

8) الضغوط النفسية على اللاعب وأثرها على أدائه الرياضي

د/ عريق لطيفة

(جامعة الوادي)

الملخص:

تهدف هذه الدراسة لمحاولة التعرف عن تأثير الضغوط النفسية على أداء اللاعب، حيث تم التطرق لكل من مفهوم الضغط النفسي والصحة النفسية، ثم تصنيف الضغوط وأهم أسبابها وأعراضها، وكذا مراحل عملية الضغط النفسي، وكيف نقوم بحسابه، وأخيرا التعرف على تأثير الضغوط النفسية على أداء اللاعبين.

وتوصلت الدراسة إلى أن الضغط النفسي له عدة أسباب وعوامل منها البيئية والوظيفية والاجتماعية وحتى الوراثية (الصحية)، فهو يخل بالاتزان العقلي والجسمي للفرد بسبب تأثيره على عدة هرمونات في الجسم وبالتالي تؤثر إفرازات هذه الهرمونات على أداء بعض الأعضاء بالجسم فتصبح لا تؤدي وظيفتها على الشكل الأمثل، كما أن الضغط النفسي للاعب سواء قبل المنافسة أو أثناءها يؤثر على سلوكه وأدائه الرياضي مما يؤدي به إلى الحصول على نتائج غير مرضية بالرغم من كل الجهود والإمكانات المبذولة لتحقيق أفضل النتائج.

المفاهيم المفتاحية : الضغوط النفسية - الظروف الأسرية - الظروف الاجتماعية - الأداء الرياضي.

La pression psychologique chez le joueur et son impact sur sa performance athlétique

Résumé:

Cette étude vise à essayer d'identifier l'effet de la pression psychologique sur la performance du joueur, on a prie le concept de stress psychologique et la santé psychologique, la classification des pressions et les causes et les symptômes les plus importants, ainsi que les étapes du processus de stress psychologique, et comment nous l'avons calculé, et enfin d'identifier l'impact de la pression psychologique sur les performances des joueurs.

L'étude a révélé que le stress psychologique a plusieurs causes et facteurs environnemental, fonctionnelle, sociale et même génétique (santé), son effet a l'équilibre mental et physique de L'individu en raison et son influence sur plusieurs hormones dans le corps et ainsi les sécrétions de ces hormones affectent la performance de certains membres du corps ne se fonctionne pas sur la forme optimale, aussi que la pression psychologique du joueur soi avant ou pendant la compétition affecte son comportement et performance sportive, ce qui conduit à des résultats insatisfaisants malgré tous les efforts et les possibilités d'obtenir les meilleurs résultats.

mots clés: Pressions psychologiques - Conditions familiales - Conditions sociales - Performance sportive.

مقدمة:

تمارس الظروف والعوامل الخارجية في حياة الإنسان ضغطا كبيرا، إذ تؤدي به إلى الوصول لمرحلة الانزعاج والقلق والتوتر، مما يؤثر سلبا على مزاجه النفسي وحتى الفسيولوجي، لذلك كان العامل النفسي في حياة الفرد سببا كبيرا في حدوث عدم الاتزان وظهور تصرفات غالبا ما تكون خاطئة تؤثر حتى على المحيطين به فقد يصل الأمر للصراخ أو الاعتداء والضرب أو حتى أكثر من ذلك.

ومما يزيد من حدة الضغوط النفسية اليوم هو متطلبات الحياة السريعة التي جعلت الأفراد كل يحاول تحقيق رغباته وأحلامه على حساب قدرته الجسمية والعقلية والمالية، ومن الأفراد الذين يقعون ضحية للضغط النفسي بكثرة هم فئة اللاعبين الرياضيين، وفي كثير من الأحيان تكون أسباب هذه الضغوط بعيدة عن مكان التدريب أو اللعب، بل يكون الضغط من الأسرة التي ينتمي إليها اللاعب

خاصة مع تزايد الاهتمام اليوم بالرياضة ومحاولة الأهل تحقيق أحلامهم وتطلعاتهم من خلال هذا الابن الذي يمارس أحد الرياضات كالجيدو أو كرة القدم وإن كان الأمر على حساب دراسته للالتحاق بالتدريب.

- فما هي أهم أسباب التي تضع اللاعب تحت الضغط النفسي؟

- وما هي نتائج الضغوط النفسية على أدائه الرياضي؟

أولاً: تحديد المفاهيم: تتمثل في:

1- الضغط النفسي: إن مصطلح الضغوط والضاغط مصطلحات فيزيائية إلا أن نقل (المثار) من واقع الضغط وإجهاد الآلات وما يقود إليه من ردود أفعال سيئة، ونقل هذا (المثار) إلى الإنسان مما أدى إلى شيوع هذا المصطلح، ومع الأيام وكثرة الاستخدام أصبح لمن لا يعرف التاريخ يظن وكأن هذا المصطلح هو ابن شرعي وغير مقحم على مجال علم النفس¹⁴. ويعرف البعض الضغط على أنه: استجابة انفعالية لموقف معين¹⁵.

كما يشير مصطلح الضغط النفسي إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساساً بالتوتر الشديد، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان والتكيف ويغير نمط سلوكه وشخصيته أو هو حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلاف التوازن واضطراب في السلوك، وأن الضغوط بصورة عامة هي نتيجة التقدم التكنولوجي الذي يؤدي إلى إيجاد اتجاهات جديدة تشكل عبئاً على قابليات المجتمع، فالتغير الحضاري يحمل في طياته آفات تستهدف النفس البشرية وزيادة التطور تحمل النفس عبئاً إضافية ينتج عنها زيادة في الضغوط وهذا ينعكس على الحالة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية¹⁶.

ويقصد بالضغوط في المجال الرياضي "تلك الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب الرياضي والإداري الرياضي وجمهور المتفرجين في المنافسات الرياضية، وخاصة من المتعبين ووسائل الإعلام الرياضي وغيرهم ممن لهم علاقة بالخيط الرياضي، وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقة من انتقاد أو دكتاتورية أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالة فيها"¹⁷.

2- الصحة النفسية: هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالنشاط والقوة واليجابية¹⁸.

3- السلوك الرياضي: يعرف أحمد أمين فوزي السلوك الرياضي بأنه: رد فعل طبيعي لمجموعة من الدوافع أثناء التدريب والمنافسات وليس سلوكاً تلقائياً، وهذا السلوك دائماً غرضي إذ يتجه نحو أهداف رياضية معينة تظهر في إشباع حاجة أو أكثر من الحاجات النفسية للشخص الرياضي¹⁹.

ثانياً: تصنيف الضغوط:

يصنف تصنيف مورس وفورست (Morse & Furst, 1979) الضغط إلى:

¹⁴ محمد حسن عامر. كيف نواجه الضغوط النفسية ص 11. حمل من موقع:

www.kotobarabia.com

¹⁵ مقال منشور على الموقع:

<http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/801-psychological-stress-in-the-field-of-sports.html>

¹⁶ مضر عبد الباقي سالم، نعمان هادي عيد علي، خالد أسود لايخ. الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم (بحث تجريبي على عينة من لاعبي أندية الدرجة الأولى في محافظات الفرات الأوسط بكرة القدم). (العدد 7، أيار 2012). مجلة كلية التربية الأساسية ببابل. ص 361.

¹⁷ مقال منشور على الموقع:

<http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/801-psychological-stress-in-the-field-of-sports.html>

¹⁸ عبد العزيز القوصي. أسس الصحة النفسية. القاهرة. مكتبة النهضة. 1952. ص 5-4.

¹⁹ مقال منشور على الموقع:

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=442652889278588&id=198532877023925

- 1- الضغوط الفيزيائية: وتشتمل على الضغوط الناجمة عن عوامل خارجية كالتلوث الكيميائي والضوضائي والإشعاعي وتختلف في شدتها وقوة تأثيرها.
 - 2- الضغوط الاجتماعية: وتحدث نتيجة تعامل الفرد مع البيئة الاجتماعية وهذه يصعب تجنبها وتسبب حرجاً نفسياً وتشتمل على ظروف العمل أو فقدان شخص وكذلك تكرار الأحداث السارة.
 - 3- الضغوط النفسية: وتشتمل على الضغوط الناجمة عن المواقف التي تترك آثاراً مباشرة من التوتر الشديد نتيجة الإحباط²⁰.
- ثالثاً: أسباب الضغوط النفسية:

تختلف الأسباب التي تؤدي للإصابة بالضغوط النفسية، نذكر منها:

- 1- تغيرات الحياة بشكل عام فعدم انتظام الحياة يولد توتراً وانزعاجاً.
- 2- الضائقات المالية، حيث إن الإنسان يحتاج إلى المال من أجل تغطية متطلبات الحياة، ولكن عند عدم توفر هذا المال لسبب ما فإنه يشعر بالضغط النفسي.
- 3- العمل، يعتبر العمل ومشاكله من أكثر الأسباب التي تسبب الضغط النفسي للشخص، حيث إن كل شخص يحاول إبراز الأفضل من أجل التثبيت في العمل أو التقدم فيه.
- 4- المشاكل الأسرية، فالمشاكل التي تحدث في الأسرة سواء كانت بين الوالدين أو بين الإخوان والأخوات تؤثر سلباً على الشخص²¹.

ويمكن حصر أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي إلى: ذكر (علاوي، 1998) الأسباب أو العوامل التي من شأنها أن تزيد من الضغوط الواقعة على كاهل الفرد الرياضي هي:

- ضغوط عملية التدريب.
 - ضغوط المنافسات الرياضية.
 - ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي.
 - الضغوط الخارجية.
 - عدم التوازن بين ما يدركه الرياضي وما مطلوب منه في البيئة وبين ما يدركه هو من قدراته²².
- رابعاً: أعراض الضغط النفسي: تتمثل في:

- 1- يؤثر الضغط النفسي على الجسم: حيث يحدث تغيرات كثيرة في الهرمونات التي تسيطر على المحور الوطائي الكظري، يسيطر الجزء الأول من هذا المحور، أي غدة الهيبوثالاموس، على الغدة لنخامية في الدماغ التي تحت الغدة الكظرية في البطن، فعلى سبيل المثال تؤدي في حالات الضغط النفسي الشديد كميات من هرمونات التوتر الكظرية في الدم كالأدرينالين (الذي يعرف اليوم باسم الابنيفرين) إلى ردة الفعل (قاتل أو هرب) التي تتوافر عادة مع حالات المفاجأة، القلق، ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم، ارتفاع سكر الدم، التعرق، الاحمرار، فقدان الشهية، اضطراب النوم وتراجع النشاط الجنسي²³.
- 2- ردات الفعل الجسدية عند الشعور بالضغط: تشنج عضلي - نبض قلب سريع فجائي وقوي - نفس ضحل وسريع - تعرق - توسع بؤبؤ العين - حذر شديد - تغير في الشهية - ضعف أو رجفان عضلي - تعب معوي - مشاكل في النوم - قلق - صداع -

²⁰ مضر عبد الباقي سالم، نعمان هادي عبد علي، خالد اسود لايخ. مرجع سابق. ص362.

²¹ سناء الدويكات. الضغط النفسي (أسبابه وعلاجه). حمل من الموقع:

<http://mawdoo3.com/%D8%A>

²² مقال منشور على الموقع:

<http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/801-psychological-stress-in-the-field-of-sports.html>

²³ غريغ ويلكنسون. الضغط النفسي. ترجمة: زينب منعم. دار المؤلف، الرياض. 2013. ص2.

ضعف في الأطراف - مشاكل في الهضم - رغبة متكررة في التبول - تعب صدري - آلام وأوجاع ورعشات حادة - إمساك أو إسهال - تعب وضعف - تفاقم حالات التعب والألم التي تعاني منها - شعور مستمر بعدم الارتياح والتلملل - آلام في الظهر - تميل في القدمين أو اليدين - نشفان في الفم والحلق - اضطراب في المعدة²⁴.

3- ردات فعل اجتماعية انسحابية مثل: فقدان الشهية أو الشره المرضي - والاكتئاب، والانسحاب، والمخاوف المرضية، والصمت الانتقائي²⁵.

خامسا: مراحل عملية الضغط النفسي: أشار مكرث (Mescrath,1970) إلى أن عملية الضغط تمر بأربعة مراحل مترابطة هي:

1- المطلب البيئي: في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هنالك بعض أنواع من المطالب الواقعة على كاهل اللاعب أو المدرب، وقد تكون هذه المطالب نفسية أو بدنية، زمن الأمثلة على ذلك أن يحاول اللاعب تسجيل رقم شخصي جديد أو يحاول الظهور بمستوى مرتفع أمام الجمهور المتفرجين أو النقاد أو الإداريين²⁶.

2- إدراك مطلب البيئي: حيث يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية فيشعر فرد ما بأن قدراته وإمكاناته تفي ما يطلب منه، مما يشعر بالمتعة لإقناعه بإمكانية الوفاء بما هو مطلوب منه من حيث نجد فرداً آخر يؤدي نفس المطلب بالتهديد لإدراكه بعض قدراته وقله إمكانياته على الأداء الجيد²⁷.

3- الاستجابة والضغط: هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لأدراك المطلب البيئي، فإذا كان هذا الإدراك مهدد للفرد فلاستجابة تكون حالة القلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرفي) أو تكون تنشيط فسيولوجي مرتفع (أي حالة قلق بدني)، أو كلاهما معا (معرفي - بدني) بالإضافة إلى حدوث بعض الاستجابات الأخرى مثل زيادة التوتر العضلي والتغير في القدرة على التركيز²⁸.

4- النتائج السلوكية: هذه المرحلة هي مرحلة السلوك الحقيقي أو العضلي للاعب الذي يقع عليه الضغط، فإذا كان إدراك اللاعب للمطالب مهدداً له فقد يتأثر أداء اللاعب بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك، إذا كان إدراك اللاعب للمطلب الواقع على كاهله غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية²⁹.

سادسا: كيف نحسب الضغط النفسي:

يمكن حساب الضغط النفسي عن طرق جمع للتغيرات الآتية:

مستوى الضغط النفسي = ظروف قد تؤدي إلى الضغط + استجابتنا لهذه الظروف (على الصعيد الجسدي، العاطفي، الإدراكي والمسلكي) + أهمية هذه الظروف في حياتنا (هل نشعرنا بسعادة، بحزن، بقلق، أم أنها لا تحدث أي فرق في حياتنا)³⁰.

سابعاً: الضغوط النفسية وتأثيرها على الأداء الرياضي للاعبين:

تعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد، فقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى آثار وتأثيرات سلبية في شخصية الفرد وإلى خلل في الصحة النفسية، مما قد يؤثر على صحته وقد يصل الأمر إلى

²⁴ نفس المرجع. ص 24.

²⁵ وليم و. لامبرت، وولاس إ. لامبرت. علم النفس الاجتماعي. ترجمة: سلوى الملا. دار الشروق. القاهرة. ط2. 1993. ص 20.

²⁶ ياسين علوان إسماعيل التميمي. الضغوط والاحترق النفسي. حمل من الموقع:

<http://physical.uobabylon.edu.iq/lecture.aspx?fid=14&lcid=47448>

²⁷ مقال منشور على الموقع:

<http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/801-psychological-stress-in-the-field-of-sports.html>

²⁸ ياسين علوان إسماعيل التميمي. مرجع سابق.

²⁹ مقال منشور على الموقع:

<http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/801-psychological-stress-in-the-field-of-sports.html>

³⁰ غريغ ويلكنسون. مرجع سابق. ص 9.

الإحناك العضلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة، وبالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة على تفجير اضطرابات سلوكية حادة، وقد تدوم لفترة طويلة وتختلف تلك المواقف اختلافات التركيب النفسي للفرد³¹.

والضغوط النفسية عديدة وكثيرة فمنها ما يحدث في عمليات التدريب الرياضي أو الاشتراك في المسابقات الرياضية المهمة أو الاستمرار بالمشاركة في هذه المسابقات أو عن طريق الظروف العائلية الصعبة والعلاقات الاجتماعية السيئة مع الآخرين والتي لا يستطيع من يعمل في الميدان الرياضي أن يواجهها والتغلب عليها³²، فالمشاكل النفسية تؤثر بشكل سلبي في سلوك الرياضي كونه العنصر الأساس في تحقيق الانجاز الرياضي³³.

وتعد حالة القلق هي حالة تسبق الضغط مروراً بالاستثارة (الاستجابة الفسيولوجية)، فعندما تبدأ حالة القلق لأمر معين عند اللاعب يؤدي ذلك إلى استثارته، وهذه الاستثارة تؤدي إلى التوتر، والتوتر سيقود إلى الضغط النفسي على هذا اللاعب (مع مراعاة أن هذه السلسلة من التغيرات النفسية السلبية قد لا تأخذ وقاها طويلة وحسب الشدة التي يتعرض لها اللاعب)، وعلى العموم يؤدي الضغط النفسي نهاية المطاف (إذا لم يتم التصدي له)، إلى الاحتراق النفسي وهو حالة الإحناك التي قد يصاب بها الرياضيون عندما تشتد وتستمر عليهم الضغوط، وهي الحالة التي تستدعي انسحاب اللاعب من ميدان الرياضة كلياً أو جزئياً³⁴.

كما تؤدي للمواقف الضاغطة إلى تغيرات فسيولوجية سلبية، ومنها انخفاض الكفاءة الصحية للفرد، وزيادة التعب بأقل مجهود، صعوبة التنفس، وآلام الظهر، التشنج العضلي... الخ، وكذلك قد يؤدي للموقف الضاغط إلى مظاهر انفعالية منها انفعالات غير سارة، الدرجات الأولى من الاكتئاب (القلق- الغضب- عدم التحكم في الانفعال- العدوان- الغيرة)³⁵، وبالتالي يؤدي ذلك إلى انخفاض في مستوى الرياضي وفي العديد من الجوانب وفي مستوى أداءه بدرجة كبيرة³⁶.

ومن المواقف التي قد تخلق كل ذلك حالات الضغط التدريب الزائد غير المجدي أو مواقف التحدي والمنافسة غير المضبوطة عند اللاعب بالشكل الصحيح³⁷.

ونظراً لكون الضغوط والمواقف النفسية للاعب تظهر في أثناء المنافسة فأثراً تؤثر بدورها على السلوك التنافسي له ويختلف هذا السلوك تبعاً لهذه الضغوط وتحدد حسب موقف المنافسة³⁸، كما يشير كل من إبراهيم خليفة (1997) ومحمود عنان (1995) إلى أن المنافسات الرياضية تعد أحد أهم مصادر الضغوط باعتبارها موقف اختبار وتقييم لقدرات اللاعب، وقد تتضمن الشعور بالخوف من الفشل أو فقدان الثقة أو عدم السيطرة على العوامل المختلفة المرتبطة بتحقيق الفوز في المنافسة أو ينتج عنه من مكاسب مادية ومعنوية³⁹.

ومنه فإن الانجازات الرياضية تتطلب توفر عدد من العوامل البدنية والمورفولوجية ولكن هذه العوامل لا تكتمل إلا عند توفر لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من أنواع الضغوط سواء البدنية أو النفسية أو الاجتماعية⁴⁰، ومن جهة أخرى يعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم يساعده على الإقلال من الضغوط النفسية

³¹ مقال منشور على الموقع:

<http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/801-psychological-stress-in-the-field-of-sports.html>

³² مضر عبد الباقي سالم، مرجع سابق. ص 363.

³³ إياد ناصر حسين. فاضل دحام منصور. دراسة مقارنة للتوجه نحو المنافسة بين اللاعبين المتقدمين بكرة القدم وكرة السلة. (المجلد 5، العدد 2، 2012). مجلة علوم التربية الرياضية بجامعة بابل. ص 167.

³⁴ مضر عبد الباقي سالم، نعمان هادي عبد علي، خالد اسود لايخ. مرجع سابق. ص 363.

³⁵ مقال منشور على الموقع:

<http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/801-psychological-stress-in-the-field-of-sports.html>

³⁶ مضر عبد الباقي سالم، مرجع سابق. ص 363.

³⁷ مضر عبد الباقي سالم، نعمان هادي عبد علي، خالد اسود لايخ. مرجع سابق. ص 363.

³⁸ علي حسين علي. الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم. (المجلد 8، العدد 5، 2015). مجلة علوم التربية الرياضية بالعراق. ص 76.

³⁹ عبد العزيز عبد المجيد، مصطفى سامي عميرة، نبال أحمد حسن بدر. مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي. ص 182. حمل من الموقع:

⁴⁰ مقال منشور على الموقع:

<http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/801-psychological-stress-in-the-field-of-sports.html>

والاسترخاء، لما لها من دور كبير وإيجابي في خفض حالة القلق والتوتر التي يتعرض لها الإنسان وذلك من خلال تنظيم عمل المخ وسائر أعضاء الجسم ومن هذه الممارسات الرياضية المشي لمسافات طويلة والسباحة أو بعض التمرينات البسيطة، كما تساهم الرياضة في إفراز مادة كيميائية في المخ ترفع الروح المعنوية، اسمها (بيتا-اندروفين) وذلك بعد ممارسة التمرينات الرياضية لمدة 20 دقيقة، وكلما زاد وقت الرياضة زاد تأثير هذه المادة في رفع الروح المعنوية، وأن هناك اتفاق على أن ممارسة النشاط الرياضي يعد أحد العوامل للمهمة التي لها إسهام إيجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والصحة النفسية⁴¹.

- قائمة المراجع:

1- الكتب:

- القوصي. عبد العزيز. أسس الصحة النفسية. القاهرة. مكتبة النهضة. 1952.
- وليم و. لامبرت، وولاس إ. لامبرت. علم النفس الاجتماعي. ترجمة: سلوى الملا. دار الشروق. القاهرة. ط2. 1993.
- ويلكنسون. غريغ. الضغط النفسي. ترجمة: زينب منعم. دار المؤلف، الرياض. 2013.

2- المجالات العلمية:

- حسين علي. علي. الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم. (المجلد 8، العدد 5، 2015). مجلة علوم التربية الرياضية بالعراق.
- عبد الباقي سالم. مضر، هادي عبد علي. نعمان، أسود لاينج. خالد. الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم (بحث تجريبي على عينة من لاعبي أندية الدرجة الأولى في محافظات الفرات الأوسط بكرة القدم). (العدد 7، آيار 2012). مجلة كلية التربية الأساسية ببابل.
- ناصر حسين. إياد، دحام منصور. فاضل، دراسة مقارنة للتوجه نحو المنافسة بين اللاعبين المتقدمين بكرة القدم وكرة السلة. (المجلد 5، العدد 2، 2012). مجلة علوم التربية الرياضية بجامعة بابل.

3- مواقع الانترنت:

- الدويكات. سناء. الضغط النفسي (أسبابه وعلاجه). حمل من الموقع:
<http://mawdo3.com/%D8%A>
- علوان إسماعيل التميمي. ياسين. الضغوط والاحتراق النفسي. حمل من الموقع:
<http://physical.uobabylon.edu.iq/lecture.aspx?fid=14&lcid=47448>
- عبد المجيد. عبد العزيز، سامي عميرة. مصطفى، أحمد حسن بدر. نبال. مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي. حمل من الموقع:
<https://search.mandumah.com/Record/45789>
- حسن غانم. محمد. كيف نواجه الضغوط النفسية. حمل من موقع:
www.kotobarabia.com
- مقال منشور على الموقع:
<http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/801-psychological-stress-in-the-field-of-sports.html>
- مقال منشور على الموقع:
https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=442652889278588&id=198532877023925

⁴¹ مضر عبد الباقي سالم، مرجع سابق. ص ص 362-363.