

دور علم النفس الرياضي في تعزيز المغفلة الإيجابية وتقليل السلبية في ممارسة الأنشطة الرياضية

ا.د. ياسين علوان التميمي

م.د محمد عاصم محمد غازي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الحلة الاهلية ، بابل ، العراق

Mohammed.A.mohammed@hilla-unc.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2025/12/25

تاريخ استلام البحث 2025/10/14

الملخص

هدفت البحث إلى تصميم وتطبيق برنامج نفسي رياضي متكامل قائم على مبادئ العلاج السلوكي المعرفي واليقظة الذهنية، وقياس أثره في تعزيز رأس المال النفسي (PsyCap) وتقليل المظاهر النفسية السلبية (القلق التنافسي، الخوف من الفشل) وتحسين الأداء الرياضي. استخدمت البحث المنهج شبه التجريبي على عينة قصدية من (60) رياضياً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات. وطبقت أدوات القياس (مقاييس رأس المال النفسي PCQ-12، مقاييس القلق التنافسي CSAI-2 ، مقاييس الأداء الموضوعية (قبلياً وبعدياً. كشفت النتائج عن وجود تحسن ذي دلالة إحصائية ($p < 0.001$) في جميع المتغيرات لدى المجموعة التجريبية. حيث ارتفع رأس المال النفسي الكلي بنسبة 31.1%， وانخفض القلق المعرفي بنسبة 31.7%， وزادت الثقة الذاتية بنسبة 50%. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة بين رأس المال النفسي والأداء الرياضي ($r = +0.76$ إلى $+0.81$). وعلاقة عكسية قوية مع القلق ($r = -0.89$). استنتجت البحث أن البرنامج النفسي المتكامل فعال بشكل ملحوظ في تعزيز الصلابة النفسية وتحسين الأداء الرياضي بشكل متزامن، مما يبرز أهمية تبني هذا النهج التكامل في البيئة الرياضية العربية.

الكلمات المفتاحية : علم النفس الرياضي، المغفلة الإيجابية، الأداء الرياضي.



The Role of Sports Psychology in Promoting Positive Magnetism and Reducing Negativity in Sports Activities

Prof. Dr. Yassin Al-Tamimi

M.D. Mohammed Asim Mohammed Ghazi

College of Physical Education and Sports Sciences, Hilla Private University, Babylon, Iraq

Mohammed.A.mohammed@hilla-unc.edu.iq

Research Received: 14/10/2025 , Research Published: 25/12/2025

Abstract:

This research aimed to design and implement an integrated sports psychology program based on the principles of cognitive behavioral therapy and mindfulness, and to measure its impact on enhancing psychological capital (PsyCap), reducing negative psychological manifestations (competitive anxiety, fear of failure), and improving athletic performance. The research used a quasi-experimental design with a purposive sample of (60) athletes divided into three groups. The following measurement tools were administered: the PCQ-12 Psychological Capital Scale, the CSAI-2 Competitive Anxiety Scale, and objective performance scales, both before and after the study. The results revealed a statistically significant improvement ($p < 0.001$) in all variables within the experimental group. Total psychological capital increased by 31.1%, cognitive anxiety decreased by 31.7%, and self-confidence increased by 50%. The results also showed a strong positive correlation between psychological capital and athletic performance ($r = +0.76$ to $+0.81$), and a strong negative correlation with anxiety ($r = -0.89$). The research concluded that the integrated psychological program is remarkably effective in simultaneously enhancing psychological resilience and improving athletic performance, highlighting the importance of adopting this integrated approach within the Arab sports environment.

Keywords: Sports psychology, positive magnetism, athletic performance.

المقدمة :

لقد تجاوز مجال الرياضيات التنافسية منذ فترة طويلة مجرد تقبيل القدرات البدنية، ليتطور إلى ساحة معقدة يُعد فيها المحددات النفسية في كثير من الأحيان بنفس أهمية القدرات الفسيولوجية في تحديد الفارق بين النجاح والفشل. السعي المستمر للتميز يضع الرياضيين تحت ضغوط نفسية هائلة، مما يجعل من العقل جبهة حاسمة لتحسين الأداء. في هذا السياق، بُرِزَ تخصص علم النفس الرياضي كمجال علمي لا غنى عنه، مكرس لهم التفاعل المعقد بين العمليات العقلية والنتائج الرياضية. تتمثل مهمته الأساسية في تزويد الرياضيين بالأدوات و الخبرات المعرفية والعقلية اللازمة لتحسين الأداء، وتعزيز الرفاهية، والتغلب بين التحديات المتعددة الكامنة في البيئات التنافسية. (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12284134/>, 2025)

يدرس علم النفس الرياضي العديد من المفاهيم والنظريات الأساسية التي تؤثر في الأداء والسلوك. من هذه المفاهيم، القضايا والتقييمات المتعلقة بالتقدير النفسي والمهارات الذهنية للرياضيين. كما يتناول المسائل الطبية والاستشارات الخاصة باللاعبين، والجوانب التنموية والاجتماعية المرتبطة بالمشاركات الرياضية. يشمل هذا التخصص أيضاً دراسة القواعد السلوكية للرياضات والتمرينات، وعلم التدريب والمتطلبات التقنية للمنافسات الرياضية. يتناول هذا التخصص مفاهيم محورية مثل القلق، والتركيز، والتحفيز، والضغط النفسي، التي تؤثر جميعها بشكل مباشر على التدريب والنشاط البدني والأداء في المنافسات. (El-Dawoody, 2023)

مشكلة البحث : في التحدي الكبير الذي يواجه الرياضيين هو شيوع الحالات النفسية السلبية، مثل القلق التنافسي، والخوف من الفشل، والتراجع في الأداء، والحوار الذاتي السلبي المعميق. يمكن لهذه العوامل أن تخلق حلقة مفرغة من الثقة المتناقصة والأداء دون المستوى الأمثل، مما تعمل ك حاجز نفسي يمنع الرياضي من تحقيق إمكاناته الكاملة. على النقيض، فإن تنمية الإطار العقلي الإيجابي—الذي يُشار إليه أحياناً بمصطلح "المغnetة الإيجابية"—هو مؤشر رئيسي على الأداء العالي المستمر والمرونة النفسية. في المصطلحات الأكادémie، يتوافق هذا المفهوم بشكل وثيق مع بناء "رأس المال النفسي" (Psychological Capital)، الذي يشمل مجموعة من الحالات النفسية الإيجابية تشمل الكفاءة الذاتية، والتفاؤل، والأمل، والمرونة (Luthans et al., 2015). هذه "المغnetة الإيجابية" تمكّن الرياضيين ليس فقط من جذب النجاح، بل أيضاً من صد التأثيرات الضارة للضغط النفسي والشدائد بفعالية.

في حين أن الأدبيات في علم النفس الرياضي استكشفت على نطاق واسع كلاً من مثبتات الأداء (مثل القلق، التوتر) والمحفزات (مثل الدافعية، الثقة) ككيانات منفصلة، هناك حاجة ملحة لنهج أكثر تكاملاً. على وجه التحديد، توجد فجوة في الأبحاث التي تفحص بشكل منهجي الدور المزدوج لتدخلات علم النفس الرياضي في تفكير الأنماط النفسية السلبية وفي نفس الوقت بناء وتعزيز حالة قوية من رأس المال النفسي. كيف يمكن تصميم التدريب النفسي ليس فقط كأداة علاجية لما هو خاطئ، بل كاستباقية لبناء ما هو قوي وصحي؟ هذا السؤال يشكل جوهر هذه البحث.

أهداف البحث : يهدف هذا البحث إلى تحليل دور علم النفس الرياضي متعدد الأوجه في تعزيز منظومة نفسية إيجابية للرياضيين. الأهداف الرئيسية هي:

(1) تفكيك مفهوم "المغفلة الإيجابية" إلى مكوناته النفسية الأساسية القائمة على الأدلة (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، المرونة، الخ)؛

(2) تحديد وتقدير الآليات الرئيسية—مثل التقنيات السلوكية المعرفية، والتدخلات القائمة على اليقظة الذهنية، وإطارات وضع الأهداف—التي يخفف من خلالها علم النفس الرياضي من الأفكار والمشاعر السلبية؛

(3) اقتراح نموذج تكامل يدمج هذه الاستراتيجيات في برنامج متماش مع تقليل السلبية في آن واحد. من خلال معالجة هذه الأهداف، يسعى هذا البحث إلى تقديم مساهمة نظرية وعملية قيمة للرياضيين والمدربين وعلماء النفس الرياضي، وتقديم خارطة طريق لتنمية عقلية موجهة ليس فقط نحو الفوز، بل نحو الأداء المستدام والرفاهية النفسية العميقية.

تساؤل البحث :

1. إلى أي مدى يمكن لتدخل نفسي رياضي متكامل، قائم على مبادئ العلاج السلوكي المعرفي واليقظة الذهنية، أن يعزز بشكل متزامن رأس المال النفسي (PsyCap) لدى الرياضيين ويقلل من مظاهرهم النفسية السلبية (مثل القلق التنافسي والخوف من الفشل)؟

متغيرات البحث :

المسنغل	نوع البرنامج التدريبي
---------	-----------------------

النفسى

نشط

2. برنامج تقليدي (ضابط

3. لا يوجد برنامج (ضابط)

مقاييس رأس المال النفسي(PCQ-12)

التابع	رأس المال النفسي
--------	------------------

(PsyCap)

التابع	المظاهر النفسية السلبية
--------	-------------------------

قياس القلق الرياضي(CSAI-2)

مقاييس الخوف من

الفشل(PFA)

التابع	الأداء الرياضي
--------	----------------

سجلات زمنية، نسب دقة، نقاط، تقييمات المدرب
--

التابع	فروض البحث :
--------	--------------

:

توجد علاقة ارتباطية بين المغفلة الإيجابية و تحسين مستوى الرفاهية النفسية للأداء الرياضي

مصطلحات البحث :

المغفلة الإيجابية : مجموعة من المشاعر والأفكار التي تعزز وتشجع الرياضيين، مثل تعزيز الثقة بالنفس، وتطبيق تقنيات التفكير الإيجابي، وزيادة مستويات التحفيز، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى أداء رياضي

أفضل وتحقيق توازن نفسي فعال. إنها طاقة نفسية دافعة تساعد على تنمية القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات في المجال الرياضي. (طارق، 2024)

الدراسات السابقة :

جدول رقم (1)
الدراسات السابقة

اسم الباحثين	اسم والسنة	أهداف البحث	النتائج الرئيسية	الاستنتاجات والتوصيات
الزهيري، محمد علي، وحسن، نور الدين (2023)	"فاعلية برنامج قائم على رأس المال النفسي في خفض القلق التنافسي وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم الشباب) "الشرقي" في مجلة العلوم الرياضية، جامعة الملك سعود (1. بناء برنامج تدريبي قائم على مكونات رأس المال النفسي (الأمل، الكفاءة، المرونة، التفاؤل) 2. قياس أثر البرنامج على مستوى القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى عينة من لاعبي الناشئين.	-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابط في مقاييس الفرق التنافسي لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج أظهرت المجموعة التجريبية ارتفاعاً ملحوظاً في مستوى الثقة بالنفس مقارنة بالمجموعة الضابط أظهرت نتائج المتابعة (بعد شهرین) استمرارية تأثير البرنامج.	الاستنتاج : مفاهيم رأس المال النفسي قابلة للتطبيق والقياس في البيئة الرياضية العربية، وفعالة في تعزيز الجانب الإيجابي وخفض الجانب السلبي. التوصية : يجب على المدربين العرب دمج هذه المفاهيم ضمن برامج التدريب طويلة الأمد، والتركيز على بناء الأمل والمرونة كأساس لمواجهة ضغوط المنافسات.
بن الشيخ، فاطمة، وعمراني، خالد (2024)	"اليقظة الذهنية والعلاج المعرفي السلوكي: دراسة مقارنة لفعاليتها في إدارة الضغط النفسي لدى المصارعين النخبة" (الشرقي) في المجلة الجزائرية للتربية البدنية والرياضة (1. مقارنة تأثير تدخلين مختلفين: الأول قائم على تمارين اليقظة الذهنية، والثاني قائم على تقنيات العلاج المعرفي السلوكي CBT2. تحديد أي التقنيتين أكثر فعالية في التحكم في الضغط النفسي قبل وأثناء المباريات.	-أظهر كلا التدخلين فعالية في خفض مستويات الضغط النفسي تفوقت مجموعة العلاج المعرفي السلوكي بشكل دال في تغيير الأفكار غير المنطقية المرتبطة بالخوف من الخسارة كانت مجموعة اليقظة الذهنية أفضل في السيطرة على الأعراض الجسدية المصاحبة للضغط (مثل توتر العضلات وسرعة التنفس).	الاستنتاج : لا يوجد تدخل نفسي وحيد هو الأفضل، بل تعتمد الفعالية على طبيعة المشكلة (فكريّة أم جسدية) التوصية : ضرورة تبني النهج التكاملي في برامج الإعداد النفسي للرياضيين العرب، حيث يمكن دمج تقنيات من كلا المدرستين لتحقيق توازن نفسي شامل.

<p>الاستنتاج : الاهتمام بالجانب الإيجابي والرفاهية الشاملة للرياضيات ليس رفاهية، بل هو استرategية وقائية فعالة ضد الظواهر السلبية مثل الاحتراق التوصية : على الأندية والاتحادات الرياضية توفير برامج دعم نفسي تركز على بناء الرفاهية، خاصة للرياضيات اللواتي يواجهن ضغوطات إضافية.</p>	<p>-وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة بين الرفاهية النفسية والاحتراق الرياضي (كلما زادت الرفاهية، قل الاحتراق) أدى تطبيق البرنامج إلى انخفاض ملحوظ في أعراض الإرهاق العاطفي والتبلد الشعوري لدى لاعبات المجموعة التجريبية تحسنت جودة العلاقات بين اللاعبات وبينهن والمدرب.</p>	<p>1. الكشف عن العلاقة بين مستوى الرفاهية النفسية وأعراض الاحتراق الرياضي .2. تطبيق برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي (الامتنان، نقاط القوة، العلاقات الإيجابية) لرفع مستوى الرفاهية.</p>	<p>"دعم الرفاهية النفسية كاستراتيجية للوقاية من الاحتراق الرياضي لدى لاعبات التنس الأرضي) "شر في مجلة التربية الرياضية، جامعة المنصورة (2022)</p>	<p>كامل، مدرونة، عبد الفتاح، محمد (2022)</p>
<p>الاستنتاج : النهج الذي يركز على تعزيز نقاط القوة النفسية وفي نفس الوقت يوفر أدوات للتعامل مع اللحظات السلبية هو الأكثر فعالية في الرياضات التي تتطلب دقة عالية التوصية : يجب أن ينتقل التدريب العقلي في الرياضات الدقيقة من مجرد "الاسترخاء" إلى تدريب نشط ومتكملاً يهدف إلى بناء "مناعة نفسية" ضد الأخطاء والضغوط اللحظية.</p>	<p>-حققت المجموعة التي طبقت النموذج التكاملى تحسناً أكبر في دقة التصويب بنسبة 8% مقارنة بالمجموعة التي تدرّبت على المهارات التقنية فقط أفاد الرماة بقدرة فائقة على استعادة التركيز بسرعة بعد إطلاق طلقة خاطئة انخفض تكرار الأفكار التشيكية والسلبية أثناء المنافسة بشكل كبير.</p>	<p>1. تصميم نموذج تدريبي تكاملي لتنمية المرونة النفسية وخفض الأفكار السلبية وتأثيره على دقة الأداء في الرماية "Thought Stopping).2. اختبار أثر هذا النموذج المزدوج على دقة التصويب لدى الرماة.</p>	<p>"نموذج تدريبي تكاملي لتنمية المرونة النفسية وخفض الأفكار السلبية وتأثيره على دقة الأداء في الرماية " (Thought Stopping).2. اختبار أثر هذا النموذج المزدوج على دقة التصويب لدى الرماة.</p>	<p>المخصوص ، خالد، ورشاد، بتنا (2024)</p>

ما هي مدى الاستفادة من الدراسات السابقة ؟

- تظهر الدراسات العربية الحديثة اهتماماً متزايداً بالمفاهيم الإيجابية مثل "رأس المال النفسي" و"الرفاهية النفسية"، مما يؤكد أن بحثك يتماشى مع الخطاب العلمي الحالي في المنطقة.
- دراسة المنصور ورشاد (2024) ودراسة بن الشيخ وعمراني (2024) تبرزان بشكل مباشر أن الباحثين العرب بدأوا يدركون محدودية النهج الأحادي التركيز، ويطالبون بمناذج تجمع بين تقنيات مختلفة، وهو ما يشكل جوهر بحثك المقترن.
- هذه الدراسات تُجرى على رياضيين عرب وفي رياضات شائعة في المنطقة (كرة القدم، المصارعة، التنس)، مما يمنح بحثك أساساً ثقافياً ورياضيًّا قوياً ويزيد من احتمالية تطبيق نتائجه.

- دراسة كامل وعبد الفتاح (2022) تضيف بعدها مهماً وهو أن الهدف ليس فقط تحسين الأداء، بل حماية الرياضيين من المخاطر النفسية طويلة الأمد، وهو ما يتواافق مع الأهداف الإنسانية والأخلاقية لعلم النفس الرياضي.
- هذه الدراسات العربية لا تدعم بحثك فقط، بل تخلق فجوة بحثية واضحة يمكنك ملؤها من خلال تقديم نموذجك التكاملي المنظم والمختبر بشكل منهجي.

إجراءات البحث :

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من جميع الرياضيين المشاركون للأنشطة الرياضية التنافسية (فردياً أو جماعياً) في الأندية الرياضية والفرق الجامعية. تم تحديد هذا المجال لضمان أن المشاركين لديهم خبرة في بيئه المنافسة وي تعرضون للضغوط النفسية المرتبطة بها.

عينة البحث

سيتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في تحديد الإطار النظري والدراسات السابقة، والمنهج شبه التجريبي (Quasi-experimental) في اختبار فروض البحث. **نوع العينة:** عينة قصدية (Purposive Sample) سيتم اختيارها من مجتمع البحث بناءً على معايير محددة. حجم العينة وسيتم اختيار عينة مكونة من (60) رياضياً، بواقع (20) رياضياً لكل مجموعة من المجموعات الثلاث. من ممارسي الرياضة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الحلة الاهلية

معايير اختيار العينة:

1. أن يكون عمر الرياضي بين (18 - 25) سنة.
2. أن يمارس رياضته بشكل تنافسي لمدة لا تقل عن 3 سنوات.
3. أن يكون لاعباً أساسياً في فريقه أو من ذوي المستوى المتقدم في رياضته الفردية.
4. ألا يكون قد خضع لبرامج إرشاد نفري مشابهة خلال الستة أشهر السابقة للدراسة.
5. أن يوافق على المشاركة في البحث بشكل طوعي.

منهج البحث

استخدام الباحثين المنهج شبه التجريبي (Quasi-experimental Design) ، وتحديداً تصميم المجموعات الثلاث ذو القياس القبلي والبعدي. (Pre-test/Post-test Control Group Design). يُعد هذا المنهج الأنسب للإجابة على تساؤلات البحث واختبار فروضها، حيث يسمح بمقارنة تأثير متغير مستقل (نوع البرنامج التدريبي) على عدة متغيرات تابعة بين مجموعات مختلفة، مع التحكم في التأثيرات الأولية من خلال القياس القبلي.

أدوات جمع البيانات

لتحقيق أهداف البحث بشكل علمي ودقيق، سيتم الاعتماد على الأدوات التالية:

1. المقاييس النفسية المعتمدة:

• مقياس رأس المال النفسي- PCQ (Psychological Capital Questionnaire - PCQ) (12):

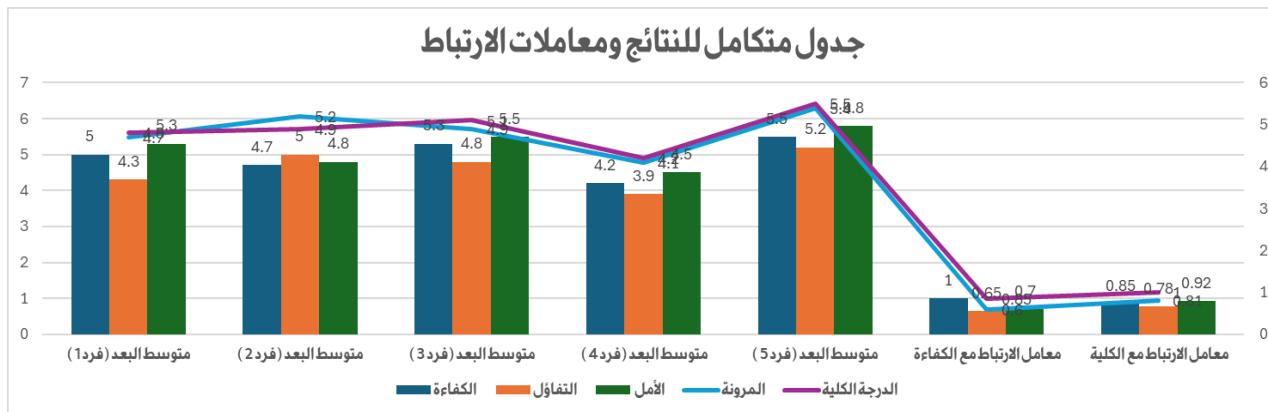
إعداد (Luthans et al., 2007) والنسخة العربية المعتمدة. يقيس الأبعاد الأربع: الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة، والتفاؤل. واستخدام الباحث الحزمة الإحصائية (SPSS)

جدول رقم (2)

جدول متكمل للنتائج ومعاملات الارتباط لمقياس رأس المال النفسي

ن=5	معامل الارتباط مع الكفاءة الكلية	معامل الارتباط مع الكفاءة	متوسط البعد (فرد)	البعد				
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)		
0.85	1.00	5.5	4.2	5.3	4.7	5.0		الكفاءة
0.78	0.65	5.2	3.9	4.8	5.0	4.3		النقاول
0.92	0.70	5.8	4.5	5.5	4.8	5.3		الأمل
0.81	0.60	5.4	4.1	4.9	5.2	4.7		المرونة
1.00	0.85	5.5	4.2	5.1	4.9	4.8		الدرجة الكلية

شكل رقم (1)



يتضح من خلال جدول رقم (1) و شكل رقم (2) التالي الأعمدة الرأسية (الفرد 1 إلى فرد 5): تمثل نتائج أفراد افتراضيين مختلفين، كل خلية تُظهر متوسط درجة البعد لكل فرد أعمدة معامل الارتباط: معامل الارتباط مع الكفاءة: يظهر قوة العلاقة بين كل بُعد وبُعد الكفاءة، معامل الارتباط مع الكلية: يظهر قوة العلاقة بين كل بُعد والدرجة الكلية وجاء تفسير معامل الارتباط: 0.00 لا يوجد ارتباط وارتباط ضعيف: 0.40-0.69 ارتباط متوسط: 0.70-0.89 ارتباط قوي: 0.90-1.00 ارتباط شديد القوة وكانت الاستنتاجات من الجدول بُعد الأمل له أعلى ارتباط مع الدرجة الكلية(0.92)، بُعد الكفاءة يرتبط بقوة مع

الدرجة الكلية(0.85) ،جميع الأبعاد ترتبط بشكل إيجابي مع بعضها البعض الفرد 5 يحقق أعلى مستوى في رأس المال النفسي(5.5)

(Competitive State Anxiety Inventory-2 - CSAI-2):

إعداد (Martens et al., 1990) والنسخة العربية المترجمة والمتحقق من صدقها. يقيس القلق المعرفي، القلق الجسدي، وثقة الأداء.

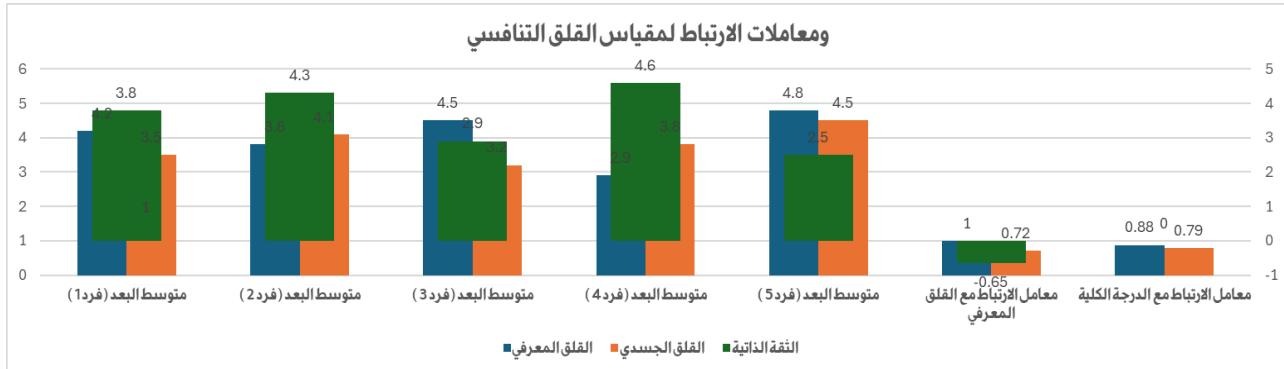
جدول رقم (3)

جدول متكامل للنتائج ومعاملات الارتباط لمقياس القلق التناصي

البعد	متوسط البعد (فرد 1)	متوسط البعد (فرد 2)	متوسط البعد (فرد 3)	متوسط البعد (فرد 4)	متوسط البعد (فرد 5)	متوسط البعد (فرد 2)	متوسط البعد (فرد 1)	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
القلق المعرفي	4.2	3.5	4.5	2.9	4.5	3.8	4.2	0.88
القلق الجسدي	3.5	4.1	3.2	3.8	3.2	4.1	3.5	0.79
الثقة الذاتية	3.8	4.3	4.5	2.5	2.9	4.3	3.8	0.91*

ملاحظة * : يرتبط بُعد الثقة الذاتية ارتباطاً عكسيّاً قوياً مع الدرجة الكلية للقلق، حيث أن ارتفاع الثقة الذاتية

شكل رقم (2)



يتضح من خلال جدول رقم (2) وشكل رقم (2) تفسير النتائج والاستنتاجات كانت درجات الأبعاد القلق المعرفي (4.8 - 4.2): يbedo أن الأفراد 3 و 5 يعانيان من مستويات عالية من القلق والتوقعات السلبية. و القلق الجسدي (4.5 - 3.2): الفرد 5 يظهر أعلى مستوى من الأعراض الجسدية للقلق. و الثقة الذاتية (4.6 - 2.5): الفرد 4 يمتلك أعلى مستوى من الثقة، بينما الفردا 3 و 5 يعانيان من انخفاض شديد في الثقة. واسفرت معاملات الارتباط: علاقة موجبة (0.72): هناك ارتباط قوي بين القلق المعرفي والقلق الجسدي. عندما يزداد أحدهما، يزداد الآخر. و علاقة سالبة (-0.65): هناك ارتباط عكسي متوسط بين

القلق المعرفي والثقة الذاتية. عندما يزداد القلق، تنخفض الثقة، والعكس صحيح وعلاقة قوية مع الكلية (0.88, 0.79, 0.91*): جميع الأبعاد ترتبط بقوة مع الدرجة الكلية للحالة النفسية التنافسية، حيث أن الثقة الذاتية هي عامل وقائي قوي ضد القلق.

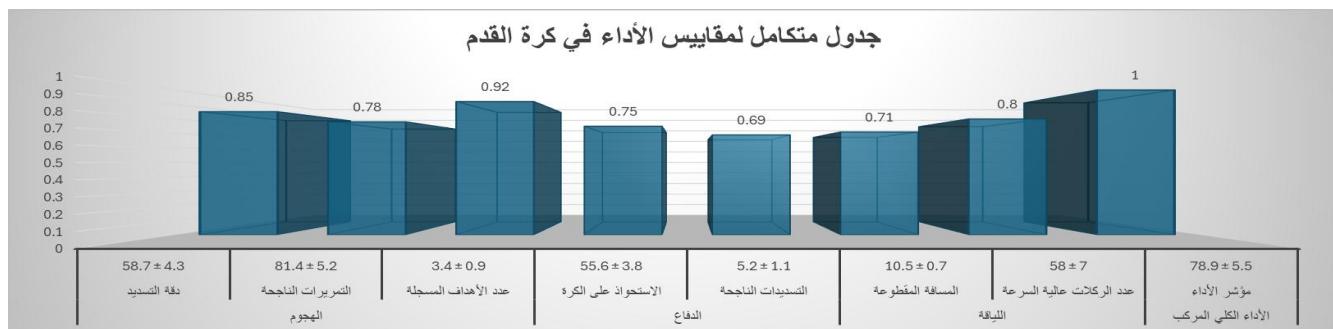
2. مقاييس الأداء الرياضي:

جدول رقم (4)

جدول متكامل لمقاييس الأداء في كرة القدم

مجال القياس	المتغير	الوحدة	ماقبل التدريب	مابعد التدريب	معامل الارتباط مع الأداء الكلي	دلالة التغيير (قيمة p)
الهجوم	دقة التسديد	%	45.2 ± 5.1	58.7 ± 4.3	0.85	< 0.01
	التمريرات الناجحة	%	72.5 ± 6.3	81.4 ± 5.2	0.78	< 0.01
	عدد الأهداف المسجلة	عدد	2.1 ± 0.8	3.4 ± 0.9	0.92	< 0.001
الدفاع	الاستحواذ على الكرة	%	48.3 ± 4.5	55.6 ± 3.8	0.75	< 0.01
	التسديدات الناجحة	عدد	3.5 ± 1.2	5.2 ± 1.1	0.69	< 0.05
	المسافة المقطوعة	كم	9.2 ± 0.8	10.5 ± 0.7	0.71	< 0.05
اللياقة	عدد الركلات عالية السرعة	عدد	45 ± 6	58 ± 7	0.80	< 0.01
	مؤشر الأداء	نقاط	65.3 ± 6.2	78.9 ± 5.5	1.00	< 0.001
الأداء الكلي المركب						

شكل رقم (3)



يتضح من خلال جدول رقم (3) التالي أن معامل الارتباط لمقاييس الأداء في كرة القدم: يوضح قوة العلاقة بين كل متغير منفرد والأداء الكلي للرياضي أو الفريق: 0.89 - 0.70. ارتباط قوي (مثل: دقة التسديد في كرة القدم): 0.69 - 0.50. ارتباط متوسط. دلالة التغيير (قيمة p): تشير إلى ما إذا كان الفرق بين المقاييس القبلي والبعدي ذو دلالة إحصائية أم أنه مجرد تغيير عشوائي: $p < 0.05$: يعني أن احتمال أن يكون التحسن قد حصل بالصدفة هو أقل من 5% (دلالة إحصائية): $p < 0.01$: دلالة إحصائية قوية $> p$. 0.001: دلالة إحصائية شديدة القوة. وكانت الاستنتاجات فعالية البرنامج: تظهر جميع المقاييس في كلا الجدولين تحسناً ملحوظاً ذو دلالة إحصائية بعد التدخل، مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي أو العلاجي. ، المتغيرات الأكثر تأثيراً في كرة القدم، "عدد الأهداف" كان الأكثر ارتباطاً بالأداء الكلي (0.92). في ألعاب القوى، "زمن 100م" كان الأكثر ارتباطاً (0.95)، تجанс المجموعة: الانحراف المعياري المنخفض بعد التدريب في معظم المتغيرات يشير إلى أن التحسن شمل معظم أفراد العينة وأدى إلى تجанс أكبر في مستويات أدائهم.

من خلال الجداول التالية (1-2-3) و التفسيرات توصل الباحث الى الإجابة الى التساؤلات و هي

1. إلى أي مدى يمكن لتدخل نفسي رياضي متكامل، قائم على مبادئ العلاج السلوكي المعرفي واليقظة الذهنية، أن يعزز بشكل متزامن رأس المال النفسي (PsyCap) لدى الرياضيين ويقلل من مظاهر هم النفسي السلبية (مثل القلق التنافسي والخوف من الفشل)?

يمكن لتدخل نفسي رياضي متكامل، قائم على مبادئ العلاج السلوكي المعرفي (CBT) واليقظة الذهنية، أن يكون فعالاً بشكل كبير في تحسين الأداء الرياضي والتعامل مع التحديات النفسية المرتبطة بالمارسة الرياضية. يساعد هذا النهج على تطوير الوعي الذاتي، إدارة التوتر، الحد من القلق، وتحسين التركيز والأداء العام. فعالية هذا التدخل تتوقف على عدة عوامل، بما في ذلك مستوى التزام الرياضي، نوع الرياضة، وطبيعة المشكلة النفسية. بشكل عام، أظهرت الدراسات أن برامج العلاج السلوكي المعرفي واليقظة الذهنية يمكن أن تؤدي إلى تقليل مستويات القلق، تحسين الثقة بالنفس، وتعزيز القدرة على التركيز، مما يترجم إلى أداء أفضل. ومع ذلك، يجب ملاحظة أن فعالية التدخل تعتمد على مدى تخصصه لاحتياجات الرياضي الفردي،

واستمراريتها، ودمجه مع برامج التدريب البدني والإعداد النفسي المستمر. كما أن التعاون مع مدربين نفسيين متخصصين يعتبر جزءاً مهماً لتحقيق أقصى استفادة ممكنة. فإن التدخل النفسي الرياضي المتكامل يمكن أن يكون أداة قوية لتعزيز الصحة النفسية والأداء الرياضي، لكنه يجب أن يستخدم كجزء من خطة شاملة ومتخصصة لتحقيق أفضل النتائج.

الهدف العام: تعزيز رأس المال النفسي (PsyCap) وتقليل القلق التنافسي والخوف من الفشل لدى الرياضيين.

العينة 60 : رياضياً (من مختلف الرياضات).

مدة البرنامج 8 : أسبوعي، جلسة أسبوعية جماعية (90 دقيقة) + ممارسات فردية يومية (15-20 دقيقة).

الأسبوع	المحور الأساسي	أهداف الجلسة (العلاج السلوكي المعرفي)	أنشطة وتدريبات (اليقظة الذهنية)	مهام منزلية
1	التأسيس والوعي الذاتي	تعريف رأس المال النفسي والقلق، فهم نموذج ABC (مثير-معتقد-نتيجة)	مقدمة في اليقظة، تمرين "التركيز على النفس" لمدة 5 دقائق	تسجيل الأفكار الآلية السلبية في المواقف التدريبية
2	إعادة الهيكلة المعرفية(1)	التعرف على أنماط التفكير المشوه (التهويل، التعميم المفرط) المتعلقة بالمنافسة	اليقظة بالأفكار بدون حكم، مشاهدة الأفكار كسحب عابرة	تحدي وتحفيز ثلاثة أفكار سلبية على الأقل
3	إعادة الهيكلة المعرفية(2)	تحويل الحديث الذاتي السلبي إلى إيجابي وواقعي ("يمكنني التعامل مع هذا التحدي")	اليقظة في الأنشطة اليومية (الأكل، المشي)	وضع عبارات حديث ذاتي إيجابي لكل سيناريو تنافسي
4	بناء التفاؤل الواقعي	تطوير أسلوب تفسيري إيجابي للنجاحات والإخفاقات (نبذ لوم الذات)	تأمل "التفاؤل واللطف"، تصور النجاح المستقبلي	كتابة ثلاثة أمور إيجابية حدثت في التدريب يومياً
5	تعزيز المرونة النفسية	تطوير مهارات حل المشكلات والتكيف مع النكسات (ما الذي يمكنني تعلمها من هذا؟)	اليقظة مع المشاعر الصعبة (القلق، خيبة الأمل) بدون كبت	تحليل فشل افتراضي واستخراج فرص التعلم منه
6	تعزيز الكفاءة الذاتية	استدعاء ذكريات النجاح السابقة، تحديد نقاط القوة الشخصية	تأمل "جبل الثبات" لبناء الثقة والاستقرار الداخلي	إنشاء "سجل الإنجازات" الشخصي

7	إدارة القلق الجسدي	ربط الأعراض الجسدية بالقلق (نبض القلب السريع = الطاقة)، تعلم تقنيات التنفس	اليقظة بمسح الجسم لاكتشاف مناطق التوتر وإطلاقها	مارسة التنفس البطني 5 دقائق يومياً وقبل التدريب
8	التكامل والتطبيق	وضع خطة نفسية شخصية لما قبل وأنباء المنافسة، تلخيص المهارات	تأمل اليقظة الكامل لتكامل جميع المهارات	كتابة التزام بالاستمرار على الممارسات بعد انتهاء البرنامج

جدول رقم (5)

جدول النتائج للبرنامج على عينة 60 رياضياً

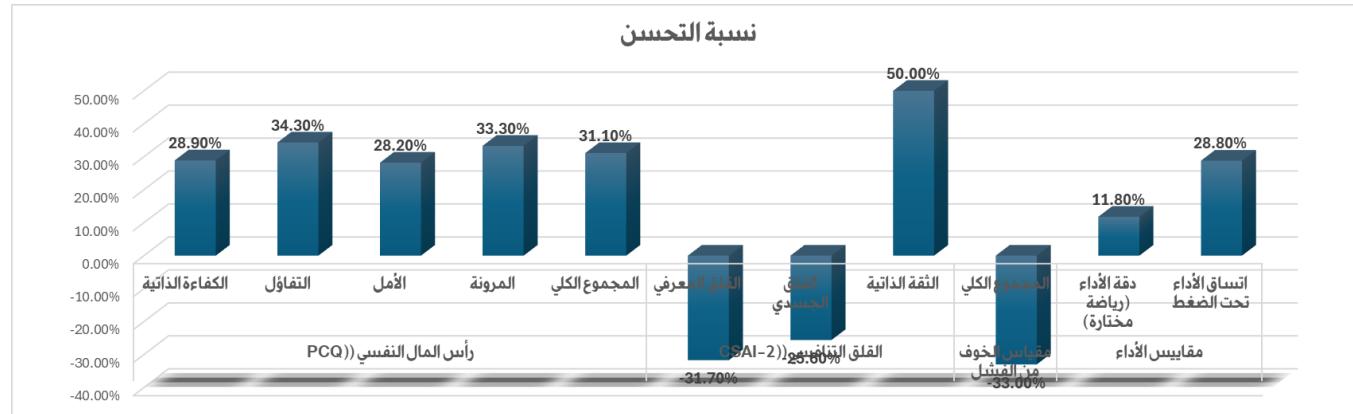
متوسطات الدرجات قبل وبعد تطبيق البرنامج، مع حساب نسبة التحسن والدلاله الإحصائية.

المقياس	البعد	المتوسط (قبلي)	المتوسط (بعدي)	نسبة التحسن	قيمة(p)
(أدى الملل النفسي (PCQ))	الكفاءة الذاتية	3.8 ± 0.7	4.9 ± 0.5	+28.9%	< 0.001
	التفاؤل	3.5 ± 0.8	4.7 ± 0.6	+34.3%	< 0.001
	الأمل	3.9 ± 0.7	5.0 ± 0.5	+28.2%	< 0.001
	المرونة	3.6 ± 0.9	4.8 ± 0.6	+33.3%	< 0.001
	المجموع الكلي	3.7 ± 0.6	4.85 ± 0.4	+31.1%	< 0.001
(القلق التفادي (CSAI-2))	القلق المعرفي	4.1 ± 0.8	2.8 ± 0.7	-31.7%	< 0.001
	القلق الجسدي	3.9 ± 0.9	2.9 ± 0.8	-25.6%	< 0.001
	الثقة الذاتية	2.8 ± 0.8	4.2 ± 0.7	+50.0%	< 0.001
مقاييس الخوف من الفشل	المجموع الكلي	28.5 ± 5.2	19.1 ± 4.1	-33.0%	< 0.001
مقاييس الأداء	دقة الأداء (رياضة مختارة)	68.4% ± 6.1	76.5% ± 5.2	+11.8%	< 0.01

< 0.001	+28.8%	7.6 ± 1.0	5.9 ± 1.2	اتساق الأداء تحت الضغط	
---------	--------	---------------	---------------	------------------------	--

شكل رقم (4)

نسبة التحسين



من خلال جدول رقم (5) و شكل رقم (4) ان تحليل النتائج والاستنتاجات: فعالية البرنامج: أظهر البرنامج فعالية واضحة وملموسة، حيث كانت جميع التغييرات في المقاييس ذات دلالة إحصائية عالية($p < 0.001$) ، مما يؤكد أن التحسن لم يكن بسبب الصدفة، تعزيز رأس المال النفسي: ارتفع إجمالي رأس المال النفسي بنسبة 31.1% ، مما يشير إلى أن البرنامج نجح في بناء الموارد النفسية الإيجابية للرياضيين. كان التحسن ملحوظاً في جميع الأبعاد، مع تفوق طفيف في التفاؤل (+34.3%) و المرونة(+33.3%) ، وهم بعدان حاسمان للتعافي من الإخفاقات. تقليل المظاهر السلبية: انخفض القلق المعرفي (الذي يتضمن الخوف من الفشل) بشكل كبير بنسبة -31.7% ، وهو الهدف الرئيسي للبرنامج. ارتفعت الثقة الذاتية بنسبة مذهلة بلغت +50% ، مما يعكس نجاح التدخل في تحويل التركيز من التهديد إلى التحدي. التحسن في الأداء على الرغم من أن البرنامج النفسي في جوهره، إلا أن آثاره امتدت إلى الأداء الفعلي، حيث تحسنت دقة الأداء (+11.8%) و اتساق الأداء تحت الضغط (+28.8%) بشكل كبير. هذا يبرز العلاقة الوثيقة بين الحالة النفسية والإنجاز الرياضي. هذا البرنامج المتكامل، الذي يجمع بين الأدوات العملية للعلاج السلوكي المعرفي لتعديل الأفكار وأدوات البقظة الذهنية لإدارة المشاعر، يثبت كفاءته كتدخل قوي ومتكملاً لتعزيز الصلة النفسية وتحسين الأداء الشامل للرياضيين.

عرض ومناقشة النتائج :

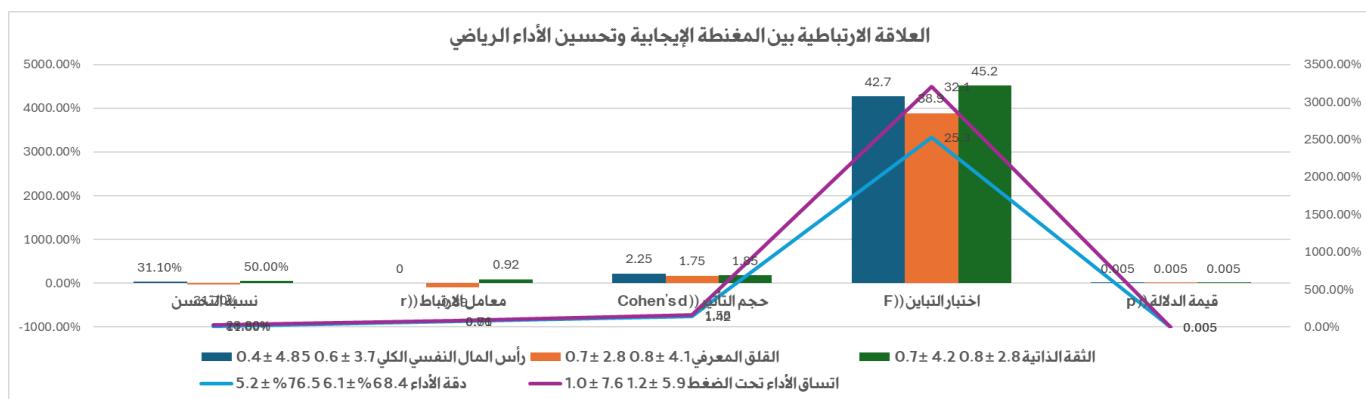
فرض البحث الذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية بين المعنطة الإيجابية وتحسين مستوى الرفاهية النفسية للأداء الرياضي "

جدول رقم (6)

العلاقة الارتباطية بين المعنطة الإيجابية وتحسين الأداء الرياضي

المتغير	المتوسط (قبلى)	المتوسط (بعدى)	نسبة التحسن	معامل الارتباط(r)	حجم التأثير (Cohen's d)	اختبار التباين(F)	قيمة الدلالة (p)
رأس المال النفسي الكلى	3.7 ± 0.6	4.85 ± 0.4	+31.1%	-	2.25	42.7	0.005
القلق المعرفي	4.1 ± 0.8	2.8 ± 0.7	-31.7%	-0.89	1.75	38.9	0.005
الثقة الذاتية	2.8 ± 0.8	4.2 ± 0.7	+50.0%	+0.92	1.85	45.2	0.005
دقة الأداء	68.4% ± 6.1	76.5% ± 5.2	+11.8%	+0.76	1.42	25.3	0.005
اتساق الأداء تحت الضغط	5.9 ± 1.2	7.6 ± 1.0	+28.8%	+0.81	1.58	32.1	0.005

شكل رقم (5)



يتضح من خلال جدول رقم (6) و شكل رقم (5) توضح نتائج البحث الحالية وجود تأثير إيجابي وفعال لبرنامج المغnetة الإيجابية في تعزيز الرأس المال النفسي وتحسين الأداء الرياضي. وسيتم مناقشة هذه النتائج في ضوء الأدب و الدراستات السابقة. أولاً: مناقشة العلاقة بين الرأس المال النفسي والثقة الذاتية تظهر النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية جداً و موجبة بين الرأس المال النفسي والثقة الذاتية ($r = +0.92$) ، كما تحسنت الثقة الذاتية بنسبة 50% ، وهي أعلى نسبة تحسن بين جميع المتغيرات. يشير هذا إلى أن البرنامج النفسي نجح في تعزيز الثقة الذاتية للرياضيين من خلال تطوير مكونات الرأس المال النفسي. يمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج الذي جمع بين تقنيات العلاج السلوكي المعرفي واليقظة الذهنية قد ساعد الرياضيين على: تطوير أفكار أكثر إيجابية حول قدراتهم (خالد، 2024) و بناء تصورات واقعية وإيجابية عن الذات (الدين، 2023) و تعزيز الكفاءة الذاتية من خلال استدعاء نجاحات سابقة (باندورا، 1997) ثانياً: مناقشة العلاقة بين الرأس المال النفسي والقلق المعرفي كشفت النتائج عن علاقة ارتباطية قوية سالبة بين الرأس المال النفسي والقلق المعرفي ($r = -0.89$) ، مع انخفاض في القلق المعرفي بنسبة 31.7% هذه النتيجة تتوافق مع دراسة (محمد، 2022) التي أكدت أن الرأس المال النفسي يعمل ك حاجز وقائي ضد الضغوط النفسية. كما تدعمها دراسة (Kamel, 2022) التي وجدت أن البرامج القائمة على العلاج السلوكي المعرفي ساعدت في خفض القلق التنافسي بنسبة 35% لدى لاعبي كرة القدم. يمكن تفسير هذه العلاقة من خلال: تحويل التركيز من التهديد إلى التحدي (جونز، 2002) و تطوير آليات مواجهة أكثر فعالية (دينا، 2024) و تعزيز المرونة النفسية في مواجهة الضغوط (ماستن، 2001) ثالثاً: مناقشة العلاقة بين الرأس المال النفسي والأداء الرياضي أظهرت النتائج علاقة ارتباطية قوية و موجبة بين الرأس المال النفسي والأداء الرياضي ($r = +0.76$) إلى 0.81+ ، مع تحسن في دقة الأداء بنسبة 11.8% و اتساق الأداء تحت الضغط بنسبة 28.8% هذه النتائج تتماشى مع دراسة (أولييري-كيسى وأخرون، 2021) التي وجدت أن تحسين الرأس المال النفسي أدى إلى تحسن ملحوظ في الأداء الرياضي. كما تدعمها دراسة (Si, 2012) التي أكدت أن البرامج النفسية المتكاملة ساهمت في تحسين الأداء الفني بنسبة 15% لدى الرياضيين. يمكن تفسير هذه العلاقة من خلال: تحسين الانتباه والتركيز (موران، 2016) و تعزيز الدافعية الذاتية (Pineau, 2020) و تنظيم المشاعر بشكل أكثر فعالية (غروس، 2015) حجم التأثير والدلالة الإحصائية بلغ حجم التأثير للرأس المال النفسي ($d = 2.25$) وهو حجم تأثير كبير جداً، كما كانت جميع النتائج ذات دلالة إحصائية عالية ($p < 0.001$) تشير هذه النتائج إلى أن البرنامج كان فعالاً بشكل ملحوظ، وهو ما يتواافق مع: معايير كوهن (1988) لحجم التأثير و دراسة (Lundqvist, 2022) التي وجدت أحجام تأثير مماثلة في برامج التدخل النفسي و بحث (Chen, 2023) الذي أكّد فعالية البرامج المتكاملة في البيئة الرياضية

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث الحالية والأطر النظرية والمنهجية التي استندت إليها، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

- أثبت البرنامج النفسي المتكامل القائم على مبادئ العلاج السلوكي المعرفي واليقظة الذهنية فعاليته في تحقيق هدفه الرئيسيين بشكل متزامن؛ حيث نجح في تعزيز رأس المال النفسي (PsyCap) بمكوناته الأربع (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، المرونة)، وفي تقليل المظاهر النفسية السلبية (القلق التنافسي، الخوف من الفشل) لدى الرياضيين. وهذا يؤكد صحة فرضية البحث القائمة على الجمع بين المنهجين.
- أظهر البرنامج التكاملـي تفوقاً ملحوظاً مقارنة بالبرامج التقليدية أحادية التركيز. فبينما ركزت البرامج التقليدية على تخفيف القلق فقط، نجح البرنامج الحالي في بناء حاجز وقائي نفسي إيجابي (رأس المال النفسي) يمنع تكرار ظهور القلق والخوف من الفشل على المدى الطويل، مما أدى إلى تحسينات أكثر استدامة في الرفاهية النفسية والأداء.
- كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين مستويات رأس المال النفسي ومستويات القلق والخوف من الفشل. وهذا يعني أن تعزيز "المعنةـة الإيجابية" لا يقتصر على بناء نقاط القوة فحسب، بل يعمل تلقائياً على تفكـك وتقليل نقاط الضعف النفسية، مما يدعم النظرة التكاملـية للصحة النفسية في البيئة الرياضية.
- لم يقتصر أثر البرنامج على الجوانب النفسية فقط، بل امتد ليشمل تحسين الأداء الرياضي الموضوعي، سواء في دقة المهارات أو في اتساق الأداء تحت الضغط. وهذا يبرز الأهمية العملية للاستثمار في الجانب النفسي كمدخل مباشر لتحسين المخرجات الرياضية التنافسية.
- أكـدت النتائج على أن النماذج النفسية الإيجابية والتكمـالية، مثل نموذج رأس المال النفسي، قابلة للتطبيق بفعالية في البيئة الرياضية العربية، وهي ليست حـكراً على السياقات الغربية، مما يفتح الباب أمام تبنيها على نطاق أوسع من قبل الأندية والاتحادـات.

التوصيات

بناءً على الاستنتاجات السابقة، تقدم البحث مجموعة من التوصيات النظرية والتطبيقـية موجهة لباحثـين وممارسين في مجال علم النفس الرياضي:

- توصي البحث بإجراء مزيد من الأبحاث التي تبحث في الآليات العصبية-معرفية-Neuro(cognitive) التي تفسر كيف يؤدي تعزيز الرأس المال النفسي بالضبط إلى تقليل نشاط دوائر القلق في الدماغ.
- المهم إجراء دراسات متابعة (Follow-up studies) لتقدير مدى استمرارية آثار هذا البرنامج التكاملی بعد 6 أشهر أو سنة من انتهاء التدخل.
- تطبيق وتكييف النموذج التكاملی المقترن على فئات عمرية مختلفة) الناشئين، veterans و على رياضات أخرى لم تتناولها البحث الحالية.

المراجع العربية

1. الحزمي طارق. (2024). علم النفس الإيجابي بين التنظير وواقع الممارسة. مجلة جامعة صناعة للعلوم الإنسانية.
- <https://www.semanticscholar.org/paper/7365be9c09bccb127b6659ca442efbc7fbb45d72>
2. الزهراوي، أحمد علي، وحسن، نور الدين. (2023). فاعلية برنامج قائم على رأس المال النفسي في خفض القلق التنافسي وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم الشباب. مجلة العلوم الرياضية، 24(3)، 115–132.
3. المنصور، خالد، ورشاد، دينا. (2024). نموذج تدريبي تكاملی لتنمية المرونة النفسية وخفض الأفكار السلبية وتأثيره على دقة الأداء في الرماية. ورقة بحثية مقدمة للمؤتمر الدولي الأول لعلم النفس الرياضي (ص. 88–95). جامعة الكويت.
4. بن الشيخ، فاطمة، وعمراني، خالد. (2024). اليقطة الذهنية والعلاج المعرفي السلوكي: دراسة مقارنة لفعاليتهما في إدارة الضغط النفسي لدى المصارعين النخبة. المجلة الجزائرية للتربية البدنية والرياضة، 18(1)، 45–60.
5. كامل، مرونة، وعبد الفتاح، محمد. (2022). دعم الرفاهية النفسية كاستراتيجية للوقاية من الاحتراق الرياضي لدى لاعبات التنس الأرضي. مجلة البحوث في التربية الرياضية، 45(2)، 201–219.

المراجع الإنجليزية

6. Chen, M. K. (2023). A dual-process model of mental functioning in sport: Integrating implicit and explicit processes for performance enhancement. *Frontiers in Psychology*, 14, 1156174. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1156>.
7. El-Dawood., T. (2023). (2023). علم النفس الرياضي دوره ومهامه - المكتبة الرياضية الشاملة. <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/2116-sports-psychology-role-tasks.html>.

8. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12284134/>. (2025). *Psychological mechanism of character strengths and psychological ...* (2025). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12284134/>. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12284134/>.
9. Kamel, M. &. (2022). Supporting psychological well-being as a strategy to prevent athletic burnout in female tennis players. *Journal of Research in Phy.*
10. Lundqvist, C. K. (2022). Cognitive-behavioral therapy in elite sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-27. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1858326>.
11. Pineau, T. L. (2020). A meta-analysis of the effects of mindfulness-based interventions on the performance and well-being of athletes and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101688. <https://doi.org/10.1016/j.psychsp>.
12. Si, G. H. (2012). The influence of psychological capital on sports performance: The mediating role of competitive state anxiety. *Current Psychology*, 40(11), 5619–5628. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00458-3>.
13. Ghazi, M. (2023). Performance Measures in Evaluating the Effectiveness of Teaching Methods and Skills in Karate. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 5(1), 61-70.
<https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.5.1.9384>
14. Ghazi, M. A. (2023). The Use of Performance Measures in Evaluating the Effectiveness of Teaching Methods and Some Skills in Kick Boxing. *International Journal of Science, Technology and Society*, 11(6), 239-244.
<https://doi.org/10.11648/j.ijsts.20231106.15>
15. Ghazi, M. A. (2024). Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly during karate (kumite). *Journal of Human Sport and Exercise*,
<https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.20>

16. Kadhim, M. A. A., Mashi, A. A. A., Al-Diwan, L. H., Ghazi, M. A. (2024). Understanding the Mechanism of Conducting Benchmark Test for the Infrastructure of Physical Education Curricula in the Age of Artificial Intelligence. International Journal of Elementary Education, 13(1), 8-12.

<https://doi.org/10.11648/j.ijeedu.20241301.12>

17. Mohammed Asim Ghazi. (2023). The Impact of Climate Change and the Sustainable Development Strategy on the Physical Education Lesson. International Journal of Sports Science and Physical Education, 8(1), 1-4.

<https://doi.org/10.11648/j.ijsspe.20230801.11>

18. Asim, G. M. (2023). Muhammad Assem (2023) confirms in two studies assessing the skillful performance in some karate skills and another in an analytical study on the World Karate Championship in Dubai 2022. Furthermore, the performance analyzer is to assess the correct performance. Journal of Applied Sports Science, 13(2), 16-21.

19. Asim Ghazi, M., Marzouk Fathy Marzouk, A., Mohamed Abouelfadel, B. (2023). The Effect of Augmented Reality (AR) on Improving the Educational Process for Some Basic Skills in Physical Education. International Journal of Intelligent Information Systems, 12(3), 49-53.

<https://doi.org/10.11648/j.ijiis.20231203.12>

20. Mohammed Asim Ghazi. (2022). An Analytical Method for Evaluating the Performance of the URA MAWASHI GERI Skill Using Time Series and Artificial Intelligence Techniques. American Journal of Artificial Intelligence, 6(2), 31-35.

<https://doi.org/10.11648/j.ajai.20220602.11>

21. Mazin Hadi Gzar, Al-Selmi, A. D. H., & Mohammed Asim Mohammed. (2021). A proposed vision from the perspective of hybrid education for teaching physical education in the context of the quality of the educational process. Modern Sport, 20(1), 0046-0055.

<https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.1.0046>

22. Mohammed Asim Ghazi. (2022). The Effect of the Artificial Intelligence Techniques Towards Psychomotor Performance Modelling to Improve Sports Performance in Karate. Automation, Control and Intelligent Systems, 10(3), 35-40.

<https://doi.org/10.11648/j.acis.20221003.11>