

قلق المستقبل الرياضي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

د. محمد بن يحيى فقيهي

أستاذ علم النفس الرياضي المساعد - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود
الرياض، المملكة العربية السعودية

(قدم للنشر في ١٤/٨/٢٠١٨م؛ وقبل للنشر في ٧/١٠/٢٠١٨م)

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل الرياضي، التدريب الرياضي.

ملخص البحث: هدف البحث إلى التعرف على أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى عينة من مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية بالإضافة إلى دراسة الفروق في أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى المدربين قيد الدراسة وذلك وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية وتكونت عينة البحث من (٧٥) مدرباً يبلغ متوسط أعمارهم (٥, ٤٢) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لجمع البيانات كما تم تطبيق مقياس القلق الرياضي في هذا البحث. أشارت أهم النتائج إلى أن محور نتائج المنافسة الرياضية يُشكل السبب الأول من أسباب قلق المستقبل الرياضي (٨٧, ٣)، وجاء ثانياً محور البيئة الرياضية (٥, ٣)، بينما كان محور خصائص شخصية المدرب أقل المحاور المسببة لقلق المستقبل الرياضي لدى عينة الدراسة (٩٧, ٢). كما أشارت أبرز نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المدربين قيد الدراسة في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وفقاً لمتغير طبيعة المهنة وذلك في كلاً من بُعد خصائص المدرب وشخصيته (٧, ٢) وبُعد نتائج المنافسة (٣, ٢) لصالح المدربين المتفرغين للتدريب، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة في بُعد البيئة الرياضية.

بناءً على نتائج البحث، يوصي الباحث القائمين على إدارة الفرق الرياضية بأهمية تقييم عمل المدربين وفق ضوابط فنية محددة عوضاً عن التقييم المرتبط فقط بنتائج المنافسات، بالإضافة إلى ضرورة اهتمام المدربين بالعوامل المسببة لقلق المستقبل الرياضي من أجل التعامل معها ومحاولة تلافيها لضمان الاستمرارية في مهنة التدريب الرياضي.

Sport future anxiety among coaches of individual and team sports in the light of some demographic variables

D. Mohammed Y Fakehy

*Assistant Professor of Sport Psychology - College of Sport Sciences and Physical Activity –
King Saud University*

(Received 14/8/2018; Accepted for publication 7/10/2018)

Keywords: Sport future anxiety, sport coaching.

Abstract: This study aims to identify the causes of sport future anxiety in a sample of individual and team sport coaches. It examines the individual differences regarding the causes of sport future anxiety in light of some demographic variables. Study consisting of (75) coaches average aged (42.5) years selected randomly. The researcher applies the descriptive approach in data collection and future anxiety scale. Most important findings of this study indicate that the aspect of competition scores is considered the first and foremost cause of sport future anxiety (3.87). Meanwhile, sport environment has come in the second position (3.05) and characteristics of coach personality have been the least of the two (2.97). Findings have showed statistically significant differences in career system (full-time or part-time coaching) for team sport coaches. It is recommended to rate coaches according to defined technical standards rather than rating based on competition scores. In addition, coaches should be concerned about the factors causing sport future anxiety to be able to deal with them, avoid them and maintain their coaching career.

مقدمة البحث

في مجتمعات تتسم بالتغيير ومستقبل يحمل بين طياته تسارع كبير وشامل في كل ما يحيط بالانسان من متغيرات اجتماعية وثقافية وتقنية، وما يصاحبها من التأثير على كافة المستويات، النفسية والاجتماعية والسلوكية مما قد ينعكس سلباً على حياة الأفراد والمجتمعات من خلال تعدد مصادر الضغوط النفسية والقلق (شند، ٢٠٠٢م).

تعدد مصادر القلق إلا أن أبرزها هو توقع تهديد معين يهدد مستقبل الفرد بغض النظر عما اذا كان هذا التهديد محدداً أو غامضاً وبالتالي ارتباطه بالاحداث المستقبلية لما قد تحمله من إحداث تؤدي للشعور بالخوف والقلق من المستقبل وبالتالي فإن المستقبل وما يتضمنه من غموض وعدم وضوح لما سيكون عليه الفرد حينها يعتبره العامل الرئيسي الذي يستثير القلق (الجنابي وصبيح، ٢٠٠٤).

تفاوت نظرة الأفراد إلى المستقبل فهناك من ينظر إليه بنظرة تشاؤمية بينما هناك آخرون يغلب عليهم النظرة الإيجابية والتفاؤلية للمستقبل، إلا أن ذلك يأخذ شكلاً متبادلاً حسب الظروف والمتغيرات التي تمر على الانسان وعليه فإن كان الجانب السلبي هو الغالب على الواقع فإن ذلك حتماً سيؤدي إلى شعور الفرد بالقلق بشأن المستقبل (Zaleski, 1996).

وترى شقير (٢٠٠٥) أن القلق كسمة يعتبر أحد أهم مصادر قلق المستقبل حيث يتضمن استمرار الضغوط النفسية المصاحبة للقلق في المواقف الضاغطة المختلفة وبالتالي فإن الأفراد الذين يتسمون بارتفاع سمة القلق يميلون إلى إدراك المواقف على أنها مهددة لهم.

يؤدي قلق المستقبل إلى اختلال التوازن في حياة الفرد وخاصة عندما يصل هذا القلق لمراحل متقدمة لا يستطيع الفرد مقاومتها أو التعامل معها وبالتالي يؤثر سلباً على مختلف الجوانب النفسية والجسدية وما يترتب عليها من تبعات صحية ومن ثم عدم القدرة على مواجهة متطلبات الحياة اليومية والأعباء المتتابعة والمتلاحقة (Rice, 1997).

وتشير صبري (٢٠٠٣) إلى أن قلق المستقبل يعني حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات الغير المرغوبة في المستقبل، حيث يُشكل في مراحلها المتقدمة تهديداً بأن هناك أشياء غير حقيقية وغير واقعية ربما تحدث للفرد.

ويرجع دياب (٢٠٠١) أسباب قلق المستقبل إلى وجود تفاوت بين مستوى طموحات الفرد وإمكاناته الواقعية، بالإضافة إلى قصور الرؤية نحو المستقبل. ويصف Molin (١٩٩٠) الأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل بالتشاؤم والشك والانفعالات الغير مبررة، بالإضافة إلى السلبية وعدم الثقة في الآخرين.

وفي المجال الرياضي يرى علاوي (١٩٩٨) أن القلق في الرياضة هو أحد أهم المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي السعي والعمل على استقراره ومحاولة استثماره ليكون دافعاً ومحفزاً إيجابياً من أجل تحقيق أفضل النتائج في المجال الرياضي. وفي نفس الإطار يشير الأخضر ومصطفى (٢٠١٢) إلى ان القلق الرياضي يعتبر أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة للمتممين للمجال الرياضي ذات الطبيعة التنافسية في المستويات العليا للرياضة نظراً لطبيعة تلك المنافسات التي تتسم بالإثارة والانفعالات مما يؤدي الى تنامي وتزايد حدوث القلق لدى الرياضيين.

ويؤكد (راتب، ٢٠٠٠) على أن الرياضيين يشعرون بدرجات متفاوتة من القلق المصاحب للمنافسات الرياضية مما يؤثر على أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلباً وخاصة أثناء تلك المنافسات.

أشار عبدالعزيز (٢٠٠٧) إلى دور المنافسات الرياضية وأهميتها باعتبارها أحد أهم مصادر الضغوط النفسية حيث يعتبرها الرياضي اختباراً وتقيماً لقدراته وقد تتضمن الشعور بالخوف من الفشل أو فقدان الثقة أو عدم السيطرة على العوامل المختلفة المرتبطة بتحقيق الفوز في المنافسة وما ينتج عنه من مكاسب مادية ومعنوية.

مشكلة البحث

يرى كلاً من عسكر، عباس (١٩٩٨) بأن هناك العديد من العوامل التي تهدد الأمن النفسي للمدرب وأن ذلك يتوقف على مدى تقديره لذاته كما أن ادراكه لقدراته وحاجاته يؤثر بشكل كبير على مدى إنجازه، وأنه كلما كان هناك توافق بين تلك الامكانيات مع ماهو مطلوب منه أداءه كلما قل حجم تلك الضغوط الملقاة على عاتقه وبالتالي زيادة دافعيته نحو الانجاز في عمله، وعليه فإن المدرب الذي ينشد النجاح في اداء عمله لا بد وأن يمتلك مهارات عديدة في سبيل التعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهها لضمان استمرارية اداءه لعمله بكل إتقان.

ضمن منظومة التدريب الرياضي، يعتبر المدرب أحد أهم العوامل المؤدية الى تحقيق النجاح والانجازات وعليه يجب العمل على تهيئة الظروف الملائمة والبيئة المحفزة لضمان استمرارية العملية التدريبية بما يحقق الأهداف الموضوعة. إلا أنه في بعض الأحيان يشعر بعض المدربين الرياضيين بعدم الحاجة إلى خدماتهم مما يضعهم ذلك تحت تأثير الضغوط النفسية التي تؤثر مستقبلاً على أدائهم وتنعكس سلباً على صحتهم مما قد يؤدي بالمدرّب الى عدم القدرة على الاستمرارية في عملية التدريب الرياضي وهذا ما دفع الباحث الى إجراء هذه الدراسة للوقوف على أبرز الأسباب التي تشكل قلق المستقبل الرياضي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية.

أهمية البحث

يمر العديد من المدربين الرياضيين بكثير من الحالات والمتغيرات النفسية كالشعور بالاحباط والفشل في حال عدم تحقيق النتائج الايجابية مما يؤثر على حالة التوافق النفسي ويؤدي الى الشعور بالقلق وتزداد تلك الحالة عندما يتم الاستغناء عن خدماته كمدرب أو لا يجد فرصة عمل في مجال التدريب الرياضي تتناسب مع قدراته وامكانياته وحتى مستوى طموحه مما قد يؤثر على شخصيته بشكل سلبي قد يؤدي في نهاية الأمر إلى اعتزاله مهنة التدريب، إن العمل في

مجال التدريب الرياضي يتصف بعدم الدوام أو الاستمرارية لارتباطه بعوامل كثيرة متغيرة مما يساهم بشكل أو بآخر في الشعور بعدم الرضا ومن ثم نشوء ما يسمى بقلق المستقبل الرياضي فالمخاوف تتوَلد لدى المدربين الرياضيين بصورة مستمرة من احتمال فقدان العمل وبالتالي فقدان مصدر العيش والدخل المادي لهم، الأمر الذي دعا الباحث لدراسة هذا الموضوع في محاولة علمية للوقوف على أهم العوامل التي يراها المدربين أسباباً للقلق على مستقبلهم الرياضي حيث تكتسب هذه الدراسة أهميتها كمحاولة للتعرف على أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية ومدى تأثيرها على مستويات قلق المستقبل الرياضي للتوصل إلى توصيات علمية من خلال نتائج البحث قد تؤدي إلى تحسين وتطوير قدرات المدربين العاملين في المجال الرياضي للتعامل مع الضغوط النفسية المسببة لقلق المستقبل الذي يهدد استمرارهم وبالتالي ضمان عدم انسحابهم وانقطاعهم عن المجال التدريبي، كما تكتسب هذه الدراسة أهميتها من كونها الدراسة الأولى على حد علم الباحث التي تتناول موضوع قلق المستقبل الرياضي لدى المدربين في المملكة العربية السعودية.

أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على:

- ١- أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية.
- ٢- الفروق في أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية.
- ٣- الفروق في أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى المدربين وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (سنوات الخبرة - طبيعة المهنة).

الدراسة للعشر سنوات المقبلة على الرسم الكهربائي للعضلات مما ي، كد بأن هناك قلق من المستقبل، بينما أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود اختلافات دالة بين كلاً من القلق المستقبلي المرتفع أو المنخفض عند استخدام جهاز ال EMG.

قامت بخيت (٢٠٠٧) بدراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والطلاب ذوي المستوى العادي أو المتوسط ومدى علاقة ذلك بقلق المستقبل واشتملن الدراسة على عينة قوامها (٣٣٦) طالباً وطالبة، أشارت أبرز نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط عكسية بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل بين الطلاب والطالبات المتفوقين دراسياً وأقرانهم ذوي المستوى العادي دراسياً.

أجرى محمد (٢٠٠٠) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وبعض المتغيرات لدى عينة مكونة من (٣٠٠) طالب وطالبة للمرحلة الثانوية بإحدى محافظات جمهورية مصر، وقد أظهرت أهم النتائج إلى وجود ارتباط سالب بين قلق المستقبل ومتغيرات الدراسة (الدافعية للإنجاز - مفهوم الذات - مستوى الطموح) بينما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والاناث (الطلاب والطالبات) في قلق المستقبل.

قام المتولي (٢٠٠٧) بدراسة للتعرف على العلاقة بين دافعية الانجاز الرياضي وقلق المباراة حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٣٠) لاعب كرة قدم من فئة الناشئين وتوصلت أبرز نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين دافع الانجاز وقلق المنافسة الرياضية.

في دراسة عبد المجيد، عميرة، وبدر (٢٠٠٨) والتي هدفت إلى بناء مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي للرياضيين على عينة اشتملت على (٢٠٢) لاعب ولاعبة من لاعبي المنتخب المصرية يشكلون ١٣ لعبة من الألعاب الفردية والجماعية، توصلت نتائج الدراسة إلى بناء مقياس قلق المستقبل مشتملاً على ٤٢ عبارة والتي يمكن من خلالها التعرف على العوامل المسببة لقلق المستقبل الرياضي وكان للمقياس معاملات علمية عالية الصدق والثبات.

أسئلة البحث

يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ١- ماهي أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى بعض مدربي الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية؟
- ٢- ما هي الفروق في أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى بعض مدربي الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية؟
- ٣- هل توجد فروق دالة احصائياً لدى المدربين وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (سنوات الخبرة - طبيعة المهنة)؟

مصطلحات البحث

القلق

"انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله" (علاوي، ١٩٩٨).

قلق المستقبل الرياضي

يعرف الباحث قلق المستقبل الرياضي إجرائياً بأنه: نتيجة ما يحصل عليه المدرب الرياضي بصورة مؤقتة من الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، من خلال استجابته على فقرات المقياس).

المتغيرات الديموغرافية

هي متغيرات كمية ووصفية لكل مشارك في هذه الدراسة والمتغيرات التي سيقوم الباحث هنا بدراسة تأثيرها على قلق المستقبل هما: سنوات الخبرة، طبيعة المهنة.

الدراسات السابقة

في دراسة أجراها Zaleski et al. (١٩٩٦) هدفت إلى قياس الاستجابات النفسية للطلاب أثناء تخيلهم للمستقبل باستخدام جهاز ال EMG على عينة مكونة من (٦٠) طالباً جامعياً، أشارت أبرز النتائج إلى أن هناك تأثير قوي وسلسلي لتخيل صور المستقبل التي سيكون عليها الطلاب عينة

الرياضي والذي صممه كلاً من عبد المجيد، عميرة، و بدر (٢٠٠٨) وذلك بعد تقنين عباراته لملائمة موضوع الدراسة حيث كان مجموع عبارات المقياس (٤٢) عبارة موزعة على (٣) أبعاد رئيسية (خصائص شخصية المدرب (٩ عبارات)، البيئة الرياضية ٢٠ عبارة، نتائج المنافسة (١٣) عبارة)، ويتم تصحيح المقياس وفقاً لثلاث إستجابات لكل عبارة وحيث أن العبارات كلها في إتجاه واحد فتكون درجات الإستجابات على ميزان التقدير الثلاثي كالآتي:

دائماً = ٣ درجات، أحياناً = ٢ درجات، أبداً = ١ درجة، وعليه تكون أعلى درجة للمقياس هي (١٢٦) وأقل درجة هي (٤٢) وتشير الدرجة العالية إلى تمتع صاحبها بدرجة مرتفعة من قلق توقع المستقبل الرياضي والعكس صحيح ويمكن جمع درجات كل محور على حدة وبالتالي يمكن مقارنة المحاور بعضها البعض الآخر.

المعاملات العلمية للاستبيان

تضمنت إجراءات التقنين للاستبيان على عدد من الإجراءات البحثية الأساسية تتمثل في أولاً: معاملات صدق الاستبيان

صدق المحتوى

قام الباحث بتحديد محاور الاستبيان واقترح عبارات كل محور حيث أتمد صدق المحتوى على التفكير المنطقي والأهمية النسبية لآراء الخبراء على محاور الاستبيان قيد البحث، وقد حقق نسبة اتفاق أعلى من ٨٠٪ من إجمالي آراء العينة.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بإعداد الاستبيان في صورته النهائية وتم اختيار عينة من (٢٥) مدرباً من العاملين بالتدريب الرياضي الرياضي، بغرض حساب الاتساق الداخلي، وذلك للتعرف على العلاقة بين درجة العبارة ودرجة بعدها وبين درجة العبارة والدرجة الكلية للاستبيان، كذلك درجة البعد والدرجة الكلية للاستبيان. كما هو موضح بجدول (١).

أجرى مصطفى (٢٠١٣) دراسة بعنوان جودة الحياة لمدربي الألعاب الفردية والجماعية وعلاقتها بقلق المستقبل وذلك للتعرف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة بإبعادها المختلفة وقلق المستقبل لدى المدربين، تكونت عينة البحث من (١٠٠) مدرب من مدربي الأنشطة الفردية والجماعية بمحافظة القليوبية بجمهورية مصر، أشارت أبرز النتائج إلى وجود علاقة ارتباط سالبة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

استخدم الباحثان Wengler and Rosen (٢٠٠٠) مصطلح التشاؤم كمرادف لقلق المستقبل وعلاقته بالتفاؤل بشأن المستقبل الشخصي للأفراد وذلك في دراسة تم تطبيقها على عينة قوامها (١٨٣) من الذكور والإناث في أعمار سنوية مختلفة وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن أغلب أفراد العينة كان لديهم تفاؤل كبير بشأن المستقبل بسبب نظرتهم الإيجابية وقلة التشاؤم لديهم وهو ما يقلل لديهم الخوف والقلق من المستقبل.

منهج البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي (المسح الميداني) لملائمته لموضوع الدراسة.

الخطوات المنهجية

- استعراض الدراسات السابقة المرتبطة وذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحاليه ومن ثم تحليل هذه الدراسات والاستفادة منها.

- تطبيق أدوات جمع البيانات على عينة من مدربي الألعاب الفردية والجماعية العاملين والمسجلين رسمياً في الاتحادات الرياضية في المملكة العربية السعودية

- المعالجة الإحصائية للبيانات وعرض النتائج ومناقشتها.

أدوات الدراسة

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس قلق المستقبل

جدول (١). معاملات ارتباط العبارات بمحاور الاستبيان.

أرقام العبارات	الارتباط بالمحور الأول خصائص شخصية المدرب	أرقام العبارات	الارتباط بالمحور الثاني البيئة الرياضية	أرقام العبارات	الارتباط بالمحور الثالث نتائج المنافسة
١	٠,٦٧	١٠	٠,٧٠	٣٠	٠,٦٠
٢	٠,٦٦	١١	٠,٧١	٣١	٠,٦٦
٣	٠,٦٥	١٢	٠,٦٧	٣٢	٠,٧٨
٤	٠,٥٦	١٣	٠,٦٨	٣٣	٠,٦٥
٥	٠,٦٩	١٤	٠,٥٨	٣٤	٠,٦٧
٦	٠,٧١	١٥	٠,٦٦	٣٥	٠,٦٠
٧	٠,٧٤	١٦	٠,٨٤	٣٦	٠,٦٦
٨	٠,٨٦	١٧	٠,٨٣	٣٧	٠,٦٢
٩	٠,٨٣	١٨	٠,٧٥	٣٨	٠,٦٧
		١٩	٠,٨٦	٣٩	٠,٧١
		٢٠	٠,٦٢	٤٠	٠,٧٣
		٢١	٠,٦٣	٤١	٠,٦٩
		٢٢	٠,٨١	٤٢	٠,٦٥
		٢٣	٠,٦٥		
		٢٤	٠,٦٦		
		٢٥	٠,٦٤		
٢٦	٠,٧٨				
٢٧	٠,٦١				
٢٨	٠,٥٥				
٢٩	٠,٧٥				

وتراوح معامل الفا لثبات مكونات المقياس ما بين ٠,٧٠٤ إلى ٠,٧١٤ (جدول ٢) بينما تراوح معامل الصدق للمقياس ٠,٧٢١ إلى ٠,٧٤٩، بين كل مكون من مكونات المقياس وبين نتائج تقدير المدربين لمدى أهمية هذه المكونات.

جدول (٢). قيمة معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس ن = ٢٥.

م	المكون	معامل ألفا
١	خصائص شخصية الرياضي	٠,٧٠٨
٢	البيئة الرياضية	٠,٧٠٤
٣	نتائج المنافسة	٠,٧١٤٨

قيمة معامل ألفا = ٠,٧٥٠.

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الارتباط لعبارات الاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مع درجة المحور التي تنتمي إليه. وأن جميع عبارات الاستبيان جاءت داله إحصائياً مع الدرجة الكلية للاستبيان، مما يُشير إلى صدق تمثيل العبارات للمحاور.

ثانياً: ثبات الاستبيان

معامل ثبات الأبعاد باستخدام معامل ألفا

تم حساب معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا "Alpha Coefficient" حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية عددها (٢٥) من مدربي الألعاب الفردية والجماعية

مجتمع الدراسة

للدراسة، والتي تم إختيارها وفق متغيرات (عدد سنوات الخبرة، طبيعة المهنة).

جدول (٣). أعداد ونسبة المدربين عينة الدراسة.

النسبة المئوية	عدد العينة المدربين	مجتمع الدراسة	المدربين
٪٦٥,٠٧	٤١	٦٣	مدربي الألعاب الفردية
٪٤٠,٠٠	٣٤	٨٥	مدربي الألعاب الجماعية
٪٥٠,٦٧	٧٥	١٤٨	المجموع

جدول (٣) يوضح اعداد المدربين قيد الدراسة حيث كان عدد مدربي الألعاب الفردية (٤١) مدرباً وهو ما يشكل ٪٦٥,٠٧ من إجمالي مجتمع الدراسة، بينما بلغ عدد مدربي الألعاب الجماعية (٣٤) مدرباً يشكلون ٪٤٠,٠٠ من إجمالي مجتمع الدراسة.

يتكون مجتمع الدراسة من مدربين الألعاب الفردية (كاراتيه ومصارعة) والجماعية (كرة طائرة وكرة سلة) العاملين والمسجلين رسمياً في كشوفات الاتحادات الرياضية في المملكة العربية السعودية للموسم الرياضي ٢٠١٧-٢٠١٨ وعدددهم (١٤٨) مدرب من مختلف الدرجات. تم استخدام الطريقة العمدية وتطبيقها في الدراسة الاستطلاعية على المدربين العاملين بالاتحادات الرياضية بالمملكة العربية السعودية، وذلك لتقنين أداة جمع البيانات وعدددهم (٢٥) مدرباً.

عينة الدراسة

تم استخدام الطريقة العشوائية وتطبيقها في إختيار عينة الدراسة وعدددها (٧٥) مدرباً من مدربي الألعاب الفردية والجماعية، جداول (٣، ٤، ٥) يوضح إجمالي العينة الأساسية جدول (٤). توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

المجموع	عدد سنوات الخبرة						المدربين
	أقل من خمس سنوات		٥-٩ سنوات		١٠ سنوات فأكثر		
النسبة	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد
٪١٠٠	٤١	٪٣٤,١٤	١٤	٪٥١,٢٣	٢١	٪١٤,٦٣	٦
٪١٠٠	٣٤	٪٣٨,٢٣	١٣	٪٣٥,٢٩	١٢	٪٢٦,٤٧	٩
٪١٠٠	٧٥	٪٣٦	٢٧	٪٤٤	٣٣	٪٢٠	١٥

مئوية ٥١,٢٣ ٪، بينما كانت النسبة الأكبر للمدربين الذين تتراوح خبراتهم من (١٠ سنوات فأكثر) من مدربي الألعاب الجماعية حيث بلغت نسبتهم ٪٣٨,٢٣.

جدول (٤) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة بناءً على متغير عدد سنوات الخبرة حيث يتضح أن غالبية مدربي الألعاب الفردية تتراوح خبرتهم من (٥-٩) سنوات وبنسبة

جدول (٥). توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير طبيعة المهنة.

المجموع	طبيعة المهنة				المدربين
	غير متفرغ للتدريب		متفرغ للتدريب		
النسبة	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد
٪١٠٠	٤١	٪٦٥,٨٦	٢٧	٪٣٤,١٤	١٤
٪١٠٠	٣٤	٪٦٧,٦٥	٢٣	٪٣٢,٣٥	١١
٪١٠٠	٧٥	٪٦٦,٦٧	٥٠	٪٣٣,٣٣	٢٥

والذي يتعلق بمعرفة ماهية أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى بعض مدربي الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية، يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لعينة الدراسة الكلية في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي، حصل بعد نتائج المنافسة على أعلى متوسط حسابي من أبعاد المقياس حيث بلغ (٣, ٨٧) ونسبة مئوية (٦١, ٧٥)، بينما جاء بعد البيئة الرياضية ثانياً بمتوسط حسابي (٣, ٠٥) ونسبة مئوية (٨٩, ٦١)، وأخيراً حل بعد خصائص شخصية المدرب ثالثاً بمتوسط (٢, ٩٧) ونسبة مئوية (٢٠, ٥٨). تتفق هذه النتائج مع ما ذكره كلاً من عنان (١٩٩٥)، خليفة (١٩٩٧) من أن المنافسات الرياضية والنتائج المترتبة عليها تعتبران من أكثر مصادر الضغوط النفسية بسبب الاعتماد عليهما في تقييم قدرات الرياضيين وبالتالي تتضمن الشعور بالخوف والفشل وربما فقدان الثقة مما قد يؤدي إلى عدم السيطرة على العوامل المختلفة المرتبطة بتحقيق الفوز والانجازات وما ينتج عن ذلك من تحقيق مكاسب مادية ومعنوية.

جدول (٥) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة بناءً على متغير طبيعة المهنة حيث يتضح أن الغالبية العظمى من مدربي الألعاب الفردية غير متفرغين للتدريب (٢٧) مدرب ونسبة مئوية ٦٥, ٨٦٪، بينما كانت النسبة الأكبر للمدربين الغير متفرغين للتدريب من مدربي الألعاب الجماعية (٢٣) مدرب ونسبة مئوية بلغت ٦٥, ٦٧٪.

المعالجات الإحصائية

لمعالجة نتائج الدراسة استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، وذلك للتوصيف الإحصائي للعينة.
- تحليل التباين الأحادي ANOVA
- اختبار (T-Test) وذلك لحساب دلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة.
- اختبار شيفيه (Scheffe Test).

عرض ومناقشة النتائج

للإجابة على التساؤل الأول من تساؤلات هذه الدراسة

جدول (٦). المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لعينة الدراسة الكلية في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي $n = 75$

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %
١	خصائص شخصية المدرب	٢, ٩٧	٠, ٧٤	٥٨, ٢٠ %
٢	البيئة الرياضية	٣, ٠٥	٠, ٨٠	٦١, ٨٩ %
٣	نتائج المنافسة	٣, ٨٧	٠, ٧١	٧٥, ٦١ %

الجماعية. وتتفق هذه النتائج مع دراسة (معارك، ١٩٩٧) والتي أشارت إلى وجود تأثير كبير من قبل الاعلام الرياضي والجمهور المتابعة للألعاب الجماعية وما يشكلانه من ضغوط كبيرة على الإدارات العليا للفرق وبالتالي امكانية الاستغناء عن المدرب بناء على نتائج المنافسة وليس تقييماً لعمل المدرب خلال الموسم الرياضي.

للإجابة على التساؤل الثاني من تساؤلات هذه الدراسة، يتضح من الجدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في بُعدي خصائص شخصية المدرب والبيئة الرياضية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية بينما كانت النتائج عكس ذلك في بُعد نتائج المنافسة الرياضية حيث توجد فروق دالة احصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية حيث بلغت قيمة (ت) (٣, ٧٤) وجاءت الفروق لصالح مدربي الألعاب

الموسم الرياضي ومنها، العمل على تماسك الفريق وخلق مواقف النجاح، تنمية الطموح لدى اللاعبين، رفع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعب، تأصيل روح الانتماء للفريق وللمجموعة، كل هذه العوامل تعتبر عوامل نجاح متى ما استطاع المدرب الرياضي تحقيقها.

ويشير كلاً من باهي و شلبي (١٩٩٨) إلى حاجة المدرب الرياضي للشعور بتحقيق الانجاز وأن الفوز في المنافسات الرياضية ليس هو الانجاز الوحيد الذي يكتب في سجل المدرب الرياضي بل، هناك عوامل عديدة يستطيع المدرب أن يحقق النجاح والانجاز من خلالها وقد تكون أحد الطرق الناجحة في حال تم استخدامها لتقييم عمل المدرب خلال

جدول (٧). دلالة الفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي.

قيمة ت	مدربي الألعاب الجماعية ن = ٣٤		مدربي الألعاب الفردية ن = ٤١		البُعد	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٢٣	١,١٢	٣,٠١	١,١	٢,٩٥	خصائص شخصية المدرب	١
٠,٨٦	١,٢٠	٢,٣٠	١,١٧	٢,٥٤	البيئة الرياضية	٢
٣,٧٤*	١,٠٣	٣,١٣	١,١٤	٢,١٨	نتائج المنافسة	٣

* قيمة ت الجدولية (١,٩٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

التدريبي لديهم رغبة أكبر ودافعية عالية للانجاز وهو ما ينعكس سلباً على شعورهم واحساسهم بقلق المستقبل أكثر مقارنة بأقرانهم المدربين الأكثر منهم خبرة وقدرة على التعامل مع متطلبات مهنة التدريب.

أشارت النتائج الخاصة ببعُد البيئة الرياضية إلى زيادة درجات أسباب قلق المستقبل للمدربين أصحاب الخبرة (٥-٩ سنوات) عن المدربين أصحاب الخبرة (أقل من ٥ سنوات) و (١٠ سنوات فأكثر)، ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير المدربين بالبيئة الرياضية المحيطة بالمنافسات بالإضافة إلى أن هذه السنوات من الخبرة تجعل المدرب تحت ضغوط التقييم المستمر من قبل الإدارة العليا للفريق أو الجماهير أو وسائل الاعلام المختلفة وهو ما قد يشكل بشكل أو بآخر قلقاً من المستقبل الرياضي.

أشارت النتائج الخاصة بمحور نتائج المنافسة إلى زيادة درجات أسباب قلق المستقبل للمدربين الذين تتراوح خبراتهم (أقل من ٥ سنوات) عن المدربين أصحاب الخبرة (٥-٩ سنوات) و (١٠ سنوات فأكثر)، ويرجع الباحث ذلك إلى قلة الخبرة للمدربين (أقل من ٥ سنوات) وأنه ليس لديهم القدرة على مواجهة التغيرات المختلفة في مهنة التدريب والتي يأتي نتائج

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية في جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وذلك وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة (أقل من ٥ سنوات)، (٥-٩ سنوات)، (١٠ سنوات فأكثر) حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٨,٧٨) في بُعد خصائص شخصية المدرب فيما بلغت (٩,١٢) في بُعد البيئة الرياضية وجاءت كذلك قيمة (ف) (١٦,٤٠) وذلك في بُعد نتائج المنافسة وجميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥). وتشير هذه النتائج إلى وجود فروق في مدى وحدة هذه المحاور على عينة الدراسة مما أدى إلى ضرورة أن يقوم الباحث باستخدام اختبار شيفيه Scheffe Test جدول (٩) بهدف معرفة اتجاه ودلالة هذه الفروق وكانت النتائج كالتالي:

تشير نتائج بُعد خصائص شخصية المدرب إلى زيادة درجات أسباب قلق المستقبل للمدربين الذين تتراوح خبراتهم (أقل من ٥ سنوات) عن المدربين أصحاب الخبرة (٥-٩ سنوات) و (١٠ سنوات فأكثر)، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (المتولي، ٢٠٠٧) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين دافعية الانجاز والقلق، ويعزو الباحث ذلك بأن المدربين أصحاب الخبرة القليلة في المجال

المنافسة كأحد أهم تلك المتغيرات، وتتفق هذه النتائج مع نتائج احصائياً لدى المدربين الأقل خبرة في أبعاد مقياس الضغوط دراسة خضر (٢٠٠٥) والتي أشارت الى وجود فروق دالة المهنية وهو ما يسبب لديهم القلق من المستقبل الرياضي.

جدول (٨). تحليل التباين بين المدربين في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

م	البُعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
١	خصائص شخصية المدرب	بين المجموعات	٣٤٤,٥٧	٢	١٧٢,٢٨	*٨,٧٨
		داخل المجموعات	١٤١٣,٢	٧٢	١٩,٦٢	
		المجموع الكلي	١٧٥٨,٧٩	٧٤	-----	
٢	البيئة الرياضية	بين المجموعات	٥٥٣,٣٧	٢	٢٧٦,٦٨	*٩,١٢
		داخل المجموعات	٢١٨٢,٤٣	٧٢	٣٠,٣١	
		المجموع الكلي	٢٧٣٥,٨	٧٤	-----	
٣	نتائج المنافسة	بين المجموعات	٤٩٥,٣٨	٢	٢٤٧,٧٠	*١٦,٤٠
		داخل المجموعات	١٠٨٧,٤١	٧٢	١٥,١٠	
		المجموع الكلي	١٥٨٢,٨٠	٧٤	-----	

قيمة ف الجدولية (٣, ١٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

جدول (٩). نتائج اختبار شيفيه للفروق بين المدربين في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

المتوسطات	البُعد	عدد سنوات الخبرة	أقل من ٥	٥-٩ سنوات	سنوات فأكثر ١٠
٩,٠٠	خصائص شخصية المدرب	أقل من ٥ سنوات	-	٠,١٠٨	٠,٠٠١
٧,٧٢		٥-٩ سنوات	٠,١٠٨	-	٠,٠٠٧
٧,٠٤		سنوات فأكثر ١٠	٠,٠٠١	٠,٠٠٧	-
٨,٤٦	البيئة الرياضية	أقل من ٥ سنوات	-	٠,٤٠٢	٠,٠٠٣
٩,٢٤		٥-٩ سنوات	٠,٠٠٤	-	٠,٠٥٢
٨,٣٢		سنوات فأكثر ١٠	٠,٠٠٣	٠,٠٥٢	-
٨,٠٤	نتائج المنافسة	أقل من ٥ سنوات	-	٠,٠٤٧	٠,٤٦٢
٥,٥٧		٥-٩ سنوات	٠,٠٤٧	-	٠,٣٣٠
٦,٩٠		سنوات فأكثر ١٠	٠,٤٦٢	٠,٣٣٠	-

جدول (١٠). دلالة الفروق بين المدربي في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وفقاً لمتغير طبيعة المهنة.

قيمة ت	غير متفرغ للتدريب ن=٥٠		متفرغ للتدريب ن=٢٥		المدربين (ألعاب فردية-جماعية)	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٢,٢١	٠,٤٧	٢,٧٨	٠,٦١	٣,٠٦	خصائص شخصية المدرب	١
٠,١٦	١,٠٣	٠,٩٥	٠,٧٢	٢,٣١	البيئة الرياضية	٢
*٧,٦١	٠,٧١	٢,٥٧	٠,٥٢	٣,٧٠	نتائج المنافسة	٣

* قيمة ت الجدولية (١, ٩٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

ختاماً، يؤكد الباحث على أن غالبية المدربين (متفرغين، غير متفرغين) يشعرون بقلق المستقبل ولكن بدرجات متفاوتة لأن مهنة التدريب تعتبر عملاً غير دائم وهو ما يتفق مع دراسة إبراهيم (٢٠١٢) والتي أشارت إلى أن قلق المستقبل يكون بصورة واضحة لدى العاملين في مهن تتصف أعمالها بأنها مؤقتة كالتدريب الرياضي وليس فيها شعور بالأمان الوظيفي.

استنتاجات البحث

في حدود عينة البحث وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- يعتبر بُعد نتائج المنافسة الرياضية من أكثر العوامل المسببة لقلق المستقبل الرياضي لدى مدربي الألعاب الفردية والجماعية قيد الدراسة ويأتي ثانياً بعد البيئة الرياضية، وأخيراً جاء بُعد خصائص شخصية المدرب.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في بُعد نتائج المنافسة الرياضية حيث جاءت الفروق لصالح مدربي الألعاب الجماعية.
- ٣- وجود فروق دالة إحصائية في جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وذلك وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.
- ٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين قيد الدراسة في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وفقاً لمتغير طبيعة المهنة وذلك في كلاً من بُعد خصائص المدرب وشخصيته، وبُعد نتائج المنافسة لصالح المدربين المتفرغين للتدريب، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة في بُعد البيئة الرياضية.

التوصيات

بناءً على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة، يوصي الباحث بما يلي:

- ١- أهمية تطبيق مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي على المدربين بشكل عام للتعرف على أهم الأسباب التي قد تؤدي للقلق من المستقبل الرياضي وذلك للحد من تأثيرها على أدائهم واستمرارهم في مجال التدريب الرياضي.

للإجابة على التساؤل الثالث من تساؤلات هذه الدراسة، يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين قيد الدراسة في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وفقاً لمتغير طبيعة المهنة وذلك في كلاً من بُعد خصائص شخصية المدرب (٢, ٢١) وبُعد نتائج المنافسة (٧, ٦١) لصالح المدربين المتفرغين للتدريب، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة في بُعد البيئة الرياضية (١٦, ٠). تتفق هذه النتائج مع ما ذكره مصطفى (٢٠١٣) في دراسته عن جودة الحياة للمدربين وعلاقتها بقلق المستقبل حيث أشارت نتائج تلك الدراسة إلى أن المدربين المتفرغين للتدريب يبدون أكثر قلقاً من مستقبلهم الرياضي من المدربين الغير متفرغين. تتفق أيضاً هذه النتائج مع ما أشار إليه May (٢٠١١) من وجود صراع بين العمل والحياة يسبب ضغوطاً نفسية مختلفة تؤثر بشكل أو بآخر على قلق المستقبل، بينما تختلف هذه النتائج عن نتائج دراسة (عبدالله، ٢٠٠٨) والتي أشارت إلى أن أن الخوف والقلق من المستقبل لا يرتبط بالحالة المهنية.

يشير بُعد خصائص شخصية المدرب إلى زيادة الأسباب المؤدية لقلق المستقبل لدى المدربين المتفرغين للتدريب، يعزو الباحث هذه النتائج إلى أن المدربين المتفرغين للتدريب يشعرون بالضغوط النفسية والقلق من المستقبل وذلك لعدم اعتمادهم بشكل رئيسي على العائد المادي من مهنة التدريب، كما أن المدربين المتفرغين للتدريب وبناءً على ما يتعرضون له من ضغوط فإن ذلك يؤثر بشكل كبير على خصائصهم الشخصية من خلال زيادة القابلية لديهم للاستشارة في مواقف المنافسة المختلفة وما يتطلبه ذلك من وقت طويل لاستعادة قدرتهم على التركيز وخاصة في المنافسات ذات المستوى العالي.

يرى الباحث بأن الاستقرار المهني الذي يشعر به المدربين الغير متفرغين للتدريب يساعدهم بشكل كبير للشعور بالاطمئنان وعدم الخوف من المستقبل مقارنة بالمدربين المتفرغين للتدريب وبالتالي شعورهم بالضغط والخوف من الإقالة بناءً على نتائج المنافسات الرياضية وهو ما يسبب لهم القلق من المستقبل الرياضي.

بخيت، ماجدة هاشم (٢٠٠٧): "الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين بالصف الأول الثانوي وعلاقتها بقلق المستقبل وتقدير الذات"، بحث منشور مؤتمر صعوبات التعلم، كلية التربية، جامعة بنها.

خضر، فايزة أحمد (٢٠٠٥): "الضغوط المهنية للمدربي الجودو وعلاقتها بمفهوم الذات"، دراسات في التعليم الجامعي، العدد التاسع.

راتب، أسامة كامل. (٢٠٠٠): "تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي"، ط ١، دار الفكر العربي القاهرة.

شكير، زينب محمود (٢٠٠٥): "مقياس قلق المستقبل"، ط ١، مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة.

شند، سميرة محمد (٢٠٠٢م): "دراسة لقلق المستقبل، وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص"، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، المجلد الثامن، العدد الثالث ص ١١٣-١٨١.

صبري، إيمان محمد (٢٠٠٣): "التفكير الخرافي لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز"، مؤتمر علم النفس السابع عشر، الجمعية المصرية للدراسات النفسية وكلية الآداب جامعة القاهرة. الجيزة.

عاشور، محمد دياب (٢٠٠١): "فاعلية الارشاد النفسى الدينى فى تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة" مجلة البحوث فى التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، مجلد ١٥، العدد ١، ص ٤٣٦ - ٤٦٦.

عبد العزيز، عبد المجيد (٢٠٠٧م): "سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضي"، ط ٢ مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

عبدالله، هشام (٢٠٠٨): "جودة الحياة لدى عينة من الراشدين فى ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية"، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، مجلد (١٤) عدد (٤٠).

٢- ضرورة الإهتمام بالجانب النفسى للمدربين فى دورات المستويات التدريبية الخاصة بمدربي الألعاب الفردية والجماعية بالملكة العربية السعودية وذلك للإرتقاء بمستوى اللاعبين وتحسين أداء المدربين.

٣- نتائج المنافسة الرياضية هي جزء من عمل المدرب وليس الكل، وبالتالي تكمن أهمية توعية رؤساء الأندية والقائمين على الرياضة بأن تقييم عمل المدربين يجب أن يكون وفق معايير محددة ومقننة بما يحقق نوعاً من الاطمئنان لدى المدربين وهو ما يقلل شعورهم من القلق تجاه المستقبل الرياضي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ابراهيم، سميرة محمد (٢٠١٢): "قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح من العاملين بمهن مختلفة"، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد ٧٦.

الأخضر، رومان، مصطفى بوعليه (٢٠١٢): "تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية"، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

الجنابي، رنا فاضل؛ صبيح، زهراء عمران (٢٠٠٤): "قلق المستقبل لدى المرأة العراقية فى ظل العراق الجديد"، دراسة قدمت فى المؤتمر العلمى السنوى الثالث عشر لمركز البحوث النفسية، بغداد.

<http://psychocenteriraq.com/sciaction.htm>

المتولى، ابراهيم احمد (٢٠٠٧): "دافعية الانجاز الرياضي وعلاقته بقلق المباراة لدى ناشئى كرة القدم"، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٤٠، العدد ٧٤، كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

باهي، مصطفى؛ شلبي، أمينة (١٩٩٨): "الدافعية نظريات وتطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- عبدالمجيد، عبدالعزيز؛ عميرة، مصطفى؛ بدر، نبال (٢٠٠٨): "مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي"، مجلة (١٨)، العدد (٧٤)، كلية التربية، جامعة بنها.
- عسكر، علي؛ عباس، أحمد (١٩٩٨): "مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية"، العدد الرابع، المجلد ١٦، بحث منشور، مجلة العلوم الاجتماعية- جامعة الكويت.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٨): "المدخل الى علم النفس الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- عنان، محمود عبد الفتاح (١٩٩٥) : "سيكولوجية التربية البدية والرياضة"، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فوزي، أحمد. (٢٠٠٣): "مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم التطبيقية)"، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.
- محمد ، أحمد حسانين (٢٠٠٠م): "قلق المستقبل وقلق الامتحان و علاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب الصف الثانى الثانوى" ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة المنيا.
- مصطفى، مصبح عبد الله (٢٠١٣): "جودة الحياة لمدربي الألعاب الفردية والجماعية وعلاقتها بقلق المستقبل"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٦٨، مصر.
- معارك، أحمد عبد العزيز (١٩٩٧): "الاحترق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بجمهورية مصر"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٣١)، القاهرة، جامعة حلوان.
- ثانياً: المراجع الإنجليزية
- May, Rollo** (2011): "The meaning of anxiety". New York Norton company, inc.
- Molin, Ronald** (1990): "Future anxiety: Clinical issues of children in the latter phases of foster care". Child & Adolescent social work Journal. Vol 7(6); PP: 501-512.
- Rice, Steven** (1997): "Trait anxiety: It's not what you it is" Journal of Anxiety Disorders. Vol 11(2); PP: 201-214.
- Wengler, & Rosen** (2000): "Measuring optimism-pessimism from believe about future events". Personality and individual differences. Vol. 28, PP: 717-728.
- Zaleski, Zbigniew, Crombez, Frank, Eelen-Paul** (1996): "Psychological Responses during imagenary of future negative and positive personal events" polish psychological bulletin. Vol. 27(1), PP: 83-90.
- Zaleski, Zbigniew** (1996): "Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research". Personality and individual Differences. Vol. 21, 2, PP: 165-174.