

مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين

رمزي رسمي جابر*

جامعة الأقصى، فلسطين

قبل بتاريخ: ٢٠١٣/٥/٢٧

عدل بتاريخ: ٢٠١٣/٥/٢٢

استلم بتاريخ: ٢٠١٣/٤/١٥

هدفت الدراسة التعرف إلى مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى التوتر النفسي تبعاً إلى متغيري مركز اللعب والخبرة في اللعب. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها ٩٦ لاعباً من أندية الدرجة الممتازة وطبق على أفراد العينة مقياس مصادر التوتر النفسي والمكون من ٢٦ عبارة. وأظهرت نتائج الدراسة أن مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين جاءت ضعيفة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى ٥٨,١%. كما أظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تعزى إلى متغيري مركز اللعب والخبرة في اللعب. وأوصت الدراسة بضرورة حسن استخدام قدرات اللاعبين وفق طبيعة ومتطلبات المنافسة.

الكلمات المفتاحية: التوتر النفسي، كرة السلة، فلسطين، المنافسة الرياضية.

Sources of Psychological Stress among Basketball Players in Palestine

Ramzy Jaber*

Al Aqsa University, Palestine

The purpose of this study was to determine sources of psychological stress among basketball players in Palestine and the differences in sources of psychological stress according to playing position and experience. To achieve this aim, a 26-item questionnaire was administered to 96 basketball players in Palestine. The results revealed that the level of psychological stress among basketball players in Palestine was low, where the percentage of responses was 58.1%. Also, the results indicated that there were no significant differences in sources of psychological stress among basketball players in Palestine due to either playing position and experience. Based on the findings of the study, the researcher recommends that players' abilities be utilized in light of the nature and requirements of the sports competition.

Keywords: psychological stress, basketball, palestine, sports competition.

*ramzy_jaber@hotmail.com

وخاصة من خلال المنافسات الرياضية التي تتمتع بتقارب المستويات بين اللاعبين والفريق الرياضي.

ويعرف الأطرش وإبراهيم (٢٠٠٨) التوتر النفسي بأنه عبارة عن رد فعل نفسي عن عدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته الضرورية وذلك بسبب شعوره بوجود عوائق تحول دون إشباعه لهذه الحاجات. ويعرف علاوي (١٩٩٨) التوتر النفسي على أنه حالة تصيب اللاعب عندما يدرك عدم قدرته على الوفاء بالمتطلبات التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل إدراك اللاعب الرياضي بعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه إنجازها وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب أو إنجازها.

ويقترح كاشف (١٩٩١) أنه يجب أن يسعى الأخصائي النفسي والمدرّب إلى إتقان اللاعبين لوسائل الإعداد النفسي بشرط أن يكون التعليم بصفة يومية وقبل بدء التدريب أو المباراة. وعلى اللاعب أن يعي قدراته الذاتية للمجهود التالي والمستقبلي. يلي ذلك قيام المدرّب بتنمية خاصتي الإدراك والتصور الخاططي للاعبين من خلال تدريبهم على نماذج تدريبيه معدة من قبل. تشمل على التنبؤ أو التوقع لما سيقوم به الفريق المنافس من جمل تكتيكية.

وفي المراحل الأولى من إعداد اللاعبين يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي. وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الإنجاز على المستوى العالي (راتب، ١٩٩٧). والتوتر النفسي وشدة الاستثارة في غضون المنافسة تؤدي إلى الخطأ في الإدراك مما يؤدي إلى ارتكاب اللاعب لبعض الأخطاء في النواحي الحركية أو القدرات الخاططيّة (علاوي، ١٩٩٧).

وأصبح الإعداد البدني، والمهاري والخاططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى. ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الإعداد النفسي إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق النمو الشامل. وبالتأكيد هذا متأثراً عن طريق اختيار اللاعب بالأسلوب العلمي الصحيح وخططي التدريب المبني على أسس علمية صحيحة. وهذا بالتأكيد يساهم في اقتصاد الوقت والجهد والمال في وصول هذا اللاعب إلى النجومية (سكر، ٢٠٠٢).

ويحدث التوتر النفسي عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي لما هو مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته فضلاً عن إدراك أهمية ذلك الموقف. وعليه فإن التوتر النفسي يتضمن ثلاثة عناصر هي: البيئة، الإدراكات، واستجابات الرياضي في شكل استثارة (راتب، ١٩٩٥).

تعد ظاهرة التوتر النفسي من الظواهر التي انتشرت في المجال الرياضي بشكل ملحوظ في القرن الحالي، التي بدأت فيه ممارسة النشاط الرياضي تزداد بالعديد من مصادر التوتر النفسي لدى الأركان الرئيسية للعبة من لاعبين ومدربين وإداريين. ورياضة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تتنوع بها مصادر التوتر النفسي وذلك بسبب طبيعتها الخاصة التي تعتمد عن السرعة في الأداء، ودقة التصويب على الحلق في مكان يعتبر صغيراً مقارنة بالألعاب الرياضية الجماعية الأخرى.

وتعتبر رياضة كرة السلة من الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي التي تتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين، وتزداد بالعديد من المواقف والضعف النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنها أن تؤثر على الأداء المهاري والخاططي للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة، ولذلك كان لزاماً على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسماح للدافعية للاعب كرة السلة حتى تمكنهم من تحقيق الفوز بجانب إعدادهم البدني والمهاري والخاططي (محمود، ٢٠٠٥). ولقد انقضت أزمّة الإيمان المنهري بالقدرة المطلقة لتكنولوجيا التدريبات، ويظهر أكثر فأكثر بان الإعداد البدني، والتكتيكي الجيد للاعبين ليس كافياً لبلوغ نجاحات رياضية، حيث تؤكد المباريات الرياضية الكبيرة تفوق اللاعبين والفرق الأقوياء سيكولوجياً (مجيد، ٢٠٠٣).

ويؤكد راتب (٢٠٠٤) أن الاهتمام بالإعداد البدني والفني مقابل عدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلى عدم استقرار أداء اللاعب في المنافسات، فضلاً عن فشل اللاعب في إخراج أحسن وأفضل أداء له. وتعاني مجموعة كبيرة من اللاعبين من مصادر التوتر النفسي بصورة متفاوتة بين لاعب وآخر وبين رياضة ورياضة أخرى وخاصة في المنافسات التي تعتمد على خروج المغلوب من مرة واحدة (Nicholls, Backhouse, Polman, & Mckenna, 2009).

يمثل التوتر النفسي حالة من الاضطراب والخوف والتفكير التشاؤمي في أمور الحياة المختلفة والشعور بعدم الارتياح والشعور بالضيق وتوقع الشر والابتعاد عن الإبداع خوفاً من الوقوع في المشاكل (Michael, Stewart, Ellery, Ellery & Maher, 2004). كما أوضح علاوي (١٩٩٤) إن التوتر النفسي يلعب دوراً هاماً في التأثير على الأداء بصورة إيجابية تساهم في بذل المزيد من الجهد أو قد يؤثر على الأداء الحركي بصورة سلبية تؤدي إلى إعاقة الأداء. ويضيف روشال (Rushall, 1990) أن للتوتر النفسي تأثيره السلبي على أداء اللاعب الرياضي

المرتبطة بمنافسات الدور الأول تختلف عن حدة التوتر النفسي المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسات الدور النهائي.

- **أهمية المنافسة:** تختلف أيضا حدة التوتر النفسي المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها. فالتوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الودية تقل حدته عن المنافسة الرسمية. وكذلك التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة المحلية تقل حدته عن المنافسة الدولية.

- **موقع المنافسة:** يختلف مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر. وكذلك المنافسة التي تقام على ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق المنافس. والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى.

- **اختلاف أدوات المنافسة:** يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيراً واضحاً في التوتر النفسي للاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة. فاللاعب الذي تعود التدريب على الأرض الصلبة يخاف من المنافسة التي تقام على الباركيه. ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها.

- **جمهور المشاهدين:** يؤثر عدد المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيراً بالغاً على اللاعبين إذ يختلف توتر اللاعب وحدته تبعاً لهذه المتغيرات فاللاعب الذي يشاهده مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده الآلاف. واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم. وكذلك يختلف توتر اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بأسلوب رياضي في التشجيع أو بأسلوب غير رياضي.

ولقد أجريت العديد من الدراسات في العديد من دول العالم للتعرف على مستوى التوتر النفسي عند اللاعبين. فقد توصلت دراسة جابر (٢٠١١) إلى أن مصادر التوتر المهني لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظات قطاع غزة جاءت كبيرة. وكذلك يتضح من نتائج الدراسة أن الراتب احتل المرتبة الأولى. وفي المرتبة الثانية جاءت الإمكانيات وعدد الحصص. ثم جاء بعده العمل مع التلاميذ في المرتبة الثالثة. تلا ذلك وفي المرتبة الرابعة بعد العلاقة مع المدرسين. وجاء بعد الدعم الإداري في المرتبة الخامسة - ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر التوتر المهني تعزى لمتغير الجنس.

ويرى كل من طه (٢٠٠٢). وعلوي (١٩٩٨). وفوزي (٢٠٠٦) أن التوتر النفسي عند اللاعبين يؤدي إلى زيادة القلق والانفعالات السلبية وزيادة في نسبة الضغوط النفسية المؤدية إلى احتراق اللاعب الرياضي في المنافسات الرياضية. ومن الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق الذي يتعرض له اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة. وترتبط المنافسات بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد من حدة التوتر النفسي للاعب. ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة. ومن هذه المتغيرات ما يلي (فوزي، ٢٠٠٦):

- **الضبط الانفعالي:** إن اللاعب الذي يتمتع بقدرة على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر النفسي التي قد تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره النفسي عن المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

- **المنافسات السابقة:** يؤثر عدد ومستوى المنافسات السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيراً بالغاً في مستوى توتره النفسي في المنافسات اللاحقة فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية النفسية غير المناسبة له.

- **الاستعداد للمنافسة:** إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعداداً جيداً للمنافسة ومن النواحي البدنية والمهارية، والخططية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

- **مستوى المنافس:** كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية أدى ذلك للاعب إلى ارتفاع مستوى توتره النفسي.

- **غموض المنافس:** تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من توتره.

- **نظام المنافسة:** يؤثر نظام المنافسة على مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب. فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة تختلف عن طريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور أو دورين.

- **ترتيب المنافسة:** تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب ترتيبه. فحدة التوتر النفسي

ونوع اللعبة. فيما توصلت دراسة ريدير وهيكس (1995) ، (Rider & Hicks) أن لاعبي ولاعبات كرة السلة يعانون من زيادة كبيرة في مستوى التوتر النفسي. وكذلك توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة كبيرة بين التوتر النفسي والإجهاد والإصابات عند لاعبي ولاعبات كرة السلة.

مشكلة الدراسة:

في ظل التطور الكبير الذي تشهده الرياضة والبرامج التدريبية الحديثة أصبح الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والخططية. وأصبح المدرب الناجح هو من يستطيع تهيئة اللاعبين قبل المنافسات لتحقيق أفضل النتائج والوصول إلى أعلى المستويات. ومن خلال مشاهدة الباحث للعديد من البطولات بصفته أحد المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي ومن خلال خبراته العملية لاحظ العديد من الأخطاء الساذجة التي يرتكبها اللاعب الرياضي كنتيجة طبيعية لزيادة التوتر النفسي. ويعد التوتر النفسي من أهم الأسباب التي تؤدي إلى فشل اللاعب في تحقيق أفضل أداء له في المنافسات الرياضية. ولذلك لابد من زيادة اهتمام المدربين بالجانب النفسي لإعداد اللاعبين المميزين للوصول بالفريق واللاعبين إلى أعلى المستويات وتحقيق أفضل النتائج في المنافسات الرياضية بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططية.

ويواجه اللاعبون تحديات ضخمة من جراء ارتفاع المستوى وشدة التنافس مما له أثر سلبي على كل من الجانب النفسي والبدني والذهني. والذي يظهر في شكل مجموعة من المشكلات النفسية تؤثر على مستوى الأداء الرياضي خلال التدريب والمنافسات الرياضية. ومن هذه المشكلات التوتر النفسي والاستثارة والقلق والضغط العصبي وعدم التحكم في الانتباه والتركيز وسرعة معالجة المعلومات وفقدان الثقة بالنفس. بالإضافة إلى المشكلات الاجتماعية والمشكلات الناتجة عن تعرض اللاعب للإصابة (Nideffer, 2000).

ويرى الباحث أن خبرات التوتر النفسي تنمو عند عدم إدراك اللاعب الرياضي بقدراته على مواجهة المتطلبات الملقاة عليه. وتكمن مشكلة الدراسة بشكل واضح ومحدد بأن رياضة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي يصاحبها التوتر النفسي الدائم في أداء اللاعب أثناء مجريات المباراة. وذلك لأنها تعتمد على التركيز والدقة واليقظة وسرعة الأداء الرياضي بشكل أكبر مقارنة بالألعاب الرياضية الأخرى. ومن هذا المنطلق فإن هذه الدراسة تهدف إلى التعرف على التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة والذي قد يساعد العديد من المدربين في الاستفادة من برامج الإعداد النفسي لتخليص اللاعبين من التوتر النفسي الواقع عليهم.

بينما توصلت دراسة ماريرا وآخرون (Moreira et al., 2010) أن لاعبي كرة السلة والطائرة الشباب يعانون من زيادة في مصادر التوتر البدني خلال الأسبوعين الأولين من بدئهم بممارسة التدريبات البدنية. وكذلك بينت النتائج أن الحمل الزائد في التدريبات يؤثر تأثيراً سلبياً على زيادة التوتر عند اللاعب الناشئ.

أما دراسة عطية (2009) فقد توصلت إلى أن الإستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري. الحديث الذاتي الإيجابي) تؤثر إيجابياً في توجيه التوتر النفسي وتطوير المهارات النفسية. ويؤثر تطوير المهارات النفسية تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقمي في سباحة 100 متر حرة. كما يؤثر البرنامج التقليدي (التمرينات الأرضية والمائية) إيجابياً على المستوى الرقمي في سباحة 100 متر في حين لم يؤثر إيجابياً على توجيه التوتر والمهارات النفسية.

وخلصت الدراسة التي قام بها كل من الأطرش وإبراهيم (2008) إلى أن مصادر التوتر النفسي لدى المدربين كانت كبيرة. وكذلك فإن أكثر مصادر التوتر النفسي لدى المدربين كانت مرتبة تنازلياً كالآتي: الحكام والإمكانيات والجمهور والإعلام والظروف السياسية والحوافز واللاعبين والإدارة. وتوصل أبو عمار (2007) في دراسته إلى أن تطبيق برنامج التعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة يؤدي إلى إنقاص سمك الدهن وكذلك يؤدي برنامج التعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة إلى خفض التوتر النفسي. أما عبد المقصود (2007) فقد توصل في دراسته إلى استخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري. الحديث الذاتي) التي تساهم في توجيه التوتر وتحسين دقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة. فيما أسفرت دراسة ميخائيل وآخرون (Michael et al., 2004) عن أن لاعبي المدارس الثانوية يعانون من التوتر النفسي بدرجة متوسطة. كما بينت الدراسة ذاتها أن مصادر التوتر النفسي تمثلت في الخوف من الهزيمة.

أما دراسة نوبلت وآخرون (Noplit et al., 2002) فقد أسفرت عن أن مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في استراليا جاءت كبيرة. وقد دلت النتائج كذلك على أن هناك ارتباطاً قوياً بين التوتر النفسي والعروض السيئة من قبل اللاعبين. وكذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود توازن بين التدريب والدراسة.

وبينت دراسة علوان (2000) أن مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية في الأردن كان كبيراً. وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي تبعاً لمتغيري المؤهل العلمي و تصنيف المدرب. بينما لم تجد الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية في التوتر النفسي تبعاً لمتغيري الخبرة

الذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة الإجابة عن الأسئلة التي تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد عينة البحث (علاوي وراتب، ١٩٩٩). وعليه استخدم الباحث المنهج الوصفي لدراسته وذلك لكونه أنسب مناهج البحث العلمي لأهداف الدراسة الحالية، ولأن الباحث يقدم وصفاً وتفسيراً للبيانات التي توفرت له.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة السلة في فلسطين والبالغ عددهم ١٣٠ لاعباً لسنة ٢٠١١.

عينة الدراسة:

إن العينة هي النموذج لمجور العمل كبديل عن المجتمع الذي تمثله تمثيلاً حقيقياً وصادقاً (ناجي وكامل، ١٩٨٨). واختار الباحث عينة عشوائية توحى فيها تمثيل المجتمع. وقد بلغ عددها ٩٦ لاعباً للعام ٢٠١١ أي ما نسبته ٧٣,٨% من مجتمع الدراسة الأصلي. والجداول ١ و ٢ توضح توزيع عينة الدراسة.

جدول ١

توزيع عينة الدراسة تبعاً إلى متغير مركز اللاعب		
مركز اللاعب	العدد	النسبة المئوية
لاعب ارتكاز	٢٢	٢٢,٩٢%
بجانب لاعب الارتكاز من الجهة اليمنى	٢١	٢١,٨٨%
بجانب لاعب الارتكاز من الجهة اليسرى	١٧	١٧,٧١%
صانع لعب	١٨	١٨,٧٥%
بجانب صانع اللعب	١٨	١٨,٧٥%
المجموع	٩٦	١٠٠%

جدول ٢

توزيع عينة الدراسة تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب		
الخبرة في اللعب	العدد	النسبة المئوية
أقل من ٥ سنوات	٣٤	٣٥,٤٢%
أكثر من ٥ سنوات	٦٢	٦٤,٥٨%
المجموع	٩٦	١٠٠%

مقياس مصادر التوتر النفسي للاعب كرة السلة:

قام الباحث بإعداد مقياس لمعرفة مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة بعد مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالتوتر النفسي في مجال علم النفس الرياضي، ومراجعة قوائم ومقاييس التوتر النفسي لدى الرياضيين، وقام بعرضه على مجموعة من الخبراء.

صدق استمارة المقياس:

أتبع الباحث طريقة صدق المحتوى لاختبار صدق استمارة المقياس، ولذا فقد قام باختيار مجموعة من

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:

١. مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين.
٢. الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تبعاً إلى متغيرات مركز اللعب - والخبرة

أسئلة الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة يضع الباحث الأسئلة الآتية:

١. ما مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة بفلسطين تعزى إلى متغير مركز اللعب؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تبحث عن مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين والتعرف على مدى تأثيرها على مراكز اللعب في كرة السلة، كما أن ندرة الدراسات العلمية التي تناولت موضوع التوتر النفسي عند لاعبي كرة السلة في فلسطين يعطي الدراسة أهمية إضافية إذ قد يستفيد من نتائجها القائمون على رياضة كرة السلة من مدربين ولعابين.

حدود الدراسة:

أجريت الدراسة في محافظات قطاع غزة - فلسطين على عينة من اللاعبين المسجلين في كشوفات الاتحاد الفلسطيني لكرة السلة في الفترة الزمنية الواقعة ما بين ٢٠١١/١/٢ - ٢٠١١/٥/٨. وعليه فإن تعميم نتائج الدراسة يجب أن يأخذ هذه الحدود بعين الاعتبار.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

إن مشكلة الدراسة هي الجوهر الأساسي التي يتم في ضوءها تحديد المنهج الملائم، لذلك فإن طبيعة المشكلة اقتضت من الباحث استخدام المنهج الوصفي

أحياناً. (أبداً) وأعطيت الأوزان التالية (٤، ٣، ٢، ١) على التوالي. وفي ضوء ذلك يكون تفسير النتائج كما يلي:

٨٠% فما فوق، درجة كبيرة جداً - ٧٠% إلى ٧٩%. درجة كبيرة - ٦٠% إلى ٦٩%. درجة متوسطة - ٥٠% إلى ٥٩%. درجة قليلة - أقل من ٥٠%. درجة قليلة جداً

وقام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من ٣٠ لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة الدراسة ليتم التحقق من صلاحية أداة الدراسة عليهم. وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس للتحقق من تجانس فقرات المقياس.

يتضح من جدول ٣ أن جميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ أو ٠,٠٥. وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة من الثبات، مما يطمئن الباحث على تطبيقه على عينة الدراسة.

الخبراء لإبداء آرائهم في عبارات كل مجال ولقد اشترط الباحث في اختيارهم ما يلي:

- ١- الحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية.
- ٢- لا تقل الخبرة في مجال تدريس التربية الرياضية عن ٥ سنوات بعد الحصول على درجة الدكتوراه.
- ٣- العمل في مجال تخصص التربية الرياضية.

وبعد ذلك تم عرض استمارة المقياس في صورتها الأولية على الخبراء الذين بلغ عددهم ٨ خبراء. وقام بحذف العبارات التي أنفق الخبراء بأنها غير مناسبة وتم إجراء التعديلات في الصياغة لبعض العبارات التي طلب تعديلها. وإضافة بعض العبارات التي أكد على أهميتها الخبراء. وتم وضع الاستمارة في صورتها النهائية. وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته النهائية ٢٦ عبارة. حيث أعطي لكل عبارة وزن مدرج وفق سلم رباعي (دائماً، غالباً،

جدول ٣

معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس

م	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	تشجيع جمهور الفريق المنافس يركني أثناء المباراة	٠,٨٤٣	٠,٠١
٢	أشعر بالضيق عند الفشل في تسجيل النقاط	٠,٥٧٥	٠,٠١
٣	اشعر بالقلق عندما نهزم في بداية المباراة	٠,٤٣٤	٠,٠٥
٤	شعر بعدم الدقة في أداء بعض المهارات أثناء المباراة	٠,٦٣٥	٠,٠١
٥	اشعر بعدم الرضا عن الأداء أثناء سير المباراة	٠,٥٦٨	٠,٠١
٦	اشعر بنسيان جميع الواجبات الخطئية قبل بداية المباراة	٠,٧٣٨	٠,٠١
٧	شعر بعدم السرور قبل بداية المباراة	٠,٨٤٢	٠,٠١
٨	شعر بعدم التمرکز الصحيح في بداية المباراة	٠,٤٤٤	٠,٠٥
٩	أستطيع تحليل تحركات المنافس بشكل جيد أثناء المباراة	٠,٨٤٩	٠,٠١
١٠	ارتكب أخطاء متعددة مع بداية المباراة	٠,٣٨٧	٠,٠٥
١١	فكر بنقد الجمهور بعد انتهاء المباراة	٠,٣٧٥	٠,٠٥
١٢	أنفعل عندما يضايقتني احد المنافسين	٠,٥٢٠	٠,٠١
١٣	تظهر براعتي في المباريات التجريبية على حساب المباريات الرسمية	٠,٨٧٠	٠,٠١
١٤	شعر بحالة مزاجية متقلبة قبل بداية المباراة	٠,٥٧٥	٠,٠١
١٥	شعر بالتعب أثناء عملية الإجماع قبل بداية المباراة	٠,٨٨٠	٠,٠١
١٦	اشعر بنسيان جميع التعليمات قبل بداية المباراة	٠,٤٩١	٠,٠١
١٧	أكون مشتت عند الاستماع للمدرب وهو يلقي بتعليماته قبل بداية المباراة	٠,٣٨٣	٠,٠٥
١٨	أكون مشتت التفكير في الدقائق الأولى من المباراة	٠,٧٩٢	٠,٠١
١٩	أفكر في اللاعبين المميزين في الفريق المنافس	٠,٣٩٦	٠,٠٥
٢٠	أشعر بالقلق عند اللعب ضد منافس أقوى مني	٠,٣٦٦	٠,٠٥
٢١	اشعر بارتباك عند استلامي الكرة لأول مرة في المباراة	٠,٨٨٨	٠,٠١
٢٢	أخاف من تعرضي للإصابة في المباراة	٠,٩٠٦	٠,٠١
٢٣	تزداد عملية النقر بالقدم قبل بداية المباراة	٠,٤١٩	٠,٠٥
٢٤	تنتابني الأحلام المزعجة ليلة المباراة	٠,٨٤٥	٠,٠١
٢٥	شعر بارتعاش في بعض عضلات جسمي قبل بداية المباراة	٠,٨٤٩	٠,٠١
٢٦	لا أستطيع النوم جيداً ليلة المباراة	٠,٩٢٥	٠,٠١
	معامل الارتباط للمقياس ككل والدلالة	٠,٦٤٥	٠,٠١

ثبات المقياس: للإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:

- ١- المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها.
- ٢- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين.
- ٣- تحليل التباين الأحادي.

النتائج والمناقشة

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام مجموع التكرارات والمتوسطات الحسابية والاختلافات المعيارية والأوزان النسبية، لكل عبارة من عبارات المقياس وجدول ٤ يوضح ذلك.

جدول ٤

مجموع التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل عبارة وترتيبها (ن=٩٦)

م	العبارات	مجموع التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١	تشجيع جمهور الفريق المنافس يربكني أثناء المباراة	٢٣٧	٢,٤٦٩	٠,٩١٧	١١,٧٢%	٩
٢	أشعر بالضيق عند الفشل في تسجيل النقاط	٢٦٤	٢,٥٦٣	١,٠٣٤	٦٤,٠٦%	٧
٣	اشعر بالقلق عندما نهزم في بداية المباراة	٢٤٠	٢,٥٠٠	٠,٩٩٥	٦٢,٥%	٨
٤	شعر بعدم الدقة في أداء بعض المهارات أثناء المباراة	٢٥٢	٢,٦٢٥	١,٠٣٩	٦٥,٦٣%	٥
٥	اشعر بعدم الرضا عن الأداء أثناء سير المباراة	٢٢٧	٢,٣٦٥	١,٠٢٧	٥٩,١١%	١٠
٦	اشعر بنسيان جميع الواجبات الخطئية قبل بداية المباراة	٢١٨	٢,٢٧١	١,٠٧١	٥٦,٧٧%	١٣
٧	شعر بعدم السرور قبل بداية المباراة	٢٧٤	٢,٨٥٤	٠,٩٠٦	٧١,٣٥%	٣
٨	شعر بعدم التركيز الصحيح في بداية المباراة	٢٠٥	٢,١٣٥	١,٠٠١	٥٣,٣٩%	١٨
٩	أستطيع تحليل تحركات المنافس بشكل جيد أثناء المباراة	٢٦٦	٢,٧٧١	١,١	٦٩,٢٧%	٤
١٠	ارتكب أخطاء متعددة مع بداية المباراة	٢٠٨	٢,١٦٧	٠,٩١٤	٥٤,١٧%	١٧
١١	أفكر بنقد الجمهور بعد انتهاء المباراة	٢٤٩	٢,٥٩٤	٠,٨٦٥	٦٤,٨٤%	٦
١٢	أفعل عندما يضايقني احد المنافسين	٢٠٣	٢,١١٥	١,٠٦٥	٥٢,٨٦%	١٩
١٣	تظهر براعتي في المباريات التجريبية على حساب المباريات الرسمية	٢٠٩	٢,١٧٧	١,١٣٣	٥٤,٤٣%	١٦
١٤	شعر بحالة مزاجية متقلبة قبل بداية المباراة	٢٠٨	٢,١٦٧	١,٠٩٢	٥٤,١٧%	١٧
١٥	شعر بالتعب أثناء عملية الإحماء قبل بداية المباراة	١٦٢	١,٦٨٨	٠,٩١	٤٢,١٩%	٢٤
١٦	اشعر بنسيان جميع التعليمات قبل بداية المباراة	١٦٣	١,٦٩٨	١,٠٢٧	٤٢,٤٥%	٢٣
١٧	أكون مشتت عند الاستماع للمدرب وهو يلقي بتعليماته قبل بداية المباراة	٢١٩	٢,٢٧١	١,٠٤٣	٥٧,٠٣%	١٢
١٨	أكون مشتت التفكير في الدقائق الأولى من المباراة	١٩٥	٢,٠٣١	١,٠٢	٥٠,٧٨%	٢٠
١٩	أفكر في اللاعبين المميزين في الفريق المنافس	٢١١	٢,١٩٨	٠,٩٥٨	٥٤,٩٥%	١٥
٢٠	أشعر بالقلق عند اللعب ضد منافس أقوى مني	١٩٤	٢,٠٢١	٠,٩٦٢	٥٠,٥٢%	٢١
٢١	اشعر بارتباك عند استلامي الكرة لأول مرة في المباراة	٢٣٠	٢,٣٩٦	١,٠٧١	٥٩,٩%	١١
٢٢	أخاف من تعرضي للإصابة في المباراة	١٨٤	١,٩١٧	١,٠١٢	٤٧,٩٢%	٢٢
٢٣	تزداد عملية النقر بالقدم قبل بداية المباراة	٢٣٧	٢,٤٦٩	٠,٩٩٤	٦١,٧٢%	٩
٢٤	تنتابني الأحلام المزعجة ليلة المباراة	٢٨٨	٣,٠٠٠	٠,٨٧١	٧٥%	٢
٢٥	شعر بارتعاش في بعض عضلات جسمي قبل بداية المباراة	٣٠٤	٣,١٦٧	٠,٨٥٤	٧٩,١٧%	١
٢٦	لا أستطيع النوم جيدا ليلة المباراة	٢١٣	٢,٢١٩	٠,٩٦٥	٥٥,٤٧%	١٤
	الدرجة الكلية لمصادر التوتر النفسي	٥٧٨٩	٦٠,٣٠	٥,٢٢	٥٨,١%	٩

اللاعب أو الفريق بالإيجاب هذا بغض النظر عن مركز اللاعب الذي يشغله اللاعب.

جدول ٥

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٥٦٠,٤٤	٤	١٤٠,١١٠		
داخل المجموعات	١١٨٨١,٥٢	٩١	١٣٠,٥٦٦	١,٠٧٣	غير دالة إحصائياً
المجموع الكلي	١٢٤٤١,٩٦	٩٥			

للإجابة عن السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ في التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة تعزى إلى متغير الخبرة (أقل من ٥ سنوات، أكثر من ٥ سنوات). وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام اختبار t-test

جدول ٦

الخبرة	العدد المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
أقل من خمس سنوات	٣٤	٦١,٠٢٩	٨,٨٩٢	غير دالة
أكثر من ٥ سنوات	٦٢	٦٠,٧٥٨	١٢,٦٩٥	٠,١١١

يتضح من جدول ٦ أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع المجالات والدرجة الكلية للمقياس . وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيهما تعزى إلى متغير الخبرة ويعزو ذلك الباحث إلى قلة المباريات الخارجية حيث تقتصر جميع اللقاءات على الصعيد المحلي مما يؤدي إلى محدودية الخبرة لديهم وكذلك يلعب عدم انتظام الدوري الفلسطيني دوراً كبيراً في نقص الخبرة وتقاربها بين اللاعبين الجدد واللاعبين القدامى. وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الأبحاث والدراسات في أن هناك اختلافاً واضحاً في كفاءة وحجم معالجة المعلومات خلال مواقف اللعب المختلفة. بين اللاعب ذوي الخبرة . واللاعب عديم الخبرة. وذلك من خلال حسن التصرف والسرعة . والدقة في الأداء . وكذلك اختيار التكنيك الأفضل أثناء مواقف اللعب الحقيقية أو التطبيقية. (Chi, 1976) , (Chi, Ceci, Glasser, 1980). (Thomas, 1980) , (Chi, Ceci, 1987).

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي:

يتضح من جدول ٤ أن التوتر النفسي لدى عينة البحث جاء ضعيف بوزن نسبي ٥٨,١% ويعزو ذلك الباحث إلى شعور اللاعبين بعدم الخوف من الفشل والهزيمة. وذلك يرجع إلى تقارب جميع الفرق الرياضية . وكذلك اللاعبين في المستوى الرياضي. وكذلك إلى أن الإبداع الخاططي. والابتكار الخاططي. وعنصر المفاجأة في خطط اللعب الموضوعية من قبل المدرب الرياضي قد تكون مشابهة وذلك من خلال استطلاع رأي مجموعة من عينة الدراسة. ما يساعد ذلك على زيادة نسبة الاستشفاء عند اللاعبين.

ويؤكد علاوي (٢٠٠٢) بأنه كلما زاد تقارب اللاعب أو الفريق الرياضي بمستوى اللاعب المنافس أو الفريق الرياضي كلما زادت نسبة التوتر النفسي والقلق عند اللاعب أو الفريق الرياضي. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة نوبليت وآخرون (Noplit et al., 2002) ودراسة رايدر وهكس (Rider & Hicks, 1995) في أن التوتر النفسي يلعب دوراً كبيراً في زيادة نسبة تشتت التركيز والانتباه عند اللاعب.

و أصبح الوصول للفورمة الرياضية الكاملة خلال التدريب والاستعداد للمباريات يتطلب قدراً عالياً من الاستعدادات الشخصية بالإضافة إلى كثير من الصفات النفسية وذلك لتحمل الجهد التدريبي الشاق والعبء النفسي المشحون بالتوتر النفسي والانفعالات خلال المباريات (الغالي وأمين ٢٠٠٩).

ويرى علاوي (٢٠٠٢) إن المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي . وقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقاته. أو بصورة سلبية تساهم في خفض مستوى طاقاته.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ في التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة تعزى إلى متغير مركز اللعب (لاعب ارتكاز- بجانب لاعب الارتكاز من الجهة اليمنى- بجانب لاعب الارتكاز من الجهة اليسرى- صانع اللعب - بجانب صانع اللعب). وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام تحليل التباين الأحادي One Way A nova .

يتضح من جدول ٥ أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في جميع المجالات والدرجة الكلية للمقياس. وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيهما تعزى إلى متغير مركز اللعب ويعزو ذلك الباحث إلى أن اللاعب أو الفريق التي يتميز بالتوتر النفسي الزائد فان ذلك يؤثر على التركيز بالسلب. أما إذا تميز بالاسترخاء فإن ذلك يؤثر على

راتب، أسامة كامل (٢٠٠٤). **تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي.

سكر، ناهد رسن (٢٠٠٢). **علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية**. عمان: الدار العلمية للنشر.

طه، محمد لطفي (٢٠٠٢). **الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين**. القاهرة: دار الفكر العربي.

عبد المقصود، نبيل محمد (٢٠٠٧). **تأثير إستراتيجية عقلية مقترحة على توجيه التوتر ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة**. مجلة بحوث التربية الرياضية (مصر). ٤٠، ٧٧-١٧٧.

عطية، طارق مهدي (٢٠٠٩). **فاعلية استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية لتوجيه التوتر على المستوى الرقمي في سباحة ١٠٠ متر حرة**. المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضة. "دور الثقافة البدنية والرياضة في توسيع قاعدة الممارسة الرياضية". جامعة السابع من ابريل، ليبيا.

علاوي، محمد حسن (١٩٩٤). **علم النفس الرياضي**. الطبعة التاسعة. القاهرة: دار المعارف.

علاوي، محمد حسن (١٩٩٧). **علم نفس المدرب والتدريب الرياضي**. الطبعة الأولى. القاهرة: دار المعارف.

علاوي، محمد حسن (١٩٩٨). **سيكولوجيا الجماعات الرياضية**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد حسن (١٩٩٨). **سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد حسن (٢٠٠٢). **سيكولوجية المدرب الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي.

علاوي، محمد حسن (٢٠٠٢). **علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية**. القاهرة: دار الفكر العربي.

علاوي، محمد حسن، راتب، أسامة كامل (١٩٩٩). **البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي.

علوان، بشير محمد (٢٠٠٠). **مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية في الأردن**. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الأردنية، الأردن.

الغالي، فرحات رمضان، أمين، وليد خالد (٢٠٠٩). **دراسة مقارنة لمستوى قلق الحالة لدى بعض لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم بليبيا وتونس**. المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضة "حت

يتضح من نتائج الدراسة بأن مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين كان منخفضة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين وجهات نظر اللاعبين في ضوء المتغيرات في التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تعزى إلى متغيري مركز اللاعب والخبرة في اللعب.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحث يوصي بالتالي:

١- ضرورة توظيف قدرات اللاعبين بما يتلاءم وطبيعة المنافسات الرياضية لحالة السيطرة على التوتر النفسي الذي يصاحب اللاعبين أثناء المباريات.

٢- إتباع الأسلوب التدريبي الممارس مع اللاعبين من قبل مدربي كرة السلة لمحاولة المحافظة على مستوى التوتر المنخفض.

٣- متابعة استخدام البرامج التدريبية، والنفسية المتبعة مع لاعبي كرة السلة لحالة الاستمرار في خفض مستوى التوتر النفسي.

المراجع

المراجع العربية:

أبو عمار، أمل محمد (٢٠٠٧). **تأثير برنامج مقترح للتعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة على إنقاص وزن الجسم وسمك الدهن والتوتر النفسي للسيدات من ٣٠ - ٤٥ سنة**. **مجلة المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس الرياضي "الرعاية النفسية للرياضيين"**. العدد (٥٠). جامعة حلوان مصر.

الأطرش، محمود، وإبراهيم، هاشم (٢٠٠٨). **مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة لها**. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) - فلسطين**. ١٢٢ (١)، ١٨٣٠-١٨٤٨.

جابر، رمزي رسمي (٢٠١١). **مصادر التوتر المهني لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظات قطاع غزة**. بحث مقدم للنشر في مجلة الزيتونة، كلية الزيتونة للعلوم والتنمية، غزة، فلسطين.

راتب، أسامة كامل (١٩٩٥). **علم نفس الرياضة، المفاهيم - تطبيقات**. (ط ١). القاهرة: دار الفكر العربي.

راتب، أسامة كامل (١٩٩٧). **قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احتراق الرياضي)**. القاهرة: دار الفكر العربي.

المراجع الأجنبية:

- Alix, D., Ferrand, C., & Verger, M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology*, 34 (1), 150-157
- Anshel, M. H., Weinberg, R. S. (1995). Sources of acute stress among American and Australian basketball referees. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1(7), 11-22
- Buchanan, D. (1998). The relationship of stress, copying resources, and job performance among elementary, junior high, and senior high school principals". *Dissertation abstracts international*, 55(5), 1150-1168.
- Chi, M. (1976). Short-term-memory limitation in children Capacity or processing deficits. *Memory and Cognition*, 4, 559-572.
- Chi, M. & Ceci, S. (1987). Content knowledge: Its role, reprise- ntation, and restricting in memory development. *Advances in Child Development*, 20, 91-142 .
- Chi, M. & Glasser, R. (1980). The measurement of expertise: Analysis of the development of knowledge and skill as a basis for assessing achievement. In E. L. Baker & E. S. Quellmely (Eds.), *Educational Testing and Evaluation* (PP.37-47). Beverly-Hills, CA: Sage Publications. (Abstract published in Evaluation Comment, 1978, 5, 9).
- Michael, J., Stewart, Ellery, P., Ellery, J. & Maher, L. (2004). Perceived Psychological Stress Among High School Basketball Officials. *Perceptual and Motor Skills*. 99(2), 463-469.
- Moreira, A., et al. (2010). Percepção de esforço da sessão e a tolerância ao estresse em jovens atletas de voleibol e basquetebol, *Rev Bras Cineantropom Desempenho*, 12(5), 345-351.
- شعار" دور الثقافة البدنية والرياضة في توسيع قاعدة الممارسة الرياضية". جامعة السابع من ابريل، ليبيا.
- فوزي، احمد أمين (٢٠٠٦). مبادئ علم النفس الرياضي" المفاهيم-التطبيقات". (ط ٢). القاهرة: دار الفكر العربي.
- كاشف، عزت محمود (١٩٩١). الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي .
- مجيد، خريط ريسان (٢٠٠٣). كرة السلة . دار الثقافة للنشر. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر.
- محمود، نبيلة خليل (٢٠٠٥). المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسماوات الدافعية الرياضية . *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة-مصر*. (٢٢). ١-٣١.
- ناجي، عبد الجبار قيس، وكامل، شامل (١٩٨٨). مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية. بغداد: مطبعة التعليم العالي.

- Nicholls, A., Backhouse S., Polman R., Mckenna J. (2009). Stressors and affective states among professional rugby union players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(1), 121-28.
- Nideffer, M. R. (2000). *Future Direction In Psychological Assessment*. Retrieved from: Enhanced Performance.com.
- Noplit, J. & Gifford, M.(2002). The Sources of Stress Experienced by Professional Australian Footballers. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14, 1-13.
- Rider, A. & Hicks, R. (1995). Stress, coping, and injuries in male and female high school basketball players. *Perceptual and Motor Skills*, 81 (2), 499-503
- Rushall, B. S. (1990). A Tool for Measuring Stress Tolerance in Elite Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2 (5), 51-66.
- Thomas, J. (1980). Acquisition of motor skills: Information Processing differences between children and adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 158-173.