

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الجزائر  
معهد التربية البدنية والرياضية  
- سيدي عبد الله -

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في ميدان نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

إنعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى

الرياضيين في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية

دراسة متحورة حول رياضي النخبة (فئة أكابر)

تحت إشراف

أ.د/بن عكي محمد آكلي

إعداد الطالب الباحث/

بكيل حسين ناصر الصويفي

السنة الجامعية: 2009 / 2008

## فاتحة الكتاب

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ (1)  
الحمد لله رب العالمین (2) الرحمن  
الرحیم (3) مالك يوم الدين  
(4) اياك نعبد و اياك نستعين (5)  
اهدنا الصراط المستقيم (6)  
صراطك المستقيم انعمت عليهم خبير  
المغضوب عليهم و المذمومين (7)

"صدق الله العظيم"



# شكر وقدير

(الحمد لله القائل وما أوتيتم من العلم إلا قليلا) " صدق الله العظيم "

أنتقد بولفر المنكر والتقدير إ.د. الأستاذ الدكتور / بن حكلي محمد أقلي السبي أنسوف حلي هذه الرسالة وأخناها برعاية العلمية وإرساؤاته القيمة التي كان له الأثر الكبير في إحصاء البحث، وأنتقد بالسكركم الجزييل والأستاذ الكبير للأستاذ/ جهان محمد المنصور المستشار التقني في سفارتنا لدى الجزائر ومحلته الكريمة.

وأنتقد بالسكركم الجزييل إ.د. الأستاذ/ أحمد حمده صالح الربيعي مدير حاح البعاش. وأيضا أنتقد بالسكركم الجزييل إ.د. حائلة (الأستاذ/ رمضان بن شبيع لما أبدوه من دور كبير في دعمي والوقوف إ.د. جانبي في كل الأحوال.

\* كما أنتقد بالمنكر والأستاذ إ.د. اسنوني الأجزاء إ.د. قلمي\* :-

\* محمد جهان المنصور.

\* محمد مهدي الحوري (أبو حلي).

\* حلي أحمد حسين زميم.

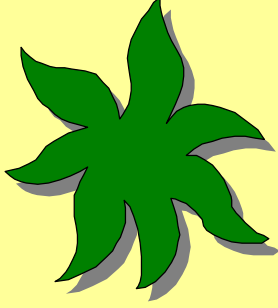
\* و/ يوسف بن شبيع.

\* جمال حيدر الناصر الصوني.

\* أحمد حطية حيدر.

وأنتقد بالسكركم إ.د. جميع الأستاذة الأفاضل في/ كلية التربية والرياضية - جامعة صنعاء ممثلة بالدكتور/ حيدر الرحمن حفظ الدين حميد الكلية - وأنتقد بالسكركم الجزييل الأسرة كلية التربية الرياضية - جامعة المحردة ممثلة بالإخوة الأستاذة و/ أبو حلي خالب حميد الكلية و/ هلال ناجي و/ حمار عزيز و/ صلاح و/ طارق والسكركم جميع الأستاذة الأفاضل في معهد التربية البدنية والرياضية - سيدى حيدر الله، أيضا إ.د. جميع الإخوة والأصدقاء الذين ساهموا من قريب أو بعيد في إهداء هذه الدرراسة.

وإنه نعم المولى ونعم النصير.....



## \* الإهداء \*

\*إلى معلمي الأول «والدي».

\*إلى الغالية التي يغمرني سنانها حاضرة وخائبة . لأمي

\*إلى حبة عيني زوجتي الغالية «الأم نديم».

\*إلى إخواني وأخواتي.

\*إلى «أبو علاء وكييل وخلاء» (الذي كان سنداً لي في إكمال متولاري

\*إلى جميع من ساهم في تحقيق حلمي.



## قائمة المحتويات

شكر وتقدير

إهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والأشكال

## الجانب التمهيدي

20	مقدمة
23	الإشكالية
24	تحديد المشكلة
25	الفرضيات
26	أهمية الدراسة
26	أهداف الدراسة
27	المفاهيم الدالة
29	الدراسات السابقة



## الجانب النظري

### الفصل الأول: الإعداد النفسي الرياضي

#### تمهيد

34	1.1	مفهوم علم النفس الرياضي
35	2.1	نبذة تاريخية عن الإعداد النفسي
36	3.1	تعريف الإعداد النفسي
36	4.1	أهمية الإعداد النفسي الرياضي
37	1.4.1	أهداف الإعداد النفسي الرياضي
38	5.1	نظريات وتقنيات الإعداد النفسي الرياضي
39	1.5.1	التدريب الذهني
39	1.1.5.1	التصور الذهني
39	2.1.5.1	تركيز الانتباه
40	1.2.1.5.1	العلاقة بين الانتباه واليقظة
40	3.1.5.1	الثقة بالنفس المثلي
41	4.1.5.1	القلق
41	5.1.5.1	تقنية الاسترخاء (Relaxation)
42	1.5.1.5.1	أساليب الاسترخاء



42	السدافعية	.6.1.5.1
42	السدافعية الءاخلية والءاءارجية	.1.6.1.5.1
43	الصءماء النفسية	.7.1.5.1
43	أهمية إءءاء الراءضيين للمنافسة من الجانب النفسي ومراحله	.6.1
44	أولا: طرقة الإبعاء	.1.6.1
44	ءانيا: طرقة الشءن	.2.6.1
44	ءعراف الإءءاء النفسي طويل المءى	.3.6.1
44	المبادئ الهامة للإءءاء النفسي طويل المءى	.1.3.6.1
47	بعض التوءهيات العامة يجب مراعاتها في الإءءاء النفسي طويل المءى	.2.3.6.1
48	الإءءاء النفسي قصير المءى	.4.6.1
48	طرق الإءءاء النفسي قصير المءى	.1.4.6.1
49	مراحل الإءءاء النفسي الراءضي	.7.1
50	مرءلة الرضاء عن الممارسة الراءضية	.1.7.1
50	مرءلة الرضاء عن نوع النشاط الراءضي	.2.7.1
50	مرءلة الميل نحو النشاط الراءضي	.3.7.1
51	مرءلة الإءءاء النفسي العام للممارسة الراءضية	.4.7.1
51	مرءلة الإءءاء النفسي العام للءافس الراءضي	.5.7.1
51	مرءلة الإءءاء النفسي الءاص للءافس في النشاط	.6.7.1



51	علاقة الإعداد النفسي بالتواحي التدريبية الأخرى	.8.1
52	الإعداد النفسي لرياضي ألعاب الميدان والمضمار	.1.8.1
53	اتجاهات الإعداد النفسي	.2.8.1
53	الاتجاه للإعداد النفسي أثناء المنافسات	.1.2.8.1
53	الاتجاه للإعداد النفسي بعد المنافسات	.2.2.8.1
54	دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسياً	.3.8.1
54	الإجراءات المتبعة لتنمية المهارات العقلية (النفسية)	.4.8.1
55	الانتباه	.1.4.8.1
55	الإدراك	.2.4.8.1
56	التصور الحركي	.3.4.8.1
57	الثقة بالنفس	.4.4.8.1
57	دور المدرب في تنمية الثقة للرياضي	.1.4.4.8.1

## الفصل الثاني: القلق (مفهومه وتصنيفاته)

### القلق التنافسي في المجال الرياضي

60	مفهوم القلق	.1.2
60	تعريف القلق	.2.2
61	مصادر القلق	.3.2





62	4.2	أنواع القلق
62	1.4.2	القلق الموضوعي
63	2.4.2	القلق العصبي
63	5.2	نظريات تفسير القلق
63	1.5.2	نظرية فرويد للقلق
64	2.5.2	القلق عند ميلان كلاين
65	3.5.2	تفسير القلق عند كارل يونج
65	4.5.2	تفسير القلق عند تورنيك
65	5.5.2	نظرية القلق كحالة وكسمة
66	6.2	مستويات القلق
66	7.2	أعراض القلق
66	1.7.2	الأعراض البدنية
67	2.7.2	الأعراض النفسية
67	8.2	العلاقات المتبادلة بين العناصر الفسيولوجية والنفسية للقلق
68	9.2	العوامل والمسببات المساعدة على القلق
68	10.2	علاج القلق
69	11.2	نماذج حديثة للقلق



## القلق التنافسي في المجال الرياضي

- 70 .1 مفهوم القلق التنافسي في المجال الرياضي
- 71 .2 تأثير القلق في المجال الرياضي
- 71 .3 نظرية سمة قلق المنافسة
- 72 .4 النظرية التفاعلية للشخصية
- 73 .5 مكونات عملية المنافسة
- 73 .6 موقف المنافسة الموضوعي
- 75 .7 موقف المنافسة الذاتي
- 76 .8 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
- 77 .9 التعرف على نوع القلق (جسماً - معرفياً) المميز للرياضي
- 77 .10 التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي
- 79 .11 النظرية المتعددة الأبعاد لحالة قلق المنافسة
- 81 .1.11 التمييز بين حالة القلق المعرفي والجسمي
- 82 .12 قياس القلق لدى الرياضيين
- 82 .13 مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية
- 86 .14 دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين
- 88 .15 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية



## الفصل الثالث: ألعاب القوى (نشأتها - تعاريفها . . الخ) - ألعاب القوى اليمنية

- 93 .1.3 نبذة تاريخية عن نشأة ألعاب القوى: **Athletics**
- 94 1.1.3 تطور ألعاب القوى
- 94 .2.3 تعريف ألعاب القوى
- 95 .3.3 أهمية ألعاب القوى
- 95 .4.3 المواصفات والقياسات في مسابقات ألعاب القوى
- 95 .1.4.3 مسابقات المضمار
- 95 .1.1.4.3 المضمار
- 96 .2.1.4.3 البداية والنهاية
- 96 .3.1.4.3 مكعبات بدء السباق
- 96 .4.1.4.3 سباق الموانع
- 96 .5.1.4.3 سباق الحواجز
- 97 .6.1.4.3 سباق الماراتون
- 97 .7.1.4.3 سباق اختراق الضاحية
- 97 .8.1.4.3 سباق التتابع
- 98 .2.4.3 مسابقات الميدان (الوثب، القفز، الرمي، القذف)
- 98 .1.2.4.3 الوثب الطويل



98	2.2.4.3 . الوثب الثلاثي
98	3.2.4.3 . الوثب العالي
98	4.2.4.3 . القفز بالزانة
99	5.2.4.3 . رمي الرمح
99	6.2.4.3 . رمي القرص
99	7.2.4.3 . قذف الكرة
99	8.2.4.3 . رمي المطرقة
99	3.4.3 . سباق المشي
100	5.3 . المسابقات الحركية
100	1.5.3 . سباق العشاري للرجال
100	2.5.3 . سباق السباعي للنساء
103	6.3 . الإعداد لمسابقات الميدان والمضمار
103	7.3 . التحليل النفسي للألعاب الفردية (ألعاب القوى)
104	8.3 . القانون الدولي لألعاب القوى
104	1.8.3 . أولاً: الإداريون والمحكام وواجباتهم
104	2- إداريون إضافيون ❖
104	3- صلاحيات المدير ❖



105	4- السكربتير	❖
105	5- المدير الفني	❖
105	6- هيئة التحكيم	❖
105	7- مراقبو المضمار	❖
105	8- الميقاتيون	❖
105	9- الأذان على البدء	❖
106	10- أمناء السري	❖
106	11- المسجلون لعدد اللفات	❖
106	12- المسجل	❖
106	13- المذيع	❖
106	ثانيا: قواعد المسابقات	2.8.3
106	- الاشتراك	●
106	- البطولات	●
106	- المنبهات	●
106	- الاحتجاجات	●
107	- الأرقام العالمية	●



## العاب القوى بالجمهورية اليمنية

108	1. نبذة تاريخية عن العاب القوى في الجمهورية اليمنية	
109	2. أهداف الاتحاد العام لألعاب القوى	
109	3. خطة نشاط الاتحاد العام لألعاب القوى اليمني	
109	1.3. أولاً: النشاط الداخلي	
109	2.3. البطولات والمسابقات	
112	3.3. الدورات والمؤتمرات	
112	4.3. آلية اختيار المنتخبات	
113	4. معايير اختيار الرياضيين للفئات العمرية	
116	5. ثانياً: النشاط الخارجي	



## المجانب التطبيقي

### الفصل الأول: المنهجية المتبعة

119	الدراسات الاستطلاعية	1.1
119	منهج الدراسة	2.1
120	أدوات الدراسة	3.1
121	اختبار الصدق	4.1
121	الثبات	5.1
122	عينة الدراسة	6.1
122	مجالات الدراسة	7.1
122	المجال البشري	1.7.1
122	المجال المكاني	2.7.1
122	المجال الزماني	3.7.1
123	الأدوات الإحصائية المستخدمة	8.1

### الفصل الثاني: عرض وتفسير نتائج الدراسة الميدانية

صفحة		
125	وصف جوانب الإعداد النفسي للرياضيين	1.2
126	وصف جوانب القلق التنافسي للرياضيين	2.2
127	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى. (القدرة على التصور)	3.2



130	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية . (القدرة على الاسترخاء)	4.2
133	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة . (القدرة على تركيز الانتباه)	5.2
136	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة . (القدرة على مواجهة القلق)	6.2
139	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة . (القدرة على الثقة بالنفس)	7.2
142	عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة . (القدرة على دافعية الإنجاز)	8.2
145	عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة	9.2
148	الاستنتاجات	
150	الاقتراحات	
151	الخاتمة	
153	قائمة المراجع والمصادر	
159	الملاحق	





الصفحة	قائمة الأشكال والجداول	م الأشكال والجداول
51	مكونات عملية المنافسة الرياضية.	الشكل رقم 1
53	يوضح سمة قلق المنافسة كوسيط بين مثيرات المنافسة والاستجابة.	الشكل رقم 2
63	التفسير الخاطئ للإعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على أداء الرياضي.	الشكل رقم 3
64	التفسير الصحيح للإعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على أداء الرياضي.	الشكل رقم 4
79	مخطط يوضح مسابقات ألعاب القوى.	الشكل رقم 5
103	يوضح مستوى القلق التنافسي والقدرة على التصور لدى الرياضيين.	الشكل رقم 6
106	يوضح مستوى القلق التنافسي والقدرة على الاسترخاء لدى الرياضيين.	الشكل رقم 7
109	يوضح مستوى القلق التنافسي والقدرة على تركيز الانتباه.	الشكل رقم 8
112	يوضح مستوى القلق التنافسي والقدرة على مواجهة القلق لدى الرياضيين.	الشكل رقم 9
115	يوضح مستوى القلق التنافسي والقدرة على الثقة بالنفس لدى الرياضيين.	الشكل رقم 10
118	يوضح مستوى القلق التنافسي والقدرة على دافعية الإنجاز لدى الرياضيين.	الشكل رقم 11
121	يوضح مستوى القلق التنافسي (ككل) والإعداد النفسي (ككل).	الشكل رقم 12
78	يوضح مسافات السباق في ألعاب القوى .	جدول رقم (1)
90	يوضح معايير الاختيار لفئة الشباب مواليد 1990م وما فوق.	جدول رقم (2)
91	يوضح معايير الاختيار لفئة الأكبر.	جدول رقم (3)
92	يوضح معايير الاختيار لفئة الناشئين مواليد 1992م وما فوق.	جدول رقم (4)
93	يوضح خطة الأنشطة الخارجية الرسمية .	جدول رقم (5)
98	يوضح المحافظات والأندية وعدد الرياضيين المشاركين في اللعبة.	جدول رقم (6)
99	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاصة بمحاور الإعداد النفسي.	جدول رقم (7)
100	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاصة بمحاور القلق التنافسي.	جدول رقم (8)
101	يوضح حالة القلق التنافسي للرياضيين حسب قدرتهم على التصور الذهني من خلال النسب المئوية.	جدول رقم (9)
102	يوضح مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق التنافسي، القدرة على التصور.	جدول رقم (10)
104	يوضح حالة القلق التنافسي للرياضيين حسب قدرتهم على الاسترخاء من خلال النسب المئوية.	جدول رقم (11)
105	يوضح مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق التنافسي، القدرة على الاسترخاء.	جدول رقم (12)
107	يوضح حالة القلق التنافسي للرياضيين حسب تركيز انتباههم من خلال النسب المئوية.	جدول رقم (13)
108	يوضح مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق التنافسي، القدرة على تركيز الانتباه.	جدول رقم (14)
110	يوضح حالة القلق التنافسي للرياضيين حسب قدرتهم على مواجهة القلق من	جدول رقم (15)



	خلال النسب المئوية	
111	يوضح مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق التنافسي، القدرة على مواجهة القلق.	جدول رقم (16)
113	يوضح حالة القلق التنافسي للرياضيين حسب ثقتهم في النفس من خلال النسب المئوية.	جدول رقم (17)
114	يوضح مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (القلق التنافسي، الثقة بالنفس).	جدول رقم (18)
116	يوضح حالة القلق التنافسي للرياضيين حسب دافعية الإنجاز من خلال النسب المئوية.	جدول رقم (19)
117	يوضح مدى الفروق ذات دلالة إحصائية بين القلق التنافسي، دافعية الإنجاز الرياضي.	جدول رقم (20)
119	يوضح حالة القلق التنافسي للرياضيين حسب إعدادهم النفسي من خلال النسب المئوية.	جدول رقم (21)
120	يوضح مدى الفروق ذات دلالة إحصائية بين القلق التنافسي، الإعداد النفسي الرياضي.	جدول رقم (22)



## الجانب التمهيدي

- مقدمة
- الإشكالية
- الفرضيات
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- تحديد المفاهيم
- الدراسات السابقة



## مقدمة:

المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر إتساعاً من حيث العلوم والأهمية، وهذا يعود للخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب العلمية التي تؤثر بدرجة كبيرة علي المستوى الرياضي ومردودةً خلال المنافسات الرياضية، ورغم الاهتمام والشعبية الكبيرة التي اكتسبتها المنافسات والبطولات الرياضية في كل أقطار العالم، أصبحت الرياضة بصفة عامه، ورياضة العاب القوى بصفة خاصة، تحظى باهتمام وشغفٍ كبيرين، حيث يبلغ الاهتمام ذروته في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية منها العالمية والأولمبية التي تكون معلقةً على نتائجها، من خلال تمثيلُ الرياضيين لكل بلد، حيث تكون فيها الإنفعالات سواءً عند المتفرجين أو عند الرياضيين كالخوف من الفشل والرغبة في الفوز التي تُشكلُ حالةً نفسيةً تتصفُ دائماً بالتوتر والقلق التي بعضُ الأحيان تتحول إلى عنف وربما تؤدي إلى هبوط في الأداء، ونظراً لاهتمام مُعظمُ الدراسات والبحوث بالنواحي البدنية والمهارية والخططية وتناولها من جوانبها المختلفة ولكن الجانب النفسي وتأثيره على أداء الرياضيين، ونتائج الفرق لم يلق اهتماماً من جانب الباحثين، حيثُ أن تقدم الفرق في المستويات البدنية والمهارية والخططية أدى بدوره إلى إبراز تأثير وأهمية الجانب النفسي علي مستوى الأداء، فمن الملاحظ أن الدول المتقدمة رياضياً قد وضعت الإعداد النفسي برفقة الجوانب الأخرى من التحضير العام، وبدأت الاهتمام به ودراسته ووضع البرامج الخاصة به داخل خطة التدريب السنوية مما ساعد وبشكل ملحوظ في الرقي بمستوى الأداء وتقدمه (1).

فالإعداد النفسي له دوراً هاماً بالنسبة للرياضيين، وذلك ما أبرزه التقييم الدقيق للمنافسات الرياضية المتعددة حيث أصبح الإعداد النفسي بالإضافة إلى جوانب أخرى جزءاً لا يتجزأ من إعداد الرياضيين للاشتراك في المنافسات الرياضية وتوجيههم بصورة تسمح باستخدام كل إمكاناتهم وطاقتهم وإستثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة الرياضية (2).

وبالتالي يأتي أهمية موضوع حالة القلق أثناء المنافسة ولما له من انعكاسات سلبية وخطيرة على اللاعب والمجال الرياضي ككل، حيث أن القلق التنافسي يعمل على إعاقة الأداء من خلال التأثير السلبي على نفسية الرياضي، وأيضاً معرفة الأسباب التي تخلق القلق عند الرياضي وبالتالي تحديد نوعيته والدرجة التي تتجرعنه كل عنصر حسب الأهمية التوقعية له، و أيضاً الوصول به إلى أفضل حالة نفسية وذلك من خلال تقليل حدة القلق والتوتر أثناء المنافسات الرياضية.

(1) حنفي محمود مختار، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، القاهرة : دار زهران، 1988، ص 3 .  
(2) صبري احمد العدوى، حالة ما قبل البداية (ما قبل المنافسة) لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة حلوان، القاهرة 1977 .

فمن خلال خبرة الباحث المتواضعة في ميدان ألعاب القوى بتوليئه منصب مديراً للجنة المنتخبات الوطنية في الاتحاد العام لألعاب القوى فقد لاحظ وجود كثير من الرياضيين يصابون بانخفاض في مستوى الأداء أثناء المنافسات الرياضية، على عكس ما يظهر لديهم أثناء التدريب في البرامج التدريبية من امتلاكهم قدرات عالية من التحضير البدني والمهاري، الأمر الذي جعل الباحث يتطرق إلى الجانب النفسي وخاصة في رياضة ألعاب القوى اليمينية الذي تبين أنها مازالت ضعيفة ولم ترتقي إلى المستوى المناسب، حيث قسمت الدراسة إلى قسمين جانب نظري وجانب تطبيقي بحيث يشمل الجانب النظري على ثلاثة فصول وهي كالتالي:

### **الفصل الأول : الإعداد النفسي :**

يحتوى على التعريف بالإعداد النفسي وأهميته وأنواعه، حيث يعتبر موضوع الإعداد النفسي من أهم الموضوعات التي يبنى عليها برامج التدريب.

### **الفصل الثاني : القلق التنافسي:**

يحتوى على دراسة وتوضيح القلق التنافسي لدى الرياضيين، وتأثيره على المستوى الرياضي وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية على الجانب السيكولوجي لدى الرياضي، والذي يعتبر المحور الأول في دراستنا .

### **الفصل الثالث : ألعاب القوى :**

يحتوى على تعريفها ونشأتها، وأنواعها، وتاريخ تطورها، مع العلم أنها تعتبر أم الألعاب الرياضية، وهي العامل الديناميكي المحرك لمجمل التطور الجسمي وتمثل العمود الفقري التي تركز عليها الألعاب الرياضية الأخرى .

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين هما :

### الفصل الأول :

يتناول المنهجية المتبعة حيث سنتطرق فيه إلى كل من الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة إضافة إلى الأدوات المستخدمة والعينة ومجالات الدراسة والأدوات الإحصائية المستخدمة لتحليل النتائج.

### الفصل الثاني :

يتطرق إلى عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية، ثم الاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات، والخاتمة إضافة إلى الملاحق.

## الإشكالية:

لقد تناول كثير من الباحثين مشكلة القلق من زوايا شتى، كما تناولوا هذا الموضوع تحت عناوين مختلفة لكن لا يوجد من الباحثين من تناول موضوع انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى، ويعتبر القلق من الظواهر النفسية الهامة في المجال الرياضي، وترجع الأهمية إلى أنه حالة من الانفعال غير السار، واتجاه الانفعال في حالة القلق سلبي لأنه يصف مشاعر خبرة ذاتية غير سارة، وهذه المشاعر تؤثر على أداء الرياضيين وتقلل من قدراتهم على بذل الجهد (1).

أي أن القلق يؤثر على الشخصية في مختلف الميادين الرياضية بشتى نشاطاتها والذي يعتبر حقلًا هامًا لها، ويكون تأثيره مباشراً على الأداء والنتيجة، والقلق هو حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطراً موحهاً لجوهر شخصية الفرد الذي يستدعي ظهور استجابات القلق (2).

وبالتالي تعتبر مشكلة القلق التنافسي من الحالات التي تظهر كثيراً لدى العديد من الرياضيين، وقد احتلت هذه الظاهرة اهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي لما لها من خطورة علي الرياضيين بصفة عامة، وبصفة خاصة في ميدان العاب القوى التي من خلالها تعددت نواحي البحث فيه، هذا كله يجعلنا أمام تساؤلات عديدة حول عدم وصول أو تمكن هؤلاء الرياضيين من المستويات والأرقام الدولية رغم ما يمتلكه اليمين من رياضيين متمكنين وذوى كفاءة عالية في هذا المجال.

الأمر الذي جعل الباحث يتناول موضوع انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية، ولما له من أهمية بالغة في عملية إعداد الرياضيين الذي لا بد من ملازمته مع بقية عملية الإعداد المتمثلة في الإعداد البدني والمهاري والخططي لأن عملية الإعداد مكتملة بعضها البعض، حيث أن الإعداد النفسي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضي، بالإضافة إلى توجيه والإرشاد التربوي النفسي للإفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدراتهم على مجابتهن للمشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها، أيضا محاولة التعرف على

(1) صدقي نور الدين، علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية - التوجيه والإرشاد)، ط1، طوان: المكتب الجامعي، 2004، ص257.

(2) محمد حسن علاوى، علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة: دار المعارف، 1994، ص279.

مستوى القلق أثناء المنافسة الذي يظهر لدى الرياضيين، ومعرفة مكامن القصور والضعف وإمكانية وضع بعض الحلول والمقترحات العلمية لعلاجها كمساهمة فعالة في رفع مستوى رياضي العاب القوي على وجه الخصوص والنشاط الرياضي عموماً.

وبالتالي يمكن صياغة المشكلة و تحديدها في التساؤلات التالية :

**السؤال العام :-**

- هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين في ميدان العاب القوي إلي ضعف جانب الإعداد النفسي لديهم؟

**وتتفرع من السؤال العام أسئلة الفرعية:-**

- هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي التصور ؟
- هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي الاسترخاء؟
- هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي تركيز الانتباه ؟
- هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي مواجهة القلق ؟
- هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي الثقة بالنفس ؟
- هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي دافعية الانجاز الرياضي؟



الفرضيات:

الفرض العام:-

- يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين في ميدان العاب القوي إلي ضعف جانب الإعداد النفسي لديهم .

الفرضيات الجزئية:-

- يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي التصور .
- يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي الاسترخاء .
- يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي تركيز الانتباه .
- يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي مواجهة القلق .
- يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي الثقة في النفس .
- يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي دافعية الانجاز .

## أهمية الدراسة:

1. دراسة أحد الجوانب النفسية المؤثرة على الرياضيين ومن هذه الجوانب الإعداد النفسي وحالة القلق التنافسي.
2. إبراز أهمية الإعداد النفسي لدى الرياضيين في البرامج التدريبية في ميدان ألعاب القوى.
3. محاولة الارتقاء بمستوى نتائج الرياضيين من خلال تخفيف أسباب ظهور حالة القلق أثناء المنافسة لديهم.
4. الارتقاء بالحركة الرياضية في الجمهورية اليمنية لمواكبة الدول التي سبقتها في هذا المجال.

## أهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى الإعداد النفسي لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
2. التعرف على مستوى حالة القلق التنافسي لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
3. التعرف على انعكاس الإعداد النفسي للرياضيين بمحاورة " القدرة على التصور، تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، القدرة على دافعية الانجاز الرياضي على ظهور حالة القلق التنافسي لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
4. التعرف على انعكاس الإعداد النفسي وظهور حالة القلق التنافسي لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

## المفاهيم الدالة:

### 1. الإعداد النفسي:

يعرفه "مفتي إبراهيم" على انه "تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الأداء البدني والمهارى والخططي للرياضي والوصول به إلى قمة المستويات، وان الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطويع وتعديل سلوك بما يسهم ايجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء (1). يقصد به أيضا خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي لدى الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية والقدرة على حلها حلا سليما(2).

### 2. القلق (Anxiety):

يقصد بالقلق هو أحد الانفعالات الهامة ، وينظرا ليه على أساس انه من الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي، وان هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تعوق الأداء ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة، والقلق أنواع، فحالة القلق (stadedanxeitiei) صفة مؤقتة تتغير من وقت إلى آخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد يدركون عدد اكبر من المواقف على أن فيها تهديدا لهم ويميلون إلى الاستجابة لمثل المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية(3).

هذا استنادا إلى مفهوم "سبليرجر" سمة القلق واشتق "مارتنز" مفهومه لسمة القلق السمة المنافسة الخاصة بمجال الرياضي، وعرف "مارتنز" سمة القلق بأنها "الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بالمشاعر الخشنة والتوتر(4).

(1) مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق، القاهرة : دار الفكر العربي، 1998، ص233.

(2) محمد حسن علاوى ، سيكولوجية التدريب والمنافسات الرياضية ، ط7، القاهرة : دارا لمعارف، 1992، ص139.

(3) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة ( المفاهيم – التطبيقات ) ، ط2 ، القاهرة : دار الفكر العربي، 1998 ، ص170.

(4) . martens .:quidedepsyholgithumane6- 1987.p.43 - (4)

ومن خلال الدراسة العلمية التي قام بها "كاتل" في بداية الستينات توصل إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما قلق السمة وقلق الحالة ودعم "سييلرجر" (1966) هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كحالة وكسمة، ويعرف قلق الحالة بأنه (حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر). بينما يعرف قلق السمة بأنه (استعداد الفرد لإدراك مواقف معينه كمهدد، والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق<sup>(1)</sup>).

كما أشار "محمد نصر" إلى تعريف القلق "عدم الطمأنينة ويكون مصدره في غالب الأحيان الشك وترقب الخطر"<sup>(2)</sup>.

### 3. قلق المنافسة الرياضية:

عرفه "نزار مجيد الطالب، كامل لويس" انه القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية، ويقسم إلى حالة قلق ما قبل المنافسة، حالة قلق المنافسة، حالة ما بعد المنافسة<sup>(3)</sup>.

### 4. ألعاب القوى (athletics):

عرفها "الاتحاد الدولي لألعاب القوى على" أنها ألعاب المضمار والميدان، جرى الطريق، وسباق المشي وجرى اختراق الضاحية وجرى الجبال"<sup>(4)</sup>. كما أشار "أميل بديع يعقوب على" أنها تمارين وحركات رياضية تهدف إلى تنمية جسدية متناسقة مع تنمية ذهنية للإنسان، فهي تعتبر أساسا لكل الألعاب الرياضية، وهي محور الدورات الاولمبية ومقياسا للقدرات البشرية في تحدى الزمن والمسافة والنقل"<sup>(5)</sup>.

أيضا "أمين أنور الخولى" أشار على "أنها رياضة يتنافس فيها الرياضيون في مسابقات الجري والمشي والوثب والرمي، وتتألف مسابقات المضمار من سباقات في الجري والمشي لمختلف المسافات. والمسابقات الميدانية مباريات في الوثب أو الرمي، ويمكن أن تقام المضمار والميدان في صالات مغلقة أو في الهواء الطلق ويتنافس الرجال والنساء بشكل منفصل في اللقاءات"<sup>(6)</sup>.

(1) أسامة كامل راتب ، قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احتراق الرياضي)، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص15.

(2) محمد نصر الدينياحي، الضغوط والقلق والحالات العصبية، الجزائر: دار الهدى، ص6.

(3) نزار مجيد الطالب، كامل لويس، علم النفس الرياضي، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص209.

(4) قانون الاتحاد الدولي لألعاب القوى، قواعد المنافسة (competition rules)، ط2، 2005، ص11.

(5) أميل بديع يعقوب، موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، بيروت: دار نظير عبود، 1996، ص16.

(6) أمين أنور الخولى، موقع الضغوط النفسية (internet explorer-1.5 free fox)، 2007، ص10.

## الدراسات السابقة والمشابهة:

بالنسبة للدراسات السابقة والمشابهة في هذا الميدان لم نجد لها متوسعة بالشكل المطلوب، رغم المكانة التي اكتسبها الإعداد النفسي في الإعداد العام، ولاسيما فيما يتعلق بانعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى، إلا أنها توجد دراسات مشابهة تمحورت في جوانب أخرى وفي ألعاب مختلفة، ومن الدراسات هي:-

### الدراسة الأولى:

عنوانها "تأثير التغذية الرجعية الحيوية في خفض من حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد". رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضية، اوسماعيل محلوف، 2003/2004م، حيث هدفت الدراسة إلى الحصول على حالة الاسترخاء بصفة إرادية والتحكم في أفعاله اللاإرادية، وهذا يعمل على خفض بعض مستويات القلق أثناء المنافسات الرياضية واعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وأسفرت النتائج إلى وجود تأثير التغذية الرجعية على سمة القلق التي تعتبر حالة مرضية يعنى ليس التخلص من حالة القلق ولكن خفض من حالات القلق، ويعود هذا الانخفاض بالإيجاب على الحالة النفسية للاعب .

### الدراسة الثانية:

بعنوان (انعكاسات حالة الإعداد النفسي للاعبين في ظهور السلوك العدواني أثناء المنافسات الرياضية في كرة القدم).

للطالب: محمد عدنان خلفوني – رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية – 2003-2004. والتي تناولت موضوع دراسة العوامل والاسباب المؤدية للسلوك العدواني والعنف الرياضي للاعبين في اندية كرة القدم الجزائرية وارتباط هذا السلوك العدواني بضعف حالة الاعداد النفسي لدى هؤلاء اللاعبين في برنامجهم التدريبي. واستنتج من الدراسة ان هناك نقص وضعف في الحالة النفسية لهؤلاء اللاعبين في ميدان كرة القدم في الاندية. مما أدى ذلك الى ظهور سلوكيات وتصرفات رياضية غير مرغوب فيها تنعكس في شكل سلوك عدائي وعنف مع الاخرين اثناء المنافسة الرياضية او اوقات التدريب .

## الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة ( تأثير تدريب المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه في تخصص "القتال الفعلي للكاراتيه" .

رسالة ماجستير في منهجية التربية البدنية والرياضية ، عبد العزيز الوصابي ، 2005/2004. هدفت الدراسة إلى تحديد مدى تأثير المهارات النفسية على نسبة قلق المنافسة عند الرياضيين، إبراز مدى أهمية المهارات تدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه، تقديم معلومات نظرية على القلق التنافسي تسمح للمدرب بفهم سلوك رياضي الكاراتيه في الوضعيات التنافسية الصعبة، استخلاص مجموعة من التوصيات تكون مرشد مستقبلي، واستنتج من هذه الدراسة النتائج المتحصل عليها في مختلف الاختبارات التي تم مراقبتها على ثلاثة مجموعات من رياضيين ذوي المستوى الرفيع – ولم تتوفر كل الشروط المنهجية الخاصة بتجربة في المختبر إلا أنها تكونت عينة البحث من 50مدربا جزائريا و20مدربا عربيا في رياضة الكاراتيه و20لاعب كاراتيه تخصص قتال كوميتية يمثلون نادي مولودية الجزائر ونادي الأمن الوطني بالجزائر العاصمة .المجموعة الأولى /قدم إليهم أوراق الاستبيانات وهي عينة المدربين الجزائريين، وأيضا للمدربين العرب في رياضة الكاراتيه المشاركين في فعاليات بطولة الألعاب العربية المقامة في الجزائر . المجموعة الثانية /طبق المقياس على العينة الثانية وهم رياضي الكاراتيه. نتائج الدراسة اتضح أن هناك تأثير على المهارات النفسية وذلك بزيادة أو خفض أو الحفاظ على القلق المناسب عند رياضي الكاراتيه.

## الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة ( تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين خلال المنافسة) دراسة وصفية تحليلية لحالة فريق شبيبة القبائل \_ رسالة ماجستير في منهجية التربية البدنية والرياضية ، قشط عبد القادر. هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر القلق، وبالتالي تسهل مهمة تحضير وتهيئة اللاعبين لخوض المنافسات من دون مركب نقص، أيضا من خلال مصادر القلق فان ثباتها يعمل على إيجاد حلول ملائمة وبكيفية التكيف للاعبين، أما من ناحية المستوى فنجد أن القلق المنخفض يعمل على الدافع المحفز والمنشط، واستخدام الباحث المنهج الوصفي،أيضا استخدم الأدوات في الدراسة منها الدراسات النظرية\_ مقياس تقييم الذات\_ مقياس القلق المعرفي\_ الاستبيان حيث كانت عينة البحث نادي شبيبة القبائل، استنتج من هذه الدراسة إلى قياس مستوى القلق للاعبين تم استخدام المقياس الأول (تقييم الذات \_ أ) وأثبتت النتائج على أن مستوى حالة القلق لدى اللاعبين كان عاليا، ويرجع ذلك إلى ظهور الدرجات الكبيرة التي أفرزها المقياس لهذا الانفعال.

أما المقياس الثاني مقياس القلق المعرقل (اختبار تقييم الذات \_ب\_) والذي طبق للكشف عن دور القلق المعرقل في الحد من مردود اللاعبين وقد أظهرت النتائج أن مؤشر درجاته كانت عالية، أيضا تم استخدام استبيان الذي من شأنه معرفة أسباب ومصادر القلق والتي تمثلت في ستة عشر مصدرا انفعاليا للقلق وتوصل إلى أن هذه المصادر الانفعالية لها تأثير سلبي على الأداء الجيد والكامل للاعبين، وقد كان الغرض من استخدام الاستبيان لإثبات أن ظهور القلق بأنواعه ومستوياته ودرجاته العالية يؤدي إلى تعدد المصادر المسببة للقلق حيث تكون هذه التأثيرات سلبية على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرياضية.

### مناقشة الدراسات السابقة والمشابهة :

من خلال الاستعراض النظري للدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية مايلي :-

أوضحت دراسة "إسماعيل مخلوف" على وجود تأثير التغذية الرجعية على حالة القلق التي تعتبر حالة مرضية يعني ليس التخلص من حالة القلق ولكن خفض من حالات القلق، ويعود هذا الانخفاض بالإيجاب على الحالة النفسية للاعبين، كذلك أشارت دراسة "عدنان خلفوني" على أن هناك نقص وضعف في الحالة النفسية للاعبين في لعبة كرة القدم، مما أدى ذلك إلى ظهور سلوكيات وتصرفات رياضية غير مرغوب فيها تنعكس في شكل سلوك عدائي وعنف مع الآخرين أثناء المنافسات الرياضية أو أوقات التدريب.

كما أوضحت دراسة "الوصابي" أن هناك تأثير على المهارات النفسية وذلك بزيادة أو خفض أو الحفاظ على القلق المناسب عند رياضي الكاراتيه.

أيضا أظهرت نتائج دراسة "قشط عبد القادر" على أن ظهور القلق بأنواعه ومستوياته ودرجاته يؤدي إلى تعدد المصادر المسببة للقلق حيث تكزن هذه التأثيرات سلبية على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرياضية.

إلا أن دراستنا تناولت انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدي الرياضيين في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية.

الجانب النظري



## الفصل الأول

### الإعداد النفسي الرياضي

## تمهيد:

يشكل علم النفس أهمية كبيرة، حيث أنه يبحث في دوائر النفس وقواعد تطورها، ولا يمكن تحديد مجال علمي معين ينتمي إليه علم النفس، إذ أنه يسير متلازماً مع العلوم الطبيعية والعلوم الاجتماعية، ولهذا ينظر إلى علم النفس باعتباره أنه يبحث في سلوك الإنسان، وعلى أنه علم قواعد سلوك الإنسان ويفسر نوعية وكمية الظواهر النفسية السائدة التي تتمثل في (الإدراك، التذكر، عملية التفكير، الأحاسيس، الإرادة)، وأيضاً يهتم علم النفس العام بمظاهر العمليات والصفات النفسية لدى الإنسان، ثم العمل على تقنيته (1)، كما أشار "أمين فوزي" على أن علم النفس لا يقتصر على دراسة السلوك الإنساني السوي، لكنه يتعرض إلى دراسة السلوك غير السوي، وأضاف إلى ذلك تعريف علم النفس على أنه "العلم الذي يحاول الكشف عن القوانين والمبادئ التي تفسر العلاقات الوظيفية القائمة بين الفرد وبيئته، بهدف فهم السلوك والتحكم فيه والتنبؤ به، وتطبيق المعرفة السيكولوجية على المشكلات الإنسانية من أجل العمل على حلها (2).

### 1.1. مفهوم علم النفس الرياضي:

يعتبر علم النفس الرياضي أحد العلوم الخاصة في مجموعة علوم الرياضة، كونه يهتم بدراسة وبحث الأحداث النفسية التي تصاحب النشاط الخاص للرياضي، وأيضاً العمليات النفسية بجانب صفات الفرد الرياضي التي يجب أن تفهم على أنها نتيجة للنشاط الرياضي في صورته المختلفة، من تدريب ومنافسات ويحصل القيام بعمليات التدريب أو المنافسة بالصورة الجدية تمكنه على وجه العموم، بالإضافة إلى ذلك يبحث علم النفس الرياضي في القوانين العامة التي تحدد الأحداث النفسية في النشاط الرياضي.

فمصطلح الأحداث النفسية هي التي تظهر عن تفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة به، مثل التفكير والتمييز والأحاسيس (3).

وذكره كل من "محمود عبد الفتاح" و "مصطفى باهي" على أنه العلم الذي يدرس السلوك الإنساني واستجابته لتنبهات معينة من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة النفسية الداخلية أو الخارجية، وذلك بهدف فهمه والتنبؤ بمساره وضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها (4).

(1) محمد حسن أبو عبيد، علم النفس الرياضي، مصر: دار المعارف الإسكندرية، ص 14.

(2) أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم-التطبيقات)، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003، ص 16.

(3) محمد حسن أبو عبيد، مرجع أنف الذكر، ص 15.

(4) محمود عبد الفتاح عدنان، مصطفى حسين باهي، مقدمة في علم النفس الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2000،

## 2.1. نبذة تاريخية عن الإعداد النفسي :

يعتبر موضوع تأثير الإعداد النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها بالتحليل منذ فترة زمنية طويلة قاربت 100 عام إذا قام كل من "ماناسيو" عام 1876م و"بوتينكو" عام 1879م بدراسة هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها، حيث تبين أن الإعداد النفسي يساعد على تحسين وتخفيف آثار الآلام والأحاسيس المرضية الأخرى. كما اقترح العالم الألماني "شولتز" بناءً على تحليله لكل من طريقة الإحياء النفسي وطريقة اليوجا النفسية الهندية طريقتين للتدريب الإيجابي للفرد أحدهما داخلية تعتمد على تعليم وتعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية، ثم قام "شولتز" بدمج الطريقة الداخلية والخارجية للإحياء الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد وتعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية، وأيضاً قام شولتز بدمج الطريقة الداخلية والخارجية للإحياء الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية وللجهازين الهضمي والتنفسي، باستخدام العبارات التالية مثل: قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم أشعة الشمس تحدث لي الدفء.... وفي أوائل الستينات بدأ العلماء النفسانيون مثل: كريستوف "باقتراح أساليب وأشكال مختلفة للعلاج النفسي التي تهدف إلى علاج المرضى والتقليل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي. وفي أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات قام كل من "فيلتون وجاسو وباستوخوف" باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي والذي ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على طيفية علاج أمراض عديدة منها داء السكر والأمراض الجنسية بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد، ومنذ ذلك الحين والجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه والمتمثلة في بداية استخدام العلوم النفسية، وفي السنوات الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي ذو الكفاءة العالية المساعدة في إعداد وتحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي وتهيئة استرخاءه أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية، وكيفية قيام الخبرة والمشاورة إزاء المشكلات العضوية للرياضيين (1).

(1) عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، 1991، ص11.

### 3.1. تعريف الإعداد النفسي :

يعرفه "حمادة إبراهيم" على أن الإعداد النفسي هو "تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابيا حلا من الأداء البدني والمهاري والخططي الرياضي والوصول به إلى قمة المستويات وأن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء(1).

كما عرفه أيضا "محمد حسن علاوي" على أنه خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، وفي ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي لدى الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية والقدرة على حلها سليما(2). وأشار إليه « Carole » على أنه مجموعة واسعة من الإجراءات، يستعمل تقنيات الإعداد الذهني ولكنه لا يتوقف عندها فقط، والهدف من ذلك رفع القدرة النفسية عند الرياضي(3). أيضا عرفه « J. Riouxet » هو عملية إثبات وإتقان لصفات شخصية للرياضي، فالإعداد العام مهمته الأساسية الإتقان لصفات الشخصية الهامة بالنسبة للفرد الرياضي، وأيضا التكيف النفسي عن طريق تكوين وإثبات صفات الشخصية الرياضية في الميدان الرياضي(4).

### 4.1. أهمية وأهداف الإعداد النفسي الرياضي :

نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مجالات شتى، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة والذي يؤكد "محمد حسن علاوي" (1995) من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضغوط المسابقات الرياضية، وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج(5).

ومن هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلبا أساسيا لا يقل أهميته من الإعداد البدني والمبادئ الخططي، إلا أنها قد لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط، بل نتيجة المجموعة من العمليات العقلية كالإحساس،

(1) عفت إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص

233.

(2) محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات الرياضية، ط7، القاهرة: دار المعارف، 1992، ص 139.

(3) Carole seve, **préparation un brevet d'état éducateur sportif**, T3, paris omphor 1998 p 153

J. Riouxet Thill, **compétition sportive et psychologie**, paris, Charon sports, 1983, 4)

(5) كمال الدين عبد درويش، وآخرون، الإعداد النفسي في كرة القدم (تطبيقات-نظريات)، ط1، مصر: دار الكتاب للنشر، 2003، ص41.

الانتباه، التذكر، التفكير والانفعالية، الحماس، الإصدار، الخوف، القلق، وبما أن الإعداد النفسي سيعد في عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية:<sup>(1)</sup>

1. الطموح للتحسين الذاتي للنشاط؛
2. تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية؛
3. تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسات الرياضية؛
4. اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولاسيما التركيز على النشاط، فالإعداد النفسي السيكولوجي يعني تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين، وبعض الخصائص الشخصية الرياضية التي تشترط الأنشطة الجيدة في المنافسة أو التدريب الرياضي<sup>(2)</sup>.

#### 1.4.1. أهداف الإعداد النفسي الرياضي: تتلخص أهداف الإعداد النفسي الرياضي

في الآتي:

1. تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط؛
2. بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية؛
3. التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي من خلال التدريب والمنافسات الرياضية مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي؛
4. مواجهة القلق السلبي وعدم التركيز والعوامل المعيقة في الإنجاز والأداء الرياضي؛
5. تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي ما يتناسب مع الواقع التطبيقي للنشاط الرياضي الممارس، حيث لا يتعارض مع تحقيق الإنجاز الرياضي؛
6. رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاها مستمرا ومثابرة قوية؛
7. تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب وأيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم؛
8. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس<sup>(3)</sup>.

---

(1) طارق بدر الدين، أحمد أمين فوزي، سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001، ص 193.

(2) مطبوعات جامعة لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة، دالي إبراهيم.

(3) محمد عادل رشدي، علم النفس التجريبي الرياضي، ط1، ليبيا: الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع، 1996، ص 48.

## 5.1. نظريات وتقنيات الإعداد النفسي الرياضي:

هنالك عدة نظريات يركز عليها الإعداد النفسي، ومنها النزوات لكلاارك هزل "1934"، أو نظرية التحكم ونظريات الإسناد العليا، أو النماذج المختلفة كنموذج **يركس ودود سون "1908"**، أو النموذج **"الكارثي"** لـ **هاردي وفازي "1991"** العوامل المشوشة للأداء كالقلق، والتوتر، نقص الانتباه واليقظة، العمل مثلا بنظرية "U" المقلوبة التي هي الأساس نموذج **يركس ودود سون** فيجب العمل على مستوى اليقظة وإيصال الفرد إلى المنطقة المثلى، وبالنسبة لبعض المختصين ينتقدون هذا النموذج ويلحون على ضرورة تعليم الفرد عند ارتفاع اليقظة والآخرين يعتمدون على الأخذ بعين الاعتبار علاقة اليقظة بالأداء، وبالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية تعود اليقظة إلى القلق (1). وحقيقة انه للإعداد النفسي دورا كبيرا في عملية التحسين والرفع من الأداء للرياضي والفريق فهو يكسب الرياضي نوعا من الإرادة القوية في تحمل شدة الحمل أثناء التدريب، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة على مواجهة صعابها، فالإرادة القوية والمداومة النفسية والتوجيه الأحسن للاتجاهات الرياضية والرفع من مستوى الدافعية وتحسين طرق الاتصال بين الأفراد في الفريق، واستعمال معظم تقنيات التحضير النفسي يستلزم المعرفة الجيدة التي تظهر أهميتها أثناء التوجيه والإعداد العقلي للقاعدة النظرية التي تركز عليها أو التي يقتبس التحضير النفسي منها مبادئه فهو مرتبط بالنظريات العلمية لعلم النفس الرياضي التي تهتم بالجانب الانفعالي، العاطفي والوظيفي، ومن بين هذه المفاهيم المصطلحات والنظريات نجد كل من القلق، والانتباه، واليقظة، الدافعية، وأيضا الكثير من المدارس أعطت تفسيرات لهذه الحالة النفسية ومن بين هذه المدارس مدرسة التحليل النفسي، التي تراه بأنه إحباط لليبيدو وأمام ممنوعات الأنا الأعلى فهي قد تكون إشارة لخطر موجه لانا والذي يوجب الاستجابة بتحضير ميكانيزمات الدفاع، وهذه الميكانيزمات لتجنب الصراعات بين الأنا الاجتماعي والفرد وطموحاته الأولية العميقة، وتستعمل لتخفيض القلق الذي يظهر عند النزوات الغربية من الأنا المكبوتة وتهدد بالدخول إلى الشعور من هذا المنظور فالإعراض العصبية يمكن اعتبارها كمحاولات للمعالجة الذاتية التي أخفقت فهي تخفق لان ميكانيزمات الدفاع نفسها أصبحت مصادر لتدهور الشخصية. ويقترح **"الكسندر"** و**"سل سنيك"** عام 1972 أن يكون هناك تقارب بين القلق والتوتر، هذا المصطلح النفسي لحالة القلق مماثل للنظرية الفيزيولوجية لـ **هانس سيللي** والتي حسب هذه الأخيرة هي بمثابة عمليات الدفاع تصبح نفسها أسباب للمرض (2).

(1) Thomas. r :lareussite sportive .presses universitaires defrance. 1975 .

(2).Spiel -berger.c.1972.,anxiety current tends in theory and reseach academic, priss new yourk :and London .vol.

### 1.5.1. التدريب الذهني :

هو تقنية من التقنيات لخاصة بالإعداد النفسي الرياضي الذهني يعرف بأنه " تكرار القيام بحركات لغرض التعليم، إن تقنية التدريب الذهني تحتوى على المهارات النفسية يلجا إليها الرياضي سواء قبل المنافسة أو أثناءها أو بعدها، ومن بين المهارات النفسية نذكر البعض منها (1).

#### 1.1.5.1.التصور الذهني:

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي، وتستخدم على نحو مرادف لتصنيف الرياضي ذهنيا قبل المنافسة، ومن ذلك التصور الذهني التصور البصري، التعريف الذهني والمراجعة الذهنية ويصرف النظر عن المسمي أو المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا أحداثا أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل. انه في وسع الرياضي أن يستحضر في صورة مهارية معينه سبق مشاهدتها لأحد الأبطال الرياضيين.

#### 2.1.5.1.تركيز الانتباه:

قد يستخدم مصطلح التركيز (concentration) الانتباه (Attention) في المجال الرياضي على نحو مترادف، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه أهم من التركيز والأخر نوع من تطبيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشئ الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل. حيث يعتبر تركيز الانتباه احد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، وهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور، ويمكن أن نقسم من حيث النوع إلى بعدين أساسيين:

**البعد الأول:** سعة الانتباه والذي ينقسم إلى الانتباه الواسع والانتباه الضيق .

**البعد الثاني:** اتجاه الانتباه والذي ينقسم إلى الانتباه الداخلي والانتباه الخارجي (2).

ومن المهارات الأساسية لعملية الانتباه نجد انتقاء الانتباه – تحويل الانتباه – شدة الانتباه – تركيز الانتباه – اليقظة، ومن أهمية الانتباه تتفق آراء العلماء على أن

1.R.Thomas.preparation pycologique de hate niveau ed puf ;paris: 1997;p:268.

(2) محمود عبد الفتاح عدنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية(النظرية- التطبيق- التجريب)، القاهرة:دار الفكر العربي،1995، ص219.

بحوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلي حيث يكون الانتباه قد قام بتوجيه كلية إلى الأداء، وفي الصدد يشير دنفير (Denfir) إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث انه غالبا ما يتقرر المنافسة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه (1).

### 1.2.1.5.1. العلاقة بين الانتباه واليقظة:

يتواجد الانتباه، والدافعية، واليقظة في علاقة دائمة، بالنسبة لـ إست تريبوك عندما ترتفع الدافعية، اليقظة وتركيز الانتباه يرتفعان، وإذا ركز الفرد فان حقل الانتباه ينخفض والمؤشرات المحيطية تأخذ بأقل بعين الاعتبار، فيقوم الفرد بتحمل أهمية كبيرة للمؤشرات الهامة لأنه يركز انتباهه على المؤثرات المركزية أو بالعكس للمحيط، وأثناء المهمة الحركية توجد مؤشرات هامة وأخرى غير هامة، وحسب نفس الباحث يوجد بالنسبة للمهمة المعطاة امتداد للمؤشرات الهامة وبارتفاع، في حين عندما تكون الدافعية ضعيفة يأخذ الفرد بعين الاعتبار مؤشرات غير هامة، وبالرفع للدافعية فانه يصل المنطقة المثلي أي يقوم بانتقاء فقط للمؤشرات الهامة ومنه ينتج القلق، وزيادة اليقظة ترفع من عملية الأخذ بعين الاعتبار التي يركز عليها الانتباه (2).

### 3.1.5.1. الثقة بالنفس المثلي:

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثالية يضعون أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم، وأنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون حدودهم العليا لقدراتهم، ولا يحاولوا انجاز أهدافهم الواقعية بالنسبة لهم، وهذا يعتبر امتلاك الرياضي الثقة في النفس المثالية صفة شخصية ضرورية وهامة ولكن امتلاك الرياضي لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقه في الأداء، وإنما يجب أن يمتلك الرياضي المهارات البدنية للتحقيق الأداء الجيد، ومن الأهمية البالغة يجب تطوير الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارة حيث أن كلا منهما يدعم الأخر، فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس المثلي فان هناك اعتقادا شائعا لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة في النفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء (3).

(1) محمد نصر الدين، محمد حسن علاوى، الاختبارات المهارية والنفسية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص285.

2. Bailey .D.A carter .j.e.I.Mirwald R.L :Somatotype of candian men = zo;en

(0) hu;qn biohogy.1882.

(3) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي (مفاهيم تطبيقات)، القاهرة: دار الفكر العربي 1997، ص317.



#### 4.1.5.1. القلق:

لقد عرفه "فرويد" بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الفرد، ويسبب له الكثير من الانقباض والضييق والألم<sup>(1)</sup>.

في حين يقول "حامد عبد السلام" بأنه حالة من التوتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد أو خطر فعلى أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية<sup>(2)</sup>.

يعتبر القلق احد المصطلحات الأكثر استعمالا في علم النفس الرياضي وعلم النفس العام، ولقد تطورت دراسته منذ سنة 1970، ومجموع المقالات المنشورة حول هذا المصطلح التي تم إحصائها تبين بأنها تضاعفت في المائة بين العاملين 1960-1970، ومنذ ذلك الحين عرفت المقالات المنشورة تراجعا وربما يعود هذا إلى نوع من الاتفاق والرضا بين الباحثين والدارسين له، وليس لعدم الاهتمام بدراسته.

كما يعد القلق بأنه عدم الارتياح النفسي والبدني متمثل بالخوف الغامض والإحساس بعدم الأمان أو لمصيبة متوقعة، ويخصص مصطلح العصاب للإحساسات البدنية التي ترافق القلق (الضييق الصدري، اضطرابات الأعصاب المحركة للأوعية.. الخ).

والقلق يشير إليه "نعيم الرفاعي" أيضا على انه حالة نفسية، تحدث حين يشعر بوجود الخطر يهدده وهو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة، كما أن القلق الشديد يبدو حادا ولا يتصل بموقف خاص ومعين ويبدو في سلسلة من الأعراض تعبر عن تكيف غير مناسب مع الظروف المحيطة التي يعيش ضمنها الفرد، كما أن القلق مؤثر شاق في العلاقة سواء بوضعية صدمة حالية أو انتظار خطر له رابطة مع موضوع غير محدد<sup>(3)</sup>.

#### 5.1.5.1. تقنية الاسترخاء (Relaxation):

تعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد الرياضي على التحكم وتوجيه استثارته الانفعالية خلال عملية التدريب فهي تحتل مكانه رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية التي تركز على وساطة جسدية للتوفيق، تتمثل الفكرة في إحداث استراحة نفسية جسدية من خلال التدخل على التشديد الجسدي، الضغط الاحشائي وعملية التنفس، فالاسترخاء هو الفرصة المتاحة للرياضي للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو للتخفيف من حدوث التوتر .

(1) عثمان نجاتي، الإدراك الحسي عند ابن سينا، دار المعارف، 1980م، ص20.

(2) زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، القاهرة: عالم الكتب، 1977، ص22.

(3) السيد نعيم الرفاعي، سيكولوجية الشخصية، القاهرة: دار النهضة العربية، 1965، ص25.

### 1.5.1.5.1. أساليب الاسترخاء:

يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون من تحقيق أفضل مستوى لأدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من حدوث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط، وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على مستوى امثل للاستثارة الانفعالية (1).

### 6.1.5.1. الدافعية.

نجدان مفهوم الدافعية يرتبط مع مصطلح القلق، وبوساطة هذا المصطلح القوى والمحرك والكابح للشخص، تظهر العلاقة من باب تجنب القلق بإعطاء دافعية للرياضي للنجاح، فالدافعية تكون لنسق طويل المدى أو قصير المدى فيمكن تحفيز الرياضيين للمنافسة لمدة طويلة لكي يكون بطلا ويكون هذا الاستثمار في التدريب لمدة طويلة، بينما في المدى القصير فهذا يعنى دراسة العاطفة، التنشيط، أو اليقظة وكلها مفاهيم ذات أهمية في القيام بالأداء الاقصى، فالدافعية مصطلح عام ويرتبط بتعديل السلوك وإرضاء الرغبات والبحث عن الأهداف، هذا المفهوم يظهر بأنه صعب التعريف، حيث وجد تعريف لمصطلح الدوافع في قاموس "بيرون" عام 1990 على أنها "عامل نفسي مهياً للفرد للقيام ببعض الأفعال والتوجيه نحو بعض الأهداف" (2).

### 1.6.1.5.1. الدافعية الداخلية والخارجية .

الدافعية الداخلية "هي التي تشترك النشاط نفسه، بدون اي إجازة خارجية وهذا بنفس الشيء للدافعية الخارجية ويبقى الفهم فقط بأنه في حالة الدافعية الداخلية لماذا يدخل الفرد في النشاط أو يقوم بوصف فقط لما يشبه السلوك المتحفز داخليا، فالإجابة تكمن في الإحساس بالكفاءة والسلوكيات المحفزة داخليا وهي تلك التي تجعل الفرد يلتزم لكي يحس بأنه قادر على اخذ القرار ذاتيا، وإذا كان هناك تحفيز بطريقة خارجية فان الدافعية الداخلية تنقص ويكون هذا صحيحا عندما يكون للفرد الإحساس في حالة الدافعية الخارجية بدلا من وساطة الانجازات التي يراقب فيها سلوكه (3).

1. Thomas: *préparation physique du sportif*: edition puf - 1991.p:71.

(2) القاموس الرياضي الموسع، (انجليزي - عربي) اللجنة الوطنية الاولمبية العراقية، طارق الناصر، بغداد: مطبعة الجامعة، 1980.

3 "M.ponty; *phenomenologie du perception*; 1978.

### 7.1.5.1. الصدمات النفسية:

تعرف الصدمة النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي بأنها إصابة نفسية نتيجة الخبرة أو حادثة معينة مرتبطة بالمجال الرياضي، وتسبب بعض التغيرات في الخصائص النفسية للشخصية الرياضية، ويتضح أثرها في تغير سلوك الفرد، وفي هبوط مستواه الرياضي. ومما لاشك فيه أن الكثير من الرياضيين قد يتعرضون لهذه الصدمات النفسية، إذا قد يتعرضون لبعض المواقف التي ينتج عنها بعض الإصابات البدنية كالجروح والكسور والتمزقات، ومن ناحية أخرى قد يتعرض البعض الآخر لهذه الصدمات النفسية كنتيجة لبعض المواقف التي تهددهم بعض المخاطر والصعاب دون ارتباطها المباشر بالإصابات البدنية .

ومن أهم الأعراض التي تظهر على الفرد كنتيجة للصدمة النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي "القلق النفسي" والقلق النفسي مظهر انفعالي مركب يتميز بالتوتر الداخلي الخوف وتوقع الإصابة أو الفشل أو الهزيمة، كما يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض النفسية على الرياضي مثل سرعة التهيج، وضعف القدرة على الانتباه والتركيز وشرود الذهن، وكذلك بعض الأعراض الجسمية مثل سرعة دقات القلب، واضطراب التنفس زيادة شرب الماء وزيادة إفراز العرق وكثرة التبول<sup>(1)</sup>.

### 6.1. أهمية إعداد الرياضيين للمنافسة من الجانب النفسي ومراحلها:

يتفق كلا من "حنفي مختار" و"محمد حسن علاوي"، "عفت إبراهيم"، على أن الإعداد النفسي ينقسم إلى سبيلين هامين هما كما يلي:

1. الإعداد النفسي طويل المدى.

2. الإعداد النفسي قصير المدى.

يرى "حنفي مختار" أن الإعداد النفسي طويل المدى "يهدف إلى تثبيت شخصية اللاعب من خلال السمات الإرادية والقيم الخلقية للاعب وتنمية النفس لدى اللاعب وتعود اللاعبين على التدريب في ظروف المباراة حتى لا يفاجأ اللاعب بها، والعمل على التقوية العامة للأداء الرياضي من الناحية البدنية والفنية والخطية والذهنية<sup>(2)</sup>.

(1) محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط7، القاهرة: دار المعارف، 1992، ص266.

(2) حنفي محمود مختار، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، ط1، القاهرة: دار الطباعة الحديثة، 1988، ص194.

كما يذكر "علاوي" أن "الإعداد النفسي قصير المدى" هو الإعداد المباشر للفرد قبيل اشتراكه في المنافسة الرياضية، وينقسم الجزء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استهدافها في مجال الإعداد النفسي المباشر للمنافسات إذ يرى البعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة "الإبعاد" بينما يفضل البعض الآخر استخدام طريقة "الثمن".

### 1.6.1. أولاً: طريقة الإبعاد:

يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية، ومن أهم طرق وسائل الإبعاد ما يلي:

- سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الأغاني أو الانشغال في القراءة؛
- التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز بمناظرها الطبيعية الجميلة؛
- مناقشة بعض الموضوعات المختلفة البعيدة عن المجال الرياضي؛
- مشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرححة.
- البقاء في مكان بعيد عن مخالطة المتفرجين لعدم الإثارة أو الشحن للاعبين؛
- الانشغال ببعض ألعاب الورق (الكوتشينة) أو الطاولة أو الشطرنج. ويرى أيضاً طريقة "الإبعاد" من أهم فوائدها العمل على إدخال قوى الفرد وطاقاته النفسية التي يستهلك في التفكير الدائم للمنافسة وتصور ما يرى في المنافسة.

### 2.6.1. ثانياً: طريقة الشحن: يقصد بها أن يعيش الفرد الرياضي في جو المنافسة، وأن

يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمنافسة وكل ما يرتبط بها يداوم التوجيه لأهمية المنافسة والتكرار الدائم للنقاط النهائية التي يجب مراعاتها وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز والخسارة التي يمكن أن تحدث له في حالة الهزيمة(1).

3.6.1. تعريف الإعداد النفسي طويل المدى: هو تلك الحركة التي تبدأ عندما يدرك الرياضي مشاركته في المنافسات على مستوى عالي، أي أن الإعداد النفسي يستغرق مدة أشهر وسنوات قبل موعد المنافسة(2).

### 1.3.6.1. المبادئ الهامة للإعداد النفسي طويل المدى

يرى البعض أن من أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى للرياضيين ما يلي:

1. ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية؛
2. المعرفة الجيدة للاشتراكات وظروف المنافسة والمنافس؛

(1) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة: دار المعارف، 1987، ص269.  
(2) قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، عمان: دار الفكر للنشر، 1998، ص85.

3. الفرح للاشتراك في المنافسة؛
4. عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية؛
5. مراعاة الفروق الفردية<sup>(1)</sup>.

### 1.. الاقتناع بأهمية المنافسة الرياضية:

إن أهم أساس للإعداد النفسي الناجح هو معرفة الرياضي لأهمية المنافسة، والاقتناع بأن الاشتراك فيها يشكل المستقبل الذاتي له. فكم من رياضي يطمح طوال حياته أن يسعده الحظ بالفوز ببطولة رياضية أو الاشتراك في منافسة عالمية أو أولمبية أو دولية.

ولا يقتصر الأمر على إقناع الفرد الرياضي بضرورة الاشتراك في المنافسة الرياضية لأسباب تتعلق بالنواحي الذاتية للفرد، بل يجب أن يرتبط ذلك أيضا بالاقتناع بالأهمية الاجتماعية، إذ أن الاقتناع بالمنفعة الذاتية أو الكسب الشخصي بالإضافة إلى ضرورة الاجتماعية التي تمثلها عملية الاشتراك في المنافسة من الأسس الهامة التي تجعل الفرد يبذل قصارى جهده ويسعى إلى تعبئة كل قواه للاستعداد للمنافسة الرياضية<sup>(2)</sup>.

### 2. المعرفة الجيدة للاشتراكات المنافسة والمنافس:

إن معرفة الفرد الرياضي للمنافس الفعلي أو المتوقع وكذلك مكان المنافسة، ومختلف العوامل البيئية والمناخية، وما يتميز به المنافس من صفات وسمات معينة، من أهم الأسس التي تشكل توقع الرياضي والمدرّب للنتائج، ومن جهة أخرى تسمح بتشكيل خطة إعداد حقيقية على ضوء المعارف والمعلومات الصحيحة للمتطلبات والاشتراكات التي يحتمل مجابتهها. وعموماً يقتضي الأمر دوام التعاون بين المدرّب والرياضي وتبادل الخبرات المكتسبة في سبيل محاولة رسم الصورة الحقيقية لمستوى المنافس، نظراً لحاله من فائدة قصوى في رفع درجة الفاعلية والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.

### 3.. الفرح للاشتراك في المنافسة الرياضية:

من خلال التقدير الحقيقي للعوامل الموضوعية للمنافسة، وعلى ضوء معرفته للمتطلبات والاشتراكات السابق ذكرها، فإن الفرد يولد لديه سعادة حقيقية للاشتراك في المنافسة لمحاولة العمل على تحقيق هذا الهدف.

وتتعدد مصادر الفرح والسعادة بالنسبة لانتظار المنافسة القادمة وينتج ذلك عن اقتناعات الفرد الرياضي ومحاولة الوصول إلى البطولة الرياضية والفوز وتسجيل

(1) محمد حسن علاوى، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص139.

2. Kunath. P. Beitrage Zur. **Psychologie**. Berlin, 1989, p 231.

الأرقام وما يرتبط بذلك كله من تحقيق الفرد لذاته. ويجب علينا مراعاة وضوح الهدف السيكولوجي الذي يرتبط بالمنافسات التجريبية التي تعد للمنافسات الرئيسية، والذي يتلخص في وجوب العمل على بناء وتكوين سلسلة من النجاح بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة في المنافسات التجريبية، بجانب ذلك يجب أن يعمل الإعداد النفسي الصحيح على أن لا يفقد الفرد شجاعته اتجاه منافس يتميز بقوته، بل على العكس من ذلك يجب العمل على أن يساعد الإعداد النفسي على تنمية إحساس الفرد بالرغبة الجامحة نحو مقياس مستواه بالنسبة لذلك المنافس القوي، الأمر الذي يسهم في تكوين الدوافع القوية لدى الفرد للعمل على الارتقاء بمستواه، ومما يشكل فرح اللاعب وسعاده بالنسبة للمنافسة القادمة.

#### 4. عدم تحمل الفرد الرياضي لأعباء أخرى خارجية:

من خلال إعداد الفرد الرياضي للمنافسة الهامة يجب ألا تقتصر دائرته على التدريب أو المنافسات فقط، بل يجب أن يتسع نطاقه ليشمل إيضاح مستقبل الدراسة أو العمل، وكذلك المسائل الخاصة، لضمان عدم حدوث الصراعات النفسية التي تؤثر في المستوى الرياضي بدرجة كبيرة، ولذا يجب علينا دائما النظر بعين الاعتبار للمستقبل العلمي والمهني للإقرار وعدم التركيز على المستقبل الرياضي فقط، ويتصل أيضا بالإعداد النفسي للرياضيين للمنافسات الهامة توطيد العلاقات التعاونية مع أسرة الفرد الرياضي لضمان استيعابها للدور الذي يقوم به وتقبلها عن طيب خاطر، ما قد يحدث له في بعض الأحيان من بعض المصاعب المرتبطة بممارسته للنشاط الرياضي (كالإصابات المختلفة مثلا). وبذلك يمكن القضاء على الصراع النفسي الذي يمتلك البعض من جراء معارضته الأسرة للنشاط الرياضي يرى "علاوي" أن الأمر يتطلب التنسيق والتعاون بين المدرب وأسرة الفرد الرياضي، وذلك لضمان العمل على الأشمل كاهل الفرد الرياضي بأعباء تقلل من مستواه وقدراته<sup>(1)</sup>.

#### 5. مراعاة الخصائص والفروق الفردية:

أشير إلى مراعاة الخصائص التي يتميز بها كل فرد كلا من "محمد جابر وعصام حلمي" على أن الأفراد الذين لديهم كفاءة في تعلم نوع واحد من الواجبات الحركية لابد أنهم أكفاء لتعلم الأنواع الأخرى من المهارات<sup>(2)</sup>.

كما ذكرها "محمد حسن علاوي" على الأهمية والخصائص التي يتميز بها كل فرد على الآخر، ففي الواقع هناك فروق فردية جوهرية يتميز الفرد عن غيره، ويجب

(1) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 138-139.

(2) محمد جابر وعصام حلمي، أسس التدريب الرياضي (تطبيقات- نظريات)، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص 45

على المدرب مراعاتها لضمان النجاح في نواحي الإعداد المختلفة، ومن بين هذه العوامل المختلفة التي يجب علينا مراعاتها في غضون الإعداد النفسي ما يلي:

1. سن الفرد الرياضي؛
2. الخصائص الجنسية المميزة؛
3. خبرة المنافسات؛
4. النشاط المهني والمستوى العقلي؛
5. الخصائص والسمات الخلقية والإرادية؛ المزاج (الطبع) الذي يتميز به الفرد؛
6. درجة الإتقان المهاري الخططي؛
7. نوع النشاط الرياضي (فردى، زوجى، فرقى)؛
8. المزاج (الطبع) الذي يتميز به الفرد؛
9. درجة الإتقان المهاري الخططي؛
10. نوع النشاط الرياضي (فردى، زوجى، فرقى)؛
11. هدف وأهمية المنافسة الرياضية (تجريبية، بطولة، ... الخ). ولا بد على المدرب الرياضي أن يضع في ذهنه ويعرف المراحل الأساسية للأفراد الذين يقوم بتدريبهم.

### 1.2.3.6. بعض التوجيهات العامة يجب مراعاتها في عملية الإعداد النفسي طويل المدى:

- فيما يلي نعرض لبعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة:
- يجب العمل على زيادة الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية؛
  - يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي؛
  - ينبغي تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه؛
  - ينبغي تعويد الرياضي على تركيز اهتمامه كل الواجبات التي يكلف بها، وعدم التأثر بالمثيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية؛
  - يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع مراعاة الحذر من المقالات في ذلك، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور؛

- ضرورة اكتساب الرياضي التعود على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها في أثناء المنافسات الرياضية؛

- ينبغي على المدرب الرياضي محاولة استخدام التأثير الانفعالي بهدف الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد، وأن يبذل قصارى جهده نحو تشجيعه، وبث روح الحماس في نفسه؛ يجب الاهتمام بالفرد الرياضي ككل وليس في الناحية الرياضية فقط<sup>(1)</sup>.

#### 4.6.1. الإعداد النفسي قصير المدى :

يعرف بالإعداد المباشر للاعبين قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسات الرياضية لفرض التركيز على التهيئة الجيدة وإعدادهم وتوجيههم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقتهم لكي يستطيعون استغلالها لأقصى مدى يمكن أثناء المنافسة الرياضية.

#### 1.4.6.1. طرق الإعداد النفسي قصير المدى :

هنالك طرق عديدة للإعداد النفسي قصير المدى وقد تم ذكر البعض فيها سابقاً، ولكن سوف يتم عرض بقية الطرق في هذا الإطار، ففي هذا المجال يأتي دور المدرب الرياضي في البحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع أخذها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد لضمان العمل على جعل لاعبيه أو فريقه في أحسن حالات الاستعداد لخوض المنافسات الرياضية ومن أهم الطرق الإبعاد والشحن، فقد تم التطرق إليها سابقاً، أما بقية الطرق فهي على النحو التالي:

#### تنظيم التعود على مواقف المنافسات:

يرى الباحث أن استخدام الوسائل التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على المواقف والظروف والأجواء المختلفة لمنافسات الرياضة، وخاصة ما يرتبط فيها بالمنافسات الهامة التي سيشترك فيها. حتى يمكن بذلك إكساب الفرد الرياضي القدرة على التكيف لهذه المواقف المتعددة، وتعتبر هذه العملية من أهم العوامل التي تبعث في الفرد الثقة والطمأنينة والأمان، وقدرته على مواجهة الاحتمالات المختلفة في نفس الوقت والتي تؤدي إلى خفض في المستوى الرياضي.

وأضاف إلى ذلك "محمد حسن علاوي" أن من أهم النقاط التي ترتبط بعملية التعود على مواقف المنافسات الرياضية ما يلي:

- معرفة خصائص المنافسين وما يتميزون به من نواحي الضعف والقوة؛

(1) محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، مرجع سابق، ص142.



- التدريب على الظروف التي تقام فيها المنافسات (ليلا ونهارا) والمدة التابعة لها، بالإضافة إلى الاشتراك في منافسات تجريبية مشابهة لهذه الظروف؛
  - ممارسة التدريب والمنافسات باستخدام القوانين التي ستجري بمقتضاها المنافسة الرياضية؛
  - استخدام الأدوات الرياضية المستخدمة في المنافسة (لكل فعالية)
  - التدريب والتأقلم لدى الرياضيين في الأماكن التي ستجري عليها المنافسات الرياضية؛
  - التعود على الظروف المناخية التي ستقام فيها المنافسات (أمطار، ثلوج، برودة، حرارة، رياح. الخ). (1).
- الاهتمام بعملية التهيئة (الإحماء):

أشار إلى هذه العملية "أبو العلا" (1998) على أن التهيئة هي حالة الارتفاع التدريبي لكفاءة عمل الأجهزة الحيوية أثناء الأداء الرياضي، وكلما تمت هذه العملية بسرعة كلما ارتفع مستوى الأداء الرياضي، لا يمكن اعتبار أن التهيئة عملية تكيف لأداء نشاط ما على أعلى مستوى ممكن، فمن المعروف أن كفاءة الأداء عند ممارسة النشاط الرياضي تزيد تدريجيا. ولا توجد نماذج ثنائية لعملية التهيئة أو الإحماء تصلح لكل أنواع الأنشطة الرياضية، لكن يتوقف الهيكل العام والفترة الزمنية لهذه العملية، طبقا للطابع المميز لنوع النشاط الرياضي وطبقا للخصائص والسمات المميزة للفرد وحالته التدريبية، وتقسم عملية التهيئة أو الإحماء إلى قسمين:

- الإحماء العام قبل المنافسة؛
- الإحماء الخاص قبل المنافسة (2).

### 7.1. مراحل الإعداد النفسي الرياضي

إن محاولة إلقاء الضوء على مراحل الإعداد النفسي هي أحد المحركات التي يمكن عن طريقها تحديد الإجراءات التي يجب تنفيذها خلال إعداد الرياضي إعدادا نفسيا لتحمل أعباء التدريب التنافسي ومساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل نتائج ممكنة حسب استعداداته وإمكانياته.

ويبدأ الإعداد النفسي للفرد منذ الفترة الأولى لممارسته الرياضة حتى اعتزاله عمليا، هذا الميدان، وخلال مدة الممارسة الرياضية يمر الرياضي بمجموعة من المراحل النفسية، وبالرغم من أن هذه المراحل متداخلة، إلا أن الدراسة العملية للإعداد النفسي تفرض ضرورة فصلها بغرض التعرف على أبعاد وملامح ومتطلبات كل مرحلة، وهذه المراحل هي:-

(1) محمد حسن علاوى، مرجع سابق، ص 20.

(2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، بيولوجية الرياضة وصفة الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص 105.

### 1.7.1. مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية:

وتعني المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي وتتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية أيا كان نوع النشاط الرياضي الممارس وتعتبر هذه المرحلة حاسمة في حياة الفرد.

### 2.7.1. مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي:

هي المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس ويتحدد هذا القبول في نوعان أساسيان:-

**الأول:** هو توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية لممارسيه، وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في توجيه الأطفال نحو الأنشطة الرياضية، كل حسب استعداداته وقدراته البدنية والنفسية.

**أما النوع الثاني:** لتكوين الرضا نحو النشاط الرياضي معين فهو الممارسة العملية لهذا النشاط الفترة تكون كافية للإحساس بأن هذا اللون من النشاط هو مجال خاص للإشباع النفسي، وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في استشارة الأطفال نحو استمرارية ممارسته وفي توجيه الممارسة بحيث تكون دائما في ظروف انفعالية إيجابية وممتعة لممارسيه.

### 3.7.1. مرحلة الميل نحو النشاط الرياضي:

الميل هو حالة وجدانية تجعل الفرد ينتبه لموضوع معين ويهتم به، ويختار العمل معه من بين موضوعات متعددة، وفي مجالنا الرياضي يكون الميل نحو نشاط معين هو القوة الذاتية التي تدفع الفرد إلى تفصيله عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى. ويتكون الميل نحو نشاط رياضي معين بعد أن يتم الرضا عنه أولا ثم ممارسته بطريقة تتسم بظهور القدرات المؤهلة له وتفوقها عن تلك القدرات المؤهلة للأنشطة الأخرى في المجال الحيوي للفرد، ولهذا فإن ممارسة أي نشاط رياضي بطريقة تساعد على التفاعل معه وتوفير فرص النجاح فيه هو أساس تكوين الميل نحوه، وهنا تبرز أهمية الإجراءات التي يجب إتباعها مع اللاعبين الناشئين خلال التدريب والمباريات لتكوين الميل نحو النشاط وزيادة قوته.

#### 4.7.1. مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية :

هي المرحلة التي يتم خلالها اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية. ولقد أسفرت بعض الدراسات التي أجريت عن العلاقة الارتباطية بين مجموعة كبيرة من المهارات العقلية والتفوق في المجال الرياضي بصفة عامة، إن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات الرياضية العليا تتوقف على مدى امتلاكه للمهارات العقلية التالية:-

- الاسترخاء البدني والعقلي؛

- الانتباه؛

- الإدراك الحس حركي؛

- التصور الحركي؛

#### 5.7.1. مرحلة الإعداد النفسي العام للتنافس الرياضي :

التنافس الرياضي هو موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء، ومن أهم خصائص السيكولوجية أنه غالباً ما يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته النفسية البدنية من أجل تحقيق ذاته الرياضية، وتأكيداً وتميزاً عن من ينافس.

#### 6.7.1. مرحلة الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط:

تختلف الأنشطة الرياضية فيما بينها من حيث متطلباتها النفسية خلال التنافس، فطبيعة التنافس في الألعاب الجماعية تختلف من متطلباتها وخبراتها النفسية عن التنافس في الألعاب الفردية، وكما تختلف الألعاب الجماعية فيما بينها في طبيعتها تختلف كذلك الألعاب الفردية فطبيعة التنافس في العدو والجري وفي السباحة تختلف عن طبيعة التنافس في التنس وتنس الطاولة، من هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط الرياضي الممارس مطلباً أساسياً في إعداد الرياضي لخوض غمار التنافس في النشاط(1).

#### 8.1. علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لدى الرياضيين لا بد من وجود علاقة وطيدة بين الإعداد النفسي والنواحي التدريبية الأخرى، حيث لا يمكن أن يتخلى عنها المدربون التي نلخصها في العناصر الأربعة التالية:

##### 1. الناحية البدنية .

(1) محمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، (المفاهيم – التطبيقات)، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003، ص18.

2. الناحية المهارية .

3. الناحية الخطئية.

4. الناحية النفسية .

### 1.8.1. الإعداد النفسي لرياضي ألعاب الميدان والمضمار:

يتميز الأداء الحركي في هذه السباقات بتوافر الحد الأقصى من الانقباض العضلي المعتمد على المهارة الحركية البسيطة نسبيا وهي الجري مقارنة بباقي أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، فظروف التنافس في هذه السباقات تتطلب انقباضا كبيرا للمجموعات العضلية مع توافر سرعة حركية عالية في أداء كل من الذراعين والرجلين بالإضافة رد فعل عالية المعروف باسم (**Reaction time**)، والخاصة النفسية التي تتميز سباقات العدو تتحدد في التركيز العصبي الشديد ولفترة زمنية قصيرة، ويعتمد الإعداد النفسي لمتسابقى العدو مثلا في هذه السباقات (100م-200م-400م) على إظهار وإبراز الأهمية الاجتماعية للعمل الرياضي الذي يؤديه اللاعبون وذلك من خلال تحديد أزمنة يجب أن يحققها كل لاعب خلال عدوه لتلك السباقات عن طريق أن يمتد الإعداد النفسي للعداء ليشمل كل مراحل جري مسافة السباق بقصد زيادة الدقة، السرعة، الرشاقة، الاقتصاد في الجهد، وتعتبر بداية السباقات للعدو شيئا صعبا ومرهقا بالنسبة للاعبين نتيجة لتوتر وإجهاد معظم أجهزة اللاعب، ويتضح بأن يكون الإعداد النفسي في مرحلة بداية السباق عاديا وطبيعيًا، ثم ينتقل بعد ذلك ليصبح قريبا من ظروف المسابقة فذلك يساعد إلى جانب عوامل أخرى على تحقيق التفوق السريع للعداء.

ولههدف الإعداد النفسي خلال مراحل التدريب المختلفة لرياضي ألعاب الميدان والمضمار إلى تطوير سماتهم الشخصية، فاللاعب الناضج ذو الخبرة الرياضية العريقة يتميز بدرجة ثبات انفعالي عال ومقدرة على التحكم والتوجيه لأعماله وأفعاله.

والإعداد النفسي لمتسابقى العدو قبل بداية السباق، ويجب أن يهدف إلى الوصول باللاعب إلى حالة تدريبية ممتازة تكون سببا في إعطائه الإحساس الجيد بإمكانية التفوق في هذا السباق عن طريق تعبئة كافة قدراته وإمكانياته والكلمات أو العبارات التالية تؤثر نفسي إيجابي<sup>(1)</sup>.

(1) عزت محمود الكاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، القاهرة: دار الفكر العربي، 1991، ص 109-113.

## 2.8.1. اتجاهات الإعداد النفسي :-

### 1.2.8.1. الاتجاه للإعداد النفسي أثناء المنافسات :

من الملاحظ أن توجيه وتنظيم المنافسات تتضمن كافة الإجراءات التي تتم قبل وخلال وبعد المنافسة الرياضية، والتي تساعد في توجيه المنافسة الرياضية تحت ظروف مناسبة، فتوجيه المنافسة تتمثل في السلوك والتصرفات التي سلكها الرياضي منذ البداية إلى نهاية المنافسة الرياضية للوصول إلى النتائج المتوقعة، فالتنظيم والتوجيه وحدة متكاملة للأداء الخططي، ولا بد من الإعداد النفسي أثناء المنافسات فاستغلال المدرب لفترة الإحماء لتذكر بعض الواجبات الهجومية والدفاعية لنوع المنافس.

كما أن تحديد ضواحي وتحركات الرياضي المنافس وكيفية التغلب عليها واستغلال نقاط الضعف واستغلال نقاط القوة، كما أن من الأهمية على خفض التوتر النفسي أثناء المنافسة وذلك بالاسترخاء النفسي والبدني واستخدام التعزيز والإثابة والتشجيع للاستفادة من موقف المنافسة.

### 2.2.8.1. الاتجاه للإعداد النفسي بعد المنافسات :

إن الإجراءات التي يقوم إليها المدرب بعد المباريات تساهم بفعالية لرفع الروح المعنوية لدى اللاعبين وهي تحقيق التدريبات التالية والمباريات بكفاءة نفسية عالية.

- فالتهدة النفسية سواء كان الفريق فائزا أو منهزما عملية ضرورية؛
- العودة الجماعية إلى الملعب كفرق متكامل بل له إمكانية؛
- كذلك تحليل المباريات والوقوف على الإيجابيات والسلبيات ذات التأثير واضح وضروري في تحقيق الإنجاز.

ومما سبق يرى الباحث أن عمليات الإعداد سواء قبل المنافسات أو بعد المنافسات وفي ضوء التقدم التكنولوجي يلعب دورا أساسيا بما توفره من الأجهزة المتقدمة (الجانب الآلي) يساهم في الاستفادة من كل البيانات والعمليات المسجلة للتعرف على سير اللاعبين واختيار أفضلهم بالنسبة لكل مباراة حسب مستوى ونوع المنافس.

كما أن دراسة التحليلات والتشكيلات الخططية يساهم في عمليات الإعداد الجيد للمباريات والاستفادة من القوانين المتطورة وما استمدت من تغيرات، أصبح اتجاه لتحقيق إنجاز أفضل في مجال التدريب<sup>(1)</sup>.

(1) عمر نصر الله محمود، نبيل محمد مبروك، الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية، مصر: الإسكندرية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، 2006، ص 92-93.

### 3.8.1. دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسياً:

تذكر "مجلة الثقافة الرياضية" بأنه يأتي دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسياً قبل وأثناء وبعد البطولات الرياضية، وهذا الدور هاما في إمكانية تحديد وتجنب النزاعات والمشاحنات التي تظهر بين الرياضيين، وإن تدخله التربوي لتحقيق الهدف الأسمى من وراء ممارسة رياضة ألعاب القوى، ألا وهو التوازن البدني والروحي والعضلي للرياضي، ويجب على المدرب والرياضي أن يتذكر أن النجاح والتفوق الرياضي يعتمد فيها على العلاقات الطيبة والمتبادلة بين الرياضيين، ولذلك فإن التدريب التقني يجب أن يتزامن مع التدريب على استخدام نماذج على مواقف تتضح فيها الضغوط العصبية الشديدة، ويعمل المدرب للمساعدة في توجيه الرياضيين للكيفية الصحيحة التي تساعدهم على تقديم الأداء الجيد في البطولات<sup>(1)</sup>. وأيضاً أشار إلى دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسياً "خريبط مجيد" على أن يقوم المدرب بمهمته من خلال الاستفادة في ممارسة الرياضة بانتظام التدريبات الرياضية وإعدادهم للمسابقات واشتراكهم فيها، مثال للصفات النفسية المعينة عند الرياضيين كالتعليم على تحقيق الهدف المنشود، الحزم، الشجاعة، تمالك النفس، الإصرار وغيرها، ومن خلال ذلك يجب على المدرب أن يتذكر أثناء التدريب على الرياضي ألا ينحصر في وجود المعارف النظرية كالإعداد النفسي، ولكن يبدي صفات نفسية معينة في هذا الموقف أو ذلك، بالإضافة إلى ذلك ينبغي أن يتحرك الرياضي دائماً وبصورة مستمرة باتجاه القيام بالأعمال والفعاليات النفسية الموجهة الهادفة، ولأهمية دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسياً ينبغي عليه أثناء القيام بالإعداد النفسي أن يراعي تنمية الصفات النفسية، وأن يتذكر دائماً الأسس المعنوية والعقلية للصفات النفسية، وأن يفهم دور الدوافع المعنوية والمادية والتناسب بينها، كي يتمكن من استخدامها في الوقت المطلوب وبأعلى قدر من الفاعلية لتعبئة الرياضي لتحقيق النتائج العالية<sup>(2)</sup>.

### 4.8.1. الإجراءات المتبعة لتنمية المهارات العقلية (النفسية):

تتزامن إجراءات تنمية المهارات العضلية الأساسية مع الإجراءات الخاصة بتنمية السمات الانفعالية الأساسية، والتي يجب أن تستكمل مع نهاية مرحلة الإعداد النفسي الأساسي للرياضي، ويمكن عرض بعض من الإجراءات المقترحة لتنمية المهارات العقلية الأساسية وهي على النحو التالي:

(1) المجلة الثقافية الرياضية، الميادين الرياضية - المنتديات - المعلومات الرياضية، عمان: 2007.  
(2) ريسان خريبط مجيد، النظريات العامة في التدريب الرياضي (من الطفولة إلى المراهقة)، ط1، الأردن: عمان، 1991، ص 172.

#### 1.4.8.1. الانتباه:

هو أحد المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية، ويتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من أجل سرعة وسهولة إدراك عناصره، والعلاقات القائمة بينها، وكما يختلف الأفراد فيما بينهم قد يهتم على توجيه إحساساتهم نحو الموضوعات المطلوب إدراكها، فإنهم يختلفون أيضا في قدراتهم على تركيز حواسهم وعلى توزيعها وعلى تحويلها وعلى ثباتها وعلى توجيهها نحو عناصر الموضوع المدرك، ومن ثم فالانتباه كمهارة أساسية مطلوبة لجميع الممارسات الرياضية، أما المهارات الفرعية للانتباه كالتركيز والتحويل والتحكم وغيرها فإن كل نشاط يتطلب نوعا أو أكثر من أنواع أو مهارات الانتباه.

وفيما يلي بعض الإجراءات الهادفة إلى تنمية مهارة الانتباه (الداخلي-الخارجي) الموجه نحو الموضوعات المحيطة بالرياضي:

#### الانتباه الداخلي:

- يقوم الرياضي بحساب عدد ضربات القلب وعدد مرات تنفسه تبعا لإشارة المدرب بالبداية أو الانتهاء؛
- يكلف الرياضي بتغيير جزء عن أدائه المهارة معينة يكون غير متوافق مع متطلبات الأداء الجيد؛
- يكلف الرياضي بتغيير إيقاعه الحركي لمهارة معينة مرات بالزيادة.

#### الانتباه الخارجي:

- يكلف الرياضي بتقسيم أداء اثنين من الرياضيين لمهارة واحدة من حيث أوجه التشابه والاختلاف؛
- يعرض على الرياضي مجموعة من الصور غير المرئية لمهارة معينة في مجال تخصصه ويطلب منه ترتيبها حسب خطوات أدائها؛
- يكلف الرياضي قبل مشاهدته لأية منافسة تتبع أحد الرياضيين المميزين في نفس مركزه وتقليده حركيا أثناء التدريب.

#### 2.4.8.1. الإدراك:

أما العنصر الثاني الإدراك والتي تتلخص فيه القدرة على فهم وتقييم الإحساسات الحركية، وأيضا العملية العقلية التي تمكن:

- وضع الجسم في الفراغ؛
- اتجاه وزوايا حركات أعضاء الجسم؛
- قوة الدفع والجذب العقلي؛
- الضغط الواقع على العضلات والأوتار؛

- مسافة حركة الجسم وأعضائه؛
- زمن حركة الجسم.
- ويمكن تنميتها في الإجراءات اللازمة:
- الاستفادة من التغذية الحركية الحسية الذاتية؛
- محاولة إخضاع التدريبات الهادفة إلى تنمية الإدراك الحس حركي لمستوى التحكم والضبط الذاتي الذي يصل إليه اللاعب في تحركاته سواء بالأداة أو بدونها؛
- تنويع الإحساسات الحركية في التدريب الواحد ما بين قوية وضعيفة وقصيرة وطويلة عميقة وسطحية فالجري السريع والمتوسط في التدريب الواحد يساعد على -
- تنمية القدرات الحس حركية.

### 3.4.8.1. التصور الحركي :

- مهارة عقلية تتمثل في إمكانية الفرد على الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس الطريقة وتسلسل أدائها، وتبدو أهمية التصور الحركي كمهارة عقلية أساسية للممارسة الرياضية فيما يلي:
- قدرة الرياضي على التصور الحركي تساعده على سرعة ودقة وبرمجة نموذج دقيق للمهارة التي تتطلب تعلمها وإتقانها؛
- القدرة على التصور الحركي لأداء معين توفر للرياضي التغذية الراجعة.. التي أيضا تساعده على مزيد من الإتقان في الأداء؛
- يساعد في التعلم لخطط اللعب؛
- تعتبر مهارة القصور الحركي إحدى المهارات الأساسية للتدريب العقلي مع الاسترخاء والانتباه؛
- إن القصور الحركي لأداء أحد أبطال اللعب هو تدريب عقلي لأداء أمثل، وفي نفس الوقت هو استثارة لدافعية الرياضي نحو التدريب(1).

(1) أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 180-185.



#### 4.4.8.1. الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس من الحالات العقلية الأكثر أهمية لتحقيق النجاح في الرياضة، وتعني ندى اعتقاد الرياضي في إمكانية تنفيذ مهام الأداء والخطط بنجاح في المنافسة، ويتوقع أن الرياضي الذي يتمتع بدرجة عالية من الثقة يتميز بانفعالات إيجابية.

#### 1.4.4.8.1. دور المدرب في تنمية الثقة للرياضي:

1. التوقعات الإيجابية العالية نحو الرياضيين؛
2. توفير خبرات النجاح المبكرة لكل رياضي، فالمصدر الأول للثقة في النفس يشكل من الإنجازات للممارسات المبكرة لذلك من الأهمية تشكيل بيئة المنافسة بما يسمح تحقيق النجاح في الأداء يصرف النظر عن اختلاف المستويات والقدرات؛
3. استخدام التغذية الراجعة الإيجابية، فالرياضيون يشعرون بالمزيد الثقة عندما يقدم المدرب لهم المعلومات اللفظية حول نوعية أدائهم، وهذا الأسلوب من التعزيز يساعد على تنفيذ الأداء الجيد؛
4. الاحتفاظ بالبيئة الإيجابية قبل المنافسة، وتجنب استثارة الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية؛
5. يجب أن يكون المدرب نموذجا للثقة في النفس<sup>(1)</sup>.

---

(1) أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، القاهرة دار الفكر العربي، 2002، ص 418.

## خاتمة

منذ أن ظهر الإعداد النفسي في أوائل القرن التاسع عشر ميلادي، وهو في تطور مستمر بفضل العلماء اللذين اقترحوا طرق ووسائل قادرة على تحضير الرياضيين نفسيا وذلك لتحسين قدراتهم النفسية، وهذا التحضير النفسي ينقسم إلى ثلاثة مراحل :

- المرحلة الأولى: مرحلة التشخيص .
  - المرحلة الثانية: مرحلة التحضير النفسي العام .
  - المرحلة الثالثة: مرحلة التحضير النفسي الخاص .
- نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مجالات شتى، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضغوط المسابقات الرياضية، وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج. ومن هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلباً أساسياً لا يقل أهميته من الإعداد البدني والمبادئ الخططي، إلا أنها قد لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط، بل نتيجة المجموعة من العمليات العقلية كالإحساس، الانتباه، التذكر، التفكير والانفعالية، الحماس الإصدار، الخوف، القلق، لا يمكن الاستغناء عن الإعداد النفسي في التدريب الرياضي لأن له القدرة على الرفع من مستوى الرياضي، وذلك بالقضاء أو التقليل من ظهور القلق قبل وأثناء المنافسات الرياضية، وخاصة في ميدان ألعاب القوى، الذي نحن نهتم بدراسته في بحثنا .

## الفصل الثاني

### القلق لدى الرياضيين

## 1.2. مفهوم القلق:

بعد الدراسات والأبحاث والتجارب التي قام بها علماء النفس بأن القلق من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها إنسان هذا العصر التكنولوجي المتقدم بسرعة جنونية نحو اكتشاف العوالم الفضائية والأجرام السماوية، ولقد اختلف علماء النفس في تعريف القلق وتنوعت تفسيرات الناس لهذا المرض النفسي حسب معلوماتهم ودراساتهم وأبحاثهم، كما تناقضت واضطربت آراء العلماء والفلاسفة والمفكرين حول المقومات التي ممكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من مرض القلق النفسي، ومما لا شك أن القلق يلعب دوراً فعالاً في خلق استجابة واضطرابات في وظائف الجسم.

تجدر الإشارة إلى العرض السابق لمفهوم القلق نلخصها في ثلاثة مفاهيم هي: المفهوم الأول: ويركز على فريق القلق من الناحية الوجدانية التي تبقى خطراً موجهها لجوهر شخصية الفرد، أما المفهوم الثاني: يتضح فيه النظرة الاجتماعية، والتي تتأسس على وجود العلاقة بين أفراد والمجتمع، ويليه المفهوم الثالث: هو الذي يفسر القلق على أنه أساس للمجتمع بين الناحية الوجدانية والناحية الاجتماعية<sup>(1)</sup>.

## 2.2. تعريف القلق:

**القلق لغة:** ورد في تهذيب للعرز الأزهرى: القلق: أن لا يستقر الشيء في مكان واحد، وقد أقلقه فقلق، وأورد القلقان، القلاقل نبت الثمر له أكمام. ومعنى تقلقل في جوفها، أي تحرك من مكان إلى آخر ولم يستقر<sup>(2)</sup>. أما في لسان العرب لأبن منظور: القلق انزعاج يقال بات قلقاً وأقلقه غيره، أي أزعجه، ويقال: قلق الشيء قلق: فهو قلق ومقلق، وأقلق الشيء من مكانه: وقلقه، أي حركه، وتحريك الشيء من مكان إلى آخر يعني عدم استقراره في مكان واحد<sup>(3)</sup>.

**القلق اصطلاحاً:** ترجع آثار استعمال مفهوم القلق إلى "Freud" حيث فصل عصاب القلق عن أمراض الوهن العصبي وأعتبر القلق أساس كل الأمراض العصبية، وهو في نظره الظاهرة الأساسية المشكلة الرئيسية في العصاب ويعرفه بأنه "رد فعل لحالة العجز التام لمواطن الصدمات التي أعيد إنتاجها كاستدعاء للعون من أجل التخلص من مواقع الخطر"<sup>(4)</sup>.

(1) مصطفى غالب، الأحلام، القلق، الخجل، بيروت: دار و مكتبة الهلال، 1984، ص 5.

(2) الأزهرى، أبو منصور محمد بن أحمد، تهذيب اللغة، تحقيق عبد العظيم محمود، ج8: الدار المصرية للتأليف

والترجمة، بدون تاريخ، ص291.

(3) ابن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم، لسان العرب، بيروت: دار مادرا، ج4، 1988، ص323.

(4) فرويد، س، الكف والعرض والقلق، ترجمة محمد عثمان نجاتي، ط2، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية،

1985، ص25.

يعرفه "Mower" على أنه توقع ما لحاجات العضو الحقيقية، وإن تخفيض القلق يجب أن يخدم بقوة تعزيز السلوك الذي يؤدي إلى حالة من الارتياح<sup>(1)</sup>. ويقصد بالقلق "هو أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تعوق الأداء ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة، والقلق أنواع، فحالة (القلق) (stated'anxiety) صفة مؤقتة تتغير من وقت إلى آخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشير بها الفرد يدركون عدد أكبر من المواقف على أن فيها تهديداً لهم ويميلون إلى الاستجابة بمثل المواقف بنبضات عالية من الشدة الفسيولوجية<sup>(2)</sup>، وإستناداً إلى مفهوم "سبيلبرجر" سمة القلق واشتق "مار تنز" مفهومه لسمة القلق السمة والمنافسة الخاصة بمجال الرياضي، وعرف "مار تنز" سمة القلق بأنها "الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بالمشاعر الخشنة والتوتر"<sup>(3)</sup>. كما أشار "محمد نصر" إلى تعريف القلق "عدم الطمأنينة ويكون مصدره في غالب الأحيان الشك وترقب الخطر"<sup>(4)</sup>.

ومن خلال ذلك تطرق أيضا "مصطفى فهمي" وأعتبر القلق هو إحساس المشاعر النفسية التي يعاني منها الإنسان ويدفعه إلى المواقف الحرجة أو يتصرف فيها بصورة تزعجه وتزعج غيره<sup>(5)</sup>.

### 3.2. مصادر القلق:

يجمع الباحثون في موضوع القلق على أنه يظهر استجابة لخطر مدرك ذاتيا، ومحسوبين بدرجة ما.

ويؤكد ماورر "Mower" على المخاطر التي يسببها الألم أو الجروح التي يمكن أن تصيب الجسد، في حين يؤكد عالم النفس الإنساني كارل روجر Karl Rogers على فقدان احترام للأشخاص المهمين والمقربين، ويرى الفيلسوف "كريغيجارد" "Kreigegerd" أن مصدر القلق يكمن في الخطر الناجم عن تحمل الذات الذنب بناء على قرارات خاطئة، ويرى "أدلر" أن مصدر القلق يكمن في خطر الشعور بالنقص وعدم القدرة على تعويضه، بينما تشير "كارلين هورين" على الموجه للمكونات الأساسية للشخصية ويؤكد "ماي" على أن إدراك الفرد لوجود تهديد لقيمة من القيمة

(1).Mowrer, O.H, *Astimilus réponse analysis of anxiety and of role as reinforcement agent psych*, Rev n° 136-146. (553-364).

(2) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات)، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص 170.

(3).Martens. R. « *guide de psychologie du sport Humann* », 1978, p 43.

(4) محمد نصر الدينياحي، الضغوط والقلق والحالات العصبية، الجزائر: دار الهدى، ص 6.

(5) مصطفى فهمي، الصحة النفسية في الأسرة والمجتمع، القاهرة: دار الثقافة، 1976، ص 167.

الأساسية بالنسبة لوجوده، أما "فرويد" فيشير إلى أن مصدر القلق يكمن في توقع الحيرة الذاتية، وقد صاغ وجهة نظره في سنة 1926 في مقالته "الكبت والقلق": يتساءل فرويد قائلاً: ما هو جوهر وأهمية موقف الخطر؟

للقلق كثير من الوجوه والأسباب، فكل موقف خطير ومهدد يمكن أن يسبب القلق وكذلك مشكلات الحياة المرهقة والهموم، وكلما يوجد موقف في حياتي لا يثير القلق ... ويمكن كذلك للقلق أن يظهر كأعراض طبيعية للأمراض الجسدية، كما هو الحال عند قرط. نشاط الغدة الدرقية أو في أمراض القلب. وعلى الرغم من أن هذا القلق على سبيل المقارنة نادر الحدوث إلا أنه لا بد من استبعاد تأثير العوامل الجسدية عند وجود شكاوي القلق من خلال الفحص الطبي<sup>(1)</sup>.

وكما أشار إلى مصادر القلق "أسامة كامل" على أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب القلق وهي على النحو التالي:

- الخوف من الفشل: والذي يقيد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية؛

- الخوف من عدم الكفاية: ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة.

- فقدان السيطرة: حيث يتوقع زيادة القلق لدى الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي سيشارك فيها وكافة الأمور تسير وفقاً لسيطرة خارجية.

- الأعراض الجسدية والفسولوجية: حيث تظهر بعض الأعراض الجسدية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض: اضطرابات المعدة، زيادة العرق في راحة اليدين وزيادة توتر العضلات<sup>(2)</sup>.

## 4.2. أنواع القلق:

هناك عدة أنواع للقلق والتي أشار إليها "فرويد" حيث قام بالتمييز بين نوعين من القلق هما "القلق الموضوعي" و "القلق العصبي" وهي كالتالي:

1.4.2. **القلق الموضوعي:** هو رد فعل خطر خارجي معروف، أي أن القلق يكمن في العالم الخارجي وهو قلق محدد قبلاً، قلق اللاعب على المنافسة الرياضية.

2.4.2. **القلق العصبي:** هو خوف غامض غير مفهوم، ولا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه إذ أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي، وهناك ثلاثة أنواع من القلق العصبي:

(1) سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، ط1، عمان: دار المسيرة، 2002، ص 228.

(2) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص 189.

أ- الهائم (الطلق): ويرتبط بالأفكار والأشياء الخارجية، ويتوضح الشخص المصاب بهذا النوع دائما النتائج السلبية؛

ب- قلق المخاوف الشاذة (المرضية): وهي التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تعبير واضح ولا يوجد ما يبرر حدوث هذا القلق<sup>(1)</sup>.

عرفه "فيصل محمد" على أن قلق المرض العصابي هو غامض المصدر يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر والخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية وهي تأتي من نوبات تكرر لدى الفرد<sup>(2)</sup>.

ج - قلق الهستيريا: ويرتبط هذا النوع لأعراض الهستيريا مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعدة.

كما ذكر أنواع القلق على أنها استجابة لموضوعات خارجية واضحة موضوعية، حينها يعتبر القلق خوفا عن حالة القلق، وليس عن سمة القلق، تزول هذه الحالة بزوال موضوعها، وأيضا قد يرجع القلق إلى صراعات نفسية داخلية، يحتاج الكشف عنها إلى مواقف علاجية، ويكون القلق في هذا النوع حالة مرضية بالمعنى المفهوم للمرض النفسي، وكما قد يصاحب القلق بعض الأمراض النفسية الأخرى، ويكون في هذه الحالة استجابة لمرض نفسي آخر، ويرتبط به قوة وضعفا<sup>(3)</sup>.

5.2. نظريات تفسير القلق:

1.5.2. نظرية فرويد للقلق:

اهتم "فرويد" "Freud" بدراسة ظاهرة القلق، وحاول معرفة سبب نشأته، حيث أنه يميز بين نوعين من القلق هما الموضوعي والقلق العصابي.

القلق الموضوعي:

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي، نقول أن الفرد يعاني من قلق موضوعي. ويعرف فرويد القلق الموضوعي بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف، ولقد أطلق فرويد على القلق الموضوعي هذه التسميات: القلق الواقعي – القلق الحقيقي – السوي وهذا النوع من القلق أقرب من الخوف لأنه مسنده يكون واضح المعالم لدى الفرد، ويوضح فرويد في نظريته أن القلق والخوف ما هما إلا ردود أفعال في موقف معين.

(1) عمار درويش، رشيد أمين الندوي، القلق وعلاقته بمستوى الإنجاز للاعب كرة اليد، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، الرياضية، مجلة التربية الرياضية، المجلد 14، العدد 1، 2005، ص 38.

(2) فيصل محمد خير الدين الزراد، علاج الأمراض النفسية، الاضطرابات السلوكية، ط1، دار الملايين، 1984، ص 80.

(3) محمد بن يحي زكريا، علاقة القلق بالتحصيل الدراسي لدى الطالب الجامعي في ظل النظام التربوي الجزائري، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2003، ص 53.

## القلق العصابي:

أضاف "فرويد" على أن القلق العصابي خوف غامض غير مفهوم، لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه، فهو غريزي داخلي، ويتضح أن القلق العصابي يكمن داخل الشخص الذي يطلق عليه "الهو" ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي وهي:

! **القلق الهائم (الطليق):** هو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة: أو أي شيء خارجي، والأشخاص المصابين بهذا النوع من القلق يتوقعون دائماً بأسوأ النتائج.

! **قلق المخاوف المرضية:** هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة، ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها، وهذا النوع يتعلق بشيء خارجي معين.

! **قلق الهستيريا:** يرى فرويد أن هذا النوع من القلق يبدو مرضي في بعض الأحيان، كما أن أعراض الهستيريا مثل الرعشة، الإغماء وصعوبة التنفس، وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح.

## 2.5.2. القلق عند ميلان كلاين:

أشارت كلاين إلى أن هناك نوعين من الغرائز التي يجب أن يواجهها الرضيع وهي الغرائز العدوانية أو الليبيدية، فإن الرضيع غير ناضج، فبالنتالي يتوجه للقلق، فعدم النضج نفى به عدم الإشباع لغرائزه وحاجاته البيولوجية<sup>(1)</sup>.

فالطفل يدرك أمه وكأنها موضوع جزئي مزدوج، فالإشباع يكون متعلق بالموضوع الجيد، الاحتياجات تكون متعلقة بالموضوع الروحي، وبين هذين التمثيليين هناك صراعات حادة ومقلقة، ثم ينتقل الطفل إلى مرحلة إدراك العالم الخارجي بعد قلق الفطام البارانوني، ثم ينتقل الطفل إلى مرحلة يكون تمثيله للعالم الخارجي أكثر وضوحاً وتناسقاً، كما يتعرف على أمه كفرد غير متجزئ، وهنا تظهر عند الطفل حيرة وتناقض وجداني، وهذا في إطار ما يسمى بالقلق الاكتنابي<sup>(2)</sup>.

1) . Ph. Mozet'd houzel : **psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent**, 2° edition Maloie, (1979, p 201.

(2) فاروق السيد عثمان، **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001، ص 24.



### 3.5.2. تفسير القلق عند كارل يونج:

يعتقد يونج أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي، واللاشعور الجمعي من السمات المميزة لنظرية يونج، ففي اللاشعور تختزن الخبرات الماضية المتركمة عبر الأجيال والتي مرت بالأسلاف القدامى والعنصر البشري عامة، فالقلق هو خوف من سيطرة اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي مازالت باقية فيه من حياة الإنسان البدائية، كما يعتقد أن الإنسان يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة منظمة وأن ظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمعي يعتبر تهديدا لوجوده<sup>(1)</sup>.

### 4.5.2. تفسير القلق عند تورنيك:

يفسر تورنيك القلق على أساس الصدمة الأولى هي صدمة الميلاد، فانفصال الوليد عن الأم وهي الصدمة الأولى التي تثير لديه القلق الأولي، فالفصام يستثير لدى الطفل القلق لأنه يتضمن انفصالا عن ثدي الأم، والذهاب إلى المدرسة يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن الأم، وكذلك الزواج يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن الأم، فالقلق في رأي تورنيك هو الخوف الذي تتضمنه هذه الانفصالات المختلفة والمهددة له<sup>(2)</sup>.

### 5.5.2. نظرية القلق كحالة وكسمة:

كما أشار إليها "أسامة كامل راتب" إلى نظرية القلق كحالة وكسمة، حيث توصل العالم "Cattell" من خلال دراساته العلمية التي قام بها في بداية الستينات إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما: قلق السمة وقلق الحالة ودعم "سبيلبرجر Spielberger" 1966 هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كحالة وكسمة ويعرف قلق بأنه "حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر" ويعرف "أسامة راتب" قلق الحالة على أنها "شدة انفعالية مباشرة بالخوف والتوتر، ويصاحبها أحيانا استثارة فسيولوجية، درجة القلق التي يشعر بها الفرد نتيجة موقف الفرد توتر أو تهديد وهي صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر".

بينما يعرف "سبيلبرجر" قلق السمة بأنه "استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له، ولاستجابة لهذه المواقف لمستويات مختلفة من حالة القلق، أما "أسامة كامل" فيعرفه "قلق السمة يعني استعداد شخصي مستو لإدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر، والميل للاستجابة لهذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق<sup>(1)</sup>".

(1) فاروق السيد عثمان، مرجع انف الذكر، ص 26.

2) de Azuriagueraa : Manuel de psychiatrie, 2° edition Masson, 1980, p (302).

(1) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 2000، ص 160.

## 6.2. مستويات القلق:

يعتبر القلق حالة ملازمة للإنسان وتقترن تلك الحالة بالحياة، ويمكن تقسيم مستوى القلق بشكل عام إلى ثلاث مستويات:

**أولاً: المستوى الواطئ:** إن درجة معينة من القلق تعتبر ضرورة تساعد على الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة... فقلق اللاعب قبل السباق سيدفعه إلى التمرين المستمر استعداداً للسباق وسيجعله متحفزاً ومستعداً لبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الإنجاز الأفضل.

**ثانياً: المستوى المتوسط:** في بعض الأحيان يزداد مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر سلباً على الأداء، حيث في هذا المستوى يفقد الرياضي جزءاً من قدرته على السيطرة وتتصف حركاته ببذل الجهد الزائد.

**ثالثاً: المستوى العالي:** ويسمى بالقلق المعوق، حيث يصل القلق إلى المستوى العالي وتبدأ الآثار السلبية واضحة في السلوك، ومن الأداء الرياضي حيث يفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطائه ويتصف سكوته بالعصبية الشديدة<sup>(2)</sup>.

## 7.2. أعراض القلق:

تجدر الإشارة إلى وجود أعراض للقلق والتي صنّفها دافيد شيهان ( David Chihane, 1998 ) وهي كما يلي:

### 1. الأعراض البدنية:

- ! سرعة النفس أثناء الراحة؛
- ! فقد السيطرة على الذات؛
- ! نوبات الفرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية؛
- ! الشعور بألم في الصدر؛
- ! غثيان أو اضطرابات في المعدة؛
- ! تتمثل في اليدين أو الذراعين أو القدمين؛
- ! نوبات من الدوخة والإغماء؛
- ! ضربات زائدة أو سرعة في ضربات القلب.

وتمكن هذه الأعراض البدنية والفسولوجية للقلق على أنها إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، وأيضاً تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى مزيد من ارتفاع ودرجة القلق<sup>(2)</sup>.

(1) نزار الطالب، كامل لويس، المصدر السابق، ص 211.  
(2) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، مرجع سابق، ص 194.

## 2. الأعراض النفسية:

ذكر "فاروق السيد" أن هناك أعراض نفسية تتلخص في الآتي:

- ! الانفعال الزائد؛
- ! نوبة من الهلع التلقائي؛
- ! الاكتئاب وضعف الأعصاب؛
- ! عدم القدرة على الإدراك والتمييز؛
- ! نسيان الأشياء؛
- ! اختلاط التفكير؛
- ! زيادة الميل إلى العدوان.

## 8.2. العلاقات المتبادلة بين العناصر الفسيولوجية والنفسية للقلق:

يعتبر القلق إشارة الخطر التي تبطئ كل موارد الفرد الجسمية والنفسية، في سبيل الحفاظ على الذات والدفاع عنها، ويؤدي القلق بمختلف مستوياته، وفي درجات متفاوتة إلى فقدان التوازن النفسي، مما يحفز الكائن الحي إلى محاولة إعادة السيطرة على هذا التوازن، واستبعاد مقوماته بأساليب سلوك مختلفة.

القلق كحالة: هو حالة شعورية ذاتية من التوجس والتوتر مصحوبة أو مرتبطة باستثارة الجهاز العصبي اللاإرادي<sup>(1)</sup>.

لقد تم التوصل واكتشاف أن محاولات إثبات صحة المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق، عن طريق دلالات فسيولوجية غير مرضية، وتركز جزء من النقد على عدم ملائمة التقنيات المثلولوجية، وتفترض العلاقات المنخفضة تمر ذات الدلالة بين المتقدمين أن النظام التلقائي لا يعمل على وتيرة واحدة، وليس له علاقة طويلة بما يشعر به المرء، ولقد تم استنباط كثير من المحاولات عند تطوير الأدوات الصحيحة والتي يمكن الاعتماد عليها بعمل قياسات دقيقة عن القلق، ويتم احترام كل من التقنيات النفسية والفسيولوجية بصفة عامة، كل على حدة، وكذلك تم الجمع بينهما، وتم اكتشاف أن الروابط بين نوعي القياس كانت غير حاسمة... وتم أيضا الوصول إلى علاقات ضعيفة، حتى يتم الربط بين مجموعة من المقاييس الفسيولوجية ومجموعة من المقاييس النفسية، عن طريق إجراءات عن الارتباطات المعترف بها<sup>(2)</sup>.

## 9.2. العوامل والمسببات المساعدة على القلق:

تجدر الإشارة إلى الدراسات والبحوث التي قام بها علماء النفس قصد التوصل إلى معرفة العوامل والمسببات للقلق، حيث تم التشبيه بالجهاز العصبي اللاإرادي

(1) محمد أحمد غالي، رجاء محمود بوعلام، القلق وأمراض الجسم، دمشق، 1984، ص 55.

(2) حسين أحمد حشمت، وآخرون، علم النفس الفسيولوجي، ط1، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية، 2002، ص 94.

واستجابة للمنبهات الخارجية والداخلية، واستنتجوا على إثر ذلك أن الوراثة تلعب دوراً هاماً وفعالاً في الاستعداد للمرض<sup>(1)</sup>.  
ومن بين المسببات التي وضعت للقلق عند فرويد سببين هما:  
1. الأخطار الموجودة في الحياة الواقعية؛  
2. توقع العقاب نتيجة التعبير عن رغبات ممنوعة، حميمية أو عدوانية، أو ارتكاب سلوك غير أخلاقي ففي الحالة الأولى، ينشأ القلق نتيجة فهم معين<sup>(2)</sup>.

## 10.2. علاج القلق:

يختلف علاج القلق حسب الفرد وحسب وسائل العلاج المتاحة، إذ يمكن علاج القلق بالطرق التالية:

**1. العلاج النفسي:** يعتمد على التشجيع والإيحاء والتوجيه، ويتم بالعمل على إعادة المريض إلى حالته الأصلية في الشعور بالاطمئنان النفسي؛

**2. العلاج الاجتماعي:** يعتمد على إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي، وعن المسببات الآلام والانفعالات الرياضية وينصح عادة بتغيير الوضع والوسط الاجتماعي العائلي أو مكان العمل؛

**3. العلاج الكيميائي:** تولى أهمية معتبرة من العلاج وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي، وفي حالة القلق الشديد فلا مانع من إعطاء المريض العقاقير تحت إشراف طبيب مختص وذلك لمساعدته على تقليل التوتر العصبي؛

**4. العلاج السلوكي للقلق:** ويتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء، ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث ينبه بمختلف درجات القلق والانفعال؛

**5. العلاج الكهربائي:** أثبتت التجارب أن الصدمة الكهربائية لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، والمنبه الكهربائي يفيد أحياناً في علاج بعض حالات القلق المصحوب بأعراض جسمية؛

**6. العلاج الجراحي:** هناك بعض الحالات من القلق التنفسي التي لا تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، لذلك يلجأ عادة إلى العملية الجراحية، والتي تكون على مستوى

---

(1) مصطفى غالي، الأحلام، القلق، الخجل، بيروت: دار مكتبة الهلال، 1984، ص 5.  
(2) لنزال دافيد وف، مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، ط3، دار ماكروهيل للنشر، أمريكا، 1980، القاهرة: 1983، ص 494.

المخ لتقليل شدة، وذلك عن طريق قطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أي أصبح الفرد غير قابل للانفعالات المؤلمة والتأثير بها<sup>(1)</sup>.

## 11.2. نماذج حديثة للقلق:

تبنى الباحثون نماذج حديثة للقلق، لكل نموذج فيها مفهومه ونظريته وطرق قياسه، ومن هذه النماذج: قلق السمة والحالة، قلق المنافسة الرياضية، قلق كمتعدد الأبعاد، فقد عرض "تشارلز سبيلبرجر" "سمة القلق" بأنها دافع واستعداد سلوك مكتسب يرفع الشعور إلى إدراك أداء مرات غير خطوة موضوعية على أنها مهددة له. قلق المنافسة يقصد به القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية، ويقسم إلى حالة قلق ما قبل المنافسة، حالة قلق المنافسة، حالة ما بعد المنافسة. والقلق كمتعدد الأبعاد يمكن النظر إليه على أنه بعدا واحدا، ولكنه يتميز بوجود ثلاث أبعاد هي:

- 1- القلق المعنوي.
- 2- القلق البدني ويقصد به إدراك الاستشارة الفسيولوجية، ويقصد به أيضا التوقع السلبي لمستوى اللاعب؛
- 3- الثقة بالنفس وهو البعد الإيجابي<sup>(2)</sup>.

---

(1) فيصل محمد خير الزارد، الأمراض العصبية والذهنية والاضطرابات السلوكية، مرجع سابق، ص 16.  
(2) نزار مجيد الطالب، كامل لويس، علم النفس الرياضي، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص 209.

## 1 . مفهوم القلق التنافسي في المجال الرياضي :

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي. إن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة<sup>(1)</sup>.

حيث أوضح كاتل "Cattel" و شايير "Scheier" وجود عاملين للقلق هما: قلق السمة، وقلق الحالة، ثم جاء "سبيليرجر Spieberge" واستطاع التمييز بين جانبيين هامين للقلق هما: جانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة (هو ما يعرف بسمة القلق) ، وجانب القلق الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة (وهو ما يعرف بحالة القلق)<sup>(2)</sup>.

فحالة القلق "stade d'anxiété" صفة مؤقتة تتغير من وقت إلى آخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الأفراد يدركون عددا أكبر من المواقف على أن فيها تهديدا لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية.

هذا واستنادا إلى مفهوم "سبيليرج" لسمة القلق واشتق "مارتنز" مفهومه لسمة قلق المنافسة الخاصة بمجال الرياضي، وعرف مارتنز سمة القلق بأنها "الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشنة والتوتر"<sup>(3)</sup>. فالرياضيون الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عددا أكبر من المواقف التنافسية كتهديد لهم ويشعرون بقلق عالي المستوى في مثل تلك المواقف عند مقارنتهم بالرياضيين الآخرين وأما حالة قلق المنافسة فهي استجابة القلق عند التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين، وتشابه أعراضها حالة القلق العام إلا أنها نشأت كاستجابة لمثيرات رياضية محددة<sup>(4)</sup>.

---

(1) أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص 170.

(2) صدقي نور مجيد، علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية – التوجيه – الإرشاد والقياس)، ط1، مصر: حلوان، المكتب الجامعي الحديث، 2004، ص229..

(3). Martens R. Guide de psychologie du sport Human, 1987, p 43

(4) أسامة كامل راتب، انفس الذكر، ص 157.

## 2. تأثير القلق في المجال الرياضي:

تعتبر كل إنجازات الأفراد بما فيها انفعالاتهم وسلوكياتهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية، فالإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القبلات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر هذه الأخرى أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل: الدوافع والرغبات، والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق ... لذلك تظهر لدي بعض الرياضيين السلوكيات كوجوده فخورا وسعيدا عندما تثمر جهوده بالنتائج، ويكون عكس ذلك خائب الأمل ويئس عند الإخفاق. كما تعتبر حالة القلق في المجال الرياضي سلاحا ذو حدين وذلك كما يلي:

**في الحالة الأولى:** عندما يكون القلق ميسر يلعب دور المحفز المساعد للرياضي في جعله يعرف ويدرك مصدر قلقه وبالتالي يهيئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه.

**أما الحالة الثانية:** فيعمل على إعاقة العمل من خلال التأثير السلبي على نفسية الرياضي وحتى يمكننا معرفة الأسباب التي تخلق القلق عند الرياضي، وبالتالي تحديد نوعيته ميسرا أو ومعوقا، يجب معرفة العوامل إن كانت هناك أو المصادر التي نتج عنها هذا القلق وبالتالي التوصل إلى المستوى والدرجة التي تتجر عن كل عنصر حسب الأهمية المتوقعة له. فالعوامل كثيرة وكل منها يمكن أن يعمل في اتجاهين الثقة المتبادلة بين اللاعب والمدرّب وتحديد أهداف معقولة للرياضي وموضوعية ستخلق نوعا من الحافز عند الرياضي لتحقيق الأهداف المرسومة، أما العلاقة غير الطبيعية المبنية على الاستغلال وانعدام الثقة فإنها ستؤدي إلى خوف وقلق ينعكس سلبا على الرياضي وعلى الفريق معا، ومن هذه العوامل خبرة اللاعب السابقة، حالة التدريب، مكان التدريب، مستوى المنافسة، علاقة اللاعب بزملائه والمتفرجين، الحالة المناخية، الحكم، النمط العصبي للرياضي ... الخ<sup>(1)</sup>.

## 3. نظرية سمة قلق المنافسة:

ممكن تقديم الأساس النظري لسمة قلق من خلال الأسس التي اعتمد عليها "مار تنز" وزملائه 1992 في بناء اختبار قلق المنافسة الرياضية والتي تضمنت ما يلي:

تعتبر النظرية التفاعلية للشخصية أفضل في التنبؤ من كل نظريات السمات والنظرية التفاعلية.

الاعتماد على نظرية قلق السمة، والحالة، والتي تميز بين نوعين القلق كسمة وكحالة. تطوير نموذج نظري لدراسة المنافسة على أساس عملية اجتماعية<sup>(2)</sup>.

(1) نزار مجيد الطالب، كامل طه لويس، علم النفس الرياضية: مرجع سابق، ص 214.  
(2) أسامة كامل راتب، قلق المنافسة ضغوط التدريب - احتراق المدرب: دار الفكر العربي، 1998، ص 15.

#### 4. النظرية التفاعلية للشخصية:

اعتمدت أغلب البحوث التي درست الشخصية والرياضية قبل السبعينات من هذا القرن على مدخل السمة، ويتأسس هذا المدخل على افتراض أن الطبيعة الإنسانية شأنها كل ما هو طبيعي، وتتكون من بناءات ثابتة نسبياً، ولكن لا يوجد اتفاق عام على هذه البناءات كما يرى أصحاب نظرية السمات الشخصية، أن هذه البناءات مصدرها داخل الفرد بسبب حقيقة ملحوظة لا تتكرر وهي المسافة بسمة الاتساق النسبي في سلوك شخص ما. أي أننا عندما نعرف شخصاً معيناً نستطيع بدقة معقولة أن نتوقع كيف سيسلك في مواقف متعددة. وفقاً لرأي أصحاب نظريات السمات الشخصية فإن الفرد الذي يتصف بالثبات الانفعالي سيظهر عليه ذلك بشكل ثابت في أغلب تصرفاته بصرف النظر عن اختلاف الظروف والمواقف. بمعنى آخر، فإن هذا الأسلوب في دراسة الشخصية يقلل من تأثير العوامل الموقفية أو العوامل البيئية.

هذا في ضوء محددات مدخل السمات الشخصية في دراسة السلوك فإن العديد من الباحثين اتجهوا إلى النظرية الموقفية باعتبار أنها تؤكد على أن السلوك يتحدد – بدرجة كبيرة – بواسطة العوامل الموقفية والبيئية، في نفس الوقت يقلل أصحاب هذه النظرية من دور سمات الشخصية في تفسير السلوك. يبدو أن أصحاب النظرية الموقفية على النحو السابق يمثلون رد فعل متطرفاً لمدخل السمات الشخصية، حيث أن المهتمين بمدخل السمات الشخصية لدراسة الشخصية يعظمون من شأن البناءات الداخلية بينما يهملون تأثير البيئة، بينما يعرف قلق السمة بأنه (استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد، والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق).

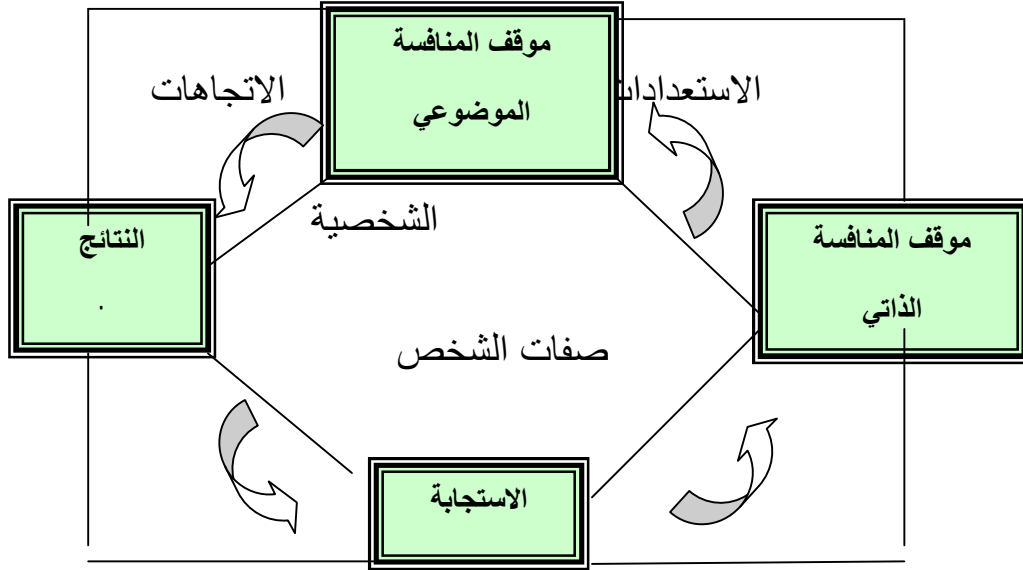
ويمكن تشبيه العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة بين طاقة الوضع (الطاقة الكامنة) والطاقة الحركية، حيث يشير قلق السمة مثل طاقة الوضع إلى استعداد كامل استجابة معينة إذا أثرت بمثير مناسب، كما يشير قلق الحالة مثل الطاقة المحركة إلى الاستجابة (رد الفعل) التي تحدث الآن وبمستوى معين من الشدة.

هذا ومن المتوقع أن يدرك الأفراد المتميزون بالمستوى العالي في سمة القلق أغلب المواقف على أنها مهددة لهم، ومن المتوقع أنهم يستجيبون وبمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة أكثر من الأفراد الذين يميزون بمستوى منخفض من سمة القلق<sup>(1)</sup>.

(1) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، مفهومه، وتطبيقاته: مرجع سابق، 1998، ص 160.



5. مكونات عملية المنافسة: يوضع "مارتنز" في الشكل التالي رقم (1) أن هناك أربعة مكونات تفسر المنافسة كعملية اجتماعية.



الشكل رقم (1): المنافسة كعملية اجتماعية (1)

6. **موقف المنافسة الموضوعي:** يعني جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف المنافسة وتتضمن نوع الواجبات المطلوبة ومستوى المنافس والقواعد والشروط الخاصة بالأداء، بإيجاز يمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب وإنجازه وتجدر الإشارة إلى أن متطلبات الهدف المطلوب إنجازه في عملية المنافسة تتحدد - إلى درجة كبيرة - في ضوء معرفتنا ماذا يجب أن يفعل الفرد لإنجاز الهدف على نحو مرض ووفقاً لمستويات محددة، ومثال ذلك الفوز على المنافس أو تسجيل مستوى رقمي معين أو نتبع معدل التقدم لمستوى أداء الفرد في ضوء خبرة أدائه السابقة. ونظراً لأن موقف المنافسة الموضوعي يتحدد من خلال المتطلبات السيئة للفرد فإن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد بالنسبة للفرد، منها ما يرتبط بالعوامل الاجتماعية ومنها ما يرتبط بالعوامل البدنية، حيث أن عملية المنافسة تعتبر بمثابة موقف تقويمي لقدرات الفرد فإنه من المتوقع أن تتضمن مصادر عديدة تعتبر نوعاً ما من التهديد بالنسبة للفرد وخاصة أن أغلب البحوث التي اهتمت بدراسة العوامل المسببة لحالة القلق في المنافسة أظهرت وجود مصدرين هما: الخوف من الفشل، ب- الخوف من الضرر البدني (2).

بالرغم أن "سييلبرجر" 1972 توصل إلى أن المصدر الأول الخاص بالخوف من الفشل هو الأكثر تهديداً، فإن البراهين والأدلة لم تعضد ذلك في المنافسة الرياضية

(1) أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1998، ص 172.

(2) محمد حسن علاوي، التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، 2002، ص 49.

والتي منها على سبيل المثال: طبيعة وواجبات المنافسة والظروف المحيطة التي يؤدي فيها الفرد المنافسة، إضافة إلى ذلك مستوى قدرات الرياضي ومستوى المنافسة وكذلك نوع وكمية المكافآت المرتبطة بالاشتراك في المنافسة ... إلخ.

يعني كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجوانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة، بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط بين بعض العوامل مثل استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة، ويبدو أن أغلب الدراسات التي اهتمت بدراسة عملية المنافسة تثبت افتراضا هاما مفاده أن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتم إدراكه على نحو متماثل بالرغم من تباين أو اختلاف الأفراد وهذا افتراضا بجانبه الصواب، حيث أن الشيء المنطقي إذا أردنا حقا فهم كيف يسلك الأفراد في مواقف المنافسة، هو محاولة التعرف على الفروق بينهم، من حيث كيف يدركون مواقف المنافسة، أي التعرف على الجانب الذاتي لمواقف المنافسة كما يدركه هؤلاء الأفراد أنفسهم.

هذا وبالرغم من أهمية ذلك الإجراء فإنه من الصعوبة إمكانية التحقق منه أو قياسه بشكل مباشر، وإنما يمكن أن نستدل عليه من بعض المؤشرات السلوكية الأخرى وفي هذا السياق تعتبر معرفتنا بمستوى سمة قلق المنافسة لدى فرد ما أحد المؤشرات المفيدة لأنه يوضح هل الفرد يدرك مواقف المنافسة على أنها شيئا مهدد لأم غير مهدد بالنسبة له<sup>(1)</sup>.

### الاستجابة:

تتحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقا لمستويات ثلاثة على النحو التالي:

- ! الاستجابة السلوكية: الأداء الجيد؛
- ! الاستجابة الفيزيولوجية: زيادة تعرق كف اليد؛
- ! الاستجابة النفسية: زيادة قلق الحالة.

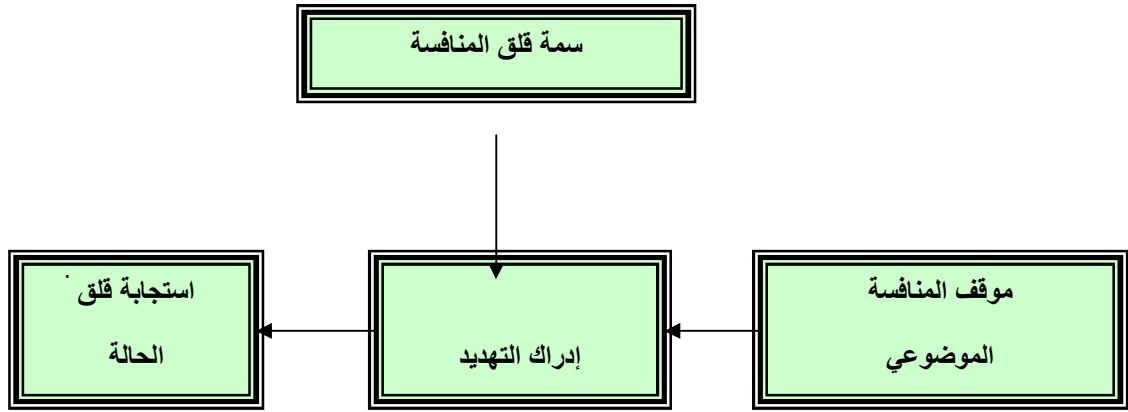
### النتائج:

تقيم نتائج المنافسة غالبا في ضوء محكين أساسيين هما: النجاح وال فشل ويعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية، بينما ينظر إلى الفشل على أنه نتيجة سلبية، هذا ويعتبر تتبع النتائج التي يحققها فرد ما خلال مواقف المنافسة السابقة أمرا مفيدا، يساعد في

(1) أسامة كامل راتب: مرجع سابق، 1998، ص 161.

التنبؤ بدرجة إقباله أو إحجامه عن الاشتراك في المنافسة التالية، إضافة إلى أنها تعكس - إلى حد كبير- طبيعة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة.

وتجدر الإشارة إلى إمكانية تطبيق هذا النموذج المقترح لعملية المنافسة عند دراسة قلق المنافسة، حيث ينظر إلى سمة قلق المنافسة كمتغير وسطي للشخصية يؤثر على نحو مباشر في إدراك الفرد للتهديد الذي يؤثر بدوره في استجابة حالة القلق نحو موقف المنافسة الموضوعي كما هو موضح في الشكل الآتي:



(1)

الشكل رقم (2): يوضح سمة قلق المنافسة كوسيط بين مثيرات

## 7. موقف المنافسة الذاتي:

يعني كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجوانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة، بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط بين بعض العوامل مثل استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.

ويبدو أن أغلب الدراسات التي اهتمت بدراسة عملية المنافسة تثبت افتراضا عاما مفاده أن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتم إدراكه على نحو متماثل بالرغم من تباين أو اختلاف الأفراد وهذا افتراضا بجانبه الصواب، حيث أن الشيء المنطقي إذا أردنا حقا فهم كيف يسلك الأفراد في مواقف المنافسة، هو محاولة التعرف على الفروق بينهم، من حيث كيف يدركون مواقف المنافسة، أي التعرف على الجانب الذاتي لمواقف المنافسة كما يدركه هؤلاء الأفراد أنفسهم، هذا بالرغم من أهمية ذلك الإجراء فإنه من الصعوبة إمكانية التحقق منه أو قياسه بشكل مباشر، وإنما يمكن أن نستدل عليه من بعض المؤشرات السلوكية الأخرى وفي هذا السياق تعتبر معرفتنا

(1) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط8، القاهرة: دار الفكر العربي، 1992، ص 126.

بمستوى سمة قلق المنافسة لدى فرد ما أحد المؤشرات المفيدة لأنه يوضح هل الفرد يدرك مواقف المنافسة على أنها شيئاً مهدد أم غير مهدد بالنسبة له(1).

## 8. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة التي سبق الإشارة لهما ومن خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي، إضافة إلى استخدام هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن ذلك على سبيل المثال التالي:

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشراً لزيادة القلق، فعلى سبيل المثال فإن لاعب كرة اليد الذي يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب للمنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح وتزداد أخطاؤه، فإن ذلك يمكن أن يكون مؤشراً لزيادة درجة القلق.

- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشراً لزيادة درجة القلق ومن أمثلة ذلك:

- لاعب كرة السلة يفشل دائماً في تسجيل الرمية الحرة في الدقائق الأخيرة لمباراة كرة السلة عندما تكون النتائج متقاربة؛

- ويعتبر عدم الالتزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشراً أحياناً لارتفاع مستوى القلق؛

- ممكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشراً لقلق المنافسة الرياضية فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي تحدث له إصابة كثيراً أثناء الممارسة وخلال مواقف المنافسة، ربما يرجع ذلك بسبب الارتفاع القلق وإن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة ولا محددة، إنه يريد الاشتراك ولكنه يفتقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة(2).

(1) أسامة كامل راتب: مرجع سابق، 1998، ص 165.

(2) قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، بغداد: مطابع التعليم العالي، ص

## 9. التعرف على نوع القلق (جسيميا - معرفي) المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى أن هناك نوعين شائعين من القلق تحدث لدى الرياضيين هما القلق الجسيمي والقلق المعرفي، أما المظاهر المميزة للقلق الجسيمي اضطراب المعدة وزيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس ... إلخ أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة التي يعاني منها الرياضي ويؤدي ذلك عادة إلى ضعف التركيز والانتباه.

قد يظهر هذان النوعان معا من القلق لدى الرياضي ومع ذلك فمن الممكن أن يكون واحد منهما أكثر شيوعا من الآخر ورغم عن ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسيمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.

ولا شك أن لكل نوع من نوعي القلق السابقين، الأسلوب الملائم للتعامل معه، ففي حالة القلق الجسيمي يفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم وخاصة الأكثر توترا في عمل أو نشاط معين ومن ذلك على سبيل المثال مزاوله بعض الأنشطة البدنية الخفيفة أو استخدام تدريبات الاسترخاء أو استخدام التدليك نظرا لدورة البناء في تنشيط وتحسين عمل الدورة الدموية.

أما في حالة القلق المعرفي فإنه يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة وبعض تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني<sup>(1)</sup>.

## 10. التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام الذي يبحث عن إجابة دائما هو كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟

إن توجيه انفعالات الرياضي تتوقف على عاملين أساسيين هما:

! طبيعة شخصية الرياضي؛

! طبيعة الموقف<sup>(2)</sup>.

قد يفسر البعض زيادة درجة القلق الرياضي قبل المنافسة الهامة، بأنه نوع من الاهتمام الرياضي بهذه المنافسة أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة، وأن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يساهمان في استعداده النفسي والواقع أننا لا نستطيع أن نقرر هنا أن القلق المشار إليه هل هو من النوع الميسر للأداء أم أنه من النوع المعيق ذو التأثير السلبي على الأداء، دون ما أن يؤخذ في الاعتبار طبيعة شخصية الرياضي وكيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي.

(1) قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص 130.

(2) أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1998، ص 200.

وعلى ضوء ما تم الإشارة إليه، لزم علينا تحديد اتجاه ومستوى القلق الملائم للرياضي قبل المنافسة حتى نضمن له تحقيق أداء أفضل.

إنه من الأهمية أن يدرك (المدرّب الرياضي) أن القلق هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء طريقة استجابة الرياضي للانفعال للقلق، وأن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين هو أن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه إذ في الحقيقة ما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتأثرا قبل المنافسة.

في هذا المعنى السابق يشير "كايبوس" أحد المهتمين بالرعاية والإعداد النفسي للرياضيين، إلا أنه يمكن الاستفادة من حالة قلق قبل المنافسة للرياضيين باعتبارها مصدر للاستثارة وتهيئة الطاقة النفسية، وقد لاحظ من خلال عمله لسنوات عديدة أن الرياضيين الذين يتميزون بالقلق والعصبية كسمة عامة لشخصيتهم يكون أداءهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل المنافسة، بينما يضعف مستوى أدائهم عندما يفقدون مثل هذه الحالة.

الأمر الذي يفيد هنا إذا كان الرياضي قد اعتبر القلق جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه فلا مانع من الإبقاء عليه في مواقف المنافسة الرياضية وذلك أفضل من أن يطالب من الرياضي أن يتجاهل الشعور بالقلق أو الخوف من الشعور بالقلق أو حتى محاولات الشعور بانفعالات أخرى بديلة. كما استطرد كايبوس في التذكير بأن هناك من الرياضيين المتميزين من استطاعوا أن يحققوا أفضل إنجازاتهم رغمًا عن تميزهم بزيادة درجة القلق قبل المنافسة كالعداء الرياضي فأى شخص قبل المنافسة أو يصاب بالغثيان والدوران والقيء، هذه المظاهر لحالة القلق التي تعتبر جزءا طبيعيا من عملية استعداده النفسي الخاص لهذه المنافسة، ويعتبر كايبوس 1980 أن غياب مثل هذه المظاهر لحالة القلق قبل المنافسة الهامة قد يعتبر مؤشرا سلبيا للاستعداد النفسي لهذا الرياضي. والمعنى المستفاد من ذلك هو التأكيد على أن الحالة الانفعالية للرياضي وخاصة قبل المنافسة تتميز بالخصوصية والفردية إلى حد كبير وأن الشيء الأهم دائما هو أن يتكيف مع حالته الانفعالية.

ومن بين المفاهيم السائدة كذلك لدى بعض المدربين هو أن الإشارة الدافعية العالية قبل المنافسة تؤدي إلى تحسين مستوى أداء الرياضي وما هو إلا مفهوم خاطئ، حيث أن تشجيع الرياضي بشكل متواصل بسبب أهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الانجازات وتكرار الحديث عن الصواب والعقاب الذي سيعقب المنافسة قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على أداء الرياضي.

لذا وجب على المهتمين بالتدريب الرياضي الإعداد النفسي للرياضيين والإلمام بطبيعة التأثيرات المحتملة لمستويات الاستثارة والقلق على الأداء في ضوء مراعاة الفروق الفردية.

يتضح مما سبق أن أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية قبل المنافسة أحدث تأثيرات متباينة على مستوى القلق لدى الرياضيين على النحو التالي:<sup>(1)</sup>

1. ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على وصول الرياضي إلى المستوى الملائم لحالة القلق قبل المنافسة؛

2. ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على تجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المنافسة والذي كان يتميز به قبل أن يتعرض لأسلوب زيادة الاستثارة والدافعية من قبل المدرب؛

3. ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على المزيد من يتجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المنافسة، بمعنى أن هذا الرياضي كان يحتاج إلى استخدام أسلوب يعتمد على التهدئة أكثر من حاجته إلى زيادة الاستثارة والدافعية؛

4. ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على مستوى الرياضي لتحقيق المستوى الملائم من حالة القلق قبل المنافسة، ولكن ليس بالدرجة الكافية، وكان يحتاج إلى المزيد من التذكير بأهمية المباراة وضرورة التفوق<sup>(2)</sup>.

## 11. النظرية المتعددة الأبعاد لحالة قلق المنافسة:

شهدت الخمسينيات من هذا القرن محاولات عديدة من الباحثين لقياس القلق، وكانت الصفة الغالبة لهذا النوع من لمقاييس هي قياس القلق العام ولم تصلح هذه المقاييس العامة في التوصل إلى تنبؤات مفيدة في مجال السلوك الإنساني، لذا بدأت المحاولات المبكرة لقياس القلق على أساس أنه ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد خلال الستينيات من هذا القرن عندما قدم "سبيلبرجر" 1966 إطاراً نظرياً يتضمن التفرقة بين حالات القلق المؤقت (اللحظي) وسمات القلق الدائمة حيث ساعدت ذلك فيما بعد كل من "سبيلبرجر" و زملائه في 1980 على تطوير قائمة حالة وسمة القلق.

كذلك ظهرت العديد من المحاولات الجادة من قبل بعض الباحثين التي هدفت إلى التأكيد على أهمية مقاييس القلق الموقفي النوعي باعتبار، أنها تساعد في التنبؤ بالسلوك على نحو أفضل من مقاييس القلق العام ومن ذلك محاولة "مارتنز" لقياس سمة القلق. هذا وفي ضوء تزايد الاهتمام بالنظرية النوعية للقلق يشير "أندلر" إلى وجود أبعاد متعددة تميز كلا من سمة وحالة القلق ويرى أن هناك خمسة أبعاد يشملها قلق السمة هي تهديد الذات والخطر البدني والغموض واللاشعور وتهديد التقييم الاجتماعي، كما أن بحوث كل من (ساراسون) 1985 و (وين) 1981 تعضد وجود مكونين أساسيين لحالة القلق هما:- القلق المعرفي والاستثارة الانفعالية، كذلك توصل

(1) أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1998، ص 200.

(2) أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1998، ص 204.

كل من (شوارتز) 1986 و (يور كوفيك) إلى مكونين متشابهين لحالة القلق هما: القلق المعرفي والقلق الجسمي<sup>(1)</sup>.

ويبدو أن ترجيح المفهوم الاستقلالي لكل من نوعي القلق الجسمي والمعرفي لا يتعارض مع إمكان حدوثهما معا وفي آن واحد، وإن كان يعتمد إلى درجة كبيرة على طبيعة الاستثارة المنتظمة في الموقف أي أن هناك بعض المواقف التي يمكن أن تشمل عناصر الاستثارة لكلا نوعي القلق وفي هذا المعنى يشير "يوركوفيك" إلى إمكانية استخدام أحد نوعي القلق كدالة شرطية تمييزية لنوع القلق الآخر ومثال ذلك أن أعراض القلق الجسمي قد تظهر لدى الرياضي عندما يواجه بعض المثيرات المرتبطة بمواقف المنافسة، كما أن هذه الأعراض الجسمية للقلق من ارتفاع نبضات القلب أو زيادة معدل التنفس أو تعرق راحتي اليدين أو ارتعاش الأطراف، قد تمثل مصدرا لحدوث القلق المعرفي ومن جهة أخرى فإن القلق المعرفي الناتج عن توقع الفشل قد يصاحب بعض مظاهر القلق الجسمي.

هذا وقد تأكد مبدأ الاستقلال بين نوعي القلق الجسمي والمعرفي من خلال نتائج العديد من البحوث وإن كان هناك اختلاف في تحديد درجته حيث تظهر نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط بين هذين البعدين للقلق، بينما تشير نتائج بحوث أخرى إلى وجود علاقة منخفضة أو متوسطة، وربما من المفيد أن نقرر هنا أن العلاقة بين نوعي القلق الجسمي والمعرفي تتصف بالاستقلال النسبي، وإن ذلك لا يتوقف على طبيعة موقف الاستثارة، حيث أن هناك مواقف استثارة تشمل خصائص إثارة الاستجابة لنوعي القلق<sup>(2)</sup>.

---

(1) أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، ضغوط التدريب- احتراق الرياضي: مرجع سابق، ص 18.  
(2) نزار محمد الطيب، كامل طه لويس، علم النفس الرياضي: مرجع سابق، ص 215.



## 1.11. التمييز بين حالة القلق المعرفي والجسمي:

يوجد تدعيم نظري بالإضافة إلى الملاحظة الأمبريقية تعضد وجود مكونين لحالة القلق هما: القلق المعرفي والقلق الجسمي، فعلى سبيل المثال، نلاحظ أن شخصا قد يستجيب نحو المنافسة بشكل تغلب عليه أعراض القلق الجسمي (زيادة نسبة العرق على الجسم، زيادة معدل ضربات القلب، معدل التنفس وارتعاش الأطراف) بينما يستجيب شخص آخر نحو نفس المنافسة بشكل يغلب عليه القلق المعرفي (الانشغال ببعض الأفكار أو التوقعات السلبية المرتبطة بهذا المثير) كما أن الشخص نفسه تتنوع استجاباته من حيث نوع القلق المعرفي أو الجسمي تبعا لاختلاف الموقف المثير.

إنه من اليسير أن نلاحظ شخصا يعاني من التوتر العضلي وبعض أعراض القلق ولكنه يتميز بالهدوء والراحة الذهنية وفي المقابل قد لا يعاني شخص آخر من التوتر العضلي والتعب البدني ولكنه لا يستطيع النوم الهادئ نظرا لأنه مشغول ببعض الأفكار أو التوقعات السلبية المرتبطة بالمنافسة.

ويبدو أن ترجيح المفهوم الاستقلالي لكل من نوعي القلق الجسمي والمعرفي لا يتعارض مع إمكان حدوثهما في آن واحد وإن كان ذلك يعتمد -إلى درجة كبيرة- على طبيعة عناصر الاستثارة المتضمنة في الموقف، أي أن هناك بعض المواقف التي يمكن أن تشمل عناصر لكلا نوعي القلق وفي هذا المعنى يشير "يوركوفيك" 1986 إلى إمكانية استخدام أحد نوعي القلق كدالة شرطية تميزه لنوع القلق الآخر. ومثال ذلك أن أعراض القلق الجسمي قد تظهر لدى الرياضي عندما يواجه بعض المثيرات المرتبطة بمواقف المنافسة (مكان المنافسة، الجمهور، الإحماء).

كما أن هذه الأعراض الجسمية للقلق من ارتفاع نبضات القلب أو زيادة معدل التنفس أو تعرق راحتي اليدين أو ارتعاش الأطراف قد تمثل مصدرا لحدوث القلق المعرفي ومن جهة أخرى فإن القلق المعرفي الناتج عن توقع الفشل قد يصاحب بعض مظاهر القلق الجسمي.

هذا وقد تأكد مبدأ الاستقلالية بين نوعي القلق الجسمي والمعرفي من خلال نتائج العديد من البحوث وإن كان هناك اختلاف في تحديد درجته حيث تظهر نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط هام بين هذين البعدين للقلق، بينما تشير نتائج بحوث أخرى إلى وجود علاقة منخفضة أو متوسطة وربما المفيد من أن نقرر هنا أن العلاقة بين نوعي القلق الجسمي والمعرفي تتصف بالاستقلال النسبي، وإن ذلك يتوقف على طبيعة موقف الاستثارة، حيث أن هناك مواقف استثارة تشمل خصائص إثارة الاستجابة لنوعي القلق (1).

(1) أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، ضغوط التدريب- احتراق الرياضي، مرجع سابق، ص 19.

## 12. قياس القلق لدى الرياضيين:

يلعب القلق دورا هاما لدى الرياضيين، فقد يكون للقلق (قوة دافعية إيجابية) ويطلق عليه في هذه الحالة "قلق ميسر" وله تأثير إيجابي على تأثير الفرد الرياضي حيث يدفعه ليبذل المزيد من الجهد وتهيئة كل قواه، مما يؤدي إلى زيادة ثقة اللاعب في قدراته وبالتالي تتحسن نتائجه ويتضح بصورة جلية مردودة، ومن جهة أخرى، قد يكون للقلق دافعة سلبية وتسمى الحالة "قلق المعوق" إذ يصبح دوره سلبي أكثر مما هو إيجابي ويعمل بالتالي على إعاقة اللاعب وبالتالي التثقل من ثقته في قدراته ومستواه.

هناك بعض المقاييس الشائعة لقياس القلق وتعتبر مقياس "تيلور للقلق الظاهري" من أهمها إضافة إلى اختبار "كانل للقلق" وكانت "سمية فهمي" بترجمته للعربية ومن أحدث اختبارات القلق حاليا ذلك الذي وضعه "تشارلز سبيلبرجر". وأيضا هناك كذلك اختبار "قلق التحصيل" الذي وضعه "ألبرت و هابر" وترجمه للعربية "جابر عبد الحميد جابر" ويتألف هذا الاختبار من مقياسين: الأول مقياس القلق الميسر وبنوده تقيس مقدار ما يقدمه القلق من معاونة للفرد لكي يحسن أدائه، والمقياس الثاني وبنوده تقيس مقدار إعاقة القلق للأداء<sup>(1)</sup>.

## 13. مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك، ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة.

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين وجاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق هي:-<sup>(2)</sup>.

### 1- الخوف من الفشل:

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة... الخ.

والواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهوم لذاته أو

(1) محمد حسن علاوي، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1994، ص 256.

(2) محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط7، القاهرة: دار المعارف، 1996، ص 46.

تقديره لذاته ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل ما يلي:

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي؛ ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة؟

-أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي؛ إنه يصعب علي مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة؛

-حقاً، إذا خسرت هذه المباراة كل شخص سيعتبرني فاشل؛ لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح والتفوق هما: (دافع الخوف من الفشل) و(دافع الرغبة في النجاح) والأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفاً من الفشل يبذلون الجهد ويؤدون بشكل جيد، نظراً لأن التفكير في الفشل يمثل شيئاً بغيضاً بالنسبة لهم، وبالتالي يحاولون تجنب حدوث الفشل وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب ونقد ذاتهم. أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق لرغبة في النجاح فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح ومدى قيمته بالنسبة لهم.

ولا شك أن دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى، حيث أن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة بدلاً من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز (1).

## 2- الخوف من عدم الكفاية.

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي بأن هناك نقصاً معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة، ويرتكز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه على نفسه.

لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية وعلى سبيل المثال:

عدم القدرة على التركيز؛ عدم القدرة على التعبئة النفسية؛

عدم الرغبة في الأداء؛ فقدان الكفاءة البدنية؛

عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة؛

فقدان السيطرة على التوتر (2).

## 3- فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها وبما أن الأمور تسير وفقاً لسيطرة خارجية والواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضيين قبل المنافسة ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف

(1) محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط7، القاهرة: دار المعارف، 1996، ص 47.

(2) أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، المفاهيم، التطبيقات: مرجع سابق، 1998، ص 259.

إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة، الأدوات والأجهزة، الحالة المناخية، الجهود... إلخ.

أما العامل الثاني فإنه يرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه. هذا، ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل العوامل الخارجية والعوامل الداخلية، لذا يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهر في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة لأن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف ويقلل من فرص زيادة القلق.

فعلى سبيل المثال، يجب أن يسمح للرياضي بالتدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة أو أماكن مماثلة لها، وكما هو معروف أن أماكن المنافسة تختلف تبعاً لنوع الرياضة ومن ذلك أن المنافسات التي تجري في الصالات تتأثر بطبيعة الأرضية، الإضاءة، الفراغ المحيط بالملعب، ارتفاع السقف، درجة الحرارة، التيارات الهوائية... إلخ.

بينما المنافسات التي تعقد في الخلاء تتأثر بظروف الطقس من حيث موقع الملعب، شدة الرياح، درجة الحرارة وإذا كان من المتوقع أن يواجه الرياضي جمهور يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحكام، عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للرياضي بالتدريب في ظروف مماثلة واكتسابه الاستجابة السلوكية الملائمة لمواجهة هذه الظروف التي قد تمثل مصدراً للتشتت وزيادة القلق<sup>(1)</sup>.

#### 4- الأعراض الجسمية والفسولوجية:

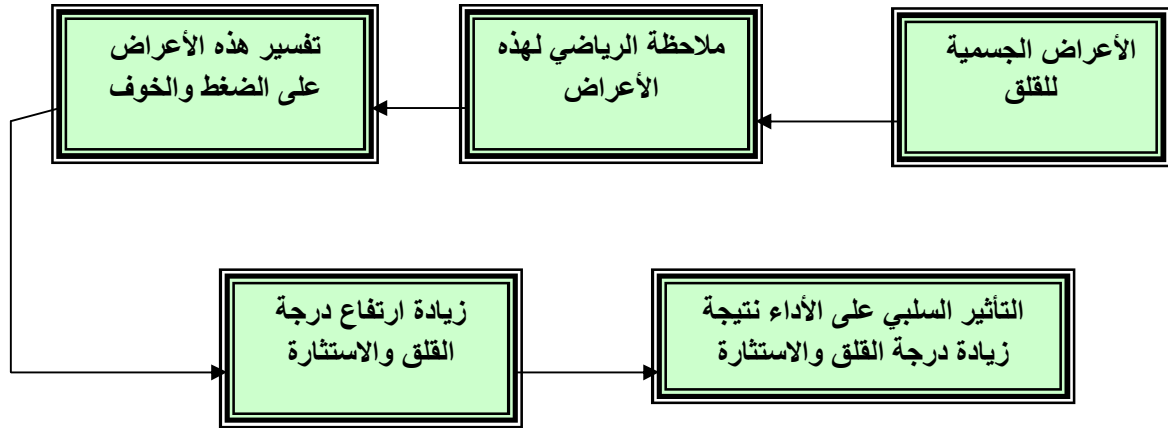
تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض:

اضطرابات المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحة اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات... إلخ.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما أنها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

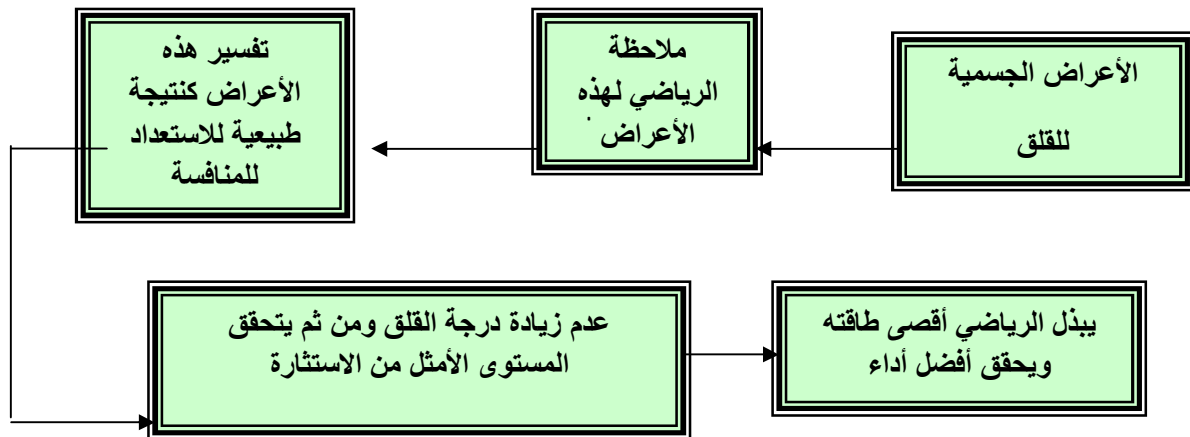
(1) محمد حسن علاوي: مرجع سابق، 1996، ص 56.

يبين الشكل التالي رقم (3) أن التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق المعيق للأداء<sup>(1)</sup>.



شكل رقم (3): الفهم الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق. وتأثير ذلك على أداء الرياضي

بينما التفسير الصحيح للقلق في الشكل رقم (4) ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي ومن ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق<sup>(1)</sup>.



شكل رقم (4) الفهم الصحيح للأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على أداء الرياضي

(1) أحمد عكاشة، علم النفس الفسيولوجي، ط3، القاهرة: دار المعارف، 1982، ص 56.  
 (2) أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، المفاهيم، التطبيقات، مرجع سابق: 1998، ص 259.

## 14. دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين:

نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجاباتهم لتأثير القلق، فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم، وما هي طبيعة الطرق التي يتبعها لمواجهة حالة القلق.

! يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق (كسمة وكحالة تنافسية) ونوع

القلق (جسمي-معرفي) كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين حيث أن ذلك يساعده في حسن إعداد الرياضيين وتوجيههم والتنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات؛

! يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى اللاعب أو أكثر

من لاعبي فريقه، أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف، وقد يتطلب ذلك منه عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين، وجمع معلومات وافية عن الحالة الرياضية والتاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة، كما يمكنه إشراك أوليات الأمور هؤلاء الرياضيين في هذا الأمر وخاصة مع النشء منهم؛ يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة، إذ أنه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معيقا للأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسة.

! يجب أن يعد المدرب لاعبه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل أو أثناء المنافسة ومن ذلك على سبيل المثال:

\* استخدام التدريب الذي يشبه أحداث اللعب إلى حد ما، كذلك تشكيل البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذي ينتابهم في المباراة، وإحدى الطرق التي يمكن أن تساعده في ذلك تقسيم الفريق إلى مجموعات وإجراء مباراة بينهم.

! يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات التي يشترك فيها، بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد الرياضي التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب؛

! نظرا لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد إلى السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي يسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة ومن ذلك على سبيل المثال<sup>(1)</sup>.

(1) محمود عزت كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1991، ص 126.

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.
- معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.
- استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة.

! يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين، حيث أن ذلك غالبا ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ويفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي.

! يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة ويتحكم في انفعالاته وأن لا يظهر الخوف والقلق، حيث أنه إذا انتقل القلق والخوف من المدرب إلى الرياضي فسيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة وعدم القلق.

! يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام بعض الإجراءات التي تساهم في خفض مستوى القلق لدى الرياضيين ومن ذلك على سبيل المثال:

أداء التدريبات الاسترخائية، ممارسة التصور الذهني للمهارات التي يؤديها في المباراة أو خبرات الأداء الإيجابية السابقة، التركيز على الأفكار المرتبطة بواجبات الأداء، وكذلك التي تعزز إدراك الرياضي لذاته (1).

## 15. الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي ويرى البعض أن الرياضة لا تعيش يدوي منافية، إذ أن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، في ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي.

وينبغي لنا أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، ولكن أيضا على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تساهم بنصيب وافر التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإرادية (2).

(1) محمود عزت كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1991، ص 128.

(2) محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات: مرجع سابق، ص 156.

إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، كرفع شأن الفريق أم سمعة النادي إذ ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

تتطلب المنافسات الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسات الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية وخاصة السمات الخلقية والإرادية. ترتبط المنافسات الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة التي تتميز بقوتها وشدتها، ولهذه النواحي الانفعالية فائدتها، إذ أن المجهود القوي الذي يبذله الفرد أثناء المنافسات الرياضية وما يرتبط به من نشاط الجهاز الدوري التنفسي وجهاز التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات تسهم في تقوية العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم، ومن ناحية أخرى، فإن المنافسات مصدر لكثير من المواقف الانفعالية المتعددة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف الفوز والهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الواحدة.

تسهم المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصوير، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن. لا يوجد في أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة وبصورة واضحة مثل ما يظهره النشاط الرياضي وخاصة في المنافسات الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية. ونادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة مما يحظى بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية مثل الفوز والنجاح في المنافسات الرياضية.

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها بحضور جمهور غفير من المشاهدين ويظهر على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتراه يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم. ويختلف أثر المشاهدين على الفرد الرياضي طبقا للخصائص والسمات النفسية المميزة للفرد، وطبقا لبعض العوامل الأخرى، بالإضافة إلى ذلك فإن الكثير من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل الجمهور الكثير من الاعتبار، ولا يخفى علينا ما لهذا الاعتبار من عبء ثقيل على الفرد الرياضي بجانب الأعباء الأخرى.

تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحديد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر. قد يرى البعض أن التنافس بطبيعة ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين، وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له. كما ينظر البعض إلى التنافس



الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في الرياضة سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع ولكنها ليست طبيعة الحال هدفه الوحيد. وقد يكون للتنافس الرياضي بعض الجوانب الضار حين يتسم بالعنف الزائد الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المتنافسين، أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم ومهارتهم مما يجعل الفوز أو النجاح قاصرا على فريق معين، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو إلى صراع.

ونحن نرى أن الطابع التنافسي الذي تتميز به الرياضة إذا ما أحسن استغلاله إذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور عند الفوز.. الخ. فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي، والتي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية<sup>(1)</sup>.

---

(1) محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات: مرجع سابق، ص 158.

## خاتمة:

بعد الدراسات والأبحاث والتجارب التي قام بها علماء النفس بأن القلق من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها إنسان هذا العصر التكنولوجي المتقدم بسرعة جنونية نحو اكتشاف العوالم الفضائية والأجرام السماوية، ولقد اختلف علماء النفس في تعريف القلق وتنوعت تفسيرات الناس لهذا المرض النفسي حسب معلوماتهم ودراساتهم وأبحاثهم، كما تناقضت واضطربت آراء العلماء والفلاسفة والمفكرين حول المقومات التي ممكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من مرض القلق النفسي، ومما لا شك أن القلق يلعب دورا فعالا في خلق استجابة واضطرابات في وظائف الجسم.

ويعتبر القلق هو المحور الأول للدراسة الحالية، حيث تناولنا القلق بصورة عامة، وبصورة خاصة القلق أثناء المنافسات لدي الرياضيين في ميدان ألعاب القوى، فقد تم التطرق إلى الأسباب والعوامل المساعدة على ظهور القلق، حيث الأسباب التي تساعد على ظهور القلق كثيرة، لكن حاولنا إلى معرفة بعض العوامل التي تساعد على تخفيض من حدة القلق وهو جانب الإعداد النفسي.

## الفصل الثالث

### العاب القوى

### 1.3. نبذة تاريخية عن نشأة ألعاب القوى: Athletics:

تعتبر ألعاب القوى أقدم أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان، وتتضمن فروعاً متعددة مثل "المشي والجري والقفز والوثب والرمي والرفع تحت اسم (فن اللاتلاتيكا)، ورياضة ألعاب القوى انتشرت في الحضارات القديمة، فعرفت في الصين والهند وبلاد ما بين النهرين وجزيرة كريت منذ ثلاثين قرناً أو يزيد. اشتق اسمها من اللغة اليونانية القديمة، وأطلق عليها مجموع ألعاب القوى كمصطلح رياضي، وذلك منذ سنة 600 ق.م عندما ظهر هذا المصطلح في كتابات (بند راس) و(جلاديا تورك) واستقر في كتابات بلينوس كمصطلح رياضي شائع الاستعمال والدلالة. جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة 1452 ق.م في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدراسات الأولمبية، حيث كانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية لم تكن ألعاب القوى في ذلك الزمن، تمارس على النحو الذي نعرفه اليوم، فمسابقات المسافات الطويلة في الجري كانت تقاس بعدد المرات التي يجتاز العداء فيها الملعب ذهاباً وإياباً، واقتصر مسافة في سباقات الجري فكانت 192/27 أي طول الملعب. وعندما استولى الرومان على بلاد الإغريق، نقلوا الثقافة الفكرية اليونانية واحترموا الثقافة الرياضية كثيراً لأن ألعاب القوى بصفة أساسية تبني أجسام الجنود وتساعدهم على القتال بشكل جيد<sup>(1)</sup>. أما عن اليونانيون لم يعرفوا شيئاً عن مضمار الجري المعروف لنا الآن بشكله البيضاوي وإنما كان مضمار السباق لديهم عبارة عن سطح في الأرض متسع أشبه ما يكون بملعب المدرسة، ومع هذه الأرض المسطحة نشأ نوعان من مضمار الجري: مضمار سباق الخيل والعربات الحربية، وكان هذا المضمار طويلاً نسبياً. مضمار سباق الجري، وكان هذا المضمار أشبه بملعب الكرة في استطالته نسبياً<sup>(2)</sup>. كما توضح الآثار التاريخية عند المصريين القدماء حيث كان اهتمامهم العظيم بمسابقات الميدان والمضمار، فقد مارسوا الجري، كما بينت النقوش الموجودة على جدار (ماصوتي) في تل العمارنة، ووجدت في مقبرة (تباح حتب) في سقارة، وأيضاً وثيقة تشرح فيها طريقة الوثب العالي في ذلك الوقت<sup>(3)</sup>.

ومن خلال المفهوم الحديث لهذه الرياضة فقد تأصل في إنجلترا، وتحديدًا في عشرينات القرن الماضي، عندما بدأ السباق الإنجليزي يبدون اهتماماً فائقاً بالرياضة. ويشتركون بأعداد في برامج المسابقات المتنوعة.

(1) نزار الزين، الموسوعة الرياضية، ط1، بيروت: عمان، دار الفكر العربي، 1989، ص 20 – 22.

(2) زكي درويش، وآخرون، ألعاب الحواجز، القاهرة: دار المعارف بمصر، 1985، ص 73

(3) أسامة كامل راتب، أمين الخولي، كمال عبد الحميد، موسوعة الثقافة الأولمبية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2000،

### 1.1.3. أمان التطور لألعاب القوى:

فقد تطورت ألعاب القوى عندما نظمت أول بطولة انجليزية في عام 1866م، حيث بدأت الحركة الرياضية الحديثة، وتكونت الاتحادات الرياضية، وأنشئ الاتحاد الانجليزي، ثم أسهمت بريطانيا بقوة بنشر هذه الرياضة في عدد من بلدان العالم. ثم أقيمت في نيويورك أول مسابقة عالمية، وفي عام 1896م اشتركت إحدى عشر دولة في أولمبياد أثينا، وكانت ألعاب القوى إحدى ألعابها الأساسية، وفي سنة 1913م تأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى، ومنذ ذلك الوقت الأرقام القياسية العالمية تتعزز سنة بعد سنة، حتى أصبح العالم يعتقد أن الإمكانيات البشرية لا تقف عند حدود مادامت التقنية وطرق التدريب في تقدم مستمر (1).

### 2.3. تعريف ألعاب القوى:

جاء تعريفها في "قانون الاتحاد الدولي لألعاب القوى" على "أنها ألعاب المضمار والميدان، جري الطريق، وسباق المشي وجري اختراق الضاحية وجري الجبال (2). كما أشار "إميل بديع يعقوب" على أنها تمارين رياضية تهدف إلى تنمية جسدية متناسقة مع تنمية ذهنية للإنسان، فهي تعتبر أساسا لكل الألعاب الرياضية، وهي محور الدورات الأولمبية، ومقياسا للقدرات البشرية في تحديا للزمن والمسافة والثقل (3).

وأیضا عرفها "أمين أنور الخولي" على "أنها رياضة يتنافس فيها الرياضيون في مسابقات الجري، المشي، والوثب، والرمي، وتتألف مسابقات المضمار في سباقات في الجري والمشي لمختلف المسافات، والسباقات الميدانية، مباريات في الوثب أو الرمي، ويمكن أن تقام المضمار والميدان في صالات مغلقة أو في الهواء الطلق، ويتنافس الرجال والنساء بشكل منفصل في اللقاءات الرياضية (4).

وتطرق إلى تعريفها كلا من (M. pradet. J. Hubiche) "على أنها نشاط حركي اجتماعي تنافسي... تمارس على أرضية مهياة، وتتطلب قوة استثمار طاقتي المعبر عنها عن طريق تقنيات حركية من النوع "المغلق" وهدفها هو تطوير المقومات البدنية، الذهنية للرياضي، وتحقيق تجلية مرقمة في الوقت، المكان، ومن أجل السماح بإقامة مقارنات مع نفسه ومع الآخر (5).

(1) نزار الزين، الموسوعة الرياضية، مرجع سابق، ص 23.

(2) قانون الاتحاد الدولي لألعاب القوى، قواعد المنافسة (Compétition rules)، ط2، 2005، ص 11.

(3) إميل بديع يعقوب، موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، بيروت: دار نظير عبود، 1996، ص 16.

(4) أمين أنور الخولي، موقع الضغوط النفسية (Internet explorer-105.Free fax)، 2007، ص 3.

5. Pradet, M. Hubiche J.L, Comprendre l'athlétisme : sa pratique et son enseignement, ed INSEP, 1993.

### 3.3. أهمية ألعاب القوى :

- تأتي أهمية ألعاب القوى في الآتي :
- تكسب الفرد صفات ومهارات حركية ممتازة .
- تنمية روح الصبر والجلد والمثابرة .
- تعلم الفرد حسن التصرف وسرعة التنفسي .
- تكسب روح التنافس الحقيقي .
- تنمي صفات الجرأة والشجاعة – روح المغامرة مثل :لعب القفز بالزانة .
- قدرة وكفاءة الأجهزة الداخلية الحيوية على أداء عملها مثل القلب والرئتين.
- اكتساب الفرد الثقة بنفسه(1).

### 4.3. المواصفات والقياسات في مسابقات ألعاب القوى:

تشمل ألعاب القوى: الجري، الوثب، المشي، الرمي ... ولكل من هذه الألعاب ملعب خاص يخطط وفقا للقوانين الحركية في المسابقات المختلفة.

#### 1.4.3. مسابقات المضمار:

##### 1.1.4.3. المضمار : يجب على مضمار الجري أن لا يقل عرضه عن 722 سم،

وطوله عن 400م، وأن تكون له حافة داخلية من الاسمنت والخشب أو أي مادة أخرى مناسبة يبلغ ارتفاعها 5سم ولا يزيد عرضها عن 5سم أيضا، يتكون عادة من نصف دائرتين مرسومتين على عرض مستطيل تكون النهاية العظمى المسموح بها للميل الجانبي لمضمار الجري لا تزيد عن 1000/1 والميل في اتجاه الجري 1000/1. ويجب أن تكون لكل متسابق حارة مستقلة في جميع سباقات الـ 400م وما دونها، يتراوح عرضها بين 122 و 125سم ومحددة بخط من الجير عرضه 5سم، تقاس الحارة الداخلية على بعد 30سم خارجا من حافة المضمار الداخلية، أما سائر الحارات فتقاس على بعد 30سم من الحدود الخارجية لخطوط الجير(2).

ويجب أيضا أن يتسع المضمار لستة مسارات على أو لثمانية مسارات إذا أمكن في اللقاءات الدولية(3).

(1) حسن احمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، الإسكندرية: منشأة المعارف، 1998، ص16.

(2) بسام سعد، الألعاب الرياضية، ط1، بيروت: دار الجبل، 1999، ص 17.

(3) نزار الزين، مرجع سابق، ص 22.

### 2.1.4.3. البداية والنهاية:

يجب أن يكون هناك خط ظاهر من الجير يدل على بداية الجري عرضه 5سم، ويكون عموديا على الحافة الداخلية للمضمار، وتقاس مسافة السباق من حافة خط النهاية، ويثبت طرفا خط النهاية بعمودين أبيضين على بعد 30سم على الأقل خارج المضمار، وإذا كان خط البداية على منحرف يجب احتساب الفروقات الخاصة ببداية كل متسابق لكي يحصل التعادل للجميع، كما يجب استخدام آلة تصوير لمساعدة الحكم والقضاة في تحديد النتيجة.

### 3.1.4.3. مكعبات بدء السباق:

يتم وضعها عند خط البداية، وترفع عند بدء السباق من المضمار يدل الحفر ونحوها، وتصنع من مواد صلبة خالية من أي جهاز يعطي قوة دفع أو مساعدة للمتسابق.

### 4.1.4.3. سباق الموانع:

يتألف سباق الموانع من 28 وثبة حاجز و 7 وثبات ماء في سباق 3000م، على المتسابق أن يجتازها أو يعتليها ويواصل الجري، لا يجري هذا السباق في حارات، يوضع المانع رقم 3،4 بعد أن يكمل المتسابقون الدورة الأولى للمضمار، وحفرة الماء تكون رابع وثبة في كل لفة، وتكون المسافة من بداية اللفة الأولى إلى أول مانع عشرة أمتار، ومن أول مانع إلى ثاني مانع 78 مترا، ومن ثاني مانع إلى ثالث مانع 78 مترا.

ومن الثالث إلى وثبة الحاد 78 مترا، ومن وثبة الحاج إلى المانع الرابع 78 مترا، ومن المانع الرابع إلى خط النهاية 68 مترا. يتراوح علو الموانع بين 91,1، 91,7 سم، وعرض العارضة 3.96م على الأقل وبسماكة 12.7سم، ووزن المانع بين 80 و 100كلغ.

### 5.1.4.3. سباق الحواجز:

هو سباق 110م أو 400م يتم بالجري والقفز عبر حواجز من الخشب أو من المعدن يؤلف كل واحد منها من قائمتين بارتفاع متر واحد وعرض 120سم وسماكة العارضة 7سم مثبتة بشكل لا تقع إلا بقوة تزيد على 4كلغ، توضع الحواجز على مسافات متساوية، في كل حارة 10 حواجز ولكل حاجز إضافة في مؤخرته يبلغ طوله 70سم تساعد على تأمين التوازن. تكون المسافة بين البداية وأول حاجز 13.72م، وبين كل حاجز وآخر 9.14م، إلا الحاجز الأخير فتكون المسافة بينه وبين خط النهاية 14.02م.

### 6.1.4.3. سباق الماراتون:

تبلغ مسافة سباق الماراتون 42.185 كلم، يقام في الشوارع العامة الخالية من أية عوائق يحق للمتسابقين الحصول على المنعشات من قبل المنظمين بعد مسافة 11 كم، وبعد ذلك كل خمسة كلم (1).

### 7.1.4.3. سباق اختراق الضاحية:

ويكون هذا السباق للكبار والناشئين والنساء كما ذكره "نزار الزين" حيث المسافة المحددة أن لا تقل عن 7 كم للكبار ولا تزيد عن 14 كم، أما الناشئين فيجب أن لا تقل مسافة السباق عن 5 كم ولا تزيد عن 10 كم. وبالنسبة للنساء لا تقل المسافة عن 2 كم ولا تزيد عن 5 كم. لكن سباق الضاحية الدولي يجب أن تكون المسافة 12 كم للكبار، 8 كم للناشئين، 4 كم للنساء ويجري السباق على طريق متأقلم بقدر الإمكان للأرض العراء مثل الريف الفسيح، الحقول، المروج والمراعي (2).

### 8.1.4.3. سباق التتابع: وتشير إليه إميل بديع إلى سباق التتابع لا بد أن تراعى فيه

قواعد وهو عبارة عن سباق جماعي وهذه القواعد هي على النحو التالي:

إن فرق المتبارين تتكون من 4 أشخاص ينطلق الأول ومعه عصا في يده وعندما يجتاز الأول مسافة منه مائة، أو من 200م أو 800م أو 1500م، ويعطي العصا لزميله الذي يكون راكضا إلى جانبه على مسافة 20م، بعدها ينطلق الثاني ليقطع مسافة مماثلة لمسافة الأول ... وهكذا يتتابعون حتى يصل الرابع إلى خط الوصول (3).

(1) بسام سعد، الألعاب الرياضية، مرجع سابق، ص 23 – 24.

(2) نزار الزين، الموسوعة الرياضية، مرجع سابق، ص 22.

(3) بسام سعد، الألعاب الرياضية، مرجع سابق، ص 29 – 49.



### 2.4.3. مسابقات الميدان (الوثب، القفز، الرمي، القذف):

#### 1.2.4.3. الوثب الطويل:

رياضة قديمة كانت منتشرة في بريطانيا وأمريكا، دخلت ضمن الألعاب الأولمبية عام 1896، ويتكون من مربع الهبوط وهو على شكل مستطيل، طوله 8 أمتار، عرضه 2.75م، ملئ بالرمل، يتقدمه مدرج يتراوح طوله بين 30 م و 40م، وتمر الوثبة بأربع مراحل هي:

1. الاقتراب 2. الارتقاء 3. الطيران 4. الهبوط

وتحسب للرياضي أفضل وثبة بين 3 محاولات يقدم بها، ويحتاج الرياضي إلى مهارة كبيرة في السرعة والارتقاء والوثب الطويل، حيث تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم الرياضي على مربع الهبوط المستوي بالرمل تماما.

#### 2.2.4.3. الوثب الثلاثي:

وكان يسمى خطوتين وقفزة، وهو تشبيهه بالوثب الطويل، ومن أسهل مسابقات الوثب، وتتم الوثبة بجعل الخطوة الأولى هي الأكبر، والثانية الأصغر، الثالثة الوسط، ويبعد مربع الهبوط عن نقطة الانطلاق 13 مترا للمحترفين، و 9 أمتار للهواة، وتكون لوحة الارتقاء على مسافة 13 متر على الأقل من نقطة الهبوط، والرياضي له الحق بست محاولات، تسجل أفضلها.

#### 3.2.4.3. الوثب العالي:

هو أحب الرياضات عند الجماهير، تعتمد على الوثب عاليا فوق عارضة قائمة على عمودين ثابتين، ترفع العارضة بعد كل دورة، ويكون عرض العارضة 4.02م، تتقدمها مسافة طولها 18م، وبعد العارضة منطقة طولها 5 أمتار مكونة من مادة كالمطاط أو الكاتشوك، ويحق للرياضي أن يركض مسافة تتراوح بين 30 و 40م قبل أن يثبت.

#### 4.2.4.3. القفز بالزانة:

أول ما ظهرت في بريطانيا، في أواخر القرن التاسع عشر، ومنها انتقلت إلى أمريكا، ودخلت ضمن الألعاب الأولمبية عام 1896م، طول طريق الاقتراب 40 مترا، ومساحة منطقة الهبوط 5x5، ولا يزيد وزنها على 2.26كغ. ويتكون صندوق الارتقاء في الخشب والمعدن بسماكة 5سم وبطول 100سم وعرض 60سم، وعرضه الخلفي 15سم، وعمق لوحة الارتقاء 20سم.

### 5.2.4.3. رمي الرمح:

يصنع الرمح من الخشب برأس معدني ينتهي بطرف مدبب، المسافة بين سن الرمح مركز ثقله 0110سم على الأكثر ولا تقل عن 90سم للرجال، أما النساء فلا تزيد المسافة عن 95سم، ولا تقل عن 80سم، ويكون طول الرمح بكامله للرجال 260سم، 220سم للنساء، ووزنه لا يقل عن 800 غرام للرجال، 600 غرام للنساء.

### 6.2.4.3. رمي القرص:

لعبة رياضية عرفها اليونانيون منذ القدم، وهي من ألعاب الميدان وعبارة عن حلقة معدنية ملساء مركبة على جسم خشبي على جوانبه ألواح نحاسية مثبتة عند مركزه لضبط الوزن الصحيح، يبلغ وزنه 2كغ للرجال و1كغ للنساء.

### 7.2.4.3. قذف الكرة:

لعبة رياضية من ألعاب الميدان قوامها قذف كرة حديدية أو نحاسية وتصنع من الحديد أو النحاس شكلها كروي، وزنها لا يقل عن 7.26كغ للرجال، وللنساء

### 8.2.4.3. رمي المطرقة:

لعبة رياضية عرفت في القرون الوسطى، تتألف من كرة حديدية، وسلك حديدي وقبضة من عروة، يبلغ وزنها حوالي 7.76كغ على الأكثر، وطول الشريط 122سم.

### 3.4.3. سباق المشي:

هي رياضة مفيدة تكسب الجسم لياقة وصحة، وتعتبر نوعاً من العلاج الطبي، دخلت هذه الرياضة ضمن الألعاب الأولمبية عام 1968م، وأكثر السباقات هو سباق الـ (20) والـ (50) كلم. ومن شروط هذا السباق التالي:

- التقدم بخطوات مع المحافظة على ألا ينقطع الاتصال بالأرض، وذلك بأن تلامس الرجل الأمامية الأرض قبل أن تغادرها الرجل الخلفية؛
- يجب أن يكون الحذاء بسماكة 13مم على الأكثر.

### 5.3. المسابقات المحركية:

#### 1.5.3. سباق العشاري للرجال:

ويتألف من عشر مسابقات يجب أن تجري خلال يومين متتاليين على النحو التالي:

اليوم الأول: 100م، وثب طويل، قذف الكرة، الوثب العالي، 400م؛  
اليوم الثاني: 110م حواجز، رمي القرص، القفز بالعصا، رمي الرمح، 1500م.

#### 2.5.3. سباق السباعي للنساء:

ويتألف من سبع مسابقات يجب أن تجري خلال يوم أو يومين متتاليين على النحو التالي:

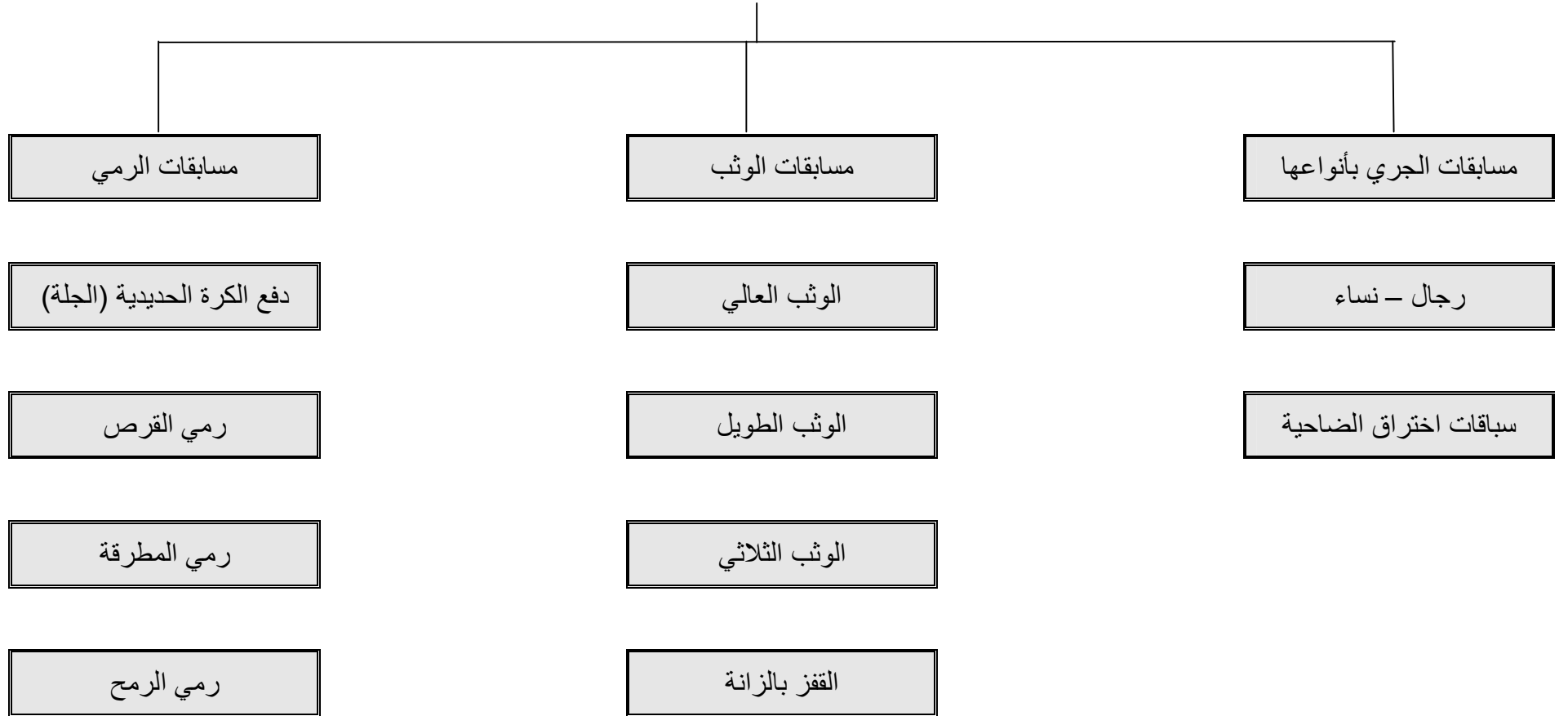
اليوم الأول: 100م حواجز، قذف الكرة، الوثب العالي، وثب طويل؛  
اليوم الثاني: رمي الرمح، 200م، 800م.

جدول (1) يوضح مسافات السباق في ألعاب القوى: (1)

للرجال	للنساء
100م	100م
200م	200م
400م	400م
800م	400م حواجز
1500م	4 x 100م تتابع
10000م	4 x 400م تتابع
110م حواجز	800م
400م حواجز	1500م
3000م موانع	3000م
ماراتون (42.195كم)	100م حواجز
4 x 100م تتابع	ماراتون
4 x 400م تتابع	ماراتون

(1) بسام سعد، الألعاب الرياضية، مرجع سابق، ص 20.

الشكل رقم (5) مخطط مسابقات ألعاب القوى



### 6.3. الإعداد لمسابقات الميدان والمضمار:

إن مرحلة الإعداد تعني أشياء كثيرة، يمكن نقصد بها في مجالها الرياضي هي الممارسات (التدريبات) والخطط (البرامج) اللازمة لتنمية الحالة الفسيولوجية والسيكولوجية الضرورية لتأدية أفضل أداء. ولذلك فالإعداد مسألة فردية تتطلب ثقة بالنفس، وبناء عليه، يجب على الفرد أن يعرف كيف يصل إلى عملية الإعداد هذه وكيف يحافظ عليها ونورد بعض المتطلبات للإعداد:

- 1- التغذية الجيدة (طبيعة الغذاء)، الالتزام بأوقات الواجبات، الوسائل اللازمة والضرورية؛
- 2- وزن الجسم؛
- 3- الراحة والنوم: ويعتبران من أهم متطلبات الإعداد بشكل عام؛
- 4- عدم تكرار الشيء حيث يحدث الملل والسأم حتى لا تولد القلق، وفقدان الشهية، التعب الزائد، نقص الوزن المفرط<sup>(1)</sup>

### 7.3. التحليل النفسي للألعاب الفردية (ألعاب القوى):

يمكن إدراج الألعاب الفردية ضمن الأنشطة الرياضية التي تتطلب تسخير كل الطاقة الجسمية، فهي أنشطة تعتمد على قدرات مختلفة مثل القوة، المداومة، السرعة، ... وتتمثل هذه الأنشطة في السباحة، المسافات الطويلة، رمي الجلة، السرعة، القفز الطويل ... فهذه الأنشطة "ألعاب القوى" تتطلب درجة عالية من التحضير النفسي والقدرة على أكبر مدة من التركيز، والرياضيين قد يحتاجون إلى يد المساعدة من فرد إلى آخر "المدرّب" قصد الوصول إلى متطلبات ذلك النشاط أو الاعتماد على أنفسهم من أجل رفع مستوى الضغط، ويتميز عموماً الأفراد المشاركين في هذا النوع من الرياضات بالانطوائية، حالاتهم النفسية عالية ومتزنة وثابتة ويتمتعون بتحكم كبير في الذات<sup>(2)</sup>.

---

(1) نبيلة أحمد عبد الرحمن، وآخرون، العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، 1986، ص 285.  
2.VANEKM, CRATT., « psychologie sportive et compétition », éd. universitaires , 1972.

### 8.3. القانون الدولي لألعاب القوى:

تخضع جميع مسابقات ألعاب القوى سواء للرجال أو السيدات للقوانين التي أقرها الاتحاد الدولي لألعاب القوى. كما ينبغي أن يشار إليه في الإعلانات والبرامج وكل المطبوعات الخاصة بالمسابقات:

#### 1.8.3. أولاً: الإداريون والحكام وواجباتهم:

الإداريون هم: المدير، والسكرتير، المدير الفني.

#### 1. هيئة التحكيم:

- حكم واحد لمسابقات المضمار.
- حكم أو أكثر لمسابقات الميدان
- حكم لمسابقات المشي
- 4 قضاة أو أكثر لمسابقات المضمار.
- 4 قضاة أو أكثر لمسابقات الميدان.
- 4 قضاة أو أكثر لمسابقات المشي.
- 4 قضاة أو مراقبون لمسابقات المضمار.
- 3 مقياتين أو أكثر.
- آذن بالبدء أو أكثر ومساعدون.
- مسجل لعدد اللفات أو أكثر.
- مسجل ومراقب نظام.

#### 2. إداريون إضافيون:

- مذيع أو أكثر.
- مساح معتمد.
- طبيب أو أكثر.
- مساعدون للمتسابقين والغداريين، صحافيون.

#### 3. صلاحيات المدير:

- المدير مسئول عن تنفيذ البرنامج بدقة.
- يراقب ويتأكد من حضور جميع الإداريين واستعدادهم للعمل.
- يلبي كل الطلبات المحققة
- لا يسمح لأحد بالنزول إلى الملعب

#### 4. السكرتير:

- مسئول عن دعوة اللجنة التنفيذية للحفل واللجان الأخرى.
- يكون مسئولاً عن كل الترتيبات الإدارية.
- يسلم ويصرف جميع المراسلات الخاصة بالمباريات.

#### 5. المدير الفني:

يشرف على الترتيبات اللازمة لكل الشروط المتعلقة بسير المباراة وقانونيتها، بما فيها مطابقة المواصفات والقياسات. ويكون تحت طلب الحكم المختص<sup>(1)</sup>.

#### 6. هيئة التحكيم:

قراراتها نهائية ويرجع إليها في جميع الشكاوي أو الاعترافات. يقوم بتوزيع القضاة على المسابقات المختلفة، ويحدد مهمة كل منهم ويراقب المقاييس، ويراجع النتائج النهائية ويتصرف في كل حالة يحدث فيها اختلاف. يحق للحكم فصل أي لاعب أساء السلوك، قراره نهائي في الملعب، يوقع بطاقة النتيجة ويسلمها للمسجل. يتم تعيين القضاة من قبل منظمي الحفلات لمختلف المسابقات ويتولى الحكم توزيع الاختصاصات بين القضاة.

#### 7. مراقبو المضار:

هم مساعدون الحكام، ولا يحق لهم إصدار أي قرار. يقف كل منهم عند النقطة التي يعينها له الحكم لمراقبة السباق عن كثب، وعليه أن يكتب تقريراً عن كل حادث ويرفعه إلى الحكم.

#### 8. الميقاتيون:

يقوم الميقاتيون بتسجيل الزمن. في كل سباق ثلاث ميقاتين (أحدهم رئيساً) يقاس الزمن من لحظة رؤية لهيب المسدس أو الإعلان عن البدء بواسطة الأعلام يجب أن يكون التسجيل بعشر الثانية. يستخدم الميقاتيون جهازاً كهربائياً لقياس الزمن يقره الاتحاد. فور انتهاء السباق تملأ بطاقة تسجيل الوقت مباشرة وتوقع من رئيس الميقاتين وتسلم للمسجل.

#### 9. الأذان على البدء:

على الأذان بالبدء أن يقرر كل ما يتعلق بالبدء، ويعتبر الوحي لحقيقة بدأ السباق.

(1) . هلال أحمد ناجي سلام، ظاهرة التسرب في ميدان ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله للسنة 2003-2004م.



## 10. أمناء السر:

يتأكد أمناء السر من أن المتسابقين مشتركون في المسابقات، ويوقفوا المتسابقين في أماكنهم، ويراقبوا نشاطهم للتعليمات.

## 11. المسجلون لعدد اللفات:

يقوم مسجلو عدد اللفات تحت إشراف الحكم بحفظ سجل بعدد اللفات التي يجتازها كل متسابق في السباقات التي تزيد على 1500م، وفي السباقات التي تزيد على 5000م. فإنه يعين عدد اللفات واحد لكل أربعة متسابقين.

## 12. المسجل:

يقوم المسجل بجمع نتائج المسابقات مع الزمن والمسافة أو الارتفاع ويبلغ المعلومات للمذيع، بكل سرعة، كما يسلمها من ناحية ثانية إلى مدير الحفل.

## 13. المذيع:

يعلن المذيع للجمهور أسماء وأرقام المتسابقين، وكذلك كل المعلومات حول سير السباق، ومن ثم النتائج والزمن والمسافة والارتفاع لكل سباق بأسرع ما يمكن وفور ورودها.

## 2.8.3. ثانياً: قواعد المسابقات:

### - الاشتراك:

تخضع جميع المسابقات للقانون الدولي لألعاب القوى، ويتفق مع القانون الأهلي لألعاب القوى فيما يتعلق بحق المتسابقين للاشتراك في المسابقات. لا يحق لأي متسابق بالاشتراك في مسابقة خارج بلده ما لم يكن يحمل تصريحاً كتابياً معتمداً من اتحاد دولته لألعاب القوى، ويكون اشتراك السيدات مصحوباً بشهادة بالنسبة للجنس معتمدة من طبيب معتمد لدى الاتحاد الأهلي.

### - البطولات:

- يضع كل متسابق رقمين: الأول على صورة والآخر على ظهره تطابق غرة اللاعب في البرنامج.
- لا يسمح لأي لاعب نادر المضمار باختياره أن يعود يشترك في السباق نفسه، يسمح فقط للمذيع دون غيره في إضاعة الوقت أثناء السباق.
- لا يحق لأي متسابق أن يتلقى أي مساعدة خارجية أثناء السباق من أي شخص كان وبأي حال من الأحوال.
- لا يسمح للمتسابق بإعادة ما فاتته من محاولات إذ فات دوره في مسابقات الميدان.

- تتولى اللجنة المشرفة على المسابقات، تنظيم التصنيفات في الألعاب الأولمبية حيث يقوم مسجل الاتحاد الدولي لألعاب القوى بذلك. ويجب وضع الترتيب للدور النهائي لستة متسابقين على الأقل، وفي جميع الأدوار التمهيدية يؤخذ الأول والثاني في كل تصفية على الأقل للاشتراك في الدور التالي:
- يجب ألا يقل الزمن بين آخر تصفية في أي دور وأول تصفية للدور التالي أو النهائي عن:

- 200م وأقل ← 45 دقيقة.
- 200م إلى 1000م ← 90 دقيقة.
- أكثر من 1000م ← 3 ساعات .

يسمح بثلاث محاولات فقط في مسابقات الرمي والوثب.

#### - المنبهات:

تعني استخدام أو تعاطي شيء بغرض زيادة تحمل المتسابق وذلك نتيجة لمفعوله على العضلات والأعصاب، أو إيقاف حساسية التعب، ويجب تلافي استعمالها بتاتا لا لمخالفتها للقواعد الصحية فحسب، بل لخطورتها على الصحة. كل متسابق يتعاطى المنبهات يوقف فوراً ويحرم من الاشتراك في ألعاب القوى لمدة يقدرها مجلس الاتحاد الدولي لألعاب القوى. وإذا استمر في ذلك فإنه يحرم نهائياً.

#### - الاحتجاجات:

يجب أن يقدم الاحتجاج الخاص بحق اشتراك لاعب في مسابقة قبل بدء السباق. أما الاحتجاجات التي تظهر أثناء سير المسابقات، فيجب أن نقدم فوراً قبل مضي ساعتين من انتهاء المباراة على الأكثر وخلال خمس عشرة دقيقة من حدوثها في المحاولة التمهيدية.

تقدم هذه الاحتجاجات خطياً بواسطة إداري إلى الحكم الذي يحولها بدورها إلى هيئة المحلفين.

#### - الأرقام العالمية:

عند تسجيل رقم عالمي من قبل لاعب أو متسابق فعلى عضو الاتحاد الدولي لألعاب القوى الموجود في الدولة التي سجل فيها الرقم أن يتقدم بتسجيل الرقم مباشرة وبدون أي تأخير.

يقبل تسجيل الرقم إذا كانت الاستمارة معتمدة من عضو الاتحاد حيث سجل الرقم ومعتمدة من الحكم والقضاة ومسجل المباراة مع كافة التفاصيل العينية (1).

(1) جميل ناصيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1، بيروت: دار الكتب العلمية، 1993، ص 32.

## 1. نبذة تاريخية عن ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية:

كانت ألعاب القوى اليمنية تمارس في المناطق الجنوبية عندما كانت مستعمرة من الاحتلال البريطاني فقد حاول الاستعمار إدخال اللعبة إلى المحافظات في الثلاثينات من القرن العشرين في المدرسة الحكومية بكريتر، بواسطة المدربين الإنجليز والهنود الذين كانوا يدرّبون التلاميذ في تلك المدارس، وظلت ألعاب القوى تمارس في تلك المدارس وبين منتخباتها وتقام المسابقات سنويا للتنافس الشريف ومعرفة المدرسة البطلة في ألعاب القوى للفترة 1933 - 1935م، واستمر نشاط ألعاب القوى محصورا بين المدارس المتواجدة في تلك الفترة، وبعد توسع وانتشار المدارس في الخمسينات و الستينات انتشرت ممارسة ألعاب القوى وتوسعت المشاركة في مسابقاتها، في 30 نوفمبر 1967م تحقق الاستقلال للمحافظات الجنوبية من اليمن من برائن الاستعمار البريطاني وبعد الاستقلال ظلت رياضة ألعاب القوى تمارس في إطار المدارس والمعسكرات وفي عام 7 ابريل 1970م كانت بداية انطلاق ممارسة ألعاب القوى خارج أسوار المدارس .

في نوفمبر 1971م تم تشكيل اتحاد القوات المسلحة في الشطر الجنوبي ليشكل هذا القرار خطوه هامة نحو نقل رياضة ألعاب القوى إلى خارج المدارس وفي 5 فبراير 1972م عقدة الدورة الأولى (12) للهيئة الفنية لرعاية الشباب العربي بالعاصمة صنعاء، واتخذ قرار بإقامة الدورة العربية المدرسية الخامسة عام 1973م وشارك الشطر الجنوبي بها، وفي يوليو 1972م شارك شباب الشطر الجنوبي من اليمن في مهرجان الشباب العربي بالجزائر في ألعاب القوى لأول مرة بعد الاستقلال، ومن اجل تنظيم الرياضة في الشطر الجنوبي من الوطن تحت إطار واحد ينظم الحركة الرياضية اليمنية، تم إصدار القرار الجمهوري رقم (84) تحت القانون رقم (30) لعام 1973م باعتبار المجلس الأعلى للرياضة هو التنظيم الرياضي العام في الشطر الجنوبي لتسيير دفة الحركة الرياضية بشكل مركز ومبرمجة<sup>(1)</sup>.

وبعدما تشكل المجلس الأعلى للرياضة، أعطى المجلس اهتماما اكبر لألعاب القوى بتشكيل لجنة فنية على ألعاب القوى في ديسمبر 1976م، وذلك لتسيير نشاط ألعاب القوى وإدخالها في الأندية الأهلية لممارستها جنبا إلى جنب مع كافة المدارس، وقد نظمت اللجنة الفنية العليا لألعاب القوى أول بطولة للأندية 1977م، أما في الشطر الشمالي من اليمن فقد بدأ بعد ثورة 26 سبتمبر 1962م الاعتراف باللجنة الاولمبية عام 1974م وتأسيس الاتحاد العام لألعاب القوى بالشطر الشمالي، وبدأ الاتحاد العام بتنظيم البطولات والدورات التدريبية والتحكيمية من الفترة 1985- 1988م.

في حين كانت الفترة من مايو 1990-1992 بمثابة فترة انتقالية وتكميلية للدورة الانتخابية، وفي هذه الفترة الانتقالية أقيمت بطولة الجمهورية الأولى لألعاب القوى في مدينة الحديدة خلال الفترة 25-27 نوفمبر 1991م وشاركت فيها 16 محافظة (صنعاء- عدن- الحديدة- اب- أبين- الأمانة- البيضاء- المحويت - تعز- حجة- حضرموت- ذمار- شبوه-

(1) مصطفى سعيد ناصر، محمد برتوش، عبيد عليان، ألعاب القوى اليمنية في ظل الوحدة المباركة، صنعاء : الاتحاد اليمني لألعاب القوى، 2004م، ص 20- 55 .

صعده- لحج- مأرب) واكتسب هذه البطولة أهمية خاصة كونها أول بطولة بعد الوحدة المباركة، من بعد الأعوام التي مرت بها اللعبة أصبح التطور يواكبها إلى يومنا هذا .

## 2. أهداف الاتحاد العام للألعاب القوى:

- انتظام المسابقات والبطولة الداخلية والمتمثلة في تصنيف الأندية إلى ثلاثة مستويات(أول، ثاني، ثالث).
  - الاهتمام بالقاعدة الأساسية للعبة والمتمثلة في الفئات العمرية (ناشئين شباب).
  - تأهيل وتدريب الكوادر الوطنية بإقامة دورات تدريبية وتحكيمية داخلية وإيفاد بعضها خارجية.
  - إنشاء مراكز متخصصة لتدريب البراعم في بعض المحافظات.
  - إدخال التوقيت الإلكتروني للبطولات المحلية.
  - تشكيل منتخب ناشئين مميز في سباقات الضاحية والمسافات المتوسطة والطويلة قادراً على تحقيق انجازات على المستوى الآسيوي والعربي بعد أعداد مستمر مابين 12-18 شهراً.
- الهدف الأهم وهو رفع مستوى العاب القوى اليمنية إلى مصاف الدول البارزة عربياً وآسيوياً كخطوه أولى، ومن ثم العمل في السنوات القادمة للوصول إلى العالمية وهذا يتطلب جهد وتعاون من قبل الجهات المعنية بهذا الخصوص(وزارة الشباب والرياضة – اللجنة الأولمبية – القطاع الخاص).

## 3. خطة نشاط الاتحاد العام للألعاب القوى اليمني:

تواصلت مع ما قد تم تنفيذه خلال الأعوام السابقة لأنشطة الاتحاد الداخلية والخارجية في عدة جوانب هامة أهمها تشكيل منتخبات وطنية قادرة على المنافسة الخارجية وتدريب وتأهيل الكوادر التدريبية والتحكيمية فقد قسم الاتحاد خطته إلى قسمين :-

### 1.3. أولاً: النشاط الداخلي:-

يقيم الاتحاد العام النشاط الداخلي على ضوء البرنامج العام الخارجي مما يخدم ويساهم في إعداد منتخباتنا الوطنية في المشاركات الخارجية، وقد تم تقسيم النشاط الداخلي إلى قسمين :-

- البطولات والمسابقات.
- الدورات والمؤتمرات.

### البطولات والمسابقات وتنقسم إلى ثلاثة أنواع:-

- أ - البطولات الرسمية.
- ب- البطولات التي تنضم في المناسبات .
- ج- آلية اختيار المنتخبات.

## أ\_ البطولات الرسمية:

هي البطولات التي تشترك فيها جميع الأندية التي تمارس العاب القوى وهي مقسمة إلى ثلاث مستويات على النحو التالي:-

### 1- بطولة الجمهورية لاختراق الضاحية للأندية

يشترك فيها أندية المستوى الأول في فئتي الكبار والشباب وأندية المستوى الثاني في فئة واحدة فقط (الشباب أو الكبار) وفقاً لشروط ولائحة بطولة الضاحية.

### 2- بطولات الجمهورية للأندية

تقسم هذه البطولات إلى ثلاثة مستويات على النحو التالي :

#### (أ) بطولات أندية المستوى الثالث وتقام على مرحلتين :

المرحلة الأولى /وهي عبارة عن بطولات داخلية في مراكز المحافظات الـ 22 تشارك فيها جميع أندية الجمهورية باستثناء أندية المستوى الأول و الثاني( وعددها 19نادي و تقام فعاليتها لفئة واحدة فقط (لفئة الكبار ) فقط ويتأهل بطل كل محافظة على إلى المرحلة الثانية (تجمع أبطال المحافظات).

المرحلة الثانية/ (تجمع أبطال المحافظات ) وتقام في ثلاثة تجمعات للأندية المتأهلة من المرحل الأولى ويصعد بطل أول كل مجموعة على مصاف أندية المستوى الثاني العام التالي.

#### (ب) بطولة أندية المستوى الثاني

تقام هذه البطولة لفئتي الناشئين والكبار في تجمع واحد لأندية هذه المستوى وعددها تسعة أندية هي الهلال وشباب الجيل من الحديدية – الوحدة صعده البرق ح / الوادي الصمود، وريدان من شبوة – المنصورة عدن، شباب عبس حجه، الشرارة لحج، تجمع نقاط كل الفئتين لتحديد الفريقان ( الأول والثاني ) الصاعدان والثلاثة الفرق التي تحصل على المراكز الثلاثة الأخيرة الهابطة إلى أندية المستوى الثالث في العام التالي .

#### (ج) بطولة أندية المستوى الأول

بطولة أندية المستوى الأول تشترك فيها 10أندية هي شباب رخمه والسلام، والفتح من نمار، والتلال والوحدة من عدن، هلال فوه والتضامن من ح/ الساحل ووحدة تريم من حضرموت الوادي، والعروبة من الأمانة، والنصر من حجه وتقام على تجمعين الأول لفئتي الناشئين والشباب والثاني لفئة الكبار وكل فئة منفصلة عن الأخرى وتجمع نقاط الثلاث الفئات لتحديد ترتيب الأندية النهائي وعلى ضوء ذلك يتم تحديد الأندية الفائزة بالثلاثة المراكز الأولى والناديان الهابطان إلى المستوى الثاني.

ب\_ البطولات التي تتضمن في المناسبات: هذا النوع من البطولات وجدت لعدة أسباب أهمها:-

- تكثيف البطولات التي يشترك فيها الرياضيون من اجل الاستمرارية في التدريب ورفع المستوى الفني لهم خاصة رياضي المنتخبات الوطنية.

- من أجل أحياء الأنشطة وتوسيع قاعدة اللعبة .

- من أجل اكتشاف المواهب لاسيما في المسافات الطويلة .

- من أجل تعريف الجمهور الرياضي والشعبي بالعباب القوى من خلال المشاركة الجماهيرية والتغطية الإعلامية الموسعة والدائمة، توزيع البطولات على العديد من المحافظات لتنشيط دور الفروع ونشر اللعبة في هذه المحافظات.

بطولات سباقات الطريق

تقام هذه البطولات في بعض محافظات الجمهورية وفي أوقات مختلفة ومناسبات وطنية كيوم الديمقراطية وأعياد الثورة - سبتمبر - أكتوبر - نوفمبر، وهي سباقات جماهيرية مفتوحة أمام الجميع للمشاركة وتكاليفها المادية زهيدة والغرض من هذه البطولات اكتشاف المواهب فيها وكذلك لجميع الفئات العمرية.

سباقات نصف الماراتون: أيضا تقام بطولتين من هذا النوع الأول :

بطولة كأسى الرئيس الدولية وتشارك فيها الدول العربية والصديقة وتهدف إلى اكتساب خبرة التنظيم للبطولات الدولية واحتكاك رياضينا بالرياضيين الأكثر خبرة ومستوى من الدول العربية والأجنبية، وكذلك تعريف الآخرين بمناخ وطبيعة اليمن لجذبهم لإقامة معسكرات تدريبية في اليمن .... الخ .

كذلك بطولة نصف الماراتون المحلية التي من أجلها اكتشاف المواهب وإعداد الرياضيين لمثل هذه السباقات.

بطولات المضمار

هي من البطولات الهامة التي يشترك فيها رياضي منتخبنا الوطنية من أجل رفع المستوى ومواصلة التدريب طوال العام، ومن هذه البطولات :

(أ) بطولة النخبة

يشترك فيها أفضل ثمانية رياضيين من كل فعاليات من فعاليات الساحة والميدان والذين حققوا أفضل انجاز في الفعاليات لمختلف الفئات العمرية والمستويات الثلاثة (ناشئين - شباب - كبار ) وتقام البطولة في يوم واحد وتأتي هذه البطولة بعد انتهاء البطولات الرسمية.

(ب) بطولة تحسين الأرقام

من خلال نتائج بطولة النخبة يتم اختيار أفضل للاعبين للمشاركة في هذه البطولة وهي أيضاً في يوم واحد وعقب بطولة النخبة.

(ج) بطولة المنتخبات

هي بطولة جديدة تشارك فيها المحافظات التي توجد بها أندية في المستويين الأول والثاني وعددها خمس محافظات هي نمار - عدن - حضرموت الساحل - حضرموت الوادي - الأمانة - بإضافة إلى تشكيل ثلاث منتخبات من الثلاثة التجمعات التي تصنف من المستوى الثالث.

(د) بطولة مراكز البراعم

تنظم بطولتين لهذه الفئة الأولى بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي لألعاب القوى والذي تحتفل به سائر دول العالم والأخرى بالتزامن مع إحدى البطولات الخاصة بفئة الكبار وذلك من أجل الاهتمام بهذه الفئة الهامة والتي تعتبر الركيزة الأساسية لمستقبل العباب القوى وتشارك في هذه البطولتين المراكز الخمسة المعتمدة لتدريب البراعم.

## ب- الدورات والمؤتمرات

### 1- الدورات:-

يقيم الاتحاد العام دورات مختلفة من أجل تأهيل وتدريب كادر العاب القوى في مجالى التدريب والتحكيم، ثم يتم إدراج بعض الدورات التدريبية التحكيمية وعلى النحو التالي:

(أ) الجانب التدريبي: إقامة دورات تدريبية دولية \_ لمدربي أندية المستوى الأول \_  
لمدربي أندية المستوى الثاني لمدربي مراكز تدريب البراعم، إضافة إلى ذلك إقامة ثلاث دورات تدريبية مصغرة أثناء إقامة البطولات في مناطق التجمعات الثلاثة وهي دورات مبتدئة الهدف منها إيجاد كادر تدريبي لأندية المستوى الثالث .

(ب) الجانب التحكيمي: إقامة دورات تحكيمية مبتدئة في مجال التحكيم وتقام دورات مصغرة بنفس نظام الدورات التدريبية المبتدئة أي في التجمعات الثلاث، والهدف إيجاد كادر تحكيمي في كل تجمع من أجل إدارة البطولات في هذه التجمعات.

### 2- المؤتمرات:-

مؤتمرات تقام في نهاية كل عام لمناقشة سير تنفيذ الخطة المرسومة و الوقوف أمام السلبيات والايجابيات التي رافقتهم وتدوين الملاحظات والمقترحات.

### ج\_ آلية اختيار المنتخبات:

هي عبارة عن اختبارات لتقييم مستويات الرياضيين، وتقام في فترات متفاوتة والهدف منها اختيار الرياضيين الذين سينظمون لصفوف المنتخبات الوطنية بعد تطبيق المعايير المحددة لذلك وفق المستويات المؤهلة للانضمام للمنتخبات.

#### 4. معايير اختيار الرياضيين للفئات العمرية:

نظرا لأهمية المشاركات الخارجية وتحقيق الانجازات كنتائج للعمل المنظم في تنظيم وإدارة الأنشطة المحلية تم وضع معايير فنية مناسبة لاختيار العناصر التي ستمثل الوطن في المشاركات الخارجية عبر المنتخبات الوطنية ولهذا السبب تم اختيار معايير فنية موضحة في الجداول التالية :-

#### جدول (2) يوضح معايير الاختيار لفئة الشباب مواليد 1990م وما فوق

للمشاركات الخارجية			للانضمام للمعسكر	للمشاركين في التجارب	الفعالية
بطولة العالم	بطولات دولية أخرى	بطولة عربية			
10.50 ث	10.70 ث	10.60 ث	10.80 ث	11.00 ث	100م
21.50 ث	21.80 ث	21.70 ث	22.00 ث	22.20 ث	200م
48.00 ث	48.50 ث	48.20 ث	49.50 ث	50.00 ث	400م
1.52.50 د	1.55 د	1.54 د	1.58 د	2.00 د	800م
3.55 د	4.6 د	4.4 د	4.10 د	4.12 د	1500م
14.49 د	15.10 د	15.5 د	15.30 د	15.50 د	5000م
30.50 د	31.15 د	31.5 د	32.10 د	32.30 د	10.000م
9.00 د	9.20 د	9.10 د	9.45 د	10.00 د	300مونع
52.50 ث	53.50 ث	53.00 ث	54.00 ث	55.00 ث	400م حواجز
3.15 د	3.19 د	3.18 د	-	-	تتابع 400م
41.00 ث	43.80 ث	43.50 ث	-	-	تتابع 100م
15م	13.50م	14م	13م	12م	دفع الجلة 7.260
63م	56م	58م	53م	50م	رمي الرمح 800جم
45.00م	38م	40م	36م	33م	قذف القرص 1.750ك
7.40م	7.10م	7.20م	6.60م	6.30م	الوثب الطويل
15.10م	14.15م	14.20م	13.60م	13.50م	الوثب الثلاثي
2.02م	1.95م	1.98م	1.90م	1.85م	الوثب العالي



جدول رقم ( 3 ) يوضح معايير الاختيار لفئة الكبار

للمشاركات الخارجية			للاتضمام للمعسكر	للمشاركات في التجارب	الفعالية
بطولات دولية أخرى	بطولات العالم	بطولات عربية			
10.55 ث	10.30 ث	10.50 ث	10.70 ث	10.90 ث	100م
21.60 ث	21.40 ث	21.50 ث	21.80 ث	22.00 ث	200م
49.00 ث	48.00 ث	48.50 ث	49.30 ث	49.50 ث	400م
1.54 د	1.52 د	1.53 د	1.57 د	1.59 د	800م
4.4 د	3.53 د	4.2 د	4.8 د	4.10 د	1500م
15.05 د	14.30 د	14.50 د	15.20 د	15.30 د	500م
31.00 د	30.00 د	31.50 د	31.50 د	32.00 د	10.000م
9.15 د	8.50 د	9.00 د	9.30 د	9.45 د	3000م مونغ
53.00 ث	51.50 ث	52.50 ث	53.50 ث	54.00 ث	400م حواجز
3.16 د	3.8 د	3.15 د	-	-	تتابع 400م
43.40 ث	40.20 ث	43.00 ث	-	-	تتابع 100م
15.00 م	18 م	15.50 م	14 م	13 م	دفع الجلة
56 م	62 م	58 م	54 م	52 م	رمي الرمح
39 م	50 م	40 م	36 م	35 م	قذف القرص
7.10 م	7.50 م	7.20 م	7 م	6.80 م	الوثب الطويل
14.60 م	15.20 م	14.80 م	14.50 م	14.00 م	الوثب الثلاثي
2.00 م	2.15 م	2.5 م	1.98 م	1.95 م	الوثب العالي

جدول رقم (4) يوضح معايير الاختيار لفئة الناشئين مواليد 1992م وما فوق

للمشاركات الخارجية			للاتضمام للمعسكر	للمشاركين في التجارب	الفعالية
بطولات العالم	بطولات دولية	البطولات العربية			
10.65 ث	11.00 ث	10.90 ث	11.10 ث	11.20 ث	100م
20.76 ث	22.00 ث	21.70 ث	22.80 ث	23.90 ث	200م
48.50 ث	49.20 ث	49.00 ث	51.00 ث	51.90 ث	400م
1.53 د	1.56 د	1.55 د	2.00 د	2.02 د	800م
3.57 د	4.7 د	4.6 د	4.12 د	4.15 د	1500م
8.35 د	8.49 د	8.44 د	9.5 د	9.10 د	3000م
5.58 د	6.9 د	6.5 د	6.15 د	6.20 د	2000موانع
52.50 ث	54.50 ث	54.0 ث	55.00 ث	56.00 ث	400حواجز
1.56 د	1.5850 د	1.59 د		-	تتابع متنوع
17.00 م	15.50 م	15.90 م	14.50 م	14.00 م	دفع الجلة 5كجم
68.00 م	58 م	59 م	55.00 م	50 م	رمي الرمح 700غرام
50.00 م	40 م	45 م	37 م	35 م	قذف القرص 1.500غرام
7.20 م	6.45 م	6.50 م	6.30 م	6.20 م	الوثب الطويل
14.80 م	14.00 م	14.50 م	13.50 م	13.30 م	الوثب الثلاثي
2.5 م	1.92 م	1.95 م	1.85 م	1.80 م	الوثب العالي

## 5. ثانياً: النشاط الخارجي :

بعد الاهتمام بالنشاط الداخلي يتم التركيز علي النشاط الخارجي وكما هو موضح في الجدول التالي:ـ

### جدول رقم (5) يوضح خطة الأنشطة الخارجية الرسمية (1)

م	تفصيل البطولة / النشاط	نوع البطولة / النشاط	المكان
1	البطولة الآسيوية العاشرة لاختراق الضاحية	سباق الضاحية	البحرين
2	بطولة العالم لاختراق الضاحية	سباق الضاحية	عمان /الأردن
3	البطولة العربية الثالثة للناشئين	العاب ساحة وميدان	سوريا
4	بطولة العالم للناشئين	العاب ساحة وميدان	بريسانون / ايطاليا
5	الألعاب الآسيوية للشباب	العاب ساحة وميدان	سنغافورة
6	بطولة العالم لألعاب القوى	العاب ساحة وميدان	برلين / ألمانيا
7	البطولة العربية إل 16 للكبار	العاب ساحة وميدان	الأردن
8	بطولة العالم لسباق نصف ماراتون	سباق نصف الماراتون	برمنجهام / بريطانيا
9	دورة التضامن الإسلامية الثانية	العاب ساحة وميدان	إيران
10	البطولة الآسيوية الـ 18	العاب ساحة وميدان	جوا نزو / الصين
11	معسكرات ودراسات وندوات مركز التنمية الإقليمي	غير محددة	القاهرة / مصر
12	بطولات عربية ودولية متفرقة	ساحة وميدالية وطريق	دول مختلفة

(1) الاتحاد العام لألعاب القوى، مجلة المضمار للبطولات المحلية والخارجية، الجمهورية اليمنية، 2009م، ص19.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

المنهجية المتبعة

## 1.1. الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بتوزيع استمارتين الاستمارة الأولى تقيس حالة قلق المنافسة الرياضية، والذي صمم من قبل " مارتنز " martens وبيرتون " Burton " وبمب "Bump" وسمت " Smith " (1990) يهدف توفير أداة قياس صادقة وثابتة لدراسة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة الرياضية، وذلك بقياس ميل الرياضي ونزعتة نحو إدراك المواقف التنافسية بمستويات متباينة من شدة حالة القلق، ويقوم اللاعب بالاستجابة على جميع عبارات الاختبارين طبقاً لمحاورة، استمارة حالة القلق المتمثلة بتدرج رباعي (أبداً تقريباً، أحياناً، غالباً، دائماً تقريباً) وذلك في ضوء تعليمات المقياس، أيضاً تتضمن الاستمارة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية، **القلق المعرفي** (يقصد به التوقع السلبي لمستوى الرياضي وإفتقاده للتركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية)، **القلق البدني** (هو إدراك الاستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي الأوتونومي)، **الثقة بالنفس** (هو البعد الإيجابي في مواجهة القلق، أما الإستمارة الأخرى والتي تتمثل بالمهارات النفسية التي تتضمن ستة أبعاد وتدرج سداسي، حيث إقتصرت الإختبارات على رياضيي نادي واحد من أندية العاصمة صنعاء وهو (نادي اليرموك)، ويعتبر عينة من مجتمعنا يمثلون إلى حد كبير مفردات العينة الأصلية التي ستجرى عليها الدراسة الميدانية .

وبناءً على ما تقدم إستطاع الباحث صياغة الأهداف والفرضيات المطروحة للدراسة والتي تتناول الجانب النفسي لدى الرياضيين والذي يعتبر من أهم المحاور الرئيسية التي إنجرت عنها هذه الظاهرة السلبية المتمثلة في حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية.

## 2.1. منهج الدراسة:

تتصف مناهج البحث بطرق متعددة أهمها ذلك التصنيف الذي من أجله تجرى الدراسة، ونظراً لمتطلبات موضوع دراستنا يتطلب إجراء المنهج الوصفي التحليلي ودعم ذلك بمعطيات إحصائية وذلك قصد إعطاء مدلول علمي لكل خطوة من خطوات هذه الدراسة، إن الديناميكية التي يتميز بها موضوع دراستنا اعتمدت في المنطق على الوصف الذي يعنى به الباحث بماهية الظاهرة أو الجماعة أو المجموعة التي يبحث فيها من حيث تكوينها وتركيبها ووظيفتها، لذا نجد من خصائص الوصف كمنهج أو أسلوب من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة كوضعية إجتماعية أو مشكلة إجتماعية، وعليه يبقى موضوع قلق المنافسة الرياضية دقيقاً وحساساً يتطلب الدقة والموضوعية خاصة في ألعاب القوى لما تتميز به من خصائص بسلوكية تتميز عن بقية الألعاب الأخرى .

### 3.1. أدوات الدراسة:

تتكون استمارة الاستبيان الموجهة إلى رياضي العاب القوى من اختبار لقياس حالة قلق المنافسة ويتضمن ثلاثة أبعاد هي القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس. وبالنسبة إلى أدوات الاختبار للقلق المرتبط بالثلاثة أبعاد يتضمن التالي:

- أرقام عبارات بعد القلق المعرفي هي : 25/22/19/16/13/10/7/4/1

- أرقام عبارات بعد القلق البدني هي : 26/23/20/17/14/11/8/5/2

- أرقام بعد الثقة بالنفس هي : 27/24/21/18/15/12/9/6/3

وجميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم 14 في بعد القلق البدني فإنها في عكس اتجاه البعد. ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

أبدا تقريبا = درجة واحدة، أحيانا = درجتان، غالبا = 3 درجات، دائما تقريبا 4 درجات.

أما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

أبدا تقريبا = 4 درجات، أحيانا = 3 درجات، غالبا = درجتان، دائما تقريبا = درجة قريبا.

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة، وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها (36) كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد.

وبالنسبة لأدوات الاختبار الثاني والمتمثل في قياس الأبعاد النفسية والذي يسمى اختبار المهارات العقلية mantel skills questionnaire صممه كل من ستيفان بل bull، وجون الينسون albinos وكريستوفر شام بروك sham brook (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي:

- القدرة على التصور الذهني .

- القدرة على تركيز الانتباه .

- الثقة بالنفس .

ويتضمن الاختبار 24 عبارة، وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله 4 عبارات ويقوم الرياضي بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق على درجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق على تماما) ويتم تصحيح هذا الاختبار كالتالي:

- عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي : 19/13/7/1 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد .

- عبارات بعد القدرة على الاسترخاء أرقامها هي : 20/14/8/2 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (8) في عكس اتجاه البعد .

- عبارات بعد القدرة على تركيز الانتباه أرقامها هي 21/15/9/3 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد .

- عبارات القدرة على مواجهه القلق أرقامها هي : 22/16/10/4 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد

- عبارات الثقة بالنفس أرقامها هي : 23/17/11/5 والعبارتان 17,5 في اتجاه البعد، والعبارتان 23،11 في عكس اتجاه البعد .

- عبارات دافعية الانجاز الرياضي أرقامها هي : 24/18/12/6 وكلها عبارات في اتجاه البعد وعند تصحيح الاستخبار يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب أمام كل عبارة ، كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي :

$$.1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 4=3 ، 5=2 ، 6=1$$

ويتم جمع درجات كل بعد على حده وكلها اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها 24 في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد(1).

#### 4.1. إختبار الصدق :

إن المستوى الذي يبلغه البحث من الجودة لايتوقف على الإختبار الصحيح للعينة أو الإختبار الرشيد لأنسب مناهج البحث مع كل ذلك على كفاءة الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات، وتعتبر مقاييس الصدق من أهم المقاييس التي يحرص الباحث على مراعاتها عند القيام بالبحث ضمانا لعامل الموضوعية حتى يمكن التحكم في الجوانب الذاتية، ويقصد بالصدق صحة الإختبار لقياس ما وضع لقياسه أو صلاحية الأسلوب أو الأداة لقياس ما هو قياسه وتعتبر الإختبارات المستخدمة في هذه الدراسة إختبارات محكمة ومقننه ومنشورة من قبل باحثين ومختصين في المجال والتي قام بإعدادها محمد حسن علاوى وهو أستاذ علم النفس الرياضي (issp) وللتأكد من صدق الإختبارات للملائمة على البيئة اليمنية، استخدم الباحث معامل الصدق وهو (معامل الثبات) حيث بلغت درجة الصدق القلق التنافسي بـ (0.75)، أما درجة الإعداد النفسي بـ(0.78) واللذان يوضحان بأن الإختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية.

(1) محمد حسن علاوى، موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة:جلوان، 1998، ص45.



## 5.1. الثبات:

للتأكد من ثبات استمارة حالة قلق المنافسة الرياضية وكذلك استمارة المهارات النفسية (الإعداد النفسي)، قمنا بتوزيع الاستمارات الخاصة بهذه الاختبارات على مجموعة من رياضي العاب القوى لأحد أندية العاصمة صنعاء (اليرموك الرياضي) عدد (10) رياضيين، وهم يمثلون جزء من أفراد عينة المجتمع الحقيقي، ثم قمنا بجمع الاستمارات بعد إجاباتهم عليها، واعدنا توزيع هذه الاستمارات في نهاية الأسبوع الثاني على نفس العينة، وجمعت هذه الاستمارات واستخدم الباحث معامل الصدق الذاتي بحساب قيمة الثبات للاستمارتين بطريقة كرونباخ ( $\alpha$ ) وجدناها تقدر بـ (0.86) لاستمارة حالة قلق المنافسة، أما استمارة المهارات النفسية وجدناها تقدر بـ (0.88) وهذا يدل على أن الاختبار ثابت ويمكن تطبيقه على العينة النهائية.

## 6.1. عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وهم رياضي النخبة (فئة الأكبر)، ولا تعتبر العينة جيدة إلا إذا كانت ممثلة لجميع المجتمع الاصلى الذي انبثقت منه حتى يصبح استنتاجاً صحيحاً، وإلا أخطانا في حكمنا على صفات الأصل.

## 7.1. مجالات الدراسة:

1.7.1. المجال البشري: لهذه الدراسة يضم عينة تمثل رياضي النخبة (فئة الأكبر) لألعاب

القوى لأندية بعض محافظات الجمهورية عددهم (55) رياضياً.

2.7.1. المجال المكاني: تم تحديد المجال المكاني لهذه الدراسة لمجموعة من الأندية

الرياضية لألعاب القوى للمحافظات كما هي موضحة في الجدول التالي:-  
الجدول رقم (6) يوضح المحافظات والأندية وعدد الرياضيين المشاركين في اللعبة

م	المحافظة	النادي	عدد الرياضيين	المجموع
1	ذمار	ش. رخمه- سلام معبر	10-10	20
2	عدن	الوحدة	5	5
3	لحج	الشرارة	5	5
4	حضر موت	ح/ الوادي - ح/ الساحل	10-10	20
5	حجه	النصر	5	5
		المجموع الكلي للعينة		55

3.7.1. المجال الزمني: إمتدت الدراسة من مايو/2007م إلى أبريل/2008م

## 8.1. الأدوات الإحصائية المستخدمة:

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي، هذا قصد التحليل إلى المعالجة باستعمال حزمة البرامج الإحصائية (spss) وهذا لحساب كل من :-

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري. (1)
- مربع كا2.
- معامل الارتباط كندل.
- حساب الثبات: (معامل ألفا ( $\alpha$ ) لكرونباخ) .. (2).

---

(1) السيد محمد خيرى، الإحصاء في البحوث النفسية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص150.  
(2) محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة: دار الفكر، 2002، ص334.

## الفصل الثاني

عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

## 1.2. وصف جوانب الإعداد النفسي للرياضيين:

جدول رقم (7) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاصة بمحاور الإعداد النفسي

المتوسط النظري ككل	المتوسط النظري للمحاور	الإعداد النفسي ككل	القدرة على دافعية الإنجاز	القدرة الثقة بالنفس	القدرة على مواجهة القلق	القدرة على تركيز الانتباه	القدرة على الاسترخاء	القدرة على التصور الذهني	محور المقياس القيمة
84	14	95.04	16.44	15.12	15.16	16.2	18.2	16.2	المتوسط الحسابي
		22.08	3.96	3.76	3.04	3.4	4.00	3.04	انحراف المعياري

يتضح من الجدول (7) الذي يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمحاور الإعداد النفسي للرياضيين، حيث أن المتوسط الحسابي لمتغير التصور الذهني يقدر بـ (16.2) وانحراف معياري (3.04) وبالنسبة للقدرة على الاسترخاء قد بلغ المتوسط الحسابي (18.2) وانحراف معياري (4.00)، وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير تركيز الانتباه (3.04) وانحراف معياري (3.4)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لمتغير مواجهة القلق (15.16) وانحراف معياري (3.04)، وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير الثقة بالنفس (15.12) وانحراف معياري (3.76)، وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير دافعية الإنجاز (16.44) وانحراف معياري (3.96) أما بالنسبة للإعداد النفسي للرياضيين ككل فقد بلغ المتوسط الحسابي (95.04) وانحراف معياري (22.08)، وبمقارنة نتائج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الإعداد النفسي مع المتوسط النظري البالغ درجته (14) يتبين أن المتوسط الحسابي للقدرة على التصور والقدرة على الاسترخاء، وتركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس دافعية الإنجاز أكبر من المتوسط النظري، بينما كان المتوسط الحسابي لمحور الإعداد النفسي ككل أكبر من المتوسط النظري البالغ درجته (84)، وبذلك كان إعدادهم النفسي مرتفع، ولكن هذا لا يعني وجود فروق فردية في الرياضيين في مستوى إعدادهم النفسي، بمعنى أن هناك بعض الرياضيين الذين لديهم إعداد نفسي منخفض و متوسط، والبعض الآخر مرتفع.

## 2.2. وصف جوانب القلق التنافسي للرياضيين:

جدول رقم (8) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاصة بمحاوير القلق التنافسي.

المتوسط النظري ككل	المتوسط النظري للمحاور	القلق التنافسي ككل	الثقة بالنفس	القلق البدني	القلق المعرفي	محور المقياس القيم
67.5	22.5	58.05	18.09	19.71	20.34	المتوسط الحسابي
		16.74	7.38	5.94	3.42	الانحراف المعياري

يتضح من خلال الجدول (8) الذي يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بالقلق التنافسي للرياضيين، حيث أن المتوسط الحسابي لمتغير القلق المعرفي للرياضيين بلغ (20.34) وانحراف معياري (3.42)، وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير القلق البدني (19.71) وانحراف معياري (5.94)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الثقة بالنفس (18.09) وانحراف معياري (7.38)، أما بالنسبة للقلق التنافسي للرياضيين ككل فقد بلغ متوسطهم الحسابي (58.05) بانحراف معياري (16.74).

إنطلاقاً من نتائج الجدول للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد القلق التنافسي ومقارنتها مع المتوسط النظري البالغ (22.5)، يتبين أن المتوسط الحسابي للقلق المعرفي، والقلق البدني، الثقة بالنفس أقل من المتوسط النظري، بينما نجد أيضاً المتوسط الحسابي للمحور ككل أقل من المتوسط النظري البالغ (67.5)، وبذلك نجد أن الرياضيين لديهم قلق معرفي وقلق بدني، الثقة بالنفس منخفض والقلق التنافسي ككل منخفض، ولكن هذا لا ينفي وجود فروق فردية بين الرياضيين في مستوى قلقهم التنافسي، بمعنى أن هناك بعض الرياضيين لديهم قلق تنافسي منخفض، والآخر متوسط والبعض الآخر مرتفع.

### 3.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى "يرجع القلق التنافسي إلى ضعف القدرة على التصور:

جدول رقم (9) يوضح حالة القلق التنافسي للرياضيين حسب قدرتهم على التصور الذهني من خلال التكرارات والنسب المئوية (ن=55)

المجموع		عالي		متوسط		منخفض		القلق التنافسي التصور الذهني
		%	ت	%	ت	%	ت	
100	10	90	09	10	01	00	00	منخفض
100	36	16.7	06	80.6	29	02.8	01	متوسط
100	05	00	00	60	03	40	02	مرتفع
100	00	00	00	00	00	100	04	مرتفع جدا
100	55	27.3	15	60	33	12.7	07	المجموع

نلاحظ من الجدول (9) الذي يوضح القلق التنافسي عند رياضيي ألعاب القوى حسب القدرة على التصور الذهني أن نسبة (60%) من الرياضيين يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، ونسبة (27.3%) من الرياضيين الذين يوجد لديهم القلق بدرجة عالية أثناء المنافسة، مقابل نسبة (12.7%) ممن لديهم القلق التنافسي بدرجة منخفضة.

أما حسب القدرة على التصور الذهني فإن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على التصور الذهني بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق خلال المنافسة بدرجة عالية وتقدر نسبتهم بـ (90%) مقابل نسبة (10%) ممن يشعر بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، في حين نجد أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على التصور الذهني بدرجة متوسطة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة وتقدر نسبتهم (80.6%) ونسبة (16.7%) منهم يشعرون بالقلق بدرجة عالية، مقابل نسبة (02.8%) فقط ممن يشعر بالقلق أثناء المنافسة بدرجة منخفضة، أما الرياضيين الذين أجابوا بأن لديهم القدرة على التصور الذهني بدرجة مرتفعة فإن أكبر نسبة منهم والمقدرة بـ (60%) يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، مقابل نسبة (40%) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وبالنسبة للرياضيين الذين لديهم القدرة على التصور الذهني بدرجة مرتفعة جدا فكلهم يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة منخفضة.

إذاً نستنتج من هذا الجدول أن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على التصور الذهني بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة عالية، وأغلبية الرياضيين الذين لديهم تصور ذهني متوسط يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، في حين كل الرياضيين الذين لديهم القدرة على التصور الذهني بدرجة مرتفعة جدا يشعرون بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وعليه يمكن القول أنه: يوجد تأثير إنعكاسي بين التصور الذهني للرياضيين و القلق التنافسي.

المجدول (10) يوضح مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (القلق التنافسي، القدرة على التصور)

قيمة معامل الارتباط	القرار	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الخطأ	درجات الحرية	ك <sup>2</sup> المحسوبة
- 0.76	توجد دلالة	25	0.05	15	58.40

نلاحظ من خلال الجدول أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ ( 58.40 ) وهي أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة عند درجات الحرية (15) ومستوى الخطأ (0.05) و المقدرة بـ (25) ، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات الرياضيين ) بين قدرة الرياضيين على التصور الذهني وقلقهم أثناء المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة معامل الارتباط بينهما والمقدرة بـ (- 0.76) وهو ارتباط عكسي قوى جدا، إذا يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في القدرة على التصور الذهني.

يذكر "محمد حسن علاوى" أن قوى الفرد وطاقته النفسية التي يستهلكها في التفكير الدائم في نواحي القوة والضعف بالنسبة للمنافسين في تصور المنافسة، وما سيجرى فيها من أحداث وغير ذلك من النواحي التي تثقل تفكير الفرد الرياضي وتؤدي إلى استثارته وقلقه<sup>(1)</sup>.

ويوضح "احمد أمين فوزي" على أن التصور الذهني مهارة عقلية تتمثل في إمكانية الفرد الرياضي على الاستدعاء الذهني لحركة او مجموعة من الحركات بنفس الطريقة وتسلسل أدائها<sup>(2)</sup>.

كما تشير دراسة "محمود عبد الفتاح" على أن العلاقة بين القدرة على التصور وبضع السمات الدافعية حيث أظهرت النتائج على وجود علاقة ايجابية دالة معنوية بين القدرة على التصور والثقة بالنفس، وهذا يعني أنه كلما إرتفع المستوى التنافسي كلما زادت فرصة استخدام القدرة على التصور في التدريب وأن اللاعبين ذوى الخبرة يستفيدون من التصور العقلي بدرجة اكبر من اللاعبين الجدد<sup>(3)</sup>.

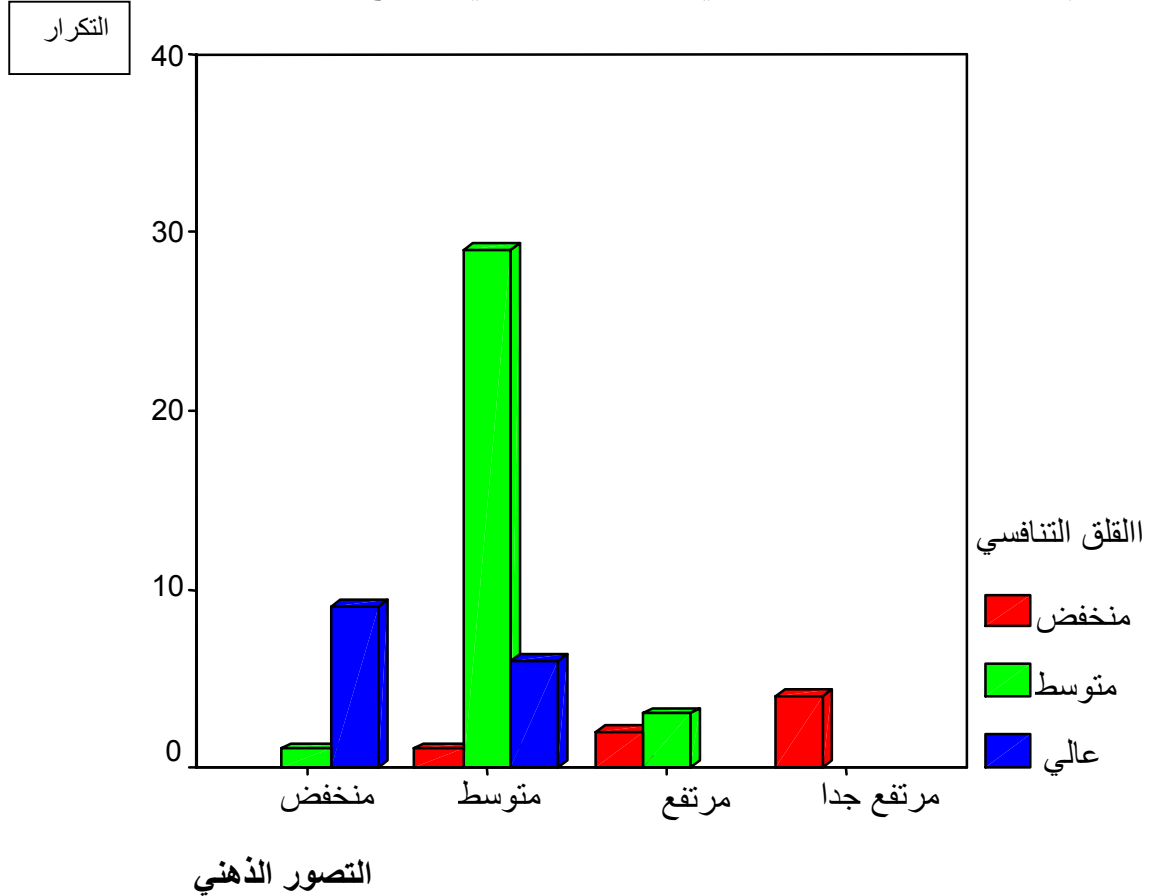
(1) محمد حسن علاوى، علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، ط1، القاهرة: دار المعارف، 1997، ص 370-371.

(2) احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 185.

(3) محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب" القاهرة: دار الفكر العربي، 1995.

ويوضح أيضا "أسامة كامل راتب" على أن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محددًا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلّة من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة<sup>(1)</sup>.

يستخلص الباحث مما ذكر سابقا على أن رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية يوجد لديهم ضعف لعملية التصور الذهني لأداء المهارات الحركية التي تتطلبها المنافسة الرياضية مما أدي إلى صحة الفرضية الأولى، والشكل البياني يوضح ذلك.



الشكل رقم (6) يوضح مستوى القلق التنافسي والقدرة على التصور لدى الرياضيين

<sup>(1)</sup>أسامة راتب، علم نفس الرياضة، مرجع سابق، ص316-317.



#### 4.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية "يرجع القلق التنافسي إلى ضعف القدرة على الاسترخاء:

جدول رقم (11) يوضح حالة القلق التنافسي للرياضيين حسب قدرتهم على الاسترخاء من خلال التكرارات والنسب المئوية (ن=55)

المجموع		عالي		متوسط		منخفض		القلق التنافسي القدرة على الاسترخاء
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
100	10	90	09	10	01	00	00	منخفض
100	15	40	06	60	09	00	00	متوسط
100	20	00	00	95	19	05	01	مرتفع
100	10	00	40	00	04	60	06	مرتفع جدا
100	55	27.3	15	60	33	12.7	07	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول (11) الذي يوضح القلق التنافسي عند رياضيي ألعاب القوى حسب القدرة على الاسترخاء أن نسبة (60%) من الرياضيين يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، ونسبة (27.3%) من الرياضيين الذين يوجد لديهم القلق بدرجة عالية أثناء المنافسة، مقابل نسبة (12.7%) ممن لديهم القلق التنافسي بدرجة منخفضة.

أما حسب القدرة على الاسترخاء فإن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على الاسترخاء بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق خلال المنافسة بدرجة عالية وتقدر نسبتهم بـ (90%) مقابل نسبة (10%) ممن يشعر بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، في حين نجد أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على الاسترخاء بدرجة متوسطة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة وتقدر نسبتهم بـ (60%)، مقابل نسبة (40%) منهم يشعرون بالقلق بدرجة عالية، أما الرياضيين الذين أجابوا بأن لديهم القدرة على الاسترخاء بدرجة مرتفعة فإن أكبر نسبة منهم والمقدرة بـ (95%) يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، مقابل نسبة (05%) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وبالنسبة للرياضيين الذين لديهم القدرة على الاسترخاء بدرجة مرتفعة جدا فإن نسبة (60%) يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة منخفضة، مقابل نسبة (40%) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة متوسطة.

إذا نستنتج من هذا الجدول أن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على الاسترخاء بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة عالية، وأغلبية الرياضيين الذين لديهم قدرة على الاسترخاء متوسط يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، وأن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على الاسترخاء بدرجة مرتفعة جدا يشعرون بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وعليه يمكن القول أنه: يوجد تأثير إنعكاسي بين القدرة على الاسترخاء للرياضيين و القلق التنافسي.

المجدول (12) يوضح مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (القلق التنافسي، القدرة على الاسترخاء )

قيمة معامل الارتباط	القرار	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوي الخطأ	درجات الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة
0.78 -	توجد دلالة	25	0.05	15	54.10

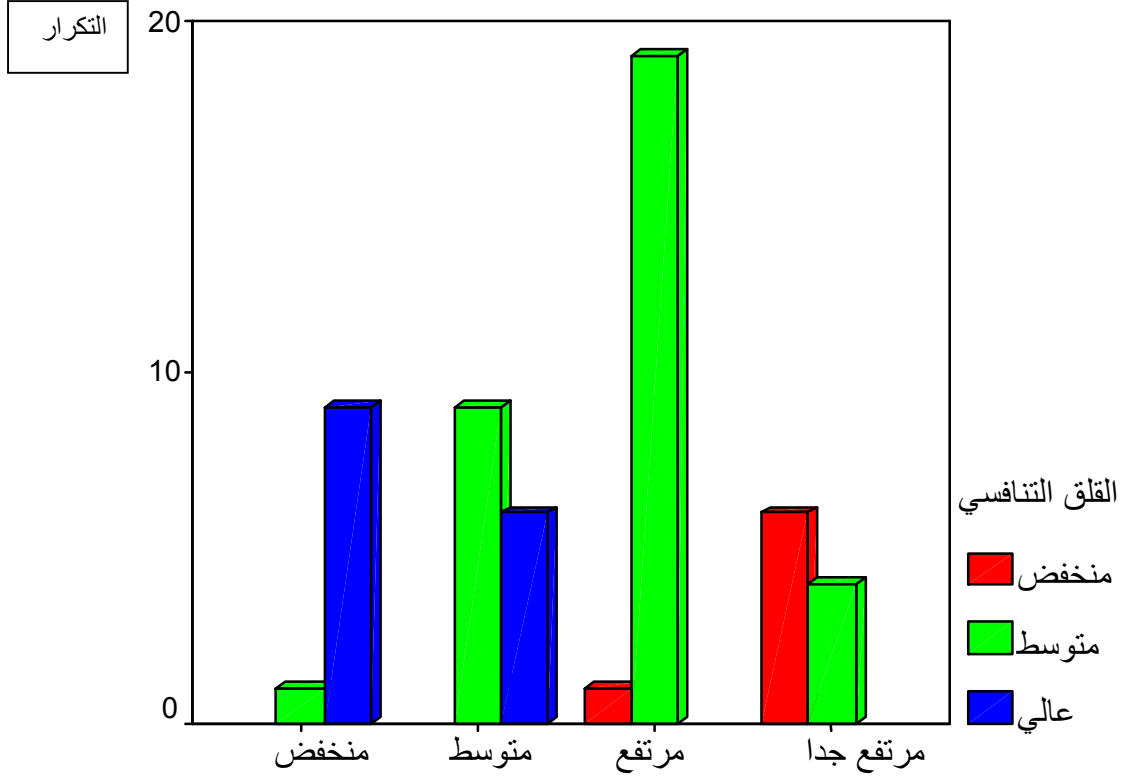
يتضح من خلال هذا الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ (54.10) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة عند درجات الحرية (15) ومستوى الخطأ (0.05) و المقدر بـ (25)، وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات الرياضيين ) بين القدرة على الاسترخاء و القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى، وما يؤكد ذلك هي قيمة معامل الارتباط بينهما والمقدرة بـ (-0.78) وهو ارتباط عكسي قوي جداً. إذا يمكن القول أنه توجد علاقة عكسية قوية بين القدرة على الاسترخاء و القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى، وأن حالات القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في القدرة على الاسترخاء، تذكر " سلوى عز الدين فكرى" أن تدريبات الاسترخاء العضلي Museular Relaxation تُعد أساساً هاماً في الإعداد النفسي للأنشطة التنافسية، فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم، ورفع الروح المعنوية وتعمل على تنمية وتعميق الإحساس والشعور بالنجاح والفوز وبالتالي تسهم في تحسين مستوى الأداء<sup>(1)</sup>.

وتشير دراسة "محمود عبد الفتاح" على أن العلاقة بين القدرة على الإسترخاء وبعض السمات الدافعية(التصميم \_ المسئولية \_ الصلابة \_ التدريبية) بينما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوية بين القدرة على الاسترخاء وسمتي (الثقة بالنفس \_ التحكم الانفعالي)، يؤكد هذه العلاقة الايجابية ما أشار إليه العديد من العلماء انه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد الرياضي من توجيه إنتباهه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة إنتباه مسترخي Relaxed Attentio، ويضيف "محمود" عن كوكيس "COX" أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخياً حيث أنه يصعب الفرد عصبياً ومتوتراً حال إسترخاء جزء من أجزاء جسمه إسترخاءً تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة إسترخاء<sup>(2)</sup>.

(1) سلوى عز الدين فكرى، تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط في كرة اليد، تطبيقات ونظريات، عدد10، جامعة الإسكندرية، كلية الرياضة للبنات، 1991.

(2) محمود عبد الفتاح عنان، مرجع سابق ، ص 315 .

وفي نفس السياق ما أوضحتها دراسة "ناش وسولين" Solin Nash " أن الإسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية ومنها زيادة القدرة على العمل في فترات طويلة وتقليل التعب والقدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي<sup>(1)</sup>. كله ما ذكر سابق يتفق مع رأي الباحث وهذا يدل على قبول الفرضية الثانية والشكل الأتي يوضح ذلك.



القدرة على الإسترخاء

الشكل رقم (7) يوضح مستوى القلق التنافسي والقدرة على الاسترخاء لدى الرياضيين

<sup>(1)</sup>Nash Solin :Aguid for Relaxation and Inner Mental Training .1995.

## 5.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة "يرجع القلق التنافسي إلى ضعف في القدرة على الانتباه":

جدول رقم (13) يوضح حالة القلق التنافسي للرياضيين حسب قدرتهم على تركيز انتباههم من خلال التكرارات و النسب المئوية (ن=55)

المجموع		عالي		متوسط		منخفض		القلق التنافسي تركيز الانتباه
		%	ت	%	ت	%	ت	
100	14	78.6	11	21.4	03	00	00	منخفض
100	28	14.3	04	85.7	24	00	00	متوسط
100	09	00	00	66.7	06	33.3	03	مرتفع
100	04	00	00	00	00	100	04	مرتفع جدا
100	55	27.3	15	60	33	12.7	07	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول (13) الذي يوضح القلق التنافسي عند رياضيي ألعاب القوى حسب القدرة على تركيز الانتباه أن نسبة (60%) من الرياضيين يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة ونسبة (27.3%) من الرياضيين الذين يوجد لديهم القلق بدرجة عالية أثناء المنافسة، مقابل نسبة (12.7%) ممن لديهم القلق التنافسي بدرجة منخفضة.

أما حسب القدرة على تركيز الانتباه فإن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على الانتباه بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق خلال المنافسة بدرجة عالية وتقدر نسبتهم بـ (78.6%) مقابل نسبة (21.3%) ممن يشعر بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، في حين نجد أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على الانتباه بدرجة متوسطة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة وتقدر نسبتهم بـ (85.7%)، مقابل نسبة (14.3%) منهم يشعرون بالقلق بدرجة عالية، أما الرياضيين الذين صرحوا بأنه لديهم القدرة على تركيز الانتباه بدرجة مرتفعة فإن أكبر نسبة منهم والمقدرة بـ (66.7%) يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، مقابل نسبة (33.3%) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة وبالنسبة للرياضيين الذين لديهم القدرة على الانتباه بدرجة مرتفعة جدا فإن كلهم يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة منخفضة.

إذا نستنتج أن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على تركيز الانتباه بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة عالية، وأغلبية الرياضيين الذين لديهم قدرة على الانتباه متوسط يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، وأن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على تركيز بدرجة مرتفعة جداً يشعرون بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وعليه يمكن القول أنه: يوجد تأثير إنعكاسي بين القدرة على تركيز الانتباه للرياضيين و القلق التنافسي.

الجدول (14) يوضح مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (القلق التنافسي، القدرة على تركيز الانتباه)

قيمة معامل الارتباط	القرار	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوي الخطأ	درجات الحرية	ك <sup>2</sup> المحسوبة
0.79 -	توجد دلالة	25	0.05	15	60.10

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ (60.10) وهي أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة عند درجات الحرية (15)، ومستوى الخطأ (0.05)، والمقدرة بـ (15)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات الرياضيين) بين قدرة الرياضيين على تركيز الانتباه وقلقهم أثناء المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة الارتباط بينهما والمقدرة بـ (- 0.79) وهو ارتباط عكسي قوي جداً، إذا يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في قدرتهم على تركيز انتباههم.

يذكر ذلك "محمد حسن علاوى" على أن الرياضيين الذين يتسمون بالقلق العالي يجدون صعوبة واضحة في القدرة على تركيز الانتباه، في ضوء ذلك ينبغي على المدرب الرياضي تقليل الضغوط النفسية الشديدة التي يمكن أن تقع على كاهل الرياضي لأنها تعمل على الحد من قدرات الرياضي على الانتباه(1).

كما أشار أيضا "أسامه كامل راتب" أن تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين ولاغرو في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء(2).

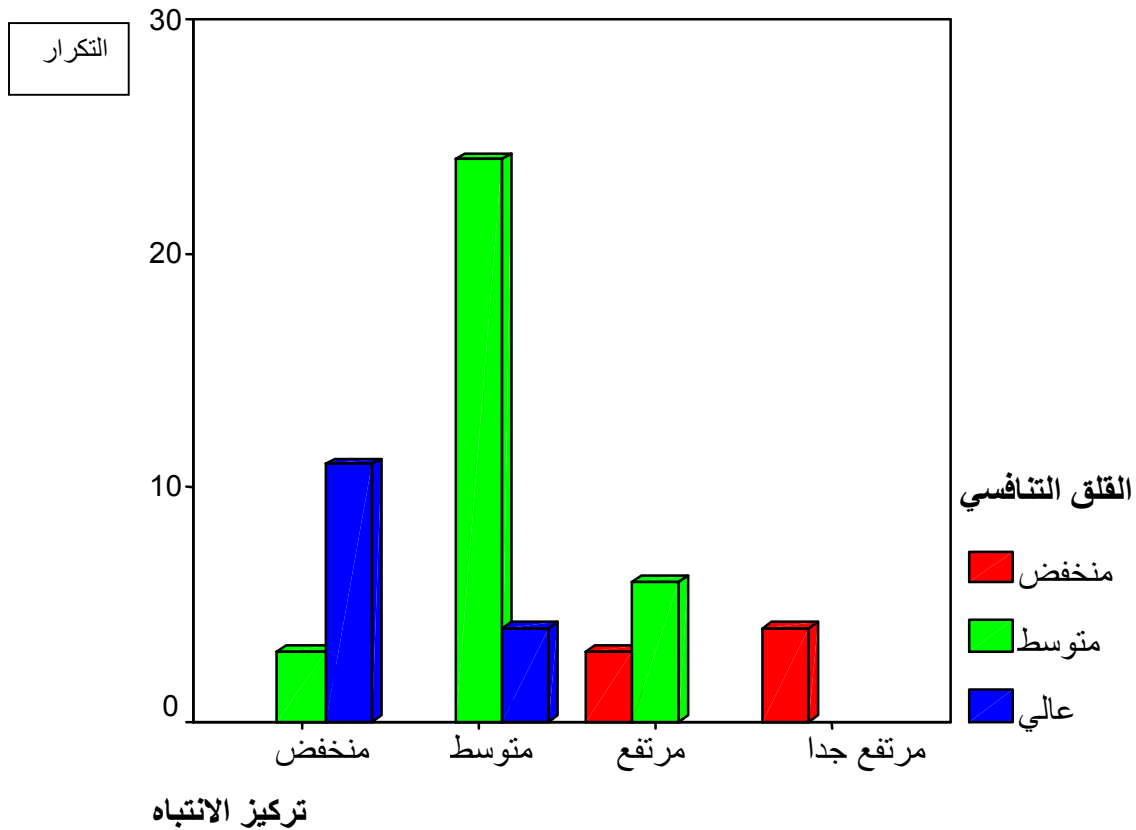
ويشير أيضا "محمد العربي شمعون" على أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود الرياضي في الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة ويعد الانتباه بعداً حيوياً في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه Attention والتركيز Concentration من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة(3).

(1) محمد حسن علاوى، علم النفس المدرب والتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص350.

(2) أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، مرجع سابق، ص361.

(3) محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996.

كما ذكر العالم "ندفير" "Nidifier" في هذا الصدد إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالباً ما يتقرر مصير البطولات من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن أن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه (1). وبهذا تم قبول الفرضية الثالثة، والشكل البياني الآتي يوضح ذلك.



الشكل رقم (8) يوضح مستوى القلق التنافسي والقدرة على تركيز الانتباه لدى الرياضيين

(1).Nideffer .R. ;The Athletics and practice of Applied Sport Psychology. (1).  
 (1)McNought gnu Michigan. 1981.

## 6.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة "يرجع القلق التنافسي إلى ضعف القدرة على مواجهة القلق":

جدول رقم (15) يوضح حالة القلق التنافسي للرياضيين حسب قدرتهم على مواجهة القلق من خلال التكرارات والنسب المئوية (ن=55)

المجموع		عالي		متوسط		منخفض		القلق التنافسي مواجهة القلق
		%	ت	%	ت	%	ت	
100	14	85.7	12	14.3	02	00	00	منخفض
100	30	10	03	90	27	00	00	متوسط
100	09	00	00	44.4	04	55.6	05	مرتفع
100	02	00	00	00	00	100	02	مرتفع جدا
100	55	27.3	15	60	33	12.7	07	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول (15) الذي يوضح القلق التنافسي عند رياضيي ألعاب القوى حسب القدرة على مواجهة القلق أن نسبة (60%) من الرياضيين يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، ونسبة (27.3%) من الرياضيين الذين يوجد لديهم القلق بدرجة عالية أثناء المنافسة، مقابل نسبة (12.7%) ممن لديهم القلق التنافسي بدرجة منخفضة.

أما حسب القدرة على مواجهة القلق فإن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على مواجهة القلق بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق خلال المنافسة بدرجة عالية وتقدر نسبتهم بـ (85.7%) مقابل نسبة (14.3%) ممن يشعر بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، في حين نجد أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على مواجهة القلق بدرجة متوسطة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة وتقدر نسبتهم بـ (90%)، مقابل نسبة (10%) منهم يشعرون بالقلق بدرجة عالية، أما الرياضيين الذين صرحوا بأنه لديهم القدرة على مواجهة القلق بدرجة مرتفعة فإن أكبر نسبة منهم والمقدرة بـ (44.4%) يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، مقابل نسبة (55.6%) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وبالنسبة للرياضيين الذين لديهم القدرة على مواجهة القلق بدرجة مرتفعة جدا فإن كلهم يشعرون بالقلق أثناء المنافسة الرياضية بدرجة منخفضة.

نستنتج من الجدول المذكور أعلاه أن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على مواجهة القلق بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة عالية، وأغلبية الرياضيين الذين لديهم قدرة على مواجهة القلق متوسط يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، وأن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على مواجهة القلق بدرجة مرتفعة جداً يشعرون بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وعليه يمكن القول أنه: يوجد تأثير إنعكاسي بين القدرة على مواجهة القلق للرياضيين و القلق التنافسي.

المجدول (16) يوضح مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (القلق التنافسي، عامل مواجهة القلق)

قيمة معامل الارتباط	القرار	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الخطأ	درجات الحرية	ك <sup>2</sup> المحسوبة
0.82 -	توجد دلالة	25	0.05	15	65.29

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ (65.29) وهي أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة عند درجات الحرية (15) ومستوى الخطأ (0.05) والمقدرة بـ (25)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات الرياضيين) بين قدرة الرياضيين على مواجهة القلق وقلقهم أثناء المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة الارتباط بينهما والمقدرة بـ (- 0.82) وهو ارتباط عكسي قوي جداً، إذا يمكن القول أنه توجد علاقة عكسية قوية بين القدرة على مواجهة القلق و القلق التنافسي عند رياضيي ألعاب القوى، أي أن حالات القلق التنافسي عند رياضيي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف القدرة على مواجهة القلق.

تشير النتائج التي توصل إليها من دراسة "سافوي سي savoy.c" (1993) والتي تشير إلى أنه من الضروري مواجهة القلق والعمل على خفض حدته والذي يمهّد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه، وبالتالي تحقيق أفضل الانجازات الرياضية، ويتم ذلك عن طريق برامج التدريب العقلي ويمثل الحافز الدافعي الشخصي لمزاولة اللعبة والكفاح للنجاح من أجل التفوق والامتياز وبذلك يعتبر مقياساً لجدية المحاولة من قبل الرياضيين للوصول لمستوى أفضل (1).

هذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسات "حسن السيد أبو عبيه" (2)، "صباح على صقر" والتي أشارت إلى أن القلق يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء الرياضيين وخاصة الناشئين منهم نتيجة لتطلعاتهم للفوز بنتيجة البطولات وعدم الخسارة (3).

يستخلص الباحث من خلال ما تم ذكره من دراسات وآراء والنتائج المتحصل عليها من خلال إجابات الرياضيين على أن القلق الذي يظهر لديهم أثناء المنافسات الرياضية يرجع

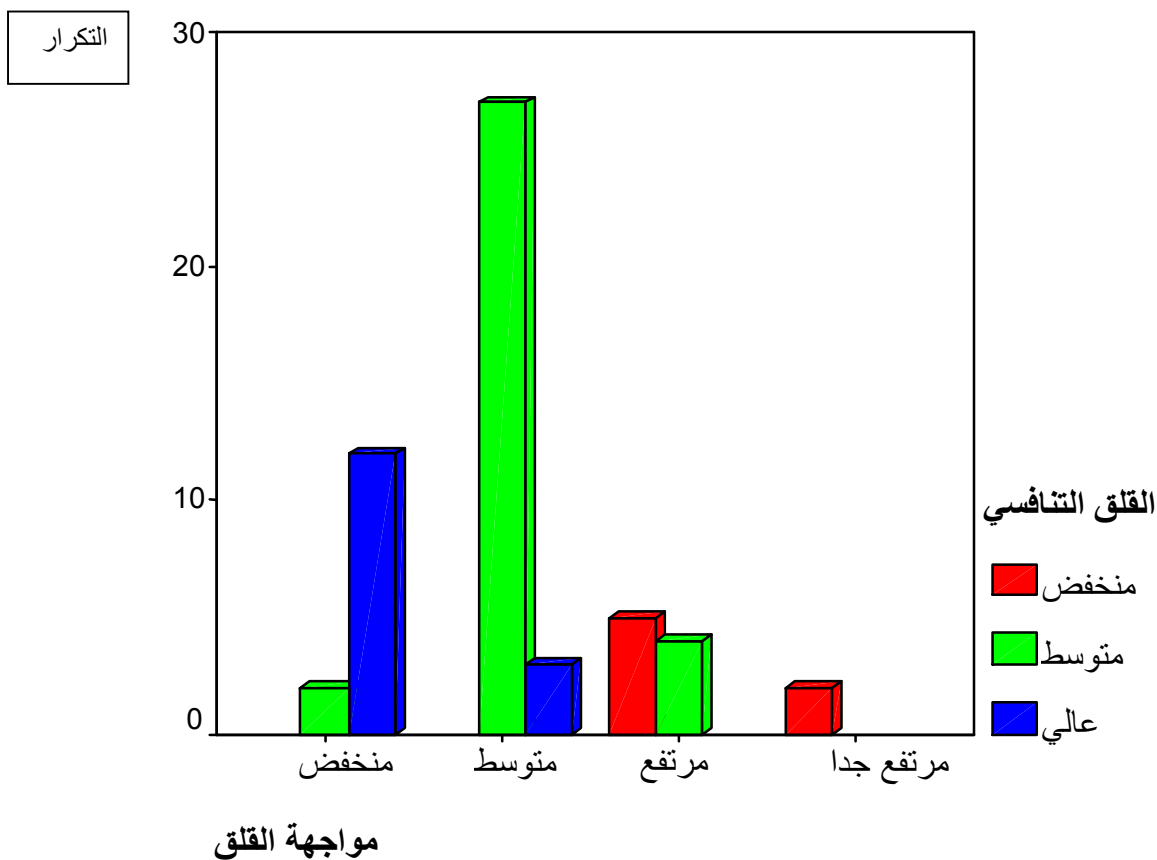
(1) Savoy.C: **Ayearly mental training program for psychologist**

(2) june.1993.p:173 (Champaign)

(3) صباح على صقر : قلق المنافسة الرياضية والسمات الانفعالية وعلاقتها بنتائج البطولات لدى المبارزين ، المجلة العلمية ، بحوث ومؤتمرات الرياضة ، القاهرة : حلوان ، 1994 .  
(2) حسن أبو عبيه ، دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية في الوطن العربي ، القاهرة : جامعة حلوان ، 1993 .



الى ضعف القدرة لديهم على مواجهة ذلك القلق، هذا ما أدى إلى تحقيق الفرضية الثالثة والرسم البياني يوضح ذلك.



الشكل رقم (9) يوضح مستوى القلق التنافسي والقدرة على مواجهة القلق لدى الرياضيين

## 7.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة "يرجع القلق التنافسي إلى ضعف في الثقة بالنفس":

جدول رقم (17) يوضح حالة القلق التنافسي للرياضيين حسب ثقتهم في النفس من خلال التكرارات والنسب المئوية (ن=55)

المجموع		عالي		متوسط		منخفض		القلق التنافسي الثقة بالنفس
		%	ت	%	ت	%	ت	
100	18	61.1	11	38.9	07	00	00	منخفض
100	22	13.6	03	86.4	19	00	00	متوسط
100	10	10	01	50	05	40	04	مرتفع
100	05	00	00	40	02	60	03	مرتفع جدا
100	55	27.3	15	60	33	12.7	07	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) الذي يوضح القلق التنافسي عند رياضيي ألعاب القوى حسب القدرة على الثقة بالنفس أن نسبة (60%) من الرياضيين يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، ونسبة (27.3%) من الرياضيين الذين يوجد لديهم القلق بدرجة عالية أثناء المنافسة، مقابل نسبة (12.7%) ممن لديهم القلق التنافسي بدرجة منخفضة، أما حسب الثقة بالنفس فإن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على الثقة بالنفس بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق خلال المنافسة بدرجة عالية وتقدر نسبتهم بـ (61.1%) مقابل نسبة (38.9%) ممن يشعر بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، في حين نجد أغلبية الرياضيين الذين لديهم الثقة بالنفس بدرجة متوسطة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، مقابل نسبة (13.6%) منهم يشعرون بالقلق بدرجة عالية، أما الرياضيين الذين أجابوا بأنه لديهم ثقة بأنفسهم بدرجة مرتفعة فإن أكبر نسبة منهم والمقدرة بـ (50%) يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، مقابل نسبة (40%) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وبالنسبة للرياضيين الذين لديهم الثقة بالنفس بدرجة مرتفعة جداً فإن نسبة (60%) يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة منخفضة، مقابل نسبة (40%) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة متوسطة.

نستنتج من هذا الجدول أن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على الثقة بالنفس بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة عالية، وأغلبية الرياضيين الذين لديهم ثقة بأنفسهم متوسط يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، وأن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على الثقة بالنفس بدرجة مرتفعة جداً يشعرون بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وعليه يمكن القول أنه: يوجد تأثير انعكاسي بين القدرة على الثقة بالنفس للرياضيين و القلق التنافسي.

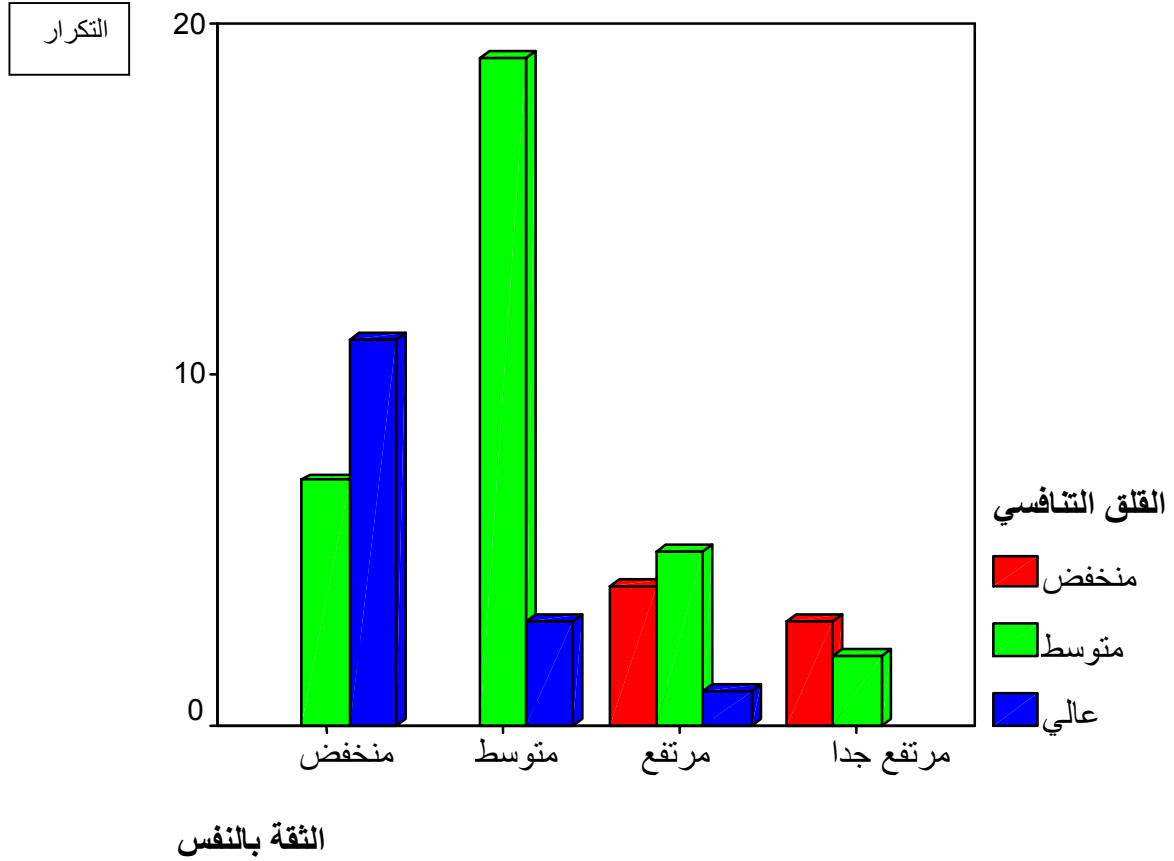
الجدول (18) يوضح مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (القلق التنافسي، الثقة بالنفس )

قيمة معامل الارتباط	القرار	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الخطأ	درجات الحرية	ك <sup>2</sup> المحسوبة
0.64 -	توجد دلالة	25	0.05	15	35.62

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ (35.62) وهي أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة عند درجات الحرية (15) ومستوى الخطأ (0.05) و المقدر بـ (25) ، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( حسب إجابات الرياضيين ) بين ثقة رياضي ألعاب القوى في الثقة بالنفس و قلقهم أثناء المنافسة. وما يؤكد ذلك هي قيمة معامل الارتباط بينهما والمقدرة بـ (- 0.64) وهو ارتباط عكسي قوى، إذا يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في القدرة على الثقة في النفس، يذكر ذلك "أسامة كامل راتب" على أن الثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لاتعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي ولكن ماهي الأشياء الواقعية التي توقع عملها، فالثقة ثلاثة أنواع" الثقة بالنفس المثلي – الثقة الزائفة (الزائدة) \_ الافتقاد إلى الثقة، فالنجاح والفشل والفوز جزءا من الرياضة، الرياضيون ذو الثقة في النفس يعرفون هذه الحقيقة ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية، ولكن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم، ونتيجة ذلك فان الرياضيين الذين يعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل يصبحون من الناحية النفسية أسري لتصوراتهم السلبية، ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل، وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس، وأن ضعف الثقة يضعف من كفاءة الأداء، كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق، وعدم التأكد من الهدف إضافة إلى ماسبق فغن هؤلاء الرياضيين قد يراودهم الشعور بعدم الكفاية حتى مع استمرار الممارسة، وأنه ليس في وسعهم أن يفعلوا الأفضل، كما أن الثقة بالنفس في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعدادا للبذل والعطاء ، وكلما زاد التوقع وأصبح الرياضي أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدراته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه (1).

(1) أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، مرجع سابق، ص337-339.

بينما تشير نتائج دراسة "صدقي نور الدين محمد" والتي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء الرياضيين، وان ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية<sup>(1)</sup>. يستخلص الباحث مما ذكر سابقا على أن رياضي العاب القوى يوجد لديهم ضعف في عامل الثقة بالنفس نتيجة قلة المشاركات في البطولات الرسمية، هذا ما يثبت صحة الفرضية الخامسة والرسم البياني يوضح ذلك.



الشكل رقم (10) يوضح مستوى القلق التنافسي والقدرة على الثقة بالنفس لدى الرياضيين

(1) صدقي نور الدين، العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدي لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية، المؤتمر العلمي للرياضة، القاهرة: حلوان، 1994.

## 8.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة "يرجع القلق التنافسي إلى ضعف في دافعية الانجاز":

جدول رقم (19) يوضح حالة القلق التنافسي للرياضيين حسب دافعية إنجازهم الرياضي من خلال التكرارات والنسب المئوية (ن=55)

المجموع		عالي		متوسط		منخفض		القلق التنافسي دافعية الانجاز
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
100	17	58.8	10	41.2	07	00	00	منخفض
100	22	13.6	03	86.4	19	00	00	متوسط
100	09	22.2	02	66.7	06	11.1	01	مرتفع
100	00	00	00	14.3	01	85.7	06	مرتفع جدا
100	55	27.3	15	60	33	12.7	07	المجموع

يشير الجدول رقم (19) الذي يوضح القلق التنافسي عند رياضيي ألعاب القوى حسب القدرة على دافعية الانجاز الرياضي أن نسبة (60%) من الرياضيين يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، ونسبة (27.3%) من الرياضيين الذين يوجد لديهم القلق بدرجة عالية أثناء المنافسة، مقابل نسبة (12.7%) ممن لديهم القلق التنافسي بدرجة منخفضة.

أما حسب دافعتهم نحو الانجاز الرياضي فإن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على الانجاز بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق خلال المنافسة بدرجة عالية وتقدر نسبتهم بـ (58.8%) مقابل نسبة (41.2%) ممن يشعر بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، في حين نجد أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على دافعية الانجاز بدرجة متوسطة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة وتقدر نسبتهم بـ (86.4%)، مقابل نسبة (13.6%) منهم يشعرون بالقلق بدرجة عالية، أما الرياضيين الذين صرحوا بأنه لديهم القدرة على الانجاز بدرجة مرتفعة فإن أكبر نسبة منهم والمقدرة بـ (66.7%) يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، مقابل نسبة (11.1%) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وبالنسبة للرياضيين الذين لديهم القدرة على دافعية الانجاز بدرجة مرتفعة جدا فإن كلهم يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة منخفضة.

إذا نستنتج من هذا الجدول أن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على دافعية الانجاز الرياضي بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة عالية، وأغلبية الرياضيين الذين لديهم قدرة على دافعية الانجاز متوسط يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، وأن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على الانجاز بدرجة مرتفعة جدا يشعرون بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وعليه يمكن القول أنه: يوجد تأثير انعكاسي بين القدرة على دافعية الانجاز الرياضي للرياضيين و القلق التنافسي.

المجدول (20) يوضح مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (القلق التنافسي، القدرة على دافعية الانجاز

قيمة معامل الارتباط	القرار	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الخطأ	درجات الحرية	ك <sup>2</sup> المحسوبة
0.66 -	توجد دلالة	25	0.05	15	50.04

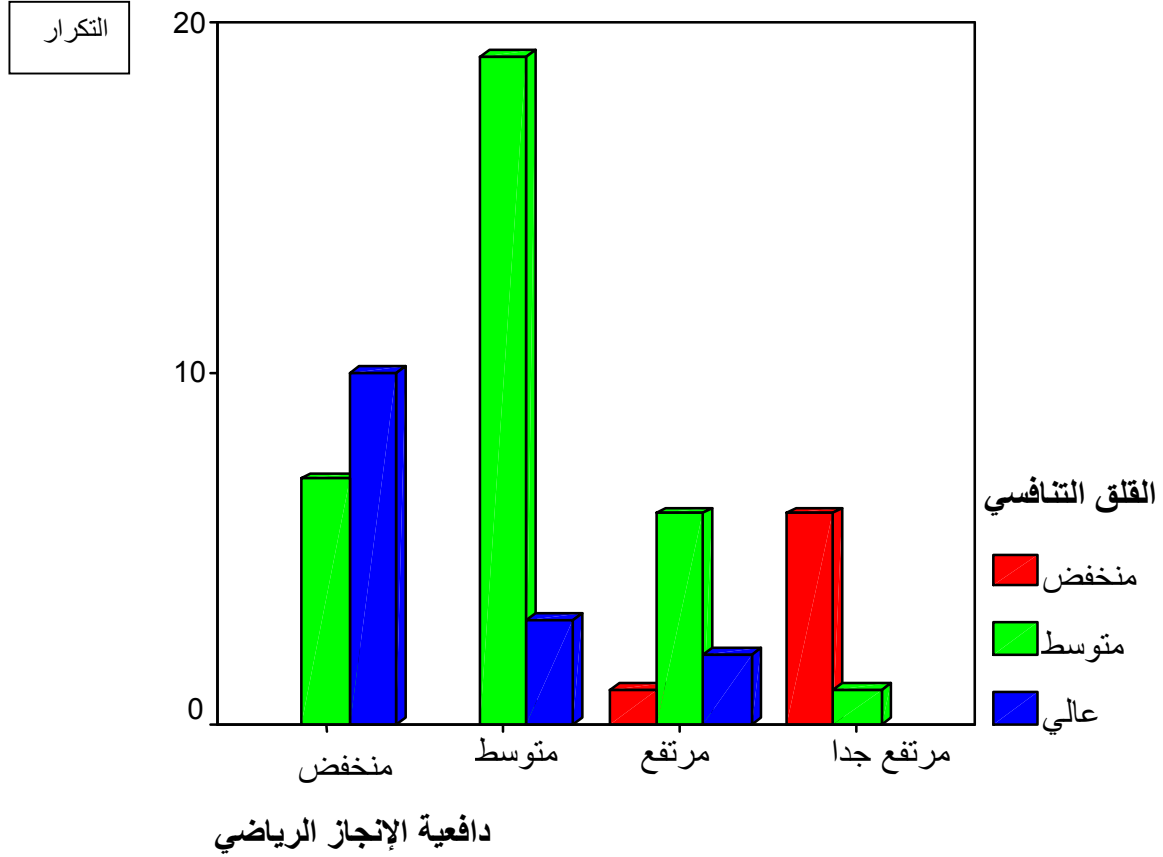
نلاحظ من خلال هذا الجدول أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ (50.04) وهي أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة عند درجات الحرية (15) ومستوى الخطأ (0.05) والمقدرة بـ (25)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( حسب إجابات الرياضيين ) بين دافعية الإنجاز الرياضي و القلق أثناء المنافسة. وما يؤكد ذلك هي قيمة معامل الارتباط بينهما والمقدرة بـ (- 0.66) وهو ارتباط عكسي قوى، إذا يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في دافعية إنجازهم الرياضي، يذكر "طارق الناصر" ترجمه من القاموس الرياضي الموسع (1980م) على أن مفهوم دافعية الانجاز يرتبط مع مصطلح القلق، وبوساطة هذا المصطلح القوى والمحرك والكابح للشخص، تظهر من باب تجنب القلق بإعطاء دافعية للرياضي للنجاح، فالدافعية تكون لنسق طويل المدى أو قصير فيمكن تحفيز الرياضيين للمنافسة لمدة طويلة ليكونوا أبطالاً، ويكون هذا الاستثمار في التدريب لمدة طويلة فدافعية الانجاز مصطلح عام يرتبط بتعديل السلوك وإرضاء الرغبات والبحث عن الأهداف، في حين وجد أن تعريف دافعية الانجاز في قاموس "بيرون" (1990م) على أنها عامل نفسي مهياً للفرد الرياضي للقيام والتوجيه نحو تحقيق الأهداف<sup>(1)</sup>.

في نفس السياق ذكر "أسامة كامل" على أن دافعية الإنجاز الرياضي هي دافعية التفوق تعتبر من أقوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي، وأنه لا بد من تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن يجب على الأفراد أن تتوفر فيهم السمات الدافعية وهي :

- المثابرة في الأداء، الأداء المتميز بالفاعلية، الأداء بمعدل مرتفع، معرفة الرياضيين لواجباتهم.
- الواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة، الأداء في المواقف التي تتطلب التحدي<sup>(2)</sup>.

(1) طارق الناصر، القاموس الرياضي الموسع (انجليزي - عربي) اللجنة الوطنية الاولمبية العراقية، مرجع سابق، ص 220.  
(2) أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة: دار الفكر، 1990.

يستخلص الباحث على أن رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمنية لديهم ضعف في دافعية الانجاز، ولكن لديهم ضعف في جوانب أخرى أدت إلى هبوط في مستوياتهم الرياضية. وهذا ما يؤكد صحة الفرضية والشكل البياني يوضح ذلك.



الشكل رقم (11) يوضح مستوى القلق التنافسي والقدرة على دافعية الإنجاز لدى الرياضيين

## 9.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة "يرجع القلق التنافسي إلى ضعف في جانب الإعداد النفسي":

جدول رقم (21) يوضح حالة القلق التنافسي للرياضيين حسب إعدادهم النفسي من خلال التكرارات والنسب المئوية (ن=55)

المجموع		عالي		متوسط		منخفض		القلق التنافسي الإعداد النفسي
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
100	14	71.4	10	38.6	04	00	00	منخفض
100	25	16	04	84	21	00	00	متوسط
100	10	10	01	70	07	20	02	مرتفع
100	06	00	00	16.7	01	83.3	05	مرتفع جدا
100	55	27.3	15	60	33	12.7	07	المجموع

يوضح الجدول (21) القلق التنافسي عند رياضيي ألعاب القوى حسب إعدادهم النفسي أن نسبة (60%) من الرياضيين يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، ونسبة (27.3%) من الرياضيين الذين يوجد لديهم القلق بدرجة عالية أثناء المنافسة، مقابل نسبة (12.7%) ممن لديهم القلق التنافسي بدرجة منخفضة. أما حسب إعدادهم النفسي فإن أغلبية الرياضيين الذين لديهم إعداد نفسي منخفض يشعرون بالقلق خلال المنافسة بدرجة عالية وتقدر نسبتهم بـ (71.4%) مقابل نسبة (38.6%) ممن يشعر بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، في حين نجد أغلبية الرياضيين الذين لديهم إعداد نفسي بدرجة متوسطة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة وتقدر نسبتهم بـ (84%)، مقابل نسبة (16%) منهم يشعرون بالقلق بدرجة عالية، أما الرياضيين الذين أجابوا بأنه لديهم إعداد نفسي بدرجة مرتفعة فإن أكبر نسبة منهم والمقدرة بـ (70%) يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، مقابل نسبة (10%) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، مقابل نسبة (85%) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة عالية، وبالنسبة للرياضيين الذين لديهم إعداد نفسي بدرجة مرتفعة جدا فإن نسبة (83.3%) يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة منخفضة، مقابل نسبة (16.7%) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة متوسطة.

إذا نستنتج من هذا الجدول أن أغلبية الرياضيين الذين لديهم إعداد نفسي بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة عالية، وأغلبية الرياضيين الذين لديهم إعداد نفسي متوسط يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، وأن أغلبية الرياضيين الذين لديهم إعداد نفسي بدرجة مرتفعة جدا يشعرون بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وعليه يمكن القول أنه: **يوجد تأثير إنعكاسي للإعداد النفسي لدي الرياضيين و القلق التنافسي.**



المجدول (22) يوضح مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (القلق التنافسي، والإعداد النفسي)

المحسوبة كا <sup>2</sup>	درجات الحرية	مستوى الخطأ	كا <sup>2</sup> المجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
49.53	15	0.05	25	توجد دلالة	- 0.70

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ (49.53) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة عند درجات الحرية (15) ومستوى الخطأ (0.05) والمقدرة بـ (25)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات الرياضيين) بين الإعداد النفسي لرياضيي ألعاب القوى وقلقهم أثناء المنافسة. وما يؤكد ذلك هي قيمة الارتباط بينهما والمقدرة بـ (- 0.70) وهو ارتباط عكسي قوي، إذ يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند رياضيي ألعاب القوى ترجع إلى ضعفهم في الإعداد النفسي، يشير "عفت إبراهيم حمادة" على أن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل السلوك بما يسهم إيجابياً في الوصول إلى قمة مستويات الأداء (1).

يذكر "spiel-Berger" (1972) على أن للإعداد النفسي دوراً كبيراً في عملية التحسين والرفع من الأداء للرياضي والفريق، فهو يكسب الرياضي نوعاً من الإرادة القوية في تحمل شدة الحمل أثناء التدريب، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة على مواجهة صعابها، فالإرادة القوية والمداومة النفسية والتوجيه الأحسن للاتجاهات الرياضية والرفع من مستوى الدافعية وتحسين طرق الاتصال بين الأفراد في الفريق، واستعمال معظم تقنيات الإعداد النفسي يستلزم المعرفة الجيدة التي تظهر أهميتها أثناء التوجيه والإعداد العقلي للنظريات التي يركز عليها التحضير النفسي، أيضاً تستعمل هذه التقنيات لتخفيف القلق الذي يظهر عند النزوات الغريبة من الأنا المكبوتة في الفرد الرياضي، وبذلك تصبح مهددة بالتهور بشخصيته، ومن ثم يهبط مستواه الرياضي (2).

وفي السياق نفسه أيضاً "محمد علاوى" على أنه يساهم في تطوير الرياضيين في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية، ويعمل الإعداد النفسي على تنمية الدوافع والاتجاهات التي تتركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة (3).

وإضافة إلى ذلك ما ذكره "محمد الحماحمي" نقلاً عن "باركر" Barker أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل من التوتر حيث يترتب على

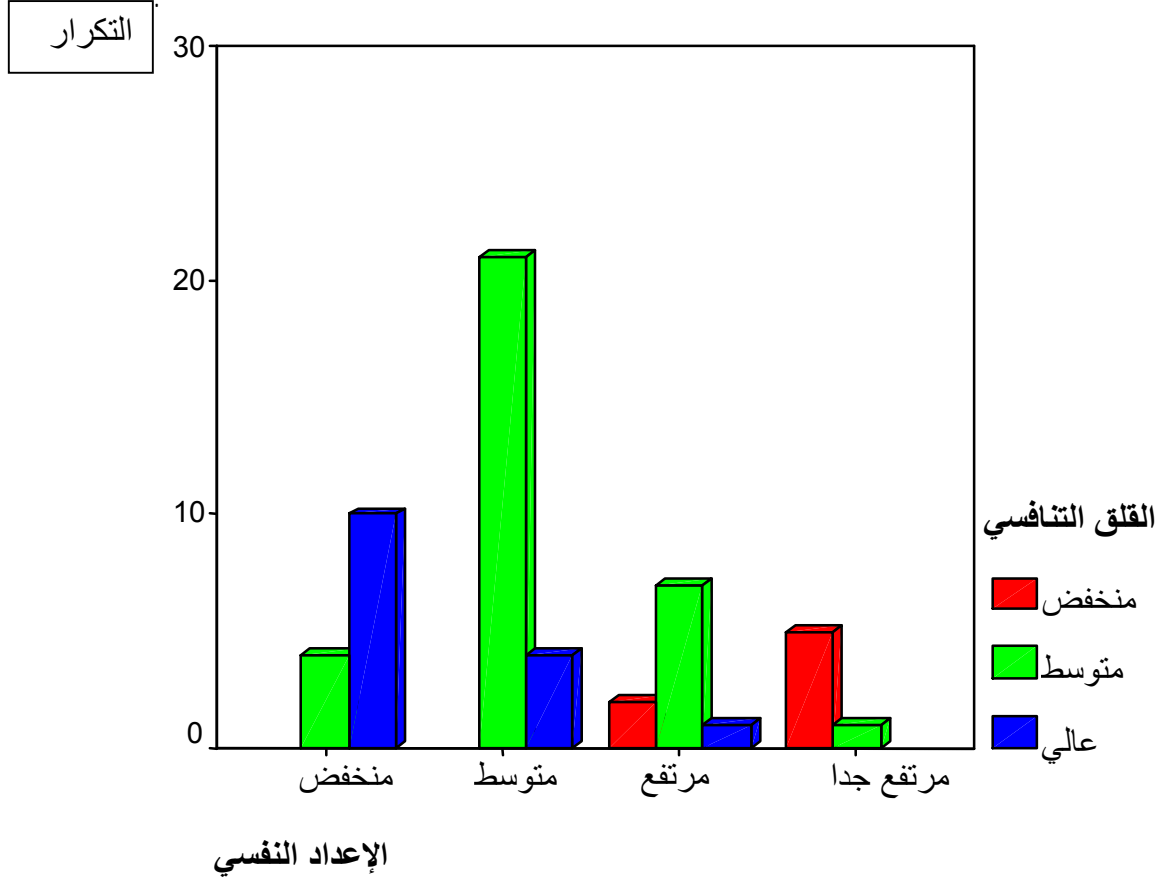
(1) عفت إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق، مرجع سابق، ص 233.

(2) Spiel-berger.c.anxiety current tends in theory and research academic. pega72.

(3) محمد حسن علاوى، سيكولوجية التدريب المنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 139.

الاشتراك فيها إشباع الميول والاتجاهات والحاجات النفسية والتعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة<sup>(1)</sup>.

يستلخص الباحث على أن رياضي النخبة في الجمهورية اليمنية لألعاب القوى لديهم ضعف في جوانب الإعداد النفسي، مما أدى الضعف الموجود لديهم إلى تراجع في المستوى الرياضي، وبذلك دل على قبول صحة الفرضية العامة



الشكل رقم (12) يوضح مستوى القلق التنافسي (ككل) والإعداد النفسي (ككل)

(1) محمد الحماحمي، معوقات ممارسة الأنشطة والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة طنطا، 1983،

## الاستنتاجات:

تمكننا من خلال نتائج الدراسة الميدانية الوصول إلى مجموع من الحقائق المتعلقة بتأثير الإعداد النفسي على القلق التنافسي والمتمثلة أساسا في ما يلي:

❖ فيما يخص **الفرضية الأولى** التي مفادها: " يرجع القلق التنافسي لدى رياضيي ألعاب القوى إلى ضعف القدرة على التصور الذهني " تشير نتائج الدراسة الميدانية إلى أن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على التصور الذهني بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة عالية، وأغلبية الرياضيين الذين لديهم تصور ذهني متوسط يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، في حين كل الرياضيين الذين لديهم القدرة على التصور الذهني بدرجة مرتفعة جدا يشعرون بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة وهو ما يؤكد على أن حالات القلق التنافسي عند رياضيي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في قدرتهم على التصور الذهني، و بالتالي تم قبول هذه الفرضية.

❖ أما **الفرضية الثانية** التي مفادها: " يرجع القلق التنافسي لدى رياضيي ألعاب القوى إلى ضعف القدرة على الاسترخاء "، تؤكد نتائج الدراسة الميدانية على وجود علاقة عكسية بين قدرة رياضيي ألعاب القوى على الاسترخاء وقلقهم أثناء المنافسة، بحيث يؤدي ارتفاع مستوى القدرة على الاسترخاء إلى انخفاض مستوى قلقهم في المنافسة، ويؤدي انخفاضها إلى ارتفاع إحساس الرياضيين بالقلق أثناء المنافسة، وبما أن معظم الرياضيين ليس لديهم القدرة على الاسترخاء فإنه يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند رياضيي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في القدرة على الاسترخاء، و بالتالي تم قبول هذه الفرضية أيضا.

❖ **الفرضية الثالثة** التي مفادها "يرجع القلق التنافسي إلى ضعف القدرة على الانتباه " بعد المعالجة الإحصائية اتضح أن اغلب الرياضيين الذين لديهم قدرة على تركيز انتباههم أثناء سير المنافسات الرياضية بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق بدرجة عالية، ومعظم الرياضيين الذين لديهم تركيز انتباه متوسط يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، والبعض الآخر يشعرون بالقلق بدرجة منخفضة لديهم القدرة على تركيز انتباه مرتفعة جدا، وهذا ما يثبت صحة الفرضية.

❖ بالنسبة **للفرضية الرابعة** التي مفادها: " يرجع القلق التنافسي لدى رياضيي ألعاب القوى إلى ضعف القدرة على مواجهة القلق، تشير نتائج الدراسة الميدانية على أن أغلبية كل الرياضيين الذين لديهم قدرة على مواجهة القلق بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق خلال المنافسة بدرجة عالية، في المقابل نجد كل الرياضيين الذين لديهم قدرة متوسطة على مواجهة القلق يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، أي أنه توجد بينهما علاقة عكسية. وهو ما يؤكد على أن حالات القلق التنافسي عند رياضيي ألعاب القوى يرجع إلى ضعف القدرة على مواجهة القلق، و بالتالي تم قبول هذه الفرضية أيضا.

❖ بالنسبة للفرضية الخامسة التي مفادها: " يرجع القلق التنافسي لدى رياضي ألعاب القوى إلى ضعف القدرة على الثقة في النفس"، تشير النتائج إلى أن معظم الرياضيين الذين لديهم ثقة في النفس بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة عالية، إلا أننا وجدنا اغلب الرياضيين لديهم ثقة متوسطة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، والبعض الآخر يشعرون بالثقة بالنفس بدرجة مرتفعة جدا يشعرون بالقلق بدرجة منخفضة، أي أنه توجد بينهما علاقة عكسية بين القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى وثقتهم في النفس، وهو ما يؤكد على أن حالات القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في القدرة على الثقة في النفس، وبالتالي تم قبول هذه الفرضية أيضا.

❖ بالنسبة للفرضية السادسة التي مفادها: " يرجع حالات القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى إلى ضعف في دافعية الإنجاز الرياضي"، تشير نتائج الدراسة الميدانية على أن أغلبية الرياضيين الذين لديهم دافعية إنجاز بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق خلال المنافسة بدرجة عالية، في حين نجد معظم الرياضيين الذين لديهم دافعية الإنجاز الرياضي متوسطة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، وهذا يعني أنه توجد علاقة عكسية بين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لرياضي ألعاب القوى وقلقهم أثناء المنافسة. وهو ما يؤكد على أن حالات القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في دافعية إنجازهم الرياضي.

❖ أما للفرضية العامة والتي مفادها: " يرجع حالات القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى إلى ضعف في الإعداد النفسي"، أيضا تشير نتائج الدراسة الميدانية إلى أن أغلبية الرياضيين الذين لديهم الإعداد النفسي بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق خلال المنافسة بدرجة عالية، في حين نجد كل الرياضيين الذين لديهم الإعداد النفسي بدرجة متوسطة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة متوسطة، وهو ما يشير إلى وجود علاقة عكسية بين القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى وإعدادهم النفسي، بحيث يؤدي ارتفاع مستوى إعدادهم النفسي إلى انخفاض مستوى قلقهم في المنافسة، ويؤدي انخفاضه إلى ارتفاع إحساس الرياضيين بالقلق أثناء المنافسة، وهو ما يؤكد على أن حالات القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى يرجع إلى ضعفهم في الإعداد النفسي، و بالتالي تم قبول الفرضية العامة للدراسة.

## الاقتراحات:

بعد الانتهاء من هذه الدراسة التي احتوت على جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي، وبعد جمع النتائج وتحليلها والخروج باستنتاجات تخص انعكاس الإعداد النفسي المتمثل في ضعف القدرة على التصور وكذلك ضعف القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه وأيضا ضعف في القدرة على مواجهة القلق وفي الثقة بالنفس، وضعف في دافع الانجاز، وتأثير كل ذلك على الرياضيين من آثار سلبية نتج عنها ظهور حالة القلق أثناء المنافسات الرياضية في ميدان العاب القوى، وبناءا على هذا يمكننا الخروج بهذه الاقتراحات التي نقدمها إلى القائمين في ميدان العاب القوى سواء في الأندية الرياضية أو الاتحاد العام لألعاب القوى اليمينية

- من أهم الاقتراحات الضرورية مرافقة الفرق الرياضية أخصائي نفسي إلى جانب المدرب للعمل متزامنا مع البرنامج التدريبي أكان شهري أو سنوي.
- نقترح إعداد برنامج نفسي بالإضافة إلى البرامج الأخرى المكملة للوحدة التدريبية.
- نقترح على المدربين العمل على استخدام طرق وأساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية، التصور الذهني، عملية الاسترخاء وتركز الانتباه من خلال تطبيق عمليتي الإبعاد، وعملية الشحن بعد التدريب مباشرة، وأيضا عرض الأفلام الفيديو الخاصة بتنمية المهارات النفسية.
- نقترح على المدربين تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين من خلال توفير خبرات النجاح المبكرة للرياضيين، فالمصدر الأول للثقة في النفس يشكل من الانجازات للممارسات المبكرة لذلك من الأهمية تشكيل بيئة المنافسة بما يسمح تحقيق النجاح في الأداء بصرف النظر عن اختلاف المستويات والقدرات، أيضا استخدام التغذية الراجعة الايجابية، فالرياضيون يشعرون بالمزيد من الثقة عندما يقدم المدرب لهم المعلومات اللفظية حول نوعية أدائهم، وهذا الأسلوب من التعزيز يساعد على تنفيذ الأداء الجيد، الاحتفاظ بالبيئة الايجابية قبل المنافسة، وتجنب استثارة الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية، يجب أن يكون المدرب نموذجا للتمتع بالثقة في النفس .
- إجراء دراسات مماثلة للتعرف على الأسباب الأخرى لظهور القلق لدى الرياضيين وذلك من الممكن تخفيف هذه الظاهرة والرقى بالمستوى الرياضي.

## الخاتمة:

إذا كانت الدول النامية بإمكانياتها المحدودة تخطط عادة للقطاعات العريضة وهي تتطلع إلى تحقيق دولة حضارية تحاول اللحاق بركب العلم والتقدم في جميع الميادين والتي منها الجانب الرياضي حيث أصبح يعتبر من الجوانب الهامة مثله مثل باقي الميادين الأخرى غير أن هذه البلدان النامية تعاني من كثير من الإشكاليات ويعد من أهم الإشكاليات ظهور حالة القلق أثناء المنافسات الرياضية وانعكاساتها على الجانب التدريبي ونتائجه وهذا يحدث لأسباب عديدة ومتنوعة باختلاف الظروف تبعاً لخصوصيات كل رياضي حيث يعد الانعكاس السلبي بمثابة إهدار لكل طاقات الرياضيين المنصبة في هذا المجال .

الأمر الذي لفت انتباهنا وجود رياضي يصابون بانخفاض في مستوى الأداء أثناء المنافسات الرياضية جعلنا نتطرق إلى موضوع انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى، حيث يعتبر موضوع حالة القلق أثناء المنافسات الرياضية حساساً ودقيقاً ويتطلب الدقة والموضوعية خاصة في ميدان أم الألعاب لما تتميز به اللعبة من خصائص سيكولوجية عن بقية الألعاب الأخرى، ومن هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا هذا ودراسة ظهور حالة القلق أثناء المنافسة الرياضية من قبل الرياضيين في ميدان ألعاب القوى على مستوى أندية بعض محافظات الجمهورية، باعتبار العينة تمثل مجموعة حقيقية من المجتمع الأصلي يمكن أن نجرى عليها الدراسة الحالية، والتي تناولنا فيها جانب إعداد السمات النفسية للرياضيين في هذا المجال، باعتباره لم يحض بالدراسة الكافية لأن الدراسات التي أجريت في هذا الميدان تناولت جوانب متعددة من الناحية الإعداد البدني والمهاري والخططي وأهملت هذا الجانب بالرغم من أهميته، إن الديناميكية التي يتميز بها موضوع بحثنا اعتمدت في المنطق على الوصف، والتحليل العلمي الذي يعني به الباحث بماهية الظاهرة أو الجماعة أو المجموعة التي يبحث فيها من حيث تكوينها وتركيبها ووظيفتها، لذا نجد من خصائص الوصف كمنهج أو الأسلوب من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضع اجتماعية أو مشكلة اجتماعية، تناول موضوع دراستنا دراسة العوامل والأسباب المؤدية إلى ظهور حالة القلق أثناء المنافسات الرياضية في ميدان أم الألعاب، وارتباطه بضعف جانب الإعداد النفسي لدى الرياضيين في برنامجهم التدريبي حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي .

وقد احتوت الدراسة على اختبارين من تصميم خبراء في المجال النفسي، فالاختبار الأول يقيس السمات النفسية المختارة التي ترتبط بالإنجاز الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي بحيث يتضمن المقياس ستة أبعاد أشارت إليها العديد من الدراسات في مجال الاختبارات الشخصية للرياضيين، فقد كان يمثل كل بعد من هذه الأبعاد النفسية قياس فرضية من الفرضيات الست، وبعد توزيع الاختبارين وجمعهما، تم الحصول على بيانات ونتائج تم معالجتها وفق الطرق الإحصائية الملائمة، وقد أفضت المعالجة الإحصائية للنتائج إلى إثبات هذه الفرضيات الست المقدمة في بداية الدراسة، فمن خلال نتائج الاختبارات لحالة الإعداد النفسي لهؤلاء الرياضيين تبين لنا أنها تحققت، لأن معظم

درجات هذه الاختبارات تؤكد على نقص وضعف السمات النفسية لهم المتمثلة في القدرة على التصور الذهني وأيضا في القدرة على التركيز وكذلك القدرة على الاسترخاء وأيضا القدرة على مواجهة القلق، وضعف في الثقة بالنفس وكذلك ضعف في الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المسابقات أو البطولات الرياضية، فمن خلال ما سبق نستنتج أن هناك نقص وضعف في جانب الإعداد النفسي أو الحالة النفسية مما أدى إلى ظهور حالة القلق أثناء المنافسة الرياضية لدى هؤلاء الرياضيين في ميدان ألعاب القوى، والمتمثلة في الستة الأبعاد، حيث يعتبر القلق من بين أهم المشكلات والعوائق التي تقف حاجزا في الوصول إلى أهداف ومطالب الرياضة سواء العامة منها أو الخاصة في ميدان ألعاب القوى من جميع النواحي التربوية والترويحية والاجتماعية والصحية، ولا يعتبر السبب الوحيد لظهور حالات القلق هو ضعف جانب الإعداد النفسي لدى الرياضيين ولكن وجود عدة أسباب منها البيئة، المشاكل الأسرية أو الحالة الاجتماعية، أو ناتج عن نقص في الخبرة لدى الرياضيين، وضعف في الكفاءة البدنية لدى الرياضي، وكذلك نقص في البرنامج التدريبي من قبل المدربين أيضا السلوك القيادي لدى المدربين أثناء التدريبات قبل وأثناء المنافسات الرياضية ..... الخ .

هذا ما جعلنا أن نخرج بإشكاليات جديدة و هي تعتبر سبب من الأسباب التي تنعكس على حالة القلق لدى الرياضيين.

#### **وتعتبر فرضيات مستقبلية يتطلب دراستها:-**

- ما مدى تأثير برنامج إعداد نفسي على تحسين كل من القدرة على تركيز الانتباه وتنمية الثقة بالنفس عند رياضي ألعاب القوى في فعالية الوثب العالي؟
- هل توجد علاقة بين قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز لدي الرياضيين ؟
- هل توجد علاقة بين السلوك القيادي للمدربين و قلق المنافسة لدي الرياضيين؟
- هل توجد علاقة بين المهارات النفسية وقلق المنافسة؟ وهل تنعكس على الأداء المهاري لدى الرياضيين؟

## المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، بيولوجية الرياضية وصفة الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998م.
2. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم-التطبيقات)، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003م.
3. أحمد عكاشة، علم النفس الفسيولوجي، ط3، القاهرة: دار المعارف، 1982م.
4. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة ( المفاهيم – التطبيقات ) ، ط2 ، القاهرة : دار الفكر العربي، 1998م.
5. أسامة كامل راتب ، قلق المنافسة (ضغوط التدريب – احتراق الرياضي (، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998م.
6. أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي (مفاهيم تطبيقات)، القاهرة : دار الفكر العربي 1997م.
7. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 2002م.
8. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 2000م.
9. أسامة كامل راتب، أمين الخولي، كمال عبد الحميد، موسوعة الثقافة الأولمبية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2000م.
10. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1990م.
11. أمين أنور الخولي ، موقع الضغوط النفسية ( internet explorer-1.5 free fox 2007م).
12. أميل بديع يعقوب ، موسوعة كنوز المعرفة الرياضية ، بيروت : دار نظير عبود ، 1996م.
13. ابن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم، لسان العرب، بيروت، دار مادرا، ج4، 1988م.
14. السيد نعيم الرفاعي، سيكولوجية الشخصية، القاهرة: دار النهضة العربية، 1965م.
15. السيد محمد خيرى ،الإحصاء في البحوث النفسية ، ط1، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999م.
16. الأزهرى، أبو منصور محمد بن أحمد، تهذيب اللغة، تحقيق عبد العظيم محمود، ج8: الدار المصرية للتأليف والترجمة، بدون تاريخ،



17. بسام سعد، الألعاب الرياضية، ط1، بيروت: دار الجبل، 1999م.
18. جميل ناصيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1، بيروت: دار الكتب العلمية، 1993م.
19. حسين أحمد حشمت، وآخرون، علم النفس الفسيولوجي، ط1، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية، 2002م.
20. حسن احمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، الإسكندرية: منشأة المعارف، 1998م.
21. حسن أبو عبيه، دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئ كرة القدم، المجلة العلمية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية في الوطن العربي، القاهرة: جامعة حلوان، 1993م.
22. حسن أبو عبيه، علم النفس الرياضي، مصر: دار المعارف الإسكندرية.
23. حنفي محمود مختار، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، القاهرة: دار زهران، 1988م.
24. ريسان خريبط مجيد، النظريات العامة في التدريب الرياضي (من الطفولة إلى المراهقة)، ط1، الأردن: عمان، 1991م.
25. زكي درويش، وآخرون، ألعاب الحواجز، القاهرة: دار المعارف بمصر، 1985م.
26. زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، القاهرة: عالم الكتب 1977م.
27. سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، ط1، عمان: دار المسيرة، 2002م.
28. سلوى عز الدين فكرى، تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط في كرة اليد، تطبيقات ونظريات العدد 10، جامعة الإسكندرية، كلية الرياضة للبنات، 1991م.
29. صباح على صقر: قلق المنافسة الرياضية والسمات الانفعالية وعلاقتها بنتائج البطولات لدى المبارزين، المجلة العلمية، بحوث ومؤتمرات الرياضة، القاهرة: حلوان، 1994م.
30. صبري احمد العدوى، حالة ما قبل البداية (ما قبل المنافسة) لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة: 1977م.
31. صدقي نور الدين، علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية- التوجيه والإرشاد القياس)، ط1، مصر: حلوان، المكتب الجامعي الحديث، 2004م.
32. صدقي نور الدين، العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية، المؤتمر العلمي للرياضة، القاهرة: حلوان، 1994م.

33. طارق بدر الدين، أحمد أمين فوزي، سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001م.
34. عبد الكريم بو حفصي، الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2005م.
35. عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، 1991م.
36. عثمان نجاتي، الإدراك الحسي عند ابن سينا، دار المعارف، 1980م.
37. عفت إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998م.
38. عمر نصر الله محمود، نبيل محمد مبروك، الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية، مصر: الإسكندرية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، 2006م.
39. عمار درويش، رشيد أمين النداوي، القلق وعلاقته بمستوى الإنجاز للاعب كرة اليد، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، المجلد 14، العدد 1، 2005م.
40. فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001م.
41. فرويد، س، الكف والعرض والقلق، ترجمة محمد عثمان نجاتي، ط2، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1985م.
42. فيصل محمد خير الدين الزراد، علاج الأمراض النفسية، الاضطرابات السلوكية، ط1، دار الملايين، 1984م.
43. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، عمان: دار الفكر للنشر، 1998م.
44. قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، بغداد: مطابع التعليم العالي.
45. كمال الدين عبد درويش، وآخرون، الإعداد النفسي في كرة القدم (تطبيقات - نظريات)، ط1، مصر: دار الكتاب للنشر، 2003م.
46. أندال دافيد وف، مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، ط4، دار ماكروهيل للنشر، أمريكا، 1980، القاهرة: 1983م.
47. محمد أحمد غالي، رجاء محمود بو علام، القلق وأمراض الجسم، دمشق، 1984م.
48. محمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، (المفاهيم - التطبيقات)، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003م.

49. محمد الحمى، معوقات ممارسة الأنشطة والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة طنطا، 1983م.
50. محمد حسن علاوى، علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة: دار المعارف، 1978م.
51. محمد حسن علاوى، سيكولوجية التدريب المنافسات الرياضية، ط7، القاهرة: دار المعارف، 1992م.
52. محمد حسن علاوى، علم النفس الرياضي، القاهرة: دار المعارف، ط1، 1994م.
53. محمد حسن علاوى، سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط7، القاهرة: دار المعارف، 1996م.
54. محمد حسن علاوى، علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، ط1، القاهرة: دار المعارف، 1997م.
55. محمد حسن علاوى، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، 1998م.
56. محمد حسن علاوى، التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، 2002م.
57. محمد بن يحي زكريا، علاقة القلق بالتحصيل الدراسي لدى الطالب الجامعي في ظل النظام التربوي الجزائري، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2003م.
58. محمد جابر وعصام حلمي، أسس التدريب الرياضي (تطبيقات- نظريات)، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997م.
59. محمد عادل رشدي، علم النفس التجريبي الرياضي، ط1، ليبيا: الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع، 1996م.
60. محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية- التطبيق- التجريب)، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995م.
61. محمود عبد الفتاح عنان، مصطفى حسين باهي، مقدمة في علم النفس الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2000م.
62. محمود عزت كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1991م.
63. محمد نصر الدين، الضغوط والقلق والحالات العصبية، الجزائر: دار الهدى.
64. محمد نصر الدين، محمد حسن علاوى، الاختبارات المهارية والنفسية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997م.
65. محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة: دار الفكر، 2002م.
66. مصطفى غالب، الأحلام، القلق، الخجل، بيروت: دار ومكتبة الهلال، 1984م.

67. مصطفى سعيد ناصر، محمد بر توش، عبيد عليان، ألعاب القوى اليمنية في ظل الوحدة المباركة، صنعاء : الاتحاد اليمني لألعاب القوى، 2004م.
68. مصطفى فهمي، الصحة النفسية في الأسرة والمجتمع، القاهرة: دار الثقافة، 1976م.
69. مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998م.
70. نبيلة أحمد عبد الرحمن، وآخرون، العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، 1986م.
71. نزار الزين، الموسوعة الرياضية، ط1، بيروت: عمان، دار الفكر العربي، 1989م.
72. نزار مجيد الطالب، كامل لويس، علم النفس الرياضي، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993م.

#### الرسائل والمجلات:

1. هلال أحمد ناجي سلام، ظاهرة التسرب في ميدان ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله للسنة 2003-2004م.
2. الاتحاد اليمني لألعاب القوى، مجلة المضمار- اللجنة الفنية للاتحاد العام، 2008-2009م.
3. المجلة الثقافية الرياضية، الميادين الرياضية - المنتديات - المعلومات الرياضية، عمان: 2007م.
4. مطبوعات جامعة لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة، دالي إبراهيم.
5. قانون الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، قواعد المنافسة ( competition rules)، ط2، 2005م.
6. القاموس الرياضي الموسع، (انجليزي- عربي) اللجنة الوطنية الاولمبية العراقية، طارق الناصر، مطبعة الجامعة، بغداد: 1980م.

## المراجع باللغة الأجنبية:

1. Bailey.d:a.cater.j.e.imirwaldr.i:somtotypeof..candian.en=zone .huqn biohogy.1882.
2. Carole:savepreparation un braved eat educator sportive.t3.paris .omphalos.1998. page 153.
3. De Azriagueraa:**Manuel de psychiatrie**.20editionmasson.1980.
4. j.riouxetthril.**competitionsportivepsychology**.paris.charon.sports... 1983.
5. Kunath.p.baitrage zur.**psychologie**.berlin,1989,peage231.
6. Martens. .r. **guide de psychology du sport human**. 1978, peage43.
7. Mower. Oh. **Astimilus reponse analysis of anxiety and of role as reinforcement agent psch**,Rev n 136-364.
8. M.ponty, **phenomenology du perception**, 1978.
9. pH. Mozette houzza: **psychiatric de l enfant et de l adolescent, 2 edition Mal oie**, 1979, peage201.
10. Pradet, M.hubiche J. l,**Comprendre l athletisme: say pratique et son inveiglement, ed insep**, 1993.
11. R.Thomas: : **predation paycologique de hate niveaun ed puff**. Paris :1979.peage:286.
12. Savoy .C: **Ayearly mental training program for psychologist (Champaign)(2)**june.1993.p:173
13. Spiel- berger. c.**Anxiety current tends in theory and research. . academic**. Pares: now York and London. vol.1972.
14. Thomas. R. **lareussite sportive presses universities defrance**. 1975.
15. Vanekm-Cratt.**psychologysportiveetcompetition ed., universitaires**.1972.
16. N ideffer. R. **The Athleties and practice of Applied Sport Psychology**. Mcnought gnu Michigan. 1981.
17. NashSolin: **Aguid for RelaxationandInner Mental Training**.1995.

الملاحق



جامعة الجزائر  
معهد التربية البدنية والرياضية  
- سيدي عبد الله -

استمارة بحث ميداني لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية

عنوان البحث:-

انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين  
في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية

**تحية طيبة وبعد :-**

الرجاء مساعدتنا في انجاز هذه الدراسة بالإجابة على قائمة العبارات التي يمكن  
تصف شعورك أو اتجاهك في المنافسة الرياضية أو النشاط الرياضي بصفة عامة .  
! المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع علامة ( √ )، حول اي رقم على يسار  
العبارة بحيث يدل على مدى انطباق هذه العبارة على حالتك.  
! لاتوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لان كل رياضي يختلف من رياضي آخر  
وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.  
! لاتترك اي عبارة بدون إجابة.

الباحث

بكيل حسين الصوفي

- استبيان المهارات النفسية-

6	5	4	3	2	1	العبارات	م
تنطبق بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق تماما		
6	5	4	3	2	1	أستطيع أن أقوم بتصوير أى مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة .	-1
6	5	4	3	2	1	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة.	-2
6	5	4	3	2	1	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	-3
6	5	4	3	2	1	اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها	-4
6	5	4	3	2	1	اشترك في جميع المنافسات وافكارى كلها تتضمن الثقة في نفسي.	-5
6	5	4	3	2	1	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد.	-6
6	5	4	3	2	1	أستطيع في مخيلتي تصور ادائى للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا .	-7
6	5	4	3	2	1	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة .	-8
6	5	4	3	2	1	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة .	-9
6	5	4	3	2	1	اخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	-10
6	5	4	3	2	1	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحى فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء .	-11
6	5	4	3	2	1	أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	-12
6	5	4	3	2	1	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي .	-13
6	5	4	3	2	1	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	-14



## تابع استبيان المهارات النفسية

6	5	4	3	2	1	مشكلتي هي فقدانى للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة.	-15
6	5	4	3	2	1	عندما اشترك في منافسة فأننى اشعر بالمزيد من القلق	-16
6	5	4	3	2	1	طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي .	-17
6	5	4	3	2	1	أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسى أثناء المباراة	-18
6	5	4	3	2	1	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها .	-19
6	5	4	3	2	1	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية .	-20
6	5	4	3	2	1	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب .	-21
6	5	4	3	2	1	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة .	-22
6	5	4	3	2	1	أعانى من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة .	-23
6	5	4	3	2	1	اشعر دائما بأننى أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة.	-24



جامعة الجزائر  
معهد التربية البدنية والرياضية  
- سيدي عبد الله -

استمارة بحث ميداني لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية

عنوان البحث:-

انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين  
في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية

**تحية طيبة وبعد :-**

الرجاء مساعدتنا في انجاز هذه الدراسة بالإجابة على قائمة العبارات التي يمكن تصف شعورك أو اتجاهك في المنافسة الرياضية أو النشاط الرياضي بصفة عامة .

! المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة ، ووضع علامة (  $\sqrt{\quad}$  ) ، حول اى رقم على يسار العبارة بحيث يدل على مدى انطباق هذه العبارة على حالتك.

! لاتوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لان كل رياضي يختلف من رياضي آخر وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

! لاتترك اى عبارة بدون إجابة.

الباحث

بكيل حسين الصوفي

## -استبيان قلق المنافسة الرياضية-

م	العبارات	أبدا تقريبا	أحيانا	غالبا	دائما تقريبا
-1	أنا مشغول البال بالمباراة القادمة .	1	2	3	4
-2	اشعر بالترفضة.	1	2	3	4
-3	اشعر بالهدوء.	1	2	3	4
-4	اشعر بعدم الثقة في نفسي .	1	2	3	4
-5	اشعر بالاضطراب .	1	2	3	4
-6	اشعر بالراحة .	1	2	3	4
-7	بالى مشغول من ناحية عدم اجادتي في المباراة بما يتناسب مع مستواي	1	2	3	4
-8	اشعر بان جسمي متوتر.	1	2	3	4
-9	اشعر بالثقة في نفسي .	1	2	3	4
-10	بالى مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة.	1	2	3	4
-11	اشعر بالتوتر في معدتي .	1	2	3	4
-12	اشعر بالاطمئنان .	1	2	3	4
-13	اخشي من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة .	1	2	3	4
-14	اشعر بالاسترخاء في جسمي .	1	2	3	4
-15	أثق في قدرتي على مواجهة التحدي في المباراة .	1	2	3	4
-16	اخشي أن يكون أدائي سيئا في المباراة.	1	2	3	4
-17	قلبي يدق بسرعة .	1	2	3	4
-18	عندي ثقة باننى سوف أجيد في المباراة	1	2	3	4
-19	بالى مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المباراة.	1	2	3	4
-20	اشعر بتقلص (أو مغص ) في معدتي .	1	2	3	4

4	3	2	1	اشعر براحة البال .	-21
4	3	2	1	فكرى مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن أدائي في المباراة .	-22
4	3	2	1	أحس بعرق في اليدين .	-23
4	3	2	1	اشعر بثقة لأنني هيات نفسي ذهنيا باننى سوف أجد في المباراة	-24
4	3	2	1	بالى مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة	-25
4	3	2	1	اشعر بان جسمي مشدود.	-26
4	3	2	1	عندي ثقة باننى سأتغلب على ضغوط المباراة .	-27

## المعالجة الإحصائية:

أولاً: مقياس الإعداد النفسي: يحوى على ستة محاور وكل محور يحتوى على أربعة أسئلة، ومنقطة من (1-6)، أيضا قسموا إلى أربعة مستويات هي كالآتي:-

1. القدرة على التصور الذهني

2. القدرة على الاسترخاء

3. القدرة على تركيز الانتباه

4. القدرة على مواجهة القلق

5. القدرة الثقة بالنفس

6. القدرة على دافعية الانجاز

أما محور (الإعداد النفسي) ككل: فقد قسم إلى:

- منخفض (4 — 9)
- متوسط (9 — 14)
- مرتفع (14 — 19)
- مرتفع جدا (19 — 24)

- منخفض (24 — 54)
- متوسط (54 — 84)
- مرتفع (84 — 114)
- مرتفع جدا (114 - 144)

ثانياً: مقياس القلق التنافسي: يحوى على ثلاثة محاور، وكل محور يحتوى على تسعة أسئلة، ومنقط من (1-4)، أيضا قسم إلى ثلاثة مستويات هي كالآتي:-

- منخفض (9 — 18)
- متوسط (18 — 27)
- عالي (27 — 36)

1. القلق المعرفي .

2. القلق البدني.

3. الثقة بالنفس.

أما محور (القلق التنافسي) ككل فقد قسم إلى:

- منخفض (27 — 54)
- متوسط (54 — 81)
- عالي (81 — 108)