

المنافسات في المشاركين القدم كرة لاعبي لدى) عام و معوق (القلق مستوى على ذهني تدريب برنامج أثر

الرياضية المدرسية

جامعة قسنطينة

د . محمد بورغدة مسعود

د. سيف فؤاد

د. سلامي عبد الرحيم

د. محمّدات رشيد

أ. مبروح عبد الوهاب

الملخص:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر برنامج تدريب ذهني مقترح على القلق مسسر، معوق و عام لدى - التلاميذ المنخرطين في فريق ثانوية بن بادي بقس نطينة. يتكون برنامج التدريب الذهني المقترح من 21 حصة و مدته 34 أسابيع. كما اعتمد الباحثون على مقياس القلق الذي أعده محمد حسن علاوي انطلاقا من اختبار قلق التحصيل. Achievement Anxiety Test اس تخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة من (22) لعب للمجموعة التجريبية و (22) لعب للمجموعة الضابطة. توصل الباحثون الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في درجات القلق و لصالح العينة التجريبية. و في نهاية الدراسة يوصي الباحثون بالعماد على التدريب الذهني كجانب مهم لعداد الرياضيين مثله مثل التحضير البدني و التقني والتكتيكي.

المداخلة:

مقدمة:

موضوع القلق تناوله العديد من المختصين، فمحمد حسن علاوي(1998) يعتره أحد المظاهر النفسية عند الرياضيين مما له من آثار واضحة و مباشرة على سلوك اللاعبين و العلاقة بينهم، لأن في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط إرتباطا وثيقا بالقلق سواء أثناء التدريب أو خلال المنافسات. وأكدت الدراسات العلمية على دور التدريب الذهني في خفض درجات القلق لدى الرياضيين، فقد أكد أسامة راتب (1990) على أهمية التدريب الذهني على خفض الاستثارة الإنفعالية، و اعتبر نفس الباحث (2000) التدريب الذهني وسيلة لمواجهة الضغوط و القدرة على التركيز.

و في مجال كرة القدم الهوائية و خاصة عند المراهقين يواجه اللاعبون العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقلق الذي يؤثر على مستوى مهاراتهم و علاقتهم بالآخرين، لأن رياضة كرة القدم ترتبط بالأداء العالي في محيط متوتر تحكمه نتائج المباريات و المدرب و رئيس المؤسسة.. لذا يتطلب من الأساتذة الإهتمام بالتدريب الذهني إلى جانب المجالات الأخرى للتدريب المتمثلة في الإعداد البدني و المهاري الخططي.

و إهتمام الباحثين و المدربين بالتدريب الذهني لأنه يمثل أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي، إذ يمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب لإكتسب المهارات و المواقف الحركية و للدخول في المنافسات، حيث يتضمن التدريب الذهني تصور الحركة و تسلسل المهارات و المواقف و الأهداف و جميع أبعاد المنافسة من ملعب و حكام و أجهزة و أدوات، فضلا عن ذلك يهدف التدريب الذهني إلى التغلب على جميع أنواع القلق لدى رياضي المستوى العالي. وقد أثبتت العديد من الدراسات و البحوث في المجال الرياضي أهمية التدريب الذهني في التقليل من الآثار السلبية للقلق لدى الرياضيين.

و انطلاقا من تأكيد الباحثين على أهمية التدريب الذهني في التقليل من القلق لدى اللاعبين، قمنا بإعداد برنامج للتدريب الذهني، طبقناه في 16 حصة بمعدل حصتين أسبوعيا، كما قمنا بقياس القلق- ميسر، معوق و عام- لدى التلاميذ المشاركين في المنافسات الرياضية المدرسية.

1- الإشكالية

تعتبر الدراسات العلمية أن الإعداد الشامل للوصول باللاعبين بمستوى عالي يجب أن يشمل على عناصر الإعداد النفسي و العقلي و البدني و المهاري و الخططي، لذا يعتبر العديد من العلماء النفس الرياضي أن العامل النفسي عامل هام في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز و الذي يترتب عليه تحقيق الإنتصار و التفوق.

و إنطلاقاً من نتائج الدراسات العلمية التي تؤكد أهمية التدريب الذهني للإعداد للمنافسات الرياضية، و تعتبر تحقيق الإنجازات الرياضية يتطلب قدر كبير من الإستخدامات العقلية و إصدار القرارات و هو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات، لذلك لم يعد الإعداد البدني و المهاري و الخططي أساس تحقيق الإنتصار، بل أصبح الإعداد الذهني عامل رئيس في المساهمة في ذلك من خلال محاولة التغلب على الآثار السلبية للقلق.

فهل البرنامج الذي أعدناه للتدريب الذهني يؤثر على القلق - ميسر، معوق و عام- لدى التلاميذ المشاركين في المنافسات الرياضية؟

2- أهداف البحث:

يهدف من خلال هذا البحث إلى:

- إعداد برنامج للتدريب الذهني
- قياس القلق - ميسر، معوق و عام- للتلاميذ المشاركين في المنافسات الرياضية المدرسية.
- دراسة أثر البرنامج الذهني المعد على القلق - ميسر، معوق و عام- لدى التلاميذ المشاركين في المنافسات الرياضية المدرسية.
- 4- منهج البحث: سيتم استخدام المنهج التجريبي للملاءمة مع طبيعة المشكلة.

5- عينة البحث

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم المشاركين في فريق ثانوية بن باديس، والبالغ عددهم (22) تلميذا و تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة.

6- أداة جمع البيانات:

لقياس القلق الميسر و القلق المعوق للرياضيين استخدمنا اختبار قلق التحصيل الذي وضعه ألبرت و هابر و أعده للعربية محمد حسن علاوي.

يتكون المقياس من 20 عبارة، 10 عبارات منها تقيس القلق المعوق و الأخرى تقيس القلق الميسر، و أمام كل عبارة توجد 05 بدائل، تعطى الدرجات (1-5) للإجابات الإيجابية القلق الميسر - في حين تعطى نفس أوزان الدرجات و لكنها معكوسة من (5-1) للإجابات السلبية - القلق المعوق -

7- تجانس و تكافؤ عينة البحث: قام الباحثون بإجراء التجانس و التكافؤ بين عينة البحث لضبط المتغيرات الآتية:

1-7- العمر الزمني و التدريبي

جدول (1) يبين دلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية و أفراد المجموعة الضابطة في متغير العمر الزمني و العمر التدريبي

المتغير	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
العمر الزمني	تجريبية	15.45	0.85	0.73	0.343
	ضابطة	15.22	0.68		
العمر التدريبي	تجريبية	4.34	1.06	0.56	0.387
	ضابطة	4.05	1.01		

يبين الجدول رقم (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" للعمر الزمني و العمر التدريبي بين المجموعتين وتشير نتائج "ت" إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 حيث كانت جميع قيمة مستوى الدلالة اقل من 0.05 مما يعني تكافؤ المجموعتين في متغيري العمر الزمني و العمر التدريبي.

2-7- مهارات كرة القدم:

الجدول التالي يبين تجانس عينة البحث في المهارات الأساسية المتمثلة في: مهارة السيطرة، مهارة الجري بالكرة و مهارة التهديف:
الجدول (02) يبين تجانس العينة في المهارات الأساسية في كرة القدم:

الاختبارات	العينة	العينة الشاهدة		العينة التجريبية		قيمة t-test	الاحتمالية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مهارة السيطرة	11	24.45	12.65	19.64	11.11	0.949	0.354
مهارة الجري بالكرة		11.71	0.61	11.28	0.50	1.790	0.089
مهارة التهديف		39.55	6.67	41.18	11.36	-0.412	0.685

3-7- القدرات العقلية:

قام الباحثون بإجراء عملية التكافؤ في بعض العمليات العقلية، إذ تعتبر العمليات العقلية -حسب الصمد 2000- من بين أهم العوامل و المحددات في عملية تعلم المهارات و القدرات الخططية و المهارات النفسية. و بعد مقابلة الباحثين لبعض ذوي الاختصاص تم تحديد القدرات العقلية و إختبارها، و هي كالآتي:

4-7- الذكاء و تركيز الانتباه:

نتائج اختبارات لاختبار تركيز الانتباه في القياس القبلي بين المجموعتين وتشير نتائج "ت" إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 = \alpha$) ، مما يعني تكافؤ المجموعتين على اختبار تركيز الانتباه و نفس الاستنتاج توصلنا إليه عند تطبيق مقياس الذكاء، مما يؤكد تكافؤ عينة البحث.

5-7- التكافؤ في عناصر اللياقة البدنية و الحركية و الطول و الوزن:

قام الباحثون بتوزيع استمارة استبيان تحتوي على عناصر اللياقة البدنية و الحركية و اختباراتهما على عدد من المختصين في لعبة كرة القدم بهدف تحديد و ترتيب عناصر اللياقة البدنية و الحركية المؤثرة في تعلم و اتقان المهارات الأساسية في كرة القدم، و استخلص الباحثون أهم عناصر اللياقة البدنية و اختباراتهما من وجهة نظر المختصين و نسبة الاتفاق زادت عن 80 في المائة.
و يمكن التأكد من تجانس عينتي البحث من خلال الجدول التالي:

الجدول (03) يبين تجانس العينة في الصفات البدنية و الطول و الوزن

الاختبارات	العينة	العينة الشاهدة		العينة التجريبية		قيمة t-test	الاحتمالية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القوة الانفجارية للأطراف العليا	11	7.43	1.35	7.24	1.18	0.362	0.721
القوة الانفجارية للأطراف السفلى		0.48	0.05	0.44	0.05	2.047	0.066
السرعة الإنتقالية - 30 م-		4.93	0.20	4.77	0.23	1.712	0.102
المطاولة العامة -1000م-		6.47	0.79	6.39	0.77	0.245	0.809
مطاولة القوة لعضلات البطن - 30 ثانية-		24.73	1.74	25.18	4.90	0.290-	0.775
مطاولة السرعة -180م-		38.99	1.55	39.65	2.19	0.817-	0.424
الرشاقة- الركض المكوكي 10*4م		10.31	0.42	10.06	0.38	1.443	0.166
المرونة- إلى الأمام من الوقوف ثني الجذع -		11.27	10.06	9.82	5.93	0.413	0.684
الطول		1.75	0.08	1.72	0.05	1.087	0.278
الوزن		70.64	8.86	68.09	8.84	0.676	0.508

و أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية مما يؤكد تكافؤ المجموعتين في عناصر اللياقة البدنية و الطول و الوزن

6-7- تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد القلق:

من خلال الجدول (4) تتأكد من تجانس عينة البحث في أبعاد القلق- ميسر، معوق و عام-

الجدول (04) يبين تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد القلق

أبعاد القلق	العينة	العينة الشاهدة		العينة التجريبية		قيمة t-test	الاحتمالية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القلق العام	11	50.20	3.21	49.75	3.44	0.317	0.754
القلق الميسر		23.15	3.24	24.10	2.86	0.729-	0.474
القلق المعوق		27.05	4.65	25.65	3.24	0.819	0.422

* معنوي عند نسبة خطأ 0.05 وعند درجة حرية 20 قيمة ت الجدولية (2.09)

8-الشروط العلمية لإختبارات المهارة :**8-1- ثبات الإختبارات المهارة :**

قام الباحثون للتأكد من ثبات الإختبارات بإستعمال طريقة تطبيق و إعادة تطبيق الإختبار، حيث طبقت الإختبارات على عينة مؤلفة من 11 طالبا ممن لم يدخلوا في عينة البحث الأساسية، ثم أعيدت الإختبارات المهارة بعد 7 أيام على نفس العينة، بعد ذلك قام الباحثون بحساب معامل الارتبط البسيط لبيرسون بين درجات الإختبارين و اتضح أن هناك معمل ارتباط عالي في جميع الإختبارات المهارة، مما يؤكد ثبات الإختبارات المهارة المستخدمة في البحث.

8-2- صدق الإختبارات المهارة:

و للتأكد من صدق الإختبارات المهارة، قام الباحثون بعرضها على مجموعة من المختصين، و قد أجمعوا على صدق الإختبارات للمهارات المراد قياسها.

8-3- موضوعية الإختبارات المهارة:

قام الباحثون بالتحقق من موضوعية الاختبارات المهارة و ذلك بتسجيل نتائج الاختبارات من قبل حكمين في آن واحد لعينة التجربة الاستطلاعية. و أظهرت نتائج معامل الارتباط البسيط لبيرسون المحسوبة وجود ارتباط عالي في كل الإختبارات، مما يؤكد موضوعية التقييم.

9- وسائل جمع البيانات:

قام الباحثون بجمع البيانات بالوسائل التالية:

أ- مقابلة شخصية

ب- الاختبار و القياس

ج- التجريب

د- البرامج التعليمية المقترحة:

بالرجوع إلى مختصين في كرة القدم لاستطلاع آرائهم في مدى صلاحية البرنامج التعليمي المقترح و تعديل ما يروونه مناسبا من حيث المدة الزمنية للبرنامج، و زمن الوحدة التعليمية و أقسامها الثلاث وكذلك التكرارات المتعلقة بالتصور الذهني، و توزيع زمن الأداء و التكرار و فترات الراحة للتمرين.

بعد هذه الإجراءات قام الباحثون بوضع برنامج تعليمي وفق أسلوبين تعليميين لتعلم و إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم، فكان البرنامج الأول يعتمد على التدريب المهاري فقط، أما البرنامج الثاني فبالإضافة لإحتوائه على التدريب المهاري، أدمجنا فيه التدريب الذهني .

10-المدة الزمنية للبرنامجين التعليميين:

يتكون البرنامج الواحد على 16 حصة، حيث يشتمل البرنامج لكل مجموعة على المهارات الأساسية المختارة و لمدة 8 أسابيع، وقد وزعت الوحدات بواقع وحدتين في كل أسبوع و لكل مجموعة، و كان زمن الحصة الواحدة 90 دقيقة و فيما يلي أقسام الوحدة التعليمية للمجموعة الأولى:

الجدول (02) يبين أقسام الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الأولى

الزمن	التمارين	النشاط	القسم	
2د 9د 4د	- تسجيل الحضور، تهيئة الأدوات. - الجري حول الملعب، تمارين تليين المفاصل وتمديد العضلات. - تمارين بدنية خاصة.	المقدمة الإحماء العام الإحماء الخاص	التحضيرى (الإحماء)	
5 د	- شرح المهارة وعرض نموذج لها من قبل الأستاذ.	النشاط التعليمي	الرئيسي	
1 د	- يجلس الطالب ثم يرقد على الأرض والذراعان بجانب الجسم - يغلق العينين ثم يبدأ بعملية التنفس (الشهيق والزفير) مرتين. - البدء بعملية الإسترخاء (الإسترخاء التعاقبي).	النشاط الذهني		
10 ثا	- يتصور الطالب صورة الملعب الذي يتدرب عليه			
10 ثا	- يتصور الطالب أن الملعب خال وأنه موجود بمفرده			
10 ثا	- يتصور الطالب المهارة بشكل مجزأ.			
7 د	- تصور المهارة بشكل كامل. - تكرار التصور المهارة 5 مرات مع أخذ راحة 30 ثا			
30 ثا	- النهوض من وضع الإسترخاء : - تنفس عميق. - تحريك القدمين. - ثني ومد الذراعين مرتين. - تحريك الرأس قليلاً. - الشعور باستيقاظ الجسم. - تنفس عميق مرة ثانية. - فتح العينين. - الشعور الكامل بالاستيقاظ ثم النهوض			
57 د	- تمارين تطبيقية	النشاط التطبيقي		
5 د	- تمارين تهدئة	الرجوع إلى الهدوء		الختامي (التهدئة)
90 د	الزمن الكلى			

كما قام الباحثون بإعداد برنامج من 16 حصة للمجموعة الضابطة، وفق الجدول التالي:

الجدول (04) يبين أقسام الوحدة التعليمية للمجموعة الضابطة

الزمن	التمارين	النشاط	القسم
2د 9د 4د	- تسجيل الحضور، تهيئة الأدوات. - الجري حول الملعب - تمارين تليين المفاصل وتمديد العضلات. - تمارين بدنية خاصة.	المقدمة الإحماء العام الإحماء الخاص	التحضيرى (الإحماء)
13 د	- شرح المهارة وعرض نموذج لها من قبل الأستاذ أو لاعب متميز.	النشاط التعليمي	الرئيسي
57 د	- تمارين تطبيقية.	النشاط التطبيقي	
5 د	- تمارين تهدئة	الرجوع إلى الهدوء	الختامي (التهذئة)
90 د	الزمن الكلي		

11- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بالتجربة الاستطلاعية للبرامج التعليمية لكل أسلوب من أساليب التدريب الذهني و هذا للأغراض التالية:

- تلافي الأخطاء التي يمكن أن تحدث أثناء تطبيق البرامج التعليمية.

- مدى صلاحية و ملائمة الجزء التعليمي لأسلوبي التدريب الذهني.

- إطلاع أستاذ المادة على محتوى البرنامج التعليمي و على أسلوبي التدريب الذهني.

12- الإختبارات القبليّة و البعديّة: قام الباحثون بإجراء الإختبارات القبليّة للمهارات الأساسية يوم 15-04-2011، ثم قاموا بإجراء

الإختبارات البعديّة لنفس المهارات يوم 17-06-2011.

13- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية التالية:

-الوسط الحسابي.

-معامل الارتباط البسيط لبيرسون

-اختبار ت-

13- عرض و مناقشة النتائج:

توصل الباحثون بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العنيتين و لصالح العينة التجريبية، و يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

الجدول (07) يبين أبعاد القلق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

أبعاد القلق	العينة	العينة الشاهدة		العينة التجريبية		قيمة t-test	الاحتمالية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القلق العام	11	55.64	2.48	45.20	2.26	10.320	1.86E-09
القلق الميسر		28.55	2.16	26.64	1.95	4.662	1.50E-04
القلق المعوق		16.65	3.23	29.00	2.56	4.305	3.45E-04

* معنوي عند نسبة خطأ 0.05 وعند درجة حرية 20 قيمة ت الجدولية (2.09)

في ضوء نتائج البحث وأهدافه وإجراءاته والعينة المختارة، توصل الباحثون إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة = 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي أبعاد القلق - ميسر، معوق و عام- ولصالح القياس البعدي، و نرجع هذا التقدم الذي طرأ على المجموعة التجريبية نتيجة تطبيق برنامج التدريب الذهني، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (عبد المحسن، 2003) و (السيد، 2006).

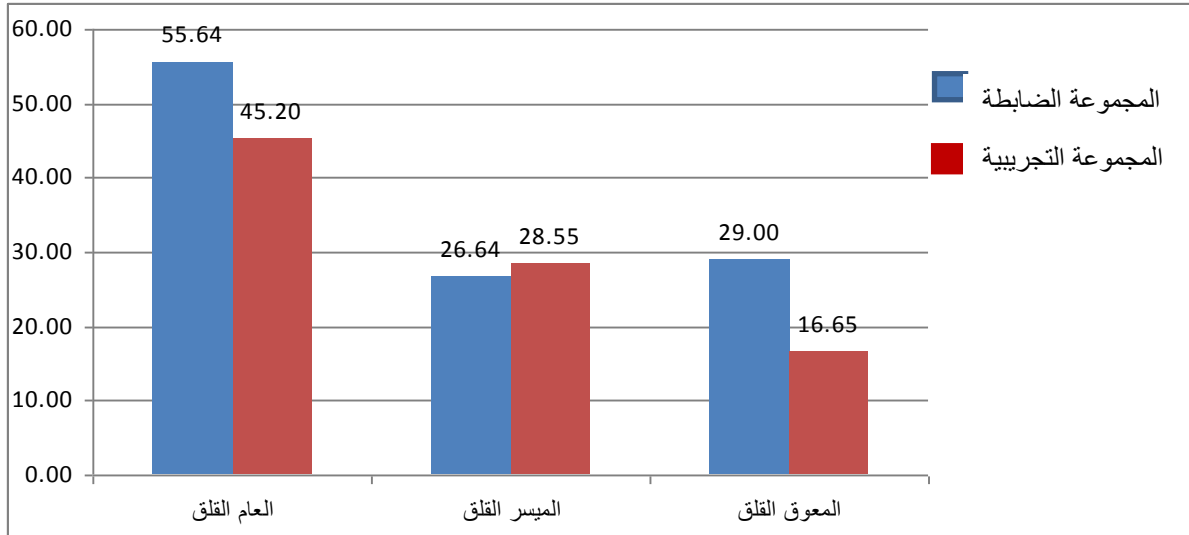
و تأكد نتيجة دراستنا فاعلية برنامج التدريب الذهني الذي أعدناه و طبق على العينة التجريبية.

كما تعزى هذه الفروق إلى اختلاف الأساليب التعليمية المقترحة في الجزء التعليمي، إذ طبقت المجموعة الضابطة برنامجا للتدريب المهاري فقط، بينما طبقت المجموعة التجريبية بالإضافة لبرنامج التدريب المهاري، برنامجا خاصا للتدريب الذهني بالأسلوب المباشر، فبعد شرح المهارة من طرف الأستاذ، ثم عرض نموذجا من طرف الأستاذ نفسه أو طالبا ممكنا ثم يتبع ذلك أداء التصور الذهني للمهارة المطلوبة و بعد ذلك تطبق من طرف التلاميذ.

و إنطلاقا من نتائج البحث يمكن التأكد من أهمية التدريب الذهني في خفض القلق لدى لاعبي كرة القدم في ثانوية بن باديس بقسنطينة، مما يؤكد ما ذهب إليه شمعون (1985) الذي اعتبر موضوع التدريب الذهني من الموضوعات الحديثة التي تحقق النتائج المرجوة من التدريب.

و يمكن توضيح أثر البرنامج المعد في خفض القلق لدى عينة الدراسة:

الشكل (01) يبين أبعاد القلق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي



الخلاصة:

يعتبر التدريب الذهني من الأساليب الحديثة التي تأثر في مستويات التلاميذ أو الرياضيين الفنية و الخططية، و تعزى هذه الفروق إلى إختلاف الأساليب التعليمية المقترحة في الجزء التعليمي، إذ طبقت المجموعة الضابطة برنامجا للتدريب المهاري فقط، بينما طبقت المجموعة التجريبية بالإضافة لبرنامج التدريب المهاري، برنامجا خاصا للتدريب الذهني بالأسلوب المباشر.

موضوع القلق تناوله العديد من المختصين و اعتبروه أحد المظاهر النفسية عند الرياضيين مما له من آثار واضحة و مباشرة على سلوك اللاعبين و أدائهم، وأكدت الدراسات العلمية على دور التدريب الذهني في خفض درجات القلق لدى الرياضيين، فقد أكد أسامة راتب على أهمية التدريب الذهني على خفض الاستثارة الانفعالية، و اعتبره وسيلة لمواجهة الضغوط و القدرة على التركيز. و تتفق دراستنا مع الدراسات التي تناولت أثر التدريب الذهني على القلق مما يؤكد نجاعة برنامج التدريب الذهني الذي أعدناه و طبقناه على عينة البحث.

و نأكد من خلال الدراسة أن التدريب الذهني هو حلقة محممة في إعداد الرياضيين ، مثله مثل الإعداد البدني و المهاري و الخططي، مما يستدعي أن تهتم فرقنا الرياضية على مستوى الثانويات بهذا الجانب الحيوي، مما يتطلب إعدادا للأساتذة للتمكن من إعداد و تطبيق برامج التدريب الذهني أو على الأقل تطبيقها بشكل يسمح بتنمية قدرات التلاميذ الرياضيين.

المراجع باللغة العربية:

- 1- أسامة كامل راتب (1990): دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أسامة كامل راتب (1995): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- أسامة كامل راتب (1997): قلق المنافسة (ضغوط التدريب - إحراق الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- شمعون محمد العربي وآخرون (1996): التدريب العقلي والتنس. دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 5- محمد حسن علاوى (2002): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6- محمد حسن علاوى، كمال الدين درويش، عماد الدين عباس (2003): الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

- 7- الرحالة وليد و الحيط عمر (2001): تأثير التدريب العقلي على دقة و سرعة الإرسال في التنس، مجلة الدراسات للعلوم التربوية، المجلد 38، العدد 1، الجامعة الأردنية.
- 8- الصمد عبد الستار جابر (2000): فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط 1، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع، الأردن.
- 9- مروان عبد المجيد إبراهيم (2004)، الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، دار الوراق للنشر و التوزيع، عمان.
- 10- أياد عبد الكريم العزاوي (2005)، علم النفس الرياضي دار الوراق للخدمات الحديثة، عمان.
- 11- هالة مصطفى إبراهيم (2007)، فسيولوجية قلق المنافسة الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر والتوزيع، الإسكندرية.

المراجع باللغتين الفرنسية و الإنجليزية

- 1- Richard H.Cox, Psychologie du sport, De Boeck éditions, 2002.
- 2- Hervé. LE DEUFF, Entraînement mental du sportif, Editions Amphora, 2002.
- 3- Jean-Francois CHOSSON, Pratiques de l'entraînement mental, Editions l'harmatton, 2003.
- 4- collectif chronique sociale, Penser avec l'entraînement mental, Edition chronique sociale ; 2004.
- 5- Boutebba Mourad, Stress et préparation mentales ; Office des publications universitaires, Alger, 2007
6. Esch T, Fricchione GL, Stefano GB. The therapeutic use of the relaxation_response in stress-related diseases. *Med Sci Monit.* 2003 Feb;9(2):RA23-34. Review.
7. Eisenberg DM *et al.* Cognitive behavioral techniques for hypertension: are they effective?, *Ann Intern Med.* 1993 Jun 15;118(12):964-72
8. Goodale IL, Domar AD, Benson H. Alleviation of premenstrual syndrome symptoms with the relaxation response, *Obstet Gynecol.* 1990 Apr;75(4):649-55.