

العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية، والتعرف على مستوى إدراك الذات البدنية ومستوى حالة القلق التنافسي لدى اللاعبين، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدراك الذات البدنية وإيعادها (المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية، وقيمة الذات البدنية) وحالة القلق التنافسي لديهم، وقد استخدم المنهج الوصفي في الدراسة، وتم اختيار عينة الدراسة لاعبي ألعاب القوى في الدرجة الأولى (فئة أكابر) عدد (70 لاعبا) ، أدوات الدراسة استخدم مقياسين المقياس الأول يقيس إدراك الذات البدنية وقد صمم المقياس فوكس Fox ، والمقياس الثاني يقيس حالة القلق التنافسي من تصميم مارتنز Martens وعرب المقياسين الباحث محمد حسن علاوي ، أهم النتائج المتحصل عليها في الدراسة وجود علاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية أي كلما كان إدراك الذات البدنية لدى اللاعبين ضعيفا من ناحية (المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية، وقيمة الذات البدنية) أدى إلى زيادة مستوى حالة القلق لدى اللاعبين أثناء منافسات ألعاب القوى.

د. مراد صحراوي
د. شريف مصطفى بورنان
جامعة الجزائر 3
أ. محمد مهدي يحي الحوري
جامعة الحديدية - اليمن

مقدمة

اهتمت معظم دول العالم اهتماما خاصاً بألعاب القوى، وذلك لأنها عصب الدورات الأولمبية القديمة والحديثة وتشغل أكثر من نصف عدد الأيام المقررة لهذه الدورات، وأم الألعاب انطلاقاً من امتلاك متسابقها للأسس العامة للقدرة الحركية المتنوعة في عناصرها والشاملة لما تحتويه على العديد من السباقات المتنوعة، حيث تعتمد على القدرات الخاصة للاعب والمتمثلة في تطوير الإنسان لذاته للوصول للمستويات العالمية من الإنجاز، مما يساعد على النمو المتزن والمتكامل للفرد،

Résumé

L'objectif de cet article est de déterminer la relation entre la perception de soi physique (l'image du corps, la force physique, l'efficacité sportive, etc.) et l'état de stress chez les athlètes yéménites pendant les épreuves d'athlétisme. Les outils d'investigation utilisés sont les fiches d'évaluation de la perception de soi physique et du stress de Fox et Martens.

توى من الأنشطة التربوية الأساسية في مختلف

المؤسسات التربوية؛ ويتم خلال ممارستها تكوين الشخصية الناضجة انفعالياً (عويسي الحيايى 1977، ص 9).

ناهيك عن مفهوم الذات بمثابة الركيزة الأساسية في الشخصية الإنسانية، وهو احد أهم عناصر التوجيه النفسي، فمفهوم اللاعب الرياضي عن ذاته ومعتقداته عن نفسه يكتسبها غالباً من تقديراته الشخصية عن نفسه، وكذلك عن طريق إدراك الكيفية التي يستجيب بها الآخرون تجاهه أو كيفية ردود أفعالهم نحو ما يقوم به من سلوك أو أفعال، بمعنى أوضح أن اللاعب الرياضي يرى نفسه أنه لاعب ناجح وأن الآخرين يرون ذلك أيضاً فإن ذلك يؤكد ويدعم هذه الصورة عن نفسه وعن ذاته (محمد علاوي 1998، ص 91-88).

وتعتبر (الذات الجسمية) أو البدنية من بين الأبعاد التي تلعب دوراً مهماً في مفهوم الذات وتحتل مكانة كبيرة في المجال الرياضي وهي التي يقوم فيها الفرد وجهة نظره عن جسمه، حالته الصحية مظهره البدني الخارجي، مهارته وجنسه. فمفهوم الفرد عن ذاته الجسمية أو البدنية له أهمية تؤثر في النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد، كما يؤثر في مستوى أدائه الحركي (إخلاص عبد الحافظ 1984، ص 2-21). ومن ناحية القلق له آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية الجسمية، أو كلاهما، وهو نوع من أنواع الانفعالات التي يشعر بها الفرد؛ والتي يصاحبها حالة الخوف غير الواضح سلبياً أو إيجابياً بوجود خطر أو عقاب، وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، وفي المنافسات الرياضية تنتاب اللاعب الرياضي بعض مظاهر أبعاد حالات القلق أثناء اشتراكه الفعلي في المنافسة، وبصفة خاصة حالة القلق المعرفي وسرعة وسهولة الانفعال، إلا أن هذه المظاهر لا تظل ثابتة أثناء المنافسة؛ بل قد تتغير وتتبدل طبقاً للعديد من العوامل مثل النتيجة المسجلة أثناء المباراة، أو الأداء الجيد، أو الأداء السيئ للاعب الرياضي، وهناك بعض أنواع المنافسات الرياضية التي لا يمكن فيها التأثير على حالة القلق للاعب الرياضي أثناء المنافسة، ومن أمثلتها أنواع المنافسات التي تستغرق وقتاً قصيراً، كما هي الحال بالنسبة لمسابقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى، إذ لا يمكن في مثل هذه المسابقات ضبط أو تعديل حالة قلق للاعب أثناء المنافسة (محمد علاوي 2002، ص 314).

مشكلة البحث:

تعتبر مسابقات ألعاب القوى (والتي توصف بأنها عروس الألعاب) من الأنشطة المهمة والأساسية في التربية الرياضية لما تتميز به من تنوع فعاليتها كالجري والوثب والرمي.... وتنافس الدول المختلفة فيما بينها لاحتلال المراكز الأولى نظراً لكونها مظهراً من مظاهر التقدم الرياضي، ولا يتسنى ذلك إلا بتحقيق كل رياضي للأداء المطلوب أثناء المنافسة لأنها تعتمد على اللاعب نفسه، لذلك تعتبر هذه الرياضة مجالاً

تطبيقاً خصباً لعلم النفس الرياضي بما ترتبط به من الظواهر والعوامل النفسية المختلفة؛ التي تؤثر على أداء اللاعبين ومستوياتهم الرقمية سواء في التدريب أم البطولات، إلا أننا نجد هذه الرياضة في الجمهورية اليمنية لا تسير التقدم الرياضي على المستوى الإقليمي والقاري والدولي، ويستدل على ذلك لقلّة عدد المشاركين، في حين أن بعض الدول العربية استطاعت أن تواكب هذا التقدم وأن يحصل لاعبوها على مراكز متقدمة، مما يدل أن هناك أسباباً وراء تأخر مستوى رياضة ألعاب القوى اليمنية، ومن خلال الملاحظة الموضوعية للباحثين أثناء مشاركته في ألعاب القوى لاحظوا أن كثيراً من اللاعبين يتميزون بمستوى مقبول من الأداء الفني والمستوى الرقمي أثناء التدريب بمجرد اشتراك اللاعب في المنافسات يظهر عليه مواقف حرجية وتنتابه حالة عدم التركيز، والتوتر والخوف، ونسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مما يؤدي إلى انخفاض مستوى أدائه الذي كان عليه أثناء التدريب، هذا كله من الممكن أن يكون بسبب زيادة قلقه أثناء المنافسة نتيجة افتقاره لمعلومات كافية حول منافسيه أو نقص إعداده البدني أو ضعف الثقة في النفس، وذلك لاهتمام العديد من المدربين فقط بالإعداد البدني والمهاري والخططي داخل البرنامج التدريبي ويغفلون الجانب النفسي مما ينعكس بشكل سلبي على أداء اللاعبين ومستواهم الرقمي، ولحد من هذه الظاهرة والوصول برياضة ألعاب القوى اليمنية إلى المستوى المطلوب يتوجب استغلال كل القدرات المتاحة، ومن هذه القدرات الجوانب النفسية التي لم تحظ بالعناية الكافية من المدربين، حيث لا يزال هناك العديد من المشكلات النفسية المرتبطة بالشخصية الرياضية، وبالنشاط الرياضي، وذلك كله في حاجة ماسة إلى أن يتناولها الباحثون بالبحث والدراسة، ومن بينها الاهتمام بالمحددات الشخصية للاعبين، وما يترتب عليها من ضعف أو قوة في إدراكهم لذاتهم البدنية من ناحية (المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية، وقيمة الذات البدنية)، والتي قد تؤثر في رفع أو خفض حالة القلق أثناء المنافسات الرياضية في ألعاب القوى، والذي ينعكس بدوره على تحقيق مستوى الأداء والإنجاز المطلوب، وهو ما يؤكد الباحث " أسامة كامل راتب " بأن القلق من أهم الظواهر النفسية التي تلعب دوراً مهماً في التأثير على أداء الرياضيين، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعه لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء (أسامة راتب 2000، ص157). كما يؤكد " عزت محمد كاشف " على أن الإعداد والتدريب النفسي واحد من أكثر الطرق تأثيراً وفعالية في المساعدة على تحقيق النمو المتوازن للأفراد والرياضة، خاصة؛ حيث تثبت وجود مصداقية لفاعلية الإعداد النفسي خلال التدريبات والمسابقات الرياضية (عزت كاشف 1996، ص28). وانطلاقاً مما سبق فإن الدراسة الراهنة تسعى للبحث والكشف عن أحد الجوانب النفسية لرياضيي ألعاب القوى من خلال دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي؛ ومن أجل ذلك تم صياغة التساؤلات الآتية:

السؤال العام: هل توجد علاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية؟

الأسئلة الفرعية:

1. هل توجد علاقة بين إدراك الذات نحو المظهر الخارجي للجسم وحالة القلق التنافسي لدى اللاعبين؟
2. هل توجد علاقة بين إدراك الذات نحو القوة البدنية وحالة القلق التنافسي لدى اللاعبين؟
3. هل توجد علاقة بين إدراك الذات نحو اللياقة البدنية وحالة القلق التنافسي لدى اللاعبين؟
4. هل توجد علاقة بين إدراك الذات نحو الكفاءة الرياضية وحالة القلق التنافسي لدى اللاعبين؟
5. هل توجد علاقة بين إدراك الذات نحو قيمة الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى اللاعبين؟

أهمية الدراسة:

1. تعتبر هذه الدراسة محاولة لدراسة جانب من الجوانب النفسية المهمة والمرتبطة بالمجال الرياضي وهو دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
2. تعتبر هذه الدراسة كمحاولة لتوضيح أهمية إدراك الذات البدنية للاعبين العاب القوى وتأثيرها على مستوى حالة القلق التنافسي لديهم.
3. تعتبر دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي بداية لدراسات مستقبلية يمكن أن يتناولها الباحثون بمزيد من البحث سواء في المجال الرياضي أم في أي مجال علمي آخر.

أهداف الدراسة:

1. معرفة مستوى إدراك الذات البدنية لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
2. معرفة مستوى حالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
3. معرفة العلاقة بين إدراك الذات البدنية وإبعادها (المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية واللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية، وقيمة الذات البدنية) وحالة القلق التنافسي.
4. معرفة العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية.

المفاهيم الدالة:

1- الإدراك: عبارة عن عملية تنظيم وتفسير المعطيات الحسية التي تصل (الأحاسيس) لزيادة الوعي بما يحيط بنا وبذواتنا، فالإدراك يشمل التفسير، وهذا مالا يتضمنه الإحساس، وفي بعض الحالات تبرز القدرات الحسية وظيفتها بينما تكون القدرات الإدراكية غير متطورة نسبياً، ويعد الإدراك من العمليات النشطة والمعقدة جداً، فهو يتضمن الإحساس والانتباه والوعي والذاكرة وتجهيز المعلومات واللغة (قاسم حسين 1998، ص 42)

2- الذات: يقصد بالذات كما عرفها " Smith " على أنها التقويم الذي يقوم به الفرد لذاته ويحافظ عليه عادة وأيضاً عرفها "جيلمور Gilmore" بأنه حكم ذاتي على الأهمية التي يشعر الفرد نحو ذاته (Gill .P.L.1993.p314)

3- الذات البدنية (الجسمية): هي الأنا البدنية التي استخدمها "فرويد" للتعبير عن ذلك الجانب من الذات الذي يستمد وجوده من مدركات تصله عن طريق جسمه، ويستخدم في دراسة العلاقة بين بنية الجسم وبعض الاعتبارات النفسية كالذهان. (أمين الحولي وآخرون, 2004, ص128)

5- حالة القلق التنافسي: يدل على خوف من خطأ أو تهديد محتمل الوقوع نسبياً، والقلق يكون صفة لدى الفرد، ويكون حالة لدية نتيجة خوفه وإحساسه بالخسارة أو عدم الاستعداد الجيد لعلاقات الخصم، وتحصل هذه الحالة لدى اللاعبين عند الاقتراب فترة المنافسات حيث يكون الرياضي في تفكير دائم وغير مستقر نسبياً، يوجد في الإدراك ويعبر عن ميل الفرد إلى تكلمة المثيرات، أو المعلومات الناقصة (قاسم حسن حسين , 1998, ص 630)

6- ألعاب القوى: يعرفها قاسم حسن حسين بأنها الارتباط المشترك بين الفعاليات الرياضية، كالمشي والركض والقفز والرمي والقذف، بحيث قانون اللعبة يكون فيها نافذاً لأقصر فترة زمنية وابعد مسافة أو ارتفاع نسبة الفعاليات الواحدة هذا وتعد فعاليات ألعاب القوى محور الألعاب الأولمبية، كما تعد فعاليات الركض والرمي والقفز أقدم التمرينات البدنية (قاسم حسين 1998, ص 97).

الدراسات السابقة والمشابهة:

في حدود ما تمكن الباحثين من الوصول إليه من دراسات سابقة تم تقسيمها إلى الآتي:

- دراسات تناولت إدراك الذات البدنية.

- دراسات تناولت حالة القلق التنافسي.

الدراسات التي تناولت الذات البدنية:

دراسة "زيون Zion" (1965) العلاقة بين مفهوم الذات والذات الجسمية، للتعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والذات الجسمية على طلبة السنة الأولى من كلية هامبولت بالولايات المتحدة الأمريكية، استخدم المنهج الوصفي - الدراسات المسحية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من كلية هامبولت بالولايات المتحدة الأمريكية وبلغت مجموعها (200) طالباً من السنة الأولى، واستخدم الباحث الأدوات الإحصائية التالية مقياس "روبرت بلز" لمفهوم الذات - اختبار طور بواسطة "زيون" ويتكون من خمسة أبعاد من مقياس "جتمان Guttman" شمل أبعاد (الذات الواقعية، تقبل الذات، الذات المثالية والتباعد)، ومن أهم نتائج الدراسة التي توصل إليها يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الذات الجسمية المثالية ومفهوم الذات المثالي، ويوجد ارتباط دال إحصائياً بين مقياس التباعد ومفهوم الذات، وتوجد علاقة دالة إحصائياً بين مفهوم الذات ومفهوم الذات الجسمية في معظم الأبعاد المقيسة.

دراسة "كون Cone" (1980) العلاقة بين مفهوم الذات والخصائص الجسمية المختارة بين لاعبات الفرق الرياضية وغير المشتركين في النشاط الرياضي هدفت إلى التعرف على مفهوم الذات والخصائص الجسمية المختارة بين اللاعبات وغير اللاعبات، والفرق بين اللاعبات في النشاط الرياضي وغيرهن في مفهوم الذات والخصائص الجسمية، وقد استخدم المهج الوصفي الدراسات المسحية، اشتملت العينة على (99) طالبة منهم (48) طالبة من اللاعبات، (51) طالبة من غير المشتركات في النشاط الرياضي، وقد استخدم مقياس تنسي لمفهوم الذات، جدول "شلدون" لتقييم النمط الجسمي - اختبار تكساس لقياس اللياقة البدنية والقدرة الحركية للطالبات، من أهم النتائج التي تحصل عليها وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبات وغير المشتركات في النشاط الرياضي في أبعاد مفهوم الذات فيما عدا الذات الجسمية لصالح اللاعبات.

دراسة "ثائر رشيد حسن" (2005) بعنوان تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، أهداف البحث التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، التعرف على دقة أداء المهارات الهجومية، فرضياتها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة المهارات الهجومية، وجود علاقة ذات دلالة مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية، عينة البحث (12) لاعب منتخب محافظة ديالى بالكرة الطائرة، أدوات البحث استخدم الباحث أدوات المقياس لتقدير الذات البدنية والمهارية واستخدم اختبارات المهارات الهجومية، المنهج المستخدم الوصفي بالأسلوب المسحي، نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية معنوية

موجبة بين الذات المهارية والمهارات الهجومية، عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذات ومهارة الإعداد، عدم وجود علاقة ارتباط بين الذات المهارية ومهارة الإعداد، ظهر أن هناك ضعفاً في دقة أداء مهارة الإعداد، من خلال الارتباط الضعيف مع الذات البدنية و الذات المهارية.

الدراسات التي تناولت القلق

دراسة "حسن على زيد" (1981) بعنوان القلق كحالة وكسمة لدى متسابقى ألعاب القوى، تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق بين مسابقات ألعاب القوى (الجري، الوثب، الرمي) في قلق السمة التنافسية وقلق الحالة ما قبل المنافسة عند كل من اللاعبين واللاعبات، المنهجية المتبعة المنهج الوصفي، العينة المستهدفة لاعبات الدرجة الأولى، أدوات جمع البيانات مقياس القلق كحالة ومقياس القلق كسمة، أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مسابقات ألعاب القوى (الجري، الوثب، الرمي) وذلك في كل من قلق السمة التنافسية وقلق الحالة قبل المنافسة عند كل من اللاعبين واللاعبات.

دراسة "حسن على احمد زيد" (1984) بعنوان العلاقة بين شدة المنافسة وقلق الحالة التنافسية عند متسابقى ألعاب القوى، أهداف الدراسة التعرف على العلاقة بين شدة المنافسة وقلق الحالة عند متسابقى ألعاب القوى والتعرف على الفروق في قلق الحالة في أربعة مواقف تختلف في درجة صعوبتها وتهديدها للاعبين، المنهج المستخدم في الدراسة المنهج الوصفي، العينة المستهدفة (30) لاعبا منهم أربعة عشرة لاعب في مسابقات العدو، وخمسة لاعبين في مسابقات الجري، ستة لاعبين في مسابقات الوثب، خمسة لاعبين في مسابقات الرمي، أدوات جمع البيانات اختبار قلق الحالة التنافسية "المارتنز"، أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن مستوى قلق الحالة التنافسية عند لاعبي ألعاب القوى يتوقف على صعوبة وأهمية المنافسة، توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين قلق الحالة قبل المنافسة عند لاعبي ولاعبات ألعاب القوى.

دراسة "أحمد السيد أحمد" (1985) بعنوان القلق كحالة وكسمة لدى الناشئين في مسابقات الميدان والمضمار، أهداف الدراسة التعرف على العلاقة بين القلق كحالة وكسمة، والمستوى الرقمي وعدد السنوات الممارسة من ناشئي وناشئات ألعاب القوى. المنهج المستخدم الوصفي، اشتملت العينة على (180) ناشئاً (120) ناشئة من لاعبين ألعاب القوى، أدوات جمع البيانات مقياس القلق كحالة، مقياس القلق كسمة. أهم نتائج الدراسة توجد علاقة بين القلق كحالة ما قبل المنافسة والقلق كسمة تنافسية لدى الناشئين في الميدان والمضمار.

مناقشة الدراسات السابقة:

بالنسبة لمتغير الذات تحصلنا على دراسة "زيون Zion" هدفت إلى التعرف على

العلاقة بين مفهوم الذات والذات الجسمية، دراسة "كون Cone" التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والخصائص الجسمية، ودراسة عربية لـ "ثائر رشيد حسن" هدفت إلى التعرف على تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية.

أما متغير القلق توصلنا إلى دراسات للباحثين "حسن علي زيد" تهدف الدراسة الأولى إلى التعرف على الفروق بين مسابقات ألعاب القوى (الجرى، الوثب، والرمي) في قلق السمة التنافسية وقلق الحالة ما قبل المنافسة، الدراسة الثانية هدفت إلى التعرف على العلاقة بين شدة المنافسة وقلق الحالة عند متسابقى ألعاب القوى والتعرف على فروق قلق الحالة في أربعة مواقف تختلف في درجة صعوبتها وتهديدها للاعبين، والدراسة الثالثة دراسة "أحمد السيد أحمد" فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القلق كحالة وكسمة والمستوى الرقمي وعدد السنوات الممارسة من ناشئي وناشئات ألعاب القوى.

نستخلص من ذلك الآتي:

- الدراسات السابقة لم تتناول دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي.

- الدراسات السابقة التي تناولت الذات أو القلق كانت من جانب واحد من جوانب دراستنا.

- الدراسات السابقة تناولت القلق كمتغير مستقل.

هذا ما ساعد الباحثون على دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى، وتحديد أهداف الدراسة ومنهجيتها والأدوات المستخدمة لنخرج بنتائج قد تسهم في معالجة مشكلة تتعلق برياضة ألعاب القوى.

الدراسة الاستطلاعية:

قد قام الباحثون بتطبيق الاختبارين على نادي شباب الجيل بالحديدة، كعينة تجريبية أولية يمثلون إلى حد كبير مفردات العينة الأصلية التي ستجرى عليها الدراسة الميدانية.

منهج الدراسة: يعد هذا البحث أحد البحوث الوصفية، التي تهتم بفهم وتحليل وصف الظواهر النفسية لدى الأفراد؛ ولكون حالة القلق التنافسي وإدراك الذات البدنية ظاهرة نفسية يمكن الشعور بها وتحديد أبعادها، فإن هذا البحث يعتمد على المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة: تتكون استمارة الاستبيان الموجهة إلى رياضيي ألعاب القوى من استمارتين.

الاستمارة الأولى: تقيس حالة قلق المنافسة الرياضي.

الاستمارة الثانية: تقيس إدراك الذات البدنية لدى الأفراد ويتضمن المقياس 5 أبعاد

هي: المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية، الحالة البدنية (اللياقة البدنية)، الكفاءة الرياضية، قيمة الذات البدنية.

الثبات: للتأكد من ثبات الاستبيان قام الباحثون بتوزيع الاستمارات الخاصة باختبار قلق المنافسة واختبار إدراك الذات البدنية على عينة صغيرة ممثلة بلاعبي ألعاب القوى بنادي (شباب الجيل) وهو احد أندية الدرجة الثانية بمحافظة الحديدة وعددهم (15) لاعب وهم يمثلون جزء من أفراد عينة المجتمع الحقيقي، ثم قمنا بجمع الاستمارات بعد إجاباتهم كلها واعدنا توزيع هذه الاستمارة في نهاية الأسبوع الثاني على نفس العينة، بعد ما قمنا بدراسة استطلاعية على اللاعبين على مرحلتين اختبار قبلي واختبار بعدي، قمنا بحساب قيمة الثبات للمقياسين بطريقة (α) كرونباخ وجدنا اختبار القلق درجته تقدر بـ (0.73) وهو ما يدل على أن الاختبار ثابت، واختبار إدراك الذات البدنية تقدر درجته بـ (0.77) وهو ثابت، يمكن تطبيق الاختبارين على العينة الأصلية.

اختبار الصدق: وللتأكد من صدق الاختبارين المكيفة لملائتهما على البيئة اليمنية استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي وهو (الجذر التربيعي لمعامل الثبات) حيث بلغت درجة الصدق للذات البدنية بـ (0.87) أما درجة القلق التنافسي (0.85) يتضح بان الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية .

عينة الدراسة: ولقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية كون العينة تمثل أندية للدرجة الأولى.

مجالات الدراسة:

المجال البشري: اعتمدت هذه الدراسة على عينة مكونة من (70) لاعب ألعاب القوى من أندية الدرجة الأولى بالجمهورية اليمنية وجميعهم يمثلون المجتمع الأصلي للدراسة.

المجال المكاني: تم تحديد المجال المكاني لهذه الدراسة لمجموعة أندية الدرجة الأولى لألعاب القوى وعددها (10) أندية والذين شاركوا في بطولة الجمهورية التي أقيمت في محافظة ذمار وهي: الهلال (محافظة الحديدة)، النصر (محافظة حجة)، هلال فوه والتضامن (محافظة حضرموت الساحل)، وحدة تريم (محافظة حضرموت الوادي)، شباب رخمه وسلام معبر (محافظة ذمار)، ريدان (محافظة شبوه)، التلال والوحدة (محافظة عدن).

المجال الزمني: الموسم الرياضي 2008م للفترة من 25 – 28 أغسطس.

الأدوات الإحصائية المستخدمة: لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي وهذا قصد التحليل إلى المعالجة باستخدام حزمة البرامج الإحصائية (SPSS) وذلك لحساب المعامل الإحصائية التالية: لمتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار كاي² لدلالة الفروق، معامل الارتباط كاندل ومعامل الثبات α كرونباخ،

معامل الصدق الذاتي. (محمد رضوان، 2002، ص334).

عرض ومناقشة الدراسة الميدانية في ضوء الفرضيات

أولاً: عرض نتائج الدراسة الميدانية:

جدول (01) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمحاور
مقياس إدراك الذات البدنية

المتوسط النظري ككل	المتوسط النظري للمحاور	الذات البدنية ككل	قيمة الذات البدنية	الكفاءة الرياضية	اللياقة البدنية	القوة البدنية	المظهر الخارجي للجسم	محور المقياس القيمة
75	15	66	13.62	14.82	14.16	12.36	11.22	المتوسط الحسابي
		29.4	6.12	6.36	6.48	0.06	0.06	الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (01) الذي يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإدراك الذات البدنية للاعبين أن المتوسط الحسابي للمظهر الخارجي للجسم يقدر بـ (11.22) وانحراف معياري (0.06)، وبالنسبة للقوة البدنية فقد بلغ المتوسط الحسابي (12.36) وانحراف معياري (0.06)، وبلغ المتوسط الحسابي للياقة البدنية (14.16) وانحراف معياري (6.48)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للكفاءة الرياضية (14.82) وانحراف معياري (6.36)، وبلغ المتوسط الحسابي لقيمة الذات البدنية (13.62) وانحراف معياري (6.12)، أما بالنسبة للذات البدنية للاعبين ككل فقد بلغ المتوسط الحسابي (66) وانحراف معياري (29.4)، من خلال نتائج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الذات البدنية ومقارنتها مع المتوسط النظري البالغ درجته (15) يتبين لنا أن المتوسط الحسابي للمظهر الخارجي للجسم القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية، قيمة الذات، أقل من المتوسط النظري وهذا يدل على ضعف إدراك اللاعبين لذاتهم في هذه الأبعاد، وعليه كانت درجة إدراك لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية لذاتهم البدنية ككل أقل من المتوسط النظري البالغ درجته (75) وهو ما يؤكد ضعف إدراك اللاعبين لذاتهم البدنية، ولكن هذا لا ينفي وجود فروق فردية في مستويات إدراك الذات البدنية بين اللاعبين، أي أن هناك بعض اللاعبين لديهم ضعف في إدراكهم لذاتهم البدنية والبعض الآخر لديهم إدراك عالي.

جدول (02) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمحاور
مقياس حالة القلق التنافسي

المتوسط النظري ككل	المتوسط النظري للمحاور	حالة القلق التنافسي ككل	الثقة بالنفس	القلق البدني	القلق المعرفي	محور المقياس القيم
67.5	22.5	93.3	30.6	23.22	30.06	المتوسط الحسابي
		21.9	4.51	7.74	7.29	الانحراف المعياري

يتضح من خلال هذا الجدول الذي يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بحالة القلق التنافسي للاعبين أن المتوسط الحسابي للقلق المعرفي للاعبين بلغ

(30.06) وانحراف معياري (7.29) وبلغ المتوسط الحسابي للقلق البدني (23.22) وانحراف معياري (7.74)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للثقة بالنفس (30.6) وانحراف معياري (4.51)، أما بالنسبة للقلق التنافسي للاعبين ككل فقد بلغ متوسطهم الحسابي (93.3) بانحراف معياري (21.9)، من خلال نتائج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد حالة القلق التنافسي ومقارنتها مع المتوسط النظري البالغ درجته (22.5) يتبين لنا أن المتوسط الحسابي للقلق المعرفي، القلق البدني الثقة بالنفس، أكبر من المتوسط النظري وهذا يدل على ارتفاع مستوى القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس عند اللاعبين، وعليه كانت درجة حالة القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية ككل أكبر من المتوسط النظري البالغ درجته (75) وهو ما يؤكد ارتفاع مستوى حالة القلق التنافسي لديهم أثناء منافسات ألعاب القوى، ولكن هذا لا يعني وجود فروق فردية في مستويات حالة القلق التنافسي بين اللاعبين، أي أن هناك بعض اللاعبين لديهم انخفاض في حالة القلق أثناء المنافسات في ألعاب القوى والبعض الآخر لديهم حالة القلق عالية.

جدول (03) يوضح قيمة كا² المحسوبة ومعامل الارتباط لمدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو المظهر الخارجي للجسم وحالة القلق التنافسي في إجابات اللاعبين.

كا ² المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الخطأ	كا ² الجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
84.38	09	0.05	16.92	توجد دلالة	- 0.83

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كا² المحسوبة تقدر بـ (84.38) وهي أكبر من كا² الجدولة عند درجات الحرية (09) ومستوى الخطأ (0.05) والمقدرة بـ (16.92)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات اللاعبين) بين إدراك اللاعبين لذاتهم نحو المظهر الخارجي للجسم وقلقهم أثناء المنافسة، ومما يؤكد ذلك قيمة معامل الارتباط بينهما والمقدرة بـ (- 0.83)، إذن توجد علاقة عكسية قوية جداً بين إدراك الذات نحو المظهر الخارجي للجسم وحالة القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى، وترجع قوة العلاقة في كون اللاعبين الذين ينظرون إلى مظهرهم الخارجي للجسم بأنها ضعيفة من ناحية قوة عضلاتهم، أو قصر في أطوالهم، أو أن أجسامهم نحيفة مقابل اللاعبين المنافسين لهم، والذي ينعكس سلباً على حالتهم النفسية وزيادة حالة القلق التنافسي لديهم والعكس صحيح.

جدول (04) يوضح قيمة كا² المحسوبة ومعامل الارتباط لمدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو القوة البدنية وحالة القلق التنافسي في إجابات اللاعبين.

قيمة معامل الارتباط	القرار	كا ² المجدولة	مستوى الخطأ	درجات الحرية	كا ² المحسوبة
0.79 -	توجد دلالة	16.92	0.05	09	71.2

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كا² المحسوبة تقدر بـ (71.2) وهي أكبر من كا² المجدولة عند درجات الحرية (09)، ومستوى الخطأ (0.05) والمقدرة بـ (16.92)، وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات اللاعبين) بين إدراك الذات نحوى القوة البدنية وحالة القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى، ومما يؤكد ذلك قيمة معامل الارتباط بينهما والمقدرة بـ (-0.79)، وهو ارتباط عكسي قوي جداً. إذاً يمكن القول أنه توجد علاقة عكسية قوية بين إدراك الذات نحوى القوة البدنية وحالة القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى، وترجع قوة العلاقة في كون اللاعبين لديهم شعور بضعف في قوتهم البدنية وأنهم غير قادرين على أداء الجهد البدني القوي جداً أثناء المنافسات في ألعاب القوى مما يسبب زيادة توترهم وقلقهم.

جدول (05) يوضح قيمة كا² المحسوبة ومعامل الارتباط لمدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو اللياقة البدنية وحالة القلق التنافسي في إجابات

قيمة معامل الارتباط	القرار	كا ² المجدولة	مستوى الخطأ	درجات الحرية	كا ² المحسوبة
0.64 -	توجد دلالة	16.92	0.05	09	33.69

(اللاعبين ن=70)

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كا² المحسوبة تقدر بـ (33.69) وهي أكبر من كا² المجدولة عند درجات الحرية (09) ومستوى الخطأ (0.05) والمقدرة بـ (16.92)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات اللاعبين) بين إدراك اللاعبين لذاتهم نحوى اللياقة البدنية وقلقهم أثناء المنافسة ومما يؤكد ذلك قيمة معامل الارتباط بينهما والمقدرة بـ (-0.64) وهو ارتباط عكسي قوي، إذن يمكن القول أنه توجد علاقة عكسية قوية بين إدراك الذات نحوى اللياقة البدنية وحالة القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى، إن حالات القلق التنافسي عند رياضيي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف إدراك الذات نحوى اللياقة البدنية، ويرجع سبب ضعف إدراك اللاعبين لذاتهم نحو اللياقة البدنية كونهم يشعرون بنقص في إحدى مكونات اللياقة البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، والمطاولة) وخاصة أن بعض اللاعبين يدركون أن هناك لاعبين أفضل منهم لياقة، مما ينعكس عليهم سلباً ويؤدي إلى ارتفاع حالة القلق أثناء المنافسة.

جدول (06) يوضح قيمة كا² المحسوبة ومعامل الارتباط لمدى وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو الكفاءة الرياضية وحالة القلق التنافسي في إجابات اللاعبين

قيمة معامل الارتباط	القرار	ك ² المجدولة	مستوى الخطأ	درجات الحرية	ك ² المحسوبة
- 0.68	توجد دلالة	16.92	0.05	09	42.81

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن ك² المحسوبة تقدر بـ (42.81) وهي أكبر من ك² المجدولة عند درجات الحرية (09) ومستوى الخطأ (0.05) والمقدرة بـ (16.92)، وهو ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات اللاعبين) بين إدراك اللاعبين لذاتهم نحو الكفاءة الرياضية وقلقهم أثناء المنافسة، ومما يؤكد ذلك قيمة معامل الارتباط بينهما والمقدرة بـ (- 0.68) وهو ارتباط عكسي قوي إذا يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في إدراك الذات نحو الكفاءة الرياضية. أي أن لاعبي ألعاب القوى يشعرون بضعف في كفاءتهم الرياضية من ناحية (القوة البدنية، اللياقة البدنية، النواحي النفسية، المهارية والخطئية) نظير منافسيهم الذين لديهم الإمكانيات الأفضل حسب نظرهم مما ينعكس عليهم سلباً بظهور حالة القلق التنافسي والذي يؤثر على مستوى انجازهم المطلوب تحقيقه.

جدول (07) يوضح قيمة ك² المحسوبة ومعامل الارتباط ومدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات بقيمة الذات البدنية وحالة القلق التنافسي في إجابات اللاعبين

قيمة معامل الارتباط	القرار	ك ² المجدولة	مستوى الخطأ	درجات الحرية	ك ² المحسوبة
- 0.67	توجد دلالة	16.92	0.05	09	43.43

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن ك² المحسوبة تقدر بـ (43.43) وهي أكبر من ك² المجدولة عند درجات الحرية (09) ومستوى الخطأ (0.05) والمقدرة بـ (16.92)، وهو ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات اللاعبين) بين إدراك اللاعبين لذاتهم نحو الذات البدنية وحالة قلقهم أثناء المنافسة، ومما يؤكد ذلك قيمة معامل الارتباط بينهما والمقدرة بـ (- 0.67) وهو ارتباط عكسي قوي، إذاً يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في إدراك اللاعبين بقيمة ذاتهم البدنية، هذا ما يؤكد وجود علاقة بين إدراك الذات بقيمة الذات البدنية وحالة القلق التنافسي، والأسباب التي أدت إلى ضعف في قيمة ذاتهم البدنية قد ترجع إلى شعور اللاعبين بضعف في قوتهم البدنية وكفاءتهم الرياضية، في المواقف

التي تتطلب إثبات وجودهم لتحقيق الأداء الأمثل أثناء المنافسات الرياضية، وهذا ما ينعكس سلباً ويؤدي إلى ظهور حالة القلق التنافسي لديهم.

جدول (08) يوضح قيمة ك² المحسوبة ومعامل الارتباط لمدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي في إجابات اللاعبين

ك ² المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الخطأ	ك ² الجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
59.27	09	0.05	16.92	توجد دلالة	- 0.73

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن ك² المحسوبة تقدر بـ (59.27) وهي أكبر من ك² الجدولة عند درجات الحرية (09) ومستوى الخطأ (0.05) والمقدرة بـ (16.92)، وهو ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات اللاعبين) بين إدراك اللاعبين لذاتهم نحو الذات البدنية ككل وقلقهم أثناء المنافسة. ومما يؤكد ذلك قيمة معامل الارتباط بينهما والمقدرة بـ (- 0.73) وهو ارتباط عكسي قوى يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في إدراك الذات البدنية لديهم، إذ توجد علاقة عكسية قوية بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، وترجع قوة هذه العلاقة إلى كون معظم اللاعبين يستشعرون بضعف في إدراكهم لذاتهم البدنية من ناحية (المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية، وقيمة الذات البدنية) وهو ما أدى إلى زيادة حالة قلقهم التنافسي لديهم، مما انعكس سلباً على مستوى أدائهم وانجازهم الرياضي وهو ما يفسر تواضع نتائجهم أثناء المنافسات المحلية والدولية.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى: تشير نتائج الجدول رقم(03) إلى أن معامل الارتباط كان معنوياً ذات دلالة إحصائية عكسية بين إدراك المظهر الخارجي للجسم وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى. وهو ما يؤكد وجود علاقة عكسية قوية جداً بينهما، أي أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى يرجع إلى ضعف في إدراكهم للذات نحو المظهر الخارجي للجسم، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

مناقشة الفرضية الثانية: أظهرت نتائج الجدول(04) إلى أن معامل الارتباط كان معنوياً ذات دلالة إحصائية بين إدراك بالقوة البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى. وهو ما يؤكد وجود علاقة عكسية قوية جداً بينهما، أي أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى يرجع إلى ضعف في إدراكهم للذات نحو القوة البدنية، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

مناقشة الفرضية الثالثة: تبين نتائج الجدول رقم(05) إلى أن معامل الارتباط كان معنوياً ذات دلالة إحصائية بين إدراك نحو اللياقة البدنية وحالة القلق التنافسي لدى

لاعبي ألعاب القوى. وهو ما يؤكد وجود علاقة عكسية قوية بينهما، أي أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى يرجع إلى ضعف في إدراكهم للذات نحو اللياقة البدنية، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

مناقشة الفرضية الرابعة: توضح نتائج الجدول رقم(06) أن معامل الارتباط كان معنوياً ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو اللياقة البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى. وهو ما يؤكد وجود علاقة عكسية قوية بينهما، أي أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى يرجع إلى ضعف في إدراكهم للذات نحو الكفاءة الرياضية، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

مناقشة الفرضية الخامسة: دلت نتائج الجدول رقم(07) إلى أن معامل الارتباط كان معنوياً ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو قيمة الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى. وهو ما يؤكد وجود علاقة عكسية قوية بينهما، أي أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى يرجع إلى ضعف في إدراكهم للذات نحو قيمة الذات البدنية، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

مناقشة الفرضية العامة: تشير نتائج الجدول رقم(08) إلى أن معامل الارتباط كان معنوياً ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى. وهو ما يؤكد وجود علاقة عكسية قوية بينهما، أي أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى يرجع إلى ضعف في إدراكهم للذات البدنية. أي أنه كلما انخفض مستوى إدراك الذات البدنية لدى لاعبي ألعاب القوى كلما ارتفع مستوى حالة القلق التنافسي لديهم والعكس صحيح، وهو ما ينعكس سلباً على مستوى أداءهم وتواضع انجازهم الرقمي، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

الاستنتاجات العامة:

- 1- توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو المظهر الخارجي للجسم وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- 2- توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو القوة البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- 3- توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو اللياقة البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- 4- توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات الكفاءة الرياضية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- 5- توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو قيمة الذات وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

6- توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

التوصيات:

- إعداد برنامج نفسي خاص للرفع من قيمة إدراك الذات نحو المظهر الخارجي للجسم قبل المنافسات للخفض من حالة القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى.
- إعداد برنامج نفسي خاص للرفع من قيمة إدراك الذات نحو القوة البدنية قبل المنافسات والخفض من حالة القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى.
- إعداد برنامج نفسي خاص للرفع من قيمة إدراك الذات اللياقة البدنية قبل المنافسات لخفض من حالة القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى.
- إعداد برنامج نفسي خاص للرفع من قيمة إدراك الذات نحو الكفاءة الرياضية قبل المنافسات والخفض من حالة القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى.
- إعداد برنامج نفسي خاص للرفع من قيمة إدراك الذات نحو قيمة الذات البدنية قبل المنافسات والخفض من حالة القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى.
- إعداد برنامج نفسي خاص لرفع من قيمة إدراك الذات البدنية قبل المنافسات في ألعاب القوى لخفض من حالة القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى.
- إعداد البرامج التدريبية لتشمل الإعداد (البدني، المهاري، الخططي والنفسي) لتشكيل وحدة تدريبية متكاملة لتحقيق الأداء والانجاز المطلوب.
- ضرورة الاهتمام بتنمية شخصية اللاعبين من جميع جوانبها لتتوصل إلى نتائج ايجابية أثناء المنافسات الرياضية.
- ضرورة أن يرافق الفريق أخصائي نفسي ضمن الجهاز الفني التدريبي؛ والذي يعمل على خفض من الضغوط النفسية والتي ينتج عنها حالة القلق التنافسي عند اللاعبين.

المراجع باللغة العربية:

- (1) إخلص محمد عبد الحافظ، مفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، رسالة دكتوراه، القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنين، 1984م.
- (2) أسامه كامل راتب، علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، طو، القاهرة: دار الفكر العربي، 2000م.

- (3) أمين الحولي وآخرون، دائرة المعارف الرياضية وعلوم التربية البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، 2004م
- (4) عويسي الحياي، ألعاب القوى (النظرية والتطبيق، القاهرة: المكتبة الاشتراكي للألة الكاتبة، 1977م.
- (5) عزت محمد كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996م.
- (6) قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية وعلوم التربية البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998م.
- (7) محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998م.
- (8) محمد حسن علاوي، علم التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، 2002م.
- (9) محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية ط1، القاهرة: دار الفكر، 2002م.

المرجع باللغة الأجنبية:

- (1) Gill .P.L: competitiveness and competitive reorientation in sport "sport" in R.Singer et al psychology company New York. 1993. P 314.