

تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية
تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري
أ. شابيخي خبير الدين. جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة

مقدمة حول أهمية العامل النفسي في الأداء الرياضي:

من المعروف أن اللاعبين الرياضيين على أعلى مستوى ، يقارون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية و المهارية و الخطئية، إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم في المنافسة الرياضية و الذي يتأسس عليه النجاح والتفوق و هو عامل قدراتهم و مهاراتهم النفسية.

فإذا اقتصدت إجراءات الإعداد الرياضي للاعب على تنمية قدراته المهارية و الخطئية و البدنية فقط، فإنها بذلك تكون قد تعاملت مع تنظيمه البدني و جزء من تنظيمه المعرفي و تجاهلت جزء هام من التنظيم المعرفي كما تجاهلت التنظيم الانفعالي للاعب كاملاً بالرغم من أن الأداء الحركي الرياضي لا يصدر إلا من خلال تفاعل النظم الثلاث الفرعية لشخصية الرياضي (البدني، العقلي، الانفعالي).

من هذا المنطلق يرى أحمد فوزي (2003)، أن الإعداد النفسي للرياضي احتل مكانة هامة في إعداده إعداداً يؤهله تأهيلاً متكاملاً لتحقيق النتائج المرجوة حسب استعداداته و أقصر قدراته الشخصية. و يتمثل الإعداد النفسي للرياضي حسب هذا المؤلف في مجموعة الإجراءات العلمية المحددة سابقاً تبعاً للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة و الممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة، و استعدادات الرياضي و بروقيله النفسي من جهة أخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه و تنمية مهاراته العقلية و سماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية و النفسية للتدريب و التكيف مع ظروف التنافس من أجل تحقيق أفضل مستوى ممكن من الانجاز الرياضي.

و قد أشار العديد من الباحثين في علم التدريب الرياضي و علم النفس الرياضي إلى أن نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات و مهارات في المنافسة الرياضية، تكمن في عملية التكامل ما بين القدرات و المهارات المركبة و البدنية (كالمهارات المركبة، القدرات الخطئية و الصفات البدنية)، و ما بين المهارات النفسية (كالقدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه، التصور العقلي و غيرها من المهارات النفسية).

تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية- تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري

كما لاحظ علاوي (2006)، أن بعض اللاعبين يُظهرون مستويات عالية في منافسة رياضية و في المنافسة التالية مباشرة قد يُظهرون بمستويات أقل كثيراً من مستوياتهم السابقة. علماً أن مستوياتهم المهارية و البدنية لا يمكن أن تتأثر في هذه الفترة الوجيزة، و لكن الذي يمكن أن يتأثر بصورة واضحة هي الحالة النفسية للاعب التي تحتاج إلى الرعاية النفسية عن طريق التدريب علم المهارات النفسية. و لما كانت الذات كلاً متحداً متكاملأً بين النزوعات النفسية و الجسمية و توجد في مجال حيوي إنساني و اجتماعي. فهذا يعني أن العوامل النفسية و الجسمية و الاجتماعية تتنكز كلها في ظهور أي من أنواع السلوك. و ترتبط العوامل الجسمية ارتباطاً وثيقاً بالتكوين النفس تؤثر فيه و تتأثر به (علاوي، 2006).

القلق كسمة و القلق كحالة:

القلق كسمة: هو صفة ثابتة نسبياً لدى الفرد تتمثل في استعداده النفسي لأدراك مواقف غير خطيرة مزمنة. وعبراً على أنها تهديد، وهذه المواقف يتم الاستجابة لها بمستويات مختلفة من حالة القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي.

القلق كحالة: هو تلك الحالة الانفعالية الذاتية التي يشعر فيها الفرد بالتوتر و الاستثارة نتيجة للخوف أو توقع الخطر من الموقف التنافسي الراهن الذي يكون عليه، و هذه الحالة الانفعالية تتغير شدتها من موقف لآخر تبعاً لحجم نوع التهديد الذي يدركه الفرد من التنافس (احمد فوزي، 2003). فالرياضي تدرجه حالة القلق قبل كل مباراة، وهذه الحالة تتغير شدتها من مباراة إلى أخرى، و يتوقف ذلك علم أهمية المباراة وحالته التدريبية و حالة الخصم و الحوافز المتوقعة، وغيرها من الظروف المرتبطة بالتنافس.

و بناء على مفهوم القلق كسمة و كحالة فإن الرياضي الذي ترتفع درجته في سمة القلق فإنه يدرك جميع مواقف المنافسة على أنها مهددة له، و من ثم تتنابه حالة قلق بدرجة عالية عن ذلك الرياضي الذي تنخفض درجته في سمة القلق. كما و إن حالة القلق تُعني أن القلق يتوقف على حالة المواقف التي تواجه الرياضي، فالمنافسة التي هي أكثر المواقف إثارة للقلق لدى الرياضي تختلف حالات القلق

فيها علم النحو التالي: - حالة قلق ما قبل المنافسة.

- حالة قلق بداية المنافسة.

- حالة قلق المنافسة.

- حالة قلق ما بعد المنافسة.

تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية- تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري

و كل حالة من هذه الحالات تثير القلق عند الرياضي بدرجات مختلفة و نوع مختلف من شدة التوتر و الاستثارة، و يتوقف ذلك على مجموعة كبيرة من متغيرات الموقف التنافسي، و كذلك على درجة سمة القلق التي يكون عليها الرياضي(احمد فوزي. 2003).

(1978)، إلى وجود أبعاد متعددة Endler و في ضوء تزايد الاهتمام بالنظرة النوعية للقلق بشير اندلر تميز كلاً من سمة القلق و حالة القلق، و يرى أن هناك خمسة أبعاد يشملها القلق كسمة و تتمثل في تهديد الذات، الخطر البدني، الغموض، اللاشعور، تهديد التقييم الاجتماعي.

(1975)، بعض وجود مكونين Sarason (1971) و ساراسون Wine & أن أبحاث كل من فاين أساسيين لحالة القلق هما القلق المعرفي و الاستثارة الانفعالية. كذلك توصل شوارتز و بورفيلك (1976) إلى مكونين متشابهين لحالة القلق هما القلق المعرفي و القلق Schwarts et Borkovek الجسمي.

كما أمكن على ضوء الكثير من الكتابات و البحوث التي قدمها الكثير من الباحثين التوصل و التحقق من 2-CGAI إلى وجود مكونين مستقلين للقلق، و عليه تم تطوير قائمة حالة قلق المنافسة صدقها لقياس حالة قلق المنافسة من خلال بعدين هما القلق المعرفي و القلق الجسمي، و جاءت نتائج التحليل العاملي مشيرة إلى وجود عامل ثالث أمكن تسميته بحالة الثقة بالنفس. رغم أن هذا العامل ينتمي إلى المكون المعرفي، فإنه يمثل القطب العكسي لحالة القلق المعرفي. وقد استخدم هذا الاختبار في دراسات عديدة.

حالة قلق المنافسة الرياضية:

يعتبر أسامة (1999)، القلق احد الانفعالات الهامة و يُنظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، و هذا التأثير قد يكون إيجابياً ينفعهم لبذل المزيد من الجهد (1990)، القلق كحالة انفعالية Martens et al أو سلبياً فيعيق الأداء. كما يعرف مارتينز و زملائه سلبية تصطبجها عصبية و توتر بالإضافة إلى نشاط جسمي مرتفع.

يقسم الباحثون مسار القلق إلى أربع مراحل (مالك كراث، McGrath، 1970):

المرحلة الأولى: الحالة التي يوجد فيها الرياضي تستوجب متطلبات و التي يمكن اختلاف النظر إليها من طرف الرياضي (فاموس Famose، 1990).

تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية- تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري

المرحلة الثانية: إدراك المؤثرات البيئية، تقدير التباين بين متطلبات الحالة و القدرات الذاتية قد يؤدي إلى الإحساس بالتهديد.

المرحلة الثالثة: الاستجابة البدنية و النفسية لإدراك الحالة. فإذا كان إدراك عدم وجود توازن بين متطلبات الحالة و القدرة على الإجابة يمثل تهديداً، يؤدي هذا إلى ارتفاع القلق الذي يسبب التوتر (سالة القلق المعرفي)، و ارتفاع النشاط الفسيولوجي (حالة القلق الجسمي) أو كليهما.

المرحلة الرابعة: السلوك تحت تأثير القلق. هناك حالات يكون فيها القلق نافعاً للحالة، و أخرى يكون فيها التأثير كارثياً.

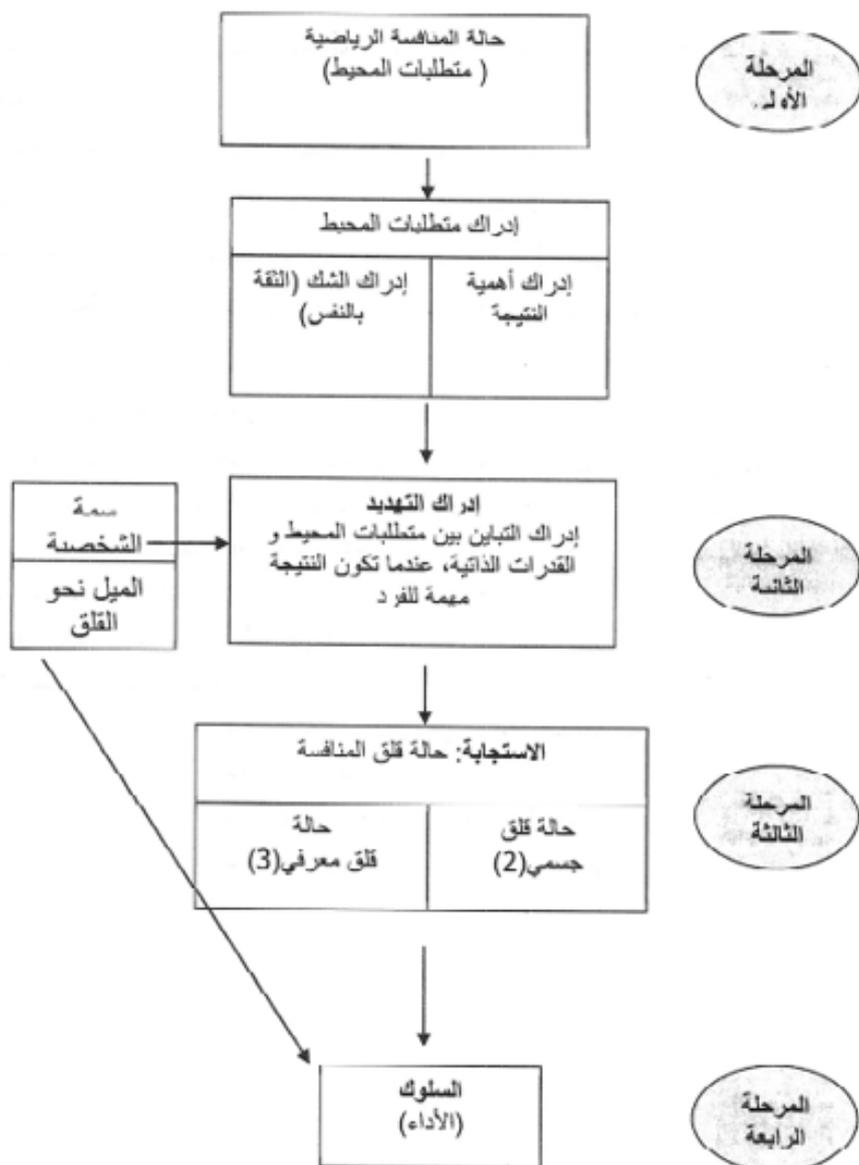
أبعاد القلق في التنافس الرياضي:

من واقع الدراسة النظرية للشخصية الرياضية التي أسفرت على كونها تنظيم بدني معرفي انفعالي يتفاعل مع البيئة الرياضية، و من واقع المفهوم النظري للقلق على انه حالة أو سمة انفعالية تتميز بالاستثارة نتيجة للخوف أو التهديد بالخطر، فإن هذه الحالة الانفعالية لا يُدَّ وان تؤثر على الشخصية بأبعادها الثلاثة (البدنية، المعرفية و الاتفعالية).

من هذا المفهوم تم تحديد أبعاد القلق في التنافس الرياضي على النحو التالي:
القلق المعرفي: و تتمثل أعراضه في:

- ضعف التركيز و الانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة.
- التوقع السلبي للنتيجة.
- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم و المنافسة.
- عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي.

تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية- تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية
الجزائري



شكل 1: معايير و مسار قلق المنافسة حسب ماك كراث (1970) و مارتنز، فايبي و بورتون (1990).

تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية- تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري

القلق الجسمي: و تتمثل أعراضه في:

- زيادة عدد نبضات القلب.
- زيادة إفراز العرق.
- آلام و اضطراب في المعدة.
- زيادة سرعة التنفس.
- الشعور بتعب الجسم.
- ارتعاش الأطراف.
- الشعور بالحاجة للتبول.

القلق الانفعالي: و تتمثل أعراضه في:

- عدم الثقة بالنفس.
- سرعة الاستئثار و الغضب.
- الخوف من الواجبات الحركية المطلوبة.

إن دراسة أبعاد القلق و أعراضه لا تعني بالضرورة أن القلق الذي يتدرب الرياضيون قبل المنافسة يمكن التعرف عليه من خلال كل هذه الأبعاد الثلاثة و أعراضها، فبالرغم من أن القلق ظاهرة تعبر عن حالة الشمسية بسكوناتها الثلاثة (البدنية، المعرفية، الانفعالية) إلا أن أعراض القلق قد تُبد قبل التنافس أكثر ظهوراً لدى بعض الرياضيين في الناحية البدنية و عند البعض الآخر في الناحية المعرفية، و فئة ثالثة قد تبد عليهم الأعراض الانفعالية قبل المنافسة بصورة واضحة عن الأعراض البدنية أو المعرفية، و يتوقف ذلك على طبيعة الرياضي (أحمد فوزي، 2003).

هذا، ويرغم أن نتائج البحوث تبين معاملات ارتباط متوسطة أو منخفضة فيما بين هذه المكونات، فإن هناك مجالات بحث ثلاثة تعضد مبدأ الاستقلالية لهذه المكونات تتمثل في:

- 1- اختلاف أنماط استجابات المبحوثين تبعاً لمحدد موعد اقتراب المنافسة، و من ذلك ما أظهرته بعض الأبحاث أن حالة القلق المعرفي و حالة الثقة بالنفس لا يعتريهما التغير نسبياً مع اقتراب موعد المنافسة، وإنما الأمر يختلف بالنسبة لحالة القلق الجسمي، حيث تشهد زيادة واضحة مع اقتراب موعد المنافسة.

تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية- تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري

2- اختلاف العوامل المساهمة في التنبؤ بمكونات حالة قلق المنافسة، حيث تشير نتائج الدراسات عن ارتفاع نسبة الارتباط بين سمة قلق المنافسة وحالة القلق المعرفي مقارنة بحالة القلق الجسمي.

3- اختلاف العلاقة بين مكونات حالة قلق المنافسة و الأداء يدعم نظرية القلق كبناء متعدد.

، كشفت أن العوامل الفردية و المرتبطة (CSAI-2) هناك مجموعة من البحوث استعملت اختبار بالحالة هي التي تتباين بحالة قلق المنافسة. من بين العوامل الفردية قلق السمة الذي يعتبر متبايناً لحالة (1984 ، كروجر و زملائه ، Gould et al / التعلق الجسبي و السرفي (جرولد و زملائه ، 1984 ، Lane et al /). كما أن عامل ترجي الوصول للهدف ينشأ بالقلق المعرفي (لاز، و زملائه ، كذبيك السن، الخبرة و مستوى الممارسة يعتبرون عوامل مؤثرة في حالة القلق (مارتينز و زملائه ، 1995 ، Burton Hammermeister et al (1990)؛ (هامرمايستر و بورتون، Martens et al / 1998 ، Laurent و جونز Swain Jones et al / سوان و جونز

يتسم القلق بأنه متعدد الأبعاد، القلق المعرفي هو المكون العقلي للقلق المتسبب من الخوف من الأحكام الاجتماعية السلبية، الخوف من الفشل و الخوف من تقدير الذات. القلق الجسمي يمثل المكون البدني للقلق و هو يعكس إدراك الاستجابات الفسيولوجية مثل ارتفاع نبض القلب، زيادة التنفس و الشد العضلي. يتصف قلق الحالة و قلق السمة بالأبعاد المعرفية و الجسمية.

يسمى مبدأ الأبعاد المعرفية و الجسمية في البحوث العلمية النفسية بنظرية القلق المتعدد الأبعاد لمارتينز و رفاقه (1990). و ترتكز على مبدأ أن القلق و بشكل طبيعي متعدد الأبعاد، و هو معرفي و جسمي، و أقرت المادة؛ التالية:

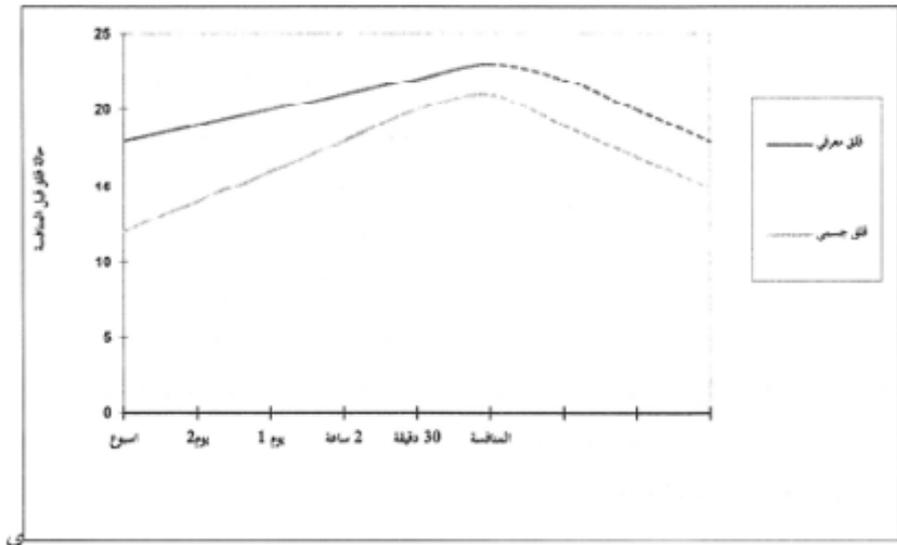
- 1- يوجد علاقة ارتباطية خطية سلبية ما بين حالة القلق المعرفي و الأداء الرياضي.
 - 2- يوجد علاقة ارتباطية بشكل (U) مغلوب ما بين حالة القلق الجسمي و الأداء الرياضي.
- هذا الرأي أيدته دراسات قام بها بتاشكوف Petlichkoff (1987) على رماة بالمسدس؛ و بورتون (2000) Burton (1988) على السباحين. كما أن بعض الدراسات لم تعضد هذه النظرية خاصة دراسة ويليامس و جيروم Williams et Jerome
- و يرى كوكس (2005) نغلاً عن سوان و جونز Swain et Jones (1992)؛ وبيجنس Wiggins (1998)، بأن مستوى قلق الحالة من أهم العوامل المؤثرة على خاصية الخبرة الرياضية. كما يرى أن المعرفة في ما يخص التطورات الوقتية لحالة قلق ما قبل المنافسة و بعد بداية المنافسة عزيزة، حيث أن

تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية- تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري

في البداية يكون القلق المعرفي قبل المنافسة جذ مرتفع، و يستقر على ذلك الحال حتى بداية المنافسة. و بالعكس حالة القلق الجسمي تبقى ضعيفة حتى حوالي 24 ساعة من بداية المنافسة، ثم ترتفع بسرعة مع اقتراب موعد المنافسة. مع انطلاق المنافسة يبدأ القلق الجسمي يتلاشى بسرعة، بينما حالة القلق المعرفي تتأرجح على حسب أملوار المنافسة، أخذاً بعين الاعتبار تطور طموح النجاح و الفشل.

تأثير قلق المنافسة على الأداء :

لقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق و الأداء الرياضي التنافسي، و أسفرت نتائج بحوثهم عن انه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة احد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الاتجاز المتوقع منه. وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق سل مختلف الرياضيين مرجعه طبيعة الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، و كذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.



شكل 2: تكنولوجية حالة القلق قبل المنافسة الرياضية و العلاقة بين حالة القلق المعرفي و القلق الجسمي حسب كوكس (2005)، وأشار بورين (1998) أن الدراسات التي أخذت بعين الاعتبار الارتباط بين حالة القلق الجسمي و المعرفي من ناحية و الأداء من ناحية أخرى، تحصلت على نتائج متقاربة و أحياناً متناقضة

تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية- تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري

، (1999). تأثير القلق على الأداء ليس له ارتباط كلي بشدة القلق *Cury et al* (كوري و زملائه بل هو على علاقة أكثر بالصفة التي يُدرك بها الرياضي القلق كمؤشر أو كمُعوق لانجاز الأداء. الخلاصة التي يمكن الوصول إليها هو أن القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء هو مستوى خاص بكل رياضي (احمد فوزي، 2003).

تحديد اتجاه معادلة القلق: في حالة ظهور الأعراض البدنية للقلق قبل المنافسة فقد تتحدد إجراءات خفض القلق بالتدريبات، الاسترخاء، البثيرة، و في حالة ظهور الأعراض المعرفية يمكن استخدام بعض مهارات التدريب العقلي كالتصور الذهني والتخيل، وفي حالة ظهور الأعراض الانفعالية يمكن استخدام التدريب الاسترخائي النفسي (احمد فوزي، 2003).

و تفيدنا دراسة أبعاد القلق و أعراضه في التعرف على السلوك الرياضي الذي يتصف صاحبه بحالة القلق خلال فترة التنافس و تتمثل هذه الأعراض السلوكية فيما يلي:

- كثرة الأخطاء بطريقة غير معهودة.
- ضعف مستوى الأداء عن المستوى المعهود.
- سرعة الاستجابة الحركية و عدم الدقة في الأداء.
- عدم الالتزام بالواجبات الحركية و الخطئية المحددة.
- التقدير الخاطئ للمسافات و الاتجاومات.
- ادعاء الإصابة لئلا أثر أي احتكاك بسيط مع الخصم.
- كثرة الاعتراض على قرارات الحكام.
- كثرة الاستنارة و الغضب من الخصوم و الزملاء.

منهجية البحث: خطوات التقنين: في شكله الحالي، فان سلم حالة قلق المنافسة الرياضية هو نتاج لعملية (Martens et al. (1990). تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية لمارتينز و رفاقه الصيغة الأصلية للاختبار تتكون من سبعة و عشرون (27) عبارة باللغة الانجليزية، موزعة على ثلاثة أبعاد، هي حالة القلق المعرفي، حالة القلق الجسمي و الثقة بالنفس، بسلم قياس رباعي: لا أبداً - قليلاً - متوسط - كثيراً.

فمننا بتقنين الاختبار حسب خطوات فالراند (Vallerand) (1989) و هي:
- ترجمة بسيطة و مقلوبة.

تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية- تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري

- دراسة صدق المحتوى.
 - دراسة الثبات و صدق التكوين الفرضي بواسطة البناء العاملي.
 - دراسة الاتساق الداخلي.
- الخطوة الأولى: قدينا بترجمة العبارات، الدبوة و عشرون من اللغة الاجاززة إلى اللغة العوربة بمساعدة أستاذين في علم النفس متمكنين في اللغة الإنجليزية.
- الخطوة الثانية:** عرضنا النسخة المترجمة إلى العربية ذات السبعة و عشرون عبارة على سبعة أساتذة من قسم علم النفس بجامعة بوزريعة بالجزائر العاصمة للتحقق من الصدق المحتوى، و قد جاءت النتائج بموافقة ستة أساتذة على كل العبارات مرتين ملائمتها قياس الأبعاد الثلاثة للاختبار. فيما وافق الأستاذ السابع على العبارات مع اقتراح تعديل لغوي على العبارات (20 - 23 - 26 - 27) و أخذت هذه الملاحظة بعين الاعتبار. بعد التعديل. طبقنا هذه المسررة على هيئة قواسمها 217 من الرياضيين الجزائريين ذوي مستوى تنافسي عالي، موزعين بين الذكور و الإناث و بين الرياضات الجماعية و الفردية منهم 20.5 سنة .
- الخطوة الثالثة:** استخدمنا التحليل العاملي عن طريق المكونات الأساسية للتحقق من إمكانية تجمع العبارات الخاصة بكل مقياس فرعي على احد العوامل الثلاثة. حيث بينت النتائج تجمع عبارات حالة القلق السرفي على المعامل 1 عدا العبارتين (1 و 2) اللتين كانتا على المعامل 2، و تجمعت كل عبارات الثقة بالنفس على المعامل 2، كما تجمعت عبارات حالة القلق الجسمي على المعامل 3 عدا العبارة (5) التي كانت على المعامل 2.
- على اثر هذه النتائج قمنا بحذف العبارتين (1 و 2) من قائمة حالة القلق المعرفي لتبقى سبعة (7) عبارات من أصل تسعة (9) عبارات في النسخة الأصلية للاختبار.
- و حتى يكون نساي في الأبعاد الثلاثة للاختبار في نسختنا هذه، قمنا بحذف اصعب عبارتين على المعاملات في كلا البعدين الآخرين، حالة القلق الجسمي و هما العبارتين (2 و 5)، و الثقة بالنفس و هما العبارتين (8 و 9) و حاره أمبحاث، النسخة الجديدة تضم واحد و عشرون (21) عبارة، بعدد سبعة (7) عبارات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة، و قد رتبناها في جدول كما يلي:
- حالة القلق المعرفي العبارات رقم: 1 - 4 - 7 - 10 - 13 - 16 - 19.
 - حالة القلق الجسمي العبارات رقم: 2 - 5 - 8 - 11 - 14 - 17 - 20.
 - الثقة بالنفس العبارات رقم: 3 - 6 - 9 - 12 - 15 - 18 - 21.

تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية- تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري

و أعدنا دراسة التحليل العاملي باستخدام المركبات الأساسية بالتدوير المائل للتحليل المرتب المتسلسل للقائمة الجديدة و جاءت النتائج كما يلي: تشبع كل عبارات حالة القلق المعرفي على المعامل 1، و تشبع كل عبارات الثقة بالنفس على المعامل 2 و كذا تشبع كل عبارات حالة القلق الجسمي على المعامل 3، و الجدول رقم 2 يوضح ذلك.

جدول رقم 2			
النقل العاملي.			
مجموعات الاثقال معدة.			
هذه المجموعات تحدد المعاملات المائلة للتحليل المرتب المتسلسل			
المعامل 3	المعامل 2	المعامل 1	
0,169	0,250	0,538	معرفي 1
0,195	0,089	0,675	معرفي 2
0,403	0,079	0,583	معرفي 3
0,189	0,099	0,743	معرفي 4
0,063	0,082	0,734	معرفي 5
0,055	0,033	0,758	معرفي 6
0,196	0,162	0,659	معرفي 7
0,450	0,170	0,232	جسمي 1
0,630	0,274	0,176	جسمي 2
0,631	0,134	0,096	جسمي 3
0,625	0,309	0,198	جسمي 4
0,670	-0,001	0,072	جسمي 5
0,347	0,033	0,246	جسمي 6
0,612	0,196	0,198	جسمي 7
0,069	0,589	0,125	الثقة 1
0,045	0,718	0,195	الثقة 2
0,040	0,748	0,026	الثقة 3
0,274	0,621	0,140	الثقة 4
0,179	0,681	-0,020	الثقة 5
0,125	0,711	0,067	الثقة 6
0,244	0,653	0,213	الثقة 7

تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية- تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري

و عليه تبين تتسبع كل مقياس فرعي على أحد المعاملات الثلاثة.

الخطوة الرابعة. دراسة معامل الاتساق الداخلي و ذلك بحساب معامل ألفا لكرونباخ

و هذا لكل مقياس فرعي، حيث أبدت النتائج درجة Cranbach's Alpha Coefficient

عالية للمعامل في كل مقياس فرعي:

- حالة القلق المعرفي $\alpha = 0.834$.

- حالة القلق الجسمي $\alpha = 0.737$.

- الثقة بالنفس $\alpha = 0.823$.

بعد المرور عبر خطوات التقنين هذه، و التي أخذت بعين الاعتبار البيئة الجزائرية، فان اختبار حالة قلق

المنافسة الرياضية لمارتينز و رفاقه (1990) أصبح على الصيغة التالية و اسميهاه سلم: حالة قلق

المنافسة

ACSAS استمارة استبيان

هذه قائمة لبعض الحالات قبل المنافسة.

اقرأ كل حالة ثم ضع علامة في الخانة التي تراها تلاوم شعورك.

لا توجد إجابة صحيحة و أذى، خاطئة، اختر الإجابة التي تصف شعورك.

العبارة	لا أبداً	قليلاً	متوسط	كثيراً
1 أنا قلق قد لا أكون في المستوى خلال هذه المنافسة	1	2	3	4
2 اشعر بالعصبية	1	2	3	4
3 اشعر بالراحة	1	2	3	4
4 أنا خائف من الخسارة	1	2	3	4
5 اشعر بتوتر في جسمي	1	2	3	4
6 اشعر بالارتياح	1	2	3	4
7 أنا خائف من الخسارة بسبب الضغط	1	2	3	4
8 اشعر بشد في معدتي	1	2	3	4
9 اشعر بالثقة في نفسي	1	2	3	4

تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية- تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية
الجزائري

4	3	2	1	أنا قلق من أن يكون أدائي مذمومة ،	01
4	3	2	1	قلبي يدق بسرعة	11
4	3	2	1	اشعر بالأمان	21
4	3	2	1	أنا قلق أن لا ابلغ هدفي	31
4	3	2	1	اشعر بمعدتي تترقر	41
4	3	2	1	أنا واثق بأنه يمكنني مواجهة أي تحدي	51
4	3	2	1	أنا قلق من تخيب آمال الآخرين بنتائج ضعيفة	16
4	3	2	1	يذاي تعرق	17
4	3	2	1	أنا واثق من انجاز نتائج جيدة	18
4	3	2	1	أنا قلق ان لا أتمكن من التركيز	19
4	3	2	1	اشعر بجسمي مشدود	02
4	3	2	1	اشعر براحة البال	12

المراجع العربية:

1. احمد أمين فوزي. مبادئ علم النفس الرياضي - مفاهيم و تطبيقات- دار الفكر العربي..2003
2. احمد محمد خاطر. القياس في المجال الرياضي. دار الكتاب الحديث. 1996.
3. احمد محمد خاتمر، علي فهمي بيك. القياس في المجال الرياضي. دار الكتاب الحديث..1996
4. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي. طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية. مركز الكتاب للنشر القاهرة. 2002.
5. أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات. دار الفكر العربي. 1999.
6. أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. دار الفكر العربي..2004
7. حازم موسى عبد حصون العامري. تصميم و تقنين اختبارات لقياس مستوى الإدراك الحس - حركي في لعبة كرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الخامس، 2006.
8. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي. دار الفكر العربي. 1987.
9. محمد حسن علاوي. علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. دار الفكر العربي. 2002.

تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية- تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري

المراجع الأجنبية:

1. Cox RH. Psychologie du sport. Ed de Boeck. 2005.
2. Cury F, Sarrazin P, Pérès C, Famose JP. Mesurer l'anxiété du sportif en compétition :
Présentation de l'échelle d'état d'anxiété en compétition (EEAC). Dossier EPS n° 43.
Paris .eds Revue EPS. 1999.
3. Nadine Dubois. De l'anxiété pré-compétitive aux fluctuations d'états affectifs positifs.
Laboratoire de Psychologie et d'ergonomie du sport.INSEP.
4. Fogarty G, Tenenbaum G, & Morrow K. Psychometric evaluation of goal orientation
measures in sport. In M. Katsikitis (Ed.), Proceedings of the 2006 Joint Conference of the
APS and NZPSS, pp 120 -124. Auckland, NZ, 26 - 30 September, 2006.
5. Lane A, Terry P. Confirmatory factor analysis of the Competitive State Anxiety
Inventory - 2. Department of Sport science, Brunel University, Borough Road, Islewath,
Middlesex, TW7 5DU.
6. Lundqvist, Carolina; Hassmen, Peter|Competitive. State Anxiety Inventory-2
(CSAI-2): evaluating the Swedish version by confirmatory factor analyses. Journal of
Sports Sciences. July 1, 2005.
7. Ostojić SM. Physical and physiological characteristic of elite Serbian soccer players
Institute of Sports Medicine, Sports Academy, Serbia and Montenegro Facta
Universitatis. Series: Physical Education and Sport Vol. 1, No 7, 2000, pp. 23 - 29.
8. Reilly T, Williams AM, Nivill A, and Franks A. A multidisciplinary approach to
talent identification in soccer. journal of Sports Science. 2000.
9. Stebbing G. An Introduction to Fitness Training for Soccer, 2008.
10. Vaeyens R, Malina RM, Janssens M, Van Renterghem B, Bourgois J, Vrijens J,
Philippaerts RM. A multidisciplinary selection model for youth soccer : the Ghent Youth
Soccer Project. Br J Sports Med 2006; 40 : 928 - 934.
11. Walling MD, Duda JL. Motivating Kids : Balancing Learning, Fun & Ego. Volume 4
No. 6.
12. Weineck J. Biologie du sport. Ed Vigot. 1992.