

أثر مهارة الاسترخاء العضلي على الخفض من الاحتراق النفسي للاعبين كرة السلة

- دراسة تجريبية على فريق RBC J بالشلف القسم الوطني الأول -

The effect of muscle relaxation skill on the reduction of the psychological burning of basketball players.

بن غالية محمد¹، بلعروسي سليمان²، قندوز الغول خليفة³

^{1,2,3}معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف ، ¹m.benghalia@univ-chlef.dz

²s.belaroussi@univ-chlef.dz ، ³k.guendouzelghoul@univ-chlef.dz

ملخص:	معلومات عن البحث:
هدفت الدراسة إلى تبين أثر مهارة الاسترخاء العضلي على الخفض من الاحتراق النفسي للاعبين كرة السلة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت العينة من 15 لاعبا لكرة السلة أكابر ذكور، وتم اختيارها بالطريقة المقصودة ، وطبق مقياس الاحتراق النفسي كأداة للدراسة، توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات نفس المجموعة في القياس القبيل و البعدي في أبعاد المقياس (الإجهاد الانفعالي ، الإجهاد البدني ، تبلد المشاعر) وإن لتطبيق مهارة الاسترخاء العضلي أثر كبير في خفض درجات الاحتراق النفسي للاعبين كرة السلة أثناء التدريب	تاريخ الاستلام: 2020/01/13 تاريخ القبول: 2020/03/04 تاريخ النشر: 2020/06/01
	الكلمات المفتاحية: مهارة ، الاسترخاء العضلي، الاحتراق النفسي، كرة السلة
	الباحث المرسل: بن غالية محمد m.benghalia@univ-chlef.dz
Abstract The study aimed to show the effect of the muscle relaxation skill on reducing psychological burnout for basketball players. The researcher used the experimental method. The sample consisted of 15 male basketball players, was selected in the intended way, and the psychological combustion scale was applied as a study tool. The study concluded that there are differences Statistically significant between the mean scores of the same group in the pre and post measurement in the dimensions of the scale (emotional stress, physical stress, feelings of dullness) and that the application of the muscle relaxation skill has a significant impact in reducing the degrees of psychological combustion of basketball players during training.	Keywords: skill muscle relaxation Psychological combustion Basketball

أثر مهارة الاسترخاء العضلي على خفض من الاحتراق النفسي للاعبين كرة السلة

1. مقدمة:

يعد الاحتراق النفسي لدى اللاعبين هو إحدى المشاكل التي برزت في النصف الثاني من القرن العشرين وشكلت انتشارا واسعا و يتوقع الخبراء زيادة حدوثها في السنوات القادمة، نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي. (عظيمة وحسين، 2017)، كما يرى محمد حسن علاوي (1998) " الاحتراق بالنسبة للاعب هو حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي، كنتيجة للزيادة المستمرة والدائمة للضغوط والأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهله، مع عدم قدرته على تحملها أو الوفاء بها، والتي ينتج عنها انخفاض حاد ومستمر في مستوياته وقدراته، بالإضافة إلى شعوره الدائم بالفشل، وإحساسه برغبة جامحة في عدم الاستمرار في الممارسة الرياضية، ومحاولاته الانقطاع عن التدريب أو الاشتراك في المنافسات أو ممارسة النشاط البدني" (علاوي، 2018).

إن التدريب الرياضي هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد و المنافسات، فهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية و التغير المستمر (مقراني، 2011)، و شهدت رياضة كرة السلة اهتماما متزايدا بالإعداد المتكامل للاعبين من النواحي البدنية والمهارية والخطية (بن سميثة، 2019)، كونها رياضة جماعية تعتمد على مجهودات تبادلية تؤدي بشدة عالية (شافع و محمد، 2019)، فضلا عن إتقان العمل الجماعي المشترك، الذي يستند على تطبيق الجيد للخطط الموضوعية سواء في الهجوم أو الدفاع. (طوبال وبن لكل، 2015) ورياضة كرة السلة من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما واسعا من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية (نعار وبن عكي، 2019)، فهي تتطلب قدرات عالية من الاتزان النفسي لكونها تتصف بالصراع المستمر وقوة الإرادة والتصميم والشجاعة لتحقيق الإنجاز (جابر، 2013)، لذا أصبحت بحاجة ماسة لوجود برنامج للتدريب النفسي والعقلي الذي يعمل على التغلب على الظروف الضاغطة

ومساعدة اللاعبين على تحقيق أفضل النتائج (برقية، 2018)، ولاعب كرة السلة كغيره من اللاعبين بحاجة إلى التدريب العقلي لتحسين مهارته كما حاجته إلى التدريب المهاري. (برقية، 2016)، فاللاعبين يحتاجون إلى تحسين و تطوير تركيز الانتباه والثقة بالنفس والتصور العقلي والاسترخاء (عبد الودود و الآخرون، 2015)، ويعتبر الاسترخاء أحد أهم المهارات النفسية والعقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط و توجيه الاستثارة الانفعالية خلال عملية التدريب و يعمل في الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى وخفض مواز في التوتر العضلي و القلق الذي يتخذ صورة توتر في المجموعات العضلية الكبيرة (علاوي، 1998)، ويؤكد عبد الستار إبراهيم (1998) أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل للانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

وأشارت دراسة قندوزان (2009) إلى أن أسلوب الاسترخاء العضلي له أثر في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبه الكاراتي- دو، كما أن تمارينات الاسترخاء (الذاتي_ التخيلي) تسهم في تطوير مستوى أداء بعض مهارات القفز في فعالية الوثب العالي (عمير، 2014).

وبناء على القراءات النظرية السابقة، تم صياغة إشكالية الدراسة على النحو التالي:
هل لتطبيق مهارة الاسترخاء العضلي أثر ايجابي في خفض درجات الاحتراق النفسي للاعبي كرة السلة أثناء التدريب ؟

II - الطريقة والأدوات:

-**العينة وطريقة اختيارها:** هي مجموعة من الوحدات التي يجب أن تتصف بنفس مواصفات مجتمع الدراسة تعتبر جزء من الكل، ولقد تم اختيار العينة بطريقة عمديه وتمثلت في 15 لاعبا يمثلون فريق الشباب الرياضي لبلدية

أثر مهارة الاسترخاء العضلي على خفض من الاحتراق النفسي للاعبين كرة السلة

الشلف لكرة السلة "JRBC" صنف أكابر ذكور من المجتمع الأصلي الذي تمثل في فريقين اثنين ينشطان في البطولة الوطنية لكرة السلة القسم الوطني الأول.

2- إجراءات الدراسة:

2-1- المنهج: اختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث الذي يتم السير عليه واحترام خطواته من أجل الوصول في الأخير إلى الحقيقة واستخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي.

2-2- تحديد المتغيرات:

المتغير المستقل: مهارة الاسترخاء العضلي، المتغير التابع: الاحتراق النفسي

2-3- أداة الدراسة: استعملنا في بحثنا هذا مقياس الاحتراق النفسي: يتكون هذا المقياس من 21 عبارة بعض العبارات ايجابية و الأخرى سلبية ،كما انه يشتمل على ثلاثة أبعاد وهي: بعد الإجهاد الانفعالي، بعد الإجهاد البدني، بعد تبدل المشاعر. (أميرة حنا مرقس، 2014)، العبارات الايجابية وهي: 2،3،6،8،10،15 العبارات السلبية وهي:

4،5،7،9،11،12،13،14،16،17،18،19،20،21 ووزعت هذه العبارات على

الأبعاد الثلاثة كما يلي: بعد الإجهاد الانفعالي: وهي:

3،6،8،11،12،13،15،16،17،20،21، بعد الإجهاد البدني:

وهي: 1،2،5،9،10،14 بعد تبدل المشاعر: وهي: 4،7،18،19.

2-3-1- تصحيح المقياس:

-الدرجة العليا هي 105 درجة (21×5)، الدرجة المتوسطة هي 63 درجة (21×3)،
الدرجة الدنيا هي 21 درجة (21×1).

المعاملات العلمية لأدوات البحث:

صدق المحكمين: لقد تم عرض مقياس الاحتراق النفسي على مجموعة من الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضي بجامعة حسيبة بن بوعلي قصد تحكيمه وهو ما لقي القبول من طرفهم جميعا.

الصدق الذاتي:

قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس من خلال تطبيق و إعادة التطبيق الاختبار (test- retest)، ودامت المدة الزمنية بين التطبيقين أسبوعين ، حيث تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية الأولى و الثانية للمقياس في أبعده الثلاثة، ثم حساب معامل الارتباط لكل بعد على حدا و جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول 1. يبين درجة معامل الثبات و الصدق لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي للاعب كرة السلة.

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	معامل الصدق	مستوى الدلالة	الدلالة
الإجهاد الانفعالي	0.86	0.92	0.01	دال
الإجهاد البدني	0.89	0.94	0.01	دال
تبلد المشاعر	0.72	0.84	0.05	دال

2-4- الأدوات الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل

الارتباط بيرسون اختبار "ت" ستيودنت.

III - النتائج :

جدول 2. نتائج اختبار "ت" للفروق في القياس القبلي و البعدي لنفس المجموعة

في درجات بعد (الإجهاد الانفعالي).

البعد	القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
الإجهاد الانفعالي	القبلي	15	47.40	3.73	13.83	14	1.76	دال
	البعدي		33.67	3.79				

أثر مهارة الاسترخاء العضلي على الخفض من الاحتراق النفسي للاعبين كرة السلة

من خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا في القياس القبلي أن المتوسط الحسابي للمجموعة قدر ب (47.40) والانحراف معياري قدر ب (3.73)، بينما في القياس البعدي لنفس المجموعة فبلغ المتوسط الحسابي (33.67) والانحراف معياري (3.79)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (13.83) عند درجة الحرية (14) وهي أكبر من "ت" الجدولية (1.76) وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

جدول 3 . نتائج اختبار "ت" للفروق في القياس القبلي و البعدي لنفس المجموعة في درجات بعد (الإجهاد البدني).

البعد	القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة
الإجهاد البدني	القبلي	15	28.33	1.44	22.60	14	1.76	دال
	البعدي		18.60	1.18				

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا في القياس القبلي أن المتوسط الحسابي للمجموعة قدر ب (28.33) والانحراف معياري قدر ب (1.44)، بينما في القياس البعدي لنفس المجموعة فبلغ المتوسط الحسابي (18.60) والانحراف معياري (1.18)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (22.60) عند درجة الحرية (14) وهي أكبر من "ت" الجدولية (1.76) وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

جدول 4. نتائج اختبار "ت" للفروق في القياس القبلي و البعدي لنفس المجموعة في درجات بعد (تبلد المشاعر).

البعد	القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
تبلد المشاعر	القبلي	15	15.20	1.52	17.39	14	1.76	دال
	البعدي		8.20	1.89				

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا في القياس القبلي أن المتوسط الحسابي للمجموعة قدر ب (15.20) والانحراف معياري قدر ب (1.52)، بينما في القياس البعدي لنفس المجموعة فبلغ المتوسط الحسابي (8.20) والانحراف معياري (1.89)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (17.39) عند درجة الحرية (14) وهي أكبر من "ت" الجدولية (1.76) وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

جدول 5. نتائج اختبار "ت" للفروق في لقياس القبلي و البعدي لنفس المجموعة

في الدرجة الكلية للمقياس

البعد	القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	القبلي	15	90.93	4.59	23.90	14	1.76	دال
	البعدي		60.53	5.96				

من خلال الجدول رقم (05) يتضح لنا في القياس القبلي أن المتوسط الحسابي للمجموعة قدر ب (90.93) والانحراف معياري قدر ب (4.59)، بينما في القياس البعدي لنفس المجموعة فبلغ المتوسط الحسابي (60.53) والانحراف معياري (5.96)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (23.90) عند درجة الحرية (14) وهي أكبر من "ت" الجدولية (1.76) وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

VI – المناقشة:

يتضح لنا من الجدول رقم (02) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات نفس المجموعة في القياس القبلي والبعدي لبعد الإجهاد الانفعالي، ويعزى هذا الفارق كون أن المجموعة كانت في البداية تعاني من ارتفاع حاد في درجات بعد الإجهاد الانفعالي والذي نعني به شعور اللاعب باستنزاف موارده

أثر مهارة الاسترخاء العضلي على خفض من الاحتراق النفسي للاعبين كرة السلة

الانفعالية وفقدان الاهتمام والحماس والثقة بالنفس ما يتولد عنه هبوط في مستوى أدائه في التدريب وحسب محمد حسن علاوي (2018) يرى انه "هو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق المعوق وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات والعصبية الزائدة عن الحد وسرعة وسهولة الانفعال لأقل مثيرة والإحساس بالإرهاق الانفعالي، ولكن بعدما استفادت المجموعة من تطبيق مهارة الاسترخاء العضلي أدى ذلك إلى انخفاض محسوس في درجات بعد الإجهاد الانفعالي لدى لاعبي كرة السلة وساعدهم في تغلبهم على أفكارهم السلبية والشعور بالتوتر والانفعال وهو ما أشار إليه عبد الستار إبراهيم (1988) "الاسترخاء هو التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر" وهو ما انعكس بالإيجاب على تدني مستويات الضغط والقلق لديهم وكذا ضبطهم مستوى الاستثارة الانفعالية وساعدهم على الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة أثناء التدريب، وهو ما يؤكد محمد حسن علاوي (2002) "أن الاسترخاء العضلي مهارة عقلية لا بد من أن تتعلم وتكتسب مثلها مثل المهارات الحركية". وهو ما يتفق مع دراسة عمير محمد دحمان 2014 والتي توصلت إلى أن البرنامج الاسترخائي ذو فاعلية في تنمية وتطوير مستوى أداء بعض مهارات القفز في فعالية الوثب العالي وتطوير القدرة على الاسترخاء لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة كويه.

كما يتضح لنا من الجدول رقم (03) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات نفس المجموعة في القياس القبلي والبعدي لبعد الإجهاد البدني، ويعزى ذلك كون أن اللاعبين في البداية كانوا يشعرون بضعف في الحيوية والطاقة البدنية بصفة عامة وانخفاض في مستويات الصفات البدنية والتعب لأقل مجهود بدني والإحساس بالخمول البدني وحسب عظيمة وحسين (2017) " أن الإجهاد البدني يتولد عنه الشعور بالإرهاق و التعب الشديدين واستنفاد الطاقة البدنية والبطء في استعادة الشفاء وانخفاض في الطاقة البدنية"، وهذا راجع للتدريب الزائد والذي يتميز بارتفاع

شدته ويستمر فترة طويلة، يرى عكلة سليمان الحوري (2012) " أنه يصعب على الرياضي التكيف معه ما يؤدي إلى الهبوط في مستواه في أداء أحمال التدريب فضلا عن ظهور بعض الأعراض النفسية والفسيولوجية السلبية" ، ولكن عند استخدام مهارة الاسترخاء العضلي أثناء التدريب للاعب كرة السلة في ما بعد أسهمت بشكل فعال في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني والعقلي والتخلص من التوترات في بعض المجموعات العضلية، وأشارت أديان تيلر (1993) ومحمد حسن علاوي (1998) " إن ممارسة المهارات النفسية وخاصة الاسترخاء العضلي يساعد الرياضي على مواجهة العديد من الانفعالات السلبية " كما يرى بروسك والآخرون (1993) " إن التدريب على مهارة الاسترخاء العضلي فعالة وتزيد من عتبة تحمل آلام التدريب الشاق لدى الرياضيين"، كما تتوافق مع دراسة وريسبارغ واونشل (1989) يؤكدان على "أن تطبيق مهارة الاسترخاء العضلي تساهم في تطوير المهارات الحركية لدى للاعبي كرة السلة.

وكذلك يتضح لنا من الجدول رقم (04) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات نفس المجموعة في القياس القبلي والبعدي لبعد تبدل المشاعر، ويعزى هذا الفارق إلى أن لاعبي فريق كرة السلة في هذه المرحلة يشعرون باضطرابات نفسية كبيرة و هي المرحلة الأكثر تأثيرا على صحة اللاعبين، حيث يميل اللاعب إلى العزلة وعدم قدرته على مشاركة زملاءه لإبداء الرأي ويصبح همه الوحيد هو كيفية إنهاء وحدته التدريبية والتوجه للبيت مباشرة نتيجة نقص المكافأة و التقدير من الإدارة و المدرب، ويذكر شيوت وآخرون(2000) "أن تبدل المشاعر تشير إلى اتجاهات ومشاعر الفرد السلبية والساخرة و المستقلة والمبنية للمجهول اتجاه الأفراد الآخرين" ويتضمن أيضا "الشعور السلبي و الشعور بالقسوة والإهمال و تطور مشاعر السخرية و عدم الاحترام"، ويرى محمد حسن علاوي (2018) "هو حدوث تغيرات

أثر مهارة الاسترخاء العضلي على خفض من الاحتراق النفسي للاعبين كرة السلة

سلبية في الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة عن المعتاد وهبوط الحماس نحو المشاركة والممارسة والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية"، ولكن بعد استقادات اللاعبين من تطبيق مهارة الاسترخاء العضلي أثناء التدريبات انعكس ذلك بالإيجاب على خفض التوتر العصبي وساعدهم على تحسن التركيز والمزاج والتقليل من مشاعر الغضب و الإحباط و اللامبالاة بالإضافة إلى زيادة الثقة في قدرة السيطرة على الأمور ومواجهتها وكذلك الزيادة من توكيد الذات وكذا التخلص من الأفكار السلبية نحو الذات و نحو الآخرين، وتتفق دراستنا مع ما ذهب إليه الكوبيسي والآخرون (2002) " فالاسترخاء هو تحرر الفرد من كافة مشاعر الشد العصبي والنفسي و أن يخلو عقله من كافة الأفكار المزعجة وأن يخلد إلى الراحة التامة".

V - خاتمة:

خلص الباحث في دراسته هذه إلى أن لتطبيق مهارة الاسترخاء العضلي أثر ايجابي وكبير في خفض من درجات الاحتراق النفسي لدى لاعبي فريق كرة السلة أكابر في أبعاده الثلاثة (الإجهاد الانفعالي ، الإجهاد البدني، تبدل المشاعر)، حيث ساهمت هذه المهارة النفسية في خفض مستويات الضغط و القلق للاعبين أثناء التدريب وقدرتهم على ضبط مستويات الاستثارة العضلية أو الانفعالية ، بالإضافة إلى مساعدتهم على الوصول إلى الإحساس و الشعور بالراحة النفسية وأسهمت أيضا في تأخير ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني أو العقلي و كما أكسبت اللاعبين الانفعالات الايجابية السارة مع إكسابهم القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية وعملت على الرفع من مستويات الثقة بالنفس بالنسبة لهم مع تنمية العلاقات بينهم وبين الإدارة والمدرّب، وخرج الباحث بالتوصيات التالية:

- ضرورة انتداب محضرين نفسانيين مختصين في المجال الرياضي داخل فرق كرة السلة في الأقسام العليا في كرة السلة الجزائرية.

- الاهتمام أكثر بتعليم وإكساب اللاعبين في هذا المستوى مهارة الاسترخاء العضلي في التدريب كمهارة نفسية تساعدهم في التخلص من الاحتراق النفسي.
- على كل من المدربين و الإداريين اتخاذ استراتيجيات جديدة مع اللاعبين ما من شأنها الزيادة من رفع دافعية الانجاز عندهم في التدريبات كأسلوب التعزيز الايجابي والمكافئة المادية.

IV - الإحالات والمراجع:

- عضيمة عباس السلطاني، حسين عمر سليمان الهروتي (2017): علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان.
- عبدالستار إبراهيم(1988)، اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
- عكلة سليمان الحوري(2011)، مبادئ علم نفس التدريب الرياضي، دار الكتاب الثقافي، عمان.
- محمد حسن علاوي(1998)، سيكولوجية الاحتراق النفسي للاعب و المدرب ،مركز النشر، القاهرة.
- محمد حسن علاوي(2018)، علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

الرسائل و المجالات العلمية:

- أميرة حنا مرقس، (2014). الاحتراق النفسي وعلاقته بالنتائج النهائية لبعض أندية الدوري الممتاز لكرة اليد العراق، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد(7)، العدد (1).

أثر مهارة الاسترخاء العضلي على الخفض من الاحتراق النفسي للاعبين كرة السلة

- بن رقية عابد (2016)، مدى إسهام برنامج تدريب عقلي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، المجلد 13، العدد13.
- بن رقية عابد (2018)، أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مهارة التصويب الجانبي في كرة السلة، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، المجلد 15، العدد3.
- بن سميثة العيد (2019)، مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، المجلد 16، العدد2 مكرر.
- رمزي رسمي جابر(2013)، مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، المجلد(7)، العدد(1)، 63-53.
- شافع عامر، محمد لمين كريداش (2019)، تأثير التدريب التبادلي على صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة صنف اكابر، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 16، العدد 2.
- طوبال أمين، بن لكحل منصور (2015)، القياسات الجسمية وعلاقتها بالقدرة اللاهوائية القصوى لدى لاعبي كرة السلة حسب مراكز اللعب، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، المجلد 12، العدد 12.
- عبد الودود احمد الزبيدي، زياد سالم عبده، حمدي محمود زهمر (2015)، مفهوم الذات وعلاقته ببعض المهارات النفسية والأساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، المجلد 12، العدد 12.

عمير محمد دحمان (2014)، تأثير برنامج استرخائي في تطوير مستوى أداء بعض مهارات القفز في فعالية الوثب العالي، المؤتمر الدولي للجمعية الإفريقية لعلوم الرياضة، الحمامات، تونس.

قندوزان نذير (2009-2008). فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبه الكاراتي-دو الجزائر(دراسة تجريبية لفعالية برنامج إرشادي)، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة الجزائر.

مقراني جمال (2011)، تأثير إستخدام التدريب المتباين في تنمية القدرة العضلية والارتقاء للاعبين كرة السلة (15،13) سنة ذكور، مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 8، العدد 8.

نعار ریحانة، بن عكي محند اكلي (2019)، إنعكاس قلق المنافسة الرياضية على نتائج فريق كرة السلة، مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 16، العدد 2 مكرر.

Broucek, and all ,(1993).The effects of relaxation with a wrning cue on pain talerance , Journal of Sport Behavior,16,239-254.

Schute, and all, (2000), The factorial validity of the Maslach burnout inventory general Survey across occupational and organizational psychology, 73,pp 53- 66.

Taylor,J.A.(1993).Drive theory and manifest anxiety.Psychological Bulletin, 53,303.

Wrisberg, C.A, Anshel, M.H.(1989). The effect of cognitive stratigies on the free throw shooting performace of young athletes,The Sport Psacologist ,3,95-104.