

فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة

أ/ أبو عوف محمد أبو عوف

يهدف البحث إلى إلى خفض مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة من خلال بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة، وبناء برنامج إرشادي، واستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية والاخري ضابطة، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) ناشئى سباحة من لاعبي الغابة الرياضى تم تقسيمهم إلى ٢٠ ناشئى مجموعة تجريبية و ٢٠ ناشئى مجموعة ضابطة ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها(٢٠) ناشئى بنادي الغابة الرياضى من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية، وقد أظهرت نتائج البحث أن:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مقياس قلق المنافسة الرياضية حيث بلغت نسبة التحسن (٣٥,٤٣٧ ، ٤٦,٣١٧) للمجموعة التجريبية ويرجع نسبة التحسن إلى تطبيق البرنامج الإرشادي النفسى وهى اعلى من الضابطة .
٢. يؤثر البرنامج الإرشادي النفسى تأثيراً ايجابياً على خفض مستويات قلق المنافسة الرياضية.
٣. إمكانية التوصل إلى برنامج إرشادي نفسى لخفض مستويات قلق المنافسة الرياضية مكون من (٢٤) جلسة إرشادية.

الكلمات المفتاحية : (البرنامج الارشادي، قلق المنافسة)

The effectiveness of a counseling program to reduce levels of competition anxiety among beginners swimming

Abu Auf Mohammed Abu Auf

The research aims to reduce levels of competition anxiety among beginners swimming through: Building a measure of concern for sports competition among beginners swimming, Building an extension program

The researcher selected the research sample by the intentional method and it consisted of (٤٠) swimmers from the jungle sports players were divided into ٢٠ junior experimental group and ٢٠ junior group control, the exploratory study was conducted on a sample of (٢٠) youngsters in the forest sports club from the same research community and outside the basic sample .

Conclusions :

١. There are statistically significant differences between the pre and post measurement in the mathematical competition anxiety scale, as the percentage of improvement reached (٣٥,٤٣٧, ٤٦,٣١٧) for the experimental group, and the improvement rate is due to the application of the psychological counseling program, which is higher than the control.
٢. The psychological counseling program has a positive effect on reducing levels of sports competition anxiety.
٣. The possibility of reaching a psychological counseling program to reduce levels of competition anxiety, consisting of (٢٤) counseling sessions.

key words : counseling program, competition anxiety among.

فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئي السباحة

أ/ أبو عوف محمد أبو عوف

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة؛ التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين؛ وتعتبر رياضة السباحة من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان؛ وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المنافسات الرياضية؛ و نظرا لشعبية السباحة هذا من جهة؛ ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للسباحين وهذا ما يجعل المنافسات مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق السباحين

ويرى الباحث ان حالة القلق قبل المنافسة الرياضية تعتبر حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر، حيث يقل عند لاعبين وتختلف من رياضة الى أخرى.

وهذا ما أكده كل من صوالحة (٢٠٠٤)، و(علاوي، ٢٠٠٤)، و(راتب، ٢٠٠٥) (Buck, worth & Dishman, ٢٠٠٨) على أن الإعداد النفسي الرياضي عبارة عن إجراءات تربوية تعمل على من منع عمليات الإثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً فس مستوى الانجاز الرياضي، كما يساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية، مما يؤدي إلى الإقلال من الاحساس بالخوف والتوتر والقلق وعدم الثقة، وتلك العوامل التي قد تعمل الى ظهور الاعراض النفسية والجسمية السلبية التي قد تؤدي إلى انخفاض المستوى والانجاز الرياضي. (٨ : ١٤٥) (٣ : ٨٥) (١٩ : ٥٩)

ويشير أحمد فوزي (٢٠٠٣) إلى أن القلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تتبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر. (١ : ٣٣)

إن من أكثر المشكلات انتشارًا وشيوعًا في عالم اليوم هو التوتر والخوف. فالتنافس والصراع في المجتمعات الإنسانية بأشكاله ومستوياته المختلفة، يعتبر من المحبطات للإنسان سواء كانت مصادره البيئة، أو الإمكانيات، أو البيئة الطبيعية للإنسان والتي تُحيط بالفرد في مجال أداء مهماته، مما يؤدي إلى إرهاق الفرد وتوتره، وبالتالي التأثير على نوعية سلوكه ومستوى أدائه. إلا أن فهم الفرد وإدراكه للتوتر الذي ينتابه وقدرته في السيطرة عليه أو التكيف معه يجعله قادرًا على مواجهته، وقادرًا على تأدية واجبه وإتمام مهمته بنجاح.

وفي معظم الأحيان تعتبر الرياضة التنافسية من أكثر النشاطات الإنسانية متبعة وشعبية في العصر الحديث، مصحوبة بالتوتر والقلق لميزتها التنافسية، والتي قد تتخذ في بعض الأحيان أشكالًا مختلفة من الصراع. خصوصًا أن الرياضة من أكثر اللقاءات الجماعية جذبًا، ومن أسرع النشاطات التي تظهر فيها نتائج الفوز أو الخسارة، والتي توصف بالنجاح أو الفشل، وبالتالي تعتبر نصرًا أو هزيمة لأي من الفريقين المتنافسين. في هذه الحالة، ولاعتبارات شخصية، ونفسية، وعقلية، وبدنية، ولاعتبارات ظرفية، فإن القلق يصبح من المكونات الرئيسية للرياضة التنافسية سواء كان مرتبطًا بمستوى ونوعية المهمة - المباراة، أو الإنجاز المطلوب من اللاعبين، أو إرضاء الجماهير الحاضرة والمتابعة لمباريات فرقهم التي يشجعونها، أو لأسباب مؤسسية تؤثر فيها. (٢٠: ٤٥٠) (٢١: ٣٩٠)

والقلق الرياضي هو احد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية "ان القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد انها اساسية لوجوده (١١: ٢٧٨)

وعليه ينظر الى القلق على انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر في سلوك الانسان بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة (١٣: ٣٨٠)

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة يتضح أنه في معظم الدراسات تم التركيز في استقصاء قلق المنافسة على اللاعبين واللاعبات من النخبة والمحترفين، أو على لاعبي ولاعبات الفرق الجامعية، أو على الناشئين على مستوى البطولات الدولية.

كما أنها ركزت في معظمها على مجموعة من السمات الشخصية وعلاقة ذلك في إدراك وأثر القلق على مستوى الأداء الرياضي، ونظرًا لما للعوامل الشخصية من أثر في ارتفاع مستوى درجة

قلق المنافسة في السباحة، برزت مشكلة الدراسة الحالية كمحاولة لبناء برنامج إرشادي لخفض مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى خفض مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة من خلال بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة، وبناء برنامج إرشادي.

فروض البحث :

1. توجد فروق دلالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قلق المنافسة الرياضية و نسب التحسن لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دلالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قلق المنافسة الرياضية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دلالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في قلق المنافسة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية

- تعريفات البحث:

- **التوجيه والإرشاد النفسي** : هو عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمى إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي وتنمية الجوانب الشخصية لدى اللاعب والمدرّب ، والعمل على تدعيم العلاقة بينهما ، والمساهمة في تماسك الفريق الرياضي ، والتغلب على مواجهة الضغوط النفسية ، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية . (٩ : ٢١)
 - **البرنامج الإرشادي** : هو برنامج مخطط ومنظم فى ضوء اسس علميه لتقديم الخدمات الارشاديه للافراد فى صورة جلسات ارشاديه جماعيه او فرديه . (١١ : ١٤) (٧ : ١٨)
 - **المنافسة الرياضية** : موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات - كنتيجة للتدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. (١٢ : ١٢٤)
- ويقصد به القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية؛ وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي لإرتباطه بمواقف المنافسة الرياضية وذلك بالمقارنة بوصفه سمة وحالة طبقا

لمفهوم "برجز" والذي يمكن أن يحدث للفرد؛ في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعده الفرد مهدداً له. (١٧ : ٢٤٢)

قلق المنافسة : بأنه انفعال ذاتي مباشر ومرتفع الشدة يحدث عند ادراك التهديد او الخطر في المواقف الرياضية التنافسية التي تهدد مكانة الفرد" (١١ : ٢٠٧)

سمة قلق المنافسة: بأنه ميل اللاعب الرياضي الى ادراك مواقف المنافسة الرياضية على انها مهددة له ، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر.

حالة قلق المنافسة : بأنه الحالات التي تنتاب اللاعب من توترات كنتيجة لاحداث المنافسة وما يرتبط بها من مثيرات او احداث وهذه الحالات يمكن حصرها في ثلاثة ابعاد هي :

***القلق المعرفي :** ويقصد به الانزعاج او الهم بالنسبة للداء وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه .

***القلق البدني :** هو الاستشارة الفسيولوجية ويتضمن اعراض العصبية والتوتر ومتاعب المعدة.

***الثقة بالنفس :** وهو البعد الايجابي في مواجهة عامل القلق (٣ : ٤٠٠)

- إجراءات البحث

- منهج البحث:

طبقاً لأهداف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

- مجتمع وعينة البحث :

- مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من ناشئي السباحة بنادي الغابة الرياضي والبالغ عددهم (١٤٥) ناشئ للموسم الرياضي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) .

- عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) ناشئ سباحة من لاعبي الغابة الرياضي تم تقسيمهم إلي ٢٠ ناشئ مجموعة تجريبية و ٢٠ ناشئ مجموعة ضابطة ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) ناشئ بنادي الغابة الرياضي من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

الدراسة الأساسية		الدراسة الاستطلاعية
٢٠ تجريبية	٢٠ ضابطة	٢٠ سباح
العدد الكلي (٤٠)		العدد الكلي (٢٠)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء
لعينة البحث في السن والطول والوزن

ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٢,٨٧	١٢	١,١	٢,٣٧٢٧
الطول	سم	١٥٧,٢	١٥٧	٠,٩٩	٠,٦٠٦
الوزن	كجم	٥٣,٦	٥٣	٢	٠,٩
قلق المنافسة	درجة	١٢٣,٠٩	١٢٢	٥,٢	٠,١٤٤٢

يتضح من جدول (٢) أن قيم المتوسطات الحسابية فاقت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء قد إنحصرت ما بين $٣+$ ، $٣-$ مما يشير إلى تجانس عينة البحث وإعتدالية توزيعهم في المتغيرات ومقياس .
شروط اختيار العينة :

- أن يكون كل أفراد عينة البحث في المرحلة السنية .
 - موافقة أفراد عينة البحث علي الإشتراك في إجراء الدراسة والإنتظام في جميع مراحلها .
- خطوات بناء مقياس قلق المنافسة لناشئي السباحة "اعداد الباحث":
- ١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بقلق المنافسة ومراجعة قوائم ومقاييس قلق المنافسة.
 - ٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس قلق المنافسة من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهى:

- حالة القلق المعرفي
- حالة القلق البدني
- حالة الثقة بالنفس
- سمة قلق المنافسة
- العبارات التي لا تحتسب لها درجات
- حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :
- صدق المقياس

جدول (٣)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس
قلق المنافسة لناشئي السباحة

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	حالة القلق المعرفي	١٠	%١٠٠
٢	حالة القلق البدني	٨	%٨٠
٣	حالة الثقة بالنفس	١٠	%١٠٠
٤	حالة قلق المنافسة	٥	%٥٠
٥	سمة قلق المنافسة	٨	%٨٠
٦	العبارات التي لا تحتسب لها درجات	١٠	%١٠٠
٧	حالة القلق العصابي	٣	%٣٠

يتضح من جدول (٣) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس قلق المنافسة لناشئي السباحة تراوحت (٨٠%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠% وذلك ارتضى بمحاور ١، ٢، ٣، ٥، ٦.

- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٠) سباح من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- المحاور والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية لمحور حالة القلق المعرفي

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	اشعر بالعصبية	*٠,٨٢٢
٢	اشك في قدراتي	*٠,٥٢٠
٣	اخشى من عدم استطاعتي الاداء الجيد في هذه المسابقة	*٠,٢٢٨
٤	اخشى من الاداء السيئ تحت ضغط المنافسة	*٠,٥٢٩
٥	اخشى من ضعف مستوى ادائي	*٠,٢٥٨
٦	اشعر بالاسترخاء الذهني	*٠,٥٣٩
٧	اخشى عدم رضى الاخرين عن ادائي	*٠,٣٣٩
٨	اخشى فقدان قدرتي على التركيز	*٠,٣٧٩
٩	يضايقني ان طريقة ادائي لا تقنع مدربي	*٠,٥٦٦
١٠	يقلقني اني لا اجد الشخص المناسب الذي يمكنه ان يبسط لي يوم المنافسة	*٠,٤٧٨
١١	يضايقني اني لا اعرف الطريقة المناسبة التي تجعلني في حالة هدوء	*٠,٥٣٩
١٢	أخشى من عدم التوفيق بالأداء	*٠,٣٩١
١٣	أهمية المنافسة تشتت تفكيري	*٠,٣٧٩
١٤	كلما فكرت في المنافسة كلما زاد ارتباكي	*٠,٤٠١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (حالة القلق المعرفي) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (الرغبة في التفوق).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثانى والدرجة الكلية لمحور حالة القلق البدني

ن=٢٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أعصابي مشدودة	*٠,٣٩٧
٢	اشعر ان جسمي متوتر	*٠,٤٦٨
٣	قلبي ينبض (يدق) بسرعة	*٠,٥٥٩
٤	اشعر ببرودة اليدين	*٠,٤٤٤
٥	احس بالخوف الشديد من امكانية الغثيان او القيء	*٠,٤٠٩
٦	أحس بمغص أو توتر بمعدتي	*٠,٤٩٦
٧	اشعر بأنني بأسوء حالاتي البدنية	*٠,٤٠٤
٩	اشعر بان ريقى ناشف	*٠,٨٤٧
١٠	أحس بالارتباك	*٠,٦٠٨
١١	اشعر بصداع بسيط في راسي	*٠,٥٣٩
١٢	أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي	*٠,٨٣٣
١٣	اشعر بالضغط العصبي	*٠,٦٣٣
١٤	أعاني الكثير من الإسهال	*٠,٥٣٩
١٥	أخشى أن يحمُر وجهي خجلا	*٠,٦٨٤
١٦	دائماً أشعر بالجوع	*٠,٨٣٧
١٧	أتعب بسهولة	*٠,٦٦٨
١٨	أعرق كثيراً وبسهولة حتى في الأيام الباردة	*٠,٧٣٩
١٩	أنتفس بصعوبة عندما يضايقني شئ ما	*٠,٦٣٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثانى (حالة القلق البدني) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثانى (المنافسة)

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور حالة الثقة بالنفس

م	العبارة	معامل الارتباط
١	اشعر بالثقة في نفسي	*٠,٥١٨
٢	اشعر باطمئنان	*٠,٧٨٥
٣	انا واثق من أدائي الجيد	*٠,٥٥٨
٤	اشعر بالثقة لاستطاعتي تحقيق اهدافي	*٠,٦٥٥
٥	اثق في الوصول الى هدفي تحت ضغط المنافسة	*٠,٨٥٨
٦	أشعر بالثقة والراحة عند تأدية المهارات الصعبة التي تتميز بالتوافق	*٠,٥٥١
٧	أشعر بالثقة وارتفاع أدائي عند وجود الجماهير او أحد الشخصيات المهمة	*٠,٥٥٥
٨	أؤكد من ذاتي ويزيد أدائي وثقتي بنفس حينما أعرف نقاط ضعف المنافسين	*٠,٥١٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية لمحور سمة قلق المنافسة

ن = ٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بانني مرتبك	*٠,٦٧٨
٢	قبل ان اشترك في المنافسة اخشى من عدم توفيقني في اللعب	*٠,٨٠٩
٣	عندما اشترك في المنافسة اخشى من ارتكابي لبعض الاخطاء	*٠,٧٠٠
٤	قبل ان اشترك في المنافسة اكون هادئاً	*٠,٨٠٨
٥	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي	*٠,٦١١
٦	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر ان ضربات قلبي اسرع من المعتاد	*٠,٨٠٠
٧	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باسترخاء	*٠,٧٠٤
٨	اكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة	*٠,٤٣٠
٩	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالضيق	*٠,٤٥٦
١٠	يقلقني اني لا املك طريقة فعالة ونموذجية في المنافسة	*٠,٨٤٨
١١	يوترني احساسني بانني اقل كفاءة من زملائي اثناء المنافسة	*٠,٤٨٩
١٢	اشعر ان شخصيتي في خطر حين اكون في انتظار المنافسة	*٠,٤٢٨
١٣	اشعر بتوتر شديد اثناء المنافسة بسبب تصرفات المدربين	*٠,٥٨٩
١٤	اشعر بالتوتر لان ظروفني لا تسمح لي بالاستعداد الجيد للمنافسة	*٠,٥٥٨

١٥	تراودني أفكار بعدم الاشتراك في المنافسة	*٠,٥٥٢
----	---	--------

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية لمحور العبارات التي لا تحتسب لها درجات

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	التنافس مع الاخرين متعة اجتماعية	*٠,٤٩٤
٢	اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة	*٠,٣٩٩
٣	من المهم ان يكون لي هدف اثناء المنافسة	*٠,٦١١
٤	احب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً	*٠,٤٤٧
٥	قبل ان اشترك في المنافسة اكون عصبياً	*٠,٣٩٧
٦	أسعي دائماً بتقديم أفضل أداء لكي يعرف الأخرين قدراتي الحقيقية	*٠,٥١٩
٧	أقوم بالكثير من النشاطات	*٠,٥٠٠
٨	اشعر بالتوتر لان والدي غير راضيان عن طريقة استعدادي للمنافسة	*٠,٦٠٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

جدول (٩)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٢٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	حالة القلق المعرفي	*٠,٤٤٨
٢	حالة القلق البدني	*٠,٦٠٨
٣	حالة الثقة بالنفس	*٠,٨٢٠
٤	سمة قلق المنافسة	*٠,٨٦٠
٥	العبارات التي لا تحتسب لها درجات	*٠,٥٥٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.
الاتساق الداخلي بين محاور المقياس:

جدول (١٠)

مصفوفة الإرتباط الداخلي لمحاور المقياس

ن = ٢٠

م	المحور	٢	٣	٤	٥
١	حالة القلق المعرفي	٠,٨٠٥	٠,٤٤٠	٠,٥٠٧	٠,٥١٢
٢	حالة القلق البدني		٠,٤٠٦	٠,٣٩٩	٠,٣٩٩
٣	حالة الثقة بالنفس			٠,٣٩٥	٠,٣٩٧
٤	سمة قلق المنافسة				٠,٥٩٥
٥	العبارات التي لا تحتسب لها درجات				

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = (٠,٣٤٩٤)

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط قوي بين كل محور من محاور المقياس وبين المحاور الأخرى للمقياس حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠,٣٩٥ : ٠,٨٠٥) وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على صدق أبعاد المقياس.
ثبات المقياس:

جدول (١١)

ثبات المقياس دافعية الانجاز عن طريق معامل ألفا

ن = ٢٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٧٠٤
معامل جتمان	٠,٤٩٠
معامل ألفا للجزء الأول	٠,٥٠٢

يتضح من جدول (١٩) أن معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٧٠٤) ومعامل ألفا للجزء الأول (٠,٥٠٢) ومعامل ألفا للجزء الثاني (٠,٦٦٢) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠٢٠/٨/١٥) الي الفترة (٢٠٢٠/٨/٣٠) على عينة عشوائية من ناشئي السباحة بنادي وادي دجلة (فرع شيراتون) وقوامها (٢٠) ناشئ بهدف: التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس، توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الاساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس البحث قام بالتطبيق من خلال الفترة (٢٠٢٠/٩/١) الي الفترة (٢٠٢٠/١٠/٣٠) على عينة اساسية وقوامها (٤٠).

جدول (١٢)

نموذج للجلسة الإرشادية

الجلسة (١٥) محور (حالة الثقة بالنفس) زمن الجلسة (٦٠ ق)

الأسبوع	الجزء الأول	المحتوى	الزمن التدريبي
	التهيئة	(وقوف) سوستة في المكان مع رفع الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل.	٥ دقائق
		(وقوف) الوثب مع فتح الرجلين والتصفيق عالياً بالتبادل .	
	الزمن	(وقوف فتحاً) تحريك الرأس نصف دورة يميناً ويساراً .	
الأول	الجزء الثاني	عنوان الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة
	الإرشاد النفسى	أهداف الجلسة	- المحاضرة - المناقشة والحوار - التدعيم
	الزمن	مفهوم حالة الثقة بالنفس	أن يتعرف الناشئين على مفهوم حالة الثقة بالنفس أن يتعرف الناشئين على صور الثقة بالنفس - استثارة الناشئين لتحسين مستوى حالة الثقة - بالنفس أن يدرك الناشئين أهمية تمتع الفرد بالثقة -
	(٤٥) دقيقة		

الزمن التدريبي	المحتوى	الجزء الثالث
١٠ دقائق	(رقاد) رفع الرأس قليلاً عن الأرض . (رقاد) ثني الذراعين حتى تلامس أصابع اليدين الكرفين حتى الشعور بالتوتر ثم الإسترخاء .	الإسترخاء نوعه
	(رقاد) تبادل إنقباض وإنبساط عضلات الصدر . (جلوس تربيعة) تبادل إنقباض وإنبساط عضلات الفخذ .	إسترخاء عضلي تعاقي
	(رقاد) تبادل ثني أصابع القدم اليمنى واليسرى . (إرقود) تبادل إنقباض وإنبساط عضلات الفخذ الأمامية .	إسترخاء عقلي
		التحكم في التنفس

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في محاور قلق المنافسة الرياضية والدرجة الكلية

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
حالة القلق المعرفي	درجة	٢٧,٥٥	١,٠٠	٢٥,٥٥	١,١٧	٢	٤,٠٧	٧,٢٥٩٥
حالة القلق البدني	درجة	٤١,١٥	١,٣٣	٣٩	١,٦٦	٢,١٥	٣,٢٤	٥,٢٢٤٧
حالة الثقة بالنفس	درجة	١٦,٥٥	١,٣٤	١٢,٥٥	١,٦٧	١	٤	٢٤,١٦
سمة قلق المنافسة	درجة	٣٢,٤٥	١,٧٠	٣٠,٤٥	١,٤٤	٢	٥,٠٨	٦,١٦٣٣
العبارات التي لا تحتسب لها درجات	درجة	١٩,٢٥	١,٣٧	١٨	١,٧٩	١,٢٥	٢,٣١	٦,٤٩٣٥
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٢٤,٧	٢,٤٤	١١٧,٥٥	٢,٩٩	٧,١٥	٥,٩٤	٥,٧٣٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (٥,٢٢٤٧ - ٢٤,١٦)

ويشير محمود عبد الفتاح عنان (٢٠٠٣) إلى أنه في المجال الرياضي يواجه الرياضي العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء في أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات ، وقد يكون له آثار واضحة مباشرة على سلوك الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين . (٣٧٩:١٦)

عرض ومناقشه نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في محاور دافعية الانجاز والدرجة الكلية

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
حالة القلق المعرفي	درجة	١,٠١	٢٧,٨٨	١,١٧	١٨	٩,٨٨	٥,٣٢	٣٥,٤٣٧
حالة القلق البدني	درجة	١,١٤	٤١,٠٠	١,٦٦	٢٢,٠١	١٨,٩٩	٣,٩٦	٤٦,٣١٧
حالة الثقة بالنفس	درجة	١,٣٤	١٦,٠٠	١,٦٧	٩,١١	٦,٨٩	٥,٧٢	٤٣,٠٦٢
سمة قلق المنافسة	درجة	١,٦٥	٣٠,٨٨	١,٤٤	١٧,٠٨	١٣,٨	٦,٠٨	٤٤,٦٨٩
العبارات التي لا تحتسب لها درجات	درجة	١,٧٨	١٩,١٩	١,٧٩	١١,٠٨	٨,١١	٣,٣١	٤٢,٢٦١
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٢,٥٥	١١٥,٧٦	٣,٠٨	٦٦,٢	٤٩,٥٦	١١,٠٩	٤٢,٨١٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى فى مقياس قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى حيث تراوحت نسب التحسن بين (٤٢,٨١٢ - ٣٥,٤٣٧).

ويوضح كلاً من صالح الدهرى (١٩٩٩م) ، اسامه رياض (٢٠٠٥م) بانه مجال من الخدمات تقدم للاخرين لتساعدهم على الوصول الى اهدافهم الخاصه والعامه والتكيف مع انفسهم وبيئتهم وتقديم خدمات مختلفه مثل النصائح وطرق العلاج والفحوص وطريقة تحليلها .

(٧ :٧) (١٧ :٤)

ويمكن القول ان الناشئء تتنابه بعض المظاهر المعينه سواء قبيل اشتراكه الفعلي فى المنافسة الرياضية او اثناء او بعد انتهاء المنافسة الرياضية والتي يمكن ان تؤثر علي ادائه بصورة واضحة.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة بن مريول مختار (٢٠١٧)، دراسة تماضر عبد المنعم عبد الحسين (٢٠١٦)

عرض ومناقشه نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص علي " توجد فروق دلالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قلق المنافسة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية."

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في محاور قلق المنافسة الرياضية والدرجة الكلية

ن=٢٠=٢

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
٨,٠١	٧,٥٥	١,١٧	٢٥,٥٥	١,١٧	١٨	درجة	حالة القلق المعرفي
١٢,١١	١٦,٩٩	١,٦٦	٣٩	١,٦٦	٢٢,٠١	درجة	حالة القلق البدني

٧,٦٥	٣,٤٤	١,٦٧	١٢,٥٥	١,٦٧	٩,١١	درجة	حالة الثقة بالنفس
٩,٠٨	١٣,٣٧	١,٤٤	٣٠,٤٥	١,٤٤	١٧,٠٨	درجة	سمة قلق المنافسة
١٠,٣١	٦,٩٢	١,٧٩	١٨	١,٧٩	١١,٠٨	درجة	العبارات التي لا تحتسب لها درجات
٢٤,١١	٥١,٣٥	٢,٩٩	١١٧,٥٥	٣,٠٨	٦٦,٢	درجة	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,262$

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية $0,05$.

تتضح من خلال النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على التحصيل المهارى بعد تطبيق البرنامج الإرشادى ، فقد حصل أفراد المجموعة التجريبية على متوسط مرتفع بعكس أفراد المجموعة الضابطة ، ويمكن أن يعزى الباحث هذا الفرق بين متوسط الدرجات للمجموعتين إلى الأثر الذى أحدثته البرنامج الإرشادى فى أفراد المجموعة التجريبية ، مما تدعم هذه النتيجة وتؤكد فاعلية البرنامج الأرشادى المقدم للمجموعة التجريبية .

يعرف بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٧م) التوجيه والإرشاد النفسى بأنه عملية واعية مستمرة بناء ومخططة ، تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا ويفهم خبراته ويحدد مشكلاته وحاجاته ويعرف الفرص المتاحة له وان يستخدم وينمى إمكاناته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع ، وان يتخذ قراراته ويحل مشكلاته فى ضوء معرفته ورغبته بنفسه. (٥ : ٢٣)

لاحظ الباحث أثناء تطبيق جلسات البرنامج على المجموعة التجريبية أن ناشئ السباحة يجهلون طرق الأستذكار وعدم القدرة على مواجهه الصعاب وتحمل الأحمال وكذلك عدم الالتزام بالقوانين ، وتم تعديل هذه الأتجاهات أثناء تكبيق البرنامج حيث أستطاعوا تصحيح بعض الممارسات الخاطئة ، بالإضافة إلى تحقيق الهدف الأساسى من الدراسة

يتضح من النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة فى مقياس قلق المنافسة الرياضية بعد تطبيق البرنامج الإرشادى فقد حصل

أفراد المجموعة التجريبية على متوسط مرتفع عكس أفراد المجموعة الضابطة ويمكن أن يعزو الباحث هذا الفرق بين متوسط الدرجات للمجموعتين إلى الأثر الذي أحدثته البرنامج الإرشادي في أفراد المجموعة التجريبية ، مما تدعم هذه النتيجة وتؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم للمجموعة التجريبية.

وتعرف سهير احمد كامل(٢٠٠٠م) التوجيه والإرشاد النفسي عملية تعلم اجتماعي تقوم على أساس علاقة مباشرة بين اثنين هم المسترشد والمرشد والذي يفترض فيه إلمام ومعرفته بالمعلومات والأساليب السيكولوجية المختلفة اللازمة في هذه العملية . وذلك لمساعدة الفرد المسترشد على فهم إمكاناته وقدراته واستعداداته واستخدامها في حل مشكلاته وتحديد أهدافه ووضع خطط لحياته المستقبلية من خلال فهمة لواقعة وحاضرة ومساعدته للوصول إلى أقصى درجة من التوافق الشخصي والاجتماعي . (٦ : ٤)

وقدم كلا من (موريس وليبرت ، ١٩٦٧) ان للقلق بعدين هما القلق المعرفي والاثارة الانفعالية وقد دعم وجهة النظر السابقة التي قام بها كل من اندلر ، (١٩٧٨) و (ديفيد سون وشوارتر ، ١٩٧٦) و (بوركوفك ، ١٩٧٦) حيث توصلوا الى مكونين رئيسيين للقلق هما : **القلق المعرفي والقلق الجسمي** .

ويمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق ويحدث عادة نتيجة التوقع او التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى ادائه ويظهر في ضعف مقدرته على التركيز والانتباه وقد اشارت العديد من النتائج السابقة للدراسات والبحوث ان العامل الخاص بحالة القلق المعرفي انفصل الى عاملين احدهما يمكن تسميته بحالة القلق المعرفي والآخر اطلق عليه حالة الثقة في النفس ، ويبدو ان كلا العاملين يمثلان طرفي النقيض المدرج المتصل للتقييم المعرفي احدهما ايجابي وهو حالة الثقة بالنفس والآخر سلبي وهو حالة القلق المعرفي

اما القلق البدني فانه يمثل كلا من الجانبين الفسيولوجي والوجداني للقلق ، ومن المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب وزيادة سرعة التنفس وتعرق اليدين واضطرابات في المعدة وتوتر العضلات. (٢: ٧٥)

الاستنتاجات :

٤. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مقياس قلق المنافسة الرياضية حيث بلغت نسبة التحسن (٣٥,٤٣٧ ، ٤٦,٣١٧) للمجموعة التجريبية ويرجع نسبة التحسن إلى تطبيق البرنامج الإرشادي النفسى وهى اعلى من الضابطة .
٥. يؤثر البرنامج الإرشادي النفسى تأثيراً ايجابياً على خفض مستويات قلق المنافسة الرياضية.
٦. إمكانية التوصل إلى مقياس قلق المنافسة الرياضية يتضمن خمس محاور أساسية هما :

١. حالة القلق المعرفي (١٤ عبارة)

٢. حالة القلق البدني (١٨ عبارة)

٣. حالة الثقة بالنفس (٨ عبارات)

٤. سمة قلق المنافسة (١٥ عبارة)

٥. العبارات التي لا تحتسب لها درجات (٨ عبارات)

٧. إمكانية التوصل إلى برنامج إرشادي نفسى لخفض مستويات قلق المنافسة الرياضية مكون من (٢٤) جلسة إرشادية.

التوصيات :

استنادا على أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث بما يلي:

- ١- الاهتمام بالدورات التثقيفية والتدريبية للاعبين والمختصين لاطلاعهم على البحوث النفسية وذلك للتدريب على تعليم المدربين كيفية مواجهة الظروف المحيطة ومواجهتها.
- ٢- عمل برامج تنمية بشرية تساعد اللاعبين على إعادة النظر فيما يعتقدونه من أفكار سلبية عن قدراتهم وذواتهم والتي قد لا يكون لها أساس من الصحة.
- ٣- الاستعانة بالمتخصصين فى الجانب النفسى للاعبين لحل المشكلات النفسية التي يواجهها للاعبين أثناء العمل.
- ٤- الاهتمام وسائل الإعلام بالاداء الجيد للاعبين.
- ٥- إجراء أبحاث علمية مشابهة لتطوير الجانب النفسى الاعبين .
- ٦- التركيز على أن يفهم الشخص المستفيد من عملية الإرشاد والذي يطلق عليه المسترشد ما عنده من إمكانات وقدرات، ويعمل على تمهيتها إلى أقصى حد ممكن.

المراجع:

- ١- أحمد فوزي (٢٠٠٣): مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر .
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٦) : (علم نفس الرياضة) ، ط ٧ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٥): الإعداد النفسي للناشئين (دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- اسامه مصطفى رياض(٢٠٠٥م): الطب الرياضي واصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٧م) : إرشاد الأطفال العاديين ،دار المسير للنشر والتوزيع ، عمان.
- ٦- سهير احمد كامل (٢٠٠٠م) : التوجيه والإرشاد النفسي ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية.
- ٧- صالح حسن الدهرى (١٩٩٩م): الشخصية والصحة النفسية : ، بغداد ، دار الكندى للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى
- ٨- محمد أحمد صوالحة (٢٠٠٤): علم نفس اللعب، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- ٩- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٢م) : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٠- محمد حسن علاوي(٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ١١- محمد حسن علاوي (٢٠٠٤): علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة.
- ١٢- محمد حسن علاوي (٢٠٠٤): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الرابعة، القاهرة، مصر .
- ١٣- محمد حسن علاوي(٢٠٠٥): مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر
- ١٤- محمد خليفه محمد شحاته (٢٠١٤م): برنامج ارشاد مقترح للوقايه والحد من بعض الانحرافات القواميه الشائعه لدى ناشئ المبارزه ،رساله ماجستير غير منشوره : جامعة بنها .
- ١٥- محمد سعيد آل عطف الشهراني (٢٠٠٣) : العلاقة بين قلق التدريس وأداء الطلاب المعلمين (علوم) في التربية الميدانية، مجلة جامعة الملك خالد.

- ١٦- محمود عبد الفتاح عنان (٢٠٠٣م) : دراسته النفسية للعدوان والتعصب فى الرياضه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهره
- ١٧- مفتي إبراهيم حمادة (٢٠٠٥): التدريب الرياضي مفتي إبراهيم حمادة الحديث(تخطيط وتطبيق وقيادة)ط٨،دار الفكر العربي، القاهرة
- ١٨- هانى احمد على جادو (٢٠١٣م): برنامج ارشادى للحد والوقايه من الانحرافات القواميه لمستخدمى الحاسب الانلنتلاميز الحلقة الثانيه من التعليم الاساسى بمحافظه اسيوط ، رساله ماجستير غير منشوره . كلية التربية الرياضييه جامعة اسيوط.
- ١٩- **Buckworth, Janet. Dishman, Rod.**(٢٠٠٨). Exercise psychology of sports, Human Kinetics, Professional magazine, Britain.
- ٢٠- **Jones, G.** ١٩٩٥. More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*. ٨٦, ٤٤٩-٤٧٨.
- ٢١- **Jones, G. and Hanton, S.** ٢٠٠١. Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretation. *Journal of Sports Sciences*. ١٩, ٣٨٥-٣٩٥