

"قلق المنافسة الرياضية لدى الناشئين في ألعاب القوى والسباحة بجمهورية مصر العربية والولايات المتحدة الأمريكية "دراسة تحليلية مقارنة"

د/ حمدي عويس علي

المقدمة ومشكلة البحث : The Introduction and The Research Problem

أصبحت عمليات الأعداد الشامل والمتوازن للرياضيين تخضع لاسس وقوانين علمية ، وبمقدار ما تلجأ الدول إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضى وبحوث الاعداد النفسى للرياضيين وخاصة الناشئين منهم يكون تقدمها لتحرز السبق فى المجال الرياضى .

وخلال سنوات قليلة مضت ، ازداد الوعي بين الرياضيين والمدربين فى الولايات المتحدة الامريكىة وأوروبا بأهمية العامل النفسى فى الرياضة ، وأصبح للاعداد النفسى دورة الفعال والمؤثر فى عمليات الاعداد المتوازن والشامل للرياضيين .

وقد حقق الاعداد النفسى نجاحاً غير متوقع ، وذلك من خلال المحتوى الفعال والنشط الذى يقدمه الاخصائى النفسى فى اعداد وتهيئة الرياضيين للمسابقات . وكان لهذا العامل أثره الواضح على اللاعبين فى المنافسات الرياضية ، لاعتراهم وأقرارهم للعامل السيكولوجى ، وللمعلومات السيكولوجية النافعة ، وللمهارات النفسية وأهمية تتميتها . وقد اضاف العديد من الباحثين فى علم النفس الرياضى العديد من التحسينات والتوسعات فى هذا الجانب ، وبأشكال عديدة المدى ، وكان لجهود المدربين والرياضيين أهمية فى اقرار هذا العامل والاعتراف به وبتأثيره ، وقد اخذ ذلك أيضاً طرق متعددة ، واصبح عمل الاخصائى النفسى الرياضى مع الفرق الرياضية واللاعبين طوال الوقت وليس لفترات محددة كما هو الحال مع العديد من الفرق الرياضية فى الدول المتقدمة رياضياً . (١٨ : ٣٨ ، ٣٩)

وتعتبر المنافسات الرياضية مظهراً من مظاهر النشاط الانسانى التى تتطلب ضرورة تعبئة الفرد لاقصى قواه وقدراته النفسية والعقلية لتحقيق افضل مستوى ممكن ، وخاصة فى المواقف التقويمية الضاغطة . وترتبط المنافسات الرياضية بالعديد من المواقف الانفعالية المتباينة فى قوتها وشدتها ، كما انها تعتبر مصدراً لكثير من المواقف الانفعالية ذاتها وخاصة القلق Anxiety ، حيث تتعدد خبرات النجاح والفشل من لحظة لأخرى فى غضون الموقف الواحد ، وكذلك تختلف من نشاط لآخر . (٦ : ٢٥٩ ، ٢٦٠)

وفى المجال الرياضى يواجه اللاعب بوجه عام العديد من المواقف التى ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق وخاصة فى المنافسات الرياضية وما يرتبط بها من مواقف واحداث ومثيرات ، وقد يكون لها آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضى بوجه عام وعلى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين . (٧ : ٣٧٩)

* مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .

وتحتل ظاهرة القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس بعمامة ، وعلم النفس الرياضى بخاصة ، لما لها من آثار مباشرة على حياة الفرد النفسية والجسمية . والقلق هو انفعال وجداني غير سار ، يؤدي إلى اختلال التوازن النفسى للفرد نتيجة لعدم التكيف مع البيئة ، واشباع الحاجات أو تحقيق الاهداف ، يصاحبها شعور قوى بالإضطراب والتوتر الجسمى والنرفزة وتوقع الخطر الداهم والافتقار إلى التركيز وتصور الفشل ، وقد يكون ذلك حافظاً أو دافعاً ، أو قد يكون مرضاً مثبطاً . (١٧٣ : ٥) .

ولهذا يتحدد لظاهرة القلق دوراً بارز الأهمية فى عمليات الاعداد النفسى للرياضيين باعتباره احد الانفعالات الهامة ، وينظر إليه على اساس أنه من بين اهم الظواهر النفسية التى تؤثر على اداء الرياضيين ، وأصبح يتوقف عليه بعض طرق ووسائل الاعداد النفسى للاعبين فى المجال الرياضى ، كأساليب مواجهة تؤثر المنافسة ، واساليب تنظيم الطاقة النفسية ، وتدريب العديد من المهارات النفسية ، كتدريبات الاسترخاء والتصور ذهنى والتحكم فى تركيز الانتباه ، التى يمكن أن تتضمنها عمليات التدريب العقلى للرياضيين . (١٧٣ : ٥)

وقد اعتمدت معظم دراسات القلق فى المجال الرياضى التى بدأت منذ السبعينات على مقاييس القلق كسمة والقلق كحالة "Trait Anxiety and State Anxiety" لـ "سبيبلرجر Spielberg" ، ومقاييس سمة القلق وحالة القلق فى مواقف المنافسة الرياضية "Sport Competition" لـ "مارتنز و آخرون Martens. et .al" . (١٧) ، (١٨) ، (٢٢) .

وفى حوالى الثمانينات ظهرت بعض الإتجاهات الجديدة التى تنظر للقلق على أنه سمة ترتبط بموقف معين ، أى انه يأخذ صورة سمة من سمات الشخصية تغلب على تصرفات وسلوك الافراد فى مواقف معينة وهو ما يطلق عليه "سمة شخصية فى موقف خاص Situation Specific Personality Trait" ، وهذا ما أظهرته العديد من المحاولات الجادة من قبل بعض الباحثين التى هدفت دراساتهم إلى التأكيد على أهمية مقاييس القلق النوعى الخاص ، أو كسمة شخصية فى موقف خاص ، باعتبار انها تساعد فى التنبؤ بالقلق على نحو أفضل من مقاييس القلق العام ، أو مقاييس القلق كسمة وكحالة . (١٧٣ : ٥ ، ١٧٤) .

والإتجاه المعاصر فى دراسات القلق سواء فى المجال التربوى وفى مجال علم النفس الرياضى أيضاً والذى يتبناه العديد من الباحثين المتميزين ينحو نحو المدخل التفاعلى الذى يؤكد على دراسة كل من السمة والحالة (الموقف) ، واستخدام استخبارات وقوائم للقلق خاصة بالمواقف النوعية الخاصة للكشف عن القلق كسمة شخصية فى تلك المواقف النوعية الخاصة كمواقف المنافسات الرياضية مثلاً ، حتى يمكن التوصل إلى نتائج أكثر صدقاً ، وحتى يمكن التعرف على المزيد من التغيرات المرتبطة بظاهرة القلق فى مختلف المواقف .

ومن ناحية أخرى أظهرت بعض الدراسات ، أن القلق يضمن بعض الابعاد الفرعية Subdimensions بعد أن كان ينظر اليه على أن له درجة كلية Total Score فقط . (٢١)

وتعكس المطبوعات الحديثة ، حجم الاهتمام البحثي المخصص لهذا المجال في السنوات الاخيرة ، والعديد من المحاولات الرامية إلى اكتساب معرفة اكبر عن مكونات وابعاد القلق ، والعلاقة بين القلق والاداء والانجاز ، وقد تركزت بشكل رئيسي على بحث ودراسة القلق متعدد الابعاد Multidimensions فى المجال التربوى منذ عام (١٩٦٠م) على يدى " ساراسون وآخرون Sarason.et.al " و فى المجال الرياضى التنافسى منذ عام (١٩٨٣) على يدى " مارتنز وآخرون Martens . et .al " . (٢٠) ، (١٦) وعلى الرغم من ان هذا المنظور المتعدد الابعاد للقلق تأخر ظهوره نسبيا فى معالجات وكتابات علم النفس الرياضى حتى عام (١٩٨٣م) ، إلا أن هذا المفهوم تم تلميته بشكل متزايد بواسطة الباحثين فى مجال القلق التنافسى فى علم النفس الرياضى منذ عام (١٩٩٠م) .

ومما هو جدير بالذكر أن المفهوم النظري الحديث للقلق باعتبار أنه بناء متعدد الابعاد Multidimensional Construct لازمة تطوير وصدق قائمة حالة قلق المنافسة (CSAI-2) " لمارتنز و آخرون " والتي تقيس مكونى حالة القلق المعرفى والقلق البدنى (الجسمى) ، اضافة إلى مكون حالة الثقة بالنفس (باعتبار أنه البعد الإيجابى للقلق) . ولازم ذلك أيضا وضع مقياس قلق المنافسة الرياضية " لمحمد حسن علاوى " ويتضمن ابعاد القلق المعرفى والجسمى وسهولة الانفعال . (٨) ، (١٧)

وقد عم استخدام مقاييس القلق السابقة فى العديد من الدراسات على عينات رياضية فى مواقف المنافسات الرياضية . وهناك على سبيل المثال وليس الحصر دراسات بكل من " مارتنز وآخرون (١٩٨٣م) و (١٩٩٠م) و " كاروسو وآخرون . et.al . (١٩٩٠م) " و "هانتن وآخرون Hanton.et.al (١٩٩٤م) " و " جونز وهانتن Jones, Hanton (١٩٩٦م) " و " حمدى عويس (١٩٩٩م) و (٢٠٠١م) . (١٦) ، (١٧) ، (٩) ، (١٣) ، (١٤) ، (٤) ، (٥)

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى ، فإن بعضا من الدراسات السابقة فى هذا المجال ركزت على التعرف على شدة (تكرار) اعراض القلق فى المواقف السابقة ، أو التعرف على مستوى شدة اعراض ابعاد القلق فقط ، وأهملت الكيفية التى يفسر بها اللاعب هذه الاعراض من حيث تأثيراتها المعوقة Debilitative ، أو المعاونة Facilitative على الاداء (أى الادراكات الاتجاهية للقلق Directional Perceptions of Anxiety) .

فإستجابات القلق تتفاوت فى شدتها Intensity ما بين المستوى العالى ، والمستوى المتوسط ، والمستوى المنخفض . كما تتفاوت فى اتجاهها Direction ما بين الاتجاه الإيجابى Positive (المعاون Facilitative) ، والاتجاه السلبى Negative (المعوق Debilitative) . (٩ : ١٢٠) .

على ذلك يمكن القول أن القلق قد يكون له قوه دافعه ايجابية - Positive Motivating Force - تساعد الفرد على بذل اقصى ما يمكن من جهد . وقد يكون له قوه دافعه سلبية Negative Motivating Force تسهم فى اعاقه الاداء وتقليل الثقة بالنفس . (٧ : ٣٨٠) لذا يستخدم مصطلح القلق فى وصف

مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال ، واتجاه الانفعال في القلق قد يكون سلبيا لأنه يصف احساسيس ذاتيه غير سارة معوقة للاداء ، أو قد يكون ايجابيا يحفز الفرد ويدفعه للتغلب على كل العقبات والمصاعب وبالتالي يكون معاونا على الاداء الجيد . (٢ : ١٥٧) .

ولهذا فإن الدراسة الحالية تضيف ذلك العامل الهام وهو عامل " اتجاه القلق Direction of Anxiety " ، نظراً لتأثير شدة اعراض ابعاد القلق على أداء الفرد ، ولما له من أهمية في التعرف على الفروق في شدة واتجاه ابعاد قلق المنافسة الرياضية في بيئات مختلفة للرياضيين .

وعلى ذلك يجب أن ندرك تماماً أهمية شدة واتجاه القلق ، ثم دراسة الفروق في شدة واتجاه ابعاد قلق المنافسة الرياضية بين بيئات مختلفة للناشئين الممارسين للانشطة الرياضية المختارة (قيد البحث) ، نظراً لأن عدداً من الرياضيين يعانون من مشكلة القلق ، الأمر الذي يؤثر بدوره على مستوى ادائهم التنافسي سلباً أو ايجاباً ، هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى نجد أن الموضوع الاكثر اهمية ، هو أن نسبه لا يستهان بها قد تركت ممارسة الرياضة ، ولعل هذا ليس راجعاً إلى التدريب البدني الشاق الذي تتطلبه طبيعة الرياضة الممارسة فحسب ، بل لتلك الضغوط النفسية الحادثة نتيجة لعدم القدرة على التكيف أو الاستمرار في ممارسة الرياضة . فالرياضيين ذوي القلق العالي سيخرجون من المباراة ، أما بفرار منهم شخصياً مبنى على عدم القدرة على تحمل المواقف الرياضية الضاغطة التي تولد القلق العالي ، أو انهم سيرغمون على الخروج من المباراة لقصور في ادائهم التنافسي نتيجة لقلقهم الزائد ، وقد ينعكس ذلك ايضا على جميع المواقف التقويمية الضاغطة التي تتميز بالتوتر الانفعالي والقلق الزائد في حياتهم بصورة عامة .

وحتى يتسنى معرفة تأثير نمط الرياضة على قلق المنافسة الرياضية ، تشير نتائج البحوث التي قام بها كل من " جريفن Griffin ١٩٧١م" ، و " مارتنز Martens ١٩٧٩م " و " حمدى عويس ٢٠٠١ م " إلى أن رياضى الرياضات الفردية يتميزون بدرجة أعلى في القلق التنافسي مقارنة برياضى الرياضات الجماعية وتحليل ما سبق يتضح لنا أن الدراسات التي اهتمت بدراسة الفروق سواء بين الانشطة الرياضية الفردية أو الجماعية سواء باحتكاك أو بدون احتكاك في شدة واتجاه ابعاد قلق المنافسة الرياضية كانت في بيئته واحدة وليست بين بيئات مختلفة وهو ما تستند اليه الدراسة الحالية . وبناءً على ما سبق امكن توقع ارتفاع شدة ابعاد القلق التنافسي لدى اللاعبين في جمهورية مصر العربية في كل من ألعاب القوى والسباحة عن اللاعبين في الولايات المتحدة الأمريكية . وإن التفسيرات الاتجاهية لشدة اعراض ابعاد القلق التنافسي (العينة قيد البحث) معاونة على الاداء الجيد لدى اللاعبين الامريكيين في كل من العاب القوى والسباحة عن اللاعبين في جمهورية مصر العربية .

هذا وتعتبر العاب القوى والسباحة من اهم الانشطة الرياضية في الدورات الاولمبية التي تتعدد انشطتها ومسابقاتها وتعتبر السيطرة عليها من قبل الدول المتقدمة في الدورات الاولمبية من اهم طموحات تلك الدول وخاصة الولايات المتحدة الامريكية ودول أوروبا .

وتعانى تلك الانشطة الرياضية فى مصر من التخلف عن ركب التقدم الحادث فى العالم وتزداد الهوة اتساعاً حتى اصبح الحصول على ميدالية واحدة فى الدورات الاولمبية أحد الطموحات التى يصعب الوصول اليها .

وشهدت العاب القوى والسباحة على المستوى العالمى خلال الحقبة الاخيرة من هذا القرن تطوراً كبيراً وواضحاً فى تحقيق الارقام القياسية على المستوى العالمى والاولمبى ، ولقد حظى تطوير مستوى الاداء فى أنشطة العاب القوى والسباحة بأهتمام العلماء فى مختلف المجالات ومنها فسيولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضى .

ويتطلب الأمر التعرف على أهم العوامل والظواهر النفسية المؤثرة فى الاداء والانجاز وعمليات الاعداد الشامل والمتزن للرياضيين ومنها القلق ، والذى اصبح يتوقف عليه تكتيك الاعداد النفسى للرياضيين فى بعض من الدول التى تحتل المراكز المتقدمة ومقارنتها ببعض الدول النامية ، حتى يمكن وضع برامج التدريب والاعداد بطريقة موضوعية تعمل على تطوير مستوى الاداء وخاصة لدى الناشئين .

وبتحليل ما سبق يتضح لنا أن الدراسات التى أهتمت بدراسة الفروق سواء بين الأنشطة الرياضية باحتكاك أو بدون احتكاك ، وسواء التى أهتمت بدراسة الفروق بين الرياضات الفردية والجماعية ، فإنها لم تتناول التقسيم الذى تستند إليه الدراسة الحالية .

ومن هنا تتضح مشكلة البحث فى أهمية التعرف على الفروق فى شدة واتجاه ابعاد قلق المنافسة الرياضية لدى الناشئين فى أنشطة السباحة وعاب القوى بين كل من جمهورية مصر العربية والولايات المتحدة الأمريكية من الواقع العملى فى هذا المجال .

وتبدو أهمية البحث فى أن الدراسة المقارنة بين الناشئين فى الولايات المتحدة الأمريكية وجمهورية مصر العربية فى مجموعة من المتغيرات المرتبطة بقلق المباراة الرياضية ، قد تلقى الضوء على نواحي القوة والضعف وتعمل على توفير مجموعة من المعلومات يمكن ان تساهم فى تطوير عمليات الاعداد النفسى للناشئين فى مصر ، نحو الافضل على أسس أكثر موضوعية ،وقد تودى الى استثارة حماس اللاعبين بما يخدم تطوير الأداء .

ومن ثم فإن الأمر يتطلب القيام بتلك الدراسة كأحد الجهود العلمية التى تحاول أن تسد إحدى الثغرات العلمية ، لإحدى الظواهر النفسية الهامة فى المجال الرياضى ، حيث انه لم تقدم أى دراسات الدعم النظرى الكافى فى هذا المجال .

* أهداف البحث : The Research Purposes

١- التعرف على الفروق فى شدة وإتجاه القلق المعرفى بين مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى ألعاب القوى وبين مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى السباحة .

- ٢- التعرف على الفروق فى شدة وإتجاه القلق البدنى بين مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى ألعاب القوى وبين مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى السباحة .
- ٣- التعرف على الفروق فى شدة وإتجاه سهولة الإنفعال بين مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى ألعاب القوى وبين مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى السباحة .

* فروض البحث : The Research Hypotheses

يتم التوصل لأهداف البحث من خلال التحقق من صحة الفروض التالية :-

- ١- توجد فروق دالة احصائيا فى شدة واتجاه القلق المعرفى بين مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى ألعاب القوى وبين مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى السباحة .
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا فى شدة واتجاه القلق البدنى (الجسمى) بين مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى ألعاب القوى وبين مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى السباحة .
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا فى شدة واتجاه سهولة الإنفعال بين مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى ألعاب القوى وبين مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى السباحة .

* الدراسات المرتبطة The Related Studies

يعرض الباحث فيما يلى عدداً من الدراسات التى تناولت ظاهرة القلق متعدد الابعاد فى المجال الرياضى . وفقاً للتسلسل الزمنى لتاريخ أبحاثها (من الاقدم إلى الاحدث) . وذلك لمعرفة التطورات فى مجال قياس هذه الظاهرة ، وقد اقتصر الباحث على هذه الدراسات ، ولم يعرض الدراسات التى تناولت موضوع القلق العام ، أو القلق كسمة وكحالة على الرغم من وفرتها ، ونظراً لاختلاف طبيعة هذه المجالات عن المجال التخصصى للدراسة الحالية باعتبار القلق متعدد الأبعاد كسمة شخصية فى موقف خاص ، فقد تم اعتبار القلق متعدد الابعاد ، ودراسة كل من شدة واتجاه القلق متعدد الابعاد " وجهاً للشبه " فيما يتم اختياره من دراسات للقلق بقدر الامكان فى المجال الرياضى ، وعلى ذلك فلم نتناول الدراسات المرتبطة بالقلق العام ، أو القلق كسمة وكحالة فى أى من هذين المجالين . فقد بات واضحاً أن هذه الدراسات لم تعد تلقى قبولا من الباحثين فى البيئات الاجنبية ، فضلاً عن اختلافها وموضوع الدراسة الحالية . ورغم تعدد الدراسات التى اجريت فى العالم وفى مصر والتى تناولت قلق المنافسة الرياضية ، إلا انه لم تجرى دراسات خاصة مقارنة على الناشئين فى شدة واتجاه ابعاد قلق المنافسة الرياضية فى كل من الولايات المتحدة الأمريكية وجمهورية مصر العربية.

وقد قام الباحث بجمع الدراسات المتشابهة من مصادرها الاولية - قدر الامكان - عن طريق الدوريات العلمية والمجلات المتخصصة ، ورسائل الماجستير والدكتوراه . واستخدم فى ذلك كل من : وحدة ERIC للحاسب الآلى بكلية " وتير whittier " بولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية . بالإضافة الى مكتبات كليات التربية الرياضية بالقاهرة .

١- دراسة قام بها " قستنتين كارتيروليوتس Constantine Karteroliotis " و " ديان جيل Diane Gill " ١٩٨٧ م . وهدفت هذه الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين ابعاد القلق التنافسي بعضها البعض بالآخر ، وكذلك علاقتها بالاداء الحركي ، وكذلك بحث العلاقة بين نتائج القياسات الفسيولوجية والقياسات النفسية للقلق التنافسي متعدد الابعاد . واجريت الدراسة على (٤١) شابا من المبتدئين تراوحت اعمارهم من (١٨) إلى (٢٥) سنة . وقد اشارت النتائج الى طبيعة البناء المتعدد لابعاد القلق التنافسي ، وعدم وجود علاقة دالة احصائيا بين ابعاد القلق التنافسي ، وكذلك وجود علاقة دالة احصائيا بين القياسات الفسيولوجية للقلق ونتائج القياسات النفسية للقلق متعدد الابعاد ، و اشارت النتائج ايضا إلى وجود علاقة سلبية بين القلق المعرفي والاداء الحركي ولكنها علاقة غير دالة احصائيا . ووجود علاقة موجبه دالة احصائيا بين الثقة بالنفس والاداء الحركي . (١٥) .

٢ أجرى " سوين وجونز Swain and Jones " ١٩٩٠ م ، دراسة بهدف التعرف على القلق متعدد الابعاد وعلاقته بزمان الاداء في مسابقات العاب القوى ، وذلك على عينة مكونه من (١٠٠) لاعب متوسط اعمارهم (١٨,٥) سنة . وقد أجريت القياسات قبل خمسة لقاءات ، وتم تطبيق الاختبار قبل المسابقة بساعة واحدة ، وقد حقق (٧٨) لاعبا نتائج ايجابية ، حيث دلت النتائج أن القلق يرتفع كلما اقترب موعد البطولة . (١١) .

٣ - أجرى " ويلسون وراجلين Wilson and Raglin " ١٩٩٢ م . دراسة للقلق المتوقع للاعبين في العاب القوى ، وقد اجريت الدراسة على (٢٠) لاعبا ، و (٢٠) لاعبه . وتم تقسيمهم إلى مجموعتين لتصبح مجموعة اللاعبين (١٠) لاعبين من سن ٩-١٠ سنوات ، و ١٠ لاعبين من سن ١١-١٢ سنة) وكذلك مجموعة البنات . وتم تطبيق المقياس قبل ساعة لثلاث لقاءات وديه وثلاث لقاءات رسمية . وتم استخدام تحليل التباين بين المجموعات. و اظهرت النتائج ان درجات القلق قبل اللقاءات الودية والرسومية لم تختلف لمجموعات اللاعبين . اما مجموعة البنات من (١١-١٢) سنة ارتفع القلق لديهن قبل اللقاءات التجريبية عن باقى المجموعات الثلاث . وانتهت الدراسة إلى أن (٢٦ %) من المشتركين فى البطولة كانت نتائج القلق لديهم مرتفعه نسبيا وأن مستوى الاداء لم ينخفض فى الحالات التى شعر بها اللاعبين بالقلق نسبيا. (١٠)

٤- أجرى كل من " تيرى " وورلوند ، وكاررون Terry, Worlond and Carron " ١٩٩٨ م دراسة لمعرفة تأثير مكان اللعب على الحالة النفسية للرياضيين على عدد (١٠٠) لاعب ، واستخدم قائمة القلق التنافسي " لمارتنز " وبروفيل الحالة المزاجية . وتم تطبيق المقياس بعيداً عن الملعب ، وقبل المباراة بساعة واحدة فى الطريق الى الملعب ، لقياس الحالة النفسية قبل المسابقة ، وتم تكرار القياس لأكثر من مباراة لاستخدام النتائج فى تحليل التباين لبيان الحالة المزاجية وقلق المنافسة . و اظهرت النتائج ان هناك فروق بين ملعب الفريق والملعب الآخر الذى ستقام عليه المنافسة . وان اللاعبين لديهم درجات عالية فى الثقة بالنفس ودرجات منخفضة فى الشد العصبي والتوتر والاحباط والغضب والتعب والارتباك والقلق المعرفي والقلق البدني عن المنافسة فى ملعبهم وخلاصة الدراسة ان العملية النفسية تتأثر بمكان اللعب (١٢) .

٥- أجرى " أحمد مصطفى السويفى " ١٩٩٩ م . دراسة بهدف التعرف على الفروق فى ابعاد قلق المنافسة الرياضية بين لاعبي كرة الماء العرب ، على عينة عمدية قوامها (٧٨) لاعبا دوليا بواقع (١٣) لاعبا يمثلون دولهم وهم : مصر - سوريا - تونس - الجزائر - المغرب - السعودية ، واستخدم الباحث مقياس قلق المنافسة الرياضية من تصميم " علاوى " لتحديد ابعاد قلق المنافسة الرياضية : المعرفى - البدنى - سهولة الانفعال . ودلت نتائج تحليل التباين الى أن هناك فروق دالة احصائيا بين لاعبي كرة الماء العرب فى ابعاد قلق المنافسة الرياضية كما يقسه اختبار قلق المنافسة الرياضية طبقا لمستوى الانجاز . (١) .

٦- أجرى " حمدى عويس على " ٢٠٠١ م . دراسة بهدف التعرف على الفروق فى شدة واتجاه ابعاد قلق المباراة الرياضية لدى الناشئين . على عينة عشوائية قوامها (٢٥٠) ناشئا تراوحت اعمارهم من ١٦-١٩ سنة ، مثلت اربع مجموعات هى : الانشطة الرياضية الجماعية باحتكاك - والانشطة الرياضية بدون احتكاك - والانشطة الرياضية الفردية باحتكاك - والانشطة الرياضية الفردية بدون احتكاك . واستخدم مقياس قلق المباراة الرياضية من تصميم " علاوى " واستخدم الباحث تحليل التباين لتحديد الفروق فى شدة واتجاه ابعاد قلق المباراة الرياضية لدى الناشئين عينة البحث . ودلت النتائج إلى أن هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعات عينة البحث فى شدة واتجاه كل من البعد المعرفى والبعد البدنى وبعد سهولة الانفعال . (٥) .

The Research Procedures إجراءات البحث

أولا : منهج البحث : The Methodology

يعد هذا البحث أحد البحوث الوصفية

ثانيا : عينة البحث : The Research Subjects

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من بين لاعبي فرق المدارس الثانوية ، وهى تمثل أعلى مستوى تنافسى فى المرحلة من ١٦-١٩ سنة بولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية . وكذلك من الناشئين فى المرحلة السنية من ١٦-١٩ سنة بمصر ، وذلك لأعلى المستويات الرياضية للأنشطة المختارة ، حيث مثلت لاعبين من اندية القاهرة والجيزة والقليوبية وبنى سويف والفيوم ، وذلك من المشتركين بفرق الناشئين بأديتهم فى أنشطة السباحة والعباب القوى، بشرط أن يكون اللاعب قد أمضى (٣) سنوات تدريبية على الأقل كخبرة لعب فى فريقة ، وان يكون قد اشترك فى اكثر من مسابقة رسمية . وقد تم اختيار تلك الأنشطة لتعدد مسابقاتها وهى :-

- أنشطة ألعاب القوى : العدو / الجرى / الوثب / الرمى / الحواجز
- أنشطة السباحة : المسافات القصيرة والمتوسطة بانواعها المختلفة (حرة / صدر / ظهر / فراشة) .

- والجدول التالى (١) يوضح الوصف المبدئى لعينة الدراسة .

جدول (١)

الوصف المبدئي لعينة الدراسة

الانشطة	اسم الدولة	العدد	اسم الدولة	العدد	الإجمالي
العاب القوى	مصر	٥٠	الولايات المتحدة الأمريكية	٥٠	١٠٠
السباحة	مصر	٥٠	الولايات المتحدة الأمريكية	٥٠	١٠٠
الإجمالي	مصر	١٠٠	الولايات المتحدة الأمريكية	١٠٠	٢٠٠

ويوضح جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعمر الزمني لعينة البحث الاساسية بجمهورية مصر العربية والولايات المتحدة الأمريكية في الانشطة الرياضية المختارة.

جدول (٢)

توصيف العمر الزمني لعينة البحث الاساسية في الانشطة الرياضية المختارة

الولايات المتحدة الامريكية			مصر			البيان	الفرق الرياضية
العينة ككل	السباحة	ألعاب القوى	العينة ككل	السباحة	ألعاب القوى		
١٨,٠٦	١٧,٨٧	١٨,٢٥	١٨,٥٦	١٨,٢٥	١٨,٨٧	المتوسط الحسابي	
٢,٢٦	١,٩٦	٢,٥٧	١,٧٤	١,٤٢	٢,٠٥	الانحراف المعياري	
٠,٧٦	٠,٦٨	٠,٨٤	٠,٤٣	٠,١٨	٠,٦٨	الخطأ المعياري	
٠,٤٥ -	٠,٢٧ -	٠,٦٣ -	٠,٣٧	٠,٢٧ -	١,٠١	النقلطح	
٠,٢٣	٠,٣٩ -	٠,٨٥	٠,٢١	٠,٨٥	١,٢٦ -	الالتواء	

يتضح من جدول (٢) إن معاملات الالتواء تنحصر ما بين ٣+ ، - ٣ مما يعنى إعتدالية توزيع بيانات العمر الزمني لعينة البحث الأساسية وتجانس عينة البحث في العمر الزمني في كل من مصر والولايات المتحدة الامريكية .

* ثالثاً : اداة جمع البيانات The tool of the data Collection

الصورة المعدلة لمقياس قلق المنافسة الرياضية ، والذي صممه " محمد حسن علاوى " بصورتيه العربية (٨ : ٢٧٠) ، والانجليزية (٨ : ٢٧٥) . حيث تم ترجمة المقياس إلى اللغة الانجليزية ، وتم تطبيقه وتقنيته في البيئة الامريكية (بولاية كاليفورنيا) على عينات متعددة من الرياضيين ، ويراعى أن يعطى الاختبار تحت مسمى " قائمة تقييم الذات قبل المباراة الرياضية " منعاً لتزييف الاجابات .

* رابعاً : وصف الاختبار : The Test Description

صمم " محمد حسن علاوى " مقياس قلق المنافسة الرياضية (١٩٩٤ م) في ضوء مفهوم القلق متعدد الابعاد كسمة شخصية في موقف خاص (موقف المنافسة الرياضية) و يشتمل المقياس على (٤٥) عبارة . ويتضمن المقياس ثلاثة ابعاد للقلق التنافسي هي :-

١- القلق المعرفى (الهم أو الاتزعاج) : Cognitive Anxiety (worry)

ويقصد به التوقع السلبي لمستوى الاداء وتصور الفشل وعدم الاجادة فى المباراة واقتنار التركيز ويتضمن هذا البعد (١٥) عبارة .

٢- القلق البدنى (الجسمى) Somatic Anxiety

ويقصد به الاعراض الجسمية للقلق ، كمتاعب المعدة ، وزيادة ضربات القلب وارتفاع معدل التنفس وزيادة افرازات العرق ، وعدم الراحة الجسمية ، والتوتر الجسمى . ويتضمن هذا البعد (١٥) عبارة .

٣- سرعة أو سهولة الانفعال (الانفعالية) : Emotionality

ويقصد بها سرعة وسهولة حالات التوتر النفسى والعصبية والنرفزه والاضطراب ويتضمن هذا البعد (١٥) عبارة .

ويقاس الاختبار شدة اعراض ابعاد القلق على مقياس مدرج من اربعة تدريجات (ابدأ تقريبا ، احيانا ، غالبا ، دائما تقريبا) وذلك فى ضوء تعليمات المقياس . والصورة المعدلة تتضمن اضافة عامل الاتجاه ، لتصبح مقياساً لشدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية . ومقياس تقدير اتجاه القلق هو مقياس سباعى التسديج . يتراوح ما بين (معوق جدا) ، وتشير اليه الدرجة (١) ، إلى (مساعد جداً) وتشير اليه الدرجة (٧) . وبعد الاتجاه هو الذى يحدد تأثير شدة اعراض ابعاد القلق على الاداء . هذا بالاضافة الى مقياس التقدير الرباعى للشدة الموجود اصلاً فى الصورة الاصلية للمقياس . (٨ : ٢٦٤) .

* خامسا : تعليمات الاختبار : The Test Instructions

يعتبر الاساس الذى تم على ضوئه هذا التعديل - الصورة المعدله لمقياس قلق المنافسة الرياضية - يرجع إلى محاولة تبنى نظرية " حالة القلق المثالى Optimum State Anxiety . التى تشير إلى أن لكل لاعب درجة معينة من حالة القلق تعتبر مناسبة لكي يظهر أحسن ما عنده من اداء ، ولكي يحقق اقصى ما يستطيع من مستوى . فكان حالة القلق المثالى ناحية فردية لا بعد مدى نظراً لأن الخبرات التطبيقية أوضحت أن هناك بعض اللاعبين يحتاجون لظهار درجة عالية من القلق ، فى حين أن آخرين يحتاجون لدرجة أقل من القلق حتى يمكنهم اظهار احسن المستويات ، وفى ضوء ذلك فإن الامر يتطلب ارتباط كل من شدة القلق بعامل اتجاه Direction القلق ، واما اذا كان القلق بغض النظر عن شدته.. مساعداً أو معوقاً.

وتشير العديد من الدراسات الاجنبية إلى أنه يجب أن تعطى اختبارات القلق النوعى والتى تقيس شدة اعراض القلق واتجاه تأثير تلك الشدة على الاداء (الاتجاه) فى اوقات غير اوقات المباراة (بالاسترجاع) حتى يستطيع المختبر التركيز فى الاعراض التى تتنابه وقت المباراة (المنافسة) . كما أن بعد الاتجاه الذى يحدد تأثير شدة اعراض القلق على الاداء سلباً أو ايجاباً ، لا يمكن قياسه إلا بعد انتهاء المباراة . (٤ : ١٧١)

سادسا : المعاملات العلمية للمقياس : **The Scientific Coefficients of the measure.** : طبق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث الاساسية قوامها (٥٠) لاعبا فى العاب القوى والسباحة بولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الامريكية ، و(٥٠) لاعبا فى العاب القوى والسباحة فى جمهورية مصر العربية وذلك لحساب المعاملات العلمية التالية للمقياس .

* الثبات : Reliability

تم حساب الثبات باستخدام " معامل الفا Alpha Coefficient " وفقا لتعديل " كورنباك Kornback " لمعادلة " كيودر - ريتشاردسون Kuder - Richard son " ، المعادلة الأولى K-R₂₀ .
فتراوح ما بين (٠,٩٢ إلى ٠,٩٨) لشدة ابعاد المقياس ، وتراوح ما بين (٠,٨٩ إلى ٠,٩٢) لاتجاه ابعاد المقياس فى صورته الانجليزية وذلك فى الولايات المتحدة الامريكية . كما تراوح ما بين (٠,٨٠ إلى ٠,٨٧) لشدة ابعاد المقياس ، وتراوح ما بين (٠,٨٥ إلى ٠,٩٠) لاتجاه ابعاد المقياس فى صورته العربية وذلك فى جمهورية مصر العربية .
جدول (٢)

قيم معامل " الفا " لثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية بصورتيه العربية والانجليزية

الاختبارات	الأبعاد	معامل " الفا " للشدة	معامل " الفا " للاتجاه
مقياس قلق المنافسة	معرفى	٠,٨٢٩	٠,٨٤٨
الرياضية " الصورة العربية "	بدنى	٠,٨٧٣	٠,٨٣٩
	سهولة الإنفعال	٠,٨٠٢	٠,٩٠١
مقياس قلق المنافسة	معرفى	٠,٩٢٤	٠,٨٩٤
الرياضية " الصورة الانجليزية "	بدنى	٠,٩٨١	٠,٩٢٠
	سهولة الإنفعال	٠,٩٥٢	٠,٨٩٣

ن - ٥٠ (الولايات المتحدة) ن = ٥٠ (مصر)

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقة " الفا " عالية وجميعها دالة إحصائياً ، وذلك للإبعاد الثلاثة للمقياس فى صورته العربية والانجليزية .

* الصدق : Validity

استخدم الباحث طريقتين للتحقق من صدق الاختبارات هما :-

١- تم ايجاد الصدق المرتبط بالمحك عن طريق تطبيق المقياس باللغة الانجليزية مع الصورة الانجليزية لقائمة قلق الامتحان متعدد الابعاد " لسبيلبرجر " والصورة الانجليزية لقائمة حالة القلق التنافسى متعدد الابعاد " لمارتنز " فتراوح ما بين (٠,٨٥ إلى ٠,٩٥) لشدة ابعاد المقياس ، وتراوح ما بين (٠,٧٩ إلى ٠,٨٩) لاتجاه ابعاد المقياس وذلك فى الولايات المتحدة الامريكية . وتم ايجاد الصدق المرتبط بالمحك عن طريق تطبيق المقياس فى صورته العربية بالتلازم مع الصورة العربية لقائمة قلق الامتحان متعدد

الأبعاد " لسبيلبرجر " والصورة العربية لقائمة حالة القلق التنافسي متعدد الأبعاد " لمارتنز " فتراوح ما بين (٠,٧٩ إلى ٠,٨٥) لشدة أبعاد المقياس ، وتراوح ما بين (٠,٧٤ إلى ٠,٨٩) لاتجاه أبعاد المقياس وذلك في جمهورية مصر العربية . وجميع هذه القيم دالة احصائيا مما يدل على الصدق التلازمي لشدة واتجاهها أبعاد قلق المنافسة الرياضية للمقياس .

ويوضح الجدول التالي (٤) قيم معاملات الارتباط (الصدق المرتبط بالمحك) بين شدة أبعاد القلق في الاختبارات الثلاثة وبين اتجاه أبعاد القلق في الاختبارات الثلاثة ، وذلك بالنسبة للصورة الإنجليزية للاختبارات المستخدمة (مقياس قلق المنافسة الرياضية " علاوى " - وقائمة قلق الامتحان متعدد الأبعاد " لسبيلبرجر ")
جدول (٤)

معاملات الصدق المرتبط بالمحك بين شدة أبعاد قلق المنافسة الرياضية وبين اتجاه أبعاد قلق المنافسة الرياضية
- الصورة الإنجليزية -

الاختبارات		إختبار - مارتنز				إختبار - سبيلبرجر				
المتغيرات	معرفة	بدنى		الثقة بالنفس		معرفة		الإتفاعلية		المقياس ككل
		شدة	إتجاه	شدة	إتجاه	شدة	إتجاه	شدة	إتجاه	
سهولة	إتجاه									٠,٧٩٣
الإنفعال	شدة				٠,٨٨٣					٠,٨٧١
بدنى	إتجاه								٠,٨٣٨	
	شدة							٠,٩٤٩		
	إتجاه								٠,٨٩٢	
معرفة	شدة							٠,٩٤٦		

ن = ٥٠

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس المستخدم (مقياس قلق المنافسة الرياضية "علاوى") وأبعاد مقياس "مارتنز" وقائمة "سبيلبرجر" مرتفعة مما يدل على إنها دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) .

ويوضح الجدول التالي (٥) قيم معاملات الارتباط (الصدق المرتبط بالمحك) بين شدة أبعاد القلق في الاختبارات الثلاثة وبين اتجاه أبعاد القلق في الاختبارات الثلاثة ، وذلك بالنسبة للصورة العربية للاختبارات المستخدمة (مقياس قلق المنافسة الرياضية " علاوى " - وقائمة حالة القلق التنافسي متعدد الأبعاد " لمارتنز " - وقائمة قلق الامتحان متعدد الأبعاد " لسبيلبرجر ")

جدول (٥)

معاملات الصدق المرتبط بالمحك بين شدة أبعاد قلق المنافسة الرياضية وبين اتجاه أبعاد قلق المنافسة الرياضية
- الصورة العربية -

الاختبارات		إختبار - مارتنز				إختبار - سبيلبرجر					
مقاييس قلق المنافسة الرياضية - علاوى	المتغيرات	الثقة بالنفس		بدنى		معرفى		الإتفاعلية		المقياس ككل	
		شدة	إتجاه	شدة	إتجاه	شدة	إتجاه	شدة	إتجاه	شدة	إتجاه
مقاييس قلق المنافسة الرياضية - علاوى	سهولة الإنفعال					٠,٨٧١					٠,٧٦٥
	بدنى										٠,٧٩٣
	معرفى										٠,٨٩٢
	إتجاه										٠,٨١٥
	شدة										٠,٧٤١
											٠,٧٩٠

ن = ٥٠

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس المستخدم (مقياس قلق المنافسة الرياضية "علاوى") وأبعاد مقياس "مارتنز" وقائمة "سبيلبرجر" مرتفعة مما يدل على إنها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) .

٢- وقد تم إيجاد صدق الاتساق الداخلى Internal consistency عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى اليه (ويشير " علاوى " ، والعديد من الدراسات الاجنبية إلى امكانية استخدام الاتساق الداخلى كطريقة لحساب الصدق او الثبات على السواء) ، فتراوح ما بين (٠,٥٧ إلى ٠,٩٧) لشدة عبارات ابعاد المقياس ، وتراوح ما بين (٠,٧٩ إلى ٠,٨٦) لاتجاه عبارات ابعاد المقياس فى صورته الانجليزية وذلك فى الولايات المتحدة الامريكية . وتم إيجاد صدق الاتساق الداخلى للمقياس فى صورته العربية ايضا عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذى تنتمى إليه ، فتراوح ما بين (٠,٥٢ إلى ٠,٧٨) لشدة عبارات ابعاد المقياس ، وتراوح ما بين (٠,٦٢ إلى ٠,٨٩) لإتجاه عبارات أبعاد المقياس فى صورته العربية ، وذلك فى جمهورية مصر العربية . وجميع هذه القيم دالة احصائياً ، مما يدل على صدق شدة واتجاه عبارات ابعاد المقياس .

ويوضح الجدول التالى (٦) معاملات صدق الأنساق الداخلى عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة شدة كل عبارة ودرجة شدة البعد الذى تنتمى إليه وذلك بالنسبة للصورة الإنجليزية لمقياس قلق المنافسة الرياضية "علاوى" .

جدول (٦)

معامل الإتساق الداخلى بين درجة شدة كل عبارة ودرجة شدة البعد الذى تنتمى إليه
- الصورة الإنجليزية للمقياس -

عبارات البعد المعرفى	الإرتباط مع شدة البعد المعرفى	عبارات البعد البدنى	الإرتباط مع شدة البعد البدنى	عبارات بعد سهولة الأنفعال	الإرتباط مع شدة بعد سهولة الأنفعال
٣	٠,٦٦٩	١	٠,٦٥٠	٢	٠,٧٥٥
٦	٠,٥٨٣	٤	٠,٦٧٩	٥	٠,٦٦٧
٩	٠,٧٨١	٧	٠,٥٧٠	٨	٠,٥٩٢
١٢	٠,٩٧٢	١٠	٠,٦٤٤	١١	٠,٧٧١
١٥	٠,٦٥٠	١٣	٠,٩٣٨	١٤	٠,٢٠٢
١٨	٠,٦١١	١٦	٠,٥٧١	١٧	٠,٦٦٧
٢١	٠,٧٨٠	١٩	٠,٦٨٦	٢٠	٠,٥٩٠
٢٤	٠,٧٥٢	٢٢	٠,٨٥٣	٢٣	٠,٨٦٣
٢٧	٠,٧٤٣	٢٥	٠,٧١٦	٢٦	٠,٥٧٢
٣٠	٠,٥٩٠	٢٨	٠,٦٦٤	٢٩	٠,٨٦٣
٣٣	٠,٥٧٣	٣١	٠,٧٣٨	٣٢	٠,٦٦٦
٣٦	٠,٧٨١	٣٤	٠,٦٠٣	٣٥	٠,٧٥٥
٣٩	٠,٦٩٢	٣٧	٠,٧٥٨	٣٨	٠,٨٩٢
٤٢	٠,٧٨١	٤٠	٠,٥٨٩	٤١	٠,٩٧٠
٤٥	٠,٩٧٤	٤٣	٠,٩٣٥	٤٤	٠,٩١٢

ن = ٥٠

يتضح من جدول (٦) إن جميع قيم معاملات الإرتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) . مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى لشدة العبارات مع شدة البعد الذى تنتمى إليه .

ويوضح الجدول التالى (٧) معاملات صدق الأتساق الداخلى عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين درجة إتجاه كل عبارة ودرجة إتجاه البعد الذى تنتمى إليه وذلك بالنسبة للصورة الإنجليزية لمقياس قلق المنافسة الرياضية "علاوى" .

جدول (٧)

معامل الإتساق الداخلى بين درجة إتجاه كل عبارة ودرجة إتجاه البعد الذى تنتمى إليه
- الصورة الإنجليزية للمقياس -

عبارة البعد المعرفى	الإرتباط مع إتجاه البعد المعرفى	عبارة البعد البدنى	الإرتباط مع إتجاه البعد البدنى	عبارة بعد سهولة الأنفعال	الإرتباط مع إتجاه بعد سهولة الأنفعال
٣	٠,٨٥٣	١	٠,٨٤٤	٢	٠,٨٣٦
٦	٠,٨١٧	٤	٠,٨١١	٥	٠,٨١٠
٩	٠,٧٩٩	٧	٠,٧٩٠	٨	٠,٧٨٩
١٢	٠,٨٣٢	١٠	٠,٨٣٦	١١	٠,٧٩٩
١٥	٠,٧٩١	١٣	٠,٧٩١	١٤	٠,٨٠٩
١٨	٠,٨٠٤	١٦	٠,٨٤٥	١٧	٠,٨٣٣
٢١	٠,٨٤١	١٩	٠,٨١٢	٢٠	٠,٨٦١
٢٤	٠,٨٦٠	٢٢	٠,٨٦١	٢٣	٠,٧٨٨
٢٧	٠,٨٥٩	٢٥	٠,٧٩٣	٢٦	٠,٨١٩
٣٠	٠,٧٩٩	٢٨	٠,٨٥٩	٢٩	٠,٨٥٥
٣٣	٠,٨٥٣	٣١	٠,٨١٩	٣٢	٠,٨٦٤
٣٦	٠,٧٩٤	٣٤	٠,٨٣٢	٣٥	٠,٨٣٦
٣٩	٠,٨٠٦	٣٧	٠,٨٥٩	٣٨	٠,٧٨٨
٤٢	٠,٨٣٣	٤٠	٠,٧٩٠	٤١	٠,٨٦٠
٤٥	٠,٨٤٦	٤٣	٠,٨٦٤	٤٤	٠,٨٠٩

ن = ٥٠

يتضح من جدول (٧) إن جميع قيم معاملات الإرتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) . مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى لإتجاه العبارات مع إتجاه البعد الذى تنتمى إليه .

ويوضح الجدول التالى (٨) معاملات صدق الأتساق الداخلى عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين درجة شدة كل عبارة ودرجة شدة البعد الذى تنتمى إليه وذلك بالنسبة للصورة العربية لمقياس قلق المنافسة الرياضية "علاوى" .

جدول (٨)

معامل الإتساق الداخلى بين درجة شدة كل عبارة ودرجة شدة البعد الذى تنتمى إليه
- الصورة العربية للمقياس -

عبارة البعد العرفى	الإرتباط مع شدة البعد العرفى	عبارة البعد البدنى	الإرتباط مع شدة البعد البدنى	عبارة البعد بعد سهولة الأنفعال	الإرتباط مع شدة بعد سهولة الأنفعال
٣	٠,٨٥٣	١	٠,٦٣١	٢	٠,٧٥٠
٦	٠,٦٣١	٤	٠,٦٥١	٥	٠,٥٦٨
٩	٠,٧٣١	٧	٠,٥٤٦	٨	٠,٥٦١
١٢	٠,٧٥٢	١٠	٠,٦٣١	١١	٠,٧١٥
١٥	٠,٦٥٤	١٣	٠,٧٤٤	١٤	٠,٥٣٨
١٨	٠,٥٤٢	١٦	٠,٥٤٣	١٧	٠,٦٩١
٢١	٠,٦٨٠	١٩	٠,٦٥٣	٢٠	٠,٧٨٣
٢٤	٠,٧٠٠	٢٢	٠,٧٨٠	٢٣	٠,٥٨٠
٢٧	٠,٥٩٤	٢٥	٠,٦٩٣	٢٦	٠,٧٨١
٣٠	٠,٥٢١	٢٨	٠,٥٣٧	٢٩	٠,٦٣٣
٣٣	٠,٧٠٤	٣١	٠,٦١٧	٣٢	٠,٥٩٢
٣٦	٠,٧١٠	٣٤	٠,٧٤٥	٣٥	٠,٦٤٠
٣٩	٠,٧٧٧	٣٧	٠,٥٥٩	٣٨	٠,٧٦٥
٤٢	٠,٧٨٣	٤٠	٠,٧٨١	٤١	٠,٦٩٤
٤٥	٠,٦٥٩	٤٣	٠,٦٩٦	٤٤	٠,٧٤٥

ن = ٥٠

يتضح من جدول (٨) إن جميع قيم معاملات الإرتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) . مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى لشدة العبارات مع شدة البعد الذى تنتمى إليه .

ويوضح الجدول التالى (٩) معاملات صدق الأتساق الداخلى عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين درجة إتجاه كل عبارة ودرجة إتجاه البعد الذى تنتمى إليه وذلك بالنسبة للصورة العربية لمقياس قلق المنافسة الرياضية "علاوى" .

جدول (٩)

معامل الإتساق الداخلى بين درجة إتجاه كل عبارة ودرجة إتجاه البعد الذى تنتمى إليه
- الصورة العربية للمقياس -

عبارة البعد المعرفى	الإرتباط مع إتجاه البعد المعرفى	عبارة البعد البدنى	الإرتباط مع إتجاه البعد البدنى	عبارة بعد سهولة الانفعال	الإرتباط مع إتجاه بعد سهولة الانفعال
٣	٠,٦٣٨	١	٠,٧٢١	٢	٠,٧٤٤
٦	٠,٦١٩	٤	٠,٨٥٤	٥	٠,٨٦٠
٩	٠,٦٦٣	٧	٠,٦٣٨	٨	٠,٧٥٣
١٢	٠,٧٨٥	١٠	٠,٨٩٤	١١	٠,٦٦١
١٥	٠,٨١٠	١٣	٠,٦٥٣	١٤	٠,٧٥٥
١٨	٠,٧٩٥	١٦	٠,٧٧٢	١٧	٠,٦٣٠
٢١	٠,٧٣٤	١٩	٠,٦٨١	٢٠	٠,٨٩٣
٢٤	٠,٨٥٠	٢٢	٠,٧١٤	٢٣	٠,٦٢١
٢٧	٠,٨٩٣٢	٢٥	٠,٨٠٠	٢٦	٠,٧٠٥
٣٠	٠,٨٢٥	٢٨	٠,٧١٩	٢٩	٠,٧٩٣
٣٣	٠,٦٣٣	٣١	٠,٧٢٠	٣٢	٠,٧٦٢
٣٦	٠,٧٠١	٣٤	٠,٧٨٨	٣٥	٠,٨٩٤
٣٩	٠,٧٤٠	٣٧	٠,٦٢١	٣٨	٠,٦٥٣
٤٢	٠,٧٨٣	٤٠	٠,٧٦٢	٤١	٠,٧٧١
٤٥	٠,٨٦٢	٤٣	٠,٧٣٥	٤٤	٠,٨٦٩

ن = ٥٠

يتضح من جدول (٩) إن جميع قيم معاملات الإرتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) . مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى لإتجاه العبارات مع إتجاه البعد الذى تنتمى إليه .

سابعاً : القياسات الأساسية للبحث :

بدأ الباحث فى إجراء القياسات الأساسية للبحث وتم التطبيق النهائى للاختبارات على عينة البحث الأساسية فى الولايات المتحدة الأمريكية وذلك فى الفترة من ١/٩/١٩٩٧م وحتى ٢٥/١٠/١٩٩٧م وفى جمهورية مصر العربية فى الفترة من ١/١٢/١٩٩٧م وحتى ٣٠/١/١٩٩٨م .

ثامناً : المعالجات الإحصائية : The Statistical Treatments

-- التوصيف الاحصائى للبيانات ويتضمن : المتوسطات الحسابية (M.) ، والانحرافات المعيارية (S.D) ، ومعاملات الالتواء (K.C.) .

- معاملات الارتباط المتعدد Multiple Correlation Coefficients .
- معامل الفا Coefficient Alpha ، وقفا لتعديل "كرونباك Kornback لمعادلة " كيودر - ريتشاردسون Kuder - Richardson - المعادلة الأولى K-R₂₀ .
- تحليل التباين MANOVA .
- استخدام اقل فرق معنوى محسوب عن طريق L.S.D للتعرف على دلالة الفروق .

عرض نتائج البحث ومناقشتها

The Results Presentation and Discussion

أولاً : عرض النتائج The Results Presentation

تشير النتائج فى مجال التعرف على الاحصاء الوصفى لعينة البحث بين ممارسى الأنشطة الرياضية المختارة (قيد البحث) فى شدة واتجاه ابعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية ، كما توضحها الجداول (١٠) ، (١١) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء كانت على النحو التالى :-

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية فى العاب القوى

العاب القوى - الولايات المتحدة الأمريكية			العاب القوى - مصر				المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	معامل الالتواء	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	البيان	
٠,١٨٣-	٦,٥٩٥	٢٦,٩٧١	٠,٣٩٦-	١,٥٤٨	٣٧,١٥٨	شدة	معرفى
٠,٢٨٨-	١٨,٤٣١	٩١,٣٤٧	٠,٠٣٧-	١٨,٣٥١	٦٧,٦٩٣	اتجاه	
٠,٤٩٣	٤,٦٤٨	٢٥,٧٣٥	٠,٣٥٨	٥,٣٨٠	٣٨,٢٩٧	شدة	بدنى
٠,٠٨٩	١٢,٣٣٢	٧٧,١٦٥	٠,٧٤٧-	١٥,٧٦٣	٥٩,٩٩٧	اتجاه	
٠,٣٤٤	٧,٥٩٦	٢٧,٩٩٨	٠,٢٣٠	٥,٤١٨	٣٩,٣٠١	شدة	سهولة
٠,٢٧٤-	١٤,٥٦٢	٨٣,٩٥٦	١,٠٠١-	١٣,٣٠٣	٦٧,٥٣١	اتجاه	الانفعال

ن = ٥٠

ن = ٥٠

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في السباحة

السباحة - الولايات المتحدة الأمريكية			السباحة - مصر				
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان	المتغيرات
٠,٣٩٧	٦,١٠٤	٢٧,٩٧١	٠,٠١٦	٦,٨٩٧	٣٥,٤٧١	شدة	
٠,٤١٨	١٦,٨٤٢	٩٤,٠٧٧	٠,٥٧٣	١٤,٧٣٣	٨٧,٩٥٥	اتجاه	
١,٢١٩	٤,٦٢٦	٢٩,٦١٥	٠,٠٦٢	٦,٣٤٠	٣٥,٠٩١	شدة	بدنى
٠,٠٧٨	١٦,١٢٣	٩١,٤٧٣	٠,٥٥٢	١٩,٢١٧	٨٣,٣٥٠	اتجاه	
١,٦٢١	٧,١٧١	٢٣,١٠١	٠,٧٦٩	٧,٣٢٤	٢٧,٥١٩	شدة	سهولة الانفعال
٠,٣٤١	١٢,٨٢٨	٨٩,٧٩١	٠,٦٧٦	١٦,٣٠٨	٨٤,٥٤٤	اتجاه	

٥٠ = ن

٥٠ = ن

يتضح من الجداول (١٠) ، (١١) أن معاملات الالتواء تنحصر ما بين ± ٣ مما يعنى اعتدالية توزيع

بيانات شدة واتجاه ابعاد قلق المنافسة الرياضية وتجانس عينة البحث فى هذه المتغيرات .

جدول (١٢)

تحليل التباين بين عينة العاب القوى - مصر وامريكا فى شدة واتجاه ابعاد قلق المنافسة الرياضية

قيمة ف المحسوبة	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر	البيان	المتغيرات
* ٥٣,٠٠٧	١٥١٥,٨٤٣	١	١٥١٥,٨٤٣	بين المجموعات	شدة البعد المعرفى	
	٢٨,٥٩٧	٩٨	٢٨٠٢,٥٦٠	داخل المجموعات		
* ٥٨,٤٢٧	١٤٨٧,٨٣٧	١	١٤٨٧,٨٣٧	بين المجموعات	اتجاه البعد المعرفى	
	٢٥,٤٦٥	٩٨	٢٤٩٥,٩٥٧	داخل المجموعات		
* ٥٢,٨٧٨	١٢٦٥,٤١٧	١	١٢٦٥,٤١٧	بين المجموعات	شدة البعد البدنى	
	٢٣,٩٣١	٩٨	٢٣٤٥,١٩٥	داخل المجموعات		
* ٤٨,٩٩٩	١٩٧٩٦,٢٦٩	١	١٩٧٩٦,٢٦٩	بين المجموعات	اتجاه البعد البدنى	
	٤٠٤,٠١٥	٩٨	٣٩٥٩٣,٤٧٦	داخل المجموعات		
* ٤٧,٩٣٤	١٦٥٩,٩١٧	١	١٦٥٩,٩١٧	بين المجموعات	شدة بعد سهولة الانفعال	
	٣٤,٦٢٩	٩٨	٣٣٩٣,٦٠٩	داخل المجموعات		
* ٤٩,٩٤٤	١٢١٨٧,٥٧٣	١	١٢١٨٧,٥٧٣	بين المجموعات	اتجاه بعد سهولة الانفعال	
	٢٤٤,٠٢١	٩٨	٢٣٩١٤,١٠١	داخل المجموعات		

١٠٠ - ن - وقيمة " ف " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٩٤

- يتضح من جدول (١٢) أن هناك تباين بين عينة العاب القوى فى متغيرات شدة واتجاه البعد المعرفى وشدة

واتجاه البعد البدنى وشدة واتجاه بعد سهولة الانفعال .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين لاعبي العاب القوى في شدة واتجاه البعد المعرفى

اتجاه البعد المعرفى		شدة البعد المعرفى		البيان	
امريكا	مصر	امريكا	مصر		
٩١,٣٤٧	٦٧,٦٩٣	٢٦,٩٧١	٣٧,١٥٨	المتوسط	العاب القوى
٢٣,٦٥٤			١٠,١٨٧	مصر	
				أمريكا	
١٢,٩٣١		٥,٣٤٠		L.S.D	

- يتضح من جدول (١٣) ما يلى :-

- * توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي العاب القوى فى كل من مصر و امريكا فى شدة البعد المعرفى لصالح لاعبي العاب القوى فى مصر .
- * توجد فروق داله احصائيا بين لاعبي العاب القوى فى كل من مصر وامريكا فى اتجاه البعد المعرفى لصالح لاعبي العاب القوى فى امريكا .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين لاعبي العاب القوى فى شدة واتجاه البعد البدنى

اتجاه البعد البدنى		شدة البعد البدنى		البيان	
امريكا	مصر	امريكا	مصر		
٧٧,١٦٥	٥٩,٩٩٧	٢٥,٧٣٥	٣٨,٢٩٧	المتوسط	العاب القوى
١٧,١٦٨			١٢,٥٦٢	مصر	
				أمريكا	
١٥,٤٣١		٥,٧٥٩		L.S.D	

- يتضح من جدول (١٤) ما يلى :-

- * توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي العاب القوى فى كل من مصر وامريكا فى شدة البعد البدنى لصالح لاعبي العاب القوى فى مصر .
- * توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي العاب القوى فى كل من مصر وامريكا فى اتجاه البعد البدنى لصالح لاعبي العاب القوى فى امريكا .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين لاعبي العاب القوى في شدة واتجاه بعد سهولة الانفعال

اتجاه بعد سهولة الانفعال		شدة بعد سهولة الانفعال		البيان
امريكا	مصر	امريكا	مصر	
٨٣,٩٥٦	٦٧,٥٣١	٢٧,٥٣١	٣٩,٣٠١	المتوسط
١٦,٤٢٥			١١,٣٠٣	مصر
				أمريكا
١٣,١٧٨		٦,٠٩١		L.S.D

- يتضح من جدول (١٥) ما يلي :-

* توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي العاب القوى في كل من مصر وأمريكا في شدة بعد سهولة الانفعال لصالح لاعبي العاب القوى في مصر .

* توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي العاب القوى في كل من مصر وامريكا في اتجاه بعد سهولة الانفعال لصالح لاعبي العاب القوى في امريكا .

جدول (١٦)

تحليل التباين بين عينة السباحة - في مصر وأمريكا - في شدة واتجاه ابعاد قلق المنافسة الرياضية

البيان	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة " ف " المحسوبة
شدة البعد المعرفي	بين المجموعات	٦٦٧,٣٤٠	١	٦٦٧,٣٤٠	*٤٨,١١٤
	داخل المجموعات	١٣٥٩,٣٠١	٩٨	١٣,٨٧٠	
اتجاه البعد المعرفي	بين المجموعات	٧٨٥,٣٩٧	١	٧٨٥,٣٩٧	*٢٨,٥٦٩
	داخل المجموعات	٢٦٩٤,١٥٤	٩٨	٢٧,٤٩١	
شدة البعد البدني	بين المجموعات	٨٧٥,٤٩٧	١	٨٧٥,٤٩٧	*٢٣,٦٢٧
	داخل المجموعات	٣٦٣١,٣٧٥	٩٨	٣٧,٠٥٥	
اتجاه البعد البدني	بين المجموعات	٩٩٤,٧١٢	١	٩٩٤,٧١٢	*١٩,٨٤٩
	داخل المجموعات	٤٩١١,١٣١	٩٨	٥٠,١١٤	
شدة بعد سهولة الانفعال	بين المجموعات	٦٩٥,٧٤٧	١	٦٩٥,٧٤٧	*١٦,٦٥٦
	داخل المجموعات	٤٠٩٣,٥٧٠	٩٨	٤١,٧٧١	
اتجاه بعد سهولة الانفعال	بين المجموعات	٦٧٣,٣٩٧	١	٦٧٣,٣٩٧	*١٤,٦٧٠
	داخل المجموعات	٤٤٩٨,٣٨٢	٩٨	٤٥,٩٠٢	

ن = ١٠٠ - وقيمة " ف " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٩٤

- يتضح من جدول (١٦) أن هناك تباين بين عينة السباحة في متغيرات شدة واتجاه البعد المعرفي وشدة واتجاه البعد البدني وشدة واتجاه بعد سهولة الانفعال .

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين لاعبي السباحة في شدة واتجاه البعد المعرفي

اتجاه البعد المعرفي		شدة البعد المعرفي		البيان
امريكا	مصر	امريكا	مصر	
٩٤,٠٧٧	٨٧,٩٥٥	٢٧,٩٧١	٣٥,٤٧١	المتوسط
٦,١٢٢			٧,٥٠٠	مصر
				أمريكا
٤,٠١١		٣,٩٩٧		L.S.D

- يتضح من جدول (١٧) ما يلي :-

* توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي السباحة في كل من مصر وامريكا في شدة البعد المعرفي لصالح لاعبي السباحة في مصر .

* توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي السباحة في كل من مصر وامريكا في اتجاه البعد المعرفي لصالح لاعبي السباحة في امريكا .

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين لاعبي السباحة في شدة واتجاه البعد البدني

اتجاه البعد البدني		شدة البعد البدني		البيان
امريكا	مصر	امريكا	مصر	
٩١,٤٧٣	٨٣,٣٥٠	٢٩,٦١٥	٣٥,٠٩١	المتوسط
٨,١٢٣			٥,٤٧٦	مصر
				أمريكا
٢,٣٩٧		٣,١٦٧		L.S.D

- يتضح من جدول (١٨) ما يلي :-

* توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي السباحة في كل من مصر وامريكا في شدة البعد البدني لصالح لاعبي السباحة في مصر .

* توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي السباحة في كل من مصر وامريكا في اتجاه البعد البدني لصالح لاعبي السباحة في امريكا .

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين لاعبي السباحة في شدة واتجاه بعد سهولة الانفعال

اتجاه بعد سهولة الانفعال		شدة بعد سهولة الانفعال		البيان
امريكا	مصر	امريكا	مصر	
٨٩,٧٩١	٨٤,٥٤٤	٢٣,١٠١	٢٧,٥١٩	المتوسط
٥,٢٤٧			٤,٤١٨	مصر
				أمريكا
١,٩٩٨		٢,٤٦٣		L.S.D

- يتضح من جدول (١٩) ما يلي :-

- * توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي السباحة في كل من مصر وامريكا في شدة بعد سهولة الانفعال لصالح لاعبي السباحة في مصر .
- * توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي السباحة في كل من مصر وامريكا في اتجاه بعد سهولة الانفعال لصالح لاعبي السباحة في امريكا .

ثانيا: مناقشة النتائج :The Results Discussion

أظهرت النتائج التي كشفت عنها الدراسة الحالية في مجال اختبار صحة الفرض الأول الذي يشير إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية في شدة واتجاه القلق المعرفي بين مصر والولايات المتحدة الأمريكية في ألعاب القوى ، وبين مصر والولايات المتحدة الأمريكية في السباحة " كما توضحها الجداول (١٢) ، (١٣) ، (١٦) ، (١٧) ومنها ما يلي :-

- يوضح جدول (١٣) : أنه توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي ألعاب القوى في كل من مصر والولايات المتحدة الأمريكية في شدة البعد المعرفي لصالح لاعبي ألعاب القوى في مصر .
- كما يوضح جدول (١٧) : إنه توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي السباحة في كل من مصر والولايات المتحدة الأمريكية في شدة البعد المعرفي لصالح لاعبي السباحة في مصر .
- ويرجع الباحث هذا إلى عدة أسباب منها :-

إن القلق المعرفي هو المكون الذهني للقلق الذي تسببه التوقعات السلبية حيال النجاح أو التقويم الذاتي السلبي وأن شدة القلق المعرفي تتمثل في الدرجة التي توضح مستوى شدة أعراض ذلك المكون ما بين المستوى العالي أو المتوسط أو المنخفض.

وإن الأنشطة الرياضية الفردية بدون احتكاك مثل ألعاب القوى والسباحة تكاد تكون متماثلة من حيث تعدد مسابقاتها وتشابه تلك المسابقات لحد بعيد ، كما أن متطلبات الاداء ونتيجة الاداء فيهما تعتمد على الاداء الفردى والمسئولية الفردية ، كما أنها ترتبط ايضا بضرورة الانجاز فى فترات زمنية قصيرة هى زمن المسابقات والتي تتحدد من خلالها نتيجة الاداء كما فى سباقات العدو والجرى ومسابقات السباحة أو من خلال تحدى الفرد لقدراته الشخصية وعوامل البيئة كما فى سباقات السباحة أيضا والرمى والوثب والحوازر .

وبالتالى يتضح أن ارتفاع القلق المعرفى لدى لاعبي ألعاب القوى والسباحة ، مثل التوقع السلبي لمستوى الاداء وتصور الفشل وتشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ، قد يرجع إلى شعور الفرد بالمسئولية الفردية فيما يتعلق بمتطلبات الاداء وطبيعة الانجاز ونتيجة الاداء . أما انخفاض القلق المعرفى لدى لاعبي الولايات المتحدة الأمريكية ، فيرجع بالدرجة الأولى إلى الاعداد الذهني الجيد ، والتركيز على التدريب العقلي ، كتدريبات التصور الذهني وتركيز الانتباه ، والوعى بالتأثيرات السلبية لأعراض القلق على الاداء ، والتركيز على أهداف الاداء والتي يقوم بها الاخصائى النفسى الرياضى أو المدربون بشرط أن يكونوا مؤهلين لاستخدام كل ما يملكون من أدوات واختبارات نفسية ومناهج التشخيص النفسى التى تم تدريبهم عليها . ولكى يؤدوا هذا الدور بنجاح فلا بد من اعدادهم اعداداً علمياً جيداً واكسابهم مهارات تطبيق الجديد من الاختبارات النفسية ، وحصولهم على دراسات علمية فى مجال الارشاد والتوجيه النفسى ، وخضوعه بشكل مستمر لدورات علمية متخصصة فى علم النفس الرياضى وورش تدريب وعمل للحفاظ على مستواه ، هذا بالإضافة إلى ان لاعبي ألعاب القوى والسباحة فى الولايات المتحدة الامريكية يخضعون لبرامج اعداد بدنى ومهارى وخططى والاشترك فى العديد من المسابقات التى تفوق مثيلاتها فى مصر . وبالتالى تتخفف لديهم نسبة التوقعات السلبية حيال النجاح أو التقويم الذاتى السلبى عن لاعبي مصر .

- يوضح جدول (١٣) : أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي ألعاب القوى فى كل من مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى إتجاه القلق المعرفى لصالح لاعبي ألعاب القوى فى الولايات المتحدة الأمريكية .

- كما يوضح جدول (١٧) : إنه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي السباحة فى كل من مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى إتجاه القلق المعرفى لصالح لاعبي السباحة فى الولايات المتحدة الأمريكية . ويرجع الباحث هذا إلى عدة أسباب منها : -

أن اتجاه القلق المعرفى يقصد به طبيعة الدرجة التى توضح التفسيرات الاتجاهية لتأثير درجة شدة اعراض القلق المعرفى على اداء الفرد ، ما بين الاتجاه الإيجابى (المعاون) أو الاتجاه السلبى (المعوق) ، أى طبيعة التفسيرات الاتجاهية لشدة أعراض القلق المعرفى من حيث أنها معوقة أو معاونة للاداء والانجاز .

وأن التهيئة الذهنية والاعداد المعرفى الجيد للاعبين الذى يقوم به المدربون أو الاخصائى النفسى الرياضى مع لاعبي ألعاب القوى والسباحة فى الولايات المتحدة الأمريكية له أكبر الأثر على اللاعبين ، من

حيث تركيز الانتباه وعدم التشتت وزيادة ثقة اللاعب بقدراته على مواجهة التحدى فى المسابقات . كما أن معرفة الناشئ للاتجاهات السليمة فى نوع الرياضة التى يمارسها ومعرفة القواعد السليمة والصحيحة للاداء ، والتدريب تحت إشراف تربوى ملم بالحقائق التربوية يكسب الناشئ بعض الاتجاهات الإيجابية نحو نفسه وتزداد الثقة بالنفس ، وهنا يصبح القلق معاون للاداء ، حيث يتم توجيهه بصورة صحيحة .

كما أن انخفاض شدة القلق المعرفى لدى لاعبي العاب القوى والسباحة فى الولايات المتحدة الأمريكية عنها لدى اللاعبين فى نفس الأنشطة فى جمهورية مصر العربية كما أشارت إليه الدراسة الحالية - جدول (١٣) و (١٧) - قد يكون له تأثير إيجابى معاون على الاداء والانجاز ، وقد تكون درجة القلق المعرفى فى هذه الحالة هى الدرجة المثلى التى يصبح عندها القلق معاون بدرجة كبيرة على الانجاز فى مسابقات العاب القوى والسباحة ، وعلى العكس من ذلك ، فإن ارتفاع القلق المعرفى لدى لاعبي العاب القوى والسباحة فى مصر عن حالة القلق المثلى يصبح القلق عندها معوق للاداء .

ونشير النتائج التى كشفت عنها الدراسة الحالية فى مجال اختبار صحة الفرض الثانى الذى يشير إلى أنه " توجد فروق دالة إحصائية فى شدة واتجاه القلق البدنى بين مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى ألعاب القوى وبين مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى السباحة " كما توضحها الجداول (١٢) ، (١٤) ، (١٦) ، (١٨) ومنها ما يلى :

- يوضح جدول (١٤) : إنه توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي ألعاب القوى فى كل من مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى شدة القلق البدنى لصالح لاعبي ألعاب القوى فى مصر .
- كما يوضح جدول (١٦) : إنه توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي السباحة فى كل من مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى شدة القلق البدنى لصالح لاعبي السباحة فى مصر .

ويرجع الباحث هذا إلى عدة أسباب منها : -

أن القلق البدنى (الجسمى) هو المكون الفسيولوجى للقلق الذى يرتبط بشكل مباشر بحدوث التصاعد أو الاستثارة التلقائية فى وظائف الجسم الفسيولوجية (مثل زيادة معدل التنفس وزيادة معدل النبض وزيادة افرازات العرق وارتفاع درجة حرارة الجسم والتوتر الجسمى ومتاعب المعدة ...) وأن شدة القلق البدنى تتمثل فى الدرجة التى توضح مستوى شدة أعراض ذلك المكون ما بين المستوى العالى أو المتوسط أو المنخفض .

وإن طبيعة الأنشطة الرياضية الفردية بدون احتكاك (مثل ألعاب القوى والسباحة) تتطلب المهارة العالية والقوة والسرعة والقدرة وقوة التحمل والرشاقة ... بعبارة أخرى فإن الاستثارة أو التصاعد الفسيولوجى المتزايد هو مطلب أساسى للاداء الجيد فى مثل هذه النوعية من الأنشطة الرياضية . ولهذا فمن الممكن أن يتم تفسير الزيادات المحتملة فى الاستثارة أو التصاعد الفسيولوجى لدى لاعبي مصر على أنها قلق جسمى حسبما جرى قياسه بواسطة مقياس قلق المنافسة الرياضية فى هذه الدراسة . أو على أنها ترتبط

فعلا بالأعراض الجسمية أو البدنية للقلق ، ويتم تفسيرها على هذا النحو . وبالتالي يتعين على البحوث المستقبلية في هذا المجال أن تتأكد من امكانية التعميم أو التأكد من مثل هذه النتائج .

كما أن هناك العديد من الدراسات والبحوث تشير إلى ظهور القلق المعرفي قبل القلق البدني بحوالي اسبوعين من المسابقة ، ويصاحب ارتفاع شدة القلق المعرفي تغيرات جسمية متمثلة في افرازات العرق واعراض العصبية والتوتر الجسمي ومناعب المعدة والامعاء . وبالتالي فإن ارتفاع شدة القلق المعرفي كما أشارت إليه الدراسة الحالية قد يكون له تأثير متداخل في ارتفاع شدة القلق البدني ، ويتفق هذا مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات في هذا المجال (٤) ، (٥) . وبالتالي فعلى البحوث المستقبلية التأكد من تداخل التأثير ما بين القلق المعرفي والقلق البدني .

- ويوضح جدول (١٤) : إنه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي ألعاب القوى في كل من مصر والولايات المتحدة الأمريكية في إتجاه القلق البدني لصالح لاعبي ألعاب القوى في الولايات المتحدة الأمريكية.

- كما يوضح جدول (١٨) : إنه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي السباحة في كل من مصر والولايات المتحدة الأمريكية في إتجاه القلق البدني لصالح لاعبي السباحة في الولايات المتحدة الأمريكية. ويرجع الباحث هذا إلى عدة أسباب منها : -

أن اتجاه القلق البدني يعنى طبيعة الدرجة التي توضح التفسيرات الاتجاهية لتأثير درجة شدة أعراض القلق البدني على سلوك الفرد ، ما بين الاتجاه الإيجابي (المعاون) ، أو الاتجاه السلبي (المعوق) .

وبالتالي فإن عدم تأثير أعراض القلق البدني سلبي على مستوى الاداء لدى لاعبي أمريكا وتأثيره بصورة ايجابية ، يرجع إلى استراتيجيات التدخل المعرفي وتدريبات الاسترخاء التي يقوم بها المدربون ، والاختصاصي النفسي التربوي الرياضي لتحويل تلك الأعراض إلى طاقة للإنجاز والتفوق . (١٩)

وقد تمثل أعراض القلق الجسمي المعتدل لدى لاعبي أمريكا كما أشارت إليه الدراسة الحالية جزءاً طبيعياً من عملية استعداد الناشئ النفسي قبل المنافسة . وبالرغم من ذلك فإن الاتجاه الحديث للاعداد النفسي للناشئين خاصة في أوروبا وأمريكا يركز على الاهتمام بمصادر التعبنة النفسية الايجابية بما يساعد الناشئ للوصول إلى حالة الطلاقة النفسية (الطاقة العالية ذات المصدر الايجابي) وتجنب المصادر السلبية للتعبنة النفسية والتي منها القلق والتوتر والخوف ، الأمر الذي يؤكد على أهمية تجنب القلق الزائد لدى الناشئ الرياضي في مصر كما اشارت إليه الدراسة الحالية ، من أجل مساعدته على تحقيق أفضل أداء رياضي مع ضمان الصحة النفسية حتى لا يصبح القلق معوق للاداء . (٣ : ٣٠٦)

واظهرت النتائج التي كشفت عنها الدراسة الحالية في مجال اختبار صحة الفرض الثالث الذي يشير إلى أنه " توجد فروق دالة احصائيا في شدة واتجاه بعد سهولة الانفعال بين مصر والولايات المتحدة

الأمريكية في ألعاب القوى وبين مصر والولايات المتحدة الأمريكية في السباحة". كما توضحها الجداول (١٢)، (١٥)، (١٦)، (١٩) ومنها ما يلي :-

- يوضح جدول (١٥) : إنه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي ألعاب القوى في كل من مصر والولايات المتحدة الأمريكية في شدة سهولة الإنفعال لصالح لاعبي ألعاب القوى في مصر .
- كما يوضح جدول (١٩) : إنه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي السباحة في كل من مصر والولايات المتحدة الأمريكية في شدة سهولة الأنفعال لصالح لاعبي السباحة في مصر .
ويرجع الباحث هذا إلى عدة أسباب منها :-

أن شدة سهولة الانفعال يقصد بها سرعة وسهولة حالات التوتر والعصبية والنرفزة والاضطراب والتهيج وعدم الاطمئنان ، والتي تظهر بوضوح نتيجة للضغط العصبى الذى يشعر به الفرد . وأن شدة سهولة الانفعال تعنى الدرجة التى توضح مستوى شدة أعراض سهولة الانفعال ما بين المستوى العالى أو المتوسط أو المنخفض .

وأن بيئة الأنشطة الرياضية الفردية بدون احتكاك مثل ألعاب القوى والسباحة تتميز بأنها بيئة أكثر انغلاقاً ، وقد تكون لعوامل التحدى والاصرار لتسجيل أفضل زمن أو أحسن مسافة والتي تتحدد من خلال نتائج الأداء ، تعتبر بمثابة الحافز للتصميم الدائم على تحسين الفرد لقدراته ومهاراته ويرغب فى المران بقوة ولفترات طويلة مع التركيز الدائم على الاداء السليم بصورة صحيحة قدر الامكان لتسجيل زمن أو رقم جديد باستمرار وهذا ما يتوافر للاعبين الأمريكيين ، على عكس اللاعب المصرى . وكلها عوامل قد تزيد من توتر اللاعب المصرى بصورة غير مباشرة . كما أن الأنشطة الرياضية الفردية بدون احتكاك مثل ألعاب القوى والسباحة تتطلب قدر أكبر من الهدوء الذى يتسم بدرجة عالية من التركيز والتي قد تشكل عبء أكبر على اللاعب المصرى ، حيث يكون تحت ضغط عصبى وبدنى بصورة عالية قد تستثير انفعاله بسهولة وبسرعة عما يحدث لدى اللاعب الامريكى .

كما أن التأثير المتداخل للقلق المعرفى المرتفع الشدة والقلق البدنى المرتفع الشدة لدى اللاعب المصرى ، مقارنة بإنخفاضهما لدى اللاعب الامريكى كما أشارت إليه الدراسة الحالية، قد يكون لهما تأثير على ارتفاع شدة سهولة الانفعال لدى اللاعب المصرى وانخفاضها لدى اللاعب الأمريكى .

- ويوضح جدول (١٥) : إنه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي ألعاب القوى في كل من مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى إتجاه سهولة الأنفعال لصالح لاعبي الولايات المتحدة الأمريكية .
- كما يوضح جدول (١٩) : إنه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي السباحة فى كل من مصر والولايات المتحدة الأمريكية فى إتجاه سهولة الإنفعال لصالح لاعبي السباحة فى الولايات المتحدة الامريكية .
ويرجع الباحث هذا إلى عدة أسباب منها :-

أن اتجاه سهولة الانفعال يعنى طبيعة الدرجة التى توضح التفسيرات الاتجاهية لتأثير درجة شدة أعراض سهولة الانفعال على سلوك الفرد ، ما بين الاتجاه الإيجابى (المعاون) ، أو الاتجاه السلبى (المعوق).

وأن طبيعة الأنشطة الرياضية الفردية بدون احتكاك مثل ألعاب القوى والسباحة تتطلب نوع من الاستثارة الانفعالية المعتدلة واللازمة للتحدى والاصرار الذى يتسم به ممارسى تلك الأنشطة و التى وضحت بصورة منخفضة لدى لاعبي امريكا ، وبصورة مرتفعة لدى لاعبي مصر ، وبالتالي فهى معاونة للداء لدى الأمريكيين ، ومعوقة لدى المصريين ، كما أشارت إلى ذلك الدراسة الحالية .

وتشير العديد من الدراسات إلى أن ارتفاع شدة سهولة الانفعال كالتوتر والعصبية والنرفزة والاضطراب والتهيج وعدم الاطمئنان لدى اللاعب المصرى ، تأتي نتيجة للضغط العصبى الذى يشعر به الفرد نتيجة لعدم الاعداد النفسى الجيد للمنافسة والتركيز على نتيجة الاداء وليس على أهداف الاداء ، على عكس اللاعب الأمريكى .

كما أن ارتفاع القلق المعرفى والقلق البدنى كما أشارت إليه الدراسة الحالية لدى اللاعب المصرى ، مقارنة بنظيره فى أمريكا ، قد يكون لهما تأثير متداخل وواضح على ارتفاع درجة شدة سهولة الانفعال . وبالتالي فإن انخفاض القلق المعرفى والبدنى فى هذه الدراسة لدى اللاعبين الأمريكيين قد يكون لهما أيضا تأثير منخفض على ارتفاع شدة أعراض سهولة الانفعال إلى الدرجة المثلى التى تؤدي إلى التأثير الإيجابى (المعاون) لسهولة الانفعال على الأداء والانجاز الجيد لدى اللاعبين الأمريكيين ، ويرجع هذا إلى عدة أسباب منها : -

الإعداد الجيد والمتوازن والشامل بدنيا ، ومهاريا ، وخططيا ، ومعرفيا ، ونفسيا للاعبين الأمريكيين ، وكذلك إلى اهتمام المدربين بالرعاية النفسية للاعب بعد المنافسة ، مثل اهتمامهم باللاعب قبل المنافسة ، حتى يتحقق الاستقرار النفسى للاعبين . (٤ : ٢)
كما أن الناشئين الأمريكيين يذكرون عادة نسبة قلق أقل من الناشئين المصريين كما أشارت إليه الدراسة الحالية .

- وتشير العديد من الكتابات والدراسات فى الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن النخبة من الرياضيين الناشئين من لاعبي ألعاب القوى والسباحة فى الولايات المتحدة ، يميلون إلى أن يكونوا فى حالة استرخاء نسبي دون تشنج أو توتر وسعداء ، وفى حيوية دائمة ، وفى حالة صفاء ذهنى Mentally clear ، وبالتالي تقل نسب التوتر والاضطراب ، وتصبح أعراض سهولة الانفعال مساعدة بصورة ايجابية على الاداء وليست معوقة للانجاز . (١٨) ، (٤) ، (٥)

- ويرجع ذلك أيضا إلى أن هؤلاء اللاعبين الأمريكيين يكونوا قد تعلموا تنظيم وتحمل واستعمال قلقهم بطريقة أفضل كفاءة من نظرائهم الأقل تمرسا وخبرة كما هو الحال فى مصر . وحاليا يبدو أن الناشئين فى الولايات المتحدة يميلون إلى النظر إلى قلقهم فى أسوأ حالاته على أنه إزعاج ، وفى أفضلها على أنه

حليف لأدائهم . بينما قد يرى من هم أقل مهارة وخبرة كالناشئين في مصر أن القلق إزعاج في كل حالاته . كما أن الناشئين في ألعاب القوى والسباحة في الولايات المتحدة الأمريكية ، يميلون إلى تنظيم قلقهم السابق للمنافسة بشكل أكثر كفاءة ، بينما نجد أن الناشئين في ألعاب القوى والسباحة في مصر ليست لديهم الخبرة الكافية لتنظيم قلقهم بكفاءة . كما أن الناشئين في ألعاب القوى والسباحة في أمريكا أقل تركيزاً على القلق وأكثر تركيزاً على المهمة اللحظية للأداء ومتطلباتها . بينما نجد أن الناشئين في مصر أكثر تركيزاً على القلق ، وأقل تركيزاً على المهمة اللحظية ومتطلباتها خلال الأداء (١٨ : ٨٦ ، ٨٧) .

- كما أن وضوح أهداف الأداء ، وتنمية الوعي بالاستعدادات والقدرات ، والوعي بالتأثير السلبي لأعراض القلق وأثره على الأداء وخاصة لدى اللاعبين ذوي التوقعات الإيجابية لتحقيق الهدف يجعل اللاعبين أكثر ثقة بالنفس والميل إلى تفسير أعراض القلق على أنها أكثر معاونه للأداء .

وبالتالي تدعم تحليلات النتائج التي وردت بالجدول من (١٢) إلى (١٩) صحة الفروض الثلاثة .

الاستنتاجات : The conclusions

استناداً إلى نتائج هذه الدراسة ومناقشتها ، وفي حدود عينتها يمكن استنتاج الآتي : -

- ١ - ارتفاع شدة أعراض القلق المعرفي لدى الناشئين في جمهورية مصر العربية في كل من ألعاب القوى والسباحة مقارنة بالناشئين في الولايات المتحدة الأمريكية في نفس الأنشطة .
- ٢ - التفسيرات الاتجاهية لشدة أعراض القلق المعرفي من حيث أنها معاونه على الأداء الجيد في صالح الناشئين في جمهورية مصر العربية في نفس الأنشطة .
- ٣ - ارتفاع شدة أعراض القلق البدني لدى الناشئين في جمهورية مصر العربية في كل من ألعاب القوى والسباحة مقارنة بالناشئين في الولايات المتحدة الأمريكية في نفس الأنشطة .
- ٤ - التفسيرات الاتجاهية لشدة أعراض القلق البدني من حيث أنها معاونه على الأداء الجيد في صالح الناشئين في الولايات المتحدة الأمريكية في كل من ألعاب القوى والسباحة مقارنة بالناشئين في جمهورية مصر العربية في نفس الأنشطة .
- ٥ - ارتفاع شدة أعراض سهولة الانفعال لدى الناشئين في جمهورية مصر العربية في كل من ألعاب القوى والسباحة مقارنة بالناشئين في الولايات المتحدة الأمريكية في نفس الأنشطة .
- ٦ - التفسيرات الاتجاهية لشدة أعراض سهولة الانفعال من حيث أنها معاونه على الأداء الجيد في صالح الناشئين في الولايات المتحدة الأمريكية في كل من ألعاب القوى والسباحة مقارنة بالناشئين في جمهورية مصر العربية في نفس الأنشطة .
- ٧ - أن هناك درجة مثلى لشدة أعراض أبعاد القلق يصبح عندها نوع القلق معاون على الأداء الجيد والإنجاز .
- ٨ - أنه كلما ارتفعت إلى درجة كبيرة شدة أعراض أبعاد القلق يصبح عندها نوع القلق معوق للأداء والإنجاز .

التوصيات : The Recommendations

- ١ - يصاحب ارتفاع شدة القلق المعرفى تغيرات جسمية متمثلة فى افرازات الادرينالين والنور ادرينالين فى الدم ، ويصاحب ذلك زيادة فى افرازات العرق وأعراض العصبية والتوتر الجسمى ومتاعب المعدة والامعاء ، وجميعها تمثل أعراض القلق البدنى وسهولة الانفعال . وبالتالي فعلى البحوث المستقبلية التأكد مما إذا كان هناك تداخل للتأثير ما بين القلق المعرفى والقلق البدنى وسهولة الانفعال .
- ٢ - أن الاستثارة أو التصاعد الفسيولوجى المتزايد فى الأنشطة الرياضية الفردية مثل ألعاب القوى والسباحة هو مطلب أساسى للاداء الجيد فى مثل هذه النوعية من الأنشطة ، وقد ترتبط بالأعراض الجسمية أو البدنية للقلق ويتم تفسيرها على هذا النحو . ويتعين على البحوث المستقبلية فى هذا المجال أن تتأكد من امكانية التعميم أو التأكد من مثل هذه النتائج .
- ٣ - زيادة الوعى بالتأثيرات السلبية لارتفاع درجة كل من القلق المعرفى والقلق البدنى وسهولة الانفعال على الاداء لدى اللاعبين فى الأنشطة الرياضية المختلفة يقلل من تأثيرها السلبى وتحويلها إلى طاقة للإنجاز والتفوق .
- ٤ - دراسة الدرجة المثلى لشدة أعراض القلق المعرفى والقلق البدنى وسهولة الانفعال التى يصبح عندها نوع القلق معاون على الاداء الجيد والانجاز وذلك فى الأنشطة الرياضية المختلفة .
- ٥ - الاهتمام بدراسة استخدام التدريب العقلى ، أما بصورة ذاتية أو من قبل الأخصائى النفسى فى حالة ارتفاع القلق المعرفى .
- ٦ - الاهتمام بدراسة استخدام التدريب الاسترخائى بصورة ذاتية أو من قبل الاخصائى النفسى فى حالة ارتفاع القلق البدنى وسهولة الانفعال .
- ٧ - الاهتمام بدراسة استخدام العلاج المتمائل لنوعى القلق معا فى برنامج واحد ، سواء باستخدام التدريب العقلى وحده فى حالة ارتفاع القلق المعرفى والبدنى وسهولة الانفعال . أو باستخدام التدريب الاسترخائى وحده فى حالة ارتفاع القلق المعرفى والبدنى وسهولة الانفعال ، أو باستخدام نوع واحد فقط سواء التدريب العقلى أو التدريب الاسترخائى .
- ٨ - الاهتمام بدراسة استخدام أساليب التنشيط سواء بصورة ذاتية أو من قبل الاخصائى النفسى لهؤلاء اللاعبين الذين يؤدون بشكل أفضل فى ظل المستويات العالية من القلق المعرفى والاستثارة الفسيولوجية.
- ٩ - الاهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل وبعد المنافسة على حد سواء ، والاهتمام بالطاقة النفسية الإيجابية للاعب ، والعمل على الوصول للاعب إلى القدرة على توظيف حالات القلق والتوتر التى تنتابه سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة بصورة إيجابية تساعد على الاداء الجيد والإنجاز .
- ١١ - استخدام الصورة المعدلة لمقياس قلق المنافسة الرياضية من اعداد " محمد حسن علاوى " خلال الموسم التدريبي للمساعدة فى انتقاء اللاعبين .
- ١٢ - ضرورة وجود الاخصائى النفسى الرياضى المؤهل علميا مع الفرق الرياضية أو على الأقل ضرورة اعداد المدربين عن طريق دورات الصقل والتدريب فى مجال التوجيه والارشاد النفسى للرياضيين .

المراجع The References

أولاً : المراجع العربية : -

- ١ - أحمد مصطفى السويفى : الفروق بين لاعبي كرة الماء العرب فى قلق المنافسة الرياضية ، المؤتمر العلمى الدولى ، التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة مارس ١٩٩٩ م .
- ٢ - أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٣ - أسامة كامل راتب : الاعداد النفسى للناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ٢٠٠١ م .
- ٤ - حمدى عويس على : العلاقة بين قلق المباراة الرياضية وقلق الامتحان لدى الناشئين فى بعض الأنشطة الرياضية المختارة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥ - حمدى عويس على : الفروق فى شدة واتجاه ابعاد قلق المباراة الرياضية لدى الناشئين ، المؤتمر العلمى الدولى ، الرياضة والعولمة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ابريل ٢٠٠١ م .
- ٦ - محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٧ - محمد حسن علاوى : مدخل فى علم النفس الرياضى ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٨ - محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية : -

- 9 - Caruso, C.M., Gill, D.L., David, A., Dzewaltowski and Mc EL Roy, M.A. : Psychological and physiological changes In competitive state anxiety during non competition and competitive success and failure. Journal of sport & Exercise Psychology, Vol., 12, No., 1. (pp6 – 20), 1990.
- 10 - Department of kinesiology Indiana University, Blooming 47405, U.S.A wilsons @ Indiana Edu Pubmed Query, 1997 .
- 11 - Department of physical Education, Lough borough University, U.K. Pumbed Medline Query, 1990 .
- 12 - Department of Physical Education, Sport Science and Recreation Management, loughborough University of Technology, U.K. Pumbed Medline Query, 1993 .
- 13 - Hanton, S., Jones, G., and Swain, A.B.J. : Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non elite sports performers. Personality and Individual differences, Vol., 17, (pp.657 – 663) , 1994 .
- 14 - Jones, G. and Hanton, S. : Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies . Journal of sport & Exercise Psychology, Vol., 18, No., 2, (PP 144 – 157), 1996 .

- 15 - Karteroliotis, C. and Gill, D. L. : Temporal changes in psychological and physiological components of state anxiety . Journal of sport psychology, Vol., 9, No., 3, (pp - 261 - 274), 1987 .
- 16 - Martens , R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump. L. and Smith, D.E. ; The development of the competitive state anxiety inventory -- 2, CSAI - 2. Unpublished manuscript, University of Illinois, 1983 .
- 17 - Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L. A. and smith, D.E. : Development and validation of the competitive state anxiety inventory -- 2, (CSAI - 2) . INR Martens, R.S., vealey and Burton, Competitive anxiety in sport, (pp. 117 -213) . Champaign, IL : Human kinetics, 1990 .
- 18 - Martens, R., Vealey, R.S., Burton, D. : Competitive anxiety in sport. Champaign, Illinois : Human kinetics, 1990 .
- 19 - Maynard, I.W. and cotton, P.G.J. : An investigation of two stress management techniques in a field setting . The Sport Psychologist, Vol., 7, (pp. 375 - 387), 1993 .
- 20 - Sarason, I. G. : The test anxiety scale : Concept and Research. In C.D. Spielberger and Sarason, I.G. (Eds.), Stress and Anxiety, Vol., 5, (pp.193 - 216). Washington, Dc : Hemisphers, 1978 .
- 21 - Schwartz, F.E., Davidson, R.J., and Goleman, D. : Patterning of cognitive and somatic processes in the self - regulation of anxiety : Effects of mediation versus exercise . Psychosematic Medicine, Vol-, 40, (pp- 321 - 328), 1978 .
- 22 - Spielberger, C.D. : Test anxiety inventory . Consulting press. Jme palo Al To, 1980 .