

أثر وحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي في تقليل أعراض حمى البداية لتخفيف التوتر النفسي عند الاشتراك في سباقات ركض الضاحية صنف أقل من (17) سنة.

The effect of muscle relaxation training units in reducing the symptoms of starting fever to relieve psychological tension when participating in cross-country running races, category under (17)

خلفة عماد الدين معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة (الجزائر) Imadeddine.khalfa@univ- biskra.dz	غلاب حكيم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة (الجزائر) hakim.ghellab@univ- dbkm.dz	مزاري فاتح معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البويرة (الجزائر) f.mazari@univ- bouira.dz	بن حميدوش فايزة ¹ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البويرة (الجزائر) f.benhamidouche@univ- bouira.dz
--	--	---	---

تاريخ القبول: 2022/ 10 / 13

تاريخ الارسال: 2021/ 06 / 24

ملخص: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر وحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي في تقليل أعراض حمى البداية لتخفيف التوتر النفسي عند الاشتراك في سباقات ركض الضاحية، وشمل مجتمع الدراسة نوادي ألعاب القوى صنف أقل من 17 سنة، حيث تمثلت عينة الدراسة في نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى والبالغ عددها من 17 سنة والتي تم اختيارها بالطريقة القصدية، واعتمدنا على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، كما استخدمنا قائمة قياس التوتر، واستبيان أعراض حمى البداية لجمع البيانات، وأسفرت النتائج على أن ممارسة الوحدات التدريبية بتقنيات الاسترخاء لها أثر فعال في التقليل من أعراض حمى البداية مما يساهم في تخفيف التوتر النفسي لدى العداء

معلومات المقال

الكلمات المفتاحية: الاسترخاء العضلي ، حمى البداية ، ركض الضاحية.

Received:24/06/2021

Accepted :13 /10 / 2022

Abstract : This study aims to know the effect of muscle relaxation training units in reducing the symptoms of beginning fever to relieve psychological tension when participating in suburban jogging races. The study community included athletics clubs under 17 years old, where the study sample was represented in the Sidi Hamla Youth Club for athletics, which numbered From 17 years, which were chosen by the intentional method, and we relied on the experimental approach by designing the two equal groups, we also used a list of stress measurement, and a questionnaire for onset fever symptoms to collect data, and the results revealed that the practice of training units with relaxation techniques has an effective effect in reducing the symptoms of onset fever, which contributes to Reducing mental tension in hostility

Article info

المؤلف المرسل¹

إن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء (الفسولوجي)، وعلم الميكانيكا... الخ والعلوم الإنسانية (كعلم النفس وعلم التربية... الخ) وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارس بمحض إرادته (محمد حسن علاوي، 1994، ص36)، كما نجد أن عملية التدريب ترتبط بتربية الفرد ككل لكي تحقق أهدافها، وبذلك يتأكد أهمية الدور التربوي النفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب وهي بذلك عملية بدنية وعقلية مركبة تحتاج إلى التخطيط وتنظيم جيد لمبادئ وأسس التدريب بهدف تعديل سلوك أو حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الآخرين (أمر الله أحمد الساطي، 1998، ص03). وذلك من خلال تخطيط الوحدات التدريبية من قبل المدرب الرياضي لإعداد العداء إعدادا متكاملًا، حيث تمثل الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترات ومراحلها، وهي الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب الرياضي وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، وبالتالي هي عملية ييداغوجية قاعدية للمدرب التي تسمح له بالتدخل في العملية التدريبية (Tupin Bernard, 1990, P175)، ويهدف الإعداد المباشر للمنافسات الهامة إلى التهيئة التامة للفرد من جميع النواحي (المهارية والخطية والبدنية والنفسية) والعمل على الارتفاع بالمستوى الرياضي للفرد إلى أقصاه أو محاولة تثبيته (محمد حسن علاوي، 1990، ص321)

وقد أصبحت عدة طرائق للتنظيم الذهني لعدد من عناصر العاطفة الإنسانية والأداء معروفة منذ السبعينات للقرن الماضي والعديد منها أيقظت علماء النفس العاملين مع الرياضيين متتبعين تطور حالات هذه الطريقة العامة واستخدم مصطلح منظور التعلم الذهني، حيث (اقترح أحد الباحثين في مجال التدريب الرياضي والنفسية) ما وصفه تلقيح الشد النفسي، أسلوبهم هذا يتضمن تدريب الارتقاء الذي يعد كفاءة فعالة مساعدة، طريقتهم تتضمن تعليم الأفراد لتعامل مع استجابات الغضب وكذلك تنظيم مستويات الإرادة بشكل عام، تدريبهم على تطوير المناقشات الجماعية وشمل سلوكا لفظيا يجتذب ويصاغ من قبل المشاركين وبجانب هذا الأسلوب يتم الحوار الداخلي أو الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم عند تقليل أو تصعيد التحفيز (مروان عبد المجيد، إيا عبد الكريم العزاوي، 2005، ص172)، هذا وترتبط حالة ما قبل البداية أحيانا ببعض المظاهر الإيجابية مثل التركيز الواعي للانتباه أو الانفعالات السارة المحببة إلى النفس مما يسهم في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والأداء، وفي بعض الأحيان الأخرى ترتبط حالة ما قبل البداية ببعض المظاهر السلبية مثل زيادة التوتر أو الانفعالات السلبية غير السارة، مما قد يعمل على هبوط مستوى قدرة الفرد على العمل والأداء (محمد حسن علاوي، 1994، ص260)، كما أن التوتر النفسي من أهم المشاكل التي تعترض الرياضيين خاصة المنافسة الرياضية التي يشترك فيها العداء مما يحدث له عدم توازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد وإدراك قدرته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لذلك الفرد (أسامة كامل راتب، 1997، ص441)، فلسباق ركض الضاحية مجموعة من المتطلبات والقدرات النفسية الخاصة التي ترتبط بإمكانيات العداء خاصة تقنيات الاسترخاء بمختلف أنواعه لكي يتمكن من تحقيق أفضل مستوى ممكن خلال الاشتراك في المنافسة لذا على المدرب الرياضي أن يهتم بالتحضير النفسي للعداء من خلال استخدام المهارات النفسية الأساسية لهذه الفئة العمرية وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية وعقلية ونفسية وغيرها حتى يتمكن من تحطيم الرقم القياسي عند الاشتراك في السباق.

2. إشكالية الدراسة:

تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الأولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير، لذا تجلب المشاهدين لمتابعها لما فيها من إثارة تبرز إمكانيات الفرد والجماعة في التنافس.

وتحتل ألعاب القوى مكانة هامة في جدول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى، لذا فإن لها الدور الكبير في تسلسل الدول في النتيجة العامة في الدورات الأولمبية والقارية والإقليمية (ريسان خريط، عبد الرحمن الأنصاري، 2002، ص 05)، ويعتبر ركض الضاحية أو الركض على الأراضي الوعرة نوعا من أنواع المباريات بما فيها على النطاق الدولي وينتشر في كثير من دول العالم (اوليغ كولودي و آخرون، ترجمة ملك حسن، 1986، ص 213)، وللوصول إلى المستويات الرياضية العالية يلزمنا الأمر على إتباع أسس و مبادئ علمية في عملية إعداد و تحضير العدائين تحضير متكامل من جميع الجوانب بحيث يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني، ومن ثم تحسين الصحة العامة وبناء تكامل الشخصية ليصبح الفرد عضوا نافعا وفعال في المجتمع وعلى ذلك يمكن القول بأن التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالي أو أقصى ما تهيئه إليه نفسه في النشاط الرياضي الممارس (أمرالله احمد البساطي، 1998، ص 05-06) من خلال استخدام الوحدات التدريبية التي تتضمن مجموعة من التمرينات يتم توجيهها إلى تحقيق الهدف لتنمية المهارات النفسية للعداء والتي تمكنه من استخدامها في السباقات الرياضية والحقيقة أن هناك عدة طرق وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلي والنفسي.... ولكنها متشابهة في نتائجها وتأثيرها الإيجابي، وهناك بعض الأجهزة الحديثة (**biofeedback instruments**) الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية) والتي تعكس وظائف الجسم المختلفة مثل درجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الجبهة والرأس أو الكتف أو الظهر أو الساعدين أو غيرها من العضلات، وأيضا درجة الحرارة المحيطة في أصابع اليدين أو القدمين حيث تزداد برودة اليدين في حالة التوتر والقلق.... وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء، إضافة لعدد من الوظائف الأخرى مثل دقات القلب والضغط والتعرق (آرثر توني، 2010، ص 82)، خاصة المنافسة التي يشترك فيها اللاعب تمثل موقف اختبار ذو شدة عالية تبرز فيه جميع الخبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية، بهدف التفوق على منافسه في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية والدولية (محمد حسن علاوي، 2002، ص 20)، حيث تشير العديد من الدراسات منها دراسة بن عكي أميرة حول أثر تدريب أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ودورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي دو إلى أن التدريب على تقنيات الاسترخاء يساعد اللاعب الجزائري للكاراتي دو بالتوصل إلى الراحة الجسدية والنفسية الشيء الذي يسمح بالتسيير الحسن للتوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية لاسيما عدائي ركض الضاحية التي يعتمد على هذه التقنيات لتخفيف من التوتر النفسي الذي يتعرض له عند إجراء السباق، لهذا قد قام بعض العلماء بإجراء العديد من التجارب على مجموعات متعددة من الأفراد الرياضيين في معظم أنواع الأنشطة الرياضية لمحاولة تحديد الأعراض التي تظهر على الأفراد في أثناء الفترة الزمنية لحالة ما قبل المنافسة (حالة ما قبل المنافسة (المباراة)، و قد أسفرت نتائج هذه التجارب على أن الفرد الرياضي بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه قد يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية (المباراة) بحالة معينة من حالة حمى البداية، حالة عدم المبالاة بالبداية، حالة الاستعداد للكفاح وتميز كل حالة من الحالات السابقة ببعض المظاهر والأعراض النفسية والفسولوجية التي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى، كما تؤثر كل حالة من هذه الحالات المختلفة على مستوى الفرد الرياضي بصورة معينة (محمد حسن علاوي، 1994، ص 260) الأمر الذي يجعل العداء أكثر توتر عند الاشتراك في السباق الذي يشير إلى أنه حالة خطر

يتعرض لها الفرد ككل لدرجة يحتاج معها إلى تخصيص كل طاقته لحماية نفسه (schewbel and others, 1990, p55)، و لقد أظهرت الخبرة أن التوتر العالي من الممكن أن يكون مسئولا عن أعراض وشكاوي فرط النشاط في كافة أجهزة الجسم، وينبغي أن يعرف الجمهور أن الإمساك والإسهال غالبا ما يميزان حياة التوتر العالي، وقد يحدثان بصورة متقطعة أو مزمنة، ومن المعتقد أن تسعين بالمائة أو أكثر من اضطرابات القناة الهضمية تنجم عن فرط توتر الأجهزة العصبية العضلية (عبد اللطيف موسى عثمان، 1993، ص12)، ومن خبرة الباحث و قربه من رياضة العاب القوى مع الحضور للعديد من السباقات الرسمية في العدو الريفي خاصة خارج المحيط الجغرافي الذي يتدرب فيه العداء و من إطلاعي على العديد من الدراسات السابقة في مجال ركض الضاحية لوحظ أن هناك تذبذب في مستوى العداء من سباق لأخر مع عدم التميز بالاستقرار وهذا راجع إلى العوامل النفسية التي يتعرض لها العداء قبل وأثناء السباق، لذا فعلى المدرب الرياضي أن يهتم بالتحضير النفسي للعداء حتى يتمكن من الضبط والتحكم في مختلف المشاكل النفسية التي تشكل عائق للوصول للمستوى المطلوب بما تسمح له قدراته البدنية والمهارية والخططية، ومن خلال ذلك فكر الباحث في التطرق في بحثه لإعداد وحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي في تقليل أعراض حمى البداية لتخفيف التوتر النفسي لدى العداء وهذا ما يدفنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل للوحدات التدريبية بالاسترخاء العضلي أثر في تقليل أعراض حمى البداية لتخفيف التوتر النفسي عند الاشتراك في سباقات ركض الضاحية صنف أقل من (17) سنة؟

1.2. التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي؟

2.2. فرضية عامة:

للوحدات التدريبية بالاسترخاء العضلي أثر في تقليل أعراض حمى البداية لتخفيف التوتر النفسي عند الاشتراك في سباقات ركض الضاحية صنف أقل من (17) سنة.

3.2. الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

3. أهداف الدراسة:

- تصميم وحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي للتقليل في تقليل أعراض حمى البداية لتخفيف التوتر النفسي عند الاشتراك في سباقات ركض الضاحية صنف أقل من (17) سنة

- التعرف على أثر الوحدات التدريبية بتقنية الاسترخاء على حمى البداية لدى العداء
- التعرف على أثر الوحدات التدريبية بتقنية الاسترخاء على التوتر النفسي لدى العداء

4. أهمية الدراسة:

- إبراز أثر الوحدات التدريبية بتقنيات الاسترخاء للتقليل من أعراض حمى البداية لتخفيف التوتر النفسي لعدائي ركض الضاحية

- الكشف على الأثر الايجابي لتقنية الاسترخاء للتقليل من أعراض حمى البداية لدى العداء
- معرفة الأثر الايجابي لتقنية الاسترخاء للتخفيف من التوتر النفسي لدى العداء

5.الكلمات الدالة في الدراسة:

1.5.الوحدة التدريبية

- اصطلاحا: تعرف وحدة (جرعة) التدريب بأنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 272)
- الإجرائي: تمثل الوحدة التدريبية إحدى المكونات الرئيسية في المخطط السنوي حيث أنها تعمل على رفع مستوى العداء من خلال استخدام مجموعة من التمرينات الموجهة نحو تحقيق هدف معين بقصد الوصول إلى أفضل مستوى ممكن.

- 2.5.الاسترخاء العضلي: الاسترخاء العضلي بأنه طريقة فنية تتدرج تحت أكثر المصطلحات شمولية " الاسترخاء" وقد صمم من أجل إتاحة الفرصة أمام الفرد لتحقيق الاسترخاء الكامل للعضلات والعقل ويقول، إن التشديد على مساعدة الفرد على تعلم الفرق بين طرفي التوتر والاسترخاء يتم عن طريق تشغيل سلسلة من حركات التوتر.

- الاسترخاء من أجل تحقيق استرخاء تام، كما أن الاسترخاء التام يتم الوصول إليه عن طريق إرخاء عضلات الفرد حتى تحت ظروف يمكن أن تحدث توترا (أمثال هادي الحويلة، 2010، ص 77)

- الإجرائي: الاسترخاء العضلي هو أسلوب من أساليب الاسترخاء الذي يتضمن مجموعة من الأنواع منها الاسترخاء العضلي التدريجي والتخيلي التي تساعد العداء في تقليل بعض التغيرات المرتبطة بأعراض حمى البداية مما يمكنه من تخفيف التوتر النفسي الذي يسبق السباق.

3.5.حمى البداية:

- اصطلاحا: تعزى حمى البداية إلى زيادة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات الكف التي تعمل على إبطال مفعول بعض التنبهات أو الإثارات العصبية (محمد حسن علاوي، 1994، ص 261)
- إجرائيا: تحدث حمى البداية نتيجة زيادة عمليات الإثارة العصبية المصحوبة بالأعراض النفسية من شدة النرفزة وعدم الاستقرار والاضطراب والأعراض الفسيولوجية من زيادة سرعة التنفس ونبضات القلب والحاجة الماسة للتبول وغيره الأمر الذي يرجع بالسلب على العداء عند الاشتراك في المنافسة

4.5.التوتر النفسي:

- اصطلاحا: يتمثل التوتر النفسي عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتلاءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف، وفسيولوجيا يعرف التوتر النفسي بدرجة تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي، ويصف سيلبي وهامفري طبيعة التوتر النفسي بالإشارة إلى جانب الموجب من أو الجانب السلبي منه (محمد عبد الفتاح عنان، 1995، ص 698)

- إجرائيا: هو عدم قدرة العداء على التوازن بين المتطلبات البدنية والنفسية والذهنية وعدم القدرة على الاستجابة تحت ظروف الفشل

5.5.المراهقة:

- اصطلاحا: هي فترة الحياة الواقعة بين سن البلوغ والنضج وأنها تقع بالتقريب فما بين 9 سنوات إلى 19 سنة وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة (عبد الرحمن عيساوي، 1993، ص 21)
- إجرائيا: تعتبر المراهقة المرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد تتميز ببعض التغيرات ملحوظة جسمية ونفسية وغيرها

6.5. ركض الضاحية:

- اصطلاحا: يعتبر ركض الضاحية أو الركض على الأراضي الوعرة نوعا مستقلا من أنواع المباريات بما فيها النطاق الدولي وينتشر في الكثير من دول العالم، و يجز ركض الضاحية في الحدائق وضواحي المدن، في الهواء الطلق ولذلك يعتبر أفضل وسيلة للنهوض بالتحمل لدى الرياضيين وتحسين حالتهم الصحية، و ركض الضاحية نوع من أنواع ألعاب القوى (ريسان عبد المجيد خريبط ، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، 2002، ص75)

- إجرائيا: يعتبر ركض الضاحية إحدى فعاليات ألعاب القوى التي تتم في الأماكن الوعرة التي غالبا ما تتم في الحدائق والهواء الطلق محاولا العداة تحقيق أفضل نتيجة خلال قطع المسافة المحددة ويشترك فيه عدد كبير من العدائين من مختلف المناطق

6. الدراسات السابقة:

1- دراسة أقزوم سليم (2010-2011) بعنوان: دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي (في مرحلة قبل المنافسة مباشرة)

تهدف هذه الدراسة إلى تسيير الحالة النفسية للاعب كرة اليد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية وتحديد العوامل التي تؤدي بلاعب كرة اليد إلى التوتر السلبي، وكيفية تحويل التوتر السلبي لدى لاعب كرة اليد إلى التوتر الايجابي.

وإستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وشملت عينة البحث 60 لاعبا موزعين على 05 نوادي (المجمع النفطي- مولودية سعيدة- وداد بوفاريك، ن.سكيكدة- ن.الايبار)، وأسفرت النتائج أن التوتر النفسي يلعب دورا هاما على أداء الرياضي وخاصة الرياضات التي يكون فيها الاحتكاك كبير مثل كرة اليد، كما في المنافسات ذات المستوى العالي لها أهمية كبيرة وبالتالي معظم اللاعبين لهم توتر عالي وأغلبه كان دافعا لتحقيق الانجاز، كما أن شخصية لاعب كرة اليد كعامل داخلي وأهمية المنافسة ومستواها وخصائص اللعبة كعامل خارجي هي التي تتحكم في مستوى التوتر النفسي قبل بداية المنافسة مباشر.

2- دراسة ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان (2010) بعنوان: التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية.

تهدف هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية وكذا التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية ، والفروق بين فرق المقدمة (الفرق الأربعة الأولى) ولاعبين فرق المؤخرة (الفرق الأربعة الأخيرة) .. ، وتكونت عينة الدراسة من 260 لاعب موزعين على 20 كلية من كليات جامعة الموصل بواقع 13 لاعب من كل كلية ، وأظهرت النتائج علاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز للاعبين بعض الألعاب الفردية من السباحة- الساحة والميدان التنس الأرضي، وفي الألعاب الجماعية كرة القدم وكرة السلة والطائر.

3- دراسة إكيوان مراد (2001-2002) بعنوان: تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أهمية تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي، وتكونت عينة الدراسة 26 لاعبا لكرة القدم يمثلون فريق الآمال للنجم

الرياضي لبن عكنون الذي ينشط في القسم الوطني الثالث وسط ، وأظهرت النتائج أن عملية التدريب على تقنيات الاسترخائية تعد قاعدة أساسية للتخضير الذهني للمنافسة كونها تساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على تنمية التركيز والانتباه والثقة بالنفس.. الخ كما أن تقنيات الاسترخائية تساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على ضبط وتعديل الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول المنافسة من خلال ضبط الشد العضلي وتغيير الأحاسيس الغير الملائمة عن طريق التصور الذهني... الخ

7. التعليق على الدراسات السابقة و المشاهدة :

شملت معظم الدراسات التوتر النفسي وتقنيات الاسترخاء بأهم أساليبه، حيث كانت تهدف معظمها إلى تسيير الحالة النفسية للاعب ومدى علاقة بين التوتر النفسي والانجاز الرياضي وأهمية تقنيات الاسترخاء على تسيير الوتر النفسي المرتبط بالمنافسة، واعتمدت أغلب الدراسات على المنهج التجريبي في حين البعض اعتمدت على المنهج الوصفي مع تنوع المجال البشري بين الرياضيين ماعدا رياضة ألعاب القوى عامة ونشاط العدو الريفي خاصة وأسفرت معظم النتائج على أن التوتر النفسي يلعب دورا هاما على أداء الرياضي مع وجود علاقة ارتباط سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز وأن تقنيات الاسترخاء تساعد اللاعب على تعديل الانفعالات.

8. الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية تمثل تجربة مصغرة للتأكد من مدى صحة التجربة الأساسية التي هي قيد الدراسة والتي تساعد على

اختيار الوحدات التدريبية بالاسترخاء العضلي لتقليل أعراض حمى البداية للعداء

اختيار الوحدات التدريبية بالاسترخاء العضلي لتخفيف التوتر النفسي للعداء

تحديد انسب المقاييس لقياس التوتر النفسي

تحديد انسب الأسئلة لقياس أعراض حمى البداية

تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متكافئتين

الحصول على موافقة من إدارة النادي للقيام بالقياس

وضوح الأسئلة المستخدمة وسهولتها دون الشرح المطول

1.8. المجال المكاني:

ساحة للعدو الريفي بمسيف أما فيما يخص القياس كان على مستوى القاعة الخاصة به.

2.8. المجال الزمني:

الجانب التطبيقي انطلق من 2019/12/08 إلى غاية 2020/02/09

9. المنهج المتبع في الدراسة:

تمشيا مع طبيعة الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتان متكافئتان

10. مجتمع وعينة الدراسة : اعتمدنا في بحثنا هذا على المجتمع البحث الأصلي هذا لنوادي ألعاب القوى لولاية المسيلة صنف أقل من

17 سنة

1.10. العينة: تعتبر العينة الجزء من الكل حيث اختار الباحث عينة البحث بالطريقة القصدية والتي تمثلت في نادي شبيبة سيدي حملة

لألعاب القوى وأخذنا 12 عداء أقل من (17) سنة.

11. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

1.11. قائمة قياس التوتر

طريقة التصحيح والتفسير: هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد هي البعد الفسيولوجي كاحمرار الوجه وصعوبة التنفس والصداع وله 9 فقرات، والبعد المعرفي ويهتم بالنسيان وضعف التركيز وتشتت الانتباه وله 12 فقرة، والبعد النفسي كالقلق والخوف والحساسية الزائدة واضطرابات النوم وله 14 فقرة

ولتصحيح المقياس أعطيت الدرجة العالية علامتين والدرجة المتوسطة علامة والدرجة المنخفضة جدا العلامة صفر، علما أن جميع فقرات المقياس ايجابية وبهذا تصبح أعلي علامة هي 70 وتعني درجة عالية من التوتر النفسي وأدنى علامة هي صفر تعني درجة منخفضة من التوتر النفسي (أحمد أبو سعد، 2011، ص 69-72)

2.11. استمارة استبيان:

الغرض: قياس أعراض حمى البداية

طريقة التصحيح: هذا الاستبيان يحتوي على مجموعة من الأسئلة التي توضح الأعراض النفسية والفسيولوجية لحمى البداية مكون من 12 الفقرة حيث أن محور الأعراض النفسية يهتم في شدة النزفة وعدم الاستقرار وعدم ثبات الحالة الانفعالية، أما المحو الثاني المتمثل في الأعراض الفسيولوجية من ارتفاع عدد نبضات القلب وزيادة التنفس و التعرق الشديد.

لتصحيح الاستبيان أعطيت:

الدرجة العالية 03 درجات- الدرجة المتوسطة 02 درجات-الدرجة المنخفضة 01 درجة، علما أن أعلى درجة لأعراض حمى البداية 36 درجة، و 12 الدرجة أدنى درجة

12. تجانس عينة البحث:

الجدول رقم (01): يمثل الخصائص المرفولوجية للمجموعتين والعمر التدريبي:

الرقم	المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	قيمة "f" لفين للتجانس	القيمة الاحتمالية "sig"	مستوى الدلالة
01	العمر	المجموعة الضابطة	16.50	0.625	0.448	0.05
		المجموعة التجريبية	16.66			
02	العمر التدريبي	المجموعة الضابطة	3.50	1.509	0.247	
		المجموعة التجريبية	3.33			

من خلال نتائج الجدول رقم(01): الذي يمثل مدى تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في الخصائص المرفولوجية حيث تبين:

-من خلال الخانة رقم01 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث العمر: بلغت قيمة(0.625 f) عند القيمة المعنوية (0.448 sig) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة (0.448 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس

- من خلال الخانة رقم 02 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر التدريبي : بلغت قيمة (1.509 f) عند

أثر وحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي في تقليل أعراض حمى البداية لتخفيف التوتر النفسي عند الاشتراك في سباقات ركض الصاحية صنف أقل من (17) سنة.

القيمة المعنوية (**0.247 sig**) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة ($0.05 < 0.247$) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس .

تجانس العينة في القياس:

الجدول (02): يوضح نتائج قياس التوتر النفسي و استبيان أعراض حمى البداية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "sig"	قيمة "f" لفين للتجانس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	القياس
				المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
0.05	10	0.808	0.062	24.16	23.66	الاستبيان
		0.275	1.333	38.66	38.33	التوتر النفسي

من خلال نتائج الجدول رقم (02): لقياس استبيان أعراض حمى البداية والتوتر النفسي بلغت قيمة (**0.062 f**) عند القيمة المعنوية (**0.808 sig**) بمستوى الدلالة (0.05)، والقيمة ($0.05 < 0.808$) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة إذا يوجد تجانس في قياس الاستبيان لأعراض حمى البداية.

- لقياس التوتر النفسي بلغت قيمة (**1.333 f**) عند القيمة المعنوية (**0.275 sig**) بمستوى الدلالة (0.05)، والقيمة ($0.05 < 0.275$) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة إذا يوجد تجانس في قياس التوتر النفسي.

13. الخصائص السيكومترية:

صدق و ثبات القياس

1.13. الثبات

الجدول رقم 03: يمثل ثبات القياس

مستوى الدلالة	درجة الحرية (1-ن)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الثبات	العينة	القياس
0.05	03	0.878	0.907	04	الاستبيان
			0.901		التوتر النفسي

2.13. الصدق

الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم 04: يمثل الصدق الذاتي للقياس

مستوى الدلالة	درجة الحرية (1- ن)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	العينة	القياس
0.05	03	0.878	0.952	04	الاستبيان
			0.949		التوتر النفسي

من خلال الجدول رقم 04: نجد أن قيمة معامل الصدق للقياس و التي كانتا (0.949-0.952) كلها اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب(0.878) عند مستوى الدلالة(0.05) و درجة الحرية (03).

-إجراءات التطبيق الميداني :

- تم القيام بتصميم وحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء و تم تطبيقها على العينة التجريبية لمدة 60 يوم بمعدل 02 حصص في الأسبوع في حين العينة الضابطة تمارس وحدات تدريبية عادية .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

14. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الجدول (05): يوضح القياس القبلي و البعدي في أعراض حمى البداية و التوتر النفسي للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	قيمة t	المتوسط الحسابي البعدي	المتوسط الحسابي القبلي	عدد العينة	القياس
0.05	05	0.741	0.349	24.00	24.16	06	الاستبيان
		0.296	1.168	38.16	38.66		التوتر النفسي

-يمثل الجدول رقم 05: مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في أعراض حمى البداية و التوتر النفسي

-حققت المجموعة الضابطة في القياس القبلي لأعراض حمى البداية لها متوسط حسابي قدره (24.16) ، في حين حققت هذه

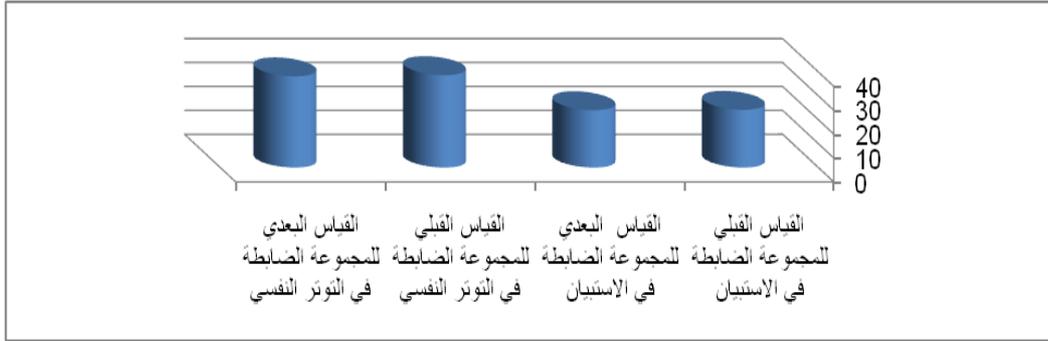
المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي بلغ (24.00) ، أما قيمة t بلغت (0.349) عند القيمة المعنوية (0.741) sig بمستوى

الدلالة(0.05)، و القيمة(0.741 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة

الضابطة في أعراض حمى البداية.

أثر وحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي في تقليل أعراض حمى البداية لتخفيف التوتر النفسي عند الاشتراك في سباقات ركض الصاحية صنف أقل من (17) سنة.

- حققت المجموعة الضابطة في القياس القبلي للتوتر النفسي لها متوسط حسابي قدره (38.66) ، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي بلغ (38.16) ، أما قيمة t بلغت (1.168) عند القيمة المعنوية (0.296) sig و مستوى الدلالة (0.05) ، و القيمة ($0.05 < 0.296$) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي .



يمثل الشكل البياني (01): المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس القبلي و البعدي

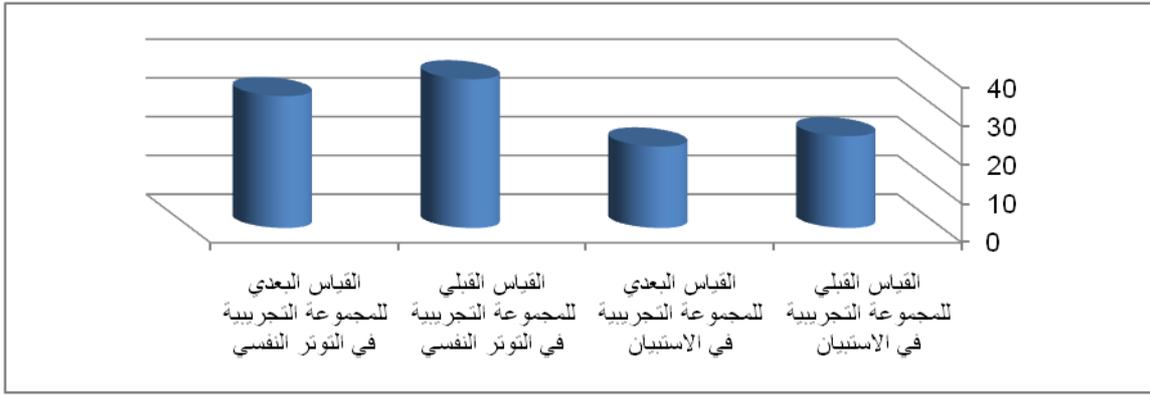
الجدول 06: يوضح القياس القبلي والبعدي في أعراض حمى البداية والتوتر النفسي للمجموعة التجريبية:

القياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاستبيان	06	23.66	21.00	5.3	0.003	05	0.05
		38.33	34.00	4.7	0.005		
التوتر النفسي				16			

يمثل الجدول رقم 06: مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أعراض حمى البداية والتوتر النفسي

- حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي لأعراض حمى البداية لها متوسط حسابي قدره (23.66) ، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي بلغ (21.00) ، أما قيمة t بلغت (5.394) عند القيمة المعنوية (0.003) sig بمستوى الدلالة (0.05) ، و القيمة ($0.05 > 0.003$) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في انخفاض أعراض حمى البداية .

- حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي للتوتر النفسي لها متوسط حسابي قدره (38.33) ، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي بلغ (34.00) ، أما قيمة t بلغت (4.716) عند القيمة المعنوية (0.005) sig بمستوى الدلالة (0.05) ، والقيمة ($0.05 > 0.005$) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوتر النفسي .



يمثل الشكل البياني(02): المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي

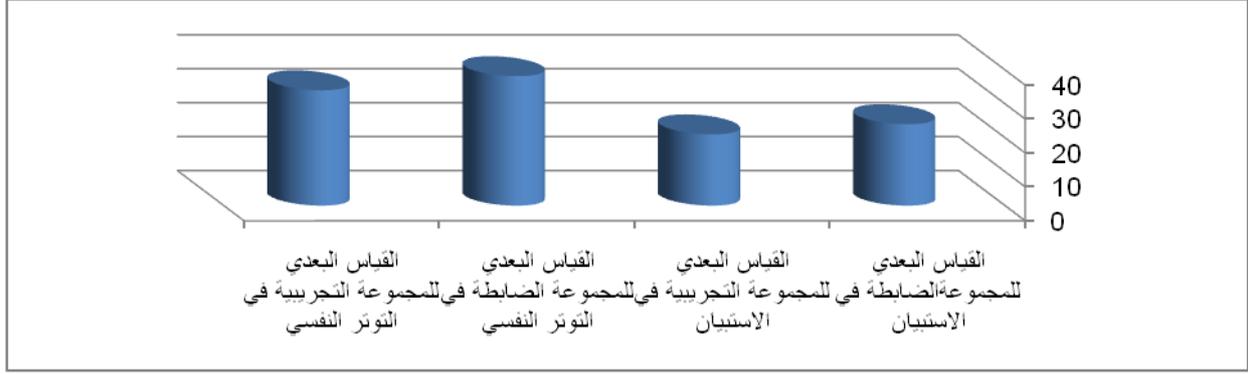
الجدول 07: يوضح القياس البعدي في استبيان أعراض حمى البداية و قياس التوتر النفسي للمجموعة التجريبية و الضابطة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig t	قيمة t	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	عدد العينة	القياس
				المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي		
0.05	10	0.021	2.739	21.00	24.00	12	الاستبيان
		0.039	2.369	34.00	38.16		التوتر النفسي

يمثل الجدول رقم 07: مقارنة نتائج المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي تبين :

- أن المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي لأعراض حمى البداية متوسط حسابي قدره (24.00).
- أن المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي لأعراض حمى البداية متوسط حسابي قدره (21.00).
- أما قيمة t بلغت (2.739) عند القيمة المعنوية (sig 0.021) بمستوى الدلالة 0.05، و القيمة (0.021 > 0.05) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي و كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في قياس أعراض حمى البداية.
- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي للتوتر النفسي متوسط حسابي قدره (38.16).
- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي للتوتر النفسي متوسط حسابي قدره (34.00).
- أما قيمة t بلغت (2.369) عند القيمة المعنوية (sig 0.039) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.039 > 0.05) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي و كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في قياس التوتر النفسي.

أثر وحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي في تقليل أعراض حمى البداية لتخفيف التوتر النفسي عند الاشتراك في سباقات ركض الصاحبة صنف أقل من (17) سنة.



يمثل الشكل البياني (03): المتوسط الحسابي في القياس البعدي بين المجموع التجريبي و الضابطة.

15. مناقشة النتائج والفرضيات:

- الفرضية الجزئية الأولى: والتي افترض الباحث على إنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي "

فمن خلال النتائج التي تم التوصل إليها من خلال أسئلة الاستبيان لأعراض حمى البداية وقائمة قياس التوتر النفسي، والموضحة في الجداول رقم (05) وفي ضوء إجراء القياس القبلي والبعدي على المجموعة الضابطة، ومن خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدول ، أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي وهذا راجع إلى طبيعة عملية التدريب الذي كانت تمارسه هذه المجموعة مع المدرب خلال تنفيذ الوحدات التدريبية وهذا قد يرجع إلى عدم الاهتمام بتحضير العداء نفسيا وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث لم تتحقق وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

- الفرضية الجزئية الثانية: والتي افترض الباحث على أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي "

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجداول (06) والتي تبين الدلالة الإحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكانت الفروق لصالح القياس البعدي عند تقليل من أعراض حمى البداية من انخفاض في معدل ضربات القلب وانخفاض في الحركات التنفسية وكذا قلة النرفزة والشعور بالاستقرار والهدوء الأمر الذي يسهم بشكل كبير في تخفيف التوتر النفسي للعداء وهذا من خلال الوحدات التدريبية التي طبقت على هذه المجموعة لهذا يرى الباحث أن التقليل من أعراض حمى البداية لتخفيف التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية أمر مهم وضروري يتم من خلال ممارسة وحدات تدريبية تتضمن تقنيات الاسترخاء بمختلف أنواعه وأساليبه ، وهذا ما يتفق مع دراسة أقزوم سليم (2010-2011) بعنوان: دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي (في مرحلة قبل المنافسة مباشرة)، على أن التوتر النفسي يلعب دورا هاما على أداء الرياضي وخاصة الرياضات التي يكون فيها الاحتكاك كبير مثل كرة اليد، كما في المنافسات ذات المستوى العالي لها أهمية كبيرة وبالتالي معظم اللاعبين لهم توتر عالي وأغلبه كان دافعا لتحقيق الانجاز، كما أن شخصية لاعب كرة اليد كعامل داخلي وأهمية المنافسة ومستواها وخصائص اللعبة كعامل خارجي هي التي تتحكم في مستوى التوتر النفسي قبل بداية المنافسة مباشرة، وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

- **الفرضية الجزئية الثالثة:** والتي افترض فيها الباحث أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

ففي ضوء النتائج المحصل عليها من أسئلة الاستبيان وقائمة قياس التوتر النفسي الموضحة في الجدول (07)، حيث يتبين من خلال المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائية في التقليل من أعراض حمى البداية لتخفيف التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة، وذلك بعد تطبيق الوحدات التدريبية بتقنيات الاسترخاء خلال المدة المحددة ، لذا يرى الباحث أن الاهتمام بالوحدات التدريبية التي تركز على تقنيات الاسترخاء من الوسائل والطرق الحديثة لإعداد العداء إعداد متكامل مع الجوانب الأخرى حتى يتمكن العداء من التقليل من أعراض حمى البداية سواء كانت نفسية أو فسيولوجية لتخفيف التوتر النفسي خلال المنافسة الرياضية ، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة إكيوان مراد (2001-2002) بعنوان: تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، والتي أكدت على أن عملية التدريب على تقنيات الاسترخائية تعد قاعدة أساسية للتحضير الذهني للمنافسة كونها تساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على تنمية التركيز والانتباه والثقة بالنفس.. الخ كما أن تقنيات الاسترخائية تساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على ضبط وتعديل الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول المنافسة من خلال ضبط الشد العضلي وتغيير الأحاسيس الغير الملائمة عن طريق التصور الذهني... الخ

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

16. استنتاجات عامة:

- أن ممارسة الوحدات التدريبية بتقنيات الاسترخاء لها أثر فعال في التقليل من أعراض حمى البداية للعداء.
- أن ممارسة الوحدات التدريبية بتقنيات الاسترخاء لها أثر فعال في التخفيف من التوتر النفسي للعداء.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و كانت النتائج لصالح القياس البعدي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي و كانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية.

17. التوصيات:

- زيادة الاهتمام بتدريبات الاسترخاء بمختلف أساليبه في الوحدات التدريبية لكل العدائين.
- زيادة التركيز على عملية التحضير النفسي من خلال تنمية المهارات النفسية الأساسية خاصة الاسترخاء.
- ضرورة استخدام تقنيات الاسترخاء في كل الفعاليات الرياضية لألعاب القوى..
- عقد ملتقيات ودورات تكوينية لاستخدام الاسترخاء بمختلف أساليبه وفقا لأسس علمية .
- زيادة إبراز علاقة أعراض حمى البداية بالتوتر النفسي و أثرها نتائج العداء خلال الاشتراك في السباق.

18. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة :

- آرثر توني،(2010)، قوة عقلك الباطن، ط02، مكتبة الهلال للنشر والتوزيع، القاهرة.
- أسامة كامل راتب،(1997)، علم النفس الرياضي - مفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر.
- أمثال هادي الحويلة، (2010)، القلق والاسترخاء العضلي- المفاهيم والنظريات والعلاج، ط01، دار الهندسية، القاهرة.
- أمر الله احمد البساطي،(1998)، قواعد و أسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- اوليغ كولودي، يفغيني لوتكوفسكي، فلايمير اوخوف، ترجمة مالك حسن،(1986)، ألعاب القوى، دار رادوغا ، موسكو.

- ريسان خريط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري،(2002)،العاب القوى،ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر و التوزيع ،عمان.
- عبد الرحمن عيسوي، (1993)،مشكلات الطفولة و المراهقة- أساسها الفسيولوجي و النفسية، دار العلوم العربية، لبنان.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد، (2005)،سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- عبد اللطيف موسى عثمان، (1993).فن الاسترخاء، ط01، مطابع الزهراء للإعلام العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوي،(1994)، علم التدريب الرياضي، ط 13 ، دار المعارف، القاهرة.
- محمد حسن علاوي،(1994)، علم النفس الرياضي، ط 09، دار المعارف، القاهرة.
- محمد حسن علاوي،(2002) علم نفس التدريب و المنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمود عبد الفتاح عنان، (1995)،سيكولوجية التربية البدنية والرياضية- النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مروان عبد المجيد ، أياذ عبد الكريم العزاوي،(2005)، علم النفس الرياضي- الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط1، الوراق للنشر و التوزيع، عمان.
- مفتي إبراهيم حماد،(2001)، التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- Schewebel, 1990, al.and others, personal adjustment and growth, a life span approach, 2 edition.w.m.c. borown publishers.
- Tupin Bernard,1990:"preparation et entrainement du foot balleur",edition 4amphora,Paris.

المجلات:

- ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان، (2011)، التوتر النفسي و علاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقة، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية،المجلد17، العدد 56،الصفحة 85.
- المذكرات:

- دراسة بن عكي أميرة (2012-2013) بعنوان: أثر تدريب أساليب الاسترخاء و التصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية و دورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي دو، لنيل شهادة الدكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3.
- دراسة إكيوان مراد (2001-2002) بعنوان: تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، لنيل شهادة الماجستير، قسم التربية البدنية و الرياضية ، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، دالي إبراهيم.
- دراسة أفزوم سليم (2010-2011) بعنوان : دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي (في مرحلة قبل المنافسة مباشرة)، لنيل شهادة الماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3.