

## الضغوط التي تواجه المدرب الرياضي أثناء تأدية مهامه

*The pressures facing the sports coach in the performance of his duties*

منال رزيق

جامعة قسنطينة 2، مخبر تحليل السيرورات الاجتماعية والمؤسسية، كلية علم النفس وعلوم التربية.

[manel.rezigue@univ-constantine2.dz](mailto:manel.rezigue@univ-constantine2.dz)

عمار زدام

جامعة قسنطينة 2 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية [Amar.zedam@univ-constantine2.dz](mailto:Amar.zedam@univ-constantine2.dz)

خباط حافظ

جامعة قسنطينة 2، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة [hafed.khabat@univ-constantine2.dz](mailto:hafed.khabat@univ-constantine2.dz)

تاريخ النشر: 2024/07/26

تاريخ القبول: 2024/07/02

تاريخ الإرسال: 2024/06/11

1 المؤلف المراسل: منال رزيق.

[manel.rezigue@univ-constantine2.dz](mailto:manel.rezigue@univ-constantine2.dz) 2**المخلص:**

نتناول في هذا الموضوع تحليل لإحدى العناصر الفعالة في إنجاح المنافسة الرياضية وهو المدرب فقمنا بالتسليط الضوء على دور المدرب في المنافسات الرياضية وإبراز مختلف المشاكل التي تصادفه أثناء أداء مهامه كما اننا قمنا بتسليط الضوء على مختلف الضغوطات التي يتعرض إليها أثناء أدائه لمهامه، وذلك من خلال إجراء مقابلة نصف موجهة لغرض البحث وتحليل مضمونها اخترنا مدربين لكرة القدم في مدينة قسنطينة، توصلنا إلى أن المدرب يتعرض إلى العديد من الضغوطات أثناء أدائه مهامه، أبرزها ضغوطات التي تأتي جراء فشل اللاعبين في المنافسة الرياضية فيتحمل هذا الخير مسؤولية كبيرة مما يجعله محل انتقاد الجمهور والاعلام هذا ما يجعله في ضغط مستمر .

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط، الضغوط النفسية، المدرب، اللاعبين، المنافسة الرياضية.

**ABSTRACT:**

This topic is an analysis of one of the most effective elements in making a sports competition a success, and we have highlighted the role of the coach in sports competitions and highlighted the various problems you experience in performing his duties, and we have highlighted the different pressures he is experiencing in performing his duties. This is through holding a half-way interview for the purpose of research and analysis of its content, we selected football coaches in Constantine City. We found that the coach is exposed to many pressures while performing his duties, the most prominent of which is the pressure that comes as a result of the players' failure in sports competition, which makes this good a great responsibility, which makes it the subject of criticism of the public and media, which makes it under continuous pressure.

**Keywords:**

Stress; Psychological pressure; coach; players; athletic competition.

## 1. مقدمة/ إشكالية :

يتعرض الإنسان في حياته إلى العديد من الضغوط التي أصبحت جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، وذلك في العديد من المجالات مثل العمل، الدراسة، والرياضة. والتي لها تأثيراتها التي تمتد إلى مختلف مجالات الحياة، ولذلك يعتبر فهم ومواجهة الضغوط جزءاً أساسياً من تحقيق النجاح والاستقرار الشخصي والمهني. فيعتبر الضغط على أنه حالة نفسية تكون نتيجة الصعوبات التي تواجه الافراد في حياتهم وتكون نتيجة إلى إما لمتغيرات خارجية وداخلية أو معا، والتي تؤثر على أدائهم. فتعد العلاقات بين الافراد من مصادر الضغوط الاجتماعية والنفسية.

في هذه الدراسة سنتطرق إلى الضغوطات التي يتعرض إليها المدرب فهو عنصر أساسي يؤثر بشكل كبير على أداء الفريق ونجاحه، فلتوفر تواصل فعال بين المدرب واللاعبين يساهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء اللاعبين وأي اضطراب يخص هذه العلاقة يؤثر بدرجة كبيرة على أداء اللاعبين، وعلى نتائجهم في المنافسات الرياضية، مما يشكل ضغط على المدرب في كيفية تعامله مع اللاعبين ويظهر ذلك بصورة واضحة في الألعاب الجماعية أكثر منها في الألعاب الفردية، ونظرا للفروقات الفردية وشخصية اللاعبين، مما يجعله في بعض الأحيان يتعامل مع كل فرد بأسلوب مختلف وخاصة فيما يخص التشجيع والصرامة والعقاب... الخ، مما يولد له ضغط كبير لديه وخاصة في حال حدوث بعض الخلاف بينهم. فلا يعود النجاح في المنافسة الرياضية إلى توفير العديد من العوامل البدنية والمرفولوجية فقط، بل يتطلب توفير سمات شخصية معينة يستوجب توفرها في اللاعب لكي يستطيع من خلالها الرياضي مواجهة المنافسات التي هي بدورها تفرض أنواع من القلق والضغوط النفسية.

فيلاحظ وجود عدة عوامل ضاغطة التي يصادفها كل من اللاعبين والمدرّب وطاقتهم الفني تؤثر على أدائهم في المنافسة، فنتباين شدة الضغوط النفسية وتختلف على حسب حجم المنافسة الرياضية وقرب موعدها وقوة الخصم في هذه المنافسة، ويعود ذلك للمسؤولية التي يتحملها كل فرد من الفريق للنجاح في المنافسة الرياضية .

فعلى المدرّب أن يكون ملماً بمختلف نقائص فريقه ويسعى إلى تحسين أدائهم وذلك من خلال الاعداد النفسي قصير الأمد وطويل الأمد مما يجعل المدرّب هو بدوره يتعرض إلى العديد من الضغوطات النفسية، وهذا ما يدفعنا إلى الاهتمام به ومنه نطرح التساؤل التالي: ما هي أسباب والضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على المدرّب؟.

#### هدف الدراسة:

نهدف من هذه الدراسة الى:

- معرفة مختلف أسباب الضغوط التي يواجهها المدرّب.
- ابراز تأثير هذه الضغوط على العلاقة المدرّب باللاعبين.
- ابراز علاقة هذه الضغوط على أداء اللاعبين.

#### 2. مصطلحات البحث:

2-1- **الضغط:** "مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وقد نشأت فكرة الاجهاد في علم وظائف الأعضاء للدلالة على استجابة جسدية غير محددة لأي تأثير غير مقبول، وفيما بعد استخدم مفهوم الاجهاد لوصف حالات فردية في ظروف صعبة على مستويات الوظيفة العضوية، والنفسية، والسلوكية، وتصنف الأنماط المختلفة للإجهاد عادة طبقاً لعامل الاجهاد وأثر، إلى اجهاد ناجم عن كثرة المعلومات، في المواقف التي تتضمن كما زائداً من المشكلة، أو يكون بطيئاً في اتخاذ قرارات صحيحة، بينما تكون مسؤوليته عن النتائج كبيرة، ويظهر الاجهاد." (فاروق السيد عثمان، 2001، ص96).

2-2- المنافسة الرياضية: "المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينالهم." (احمد امين فوزي، 2003، ص 211).

2-3- المدرب: هو "الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين للاعبات خلال المنافسات." (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 31). كما أنه "قلا بد أن يكون المدرب نموذجا ومثلا يحتذى به محبا لعمله ومخلصا له يشعر نحوه بالولاء. ويمتلك درجة عالية من المعارف والمعلومات والقدرات والمهارات العامة والخاصة." (عبد الرؤوف قاسم محمد الروابدة، 2011، ص 12)

2-4- اللاعب: هو "الفرد الذي ينتظم في التدريب الرياضي تحت اشراف مدرب رياضي بهدف الاشتراك في المنافسات رياضية منظمة. فكان شرطي الانتظام في التدريب الرياضي والاشتراك في منافسات رياضية أساسيان لتعريف اللاعب الرياضي." (محمد حسن علاوى، 2002، ص 190).

### 3. الخطوات المنهجية للدراسة:

#### 1.3 منهج الدراسة:

توافقا مع طبيعة البحث فقد استعمل الباحث المنهج الوصفي باستعمال طريقة دراسة الحالة مستعينا بالمقابلة النصف موجهة لغرض البحث وقمنا بتحليل مضمون للمقابلات كما وكيفا.

#### 2.3 أدوات الدراسة:

اعتمدنا في دراسة الضغوط التي تواجه المدرب الرياضي أثناء تأدية مهامه، على المقابلة النصف توجيهية لغرض البحث ذلك بهدف استخراج مؤشرات الضغوط لدى المدربين.

### محاوير المقابلة النصف التوجيهية لغرض البحث:

المحور الأول: معلومات عامة.

المحور الثاني: دور المدرب في المنافسة الرياضية.

المحور الثالث: الضغوط التي يتعرض اليها المدرب.

المحور الرابع: علاقة المدرب مع باقي زملائه.

### 3. 3 حالات البحث:

قمنا باختيار حالتين بحث بطريقة قصدية بهدف التوسع في دراسة الموضوع.

### 4. عرض النتائج الدراسة:

#### 4-1- عرض خصائص حالتى الدراسة:

جدول رقم 01: يمثل عرض حالات الدراسة.

حالتى الدراسة		خصائص
2	1	الاسم
ذكر	ذكر	الجنس
كرة القدم	كرة القدم	نوع الرياضة
17	13	الخبرة

#### 4-2- عرض نتائج تحليل المضمون:

بعد ان تم تحليل مضمون كل مقابلة على حدى تم جمع نتائج تحليل مضمون المقابلتين في الجدول التالي الذي يوضح مرحلة تبويب الوحدات المستخرجة من نص المقابلة ضمن فئات وحساب تواترها مع تجميع هذه الفئات ضمن ابعادها الرئيسية

جدول رقم 02: يتضمن تبويب وحدات نص المقابلة تحت فئات مندرجة ضمن ابعاد مع تواترها ونسبها المئوية.

النسبة المئوية للفئات %	تواتر الفئات (ك)	حالي الدراسة		الفئات (ف)	الابعاد
		2	1		
%7,45	7	4	3	الاعداد المهاري	دور المدرب
%15,96	15	7	8	الاعداد البدني	
%11,70	11	6	5	الاعداد النفسي	
%17,02	16	8	8	الاعداد الخططي	
%18,08	17	8	9	وضع استراتيجيات التدريب الرياضي	
%13,82	13	7	6	انتقاء اللاعبين	
%15,96	15	8	7	مسؤوليات إدارية	
<b>%44,13</b>	<b>ك = 94</b>			<b>ف = 7</b>	<b>مج</b>
%3,39	2	0	2	الاتصال الفعال مع اللاعبين	الصعوبات التي يواجهها المدرب
%8,47	5	3	2	التعامل مع السلوكيات الغير مرغوب فيها لدى اللاعبين	

11,86%	7	3	4	احترام توقيت التدريب من قبل اللاعبين	
28,81%	17	8	9	فشل المستمر للاعبين في المنافسات	
18,64%	11	6	5	عدم احترام خطة التدريب	
13,55%	8	4	4	مشاكل لاعبين وإدارة	
10,16%	6	3	3	مشاكل مع المشجعين الفريق	
5,08%	3	2	1	مشاكل إعلامية	
<b>27,69%</b>	<b>59 = ك</b>			<b>ف = 8</b>	<b>مج</b>
41,66%	25	14	11	ضغوطات من قبل اللاعبين	الضغوطات التي تمارس على المدرب
25%	15	7	8	ضغوطات من قبل الطاقم الفني	
15%	9	5	4	ضغوطات المشجعين	
18,33%	11	5	6	ضغوطات الإعلامية	
<b>28,16%</b>	<b>60 = ك</b>			<b>ف = 4</b>	<b>مج</b>
<b>213</b>	<b>مجموع التكرارات =</b>	<b>19</b>	<b>مجموع الفئات =</b>	<b>3</b>	<b>مجموع الأبعاد =</b>

#### 4-3- تعليق على الجدول:

تبعاً لتحليل مضمون المقابلات الموضح في الجدول رقم 02، الذي يمثل تبويب وحدات نص المقابلات أو عباراتها تحت فئات مشكلة تبعاً لأبعاد الدراسة ومحتوى المقابلة نلاحظ تشكيل 19 فئة موزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية. ظهر بعد دور المدرب كبعد مسيطر بنسبة قدرت ب 44,13%، ويظم هذا البعد سبعة فئات بسيادة فئة وضع استراتيجيات التدريب الرياضي بنسبة 18,08%، تليه فئة الأعداد الخططي بنسبة قدرت ب 17,02%،

ثم تليه فئتي الاعداد البدني ومسؤوليات إدارية بنسبة متساوية 15,96% ثم تليه فئة انتقاء اللاعبين بنسبة 13,82% ثم يليه فئة الاعداد النفسي بنسبة 11,70%، وفي الاخير فئة الاعداد المهاري بنسبة 7,45%. كما نجد أن البعد الثاني هو الضغوطات التي تمارس على المدرب بنسبة قدرت ب 28,16%، الذي يحتوي على أربعة فئات بسيطرة فئة ضغوطات من قبل اللاعبين بنسبة 41,66%، تليه فئة ضغوطات من قبل الطاقم الفني بنسبة 25%، تليه فئة ضغوطات الإعلامية بنسبة 18,33%، وفي الأخير فئة ضغوطات المشجعين بنسبة 15%. وفي الأخير بعد الصعوبات التي يواجهها المدرب بنسبة قدرت ب 27,69%، الذي يحتوي على ثمانية فئات بسادة فئة فشل المستمر للاعبين في المنافسات بنسبة 28,81%، ثم يليه فئة عدم احترام خطة التدريب بنسبة 18,64%، ثم يليه فئة مشاكل لاعبين وإدارة بنسبة 13,55%، ثم تليه فئة احترام توقيت التدريب من قبل اللاعبين بنسبة 11,86%، ثم فئة مشاكل مع المشجعين الفريق بنسبة 10,16%، ثم فئة التعامل مع السلوكيات الغير مرغوب فيها لدى اللاعبين بنسبة 8,47%، تليه فئة مشاكل إعلامية بنسبة 5,08%، وفي الأخير فئة الاتصال الفعال مع اللاعبين بنسبة 3,39%.

## 5- مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة:

أسفرت نتائج تحليل مضمون المقابلات النصف موجهة لغرض البحث بظهور ثلاثة أبعاد رئيسية تتمثل في أن للمدرب دور مهم وأساسي في الفريق، بحيث أنه يقوم بالعديد من المهام ويحمل على عاتقه العديد من المسؤوليات، مما تسبب له ضغوطات مختلفة تؤثر على علاقته باللاعبين والمسيرين. يعتبر بعض العلماء أن مواجهة بعض الضغوطات النفسية في حياتنا اليومية أمر طبيعي وفي هذا الصدد قال Selye "تعتبر الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية للفرد وتتغير درجته وطبيعته من فرد إلى آخر ومن سياق لآخر، ذلك أن متطلبات التكيف مع الوضعيات المختلفة متعددة وغير متساوية. في حين أن استجابة الفرد

العضوية والنفسية تكاد تكون نفسها في جميع هذه المواقف". (إسماعيل لعيس، 2012، ص9) فللمدرب الرياضي عدة أدوار وكل ما يتعلق بالمنافسات الرياضية أو التدريب فيقوم بوضع مواعيد التدريب وكيفية الاعداد الجيد للمنافسة وفي هذا الصدد قال مفتي إبراهيم حماد: "تبنى العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري، وعلى مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته واتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضمانا لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين واللاعبات." (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 43) كما يعد الاعداد المهاري من المهام التي يقوم بها المدرب "فكافة العمليات التي تبدأ يتعلم اللاعبين /اللاعبات أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الالية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 103)

كما أنه على المدرب أن يضع الخطة التدريبية للفريق مما يناسب الوقت اللازم للإعداد "فضرورة وضع حدود لخطة إدارة الوقت، إذ لا يجوز إضافة واجبات أو أعمال أخرى إلا إذا تأكد المدرب من توافر الوقت لإنجازها بعد تحقيق أهداف (واجبات) الخطة الاصلية." (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 320) كما أن عليه تسير وقت اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة: "على المدرب ان يجيد كيفية إدارة الوقت" التدريب مهنة تتطلب من المدرب إدارة وقته قبل وأثناء وبعد التدريب بل في حياته بشكل عام" (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 318)

ومن جهة أخرى نجد في بعض الأحيان مشاكل بين اللاعبين والإدارة أو مشاكل مع الجمهور أو الاعلام، وهذا ما قد يؤثر على تعد الضغوطات الخارجة للمدرب ولها تأثير

عليه، "هناك ضغوطات ذات أصل خارجي ويعود مصدرها إلى العوائق الموجودة ببنية التنظيم والتي يصطدم بها الفرد أثناء أدائه لمهامه قصد تحقيق أهداف التنظيم والحصول على الرضا الوظيفي. (لوكيا الهاشمي، 2002، ص 13) كما أنه على المدرب أن يقوم بضبط سلوكيات اللاعبين من تمرد وعصيان وعنف، "فيجب الاهتمام بتحسين المناخ الاجتماعي لأعضاء الفريق، وهنا يجب على المدرب الاهتمام بتدعيم العلاقات الاجتماعية بينه وبين الأعضاء، وأيضا توجيه اهتمام أكبر للعمل على إزالة أسباب التمرد والعصيان، وتقريب وجهات النظر والفهم والتقبل المتبادل بما يؤدي إلى زيادة جاذبية الجماعة وتماسكها." (اخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص 163) كما أن الأغلبية يحملون المدرب مسؤولية نجاح أو فشل المنافسات الرياضية، وهذا ما يستوجب عليه بناء علاقة جيدة مع كل عناصر الفريق "إن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته." (اخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص 147) مما يستوجب عليه أن يضمن تواصل فعال بين أعضاء الفريق "فيجب اتصال أعضاء الفريق بالمدرّب بطريقة صحيحة وواضحة، فكلما استطاع كل لاعب في الفريق فهم اللاعبين الآخرين بشكل أفضل، كلما كانت فرص النجاح أفضل، فكلما كانت فرص نجاح وانسجام الفريق أفضل." (اخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص 167)

وعليه توجد العديد من الأسباب المولدة إلى الضغوط النفسية للمدرّب وتكون مختلفة المصادر، في هذا الصدد قال مفتي إبراهيم حماد أن هناك عدة عوامل تدفع المدرّب أن يقع في ضغوط نفسية مثل وجود مشاكل مالية، كالوفاء بمستحققات اللاعبين-ضعف الإمكانيات... الخ. عدم رضا المجتمع (النادي - الجماهير - اللاعبين) عن النتائج. اعتقاد المدرّب أن لاعبيه ليسوا على المستوى المطلوب والذي يؤدي بالتالي إلى الارتقاء بمستوى التنافس. زيادة إصابات اللاعبين. سوء التقيد بالتدريب. وجود خلافات في وجهات النظر بين أعضاء

الجهاز الفني والإداري والطبي. وجود خلافات في وجهات النظر بين المدرب وبين إدارة النادي. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 321)

كما أن أكبر ضغط يتعرض إليه المدرب هو نتائج اللاعبين في المنافسات الرياضية فلا يمكن توقع نتيجة المنافسة الرياضية وفي هذا الصدد قال احمد امين فوزي: "تتميز المنافسة الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح والفشل، ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح، وما يؤدي إلى الإحباط والكردر مثل الفشل والهزيمة التي دائما ما يتعرض لها الرياضي من اشتراكه في المنافسات." (احمد امين فوزي، 2003، ص212)

## 6- الاستنتاج:

مما سبق عرضه وتحليله نستنتج أن المدرب يتعرض إلى الكثير من الضغوط وأهمها نتائج اللاعبين في المنافسات لأنه هو ما يؤثر عليه سلبا أو إيجابيا، فإن كانت النتائج سلبية تجعله ينتقد من قبل الطاقم الفني والاعلام والجمهور، وهذا بدوره يشكل عنصرا ضاغطا عليه، إذا عليه أن يحسن تسيير فريقه لإعطاء نتائج أفضل. مما يجعل عليه صعوبات في القيام بدوره بشكل مناسب ويجعله في توتر مستمر.

## 7- الخاتمة:

تهتم دراستنا بالضغوط التي تواجه المدرب الرياضي أثناء تأدية مهامه، وذلك لأهميته في الإعداد الجيد للمنافسات الرياضية، اتبعنا المنهج الوصفي من خلال إجراء مقابلة النصف توجيهية لغرض البحث على مدربين، توصلنا من خلالها إلى أنه نظرا لكونه من أهم العناصر المساهمة في نجاح المنافسة الرياضية، وهذا ما يمارس عليهم ضغطا كبيرا عليهم، فمن جهة نتائج المنافسات الرياضية وخاصة السلبية، وأداء اللاعبين وانضباطهم، ومن جهة

أخرى الضغوط التي تمارس عليه من قبل الإعلاميين والجمهور بشكل خاص، فهم بدورهم يشكلون ضغط كبير على المدرب، فيقع على عاتقه العديد من المسؤوليات، وفي بعض الأحيان تكون متداخلة مع بعضها البعض، وفي بعض الأحيان تكون خارج سيطرته الخاصة ومهامه، هذا ما يدفع إلى الاهتمام بتوفير الظروف أكثر ملائمة التي تساعده على الأداء دوره بشكل أفضل.

## 6. قائمة المراجع:

- 1- احمد امين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم، التطبيقات. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 2- اخلاص محمد عبد الحفيظ. (2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 3- إسماعيل لعيس. (2012). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين. مجلة أبحاث نفسية وتربوية. 5 (1). ص ص 20-07.
- 4- عبد الرؤوف قاسم محمد الروابدة. (2011). مفهوم التدريب الرياضي. الأردن: دار الكتاب الثقافي.
- 5- فاروق السيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 6- لوكنيا الهاشمي. (2002). الضغط النفسي في العمل: مصادره، اثاره وطرق الوقاية. مجلة أبحاث نفسية وتربوية، العدد 00، عين مليلة، الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.
- 7- محمد حسن علاوى. (2002). مدخل في علم النفس الرياضي. (ط3). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 8- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. (ط2). القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
- 9-