

أثر تمارين الاسترخاء في مستوى الاستثارة الانفعالية إ.آ.إ. اسراء قحطان العبيدي

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد القدرات النفسية أحد المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها مدربو إذ إنها تعمل وتساعد على تنمية القدرات الحركية وتطوير المهارات الخطئية وتساهم في ربط تسلسل الحركة من خلال تطوير عملية تركيز الانتباه عند اللاعبين ،ومن خلال ما تقدم يمكن ان نحدد أهمية دراسة القدرات العقلية وكيفية تطويرها بشكل الافضل .

إن التقدم بمستوى الأداء المهاري يكون من خلال التعليم والتدريب حيث إن هذا التقدم في أداء المهارات الحركية يعتمد على القدرات النفسية ، أذا أن " جميع أجهزة الجسم تعمل في ترابط تام وصولاً إلى افضل أداء مهاري ويجب ان يدرك كل من يعمل في المجال الرياضي ، إن القدرات سواءً كانت حركية أو عقلية وغيرها تعمل جميعها بصورة متناسقة لإظهار الحركة في صورتها المثالية " ⁽¹⁾ . مما يعكس الى ذلك يجب وصول اللاعب الى أسترخاء كامل ومنظم من أجل التنسيق والتنظام في قدراته.

واستناداً لما تقدم يمكن ان نحدد أهمية البحث في دراسة موضوع الاسترخاء العضلي وأثره على مستوى العمليات النفسية والعقلية إذ إنها تعمل وتساعد على تنمية القدرات الحركية وتطوير المهارات الخطئية وتساهم في ربط تسلسل الحركة من خلال تطوير المهارات الحركية والتصور العقلي وتركيز الانتباه والإدراك الحس - الحركي وغيرها عند اللاعبين ،ومن خلال ما تقدم يمكن ان نحدد أهمية دراسة القدرات النفسية والتي تعطي المزيد من الثقة والمقدرة على الشعور بالأداء الفني الأفضل ومستوى الإنجاز الأحسن الذي يعد من أحد الركائز المهمة في لعبة المباراة للاعبين لما في ذلك من أهمية كبيرة في عملية التطوير وزيادة مستوى الإنجاز للمهارات الحركية في لعبة المباراة .

2-1 مشكلة البحث

يعد مفهوم الاسترخاء من المفاهيم التي ظهرت في مجال الدراسات الرياضية وفي عدد غير محدود من الألعاب الرياضية المختلفة وقد استندت الدراسات التي اهتمت بمفهوم الاسترخاء وعلاقتها بفن الأداء المهاري والعمليات النفسية والعقلية ومستوى الإنجاز إلى العديد من النظريات والآراء والأفكار التي حاولت دراسة هذا المفهوم في الإطار السلوكي والمعرفي العام إلى المجال الرياضي ولما له تأثير واضح على كثير من القدرات

النفسية ومنها الاستثارة الانفعالية التي تنصب في النهاية في اتجاه الأداء المهاري ومستوى الإنجاز في الألعاب الرياضية المختلفة ومنها لعبة المبارزة .

ولما كانت هذه اللعبة لها اهتمام الكبير من الذين اهتموا بدراستها وتطوير قوانينها ومهاراتها وخططها فقد اتجهت الدراسات الحديثة معرفة الجوانب التي تؤثر على كثير من مستويات اللعبة ومنها الاستثارة الانفعالية وكيفية خفض مستوى ومدى تأثير الجوانب عليها ومنها فن الاسترخاء ودورها الفعال على جميع المستويات . لذا فان مشكلة البحث تكمن في محاولة الإجابة على السؤال الآتي . هل أن عملية الاسترخاء له تأثير فعال على بعض القدرات النفسية ومنها الاستثارة الانفعالية.

3-1 الاهداف البحث

1. أعداد تمارين للاسترخاء لخفض مستوى الاستثارة الانفعالية.
2. التعرف على الاستثارة الانفعالية لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات.
3. التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية والقبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة بتأثير تمارين الاسترخاء في خفض مستوى الاستثارة الانفعالية لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات.
4. التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة بتأثير تمارين الاسترخاء في خفض مستوى الاستثارة الانفعالية لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات.

4-1 فروض البحث:

1. هناك تباين في مستوى الاستثارة الانفعالية.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية والقبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي بتأثير تمارين الاسترخاء في خفض مستوى الاستثارة الانفعالية لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات.
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بتأثير تمارين الاسترخاء في خفض مستوى الاستثارة الانفعالية لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات.

(1)عدنان هادي موسى؛علاقة بعض القدرات العقلية بفن الاداء المهاري ومستوى الانجاز لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات اندية القطر للدرجة الاولى،(رسالة ماجستير ،جامعة موصل،2004،ص10).

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية الرياضية للبنات -المرحلة الثالثة والبالغ عددهن (24) طالبة.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 25 / 11 / 2008 ولغاية 26 / 3 / 2009.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة المباراة في كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الاسترخاء:

الاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج العمليات العقلية والمدخل الاساسي والمباشر في فاعلية ونجاح لأي بعد من التدريب العقلي ومدى أتقان هذه المهارة في مسنوى وصول الى أتقان جميع مستويات العقلية لما لها تأثير مباشر عليها، فالاسترخاء " İNÇİLPAŞA " خفض توتره والتحكم في أنفعالاته" (1) والتي تساعد على التحطم وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال المباراة والتدريب.

2-1-2 أنواع الاسترخاء ينقسم الاسترخاء الى نوعين هما :

⊗: الاسترخاء العضلي.

ثانياً: الاسترخاء العقلي.

⊗: الاسترخاء العقلي : وهو درجة الاسترخاء العميق الذي يعمل على تنظيم التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق .

ومن أنواع الاسترخاء العقلي :

* الاستجابة للاسترخاء

* التحكم بالتنفس

* الاسترخاء المعرفي

وأن عملية التنفس الصحيح هو مفتاح أنجاز أو أداء الاسترخاء وصول جسم اللاعب الى الهدوء النفسي والذي يكون قادر السيطرة على التحكم بردود فعله أثناء التدريب أو المنافسة.

(1) احمد محمد علي قطب؛ تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ تنس الطاولة: (رسالة ماجستير، كلية التربية للبنين، جامعة الزقازيق، 2006، ص21

2-1-3 أهميته واستخدامات الاسترخاء:

يعمل على خفض مستوى التوتر العالي وتقديم المزيد من الوعي بالاحساس الحركي والعودة الى نقطة الاتزان والتغلب على حالات القلق المصاحب في التدريب والمنافسة وأزالة التوتر من المجاميع العضلية المحدودة أثناء المنافسات، وايضا يستخدم قبل فترة الاحماء وعند تعلم مهارة جديدة وأحد الاجرات للوصول الى التهدئة⁽¹⁾.

2-1-3 ماهية الاستثارة الانفعالية:

الاستثارة الانفعالية هي الشدة التي يطلق بها السلوك او الاستجابة فكما زادت الاستثارة ارتفع مستوى الاداء وانها تتأثر بعوامل عديدة مثل طبيعة المهارة والفروق الفردية والعوامل البيئية وتختلف شدتها من حيث التأثير السلبي او الايجابي على المراحل الاولى من التعلم من المراحل اللاحقة، فالمنافسات الرياضية تكون مصحوبة بالانفعال والاثارة والتوتر وتبدو واضحة على اللاعب اثناء ادائه للمهارات الحركية، فنلاحظ الاستثارة العالية تؤثر ايجابي على مستوى اداء اللاعب الماهر للمهارات الرياضية مما يؤدي اللاعب الى اتقان المهارة وتصيداً الاستجابة الصحيحة هي المسيطرة لديه وتحسن الاداء للمهارات الحركية بخلاف التأثير السلبي عند زيادة الاستثارة تؤدي الى عرقلة التعلم واكتساب المهارة الحركية بالنسبة للناشئين (2). وان تقدير اللاعب للمواقف المثيرة للانفعال والذي يتعرض له يعتمد على ادراكه الموقف وكيفية التصرف والتفكير والسيطرة يعد عنصراً هاماً في تقدير مستوى الاستجابة الانفعالية له.

2-1-3 أهمية الاستثارة الانفعالية في لعبة المباراة :

وان تقدير اللاعب للمواقف المثيرة للانفعال والذي يتعرض له يعتمد على ادراكه الموقف وكيفية التصرف والتفكير والسيطرة يعد عنصراً هاماً في تقدير مستوى الاستجابة الانفعالية له. وان اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة الثقة بالنفس نلاحظ في قدراته ومهاراته ويكون لديه مفهوم ايجابي عن ادائه ويتصف بالصدق والواقعية ولا يبدو عليه القلق او التوتر او الخوف في مواقف مختلفة كما لديه واقعية لآلية للانجاز والتفوق والتحسين في الاداء ويستطيع اتخاذ القرارات بسرعة وبسهولة⁽¹⁾. فاللاعب الذي يعرف نقاط قوته وضعفه وكيفية استخدامه والذي يسجل درجة مرتفعة في قياس هذه السمة يتسم بالقدرة على التعبير عن اراءه ويتصف دائماً بالاستقرار والثبات وعدم التردد مما يؤثر ايجابيا على ردود افعاله والاستجابات الجيدة للمواقف الرياضية المختلفة، وهذا يؤدي الى الارتقاء بالمستوى وتحصيل افضل النتائج العالية⁽¹⁾.

(1) يحيى كاظم النقيب، علم النفس الرياضي، السعودية: معهد اعداد القادة، 1990، ص 163.

(2) 10.1016/j.sbspro.2012.05.010: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص175).

وان سمة الاستثارة الانفعالية وسمة الثقة بالنفس لها دور مهم في التأثير على الاستجابة للاعبين بالنسبة للاعبين والخسارة والاداء والضغوط والانفعالات التي يتعرضها اللاعب اثناء التمرين والمنافسة، ومن هنا برزت اهمية البحث في معرفة العلاقة بين هذه السمات والاستجابة الانفعالية للاعبين اثناء الاداء، مما لهذه السمات من اهمية واضحة في تحقيق النجاح والتفوق .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: أن طبيعة المشكلة التي تتناولها الباحثة هي التي تحدد المنهج الذي تختاره لغرض الوصول إلى نتائج مهمة، لذلك اعتمدت المنهج التجريبي الذي يعد " اقرب المناهج لحل المشكلات بالطريقة العلمية والمدخل الأكثر صلاحية " (2).

2- عينة البحث : يعتبر اختيار عينة البحث من الأمور الواجبة في البحث العلمي والتي تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً حقيقياً وعلى هذا الأساس تم اختيار طالبات المرحلة الثالثة بسلاح الشيش في لعبة المبارزة وعددهم (24) طالبة، وتم استبعاد (4) طالبات للتجربة الاستطلاعية و تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية)، بحيث إن المجموعة الضابطة قد بلغت عددهم (10) طالبات تخضع لمنهج التدريس في الدرس دون استخدام المتغير التجريبي، أما المجموعة التجريبية فقد بلغت (10) طالبات فإنها ستخضع لممارسة المتغير التجريبي (التمارين) وهي تمرينات للاسترخاء بجانب ممارسة المنهج التدريسي المعتاد عليه في الدرس في لعبة المبارزة بسلاح الشيش.

3- الأدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

تم استخدام من قبل الباحثة الأدوات والوسائل الآتية:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- فريق العمل المساعد (*).
- التجربة الاستطلاعية.
- الوسائل الإحصائية.

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في مجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1978، ص475.
(2) سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس. 10: (عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع، 2000)، ص359.

3-4 مواصفات اختبارات البحث المستخدمة:

3-4-1 مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين (1) :

وضع هذا المقياس بالأصل كل من (دورتي ف هاريس، Dorothy v. Harris) و (بيت ل هارس ، Bette L Harris) بأعداد صورته العربية وتقنيته أسامة كامل راتب 1991. ويتكون المقياس من (50) عبارة ويجيب الرياضي على كل عبارة في المقياس في ضوء مقياس مدرج من ثلاثة نقاط هي :- غالباً احياناً نادراً ويتراوح مدى الدرجات المقياس بين 50 و 150 درجة وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس زيادة شدة التوتر والاستثارة. ويهدف المقياس إلى التعرف على درجة الاستثارة لدى الرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية.

3-5 إجراءات التجربة الرئيسية :

تمثلت إجراءات التجربة الرئيسية بالاختبارات القبلية والتمارين المستخدمة في القسم الرئيسي على مجتمع البحث، فضلاً عن الاختبارات البعدية لهذا المجتمع.

3-5-1 الاختبارات القبلية لمجتمع البحث :

أجريت الاختبارات القبلية لمجتمع البحث من المدة 2008/11/25 الى غاية 2008/11/27 في قاعة المباراة في كلية التربية الرياضية للبنات، وقد طبقت الباحثة الاختبارات الخاصة بالبحث هو قياس الرضا الحركي على كلا المجموعتين (التجريبي والضابطة).

3-5-2 التمارين المستخدمة في القسم الرئيسي:

تم تنفيذ التمارين المستخدمة في القسم الرئيسي إذ تتضمن هذه التمارين المستخدمة^(*) تمارين الاسترخاء وتم تطبيقها بعد الاحماء العام للطالبات قبل تنفيذ المنهاج التدريسي وكانت التمارين فقط للمجموعة التجريبية ، وقد تم المباشرة بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2008/12/1 ولغاية 2009/3/30 مدة (13) أسابيع، إذ بلغت عدد الوحدات (15) وحدة تدريبية بواقع وحدة تدريبية في الاسبوع وزمن الوحدة تدريبية (20) دقيقة.

3-5-3 الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية لمجتمع البحث في تاريخ 2009/3/24 ولغاية 2009/3/27 في المباراة في كلية التربية الرياضية للبنات، وبعد الانتهاء من مدة التطبيق التمارين المستخدمة ، وقد حرصت الباحثة على توفير ظروف الاختبارات القبلية نفسها في الاختبارات البعدية.

(1) أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات) 200، دار الفكر العربي، 1997، ص 306.

3-6 الوسائل الإحصائية:

أستخدمت الوسائل الإحصائية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية التي تعرف بـ (SPSS) بجهاز الحاسوب الآلي، وكانت القوانين المستخدمة كآياتي:

١- الوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- T- test .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة في الاستثارة الانفعالية

Eá?i PaáNáC	قيمة *(T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
		U	Q ₀	U	Q ₀	
عشوائي	0.423	17.514	109.9	18.214	107	المجموعة الضابطة
معنوي	5.646	13.92	72.3	22.45	113.7	المجموعة التجريبية

* بلغت قيمة T الجدولية (2.26) تحت درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 .

من الجدول (1) يتضح قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغت 107 وانحراف معياري 18.214 للاختبار القبلي، أما الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي 109.9 وانحراف معياري 17.5149 ، بقيمة T بلغت 0.423 ، أما المجموعة التجريبية بلغت 113.7 وانحراف معياري 22.45 ؟اختبار القبلي، أما الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي 72.3 وانحراف معياري 13.92 ، بقيمة T التي بلغت 5.646 .

وعند مقارنتها بالجدولية البالغة 2.26 تحت درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 للمجموعة الضابطة تعزو الباحثة عدم وجود اي تطور للمجموعة لعدم تعرضهم للمتغير وهو تمارين الاسترخاء، اما المجموعة التجريبية عند مقارنتها نلاحظ التطور بالمستوى الاستثارة الانفعالية لهم مما تعزو الباحثة تأثير استخدام تمارين الاسترخاء بعد الاحماء العام مما لهو تأثير ايجابي على خفض مستوى الاستثارة الانفعالية لطالبات أثناء أداء المنهاج التدريسي .

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة في الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة

Eá?i PaáNáC	قيمة *(T) المحسوبة	البعدي التجريبية		البعدي الضابطة		الاختبار
		U	Q ₀	U	Q ₀	

معنوي	5.314	13.92	72.3	17.514	109.9	الاستثارة الانفعالية
-------	-------	-------	------	--------	-------	----------------------

* بلغت قيمة T الجدولية (2.10) تحت درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.05 .

من الجدول (2) يتضح قيمة الوسط الحسابي الاستثارة الانفعالية للمجموعة الضابطة حيث بلغت 109.9 وبانحراف معياري 17.514 للاختبار البعدي، أما الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي 72.3 وبانحراف معياري 13.92 ، أما T حيث بلغت قيمته المحسوبة 5.314، وعند مقارنتها بالجدولية البالغة 2.10 تحت درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.05 ، وتعزو الباحثة ذلك التطور الى تأثير التمارين المستخدمة التي وضعتها الباحثة والتي احتوت على تمارين الاسترخاء والتي كان لها الاثر الايجابي في خفض مستوى الاستثارة الانفعالية عند الطالبات أثناء الاداء المهارات الحركية ، وان ذلك يسمح بتحقيق السيطرة والتحكم في الانتباه والتي تساعد على تهيئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية نحو الافضل ، والارتفاع في الاستثارة العالية قد يؤدي الى عدم الكفاءة، فنلاحظ عند ارتفاع شدة الاستثارة والانفعال لدى الطالب يؤدي الى اضطرت في تنفيذ الاستجابات الحركية والاداء المهاري وهي علاقة عكسية كلما ارتفعت شدة الاستثارة الانفعالية للطالبات كلما أدت إلى انخفاض في شدة الاداء المهاري وهذا ما يؤثر سلبيا على أداء معظم الطالبات بما فيهم اصحاب الخبرة والمهارة، ويفضل بشكل عام ان تكون استثارة الطاب معتدلة الشدة عند تنفيذ

ادائه للمهارات الحركية المختلفة⁽¹⁾، فالخبرة الانفعالية تستدعي تفسيراً لما نشعر به او لما يدعو للاستثارة ويستخدم فيها الفرد معلومات من خبراته الماضية ومستوى ادراكه لما يجري حوله ليصل بذلك الى تفسير مشاعره ويقرر في ضوء هذا التفسير كيف يتصرف والنمط الذي يستخدمه لتمييز حالته الانفعالية⁽²⁾ .
 نلاحظ تأثير تمارين الى خفض التوتر والانفعال لدى الطالبات مما أثر على مستوى الاستثارة الانفعالية وخفضها وتقدير للمواقف المثير للانفعال والذي يتعرض له يعتمد على ادراكه الموقف وكيفية التصرف والتفكير والسيطرة جراء والتركيز الداخلي وعزل الافكار والتأثيرات السلبية مما يؤدي ذلك إلى انخفاض الانفعالات المصاحبة للافكار الغير المناسبة الذين يحتاجون الى مستوى معين من الانفعال والسيطرة والتحكم بالانفعالات باعتبار لعبة المباراة من الالعب متغيرة السرعة وان هذا التغيير السريع في الادوار والتبادل المستمر من الهجوم الى الدفاع فانه يتطلب من اللاعبين أو الطالبات قدرة نفسية عالية المستوى من حيث الهدوء والثقة بالنفس والسيطرة والتحكم بالانفعالات مما عكست هذه التمارين الاسترخاء على تهيئة نفسية وانفعالية متوازنة للطالبات مما عملت على تحسين مستواهم والاستثارة الانفعالية.

(1) يحيى كاظم النقيب .المصدر السابق ،ص170.

(2) راضي الوقفي ،مقدمة في علم النفس 30، عمان :كلية الاميرة ثروت ،1998، ص368.

5 - الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات)

5 - 1 الاستنتاجات:

1- التمارين المستعملة قد ساعدت في خفض مستوى الاستثارة الانفعالية لدى عينة البحث.

- 2- وجود فروق معنوية في مستوى الاشتتارة الانفعالية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.
 - 3- وجود فروق معنوية في مستوى الاشتتارة الانفعالية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
 - 4- وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين في مستوى الاشتتارة الانفعالية ولصالح المجموعة التجريبية.
- 5- 2 التوصيات :

- وفي ضوء ما تقدم من استنتاجات توصي الباحثة بما يلي:
- 1- استخدام الاختبارات النفسية للكشف عن سمات الطالبات والعمل على تنميتها باستمرار واعطاء أهمية كبيرة في زمن الوحدة التدريبية.
 - 2- إجراء اختبارات متواصلة لمعرفة السمات الانفعالية لدى الطالبات والتي تؤثر على مستوى أدائهم وفقا لنتائج البحث.
 - 3- إجراء نفس التمارين المستخدمة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة من أجل عدم التباعد في مستويات أعضاء الفريق.
 - 4- ضرورة اجاء بحوث متشابهة ولمتغيرات أخرى.

المصادر

- (1) اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية ، 20 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- (2) ابراهيم عبد ربه خليفة وحبیب حبيب العدوي : انتقاء النفس ، الجيزة ، مطبعة العمراني ، 2002 .
- (3) راضي الوقفي : مقدمة في علم النفس ، 30 ، عمان ، كلية الاميرة ثروت ، 1998 .
- (4) سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، 10 ، عمان ، دار السيرة للنشر والتوزيع ، 2000 .
- (5) سعد عبد الرحمن عودة : القياس النفسي ، 10 ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، 1983 .
- (6) محمد العربي شمعون : علم انفس الرياضي والقياس النفسي ، 10 ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- (7) محمد العربي : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، 10 ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- (8) محمد حسن علاوي : مجموعة مقاييس علم النفس ، كلية التربية الرياضية ، 2003 .
- (9) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في مجال الرياضي ، 10 ، دار الفكر العربي ، 1978 .
- (10) محمد ربيع شحاته : قياس الشخصية ، 10 ، دار المعرفة الجامعية ، 1994 .
- (11) مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، 11 ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984 .
- (13) يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، السعودية ، معهد اعداد القادة ، 1990 .