

القلق النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم "فئة الهواة"

من إعداد:

بن بعيود فراح عزيزة

جامعة خميس مليانة

ملخص البحث:

الغرض من البحث الحالي هو معرفة علاقة القلق النفسي بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم "فئة الهواة" بحيث أجريت هذه الدراسة في فريق لاعبي كرة القدم ينشطوا على مستوى ولاية عين الدفلى بلدية بوراشد، وهم ينتمون الى صنف الهواة، وقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة بحيث تم إجراء المقياسين على 18 لاعب، وشرعنا في بداية العمل خلال الفترة الممتدة من 10 أفريل 2017 إلى 05 ماي 2017.

- الكلمات الدالة:

- القلق النفسي، دافعية الانجاز، لاعبي كرة القدم

Abstract

The current study's purpose is to know the Relationship between Psychological anxiety and achievement motivation for Football Players, The study was conducted on a 18 players taken from football club of Bourached in Ain-Defla city, This researcher was completed from the date April 10 th,2017 to May 05,2017

Key Words : Psychological anxiety – achievement motivation – Football Players

- مقدمة وإشكالية: شهد هذا العصر حضارة كبرى لم يشهد لها التاريخ مثيلا جعلت الإنسان يعيش في راحة كبرى ولكنها (تلك الحضارة) قصرت خدمتها على الجانب الجسدي وأهملت الجانب الروحي الذي يتميز به الإنسان عن غيره من الكائنات، وكان إحدى إفرازات هذا القصور القلق الذي أدى بكثر من الناس خصوصا في الغرب إلى الانتحار، ولم يجدوا له حلا غير تلك الحبوب المهدئة. ويعتبر القلق من الموضوعات الهامة في مجال الدراسات النفسية والدراسات الاجتماعية والطبية... الخ، كما يعتبر القلق عامل مشترك بين الاضطرابات النفسية ومحور العصاب النفس، ومما لاشك فيه أن القلق ينطوي

على جانب ايجابي إذا كان ضمن حدود معينة، أما إذا تجاوز الحد الأقصى فإنه سيعيق قدرات الفرد ويضعف من مستوى الأداء، ولقلق عدة نظريات منها النظرية التحليلية، النظرية السلوكية الجديدة، نظرية "كارن هونري"، نظرية " ألفرد أدلر"، وتعتبر النظرية التحليلية التي اهتم بها عالم النفس " فريد" وقد ميز بين نوعين من القلق، القلق الموضوعي الذي يعرف على أنه رد فعل لخطر خارجي معروف، أما القلق العصابي فهو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه، فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي، كما أن له عدة أشكال منها القلق العادي أو الموضوعي، ومنها القلق العصبي أو الأخلاقي، والقلق الحاد أو المزمن، وقلق السمّة، وقلق الحالة، ومن بين أشكال القلق التي يتعرض إليها الرياضيين خلال المنافسات الرياضية ما يسمى بقلق المنافسة وقد لقي أهمية كبيرة من طرف الباحثين لما له من تأثير سلبي على قدرات الرياضيين ومستوى أدائهم الرياضي مثل: تشتيت الانتباه وكف القدرة على الأداء الجيد، وبالتالي الفشل في الحصول على نتيجة أو أدا جيد. إلا أن ما يفنقر إليه المشرفون أو المختصون في هذا المجال على تحضير أو إعداد الرياضي، والذي يعتبر الركيزة الأساسية للارتقاء بالرياضي إلى مستوى أفضل في الأداء هي تلك المنهجية العلمية التي أجمع المختصون على تكاملها بمختلف العلوم، كعلم النفس الرياضي الذي لا يمكن الاستغناء عنه في هذا الميدان، لأن المنافسة الرياضية تمثل مصدرا هاما للتوتر النفسي وظهور القلق لدى الرياضيين بسبب تراكم الضغوطات النفسية والفيزيولوجية وظهور حالات انفعالية تعيق الأداء الجيد، مما يؤدي إلى عدم التحكم في السلوك والتأثير السلبي على النتيجة وعلى الرياضي نفسه وأن هناك أكثر من سلوك واحد وراء كل سلوك، يرتبط بحالة الكائن الحي الداخلية وقت حدوث السلوك، أي لا يمكن أن تنتبأ بما قد يقوم به اللاعب في كل موقف من المواقف مثل حاجاته وميوله وما يعتلج نفسه من رغبات وما يسعى إليه من أهداف، وهي ما تسمى بالدوافع حيث تتم عملية استشارة الدوافع عند الرياضي في الممارسة الرياضية لتحقيق النجاح بحيث يكون المدرب هو المشرف الرئيسي على هذه العملية التي تتم بطريقة أو بأخرى، في شكل تفاعلي بين اللاعب

والمدرّب وبهذا الصدد: "سوانسون" بأن التفاعل هو العملية التي يرتبط بها أعضاء المجتمع ببعضهم البعض عقليا ودافعا في الرغبات والغايات والمصالح. وكل سلوك يصدر عن الفرد إنما هو مدفوع وعرضي، ولا يمكن التعرف على مظاهر السلوك إلا إذا عرفنا الدوافع التي ورائها فنشاط الفرد أثناء التعلم يكون مدفوعا إليه بدافع، ويأخذ الدافع أشكال متعددة يختلف تأثيرها باختلاف العمر الزمني للرياضي هذا ما جعل الباحثين في ميدان الرياضة وعلم النفس الرياضي يعتبرون الدافعية أو بالأخص دافع الانجاز أحد العوامل المسؤولة عن استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق هدف معين، ويعتبر "أتكينسون" (1979) أن دافع الانجاز هو المنافسة، ويظهر شكلين هما: الأمل في النجاح والخوف من الفشل، ومن المنظور طرح الإشكالية التالية: هل هناك علاقة طردية بين القلق النفسي ودافعية الانجاز؟

وقسمنا التساؤل العام إلى أسئلة فرعية أخرى:

- هل هناك علاقة طردية بين القلق ودافع انجاز النجاح؟
- هل هناك علاقة طردية بين القلق ودافع تجنب الفشل؟

2- الفرضيات:

للإجابة عن التساؤلات المطروحة في إشكالية البحث والتي تستدعي إعطاء شرح وتفسير قام الباحث بصياغة فرضيات البحث على النحو التالي:

2-1- الفرضية العامة: هناك علاقة طردية بين القلق النفسي ودافعية الانجاز.

2-2- الفرضيات الثانوية:

- توجد علاقة طردية بين القلق ودافع انجاز النجاح.
- توجد علاقة طردية بين القلق ودافع تجنب الفشل

3- أهداف البحث:

يمكن تلخيص أهداف البحث على النحو التالي:

- إعطاء صورة ذاتية للعلاقة الموجودة بين القلق النفسي ودافعية الانجاز.
- إحياء الرغبة وتقوية الإرادة لدى الرياضي في ضرورة التغلب على القلق النفسي لما له من أهمية لدافعية الانجاز.

- دعم المكتبة بالمراجع.
- تسليط الضوء على دوافع الانجاز للرياضيين وإدراجها في ضوء برامج العمل.
- إثراء رصيدنا العلمي ببعض المراجع الخاصة بالمجال الرياضي
- إيجاد حل لهذه الدراسة أو المشكلة أي " العلاقة الموجودة بين القلق النفسي ودافعية الانجاز.
- معرفة مستوى القلق مما يسهل في عملية إعداد الرياضي لخوض المنافسة دون أي ارتباك.
- تبيان فعالية التحضير النفسي في التخفيف من حدة الانفعالات(القلق أشار" وليام وارن" (william warren) في كتابه" التدريب والدافعية" إلى أن استثارة الدافع للرياضي تمثل 70-90% من العملية التدريبية.

4- أهمية البحث:

تعد دراسة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز من أهم الدراسات النفسية المعاصرة، والتي يكون فيها الفرد أو الرياضي موضوع الدراسة، والموضوع الذي نتناوله يكتسي أهمية بالغة لكونه مركب من شقين (نفسية- رياضية)، لان الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي، وحدة منسجمة نتاجها رياضية ناضجة من كل الجوانب، فلا ينبغي أن نهتم بجانب ونتجنب الجانب الأخر، فالجانب النفسي الذي يأويه علم النفس بصفته يبحث في ميدان تنظيم النشاط النفسي والحالات التي يتصف بها الإنسان من حين لآخر، أما الجانب الرياضي والذي يقترن بالنشاط فهو بنظمه وقواعده السليمة يعد ميدانا هاما وعنصرا قويا في إعداد الرياضي، كما أن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي، والذي له دور كبير في العمليات العقلية العليا، والتي لها تأثير على انتباه اللاعب، وسرعة رد الفعل ويؤثر أيضا على تأدية المهارات، وقد أشار" وليام وارن" (william warren) في كتابه " التدريب والدافعية" إلى أن استثارة الدافع للرياضي تمثل 70-90% من العملية التدريبية.

5- تحديد المصطلحات:

5-1 تعريف القلق:

التعريف الاصطلاحي: يعرف الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن أو يكمن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.

التعريف الإجرائي: هو استجابة للمخاوف والصراعات والتي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع فهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف.

5-2 الدافعية:

التعريف اللغوي: يشار إلى مفهوم في اللغة الانجليزية "motive" وتعني يحرك وهي عبارة عن أي شئ مادي أو مكاني يعمل على تحفيز وتوجيه الأداء والتصرفات².

التعريف الاصطلاحي: هو مفهوم افتراضي، أي انه ليس مفهوم فرضي بل هو مفهوم فعلي ومجرد أصلا، وهو صفة شخصية ثابتة بالسلوك، والتي تعمل على تحفيز السلوك من الداخل نحو تصرفات معينة³.

التعريف الإجرائي:

هو عبارة عن استعداد ورغبة شديدة في أدا بعض الأمور وتجاوز العقبات والوصول إلى أعلى مستوى من التفوق والنجاح.

- منهج الدراسة:

على طبيعة موضوعنا، فإننا ارتأينا أن علينا الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يعرف في مجال التربية والتعليم على أنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية، قصد تشخيصها أو كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، وبين ظواهر اجتماعية أو نفسية أو تعليمية

- مجتمع الدراسة:

مجموع لاعبي كرة القدم حيث أن المجتمع الأصلي للبحث قدر ب: 18 لاعب على مستوى بلدية بوراشد ولاية عين الدفلى.

- عينة الدراسة:

تمثلت في فريق لاعبي كرة القدم ينشطوا على مستوى ولاية عين الدفلى بلدية بوراشد، وهم ينتمون الى صنف الهواة، وقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة بحيث تم إجراء المقياسين على 18 لاعب من الهواة.

9- متغيرات الدراسة:

9-1 المتغير المستقل: القلق النفسي. 9-2 المتغير التابع: دافعية الانجاز

10- مجالات الدراسة:

10-1 المجال المكاني: لاعبي كرة القدم لولاية عين الدفلى لبلدية بوراشد،
10-2 المجال الزمني: تم اختيار عينة البحث في أواخر شهر مارس وشرعنا في بداية العمل خلال الفترة الممتدة من 10 أبريل 2017 إلى 05 ماي 2017.

عرض نتائج الفرضيات

11-1 عرض الفرضية العامة:

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الدافعية	42.55	16.35	0.93	0.01
القلق	43.16	15.64		
الجدول رقم (1): يوضح علاقة الدافعية ككل بالقلق				

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة قد بلغ 0.93 وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط المجدولة التي تقدر بـ 0.68 أي 0.68 < 0.93 عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة تبين أن هناك دلالة إحصائية بيت القلق والدافعية.

المناقشة: من خلال الدراسة المتوصل إليها في الجدول رقم (01) أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين القلق والدافعية لان القلق من العوامل الأساسية التي يجب على الرياضي أن يتميز بها فهي من أهم مواقف الانجاز الرياضي التي تؤدي إلى تحقيق النجاح كما أنها من العوامل التي تساهم في تحمل المسؤولية

وعدم اليأس، وهذا ما أشارت إليها "دراسة منى مختار المرسي" 1993م، الذي يؤكد أن أصحاب الدافع القوي لإنجاح النجاح يتميزون بنوع من القلق والمسؤولية الفردية وسرعة اتخاذ القرار، والرغبة في التفوق والامتياز، وكذا ميل الاشتراك في المنافسات حيث يتميزون بالأداء المرتفع والمثاب على بذل الجهد وأيضا نظرة "Murray" إلى أن الرياضيين الذين يتميزون بنوع من القلق يعتمدون على تحقيق الأشياء التي يرونها الآخرين صعبة، والتحكم في الأفكار وكذا التغلب على الذات ومنافسة الآخرين.

11-2- عرض نتائج الفرضية الأولى:

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
القلق	23.05	2.12	0.61	0.01
دافع انجاز النجاح	24.00	3.14		

الجدول رقم 02 : يوضح العلاقة الطردية بين القلق ودافع انجاز النجاح.

التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم(02) (أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة قد بلغ (0.61) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط المجدولة التي تقدر ب (0.45) أي (0.61 < 0.45) عند مستوى الدلالة (0.01) وهي تبين أن هناك دلالة إحصائية ذات علاقة طردية بين القلق ودافع انجاز النجاح.

المناقشة :

من خلال الدراسة المتوصل إليها في الجدول رقم: (02) أثبتت الدراسة وجود علاقة طردية بين القلق ودافع انجاز النجاح، وترجع هذه العلاقة إلى اهتمام الرياضي المفرط بأي موضوع أو هدف يريد الوصول إليه أو تحقيقه، أو ما يدفعه إلى انجاز النجاح حيث يقول " محمد جاسم " إلى أن القلق يؤدي بالرياضي إلى بذل المزيد من الجهد لان له نظرة مسبقة اتجاه ما يسعى إليه²، كما كشف كل من الدكتور "تزار مجيد كامل وطه لويس" أن القلق يلعب دور المحفز المساعد للرياضي نحو انجاز النجاح وفي جعله يدرك مصدر قلقه، وبالتالي يهيئ نفسه

للتغلب عليه، بالإضافة إلى دراسة " محمد سيد عبد الرحمان " فيرى أن القلق الذي ينبع من الواقع وظروف الحياة اليومية يمكن معرفة مصدره، وحصر مسبباته لأنه غالبا يكون محدودا في الزمان والمكان، وينتج عن أسباب واقعية معقولة، وهو يحفز الرياضي أو اللاعب إلى أن يحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهة³، ويرى " فريديك " أن القلق عبارة عن رد فعل خطر خارجي معروف، ومصره موجود في العالم الخارجي مثل: الخوف من سيارة مسرعة قد لا يسيطر عليها سائقها.

11-3- الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
القلق	23.05	2.12		
دافع تجنب الفشل	25.16	3.58	0.67	0.01
الجدول رقم (03): يوضح العلاقة الطردية بين القلق ودافع تجنب الفشل				

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03)، أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة قد بلغت (0.67) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط المجدولة والتي تقدر بـ 0.67 أي ($0.67 < 0.49$) عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة تبين أن هناك دلالة إحصائية ذات علاقة طردية بين القلق وبعد دافع تجنب الفشل.

المناقشة:

من خلال الدراسة المتوصل إليها في الجدول رقم (03)، أثبتت الدراسة وجود علاقة طردية بين القلق ودافع تجنب الفشل لكونه عبارة عن تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بالعواقب أو نتائج الفشل في الأداء، وقد أشار " محمد العربي شمعون " إلى أهداف ممارسة التدريب العقلي أن لدى اللاعب الصلابة العقلية التي تجعله لا يخاف من اللعب والوصول إلى الأداء والنجاح في المواقف الضاغطة⁴، ويرى "فارق السيد عثمان" في نظرية "ألفرد

أدler" أن التفاعل الديناميكي بين الفرد والمجتمع يؤدي إلى التغلب على العجز الذي يسلك طريق السوية فالرياضي أو اللاعب يتغلب على القلق إذا حقق هذا الانتماء مع المجتمع الذي يعيش فيه قصد تجنب الفشل وتحقيق النجاح⁵، كما يرى "احمد عزة راجح" أن هناك من الرياضيين المتميزين من استطاعوا أن يحققوا أفضل انجازاتهم بالرغم من زيادة درجة القلق لديهم.

كما يرى أن أسلوب زيادة الاستشارة والدافعية في تجنب الفشل ويساهم في مساعدة الرياضي في تحقيق المستوى الملائم في حالة القلق، ولكن بالدرجة الكافية، كان يحتاج إلى المزيد من التذكير بأهمية المباراة وضرورة التفوق⁶.

12- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات

12-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

التي تنص على أن القلق له علاقة طردية بدافعية الانجاز ومن أجل التأكد من صحة الفرضية أو عدمها تم استخدام معامل الارتباط "بيرسن" ومن خلال النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك علاقة ارتباطية بين القلق ودافعية الانجاز حيث أشار بعض الباحثين إلى أن الخوف من الفشل هو الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالفشل حيث أشار "أسامة كامل راتب" إلى أن الأشخاص الذين يسعون إلى التفوق يبذلون جهدا على نحو جيد لأنهم لا يفكرون في الفشل، وهم يحاولون تجنبه، أما الرياضيين الذين يسعون للتفوق والرغبة في النجاح فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح وله قيمة بالنسبة لديه⁷.

12-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على أن القلق له علاقة بدافعية الانجاز الرياضي ومن أجل التأكد من صحة الفرضية أو عدمها تم استخدام معامل الارتباط بيرسن ومن خلال النتائج التي تحصلنا عليها تبين أن هناك علاقة جزئية بين القلق البدني ودافعية الانجاز الرياضي، لأنه تم إيجاد العلاقة بين القلق ودافع تجنب الفشل، لان مثل هؤلاء الرياضيين يسعون إلى التفوق ويبذلون جهدا على نحو جيد، لأنهم لا يفكرون في الفشل ويحاولون تجنبه من خلال بعض التمارين البدنية التي تساعد على تجنب القلق مثل الاسترخاء وتمديد عضلات الرجلين واليدين. وعدم وجود علاقة ذات

دلالة إحصائية بين القلق ودافع انجاز النجاح، حيث أشار "أسامة كامل راتب" إلى أن الرياضيين أو اللاعبين الذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى استخدام الأسلوب الدفاعي، ولا يبادرون باستخدام الأسلوب الهجومي، وهذا يعتبر خوف بدني، وخاصة الخوف من الإصابة مما يؤدي إلى عدم الانجاز وتحقيق النجاح.

13- الاستنتاج العام:

حاولنا في هذه الدراسة البحث عن العلاقة الموجودة بين قلق ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، كما أسفرت نتائج الدراسة على تحقق الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة طردية ارتباطية بين القلق ودافعية انجاز النجاح حيث تم التوصل إلى وجود علاقة طردية ارتباطية بين القلق ودافع انجاز النجاح وكذا النجاح وكذا وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين القلق ودافع تجنب الفشل.

أما فيما يخص نتائج الفرضية الثانية التي تنص على وجود علاقة طردية بين القلق ودافعية تجنب الفشل، فقد توصلنا من خلال النتائج المتحصل عليها أنه هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين القلق ودافع تجنب الفشل.

وتكمن أهمية النتائج في تخفيض من نسبة القلق عند الرياضيين خلال المنافسات الرياضية، وتقوية الدوافع لديهم للوصول إلى أداء جيد والى أهداف يريدون تحقيقها، الأمر الذي يفتح المجال لدراسات أخرى من أجل التعرف أكثر والتعمق في معرفة عوامل القلق لدى الرياضي وتنمية الدافعية لديه.

- الخاتمة:

باعتبار القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية، والذي يترك أثرا كبيرا في نفسية ومردود اللعب، حين يتكون من عدة تغيرات نفسية وجسمية وسيكولوجية مختلفة، وباعتباره كأحد العوامل الداخلية لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثيرات جانبية على اللاعب، وتشنت انتباهه أثناء المنافسة الرياضية، ومما لا شك فيه أن تركيز الانتباه هو العنصر الأساسي الذي تقوم عليه سائر العمليات، فبدونه ما استطاع الفرد أن يتعلم شيء، فالانتباه هو تهيئ ذهني مع توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين، استعدادا لأدائه وفهمه دون

الانتباه للمثيرات الداخلية أو الخارجية، حيث أن للقلق دور في تحقيق النجاح، وتحقيق الذات للرياضي، وغرس الثقة بالنفس، فهو سلاح ذو حدين، فهو يساعد الرياضي على تخطي الصعوبات وتنمية جوانبه النفسية، ويؤدي إلى نمو الدوافع لدى "الرياضي" المرتبطة بالنشاط الرياضي بحيث تلعب كل من الظروف الاجتماعية والنفسية والبيئية دورا هاما في التأثير على دوافع الانجاز لديه، وبالتالي هذا ما يؤدي إلى سعادته، وبالتالي يبذل المزيد من الجهد من اجل تحقيق المزيد من النجاح، ودوافع تجنب الفشل، وتحقيق النتائج المرجوة من جهة، ويعرقل أداء الرياضي، ويجعله يفكر في الفشل، وعدم قدرته على المنافسة، ويشوش تفكيره وتركيزه من جهة أخرى، أي أن القلق يؤثر في نسبة الدوافع لدى الرياضي، ويساهم في تحقيق النجاح وفي تجنب الفشل.

-**الاقتراحات:** من خلال دراستنا وما جاء فيها من ملاحظات، وتحاليل نظرية وعلمية الخاصة بالرياضيين، والتي كانت تهدف إلى القلق النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز، وعند انجازنا لهذا البحث اتضح لنا أمور عديدة والتي يجب توفيرها وأخذها بعين الاعتبار لرفع مستوى هذا النشاط، ومن هذه الاقتراحات ما يلي:

ضرورة انتباه واهتمام المدربين بشكل متواصل إلى مستويات القلق التي ترافق الرياضيين خلال المنافسات الرياضية، وتوجيهها بالشكل الذي يقود اللاعب أو الفريق إلى الانجاز الرياضي.

تدريب اللاعبين خلال الوحدات التدريبية اليومية على كيفية استثمار حالات القلق المصاحبة للأداء، ومن خلال المعلومات الوافية على مستوى المنافس من حيث مكان القوة لديه ونقاط الضعف وما يتمتع به الفريق من مميزات تفوق المنافس.

- الاهتمام بالحاجات النفسية والاجتماعية والفيزيولوجية للاعب.

- تقوية دوافع الرياضيين لتحقيق النجاح والحد من نسبة القلق خلال المنافسات الرياضية.

- اهتمام المدربين بالرياضيين عن طريق توعيتهم وتوجيه النصائح لهم، والتقليل من حدة القلق لديهم، حتى يفكروا في الحصول على نتائج إيجابية

- إجراء منافسات رياضية بين اللاعبين في جو مشابه لمجريات المنافسة التي سيواجهونها (من حيث المكان، الوقت، الجو).
- إجراء حصص توعوية قبل المباراة للحد من القلق.
- ضرورة الاهتمام من جانب المدربين للوصول باللاعب إلى حالة القلق الميسر والذي له تأثير فعال على دافعية الانجاز.
- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي ضمن الجهاز الفني المسؤول عن الفرق الرياضية.

المراجع:

- 1- احمد بلقيس، توفيق مرعي: علم النفس التربوي، ط2، عمان، دار الفرقان للنشر والتوزيع، 1996.
 - 2- إخلاص محمد عبد الحفيظ وآخرون: علم النفس الرياضي (مبادئ، تطبيقات)، ط1، القاهرة، الدار العالمية للنشر، 2002.
 - 3- إخلاص محمد عبد الحفيظ وآخرون: علم النفس الرياضي (مبادئ، تطبيقات)، ط1، القاهرة، الدار العالمية للنشر، 2002.
 - 4- أسامة أحمد العسيري، علم النفس الرياضي، ط1 دار الطباعة والنشر، الاردن 2001.
 - 5- أسامة كامل راتب - التدريب المهاري النفسي - تطبيقات في المجال الرياضي- دار الفكر العربي ، 1997.
 - 6- أمينة إبراهيم شبلي، مصطفى حسين باهي: الدافعية (نظريات وتطبيقات)، المنصورة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
 - 7- عبد الحفيظ مقدم: المدبرون، دراسات نفسية- اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني، الجزائر، 1997.
 - 8- محمد جاسم محمد: علم النفس التربوي وتطبيقاته، ط1، الاردن، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2000.
 - أحمد عكاشة- الطب النفسي المعاصر - مكتبة الأنجلو مصرية القاهرة، 1976 .
- المراجع باللغة الأجنبية:

- Cox.R. Sport psychologie :concepts and applications.(3rd) cd. Madiso.Berow.Benchmark Publisher 1994.
- Alain Michel:"Foot . balle, les systèmes de jeu", 2eme edition, édition chiram, Paris, 1998.
- R-Thème: "préparation psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991.