

## الإعداد النفسي وعلاقته بمجالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية

### دراسة متمحورة حول رياضي النخبة (فئة أكابر)

الجمهورية اليمنية

أ/ بكيل حسين ناصر الصوفي- طالب دكتوراه

#### الملخص:

تهدف الدراسة لمحاولة التطرق الى جانب من الجوانب النفسية المهمة والمرتبطة بالمجال الرياضي التي يتم من خلالها التعرف على مستوى الإعداد النفسي، ومعرفة مستوى حالات القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، أيضا معرفة العلاقة بين محاور الإعداد النفسي الستة (القدرة على التصور الذهني، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الثقة بالنفس، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على دافعية الانجاز الرياضي وحالات القلق أثناء المنافسات وهي) (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس)، ولذا تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية (فئة الأكابر) لأندية بعض محافظات الجمهورية وكان عددهم (55) رياضي، استخدم المنهج الوصفي وأستنتج من الدراسة النتائج الآتي: توجد علاقة بين القدرة على التصور الذهني وحالة القلق أثناء المنافسات، توجد علاقة القدرة على الاسترخاء وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب، توجد علاقة القدرة على تركيز الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسات، توجد علاقة بين القدرة على الثقة بالنفس وحالة القلق أثناء المنافسات، توجد علاقة بين القدرة على مواجهة القلق وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى، توجد علاقة القدرة على دافعية الانجاز الرياضي وحالة القلق أثناء المنافسات، توجد علاقة الإعداد النفسي وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

#### Abstract:

The study aims to try to address to the side of the psychological aspects of the task and associated field sports that are able to experience the level of psychological preparation, and the level of anxiety during the competitions. I have athletes of the republic of Yemen, also know the relationship between the axes of the psychological six cases of anxiety, so it has been selected the study sample intentional way to elite athlete (class pride) clubs, some of the governorates of the republic and was of 55 athletes and use the descriptive approach the results were as follows:

There is a relationship between the capacity of perception and the state of anxiety during the competitions, there is a relationship between the ability to relax and there is a relationship between the ability to focus attention

and state of anxiety during the competition, also no relationship between the ability to self –confidence and anxiety during the competition, there is no relationship between the ability to cope with anxiety and state concern during the competitions, there is no relationship between the ability to sporting achievement motivation and state of anxiety during the competitions there is no relationship between the psychological, halap concern during the competition I have atheles in the field of athletics, republic of Yemen.

### مقدمة ومشكلة الدراسة:

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 على المستوى الرياضي ومردودةً خلال المنافسات الرياضية ورغم الاهتمام والشعبية الكبيرة التي إكتسبتها المنافسات والبطولات الرياضية في كل أقطار العالم، أصبحت الرياضة بصفة عامه، ورياضة العاب القوى بصفة خاصة، تحظى بإهتمام وشغف كبيرين، حيث يبلغ الإهتمام ذروته في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية منها العالمية والأولمبية التي تكون معلقةً على نتائجها، من خلال تمثيلُ الرياضيين لكل بلد، حيث تكون فيها الإفعالات سواءً عند المتفرجين أو عند الرياضيين كالخوف من الفشل والرغبة في الفوز التي تُشكلُ حالةً نفسية تتصفُ دائماً بالتوتر والقلق التي بعض الأحيان تتحول إلى عنف وربما تؤدي إلى هبوط في الأداء، ونظراً لإهتمام مُعظم الدراسات والبحوث بالنواحي البدنية والمهارية والخططية وتناولها من جوانبها المختلفة ولكن الجانب النفسي وتأثيره على أداء الرياضيين ونتائج الفرق لم يلقى إهتماماً من جانب الباحثين، حيث أن تقدم الفرق في المستويات البدنية والمهارية والخططية أدى بدوره إلى إبراز تأثير وأهمية الجانب النفسي على مستوى الأداء، فمن الملاحظ أن الدول المتقدمة رياضياً قد وضعت الإعداد النفسي برفقة الجوانب الأخرى من التحضير العام، وبدأت الإهتمام به ودراسته ووضع البرامج الخاصة به داخل خطة التدريب السنوية مما ساعد وبشكل ملحوظ في الرقي بمستوى الأداء وتقدمه (حنفي محمود، 1988م، ص3). 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 للإشتراك في المنافسات الرياضية وتوجيههم بصورة تسمح بإستخدام كل إمكاناتهم وطاقاتهم وإستثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة الرياضية (صبري العدوى، 1977، ص10). وبالتالي يأتي أهمية موضوع حالة القلق أثناء المنافسة ولما له من إنعكاسات سلبية وخطيرة على اللاعبين والمجال الرياضي ككل حيث أن القلق التنافسي يعمل على إعاقه الأداء من خلال التأثير السلبي على نفسية الرياضي، فمن خلال خبرة الباحث المتواضعة في ميدان العاب القوى بتوليته منصب مديراً للجنة المنتخبات الوطنية في الاتحاد العام لألعاب القوى فقد لاحظ وجود كثير من الرياضيين يصابون

يُنخفض في مستوى الأداء أثناء المنافسات الرياضية، على عكس ما يظهر لديهم أثناء التدريب في البرامج التدريبية من إمتلاكهم قدرات عالية من التحضير البدني والمهاري، الأمر الذي جعل الباحث يتطرق إلى الجانب النفسي وخاصة في رياضة العاب القوى اليمينية الذي تبين أنها مازالت ضعيفة ولم ترتقي إلى المستوى المناسب، وبالتالي يمكن صياغة المشكلة و تحديدها في التساؤلات التالية:

### السؤال العام:

هل للإعداد النفسي علاقة بحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية؟

### الأسئلة الفرعية:

- هل توجد علاقة بين القدرة علي التصور وحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين ؟
- هل توجد علاقة بين القدرة علي الاسترخاء وحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين ؟
- هل توجد علاقة بين القدرة علي تركيز الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين ؟
- هل توجد علاقة بين القدرة علي مواجهة القلق وحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين ؟
- هل توجد علاقة بين القدرة علي الثقة بالنفس وحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين ؟
- هل توجد علاقة بين القدرة علي دافعية الانجاز الرياضي وحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين ؟

### الفرض العام:

للإعداد النفسي علاقة بحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية.

### الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة بين القدرة علي التصور وحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين.
  - توجد علاقة بين القدرة علي الاسترخاء وحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين.
  - توجد علاقة بين القدرة علي تركيز الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين.
  - توجد علاقة بين القدرة علي مواجهة القلق وحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين.
  - توجد علاقة بين القدرة علي الثقة بالنفس وحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين.
  - توجد علاقة بين القدرة علي دافعية الانجاز الرياضي وحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين.
- أهداف الدراسة:

التعرف على مستوى الإعداد النفسي لدي رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمنية.  
 التعرف على مستوى حالة القلق أثناء المنافسات لدي رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمنية.  
 التعرف على العلاقة بين الإعداد النفسي للرياضيين بمحاورة(القدرة على التصور، تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، القدرة على دافعية الانجاز الرياضي) وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمنية.

## المفاهيم الدالة:

1. الإعداد النفسي: يعرفه "مفتي إبراهيم" على أنه "تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد إيجابياً كلاً من الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضي 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 تساهم في تطوير وتعديل سلوك بما يساهم إيجابياً في الوصول إلى قمة مستويات الأداء (مفتي إبراهيم, 1998, ص233).

2. حالة قلق المنافسة الرياضية: صفة مؤقتة تتغير من وقت إلى آخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد يدركون عدد أكبر من المواقف على أن فيها تهديداً لهم ويميلون إلى الاستجابة لمثل المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية (أسامة كامل, 1998, ص170).

3. ألعاب القوى: تعرف على أنها تمارين وحركات رياضية تهدف إلى تنمية جسدية متناسقة مع تنمية ذهنية للإنسان، فهي تعتبر أساساً لكل الألعاب الرياضية، وهي محور الدورات الأولمبية ومقياساً للقدرات البشرية في تحدى الزمن والمسافة والثقل" (أميل بديع يعقوب, 1996, ص16).

الدراسة الاستطلاعية: هي دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته، فقد قام الباحث بتوزيع إستراتيجيتين الإستارة الأولى تقيس حالة قلق المنافسة الرياضية، وذلك بقياس ميل الرياضي ونزعتة نحو إدراك المواقف التنافسية بمستويات متباينة من شدة حالة القلق أما الاستارة الأخرى والتي تتمثل بالمهارات النفسية التي تتضمن ستة أبعاد وتدرج سداسي، حيث إقتصرت الإختبارات على رياضي 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 .

منهج الدراسة: إن الديناميكية التي يتميز بها موضوع دراستنا إعمدت في المنطق على الوصف الذي يعنى به الباحث بمهية الظاهرة أو الجماعة (المنهج الوصفي).

أدوات الدراسة: أستخدم في الدراسة اختبارين هما: الاختبار الأول: لقياس حالة قلق المنافسة تتضمن ثلاثة أبعاد مرتبطة بحالة قلق المنافسة الرياضية، القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس، الاختبار الثاني: بالنسبة لأدوات الاختبار الثاني والمتمثل في قياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي القدرة على التصور الذهني القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز الرياضي.

اختبار الصدق:

للتأكد من صدق الاختبارات للملاءمة على البيئة الجينية، استخدم الباحث معامل الصدق وهو (معامل الثبات) حيث بلغت درجة الصدق لحالة القلق التنافسي بـ (0.75)، أما درجة الإعداد النفسي بـ (0.78) واللذان يوضحان بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية.

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 (Q) وجدناها تقدر ب(0.86) لاستمارة حالة قلق المنافسة، أما استمارة المهارات النفسية وجدناها تقدر ب (0.88) وهذا يدل على أن الاختبار ثابت ويمكن تطبيقه على العينة النهائية.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وهم رياضي النخبة(فئة الأكبر).

مجالات الدراسة:

1. المجال البشري: لهذه الدراسة يضم عينة تمثل رياضي النخبة(فئة الأكبر) لألعاب القوى لأندية بعض محافظات الجمهورية عددهم (55) رياضياً.

2. المجال المكاني: تم تحديد المجال المكاني لهذه الدراسة لمجموعة من الأندية الرياضية لألعاب القوى

للمحافظات كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (1) يوضح المحافظات والأندية وعدد الرياضيين المشاركين في اللعبة

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

المجال الزماني: إمتدت الدراسة من مايو/2007م إلى أبريل/ 2008م

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 - مربع كاي<sup>2</sup> - معامل الارتباط كندل

- حساب الثبات: (معامل ألفا (Q) لكرونباخ) .. (محمد نصر الدين رضوان، 2002، ص334).

**"عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات"**

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى "توجد علاقة بين القدرة على التصور وحالة القلق أثناء المنافسات الرياضية.

جدول رقم (4) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعلاقة بين القدرة على التصور وحالة القلق أثناء المنافسات لدي الرياضيين (ن=55)

المجموع		عالية		متوسطة		منخفضة		حالة القلق التنافسي التصور الذهني
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
100	10	90	09	10	01	00	00	منخفض
100	36	7.16	06	6.80	29	8.02	01	متوسط
100	05	00	00	60	03	40	02	مرتفع
100	00	00	00	00	00	100	04	مرتفع جدا
100	55	3.27	15	60	33	7.12	07	المجموع

نلاحظ من الجدول (4) الذي يوضح حالة القلق التنافسي عند رياضي 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 (2.8%) 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، إذًا نستنتج من 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 انعكاسي بين التصور الذهني وحالة القلق التنافسي للرياضيين.

جدول (5) يوضح مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (القدرة على التصور، القلق التنافسي)

الارتباط	قيمة معامل الارتباط	القرار	ك2 المجدولة	مستوي الخطأ	درجات الحرية	ك2 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 بينها والمقدرة بـ (-0.76) وهو ارتباط عكسي قوى جداً. يذكر "علاوي" 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 تتنقل تفكير الفرد الرياضي وتؤدي إلى استنثارته وقلقه (محمد حسن علاوي، 1997، ص 371).

كما تشير دراسة "محمود عبد الفتاح" على أن العلاقة بين القدرة على التصور وبضع السمات الدافعية حيث أظهرت النتائج على وجود علاقة إيجابية دالة معنوية بين القدرة على التصور والثقة بالنفس وهذا يعني أنه كلما ارتفع المستوى التنافسي كلما زادت فرصة استخدام القدرة على التصور في التدريب وأن اللاعبين ذوي الخبرة يستفيدون من التصور العقلي بدرجة أكبر من اللاعبين الجدد (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، ص 20). يستخلص الباحث مما ذكر سابقاً على أن رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية يوجد لديهم ضعف لعملية التصور الذهني لأداء المهارات الحركية التي تتطلبها المنافسة الرياضية مما أدى إلى صحة الفرضية الأولى.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية "توجد علاقة بين القدرة على الاسترخاء وحالة القلق أثناء المنافسات الرياضية.

جدول رقم (6) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعلاقة بين القدرة على الاسترخاء وحالة القلق أثناء المنافسات لدي الرياضيين (ن=55)

المجموع		عالية		متوسطة		منخفضة		حالة القلق التنافسي
ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
10	100	09	90	01	10	00	00	منخفض
15	100	06	40	09	60	00	00	متوسط
20	100	00	00	19	95	05	01	مرتفع
10	100	40	00	04	00	60	06	مرتفع جداً
55	100	15	3.27	33	60	7.12	07	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول (6) الذي يوضح حالة القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى حسب القدرة على 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 (5 %) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وبالنسبة للرياضيين الذين لديهم القدرة على الاسترخاء بدرجة مرتفعة جداً فإن نسبة (60 %) يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة منخفضة، مقابل نسبة (40 %) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة متوسطة، وإذا نستنتج من 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 جداً يشعرون بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وعليه يمكن القول أنه: يوجد تأثير انعكاسي بين القدرة على الاسترخاء للرياضيين و حالة القلق التنافسي.

جدول (7) يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (القدرة على الاسترخاء، القلق التنافسي)

ك2 المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الخطأ	ك2 الجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
54.10	15	0.05	25	توجد دلالة	- 0.78

يتضح من خلال هذا الجدول أن ك2 المحسوبة تقدر بـ (54.10) وهي أكبر من ك2 الجدولة 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 والقلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى، وما يؤكد ذلك هي قيمة معامل الارتباط بينها والمقدرة بـ (-0.78) وهو ارتباط عكسي قوي جداً، إذ يمكن القول أنه توجد "علاقة عكسية قوية" بين القدرة على الاسترخاء و حالة القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى، وأن حالة القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في القدرة على الاسترخاء، وبما أن تدريبات الاسترخاء العضلي تُعد أساساً هاماً في الإعداد النفسي للأششطة 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 (سلوى عز الدين فكرى، 1991، ص21). وفي نفس السياق ما أوضحتها دراسة "ناش وسولين" أن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية ومنها زيادة القدرة على العمل في فترات طويلة وتقليل التعب والقدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي (Nash Solin, 1995, page 22). كله ما ذكر سابقاً يتفق مع رأي الباحث وهذا يدل على قبول الفرضية الثانية.

3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة "توجد علاقة بين القدرة على الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين"

جدول رقم (8) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعلاقة بين القدرة على الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين (ن=55)

المجموع		عالية		متوسطة		منخفضة		حالة القلق التنافسي تركيز الانتباه
%	ت	%	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	3.27	15	60	33	7.12	07	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول (8) الذي يوضح حالة القلق التنافسي عند رياضي 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 (21.4 %) 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، إذاً 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 حالة القلق التنافسي.

جدول (9) يوضح فروق ذات دلالة إحصائية بين (حالة القلق التنافسي، القدرة على تركيز الانتباه)

ك2 المحسوبة	درجات الحرية	مستوي الخطأ	ك2 المجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
60.10	15	0.05	25	توجد دلالة	- 0.79

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن ك2 المحسوبة تقدر بـ (60.10) وهي أكبر من ك2 المجدولة 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 الإنباه و قلقهم أثناء المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة الارتباط بينها والمقدرة بـ (- 0.79) وهو إرتباط عكسي قوي جداً، إذ يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في قدرتهم على تركيز إنباههم، يذكر "علاوى" على أن الرياضيين الذين يتسمون بالقلق العالي يجدون صعوبة واضحة في القدرة على تركيز الإنباه، 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 الإنباه (محمد حسن علاوى، 1997، ص350). كما أشار أيضاً "أسامه راتب" أن تركيز الإنباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين ولاغرو في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فشتت الإنباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء (أسامة كامل راتب، 1998، ص361). ويشير أيضاً "شمعون" على أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود الرياضي في الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الإنباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة وبعده الإنباه بعداً حيويماً في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الإنباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة (محمد العربي شمعون، 1996، ص12).

4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة "توجد علاقة بين القدرة على مواجهة القلق وحالة القلق أثناء المنافسات لدي الرياضيين":

جدول رقم (10) يوضح التكرارات والنسب المتوية للعلاقة بين القدرة على مواجهة القلق وحالة القلق أثناء المنافسات لدي الرياضيين

(ن=55)

المجموع		عالية		متوسطة		منخفضة		حالة القلق التنافسي مواجهة القلق
%	ت	%	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	3.27	15	60	33	7.12	07	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول (15) الذي يوضح القلق التنافسي عند رياضي 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 جدا يشعرون بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة وعليه يمكن القول أنه يوجد تأثير إنعكاسي بين القدرة على مواجهة القلق للرياضيين والقلق التنافسي.

كامل المحسوبة	درجات الحرية	مستوي الخطأ	كامل الجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
65.29	15	0.05	25	توجد دلالة	- 0.82

جدول (11) يوضح فروق ذات دلالة إحصائية بين (القلق التنافسي، القدرة على مواجهة القلق)

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ (65.29) وهي أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة 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 بينها والمقدرة بـ (-0.82) وهو ارتباط عكسي قوي جداً إذا يمكن القول أنه توجد علاقة عكسية قوية بين القدرة على مواجهة القلق و حالة القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى، تشير النتائج التي توصل إليها من دراسة "سافوي سي" 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 (savoy.c,1993,peag173)، هذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسات "حسن السيد"، "صباح على" 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 (حسن السيد أبو عبيه، 1993، ص12) (صباح على صقر، 1994، ص21) 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 إلى ضعف القدرة لديهم على مواجهة ذلك القلق، هذا ما أدى إلى تحقيق الفرضية الرابعة.

5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة "توجد علاقة بين الثقة بالنفس وحالة القلق أثناء المنافسات لدي الرياضيين"

جدول رقم (12) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعلاقة بين القدرة في الثقة بالنفس وحالة القلق أثناء

المجموع		عالية		متوسطة		منخفضة		حالة القلق التنافسي
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
100	18	61.1	11	38.9	07	00	00	الثقة بالنفس
100	22	13.6	03	86.4	19	00	00	منخفض
100	10	10	01	50	05	40	04	متوسط
100	05	00	00	40	02	60	03	مرتفع
100	55	3.27	15	60	33	7.12	07	مرتفع جداً
100	55	3.27	15	60	33	7.12	07	المجموع

المنافسات لدي الرياضيين (ن=55)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) الذي يوضح القلق التنافسي عند رياضي 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 وتقدر نسبتهم بـ (86.4%)، 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 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 إنعكاسي بين القدرة على الثقة بالنفس للرياضيين و حالة القلق التنافسي.

جدول (12) يوضح فروق ذات دلالة إحصائية بين (حالة القلق التنافسي، الثقة بالنفس)

ك2 المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الخطأ	ك2 الجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
35.62	15	0.05	25	توجد دلالة	- 0.64

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن ك2 المحسوبة تقدر بـ (35.62) وهي أكبر من ك2 الجدولة 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 ثقة رياضي ألعاب القوى في الثقة بالنفس و قلقهم أثناء المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة معامل الارتباط بينها 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" على أن الثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي توقع عملها، (أسامة كامل، 1998، ص339). بينما تشير نتائج دراسة "صديقي نور" والتي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء الرياضيين، وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية (صديقي نور الدين، 1994، ص20).

يستخلص الباحث مما ذكر سابقاً على أن رياضي ألعاب القوى يوجد لديهم ضعف في عامل الثقة بالنفس نتيجة قلة المشاركات في البطولات الرسمية هذا ما يثبت صحة الفرضية الخامسة.

6. عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة "توجد علاقة بين دافعية الانجاز الرياضي وحالة القلق أثناء المنافسات لدي الرياضيين":

جدول رقم (13) يوضح التكرارات والنسب المتوية للعلاقة بين القدرة على دافعية الانجاز وحالة القلق

المجموع		عالية		متوسطة		منخفضة		حالة 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	3.27	15	60	33	7.12	07	المجموع

أثناء المنافسات لدي الرياضيين (ن=55)

يشير الجدول رقم (13) الذي يوضح القلق التنافسي عند رياضي 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 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 حالة القلق التنافسي.

جدول (14) يوضح فروق ذات دلالة إحصائية بين (حالة القلق التنافسي, القدرة على دافعية الإنجاز)

ك2 المحسوبة	درجات الحرية	مستوي الخطأ	ك2المجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
50.04	15	0.05	25	توجد دلالة	- 0.66

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن ك2 المحسوبة تقدر بـ (50.04) وهي أكبر من ك2 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 بينها 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، في نفس السياق يذكر "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 السيات 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 (أسامة كامل راتب، 1990، ص23).

يستخلص الباحث على أن رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية لديهم ضعف في دافعية الإنجاز ولكن لديهم ضعف في جوانب أخرى أدت إلى هبوط في مستوياتهم الرياضية. وهذا ما يؤكد صحة الفرضية.

7. عرض ومناقشة نتائج الفرضية توجد علاقة بين الإعداد النفسي وحالة القلق أثناء المنافسات لدي الرياضيين في ميدان ألعاب القوى:

جدول رقم (15) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعلاقة بين الإعداد النفسي وحالة القلق أثناء المنافسات لدي الرياضيين (ن=55)

المجموع		عالية		متوسطة		منخفضة		حالة القلق التنافسي الإعداد النفسي
ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
14	100	10	71.4	04	38.6	00	00	منخفض
25	100	04	16	21	84	00	00	متوسط
10	100	01	10	07	70	20	02	مرتفع
06	100	00	00	01	16.7	83.3	05	مرتفع جدا
55	100	15	3.27	33	60	7.12	07	المجموع

يوضح الجدول (15) القلق التنافسي عند رياضي 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 (20%) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، مقابل نسبة (10%) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة عالية، وبالنسبة للرياضيين الذين لديهم إعداد نفسي بدرجة مرتفعة جداً فإن نسبة (83.3%) يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة منخفضة، مقابل نسبة (16.7%) ممن يشعر بالقلق التنافسي بدرجة متوسطة، وإذا 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 جداً يشعرون بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وعليه يمكن القول أنه يوجد تأثير انعكاسي للإعداد النفسي لدي الرياضيين و حالة القلق أثناء المنافسات لدي الرياضيين.

جدول (16) يوضح فروق ذات دلالة إحصائية بين (حالة القلق التنافسي، والإعداد النفسي)

ك2 المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الخطأ	ك2 المجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
49.53	15	0.05	25	توجد دلالة	0.70 -

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن ك2 المحسوبة تقدر بـ (49.53) وهي أكبر من ك2 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 لرياضي ألعاب القوى وقلقهم أثناء المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة الارتباط بينها والمقدرة بـ (-0.70) وهو ارتباط عكسي قوى، إذ يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى ترجع إلى ضعفهم في الإعداد النفسي، يذكر "spiel-Berger" 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، أيضا تستعمل هذه التقنيات لتخفيف القلق الذي يظهر عند النزوات الغريبة من الأنا المكبوتة في الفرد الرياضي، وبذلك تصبح مهددة بالتدهور شخصيته، ومن ثم يهبط مستواه الرياضي (spiel-Berger,1972,peag72).

وفي نفس السياق أيضا " علاوي" 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 (محمد حسن علاوي،1994،ص139) يستخلص 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.

الاستنتاجات:

توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين القدرة على التصور الذهني وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين القدرة على الاسترخاء وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين القدرة على تركيز الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين القدرة على الثقة بالنفس وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين القدرة على مواجهة القلق وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين القدرة على دافعية الانجاز الرياضي وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين الإعداد النفسي وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

### التوصيات:

- من أهم التوصيات 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 الإنجازات للممارسات المبكرة لذلك من الأهمية تشكيل بيئة المنافسة بما يسمح بتحقيق النجاح في الأداء بصرف النظر عن اختلاف المستويات والقدرات، أيضا استخدام التغذية الراجعة الإيجابية، 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 الإيجابية قبل المنافسة، وتجنب إستارة الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية يجب أن يكون المدرب نموذجاً للثقة في النفس، إجراء دراسات مماثلة للتعرف على الأسباب الأخرى لظهور حالة القلق لدى الرياضيين وذلك من الممكن تخفيف هذه الظاهرة والرقى بالمستوى الرياضي.

### المراجع:

- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة: دار الفكر، 1990م.
- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية (المفاهيم، التطبيقات)، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998م.
- أميل بديع يعقوب، موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، بيروت: دار نظير عبود 1996م.
- حنفي محمود مختار، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، القاهرة: دار زهران، 1988م.
- محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي 1996م.
- محمد حسن علاوى، سيكولوجية التدريب المنافسات الرياضية، ط7، القاهرة: دار المعارف، 1994م.
- محمد حسن علاوى، علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، ط1، القاهرة: دار المعارف، 1997م.
- محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب" القاهرة دار الفكر العربي، 1995م.
- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة: دار الفكر 2002م.
- مفتى إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998م.

### الدراسات والمجلات:

- 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، 1993م.
- سلوى عز الدين فكرى، تأثير برنامج للتمرينات 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، 1991م.