

اثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي على التخفيف من الضغط النفسي لتحسين مستوى انجاز الركض عند عدائي المسافات النصف طويلة أقل من (17) سنة.

The effect of a gradual muscle relaxation training program on relieving psychological stress to improve the level of running achievement among long-distance runners less than (17) years .

خلفة عماد الدين<sup>1</sup> ، مزروع السعيد<sup>2</sup> .

Khalfa Imadeddine<sup>1</sup> , Mazroua said<sup>2</sup> .

<sup>1</sup> جامعة محمد خيضر - بسكرة مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
Imadeddine.khalfa@univ-biskra.dz

<sup>2</sup> جامعة محمد خيضر - بسكرة مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
Said.mezroua@univ-biskra.dz

تاريخ النشر: 2022/06/01

تاريخ القبول: 2022/04/07

تاريخ الاستلام: 2022/01/09

#### الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة اثر البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي على تخفيف الضغط النفسي لتحسين مستوى الركض، وشمل مجتمع الدراسة نوادي ولاية المسيلة، وتكونت عينة الدراسة من 12 العداء من نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى بالطريقة العمدية، كما اعتمدنا على المنهج التجريبي وكذا مقياس الضغوط النفسية و اختبار انجاز ركض 800م، و توصل الباحث إلى وجود اثر ايجابي للاسترخاء العضلي التدريجي على تخفيف الضغط النفسي وتحسين مستوى انجاز الركض.  
الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، الاسترخاء العضلي التدريجي، الضغط النفسي، الركض، المسافات نصف طويلة

**Abstract :** This study aims to know the effect of the progressive muscle relaxation training program on relieving psychological stress to improve the level of running , The study population included the clubs of the state of M'sila, and the study sample consisted of 12 runners from the Sidi hamla Club, a campaign for athletics by deliberate method, We also relied on the experimental method, as well as the psychological stress scale and the 800m run achievement test, The researcher concluded that there is a positive effect of gradual muscle relaxation on relieving psychological stress and improving the level of running achievement

**Keywords:** training program, progressive muscle relaxation, stress, jogging, semi-long distances

مقدمة:

يمثل التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن (قندوز هشام، رابحي محمد، 2021، ص541)، وهذا من خلال الاعتماد على المعارف العلمية لمختلف العلوم، حيث يرى علماء الثقافة الرياضية أن علم النفس الرياضي من العلوم الهامة لعملية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، ويدللون على ذلك بأن معظم خبراء التدريب الرياضي يعرفون جيداً أهم طرق ووسائل تنمية مختلف الصفات البدنية، كطرق تنمية القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك طرق تعلم واكتساب المهارات الحركية، كما يعرفون أيضاً طرق وخطط اللعب في معظم الأنشطة الرياضية، كالطرق الهجومية والدفاعية، والخطط الفردية والجماعية وما يرتبط بها من تشكيلات متعددة تناسب مع المواقف المختلفة.

أما طرق ووسائل تنمية وتطوير الصفات والسمات وغيرها من العوامل النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، والتي تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضي، ولكنها لم تحظ بالعناية الكافية إلا منذ وقت قليل وكذلك التقارب الكبير في المستويات الرياضية بين اللاعبين والفرق ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً حاسراً يحدد نتيجة كفاحهم لتحقيق الانتصارات وهو العامل النفسي (عبد الستار جبار الضمد، 2009، ص22)، خاصة عند ركض المسافات النصف طويلة التي تتطلب زيادة الاهتمام بالتحضير النفسي والذهني للعداء من خلال الاعتماد على مجموعة من الإجراءات المنظمة والمخططة لتنمية المهارات النفسية والعقلية باستخدام الطرق اللازمة ضمن برامج تدريبية مبنية وفق لأسس علمية، حيث يعتبر الاسترخاء العضلي من أكثر الأساليب استخداماً لإراحة الجسم والتخلص من المشاكل النفسية المختلفة حيث يرى هوفمان "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 توتراً" (أمثال هادي الحويلة،

2010، ص77)، ويعتبر الاسترخاء العضلي التدريجي من بين أكثر أنواع الاسترخاء العضلي استخداما في المجال الرياضي لإزالة الشد العضلي والتخفيف من التوتر والضغط النفسي والقلق... الخ وهذا من خلال شد مجموعة من العضلات ثم العمل على إرخائها أي عمل متعاقب ومتدرج بين المجاميع العضلية للجسم ككل، والذي يساهم وبشكل كبير في تخفيف الضغط النفسي لدى العداء الذي أصبح يشكل عائق كبير في الإخفاق وعدم القدرة على تحقيق النتائج الايجابية عند الركض في سباقات المسافات النصف طويلة، لذا فهي العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية (ماجد بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص20)، كما أن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقي اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة (حبارة محمد، 2011، ص93)، حيث هي حالة من الإرهاق ناتجة عن التعرض لأحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تسبب الإنهاك النفسي والجسدي للفرد (جنداوي عبد الرحمان وآخرون، 2021، ص265)، الأمر الذي يستلزم بناء برامج تدريبية لتنمية المهارات النفسية والعقلية التي أمست اليوم تتساوى مع كل الجوانب الإعدادية الأخرى حتى يتمكن العداء من تحسين مستويات الانجاز عند الركض وتحطيم الأرقام القياسية خاصة عند فئة اقل من 17 سنة التي تمثل الحجر الأساسي نظرا لاستعدادها لمرحلة تفجير الطاقة.

#### - إشكالية الدراسة:

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 ناعما 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 (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 5-6)، وفي الوقت الحالي لم يعد علم النفس الرياضي يقتصر على مجرد التطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات علم النفس العام أو علم النفس التربوي، بل أصبحت له مشاكله المرتبطة بالمجال الرياضي لها مشاكلها الخاصة التي تتميز عن سواها من المشاكل في المجالات الأخرى (محمد حسن علاوي، 1994، ص26)، لذا يجب

إدماج التحضير النفسي في محتوى البرنامج العام لتحضير العدائين تحضيراً متكامل وفقاً لأسس ومبادئ علمية مقننة تسمح بتخطي كل الصعاب بحيث يكون تخطيط منظم ومنهجي، ففي فعالية ركض المسافات النصف طويلة متطلبات خاصة سواء كانت بدنية وخطوية ونفسية تميزها عن غيرها من الرياضات، ونظراً للجهد البدني العالي الذي يبذله العداء فإن الاهتمام بطرق وأساليب الاسترخاء العضلي أصبح أمراً ضرورياً حيث نلاحظ عندما تنقبض كل عضلة من الجسم وينتج من الانقباض والانبساط ألام من الشحنات الكهربائية، وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في المخ، وبالتالي تقوم الأجهزة الفسيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية إلى الهايبونالاموس الذي يصبح في توتر شديد. إن أي تغيير جديد في حياة الإنسان تحل إلى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء بإرجاع الجسم و الهايبونالاموس إلى حالة الاتزان، ولهذا يقوم الإنسان بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها المختلفة. (شاهين عبد الستار رسلان، 2013، ص138)، هذا وقد ابتكر الطبيب والأخصائي النفسي إدموند جاكسون (Edmund jacson) في عام 1920 أسلوب الاسترخاء التدريجي (progressive relaxation) كأسلوب لخفض التوتر لدى الأفراد، وفي هذا الأسلوب يتعلم الأفراد أن يقوموا بشد مجموعة من عضلاتهم، ثم يقوموا بإرخائها مرة أخرى، ويضاف إلى هذه التمارين التي وجدت في الغرب تمارين من الشرق الأقصى مثل اليوقا التي تمارس منذ وقت طويل وتؤدي إلى تنظيف إيقاع نبضات القلب وحركة التنفس التي تؤدي إلى شعور عميق بالاسترخاء لا يبلغ حد النعاس أو النوم (فاطمة عبد الرحيم النواسية، 2013، ص88)، فاللاعب الذي يملك قدرة عقلية جيدة حيث تعمل على تهيئته نفسياً بما يساعده للوصول إلى مستوى أفضل أثناء المنافسة (عرايبي الشيوخ، بن الدين كمال، 2021، ص404)، حيث تشير العديد من الدراسات منها دراسة قيصاري علي (2017) حول فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم إلى أن الاسترخاء العضلي التدريجي له تأثير فعال في خفض حدة الضغوط النفسية، لاسيما عدائي المسافات النصف طويلة لا تعتمد بشكل مباشر على هذا النوع من الاسترخاء العضلي، مما يساعد العداء على التخفيف من الضغط النفسي الذي يعد من أكثر المشاكل النفسية التي تقف ضد العداء، حيث إن الضغط هو الاستجابة التلقائية (المقاومة أو الهروب) في الجسم، التي يعدها الأدرينالين)

## اثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي على التخفيف من الضغط النفسي لتحسين مستوى انجاز الركض عند عدائي المسافات النصف طويلة أقل من (17) سنة.

الكظرين: الهرمون الذي تفرزه الغدة الكظرية - الغدة فوق الكلية) وسائر هرمونات الضغط، التي تثير تشكيلة من التغيرات الفسيولوجية، من مثل ازدياد معدل سرعة نبض القلب، وضغط الدم لشرياني، والتنفس الأسرع، وتوتر العضلات، واتساع اليؤبؤ (إنسان العين) ، وجفاف الحلق و زيادة كمية السكر في الدمن بعبارات بيولوجية بسيطة (إن الضغط هو حالة ازدياد الإثارة (أو الحث) الضرورية للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه بالخطر) (سمير شيخاني، 2003، ص11)، كما تمثل مجموعة الشدات أو المؤثرات أو المواقف الضاغطة من مصادر مختلفة يتعرض لها الفرد وتؤدي إلى استجابات لا تكيفية فسيولوجية ونفسية وتخلق حالة من التوتر والانزعاج (مخولف بلقاسم، 2021، ص539)، وبالرغم من تكافؤ الإمكانيات والوسائل بين النوادي الرياضية في ظل التطور المتسارع للتكنولوجيا إلا أن الاهتمام بفئة اقل من 17 سنة من خلال العمليات النفسية المختلفة أصبح أمراً ضرورياً، ومن خبرة الباحث في رياضة العاب القوى ومدى متابعته للسباقات التي تجرى على مستوى الولاية والسباقات الجهوية والوطنية ومن خلال الاطلاع على عدد من الدراسات السباقية والمشاهدة لوحظ أن هناك اختلاف في مستوى انجاز ركض المسافات النصف طويلة رغم تلقي نفس التدريبات والتحضيرات اليومية، خاصة وأن الجانب النفسي يلعب دور كبير من خلال الاعتماد على الطرق التدريبية النفسية والذهنية لمواجهة المشاكل النفسية التي تعترض العداء، وهذا ما يدفعنا في طرح التساؤل العام التالي:

هل للبرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي أثر على التخفيف من الضغط النفسي وتحسين مستوى إنجاز الركض عند عدائي المسافات النصف طويلة اقل من 17 سنة؟.

### التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في الضغط النفسي وانجاز ركض 800م؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي وانجاز ركض 800م؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي و انجاز ركض 800م؟

- الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي اثر على التخفيف من الضغط النفسي وتحسين مستوى انجاز الركض عند عدائي المسافات النصف طويلة أقل من (17) سنة.

- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الضغط النفسي وانجاز ركض 800م.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي وانجاز ركض 800م.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي و انجاز ركض 800م.

- أهداف الدراسة:

- بناء برنامج تدريبي مقترح بالاسترخاء العضلي التدريجي للتخفيف من الضغط النفسي وتحسين مستوى الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

- التعرف على اثر البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي على الضغط النفسي وتحسين مستوى الركض لدى العداء.

- الكشف عن الفروق الإحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800 م .

- أهمية الدراسة :

- إبراز أثر البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي على التخفيف من الضغط النفسي وتحسين مستوى انجاز الركض لدى العداء.

- التعرف على أثر الاسترخاء العضلي التدريجي في التخفيف من الضغط النفسي للعداء

- التعرف على أثر الاسترخاء العضلي التدريجي في تحسين إنجاز ركض 800 م لدى العداء.

- إبراز الفروق في نتائج قياس الضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800 م لدى العداء.

### الكلمات الدالة في الدراسة:

#### 1- البرنامج التدريبي:

اصطلاحاً: هو عبارة عن مجموعة من النشاطات التدريبية والطريق التي تؤدي إلى تحقيق مجموعة الأهداف التدريبية (فلالي محمد، بن حامد نور الدين، 2020، ص109) الإجرائي: يمثل مجموعة من الخطوات التي يتبعها المدرب الرياضي ويعمل على تنفيذها لتحقيق الأهداف المرغوب فيها ويعد من الأسس الهامة التي تسهم في رفع مستوى العداء.

2- الاسترخاء العضلي التدريجي: توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدريجي، إلا أنها جميعها تستند إلى الطريقة التي قدمها "إدموند جاكوبسون" edmond jacobon وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء، والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر(عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي، ويطلق عليه الاسترخاء التدريجي نظراً لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية (أسامة كامل راتب، 2007، ص284)

الإجرائي: يعتبر الاسترخاء العضلي التدريجي من أهم أنواع الاسترخاء العضلي الذي يعتمد على التعاقب بين العمل والراحة حيث يقوم العداء بشد العضلات ثم إرخائها، كما يقوم على التقدم من مجموعة عضلية إلى مجموعة أخرى.

#### 3- الضغط النفسي:

اصطلاحاً: الضغط يحدث للاعب الرياضي في حالة عدم وجود توازن حقيقي أو جوهري بين المطالب التي يدركها اللاعب وبين قدرته على الاستجابة لهذه المطالب المدركة (محمد حسن علاوي، بدون سنة، ص403) .

- إجرائياً : الضغط النفسي هو حالة من عدم وجود توازن الواضح بين المتطلبات البدنية والنفسية، والقدرة على الاستجابة.

#### 4- الركض:

اصطلاحاً: يشغل الركض مكاناً رئيسياً في ألعاب القوى، ويدخل في طبيعة جميع أنواع القفز، ورمي القنبلة والرمح.

ويجرى الركض العادي، في العادة بحساب المسافة أو بحساب الزمن الذي ينبغي في خلاله على العداء قطع أكبر مسافة ممكنة (البيغ كولوودي وآخرون، 1986، ص10) إجرائيا: يعتبر الركض من أهم الفعاليات الرياضية في رياضة العاب القوى الذي يتم على المضمار والذي يسعى خلاله العداء قطع المسافة المحددة في أقل زمن ممكن.

5- المسافات النصف طويلة:

اصطلاحا: يتصف ركض المسافات النصف طويلة بسرعة عالية، والارتباط مع هذا الأمر تكنيك الركض باتجاه تقوية الاندفاع وزيادة عدد الحركات وتقليص تدبذبات الجذع العمودي وزيادة سرعة ارتخاء العضلات (ريسان عبد المجيد خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، 2002، ص66)

إجرائيا: يعتبر ركض المسافات النصف طويلة من أكثر أنواع رياضة العاب القوى الذي يتم على المضمار والذي يتطلب من العداء قطع المسافة المحددة في أقل زمن ممكن دون الإخلال بقوانين الركض.

- الدراسات السابقة:

1- دراسة قيصاري علي (2017) بعنوان : فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعب النخبة في كرة القدم.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد الأسباب والعوامل الأكثر تأثيرا على لاعبي النخبة في كرة القدم وتساهم في زيادة الضغوط النفسية للاعب مع إبراز آليات لمواجهة الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها وفق برنامج إرشادي لتخفيف من حدة تأثيرها لدى لاعبي النخبة في كرة القدم ومعرفة مدى فاعلية برنامج الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين وشملت عينة البحث لاعبي كرة القدم من فئة الأواسط اقل من 18 سنة وأسفرت النتائج على أن التدريب على التقنيات الاسترخائية بصفة خاصة والتقنيات النفسية الأخرى المعدة بطرق علمية مدروسة يمثل دعما ومكملا لتقنيات التدريب مما يسمح للاعب بالتحكم أكثر والامتياز في الأداء لذا فتقنية الاسترخاء التدريجي المعد وفق أسس علمية ضمن برنامج تعليمي يسمح للاعب بضبط عمليات الشد والارتخاء العضلي وتغير الأحاسيس الغير الملائمة ، كما أن هذه التقنية مكنت اللاعب من اكتساب مهارة جديدة وتعلمها تسمح له بتقوية العوامل النفسية.



2- دراسة عكلة سليمان الحوري، ثامر محمود ذنون (2010) بعنوان : أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على قلق الامتحان و التحصيل العملي في مادة الجمناستك. تهدف هذه الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي التعاقبي لدى طلاب التربية البدنية في مادة الجمناستك، والكشف على أثر البرنامج التدريبي على درجة القلق الامتحاني والتحصيل العملي لدى الطلاب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث شملت عينة الدراسة 28 طالب، قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية واختبرت بطريقة عشوائية ، و أظهرت النتائج أن برنامج تدريب الاسترخاء التعاقبي المعد قد عمل على خفض درجة القلق من الامتحان العملي لدى المجموعة التجريبية، وتطور مستوى الأداء من خلال تحسن درجات التحصيل العملي في مادة الجمناستك.

3- دراسة عبد الغني علالي (2006-2005) بعنوان: الضغط النفسي لدى الرياضيين - دراسة مقارنة بن رياضي الكراتية ولاعبي كرة القدم. تهدف هذه الدراسة إلى محاولة تشخيص الضغط من الجوانب النفسية والاجتماعية والبيئية من حيث مصادرها وأسبابها والأعراض التي تظهر على الرياضي بسببها، ومقارنة مستوى حالة القلق (الضغط) بين رياضي الكاراتيه وكرة القدم باعتبار الأولى رياضة فردية والثانية جماعية، ومعرفة مدى ملائمة سلوك الرياضي واستجاباته لمواجهة الضغط أو تسييره... الخ، تكونت عينة البحث من 40 رضيا من جنس الذكور مقسمين على قسمين 20 لاعب كرة القدم فريق بارادو، و20 رياضي كاراتيه من فريق مولودية الجزائر ، استخدم الباحث المنهج الوصفي و أسفرت النتائج إلى أن الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلوان من المواقف الضاغطة وكل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها ويتعرضون لها، لا يوجد محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة أو المنافسة، ولا يوجد رياضيين يملكون سلوكا يحمهم من الضغط، كما أن الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضي الرياضات الجماعية.

- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

شملت معظم الدراسات الاسترخاء العضلي التدريجي والضغط النفسي، وكانت تهدف معظمها إلى تحديد الأسباب والعوامل الأكثر تأثيرا على الرياضي، وإبراز آليات المواجهة

للضغط النفسي، كما تهدف إلى إعداد برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي والكشف عن مدى تأثيره على درجة القلق، مع تحديد الجوانب النفسية والاجتماعية والبيئية من حيث مصادرها وأسبابها والأعراض التي تظهر على الرياضي بسببها، واعتمدت أغلب الدراسات على المنهج التجريبي والبعض منها على المنهج الوصفي مع تنوع المجال البشري بين الرياضيين ماعدا عدائي المسافات النصف الطويلة وأسفرت جميع النتائج على أن تقنية الاسترخاء التدريجي المعد وفق أسس علمية يسمح للاعب بضبط عمليات الشد و الارتخاء العضلي وتغير الأحاسيس الغير الملائمة، كما يعمل على خفض درجة القلق من الامتحان العملي وتطور مستوى الأداء، كما أن الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلوان من المواقف الضاغطة وكل الرياضيين عرضة في ضل عدم وجود محصنين منها.

- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أكثر الدراسات استخداما في البحوث التجريبية حتى يضمن الباحث السير الحسن للتجربة والتأكد من صحتها حيث تمكنه في التعرف من: - بناء البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي للجسم ككل ولأجزاء منه، وتحديد الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي.

- تحديد الإمكانيات والوسائل التي تتوفر لدى النادي الرياضي.

- تحديد انسب قياس للضغط النفسي وانسب اختبار لانجاز الركض.

-الحصول على موافقة من الإدارة للقيام بهذه الدراسة، و التعرف على العقوبات التي تقف وتطبيق تطبيق الدراسة، مع تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متجانستين.

- المجال المكاني:

مضمار الركض لألعاب القوى بمسيف .

- المجال الزماني:

الجانب التطبيقي انطلق من 2019/12/05 إلى غاية 2020/02/07.

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي بتصميم مجموعتان متكافئتان.

- مجتمع وعينة الدراسة :

اعتمدنا في بحثنا هذا و ارتأينا على أن يكون المجتمع البحث الأصلي هذا هم نوادي العاب القوى لولاية المسيلة صنف اقل من 17سنة الذين ينتمون للرابطة الجهوية بجاية.

اثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي على التخفيف من الضغط النفسي لتحسين مستوى انجاز الركض عند عدائي المسافات النصف طويلة أقل من (17) سنة.

العينة: تمثلت عينة الدراسة في نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى والبالغ عددها 12 العداء اقل من 17 سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية و05 عدائين كعينة استطلاعية حيث تصبح العينة ككل 17 عداء.

أدوات جمع البيانات والمعلومات: قياس الضغوط النفسية.

وصف القياس: قائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين من إعداد أسامة راتب، إبراهيم خليفة، وأسامة عبد الظاهر تساعد للتعرف على أنواع الضغوط ودرجة شدتها للناشئين(14-18) سنة (أسامة كامل راتب، 2001، ص ص 441-447).

يقيس المقياس (05) أبعاد: ضغوط التدريب الرياضي- ضغوط المنافسة -اتجاهات الأسرة نحو الرياضة- الجهاز الفني والإداري والجمهور- الدراسة -إدارة الوقت- متطلبات الحياة.

حساب المتوسط الحسابي لدرجات العينة في كل محور ويتطلب ذلك جمع الدرجة التي يحصل عليها كل لاعب في العبارات أمام المحور وقسمة الناتج على عدد العبارات لكل محور.

بحيث يقوم العداء بوضع علامة (x) أمام كل عبارة وهذا من خلال:

الجدول رقم(01): يمثل درجات المقياس.

العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
الدرجة	01	02	03

- لتصحيح المقياس أعطيت الدرجة العالية (03) و الدرجة المتوسطة (02) و الدرجة المنخفضة جدا (01).

- اختبار انجاز ركض 800م

- الغرض من الاختبار : هو قياس الانجاز المتحقق و حساب قيمته الرقمية.

- الأدوات والأجهزة :

ساعات توقيت إلكترونية مع ميقاتي عدد اثنان يقف في خط النهاية لتوقيت زمن الأداء المستغرق أثناء السباق ويأخذ الزمن المتحقق من قبل الميقاتي الأول، شريط قياس، صافرة إطلاق.

- التعليمات:

يقوم المختبر بأداء عملية البداية صحيحة من خط 800 م وعند سماع الإطلاق من الصفارة ينطلق وبسرعة لإكمال مسافة 800 م.

- حساب الدرجة:

- يتم تسجيل الزمن المتحقق من قبل الميقاتي الأول في خط النهاية.

- للمختبر محاولة واحدة لكل من 800 م .

- حيث يقوم كل مختبر من أفراد البحث بالركض لمسافة السباق حسب قوانين سباق 800م.

- تسجيل الزمن المحقق حسب قانون اللعبة في المنافسة - السباق

تجانس عينة البحث :

الجدول رقم (01) يمثل الخصائص المرفولوجية للمجموعتين و العمر التدريبي:

الرقم	المتغير	العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "f" لفين لتجانس	القيمة الاحتمالية "sig"	مستوى الدلالة
01	العمر	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	16.33	0.225	0.646	0.05
		المجموعة التجريبية		16.16			
02	الطول	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	1.69	1.538	0.243	
		المجموعة التجريبية		1.69			
03	الوزن	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	61.16	0.278	0.610	
		المجموعة التجريبية		60.83			
04	العمر التدريبي	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	3.00	0.250	0.628	
		المجموعة التجريبية		3.33			

اثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي على التخفيف من الضغط النفسي لتحسين مستوى انجاز الركض عند عدائي المسافات النصف طويلة أقل من (17) سنة.

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

- من خلال الخانة رقم01 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر: بلغت قيمة f (0.225) عند القيمة المعنوية sig (0.646) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة (0.05 < 0.646) أي لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.

- من خلال الخانة رقم 02 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول: بلغت قيمة f (1.538) عند القيمة المعنوية sig (0.243) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة (0.05 < 0.571) أي لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.

- من خلال الخانة رقم 03 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن: بلغت قيمة f (0.278) عند القيمة المعنوية sig (0.610) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة (0.05 < 0.610) أي لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.

- من خلال الخانة رقم 04 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر التدريبي: بلغت قيمة f (0.250) عند القيمة المعنوية sig (0.628) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة (0.05 < 0.628) أي لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.

تجانس العينة في القياس :

الجدول (02) : يوضح نتائج قياس الضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800م.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "sig"	قيمة "f" لفين للتجانس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	القياس والاختبار
				م-ح	م-ح	
0.05	10	0.923	0.010	2.15	2.17	الضغط النفسي
		0.532	0.418	2.11	2.08	انجاز ركض 800م

من خلال نتائج الجدول رقم (02): لقياس الضغط النفسي: بلغت قيمة  $f$  (0.010) عند القيمة المعنوية sig (0.923) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.923) < 0.05) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة إذا يوجد تجانس في القياس القبلي للضغط النفسي.

- اختبار انجاز ركض 800م: بلغت قيمة  $f$  (0.418) عند القيمة المعنوية sig (0.532) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.532) < 0.05) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة إذا يوجد تجانس في اختبار انجاز ركض 800 م .

الخصائص السيكومترية :

#### 1-الثبات

الجدول رقم 03:يمثل ثبات القياس والاختبار

مستوى الدلالة	درجة الحرية (1- ن)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الثبات	العينة	القياس والاختبار
0.05	04	0.811	0.942	05	الضغط النفسي
			0.902		اختبار انجاز 800م

#### 2- 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 والاختبار
0.05	04	0.811	0.970	05	الضغط النفسي
			0.949		اختبار انجاز 800م

من خلال الجدول رقم 04: نجد أن قيمة معامل الصدق للقياس والاختبار التي كانت (0.970 - 0.949) كلها اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب(0.811) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (04).

اثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي على التخفيف من الضغط النفسي لتحسين مستوى انجاز الركض عند عدائي المسافات النصف طويلة أقل من (17) سنة.

- إجراءات التطبيق الميداني :

- تم القيام بإجراء القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ثم تطبيق الوحدات التدريبية بالاسترخاء العضلي التدريجي على العينة التجريبية لمدة 60 يوم بمعدل 03 حصص في الأسبوع ، أما العينة الضابطة تمارس وحدات تدريبية عادية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الجدول (05): يوضح القياس القبلي و البعدي في الضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800م

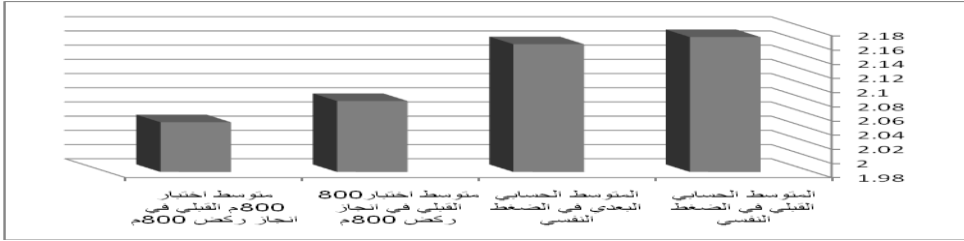
مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة t	القياس البعدي		القياس القبلي		عدد العينة	القياس والاختبار
				م-م	م-م	م-م	م-م		
0.05	05	0.121	1.865	0.09	2.16	0.10	2.17	06	الضغط النفسي
		0.118	1.885	0.05	2.05	0.05	2.08		انجاز ركض 800م

- يمثل الجدول رقم 05: مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في الضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800م.

- حققت المجموعة الضابطة في القياس القبلي في الضغط النفسي لها متوسط حسابي قدره (2.17) وانحراف معيار قدره (0.10)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي بلغ (2.16) وانحراف معيار ي قدره (0.09)، أما قيمة t بلغت (1.865) عند القيمة المعنوية sig (0.121) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.121 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في الضغط النفسي.

- حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لانجاز ركض 800م لها متوسط حسابي قدره (2.08) وانحراف معيار قدره (0.05)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي بلغ (2.05) وانحراف معيار ي قدره (0.05)، أما قيمة t بلغت (1.885) عند القيمة المعنوية sig (0.118) و مستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.118 <

0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار انجاز ركض 800م.



يمثل الشكل البياني(01): المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس القبلي و البعدي  
الجدول 06: يوضح القياس القبلي و البعدي في الضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800م  
للمجموعة التجريبية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	قيمة t	القياس البعدي		القياس القبلي		عدد العينة	القياس والاختبار
				م-ح	م-إ	م-ح	م-إ		
0.05	05	0.003	5.595	0.06	2.01	0.10	2.15	06	الضغط النفسي
		0.011	3.916	0.24	1.79	0.07	2.11		انجاز ركض 800م

يمثل الجدول رقم 06: مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في  
قياس الضغط النفسي.

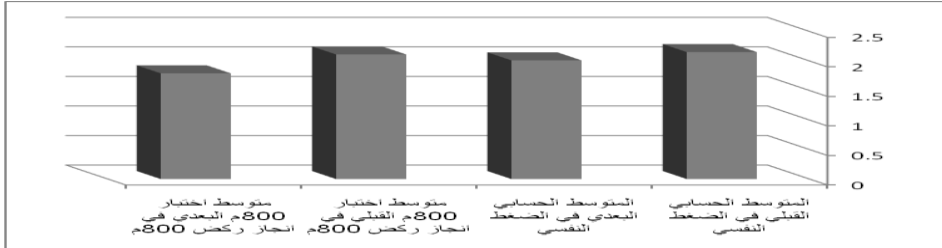
- حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي للضغط النفسي لها متوسط حسابي قدره (2.15) و انحراف معيار قدره(0.10)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي بلغ(2.05) و انحراف معيار ي قدره(0.06)، أما قيمة t بلغت(5.595) عند القيمة المعنوية sig (0.003) بمستوى الدلالة(0.05) ، و القيمة(0.05 > 0.003) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي.

- حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (2.11) و انحراف معيار قدره (0.07)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (1.79) و انحراف معيار ي قدره (0.24) ، أما قيمة t بلغت(3.916) عند القيمة



اثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي على التخفيف من الضغط النفسي لتحسين مستوى انجاز الركض عند عدائي المسافات النصف طويلة أقل من (17) سنة.

المعنوية sig (0.011) بمستوى الدلالة (0.05)، والقيمة ( $0.05 > 0.011$ ) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس والاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.



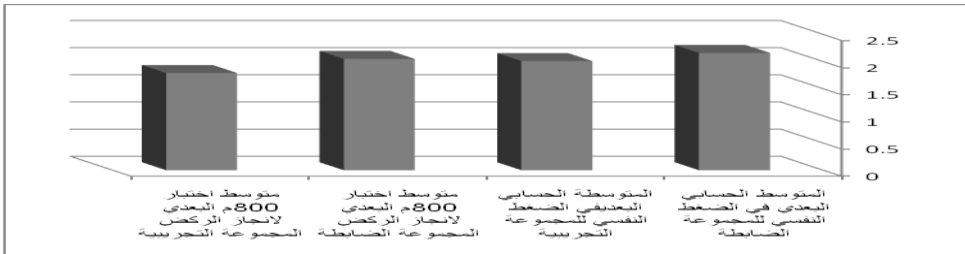
يمثل الشكل البياني (02): المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي الجدول 07: يوضح القياس البعدي في قياس الضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800م للمجموعة التجريبية والضابطة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig t	قيمة t	المجموعة التجريبية 06		المجموعة الضابطة 06		القياس والاختبار
				م-ح	م-إ	م-ح	م-إ	
0.05	10	0.008	3.279	0.06	2.01	0.09	2.16	الضغط النفسي
		0.033	2.473	0.24	1.79	0.05	2.05	انجاز ركض 800م

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

- أن المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي للضغط النفسي متوسط حسابي قدره (2.16) وانحراف معياري قدره (0.09).
- أن المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي متوسط حسابي قدره (2.01) وانحراف معياري قدره (0.06).
- أما قيمة t بلغت (3.279) عند القيمة المعنوية sig (0.008) بمستوى الدلالة 0.05، و القيمة ( $0.05 > 0.008$ ) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.
- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لانجاز ركض 800م متوسط حسابي قدره (2.05) وانحراف معياري قدره (0.05).

- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لانجاز ركض 800م متوسط حسابي قدره(1.79) وانحراف معياري قدره (0.24).  
 أما قيمة t بلغت (2.473) عند القيمة المعنوية sig(0.033) بمستوى الدلالة(0.05)، و  
 القيمة (0.05 > 0.033) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و  
 الضابطة في القياس البعدي و كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في قياس  
 الضغط النفسي



يمثل الشكل البياني(03): المتوسط الحسابي في القياس البعدي بين مجموعتي الدراسة.

#### مناقشة النتائج والفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى: و التي افترض الباحث على إنها " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الضغط النفسي وانجاز ركض 800م ".

فمن خلال النتائج التي المتوصل إليها في قياس الضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800م، والموضحة في الجدول رقم (05) ، ومن خلال التحليل الإحصائي تبين أنه عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، لهذا يرى الباحث أن عدم التخفيف من مستوى الضغط راجع إلى نوعية وطبيعة التدريبات في مختلف مراحل وفترات التحضير والتدريب مما أثر على مستوى إنجاز الركض عند العداء خاصة وأن المجهودات البدنية المبذولة تحتاج إلى عملية استرخاء عضلي حيث أكدت نتائج الدراسة عبد الغني علالي (2005-2006) حول الضغط النفسي لدى الرياضيين - دراسة مقارنة بن رياضي الكراتية ولاعب كرة القدم. وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

اثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي على التخفيف من الضغط النفسي لتحسين مستوى انجاز الركض عند عدائي المسافات النصف طويلة أقل من (17) سنة.

الفرضية الجزئية الثانية: والتي افترض الباحث على أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي وانجاز ركض 800م ".

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول (06) والتي تبين الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج القياس والاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث أن الفروق كانت لصالح القياس والاختبار البعدي والذي انخفضت فيه درجة الضغط النفسي مما تحسن مستوى انجاز الركض، يرى الباحث أن تطبيق البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي قد اثر في تخفيف الضغط النفسي لتحسين مستوى انجاز الركض لدى العداء، وبالتالي فإن هذا التدريب يؤثر على تحضير العدائين تحضيراً متكاملاً من جميع الجوانب وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة قيصاري علي (2017) حول فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم،

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 والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي وانجاز ركض 800م ".

في ضوء نتائج الجدول رقم (07) ، ومن خلال المعالجة الإحصائية التي تبين وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس والاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية حيث حققت نتائج إيجابية من خلال تخفيف الضغط النفسي وتحسين مستوى إنجاز الركض، لهذا يرى الباحث أن المجموعة التجريبية انخفض لها الضغط النفسي باستخدام البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي مما تحسن مستوى إنجاز الركض عند العداء، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة عكلة سليمان الحوري، ثامر محمود ذنون (2010) حول أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على قلق الامتحان والتحصيل العملي في مادة الجمناستك.

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

استنتاجات عامة:

- أن البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي أثر إيجابيا على التخفيف من الضغط النفسي لدى العدائين وتحسين مستوى انجاز الركض .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس والاختبار البعدي وكانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية التي مارست البرنامج التدريبي.
- الاسترخاء العضلي التدريجي من الطرق التدريبية التي لها تأثير فعال في تخفيف الضغط النفسي.

التوصيات:

- زيادة العمل بالاسترخاء العضلي التدريجي للتخفيف من الضغط النفسي لتحسين إنجاز الركض.
  - العمل على زيادة بناء برامج تدريبية بالاسترخاء العضلي عامة والاسترخاء العضلي التدريجي ضمن استراتيجيات التخطيط للموسم الرياضي.
  - عقد ملتقيات علمية تبرز أهمية الاسترخاء العضلي التدريجي لدى عدائي ألعاب القوى.
- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:
- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين- دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
  - أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
  - أليغ كولودي، يفغيني لوتكوفسكى، فلاديمير أوخوف، ترجمة مالك حسن، ألعاب القوى، دار رادوغا، موسكو، 1986
  - أمثال هادي الحويلة، أحمد عبد الخالق، القلق والاسترخاء العضلي-المفاهيم والنظريات والعلاج، ط01، دار الهندسية، القاهرة، 2010.
  - أمر الله أحمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998
  - ريسان خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، ألعاب القوى، ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002
  - سمير شيخاني، الضغط النفسي (stress) طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية المداواة، دار الفكر العربي، لبنان، 2003.

- شاهين عبد الستار رسلان، الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2013

- عبد الستار جبار الضمد، علم النفس في الرياضة، ط01، دار الخليج، عمان، 2009.

- فاطمة عبد الرحيم النواسية، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط01، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، 2013

- ماجد بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية، ط01، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2008

- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط09، دار المعارف، القاهرة، 1994.

- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، بدون سنة.

#### المجلات:

- فيلال محمد، بن حامد نور الدين (2020)، أثر برنامج تدريبي نفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 11، العدد 02، ص109.

- قندوز هشام، رابي محمد (2021)، مصدر الضبط وعلاقته بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد صنف اقل من 17 سنة. مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 12، العدد 01، الصفحة 541.

- حياره محمد (2011)، مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية، مجلة الإبداع الرياضي العدد 02 جوان، الصفحة 93.

- عكلة سليمان الحوري، ثامر محمود ذنون (2010)، اثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد 16، العدد 53، الصفحة 186.

- جنداوي عبد الرحمان، عثمان عبد القادر، زيوش أحمد (2021)، مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالعلمية التعاونية للمناخ التنظيمي بين الرئيس والمرؤوس، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 12، العدد 02، ص265.

- مخلوف بلقاسم (2021)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على المشكلة وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 12، العدد 02، ص539.

- عرابي الشيخ، بن الدين كمال (2021)، التدريب العقلي وانعكاسه على مستويات الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم أكابر، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 12، العدد 01، ص404.

المذكرات:

- دراسة قيصاري علي (2017) بعنوان : فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبى النخبة في كرة القدم.
- دراسة عبد الغني علالي (2006-2005) بعنوان: الضغط النفسي لدى الرياضيين - دراسة مقارنة بن رياضي الكراتية ولاعبى كرة القدم .