل من (دراسة قنديل ١٩٩١) ومكناي ٢٠٠٠ والمومني ٢٠١٣ فالقلق السلبي نستدل عليه من خلال ظهور علامات التردد في الأداء والرجوع للخلف أحيانا والخوف من الفشل بالإضافة إلى الخوف من احتمال حدوث الإصابة ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن القلق المتوسط الشدة يكون له تأثير إيجابي على الأداء على عكس القلق المرتفع الشدة الذي يؤثر سلباً ويؤدي بالمتعلم إلى عدم القدرة على السيطرة على جسمه حيث تظهر عليه زيادة في نبضات القلب والتعرق وارتخاء في بعض أجزاء الجسم وخاصة عند الشروع بالأداء للمهارة وهذا ما أشار إليه العديد إلى أن زيادة القلق عن الحد المطلوب يؤدي بالفرد إلى الارتباك وعدم القدرة على الأداء الجيد وأن انخفاض القلق يؤدي أيضاً إلى عدم الجدية والتباطؤ كما أشارت العديد من الدراسات أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين بعدي تحقيق الهدف ودافع تجنب الفشل وبعد القلق المعرفي وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسة سعاد (٢٠١٠) والتي أثبتت أن هناك علاقة معنوية بين البعد البدني وأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي ويعزو الباحث ذلك إلى أنه كلما زادت صعوبة المهارة كلما زاد القلق لدى الطلبة وبالتالي تجد العديد يمتنع عن الأداء خوفاً من الفشل وخوفاً من الإصابة وهذا ما أكدته واتفقت معه دراسة الفتلي (٢٠٠٨).

الاستنتاجات:

توصلت الدراسة إلى ما يلي:

- ١- إن مستوى القلق متعدد الأبعاد لدى طلبة مسابقات الجمباز (جمباز ١ وتدريب الجمباز) في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة كان مرتفعاً وأن هناك علاقة ما بين القلق المتعدد وأداء مهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي الخاص بالذكور.
- ٢- أظهرت نتائج لدراسة وجود فروق في متغير المعدل التراكمي ولصالح تقدير ممتاز أظهرت الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية في متغير السكن لصالح من يقطنون المدينة كما وأظهرت أيضاً وجود فروق في متغير السنة الدراسية ولصالح طلبة السنة الثانية.
- ٣- أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى المساق ومستوى القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي

القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين
على جهاز المتوازي لدى طلبة الجمباز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة

لدى طلبة مسابقات الجمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة ولصالح مساق تدريب الجمباز.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليها الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

- ١- العمل والتشجيع على دراسة القلق متعدد الأبعاد كونه سمه شخصية فردية تؤثر استجاباتها في الطلبة والمتعلمين والدارسين للجمباز وتحديد البعد المؤثر في الأداء..
- ٢- التركيز على الجانب النفسي لدى طلبة مسابقات الجمباز وطلبة مسابقات تدريب الجمباز في كلية علوم الرياضة وكليات التربية الرياضية في الجامعات الاردنية.
- ٣- التأكيد على المؤسسات التعليمية بالقيام بعقد دورات وندوات تخص الاعداد النفسي والتركيزعليها من اجل التخفيف من القلق لدى الرياضيين وبيان ان هناك علاقة ما بين تعلم مهارات الجمباز والقلق المتعدد الابعاد لما في هذه المهارات من صعوبة تواللتأكيد قبلها من العديد من الطلبة وعمل دراسات على بعض الالعب الاخرى التي فيها خطوره مثل القفز بالزانة ورمي المطرقة في العاب القوى.
- ٤- تشجيع الدارسين والباحثين على اجراء مزيدا من الدراسات والابحاث في مجال القلق بكل انواعه وعلى كافة الالعب الرياضية الفردية والجماعية.

المراجع والمصادر

- ابراهيم، م. (٢٠٠٩) قلق المنافسة لرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى الصفوة من لاعبي كرة السلة، مجلة بحوث التربية الرياضية المجلد (٤٠) العدد (٤٧)، جامعة الزقازيق، مصر.
- البطاشي، ع. (٢٠١٤) قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم اندية سلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- ابو سمهدانة، س. بني هاني، ز. (٢٠١٦) مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٣، العدد ٢.
- الخصاونة، غ. (٢٠٠٧) تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مساقات الجمباز، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اردن، الاردن.
- الخطيب، ه. (٢٠٠١) مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، الطبعة الاولى، الدار العلمية، عمان، الاردن.
- الدولت، ف. (٢٠٠٢) مصادر ومستويات القلق لدى طلبة كلية التربية البدنية في مساق الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اردن.
- الضمد، ع. (٢٠٠٣) علم النفس في الرياضة، دار الخليج للنشر، عمان.
- الفتلي، ح. (٢٠٠٨) مستوى القلق لدى الطلبة المطبقين وعلاقته بأدائهم في مادة التربية العملية، مجلة جامعة القادسية، كلية التربية، جامعة القادسية، المجلد ١١، العدد ٤.
- المومني، م. نعيم، م (٢٠١٣) قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك، مجلد ٩، عدد ٢.
- النوايسة، ا. (٢٠١٣). دراسة تحليلية لأبعاد شخصية لاعبي اندية دوري المناصير لمحترفي كرة القدم في الأردن، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة
- بريص، ع. (٢٠١٣) علاقة القلق والخوف في تعلم السباحة، مجلة الفتح (٥٥) جامعة ديالي، كلية التربية الاساسية
- راتب، أ. (١٩٩٥)، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر (ص، ٤٤).
- راتب، ا. (٢٠٠٠) علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي.
- راتب، ا (٢٠٠١) الإعداد النفسي للناشئين (دليل الارشاد والتوجيه للمدربين)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة الوقوف على الكتفين
على جهاز المتوازي لدى طلبة الجمناز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة

سعاد، خ. ومحمد، ص. (٢٠١٠) القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة القفز المتكورة داخلا على جهاز حصان القفز في الجمناستك، مجلة علوم الرياضة، العدد الثاني، المجلد الثالث.

علاوي، م. (٢٠٠٤). المدخل في علم النفس الرياضي، ط٤، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

علاوي، م. (٢٠٠٩) مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب، ط٣، القاهرة.

قنديل، م. (١٩٩١) العلاقة بين مستوى القلق وسرعة التعليم ومستوى الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة الجمناز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية (١٢) جامعة حلوان، القاهرة. مكناي، إ. (٢٠٠٠)، مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي الطاولة في الأردن وعلاقتها بالإنجاز الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

هياجنة، أ. (٢٠٠٦) مصادر القلق النفسي لدى لاعبي و لاعبات كرة اليد في الأردن جامعة اليرموك، اربد- الأردن.

Alison ,A (1999) Dealing with Fear, Article "www.yahoo.com Article ,html.

Fredrick. E. (1990) "Anxiety Patterns of College student Athletes" West Virginia University, Dis A. IP 4205.

Gittens, Y. 2012. *A Comparative Study: Perfectionism in Elite Ballet Dancers and Artistic Gymnasts*, A thesis submitted to the University of Birmingham for the degree of Master of Philosophy.

Mukesh,M. (2013). Relationship between State Anxiety In Gymnastics, *International Journal Of Research Pedagogue And Technology In Education*, India.

Zapp, M. (1999) Art sport, anxiety in elite young gymnastic Colorado, spring available one- www.yahoo.com/article