

قلق المنافسة الرياضية و علاقتها بالأداء الرياضي في ظل مستوى  
المنافسة "دراسة ميدانية على مصارعي ولاية قسنطينة"

ت النشر	ت القبول	ت الارسال
2019-01-15	2018-12-17	2018-11-26

شليحي عمر جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي/معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

### ملخص:

إنطلاقاً من أهمية الجانب النفسي في تحضير الرياضيين لإستحقاقات المنافسة الرياضية ، و بإعتبار قلق المنافسة الرياضية عنصراً مؤثراً في الأداء يوم المنافسة و خاصة بالنسبة للرياضات ذات الإحتكاك الجسماني مثل رياضة الجودو جاءت هذه الدراسة لتجيب على الفرق في قلق المنافسة الرياضية بين الحالة الطبيعية و قبل المنافسة و ، أين إستعمل الباحث المنهج الوصفي لمحاولة فهم و تفسير ذلك الفرق مع إستبيان طبيعة العلاقة بينهما، و قد أختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية و تألفت من (55 مصارع) يمثلون لاعبي رياضة الجودو موزعين على مختلف الفرق الناشطة بولاية قسنطينة لدى فئة الأكابر و المشاركين في البطولة الولائية للجودو للموسم الرياضي 2016/2017 .

و لأجل الوصول لأهداف الدراسة تم إستخدام مقياس قلق المنافسة الرياضية لرينارمارتنز و ذلك خلال المرحلة الطبيعية و قبل المنافسة بساعة مع العلم أن كل الإختبارات تتمتع بصدق و موضوعية و ثبات عالية. وقد تم تحليل نتائج الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي Spss في المعالجة الإحصائية اللازمة أين توصلنا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح حالة قبل بداية المنافسة بساعة في جميع متغيرات الدراسة .

### abstract

Due to the importance of psychological aspects in the multiform preparation of athletes for sport competitions, and considering stress of competition as a factor of influence on performance during days of competition, especially for individual sports involving physical contact as in judo, our study provides an insight into the difference of stress of sport competition between normal case and pre-competition period.

We have used a descriptive approach in order to understand and interpret the underlying difference to determine the nature of this relation. The sampling was performed using the unintentional method based on 55 athletes from different teams in the senior category taking part in the judo championship of Constantine state for the sportive season 2016/2017.

To achieve the goals of the study, the measurement of the stress competition by Rainer Martins has been used , for normal status and one hour before competition begun , noting that all the tests enjoy with honesty , and objectivity, and high stability.

The analysis of research results using statistical program SPSS was performed to demonstrate the significant statistical difference between normal status and the onset of competition for all variables of the study also we

distinguish wrestlers qualified the degree of concern medium of the wrestles other worthy of distinguished high degree of concern the emergence of moral where comparing teams in the event of an hour before the start of competition

distinguish wrestlers with the national or international level the degree of concern medium of the wrestlers with regional level or more distinguished with high concern the emergence of moral difference when comparing between them in the case before the start of the competition.

## قلق المنافسة الرياضية و علاقتها بالأداء الرياضي في ظل مستوى المنافسة

### دراسة ميدانية على مصارعي ولاية قسنطينة

#### المقدمة و أهمية البحث :

إن التطور الرياضي الحاصل في مختلف الألعاب الرياضية ما هو إلا حصيلة جهود علمية مختلفة ساهمت فيه العديد من العلوم لضمان التطور على مختلف الأصعدة ، و من تلك العلوم نجد علم النفس الرياضي و الذي اهتم بدراسة الشخصية الرياضية من خلال دراسة مختلف الظواهر النفسية كالقلق و الخوف و الاستثارة ، ومدى علاقتها بالإنجاز الرياضي الذي يتأثر سلبا أو إيجابا بالعامل النفسي.

و انطلاقا من ذلك لم تتوقف الدراسات في هذا المجال إلى هذا الحد بل تجاوزته إلى دراسة علاقة تلك الظواهر النفسية المختلفة بالمتغيرات الفسيولوجية و هو ما أدى إلى ظهور فرع يسمى بعلم النفس الفسيولوجي و الذي يدرس الموضوعات ذات الصلة بوظائف الأعضاء التي تثير في السلوك الإنساني ، و من أهم موضوعاته الجهاز العصبي وتركيبه و الوظائف التي يقوم بها ، لذا تدفنا المعلومات الفسيولوجية و تحليل السلوك تحليلا فسيولوجيا إلى تعميق المفاهيم القديمة عن السلوك و علله ، و يساعدنا في التحقيق العلمي من صحة بعض الفروض العلمية التي نضعها لتفسير السلوك .<sup>(1)</sup>

إذا كانت طبيعة النشاط الرياضي تجعل من الفوز في المنافسات المعيار الوحيد للنجاح ، فإن الفوز يتوقف على عدة عوامل ، منها مستوى التحضير و مستوى المنافس و الظروف المحيطة و الجمهور ، كما يقدم لنا المجال الرياضي التنافسي الدليل على أنه ليس دائما الأداء الجيد هو الذي سيحقق الفوز .<sup>(2)</sup>

لم يعد التركيز على التدريب الرياضي من حيث التلاعب بمكونات الحمل كافيا في تطوير شامل لقدرات الرياضي بدنيا ومهاريا وخطيا ونفسيا، فالإنجازات الرياضية المتحققة في عالمنا الرياضي هذه الأيام تشير الى ذلك، فتحقيق انجاز رياضي عالي تطلب تسخير كل ما يتطلبه ويحتاجه الرياضيين من إمكانات مادية ومعنوية ابتداء من تنظيم حياته الأسرية مرورا بتأمين مستقبله و وصولا الى القمة الرياضية وكيفية الحفاظ عليها،

(1) محمد عبد الرحمان العيسوي ، علم النفس الفسيولوجي، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 2005 ، ص 11 .

(2) محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي و القياس النفسي، مركز الكتب للنشر، القاهرة ، 1999 ، ص 45 .

والصحة النفسية للرياضي هي أحد تلك العوامل التي يجب توفيرها والعناية بها، والقلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

إن القلق الرياضي يعد واحدا من العوامل المؤثرة على مستوى الأداء الحركي و بذلك أصبح الاهتمام باستخدام المقاييس التي تحدد القلق في المواقف الخاصة ، بدلا من استخدام المقاييس التي تقيس القلق في مواقف الحياة العامة

و من خلال تجربة الباحث البسيطة في مجال التدريب في رياضة الجودو تم ملاحظة إختلاف في الأداء الرياضي يوم المنافسة بين الأفراد بالرغم من التحضيرات البدنية والمهارية التي قامو بها سويا ، فكم من مصارع يبهز خلال الحصص التدريبية أو المنازلات التطبيقية ولكن يعجز عن إظهار إمكانياته فيحقق أثناء المنافسة ، ومن هنا تبادر إلى ذهن الباحث الغوص في العوامل النفسية المصاحبة للمنافسة و بالأخص قلق المنافسة الذي له تأثير كبير على مستوى الأداء خلالها .إن من بين الإشكالات التي تعترض تطوير قدرات لاعب الجودو هو مستوى التحضير النفسي والذي يعد مجالا مهملا من قبل معظم مدربي الإختصاص، لذا وجب على الباحث من خلال هذه الدراسة الوقوف على أهمية إجراء هذا البحث كونه ضمن التوجيهات المعاصرة للتدريب الرياضي في مجال علم النفس الرياضي.

#### - مشكلة البحث :

يتعرض الرياضي بشكل عام ولاعب الجودو بشكل خاص إلى الكثير من الضغوطات البدنية والنفسية خلال الحصص التدريبية وبصفة أكبر خلال المنافسات، وكون هذه الرياضة رياضة فردية تتسم بالواجهة المباشرة مع الخصم فإن اللاعب يتحمل نتائج منازلاته سواء كانت ناجحة أو فاشلة، حيث يترتب على هذا الضغط أو التوتر عدة اضطرابات نفسية ومن أهمها قلق المنافسة، والذي يصاحبه عدة أعراض فسيولوجية (إضطرابات في الجهاز الدوري التنفسي وإستقلابي) وإنفعالية التي تختلف لدى مصارعي الجودو وحسب صفاتهم البدنية والفسولوجية وكذا حسب مختلف مستوياتهم ومن هنا تبرز مشكلة البحث المتمثلة في مايلي:

☞ هل يؤدي التعرض لمواقف المنافسة الرياضية إلى تغير في درجة قلق المنافسة الرياضية؟

☞ هل يتميز لاعبي الجودو المتأهلين و غير المتأهلين ،وذوي المستوى العالي و المستوى المتوسط في

مستوى قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة ؟.

#### - أهداف الدراسة:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1- قياس مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى فئة الأكاير لرياضي الجودو في الحالة الطبيعية وقبل

المنافسة بساعة.

2- إيجاد الفرق في مستوى قلق المنافسة بين اللاعبين المتأهلين و الغير متأهلين و بين اللاعبين ذوي المستوى العالي و إيجاد الفرق في مستوى قلق المنافسة بين اللاعبين ذوي المستوى المتوسط في الحالة الطبيعية وقبل المنافسة.

#### - فروض البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق المنافسة الرياضية لدى رياضيي الجودو في الحالة الطبيعية و قبل المنافسة بساعة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق المنافسة الرياضية بين اللاعبين المتأهلين و الغير متأهلين،  
-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق المنافسة الرياضية بين اللاعبين ذوي المستوى العالي و اللاعبين ذوي المستوى المتوسط قبل المنافسة.

#### الدراسات و البحوث السابقة:

دراسة فيلر و آخرون 2001 FILAIRE et AL بعنوان :

" الضغط النفس فسيولوجي في رياضة الجودو أثناء المنافسات "

و قد هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقات بين المتغيرات الفسيولوجية بواسطة مقارنة الإستجابات الفسيولوجية (تركيز الكورتيزول ، و التستوستيرون) ، والإستجابات النفسية (مستوى القلق لدى اللاعبين) .  
و قد أجريت الدراسة على عينة قوامها 12 لاعب جودو من المستوى العالي.

#### منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي.

كما إستخدم الباحث أدوات جمع البيانات التالية:

\* الصورة المعدلة لقائمة حالة قلق المنافسة قبل المنافسات.

\* القياسات الفسيولوجية و المتمثلة في معرفة تركيز الكورتيزول و التستوسترون من خلال عينات الدم

المسحوبة خلال الراحة ، قبل و بعد المنافسات .

و قد اشتملت المعالجات الإحصائية على المتوسط الحسابي ، و الإنحراف المعياري ، وتحليل التباين في إتجاه واحد ، و معامل الارتباط .

و أشارت النتائج إلى:

▲ زيادة القلق المعرفي و القلق الجسمي في البطولة العالمية مقارنة بالبطولة المحلية حيث تقل الثقة بالنفس.

▲ زيادة مستويات الكورتيزول في كل المنافسات مع عدم تغير في مستويات التستوسترون .

▲ - وجود علاقة موجبة بين مكونات القلق (القلق المعرفي و القلق الجسمي) و الكورتيزول في كل البطولات .

دراسة رمزي رسمي جابر 2008 بعنوان :

" 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 .
- و قد أجريت الدراسة على عينة قوامها 32 لاعبا من عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين .

منهج الدراسة :

إستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي .

كما استخدم الباحث أدوات جمع البيانات التالية: اختبار قلق المنافسة الرياضية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- التكرارات و النسب المئوية .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسن .
- معامل الارتباط لسبيرمان براون .
- معامل ارتباط الفا كرونباخ .

أظهرت نتائج الدراسة أن واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جدا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى 44.7 بالمائة .

دراسة بزيو سليم 2009 بعنوان :

"تأثير القلق على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية"

هدفت الدراسة إلى :

- \* توضيح بعض المفاهيم الرئيسية للقلق وتأثيرها على لاعبي كرة القدم.
- \* توضيح خصوصيات المنافسة الرياضية وعلاقتها بالقلق ولعبي كرة القدم.
- \* إلقاء نظرة موجزة حول كرة القدم وبعض جوانبها الفنية والبدنية والخطية الخاصة بها .
- \* إبراز دور التحضير النفسي في التخفيف من حدة القلق قبل المنافسة الرياضية.

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث :

إعتمدت الدراسة على عينة منتظمة حجمها كالاتي:

مولودية الجزائر 13 لاعب ، اتحاد الجزائر 14 لاعب.

المجموع 27 لاعب جزائري ضمن بطولة القسم الوطني الأول في مباراة واحدة تجمع بين الفريقين.

أدوات البحث:

- مقياس قلق المنافسة الرياضية لمارتينز .

- مقياس قائمة حالة المنافسة الرياضية.

الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، إختبار الفروق ت لستودنت و كاي تربيع كا2 .  
و أشارت النتائج إلى :

- ❖ إرتفاع مستوى كل من درجة قلق سمة المنافسة الرياضية و قلق حالة المنافسة الرياضية .
- ❖ إرتفاع مستوى قلق حالة المنافسة الرياضية أكبر من إرتفاع قلق كسمة المنافسة الرياضية.
- ❖ تأثير كل من البعد المعرفي و البعد البدني و الثقة في النفس على إرتفاع حالة قلق المنافسة الرياضية .

التعليق على الدراسات السابقة :

أفادت الدراسات السابقة الباحث من حيث :

- ▲ تحديد منهج المستخدم في الدراسة .
- ▲ تحديد مشكلة البحث .
- ▲ تحديد وسائل و أدوات جمع البيانات .
- ▲ تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة .
- ▲ الإعتماد على نتائجها في تفسير نتائج الدراسة الحالية .

### منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد :

لدراسة ظاهرة ما ، لا بد من الباحث جمع المعلومات الدقيقة عنها، و اتباع المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع و يعبر عنها تعبيراً كلفياً أو تعبيراً كميًا ، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة و يوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها و درجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى. (1)

### 1- منهج الدراسة:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لمناسبتها مع طبيعة هذه الدراسة ، حيث يمكن تعريف المنهج الوصفي بأنه " إجراء من أجل الحصول على حقائق و بيانات مع تفسير لكيفية إرتباط هذه البيانات بمشكلة الدراسة". (2)

### 2- عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و تمثلت في لاعبي رياضة الجودو لدى فئة الأكابر المشاركين في البطولة الولائية للجودو للموسم الرياضي 2016/2017، و قد بلغ عدد العينة في الشكل النهائي ( 55 )

مصارعا ينتمون لفئة الأكاير موزعين على مختلف الفرق الناشطة بولاية قسنطينة و الجدول الآتي يبين توزيع المصارعين حسب الفرق المشاركة:

جدول رقم (1): يوضح توزيع الرياضيين مع مستوياتهم حسب الفرق المشاركة

الإنحراف المعياري (ع±)	الوسط الحسابي (س̄)	المعالم الإحصائية المتغيرات
3.14	22.8	العمر (سنة)
14.07	75.44	الوزن (كلغ)
4.75	177.32	الطول (سم)
4.28	12.10	العمر التدريبي (سنة)

جدول رقم (02) : يبين الوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لأفراد عينة البحث في متغيرات العمر و الوزن و الطول و العمر التدريبي .

رقم	اسم النادي	عدد الأفراد	المتأهلين	الغير متأهلين	مستوى متوسط	مستوى عالي
1	نادي ألمبيك المنصورة	18	08	10	12	06
2	نادي قسنطيني للجيدو	23	15	08	10	13
3	نجم رياضي لبن بولعيد	07	01	06	07	00
4	ألمبيك مدينة سيرتا	05	00	05	05	00
5	وفاق حي عباس	02	01	01	01	01
	المجموع	55	25	30	35	20

(1) عمار بوحوش ، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 129.

(2) بوداود عبد اليمين، مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 2010 ، ص 90 .

## 3- شروط إختيار العينة:

- 1- أن يكون اللاعب متطوع لإجراء قياسات الدراسة عليه.
- 2- أن يكون اللاعب خالي من الأمراض و من غير المدخنين.
- 3- ألا يقل العمر التدريبي للاعب عن 05 سنوات.
- 4- المشاركة في 03 منافسات محلية على الأقل.

## 4- وسائل وأدوات البحث:

نظرا لشمولية الدراسة على قلق المنافسة الرياضية فقد تطلب إستخداما لإختبار و القياس و التحليل و جمع المعلومات المتوفرة كوسائل لجمع البيانات.

## 4-1- القياسات الأساسية:

إشتملت على الطول و الوزن حيث تم إستخدام جهاز الرستاميتير لقياس الطول أين يقف اللاعب على القاعدة الخشبية و يحرك المؤشر على القائم الرأسي إلى أن يلامس الرأس و تأخذ القراءة مع تسجيل الطول لأقرب سم ، أما بالنسبة للوزن فقد تم إستخدام الميزان الطبي المستعمل لأخذ الوزن قبل المنافسة حيث يتم تسجيل القراءة لأقرب 100 جم.

## 4-2- مقياس قلق المنافسة الرياضية:

## أ- وصف المقياس:

إختبار قلق المنافسة الرياضية صمم هراينر مارتنز (Reiner Martins) أستاذ علم النفس الرياضي بجامعة الينوي بالولايات المتحدة الأمريكية عام 1977 تحت عنوان (sport competition anxiety test (scat) ، و المقياس معد لغرض قياس قلق المنافسة الرياضية قبل أداء المباراة و لكلا الجنسين بعمر (15) سنة فما فوق بهدف توفير أداة قياس صادقة و ثابتة لدراسة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة الرياضية و ذلك بقياس ميل اللاعب الرياضي أو نزعته نحو إدراك المواقف التنافسية بمستويات متباينة من شدة حالة قلق المنافسة ، و قد أعد الصورة المعدلة للصورة العربية للمقياس (محمد حسين علاوي) .

يتكون المقياس من (15) عبارة منها (10) عبارات حقيقية تقيس درجة قلق المنافسة الرياضية و (5) عبارات أخرى أضيفت لكي لا تعطي المفحوص فكرة عن وجهة المقياس ، ( أنظر الملحق رقم ) ، و تلك العبارات لا تدخل في مجال حساب درجة القلق، و المقياس يصحح وفق ثلاث بدائل هي (نادرا، أحيانا، غالبا) حيث تعطى (3) درجات عند الإجابة بالبديل (نادرا) و درجتين عند الإجابة بالبديل (أحيانا) و درجة واحدة عند الإجابة بالبديل (غالبا) ما عدا فترتين من المقياس هما (6 ، 11) إذ تعطى الدرجات بالعكس أي درجة واحدة للإجابة بالبديل (نادرا) و درجتين عند الإجابة بالبديل (أحيانا) و ثلاث درجات عند الإجابة بالبديل (غالبا) و بهذا الإجراء الإحصائي سوف يكون الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص (30) درجة أما الحد الأدنى سوف يكون (10) درجات.<sup>(1)</sup>



كما تم عرضه على مجموعة من المختصين\* في مجال العلوم التربوية و النفسية والرياضية بغية الحصول على صدق المقياس وإمكانية تطبيقه في البيئة الجزائرية و قد أجمع السادة المختصين حول مدى صدق المقياس و قابلية تطبيقه للغرض الذي وضع من أجله.

جدول رقم (3): يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي T المحسوبة و الجدولية للقياسات القبلية و البعدية لإختبار قلق المنافسة الرياضية لمجموعة البحث

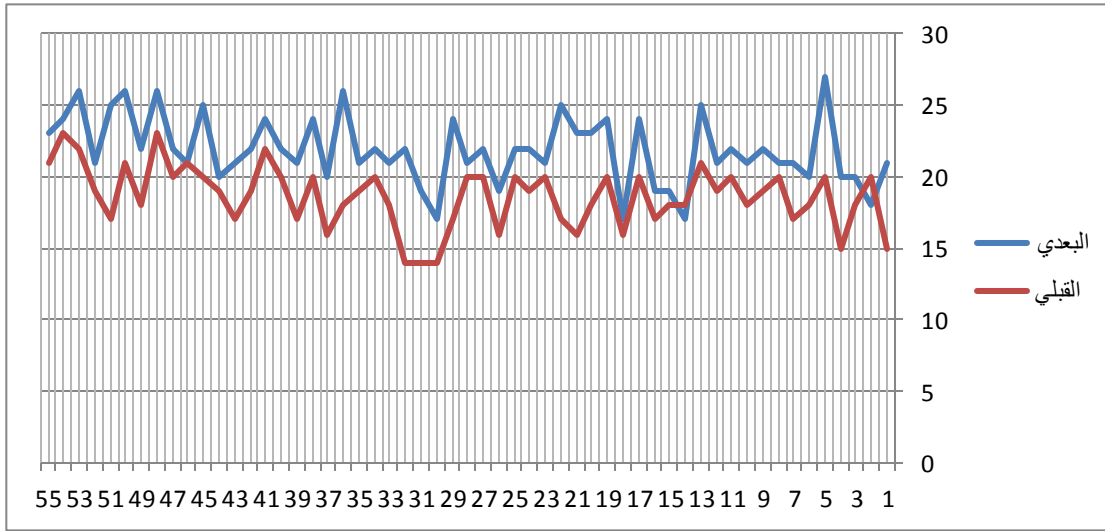
المعالم الإحصائية	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت الجدولية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفرق
قلق المنافسة	ن	س	$\pm$ ع	0.01	0.05		
الإختبار القبلي	54	18.62	2.11	2.66	2.00	-11.44	معنوي
الاختبار البعدي		21.98	2.46				

عرض ومناقشة النتائج:

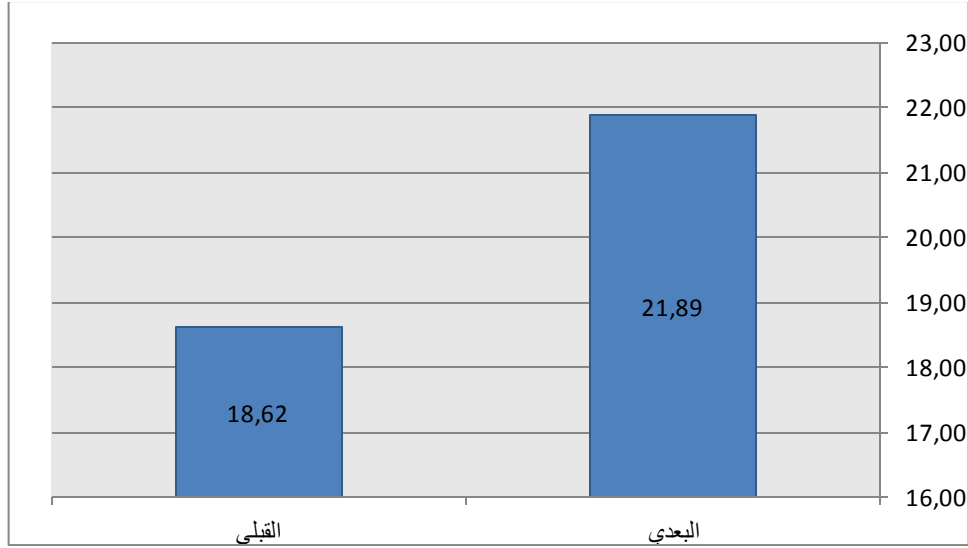
- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

الفرق في درجة قلق المنافسة الرياضية و بعض المتغيرات الفسيولوجية في الحالة الطبيعية و قبل المنافسة بساعة .

## 1-1 عرض نتائج الفروق في مقياس قلق المنافسة الرياضية:



شكل رقم (1): رسم بياني يوضح النتائج المسجلة في الاختبار القبلي و البعدي لاختبار قلق المنافسة الرياضية.



شكل رقم (2): رسم بياني يمثل الإستجابة لقلق المنافسة الرياضية لدى رياضيي الجودو في الحالة الطبيعية و قبل المنافسة بساعة .

يتضح من خلال نتائج الجدول (3) أن المتوسط الحسابي لدرجة قلق المنافسة الرياضية بلغ (18.62) في الإختبار القبلي أي قبل المنافسة بشهر بانحراف معياري قدره (2.11) أما في الإختبار البعدي أي قبل المنافسة بساعة فقد بلغ المتوسط الحسابي (21.98) بانحراف معياري قدره (2.46).

و بمقارنة الفروق في المتوسطات الحسابية نلاحظ ارتفاع درجة قلق المنافسة الرياضية للاختبار البعدي قبل المنافسة بساعة عن الاختبار القبلي أي في الحالة الطبيعية ،كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لدرجة قلق المنافسة الرياضية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (-11.44) و

هي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 حيث بلغت (2.00) وكذلك عند مستوى الدلالة 0.01 حيث بلغت (2.66).

أما من خلال الرسم البياني في الشكل رقم (1) نلاحظ تباين في الإستجابة بالنسبة لقلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة بساعة و بدرجات مختلفة.

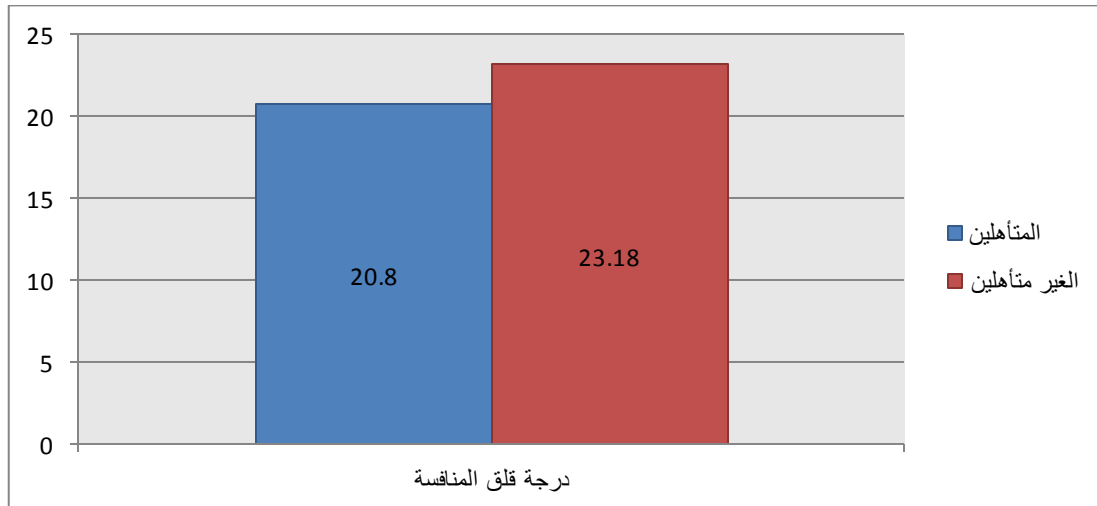
3-1 عرض نتائج الفروق بين اللاعبين المتأهلين و الغير متأهلين في إختبار قلق المنافسة الرياضية:

جدول رقم (4) : يمثل ت الفروق بين المتأهلين و غير المتأهلين في درجة قلق المنافسة الرياضية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية		قيمة (ت) الجدولية	قياس القلق قبل المنافسة بساعة		درجة الحرية	الدلالات الإحصائية المتغيرات
	0.05	0.05		ع±	س		
*				2.14	20.8	54	المتأهلين
**	2.00	2.00	23.8-	2.12	23.18		الغير متأهلين

\*\* مستوى الدلالة 0.01

\* مستوى الدلالة 0.05



شكل رقم (2) : رسم بياني يمثل الإستجابة لقلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة بساعة بين الرياضيين المتأهلين و غير المتأهلين

يتضح من خلال نتائج الجدول (4) أن المتوسط الحسابي لدرجة قلق المنافسة الرياضية بلغ (20.8) بالنسبة للمصارعين المتأهلين في الإختبار قبل المنافسة بساعة، بإنحراف معياري قدره (2.14) أما بالنسبة للمصارعين الغير المتأهلين فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجة قلق المنافسة الرياضية (23.18) بإنحراف معياري قدره (2.12).

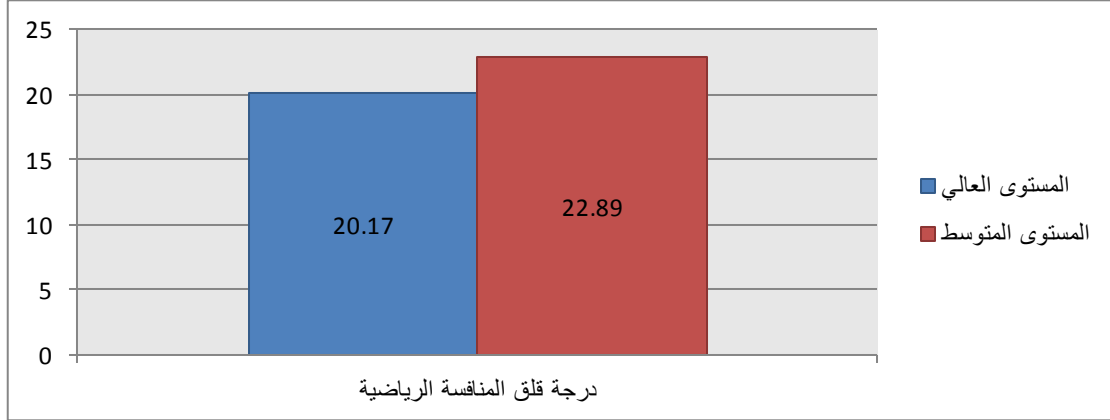
و بمقارنة الفروق في المتوسطات الحسابية نلاحظ إرتفاع درجة قلق المنافسة الرياضية للمصارعين ذوي المستوى الغير المتأهلين عن المصارعين المتأهلين، كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة قلق المنافسة الرياضية للمصارعين الغير المتأهلين عن المصارعين المتأهلين ، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (-23.8) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 حيث بلغت (2.00) وكذلك عند مستوى الدلالة 0.01 حيث بلغت (2.66).

2-2 عرض نتائج الفروق بين اللاعبين ذوي المستوى العالي و اللاعبين ذوي المستوى المتوسط في إختبار قلق المنافسة الرياضية:

جدول رقم (5) :يمثل ت الفروق بين اللاعبين ذوي المستوى العالي و اللاعبين ذوي المستوى المتوسط في درجة قلق المنافسة الرياضية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية		قيمة (ت) الجدولية	قياس القلق قبل المنافسة بساعة		درجة الحرية	الدلالات الإحصائية المتغيرات
	0.05	0.05		±ع	س		
*			-	1.75	20.17	54	المستوى العالي
**	2.66	2.00	28.33	2.22	22.89		المستوى المتوسط
دالة احصائيا							

\*\*مستوى الدلالة 0.01      \*مستوى الدلالة 0.05



شكل رقم (3) : رسم بياني يمثل الإستجابة لقلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة بساعة بين الرياضيين ذوي المستوى العالي و المستوى الأدنى

يتضح من خلال نتائج الجدول (5) أن المتوسط الحسابي لدرجة قلق المنافسة الرياضية بلغ (20.8) بالنسبة للمصارعين ذوي المستوى العالي في إختبار قبل المنافسة بساعة بإنحراف معياري قدره (2.14) أما بالنسبة للمصارعين ذوي المستوى المتوسط فقد بلغ المتوسط الحسابي (21.98) بإنحراف معياري قدره (2.42). و بمقارنة الفروق في المتوسطات الحسابية نلاحظ ارتفاع درجة قلق المنافسة الرياضية للمصارعين ذوي المستوى المتوسط عن المصارعين ذوي المستوى العالي ، كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة قلق المنافسة الرياضية للمصارعين ذوي المستوى العالي عن المصارعين ذوي المستوى المتوسط حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (-23.8) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 حيث بلغت (2.00) وكذلك عند مستوى الدلالة 0.01 حيث بلغت (2.66).

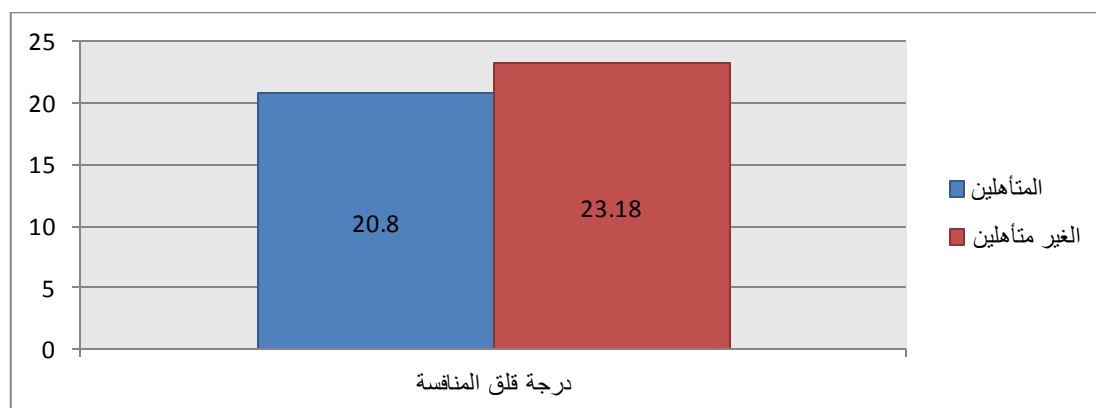
3-1 عرض نتائج الفروق بين اللاعبين المتأهلين و الغير متأهلين في إختبار قلق المنافسة الرياضية:

جدول رقم (6) : يمثل ت الفروق بين المتأهلين و غير المتأهلين في درجة قلق المنافسة الرياضية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية		قيمة (ت) الجدولية	قياس القلق قبل المنافسة بساعة		درجة الحرية	الدلالات الإحصائية المتغيرات
	0.05	0.05		س	ع±		
*				2.14	20.8	54	المتأهلين
**			23.8-				الغير متأهلين
دالة إحصائية	2.00	2.00		2.12	23.18		

\*\* مستوى الدلالة 0.01

\* مستوى الدلالة 0.05



شكل رقم (4) : رسم بياني يمثل الإستجابة لقلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة بساعة بين الرياضيين المتأهلين و غير المتأهلين

يتضح من خلال نتائج الجدول (16) أن المتوسط الحسابي لدرجة قلق المنافسة الرياضية بلغ (20.8) بالنسبة للمصارعين المتأهلين في الإختبار قبل المنافسة بساعة، بإنحراف معياري قدره (2.14) أما بالنسبة للمصارعين الغير المتأهلين فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجة قلق المنافسة الرياضية (23.18) بإنحراف معياري قدره (2.12).

و بمقارنة الفروق في المتوسطات الحسابية نلاحظ إرتفاع درجة قلق المنافسة الرياضية للمصارعين ذوي المستوى الغير المتأهلين عن المصارعين المتأهلين، كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة قلق المنافسة الرياضية للمصارعين الغير المتأهلين عن المصارعين المتأهلين ، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (-23.8) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 حيث بلغت (2.00) وكذلك عند مستوى الدلالة 0.01 حيث بلغت (2.66).

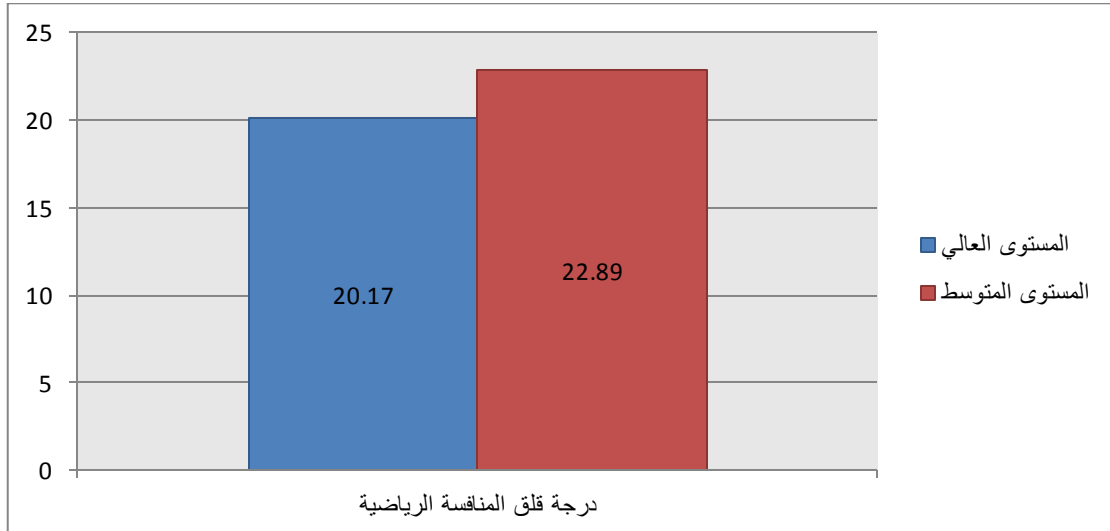
3-2 عرض نتائج الفروق بين اللاعبين ذوي المستوى العالي و اللاعبين ذوي المستوى المتوسط في إختبار قلق المنافسة الرياضية:

جدول رقم (7) : يمثل ت الفروق بين اللاعبين ذوي المستوى العالي و اللاعبين ذوي المستوى المتوسط في درجة قلق المنافسة الرياضية

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية		قيمة (ت) الجدولية	قياس القلق قبل المنافسة بساعة		درجة الحرية	الدالات الإحصائية المتغيرات
	0.05	0.05		ع±	س		
*						54	المستوى العالي
**				1.75	20.17		المستوى المتوسط
دالة احصائية	2.66	2.00	28.33-	2.22	22.89		

\*\* مستوى الدلالة 0.01

\* مستوى الدلالة 0.05



**شكل رقم (5) :** رسم بياني يمثل الاستجابة لقلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة بساعة بين الرياضيين ذوي المستوى العالي و المستوى الأدنى

يتضح من خلال نتائج الجدول (17) أن المتوسط الحسابي لدرجة قلق المنافسة الرياضية بلغ (20.8) بالنسبة للمصارعين ذوي المستوى العالي في إختبار قبل المنافسة بساعة بإنحراف معياري قدره (2.14) أما بالنسبة للمصارعين ذوي المستوى المتوسط فقد بلغ المتوسط الحسابي (21.98) بإنحراف معياري قدره (2.42). و بمقارنة الفروق في المتوسطات الحسابية نلاحظ ارتفاع درجة قلق المنافسة الرياضية للمصارعين ذوي المستوى المتوسط عن المصارعين ذوي المستوى العالي ، كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة قلق المنافسة الرياضية للمصارعين ذوي المستوى العالي عن المصارعين ذوي المستوى المتوسط حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (-23.8) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 حيث بلغت (2.00) وكذلك عند مستوى الدلالة 0.01 حيث بلغت (2.66).

#### - مناقشة نتائج الفروق في مقياس قلق المنافسة:

**نص الفرضية الأولى:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق المنافسة الرياضية لدى رياضيي الجودو في الحالة الطبيعية و قبل المنافسة بساعة .

من خلال إطلاع الباحث على الأدبيات النظرية و التي تناولت موضوع القلق في المجال الرياضي، وجد أن المنافسة الرياضية " تعد مصدرا خصبا للعديد من المواقف الإنفعالية المتغيرة و قد تكون لهذه الجوانب الإنفعالية فائدتها في حالة تقييم اللاعب لها على أنها غير مهددة أو تتميز بالإيجابية كما يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على سلوك و أداء اللاعب و هي بذلك تعد من أهم مصادر الضغوط النفسية" .<sup>(1)</sup>

إن إرتفاع درجة قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة بساعة يرجع لعدة مصادر أهمها الخوف من الفشل والذي يعتبر من أهم الأسباب التي تجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق. فتأثير الخوف من ضعف الأداء أثناء المنافسة يسبب زيادة التوتر و القلق لدى الرياضي حيث أن هنالك عدة أنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة

استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته أو تقديره لذاته كما أنه من بين أهم مصادر زيادة القلق لدى الرياضيين هو الخوف من عدم الكفاية و ذلك عند إدراكهم أن هناك نقصا معيناً في إستعداده سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة.

كما تعزى الزيادة في القلق يوم المنافسة لعامل فقدان السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة المشترك فيها وعدم قدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية والعوامل الداخلية من عامل البيئة المحيطة بظروف إجرائها إلى مجموعة الأفكار والمشاعر والإنفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه. كما أن عملية المنافسة بحد ذاتها حسب نموذج مارتنيز 1975 من خلال الموقف الموضوعي لها و المرتبط بجميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة تعتبر بمثابة موقف تقويمي لقدرات الفرد و التي تتضمن بعض مصاد التهديد بالنسبة له مما يزيد من الضغط على الرياضي و بالتالي زيادة القلق لديه.

أما من خلال الرسم البياني للشكل رقم (1) نلاحظ تباين في الإستجابة لقلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة بساعة و بدرجات مختلفة ومن خلال الإطلاع على مختلف الأدبيات النظرية يتضح لنا مختلف أسباب هذا التباين حيث يشير علاوي إلى تلك العوامل المؤثرة في حالة قلق ما قبل بداية المنافسة أين يعتبر النمط العصبي للفرد من أهم أسباب ذلك التباين في درجة القلق ، فهناك الأفراد الذين يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط إنفعالاتهم و هناك من يتميزون بالإستثارة السريعة ، كما أن لعامل الخبرة دور أساسي فاللاعب ذو المستوى الدولي يتسم بدرجة معتدلة من قلق المنافسة مقارنة بلاعب ذو مستوى أدنى و الذي يتسم بدرجة عالية من القلق التنافسي ، زيادة على أن اللاعب الناشئ تزيد درجة القلق لديه يوم المنافسة عن اللاعب الأكثر خبرة نظرا لإكتساب هذا الأخير القدرة على التكيف و الملائمة لمختلف المواقف لمروره بالعديد من التجارب و الخبرات التنافسية .

(1) محمد حسين علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مرجع سبق ذكره ، ص 25 .



إن التدريب الرياضي الحديث يبنى على مبدأ الفروق الفردية و منه ، يوم المنافسة كل لاعب يأتي بمستوى معين من التحضير البدني و النفسي وهذا ما يستدل عليه كذلك في تفسير التباين الحاصل في درجة قلق المنافسة الرياضية مثلها مثل مستوى المنافسة و طبيعتها حيث تمثل التجربة الأساسية قياس درجة القلق الرياضي خلال البطولة الولائية للجودو و التي تعد مرحلة أساسية للمرور للبطولة الجهوية و منه للبطولة الوطنية ، و هو ما يفسر ارتفاع درجة القلق الرياضي لدى المصارعين لما تمثله البطولة من محطة هامة في تكلمة مشوار الموسم الرياضي، فعدم تأهل الرياضي للمحطة المقبلة يعني إنتهاء الموسم بالنسبة له و هو ما يسهم في ارتفاع درجة قلق المنافسة ، كما أن طبيعة المنافسة التي تعتمد على المواجهة المباشرة مع الخصم أين يشير أسامة راتب 2000 إلى "أن الأنشطة الرياضية التي تتميز بدرجة الاحتكاك الجسماني مثل رياضة الجودو يزداد فيها القلق قبل بداية بالمنافسة الرياضية لخوف الرياضي من الإصابة التي تحدث خلال المنافسة بالإضافة إلى نقص مقدرة الرياضي في السيطرة على العوامل الداخلية (الأفكار السلبية و الإنفعالات التي تحدث داخل الرياضي ) و العوامل الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة (الحالة المناخية ، مكان المنافسة ، الجمهور) مما يؤدي إلى زيادة مستوى القلق الرياضي " . (1)

إن نظام المنافسة في رياضة الجودو يلزم الفوز للمرور للدور المقبل مما يزيد من الضغوط على اللاعب لأن الفوز لا يرتبط فقط بقدرات اللاعب بل يرتبط أيضا بقدرات المنافسين و هو الأمر الذي يقع خارج نطاق تحكم اللاعب الرياضي و بالتالي مطالبة اللاعب بإحراز نتائج يصعب عليه تحقيقها في مواجهة منافسين أفضل منه. (2)

من خلال نتائج الجدول (05) يتبين للباحث الحقيقة العلمية لما ورد سلفا إذ يتبين الارتفاع في درجة القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية قبل بداية المنافسة الرياضية عن الحالة الطبيعية و هو ما يتفق في النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من هالة مصطفى ابراهيم جمعة 2003 إذ توصلت إلى فروق ذات دلالة معنوية في قلق الحالة التنافسية بين الحالة الطبيعية و قبل المنافسة من خلال ارتفاع شدة القلق المعرفي والقلق البدني للاعب المصارعة والجودو والملاكمة قبل المنافسة بساعة، و لصالح القلق قبل بداية المنافسة ، كما تتفق مع دراسة بزوي سليم 2009 إذ توصل إلى وجود

فروق معنوية لدرجة قلق سمة المنافسة الرياضية و قلق حالة المنافسة الرياضية قبل التدريب و قبل بداية المباراة لصالح درجة القلق قبل المباراة ، و تتفق أيضا مع دراسة أحمد رضا حمروش 2004 إذ توصل إلى أنه تم تسجيل ارتفاع في درجة قلق سمة المنافسة الرياضية و ظهور درجة أكبر من حالة القلق

(1) أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، مرجع سبق ذكره، ص 190.

(2) محمد حسين علاوي ، سيكولوجية الإحتراف للاعب و المدرب الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 25.

خاصة فيما يخص البعد المعرفي و البعد البدني كما أظهرت الدراسة إرتفاع حالة قلق المنافسة الرياضية بإقتراب موعد المنافسة، كما تتفق مع دراسة مجيدي محمد 2007 إذ توصل إلى وجود مستويعالي لحالة القلق باللاعبين، خاصة لحالة القلق الجسمي يليها حالة القلق المعرفي بينما كان مستوى الثقة بالنفس ضئيلا لدى لاعبي كرة السلة قبل بداية المباراة مقارنة مع الحالة الطبيعية، كما أن نتائج دراسة فيلر و آخرون 2001 تحت عنوان "الضغط النفسفسيولوجي في رياضة الجودو أثناء المنافسات " جاءت في نفس إتجاه نتائج الدراسة حيث أشارت النتائج إلى زيادة القلق المعرفي و القلق الجسمي في البطولة العالمية مقارنة بالبطولة المحلية حيث نقل الثقة بالنفس .

يعزو الباحث إرتفاع مستوى درجة قلق المنافسة الرياضية إلى أسباب عديدة ،و لعل أهم تلكالأسباب غياب الإعداد النفسي لدى أفراد عينة البحث فمن خلال المعلومات التي حصل عليهاالباحث من السادة المدربين لم يشمل المخطط السنوي التدريبي على أي برنامج مخصص للجانب النفسفسيالا من خلال بعض الحصص التدريبية يستعان ببعض العبارات أو التوجيهات التي لم تكن ضمن برنامج مؤسس علميا و هنا يشير أحمد أمين فوزي إلى أن "الإعداد النفسي يهدف إلى تحمل الأعباء البدنية و النفسفية للتدريب و التكيف معظروف التنافس من أجل إستطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الإنجاز الرياضي".<sup>(1)</sup>

كما يشير محمد حسن علاوي إلى أن اللاعب الرياضي يمر قبل إشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية بحالة معينة أطلق عليها مصطلح "حالة ما قبل المنافسة الرياضية" و التي قد تتميز ببعض المظاهر النفسفية و النفسفولوجية مثل التركيز الواعي و الإنفعالات السارة أو بعض المظاهر السلبية مثل زيادة القلق و الإستشارة أو الإنفعالات السلبية غير السارة.<sup>(2)</sup>

لذا فالإعداد النفسي يمكن تنمية وتطويع السمات النفسفية لدى اللاعبين لمالها من الأثر في تطويع مستوى الإنجاز من حيث زيادة الثقة بالنفس والأداء الفني والخططي بشكل سليم فوق الميدان.

### مناقشة نتائج الفروق بين اللاعبين ذوي المستوى العالي و اللاعبين ذوي المستوى المتوسط في إختبار قلق المنافسة الرياضية:

**نص الفرضية الثانية :** توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجة قلق المنافسة الرياضية بيناللاعبين المتأهلين و غير متأهلين قبل المنافسة، وبين اللاعبين ذوي المستوى العالي و اللاعبين ذوي المستوى المتوسط قبل المنافسة.

من خلال عرض نتائج الجداول (6،7) نستنتج أن المصارعين ذوي المستوى المتوسط يتميزون بدرجة قلق المنافسة الرياضية أكبر من المصارعين ذوي المستوى العالي و هنا يشير راتب إلى أن متوسط درجة قلق المنافسة يبلغ في المتوسط (22) درجة بالنسبة للمصارعين ذوي المستوى العالي في المجتمع الأمريكي.<sup>(1)</sup> و هو ما يقترب من النتيجة المسجلة في عينة البحث المتعلقة للمصارعين ذوي المستوى العالي، و هنا يؤكد كان و

كالآغان Kane et Callaghan في دراستهم حول لاعبي التنس الأرضي و التي بينت وجود فروق ما بين اللاعبين الدوليين و اللاعبين ذوي المستوى المنخفض في درجة قلق المنافسة الرياضية حيث أظهرت أن اللاعبين ذوي المستوى العالي يتميزون بثبات الإنفعالات و بالهدوء و يقاومون أكثر الإنفعالات خلال المنافسة الرياضية.<sup>(2)</sup>

و يعزو الباحث ظهور الفرق في درجة قلق المنافسة الرياضية بين المصارعين ذوي المستوى المتوسط عن المصارعين ذوي المستوى العالي إلى عامل تدني الثقة في النفس فضلا عن أن المصارعين من ذوي المستوى المتوسط أكثر تأثرا بخبرة الفشل ، كما بينت النتائج أن المصارعين الغير متأهلين يتميزون بدرجة قلق المنافسة المرتفع عن المصارعين المتأهلين نظرا لوجود فروق سلوكية نوعية في إدراك المهدي ، و يعود ذلك إلى أن ارتفاع درجة قلق المنافسة يؤثر في إدراك موقف المنافسة و إعتبارها كمهدد للذات مما قد يؤول إلى كثرة حدوث الأخطاء مع توقع أداء أقل جودة و الذي يؤدي إلى عدم اللعب في أقصى حدود القدرات و الذي ينتج عنه عدم الأداء الجيد و هو ما يؤدي إلى إقصائهم و هذا ما جاءت به نتائج دراسة كل من باسم شهيد 2010 و التي أظهرت العلاقة الموجودة بين قلق السمة و الأداء الجيد لدى لاعبي كرة السلة و دراسة محمود جسامعري بوهوسا جواد كاظم 2005 و التي اظهرت أن الإنجاز يتأثر سلبا بالمستوى العالي للقلق الرياضي. و بذلك يكون الباحث قد توصل إلى صحة الفرض الثالث و الذي ينص على وجد فروق ذات دلالة معنوية في درجة قلق المنافسة الرياضية بين كل من اللاعبين المتأهلين و غير متأهلين قبل المنافسة ، و اللاعبين ذوي المستوى العالي و اللاعبين ذوي المستوى المتوسط قبل المنافسة.

(1) أسامة كامل راتب، قلق المنافسة الرياضية (ضغوط التدريب - احتراق رياضي)، مرجع سبق ذكره، ص 22 .

(2) M. Vanek et J. Cratty, **psychologie sportive et compétition**, édition universitaire, Paris, 1972 , p59.

## الإستنتاجات:

⇐ إرتفاع درجة قلق المنافسة الرياضية مع ظهور فرق معنوي بين حالة ما قبل بداية المنافسة بساعة و الحالة الطبيعية.

⇐ تميز المصارعين المتأهلين بدرجة قلق متوسطة عن المصارعين الغير متأهلين المتميزين بدرجة قلق عالية مع ظهور فرق معنوي عند المقارنة في حالة ما قبل بداية المنافسة بساعة.

⇐ تميز المصارعين ذوي المستوى الوطني أو الدولي بدرجة قلق متوسطة عن المصارعين ذوي المستوى الجهوي أو الولائي المتميزين بدرجة قلق عالية مع ظهور فرق معنوي عند المقارنة بينهما في حالة ما قبل بداية المنافسة .

## المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد أمين فوزي ،مبادئ علم النفس الرياضي ( المفاهيم -التطبيقات)، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2003.
- 2- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم -التطبيقات)، الطبعة الثالثة ،دار الفكر العربي، القاهرة 2000..
- 3- أسامة كامل راتب، قلق المنافسة الرياضية (ضغوط التدريب -احتراق رياضي)، الطبعة الأولى ،دار الفكر العربي، القاهرة، 1997..
- 4- بوداود عبد اليمين، مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.
- 5- رمضان ياسين ،علم النفس الرياضي، الطبعة الأولى ، دار أسامة للنشر و التوزيع، عمان، 2008.
- 6- صالح عبد الله الزعبي و ماجد محمد الخياط، علم النفس الرياضي، الطبعة الأولى ، دار الراهة للنشر ، عمان ، 2011.
- 7- صدقي نور الدين محمد، علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية -التوجيه و الإرشاد -القياس)، الطبعة الأولى ،المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، 2004.
- 8- صلاح الدين محمود علام ،القياس و التقويم التربوي النفسي ،أساسياته و تطبيقاته و توجهاته المعاصرة ، الطبعة الأولى ،دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 9- عبد السلام فاروق و آخرون، مدخل إلى الإرشاد التربوي و النفسي ، دار الهدى للنشر و التوزيع، الرياض، 1992 .
- 10- عبد اللطيف حسين فرج، الاضطرابات النفسية، الخوف -القلق -التوتر -الانفصام -الأمراض النفسية للأطفال، الطبعة الثانية، دار الحامد للنشر و التوزيع ،مكة المكرمة، 2009 .
- 11- عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.

- 12- علاء الدين كفاي، الصحة النفسية و الإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، دار الفكر ناشرون و موزعون، عمان، 2012.
- 13- علي كمال، النفس، إنفعالها، أمراضها، علاجها، الطبعة الأولى، دار المعرفة، مصر، 1996.
- 14- علي محمود كاظم الجبوري، علم النفس الفسيولوجي، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر و التوزيع، عمان، 2010.
- 15- عمار بوحوش و محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 .
- 16- غازي صالح محمود، علم النفس الرياضي (سيكولوجية التدريب و المنافسات)، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان، 2011.
- 17- فتح الله بركات ، جودو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، د س ط ، ص 20 .
- 18- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر و التوزيع، عمان، 2008.
- 19- محمد العربي شمعون ، علم النفس الرياضي و القياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 20- محمد حسين علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات \_ تطبيقات)، الطبعة الأولى، المركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2003.
- 21- محمد حسين علاوي، سيكولوجية الإحترق للاعب و المدرب الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998 . .
- 22- محمد حسين علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، الطبعة الأولى ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998،
- 23- محمد عبد الرحمان العسوي، علم النفس الفسيولوجي، دار المعرفة الجامعية ،الإسكندرية، 2005 .
- 24- مروان عبد المجيد إبراهيم، إدارة البطولات و المنافسات الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر، عمان ، 2002،
- 25- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية، الطبعة الأولى ، الدار العلمية الدولية للنشر، عمان، 2002.
- 26- هالة مصطفى إبراهيم، فسيولوجيا قلق المنافسة الرياضية، الطبعة الأولى، دار الوفاء لندنيا للطباعة و النشر، الإسكندرية ، 2008.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 27- Hervé Le Deuff, **entraînement mental du sportif**, amphora, paris, 2002 .
- 28- JurgenWeineck, **manuel d'entraînement**, 4eme édition vigot, paris 1997.
- 29-M.Vanek et J.Cratty, **psychologie sportive et compétition**, édition universitaire, paris, 1972.
- 30-Matviev , **Aspects fondamentaux de l'entraînement**, édition vigot, Paris 1983.
- 31-Platonov, **L'entraînement sportif théorie et méthodologie**, édition revue EPS, Paris 1982.
- 32-Patrick Vial et all, **le judo, évolution de la compétition**, édition vigot, paris, 1988.
- 33-Richard.B, Alderman, **manuel de la psychologie du sport**, édition vigot , paris, 1990.
- 34-Richard.H.Cox, **psychologie du sport**, traduit par Christophe Billon, 1ere edition, de boeck, bruxelle, 2007.