

فعالية برنامج اليقظة الذهنية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم (u19)

The effectiveness of the mindfulness programmer in reducing the concern of football players' sports competition (u19)تيلولي أبوبكر¹، نحال حميد²¹ معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية / جامعة تيسمسيلت / aboubaker.tilouli@univ-tissemsilt.dz² معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية / جامعة تيسمسيلت / hamid-1432@hotmail.fr

تاريخ النشر: 2025-02-22

تاريخ القبول: 2025-01-09

تاريخ الاستلام: 2024-08-25

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج اليقظة الذهنية في التقليل من سمة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم وبالأعتماد على منهجين الوصفي والشبه تجريبي على عينة مكونة من (26) لاعب مقسمين إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) تم اختيارهم بالطريقة القصدية وباستخدام مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (SAS) كما تم تقديم برنامج اليقظة الذهنية على العينة التجريبية واختبار قبلي وبعدي عليها. وخاصت النتائج على أن برنامج اليقظة الذهنية فعال في التقليل من سمة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات الدالة: اليقظة الذهني؛ سمة قلق المنافسة الرياضية؛ كرة القدم.

Abstract:

The objective of the study is to recognize the effectiveness of the mindfulness program in reducing the anxiety feature of football players' sports competition and by relying on two descriptive and Semi-experimental methodologies on a sample of (26) Player divided into two groups (control and experimental) selected in the intentional manner and using a measure of sports competition anxiety (SAS) The mindfulness program was also offered on the experimental sample and a tribal and remote test on it. The findings were that the mindfulness programme was effective in reducing the anxiety of footballers' sports competition.

Keywords: mindfulness; Sports competition anxiety feature; Football.

1-مقدمة واشكالية الدراسة:

تعدّ السّلامة في الرياضة والنشاط البدني شرطاً أساسياً ومهماً لضمان استمرارية المشاركة في الألعاب الرياضية والاستمتاع بها، وللحفاظ على اللياقة البدنية والنفسية واتباع نمط حياة صحي فإن الوقاية من خطر بعض العوامل النفسية والحد منها والسيطرة عليها أمراً حيوياً للفرد الرياضي.

ويُعتبر علم النفس الرياضي من الفروع العلمية التي احتلت مكانة مرموقة في الآونة الأخيرة، فقد أظهرت الكثير من الدراسات في مجال السلوك الرياضي والتي تهدف من خلال استخدام المهارات النفسية في القياس والتقويم إلى اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر على السلوك الرياضي. (فضل الله، 2015)

هذا وقد كشفت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي أنّ القلق من أهم الانفعالات التي تواجه الرياضيين في حياتهم اليومية، خاصة في المواقف العصيبة كالمنافسة وهو ما يطلق عليه قلق المنافسة الرياضية، فالرياضي يتعرض للكثير من المواقف الضاغطة أثناء المنافسة، أولها المنافس الذي سيواجهه والصراع المتبادل من أجل احراز اللّمسات والفوز والتوتر الذي يسببه تدخل المدربين بالإضافة الى الحكام وجمهور المشاهدين ناهيك عن حالته الاجتماعية مع الاسرة والأصدقاء مما يؤدي إلى زيادة الانفعال وحدة التوتر ومع تكرار هذه الخبرات يصبح القلق سمة من سمات شخصية الرياضي (بدران، 2014). وعند فحص قلق السمات التنافسية قد يرغب الباحثون في التفكير في استخدام أداة مثل مقياس قلق الرياضي (SAS) بدلا من اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) الذي استخدمه باحثون سابقون، ولأن هذا الأخير يعتبر مقياس أحادي البعد للقلق بينما مقياس (SAS) متعدد الأبعاد يميز بين القلق المعرفي والجسدي وقد تختلف مستويات تأثرهما حسب التقييمات المعرفية واضطرابات الانتباه الفسيولوجية عندما يكون التعرض لوضعية مرهقة تنافسية. (تيلولي أبوبكر وآخرون، 2023)

وقد أشارت العديد من الأدلة التجريبية أنّ القلق قد يلعب دوراً إيجابياً وسلبياً، ولهذا هناك دراسات تؤكد على الحاجة إلى الحصول على المستوى الأمثل من القلق للتطور في النشاط التنافسي ولأنّ هذا يمكن أن يكون عاملاً محفزاً لتحفيز الرياضي للنمو والتطور في مجال نشاطه التنافسي، إذ يمكن أن يؤدي إلى تعزيز استخدام الموارد الشخصية بشكل فعال وفعالية أثناء المنافسة، ومن الجدير بالذكر أن ضبط مستوى القلق أمر ضروري، حيث يمكن أن يؤدي إلى تعزيز الأداء وبالمقابل عندما تزداد مستويات القلق بشكل مفرط، تزداد أيضاً معه مخاطر الإصابة، هذا يرجع إلى أن القلق الزائد يمكن أن يؤدي إلى تراجع الأداء الرياضي، مما يتسبب في سلوكيات عدم ضبط النفس وبالتالي يعيق الأداء الرياضي. (Cano et al., 2009a ; González Campos et al., 2014; Bernardez, 2021) وهذا ما ذكره (Ampoffo Boateng) حيث قال " أن القلق عطل الانتباه بشأن الأداء في الوضع التنافسي". وفي دراسات أخرى اعتبر القلق أحد التأثيرات النفسية المهمة الرئيسة على الأداء الرياضي أما في المجال الفسيولوجي لوحظ أن أعراض الأداء الذي يتأثر بالقلق يظهر في زيادة التعب وخفض التنسيق الحركي (Weinberg et Goulg, 2006).

وقد ذكر (بزيوي، سليم، 2016) أن المنافسة الرياضية خاصة في كرة القدم هي موقف يستلزم على الرياضي متطلبات نفسية عديدة نظرا لما يحيط بها من ضغوطات داخلية وخارجية خاصة في ما تعلق الامر بضغط الجمهور والحكام والاسرة والمدرّب والزملاء بالإضافة الى رهانات البطولات والتتويجات وما يصاحبها من انفعالات حادة والذي يعتبر قلق المنافسة الرياضية من أهمها والتي تؤثر على أداء ومستوى اللاعب الرياضي، لذا كان لزاما على المدرّبين الاهتمام بجانب الاعداد النفسي وإعطاء أهمية للتدريب العقلي وتطوير المهارات النفسية الأساسية خاصة مثل (التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه)

إنه من الأهمية بما كان تحديد أهمية التدخل النفسي الرياضي والذي يعبر عن مجموعة من الاستراتيجيات والتقنيات التي تستخدم في مجال الرياضة والأداء الرياضي لتحسين الأداء العقلي والنفسي للرياضيين، وفي ورقتنا البحثية سنتطرق على واحد من بين أهم التدخلات الحديثة وهو اليقظة الذهنية ويهدف هذا النهج إلى تقليل العوامل النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي بشكل عام، بما في ذلك "سمة قلق المنافسة الرياضية -الذي نريد معالجته في بحثنا-". وتعزيز التركيز والثقة، التحفيز إدارة الضغوط، تحسين الاسترخاء، تطوير استراتيجيات التحكم في العواطف و تعزيز الاسترخاء وتقليل التوتر النفسي مما يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي والتفوق الشخصي وتعزيز الاستعداد النفسي للمنافسات و التحديات الرياضية ويمكن أن يكون له تأثير إيجابي على تحقيق الأهداف الرياضية وتحقيق أقصى إمكانات الرياضيين في البيئات التنافسية.

فقد أظهرت الدراسات أنّ ممارسة اليقظة الذهنية قد تؤثر على مجموعة متنوعة من العمليات النفسية بما في ذلك تحسين الوظيفة التنفيذية، الانتباه الواعي مع تقليل القلق والاجهاد (Goldin, & Gross, 2010) بالإضافة إلى أنّ التدريب على اليقظة قد يخفف من التقييمات السلبية للمواقف التي يحتمل أن تكون مرهقة وتيسر استخدام أشكال التكيف لدى الرياضي. (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009)

ويشار إليها أيضًا باسم الوعي الذهني، وهي مستمدة من التقاليد البوذية (Bränström et al, 2011) ووفقًا لـ (Bishop et al, 2004) وتنطوي اليقظة على التنظيم الذاتي للوعي فيما يتعلق بالحالات العقلية اللحظية والعمليات العقلية، وتشمل عدم التقييم والانفتاح وقبول التجارب من لحظة إلى أخرى، ويمكن تعزيز قدرة المرء في اليقظة عن طريق التدريب على التأمل مثلا، (Brown et al., 2007; Gotink et al., 2016). من منظور مختلف، يعرف لانجر (Langer)، وهو -عالم نفس اجتماعي- يعتبر الوعي الذهني أكثر تفاعلاً بين الفرد وبيئته، إذ يقول إنه نمط عام أو طريقة للوظائف تقوم من خلاله الفرد بشكل نشط بإعادة بناء البيئة من خلال إنشاء فئات أو مميزات جديدة، مما يوجه الانتباه نحو إشارات سياقية جديدة يمكن التحكم فيها أو التلاعب بها بوعي حسب الاقتضاء.. (Langer, 1989, p. 4)

ومن المعروف أيضا أن الرياضة لديها مستويات عالية من التوتر والقلق، فاستجابة الرياضي للمواقف العصيبة كإدراكه مثلا للمنافسة على أنها تهديد واستجابته لها بقلق متزايد أو بمشاعر الخوف والتوتر يؤدي إلى اضطراب في تركيزه وتشتيت ذهنه وصعوبة في قراءة البيئة المحيطة به مما يؤدي إلى تأثيره وتدني مستواه، وهذا ما يعرف بقلق المنافسة الرياضية والذي حاولنا من خلال ورقتنا البحثية تطبيق توصيات بعض الدراسات السابقة في تطبيق تدخل اليقظة الذهنية للتقليل من سمة قلق المنافسة الرياضية لتحسين الأداء وتعزيز ثقة الرياضي بنفسه.

لقد تم تخصيص الكثير من الأبحاث لفهم كيف يمكن أن يؤثر القلق على الأداء الرياضي، سواء في الممارسة أو في الأماكن التنافسية، وهذا ما خلصت إليه نتائج دراسة بزيوي سليم، أن برنامج التدريب الذهني أثر إيجاباً في تحسين مستوى القلق التنافسي لدى اللاعبين. (بزيوي سليم وآخرون، 2016) وكذا نتائج دراسة بوطيبة أن التحضير الذهني في المستوى العالي هام جداً لتقوية سلوك اللاعبين على تحقيق نتائج كبيرة في جو متوتر والخاص بالمنافسة. (علي بوطيبة، 2009).

فمن خلال هذه المعطيات وانطلاقاً من احساسنا بأهمية هذا الجانب، جعلنا نتطرق إلى وضع حد لإشكالٍ مطروح محاولين بذلك إبراز تأثير برنامج لليقظة الذهنية على سمة قلق المنافسة للاعبين كرة القدم، لذا من الأهمية بما كان القيام بهذا البحث بحيث أنه مجال بحاجة للمزيد من المعرفة والبحث خاصة في البيئة العربية ودراستنا تسعى من خلال ذلك عن طريق البحث عن الإجابة للتساؤل العام التالي : هل برنامج التدخل النفسي الرياضي باستخدام اليقظة الذهنية فعال في التقليل من مستوى سمة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم (u19)؟

2-الفرضية العامة للبحث:

برنامج التدخل النفسي الرياضي باستخدام اليقظة الذهنية فعال في التقليل من مستوى سمة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم (u19).

3-أهمية الدراسة:

يستمد هذا البحث أهميته من حيث كونه يتعلق بعينة من لاعبي كرة القدم وما يتعرضوا له من مواقف وتجارب وأحداث قد تؤثر في مسارهم الرياضي، خاصة لما يتعلق الأمر بقلق المنافسة الرياضية وهذا ما يبرز أهمية مفهوم الوقاية كمبدأ أساسي في مجال الطب الرياضي بشكل عام، والتدخل النفسي الرياضي بشكل خاص.

3-1 الأهمية النظرية:

تساهم هذه الدراسة في تطوير النظريات المرتبطة بتأثير قلق المنافسة الرياضية على أداء لاعبي كرة القدم، من خلال تحليل تلك العوامل والتأثيرات، كما يمكن أن تسهم الدراسة في إثراء فهمنا للعلاقة بين العوامل النفسية والإصابة الرياضية.

3-2 الأهمية التطبيقية:

تتجلى الأهمية التطبيقية من خلال توجيه التوصيات والنصائح التي يمكن أن تنبعث من نتائج البحث، هذه التوصيات قد تكون ذات قيمة عملية على المجتمع الرياضي إذا تم تحقيق الأهداف المحددة للدراسة، كما تساهم في تحسين تجاربهم وأدائهم من خلال توجيه التدخلات والبرامج النفسية كبرنامج اليقظة الذهنية لتحسين أوجه التأثير على اللاعبين وزيادة فهمنا آليات تأثيرها على سمة قلق المنافسة الرياضية وبالتالي الحفاظ على الرفاهية النفسية وتحسين الأداء وتحقيق الانجازات.

4-أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى :

- التحقق من فعالية برنامج لليقظة الذهنية في التقليل من سمة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- توصيف الرياضيين الذين لديهم سمة قلق المنافسة الرياضية.
- معرفة الآليات الوقائية التي تدفع الرياضي لنهج السلوك الوقائي من سمة قلق المنافسة الرياضية.

5- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1-5 اليقظة الذهنية:

-اصطلاحاً:

يشار إليها باسم الوعي الذهني، مستمدة من التقاليد البوذية ووفقاً لـ (Bishop, et al, 2004) وتنطوي اليقظة على التنظيم الذاتي للوعي فيما يتعلق بالحالات العقلية اللحظية والعمليات العقلية.

-اجرائياً:

هو برنامج ذهني يعزز قدرة الرياضي على التعامل مع مواقف مجعدة كالمنافسة الرياضية من خلال آلية معرفية (إعادة الهيكلة المعرفية) تمنع انزعاج التفكير والتحكم في آلياته في الوقت الحاضر دون التفكير الزائد المسبب لقلق الماضي والمستقبل.

2-5 سمة قلق المنافسة الرياضية:

-اصطلاحاً:

تم تعريفه على أنه ميل الرياضي لإدراك المواقف التنافسية على أنه كل لديه تهديدا والاستجابة لهذا الموقف بقلق متزايد أو بمشاعر الخوف والتوتر. (Martin and Burton, 1990).

-اجرائياً:

هو القلق الخاص بالمنافسة الرياضية، فالرياضي الذي لديه حاجة كبيرة لتجنب الفشل أو الذي لديه سمة قلق عالية، قد يقيم المزيد مواقف عديدة على أنها عصبية ومجعدة وتشكل تهديدا له وبالتالي يعاني من استجابة اجهاد مرتفعة مقارنة بالرياضي الذي لديه ملف تعريف معاكس له.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

أظهرت البحوث التجريبية التي تدرس اليقظة الذهنية فعالية كبيرة في التقليل من سمة قلق المنافسة الرياضية ومن بين أهم الدراسات المشابهة التي تناولت هذا الموضوع :

♦ دراسة (Nathanael C.H. Ong, Joshua H.E. Chua, 2020) بعنوان: "آثار التدخلات النفسية على القلق التنافسي الرياضي" تهدف هذه الدراسة إلى تقديم مراجعة تحليلية شاملة لتأثير التدخلات النفسية في مواجهة القلق التنافسي لدى الرياضيين، كما تهدف الدراسة إلى تحديد ما إذا كانت الآثار تختلف حسب خصائص التدخل والعوامل الديموغرافية للمشاركين، أظهرت النتائج التأثير الإجمالي الصغير إلى المتوسط للتدخلات النفسية على القلق التنافسي الرياضي (ز = -0.42 ؛ CI 95% : -0.58 إلى -0.25)، كما أشارت النتائج إلى أن الآثار قد تكون أكبر على الرياضيين مستويات أعلى من المنافسة مقارنة بالمستويات الأدنى من المنافسة، وبشكل منفصل تشير التحليلات إلى وجود تأثيرات متوسطة إلى كبيرة الحجم للقلق المعرفي (ز = -0.54) والثقة بالنفس (ز = 0.55) وكثافة صغيرة إلى متوسطة الحجم تأثير القلق الجسدي (g = -0.36)

♦ دراسة لـ (Deghani, M. 2018) بعنوان "فعالية النهج القائم على اليقظة الذهنية والقبول والالتزام فيما يتعلق بالأداء وقلق المنافسة الرياضية" وهدفت إلى تحديد فعالية النهج القائم على اليقظة الذهنية والقبول والالتزام لتحسين الأداء وقلق المنافسة لطلاب الذين لديهم خبرة رياضية من (3 إلى 5 سنوات) وتلقى الفريق التجريبي بروتوكول اليقظة الذهنية والقبول والالتزام لمدة 8 جلسات، وخلصت النتائج على أن نهج اليقظة الذهنية يزيد بشكل كبير من أداء لاعبي كرة السلة كما أنه يقلل بشكل كبير من القلق الرياضي.

♦ دراسة . (Victor Contreras. Peres, y, Roberto Crobu, 2018) بعنوان: "اليقظة الذهنية ك تدخل في علم النفس الرياضي" - استعراض منهجي- تستعرض هذه الورقة البحثية الدراسات المتعلقة بتطبيق اليقظة الذهنية على الرياضيين، ومن ضمن فوائد برامج اليقظة أنها تعمل على تقليل القلق وتحسين الاهتمام والتركيز والمهارات المعرفية وزيادة الالتزام والاستهداف.

♦ دراسة: (شرقي حورية، بلعياشي مولاي بغداد الجيلالي، 2021) (شرقي، 2021) بعنوان "اليقظة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط المجهدة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا موفيد19" هدفت الى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط المجهدة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا موفيد19. حيث تكونت عينة الدراسة من (55) طالب من بينهم (17) طالب و(38) طالبة، تم اختيارهم عشوائيا وتم تطبيق مقياس اليقظة الذهنية (Baer, et al, 2004) واختبار الوضعيات المجهدة (CISS)، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط وأيضا وجود فروق في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

♦ دراسة: (Nathanael C.H. Ong, Joshua H.E. Chua) (2020) (Ong, et Chua, 2020) بعنوان:

"آثار التدخلات النفسية على القلق التنافسي في الرياضة" تهدف هذه الدراسة إلى تقديم مراجعة تحليلية شاملة لتأثير التدخلات النفسية في مواجهة القلق التنافسي لدى الرياضيين، كما تهدف الدراسة إلى تحديد ما إذا كانت الآثار تختلف حسب خصائص التدخل والعوامل الديموغرافية للمشاركين، حددت استراتيجية البحث 37 دراسة استوفت معايير الإدماج، تم إجراء التحليل على 34 دراسة بعد إزالة القيم المتطرفة، أظهرت النتائج التأثير الإجمالي الصغير إلى المتوسط للتدخلات النفسية على القلق التنافسي في الرياضيين ($z = -0.42$ ؛ $CI / 95$: -0.58 إلى 0.25)، أظهرت تحليلات الأفرقة الفرعية اللاحقة إن كانت هذه النتيجة قوية بغض النظر عن التصميم التجريبي، ومقياس القلق، ونوع القلق، نوع الجنس البلد الرياضة، عنصر التدخل وطريقة تقديم التدخل ومدة التدخل، وأشارت النتائج إلى أن الآثار قد تكون أكبر على الرياضيين مستويات أعلى من المنافسة مقارنة بالمستويات الأدنى من المنافسة، وبشكل منفصل تشير التحليلات إلى وجود تأثيرات متوسطة إلى كبيرة الحجم للإدراك القلق ($z = -0.54$) والثقة بالنفس ($z = 0.55$) وكثافة صغيرة إلى متوسطة الحجم تأثير القلق الجسدي ($g = -0.36$).

الاستنتاج: توفر نتائج دراسة المراجعة هذه قاعدة أدلة قوية لاستخدام التدخلات النفسية للمساعدة في تقليل القلق التنافسي لدى الرياضيين، الدراسات المستقبلية الحاجة إلى التحقيق في كيفية تأثير التدخلات النفسية على التفسير الاتجاهي لأعراض القلق.

ثانيا-الإجراءات المنهجية:

1- المنهج:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي والتجريبي وذلك بهدف كشف الرياضيين الذين لديهم سمة قلق المنافسة مرتفع وعن مدى إمكانية تقليله من خلال برنامج اليقظة الذهنية لسمة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، والذي يفترض أنه يعدّل من سمة قلق المنافسة الرياضية، وباستخدام هذا المنهجين تمكّننا من فهم الظاهرة بدقة والتعرف على التأثيرات المحتملة للبرنامج في هذه الدراسة.

العينة وطرق اختيارها:

أ-عينة الدراسة الاستطلاعية: هدفت الى الوقوف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة والتأكد من وضوح تعليمات الأدوات، والتأكد من وضوح البنود والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق والعمل على تذليلها والتغلب عليها على جانب التحقق من صدق وثبات أدوات البحث و لتحقيق هذه الأهداف قام الباحثون بتطبيق أدوات البحث على عينة استطلاعية تكونت من (10) لاعبين من فريق شباب العين الصفراء ينشط في الجهوي الثالث لرابطة الجنوب الغربي بشار(الجزائر) لأقل من (u19) سنة وكان ذلك في الفترة الممتدة ما بين 2023/09/01 إلى 2023/09/10 قصد التعرف على المعوقات التي من الممكن أن تحدث خلال اجراء الدراسة الرئيسية، وبناء على الملاحظات المقدمة تم حساب الصدق وثبات أداة الدراسة وأسفرت النتائج على أنّ الأداة على درجة عالية من الصدق والثبات.

ب- عينة البحث الرئيسية: تكون مجتمع الدراسة من مجموعة لاعبي كرة القدم الذين ينشطون ضمن أندية الرابطة الوطنية للهواة الجهوي الثالث لرابطة الجنوب الغربي بشار لموسم (2024/2023) والذي يصل على (200) رياضي، وقد وقع الاختيار على فريق امل العين الصفراء ب(30) لاعب بطريقة مقصودة وتم تقديم لهم مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية.

2- أدوات البحث:

أولاً: مقياس القلق الرياضي (SAS-2): (Smith, et al,2006) مترجم من طرف الطالب الباحث على طريقة (Vallerand,1989) لتكييف البحوث عبر الثقافية النفسية.

وهو مقياس متعدد الأبعاد لقلق السمات المعرفية والجسدية الإصدار الثاني وهو استبيان يقيم قلق السمات التنافسية الذي يعاني منها الرياضيون قبل المنافسة يتكون من (21) عنصرا على مقياس ليكرث (4) من (1) (ليس على الإطلاق) إلى (4) (في كثير من الأحيان)، مثل (أشعر بالتوتر، أشعر بالأم في معدتي، لدي هفوات في التركيز -أخطاء صغيرة- أثناء المنافسة بسبب التوتر) وتوزع فقرات المقياس على ثلاث أبعاد: (قلق معرفي، قلق جسدي، اضطراب التركيز) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(1): يوضح العبارات المنتمية إلى الأبعاد الثلاث لمقياس سمة قلق المنافسة الرياضية

أبعاد المقياس	أرقام البنود
بعد القلق المعرفي	1-16-13-10-9-5-18-3
بعد القلق الجسدي	21-19-17-15-12-11-8-4-
بعد اضطراب التركيز	20-14-7-6-2

♦ طريقة التصحيح:

حساب الدرجة الكلية للمقياس: أعلى درجة محتملة هي (84) وأدنى درجة محتملة (21) بوسط حسابي (52,5) وبطريقة حساب المدى تم تصنيف مستوياته كالتالي: ضعيف (21-43) متوسط (44-63) مرتفع (64-84) ويعني أنه كلما كانت درجة المستجيب أعلى من (64) درجة كان ذلك مؤشرا على أن ارتفاع مستوى سمة قلق المنافسة الرياضية وكلما كانت درجة المستجيب أدنى من (43) درجة كان مستوى سمة قلق المنافسة ضعيفا.

ثانيا: برنامج اليقظة الذهنية:

هو برنامج ذهني يعزز قدرة الرياضي على التعامل مع مواقف مجعدة كالمنافسة الرياضية من خلال آلية معرفية (إعادة الهيكلة المعرفية) تمنع انزعاج التفكير والتحكم في آلياته في الوقت الحاضر دون التفكير الزائد المسبب لقلق الماضي والمستقبل.

البرنامج مكوّن من 6 حصص كل حصة ب 20د وقبل البدء كانت هناك حصة لمدة ساعة من أجل التعارف وتبادل الأفكار والغرض من هذه الحصة محاولة تعزيز الدافعية المعرفية لدى المشاركين والثقة في البرنامج وفي المعالج خلال التقرب أكثر من اللاعبين وزيادة الحافز للمشاركة الطوعية والالتزام ببرنامج التدخل النفسي الرياضي المقدم. وجاءت الحصص الأخرى بجلسات متنوعة، نظرية وميدانية وتضمنت: تعريف باليقظة الذهنية (القبول والالتزام)، ممارسة تقنية التنفس العميق تمهيدا لليقظة، فهم العواطف ومصدر التفكير، فوائد الالتزام والقبول، ممارسة التفكير الإيجابي وتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية شرح أهمية التركيز وزيادة الوعي في اليقظة الذهنية، ممارسة تقنيات التفكير المنظم والقبول (استخدام مخططات لتنظيم المواعيد والمهام)، التركيز والوعي، ممارسة تقنيات لزيادة الانتباه وزيادة الوعي (ألعاب شبه رياضية)، تعزيز الرفاهية النفسية، ممارسة تقنيات الاسترخاء والتأهيل لتحسين الحالة النفسية ميدانيا، وأخيرا تحديد الأهداف السلوكية للعلاج، التقويم وتحديد خطوات مستقبلية لتطبيق مبادئ الالتزام والتقبل في حياتهم اليومية، وقد دام البرنامج ثلاث أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع، واحدة في بدايته بعد يوم المباراة والثانية في آخر حصة قبل التنقل أو قبل المباراة.

التصميم: في المنهج التجريبي يشير التصميم إلى الخطة أو الهيكل الذي يتم وضعه لتنفيذ البحث التجريبي، هذا التصميم يحدد كيفية تنفيذ التجربة وكيفية جمع وتحليل البيانات ويتم تصميم التجربة بهدف فحص تأثير متغير مستقل (الذي يتم التحكم فيه) على متغير تابع (الذي يتم قياسه) وذلك من أجل اختبار فرضيات محددة. (عطاء الله، 2020، الصفحة 175)

ولهذا اعتمدنا في الدراسة على التصميم التجريبي المقارن باستخدام مجموعتين (الضابطة والتجريبية) كما تم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين، تضمنت الأولى الضابطة (13) لاعبين والمجموعة التجريبية ب (13) لاعبين حيث تم تطبيق عليها برنامج اليقظة، القبول والالتزام، دام التدخل ثلاث أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع واحدة قبل يوم المباراة أو التنقل والثانية بعد يوم المباراة في حصة الاسترجاع كما تم تطبيق عليها اختبار قبلي وبعدي لسمة قلق المنافسة الرياضية.

3- الأدوات الإحصائية:

-برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS-21):

وهو برنامج حاسوبي يُستخدم بشكل شائع في التحليل الإحصائي ومعالجة البيانات وقد استخدمنا الإحصاء الوصفي (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري الوزن النسبي والتكرارات، الرسوم البيانية)، وكذلك بعض عمليات الإحصاء الاستدلالي: (اختبار التوزيع الطبيعي (شايفرو-ويلك)، تحليل الارتباط بيرسون، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

4- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث في الدراسة الاستطلاعية:

أ-الخصائص السيكومترية لمقياس قلق السمات التنافسي (SAS-2) (الصدق، الثبات، الموضوعية)

1-الصدق:

1-1-الصدق الظاهري:

اعتمد الباحثان على الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وقد بلغ عددهم (10) محكمين فمن خلال استعراض الطالب الباحث لمجموعة من المقاييس -استنادا على الدراسات السابقة- ومن بينها مقياس اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) لـ (Rainer Martinez 1977) وقائمة حالة قلق المنافسة (CASIA/2) لـ (Martinez, Burton, Filley, Smith, Yomp, 1990) و مقياس القلق الرياضي (SAS-2): (Smith, et al, 2006) هذا الأخير كان محل اتفاق وبنسبة 100% مع إضافة بعض التعديلات وإعادة صياغة بعض المصطلحات مثل (أحس بالتوتر وتعديلها بأشعر بتوتر، (I feel nerveuse) وحذف عبارة لها نفس المعنى بأخرى (رقم 8) (أشعر بانقباض في معدتي) والإبقاء على العبارة رقم (12) (أشعر بألم في معدتي) ضمن محور القلق الجسدي، وقد تم الاتفاق على المقياس لقياس ما وضع له ب (20) عبارة تقيس سمة قلق المنافسة الرياضية.

2-1-صدق الاتساق الداخلي: تم حساب الصدق بطريقة التناسق الداخلي بحساب معامل الارتباط "سيبرمان" بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية له على العينة الاستطلاعية.

الجدول رقم (2) يوضح مدى الاتساق الداخلي للفقرات مع البعد الكلي للقلق الجسدي

الرقم	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	مستوى المعنوية	النتيجة
04	أشعر بانقباض في جسدي	0,547**	0,492**	دال
11	تتسارع نبضات قلبي	0,486**	0,402*	دال
12	أشعر بالم في معدتي	0,384**	0,478**	دال
15	أجد نفسي أحيانا ارتعش قبل وأثناء أي حدث تنافسي	0,200	0,249	غير دال
17	أشعر بالضيق على مستوى جسدي	0,230	0,067	غير دال
19	تؤلمني معدتي قبل وأثناء أي حدث تنافسي	0,550**	0,408*	دال
21	تزداد نبضات قلب قبل المنافسة	0,210	0,238	غير دال
**إصدار: الباحثان من مخرجات الارتباط والدلالة عند مستوى (0,01) / *الارتباط والدلالة عند مستوى SPSS (0,05)				

يتضح من خلال الجدول رقم (2) وبعد حساب الصدق تم الإبقاء على الفقرات التي معامل ارتباطها دال إحصائيا مع المقياس ككل وعددها (4) عبارات والاستغناء عن الفقرات الغير دالة إحصائيا ومعامل ارتباطها ضعيف وهي (3) عبارات.

الجدول رقم (3) يوضح مدى الاتساق الداخلي للفقرات مع البعد الكلي لمحور القلق المعرفي

الرقم	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	مستوى المعنوية	النتيجة
01	أشعر بالتوتر	0,567**	0,519**	دال
03	عندي شكوك ذاتية	0,399*	0,329*	دال
05	أنا حائر لا أستطيع تقديم الأحسن في المنافسة كما أفعل	0,179	0,054	غير دال
09	التفكير بالأداء السيء يؤثر على تركيزي أثناء المنافسة	0,572**	0,454*	دال
10	حائر من عدم التنفس بطريقة جيدة بسبب الضغط	0,764**	0,688**	دال
13	أنا قلق من أدائي الضعيف	0,566**	0,467*	دال
16	أنا قلق بشأن الوصول إلى هدفي	0,456**	0,337*	دال
18	أنا قلق من أخيب أمل الآخرين في أدائي	0,221	0,153	غير دال
إصدار: الباحثان من مخرجات برنامج SPSS ** الارتباط والدلالة عند مستوى (0,01) / * الارتباط والدلالة عند مستوى (0,05)				

يتضح من خلال الجدول رقم (3)، وبعد حساب الصدق تم الإبقاء على الفقرات التي معامل ارتباطها دال احصائيا مع المقياس ككل وعددها (06) عبارات والاستغناء عن الفقرات الغير دالة احصائيا ومعامل ارتباطها ضعيف وهي (2) عبارات.

الجدول رقم (4) يوضح مدى الاتساق الداخلي للفقرات مع البعد الكلي لاضطراب التركيز

الرقم	الفقرة	معامل ارتباط مع الدرجة الكلية للمحور	معامل ارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
02	أثناء المنافسة، أجد نفسي أفكر في أمور خارجية	0,480**	*0,432
06	تفكيري يشرد (شارد الذهن) أثناء المنافسة الرياضية	0,396*	*0,330
07	خلال الأداء، عادة لا أنتبه لما يحدث في تلك اللحظة	0,672**	*0,473
14	لدي هفوات في التركيز أثناء المنافسة بسبب التوتر	0,692**	*0,458
20	أنا قلق من أخيب أمل الآخرين	0,777**	*0,688
(إصدار: الباحثان من مخرجات برنامج SPSS ** الارتباط والدلالة عند مستوى (0,01) / * الارتباط والدلالة عند مستوى (0,05)			

يتضح من خلال الجدول رقم (4)، وبعد حساب الصدق تم الإبقاء على كل الفقرات ولأن معامل ارتباطها دال احصائيا وعددها (05).

2- الثبات:

أ- الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ: لقياس ثبات مقياس سمة القلق المنافسة الرياضية استخدم الطالب الباحث (معادلة ألفا كرونباخ) للتأكد من الثبات على عينة استطلاعية مكونة من (10) لاعبين وقد تم استبعادهم من العينة الكلية والجدول التالي يوضح معاملات ثبات ألفا كرونباخ.

جدول رقم (5) قياس ثبات مقياس سمة القلق المنافسة الرياضية بمعامل (ألفا كرونباخ)

المقاييس	عدد الفقرات	معامل ثبات المقياس
سمة قلق المنافسة الرياضية	15	0,738

يتضح من الجدول (5) أن معامل الثبات لمقياس سمة قلق المنافسة بلغ (0,738) لإجمالي فقرات المقياس (15) وهذا يدل على أن المقياسي يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة بحسب مقياس نانلي والذي اعتمد (0,70) كحد أدنى للثبات.

ب- الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار:

تم حساب ثبات إعادة الاختبار عن طريق تطبيق اختبار سمة قلق المنافسة على عينة من (10) لاعبين وبعد مرور (15) يوم تم إعادة تطبيق الاختبار على نفس الافراد وتحت نفس الظروف، بعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين والجدول التالي يوضح :

جدول رقم (6) يوضح ثبات إعادة التطبيق للاختبار سمة قلق المنافسة الرياضية ن=10

المقاييس	الاختبار الأول		الاختبار الثاني		معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
بعد القلق الجسدي	12,87	1,95	11,53	2,38	0,857**
بعد القلق المعرفي	19,73	2,15	17,20	1,47	0,783**
بعد اضطراب التركيز	9,87	2,85	10,07	2,49	0,806**
البعد الكلي للمقياس	47,31	4,42	44,93	4,46	0,845**
إصدار: الباحثان من مخرجات برنامج SPSS ** الارتباط والدلالة عند مستوى المعنوية (0,01)					

الجدول رقم (6) نلاحظ أن الاختبار بأبعاده الثلاث يتمتع بثبات مرتفع، حيث أن المتوسط الحسابي لبعد القلق الجسدي (12,87) وبانحراف معياري (1,95) لتطبيق الاختبار الأول.

أما الاختبار الثاني فبلغ متوسط الحساب (11,53) وبانحراف معياري (2,32) ومعامل ارتباط قوي بين التطبيقين (0,857**), وبعد القلق المعرفي بمتوسط حساب في التطبيق الأول (19,73) وانحراف معياري (2,15) وفي التطبيق الثاني بلغ المتوسط الحسابي (17,20) وبانحراف معياري (1,47) ومعامل ارتباط قوي بينهما (0,783**), أما بعد اضطراب التركيز فمتوسط الحساب (9,87) وانحراف معياري (2,85) في التطبيق الأول، وبلغ المتوسط الحسابي (10,07) وبانحراف معياري (2,49) في التطبيق الثاني وبمعامل ارتباط قوي بينهما (0,806**) بيمن الاختبار الكلي للمقياس يتمتع بثبات قوي (0,845**), وعليه يمكن تطبيق الاختبار على العينة الأساسية .

5-الموضوعية:

التزم الباحث في بحثه بالمقاييس العلمية بإدراج الحقائق والوقائع كما هي والتي تدعم نظره أو تتضارب معه، وكذا الاعتراف بالنتائج المستخلصة من الدراسة مهما كانت وذلك باستخدام الطرق الصحيحة والهادفة، هذا وقد ابتعد كل البعد عن اصدار الاحكام النهائية بدون الاستناد إلى براهين وحجج تثبت ذلك.

I - النتائج:

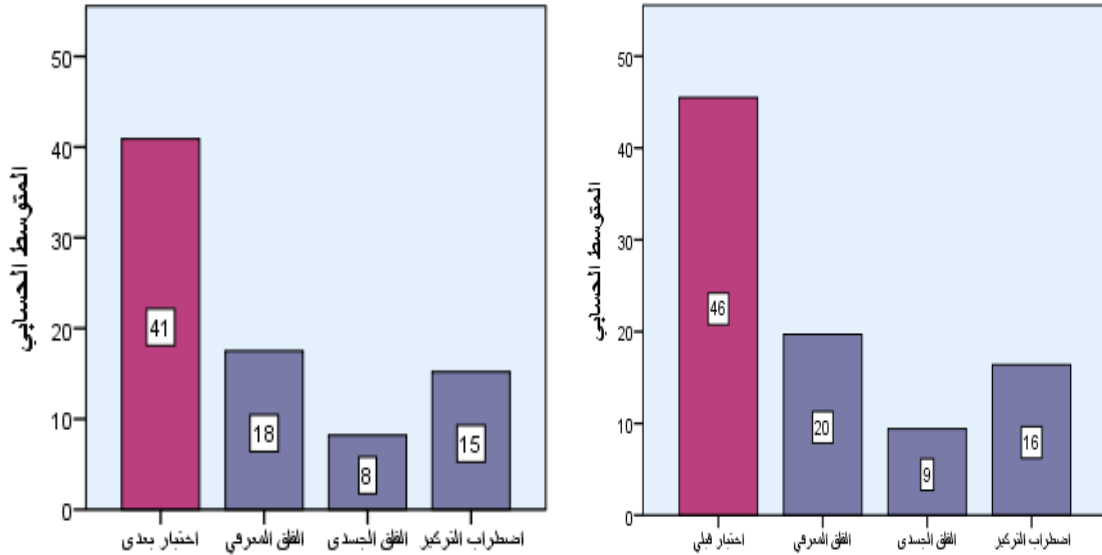
1- عرض نتائج اختبار "ت" لمقارنة مستوى سمة قلق المنافسة الرياضية للعينة التجريبية اختبار (قبلي-بعدي)

جدول رقم (8) يوضح اختبار "ت" لمقارنة مستوى سمة قلق المنافسة لدى العينة التجريبية (قبلي -بعدي) ن=13

الاختبار	ابعاد المقياس	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى	المتوسط الحسابي للمقياس	الانحراف المعياري للمقياس	قيمة - ت	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية	
القبلي	القلق المعرفي	20,70	2,40	[24-19] مرتفع	50,20	1,98	8,02	0,000	دال	
	القلق الجسدي	9,40	2,54	[12-9] متوسط						
	اضطراب التركيز	16,40	2,22	[20-16] مرتفع						
	البعد الكلي	46,50	5,38	[60-46] مرتفع						
	البعدي	القلق المعرفي	17,50	1,43	[18-13] متوسط	39,50				3,56
		القلق الجسدي	7,20	1,39	[8-4] منخفض					
		اضطراب التركيز	15,20	2,09	[15-11] متوسط					
		البعد الكلي	39,9	3,47	[45-31] متوسط					
المصدر : اعداد الباحثان من مخرجات برنامج SPSS										

جدول رقم (8) يوضح اختبار قبلي وبعدي للعينة التجريبية المتكونة من (13) لاعب، وأنّ المتوسط الحسابي لعينة الاختبار القبلي لبعد القلق المعرفي بلغ (20,70) بانحراف معياري (2,40) ضمن المجال المرتفع [24-19] وأنّ المتوسط الحسابي لعينة الاختبار القبلي لبعد القلق الجسدي بلغ (10,40) بانحراف معياري (2,54) ضمن المجال المتوسط [9-12]، وأنّ المتوسط الحسابي لعينة الاختبار القبلي لبعد اضطراب التركيز بلغ (16,40) بانحراف معياري (2,22) ضمن المجال المرتفع [20-16]، والمتوسط الحسابي للبعد الكلي للاختبار القبلي (47,50) بانحراف معياري (5,38) ضمن المجال المرتفع [60-46]. أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لبعد القلق المعرفي بلغ (17,50) بانحراف معياري بلغ (1,43) ضمن المجال المتوسط [18-13] والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي لبعد القلق الجسدي بلغ (7,20) بانحراف معياري (1,39) ضمن المجال المنخفض [8-4] والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي لبعد اضطراب التركيز بلغ (15,20) بانحراف معياري بلغ (2,09) ضمن المجال المتوسط [15-11]، أما المتوسط الكلي للاختبار البعدي بلغ (39,9) بانحراف معياري بلغ (3,47) ضمن المجال ذو المستوى المتوسط [45-31]، أما قيمة اختبار (ت) قدرت ب (8,02) وهي قيمة دالة احصائية عند مستوى المعنوية (0,001).

وعليه نستنتج أنّ برنامج التدخل المبني على اليقظة الذهنية المطبق على العينة التجريبية أثر على مستويات أبعاد سمة قلق المنافسة الرياضية لدى العينة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وبالتالي أثر على المستوى الكلي لمقياس سمة قلق المنافسة الرياضية من المرتفع في الاختبار القبلي إلى المتوسط في الاختبار البعدي.



شكل رقم (1) يوضح متوسط أبعاد مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

2- المناقشة:

مناقشة نتائج الفرضية العامة:

والتي تقرر " أنّ برنامج التدخل النفسي الرياضي لليقظة الذهنية فعال في التقليل من مستوى سمة قلق المنافسة الرياضية لدى العينة التجريبية للاعبين كرة القدم (u19)"

فبعد عملية التحليل والمعالجة الإحصائية أظهرت النتائج المتحصل عليها والموضحة في الجدول رقم (8) والشكل البياني رقم (2) وتحليلهما أنّ برنامج التدخل المبني على اليقظة الذهنية (الالتزام والقبول) المطبق على العينة التجريبية أثر على مستويات أبعاد سمة قلق المنافسة الرياضية لدى العينة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وبالتالي أثر على المستوى الكلي لمقياس سمة قلق المنافسة الرياضية من المرتفع في الاختبار القبلي إلى المتوسط في الاختبار البعدي .

وعليه فإنّ نهج التدخل المبني على اليقظة الذهنية خفض من مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى العينة التجريبية وهذا ما يتفق مع دراسة كل من (Dehgani,et al,2018) والتي أشارت نتائج دراسته أنّ نهج اليقظة الذهنية يزيد بشكل كبير من أداء لاعبي كرة السلة كما أنّه يقلل بشكل كبير من القلق الرياضي وبالمثل أبلغ كل من (Bernier,2009;Gross,2016)، وكذلك دراسة لـ (Dana,2022) والتي أظهرت نتائجها أنّ التدخلات المعرفية لليقظة الذهنية والمهارات العقلية قللت من سمة قلق المنافسة الرياضية نفس النتائج توصلت إليها الدراسة الحديثة لـ (Laura,et al,2023) بأنّ التدخل باستخدام اليقظة الذهنية فعال في تقليل الاندفاع والقلق المعرفي والجسدي.

ويفسر الباحثان تأثير اليقظة الذهنية على مستوى سمة قلق المنافسة بأنّ الرياضي مُعرض للعديد من عوامل الاثارة الداخلية والخارجية، والتي قد تؤدي إلى ازعاج عاطفتهم وتفكيرهم و شرود ذهني يضعهم في موقف يصعب فيه السيطرة واتخاذ قرارات في الوقت والزمن المناسبين خاصة أنه يمكن أن تزداد المواقف التنافسية ويزداد التوتر والقلق في وقت يسبق المنافسة أو أثناءها، ففي هذه المرحلة هناك دراسات وبحوث علمية لعلم النفس الرياضي وهي في تطور واسع النطاق ومستمر والذي توضح أنّ التدريب على المهارات النفسية والعقلية فعالة في مساعدة الرياضي على فهم حالته العقلية بشكل أفضل والتحكم في الأفكار والعواطف قبل المنافسة وأثناءها ومن بين هذه التقنيات نذكر على سبيل المثال (تحديد الأهداف الاسترخاء الحديث الذاتي الإيجابي تنظيم الاثارة، التصور) إلا أنّ نهج اليقظة الذهنية حسب (Jon Kabat-Zinn) يعتبر تدخل فعال للأعراض المعرفية والجسدية (Tasng,2022) وهذا ما خلصت إليه نتائج دراستنا بارتفاع أبعاد مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي والقلق الجسدي واضطراب التركيز) -كما هو موضح في الجدول رقم(9) - وانخفاضه بعد برنامج التدخل لليقظة الذهنية، وعليه ومن خلال ما تم التطرق إليه يمكن أن نقول أنّ الفرضية التي تقرر أنّ برنامج التدخل النفسي الرياضي باستخدام اليقظة الذهنية فعال في التقليل من مستوى سمة قلق المنافسة الرياضية لدى العينة التجريبية للاعبي كرة القدم قد تحققت.

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

في ضوء أهداف الدراسة والنتائج المتحصل عليها توصل الباحثان إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها أن مستوى سمة قلق المنافسة الرياضية وبأبعاده الثلاث (القلق المعرفي والقلق الجسدي واضطراب التركيز) مرتفعة لدى لاعبي كرة القدم أكبر، وهذا ما قد يؤثر على مستوى وأداء اللاعبين و نتائج الفريق وقد ظهر ذلك جليا من خلال ملاحظتنا لأعراض سمة قلق المنافسة على اللاعبين من خلال كثرة الأخطاء و عدم التركيز ونقص الثقة وغياب الالتزام التكتيكي لمعظم اللاعبين بالإضافة إلى التعب و الاحتجاجات المتكررة، و المشادات الكلامية بين اللاعبين، مما زاد في احتمالية حدوث الإصابات خاصة في المنافسات المهمة وما ينجر عنها من عواقب على اللياقة النفسية والبدنية للاعب.

وبمأنّ الرياضي مُعرض للعديد من عوامل الاثارة الداخلية والخارجية، فهو بحاجة إلى يقظة ذهنية تعزّز قدرته على زيادة التركيز وتطوير الرؤية وحراسة العقل وموازنته للتعامل مع المواقف الصعبة والمجهدة وتمكّنه من الإدارة السليمة من خلال التحكم مثلا في خاصية الخوف من الفشل أو مع مواقف ضاغطة في حياتهم اليومية، فاليقظة الذهنية هي آلية معرفية تمنع الانزعاج من التفكير والتحكم في آلياته في الوقت الحاضر دون التفكير الزائد في الماضي أو المستقبل وهذا ما قد يشكل توتر وقلق لدى الرياضي، نتيجة لذلك يحدث عدم يقين من المنافسة والنتيجة، هذا ما وقف عليه مشاهير علماء النفس الرياضي (vealey,& Burton,1990 Martins) أنّ القلق الرياضي التنافسي هو تصور للتهديد الناتج في الفترة السابقة للمنافسة وأثناء المنافسة من خلال عدم اليقين المتصور للنتيجة أو الأداء وأهميتهما (Cox,& Brooks,1996 Prapavessise) لذا لا يجب أن نغفّر بذلك صفو عقل اللاعب في التدريب وأثناء المنافسة بل يتم منحهم الثقة بالنفس وتعزيز مفهوم اليقظة الذهنية والتي تساعد على تقليل القلق التنافسي. وبالتالي تحسن أدائهم وتساعد في تحقيق انجازاتهم.

هذا ويوصي الباحثان بضرورة التدخل النفسي لإدارة القلق والبحث عن سبل الوقاية منه، من خلال تحسين الحالة المزاجية للاعبين عن طريق تدريبهم على المهارات النفسية كالاسترخاء والتصور والحديث الذاتي الإيجابي وإدارة الاجتهاد، ورفع مستوى مهارات المواجهة لديهم وتمكينهم من التأقلم مع الوضعيات الصعبة، كما تم اقتراح نقاط مهمة لبحوث مستقبلية ندرجها في النقاط التالية:

- عملية التشخيص الفردي المبكر مهمة للكشف عن أنواع القلق ومسبباته وطرق معالجته.
- ضرورة استخدام التصاميم البحثية المستقبلية، عوض التصاميم بالأثر الرجعي.
- استخدام أكثر من مقياس لتتم الدقة في الاستدعاء خاصة المتغيرات النفسية مثل القلق.

4-قائمة المصادر والمراجع:

-المراجع باللغة العربية:

- 1-برزوي، سليم، (2016). أثر الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال استخدام التدريب الذهني خلال مراحل التعلم الايجلي في إدارة قلق وضغوط المنافسة عند لاعبي كرة القدم، مجلة التحدي، 8، 2، (208-183).
- 2-بوطيبة، مراد. (2009). نظرية الأنظمة للتحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة عند لاعبي التخبه الكرة الطائرة الجزائرية لراي بونت سيستم (ت.ب.ر) في البطولة، مجلة التحدي، 1، 1، (46-09).
- 3- عطا الله، أحمد. (2020). أسس وأساليب البحث في علم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية. الجزائر: مكتبة المنشورات الجزائرية.
- 4- تيلولي أبوبكر، نحال حميد، واضح محمد أمين. (2023). قلق المنافسة الرياضية كمؤشر للإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا والنشاطات البدنية والرياضية. 1، 6. (330-318).

-المراجع باللغة الأجنبية:

- 5-Baltzell A, Summers J. The power of mindfulness: Mindfulness meditation training in sport (MMTS). Springer; 2018 Feb 28. 4-9
- 6-Dehghani, M., Saf, A. D., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., & Zarnagh, H. G. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: A randomized clinical trial. *Electronic physician*, 10(5), 6749.
- 7-Dana, A., Shahir, V. A., & Ghorbani, S. (2022). The impact of mindfulness and mental skills protocols on athletes' competitive anxiety. *Biomedical Human Kinetics*, 14(1), 135-142.
- 8-Jalaluddin, Ali, Qadri Bakri, Mohammed. (20011). *Sports injuries and rehabilitation*. Giza: Egyptian Library of Publishing and Distribution.
- 9-Pérez, V. C., & Crobu, R. (2018). El Mindfulness como Intervención en Psicología del Deporte—Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), 1-15.
- 10- Pineau, T. R., Glass, C. R., & Kaufman, K. A. Mindfulness in sport performance. In C. T. Ngnoumen & E. J. Langer (Eds.), *Handbook of mindfulness* (pp. 1004–1034). Wiley-Blackwell. 2014.
- 11- Prapavessis H, Cox H, Brooks L. A test of Martens, Vealey and Burton's theory of competitive anxiety. *Australian journal of science and medicine in sport*. 1996 Mar 1;28:24-9.
- 12-Rumbold, J. L., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). *A systematic review of stress management interventions with sport performers*. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 173.
- 13- Sánchez-Sánchez, L. C., Franco, C., Amutio, A., García-Silva, J., & González-Hernández, J. (2023, March). Influence of mindfulness on levels of impulsiveness, moods and pre-competition anxiety in athletes of different sports. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 6, p. 898). MDPI.
- 14-Zakrajsek, R. A., & Blanton, J. E. (2017). *Evaluation of psychological interventions in sport and exercise settings*. In *Oxford research encyclopedia of psychology*.