

قلق الحالة وعلاقته بالتحصيل المهاري بأداة الشاخص لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أ. د. اميرة عبد الواحد، أ. د. شيما عبد مطر التميمي، م. د. عذراء عدنان محمود

قلق الحالة وعلاقته بالتحصيل المهاري بأداة الشاخص لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ. د. اميرة عبد الواحد أ. د. شيما عبد مطر التميمي

م. د. عذراء عدنان محمود

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

الملخص

اهداف البحث: -

1- التعرف على قلق الحالة لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2- التعرف على علاقة قلق الحالة بالتحصيل المهاري بأداة الشاخص لدى طالبات المرحلة الثانية
فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية لقلق الحالة لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين قلق الحالة والتحصيل المهاري بأداة الشاخص لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
منهج البحث: استخدم المنهج الوصفي لملاءمته لأجراءات البحث.

اما عينة البحث: تألفت عينة الدراسة من 20 طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية /جامعة بغداد.

الاستنتاجات التي توصل اليها:

1- ان نسبة قلق الحالة لدى طالبات المرحلة الثانية كانت عالية

2- لا توجد علاقة ارتباط بين التحصيل المهاري و قلق الحالة عند الطالبات

التوصيات :

1- التركيز والأهتمام ببرامج الإعداد النفسي التي تؤثر على أداء اللاعبات.

2- ضرورة تهيئة وإعداد البرامج التدريبية التي تخدم الإعداد النفسي للاعبين وخاصة في لعبة الجمناستك الابقاعي.

3- ضرورة الاهتمام المتواصل من قبل المدربين بالجانب النفسي للسيطرة مستويات القلق الرياضي التي ترافق اللاعبات خلال الدرس وتوجيهها بالشكل الذي يخدمهن في تحقيق اداء افضل

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يعد الأعداد النفسي له دور مهم وفعال في الأنشطة الرياضية المختلفة بجانب الأعداد البدني والمهارى و الخططي. يعد قلق السمة هو شعوراً عاماً لدى الأفراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه أكثر ديمومة بحيث يكون سمة من سمات الشخصية ودرجة القلق الحالية لدى الفرد تمثل رسمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها حيث ان الفرد يتصف بدرجة القلق أعلى من زملائه سواء قبل منافسة ام بعدها او قبل الامتحان ام بعد الامتحان وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة القلق المنخفضة فهو بهذا يتصف بهذه السمة بصرف النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها(الضمد: 2003 . ص6-77)

تعد التربية البدنية جزء من التربية العامة واستندت في تطورها الى علوم مختلفة منها (النفس والاجتماع والطب والكيمياء والاحصاء وعلم التدريب وعلم الحركة وغيرها) من علوم التربية البدنية الحديثة حتى اصبحت من الامور الحيوية لدى الشعوب واعتبرت جزءا من اخلاقهم وتلعب دورا مهماً في تطوير المجتمع.(دشيوانيا: 2002, ص32)

لذا تكمن اهمية البحث في معرفة التحصيل المهارى بأداة الشاخص في الجمناستك الايقاعي من خلال اداء الطالبات لبعض المهارات الحركية والتي تلعب دورا هاما في رفع مستواهم البدني . وبالنظر لمعاناة اغلب اللاعبات بأداة الشاخص من القلق الذي يساورهم اثناء اداء المهارات. لذا قامت الباحثات بدراسة قلق الحالة ومعرفة مدى علاقته بالتحصيل المهارى بأداة الشاخص لمعرفة التأثير السلبي او الايجابي للقلق على اللاعبات اثناء ادائهم لبعض المهارات الاساسية في الجمناستك الايقاعي .

1-2 مشكلة البحث:

خلال المتابعة من قبل الباحثات للعديد من الطالبات اثناء الدرس وادائهم لبعض المهارات الاساسية بأداة الشاخص . وجد ان الانفعالات النفسية ومنها القلق قد يؤثر تأثيراً مباشراً على اللاعبات . اذ ان للقلق تأثيراً ليس على الجانب النفسي فقط وانما على الجانب المهارى للاعبات من خلال عدم ادائهن بالشكل الجيد للمهارات المقررة لهم والتي هي من ضمن مفردات المنهج التعليمي. لذا ارتئينا دراسة هذه المشكلة ومعرفة علاقة القلق على اداء اغلب الطالبات عند ادائهن لبعض المهارات الاساسية بأداة الشاخص. من خلال تحصيلهن المهارى.

1-3اهداف البحث:

قلق الحالة وعلاقته بالتحصيل المهاري بأداة الشاخص لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أ. د. أميرة عبد الواحد، أ. د. شيما عبد مطر التميمي، م. د. محذراء محذران محمود

1- التعرف على درجة قلق الحالة لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- التعرف على علاقة قلق الحالة بالتحصيل المهاري بأداة الشاخص لدى طالبات المرحلة الثانية

1-4 فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية لقلق الحالة لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين قلق الحالة والتحصيل المهاري بأداة الشاخص لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة

بغداد

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 12/1 / 2015 ولغاية 25 / 4 / 2016

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الداخلية للجمناستك الايقاعي في كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة / جامعة بغداد

2- الدراسات النظرية :

2-1 القلق: يتفق معظم الرياضيين على انهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى ادائهم , بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق , فأن البعض الاخر يخفق في تحقيق ذلك.(راتب: 2000, ص189).

القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر حيرة انفعالية غير سارة يتركها الفرد كشيء ينبعث من داخله , ويحدث القلق عندما يشعر اللاعب بالضعف او عدم القدرة على مواجهة اعمال ومسؤوليات يشعر بانها تفوق قدراته واستطاعته وله اعراض متعددة منها(التوتر, التهيج , عدم الاستقرار , عدم الارتياح, النرفزه , ضعف القدرة على التركيز والانتباه , سرعة النبض , كثرة التعرق) (علاوي . 2009, ص380)

و يعرف (مفتي ابراهيم) في المجال الرياضي (1996) بأنه حالة نفسية غير سارة تنتج عن توقع التهديد من المباريات والسباقات المختلفة مصحوبة باعراض بدنية وفسولوجية (ابراهيم : 2001 , ص75)

يعد القلق من اكثر المشاعر الهدامة التي يتعرض اليها الرياضي والتي لها أثر مباشر في نتيجة المباراة او السباق وهو يعرف بشعور يتميز بإحساس يتوقع الخطر ويؤدي الى الشدة

قلق الحالة وعلاقتها بالتحصيل الممارسي بأداة الشاخص لدى طلبة المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أ. د. أميرة عبد الواحد، أ. د. شيمة عبد مطر التميمي، م. د. محذراء محذران محمود

والضغط النفسي الى اثاره الجهاز العصبي السمبثاوي . وقد يكون القلق قريباً الى الخوف في شدته وذلك قد يعود الى (الانفعال الزائد، الشجار ، النقاش ، الانسحاب البدني) وقد يكون القلق (مزمن ، او عام ، او عابراً) كما يعود الى الخشية المتوقعة من حالة آنية غامضة او مبهمه (دشيوانيا : 2002، ص32)

2-2 المصادر التي تسبب حدوث القلق :

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين، وجاءت النتائج موضحة ان هنالك اربعة مصادر اساسية تسبب حدوث القلق هي: (راتب : ص175)
الخوف من الفشل : تشير نتائج البحوث الى ان الخوف من الفشل يعد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق ، والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة ، او فقدان بعض النقاط اثناء المنافسة ، او ضعف الاداء اثناء المباراة...الخ.
الخوف من عدم الكفاية: يوضح هذا المصدر من القلق انه عندما يدرك الرياضي ان هنالك نقصاً معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني ام الذهني في مواجهة المنافس ام المسابقة ويتركز هذا المصدر من القلق على ان الرياضي يشعر بوجود قصور او خطأ محدد يؤدي الى عدم رضاه عن نفسه .

فقدان السيطرة: يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية، والعوامل الداخلية ، وفي الواقع ان هنالك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية وحالة القلق لدى الرياضيين قبل المنافسة ويتضمن:

العامل الاول : البيئة الخارجية المحيطة بظروف اجراء المنافسة مثل (مكان انعقاد المباراة ، الادوات والاجهزة ، الحالة المناخية، الجمهور) ... الخ.

العامل الثاني : يرتبط بمجموعة الافكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث ان ذلك يزيد من درجة السيطرة على المواقف ويقلل فرص زيادة القلق.

الاعراض الجسمية والفسولوجية : تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية ، وتسبب زيادة في التمشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الاعراض الجسمية نتيجة ذلك ومن تلك الاعراض (اضطراب المعدة ، الحاجة للتبول ، زيادة العرق في راحة اليدين ، زيادة نبضات القلب ، زيادة توتر العضلات)... الخ. (راتب : ص192-193)

2-3 انواع القلق:

القلق عدة أنواع فمنهم من قسمه الى نوعين حسب ديمومته وهما :

قلق الحالة : وهو يشير الى ما يشعر به اللاعبون في لحظة معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين فهو يمثل نوعا من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقنية تثير الشعور بالقلق , لذلك فأن نتوقع ارتفاع درجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة , وارتفاع بدرجة قلق الطالب قبل الامتحان لذا فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب .

قلق السمة : هو عدم شعور عام لدى الافراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه اكثر ديمومة , بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية , ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له بصرف النظر عن الحالة التي يمر بها حيث ان هذا الفرد يتصف بدرجة القلق اعلى من زملائه سواء قبل المباراة ام بعدها وقبل الامتحان أو بعد الامتحان وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة قلق منخفضة , فهو يتصف بهذه الصفة او السمة بصرف النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها (الضمد :ص192 - 130)

ومنهم من قسمه الى ثلاثة انواع بحسب مصدر القلق معتمدين بذلك على اطروحات عالم النفس المعروف (فرويد) وهي (القلق الموضوعي - القلق العصابي - القلق الاخلاقي)
2-1-1-3 مستويات القلق: (عوده:، 2007، ص65)

-**المستوى المنخفض للقلق :** في المستوى المنخفض يحدث تنبيه عام لفرد مع ارتفاع درجة القلق والحساسية نحو الاحداث الخارجية ويكون الفرد على اتم الاستعداد لمواجهة الخطر.
-**المستوى المتوسط للقلق :** في المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد اقل قدرة من السيطرة على سلوكه ويحتاج في ذلك إلى كثير من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم لطبيعة الموقف

المستوى العالي للقلق : المستوى العالي للقلق يؤثر بشكل سلبي على تنظيم سلوك الفرد وتكون السلوكية فيه غير متلائمة مع المواقف المختلفة ومصحوبة بصعوبة تركيز الانتباه وسرعة الاثارة .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3**منهج البحث :** تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي باعتباره افضل المناهج وايسرها في تحقيق اهداف هذا البحث .

2-3**مجتمع وعينة البحث:** تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في لعبة الجمناستيك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية اذ بلغ عددهن الكلي (72) طالبة وتم اختيار عينة البحث عشوائية اذ بلغ عددهن (20)

3-3 وسائل جمع المعلومات:

تم استخدام مجموعة من الرسائل لتحقيق اهداف البحث منها:
-المصادر العربية والاجنبية

-استمارة استانة مقياس قلق السمة

-شواخص

3-4 مقياس قلق الحالة : (لويس : 1993. ص 216)

يهدف هذا المقياس الى التعرف على مدى اسهام القلق في الارتقاء او الانخفاض بمستوى الاداء الرياضي . ويشمل هذا المقياس (20) عبارة يجيب اللاعب عنها طبقا لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل واثناء الاداء وذلك على مقياس متدرج من خمسة اجابات (دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، ابدا) وان اوزن العبارات عند التصحيح هي على التوالي (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) ويتكون هذا المقياس من (القلق الميسر والقلق المعوق) وان الدرجة النهائية وعلى بعد هي مجموع درجات العبارات الخاصة بهذا البعد

فالدرجة العالية على بعد القلق الميسر تشير الى زيادة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى الاداء للاعبين. والدرجة المنخفضة تشير الى قلة في الارتقاء بمستوى اللاعبين اما الدرجة العالية على بعد القلق المعوق فتدل على زيادة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تدل على قلة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعبين

3-5 التجربة الاستطلاعية:

استخدمت التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على اهم المعوقات التي قد تواجههم اثناء الاختبارات الخاصة بالمقياس ولغرض سلامة اجراءات البحث الاساسية وعليه فقد تم توزيع الاستمارات الخاصة بالمقياس على (10) لاعبات.

3-6 الاسس العلمية للمقياس:

المقياس معروف ومقنن وملئم للبيئة العراقية فقد طبق في الكثير من الدراسات العراقية لذلك فهذا المقياس مستوف للأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية).

3-7 التجربة الرئيسية:

تم توزيع استمارة مقياس (قلق الحالة) على عينة البحث وبلغ عددهم (20) وذلك في يوم الاربعاء المصادف 2016 /3/18

3-8 تقييم الاداء:

لمعرفة التحصيل المهاري للطلبات اعتمده على درجة استاذة المادة لتقييم اداء اللاعبات من خلال امتحان او اختبارهن عند ادائهن لبعض المهارات الحركية الاساسية بأداة الشاخص .

3-9 الوسائل الاحصائية:

استخدم برنامج الحقيبة SPSS الاحصائية لتحقيق اهداف .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

قلق الحالة وعلاقته بالتحصيل المهارى بأداة الشاخص لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أ. د. أميرة عبد الواحد، أ. د. شيمة عبد مطر التميمي، م. د. عذراء عذنان محمود

لغرض تحقيق اهداف البحث سيتم تحليل النتائج ومناقشتها بالاعتماد على الوسائل الاحصائية
الهدف الاول:

قياس مستوى قلق الحالة لدى طالبات المرحلة الثانية بأداة الشاخص بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي و الوسط الفرضي والانحراف المعياري لدرجة قلق الحالة لدى طالبات المرحلة الثانية بأداة الشاخص

الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	المتغيرات
19.320	180	23.700	قلق الحالة
2.041		9.200	التحصيل المهاري

يبين الجدول (1) درجة قلق الحالة الرياضي حيث تراوح الوسط الحسابي لدرجة قلق الحالة (23.700) و والوسط الفرضي (180) والانحراف المعياري (19.320)
الهدف الثاني :

عرض نتائج علاقة قلق حاله بالتحصيل المهاري بأداة الشاخص لطالبات المرحلة الثانية
جدول (2)

بين العلاقات بين القلق والحالة والتحصيل المهاري بأداة الشاخص

المتغيرات	التحصيل المهاري	الجدولية	الدلالة
قلق الحالة	0.027	0.44	عشوائي

يتبين من جدول (2) ان العلاقة بين قلق الحالة والتحصيل المهاري بلغ (0.027) واما الجدولية بلغت (0.44) عند مستوى دلالة 0.05 ومن خلال ذلك لا توجد علاقة ارتباط بين التحصيل المهاري وقلق الحالة
2-4 مناقشه النتائج :

تشير بيانات جدول (1) ان الوسط الحسابي للتحصيل المهاري بلغ (9.200) وانحراف معياري (2.041) اما بالنسبة لقلق الحالة فكان الوسط الحسابي (23.700) وانحراف معياري (19.320) اما المتوسط الفرضي فبلغ (180) كما تشير بيانات جدول (2) الى ان العلاقة بين التحصيل المهاري و القلق الحالة بلغ (0.027) واما الجدوليه فبلغت (0.44) عند مستوى دلالة 05.0 ومن خلال ذلك لا توجد علاقة ارتباط بين قلق الحالة والتحصيل المهاري .

وهذا ما يشير اليه التراث النفسي حول العلاقة بين القلق للفرد ونجاحه في الحياه المهنيه . " وقد توصل المهتمون بهذا المجال الى ان القلق له علاقة مباشره بالنجاح في الحياه ولكن من

قلق الحالة وعلاقتها بالتحصيل المهارى بأداة الشاخص لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أ. د. أميرة عبد الواحد، أ. د. شيما عبد مطر التميمي، م. د. عذراء عذنان محمود

الصعب ان نحدد تماما الى اي مدى تصل اهمية في الاسهام بتلك النسبة " (عوده: 2007 ، ص76)

وبطبيعة الحال فإن هذا الارتباط لا يعني تأثر التحصيل المهارى والمتضمن الاداء الحركى وابعادها من (رشاقة ومرونة واحساس بالحركة) القلق الحالة ان معامل الارتباط هو مجرد مقدار يقيس درجه اقتران متغير بمتغير اخر ، فهذا الاقتران ليس معناه ان احد المتغيرين يسبب المتغير الاخر " (راضي :2001 73ص). و القلق الحالة يشير الى ما يشعر به اللاعبون في لحظة معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين فهو يمثل نوعا من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمه ووقتية تثير الشعور بالقلق ، لذلك فإن نتوقع ارتفاع درجة قلق الرياضي قبل المنافسة مباشرة ، وارتفاع بدرجة قلق الطالب قبل الامتحان لذا فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب (الضمد2003: . ص6-77)

ويلاحظ ان قلق الحالة تمثل المرحلة الاولى فهي تؤثر في معظم مكونات الشخصية كما يلاحظ ان اداء بعض المهارات الحركية للمعلم تعد أعلى نواتج الكفاءة لدى المتعلمة والتي تتأثر بباقي مكونات (الاجتماعية والشخصية والمعرفية).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1-ان نسبة القلق الحالة لدى طالبات المرحلة الثانية كانت عالية

2-لا توجد علاقة ارتباط بين التحصيل المهارى و القلق الحالة عند الطالبات

5-2 التوصيات

1-التركيز والاهتمام ببرامج الإعداد النفسي التي تؤثر على أداء اللاعبات.

2-ضرورة تهيئة وإعداد البرامج التدريبية التي تخدم الإعداد النفسي للاعبين وخاصة في لعبة الجمناستيك الايقاعي.

3-ضرورة الاهتمام المتواصل من قبل المدربين بالجانب النفسي للسيطرة على مستويات القلق الرياضي التي ترافق اللاعبات خلال الدرس وتوجيهها بالشكل الذي يخدمهن في تحقيق اداء افضل.

المصادر

- 1-احمد عريبي عوده: المدرب وعملية الإعداد النفسي ,دار الكتب والوثائق ، بغداد، 2007
- 2-اسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي(المفاهيم والتطبيقات) ط3, القاهرة ، دار الفكر العربي

2004

تلق الحالة وعلاقته بالتحصيل المماري بأداة الشاخص لدى طاباء المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أ. د. اميرة عبد الواحد، أ. د. شياء عبد مطر التميمي، م. د. عذراء عذنان محمود

- 3- اتير سعود دشيوانيا . دليل الرياضي للأعداد النفسي ، ط1، عمان ، دار وائل للنشر ، 2002
- 4- راضي، فوقية محمد : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير ألابتكاري لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، العدد (45)، 2001
- 5- عبد الستار جبار الضمد. علم النفس في الرياضة، ط1 وعمان، دار الخليج للنشر، 2003
- 6- نزار الطالب وكامل لويس ، علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1993
- 7- محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، ط7، مصر، مركز الكتاب للنشر، 2009
- 8- مفتي ابراهيم . التدريب الرياضي الحديث. ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001

قلق الحالة وعلاقتها بالتحصيل الممارسي بأداة الشاخص لدى طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلم الرياضة أ. د. أميرة عبد الواحد، أ. د. شيما عبد مطر التميمي، م. د. عذراء عذنان محمود

ملحق (1)

مقياس سمة القلق الرياضي

ت	العبارات	دائماً	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1-	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يساعدني على الاجادة					
2-	كلما ازدادت اهمية المنافسة اشعر بانني لن استطيع اظهار احسن ما عندي من قدرات					
3-	عندما ينصحني المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فاني اجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة					
4-	مستوى أدائي يصل القمة في المنافسات المهمة جداً					
5-	عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة					
6-	قبل المنافسات المهمة اشعر بالخوف من الاصابة ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي					
7-	قبل المنافسة وعندما تزداد دقات قلبي او احس ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك يساعد على تهيئتي لبذل اقصى جهدي					
8-	عندما اكون عصبياً او قلقاً قبل بدء المنافسة فاني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة					
9-	عندما اشعر قبل المنافسة باني متوتر وخائف فاني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء المنافسة					
10-	اشترائي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على زيادة حماسي اثناء المنافسة					
11-	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة اثناء المنافس					
12-	عند ارتبائي لبعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك ينفعني لبذل اقصى جهدي لتعويض هذه الاخطاء					
13-	عندما ينصحني المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة فاني اجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة					

تلق الحالة وعلاقتها بالتحصيل المهارى بأداة الشاخص لدى طالباة المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية
وعلمو الرياضة أ. د. اميرة عبد الواحد، أ. د. شيماة عبد مطر التميمي، م. د. عذراء عذنان محمود

					تظهر اجادتي في المنافسات المهمة او الحاسمة اكثر من اجادتي في المنافسات غير المهمة او التي لا تتميز بالحساسية	14-
					قبل المنافسة المهمة اشعر بانى غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المنافسة فان ثقتي بنفسى تزداد	15-
					قد اكون عصبياً وقلقا قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فاننى انسى حالتي بسرعة واركنز انتباهي على المنافسة	16-
					عندما تزداد دقات قلبي او اشعر ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك لا يساعد على بذل اقصى جهدي في المنافسة	17-
					مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً	18-
					قبل المنافسة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج اثناء المنافسة الى فترة من الوقت لكي اعود الى حالتي الطبيعية	19-
					اشتركي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على ارتباكي اثناء المنافسة	20-

Abstrac

Search Title: trait anxiety and relationship to the collection tool pillar skills among students of the second phase of Physical Education and Sports Science Department

research goals: -

1. identify the characteristic concern among students of the second phase of the Department of Physical Education and Sports Science
2. identify the relationship of trait anxiety achievement skills among students with a tool pillar second phase imposing Search:

1. The existence of a statistically significant relationship between trait anxiety and learning skills among students with a tool pillar second phase
Research Methodology: The researcher used the descriptive approach is not appropriate for the proceedings of this study.

The research sample: The study sample consisted of 20 female students from the second stage in the Department of Physical Education and Sports Science Faculty of Basic Education and has been used trait anxiety scale

Results of the study: The study showed the following results:

Alastnajat:

- 1-trait anxiety that the percentage of the female students in the second phase were high
2. There are no correlation between educational skill and trait anxiety when students relationship

Recommendations:

- 1-focus and attention to psychological preparation programs that affect the performance of the players.
2. The need to create and set up training programs that serve the psychological preparation of the players, especially in a game of rhythmic gymnastics.

need sustained attention from the coaches to the sports anxiety levels -3 that accompany the players during the lesson and direct manner that .Akhaddmhn to achieve better performance