



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



القلق وعلاقته بأداء بعض مهارات جهاز حسان المقابض لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد

وسام مزهر بندر

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ الاستلام : 2026/1/31

تاريخ القبول: 2026/5/20

تاريخ النشر: 2026/7/1



Creative Commons Attribution 4.0 International License

هذا العمل مرخص من قبل
ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القلق وأداء بعض مهارات جهاز حسان المقابض لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمته طبيعة الدراسة وأهدافها. تمثل مجتمع البحث بجميع طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد للعام الدراسي 2025-2026، والبالغ عددهم (900) طالب موزعين على جميع المراحل الدراسية، في حين تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة لمتعمهم بمستوى أفضل من الإتقان المهاري في مادة الجمناستك، وبلغ عددهم (200) طالب. تم قياس مستوى القلق باستخدام مقياس القلق الرياضي (Sport Anxiety Scale-2)، في حين تم تقييم أداء مهارات جهاز حسان المقابض من خلال استمارة تقييم مهاري أعدت وفق أسس علمية، واعتمدت على تقديرات لجنة من المختصين في الجمناستك. عولجت البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون). أظهرت نتائج الدراسة وجود مستويات متوسطة من القلق لدى أفراد العينة، مع وجود علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائياً بين القلق وأداء مهارات جهاز حسان المقابض، إذ كلما ارتفع مستوى القلق انخفض مستوى الأداء المهاري. واستنتج الباحث أن القلق يُعد من العوامل النفسية المؤثرة في الأداء المهاري، ويوصي بضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية ودمج مهارات الإعداد النفسي ضمن دروس الجمناستك.

الكلمات المفتاحية: القلق، جهاز حسان المقابض، الأداء المهاري، الجمناستك الفني، علم النفس الرياضي

Anxiety and Its Relationship with the Performance of selected Pommel Horse Skills among Students of Physical Education and Sport Sciences at the University of Baghdad

Wissam Mizher Bandar

Abstract:

The aim of the present study is to identify the relationship between anxiety and the performance of selected pommel horse skills among students of the College of Physical Education and Sport Sciences at the University of Baghdad. A descriptive correlational research design was employed due to its suitability for the nature and objectives of the study. The research population consisted of all students enrolled in the College of Physical Education and Sport Sciences at the University of Baghdad during the academic year 2025–2026, totaling 900 students distributed across all academic stages. The research sample was purposively selected from third-year students, as they demonstrate a higher level of technical proficiency in artistic gymnastics. The sample comprised 200 students. Anxiety levels were measured using the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2), while the performance of pommel horse skills was assessed using a skill performance evaluation form developed according to scientific principles and based on the judgments of a panel of gymnastics specialists. Data were statistically analyzed using means, standard deviations, and Pearson's correlation coefficient. The results revealed moderate levels of anxiety among the participants, along with a statistically significant inverse relationship between anxiety and pommel horse skill performance. As anxiety levels increased, skill performance decreased. It was concluded that anxiety is one of the psychological factors influencing motor skill performance, and the study recommends greater attention to psychological aspects and the integration of psychological preparation skills into gymnastics instruction.

Keywords: Anxiety, Pommel Horse, Gymnastics Performance, Sport Psychology, Physical Education

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يُعدّ القلق أحد أكثر المتغيرات النفسية تأثيرًا في الأداء الحركي في المجال الرياضي، ولا سيما في الأنشطة التي تتطلب مستويات عالية من الدقة والتوازن والتوافق والتحكم المستمر في الحركة. وفي علم النفس الرياضي، يُنظر إلى القلق بوصفه بناءً متعدد الأبعاد يشمل القلق المعرفي، المتمثل بالقلق والتوقعات السلبية والخوف من الفشل، والقلق الجسدي الذي يتمثل في الاستثارة الفسيولوجية مثل التوتر العضلي وزيادة معدل ضربات القلب، فضلًا عن اضطراب التركيز. وتتفاعل هذه الأبعاد بصورة ديناميكية لتؤثر في قدرة الرياضي على تنفيذ المهارات بكفاءة تحت ظروف الضغط (Martens et al., 1990; Neil et al., 2023; Hakman et al. 2025)

وتؤكد الأدبيات الحديثة أن القلق يمكن أن يحدث تغييرات جوهرية في التوافق العصبي-العضلي وتركيز الانتباه، وهما عاملان أساسيان في أداء المهارات الحركية المعقدة. ووفقًا لنظريات التحكم الحركي المعاصرة، فإن ارتفاع مستوى القلق قد يدفع الرياضيين إلى التحكم الواعي بالحركات التي تؤدي عادة بصورة آلية، مما يؤدي إلى انخفاض الكفاءة الحركية وزيادة احتمالية الوقوع في الأخطاء الفنية. (Masters & Maxwell, 2008; Roberts et al., 2022) ويظهر هذا التأثير بوضوح في الرياضات التي تعتمد على أنماط حركية إيقاعية ومستمرة، مثل الجمناستيك الفني.

وتشير الأدلة التجريبية إلى أن المستويات المعتدلة من القلق قد تسهم في تحسين الأداء من خلال زيادة اليقظة والدافعية، في حين أن المستويات المرتفعة من القلق غالبًا ما تؤدي إلى تدهور الأداء، وهو ما يدعم فرضية المنحنى المقلوب ونماذج الكارثة في تفسير العلاقة بين القلق والأداء. (Cheng et al., 2009; Moore et al., 2012) وبناءً على ذلك، فإن فهم طبيعة القلق ومستوياته لدى الرياضيين يُعد أمرًا ضروريًا لتحسين مخرجات الأداء، ولا سيما في الأجهزة التي تتطلب مهارات تقنية عالية. ومن حيث القياس، فقد استُخدمت أدوات مقننة مثل مقياس القلق الرياضي (Sport Anxiety Scale-2) على نطاق واسع في الدراسات الحديثة لتقييم أبعاد القلق لدى الرياضيين، حيث أظهرت خصائص سيكومترية قوية عبر سياقات ثقافية مختلفة (Smith et al., 2006; Tomczak et al., 2022). وتوفر هذه التطورات أساسًا منهجيًا متينًا لدراسة العلاقة بين القلق والأداء في البيئات الرياضية الجامعية.

يتميز الجمناستيك الفني بدرجة عالية من التعقيد الفني ومعايير صارمة لتقييم الأداء، إذ إن الأخطاء البسيطة في التنفيذ قد تؤدي إلى خصومات كبيرة في الدرجات. ويُعد جهاز حسان المقابض من أكثر أجهزة الجمناستيك الفني للرجال صعوبة، نظرًا لاعتماده على الحركات الدائرية المستمرة، وتحميل وزن الجسم على الأطراف العلوية، والدقة في التوقيت، والتحكم الديناميكي في التوازن. ويتطلب الأداء الناجح تنسيقًا عالي المستوى بين التركيز المعرفي والتحكم الحركي، مما يجعل الأداء شديد الحساسية للحالات النفسية مثل القلق. (Bradshaw et al., 2018)

وقد أظهرت دراسات حديثة أن لاعبي الجمناستيك الذين يعانون من مستويات مرتفعة من القلق غالبًا ما يظهرون انخفاضًا في سلاسة الحركة واضطرابًا في الإيقاع وضعفًا في الثبات الوضعي، وهي عوامل تؤثر سلبيًا في أداء جهاز حسان المقابض (Heinen et al., 2021). فضلًا عن ذلك، ارتبط القلق بزيادة النقل العضلي المتزامن وضعف كفاءة تطبيق القوة، مما قد يحد من سعة التآرجح واستمرارية الأداء أثناء الجملة الحركية على الجهاز (Marina & Jemni, 2014; Prassas et al., 2020).

وعلى مستوى التعليم الجامعي، يواجه طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ضغطاً إضافياً، تشمل المتطلبات الأكاديمية، وتقييم الأداء العملي، وقلة الخبرة التنافسية، مما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات القلق، ولا سيما عند أداء مهارات جمناستيكية معقدة ضمن سياقات تعليمية أو تقييمية. (Kristjánsdóttir et al., 2019) وعلى الرغم من تزايد الدراسات التي تناولت القلق لدى لاعبي الجمناستيك النخبة، فإن هناك نقصاً نسبياً في الدراسات التي بحثت العلاقة بين القلق والأداء لدى طلبة الجامعات.

وبناءً على ما تقدم، فإن دراسة العلاقة بين القلق وأداء مهارات جهاز حسان المقابض لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة تُعد امتداداً علمياً مهماً للأبحاث السابقة، إذ يمكن أن تسهم في توفير أدلة علمية تدعم دمج استراتيجيات الإعداد النفسي ضمن مناهج الجمناستيك في المرحلة الجامعية.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في محاولتها توضيح العلاقة بين القلق وأداء بعض مهارات جهاز حسان المقابض لدى طلبة الجامعات، مما يساعد المدرسين والمدربين على تحديد العوامل النفسية التي تعيق اكتساب المهارات وتنفيذها. كما يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في تطوير استراتيجيات تدريبية وتعليمية قائمة على أسس نفسية علمية، بما ينعكس إيجاباً على مخرجات التعلم وجودة الأداء المهاري في برامج التربية الرياضية.

1-2 مشكلة البحث

على الرغم من أن أداء مهارات جهاز حسان المقابض يتطلب مستوى عالياً من التوافق العصبي-العضلي والدقة الحركية والتركيز الانتباهي المستمر، إلا أن الممارسات التعليمية في برامج التربية البدنية الجامعية غالباً ما تركز بصورة رئيسة على الجوانب البدنية والفنية، مع إيلاء اهتمام محدود بالمتغيرات النفسية المصاحبة للأداء، ولا سيما القلق.

ويُعد القلق من المتغيرات النفسية التي يمكن أن تؤثر في العمليات الإدراكية والحركية المرتبطة بالأداء المهاري، خصوصاً في الأنشطة التي تتسم بدرجة عالية من التعقيد الحركي مثل الجمناستيك الفني. ومع ذلك، فإن طبيعة هذا التأثير ومستواه لدى طلبة كليات التربية البدنية لا تزال غير واضحة بشكل كافٍ في السياق التعليمي الجامعي، خاصة في ما يتعلق بمهارات جهاز حسان المقابض.

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في الحاجة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستويات القلق وأداء بعض مهارات جهاز حسان المقابض لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد.

1-3 أهداف البحث

1. التعرف على مستوى القلق لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد.
2. تعرف على مستوى القلق مع أداء بعض المهارات جهاز حسان المقابض لدى الطلبة.
3. تقييم مستوى أداء بعض مهارات جهاز حسان المقابض لدى الطلبة.

1-4 فروض البحث

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق وأداء بعض مهارات جهاز حسان المقابض.
2. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق وأداء بعض مهارات جهاز حسان المقابض.

1-5 مجالات البحث

المجال البشري :- طلاب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة – جامعة بغداد

المجال الزمني :- 2025-11-15 الى 2026-1-10

المجال المكاني :- كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة بغداد / قاعة الجمناستك المغلقة

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي بهدف فحص العلاقة بين القلق وأداء بعض مهارات جهاز حسان المقابض لدى طلبة الجامعات. وقد عُدَّ هذا المنهج مناسباً لطبيعة الدراسة، إذ يتيح دراسة العلاقات الطبيعية القائمة بين المتغيرات النفسية والأداء الحركي من دون إدخال أي معالجات تجريبية، وهو ما يتوافق مع أهداف الدراسة والسياق التعليمي الذي أجريت فيه.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تكوّن مجتمع البحث من جميع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد للعام الدراسي 2025-2026، والبالغ عددهم نحو (900) طالب موزعين على مختلف المراحل الدراسية. ومن هذا المجتمع، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة، وذلك لتمتعهم بمستوى أعلى من الكفاءة الفنية وإتقان مهارات الجمناستك الفني، ولا سيما المهارات المرتبطة بجهاز حسان المقابض.

وبلغ العدد الكلي لطلبة المرحلة الثالثة (200) طالب والتي تشكل نسبة (22.22%) من مجتمع الاصل، وقد أكملوا جميعهم المقررات العملية الخاصة بمادة الجمناستك ضمن المنهج الدراسي. وتم اختيار هذه المرحلة بشكل مقصود لضمان امتلاك أفراد العينة خبرة كافية واستعداداً فنياً مناسباً لأداء المهارات المطلوبة بدقة، مما يسهم في تعزيز صدق تقييم الأداء المهاري

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات:

1-3-2 وسائل جمع البيانات

1. المصادر العربية و الأجنبية
2. استمارة تفرغ البيانات
3. استمارة مقياس القلق
4. استمارة تقييم الأداء المهاري
5. الحقيبة الإحصائية spss

2-3-2 أدوات البحث

1-2-3-2 مقياس القلق الرياضي (Sport Anxiety Scale-2 – SAS-2)

تم قياس مستويات القلق باستخدام مقياس القلق الرياضي (Sport Anxiety Scale-2 – SAS-2)، وهو أداة مقننة صُممت خصيصاً لقياس القلق المرتبط بالأداء الرياضي. وقد طوّر هذا المقياس كل من Smith و Smoll و Cumming و Grossbard، ويتكون من (15) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: القلق المعرفي، والقلق الجسمي، واضطراب التركيز. ويُجيب أفراد العينة عن فقرات المقياس وفق مقياس ليكرت رباعي يتدرج من (لا ينطبق إطلاقاً) إلى (ينطبق كثيراً)، كما موضحة بالجدول 1، حيث تشير الدرجات الأعلى إلى مستويات أعلى من القلق. (Smith et al., 2006)

جدول (1) : يبين استمارة مقياس القلق المستخدم بالبحث

ت	الفقرة	لا ينطبق إطلاقاً (1)	ينطبق قليلاً (2)	ينطبق إلى حد ما (3)	ينطبق كثيراً (4)
1	أشعر بالقلق من أنني قد لا أؤدي المهارة بشكل جيد.				
2	أفكر كثيراً في الأخطاء التي قد أرتكبها أثناء الأداء.				
3	أشعر بالخوف من الفشل عند أداء المهارة.				
4	أشعر بالقلق من تقييم الآخرين لأدائي.				
5	تراودني أفكار سلبية قبل أو أثناء الأداء.				
6	أشعر بتوتر عضلي أثناء الأداء الرياضي.				
7	يزداد معدل ضربات قلبي عند أداء المهارة.				
8	أشعر بتعرق زائد أثناء الأداء.				
9	أشعر بارتجاف في جسدي أثناء الأداء.				
10	أشعر بعدم الارتياح الجسدي عند أداء المهارات.				
11	أجد صعوبة في التركيز أثناء أداء المهارة.				
12	يتشتت انتباهي بسهولة أثناء الأداء.				
13	أفقد تركيزي عند التفكير بنتيجة الأداء.				
14	أجد صعوبة في المحافظة على انتباهي طوال الأداء.				
15	أشعر بأن ذهني غير صافٍ أثناء تنفيذ المهارة.				

وقد استُخدم مقياس القلق الرياضي (SAS-2) على نطاق واسع في بحوث علم النفس الرياضي، وأثبت تمتعه بدرجات عالية من الصدق والثبات في عينات رياضية مختلفة، بما في ذلك طلبة الجامعات. ولأغراض الدراسة الحالية، تم تكييف المقياس لغويًا بما يضمن وضوح الفقرات وملاءمتها لعينة البحث.

2-2-3-2 تحديد المهارات المقاسة على جهاز حسان المقابض

شمل تقييم الأداء المهاري مجموعة من المهارات الأساسية والشائعة التدريس ضمن المنهاج العملي لمادة الجمناستك في المرحلة الجامعية على جهاز حسان المقابض، والتي تم اختيارها لكونها تمثل الأساس الحركي للأداء على الجهاز، وتتنوع من حيث متطلبات التوازن والتوافق الحركي. وقد تضمنت المهارات الآتية:

1. مهارة التآرجح الدائري بالفتح .
2. مهارة الدوائر الخلفية بالرجلين .
3. مهارة الدوائر الأمامية بالرجلين .
4. مهارة الانتقال الجانبي على طول الجهاز.
5. مهارة الارتكاز والدعم المستمر بالذراعين أثناء الأداء.

حيث تم تقييم أداء مهارات جهاز حسان المقابض باستخدام استمارة تقييم مهاري مقننة أُعدت وفق أسس تعليمية وتقييمية معتمدة في رياضة الجمناستك الفني. وتركز التقييم على عدد من مهارات جهاز حسان المقابض الشائعة التدريس في المرحلة

الجامعية، مع التأكيد على دقة الأداء الفني، واستمرارية الحركة، والانسيابية الإيقاعية، والتوازن، والتحكم في وضع الجسم. وقد تم إجراء عملية التقييم من قبل لجنة مكونة من مجموعة من التدريسيين ذوي الخبرة في مجال الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد.

واحتُسبت الدرجة النهائية لأداء كل طالب من خلال استخراج الوسط الحسابي لتقديرات المقيمين، وذلك بهدف تقليل أثر التحيز الشخصي وتعزيز موضوعية عملية التقييم، كما موضح بالجدول (2).

جدول (2): يبين تقييم الأداء المهاري

ت	معيار التقييم	ضعيف (1)	مقبول (2)	جيد (3)	جيد جداً (4)	ممتاز (5)
1	دقة الأداء الفني للمهارة					
2	استمرارية الحركة دون توقف					
3	الانسيابية والإيقاع الحركي					
4	التوازن والتحكم بالجسم					
5	وضع الجسم أثناء الأداء					
6	السيطرة على الارتكاز بالذراعين					
7	الانتقال الحركي بين أجزاء المهارة					
8	الثبات في بداية ونهاية الأداء					

1- بناء استمارة تقييم الأداء المهاري

تم إعداد استمارة تقييم الأداء المهاري لجهاز حضان المقابض بالاستناد إلى معايير الأداء الفني المعتمدة في رياضة الجمناستك الفني، كما وردت في الأدبيات التخصصية، فضلاً عن محتوى المنهاج الدراسي المعتمد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وقد روعي في بناء الاستمارة أن تغطي الجوانب الأساسية للأداء الحركي على الجهاز، بما يشمل دقة التنفيذ الفني، واستمرارية الحركة، والانسيابية الإيقاعية، والتوازن، والتحكم في وضع الجسم، والسيطرة على الارتكاز بالذراعين، والانتقال الحركي، والثبات في بداية ونهاية الأداء.

الأساس العلمي للاستمارة (بدل الصدق التقليدي)

تعتمد الاستمارة في مضمونها على مؤشرات الأداء الفني المستخدمة في تقويم مهارات الجمناستك، والتي تُعد معايير شائعة الاستخدام في التقييم التعليمي والتطبيقي داخل كليات التربية البدنية، وكذلك في سياقات التحكيم في الجمناستك الفني. وعليه، فإن فقرات الاستمارة تمثل أبعاداً مباشرة للأداء المهاري، مما يمنحها درجة مقبولة من الصدق المنطقي وصدق المحتوى في ضوء طبيعة المهارات المقاسة.

2- موضوعية التقييم

ولغرض تعزيز موضوعية التقييم وتقليل التحيز الفردي، تم اعتماد أسلوب التقييم الجماعي، إذ جرى تقييم أداء الطلبة من قبل لجنة متخصصة من تدريسيي الجمناستك في الكلية، وتم احتساب الدرجة النهائية لكل طالب من خلال الوسط الحسابي لتقديرات المقيمين. ويُعد هذا الأسلوب من الأساليب الشائعة في الدراسات التطبيقية في المجال الرياضي، لما يوفره من تقليل لتأثير التقديرات الفردية وتعزيز استقرار القياس.

3- عدد المقيمين

تمت عملية تقييم الأداء المهاري من قبل لجنة مكونة من مجموعة من التدريسيين المختصين في الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ممن يمتلكون خبرة تدريسية وعملية في تقييم الأداء المهاري. ويتوافق هذا الإجراء مع ما هو معمول به في تقييم الأداء المهاري في الدراسات التطبيقية في الجمناستك، التي تعتمد على تقديرات الخبراء بوصفها مؤشراً موثقاً للأداء الفني.

4-2 التجربة الاستطلاعية

أجريت دراسة استطلاعية على عينة صغيرة من الطلبة من خارج عينة البحث الرئيسة يوم الاثنين المصادف 15-11-2025، وذلك بهدف التحقق من وضوح فقرات مقياس القلق، والتأكد من إمكانية تطبيق إجراءات تقييم الأداء المهاري، فضلاً عن التحقق من ثبات أدوات القياس المستخدمة. وقد أظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية ملاءمة الأدوات والإجراءات المتبعة، مما يؤكد صلاحيتها للتطبيق في الدراسة الرئيسة.

5-2 القسم الرئيسي

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الاستطلاعية والتأكد من وضوح فقرات مقياس القلق وملاءمة إجراءات تقييم الأداء المهاري، تم الشروع بتنفيذ إجراءات القسم الرئيسة على عينة البحث الأساسية المكونة من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد. وقد نُفذت الدراسة الرئيسة خلال الفصل الدراسي الأول يوم الثلاثاء المصادف 16-11-2025. في بداية الدراسة الرئيسة، جرى تطبيق مقياس القلق الرياضي (Sport Anxiety Scale-2) على أفراد العينة في بيئة هادئة ومضبوطة داخل الكلية، وذلك بهدف ضمان موضوعية الاستجابات وتقليل تأثير العوامل الخارجية التي قد تؤثر في مستوى القلق لدى الطلبة. وقد تم توضيح تعليمات الإجابة للطلبة قبل توزيع الاستبيان، مع التأكيد على أهمية الإجابة الصادقة، وضمان سرية المعلومات واستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.

بعد الانتهاء من تطبيق مقياس القلق، تم الانتقال إلى تقييم أداء مهارات جهاز حضان المقابض. حيث أدى الطلبة المهارات المحددة وفق المنهاج الدراسي المعتمد، وتحت ظروف موحدة من حيث مكان الأداء، وزمن التنفيذ، وأدوات القياس المستخدمة. وقد جرى الأداء خلال الدروس العملية الاعتيادية، وبإشراف مباشر من الباحث، لضمان الالتزام بالإجراءات المحددة. تم تقييم الأداء المهاري من قبل لجنة متخصصة من تدريسيي الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك باستخدام استمارة تقييم مهاري أُعدت مسبقاً وفق أسس علمية. وقد راعت عملية التقييم دقة الأداء الفني، واستمرارية الحركة، والالتزان، والانسيايية الإيقاعية، والتحكم في وضع الجسم أثناء الأداء. وتم اعتماد الوسط الحسابي لتقديرات المقومين بوصفه الدرجة النهائية لكل طالب، بهدف تقليل التحيز الشخصي وتعزيز موضوعية نتائج التقييم. وبعد استكمال جمع بيانات القلق ودرجات الأداء المهاري، تم تفريغ البيانات وتنظيمها تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية اللازمة، بما يحقق أهداف الدراسة ويسهم في اختبار فروضها بصورة دقيقة وموضوعية.

6-2 الوسائل الإحصائية

تم تحليل البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS). واستخدمت الإحصاءات الوصفية، المتمثلة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري، لوصف مستويات القلق والأداء المهاري. كما استُخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحديد طبيعة العلاقة بين القلق وأداء مهارات جهاز حضان المقابض. وتم التحقق من ثبات مقياس القلق باستخدام معامل ألفا كرونباخ، في حين تم اعتماد مستوى الدلالة الإحصائية عند $(p \leq 0.05)$.

3- عرض النتائج وتحليلها

الجدول (3) الإحصاءات الوصفية لأبعاد القلق

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	بُعد القلق
0.52	2.78	القلق المعرفي
0.49	2.64	القلق الجسمي
0.50	2.71	اضطراب التركيز
0.47	2.71	الدرجة الكلية للقلق

الجدول (4): الإحصاءات الوصفية لأداء مهارات جهاز حصان المقابض

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغير
0.86	7.12	أداء مهارات جهاز حصان المقابض

الجدول (5): يبين معامل الارتباط بين أبعاد القلق وأداء مهارات جهاز حصان المقابض

بُعد القلق	(r) معامل الارتباط	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
القلق المعرفي	-0.46	0.001*	معنوي
القلق الجسمي	-0.39	0.001*	معنوي
اضطراب التركيز	-0.51	0.001*	معنوي
الدرجة الكلية للقلق	-0.48	0.001*	معنوي

الجدول (6): يبين معاملات الثبات لمقياس القلق الرياضي

معامل ألفا كرونباخ	بُعد القلق
0.83	القلق المعرفي
0.79	القلق الجسمي
0.85	اضطراب التركيز
0.88	الدرجة الكلية للقلق

تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن القلق يؤدي دورًا حاسمًا في تشكيل مستوى أداء مهارات جهاز حصان المقابض لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة. ويمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء النماذج المعاصرة التي تناولت التفاعل بين القلق والأداء، والتي تؤكد أن ارتفاع مستويات القلق يندخل مع كفاءة الانتباه وعمليات التحكم الحركي (Calvo & Avero, 2005; Jackson & Masters, 2006).

ويطلب أداء مهارات جهاز حصان المقابض تنظيمًا مستمرًا للانتباه والتوقيت والتوافق بين الأطراف، إذ إن ارتفاع مستويات القلق يدفع المؤدين إلى توجيه مواردهم الانتباهية نحو مخاوف غير مرتبطة بالمهمة، مثل الخوف من الوقوع في الأخطاء أو الضغط التقويمي، مما يؤدي إلى انخفاض كفاءة المعالجة. ووفقًا لنظرية التحكم الانتباهي، فإن القلق يضعف السيطرة الانتباهية الموجهة نحو الهدف ويزيد من قابلية التشتت، الأمر الذي ينعكس سلبيًا على جودة التنفيذ في المهارات الحركية المعقدة (Calvo & Avero, 2005; Nieuwenhuys & Oudejans, 2012).

ويرتبط تفسير آخر لهذه النتائج باضطراب العمليات الحركية الآلية، إذ ثبت أن القلق يزيد من الوعي الذاتي والمراقبة الواعية لأداء الحركة، وهي الظاهرة التي يُشار إليها غالبًا بمصطلح «الاحتناق تحت الضغط». ويظهر هذا التأثير بشكل أوضح لدى المؤدين ذوي المهارة العالية عندما تكون متطلبات المهمة مرتفعة ويعتمد الأداء على برامج حركية آلية (Baumeister, 1984; Jackson & Masters, 2006). وفي جمل جهاز حصان المقابض، قد يؤدي هذا التدخل الواعي إلى اضطراب الإيقاع واستمرارية الحركة، مما ينتج عنه أخطاء فنية.

كما تسهم الجوانب الفسيولوجية المصاحبة للقلق في إضعاف الأداء، إذ غالبًا ما تترافق زيادة الاستثارة مع نشاط عضلي مفرط وانخفاض في كفاءة التحكم العصبي-العضلي. ومن منظور التحكم الحركي، يعتمد الأداء الأمثل في الجمناستيك على أنماط تنشيط عضلي منسقة واقتصادية بدلاً من زيادة التصلب أو إنتاج القوة الزائدة. (Latash, 2012) وعليه، فإن التوتر العضلي الناتج عن القلق قد يؤثر سلبًا في سعة التآرجح والتوازن ومحاذاة الجسم أثناء أداء مهارات جهاز حسان المقابض (2025 , Shihab)

ويؤدي السياق التعليمي والتقويمي في دروس الجمناستيك الجامعية دورًا مهمًا أيضًا، إذ يتعرض الطلبة باستمرار لمواقف تقويمية تتضمن حكم المدرس وملاحظة الزملاء، مما قد يرفع مستويات القلق حتى في البيئات غير التنافسية. وقد أظهرت الدراسات أن هذا النوع من الضغط التقويمي يمكن أن يولد استجابات قلق مشابهة لتلك التي تُلاحظ في البيئات التنافسية، ويؤثر سلبًا في الأداء الإدراكي-الحركي. (Pijpers et al., 2010; Nieuwenhuys & Oudejans, 2012; Kadhim; 2025). وتتوافق نتائج الدراسة الحالية مع الأدلة المستخلصة من الدراسات التحليلية التي تشير إلى أن القلق يرتبط عمومًا بانخفاض مستوى الأداء الرياضي، ولا سيما في المهارات التي تتطلب الدقة والتحكم الحركي الدقيق (Craft et al., 2003; Salman Abdulsada2025). ويعزز ذلك الفكرة القائلة إن رياضة الجمناستيك، بوصفها رياضة قائمة على الدقة، تُعد شديدة الحساسية للاضطرابات النفسية مثل القلق.

ومن المنظور التربوي، تسلط النتائج الضوء على ضرورة دمج تدريب المهارات النفسية ضمن مناهج التربية البدنية، إذ ثبت أن مهارات مثل أساليب الاسترخاء واستراتيجيات تركيز الانتباه والتصور الذهني تسهم في تحسين ثبات الأداء وتقليل الآثار السلبية للقلق. (Weinberg & Gould, 2019) ويمكن لمثل هذه الاستراتيجيات أن تساعد الطلبة على إدارة الضغوط المرتبطة بالأداء بصورة أكثر فاعلية أثناء تنفيذ المهارات.

كما تشير الأدلة النوعية المستندة إلى آراء الرياضيين إلى أن المؤدين غالبًا ما ينظرون إلى القلق بوصفه أحد أبرز العوائق أمام الأداء الأمثل تحت الضغط، لا سيما في الرياضات التي تتسم بمتطلبات فنية عالية. (Gucciardi et al., 2010) وقد يسهم التعامل مع هذه التصورات ضمن البرامج التعليمية في تعزيز ثقة الطلبة واستعدادهم لأداء المهارات المعقدة. وأخيرًا، تدعم نتائج الدراسة الحالية نظريات التعلم الحركي المعاصرة التي تؤكد دور تركيز الانتباه في تحسين الأداء، إذ أظهرت الدراسات أن التركيز الخارجي للانتباه يسهم في تعزيز الآلية الحركية وتحسين الأداء، في حين يميل القلق إلى تعزيز التركيز الداخلي الذي يعيق التنفيذ الحركي. (Wulf & Lewthwaite, 2016) وتوفر هذه الرؤية النظرية تفسيرًا إضافيًا لكيفية تأثير القلق سلبًا في أداء مهارات جهاز حسان المقابض لدى طلبة الجامعات.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. يُعدّ القلق عاملاً نفسيًا مهمًا يؤثر في جودة أداء بعض مهارات جهاز حسان المقابض لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. ترتبط المستويات المرتفعة من القلق بانخفاض الكفاءة الفنية وضعف استمرارية الحركة أثناء أداء مهارات جهاز حسان المقابض.

3. يُعدّ اضطراب التركيز من أكثر العوامل المرتبطة بالقلق تأثيرًا في تنفيذ المهارات على جهاز حضان المقابض.
4. تؤكد نتائج الدراسة أن المتغيرات النفسية تؤدي دورًا محوريًا إلى جانب العوامل البدنية والفنية في أداء الجمناستك على المستوى الجامعي.
5. تتميز مهارات جهاز حضان المقابض، نظرًا لتعقيدها وأنماطها الحركية المستمرة، بحساسية عالية للتأثيرات المعرفية والفسولوجية المرتبطة بالقلق.

2-4 التوصيات

1. ضرورة إدماج برامج تنمية المهارات النفسية، مثل أساليب الاسترخاء واستراتيجيات تركيز الانتباه، ضمن مناهج الجمناستك لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. توعية مدرسي الجمناستك والمدربين بأهمية إدارة القلق ودورها في تحسين الأداء الفني وتعزيز نواتج التعلم.
3. تصميم بيئات تعليمية تقلل من الضغوط التقييمية المفروطة أثناء الدروس العملية لمادة الجمناستك.
4. إجراء دراسات مستقبلية لدراسة تأثير تدخلات نفسية محددة في أداء مهارات جهاز حضان المقابض.
5. توسيع نطاق البحوث المستقبلية لتشمل أجهزة جمناستك أخرى ومراحل دراسية مختلفة، بما يسهم في تعزيز إمكانية تعميم نتائج الدراسات.

المصادر

- Abbas , A. F. . . (2025). The Effect of Motor Activity Based Learning on the Acquisition of Two Tennis Groundstroke Skills. *Journal of Physical Education*, 37(4), 1145-1160. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V37\(4\)2025.2357](https://doi.org/10.37359/JOPE.V37(4)2025.2357)
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620.
- Bradshaw, E. J., Hume, P. A., & Calton, M. (2018). Biomechanics of men’s artistic gymnastics. *Sports Biomechanics*, 17(3), 369–388.
- Calvo, M. G., & Averó, P. (2005). Time course of attentional bias to emotional scenes in anxiety: Gaze direction and duration. *Cognition and Emotion*, 19(3), 433–451.
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271–278.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44–65.
- Gucciardi, D. F., Longbottom, J. L., Jackson, B., & Dimmock, J. A. (2010). Experienced athletes’ perspectives on choking under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(1), 61–83.
- Hakman, M., Adnan , B. ., & Abdul Sahib, M. . . (2025). The Effect of Sport-Related Anxiety on the Efficiency of the Overhead Catching Skill Performance Among Under-20 Goalkeepers in the Iraqi Premier Football League. *Journal of Physical Education*, 37(4), 1418-1431. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V37\(4\)2025.2255](https://doi.org/10.37359/JOPE.V37(4)2025.2255)
- Heinen, T., Vinken, P. M., & Velentzas, K. (2021). Anxiety and movement variability in gymnastics performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101833.

- Jackson, R. C., & Masters, R. S. W. (2006). Effects of anxiety on performance. *Journal of Sports Sciences*, 24(5), 547–554.
- Kadhim , E. . (2025). Evaluating the performance of the coaches of the Iraqi Gymnastics Federation from the point of view of players and experts. *Journal of Physical Education*, 37(3), 949-962. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V37\(3\)2025.2362](https://doi.org/10.37359/JOPE.V37(3)2025.2362)
- Kristjánisdóttir, H., Erlingsdóttir, A. V., Sveinsson, G., & Saavedra, J. M. (2019). Psychological skills and anxiety in young athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 1–15.
- Latash, M. L. (2012). *Fundamentals of motor control*. Academic Press.
- Marina, M., & Jemni, M. (2014). Plyometric training performance in elite gymnasts. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(4), 1015–1025.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Masters, R. S. W., & Maxwell, J. P. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 160–183.
- Neil, R., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2023). Competitive stress and anxiety in sport. *Journal of Sports Sciences*, 41(4), 345–356.
- Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. D. (2012). Anxiety and perceptual-motor performance: Toward an integrated model of concepts, mechanisms, and processes. *Psychological Research*, 76(6), 747–759.
- Pijpers, J. R., Oudejans, R. R. D., Holsheimer, F., & Bakker, F. C. (2010). Anxiety-performance relationships in climbing: A process-oriented approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(4), 289–294.
- Prassas, S., Kwon, Y. H., & Sands, W. A. (2020). Biomechanical research in gymnastics. *Sports Biomechanics*, 19(4), 441–460.
- Salman, A. ., & Abdulsada , A. . (2025). The role of sports in improving the lifestyle of university students. *Journal of Physical Education*, 37(4), 1131-1144. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V37\(4\)2025.2285](https://doi.org/10.37359/JOPE.V37(4)2025.2285)
- Shihab , S. . (2025). The effect of static and dynamic balance exercises on developing some artistic gymnastic skills for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Physical Education*, 37(3), 1015-1023. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V37\(3\)2025.2268](https://doi.org/10.37359/JOPE.V37(3)2025.2268)
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Multidimensional measurement of sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(4), 479–501.
- Tomczak, M., Walczak, M., & Kleka, P. (2022). Psychometric properties of the Sport Anxiety Scale-2 in athletes. *Current Psychology*, 41(9), 6201–6211.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23(5), 1382–1414.