

العلاقة بين القلق والعزو السببي للاعبي بعض الأنشطة الرياضية بدولة الكويت

*د. جمال محمد الغريب

**د. محمد صلاح الدين بكر

***د. صقر غانم الملا

*أستاذ مشارك- قسم التربية البدنية والرياضة-الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب- الكويت.

**أستاذ مساعد- قسم التربية البدنية والرياضة-الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب- الكويت

***أستاذ مساعد- قسم التربية البدنية والرياضة-الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب- الكويت

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب- الكويت

ملخص البحث :

هدف البحث :

يهدف البحث إلى دراسة العلاقة بين القلق والعزو السببي للاعبي بعض الأنشطة الرياضية بدولة الكويت

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي ، أسلوب المسح الميداني نظراً لملاءمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبي بعض الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية بدولة الكويت.

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية والتي تمثلت في (كرة القدم – كرة السلة – الكرة الطائرة) والأنشطة الرياضية الفردية والتي تمثلت في (التنس الأرضي – تنس الطاولة –الجمباز) بدولة الكويت وبلغ قوام العينة (١٨٠) لاعبوتم تطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني الدراسي ٢٠١١/٢٠١٢

في ضوء نتائج البحث استخلص الباحثون ما يلي :

- ١- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين العزو الرياضي والقلق لدى اللاعبين بالرياضات الجماعية.
- ٢- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين العزو الرياضي والقلق لدى اللاعبين بالرياضات الفردية.

مقدمة البحث :

لقد أصبح التطور العلمي سمة هذا العصر لما يتصف به من سرعة تجعله يفتح آفاقاً متعددة وكثيرة للتعرف على كل ما هو جديد في مختلف المجالات ، وتعتبر مسانيرة التربية الرياضية لهذا التطور أمراً حيوياً بالغ الأهمية ، وتعتبر الناحية النفسية من أهم العوامل التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في تحقيق أفضل المستويات الرياضية إذا تم ضبطها والتعرف على طرق إعداد الفرد نفسياً قبل المباريات وأثناء عملية التدريب.

والقلق Anxiety هو حالات شعورية ذاتية من التوجس والتوتر مصحوبة أو مرتبطة باستثارة الجهاز العصبي اللاإرادي (المستقبل Autonomic N.S) ومعلوم أن الجهاز العصبي

اللاإرادي أو المستقبل يؤثر بصفة أساسية على الأعضاء الداخلية للإنسان مما يؤدي إلى مجموعة كبيرة من المؤثرات على أعضاء الجسم المختلفة بجانب بعض النواحي النفسية، زيادة سرعة ضربات القلب وقد يصاحبه ارتفاع في ضغط الدم وكذلك بعض الاضطرابات القلبية ، الانفعال الزائد وما يصاحب ذلك من مشاكل وأخطاء ، زيادة سرعة التنفس ، زيادة كمية اللعاب وحموضته ، سرعة التعب العضلي ، انخفاض القوة الجسمية.(٢ : ٨٧)

وقد أشار اسأمة راتب (١٩٩٥) إلى أن الرياضي المتفوق يتمتع بدرجة أكثر من حيث التحكم الداخلي في مقابل انخفاض درجة التحكم الخارجي نظرا لأنه يفسر انجازاته في ضوء عوامل شخصية تحت سيطرته وفي ضوء قدراته ومقدار الجهد الذي يبذله ، كما أن استجاباته نحو خبرات الفشل اقل سلبية بدرجة عالية من المثابرة والتصميم ، كما انه يستطيع تطوير أهدافه بشكل واقعي يتمشي مع قدراته ومستوي طموحه.(٤:٤١)

وفي المقابل الرياضي الذي يتمتع بدرجة اكبر من جانب التحكم الخارجي فان خبرات النجاح لديه لا تدعم أدائه نظرا لأنه غالبا ما يفسر النجاح في ضوء عوامل خارجية ، فضلا عن انه كثيرا ما يضع أهدافا غير واقعية ، لذلك من الأهمية عند تقييم أداء الرياضي معرفة العوامل المسببة للأداء ، كلما كانت هذه العوامل تحت سيطرة الرياضي ولا يستطيع السيطرة والتحكم فيها فان ذلك لا يعود بالفائدة على الأداء (وجهة الضبط الخارجي) . (٤ : ٨٢)

وفي السنوات الأخيرة اهتم علم النفس الرياضي بموضوع العزو (التعليل السببي) في المجال الرياضي نظرا لأثره الواضح على دافعيه الإنجاز وعلى مستوى الحالة الانفعالية وعلى توقع مستوى الأداء المستقبلي بالنسبة للاعبين . ويرى العديد من الباحثين أن العزو(التعليل السببي) لنتائج السلوك أو الأداء يمكن اعتباره من بين العوامل الهامة ذات التأثير الواضح على اتجاه شدة الدافعية لدى الفرد وعلى مستوى وطبيعة الأثر الانفعالي الذي ينتابه . كما أن هناك بعض العوامل التي تكون مسئولة والتي تقف خلف نتائج نجاح أو فشل اللاعب في مهامه المختلفة مثل العوامل الداخلية المتعلقة بالفرد كالقدرة والجهد أو العوامل الخارجية مثل الحظ والصدفة ومساعدة الآخرين أو صعوبة أداء المهمة وتلك التفسيرات إذا اتسمت بالثبات النسبي فإنها تؤثر تأثيرا دالا على أداء الفرد في مواقف الإنجاز اللاحقة حيث يتباين هذا التأثير بتباين تلك العوامل (٢٠ : ٣٠٤ ، ٣٠٥) .

ويذكر " أحمد البهي ، أمينة شلبي ، محمد عبد السميع " (١٩٩٨) أن ارتباط العزو السببي باعتقاد الفرد في أي العوامل هي المسئولة والتي تقف خلف نتائج نجاحه أو فشله في المهام المختلفة : العوامل الداخلية المتعلقة بالفرد كالقدرة والجهد ، أم العوامل الخارجية المتعلقة بالظروف من حظ وصدفة ومساعدة الآخرين أو صعوبة المهمة ، تلك التفسيرات إذا قسمت بالثبات

النسبي مع تكرار المواقف فإنها تؤثر تأثيراً دالاً على أداء الفرد في مواقف الإنجاز اللاحقة حيث يتباين هذا التأثير بتباين تلك العوامل. (١ : ٢٢)

ويذكر " مصطفى باهي وأمينة شلبي " (١٩٩٦) نقلاً عن " كيرك وكالفانت " باعتقاد الفرد بأن فشله ناتج عن عوامل شخصية داخلية ثابتة نسبياً لا يمكن أن تتغير ، يقود الفرد إلى توقع الفشل في المهام التالية ، كما أن اعتقاد الفرد بأن نجاحه ناتج من أسباب وعوامل ليست مرتبطة به (خارجية) وهي قابلة للتغيير والتبديل (غير ثابتة) فإن توقع الفرد للنجاح في المستقبل يقل. (١٥ : ٣٠)

ويعتبر مفهوم العزو السببي من المفاهيم الحديثة نسبياً إذا ما قورن بغيره من مفاهيم علم النفس سواء في البحوث النفسية أو في مجالات استخدامه ، وقد اشتق من نظرية التعليم الاجتماعي التي صاغتها " جوليان روتر Jolian Rotter " عام ١٩٥٤ .

كما يعتبر هايدر Heider أول من بدأ الحديث عن نظرية العزو (Attribution) حيث اقترح أن السلوك يتحدد بإدراك كل من القوى الداخلية والقوى الخارجية معا. ويقصد بالقوى الداخلية الخصائص الشخصية كالقدرات والمهارات والجهد المبذول والتعب والكسل وغير ذلك من الخصائص والسمات الشخصية. أما القوى الخارجية فيقصد بها العوامل المرتبطة بالبيئية وبالمحيط كالقوانين والإجراءات و الطقس والازدحام والأشخاص الآخرون. وعلى ذلك فإننا نسمي القوى الداخلية (العزو الداخلي) بينما نسمي العوامل الخارجية (العزو الخارجي). (٢٠ : ٣٩)

ونجد أن العزو (التعليل السببي) من المفاهيم النفسية الحديثة التي تناولها علم النفس الحديث وذلك لما له من تأثير حيوي في المستوى المهاري للاعبين وكذلك توقع المستوى الذي يتمتع به اللاعب لنفسه مستقبلاً ، وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات التي أجريت في مجال العزو إلى أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي يبذلون جهداً في التحصيل والإنجاز سواء في التدريب أو في المنافسات وذلك لإعتقادهم بأن نجاحهم يعتمد على جهودهم ، بينما نجد أن الأفراد ذوي التحكم الخارجي لا يبذلون جهداً لإعتقادهم بأن نجاحهم يرجع إلى عوامل خارجية كالحظ والصدفة (١٧:٤٢).

فاعتقاد الفرد بأن فشله ناتج عن عوامل شخصية داخلية ثابتة نسبياً لا يمكن أن تتغير يقود الفرد إلى توقع الفشل في المهام التالية ، كما أن اعتقاد الفرد بأن نجاحه ناتج عن أسباب وعوامل ليست مرتبطة به أي عوامل خارجية غير ثابتة وهي قابلة للتغيير والتبديل فإن توقع الفرد للنجاح في المستقبل يقل (١٨:٤٥) .

وعلى النقيض من ذلك فإن اعتقاد الفرد بأن مصدر النجاح والفشل يكمن في ذاته ، وأن قدرته الذاتية الداخلية ثابتة نسبياً وبذلك للجهد من الضروريات لإنجاز العمل يجعله أكثر توقعاً للنجاح في مهام الإنجاز اللاحق (١٣:١٠٥) .

والدافع للإنجاز في المجال الرياضي يمثل أهمية كبيرة بالنسبة للاعب والمدرّب حيث إن استثارة الدافع لدى اللاعب بهدف تحقيق التفوق في نشاط رياضي معين يتطلب اكتساب اللاعب للنواحي البدنية والمهارية والخطئية الخاصة به ثم يأتي دور الدافع ليحث اللاعب على بذل الجهد وإنتاج الطاقة اللازمة للتدريب لتحقيق الأهداف المرجوة ومما لا شك فيه أن الفرد يشعر بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه وما يحققه من أهداف (١٤:١١٣) .

وأن الدافع للإنجاز هو قلق الفرد المتصل بتحقيق شيء أو الوصول إلى هدف معين حتى يتم تحقيق هذا الهدف أو الوصول إليه في أكمل صورة وعلى أحسن حال (٧:١٦٤) .

من خلال خبرة الباحثين في مجال التدريس والتدريب لاحظ أن بعض الأفراد يتأثر بالقلق منهم من يكون القلق لديه مرتفع ومنهم على العكس أن القلق لديهم منخفض فهؤلاء الأفراد تتأثر نتائجهم بهذا القلق بالتالي يكون التبرير لعدة أسباب منها الداخلية مثل القدرة أو الجهد أم الخارجية منها والتي تمثل في الظروف الخارجية كحظ وصدفة ومساعدة الآخرين أو صعوبة المهمة ، لذا تمثلت مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل التالي :

- هل هناك علاقة بين القلق والعزو السببي لدى ممارسي بعض الأنشطة الرياضية ؟

هدف البحث :

يهدف البحث إلى دراسة العلاقة بين القلق والعزو السببي للاعبين بعض الأنشطة الرياضية بدولة الكويت .

فروض البحث :

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين العزو والقلق لدى اللاعبين بالرياضات الجماعية.

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين العزو والقلق لدى اللاعبين بالرياضات الفردية.

مصطلحات البحث :

القلق :

شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث ، وينبغي التمييز بين القلق والخوف وذلك أن الخوف استجابة لخطر واضح مائل ، والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيراً ما يصدر من الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزعات الغريزية الممنوعة المنبثقة

من داخل النفس وفي الحالتين على أية حال يعبئ الجسم إمكانياته لمواجهة التهديد فتؤثر العضلات ويتسارع التنفس ونبضات القلب. (٥ : ٢١٩)

الغزو السببي :

الأسلوب الذي يدرك به الفرد مصدر المكافآت والعقوبات في حياته ، فالأفراد الذين يعتقدون في قدرتهم على التحكم في أحداث الحياة يطلق عليهم ذوو الضبط الداخلي Internals والأفراد الذين يعتقدون بأن أحداث الحياة تحدث نتيجة لعوامل خارجية مثل الصدفة أو القدرة ، والحظ يطلق عليهم ذوو الضبط الخارجي Externals. (١٥ : ٢٥)

الدراسات السابقة :

قامت نجاه عدلي توفيق (٢٠٠٦) (١٦) بدراسة بعنوان **ما وراء المعرفة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والغزو السببي للتحصيل الدراسي**، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ما وراء المعرفة والكفاءة الذاتية والغزو السببي للتحصيل. تكونت عينة الدراسة من ٢٧٥ طالباً وطالبة (١٠٢ طالب - ١٧٣ طالبة) من طلابا لفرقة الثالثة عام، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس ما وراء المعرفة ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس الغزو السببي للتحصيل، وتوصلت الدراسة إلى توجد علاقة إرتباطية بين ما وراء المعرفة والكفاءة الذاتية، وبين ما وراء المعرفة والغزو السببي للتحصيل وبين الكفاءة الذاتية والغزو السببي للتحصيل، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث، بالنسبة للتخصصات العلمية والأدبية على مقياس الدراسة.

قامت شهلة محمد سلطان العبيدي (٢٠٠٤) (٨) بدراسة بعنوان **بناء مقياس للغزو السببي لبعض فرق الألعاب الجماعية** وهدف البحث إلى بناء مقياس للغزو السببي لبعض فرق الألعاب الجماعية (سلة، طائرة، يد، كرة قدم) لفرق المدارس الإعدادية والثانوية للبنين لتربية نينوى. و التعرف على دلالة الفروق للغزو السببي بين لاعبي فرق الألعاب الجماعية (سلة، طائرة، يد، كرة قدم) للمدارس الإعدادية والثانوية لتربية نينوى واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على لاعبي فرق مدارس تربية نينوى (الموصل) والبالغ عددها (٢٦) مدرسة إعدادية وثانوية بواقع (٦٢٥) لاعباً إذ تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية مكونة من (١٢) مدرسة إعدادية وثانوية وبواقع (٣٢٦) لاعباً حيث تم بناء المقياس على هذه العينة واقترحت الباحثة القيام بإجراء البحوث والدراسات فيما يتعلق بدراسة الغزو السببي وكيفية إرجاع الأسباب أو التعليقات للنتائج المدركة للأداء .

قام جينز كلينرت Jens Kleinert (٢٠٠٢) (١٨) بدراسة بعنوان " **مقياس قلق الإصابة الرياضية " البناء والتحليل "** وهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الإصابة الرياضية والقلق ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على مكونة من (٢٥٢) رياضي منهم (١٤٥) من الذكور ،

(١٠٧) من الإناث وقد قام الباحث باستخدام مقياس قلق الإصابة كأداة لجمع البيانات وقد افترض الباحث وجود علاقة بين الإصابة الرياضية والقلق وبين القلق العام وتاريخ الإصابة وقد اعتمد الباحث في المقياس على ثلاث أبعاد هي العلاقات الشخصية ، المتغيرات الاجتماعية والمتغيرات الديمغرافية ، وقد توصل الباحث إلى انخفاض العلاقات من هذه الأبعاد الثلاثة لسمة القلق العام. قامت نهاد منير عثمان البطيخي (٢٠٠٠)(١٧) بدراسة بعنوان مركز التحكم والدافعية وعلاقتها بمستوي الأداء لدي لاعبي تنس الطاولة في الأردن ، وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين مركز التحكم والدافعية بمستوي الأداء لدي لاعبي تنس الطاولة بالأردن وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة من لاعبي تنس الطاولة بلغ عددهم (١٥٦) من لاعبي الدرجة الأولى والثانية وتم استخدام مقياس مركز التحكم للرياضيين ومقياس الدافعية واختبار موت وليكهارت لمستوي الأداء للاعبي تنس الطاولة وقد توصلت الباحثة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي تنس الطاولة من الدرجة الأولى والثانية في متغيرات مركز التحكم الداخلي والخارجي ، الدافعية الداخلية والخارجية ومستوي الأداء في اتجاه لاعبي الدرجة الأولى.

قام ار ماك ، دي كارول R Mace and D Carroll (١٩٩٦)(٢٢) بدراسة بعنوان برنامج تدريبي مقترح للحد من القلق في مجال الرياضة "دراسة حالة على لاعبي الاسكواش " وهدفت هذه الدراسة الى وضع برنامج تدريبي للحد من القلق لدي وتحسين الحالة النفسية لاثنتين من لاعبي الاسكواش (لاعب- لاعبة) فكلاهما يرى أن اللعبة ادت الى زيادة القلق لديهم. وقد تقرر استخدام برنامج تدريبي لمساعدتهم على تعلم السيطرة على القلق مدته ثمانية أسابيع وقد توصل الباحثان إلى ان هناك انخفاض كبير في مستويات القلق ، كما أن كلا اللاعبين قد تحسن أدائهما.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي ، أسلوب المسح الميداني نظراً لملاءمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبي بعض الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية بدولة الكويت.

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية والتي تمثلت في (كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة) والأنشطة الرياضية الفردية والتي تمثلت في (التنس

الأرضي - تنس الطاولة - الجمباز) بدولة الكويت وبلغ قوام العينة (١٨٠) لاعبوتم تطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني الدراسي ٢٠١١/٢٠١٢

جدول (١)

توصيف عينة البحث في الرياضات المختلفة ن=١٨٠

م	الأنشطة الفردية	العدد	الأنشطة الجماعية	العدد
١	التنس الأرضي	٣٠	كرة القدم	٣٠
٢	تنس الطاولة	٣٠	كرة السلة	٣٠
٣	الجمباز	٣٠	الكرة الطائرة	٣٠
أجمالي				٩٠

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث ما يلي :

١- مقياس العزو الرياضي إعداد / محمد علاوي

٤- مقياس قلق الحالة إعداد / محمد علاوي

أولاً : مقياس العزو الرياضي : مرفق (١)

قام (محمد علاوي) (١٩٩٧) (٢٨) بتصميم المقياس وذلك لقياس العزو في الرياضة ويتكون المقياس من (٣٢) اثنين وثلاثين عبارة موزعة بالتساوي علي أربعة أبعاد رئيسية وهي :

- عزو الفوز ويتكون من (٨) ثمانية عبارات

- عزو الهزيمة ويتكون من (٨) ثمانية عبارات

- عزو الأداء الجيد ويتكون من (٨) ثمانية عبارات

- عزو الأداء السيئ ويتكون من (٨) ثمانية عبارات

ولكل عبارة من عبارات المقياس اختياريين (أ) (ب) أحد الاختيارين يشير إلى أن اللاعب يعزو فوزه أو هزيمته . أو أدائه الجيد أو أدائه السيئ إلى عوامل داخلية في نطاق تحكمه ، في حين يشير الاختيار الآخر إلى عزو اللاعب لأسباب فوزه أو هزيمته أو أدائه الجيد أو أدائه السيئ إلى عوامل خارجية خارج نطاق تحكمه ويقوم اللاعب باختيار واحد من بين (أ) أو (ب) ويضع علامة (✓) أمام الاختيار الذي يتناسب مع حالته بالنسبة للمنافسات الرياضية .

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي :

في البحث الحالي قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو

التالي :

(أ) الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحثون باستخدام الطريقتين التاليتين :

(١) صدق الاتساق الداخلي .

(٢) الصدق الذاتي .

صدق الاتساق الداخلي :

قام الباحثون بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك عن طريق تطبيقه على عينه قوامها (٣٠) ثلاثون لاعب ولاعبه من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، كذلك معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له ، كما تم حساب معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد ومجموع درجات المقياس ككل والجداول (٢ ، ٣ ، ٤) توضح النتيجة على التوالي .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس العزو الرياضي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٣٠)

عزو الأداء السيئ		عزو الأداء الجيد		عزو الهزيمة		عزو الفوز	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٦٢٨	٢	٠.٥٤٠	٣	٠.٧٣٠	٤	٠.٥٩١	١
٠.٧٣٤	٦	٠.٤٥٩	٧	٠.٦٤٢	٨	٠.٦٢٠	٥
٠.٤٩٣	١٠	٠.٧٦٦	١١	٠.٦٦٧	١٢	٠.٤٣٣	٩
٠.٥٢٥	١٤	٠.٥٥٧	١٥	٠.٦١٥	١٦	٠.٦٠١	١٣
٠.٦٤٢	١٨	٠.٦٠٠	١٩	٠.٦٤٢	٢٠	٠.٤٧٧	١٧
٠.٧٣٥	٢٢	٠.٤٢٣	٢٣	٠.٨١٢	٢٤	٠.٤٨٣	٢١
٠.٤٩٤	٢٦	٠.٤٣٦	٢٧	٠.٤٣٩	٢٨	٠.٥٣٠	٢٥
٠.٦٣١	٣٠	٠.٧٥٦	٣١	٠.٥٤٢	٣٢	٠.٦٣٥	٢٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.361$

يتضح من الجدول السابق (٢) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد " عزو الفوز " والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٤٣٣ ، ٠.٦٣٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على التناسق الداخلي للبعد .

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد " عزو الهزيمة " والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٤٣٩ ، ٠.٨١٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على التناسق الداخلي للبعد .

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد " عزو الأداء الجيد " والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٤٢٣ ، ٠.٧٦٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على التناسق الداخلي للبعد .

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد " عزو الأداء السيئ " والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٤٩٣ ، ٠.٧٣٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على التناسق الداخلي للبعد .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس العزو الرياضي والدرجة الكلية له (ن = ٣٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة						
٠.٤٢٦	٢٥	٠.٥٦٠	١٧	٠.٨٢٢	٩	٠.٣٩٥	١
٠.٤٠٠٠	٢٦	٠.٦٢٤	١٨	٠.٦٣١	١٠	٠.٤٣٠	٢
٠.٦١٠	٢٧	٠.٤٩٨	١٩	٠.٥٩٠	١١	٠.٥٥٠	٣
٠.٥٧٥	٢٨	٠.٥٥٢	٢٠	٠.٧٠١	١٢	٠.٦٠٠	٤
٠.٦٧٦	٢٩	٠.٤٩٣	٢١	٠.٥٩٣	١٣	٠.٧٣٠	٥
٠.٥٩٤	٣٠	٠.٧٤٣	٢٢	٠.٣٩٤	١٤	٠.٤٨٧	٦
٠.٨٠٢	٣١	٠.٦٨٢	٢٣	٠.٧٣٨	١٥	٠.٤٩٠	٧
٠.٤٠٥	٣٢	٠.٥٧٦	٢٤	٠.٨٢٤	١٦	٠.٥٣٠	٨

قيمة (ر) الجدولية عن مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من الجدول السابق (٣) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس العزو الرياضي والدرجة الكلية له ما بين (٠.٣٩٤ ، ٠.٨٢٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد مقياس العزو الرياضي والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٣٠)

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
١	عزو الفوز	٠.٥٤٦
٢	عزو الهزيمة	٠.٦٣٦
٣	عزو الأداء الجيد	٠.٥٦٧
٤	عزو الأداء السيئ	٠.٦١٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من الجدول السابق (٤) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٥٤٦ ، ٠.٦٣٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس .

٢- الصدق الذاتي :

قام الباحثون بحساب الصدق الذاتي للمقياس وذلك عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات وهو يفيد في تحديد النهاية العظمى لمعاملات الصدق التجريبي والصدق العاملي ، بمعنى أن الحد الأعلى لمعامل صدق المقياس لا يتجاوز صدقه الذاتي والجدول التالي (٥) يوضح النتيجة .

جدول (٥)

معاملات الصدق الذاتي لمقياس العزو الرياضي (ن = ٣٠)

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
١	عزو الفوز	٠.٧٧٠
٢	عزو الهزيمة	٠.٧٩٥
٣	عزو الأداء الجيد	٠.٨٥٦
٤	عزو الأداء السيئ	٠.٧٩٠
-	الدرجة الكلية	٠.٨٤٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من الجدول السابق (٥) ما يلي :

- تراوحت معاملات الصدق الذاتي لمقياس العزو الرياضي ما بين (٠.٧٧٠ ، ٠.٨٥٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على صدق المقياس .

(ب) الثبات :

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحثون باستخدام طريقة إعادة الاختبار وذلك عن طريق تطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون لاعب ولعبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى بفواصل زمني قدرة (١٠) عشرة أيام من التطبيق الأول ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني ، والجدول التالي (٦) يوضح النتيجة .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس العزو الرياضي (ن = ٣٠)

م	أبعاد المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معاملات الارتباط
		م	ع	م	ع	
١	عزو الفوز	٥.٤٣	١.٨٠	٥.٦٢	١.٤١	٠.٥٩٣
٢	عزو الهزيمة	٥.٠٢	١.٧٠	٥.٤١	١.٦٣	٠.٦٣٧
٣	عزو الأداء الجيد	٥.٤٧	١.٣٧	٥.٨٠	١.٥٨	٠.٧٣٣
٤	عزو الأداء السيئ	٥.٦٣	١.٦٢	٥.٤٣	١.٨٢	٠.٦٢٤
-	الدرجة الكلية	٢١.٥٥	٤.٢١	٢٢,٢٦	٤.٦٥	٠.٧٠٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من الجدول السابق (٦) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لمقياس العزو الرياضي ما بين (٠.٥٩٣ ، ٠.٧٣٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس .

ثانياً : مقياس القلق (قلق الحالة) : مرفق (٢)

قام بوضع هذا المقياس " تشارلز سيبلبرجر T. Spielberger ، " وريتشارد جورسوش R.Gorsuch ، " وروبرت لوشن R. Lushene " (١٩٩٤) وقام بإعداد صورته العربية محمد علاوى (٢٨) وهو يتضمن مقياسين منفصلين للتقرير الذاتي لمقياس مفهومين مختلفين للقلق وهما قلق الحالة وقلق السمة.

وسوف يستخدم الباحثون في هذا البحث مقياس قلق الحالة وهو يستخدم لتحديد المستويات الحقيقية لشدة حالة القلق الناجمة عن الإجراءات التجريبية التي تتميز بالشدة أو بالعناء أو الضغوط أو كمؤشر ودليل لمستوى الحافز ويتكون مقياس القلق كحالة من (٢٠) عشرين عبارة وفيها يطلب من المفحوص أن يصف شعوره في لحظة معينة من الوقت وهناك عبارات تم صياغتها بطريقة تظهر المستوى العالي من القلق .

وتتم الإجابة على عبارات المقياس في ضوء ميزان تقدير رباعي وذلك على النحو التالي :

- بالنسبة للعبارات الإيجابية :

- بدرجة كبيرة ويقدر لها (٤) درجات .
- بدرجة متوسطة ويقدر لها (٣) درجات .
- بدرجة قليلة ويقدر لها (٢) درجة .
- أبداً ويقدر لها (١) درجة .

- وفى حالة العبارات السلبية تعكس الدرجة وذلك كما يلي :

- أبداً ويقدر لها (٤) درجات .
- بدرجة قليلة ويقدر لها (٣) درجات .
- بدرجة متوسطة ويقدر لها (٢) درجة .
- بدرجة كبيرة ويقدر لها (١) درجة .

المعاملات العلمية للمقياس :

١- الصدق :

قام "سبيلبرجر وآخرون"(١٩٩٤) بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة صدق التكوين الفرضي وقد حقق المقياس درجة مقبولة من الصدق .

ب - الثبات :

قام "سبيلبرجر وآخرون" (١٩٩٤) بحساب ثبات المقياس بعدة طرق هي : -
 "طريقة إعادة التطبيق - معامل ألفا كرونباخ" وذلك على عينة قوامها (٩٠) تسعون لاعب
 ولاعبة من الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية بواقع (٦٠) ستون لاعب ، (٣٠) ثلاثون
 لاعبة . فكانت قيمة معامل ألفا (٠.٨١) للاعبين ، (٠.٨٣) للاعبات . كما بلغ معامل
 الارتباط عند تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على نفس العينة (٠.٥٣) للاعبين ،
 (٠.٤٤) للاعبات وذلك بعد (٣) ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول وجميع هذه القيم دالة وهذا
 يعنى أن المقياس يتمتع بثبات مناسب .

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي :

(١) صدق الاتساق الداخلي :

قام الباحثون بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك عن طريق تطبيقه على عينة
 قوامها (٣٠) ثلاثون لاعب ولاعبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية . وتم
 حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ،
 والجدول التالي (٧) يوضح ذلك :

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس حالة القلق والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط								
١	٠.٧٤١	٥	٠.٤٨٨	٩	٠.٨٠٢	١٣	٠.٧٤١	١٧	٠.٧٣٤
٢	٠.٥٦٢	٦	٠.٤٨١	١٠	٠.٨٠٩	١٤	٠.٨٠١	١٨	٠.٣٩٣
٣	٠.٧٣٣	٧	٠.٦٦١	١١	٠.٦٨١	١٥	٠.٦٧٨	١٩	٠.٧٨٥
٤	٠.٦٢٧	٨	٠.٥٤٢	١٢	٠.٨١٢	١٦	٠.٦٥٢	٢٠	٠.٤١٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من الجدول السابق (٧) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات
 مقياس حالة القلق والدرجة الكلية له ما بين (٠.٣٩٣ ، ٠.٨١٢) وهي معاملات ارتباط دالة
 إحصائياً مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس .

ب) الثبات :

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقة إعادة الاختبار وذلك عن طريق
 تطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة
 الأساسية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى بفواصل زمني قدرة (١٠) عشرة أيام من التطبيق الأول ، ثم

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني ، والجدول التالي (١٥) يوضح النتيجة .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس حالة القلق (ن=٣٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول	
	ع	م	ع	م
٠.٧٢	٦.٦٢	٤٥.٤٦	٦.٤٧	٤٤.٧٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من الجدول السابق (٨) أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس حالة القلق مما يشير إلي ثبات المقياس. الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من ٢٠١١/١٠/١ م إلى ٢٠١١/١٠/١٩ م على عينة من لاعبي الفرق الرياضية بدولة الكويت وذلك للتأكد من مدى ملاءمة المقاييس المستخدمة في البحث وقد أسفرت تلك الدراسة .

* مناسبة الاختبارات المستخدمة للتطبيق علي عينة البحث.

* التعرف علي المعوقات التي تقابل عينة البحث وطرق حلها.

تطبيق البحث :

قام الباحثون بتطبيق المقاييس المستخدمة بعد التأكد من صدقها وثباتها علي العينة

قيد البحث وذلك علي النحو التالي

١- تم التطبيق علي اللاعبين بالرياضات الجماعية في الفترة من ٢٠١١/١٠/٢٠ م إلى ٢٠١١/١٠/٢٥ م .

٢- تم التطبيق علي اللاعبين بالرياضات الفردية في الفترة من ٢٠١١/١٠/٢٧ م إلى ٢٠١١/١١/١ م .

٣- التطبيق للمقاييس كان جماعياً وقد استخدمت المقاييس التالية :

- مقياس العزو في الرياضة وعدد عباراته (٣٢) .

- مقياس القلق وعدد عباراته (٢٠) .

الأسلوب الإحصائي المستخدم

استخدم الباحث في معالجة النتائج إحصائياً الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط البسيط .
- وسوف يستخدم الباحث مستوى الدلالة (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية .
- الثبات .

نتائج البحث ومناقشتها :

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث للعينة قيد البحث

الرياضات الفردية		الرياضات الجماعية		المتغير
ع	م	ع	م	
٣.٣٨	٢٣.٨١	٤.٠٦	٢٢.٠٠	العزو الرياضي
٥.٧٠	٤٣.٤٣	٧.٢٣	٤٥.٩٧	القلق كحالة

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين العزو الرياضي والقلق لدى اللاعبين واللاعبات بالرياضات الجماعية للألعاب الرياضية

القلق	المتغير
اللاعبين (ن = ٩٠)	
٠.٣٦٦	العزو

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) $٠.٣٢٥ = ٣٧$

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين كل من العزو الرياضي والقلق لدى اللاعبين بالرياضات الجماعية عينة البحث .

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين العزو والقلق لدى اللاعبين واللاعبات بالرياضات الفردية للألعاب الرياضية

القلق	المتغير
اللاعبين (ن = ٩٠)	
٠.٤٤٢-	العزو

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) ودرجة حرية ١٩ $٠.٤٣٣ = ١٩$

يتضح من الجدول (١١) أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائياً بين كل من العزو الرياضي والقلق لدى اللاعبين بالرياضات الفردية.

مناقشة النتائج :

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين العزو الرياضي والقلق لدى اللاعبين بالرياضات الجماعية عينة البحث .

ويعزو الباحثون تلك العلاقة الارتباطية إلى الارتباط الوثيق بين العزو والشخصية في اللاعب ذوى التحكم الداخلي الذي لديه القدرة على توقع الأحداث بحيث يدركها إدراكاً إيجابياً أو سلبياً ، باعتبار ذلك جوهر مميز لتصرفاته الشخصية ، فمن الطبيعي أنه كلما زاد التوقع لدى اللاعب تجاه أي حدث مستقبلي كلما انخفضت حده القلق لديه ، ففي المجال الرياضي نجد أن اللاعبين الذين لديهم مهارات حركية عالية مع مستوى جيد من اللياقة البدنية يزيد من ثقتهم بأنفسهم

بالإضافة إلى ازدياد توقعهم للإنجاز الرياضي المتمثل في الفوز ، كما يزيد أيضاً من توقعه لمجريات الأمور داخل إطار المسابقة الرياضية مما يترتب على ذلك انخفاض حده القلق لديهم ، وتتفق تلك النتيجة أحمد البهي السيد ، أمينة إبراهيم شلبي ، محمد عبد السميع رزق (١٩٩٨) (١) ، شهلة محمد سلطان العبيدي (٢٠٠٤) (٨) مما يحقق الفرض الاول والذي ينص على توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين العزو والقلق لدى اللاعبين بالرياضات الجماعية.

كما تشير نتائج جدول (١١) إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائياً بين العزو الرياضي والقلق لدى اللاعبين بالرياضات الفردية عينة البحث .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى أن تميز اللاعبين بالتحكم الداخلي حيث أن لديهم القدرة على توقع الأحداث بطريقة إيجابية فمن الطبيعي أنه كلما زاد توقع اللاعب اتجاه أي حدث مستقبلي كلما انخفضت حده القلق لديه ، حيث تعتمد الرياضات الفردية بدرجة كبيرة على تحكم اللاعب في سماتهم النفسية مثل القلق ففي المجال التنافسي نجد أن اللاعبين الذين لديهم مهارات حركية عالية مع مستوى جيد من اللياقة البدنية يزيد هذا من ثقتهم بأنفسهم كما يزيد من توقعهم للإنجاز الرياضي المتمثل في الفوز كما يزيد أيضاً من توقعهم لمجريات الأمور داخل إطار المنافسة مما يترتب عليه انخفاض حده القلق لديهم وزيادة مستوى الإنجاز في الأداء للوصول إلى تحقيق الهدف وتحقيق الفوز ، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة كل محمد سالم سعيد العجيلي (٢٠٠٥) (١١) ، نجاه عدلي توفيق (٢٠٠٦) (١٦) مما يحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين العزو والقلق لدى اللاعبين بالرياضات الفردية.

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات

في ضوء نتائج البحث استخلص الباحثون ما يلي :

٣- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين العزو الرياضي والقلق لدى اللاعبين بالرياضات الجماعية.

٤- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين العزو الرياضي والقلق لدى اللاعبين بالرياضات الفردية.

ثانياً : التوصيات

في ضوء النتائج التي تم الوصول إليها يوصى الباحثون بما يلي :

١- ضرورة التعرف عن التعليقات السببية للفرق الرياضية باعتبارها أحد الجوانب النفسية الهامة التي يتطلبها الأداء الوظيفي المرتبط بشخصية اللاعبين .

٢- الاهتمام بالأسباب التي يذكرها اللاعب عند الفوز أو الهزيمة حتى يتمكن المدرب من تصحيح الأفكار للاعبين وكذلك اتجاهاتهم الخاصة التي تتعلق بالمؤثرات الخارجية .

٣- أن يكون مركز التحكم هو محور عملية الانتقاء في اختيار اللاعبين حتى يتسنى للمدرب اختيار أفضل العناصر .

٤- إجراء العديد من الدراسات في مجال العزو الرياضي وعلاقته بالمتغيرات النفسية المختلفة على لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بمستوياتهم المختلفة للتعرف على الفروق بين المستويات المختلفة .

قائمة المراجع :

١. أحمد البهي السيد ، أمينة إبراهيم شلبي ، محمد عبد السميع رزق (١٩٩٨) : العزو السببي للنجاح والفشل لدى ذوى صعوبات التعلم من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، بحوث مؤتمر علم النفس الرابع عشر ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية .
٢. أحمد زكي صالح (١٩٩٢) : علم النفس التربوي ، ط٤ ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية
٣. أحمد على خليل حسن (١٩٩٦) : مركز التحكم وبعض سمات الشخصية للطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
٤. أسامة كامل راتب (١٩٩٥) : علم نفس الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٥. جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفاقي (١٩٨٨) : معجم علم النفس والطب النفسي ، الجزء الأول ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
٦. حسين أحمد حشمت ، مصطفى حسين باهي (٢٠٠٦) : التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ، الجيزة ، الدار العالمية للنشر والتوزيع .
٧. سالم حسن سالم (١٩٨٥) : مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات البدنية والمستوي الرقمي لدي متسابقي الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٨. شهلة محمد سلطان العبيدي (٢٠٠٤) : بناء مقياس للعزو السببي لبعض فرق الألعاب الجماعية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٩. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : مدخل فى علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
١٠. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، القاهرة ، دار المعارف ، ط١٢ .
١١. محمد سالم سعيد العجيلي (٢٠٠٥) : الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
١٢. محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة - النظرية والتطبيق والتجريب ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
١٣. محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهي (٢٠٠١) : قراءات متقدمة في علم نفس الرياضة ، القاهرة ، كتبة الأنجلو المصرية

١٤. مصطفى حسين باهي (١٩٩٩) : الإحصائي التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
١٥. مصطفى حسين باهي ، أمينة إبراهيم شلبي (١٩٩٩) : الدافعية نظريات وتطبيقات ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
١٦. نجاه عدلى توفيق (٢٠٠٦) : ما وراء المعرفة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والعزو السببي للتحصيل الدراسي ، انتاج علمي ، مجلة جامعة عين شمس ، يوليو ٢٠٠٦
١٧. نهاد منير عثمان البطيخي (٢٠٠٠): مركز التحكم والدافعية وعلاقتها بمستوي الأداء لدي لاعبي تنس الطاولة فى الأردن، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .
18. Jens Kleinert (2002):An approach to sport injury trait anxiety: Scale construction and structure analysis , Institute of Psychology, German Sport University Cologne, D-50933, Köln, Germany.
19. Knaa ,A (1984): Causes of success and failure and dimensions of a function of SES and gender British, Journal of education psychology, vol54
20. Mullins. (2005) Attribution. In "Perspectives On Attribution Research And Theory", Ballinger Publishing Company, Cambridge, Massachusetts.
21. Pervin, L & John, O (1997) : Personality theory and research, new york john wiley and sons, inc, 44.
22. R Mace and D Carroll (1996) :Stress inoculation training to control anxiety in sport: two case studies in squash. Br J Sports Med. September; 20(3): 115–117