

انعكاس قلق المنافسة الرياضية على نتائج فريق كرة السلة

- دراسة ميدانية لفريق كرة السلة اناث -

Reflection of sports competition concern on the results of the basketball team
- Field study of the female basketball team -

نعار ربحانة¹، بن عكي محند الكلي²

¹ معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3، 3، naar.rayhana@univ-alger3.dz

² معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2019/09/12

تاريخ القبول: 2019/10/01

تاريخ النشر: 2019/12/05

الكلمات المفتاحية:

قلق المنافسة الرياضية، نتائج فريق
كرة السلة.

الباحث المرسل: نعار ربحانة

الاييميل:

naar.rayhana@univ-

alger3.dz

ملخص:

نحن نهدف من هذه الدراسة الى ابراز مدى انعكاس قلق المنافسة الرياضية على نتائج فريق كرة السلة حيث تم استخدام المنهج الوصفي واعتمدنا على أداة الاستبيان لجمع المعلومات الموجه إلى كل من اللاعبات والذي وزع على عينة تم اختيارها بطريقة قصديه تمثلت في 12 لاعبة من فريق القبة لكرة السلة صنف كبريات. وتوصلنا إلى استنتاجات أهمها ان القلق المعرفي والتوقع السلبي لمستوى اللاعب وافقاده للتركيز يؤثر سلبا على نتائج الفريق وكما ان قلق المنافسة ينتج عنه قلق بدني الذي يظهر على شكل اعراض جسمية تعيق الأداء وتؤثر في نتائج الفريق إضافة الى أن ثقة اللاعبه في قدراتها تمثل مصدراً ايجابياً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية وبالتالي تؤثر ايجابا على نتائج الفريق.

Keywords:

anxiety sports

compétition

Results of basketball

team

Abstract

The objective of this study is to demonstrate the extent to which sports competition is reflected in the results of the basketball team. The descriptive approach was used and we relied on the questionnaire tool to gather the information directed to each player, which was distributed on a randomly selected sample of 12 players from the basketball team Major category. The most important conclusions are that cognitive anxiety, negative expectations of the player and lack of concentration negatively affect the team's results. The competition's concern also results in physical anxiety, which appears in the form of physical symptoms that hinder performance and affect the team's results. Psychological impact and therefore positively affect the results of the team.

I - مقدمة:

لقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظيمة في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماما كبيرا من العاملين في الحقل الرياضي وذلك للكشف عن ايجابيات والسلبيات النفسية لدى الرياضي في المنافسات الرياضية ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر بلاعب والمنافسة.

ان القلق في المجال الرياضي احد الانفعالات الهامة التي ينظر اليها على أساس انها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر رياضة كرة السلة أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما واسعا من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية، باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم مستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة السلة ومنافستها مليئة بالإثارة والانفعالات التي يتعرض لها الرياضي قبل وأثناء المنافسة والذي يترك أثر كبير على نفسيته وكذا مردوده حيث يتكون من عدة تعبيرات نفسية وجسمانية، سيكولوجية مختلفة.

الشخص الرياضي هو كباقي البشر يتأثر بما حوله من الظروف النفسية والمواقف الاجتماعية المحيطة به، لذا فقد يكون اللاعب مبدعاً في لعبته إبداعاً جيداً ويستحق الإشادة ، ويُتَوَقَّع منه تحقيق نتائج جيدة في المنافسات الرياضية ، ولكن قبل بداية المنافسة يحدث له ظرف فتجده شارد الذهن وتركيزه يقل وهو داخل الملعب وينعكس ذلك على نتيجته التي تكون سلبيةً

وغير متوقعة الا أنه يتأثر بعوامل نفسية مهمة جدا مثل القلق و التوتر اللذان يولدان لديه عدم القدرة على التركيز، خاصة إذا كان اللاعب ناشئاً و لم يمتلك بعد النتائج والخبرات التي تكسبه القدرة على التكيف مع مختلف المواقف ، حيث يشير محمدي ممدوح (2004) ان المنافسات الرياضية تعد مصدرا للكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة لارتباطها بمواقف النجاح او الفشل، الفوز او الخسارة وهي من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي حيث انها الموقف الوحيد لإظهار نتيجة الجهود التدريبية للاعب والجهاز التدريبي وبالتالي فماهي إلا اختبار لنتائج عملية التدريب الرياضي (محمدي ممدوح، 2004)

وفي المجال الرياضي يعتبر القلق احد الانفعالات الهامة التي ينظر اليها على أساس انها من الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، و عن أهمية القلق في نتيجة المنافسات فقد اشار محمد حسن علاوي(2009) ان القلق الرياضي من الخصائص الهامة و المؤثرة على اداء الرياضي وقد يظهر على اللاعب قبل المنافسة او اثائها بعض المظاهر المختلفة للقلق نظرا لما تتميز به هذه المواقف من مظاهر مثيرة للقلق وذلك لارتباطها بنتائج الفوز و الهزيمة. وتؤثر شدة قلق المنافسة في بداية اشتراك اللاعب بالمنافسة الرياضية ايجابا او سلبا وذلك تبعا للحالة المعنوية المناسبة للاعب لكي يظهر أحسن ما لديه من اداء. (محمد حسن علاوي،2009).

فقد تلعب ظاهرة القلق في المجال الرياضي سلبا ذو حدين فإما ان يلعب دور المحفز المساعد للاعب وهذا حينما يدرك أسباب ومصادر قلقه ومنه تهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا للتغلب على الظاهرة وبالتالي التحكم فيها واما ان يلعب الدور المعرقل وهذا من خلال تأثيره السلبي على نفسيته والذي يؤدي

انعكاس قلق المنافسة الرياضية على نتائج فريق كرة السلة

بدوره الى التأثير السلبي على النتيجة والأداء الرياضي. وقد تناولت العديد من الدراسات موضوعنا هذا من بينها:

دراسة بورنان شريفى مصطفى 2012: بعنوان " قلق المنافسة الرياضية و علاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر " استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته و شملت عينة الدراسة 400 لاعب من مختلف الفرق الرياضية في الجزائر و استعان بمقياس قلق المنافسة و مقياس دافعية الانجاز وأسفرت نتائج بحثه وجود علاقة دالة معنويا عند مستوى الدلالة 0.01 بين حالة قلق المنافسة وأبعاد دافعية الإنجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) وجود علاقة دالة معنويا عند مستوى الدلالة 0.01 بين أبعاد قلق المنافسة (القلق المعرفي ، القلق البدني، الثقة بالنفس) ودافعية الإنجاز الرياضي، وجود علاقة دالة معنويا عند مستوى الدلالة 0.01 بين أبعاد قلق المنافسة وأبعاد دافعية الإنجاز الرياضي.

دراسة رمزي جابر 2001: بعنوان " واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين " هدفت هذه الدراسة الى التعرف على واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها 32 لاعبا ولجمع البيانات الدراسة وتحقيق اهدافها استخدم المنهج الوصفي واختبار قلق المنافسة الرياضية واطهرت نتائج الدراسة ان واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جدا لدى عينة البحث و ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي للتغلب على القلق .

وفي ضوء ما سبق نطرح التساؤل الاتي: ما مدى انعكاس قلق المنافسة الرياضية على نتائج فريق كرة السلة؟

وانطلاقا من هذا التساؤل نطرح التساؤلات التالية :

- هل يؤثر القلق المعرفي على نتائج فريق كرة السلة؟
- هل يؤثر القلق البدني على نتائج فريق كرة السلة؟
- هل تؤثر الثقة بالنفس على نتائج فريق كرة السلة؟

II - الطريقة وأدوات:

العينة وطرق اختيارها: العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية تعتبر جزءا من الكل، ولقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية وتمثلت في 12 لاعبة والذي تمثل في فريق كرة السلة القبة اناث صنف كبريات من المجتمع الأصلي للبحث والذي تمثل في 5 فرق من كرة السلة اناث صنف كبريات من الجزائر العاصمة.

2- إجراءات الدراسة:

2-1 - المنهج: اختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعته الموضوع الذي يتناوله الباحث الذي يتم السير عليه واحترام خطواته من أجل الوصول في الاخير الى الحقيقة وقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي.

2-2 - تحديد المتغيرات :

المتغير المستقل: قلق المنافسة الرياضية.
المتغير التابع: نتائج فريق كرة السلة.

2-3-أداة الدراسة: استخدم الباحث الاستبيان لجمع المعلومات و البيانات. وقد تم تصميم الاستبيان وتقسيمه الى ثلاث محاور جزئت هذه المحاور الى مجموعة من العبارات.

✓ **المحور الأول:** يؤثر القلق المعرفي على نتائج فريق كرة السلة ويتضمن هذا المحور الاسئلة من 1 الى 9.

✓ **المحور الثاني:** يؤثر القلق البدني على نتائج فريق كرة السلة ويتضمن هذا المحور الأسئلة من 10 الى 17.

✓ **المحور الثالث:** تؤثر الثقة بالنفس في نتائج فريق كرة السلة ويتضمن هذا المحور الأسئلة من 18 الى 27.

المعاملات العلمية لأدوات البحث:

صدق المحكمين: وللتأكد من صدق الاستبيان اعتمدنا على صدق المحكمين حيث قمنا بعرض الاستمارة التي هي بغرض الدراسة على محكمين في اساتذة التربية البدنية والرياضية وهذا لتقرير مدى صدق الفرض الذي وضع من اجله.

الصدق الذاتي: تم حساب معامل الثبات الاستبيان عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق، وقد تراوحت المدة الزمنية بين التطبيقين بـ 15 يوم، ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية الأولى والدرجة الكلية الثانية لأبعاد الاستبيان والتي يقدر عددها 3 أبعاد وتم حساب معامل الارتباط لكل بعد على حدا فكانت النتائج على الشكل التالي:

جدول رقم 01: يوضح درجة معامل الثبات والصدق

أبعاد المقياس	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة	الدلالة
تأثير القلق المعرفي	0.82	0.90	0.05	دال
تأثير القلق البدني	0.78	0.88	0.05	دال
تأثير الثقة بالنفس	0.74	0.86	0.05	دال

2-4- الأدوات الإحصائية: النسبة المئوية واختبار ك.

III - النتائج:

➤ المحور الأول: يؤثر القلق المعرفي على نتائج فريق كرة السلة.

السؤال الأول: هل تخشي ان يكون ادائك سيئا في المباراة؟

الجدول رقم 2: يمثل النتائج التي توضح الخوف من الأداء السيئ للاعبة في المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	K المجدولة	K المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	10	83%	3.84	5.33	0.05	1	دال
لا	2	16%					

من خلال نتائج الجدول رقم (2) نلاحظ ان قيمة (k) المحسوبة قدرت ب 6 وهي اكبر من قيمة (k) المجدولة التي قدرت ب 3.84 و هذا ما يدل على انه دال احصائيا ومعنى ذلك ان اغلب اللاعبين يخشون من عدم التوفيق في المباراة وهذا ما ينعكس سلبا على اداء اللاعبين خلال المنافسات.

السؤال الثاني: هل بالك مشغول من ناحية نتيجة المباريات؟

انعكاس قلق المنافسة الرياضية على نتائج فريق كرة السلة

الجدول رقم 3: يمثل النتائج التي تبين انشغال بال اللاعبه من نتيجة المباريات.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	K المجدولة	K المحسوبة	مستوى الدالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	8	66 %	3.84	1.33	0.05	1	دال
لا	4	33 %					

من خلال نتائج الجدول رقم (3) نلاحظ ان قيمة (k) المحسوبة قدرت ب 5 وهي اكبر من قيمة (k) المجدولة التي قدرت ب 3.84 و هذا ما يدل على انه دال احصائيا ومعنى ذلك ان اغلب اللاعبات ما يكون بالهن مشغول من نتيجة المباراة وذلك يزيد من الضغط النفسي مما يؤثر سلبا على ادائهن.

➤ **المحور الثاني:** يؤثر القلق البدني على نتائج فريق كرة السلة.

السؤال العاشر: هل تشعرين بان جسمك متوتر عند الدخول في المباراة؟

الجدول رقم 4: يوضح النتائج التي تبين بان اللاعبه تدخل المباراة وجسمها متوتر.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	K المجدولة	K المحسوبة	مستوى الدالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	9	75 %	3.84	4	0.05	1	دال
لا	3	25 %					

من خلال نتائج الجدول رقم (4) نلاحظ ان قيمة (k) المحسوبة قدرت ب 4 وهي اكبر من قيمة (k) المجدولة التي قدرت ب 3.84 و هذا ما يدل على انه دال احصائيا ومعنى ذلك ان اللاعبه تدخل المباراة و جسمها متوتر بفعل ظروف المنافسة.

السؤال الحادي عشر: هل تشعرين بالتوتر ومغص في معدتك في المباراة؟

الجدول رقم 5: يوضح نتائج التي تبين ان اللاعبة تشعر بالتوتر والمغص في معدتها عند الدخول للمباراة.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	K المجدولة	K المحسوبة	مستوى الدالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	11	91 %	3.84	4	0.05	1	دال
لا	1	9 %					

من خلال نتائج الجدول رقم (5) نلاحظ ان قيمة (k) المحسوبة قدرت ب 4 وهي اكبر من قيمة (k) المجدولة التي قدرت ب 3.84 و هذا ما يدل على انه دال احصائيا ومعنى ذلك ان اللاعبة تشعر بالتوتر والمغص في معدتها نتيجة قلق المباراة.

➤ **المحور الثالث:** تؤثر الثقة بالنفس في نتائج فريق كرة السلة.

السؤال الثامن عشر: هل تشعرين بالثقة في النفس عند الاشتراك في المباراة؟

الجدول رقم 6: يوضح النتائج التي تبين ثقة اللاعبة بنفسها عند الدخول للمباراة.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	K المجدولة	K المحسوبة	مستوى الدالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	12	100 %	3.84	6	0.05	1	دال
لا	0	0 %					

من خلال نتائج الجدول رقم (6) نلاحظ ان قيمة (k) المحسوبة قدرت ب 6 وهي اكبر من قيمة (k) المجدولة التي قدرت ب 3.84 و هذا ما يدل على انه دال احصائيا ومعنى ذلك ان اللاعبة تشعر بالثقة بنفسها عند الدخول للمباراة.

السؤال التاسع عشر: هل تثقين في قدراتك على مواجهة التحدي في المباراة؟

الجدول رقم 7: يوضح النتائج التي تبين قدرة اللاعب في مواجهة التحدي في المباراة.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	K المجدولة	K المحسوبة	مستوى الدالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	10	83 %	3.84	6	0.05	1	دال
لا	2	16 %					

من خلال نتائج الجدول رقم (7) نلاحظ ان قيمة (k) المحسوبة قدرت ب 6 وهي اكبر من قيمة (k) المجدولة التي قدرت ب 3.84 و هذا ما يدل على انه دال احصائيا ومعنى ذلك ان اللاعب لها القدرة في مواجهة التحدي عند الاشتراك في المباراة.

VI – المناقشة:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (1، 2) ان القلق المعرفي يؤثر في نتائج فريق كرة السلة ويقصد بالقلق المعرفي التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتوقع الفشل في المنافسة وهذا وهذا راجع لنقص التحضير النفسي للمدرب او الطاقم الرياضي (نستنتج تبين أن المدربين يركزون على الجانب البدني والتكتيكي والتقني من أجل تعديل وتطوير اداء الرياضي، والا يهتمون بالجانب النفسي فحسب جمال الدين بومنجل (2003) هذا راجع إلى قصورهم المعرفي لمتطلبات التدريب الرياضي الحديث ونقص تكوينهم فيما يخص الجانب النفسي الرياضي، مما يظهر جليا عند تعاملهم مع اللاعبين بعدم اتباعهم لاستراتيجية الفعالة للسيطرة على أفكارهن مما يؤثر سلبا على أدائهن خلال المنافسات الرياضية فالاعتماد على التحضير البدني

والتقني والتكتيكي وإهمال التحضير النفسي يؤدي إلى ظهور مستوى ضعيف للاعب ، وتتفق دراستنا مع دراسة يوسف مصطفى القاضي (2002) ان المدربين يعتقدون بأن الوصول إلى أداء أعلى يرجع إلى تعديل وتطوير كل من القدرات البدنية والتكتيكية والتقنية على حساب القدرات النفسية وهذه وجهة نظر خاطئة توضح مدى القصور المعرفي لمتطلبات الاداء ، فوجود مستوى عال من اللياقة البدنية يساعد على ثبات الاداء المهارى وكلاهما يستخدم في تنفيذ الخطط الموضوعة. ولكن في نفس الوقت لكل جانب من هذه الجوانب عوامل نفسية تدخل كلها في إطار التكوين النفسي للاعب لذلك فعلى المدربين الاهتمام بهذه القدرات كل على حدة حتى يمكنهم وضع تصور دقيق للمستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (10، 11) ان القلق البدني يؤثر في نتائج فريق كرة السلة حيث يرتبط بدرجة الاستثارة والضغطات الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسة ، وتتفق هذه مع ما توصل إليه أسامة كامل راتب (1997) الذي يرى أنه من البديهي أن تكون هناك ضغوط نفسية في جميع المنافسات الرياضية والتي تؤدي إلى نوع من التنشيط الفيزيولوجي عند الرياضي ، فاللاعب يمكن أن يفسر هذه الاعراض الجسمية على أنها سلبية تفسير خاطئ وهو ما يقود الى القلق المعوق للأداء ،بينما يمكن للرياضي أن يفسرها على أنها شيء طبيعي و بالتالي تقل حدة القلق ، انه تظهر بعض الاعراض الجسمية على اللاعبين نتيجة القلق ومن بين هاته الاعراض اضطرابات في المعدة وزيادة العرق في راحة اليدين وزيادة توتر العضلات وزيادة نبضات القلب.

ويشير أسامة كمال راتب (2001) إن مختلف الاعراض الجسمية الناتجة عن القلق تنمية الاجهزة الاضطرابات على مستوى الجهاز الهضمي وتتمثل في صعوبة البلع وسوء الهضم واحيانا الغثيان والقيء والاسهال وفقدان الشهية وجفاف واضطرابات على مستوى الجهاز الدورين مثل سرعة نبضات القلب والشعور بعدم الانتظام في ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وشحوب الوجه واضطرابات على مستوى الجهاز العصبي مثل الشعور بالصداع والعصبية المفرطة والارتجاف والارق، وعدم القدرة على النوم والاضطرابات على مستوى الجهاز التنفسي مثل اضطرابات في التنفس وعسره، نوابت في الشهية والشعور بالضيق في الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء واضطرابات على مستوى الجهاز العضلي مثل آلام على مستوى الساقين والذراعين والإحساس بالثقل والتعب وضعف عام ونقص في الطاقة الحيوية. ومن خلال هذا نستنتج صحة الفرضية التي مفادها ان القلق البدني يؤثر في نتائج فريق كرة السلة.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (18، 19) ان الثقة بالنفس يؤثر في نتائج فريق كرة السلة ترى الباحثة ان اغلب اللاعبين معنوياتهم مرتفعة وهذا راجع للحالة النفسية الجيدة وظروف العمل التي صاحبت عملية التدريب و يعزو الباحث ارتفاع درجة ثقة اللاعب في المنافسة، إلى أن السلوك المدرب فيشعر اللاعبين بمشاركتهن في أفكارهن و اقتراحاتهن و نقاشاتهن، و يسمح لهم بإبداء آرائهن و يترك لهم حرية أكبر في صنع القرار ، مما زيد من ثقتهم في أنفسهن، و يتولد لديهن الانتباه و التركيز و الاستمتاع باللعب و زيادة الدافعية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بورنان شريف (2011) الذي توصل إلى وجود علق ارتباطية بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي بأبعادها، لأن السلوك القيادي الديمقراطي يدعم دوافع اللاعبين من خلال توفير البيئة المريحة لهم ومشاركتهم في أفكارهم.

ويؤكد فؤاد بهي السيد (1957) أن تنمية الثقة بالنفس هي خير وسيلة للتغلب على المخاوف التي تنشأ من شعور المراهق بضعفه وعجزه تجاه النواحي العلمية و الاجتماعية .و الفهم الصحيح للموقف وللجو الانفعالي المحيط به يساعد المراهق على بناء ثقته بنفسه و تزداد هذه الثقة كلما ازداد تدريبه على المواقف المماثلة و هكذا يستطيع أن يحكم عقله ولا يندفع وراء نزواته و أن يتخفف من مخاوفه وقلقه و ارتباكه . وهذا ما يؤكد صحة الفرضية التي مفادها ان الثقة بالنفس تؤثر في نتائج فريق كرة السلة.

V - خاتمة:

بعد استعراضنا لمحتوى هذا البحث يمكننا ان نستنتج ان قلق المنافسة الرياضية ينعكس على نتائج فريق كرة السلة حيث ان القلق المعرفي يؤثر في نتائج الفريق فالتوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتوقع الفشل في المنافسة وهذا راجع لنقص التحضير النفسي للمدرب او الطاقم الرياضي إضافة الى ذلك ان هناك ضغوط نفسية نتيجة المنافسات الرياضية و التي تؤدي إلى نوع من التنشيط الفيزيولوجي عند الرياضي يمكن أن يفسر هذه الاعراض الجسمية على أنها سلبية تفسير وهو ما يقود الى القلق المعوق للأداء وأخيرا يعزو الباحث ارتفاع درجة ثقة اللاعب في المنافسة، إلى أن السلوك المدرب فيشعر اللاعبات بمشاركتهن في

أفكارهن و اقتراحاتهن و نقاشاتهن، و يسمح لهم بإبداء آرائهن و يترك لهم حرية أكبر في صنع القرار ومن بين التوصيات التي تم التوصل إليها في دراستنا:

- ضرورة اهتمام المدربين بإعداد النفسي باعتباره احد اعمدة اعداد اللاعبين.
- ضرورة الاستعانة بالتدريبات المشابهة لظروف المنافسة.
- ضرورة التأكيد على تنمية الثقة بالنفس في وقت الاسترخاء وتحت ضغط المنافسة.
- ضرورة استعانة بأخصائي نفسي للفريق لتشخيص وعلاج الحالات النفسية المصاحبة لأداء اللاعبين.

IV – الإحالات والمراجع :

- يوسف مصطفى القاضي واخرون (2002)، الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، دط، دار المريخ العربية، السعودية.
- أسامة كمال راتب(2001)، الاعداد النفسي للناشئين، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أسامة كامل راتب (2001) الاعداد النفسي للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فؤاد البهي السيد (1957)، الأسس النفسية للنمو، ط1، دار الفكر العربي، الإسكندرية.
- أسامة كامل راتب(1997)، قلق المنافسة وضغوط التدريب احتراق الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

الرسائل والمجلات العلمية:

- محمدي ممدوح، بناء مقياس السمات الارادية للاعبي الدرجة الممتازة لكرة القدم، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد3، 2004.
- بورنان شريف مصطفى، قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر، مجلة الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية، العدد السابع، الجزائر، 2011.
- رمزي رسمي جابر، واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة، مجلة جامعة الازهر، مجلد الاول، العدد الاول، غزة 2001.
- فاتح جمال الدين بومنجل، (2003)، عامل الارشاد النفسي الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.