



ابعاد الاستعداد النفسي دالة للتنبؤ بالقلق متعدد الابعاد وتقييم الذات للملاكمين الشباب في العراق

Psychological readiness as predictor for anxiety and self-esteem among Iraqis' boxing players

أ.م.د. فاضل باقر مطشر

allamifathil@gmail.com

جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

هدفت الدراسة الحالية تحديد مستويات القلق وتقييم الذات والاستعداد النفسي بين الملاكمين الشباب في العراق والتنبؤ بأبعاد القلق متعدد الابعاد وتقييم الذات بدلالة مستوى الاستعداد النفسي. وقد تم توظيف الاسلوب المسحي لجمع البيانات من عينة الدراسة والتي بلغ عددها 87 فردا وتم اختيارهم بالطريقة الغير احتمالية وبأسلوب عينة الصدفة. تم تعريب ثلاثة مقاييس وهو مقياس الاستعداد النفسي و القلق متعدد الابعاد ومقياس تقييم الذات لغرض جمع البيانات من عينة الدراسة. تم تحديد ثلاثة مستويات لكل متغير (ضعيف- متوسط- عالي). اظهرت النتائج ان هناك ملاكمين كان لديهم مستويات ضعيف او متوسط او عالي في كل بعد من ابعاد الدراسة. كما اظهرت ابعاد مقياس الاستعداد النفسي القدرة على التنبؤ بالقلق المعرفي وتقييم الذات في حين لم يكن لها القدرة على التنبؤ بأبعاد الاستعداد النفسي. وأوصت الدراسة بضرورة التركيز على الاعداد النفسية لأهميته, وكذلك ضرورة مشاركة متخصصين في علم النفس الرياضي لتطوير الصفات النفسية والاشترك في وضع البرامج النفسية لرفع مستوى الاستعداد النفسي للملاكمين.

الكلمات المفتاحية: الاستعداد النفسي، القلق، تقدير الذات- ملاكمين

ABSTRACT

Aims of study was identified level of anxiety and predict anxiety and self-esteem based on dimensions of psychological readiness. Survey research design was employed to collect data from sample of study, and used Arabic version of three questionnaires (psychological readiness, multidimensional dimension anxiety and self-esteem) to collect data from sample. The sample was 87 participants selected by convenience method. Result display there are players below to three levels(low-moderate –high). And dimensions of psychological readiness has ability to predict cognitive anxiety, mind

concentration self-esteem. whilst multidimensional dimension have not predict somatic anxiety. Study recommended to pay more attention to psychological preparation and assign psychologist with team management to guide psychological training.

Keywords: psychological readiness, multidimensional anxiety, self-esteem, boxing players

المقدمة

ان المبدأ الرئيسي لعلم النفس الرياضي هو الارتقاء بالمهارات النفسية للرياضيين للوصول الى مستوى القمه في الاداء . لذلك يجب على المدرب و الاخصائي النفسي العمل على تعليم الرياضي هذه المهارات النفسية وطريقة استخدامها والعمل المستمر على تطويرها لضمان الاداء بمستوى الفورمه الرياضي (Smith,1995). واكد (Williams,1995) ان الكثير من الرياضيين تكون مستوياتهم البدنية والفنية متقاربة , وهنا يأتي دور الاستعداد النفسي الذي هو ناتج عملية اعداد نفسي طويل المدى يهدف الى رفع مستوى الاداء الذي يقدمه الرياضي.

اتفقت نتائج الدراسات (Kaplánová,2024;Thedious et al, 2018) على ان الرياضي لا يحتاج فقط الى تطوير قدراته في تحمل التعب والأعداد الفني للتغلب على منافسه, بل ان الرياضي يواجه ضغوط نفسية كبيرة والم قلق ما قبل المنافسات وخلال المنافسات , تعزيز الاستعداد النفسي للرياضي من خلال زيادة مستوى المهارة النفسية للتعامل مع الضغوط والنتائج العكسية اثناء المنافسات تساعد على خفض مستويات القلق ,وتعزيز تقييم الرياضي لذاته تزيد من قدرة الرياضي على مواجهة الضغوط. استخدمت كلا الدراستين مصطلح الاستعداد النفسي للمنافسات على متغيرات التكيف مع ضغوط المنافسات والقلق والتقييم الذاتي للرياضي.

ان من الواجبات الاساسية للمدرب والاختصاصي النفسي في المجال الرياضي التعاون لبناء خطط لتعليم الرياضيين المهارات النفسية اللازمة للتكيف مع الضغوط, والطرق اللازمة للتخلص من الضغوط وتعزيز ثقة الفرد بقدراته ومساعدة الرياضي على استخدام تلك المهارات في مختلف الفئات العمرية , وصولا لخلق رياضي قادر على مواجهة الضغوط النفسية ويمتلك مستوى جيد من التقييم الذاتي لنفسه, وهناك تأكيد على ضرورة العمل المستمر على تطوير تلك المهارات لتحسين قدرة الرياضي على الاداء (Cosma et al,2020).

وبالرغم من الاعداد البدني والفني للرياضيين فان ما يواجهه الرياضي من ضغط والم وانتقادات من الجمهور والمدرب اضافة الى الضغوط خارج المجال الرياضي, تجعل الرياضي امام خيارين اما الانسحاب او مواجهة الضغوط. ووفق ما بينته دراسة (Roth & Clohen, 1986) ان ما يمتلكه الفرد من مهارات نفسية تكون العامل الحاسم في مواجهة الضغوط, فالأفراد ذوي الاستعداد النفسي الاقل اكثر ميل للانسحاب وعلى عكس الافراد ذوي القدرة على التكيف مع الضغوط حيث يستخدمون المهارات النفسية لتقليل مستوى الضغوط كما انهم يعملون على تقييم الموقف ووضع الخطط وقراءة المعطيات في بيئة الاداء وبناء على هذه العمليات العقلية يقدمون اجاباتهم في بيئة الاداء.

ورياضة الملاكمة من الرياضات ذات البيئة المفتوحة التي تتميز بكثرة المثيرات التي تتطلب من الملاكم قراءة تلك المثيرات ومحاولات توليد الحلول الفنية اللازمة لتقديم الاداء المناسب (Ashker,2011). عدم القدرة على التعامل مع الضغوط يزيد من مستوى القلق ووفقا لمبدأ نظرية المنحنى المقلوب فان الارتفاع الاكثر من المطلوب بمستوى الانفعالات يؤدي الى تدني مستوى العمليات العقلية للرياضيين (Krane,1992).

من جانب اخر فان التقييم الذاتي للرياضي والذي يعكس على ثقة الفرد بنفسه , حيث يعكس ايمان الرياضي بما يمتلكه من مهارات وخبرات , وكلما كان تقييم الرياضي لذاته عالي كلما ساهم ذلك في تقليل مستوى القلق الذي يؤثر سلبا على مستوى الرياضي والسيطرة والاحتفاظ بمستوى جيد من الاثارة في المستوى المثالي للاداء (Dodgson & Wood, 1998). اكدت الدراسات (Besharat,2007; Rodríguez,2013) ان التقييم الذاتي العالي للفرد يرتبط ايجابيا بمستوى جيد من العمليات العقلية . في حين ان الافراد الاقل تقديرا لذواتهم اكثر ميلا للاكتئاب والانسحاب من المواقف الضاغطة (Grznár,2022).

من خلال تحليل نتائج الدراسات السابقة يتبين انه من المهم تطوير مهارات الاستعداد النفسي للرياضي لمواجهة الضغوط في التدريب والمنافسات حيث انها من العوامل المحددة للاداء الجيد. خصوصا ضمن الاطار الزمني للمباراة حيث ان الرياضي مطالب بعمليات تقييم عقلي مستمرة وتحديد اجابات مناسبة. مستوى القلق وتقييم الذات تؤثر في مستوى قدرة الفرد للتكيف مع الضغوط من خلال تأثيره على قدرة الفرد على تقييم المواقف ووضع خطة واختيار الاستجابة المناسبة في المنافسات. من جهة اخرى يعد التقييم الذاتي العالي واحد من العناصر الاساسية التي تمكن الرياضي من الحفاظ على مستوى جيد من الاستثارة والاستقرار النفسي لأداره المباراة. والدراسة الحالية تحاول تسليط الضوء على مستوى الاستعداد النفسي للملاكمين في العراق, وتوظيف نتائج الدراسة الحالية والدراسات السابقة لتطوير وتعزيز المهارات النفسية للملاكمين.

مشكلة الدراسة

تعد فئة الشباب بعمر (18-19) من الملاكمين هم الفئة التي يعول عليها لتشكيل منتخب البلد الذي يمثل في البطولات العربية والاولمبية. وهذه المرحلة يجب ان يمتلك فيها الرياضي مستوى جيد من المهارات الفنية والبدنية والنفسية لضمان التصرف الصحيح المبني على التحليل المنطقي لمجريات المباريات (Smith & Smoll,1990). لذلك اصبح لزاما على المدرب وضع الخطط لتطوير المهارات النفسية للتكيف مع الضغوط والنتائج غير المتوقعة او العكسية امر ضروري وحاسم في فترة المنافسات والمباريات. وقد اكدت دراسة (Kaplánová,2019,2020) على ضرورة تعزيز مهارات الاستعداد النفسي وطريقة استخدامها وتطويرها بشكل مستمر للرياضيين. القلق العالي وضعف تقدير الذات للرياضيين متغيرات فاعلة جدا في المجال الرياضي ,ضعفها تؤثر سلبا في مهارات التكيف النفسي من خلال تأثيرها على عمليات التحليل والتقييم وتقديم الاستجابات الضرورية للمباريات (et al,2007). من جهة اخرى اكد نموذج القلق متعدد الابعاد في المجال الرياضي على التأثير الفسيولوجي للقلق والذي يتمثل في تصلب العضلات ارتفاع مستوى النبض والتعرق وتشتت الانتباه الذي يقلل من جودة اداء الرياضي (Theodosiou, Mavvidis, &Tsigilis, 2018). تقدير الذات المرتفع من العوامل التي تؤثر ايجابيا على انفعالات الفرد نتيجة ايمان الفرد بقدرته على الاداء مما

يخفف مستوى الاحساس بالضغط والانفعالات (McNamee, 2003). وهذا يعطي فرصة اكبر لاستخدام العمليات العقلية للتكيف مع الضغط وتقديم الاداء المناسب للموقف. في المقابل نجد ان بعض الدراسات اشارت الى تندي مستوى الاستعداد النفسي لدى الملاكمين العراقيين , و اشارت الى ضعف الاعداد النفسية في عينة الدراسة التي تعمل ضمن مظلة الاتحاد العراقي للملاكمة واوصت تلك الدراسات بأجراء بحث اعمق حول المهارات النفسية وتقديم التوصيات اللازمة لرفع مستوى المهارات النفسية بسبب دورها في الاداء (قاسم, 2022; عطشان, 2018).

من جانب اخر اوصت الدراسات (Kaplánová, 2024) على ضرورة تطوير مهارات الاستعداد النفسي للتكيف مع الضغوط , وخفض مستويات القلق , والاهتمام بتقييم الذات , وكذلك التدريب على استخدامها وتطويرها. وقياسها ووضع الطرق اللازمة للحفاظ عليه بأعلى مستوى لارتباطها بمستوى الاداء بالفورمه للرياضيين. واوصت الدراسات السابقة على توفير ادوات فحص دقيقه لمتغيرات الدراسة (عناصر الاستعداد النفسي - القلق متعدد الابعاد - تقييم الذات) والتقييم الدوري للمتغيرات لها, والعمل على تطويرها بشكل مستمر . سعت دراستنا الحالية الى تسليط الضوء على هذه المتغيرات في الدراسة الحالية في بيئتنا المحلية وتوفير ادوات فحص لها تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة, من اجل اجري عملية الفحص لها بشكل دوري.

اهداف الدراسة

- تعريب ادوات القياس الخاصة بمتغيرات الدراسة (الاستعداد النفسي- القلق متعدد الابعاد -تقييم الذات)
- التعرف على مستوى الملاكمين الشباب في الاستعداد النفسي والقلق متعدد الابعاد والتقييم الذاتي
- التنبؤ بمستوى القلق متعدد الابعاد وتقييم الذات بدلالة ابعاد الاستعداد النفسي.

تعريف المصطلحات

الاستعداد النفسي للرياضي - وهو مفهوم يشير الى قدرة الرياضي لسيطرة على انفعالاته والعمل العقلي على التكيف مع الضغوط بثقة وبدافعية. وقد حدد عناصر الاستعداد النفسي بتالي (التكيف مع النتائج العكسية, الثقة بالنفس والدافعية , التركيز الانتباه , اعداد الاهداف , الاداء بمستوى الفورمه تحت الضغط , التحرر من القلق والخوف) حسب ما عرفته دراسة (Dluzniewsk, 2024).

القلق متعدد الابعاد - مصطلح مستمد من نظرية القلق متعدد الابعاد والذي يشير الى التداخل بين تأثير القلق على الجانب المعرفي (العمليات العقلية) والجانب الفسيولوجي (التغيرات الفسيولوجية الداخلية) ومستوى التركيز (تشنتت التركيز) والتي ترتبط بنوعية استجابات الفرد للموقف الضاغط (Endler, 1991).

تقييم -الذاتي - وهو يشير الى عملية تقييم عقلي لقدرات الفرد وثقته بكفاءته الشخصية والرياضية , والتي تساعد الفرد على مواجهة وادارة الضغوط والتعامل مع الفشل والخسارة بمرونة كبيرة , والرياضيين ذوي التقييم الذاتي الاعلى يمتلكون كفاءة اعلى من اقرانهم في ادارة المباراة (Stoyanova & Ivantchev, 2025).

الاطار النظري للدراسة

يعد الاستعداد النفسي في المجال الرياضي من العناصر المؤثرة في نوعية اداء الرياضي . حيث الافراد ذوي الاستعداد النفسي العالي غير مترددين ويستطيعون مواجهة المواقف التي تواجههم برغم من توقعهم لصعوبة المهام. والاستعداد النفسي هو مصطلح معقد يتكون من عدد من الابعاد (التكيف مع النتائج العكسية, الثقة بالنفس والدافعية , التركيز الانتباه , اعداد الاهداف , الاداء بمستوى الفورمه تحت الضغط , التحرر من القلق والخوف)) واستخدام هذه المهارات تجري بوعي واعتمادا على العمليات المعرفية لتقييم الموقف وتحديد الاليات المطلوبة (Kaplánová 2024) . من جهة اخر القلق يوتر في مستوى العمليات العقلية والفسولوجية اللازمة للاستجابة حيث اكد (Endler,1991) ان زيادة القلق يؤدي الى تدني العمليات المعرفية (يقل التركيز- الثقة بالنفس- الاحساس بالسيطرة على البيئة الداخلية والخارجية المحيطة بالرياضي) . وكذلك الجانب الفسيولوجي يتأثر بمستوى الاحساس بالقلق ويسبب ارتفاع وتيرة النبض ويحدث تصلب في العضلات ويوتر في عملية التناسق بين الجهازين السمبثاوي والباراسمبثاوي التي توثر في عملية المواجهة او الانسحاب. البعد المعرفي للقلق يوتر في الاستعداد النفسي من خلال اعاقه العمليات العقلية في حالة القلق العالي وكذلك يوتر على اجابة الرياضي بسبب ارتفاع تأثيره في الجانب البدني والفسولوجي .

البعد الثالث للقلق متعدد الابعاد هو (الثقة بالنفس) ويعد في نموذج (Stoyanova& Ivantchev,2025) مصدر لخفض الاحساس بالقلق وبالتالي خفض الاثر الفسيولوجي للقلق. اما ضعف الثقة بالنفس يرتبط بمستويات عالية من القلق. من جهة اخرى الثقة بالنفس ترتبط بشكل ايجابي بالتقييم-الذاتي للفرد فكما ارتفع تقييم الفرد لذاته زادت الثقة بالنفس (Dodgson,1998). والتي بدورها تقلل من الاحساس بالاثارة الناتجة من القلق . والثقة بالنفس ترتبط بشكل كبير وايجابي بتقييم الذات و الاستعداد النفسي للرياضي للمنافسات . ومن خلال تحليل الادلة العلمية المطروحة في هذه الاديات المنشورة نجد عناصر الاستعداد النفسي ترتبط بالقلق وتقييم الذات . وان تعزيز عناصر الاستعداد النفسي سوف يكون لها اثر ايجابي على الاداء مستوى القلق وتقييم الذات وكذلك الجانب المهاري والبدني للرياضي. دراسة عناصر الاستعداد النفسي وقدرتها على التنبؤ بمستوى القلق والتقييم الذاتي للملاكمين الشباب سوف تضيف اطار علمي لقياس وتعزيز الجانب النفسي للملاكمين الشباب في العراق والذي يصب في تحسن الاداء والتمتع بصحة نفسية جيدة.

منهج البحث

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج المسحي بأسلوب الدراسات الارتباطية. حيث ان الاسلوب الارتباطي يسمح للباحث بدراسة الظاهرة على وضعها الطبيعي من دون تدخله بالتلاعب بمتغيرات الدراسة. كما تمكن الباحث من كشف العلاقة وتفسيرها اعتماد على اساليب احصائية دقيقة تكشف عن حقيقة الظاهرة وعمقها, وبالتالي تقديم وصف دقيق وعميق للظواهر (Coolican,2017). اضافة الى ان المنهج المسحي يساعد في فهم سلوكيات الأفراد عند توفر متغيرين او اكثر وكيف تكون علاقتهم بوضعهما الطبيعي وطريقة تأثيرهم في سلوك الافراد (Haslam,2024) وهو ما يتطابق مع الغايات النهائية للدراسة الحالية.

عينة الدراسة

عينة الدراسة استهدفت لاعبين الشباب والذين تتراوح اعمارهم بين (17-18) سنة وفقا للقوانين اتحاد الملاكمة. وقد تم اختيار العينة بطريقة بأسلوب عينة الصدفة وهي من اساليب العينات غير الاحتمالية , حيث تعتمد هذه العينة على سهولة الوصول للمستجيب وقبوله الطوعي للاشتراك في عينة الدراسة وامتلاكه معلومات عن الظاهرة المدروسة (Jackson,2009). ومن شروط الدراسة ان يكون المستجيب مشترك على الاقل ببطولتين محلية او دولية كشرط للاشتراك في عينة الدراسة. وبلغ عدد المستجيبين ضمن عينة تعريب المقاييس (74) مشترك الذين اجابوا على ادوات جمع البيانات . اما عدد العينة الرئيسية التي طبق عليه المقاييس المعربة فكان (87) فرد.

ادوات جمع البيانات

اعتمدت الدراسة على ثلاثة مقاييس معه باللغة الانكليزية تم تعريبه الى اللغة العربية وهذه المقاييس لها خصائص سيكو مترية جيدة . هذه المقاييس حصلت على معاملات جودة قياس عالية , وانحسر معامل الفاكورومباخ بين (0.79-0.85) هو مؤشر جودة قياس عالي. وبسبب خصائص المقاييس السيكومترية العالية فقد ترجمت الى العديد من اللغات واستخدمت للقياس في العديد من الدراسات في المجال الرياضي.

اولا – الاستعداد النفسي للمنافسات (ACSI-28) - هذا المقياس يتكون من سبعة ابعاد وهم (التكيف مع الصعوبات. الاداء المثالي تحت ضغط المنافسة – تحديد الاهداف- التركيز- التخلص من القلق- الثقة ودافعية الانجاز – اتباع تعليمات المدرب) وان كل بعد يتكون من اربعة فقرات وعدد الفقرات الكلي (28) (Smith, 1995). ومن بنودها (1-احاول تحديد اهدافي بشكل يومي لتوجيهي سلوكي التدريبي 2- اشعر بحالة من الاضطراب عندما يقدم لي المدرب نصائح بطريقة انتقاد) ثانيا- مقياس القلق متعدد الابعاد (SAS-2) - هو مقياس يتكون من ثلاثة ابعاد (القلق المعرفي – والقلق الفسيولوجي – والقدرة على التركيز) كل بعد يحتوي على خمسة فقرات وعدد البنود لكلي (15) (Endler,1991). ومن امثلة فقراته (1- انا قلق من ان اخذل الجمهور 2-اشعر بحالة في عضلاتي بسبب الحالة العصبية التي اشعر بها 3- من الصعب التركيز في المباراة).
ثالثا – مقياس تقييم الذات - (RSES) يتكون هذا المقياس من عشرة فقرات فقط (Rosenberg,1965). ومن فقراته (1- اشعر اني راضي عن نفسي بشكل عام 2-بعض الاحيان اشعر اني غير جيد).

جميع هذه المقاييس تعتمد على التدرج الرباعي لمقياس ليكارت. اما من ناحية تدرج ليكات لمقياس تقييم الذات استخدم التدرج التالي (ارفض بشدة – ارفض – اوافق – اوافق بشدة). اما مقياس الاستعداد النفسي ومقياس القلق متعدد الابعاد فقد اعتمد التدرج (ابدا- قليلا – بعض الاحيان – دائما).

اجراءات البحث

اولا – ترجمة المقاييس الى اللغة العربية.

تم اعتماد طريقة (back-translations) تعتمد هذه الطريقة على عرض المقاييس النسخة الانكليزية على اثنين من المتخصصين باللغة الانكليزية ويقوم الاول بترجمته الى اللغة العربية في حين يقوم الثاني باعادة الفقرات المترجمة من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية ويجب ان يكون غير مطلع اصلا على النسخة الانكليزية الاصلية. ومن ثم ملاحظات التطابق بين النصوص مع مراعاة الجانب اللغوي من قبل ثلاث من المختصين بعلم النفس الرياضي, وتحديد مدى مناسبة فقرات

المقاييس من حيث المعنى الحرفي او المعنى المقصود في اللغة العربية مع مراعاة الابعاد الثقافي والاجتماعي والنفسي عند الترجمة. وفي نهاية هذه المرحلة حافظت المقاييس على نفس العدد من الفقرات وبنفس المعنى المقصود في المقاييس باللغة الانكليزية (Ozolins,2020)

ثانيا -الصدق الظاهري

الصدق الظاهري هو عملية عرض الفقرات على الخبراء للتأكد من التطابق بين تعريف الابعاد والفقرات التابعة لكل بعد. كان عدد الخبراء تسعة فقط من المتخصصين في علم النفس الرياضي. وانحسرت نسبة الاتفاق بين (0.77- 0.83) وهي قيم اتفاق عالية. حيث ذكر (Stemler, 2004) ان نسبة الاتفاق 70 % تعد نسبة عالية ومقبولة في الدراسات النفسية والاجتماعية.

ثالثا - التأكد من مناسبة الصياغة اللغوية لعينة الدراسة

تم اختيار عشرون لاعب واعدارهم انحسرت بين (17-18) , وقام الباحث بأخذ موافقتهم على الاشتراك في التجربة الاستطلاعية . وبعد الحصول على موافقتهم قام الباحث بتوزيع الاستبيان عليهم وطلب منهم ان يسجلوا اي فقرة تكون غير واضحة او غير مفهومة. بعدها تم اجراء مقابلة مع الافراد الذين سجلوا ملاحظاتهم وتم تعديل فقرتين فقط واحده في مقياس التقييم الذاتي والاخرى في بعد القلق المعرفي في مقياس القلق.

رابعا- تم توزيع الاستبيان

بعد اخذ الموافقات الرسمية من الاتحادات والاندية و الموافقات الشخصية من اللاعبين. تم توزيع الاستبيانات الثلاثة على اللاعبين الملاكمين للتحقق من الخصائص العلمية و للمقاييس الثلاثة .. واستمرت عملية جمع البيانات من 2025\12\14 ولغاية 2026\1\20 . حيث تم توزيع 83 استمارة تم اهمال سبعة استمارات لنقص الاجابات على عدد كبير من الفقرات . وقد بلغ العدد النهائي لعينة البناء 76 فرد وقد تم تحميل البيانات الى الحقيبة الاحصائية (SPSS) لغرض اجراء عمليات التحليل الاحصائي.

خامسا - القدرة التمييزية للفقرات

تشير الى قدرة الفقرات على التميز بين المجموعة العليا والدنيا المستجيبين على المقاييس. فبعد توزيع الاستبيانات وتحميل الفقرات واجابات افراد العينة في الحقيبة الاحصائية (SPSS) , ثم تم ترتيب المستجيبين وفقا لدرجاتهم من اعلى درجة الى اقل درجة. وقد تم اخذ (25) فرد من المجموعة العليا و (25) من المجموعة الدنيا والذين يمثلون 27% من المجموعة العليا والدنيا (Gul ,Shagufta & Parveen, 2022) . وقد كانت جميع البنود لها قدرة تميز معنوية.

سادسا - صدق البناء والاتساق الداخلي

وللتحقق من صدق البناء والاتساق الداخلي تم قياس معامل (Cronbach's alpha) والتحليل العاملي (CFA) والمبينة بجدول (1) .وقد تجاوزت نتائج (Cronbach's alpha) درجة 70% مما يدل على قوة الاتساق الداخلي وثبات المقياس (Stemler, 2004).

المعايير التالية خاصة بالقبول والرفض للمخرجات التحليل العاملي التوكيدي .والتي استخدمت كمعيار في الدراسة الحالية للتحقق وتفسير النتائج التحليل العاملي (KOĞAR & KOĞAR,2015). ونتائج التحليل العاملي في جدول (1) تبين ان المقاييس باللغة العربية وابعادها حصلت على نتائج مقبولة.

- χ^2/df : < 3.0 (acceptable), < 2.0 (excellent)
- CFI: $\geq .90$ (acceptable), $\geq .95$ (excellent)
- TLI: $\geq .90$ (acceptable), $\geq .95$ (excellent)
- RMSEA: < .08 (acceptable), < .05 (excellent)
- SRMR: < .08 (acceptable)

جدول (1) يبين معامل الفاكرومباخ ومخرجات التحليل العاملي للمقاييس الثلاثة باللغة العربية

المقاييس	ابعاد المقياس	عدد البنود	α قيم الفا	مؤشرات التحليل العاملي
التكيف الرياضي	التكيف مع الظروف السلبية	4	0.74	يتكون المقياس من سبعة ابعاد
	الاداء الجيد تحت ضغوط المنافسة	4	0.76	$\chi^2/df = 2.34$
	تحديد الاهداف	4	0.84	CFI = .92
	الاحتفاظ بالتركيز	4	0.78	TLI = .89
	القلق	4	0.64	RMSEA = .058
	دافعية الانجاز	4	0.79	SRMR = .065
	اتباع تعليمات المدرب	4	0.76	
المجموع	الدرجة الكلية	28	0.87	
مقياس القلق متعدد الابعاد SAS-2	القلق الفسيولوجي	5	.85	ستكون المقياس من ثلاثة ابعاد
	القلق المعرفي	5	.88	$\chi^2/df = 2.23$
	اضطراب التركيز	5	.83	CFI = .94
	المجموع	Total Scale	15	.90
				RMSEA = .051
				SRMR = .048

RSES	التقييم الذاتي	10	.89	يتكون من عشرة فقرات
				$\chi^2/df = 2.45$
				CFI = .92
				TLI = .94
				RMSEA = .062
				SRMR = .041

مقياس التقييم الذاتي للرياضيين

Note. α = الفا كرومباخ; CFI = comparative fit index; TLI = Tucker-Lewis index; RMSEA = root mean square error of approximation; SRMR = standardized root mean square residual. Values in brackets represent 90% confidence intervals for RMSEA.

الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS, version 20) لتحليل بيانات البحث الحالي. كما تم استخدام Amous version 25 لاستخراج معاملات التحليل العاملي التوكيدي الخاصة بالمقاييس بالنسخة العربية.

عرض مناقشة النتائج

الهدف الاول - ما هو مستوى العينة في مجال الاستعداد النفسي لمواجهة الضغوط والقلق متعدد الابعاد والتقييم الذاتي . اعتماد المقاييس على التدرج الرباعي. حيث ان اعلى درجة للفقرات (4) و ادنى درجة هي (1) وتم تقسيم الى ثلاثة مستويات وهي (ضعيف- متوسط- جيد) وفق للمدى الرباعي لمقياس ليكارت كما في جدول (2).

جدول (2) الحدود الدنيا والعليا للمستويات وفق للتدرج الرباعي لمقياس ليكارت

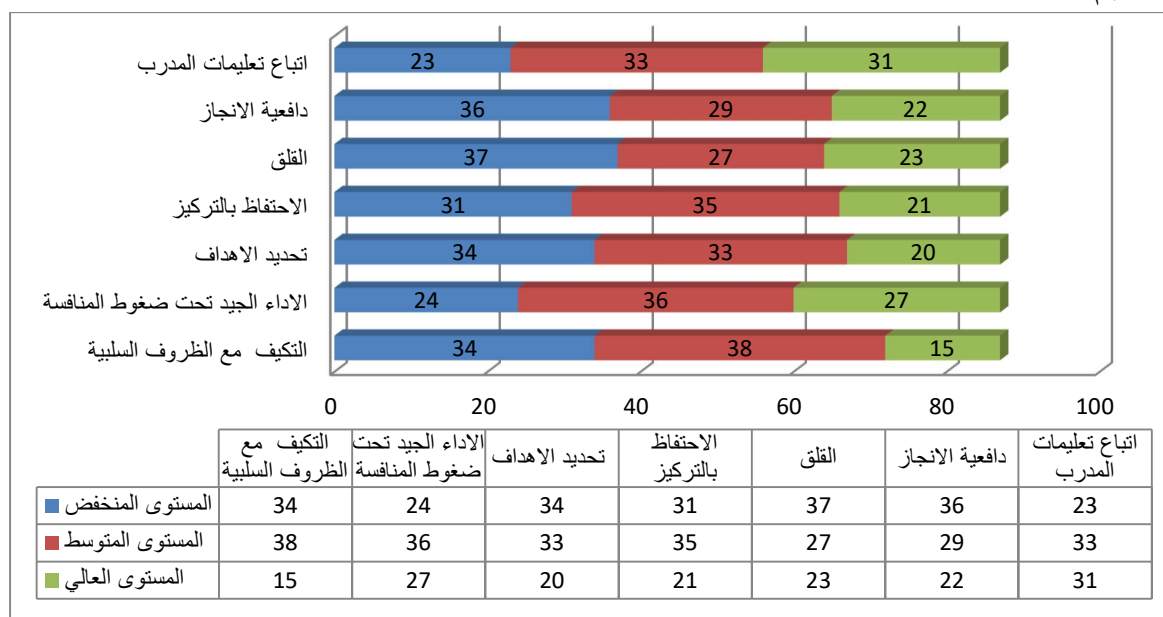
المستوى	ضعيف	متوسط	عالي
المدى	4-1	8.1 – 4.1	12 - 8.2

اولا- عرض ومناقشة نتائج مقياس الاستعداد النفسي.

من خلال ملاحظة البيانات المعروضة في الشكل (1) نلاحظ ان معظم اللاعبين تجمعت اعدادهم في المستوى المنخفض والمتوسط على ابعاد مقياس الاستعداد النفسي وان النسبة الاكبر من اللاعبين تجمعوا في المستوى المتوسط ما عدا بعدي القلق ودافعية الانجاز كانت اعداد اللاعبين في المستوى المنخفض اعلى من المستوى المتوسط , وكذلك في مستوى تحديد الاهداف كانت اعداد اللاعبين متقاربة.

في مجال الاعداد النفسي تجمع اللاعبين في المستوى المتوسط والمنخفض يعد مؤشر خطير حيث ان اللاعبين في مرحلة الشباب يجب ان يصلوا الى اعلى مراحل الاستعداد النفسي , حيث ان هذه الفئة هي التي تشكل القاعدة الرئيسية لاختيار لاعبي المنتخبات (Kaplánová,2020,2012).

أكد (kaplanova, 2024) ان الرياضي يواجه ضغوط التدريب المنافسات وضغوط الحياة بشكل موكد . عدم رفع الاستعداد النفسي للرياضي يجعل الرياضي اكثر عرضه للانسحاب وتدني صحته بالرغم من مستوى الاعداد البدني والمهاري العالي الذي يتم التركيز عليه دون الجانب النفسي. كما اشارت الدراسات (Waugh, & Koster,2015 ;Yu, Chang & Shih,2022) الى ان خطط الرياضي وجهوده في كثير من الاحيان قد لا تسير على النحو الذي يرغب فيه ,الرياضيين ذوي الاستعداد النفسي الضعيف سوف يتأثر مستواهم في المنافسات نتيجة الشعور بالخوف والقلق وقد ينمو لديهم الشعور بالخزي والانسحاب على عكس ذوي الاستعداد النفسي العالي الذين يستفادون من أخطائهم.



الشكل (1) يبين اعداد اللاعبين ونسبتهم في كل مستوى على ابعاد مقياس الاستعداد النفسي

أكد (kaplanova, 2024) ان الرياضي يواجه ضغوط التدريب المنافسات وضغوط الحياة بشكل موكد . عدم رفع الاستعداد النفسي للرياضي يجعل الرياضي اكثر عرضه للانسحاب وتدني صحته بالرغم من مستوى الاعداد البدني والمهاري العالي الذي يتم التركيز عليه دون الجانب النفسي. كما اشارت الدراسات (Waugh, & Koster,2015 ;Yu, Chang & Shih,2022) الى ان خطط الرياضي وجهوده في كثير من الاحيان قد لا تسير على النحو الذي يرغب فيه ,الرياضيين ذوي الاستعداد النفسي الضعيف سوف يتأثر مستواهم في المنافسات نتيجة الشعور بالخوف والقلق وقد ينمو لديهم الشعور بالخزي والانسحاب على عكس ذوي الاستعداد النفسي العالي الذين يستفادون من أخطائهم.

وهناك الكثير من الأدلة التي اثبتت استخدام الاعتداء اللفظي والانتقادات القاسية من المدرب والجمهور والمنافس . ذوي الاستعداد النفسي المنخفض يكونون اكثر عرضه للتأثر بهذا الجو العدائي ويمتد هذا التأثير ليزيد من مستوى القلق لديهم الذي يرافقه هبوط في مستوى الاداء (Yang, Yi, & Tsai, 2015).

وقد اكدت الدراسات (Hammermeister & VonGuenthner,2005; McPherson, et al,2019) على ان الاعداد الطويل للبطولات والفورمه الرياضية يتناسب طرديا مع الاستعداد النفسي

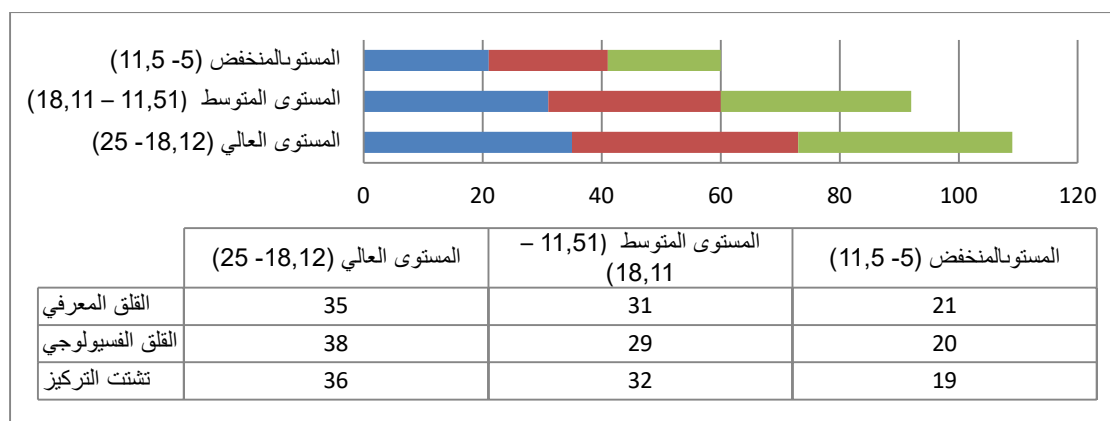
للرياضي لخوض المنافسات وتحمل الضغوط والنتائج العكسية التي قد تواجه الرياضي. عدم رفع الاستعداد النفسي للرياضي يعد نقص في عملية الاعداد يقوض الاداء بمستوى الفورمه. اضافة الى ان عناصر الاستعداد النفسي هي الاساس في رفع دافعية الانجاز والتركز ومقاومة الضغوط والمتطلبات العالية للأداء . ضعف الاستعداد النفسي يكون مؤشر على سوء التكيف وخسارة الدافعية وضعف التركيز (Kaplánová,2019;2020).

الأدلة التالية تشير الى ان اللاعبين في المستوى المتوسط والمنخفض هم الاكثر عرضه لتراجع مستواهم ازاء متطلبات الاداء العالية. حيث ان رياضة الملاكمة تتطلب تركيز عالي واقدام وسرعة اتخاذ القرار (Raglin, J. S., & Hanin,2000) . ضعف الاستعداد النفسي للتكيف مع الضغوط ومواجهتها يقلل من قدرة الرياضي في السيطرة على مستوى الاستثارة وبالتالي ضعف سرعة القرار وتخطيط في السلوك الحركي المطلوب (Ashker,2011). وفق الأدلة العلمية المذكورة الرياضيين ذوي الاستعداد النفسي العالي يكونوا اكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتكيف. اما الرياضيين في المستوى المتوسط والضعيف وهم الفئة الاكبر عددا في الدراسة الحالية يكونوا اقل قدرة على التكيف ومواجهة الضغوط وتحمل الانتقادات وقد يسبب ذلك لهم التردد وضعف في الاداء وبالتالي تدهور نتائجهم وحالتهم الصحية والنفسية.

ثانيا - عرض ومناقشة نتائج القلق متعدد الابعاد

القلق متعدد الابعاد يضم ثلاثة ابعاد , وكل بعد يتكون من خمسة فقرات . والاجابة تتم وفق لمقياس ليكارت الرباعي. تم تحديد ثلاثة مستويات وهن المستوى المنخفض وينحسر بين (5- 11,5) والمستوى المتوسط وينحسر بين (11,51 - 18,11) والمستوى العالي ينحسر (12,18- 25). الشكل (2) يبين ان المستوى المنخفض من القلق ضم اعداد لاعبين اقل من المستوى المتوسط والعالي وانحسرت اعداد اللاعبين بين (21- 19) ويليه المستوى المتوسط وانحسرت اعداد اللاعبين بين (29- 32). في المقابل اعداد اللاعبين في المستوى العالي هي الاعلى وتراوحت بين (35- 38) . وفق لنظرية حرف (U) المقلوب ان مستوى الاثارة المنخفضة جدا والمرتفعة جدا تقلل جودة الاداء في الرياضات التي تحتاج الى مستوى عالي من العمليات العقلية للتعامل مع البيئات المفتوحة (Krane,1992). كما هو مبين في شكل (2).

وقد بينت الدراسات ان القلق (Lagos et al, 2008; Greenspan & Feltz,1989) يؤدي الى تشوش الذاكرة واضطراب التركيز تحدث للرياضي بسبب ارتفاع مستوى القلق والذي يمتد تأثيره الى العمليات المعرفية والتي بدورها تؤثر سلبا في قرارة الاداء. ورياضة الملاكمة تعتمد على التوقيت (Timing) والتناسق بين اجزاء الجسم عند الحركة ,ضعف العمليات المعرفية يسهم في فقدان التوقيت اللازم للأداء (Krane,1992). وهذه الادلة تبين الترابط بين القلق المعرفي وتشنت التركيز وهذا قد يفسر التقارب بين اعداد اللاعبين في بعدي القلق المعرفي وتشنت التركيز الذي ظهر لدى افراد عينة الدراسة في شكل (2).



شكل (2) يبين اعداد الملاكمين الشباب بكل مستوى من مستويات القلق متعدد الابعاد

المستوى المتوسط للقلق يعد من اكثر العناصر التي تساعد الرياضي على تقديم اداء مهاري جيد تحت مستوى الضغوط وكثرة المتطلبات في المنافسات (Everhart,2021). ولكن عندما يتميز الفرد بسوء التكيف مع الظروف فان مستوى الضغوط قد تتجاوز قابلية الرياضي على التكيف معها وهنا يرتفع مستوى الضغوط الذي يؤثر في العمليات المعرفية وترتفع معه الاستثارة الفسيولوجية التي تؤدي سرعة التنفس والتعرق والشعور بفقدان السيطرة على الاتساق الحركي وبالتالي ضعف الاداء (Muñoz- Violant,2021; Heffer & Willoughby,2017) وهذه دليل على ان القلق المعرفي من مسببات القلق الفسيولوجي وتششتت التركيز.

ان الدراسة بينت نمو الافكار السلبية لدى الرياضي احد اكثر المشاكل تكرر في الحدوث . عدم امتلاك الرياضي القدرة في التعامل مع الضغوط يزيد من تكرر هذه الافكار في المنافسات والتي تؤدي الى ضعف تركيز الانتباه وتدني مستوى العمليات المعرفية وزيادة في مستوى الاستثارة الانفعالية التي تؤدي التغيرات فسيولوجية مثل تصلب العضلات وتأخر زمن رد الفعل مما يؤثر سلبا في الاداء (Kaplánová & Gregor, 2019; Truong et al, 2022).

القلق الفسيولوجي يعد عامل معوق في بيئة الاداء , حيث ان زيادة الاثارة تؤدي الى تصلب العضلات ,الشعور بعدم اتساق الحركات التي تتطلب نشاط القشرة الحركية المسيطرة على الحركات المعقدة (Kaplánová & Gregor, 2019). وهذا يربك اداء الملاك لان جميع مهارته تعتمد على استخدام المهارات المركبة التي تحتاج الى نشاط القشرة الحركية المسيطرة على المهارات المعقدة (Ashker,2011).

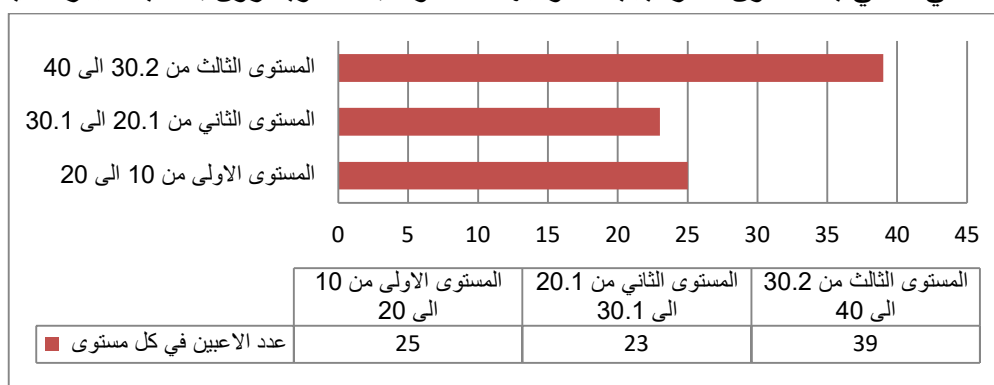
القلق المرتفع يرتبط بمشاعر الخوف واليأس وضعف الحماس والروح المعنوية , اما القلق المنخفض فيرتبط بضعف القابلية على الانجاز كلاهما يؤثران في الجانب العقلي الفسيولوجي والتناسق بين الجهاز السمبثاوي والبارسمبثاوي المنسق للعمل الاجهزة الإرادية واللاإرادية بشكل غير مرغوب والذي يكون مسبب لانحدار الاداء (Kaplánová,2024,2019).

القلق المعرفي من مسببات سوء الاداء وكذلك تجعل الرياضي اكثر ميل للخلافات وسوء تقدير الذات , و ان مصادر القلق نوعين احدهم داخلي ينشا من تدني مستوى تقييم الذات و الافكار السلبية والثاني خارجي يأتي من التهديدات الموجودة في البيئة الخارجية. في حالة سوء الاعداد النفسي سوف يشعر الرياضي بانه غير قادر على التعامل مع الضغوط وبالتالي يحصل انحدار حاد في مستوى الاداء والذي

يرافقه ميل للعدوان مع اعضاء الفريق والاداريين والمدرّب بسبب احساسه بضعف النتائج (Sepulveda,2008; Kaplánová,2019) .
اعتمادا على الادلة المطروحة في الدراسات فان القلق المرتفع يرتبط بأفكار سلبية واثارة انفعالية اعلى مما هو مطلوب. كما ان القلق يوتر في العمليات المعرفية وتركيز الانتباه. في حالة ضعف الاستعداد النفسي للرياضي على مقاومة الضغوط والتكيف معها فان القلق المرتفع وما يرافقه من اثار سلبية على الجانب العقلي والسيولوجي ستكون مؤثرة بشكل اكبر وتؤدي الى انحدر واضح في مستوى الأداء. اما انخفاض مستوى القلق اكثر من المطلوب وفق نظرية (U) المقلوب سيؤدي الى ضعف الروح المعنوية والعزيمة على تقديم الاداء (Krane,1992). والبيانات تشير الى ان هناك طائف واسعة من الملاكمين ظهرت في المستوى المرتفع والمنخفض. وهذا يعد مؤشرا على ضعف الاعداد النفسي.

ثالثا- عرض ومناقشة نتائج تقييم الذات

تقيم-الذات هو المتغير الثالث في الدراسة الحالية وقد قدم المستجيبون اجاباتهم على 10 فقرات وفق مقياس ليكرات الرباعي اي ان اعلى . وقد تم تحديد المدى للمستويات الثلاثة (ضعيف يمتد من 20 الى 20- متوسط يمتد من 20.1 الى 30.1 -عالي يمتد من 30.2 الى 40) كما مبين في شكل (3). يظهر الشكل (3) ان افراد العينة توزعوا على ثلاثة مستويات وهي الضعيف (25) لاعب , المتوسط (23) لاعب واخير المستوى العالي (39). بالنسبة للاعبين في المستوى الضعيف والمستوى المتوسط سوف يعانون في مجال استراتيجيات مواجهة الضغوط ومستوى دافعية الانجاز . اما ذوي التقييم الذاتي العالي سوف يكونون اكثر قدرة على مواجهة الضغوط . حيث ذكرت الدراسة (20) ان الرياضيين ذوي التقييم النفسي العالي يستخدمون استراتيجيات مواجهة الضغوط بكفاءة ويمتزون بدافعية انجاز عالية.



الشكل (3) يبين اعداد اللاعبين في كل من المستويات الثلاثة للتقييم الذات

اضافة الى ان لاعبي ذوي التقييم الذاتي العالي يعمدون اداء متميز حرس المباريات بالرغم من النتائج العكسية والضغوط ويكونون بتركيز عالي خلال المباراة , على الجهة الاخرى ذوي التقييم المنخفض يكونون اكثر تركيز على مشاعرهم وانفعالاتهم الداخلية مما يوتر سلبا في تركيزهم خلال المباراة والذي ينتج عنه اداء ضعيف. وقد بينت الدراسة (Stoyanova& Ivantchev,2025) ان ذوي التقييم العالي اكثر قدرة على كبح المشاعر والافكار السلبية , في حين اقرانهم ذوي التقييم الذاتي المنخفض اقل قدرة على كبح تلك المشاعر.

التقييم الذاتي العالي يعكس ثقة الرياضي بقدراته ووفق دراسة (LI et al,2003) ان ذوي التقييم الذاتي العالي يكونوا اكثر قدرة على مواجهة الضغوط واعلى قدرة في تنظيم عملياتهم العقلية وهذا ما

يفتقر اليه اقرانهم المنخفضين في احساسهم بتقييم-الذات . كذلك في الجانب الانفعالي الذي يرتبط بالاستثارة الفسيولوجية فان انفعالاتهم تكون متناسبة مع متطلبات الاداء , اي انهم اكثر تنظيم لانفعالاتهم وهذا يساعدهم في تقديم اداء يتناسب مع سير المباراة (Brown And Marshall,2001).

كما اتفقت الدراسات ان متطلبات الاداء الرياضي كثيرة ولا يمكن مواجهتها مالم يكون الرياضي واثق من كفاءته وقدرته على مواجهة الضغوط والاحتفاظ بمستوى جيد من العمليات العقلية. الرياضيين الذين حصلوا على تقييم ذاتي عالي هم اعلى تنظيم للعمليات العقلية واقل ميل للاكتئاب والانسحاب عند يخسرون مباراة او يتعرضون للانتقادات. في حين اقرانهم ذوي المستوى الاضعف عند تعرضهم للخسارة او الانتقاد يكون ميوله للانسحاب اعلى, والاثار النفسية السلبية تمتد لزمان اطول وكثير ما تتأثر حياتهم الاجتماعية سلبا بهذه المشاعر والانفعالات (Vande & Besharat,2007; Inglés,2021). مما تقدم يتبين ان الدراسات اشارت ذوي التقييم الذاتي العالي هم الافضل في مجال تنظيم العمليات العقلية والانفعالات واكثر قدرة على مواجهة الضغوط, وصول الرياضيين الى فئة الشباب مع مستوى متدني من تقييم الذات يعد مؤشر سلبي ويجب معالجته, حيث انه عامل موثر في المنافسات وفي الحياة الاجتماعية.

الهدف الثاني – عرض ومناقشة نتائج التنبؤ بمستوى القلق متعدد الابعاد وتقييم الذات بدلالة ابعاد الاستعداد النفسي

جدول (4) يبين ان جميع ابعاد مقياس الاستعداد النفسي كان لها القدرة على التنبؤ بتغير الحاصل في مقدار التقييم الذاتي. حيث تظهر قيم بيتا (β) ان هناك زيادة في مقدار تقييم الذات بتأثير ابعاد مقياس الاستعداد النفسي وانحسرت قيم بيتا (0.20 - 0.55) وان جميع معاملات الانحدار موجبة, اي ان اي زيادة في مستوى ابعاد الاستعداد النفسي تؤدي الى زيادة في مقدار تقييم الذات. بعد الثقة بالنفس والدافعية له اكبر قدرة على التنبؤ حيث وصلت الى (0.55) وتحت مستوى معنوية ($p < .001$ ***). في حين ان اقل قدرة تنبؤ كان لبعد التركيز حيث بلغة قيمته (0.20) تحت مستوى دلالة ($p < .01$ **).

الابعاد الثلاثة الثقة بالنفس والدافعية (-.27,) و الاداء بمستوى الفورمه تحت الضغط (, -.41,) والتحرر من القلق والخوف (-.53,) وتحت مستوى معنوية ($p < .001$ *** , $p < .01$ **, $p < .05$ *) كانت لها القدرة على التنبؤ بمستوى القلق المعرفي. وكان قيم بيتا للابعاد الثلاثة سلبية . أي ان أي زيادة في مستوى الاستعداد النفسي في هذه الابعاد الثلاثة يؤدي الى خفض مستوى القلق المعرفي. في مجال القلق الفسيولوجي لم تظهر ابعاد مقياس الاستعداد النفسي أي قدرة على التنبؤ به. كما بينت النتائج ان التكيف مع النتائج العكسية (-.31*), التركيز الانتباه (**-.64) و اعداد الاهداف (-.28*) كانت لها القدرة على التنبؤ بنشنت التركيز. وان أي زيادة في ابعاد الاستعداد النفسي الثلاثة تؤدي الى خفض مستوى نشنت التركيز. وان الاعلى قدرة على التنبؤ هو تركيز الانتباه بين الابعاد الثلاثة.

قيم (R^2) تظهر ان بعد التحرر من القلق والخوف وبعد الثقة بالنفس والدافعية لهما تأثير متوسط حيث كانت قيمهم (0.543 - 0.514) على التوالي اما بقية القيم فقد كانت ضعيفة. حيث اشار (Zikmund,2000) ان القيم معامل الانحدار (R^2) بين (0.50 - 0.70) يكون تأثيرها متوسط والقيم التي اقل من 0.5 يكون تأثيرها ضعيف (p,213) ..

وقد بينت الدراسات ان التنظيم الذاتي و تنظيم العمليات العقلية ترتبط بشكل ايجابي, اي ان اي زيادة في احدهما تؤدي الى زيادة في قيم المتغير الاخر. وان البيئة البناءة المحيطة بالفرد تؤثر في تنظيم العمليات العقلية ايجابيا او سلبيا. الاستعداد النفسي يعتمد بشكل كبير على اعداد الفرد عقليا ونفسيا لمواجهة الضغوط داخل المباريات وفترة المنافسات وهذه الاعدادات ترفع من قيم التقييم الذاتي للفرد وقدرة تنظيم العمليات المعرفية (Li et al,2003; Huong and Li,20225).

جدول (4) يبين قيم التنبؤ معاملات الانحدار وقيم تحليل التباين للمتغيرات الدراسة

المتغيرات المستقل	R ²	Adj. R ²	F(4, 82)	التقييم الذاتي (β)	القلق المعرفي (β)	القلق الفسيولوجي (β)	تششت التركيز (β)
التكيف مع النتائج العكسية	0.4	0.46	19.6	0.38	-0.14	-0.06	-0.31
الاصغاء للتعليمات وانتقادات المدرب	0.2	0.26	8.71	0.46	-0.07	0.04	-0.2
الثقة بالنفس والدافعية	0.5	0.52	24.4	0.55	-0.27	-0.09	-0.13
التركيز الانتباه	0.4	0.42	16.6	0.20	-0.12	-0.02	-0.64
اعداد الاهداف	0.3	0.34	12.1	0.34	-0.09	0.01	-0.28
الاداء بمستوى الفورمه تحت الضغط	0.4	0.4	15.7	0.29	-0.41	-0.08	-0.11
التحرر من القلق والخوف	0.5	0.49	21.7	0.28	-0.53	-0.04	-0.19

p<.05 , , , p<.01 , , , , p<.001 ,

الجانب الاخر من الاستعداد النفسي يقود الفرد الى تنظيم انفعالاته حيث ان الافراد ذوي الاستعداد النفسي يكونوا اكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم وسلوكياتهم وهذا يزيد من تقييم الذات لديهم (Brown and Marshall, 2000). واغلب افراد العينة حصلوا على مستوى متوسط في مجال ابعاد الاستعداد النفسي وفي مجال تقييم الذات تركزت الجزء الاكبر من العينة في المستوى المتوسط والعالي كما مبين في شكل (3). وهذا ما قد يفسر ظهور قدرة ابعاد مقياس الاستعداد النفسي على التنبؤ بتقييم الذات. الدراسة (Kaplánová & Gregor, 2019; Truong et al, 2022) تذكر ان عناصر الاستعداد النفسي تزيد من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وتحمل النتائج العكسية والاستفادة منها في تطوير ادائه. دراسة (Sedikides,2004) ذكرت ان كلما ارتفع تقييم الفرد لذاته كلما زادت قدرته على مواجهة الضغوط ومقاومة الاثار النفسية السلبية للنتائج الغير مرغوبة او الانتقادات. وهذه الدراسات تظهر توافق بين عناصر الاستعداد النفسي وتقييم الذات حيث ان كلاهما يزيد من قدرة الرياضي عند مواجهة الضغوط الانتقادات والخسارة. وهذه النتائج التي بينت ترابط المتغيرين من حيث تأثيرهما في قدرة الرياضي على مواجهة الضغوط اسهمت في اظهار قدرة ابعاد الاستعداد النفسي على التنبؤ بمتغير تقييم الذاتي للرياضيين في الدارسة الحالية وفق لتأثيرهما في تطوير قدرة الرياضي على مواجهة الضغوط وزيادة ثقة الفرد بنفسه والذي ينعكس ايجابيا على تقييم الذات لديه.

كذلك ذكرت الدراسات (McPherson et al,2019; Kaplánová,2013) عناصر الاستعداد النفسي تسهم في رفع الاعداد النفسي والعقلي للفرد لتقديم اقصى اداء ممكن في المنافسات , وتعويد الفرد على التركيز واختيار اهداف بعيدة المدى وقصيرة المدى تسهم في الارتقاء بعملية الاستعداد النفسي. وهذا يبين قدرة ابعاد الاستعداد النفسي على رفع مستوى التركيز ومواجهة النتائج العكسية وتحجيم عملية تشتت الانتباه التي يعاني منها الافراد تحت الضغوط. وهذ يتفق مع نتائج الدراسة الحالية التي اظهرت قدرة تنبؤ سلبي لا بعاد الاستعداد النفسي وتشتت التركيز, اي ان ارتفاع مستوى الاستعداد النفسي يقلل من تشتت التركيز.

الدراسات (Piepiora & Witkowski, 2020; Kaplánová,2020 Kaplánová,2019) ذكرت ان احد عناصر التفوق في المنافسات هو نوعية الاستعداد النفسي والتي تخفض مستوى الاحساس بالتهديد والخوف وترفع مستوى القدرة على مواجهة الضغوط والمحافظة على مستوى العمليات المعرفية, وعملية تشتت الانتباه هو احدى العمليات العقلية المهمة التي تسمح للرياضي بتركز على ظروف المباريات واحداثها . ونتائج الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات المذكورة حيث ان رفع قدرة الاستعداد النفسي يخفض من مستوى تشتت الانتباه لدى الرياضيين. وقد بينت نتائج الدراسة الحالية ان عناصر الاستعداد النفسي والمتمثلة في التكيف مع النتائج العكسية وتركيز الانتباه واعداد الاهداف يسهم في خفض تشتت الانتباه.

الخوف والقلق يزيدان مستوى التشتت في تركيز الرياضيين وبالتالي خفض نوعية القرارات والسلوكيات التي يقدمها الرياضي, كما انهما يوثران سلبا في مستوى الاستثارة الانفعالية للفرد التي تتصاحب مع تغيرات فلسجية مثل رفع مستوى النبض والتنفس وتصلب العضلات وتدني في مستوى العمليات العقلية, التركيز, الانتباه, التحليل والتقييم للبيئة المحيطة بالفرد (Piepiora & Witkowski, 2020). المستوى المتوسط من القلق عامل ميسر للأداء ويعد كدافع للفرد يزيد من ادائه, اما المستوى المرتفع فيكون عامل معوق للأداء (Scharmer,2016). والدراسة الحالية اتفقت مع النتائج المذكورة حيث ان التنبؤ السلبي بين بعدي الخوف والقلق مع تشتت لتركيز. حيث ان ارتفاع الاحساس بالخوف والقلق يعد عامل معوق للعمليات المعرفية والتركيز ويؤدي الى خفض مستواه.

ان عناصر الاستعداد النفسي والتقييم الذاتي المرتفع للرياضي يبعد الرياضي عن الخوف والافكار السلبية التي تكون المسبب الرئيسي للقلق المعرفي والفسولوجي. حيث ان الافكار الداخلية السلبية للفرد تعد من مسببات القلق الذي يقيد العمليات العقلية ويرفع مستوى الاستثارة الفسيولوجية. وهذا يبين ان عناصر الاستعداد النفسي لا تؤثر في القلق الفسيولوجي بشكل مباشر . بل من خلال تأثيرها في القلق المعرفي (Smith,1995; Kaplánová,2019). وهذا ما قد يعلل عدم قدرة ابعاد الاستعداد النفسي على التنبؤ بالقلق الفسيولوجي بشكل مباشر.

خفض الاستثارة الانفعالية والمرتبطة بحالة فسيولوجية غير مستقرة تظهر نتيجة التركيز الرياضي على الخوف من الخسارة او انتقادات الجمهور والمدرّب والذي يؤدي الى خسارة مظهره كبطل بين الجمهور, وبالتالي تطوير قدرة الرياضي على التكيف مع النتائج العكسية يقلل من اثر الافكار غير المرغوب فيها وخفض مستوى الاستثارة العالية (Sedikides,2004). امتلاك عينة الدراسة لمستوى مقبول من التكيف مع الظروف العكسية يكون تأثيره بشكل المباشر على القلق المعرفي والذي بدوره يؤثر في القلق الفسيولوجي. هذا يؤيد عدم قدرة ابعاد الاستعداد النفسي على التنبؤ المباشر بالقلق

الفسولوجي حيث ان الافكار الداخلية للفرد تكون من اهم مسببات القلق الفسيولوجي (Parfitt, & Pates,1999).

الاستنتاجات

- الاستعداد النفسي لتحمل ضغوط التدريب والمنافسات واحد من العناصر الشخصية المهمة استنادا الى الادلة العلمية المطروحة, الرياضي ذوي الاستعداد النفسي العالي هو الافضل والاقدر على مواجهة الضغوط والنتائج العكسية . وجميع الدراسات اوصت بان يكون الاستعداد النفسي في المستوى الاعلى لضمان تكامل الاستعداد النفسي والبدني والمهاري. للأسف ظهر عدد كبير من افراد العينة في المستوى الضعيف والمتوسط للملاكمين العراقيين الشباب وهذا يدل على ضعف في عناصر الاستعداد النفسي.
- القلق متعدد الابعاد يتضمن ثلاثة عناصر هم القلق المعرفي والقلق الفسيولوجي وتشتمت التركيز. الحفاظ على مستوى الملاكمين بالمستوى المتوسط يرتبط بقدرة الرياضي على ادارة المباراة والعزيمة والتحلي بروح معنوية لخوض المنافسات. ظهر عدد كبير من الملاكمين الشباب في المستوى المرتفع والمنخفض في الابعاد الثلاثة. ووفق لنظرية (U) المقلوب هذه الفئات تكون غير قادرة على مواجهة الضغوط ويفقدون القدرة على معالجة المعلومات المتاحة في البيئة وضعف تركيز واستثارة فسيولوجية عالية تعوق الاداء.
- التقييم الذاتي العالي واحد من الخصائص النفسية المهمة التي ترتبط بثقة الرياضي وقدراته على ادارة المباريات ومواجهة الضغوط. امتلاك المستوى العالي من تقييم الذات يؤدي الى نتائج ايجابية في المجال الرياضي. اما المستوى المتوسط والضعيف يكون ادائهم في البيئة الرياضية والظروف الضاغطة اقل من اقرانهم ذوي المستوى العالي . والملاكمين الشباب ظهر قسم كبير منهم في البيئة المتوسطة والضعيفة ووفق للأدبيات والادلة البحثية سوف يكون ادائهم ضعيف.
- ابعاد الاستعداد النفسي المبحوث في الدراسة الحالية والتي اختيرت كمتغيرات مستقلة للتنبؤ بأبعاد القلق متعدد الابعاد والتقييم الذاتي . اظهرت ان لها القدرة على التنبؤ بالقلق المعرفي , وتشتمت الانتباه حيث كلما ارتفع مستوى ابعاد الاستعداد النفسي انخفض مستوى القلق المعرفي وتشتمت الانتباه. في ارتفاع مستوى الاستعداد النفسي يؤدي الى زيادة تقييم الذات للملاكمين الشباب.

التوصيات

- التركيز على عناصر الاستعداد النفسي , ومهارات مواجهة القلق وتقييم الذات خلال عملية اعداد الملاكمين خلال التدرج في الفئات العمرية للوصول بها الى اعلى مرحلة في فئة الشباب
- الاستعانة بمختصين في علم النفس الرياضي في رسم البرامج التدريبية لرفع مستوى الاستعداد النفسي ومواجهة الضغوط وتقييم الذات
- العمل على اعداد برامج للرفع كفاءة الاستعداد النفسي . وتعديل مستوى القلق المنخفض والمرتفع وتحسين تقييم الذات من خلال البرامج والمحاضرات النفسية و وحدات التدريب الفعلية لرفعها الى المستوى المطلوب.
- التركيز على تطوير عناصر الاستعداد النفسي التي تم دراستها في البحث الحالي لكونها ارتبطت بقدرة عالية لخفض القلق وتشتمت التركيز وتحسين تقييم الذات ومواجهة ضغوط المباريات والتدريب كما بينت الدراسات المذكورة اعلاه.

References

- Al-zughialat, M. O. (2022). Dimensions of the prevailing personality traits among coaches of some martial arts in Jordan. *Journal of Educational and Psychological Research (Al-Azhar)*, 41,(196), 401–425. <https://doi.org/10.21608/jsrep.2022.266967>
- Ashker, S. E. (2011). Technical and tactical aspects that differentiate winning and losing performances in boxing. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11,(2), 356–364. <https://doi.org/10.1080/24748668.2011.11868555>
- BESHARAT, M. A. (2007). *Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports* [Unpublished manuscript or thesis? Please verify]. (No DOI available)
- Coolican, H. (2017). *Research methods and statistics in psychology*. Psychology Press.
- Cosma, G., Chiracu, A., Stepan, R., Cosma, A., Nanu, C., & Păunescu, C. (2020). Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20,(3), 1380–1385. (No DOI available)
- Dalecki, M., Gorbet, D. J., Macpherson, A., & Sergio, L. E. (2019). Sport experience is correlated with complex motor skill recovery in youth following concussion. *European Journal of Sport Science*, 19,(9), 1257–1266. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1584249>
- Dluzniewski, A., Casanova, M. P., Ullrich-French, S., Brush, C. J., Larkins, L. W., & Baker, R. T. (2024). Psychological readiness for injury recovery: Evaluating psychometric properties of the IPRRS and assessing group differences in injured physically active individuals. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10,(2). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001987>
- Dodgson, P. G., & Wood, J. V. (1998). Self-esteem and the cognitive accessibility of strengths and weaknesses after failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75,(1), 178–197. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.178>
- Endler, N. S., Parker, J. D., Bagby, R. M., & Cox, B. J. (1991). Multidimensionality of state and trait anxiety: Factor structure of the Endler Multidimensional Anxiety Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60,(6), 919–927. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.919>
- Everhart, J. S., DiBartola, A. C., Blough, C., Schiele, S. E., Harris, K. M., Emery, C. F., & Flanigan, D. C. (2021). Positive reframing: An important but underutilized coping strategy in youth athletes undergoing sports-related knee surgery. *Journal of Athletic Training*. Advance online publication. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0529.20>
- Ford, P., Williams, C., & Yates, J. (2017). *High-performance training for sports*. Human Kinetics.
- Gavin, H. (2008). *Understanding research methods and statistics in psychology*. SAGE Publications.
- Greenspan, M. J., & Feltz, D. L. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist*, 3,(3), 219–236. <https://doi.org/10.1123/tsp.3.3.219>
- Grznár, L., Suchán, D., Labudová, J., Odráška, L., & Matúš, I. (2022). Influences of breathing exercises and breathing exercise combined with aerobic exercise on changes in basic spirometry parameters in patients with bronchial asthma. *Applied Sciences*, 12,(14), 7352. <https://doi.org/10.3390/app12147352>
- Gul, N., Shagufta, S., & Parveen, S. (2022). Item discrimination of intelligence test items: A quality assurance test for an assessment tool. *Journal of Development and Social Sciences*, 3,(2), 247–253. (No DOI available)

- Hammermeister, J., & VonGuenther, S. (2005). Sport psychology: Training the mind for competition. *Current Sports Medicine Reports*, 4(3), 160–164. <https://doi.org/10.1097/01.CSMR.0000306199.91964.1a>
- Haslam, S. A., Steffens, N. K., Cruwys, T., & McGarty, C. (2024). *Research methods and statistics in psychology* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Heffer, T., & Willoughby, T. (2017). A count of coping strategies: A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment. *PLoS ONE*, 12(10), e0186057. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186057>
- Jackson, S. L. (2009). *Research methods and statistics: A critical thinking approach* (3rd ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Kaplánová, A. (2020). Financial awards and their effect on football players' anxiety and coping skills. *Frontiers in Psychology*, 11, 1148. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01148>
- Kaplánová, A. (2021). Competitive anxiety, and guilt and shame proneness from perspective type D and non-type D football players. *Frontiers in Psychology*, 12, 601812. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.601812>
- Kaplánová, A. (2024). Psychological readiness of football players for the match and its connection with self-esteem and competitive anxiety. *Heliyon*, 10(6), e27608. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27608>
- Kaplánová, A., & Gregor, T. (2019). Využitie kognitívnej techniky reframing v psychologickéj príprave športovcov [Utilization of cognitive technique reframing in psychological training of athletes]. *Telesná výchova a šport*, 29(2). (No DOI available)
- KOĀAR, H., & KOĀAR, E. Y. (2015). Comparison of different estimation methods for categorical and ordinal data in confirmatory factor analysis. *Eġitimde ve Psikolojide Ölçme ve Deġerlendirme Dergisi*, 6(2), 351–364. (No DOI available)
- Krane, V. (1992). Conceptual and methodological considerations in sport anxiety research: From the inverted-U hypothesis to catastrophe theory. *Quest*, 44(1), 72–87. <https://doi.org/10.1080/00336297.1992.10484043>
- Lagos, L., Vaschillo, E., Vaschillo, B., Lehrer, P., Bates, M., & Pandina, R. (2008). Heart rate variability biofeedback as a strategy for dealing with competitive anxiety: A case study. *Biofeedback*, 36(3), 109–115. (No DOI available)
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- McNamee, M. (2003). Schadenfreude in sport: Envy, justice, and self-esteem. *Journal of the Philosophy of Sport*, 30(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/00948705.2003.9714613>
- McPherson, A. L., Feller, J. A., Hewett, T. E., & Webster, K. E. (2019). Psychological readiness to return to sport is associated with second anterior cruciate ligament injuries. *The American Journal of Sports Medicine*, 47(4), 857–862. <https://doi.org/10.1177/0363546518825258>
- Muñoz-Violant, S., Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, M. G., Anguera, M. T., & Rodríguez, M. J. (2021). Coping strategies patterns to buffer the psychological impact of the State of Emergency in Spain during the COVID-19 pandemic's early months. *Scientific Reports*, 11(1), 24400. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-03849-y>
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of Sports Sciences*, 25(13), 1521–1530. <https://doi.org/10.1080/02640410701230479>
- Ozolins, U., Hale, S., Cheng, X., Hyatt, A., & Schofield, P. (2020). Translation and back-translation methodology in health research – A critique. *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research*, 20(1), 69–77. <https://doi.org/10.1080/14737167.2020.1734453>

- Parfitt, G., & Pates, J. (1999). The effects of cognitive and somatic anxiety and self-confidence on components of performance during competition. *Journal of Sports Sciences*, *17*,(5), 351–356. <https://doi.org/10.1080/026404199365867>
- Piepiora, P., & Witkowski, K. (2020). Personality profile of combat sports champions against neo-gladiators. *Archives of Budo*, *16*,(1), 281–293. (No DOI available)
- Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2000). Competitive anxiety and athletic performance. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 93–112). Human Kinetics.
- Rodríguez Zamora, L. (2013). *Physiological responses and competitive performance in elite synchronized swimming* [Doctoral dissertation, University of Barcelona]. (No DOI available)
- Rodríguez-Zamora, L., Iglesias, X., Barrero, A., Chaverri, D., Erola, P., & Rodríguez, F. A. (2012). Physiological responses in relation to performance during competition in elite synchronized swimmers. *PLoS ONE*, *7*,(11), e49098. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0049098>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Scharmer, C. O. (2016). *Theory U: Leading from the future as it emerges* (2nd ed.). Berrett-Koehler Publishers.
- Sedikides, C., Rudich, E. A., Gregg, A. P., Kumashiro, M., & Rusbult, C. (2004). Are normal narcissists psychologically healthy?: Self-esteem matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*,(3), 400–416. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.400>
- Sepulveda, M. L. (2008). *The effects of stress management training on collegiate football athletes' anxiety, self-esteem, self-efficacy, motivation, academic performance and coping skills* [Doctoral dissertation, Wayne State University].
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). Behavioral research and intervention in youth sports. *Behavior Therapy*, *22*,(3), 329–344. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80371-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80371-8)
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*,(4), 379–398. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *28*,(4), 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Stemler, S. E. (2004). A comparison of consensus, consistency, and measurement approaches to estimating interrater reliability. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, *9*,(4). <https://doi.org/10.7275/96jp-xz07> (Note: Retrieved from <http://pareonline.net/getvn.asp?v=9&n=4>)
- Stoyanova, S., & Ivantchev, N. (2025). Self-esteem and feelings of inferiority and superiority among athletes and non-athletes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *15*,(2), 22. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15020022>
- Theodosiou, A., Mavvidis, A., & Tsigilis, N. (2018). Dealing with stress during tennis competition: The association of approach- and avoidance-coping with metacognition and achievement goal theory perspectives. *Journal of Physical Education and Sport*, *18*,(4), 2454–2465. (No DOI available)
- Truong, L. K., Mosewich, A. D., Miciak, M., Pajkic, A., Le, C. Y., Li, L. C., & Whittaker, J. L. (2022). Balance, reframe, and overcome: The attitudes, priorities, and perceptions of exercise-based activities in youth 12–24 months after a sport-related ACL injury. *Journal of Orthopaedic Research*, *40*,(1), 170–181. <https://doi.org/10.1002/jor.24937>

- Vande Vliet, È., & Inglés, E. (2021). Decision-making by extreme athletes: The influence of their social circle. *Heliyon*, ,7,(1), e05942. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e05942>
- Waugh, C. E., & Koster, E. H. (2015). A resilience framework for promoting stable remission from depression. *Clinical Psychology Review*, 41,, 49–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.05.004>
- Williams, J. M. (Ed.). (1993). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (2nd ed.). Mayfield Publishing Company.
- Yang, R., Yi, F., & Tsai, C. (2015). The impact of mental skills training on sports performance. *Journal of Leisure Sports Management*, ,1,, 8–19. (No DOI available)
- Yu, G., Chang, K. F., & Shih, I. T. (2022). An exploration of the antecedents and mechanisms causing athletes' stress and twisties symptom. *Heliyon*, ,8,(10), e10982. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10982>
- Zikmund, W. G. (2000). *Business research methods* (6th ed.). Harcourt College Publishers.

المصادر العربية

- عطشان، علي. (2016). تصنيف الملاكمين وفق (الثقة الرياضية كسمة والسلوك التنافسي) واثريهما على فاعلية الاداء المهاري لأندية العراق بالملاكمة للمتقدمين (الفئة المتوسطة). *مجلة التربية البدنية،* (1)، 28، ، [https://doi.org/10.37359/JOPE.V28\(1\)2016.127](https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(1)2016.127) ، 212–225.
- قاسم، سيف عبد المحسن. (2022). مستوى السمات النفسية لدى الملاكمين الناشئين في محافظة ميسان. *مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية،* (2)، 25، ، 137–147.