

## حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر

د. بوعلي لخضر\*

### الملخص:

هدفت الدراسة للتعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر تبعا للمتغيرات الآتية (هجوم ، دفاع ، لاعبي الرابطة المحترفة الأولى ، لاعبي الرابطة المحترفة الثانية). ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (210) لاعب من لاعبي البطولة الجزائرية المحترفة لكرة القدم ، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي ، ومقياس حالة قلق المنافسة الرياضية من تصميم "راينز مارتنز وآخرون" أعد صورته العربية محمد حسن علاوي سنة 1998 ، ولقد أظهرت نتائج الدراسة مايلي:

- إحتل المرتبة الأولى بعد الثقة بالنفس ، و المرتبة الثانية بعد القلق المعرفي ، فيما جاء البعد القلق البدني في المرتبة الثالثة والأخيرة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (&=0,05) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (&=0,05) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الدرجة ( لاعبي الرابطة المحترفة الأولى ، لاعبي الرابطة المحترفة الثانية).

### State of concern in competitive sports of soccer players in Algeria

#### Summary :

Study aimed at identifying the status of concern in competitive of soccer players in Algeria according to following variables (attack, defense, Players first professional Association Algeria, and Players second Professional Association Algeria). To achieve this study was conducted on a sample of (210) players from league Players first professional Association Algeria, and Professional Players second Association Algeria, concerned the design of athletic competition "Ryanz Martins and others" prepared image of Arab Mohamed Hassen Allawi (1998) Results of the study included:

Came after the self confidence ranked first, followed by a post cognitive concern, with concern came after physical ranked third and last.

No statistically significant differences at the level (0,05) in the case of sports competition concerns due to a changing status (attack, defense).

There was no statistically significant differences at the level (0,05) in the case of sports competition concerns due to a variable degree (Players first professional Association Algeria, and Players second Professional Association Algeria).

#### . مقدمة :

يحتل القلق مركزا رئيسيا في علم النفس وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على إختلال الوظائف النفسية أو الوظائف النفسية الجسمية أو كلاهما (محمد حسن علاوي ، ص379).

ويشير فوزي (2003) إلى أن القلق هو حالة الإستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة

\* أستاذ محاضر قسم "ب" معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة حسبية بن بوعلي ، الشلف.

عليها ، ويقصد بحالة الإستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تنبعث داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر.

ويؤكد علاوي(2002) إلى أن القلق من بين أبرز المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي و الذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات إنفعالية كسرعة وسهولة الإنفعال. ويشير علاوي (2004) إلى أن قلق المنافسة الرياضية هو القلق الناجم في مواقف المباراة الرياضية. وهو نوع من القلق يحدث للاعب الرياضي بإرتباطه بمواقف المباريات.

ويشير الطالب والريس (2000) أن قلق الحالة يمثل نوعا من التوتر وعدم الإستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقية تثير الشعور بالقلق ، لذا فإننا نتوقع إرتفاعا بدرجة قلق الرياضي مباشرة وهذا ما يطلق عليه بقلق الحالة فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب. ويشير علاوي(2004) إلى أن حالة القلق بداية المنافسة هي حالة القلق التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة قبيل إشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الإتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة. ويؤكد علاوي (1981) إلى أن الحالة الإنفعالية قبل المباراة قد تؤدي إلى رفع مستوى الأداء أو تؤدي إلى عكس ذلك ، الأمر يتوقف على درجة إنفعال اللاعب في فترة ما قبل المنافسة.

ويشير العربي (1996) إلى أن اللاعب إذا أصبح في درجة عالية من الإستثارة قبل المنافسة بوقت طويل ، فيجب الإشتراك في بعض الأنشطة التي تسمح للجانب البدني التخلص من التوتر غير المرغوب فيه ، هذا إلى جانب الأنشطة الترويحية مثل تنس الطاولة والسباحة والمشي. وقد تكون القراءة والكتابة ومشاهدة التلفزيون من العوامل التي تساهم في خفض التوتر.

## 1.1 الإشكالية:

تكمن إشكالية الدراسة ، هي أن كل لاعب قبل المنافسة الرياضية لديه مستوى إبتدائي معين من مستوى القلق والإستثارة بصورة تختلف عن اللاعب الآخر. وبالتالي يكون كل لاعب في حاجة إلى تدخلات معينة لضبط أو تعديل مستوى قلقه أو إستثارته بصورة فردية ، أي أن اللاعب قد يحتاج إلى تدخل معين أو ضبط أو تعديل مغاير للاعبين الآخرين.

ومما سبق تضح مشكلة الدراسة في التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي البطولة الإحترافية الجزائرية القسم الأول والثاني لكرة القدم.

## وسنحاول الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما هي حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في حالة قلق المنافسة الرياضية لدى

لاعبي كرة القدم في الجزائر تعزى لمتغير المركز(هجوم ، دفاع).

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في حالة المنافسة الرياضية لدى

لاعبي كرة القدم في الجزائر تعزى لمتغير الدرجة (لاعبي الرابطة المحترفة الأولى ، لاعبي الرابطة المحترفة الثانية).

## 2. الفرضيات :

### 2.1 الفرضية العامة:

- هناك حالات قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم مختلفة تعزى للبعد المعرفي ، البعد

البدني ، الثقة بالنفس.

### 2.2 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في حالة المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير الدرجة (لاعبي الرابطة المحترفة الأولى ، لاعبي الرابطة المحترفة الثانية).

### 3. أهداف وأهمية البحث:

#### 3.1. أهداف البحث:

- التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر.

- التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر تبعا لبعض المتغيرات (رابطة محترفة أولى ، رابطة محترفة ثانية ، هجوم ، دفاع).

#### 3.2. أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في كونه تتضمن دراسة تأثير سمة قلق المنافسة على مستوى لاعبي كرة القدم قبل خوضه المنافسات الرسمية وتحديد إتجاه ومستوى القلق الملائم للرياضي قبل المنافسة حتى يحدد أفضل أداء له.

#### 4. مصطلحات الدراسة:

1.4. **قلق المنافسة الرياضية:** الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد و الإستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (أسامة راتب ، 1997 ، ص157).

2.4. **القلق:** هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده (محمد حسن علاوي ، 1994 ، ص278).

3.4. **المنافسة الرياضية:** هو موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة نعترف بها ، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات وإستعدادات ، كنتيجة للتدريبات المنتظمة ، لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي (محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص29).

4.4. **حالة قلق المنافسة:** حالة إنفعالية للاعب رياضي في مواقف المنافسة تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع إرتباطها بتنشيط أو إستشارة الجهاز العصبي الأوتونومي (اللاإرادي) وتغيير من منافسة لأخرى بصورة تتناسب مع التهديد الذي يدركه اللاعب في مواقف المنافسة الرياضية من موقف لآخر (محمد حسن علاوي ، 2004 ، ص439).

### 5. الدراسات السابقة:

#### 5.1. دراسة كمال وآخرون (Kamal,Wilson&Parson, 1985) بعنوان:

العلاقة بين القلق وبعض المتغيرات الأخرى هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القلق وبعض المتغيرات مثل السن ، سنوات الممارسة وعدد ساعات التدريب الأسبوعية للاعبي السباحة في الدنمارك ، حيث شملت عينة الدراسة على (30) سباحا ، وتم إستخدام مقياس القلق لسيلبيرجر قبل الفترة التدريبية وبعدها ، وقد دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس ، أما متغيرا العمر والسنوات الممارسة فقد دلت النتائج على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبات إلا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في هذين المتغيرين.

#### 5.2. دراسة سنج (Singh,1985) بعنوان:

سمة القلق لدى لاعبي المنافسات الرياضية في الهند" هدفت الدراسة إلى التعرف على سمة القلق لدى لاعبي المنافسات الرياضية في الهند للتعرف على العلاقة بين القلق والعمر والخبرة والجنس ، وإشتملت عينة الدراسة على (125) لاعبا ، وقسمت عينة الدراسة إلى (70) لاعبا من المستويات العليا و (45) لاعبا من المشاركات في الدورات الآسيوية و الأولمبية ، و إستخدم الباحث مقياس مارتينز ، وقد أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الجنس والخبرة ولصالح اللاعبات ، حيث أظهرت أن اللاعبات أكثر قلقا ، وأنه كلما زادت الخبرة قل القلق لدى اللاعبين واللاعبات.

### 3. 5 . دراسة هادلستون وجيل (Gil Huddleston ، 1981) :

وتهدف الدراسة إلى تحديد العلاقة بين درجات قلق الحالة التنافسية والمستوى الرقمي للاعبات ألعاب القوى ، وإشتملت العينة على 19 لاعبة تم تقسيمهم لمجموعتين أحدهما ذات المهارة العالية والأخرى مجموعة المهارة الأقل ، وتم تطبيق مقياس (CO S O A OT) لمارتنز وذلك في أوقات مختلفة من التدريب وقبل السباق ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق معنوية بين متوسطي درجات قلق الحالة للعينة كلها قبل اللقاء بخمسة وأربعين دقيقة وقبل السباق مباشرة لصالح قبل السباق ، وأن درجات قلق الحالة لدى مجموعة المهارة الأقل تزيد عن مجموعة المهارة الأعلى في معظم القياسات.

### 4 . 5 . دراسة ماهوني وافينر (Mahoney & Avenor 1980) بعنوان:

أنماط القلق في مواقف البطولة بين لاعبي الجمباز ، هدفت الدراسة إلى التعرف على أنماط القلق في مواقف البطولة بين لاعبي الجمباز ، وشملت عينة الدراسة اللاعبين المشاركين في التصفيات النهائية لإختيار الفريق الذي يمثل الولايات المتحدة الأمريكية في البطولات الدولية ، حيث إستخدم مقياس القلق لمدة (48) ساعة قبل البطولة ، بالإضافة إلى تسجيل اللاعبين لمستويات القلق على مقياس ليكرت في توقيتات مختلفة ، دلت النتائج على وجود فروق في أنماط القلق بين اللاعبين.

### 5 . 5 . دراسة مارتنز وسيمون (Simon, J.A. & Martens, R. 1979) :

وتهدف الدراسة للتعرف على العلاقة بين سمة القلق وحالة القلق التنافسية في مواقف تنافسية رياضية وأخرى غير رياضية بإستخدام قائمة مارتنز (الحالة التنافسية ، قائمة قلق المنافسة الرياضية) على (749) تلميذ وتلميذة من الصف الرابع للثامن ، وأظهرت النتائج وجود ارتباط قوي في درجات قائمة قلق الحالة التنافسية ودرجات اختبار قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة مباشرة.

### 6 . 5 . دراسة رمزي جابر 2008 تحت عنوان:

دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين ، هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (32) لاعبا ، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم إستخدام المنهج الوصفي ، وإختبار قلق المنافسة الرياضية من تصميم "راينز مارتنز" أعد صورتها العربية محمد حسن علاوي 1998. أظهرت النتائج أن واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي المنافسات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جدا لدى عينة البحث حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة لديهم (44,7%). وقد أوصى الباحث بضرورة الإهتمام بالإعداد النفسي وإستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق مثل التدريب على الإسترخاء والإسترخاء العقلي.

### 7 . 5 . دراسة أحمد هياجنة 2006 بعنوان:

مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن ، هدفت الدراسة للتعرف على مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن ، وتكونت عينة الدراسة من (90) لاعبا ولاعبة ، وأظهرت نتائج الدراسة أن مصدر (الحكام) جاء بالمرتبة الأولى على أنه مصدر من مصادر القلق ، وجاء مصدر (الإعلام الرياضي) بالمرتبة الأخيرة ، وكذلك جاءت النتائج لصالح الذكور في مصدر (إدارة المنتخب

واللاعبين) ، ولصالح الإناث في (مصدر التدريب والإعلام) ، وبالنسبة لمتغير العمر جاءت النتائج لصالح الفئة العمرية (20 - 25 سنة) في مصدر الحوافز ، ولصالح الفئة العمرية (26 سنة فأكثر) في مصدر (الجمهور الرياضي ، الإعلام الرياضي ، اللاعبين ، والإمكانات).

وبالنسبة لمتغير سنوات الخبرة جاءت الفروق لصالح ذوي الخبرة (6 سنوات فأكثر) في مصدر (الحكام ، والإعلام الرياضي) ، ولصالح ذوي الخبرة (2 - 6 سنوات) في مصدر (الجهاز التدريبي ، وإدارة المنتخب ، والإمكانات). وبالنسبة لمتغير التأهيل العلمي جاءت الفروق لصالح ذوي المؤهل العلمي (البكالوريوس) في مصدر (جهاز التدريب ، إدارات المنتخب ، والجمهور الرياضي ، والإمكانات المادية) ، وبالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية أظهرت النتائج عدم وجود فروق إحصائية في مصادر القلق يعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية. وبالنسبة لمتغير الدخل الشهري يتبين وجود فروق إحصائية ولصالح ذوي الدخل الشهري (400 دينار فأكثر).

#### 5 . 8 . دراسة عبد الستار جاسم 2002 بعنوان:

علاقة القلق بمستوى أداء الدرحة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن ، بحث مسحي على طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد ، هدفت الدراسة للتعرف على علاقة القلق بمستوى أداء الدرحة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن ، إستخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة وانه من الوسائل الجيدة لتحقيق. شملت عينة البحث على المجتمع الكلي وهن طالبات المرحلة الرابعة (إختصاص جمباز فني) عددهن 10 طالبات وإختيرت بالطريقة العمدية. وإستخدم الباحث أدوات البحث الآتية: إستمارة الإستبيان - المقابلات الشخصية ، وأظهرت نتائج الدراسة مايلي: ظهور علاقة إرتباط معنوية سلبية بين عامل القلق ومستوى الأداء بمهارة الطلوع بالدرحة على عارضة التوازن ، تبين من خلال النتائج الإحصائية لعامل القلق بأن مستوى القلق لمعظم أفراد العينة كان بالحدود الطبيعية ، تبين ومن خلال نتائج البحث بأن بعض أفراد العينة حصلوا على درجة عالية في الأداء بالرغم من إرتفاع مستوى القلق لديها.

#### 5 . 9 . دراسة أحمد مكتاي 2000 بعنوان:

مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن وعلاقتها بالإنجاز الرياضي ، هدفت الدراسة إلى التعرف مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن وعلاقتها بالإنجاز الرياضي تبعا لمتغيرات (العمر الزمني ، سنوات الخبرة الرياضية) من ناحية وكذلك معرفة العلاقة بين مستويات القلق النفسي قبل المنافسة والإنجاز الرياضي ، وإشتملت العينة على (30) لاعبا ، وإستخدم إختبار قلق المنافسة الرياضية (لمارتنز) حيث أظهرت النتائج إرتفاع مستوى كل من سمة القلق النفسي وحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي لدى اللاعبين ذوي (العمر الزمني وسنوات الممارسة الرياضية الأقل وإنخفاضه عند اللاعبين ذوي العمر الزمني وسنوات الممارسة الرياضية الأكبر) ، كما أظهرت الدراسة أن اللاعبين أصحاب المستوى المنخفض في كل من (سمة القلق النفسي وحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي) قد حققوا إنجازا أعلى من الإنجاز الذي حققه اللاعبين أصحاب المستوى المرتفع في كل الأبعاد سألغة الذكر.

#### 5 . 10 . دراسة محمد قنديل 1991 بعنوان:

العلاقة مستوى القلق وسرعة التعليم ومستوى الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة الجمباز ، هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير مستويات القلق على سرعة التعليم لمهارة القفز داخلا على جهاز الففز لدى المبتدئين في رياضة الجمباز ، وطبقت الدراسة على عينة عمدية قوامها (34) طالبا من خلال المستوى الأول بقسم التربية الرياضية بجامعة قطر ، وقد إستخدم مقياس القلق الرياضي الذي إعتد على مقياس "تاييلور" وقد إستخلص الباحث أن مجموعة القلق المتوسط والقلق المنخفض تفوقتا في مستوى الأداء المهاري عند مجموعة القلق المرتفع وأظهرت النتائج أيضا أن هناك إرتباط سلبي (عكسي) قوي بين مستوى القلق كونه

يؤثر بصورة سلبية على مستوى الأداء المهاري.

## 6. الإجراءات المنهجية للبحث:

**1.6. منهج الدراسة:** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة ، وتحليل بياناتها ، وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها ، والعمليات التي تنظمها والآثار التي تحدثها.

**2.6. مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من (210) لاعبا من لاعبي البطولة الإحترافية الجزائرية القسم الأول والثاني ، وتم أخذ العينة بالطريقة العشوائية ، موزعين كآآتي:  
الجدول رقم (01): يوضح توصيف أفراد عينة البحث.

المتغيرات	العدد
لاعبي الرابطة المحترفة الأولى	84
لاعبي الرابطة المحترفة الثانية	126
المهاجرين	98
المدافعين	112

## 7. أدوات الدراسة:

صمم مارتينز وآخرون قائمة لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية ، وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي: القلق المعرفي ، القلق البدني ، الثقة بالنفس. وقام محمد حسن علاوي بإعداده للصورة العربية (1998). وتتضمن القائمة 27 عبارة وفيها يطلب من المفحوص وصف شعوره قبل المنافسة الرياضية بعدة أيام على مقياس مدرج من أربعة تدريجات (أبدا ، أحيانا ، غالبا ، دائما). وتشمل القائمة على على 9 عبارات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة على حدى.

### 1.7. التصحيح:

\* أرقام عبارات بعد القلق المعرفي هي: 25/22/19/16/13/10/7/4/1.

\* أرقام عبارات بعد القلق البدني هي: 26/23/20/17/14/11/8/5/2.

\* أرقام عبارات بعد الثقة بالنفس هي: 27/24/21/18/15/12/9/6/3.

وجميع عبارات القائمة في إتجاه كل بعد ما عدا العبارة رقم 14 في بعد القلق البدني فهي عكس إتجاه البعد. ويتم تصحيح العبارات التي في إتجاه البعد كما يلي:

أبدا = درجة واحدة ، أحيانا = درجتان ، غالبا = 3 درجات ، دائما = 4 درجات.

أما العبارات التي هي في عكس إتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

أبدا = 4 درجات ، أحيانا = 3 درجات ، غالبا = درجتان ، دائما = درجة واحدة.

وتكون سلم الإستجابة على فقرات المقياس من (5) إستجابات وهي:

80% فما فوق درجة كبيرة جدا.

70% حتى 79% درجة كبيرة.

60% حتى 69% متوسطة.

50% حتى 59% قليلة.

أقل من 50% درجة قليلة جدا.

وبناء على هذا التصنيف سيتم التعليق عليها في مناقشة نتائج الدراسة.

## 8. المعاملات العلمية لأدوات قيد الدراسة:

### 8.1. الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة إستطلاعية على عينة قوامها (21) لاعبا من غير الدراسة الأصلية والذين ينشطون في البطولة المحترفة الجزائرية القسم الأول والثاني ، وامتدت مدة إجراء هذه الدراسة الإستطلاعية من 2014/09/01 حتى 2014/09/03 ، وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث و التأكد من سلامة أدوات الدراسة للظاهرة المدروسة. ونتج من هته الدراسة النتائج التالية:

- صلاحية مقياس قلق المنافسة الرياضية الذي صممه "مارتينز" وآخرون وقام بإعداده بصورته العربية "محمد حسن علاوي" للدراسة الحالية.

- ملائمة الفترة التي أجريت الدراسة مع الأهداف التي يسعى الباحث الوصول إليها.

- يمكن إستعمال الأدوات المستعملة في الدراسة الإستطلاعية على عينة الدراسة الحالية.

### 8.2. صدق مقياس قلق المنافسة الرياضية:

بغرض معرفة صدق أداة القياس قمنا بعرض مقياس قلق المنافسة الرياضية على مجموعة من الخبراء المختصين وأساتذة في مجال علم النفس الرياضي لمختلف معاهد التربية البدنية والرياضية بجامعات الجزائر لإبداء آرائهم في أداة القياس ومدى ملائمتها مع الظاهرة المدروسة. وهذا ما يستدل به بصدق المحكمين. وكان عدد الخبراء 5 خبراء ، وإتفق السادة الخبراء على ملائمة المقياس للبيئة الجزائرية.

### 8.3. ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية:

لمعرفة ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية قمنا بإعتماد طريقة الإتساق الداخلي التي تعتمد على حساب معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، كما هي موضحة في الجدول رقم (02).

### 8.3.1. حساب الإتساق الداخلي للمقياس:

جدول رقم (02): يبين معاملات الارتباط بين كل محور من محاور المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

المحور	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
القلق المعرفي	0,623	$\alpha=0,01$
القلق البدني	0,437	$\alpha=0,01$
الثقة بالنفس	0,398	$\alpha=0,01$

يتضح من الجدول رقم (02) أن جميع محاور المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس إرتباطا ذو دلالة إحصائية عالية عند مستوى دلالة ( $\alpha=0,01$ ) ، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الإتساق الداخلي.

### 8.3.2. معادلة ألفا كرومباخ:

ولقد تم تقدير ثبات المقياس على أفراد عينة الدراسة بحساب معادلة ألفا كرومباخ. قمنا بحساب معادلة ألفا كرومباخ كطريقة من طرق حساب معامل الثبات ، حيث حصلنا على قيمة معامل ألفا (0,712) ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ، ويمكن الإعتماد على هذه الأداة في الدراسة النهائية لقياس قلق المنافسة الرياضية.

## 9. الأساليب الإحصائية:

1 - التكرارات والنسب المئوية.

2 - لإيجاد صدق الإتساق الداخلي للمقياس تم إستخدام معامل الارتباط بيرسون.

3 - حساب معامل  $\alpha$  لمعادلة ألفا كرومباخ.

4 - حساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية "ت" ستودنت ، (T. test).

## 10 . عرض وتحليل نتائج الدراسة:

أولاً: عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: والتي كان نصها على النحو التالي:

- توجد حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر.  
وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل محور من محاور المقياس ، والجدول التالية توضح ذلك:

### - المجال الأول : القلق المعرفي.

- جدول رقم (03): يبين ترتيب كل فقرة من فقرات الجدول الأول "القلق المعرفي" تبعا لمجموع الإستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية وترتيبها لعينة (ن=210).

رقم الفقرة	رقم الفقرة في المقياس	مجموع الإستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
1	1	560	2,66	0,802	66,5	3
2	4	364	1,73	0,944	43,2	8
3	7	490	2,33	0,884	58,2	6
4	10	518	2,46	0,973	61,5	4
5	13	504	2,4	1,037	60	5
6	16	476	2,26	0,691	56,5	7
7	19	567	2,7	1,055	67,5	2
8	22	476	2,26	1,014	56,5	7
9	25	448	2,13	0,628	78,2	1

يتضح من خلال الجدول رقم (03) الإستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الأول وعلى متوسط فقراته ، وقد تبين أن متوسط فقراته ، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح بين ( - 2,13 1,73).

### المجال الثاني: القلق البدني.

جدول رقم (04): ترتيب كل فقرة من فقرات الجدول الثاني "القلق البدني" تبعا لمجموع الإستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والترتيب (ن=210).

رقم الفقرة	رقم الفقرة في المقياس	مجموع الإستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسب المئوية	الترتيب
1	2	364	1,73	0,868	43,2	6
2	5	476	2,26	0,944	56,5	2
3	8	448	2,13	0,819	53,2	3
4	11	294	1,4	0,621	35	7
5	14	602	2,86	0,879	71,5	1
6	17	392	1,86	0,819	46,5	5
7	20	280	1,33	0,479	33,2	8
8	23	382	1,86	1,041	46,5	5
9	26	406	1,93	0,944	48,2	4

يوضح من الجدول رقم (04) مجموع الإستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الأول ، وقد تبين أن المتوسط الحسابي للفقرات قد تراوح ما بين (2,86 - 1,33).

### المجال الثالث : الثقة بالنفس.

جدول رقم (05): يبين ترتيب كل فقرة من فقرات الجدول الثالث "الثقة بالنفس" تبعا لمجموع الإجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والترتيب (ن=210).



رقم الفقرة	رقم الفقرة في المقياس	مجموع الإستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسب المئوية	الترتيب
1	3	560	2,66	0,802	66,5	4
2	6	546	2,6	0,723	65	5
3	9	686	3,26	0,868	81,5	1
4	12	518	2,46	0,730	61,5	6
5	15	616	2,93	0,944	73,2	3
6	18	630	3	0,830	75	2
7	21	476	2,26	0,583	56,5	7
8	24	630	3	0,830	75	2
9	27	630	3	0,742	75	2

يتضح من الجدول رقم (05) الإستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الأول وعل متوسط فقراته ، حيث كان المتوسط الحسابي للفقرات يتراوح ما بين (3,26 - 2,26).

**جدول رقم (06):** يبين ترتيب كل بعد من أبعاد المقياس تبعا لمجموع الإستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والترتيب (ن=210).

الأبعاد	العدد	مجموع الإستجابات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	النسب المئوية	الترتيب
البعد المعرفي	9	4403	20,93	4,014	60,9	2
البعد البدني	9	3654	17,36	3,707	48,2	3
الثقة بالنفس	9	5292	25,17	3,526	69,9	1

من خلال نتائج الجدول رقم (06) تبين أن بعد الثقة بالنفس إحتل المرتبة الأولى بنسبة مئوية قدرت ب 69,9% - ثم جاء بعد ذلك البعد المعرفي في المرتبة الثانية بنسبة مئوية قدرت بـ 60,9% ، أما المرتبة الثالثة فكانت للبعد البدني بنسبة قدرت ب 48,2%.

#### . مناقشة نتائج الدراسة:

كما يشير الجدول رقم (06) إلى معرفة حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر. إلى أن البعد (الثقة بالنفس) يمثل أعلى حالات القلق لدى عينة الدراسة بنسبة مئوية (69,9%) وهذا يعني أن درجة حالة القلق لدى عينة الدراسة متوسطة ، ويعزو الباحث الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر إلى زيادة الجانب المعرفي ، وكذلك الجانب البدني ، مما يتولد عن ذلك الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

ويشير (محمد حسن علاوي ، 1998) إلى ان الثقة بالنفس هو البعد الإيجابي في مواجهة القلق. وبشير (محمد حسن علاوي ، 2004) كذلك إلى أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد أو درجة التأكد واليقينية عند الفرد لإمتلاكه القدرة لكي يكون ناجحا في الرياضة. وقد تكون الثقة بالنفس سمة مميزة للاعب. حيث أكد (محمد حسن علاوي ، 1994) إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدرته تمثل مصدرا إيجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية.

حيث يشير (أسامة راتب ، 2002) أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك أن التوقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء ، كما أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر إستعدادا للبدل والعتاء ، وكلما زادت درجة التوقع وأصبح الرياضي أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل وتساعده أيضا على تركيز الإنتباه في المباراة وتستثير قدراته الكامنة ، ويتميز أدائه بالإنسيابية والمزيد من القوة والسرعة وتساعده على الإحتفاظ بالهدوء والإسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة ذات الضغط الشديد.

هذا وقد جاء بعد القلق المعرفي في المرتبة الثانية بنسبة مئوية (60,9%) وهذا يعني أن درجة حالة القلق لدى عينة البحث متوسطة ، ويعزو الباحث إلى فقد لاعبي كرة القدم التركيز اللازم للمباريات بسبب مستوى المنافسات في البطولة المحلية.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج مكناي (2000) ، ودراسة التكريتي وعبد الغفور (1990) ، ودراسة قنديل (1995).

ويشير (محمد حسن علاوي ، 1998) إلى أن القلق المعرفي هو التوقع السلبي لمستوى اللاعب وإفتقاده للتركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.

ويشير (فوزي ، 2003) إلى أن القلق المعرفي يختلف في تأثيره عن القلق البدني ، حيث يؤثر الأول في أداء المتطلبات الحركية التي تحتاج إلى الدقة وتركيز الإنباه ، بينما الثاني في أداء المتطلبات الحركية التي تتطلب السرعة.

ويشير (محمد حسن علاوي ، 2004) إلى أن القلق المعرفي هو الإنزعاج أو الهم بالنسبة لأداء اللاعب ، وهو الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة ، أو الإهتمام المعرفي بنتائج الفشل في الأداء.

ويؤكد (أسامة راتب ، 1998) إلى أن القلق المعرفي يمثل الجانب العقلي لحالة القلق ، ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه ، ويظهر في ضعف قدرته على التركيز والإنباه.

ويؤكد (عبد الحفيظ ، 2002) إلى أن العصر الحالي يتميز بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق ، الأمر الذي يتطلب منا الإهتمام بمواجهة العوامل المسببة له ، وتصدي لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه ، ووصولاً به إلا الصحة النفسية السليمة.

كما يؤكد (مياسا ، 1998) أن من أعراض القلق وجود ضغط أو شدة يشعر بها الشخص ، ويظهر على الشعور مرافقا لشعور العجز ، وشعور بالعزلة والإفراة والعداوة ، فضلا عن شعور بخوف وتوقع المصائب ويهزه هذا التوقع هذا قويا يمس ثقته بنفسه ، ويؤدي إلى وجود صعوبة في تركيز الإنباه عليه.

ويضيف (مياسا) بميل القلق إلى توتر الأعصاب والإضطراب ، فالصوت الضعيف يزعجه والحركة البسيطة تشيره ويميل إلى تأويل ما يظهر حوله تأويلا يتوقع فيه نحو التشاؤم وسوء الظن ، وقد ترتبط حالة القلق بأفكار خاصة أو موضوعات خاصة كالموت ، والسرطان ، والمصائب ، وفي حالات من هذا النوع يتأثر سلوك القلق تأثرا قويا وظاهرا بموضوع قلقه ، وكثيرا ما تتكرر زيارته للأطباء دون أن يطمئن على الرغم من كل ما يقوله الأطباء في نفي وجود مرض خاص به (مياسا ، 1998 ، ص 97).

هذا وقد جاء بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة بنسبة مئوية 48,2% وهذا يعني أن درجة حالة القلق لدى عينة البحث قليلة جدا ، ويعزو ذلك الباحث إلى عدم تذبذب مستوى المقابلات في المنافسات المحلية ، مما يتولد عليه عن ذلك عدم القلق البدني لعدم وجود مباريات يخوضها لاعبي كرة القدم في الجزائر.

ولا تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (مكناي ، 2000) ، ودراسة (التكريتي وعبد الغفور ، 1990) ، ودراسة (قنديل ، 1995).

ويشير (محمد حسن علاوي ، 1998) إلى أن القلق البدني هو إدراك الإستشارة الفسبولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من إستجابات الجهاز العصبي الأوتونومي.

ويشير (أسامة راتب ، 1998) إلى أن حالة القلق الجسمي ترتبط إرتباطا شريطيا بمثيرات البيئة عند بداية المنافسة ، والأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون أغلب المواقف على أنها مهددة لهم ، ويستجيبون لها إستجابات مرتفعة الشدة من حالة القلق ، وذلك على نحو أكثر من الأفراد ذوي سمة

القلق المنخفض. هذا وتدل البراهين على أن المواقف التي تتضمن فشلا كبيرا ، أو تهديدا نحو تقدير الذات تعتبر مصادر أشد تأثيرا على الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضررا جسيما.

ويشير (محمد حسن علاوي ، 2004) إلى أن القلق البدني هو إدراك الإستشارة الفسيولوجية أو إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الأوتونومي (اللاإرادي) كآلام المعدة وتصبب العرق وإرتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب. ويؤكد (أسامة راتب ، 1998) إلى أن القلق الجسمي فإنه يمثل كلا من الجانبين الفسيولوجي والوجداني للقلق ، ومن المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضي في زيادة سرعة نبضات القلب ، وزيادة سرعة التنفس ، وتعرق اليدين ، وإضطرابات في المعدة وتوتر العضلات. وقد أظهر (محمد حسن علاوي ، 1989) بأن القلق يرافقه إضطرابات فسيولوجية ونفسية مختلفة تكون بمثابة مظاهر أو أعراض له ، إذ يشير (محمد حسن علاوي ، 1989) إلى أن من أعراض القلق هو السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي أو الإنفعالي أو العقلي ، كسرعة الإستشارة والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والإتباه وشرود الذهن ، وسرعة النبض وإضطراب التنفس وإرتفاع الضغط.

**ثانيا: مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:** التي كان نصها على النحو التالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة من اللاعبين (هجوم ، دفاع) على كل محور من محاور المقياس المستخدم في الدراسة الحالية ، وذلك بإستخدام إختبار (T. test) والجدول التالي يوضح ذلك.

- **جدول رقم (07):** يبين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة "ت" تعزى لمتغير المركز في حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع).

الأبعاد	المركز	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القلق المعرفي	هجوم	20,67	3,944	0,69	0,05
	دفاع	21,36	3,70		
القلق البدني	هجوم	17,11	3,635	0,49	0,05
	دفاع	17,6	3,577		
الثقة بالنفس	هجوم	24,68	3,285	0,92	0,05
	دفاع	25,6	3,663		

يتضح من الجدول السابق رقم (07) أن قيمة "ت" غير دالة إحصائيا عند أقل مستوى دلالة ( $\alpha=0,05$ ) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع).

**ثالثا: مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:** التي كان نصها على النحو التالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في حالة المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير الدرجة (لاعبي الرابطة المحترفة الأولى ، لاعبي الرابطة المحترفة الثانية).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة من اللاعبين للرابطة المحترفة الأولى والرابطة المحترفة الثانية. على كل محور من محاور المقياس المستخدم في الدراسة الحالية وذلك بإستخدام إختبار "ت" ستيوننت لدلالة الفروق والجدول التالي يوضح ذلك.

- **جدول رقم (08):** يبين قيمة المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة "ت" لمتغير الدرجة في حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر تعزى لمتغير الدرجة ( الرابطة المحترفة الأولى ، الرابطة المحترفة الثانية).

الأيعاد	المركز	المتوسط الحسابي	الإ انحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القلق المعرفي	لاعبي رابطة محترفة أولى	21,98	3,178	1,67	0,05 غير دال
	لاعبي رابطة محترفة ثانية	20,31	4,116		
القلق البدني	لاعبي رابطة محترفة أولى	18,8	3,259	2,4	0,05 غير دال
	لاعبي رابطة محترفة ثانية	16,4	3,633		
الثقة بالنفس	لاعبي رابطة محترفة أولى	26,14	2,774	1,64	0,05 غير دال
	لاعبي رابطة محترفة ثانية	24,5	3,874		

يتضح من الجدول رقم (08) أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً عند أقل مستوى دلالة ( $\alpha=0,05$ ) في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية للمقياس ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم في مقياس القلق تعزى لمتغير الدرجة (لاعبي الرابطة الاحترافية الأولى ولاعبي الرابطة الاحترافية الثانية). ويعزو الباحث ذلك إلى أن حالة قلق المنافسة الرياضية بغض النظر عن الدرجة فهي من الأمور الطبيعية بالنسبة للاعبي كرة القدم كبقية المنافسات الرياضية.

#### . الإستنتاجات والتوصيات:

في ضوء الدراسة المنجزة تم الوصول إلى النتائج التالية:

- يتضح من نتائج الدراسة أن بعد الثقة بالنفس قد إحتل المرتبة الأولى بنسبة مئوية قدرها (69,9%) ، تلي ذلك وفي المرتبة الثانية البعد المعرفي بنسبة مئوية (60,9%) ، ثم جاء البعد البدني في المرتبة الثالثة بنسبة مئوية (48,2%).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha=0,05$ ) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha=0,05$ ) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الدرجة (الرابطة المحترفة الأولى ، الرابطة المحترفة الثانية).

من خلال هذه النتائج التي توصل إليها الباحث ، فإنه يوصي بالتالي:

- الإهتمام بالإعداد النفسي وبصفة خاصة قبل المنافسات وإستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق في هذه اللحظات الحرجة من بداية البطولة مثل التدريب على الإسترخاء والإسترخاء العقلي والتي تعمل على عزل اللاعب والتركيز على الأداء.

- أهمية العمل على تزويد المدرب بالمعلومات والمعارف حول حالات القلق قبل المنافسة حتى يتمكن من التعرف عليها وإستخدام الأسلوب الأمثل في معالجتها حتى يمكنه مساعدة اللاعب على تحقيق مستوى أفضل في الأداء.

- تبصير اللاعبين بالآثار السلبية لزيادة التوتر في فترة ما قبل المنافسة وإمدادهم بالمعلومات والوسائل التي تعمل على مساعدتهم في التغلب عليها مثل التدريب الذاتي والمقاومة الإنفعالية.

- وضع اللاعبين في صورة البطولة في فترة الإعداد للمنافسات بجانب زيارة الملعب المقام فيه البطولة مرات متكررة حتى يمكن للاعبين التغلب على زيادة التوتر الحادث نتيجة الضغط الذي يحدثه الملعب والجمهور.

- ضرورة عقد المدرب جلسات للتوعية النفسية مع اللاعبين ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب اللاعبين والرياضيين بصفة عامة قبل المنافسة من الممكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة ذاتها ، إلا أنه من المفيد للرياضيين أن القلق لا يكون معوقاً للأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسات.

## . قائمة المصادر والمراجع:

### أولاً/ المراجع العربية:

- 1 - العربي محمد: التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1996.
- 2 - أنويا تيرس : دليل الرياضي للإعداد النفسي ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان ، الأردن ، 2002.
- 3 - الطالب مجيد ، الويس كامل : علم النفس الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، العراق ، 2000.
- 4 - التكريتي وديع ياسين ، عبد الغفور رافع إدريس: تقويم قلق الحالة لدى قافزي المظلات المبتدئين ، وقائع المؤتمر العلمي السادس لكليات وأقسام التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1990.
- 5 - جابر رمزي : دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين ، مجلة جامعة الأزهر ، (العلوم الإنسانية) ، جامعة الأزهر ، غزة ، فلسطين ، 2008.
- 6 - جاسم عبد الستار: علاقة القلق بمستوى أداء الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن ، مجلة الرياضة المعاصرة ، المجلد الأول ، العدد الأول ، العراق ، 2002.
- 7 - راتب أسامة: علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 1997.
- 8 - راتب أسامة: دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990.
- 9 - راتب أسامة: الإعداد النفسي للناشئين (دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين) ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2001.
- 10 - رضوان محمد: الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، دار الفكر ، القاهرة ، 2002.
- 11 - صدقي نور الدين محمد: العلاقة بين الإتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، مصر ، 1994.
- 12 - علاوي محمد حسن: موسوعة الإختبارات النفسية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1998.
- 13 - علاوي محمد حسن: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002.
- 14 - علاوي محمد حسن: سيكولوجية الجماعة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1998.
- 15 - علاوي محمد حسن: علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط12 ، القاهرة ، مصر ، 1992.
- 16 - علاوي محمد حسن: سيكولوجية التدريب والمنافسات ، درا المعارف ، ط4 ، القاهرة - مصر ، 1981.
- 17 - علاوي محمد حسن: مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط4 ، القاهرة ، مصر ، 2004.
- 18 - إخلاص عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، مصر ، 2002.