



تأثير القلق المعرفي على اداء مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز بالجمناستك الفني

م.م نصير خلف كاظم
المديرية العامة لتربية ذي قار
nsyrkhlf885@gmail.com

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة أثر القلق المعرفي كأحد العوامل النفسية على أداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز في الجمناستك الفني لدى طلاب المرحلة الجامعية. انطلق الباحث من ملاحظته الشخصية خلال تدريسه مادة الجمناستك، حيث لاحظ أن كثيرًا من الطلبة يُظهرون تراجعًا في الأداء أثناء الامتحانات بسبب القلق، على الرغم من إجادتهم المهارة أثناء التدريب. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة، وطبق مقياس القلق على عينة مكونة من 20 لاعبًا يمارسون المهارة لأول مرة. وُزعت استمارة مقياس القلق قبيل أداء المهارة لتحليل مدى تأثير القلق على جودة الأداء الحركي. أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية واضحة بين ارتفاع مستوى القلق المعرفي وتراجع جودة الأداء المهاري، حيث إن القلق أدى إلى قلة التركيز، انخفاض الثقة بالنفس، وتشتت الانتباه، مما انعكس سلبيًا على تنفيذ المهارة المعقدة التي تتطلب دقة، سرعة، وتناسق بدني ونفسي.

الكلمات المفتاحية: القلق المعرفي، الأداء المهاري، منصة القفز، الجمناسك الفني

ABSTRACT

This study aims to examine the impact of cognitive anxiety as a psychological factor on the performance of the front handspring vault in gymnastics among university students. The researcher was motivated by classroom observations during gymnastics instruction, where many students showed a decline in performance during practical examinations despite mastering the skill during training sessions—an issue largely attributed to elevated anxiety levels.

The study adopted the descriptive method using correlational analysis and applied a cognitive anxiety scale to a sample of 20 students performing the skill for the first time. The anxiety questionnaires were distributed immediately prior to the performance in order to assess the relationship

between anxiety levels and the quality of motor performance.

The results revealed a clear negative correlation between high levels of cognitive anxiety and reduced skill performance. Anxiety led to a decline in concentration, lower self-confidence, and increased distraction, all of which negatively affected the execution of a skill that demands precision, speed, and both physical and psychological coordination.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أهمية البحث: تأثير القلق المعرفي على أداء مهارة قفزة الديدن الأمامية على منصة القفز في الجمناستيك الفني

تتبع أهمية هذا البحث من عدة جوانب تربوية، نفسية، تدريبية، وعلمية، يمكن تلخيصها فيما يلي:

1. أهمية مرتبطة بالجانب النفسي الرياضي عدّ القلق المعرفي أحد أكثر العوامل النفسية تأثيراً على تركيز اللاعب وقدرته على اتخاذ القرار أثناء الأداء المهاري.

فهم هذا التأثير يساعد المدربين والأخصائيين النفسيين على تطوير برامج للحد من القلق وتحسين الجاهزية الذهنية للاعبين.

2. أهمية مرتبطة بالأداء المهاري

مهارة قفزة الديدن الأمامية على منصة القفز من المهارات المعقدة التي تتطلب دقة عالية وتوافقاً عضلياً

أي اضطراب معرفي مثل القلق قد يؤثر على التوازن، والتوقيت، وجودة التنفيذ، وبالتالي فإن تحديد حجم هذا التأثير يساعد في تحسين الأداء الفني.

3. أهمية تدريبية

يقدم البحث معلومات يمكن للمدربين الاستفادة منها لوضع خطط إعداد تشمل الجانب النفسي إلى جانب البدني والمهاري.

يساعد على تصميم تدريبات تحاكي الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب في المنافسات.

4. أهمية علمية

يساهم البحث في إثراء الدراسات العربية المتعلقة بعلم النفس الرياضي والجمباز، وخاصة في مجال تأثير المتغيرات النفسية على الأداء الحركي.

يفتح المجال لدراسات جديدة حول مهارات أخرى أو فئات عمرية مختلفة.

5. أهمية تطبيقية

النتائج يمكن تطبيقها مباشرة في الأندية ومراكز التدريب لتحسين جودة الأداء في المنافسات.

يمكن أن يستفيد منها اللاعبون في تطوير استراتيجيات ذاتية للسيطرة على القلق (مثل التخيل، التنظيم التنفسي، الحديث الذاتي الإيجابي).

إذا رغبت، يمكنني أيضاً صياغة مشكلة البحث، أهدافه، أهميته النظرية والتطبيقية، حدود البحث، أو فروضه بشكل أكاديمي متكامل..

التعريف بالبحث

2-1 مشكلة البحث

ان نجاح أي لعبة ينظر إليها من خلال الأداء أو الانجاز ويعتمد هذا النجاح ايضاً على عوامل مؤثرة منها العامل النفسي والمتمثل بالقلق مما قد يؤثر مباشرة على أداء اللاعب وتحصيله في الاختبار.

وهذه العلاقة ما بين عامل القلق وتأثيره على الأداء المهاري وخصوصاً لمهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز بلعبة الجمناستك الفني لاحظها الباحث اثناء ممارسته لمدة سنتين لدرس الجمناستك الفني في الكلية حيث وجد ان ضعف الأداء والانجاز مرتبطين بضعف الإستعداد النفسي بالأخص بعامل القلق والتي كان لهذا القلق نسبة عالية التأثير بهذا الانجاز لذا لجأ الباحث إلى اعتماد الأسلوب العلمي من خلال مقياس القلق ((كحاله)) للتعرف بدقة على المظاهر السلبية التي يعانيها هؤلاء الطلبة أثناء الإختبار والمنافسة وتوجيه تلك المظاهر ايجابياً لحلحلة هذه المشكلة لهذه اللعبة.

3-1 أهداف البحث :

اولاً : معرفه واقع عامل القلق على أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز بالجمناستك الفني
ثانياً : توجيه عامل القلق ايجابياً في أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز بالجمناستك الفني.

4-1 فرض البحث :

- لعامل القلق تأثير سلبي على أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز بالجمناستك الفني.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال الزمني :- للمدة من 4 \ 12 \ 2024م لغاية 20 / 3 / 2025م

2-5-1 المجال المكاني :- قاعة الجمناستك للطلاب \ منتدى شباب الرفاعي

3-5-1 المجال البشري :- لاعبين منتدى شباب الرفاعي للعبة الجمناستك الفني

1-2 منهج البحث

يلزم الباحث عند اختيار بحثه بانتقاء المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المراد بحثها، وتعد طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث بغية الوصول الى الحقيقة للوصول الى نتيجة معينة⁽¹⁾. وعليه فقد استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة.

2-2 إجراءات البحث

1-2-2 عينة البحث ومجتمع البحث

من الأمور الواجب إتباعها في انجاز أسس البحث العلمي هو الحصول على عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً وعلى هذا الأساس تم اختيار عمليه البحث من لاعبين والبالغ عددهم (20) لاعباً من منتدى شباب الرفاعي وهم للمرة الاولى يمارسون مهارة البحث – قيد الدراسة. وقد حرص الباحث على مراعاة تجانس العينة من خلال هذا المتغير حيث انهم لم يمارسوا اي مهارة قفز على الفواز سابقاً شكلت عينة البحث نسبة 2% .

⁽¹⁾ (وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط3: (الموصل، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص113.

3-2 الأجهزة و الأدوات المستعملة في البحث

لتحقيق أهداف البحث وللحصول على نتائج دقيقة وصحيحة فقد أستعانَ الباحث بالوسائل والأجهزة الآتية:

4-2 وسائل جمع البحث

- المصادر والمراجع العربية و الأنكليزية.
- المقابلات الشخصية مع خبراء لعبة الجمناستك الفني و علم النفس .
- أستمارة تحديد القلق .

5-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث

- قاعة الجمناستك الفني المغلقة.
- قفاز حديدي .
- جهاز منصة القفز.
- حاسوب شخصي نوع (hp).
- آلة حاسبه الكترونية .

6-2 أستمارة جمع البيانات (مقياس القلق)

لقد وضع هذا الأختبار من قبل " تشارلز سبيلركل وآخرون" وقام بأعداد صورته المعربة (محمد حسين علاوي) ويتكون مقياس القلق [حالة] من (20) عبارة ويطلب من المفحوص وصف شعوره في لحظة معينة من الوقت (قبل المنافسة)، وتكون على شكل عبارات ذات طابع سلبي للقلق ، وهناك عبارات ذات طابع ايجابي للقلق⁽²⁾.

وتم عرض المقياس ومحتوياته على بعض الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي، وبعد تحديد (15) فقرة مناسبة لمقياس القلق قبل الاداء لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز بالجمناستك الفني ، وكل فقرة من الفقرات كانت تحمل استجابتين بنعم أو كلا . وكما هو موضح في الملحق مع البحث ؛ ووزعت هذه الأستمارة على عينة البحث قبل اداءهم وتدريبهم على المهارة للأجابة عليها .

7-2 التجربة الإستطلاعية

التجربة الإستطلاعية وتعني "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بحث يهدف اختيار اساليب البحث وأدواته " . "وتهدف التجارب الإستطلاعية الى التعرف على الثقل العلمي للأختبارات المرشحة ومدى تحقيق الأختبارات للمنحنى الطبيعي فضلاً عن بعض الأغراض التنظيمية والإدارية"⁽³⁾.

والتقى الباحث بأفراد عينة البحث الاستطلاعية البالغين خمسة طلاب على ان يتم عدم اختيارهم وانضمامهم لعينة البحث الرئيسة . وبين الباحث لأفراد العينة الاستطلاعية أهمية تجربته والهدف منها ووضحت كذلك طريقة الاجابه على الاستبيان ، وبذلك لقد تبين وضوح الفقرات وأمكانية تقبل افراد العينة واستيعابهم اضافة الى صلاحيتها من حيث النوعية .

⁽²⁾ (مجمع اللغة العربية، معجم علم النفس والتربية،: (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984) ص79.

⁽³⁾ (محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم، الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس: (القاهرة ، مؤسسة ، واليوسف ، 1988) ص100.

وإن الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي:-

- 1- التحقق من دقة وسلامة الأجهزة والأدوات المستعملة.
- 2- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ التجربة النفسية والمهارية.
- 3- حساب الوقت الذي تستغرقه مدة ملئ الاستبانة والأختبار عند تطبيقها للاستفادة من ذلك عند إجراء التجربة الأساسية للبحث.
- 4- إيجاد معامل الاختيار والثقل العلمي لها (الصدق، الثبات، الموضوعية).
- 5- تلافي الأخطاء التي قد تظهر في ورقة الاستبيان من حيث طول الأسئلة ودرجة صعوبتها.

8-2 الوسائل الإحصائية

سوف يعتمد الباحث عند تفريغ البيانات ووضعها في جداول كي تتم دراستها لمعالجتها إحصائياً من أجل الوصول الى النتائج النهائية إذ سيستغل الباحث القانون التالي :-
 - قانون النسبة المئوية = (الجزء / الكل) * 100 (4)

3 - عرض النتائج وتحليلها

تبين بعد تفريغ بيانات استمارة الاستبيان الموزعه على عينة البحث انه اوجدت نسباً للإجابات تباينت ما بين سؤال وسؤال اخر وما بين الاجابات بنعم او كلا وذلك بعد ادخالها وايجادها في قانون ايجاد النسبة المئوية وكما يلي :

س1 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للإجابة بنعم 15 \ 15 = 100 × 100 %

ب. حيث كانت النسبة المئوية للأجابة بلا 5 \ 15 = 100 × 33.3 %

لقد كانت الاجابة على السؤال زيادة دقات القلب وزيادة سرعة التنفس أكثر من المعتاد الذي لايساعد على بذل أقصى جهد اثناء تنفيذ اداء مهارة قفزة اليدين الاماميه على منصة القفز بنسبة 100 % للإجابة بنعم وبنسبة 33.3 % للإجابة بلا ، وبهذه النسبة فقد كان الجواب هو الواقع الاساسي لهذا السؤال ومنه نشق بان العمل كان جيداً .

س2 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للإجابة بنعم 4 \ 15 = 100 × 26.6 %

ب. حيث كانت النسبة المئوية للأجابة بلا 16 \ 15 = 100 × 106.6 %

لقد كانت الأجابة على سؤال التوتر الذي يسبق تأدية القفزه والذي يساعد على الأجادة في اداء مهارة قفزة اليدين الاماميه على منصة القفز بنسبة 26.6 % بنعم وبنسبة 106.6 % بلا ، وهذا يوضح لنا عن العلاقة بين مدى التوتر العصبي للطلبة اثناء اداء مهارة قفزة اليدين الاماميه مما يساعد على النسبه ليست في صالح الطالب المؤدي .

س3 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للإجابة بنعم 11 \ 15 = 100 × 73.3 %

ب. حيث كانت النسبة المئوية للأجابة بلا 9 \ 15 = 100 × 60 %

⁴() سامي محمد ملحم، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1: (عمان، دار الميسرة للنشر، 2000)، ص9.

لقد كانت نسبة الاجابة على سؤال تشجيع الجمهور الفريق المنافس يضايق او لا يساعد على تأدية قفزة اليدين الامامييه بدقة بنسبة 73.3 % بنعم وبنسبة 60 % بلا ، وهذه النسبة لابلأس بها بان قسم من الطلاب لايتاثرون بما يقوم به الجمهور .

س4 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للاجابة بنعم $3 \setminus 15 \times 100 = 20\%$

ب. حيث كانت النسبة المئوية للأجابة بلا $17 \setminus 15 \times 100 = 113\%$

لقد كانت نسبة الاجابة على سؤال التوتر الذي يؤدي الى عدم سيطرة الطالب على اعصابه بنسبة 20 % بنعم وبنسبة 113 % بلا ، وهذا مما يوضح على ان الطلاب لايتاثرون بهذه الحالة ويكونون مسيطرين على مايفعلونه اثناء الأداء .

س5 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للاجابة بنعم $18 \setminus 15 \times 100 = 101.2\%$

ب. حيث كانت النسبة المئوية للأجابة بلا $2 \setminus 15 \times 100 = 13.3\%$

لقد كانت نسبة الاجابة على سؤال عدم الاجاده في اداء قفزة اليدين الامامييه على منصة القفز في الامتحان كما يجيدها في التمرين اليومي بنسبة 101.2 % بنعم ، وبنسبة 13.3 % بلا ، حيث ان هنالك عوامل اساسية يخضع لها الطلاب في الامتحانات ولا يهتم بها اثناء التدريب من الجوانب النفسيه والضغط عليه اثناء المباريات .

س6 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للاجابة بنعم $14 \setminus 15 \times 100 = 93.3\%$

ب. حيث كانت النسبة المئوية للأجابة بلا $6 \setminus 15 \times 100 = 40\%$

لقد كانت نسبة الاجابه على سؤال في حالة الخوف والتوتر يحتاج الى فترة من الوقت للعودة الى حالته الطبيعيه بنسبة 93.3 % بنعم ، وبنسبة 40 % بلا ، وهذه الظاهره يقع فيها كل الطلاب اثناء الامتحانات مهما كانت درجته سواء طالب متميز او غيرمتميز بالاداء .

س7 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للاجابة بنعم $19 \setminus 15 \times 100 = 126.6\%$

ب. حيث كانت النسبة المئوية للأجابة بلا $1 \setminus 15 \times 100 = 6.6\%$

لقد كانت نسبة الاجابه على السؤال في الاداءات الهامه عند منح فرصة ثانيه للاداء فانه يؤدي الى الاضطراب وعدم النجاح في تنفيذ المحاولة الثانيه وبنسبة 126.6 % بنعم ، وبنسبة 6.6 % بلا ، وهذه الحالة تقع عند أكثر المؤدين الذين يفشلون بالمحاولة الاولى .

س8 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للاجابة بنعم $13 \setminus 15 \times 100 = 86.6\%$

ب. حيث كانت النسبة المئوية للأجابة بلا $7 \setminus 15 \times 100 = 46.6\%$

كانت نسبة الاجابة على سؤال تشجيع الجمهور للطلاب الاخرين يعوق من التركيز في اداء القفزه بنسبة 86.6 % بنعم ، وبنسبة 46.6 % بلا .

وتتواجد هذه الحالة من الاضطراب في بداية الاداءات وعند الانتهاء من الاداء الى انها تزول بمرور الزمن وتكرار الاداء ويكون بعدها اللاعب مسيطرا على جميع الاعمال الموكله اليه اثناء الاداء .

س9 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للاجابة بنعم $12 \setminus 15 \times 100 = 80\%$

ب. حيث كانت النسبة المئوية للأجابة بلا $8 \setminus 15 \times 100 = 53\%$
 لقد كانت نسبة الاجابة على سؤال الهزيمة بالمحاولات الاولى للاداء يساعد على النجاح في تنفيذ الاداء
 فيما بعد بنجاح بنسبة 80% لنعم ، وبنسبة 53% لكلا .
 وهذه الحالة تعطي زخما للطلاب المؤدين وحماسا على بذل جهدا اضافيا لاداء افضل وهذا مايساهم
 بشكل فعال على تجاوز هذه المحنة التي كانت في التكرارات الاولى (باداء القفزه) .
 س10 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للاجابة بنعم $15 \setminus 15 \times 100 = 100\%$
 ب. حيث كانت النسبة المئوية للأجابة بلا $5 \setminus 15 \times 100 = 33.3\%$
 لقد كانت الاجابه على سؤال تشجيع الجمهور للفريق المؤزر للمؤدي الذي يساعد على الاجاده في اداء
 قفزة اليدين الاماميه على منصة القفز بنسبة 100% بنعم ، وبنسبة 33.3% بلا ، وهذا مما يعطي
 الطالب زخما جيدا في التعامل مع الفريق الخصم وبالتالي يستطيع اللاعب السيطرة على بقية الاداءات
 التي تليها .
 س11 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للاجابة بنعم $18 \setminus 15 \times 100 = 101.2\%$
 ب. حيث كانت النسبة المئوية للأجابة بلا $2 \setminus 15 \times 100 = 13.3\%$
 لقد كانت نسبة الاجابة على سؤال التكرار باداء القفزة لليدين الاماميه على منصة القفز اثناء الامتحانات
 يذهب القلق او التوتر بنسبة 101.2% بنعم ، وبنسبة 13.3% بلا .
 وهذه الحالة تحلل عدم سيطرة اللاعب على احساسه في اداء هذه القفزه وبالتالي يكون عامل عدم الثقة
 بالنفس مسيطرا عليه .
 س12 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للاجابة بنعم $16 \setminus 15 \times 100 = 106.6\%$
 ب. حيث كانت النسبة المئوية للأجابة بلا $4 \setminus 15 \times 100 = 26.6\%$
 لقد كانت نسبة الاجابه على السؤال عدم اجادتي تنفيذ قفزة اليدين اشعر بالتوتر والقلق بنسبة 60% بلا
 ، وأكثر اسباب النجاح في أداء المحاولات الجيده تجعل اللاعب مسيطراً على الاداءات التي تليها
 وبالتالي يؤدي اداء جيدا .
 س13 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للاجابة بنعم $11 \setminus 15 \times 100 = 73.3\%$
 ب. حيث كانت النسبة المئوية للأجابة بلا $9 \setminus 15 \times 100 = 60\%$
 لقد كانت نسبة الاجابة على سؤال الشعور بالنجاح والثقة عاليه عند تكرار اجادة اداء قفزة اليدين
 الاماميه على منصة القفز بنسبة 73.3% بنعم ، وبنسبة 60% بلا .
 وهذا يدل على انه اكثر اسباب النجاح في الاداءات على هذه المهاره تجعل اللاعب مسيطرا على
 الاداءات في الامتحانات وبالتالي يؤدي اداء جيدا .
 س14 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للاجابة بنعم $18 \setminus 15 \times 100 = 120\%$
 ب. حيث كانت النسبة المئوية للأجابة بلا $2 \setminus 15 \times 100 = 13.3\%$
 لقد كانت نسبة الاجابه على السؤال في كل مره اثناء الامتحان لهذه المهاره اشعر بالتوتر والقلق عند
 تنفيذ القفزه وبنسبة 120% بنعم ، وبنسبة 13.3% بلا .

وكما ذكرنا فانها تعتمد على الاداءات السابقة الناجحة لنفس الطالب وبالتالي يعود بالفائدة عليه في اداء وقت الامتحان .

س15 :

أ . حيث كانت النسبة المئوية للإجابة بنعم $86.6\% = 100 \times 15 \div 13$

ب. حيث كانت النسبة المئوية لكظ للأجابة بلا $46.6\% = 100 \times 15 \div 7$

بعد كانت نسبة الاجابه على سؤال الشعور بالقلق والتوتر في تنفيذ قفزة الالدين الاماميه على منصة القفز عندما يكون اللاعب المنافس متقدما عليه بالاداء الناجح ونسبة 86.6% بنعم ، ونسبة 46.6% بلا . وهذا يدل على خلق صفة الحافز لدى اللاعبين للاداء الجيد عند شعورهم باللاعب الخصم لهم متقدم عليهم بالنتيجة لاداء هذه القفزه.

3-1 مناقشة النتائج

بعد أن تم عرض النتائج والتعرف على النسب المئوية للقيمتين للإجابة بنعم والاجابة بلا ، فانه تبين لنا ان حالة التوتر التي تظهر على المؤدي (اللاعب) اثناء تنفيذ قفزة الالدين الاماميه على منصة القفز هي التي تحتل النسب الاعلى في حالة القلق وبالتالي يؤدي الى عدم التركيز وانعدام الثقة بالنفس والذي يؤدي بدوره الى الفشل في اداء هذه المهارة ، وذلك لان القلق يشكل جانبا مهما واساسيا في انجاح تنفيذ هذه المهارة المعقدة في تركيبها لهذا الطالب كونها تحتاج الى طيران اول من القفز الى المنصة ومن ثم بعد ذلك الى طيران ثان من المنصة الى بساط الهبوط وهذه الطيرانين تحتاج الى دقة متناهية في الخطف والمد والشد والانتقاء باجزاء الثانية الواحدة وبالتعاقب لحين الهبوط .

علاوة على انه الخوف من السقوط من او على الجهاز يولد قلقا مضاعفا بداخل اللاعب المؤدي لهذه القفزه مما يثقل ويضعاف على تركيز المؤدي ويشنت انتباهه اثناء اداء القفزه وهذا يبعده عن اداء مثالي ومحدد ويجعله يؤدي امور خارج متطلبات المهارة مما يؤدي اليه الى التردد بالاداء او السقوط او اداء غير متجانس او صحيح بالنهاية.

بمعنى اخر انه قد تلعب حالات الخوف من في اداء القفزه وكذلك الخوف من الجمهور او المؤدين المنافسين من الوقوع بالفشل والارتباك اثناء الاداء الذي يحصل عند الاداء للقفزه المعنية ، هذه كلها تؤدي الى عدم التركيز بحيث تصاحبها اضطرابات نفسيه داخلية عند المؤدي وبالتالي الفشل في تنفيذها . ولاننسى دور جو المنافسة او الامتحان في التأثير على نفسية اللاعب فلهذا نراى مرتاحا اثناء التمرين ويجيد الاداء بشكل كبير بينما تكون اجادته لها اثناء المنافسة او الامتحان ضعيفه نسبيا .

كذلك تكرار الاجاده ونجاحها اثناء المنافسة او الامتحان فانه يذهب القلق والتوتر بعيدا عن اللاعب ويزيحه تماما وتزيد هذه النجاحات بالاداء ثقة الطالب بنفسه اثناء اجادة اداء قفزة الالدين الاماميه على منصة القفز ويحسن من ادائه اللاحقه اكثر.

3-2 الاستنتاجات

أسفرت الدراسة الموسومه ب "تأثير عامل القلق على أداء مهارة قفزة الالدين الاماميه على منصة القفز بالجناساتك " بعد التعرف على نتائجها واستنتاجاتها وكما مايلى :

1. لعامل القلق تأثير سلبي على انجاز اللاعبين في اداء قفزة الالدين الاماميه على منصة القفز بدرس

الجناساتك الفني.

2. معرفة اسباب القلق ووضع الحلول المناسبة هي التي تساعد على التخفيف من حدة هذا العامل

السلبي .

3. ان الاعداد النفسي السليم اهمية كبرى في الاعداد العام للرياضي.
4. عدم وجود مرشد او معالج نفسي بالمنتدى -كما موجود بالدول المتقدمة - يؤثر على اداء بعض اللاعبين وسلبية انجازاتهم .

3-3 التوصيات

- بعد التعرف على الاستنتاجات خلصت لنا بعض الاتوصيات الواجب توافرها مستقبلا لتجاوز السلبيات التي ظهرت في نتائج هذا البحث وهي كالآتي :
1. إعطاء أهمية اكبر للاعداد النفسي بكافة جوانبه في الاعداد العام .
 2. ضرورة وجود مرشد او معالج نفسي في المنتدى لغرض الاعداد النفسي السليم .
 3. زرع وتقوية روح الثقة بالنفس لدى اللاعبين للتمكن من التغلب على الظروف المختلفة التي يواجهونها اثناء الاداء بالتمرين او بالمنافسة او الامتحان .
 4. إثارة الطلاب في بعض الوقت او ببعض المواقف المناسبة بحيث يستثمر فيه القلق في تحسين الانجاز .
 5. إعطاء المحاضرات النظرية للاعبين حول تأثير والقلق على اللاعبين اثناء المنافسة وسلبية عدم التعامل بإيجابية مع هذا العامل المهم .

المصادر و المراجع

1. الاء زهير مصطفى، سمة القلق المتعدد الابعاد وعلاقتها بدقة اداء مهارتي المناولة والتصويب في لعبة كرة اليد: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2004)، ص12.
2. احمد عزت راجع، اصول علم النفس، ط8 (الاسكندرية، المكتبة المصرية الحديثة للطباعة والنشر، 1970)، ص577.
3. احمد محمد عبد الخالق واحمد خيرى حافظ، حالة القلق وسمة القلق، (جامعة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، ج(16)، ع3، 1988)، ص182.
4. الازرق بن علو ، كيف تتغلب على القلق وتنعم بالحياة ، (القاهرة ، دار قباء للنشر ، 2002) ، ص83.
5. أسماء عبد الحسن المهدي ، اثر برنامج الرشاد في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الإعدادي ، (ماجستير غير منشور ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 2001) ، ص 17 .
6. اسيا عبد العال، القلق ازاء الامتحانات وتأثيره على التحصيل الدراسي الجامعي اخر العام، (ليبيا، جامعة الفنتاح، مجلة كلية التربية، العدد 78، 1976)، ص296.
7. بشرى احمد العكايش ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طليعة الجامعة ، (رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 2000) ص 21 .
8. جاسم محمد ، علاقة القلق ببعض المتغيرات المدرسية ، (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، 1986) ، ص 32- 33 .
9. جبار العكيلي ، قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل ، (رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب ، جامعة المستنصرية ، 2000) ، ص 46 .
10. خالدة إبراهيم (الحد والتقليل من تأثير عامل القلق على انجاز لاعبي المستويات العليا في لعب كرة السلة (جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية رسالة ماجستير غير منشورة) ، 1984 .
11. دحام الكيال، دراسات في علم النفس، ط1، (بغداد، مطبعة الارشاد، 1966)، ص72.

ملحق رقم (1)
مقياس القلق المعرفي

عزيزي اللاعب

تحية طيبة....

يروم الباحثون اجراء بحثهم الموسوم (تأثير القلق المعرفي على اداء مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز) ولكونكم العينة الرئيسية للبحث لذا كان من الملزم علينا الأخذ برأيكم نرجو ان تقرأوا كل نقرة بدقة وان تكون اجابتم معبرة عن رأيكم كون فكرة البحث مصممة الأغراض البحث العلمي فقط لذا ما عليكم سوى الاجابة على بديل المناسب لرأيكم وكما في المثال الآتي :

ت	الفقرات	نعم	كلا
1.	أخشى في تفكيري من أن يكون أدائي دون المستوى المطلوب		

الباحث

م.م نصير خلف كاظم

ت	الفقرات	نعم	كلا
1.	أشعر بأن أفكاري هادئة قبل الأداء		
2.	تسيطر علي أفكار مزعجة قبل تنفيذ المهارة		
3.	أخشى في تفكيري من أن يكون أدائي دون المستوى المطلوب		
4.	تنتابني أفكار بأنني قد أفسل أثناء تنفيذ القفزة		
5.	شوش أفكاري ولا أستطيع التركيز قبل القفزة		
6.	أفكر بإيجابية تجاه نتيجة الأداء		
7.	أفكر كثيراً بما سيحدث إذا لم أؤدّ المهارة بشكل جيد		
8.	أشعر بأن أفكاري غير مستقرة قبل بدء الأداء		
9.	ينشغل تفكيري بشكل مفرط بنتيجة القفزة		
10.	أشعر بأنني مستعد ذهنيًا لأداء القفزة		
11.	تركيزي العقلي يتشتت بسبب الأفكار السلبية تجاه الأداء		
12.	أخشى في تفكيري أن لا أتقن المهارة بالشكل المطلوب		
13.	تسيطر علي أفكار حول احتمال فشلي أثناء الأداء		
14.	أشعر بالثقة الذهنية تجاه قدرتي على النجاح		
15.	ينشغل تفكيري كثيراً باحتمال ظهور مستواي بشكل ضعيف		