

## دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات (17-18 سنة)

(دراسة ميدانية على تلميذات المرحلة الثانوية لمقاطعة حمام دباغ - ولاية قالمه)  
بوفريدة عبد المالك  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة سوق أهراس.  
ملخص.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية (17-18 سنة)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (240) تلميذة ينتمون إلى ثانويات مقاطعة حمام دباغ ولاية قالمه، و اعتمد الباحث في تحليله على ثلاثة فرضيات من خلالها ضبط المقياس المناسب لهذه الدراسة والمتمثل في مجموعة من المؤشرات التي تقيس دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في إعداد المراهقات من مختلف النواحي النفسية، وفي الأخير توصل إلى:

أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي .

**الكلمات المفتاحية:** النشاط البدني الرياضي، الترويح الرياضي، الضغوط النفسية، المراهقة .

### Abstract.

This study aimed To identify the role of sport recreational physical activity To reduce the psychological stress Among adolescents do go to school at the secondary level (17-18 years),The researcher used the descriptive analytical method And it reached the study sample (240) school girl Belong to a secondary school in Bath Dabbagh Province Guelma And it adopted a researcher in his analysis on three hypotheses Which set the appropriate measure for this study And of a set of indicators that measure the role of sport recreational physical activity in adolescent preparation of various psychological aspects On the final reach :

That physical activity recreational sports effective role To reduce the psychological stress To the third-year secondary pupils.

**Key-words:** Physical sports activity - Recreation Sports - Psychological stress.

### 1.مقدمة.

إن التحولات التي مسّت المجتمعات الحديثة ساهمت بشكل كبير في تغيير التركيبة الاجتماعية السائدة بمجتمعاتنا ومنها تغيير دور ومكانة المرأة، وتعيش المرأة عدة أدوار ومراكز، ويواجه المراهقات المتمدرسات خلال حياتهم الدراسية العديد من الصعاب، ولعل في مقدمة هذه المشكلات تلك المتعلقة بالضغوط النفسية الناجمة عن طبيعة الحياة التي تعيشها ويتفاعلن معها في المدرسة وغيرها من مكونات البيئة المدرسية مما يؤدي إلى التأثير السلبي على حياتهن النفسية.

وتتميز الحياة في عالم اليوم بحياة تتسم بالقلق والاضطراب وانتشار العديد من الأمراض النفسية والاجتماعية والتي أدت إلى تحطيم العلاقات الإنسانية بل إن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قيل وقد فرض عليه مزيدا من الجهد والعمل المتواصل لكي يعيش حياة سعيدة مما جعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي (عبد العزيز مفتاح محمد، 1997)

وعليه قصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية (17-18 سنة) ارتأينا للقيام بدراسة سيكولوجية ميدانية، تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتقصي حقيقة الضغوط النفسية لدى هاته الفئة، ولمعرفة الأعراض والمؤشرات المرتبطة بالضغوط النفسية السائدة لديهم ومحاولة التكيف معها والإنقاص من حدتها.

وفي هذا الإطار أكد (RESS) على أن الضغوط تشمل مثيرات البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة والدوام يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، بقدر استمرار الضغوط، بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية وصحية.

تنتشأ الضغوط نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يتعايش معها، وما يترتب عن هذا التفاعل من مطالب وتحديات تفوق قدرات الفرد على المواجهة (عبد الفتاح خليفات عماد الزغول، 2003) في حين يشير الرأي الطبي إلى أن ما بين (50-70 % ) من الأمراض والأعراض الفيزيولوجية تعود إلى وقوع الإنسان تحت طائلة الضغوط (حمدي علي الفرماوي رضا عبد الله، 2009) مما سبق نجد أن ظاهرة الضغوط النفسية أصبحت محط اهتمام العديد من العلماء و الباحثين في هذا المجال وعلى هذا نادى جميع الهيئات الباحثة إلى حتمية مواجهة هذه الضغوط والإنقاص من حدتها من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي أصبح جزءا من النظام التربوي الاجتماعي ويعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة وعلى هذا جاءت مشكلة البحث في التساؤل التالي: هل النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة حمام دباغ ولاية قلمة ؟

## 2. فرضيات الدراسة.

- الفرضية العامة.
- النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات (17-18 سنة) بمقاطعة حمام دباغ ولاية قلمة.
- الفرضيات الجزئية.
- يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على القلق لدى المراهقات المتمدرسات داخل حصة التربية البدنية والرياضية.
- الاستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل المراهقات المتمدرسات أكثر تحكما في انفعالاتهن.
- يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في التخفيف من التوتر النفسي لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي.

## 3. الخلفية النظرية.

### - الضغوط النفسية:

" تعرف الضغوط النفسية بأنها الاستجابات النفسية والانفعالية والفسولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضواغط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها " (طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين، 2006).

### - النشاط البدني الرياضي الترويحي في الوسط المدرسي الثانوي:

إن المدرسة هي من أفضل المؤسسات إعدادا لتمكين الطلاب من قضاء أوقاتهم على أحسن وجه، حيث تتوفر القاعدة والإمكانات كالأدوات والأجهزة، فضلا عن أنها مكان عمومي يؤمه كل أبناء المنطقة، فيسهل على الآباء والأهل أن يترددوا عليها رفقة أبنائهم أو تفقددهم، فضلا عن استخدامها مركزا ترويحيًا توفيرًا للنفاقات التي يحتاجونها لبناء مركز خاص، في حين أن المدرسة الثانوية بمرافقها كانت لا تشغل أكثر من نصف اليوم وتترك معطلة، وفي هذا الوقت الذي أخذ الترويج يزايد باستمرار، والذي أصبح يؤدي خدمة للمجتمع فمن الواجب عليها أن تقدم الإمكانات والخبرات اللازمة لحسن قضاء هذه الأوقات (قاسم حسن حسين، 1999).

## 4. المنهجية.

- منهج البحث: قد اهتم الباحث إلى المنهج الوصفي التحليلي بناء على تلاؤمه مع موضوع البحث.

- مجتمع البحث: يتمثل مجتمع الدراسة في تلميذات المرحلة الثانوية، والذين ينتمون إلى الفئة العمرية (17 - 18 سنة) بثانويات مقاطعة حمام دباغ ولاية قلمة، ولتحديد عدد أفراد المجتمع سوف يتم الاعتماد على الجدول التوضيحي الذي يظهر عدد التلميذات الذين يمثلن مقاطعة حمام دباغ وعددهن في كل مؤسسة.

**جدول (01): يوضح توزيع أفراد المجتمع داخل المؤسسات التربوية لمقاطعة حمام دباغ.**

عدد التلميذات	الأفواج التربوية	المؤسسات التربوية
385	20	ثانوية عيسى زريمش
309	18	ثانوية محمد بن يوب
205	16	ثانوية الركينة الجديدة
899	54	المجموع

**- عينة البحث:**

لقد حاولنا أن نحدد عينة هذه الدراسة حتى تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي كما يمكننا الحصول على نتائج تسمح بتعميمها نسبيا، وقد شملت عينة بحثنا على بعض من تلميذات السنة الثالثة ثانوي على مستوى الجهة الغربية لولاية قالمة والبالغ عددهم (240) تلميذة موزعين على ثلاث ثانويات من دائرة حمام دباغ، وحتى تكون العينة المختارة مؤسسة منهجيا وذات نتائج أكثر صدقا وموضوعية ومنظمة فقد تم أخذ (80) تلميذة من كل ثانوية وبالتحديد السنة الثالثة ثانوي جميع الشعب وبطريقة عشوائية.

**- الأدوات والوسائل الإحصائية.**

- النسبة المئوية:

- قانون  $2k$  (كاف تربيع) :

معامل الارتباط البسيط "برافيسبرسن" (9)

**5. تحليل النتائج.**

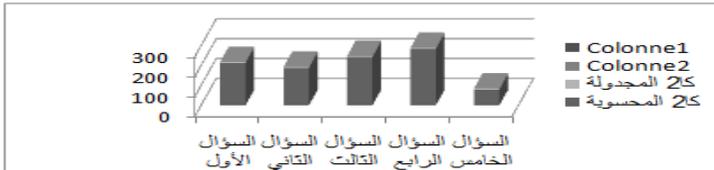
انطلاقا من استخدام أدوات جمع المعلومات والمتمثلة في الاستبانة الخاصة بالنشاط البدني الرياضي الترويحي، توصل الباحث إلى مجموعة من المعلومات التي تساعد على القيام بهذه الدراسة حيث سيتم عرض جميع النتائج من خلال تحويلها إلى أرقام ونسب، وتبويبها في جداول تساعد في التحليل والمناقشة.

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات:

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

**جدول (02): يوضح نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الأولى :**

مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	الأسئلة		
		2ك المحسوبة	2ك الجدولة	الدلالة الإحصائية
0,05	دال	5,99	212,27	السؤال الأول
	دال	5,99	187,6	السؤال الثاني
	دال	5,99	242,17	السؤال الثالث
	دال	5,99	283,72	السؤال الرابع
	دال	5,99	78,47	السؤال الخامس



**مدرج تكراري (01): يمثل نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الأولى.**

بداية يشير السؤال رقم (01) إلى أن أغلب أفراد العينة وبنسبة (77,5%) يجزمون بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لا يسبب لهن الشعور بالقلق داخل المؤسسة التربوية، وفي هذا البيان التحليلي يوضح السؤال رقم (02) بأن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل المؤسسة تساعد التلميذات المراهقات في التخلص من القلق وبنسبة (75%)، وهو كذلك الأمر الذي يفسر السؤال رقم (03) الذي يشير إلى أن أغلب أفراد العينة وبنسبة (80,41%) والذين يفيدون بأن ممارسة هذا النشاط لا يسبب وجود صعوبات في حل المشاكل داخل المؤسسة، في حين يعمل السؤال رقم (04) على توضيح أن ممارسة هذا النشاط مع بعض زملاء الدراسة لا يجعل المراهقات يشعرن بحالة من القلق داخل المؤسسة وبنسبة (84,58%

(%)، أما السؤال رقم (05) فيوضح رأي أفراد عينة البحث في أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لا تسبب لهن الشعور بالقلق نتيجة ظهور التعب أثناء الحصص البيداغوجية المولية لانتهاء حصة التربية البدنية والرياضية .

وفي هذا الشأن يتفق "ريشارد ألدرمان" عام 1983 مع " فرويد " في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط. (محمد الأفندي، 1995)

كما ذكر " شلبر " في رسالته " جماليات التربية " أن الإنسان يكون عندما يلعب أما الألماني "جوستن" يرى الناس يلعبون من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم، أما بالنسبة للفيلسوف " أفلاطون " فذكر أن التربية الحقة هي التربية التي تشمل تربية الجسم والعقل والخلق جميعا لكي يكون الإنسان نافعاً ومنتجاً. (عبد العزيز جادو، 2001)

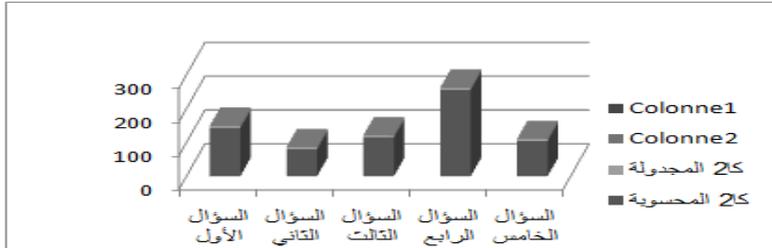
وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة بولحليب مبروك من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة من جامعة الحاج لخضر باتنة بعنوان " دور النشاطات الرياضية الترويحية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا " (بولحليب مبروك، 2013).

وعليه من خلال المعطيات السابقة الذكر نستنتج أن النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على القلق لدى المراهقات المتمدرسات داخل حصة التربية البدنية والرياضية ومنه نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

جدول (03): يوضح نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الثانية :

الاستئلة	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
السؤال الأول	124,22	5,99	دال	0,05
السؤال الثاني	79,37	5,99	دال	
السؤال الثالث	114,3	5,99	دال	
السؤال الرابع	254,83	5,99	دال	
السؤال الخامس	103,57	5,99	دال	



مدرج تكراري (02) : يمثل نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الثانية.

يوضح السؤال رقم (01) رأي أفراد العينة بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعد التلميذات المراهقات في التخلص من الشعور بالعدوانية في التعامل مع الآخرين وبنسبة (69,58%)، أما السؤال رقم (02) فيوضح أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل التلميذات يشعرن بالتحكم في انفعالاتهن من خلال الممارسة الفعالة لهذا النشاط وبنسبة (60,41%)، حيث يبين السؤال رقم (03) بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تساعد التلميذات المراهقات في التخفيف من حدة العنف البدني ضد الزملاء وبنسبة (65,83%)، بمعنى أن هذا النشاط يعمل على ترويض النفس وقدراتهن البدنية، أما السؤال رقم (04) فيوضح رأي أفراد عينة البحث وبنسبة (82,08%) بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي لا يقود التلميذات إلى فقدان التركيز، في حين يعمل السؤال رقم (05) على توضيح أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لا يشعر المراهقات بعدم المقدرة على ضبط تصرفاتهن في المواقف الفجائية وبنسبة (64,16%) بمعنى أن هذا النشاط يعتبر كوسيلة كشف بعض السلوكيات والاضطرابات غير السوية وتحويلها إلى سلوكيات ذات طابع اجتماعي إيجابي.

وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة عفاف خليل إبراهيم الجلاد من كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية بعنوان " الترويج المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية "

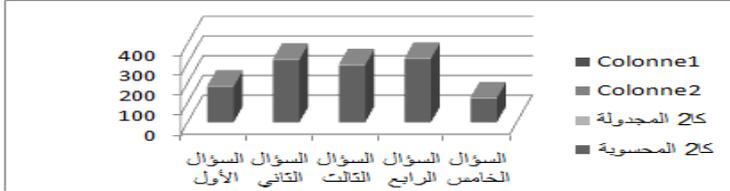
استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والاستبيان كأداة لجمع البيانات وكانت النتائج كالتالي: (عفاف خليل إبراهيم الجراد، 1986).

أن الترويج الرياضي يعمل على النمو المتزن للشخصية، كما أنه يعمل على التخفيف من حدة الانفعال، وعليه من خلال المعطيات السابقة الذكر نستنتج بأن الاستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل المراهقات المتمدرسات أكثر تحكما في انفعالاتهن، ومنه نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

جدول (04): يوضح نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الثالثة:

مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	ك2 المجدولة	ك2 المحسوبة	الأسئلة
0,05	دال	5,99	180,07	السؤال الأول
	دال	5,99	316,9	السؤال الثاني
	دال	5,99	288,92	السؤال الثالث
	دال	5,99	321,82	السؤال الرابع
	دال	5,99	120,62	السؤال الخامس



مدرج تكراري (03) : يمثل نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الثالثة.

ويشير السؤال رقم (01) إلى أن أغلب أفراد العينة وبنسبة (74,16%) يؤكدون بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعد التلميذات في تحقيق التوازن بين الدراسة والراحة، ويوضح السؤال رقم (02) بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يحقق للتلميذات السعادة والمتعة عند ممارستهم لهذا النشاط وبنسبة (87,5%)، أما السؤال رقم (03) فيوضح رأي أفراد العينة في أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي يساعد التلميذات المراهقات على التحرر من الضغوط والتوتر النفسي وبنسبة (85%)، وبالعودة إلى السؤال رقم (04) نسجل أن أغلب أفراد العينة وبنسبة (87,91%) أن الشعور بالتحسن في الحالة النفسية الناتجة عن ممارسة هذا النشاط، ويدعم السؤال رقم (05) هذا الموقف من خلال رأي أفراد العينة الذين يؤكدون على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تساعد التلميذات المراهقات على تحقيق الرضا عن أنفسهن وبنسبة (66,66%) وهذا يدل على أنه يجعلهن يكسبن الثقة في أنفسهن وثبات ذاتهن أمام الآخرين.

وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة الشبوح (1994) بعنوان "فعالية برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي" ضمن عينة من (30) طالبا قسموا إلى ثلاث مجموعات، الأولى تكونت من (10) طلاب خضعوا لبرنامج النشاط الرياضي والثانية تكونت من (10) طلاب خضعت لبرنامج الإرشاد الجمعي، وقد أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى التوتر النفسي بين أفراد مجموعة النشاط الرياضي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة المشتركين.

وهذا ما يتفق مع دراسة عبد الحق عماد سنة (2002) وجاءت هذه الدراسة بعنوان "فاعلية برنامج رياضي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في مدينة نابلس"، وقد اختار الباحث عينة الدراسة من الطلبة الذين يعانون من التوتر النفسي بناء على درجاتهم في مقياس التوتر النفسي وقد احتوى برنامج النشاط الرياضي على تمارين الجري والكرة الطائرة والقدم وقد استمر تطبيقه مدة خمسة أسابيع، وتوصل الباحث إلى عدد من نتائج منها: (عبد الحق عماد، 2008).

- ممارسة النشاط الرياضي بأنواعه المختلفة، تحدث تأثيرا إيجابيا في خفض مستوى التوتر النفسي عند طلبة الجامعات، وتلاميذ المدارس بشكل عام.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي تعزى إلى متغير الجنس.

وعليه ومن خلال المعطيات السابقة الذكر نستنتج أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي، ومنه نقول إن الفرضية الثالثة قد تحققت.

## 6. مناقشة و خلاصة.

من خلال هذه الدراسة يمكن استخلاص أن المراهقات المتمدرسات خلال ممارستهن للنشاط البدني الرياضي الترويحي في حصة التربية البدنية والرياضية يجلب لهن الراحة النفسية والتوازن والتوافق النفسي مما يساعدهن على مجابهة مختلف الضغوط النفسية والتكيف معها والتقليل من حدتها وكانت أهم النتائج:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة الذين يؤكدون بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعد في التغلب على القلق لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية وفي هذا الشأن يتفق "ريشارد ألدريان" عام (1983) مع " فرويد " في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط.

كما ذكر " شلبر " في رسالته " جماليات التربية " أن الإنسان يكون إنسانا عندما يلعب. أما الألماني "جوستن " يرى الناس يلعبون من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم. أما بالنسبة للفيلسوف " أفلاطون " فذكر أن التربية الحقة هي التربية التي تشمل تربية الجسم والعقل والخلق جميعا لكي يكون الإنسان نافعاً ومنتجاً. وهذا ما يتفق أيضاً مع دراسة بولحليب مبروك من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة من جامعة الحاج لخضر باتنة بعنوان " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا "

هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة الذين يرون أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل المراهقات أكثر تحكما في انفعالاتهن، وهذا ما يتفق أيضاً مع دراسة عفاف خليل إبراهيم الجلال من كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية بعنوان " الترويج المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية "

هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة الذين يؤكدون بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من التوتر النفسي لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية.

وهذا ما يتفق أيضاً مع دراسة الشبوح (1994) بعنوان " فعالية برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي " وكذلك مع دراسة عبد الحق عماد سنة (2002) وجاءت هذه الدراسة بعنوان " فاعلية برنامج رياضي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في مدينة نابلس ".

## المصادر والمراجع.

بولحليب مبروك. (2013). دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا. رسالة ماجستير . باتنة، جامعة الحاج لخضر، الجزائر.

حمدي علي الفرماوي رضا عبد الله. (2009). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة. عمان الأردن: دار الصفاء. طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية . عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

عبد الحق عماد. (2008). فاعلية برنامج رياضي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية. أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية . اليرموك، اليمن: أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية.

عبد العزيز جادو. (2001). علم النفس الطفل وتربيته. الاسكندرية : المكتبة الجامعية الرياضية. عبد العزيز مفتاح محمد1997 القرآن وعلم النفسينغازي لبيدار الكتب الوطنية عبد الفتاح خليفات عماد الزغول. (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية .

عفاف خليل إبراهيم الجلال. (1986). دراسة الترويج المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية . رسالة دكتوراه غير منشورة . الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، مصر: كلية التربية الرياضية للبنات. قاسم حسن حسين. (1999). علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقه في مجال التدريب. بغداد: مطابع التعليم العالي. محمد الأفندي. (1995). علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية . عالم الكتاب.