

تأثير برنامج نفسجسمي وارشادي على التلوث البيئي لدى لاعبي المنتخب الوطني
بالتنس الأرضي
بحث تقدمت به
أ.م.د. بيداء كيلان محمود
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
2016

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى وضع برنامج يتضمن الارشاد وتمارين نفسجسمية ومعرفة تأثيرها على لاعبي المنتخب الوطني بالتنس الارضي واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لحل مشكلة بحثها كما انها استخدمت عينة بعدد (8) لاعبين تم اختيارهم بالأسلوب العمدي واستخدمت الباحثة مقياس التلوث البيئي - النفسي وذلك لمعرفة المستوى الذي كانت عليه العينة في الاختبارات القبلية عنها في البعدية وبعد اجراء الاختبارات واستخراج النتائج بواسطة العمليات الاحصائية, واستنتجت الباحثة ان استخدام برنامج عملي يتضمن مزج افكار تؤثر في الجسم والنفس ويتضمن الارشاد التربوي الذي يساهم في تجاوز التلوث البيئي النفسي. وأوصت الباحثة باستخدام البرامج النفسية التي من شأنها ان تعالج الازمات النفسية التي ترافق اللاعب في التدريبات والمنافسة.

The effect of psychophysical and instructive program on the environmental pollution for Tennis' s national team

A research submitted by

Assist. Prof. Dr. Baydaa Kilan Mahmoud

College of Physical Education and Sport Sciences – Baghdad University

2016

Abstract

The current study aims to place a program that includes psychophysical and instructive program and to know its effects on the Tennis's national team players. She has used the experimental method for solving the problem of research and she has also used scale of psych- environmental pollution for knowing the level which the sample was on in the pre-tests than in post-tests. After doing tests and extracting results via statistic processes , the researcher has concluded that the use of practical program , it includes thoughts that effect the body and spirit and it also

includes the educational instruction that contribute into overpassing the psych-environmental pollution . She has recommended to use psychological programs that assume to process the psychological crises accompanied the player in the trainings and competition.

الباب الأول

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أهتمت دول العالم كثيراً وخاصة الباحثين والاكاديميون منهم بدراسة الواقع الذي يكون عليه الوسط الرياضي من لاعبين ومدربين واداريين بغية الوقوف على اهم المعوقات التي تواجههم في التدريب او المنافسات. ولكن ومهما اجريت من بحوث يجب ان تأخذ في حسابها الجو والبيئة التي يعيش بها، وذلك لما لها من تأثير كبير على الامكانيات النفسية بل والاعداد النفسي للاعبين والمدربين والاداريين اذ ان البيئة في كثير من الاحيان تلوث افكار المجتمع اي كانوا وخصوصاً اذا كان افراد المجتمع لن يستعدوا بعد لمقاومة الظروف الناشئة من التلوث وخصوصاً تلوث الافكار التي تكون جزءاً من حياتهم.

فالتلوث بكل انواعه "السمعي والبصري والضوئي والكيميائي والاخلاقي والاجتماعي".⁽¹⁾ له علاقة كبيرة في تغيير مجرى اللاعبين خصوصاً اذا لم يدخل المدرب في برنامجه الفترة الخاصة بالإرشاد والتربية النفسية مما يؤثر ليس فقط على الاداء للمجتمع الرياضي وانما للبنية التي أسس عليها اللاعبين والمدربون والاداريون، وعند هذا سيكونون اسيرين للقلق والضغط النفسية ومن ثم الانهيار العصبي الناتج عن تراجع القدرات الفسيولوجية التي تتأثر هي الاخرى بالجوانب النفسية خصوصاً التي يصيبها التلوث وتشوش الافكار اذ ان الحالة النفسية والفسيولوجية عملتان لوجه واحد لذا نرى ان الذي يحدث في النفس يحدث بالجسد والعكس صحيح ايضاً.

لذا وجب ان تدرس مشكلة من اهم المشاكل في العصر الحديث الا وهي دراسة التلوث النفسي والتي تحتاج الى معالجة ذاتية تكمن في وضع تمرينات تهيئة بأسلوب الارشاد النفسية

(1) دينا صاحب جمعة: علاقة التلوث البيئي - النفسي بالانفعال لدى لاعبي بعض الاليات الفرقية والفردية، رسالة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية للبنات، 2012، ص20.

وجسمية تساهم في توجه اللاعب نحو فهم حقيقة مجابهة ظروفه الاجتماعية والعائلية والفكرية والاخلاقية المرتبطة بأخلاق الملعب.

1-2 مشكلة البحث

من هنا ومن اجل معالجة مشكلة من اهم المشاكل مشكلة التلوث النفسي الذي يخلق في نفس الرياضي التراجع جاءت مشكلة البحث والتي تكمن في وضع تمارين نفسية وجسمية وارشادية الغاية منها خلق التنوع المثير لدى الرياضي في امكانية التغلب على الذات والتركيز في تحقيق الانجاز في لعبته الجماهيرية تتطلب الحركة والتركيز والحرص والخداع مع الخصم في الملعب الا وهي لعبة التنس الارضي بالإضافة الى رقد مكتباتنا بالمعلومات والبحوث الحديثة لحاجة لاعبيننا ومدربينا وادارينا او مجتمعنا الرياضي الى تنوير افكارهم وتوجهاتهم في مراحل الاعداد المختلفة لدى لاعبي التنس الارضي.

1-3 هدفا البحث

- وضع برنامج يتضمن الارشاد والتمارين نفسجسمية لدى لاعبي المنتخب الوطني بالتنس الارضي.
- معرفة تأثير البرنامج النفسجسمي على التلوث البيئي - النفسي لدى لاعبي المنتخب الوطني بالتنس الارضي.

1-4 فرضا البحث

- 1- يحقق البرنامج الارشادي النفسجسمي نتائج ايجابية في مستوى التلوث البيئي النفسي.
- 2- توجد فروق معنوية في نتائج التلوث البيئي - النفسي لدى عينة البحث في الاختبارات القبلية عنها في البعدية.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي المنتخب الوطني بالتنس الارضي.
- 1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2015/9/5 ولغاية 2015/12/17
- 1-5-3 المجال المكاني: ساحات وملاعب نادي الصيد الرياضي.

الباب الثاني

2- مناهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث⁽¹⁾

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي كونه "المؤدي الى الهدف المطلوب باعتبارها الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى النهاية قصد الوصول الى نتائج معينة"

2-2 عينة البحث

قامت الباحثة باختيار عينة بالاسلوب العمدي لاعبي المنتخب الوطني وعددهم (8) للتجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية وادناه الجدول الخاص بمواصفات العينة.

جدول (1)

يبين مواصفات العينة والمعالم الاحصائية لها

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	المعالم الاحصائية مواصفات العينة
0.017	1.69	8	الطول (م)
1.27	68.23	8	كتلة الجسم (كغم)
1.41	22.62	8	العمر (سنة)
0.16	6.45	8	العمر التدريبي (سنة)

2-3 الادوات والوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث

- الملاحظة.
- المقابلة الشخصية.
- استمارة جمع المعلومات
- مقياس التلوث النفسي

(1) رافع صالح فتحي، نوري ابراهيم الشوك: دليل الباحث في كتابة الابحاث ، بغداد، مطبعة الشهيد، 2004، ص54.

- الاختبارات والقياسات
- شبكة المعلومات الالكترونية
- المصادر والمراجع العلمية

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

مقياس التلوث البيئي - النفسي

تم استخدام مقياس التلوث البيئي- النفسي المعدل للباحثة دينا صاحب جمعة() حيث استخدم على الفعاليات الفرقية والفردية وقد تضمن المقياس المعدل (94) فقرة وبالوزن الثلاثي للفقرات (وافق، محايد، اعارض) وبدرجات (1،2،3) وقد اجريت عليه كافة الاجراءات العلمية والاحصائية حتى صار بين الباحثين بشكله النهائي وقد استخدمته الباحثة حاليا للاطلاع على مستوى التلوث النفسي لدى فعالية من اهم الفعاليات في وسط من اهم الاوساط الا وهي لعبة كرة التنس الارضي حيث وزع المقياس الذي تضمن سبعة محاور على العينة في الاختبار القبلي قبل استخدام البرنامج الارشادي النفسي وبعده بمدة (12 اسبوع) ولثلاث وحدات عملية في الاسبوع وكان زمن الوحدة العملية للارشاد والجانب النفسي (45 دقيقة).

2-5 التجربة الاستطلاعية

بتاريخ 2015/9/15 قامت الباحثة في الساعة الرابعة مساءا باجراء التجربة الاستطلاعية على احد اللاعبين الاحتياط للفرق وكان الهدف منها معرفة زمن ملاً مقياس التلوث البيئي النفسي مع معرفة استجابة افراد العينة للحمل وكذلك فريق العمل المساعد والاجراءات الاخرى المتعلقة بنجاح التجربة الرئيسية وعلى اثر ذلك استفادت الباحثة من تلك التجربة وتجاوزت كافة العوائق للوصول الى ضمان النتائج الصحيحة.

2-6 الاختبارات القبليّة

بتاريخ 2015/9/7 الساعة الرابعة مساءا اجرت الباحثة في ملاعب نادي الصيد وبالتحديد في ملاعب التنس الارضي حيث تم توزيع مقياس التلوث البيئي النفسي على عينة البحث بعد شرح التعليمات والمتطلبات الخاصة به واسلوب الاجابة عليه وبكل حرية حيث استفادت الباحثة من

التجربة الاستطلاعية وبعد ان ملئت استمارات المقياس من قبل العينة تم جمعها ليتم معالجتها احصائيا مع نتائج الاختبار البعدي.

2-7 البرنامج النفسي الارشادي

بعد اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع والدراسات المتعلقة بهذا الموضوع توصلت الباحثة الى جملة افكار تطبيقية وكما موضحة في الملحق (1) علما ان البرنامج تضمن الخطوات الاتية:

- 1- توضيح الاهداف وخطه التنفيذ
- 2- تؤدي جميع الوحدات قبل الشروع بالتدريب
- 3- تم تطبيق البرنامج النفسي الارشادي
- 4- عدد الوحدات النفسية الارشادية (24) موزعة على (12) اسبوع
- 5- عدد الوحدات الاسبوعية (2)
- 6- زمن كل وحدة (45) دقيقة
- 7- تبادل الافكار واسلوب حل المشاكل المتعلقة باستجابة اللاعبين لتطوير مسار ادائهم على وفق الحلول المقترحة للحالة النفسية.

2-8 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من البرنامج النفسي الارشادي يوم 2015/12/19 حيث وزع مقياس التلوث البيئي- النفسي بعد الانتهاء من اخر جلسة وقد استخدمت الباحثة كافة الاجراءات التي طبقت في الاختبارات القبلية وبنفس الظروف واجراءات تطبيق المقياس والتي وردت بالباب الثالث.

الباب الثالث

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج التلوث البيئي - النفسي لدى عينة البحث

جدول (1)

يبين المعالم الاحصائية للعصف لنتائج مفردات التلوث البيئي - النفسي

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)*	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		القيم الاحصائية متغيرات البحث
				2ع	2س	2ع	1س	
معنوي	7.55	2.65	19.89	2.86	29.77	2.17	49.66	الاجتماعي
معنوي	6.2	2.33	14.45	4.41	26.55	2.06	41	الاخلاقي
معنوي	4.71	2.60	12.28	2.59	21.6	2.26	33.88	الصحي
معنوي	6.8	2.41	16.4	4.04	30.3	1.73	47	الاقتصادي
معنوي	4.1	2.80	11.5	2.12	18.4	1.16	26.9	الذهني
معنوي	4.3	2.15	9.25	1.13	19.55	1.69	28.8	البصري
معنوي	4.4	2.22	9.77	1.32	19	1.71	28.77	السمعي
معنوي	7.93	11.29	89.56	10.389	101.77	4.44	191.3 3	الدرجة الكلية من المقياس

(* قيمة (T) الجدولية (2.18) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05)

من الجدول (1) يتبين ان المستوى الذي كانت عليه العينة قبل استخدام البرنامج النفسجسمي والارشادي وبعده وفي كافة محاور المقياس (الاجتماعي، الاخلاقي، الصحي، الاقتصادي، الذهني، البصري، السمعي) بالإضافة الى ما حصلت عليه العينة "الدرجة من المقياس الكلي" ففي المحور الاجتماعي كان الوسط الحسابي لإجابة العينة على فقراته في الاختبار القبلي كان (49.66) والانحراف المعياري (2.17) اما في الاختبار البعدي فكان (29.77) والانحراف المعياري (2.86) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (19.89) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (2.65) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة تبين ان قيمتها

بعد اجراء تلك المعالجات (7.55) في حين كانت الجدولية (2.57) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي.

اما فيما يخص المحور الثاني (الاخلاقي) فقد تبين ان الوسط الحسابي له وفي الاختبار القبلي كان (41) والانحراف المعياري (2.06) اما في الاختبار البعدي فكان (26.55) والانحراف المعياري (4.41) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (14.45) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (2.33) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة تبين ان قيمتها بعد اجراء تلك المعالجات (6.2) في حين كانت الجدولية (2.57) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي.

اما المحور الثالث (الصحي) فقد تبين ان الوسط الحسابي له وفي الاختبار القبلي كان (33.88) والانحراف المعياري (2.26) اما في الاختبار البعدي فكان (21.6) والانحراف المعياري (2.59) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (12.28) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (2.60) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة تبين ان قيمتها بعد اجراء تلك المعالجات (4.71) في حين كانت الجدولية (2.57) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي.

من الجدول (1) وفيما يخص المحور الاقتصادي فقد تبين ان الوسط الحسابي لاجابة العينة على فقراته في الاختبار القبلي كان (47) والانحراف المعياري (1.73) اما في الاختبار البعدي فكان (30.3) والانحراف المعياري (4.04) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (16.4) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (2.4) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة تبين ان قيمتها بعد اجراء تلك المعالجات (6.8) في حين كانت الجدولية (2.57) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي.

من الجدول (1) وفي المحور الذهني فقد تبين ان الوسط الحسابي له وفي الاختبار القبلي كان (28.7) والانحراف المعياري (1.69) اما في الاختبار البعدي فكان (19.55) والانحراف المعياري (9.25) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (9.25) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (2.15) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة تبين ان قيمتها بعد اجراء تلك

المعالجات (4.3) في حين كانت الجدولية (2.57) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي.

من الجدول (1) ايضا وفي المحور البصري فقد تبين ان الوسط الحسابي له وفي الاختبار القبلي كان (28.8) والانحراف المعياري (1.69) اما في الاختبار البعدي فكان (19.5) والانحراف المعياري (1.13) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (9.77) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (2.22) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة تبين ان قيمتها بعد اجراء تلك المعالجات (4.4) في حين كانت الجدولية (2.57) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي.

من الجدول (1) ايضا وفي المحور السمعي فقد تبين ان الوسط الحسابي له وفي الاختبار القبلي كان (28.77) والانحراف المعياري (1.71) اما في الاختبار البعدي فكان (19) والانحراف المعياري (1.32) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (9.77) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (2.22) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة تبين ان قيمتها بعد اجراء تلك المعالجات (4.4) في حين كانت الجدولية (2.57) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي.

من الجدول (1) ايضا وفيما يخص اجابات العينة على محاور المقياس فقد تبين ان الوسط الحسابي لاجاباتهم وفي الاختبار القبلي كان (191.33) والانحراف المعياري (4.44) اما في الاختبار البعدي فكان (101.77) والانحراف المعياري (10.39) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (89.56) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (11.24) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة تبين ان قيمتها بعد اجراء تلك المعالجات (7.93) في حين كانت الجدولية (2.57) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي.

وتعزو الباحثة هذه الظروف ان كانت من اجابات العينة على محاور المقياس او من اجاباتهم على المقياس الى البرنامج النفسجسمي والارشاد الذي استهدف تهيئة الجسد والنفس سوية لمعالجة الحالات التي تسبب التلوث النفسي وفق البيئة التي يتواجد فيها فاننتقال اللاعب من بيئة يعيش فيها الى بيئة يلتقي فيها الاصدقاء الة بيئة الملعب تشكل له منعطف مختلف التصرفات

التي تكون التلوث النفسي وهذا ما اكده (Ranach)(1994) واخرون من ان "التعرض للملوثات يؤدي الى ضعف في نشاط المخ وعدم الانسجام والتوافق العصبي الجسدي في الفعاليات التي تتطلب جهد بدني وذهني والذي يحدث خلا كبيرا في اتزان الفرد نفسيا وعقليا"⁽¹⁾

وهذا ما يفرض على الباحثة اعداد البرنامج بالشكل الذي اثر على اللاعبين من الوجهة النفسية والجسدية (النفسجسمية) استنادا على ما اكده الدراسات والابحاث الحديثة من ان "المنظومة الوجدانية في تركيبية الانسان معقدة ومركبة وشديدة المقاومة للتغيير، وهي تحدد معالم الشخصية الانسانية منذ وقت مبكر من حياة الانسان"⁽²⁾ وهذا يعني ان جهد الباحثة انصب ليس فقط على تحريك الجسد باتجاه النفس والعكس صحيح وانما التحدث ايضا على الارشاد الذي يساهم في بناء الشخصية التي تتقبل المساعدة وتسمع التوجيهات لمواجهة الجو البيئي النفسي المتلوث الذي لم يتعود عليه اللاعب وخصوصا عندما يكون الامر متعلق في امكانية تجاوز الازمات النفسية المرتبطة بالتلوث الاجتماعي او الاخلاقي او البصري او الذهني او الاقتصادي او السمعي وغيرها... والتي تتطلب الاعداد المسبق لها للحصول على الاداء الجيد والاستمرارية وذلك لان "زيادة اي ملوث يؤدي بالفرد ولا سيما الرياضي الى حدوث حالة خلل في توازنه الذهني والنفسي"⁽³⁾

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. وجود تلوث نفسي لدى عينة البحث في كافة محاور المقياس
2. وجود تلوث بيئي نفسي لدى عينة البحث عن الاجابة على فقرات المقياس مجتمعة
3. للبرنامج النفسجسمي الارشادي ولمدة (12) اسبوع ولوحدتين عملية وبزمن (45د) لكل وحدة تأثير على عينة البحث بالاتجاه الايجابي

(1) Cranch lee, J: essentials of physiological testing. Harper & brothers publisher, new York, p. 150.

(2) Bord, Barttet: environment of everyday life, 2nd edition, Nerton- predd: new York 2002, P. 150

(3) منتدى الاخصائيين النفسيين الجزائريين <http://www.algerinhand.Cap.com/t367.topic>

4. حصول فروق معنوية في الاختبارات البعدية عنها في القبليّة في اجابة اللاعبين وفي كافة محاور فقرات المقياس ولصالح الاختبارات البعدية
5. ان استخدام برنامج عملي يتضمن مزج الافكار التي تؤثر في الجسم والنفس يتداخل مع الارشاد التربوي يساهم في تجاوز التلوث البيئي - النفسي.

2-4 التوصيات

1. اجراء دراسة اخرى على فعاليات ومستويات عمرية اخرى
2. استخدام البرامج النفسية التي من شأنها ان تعالج الازمات النفسية التي ترافق اللاعبين في التدريب والمنافسة
3. اجراء جلسات ارشادية ونفسية مع استخدام التمرينات الجسدية التي تساهم في تعديل مجريات النفس بالاتجاه الذي يحافظ فيه اللاعب على قدراته النفسية والبدنية.

المصادر

- ❖ احمد نصر مبارك، 2010.
- ❖ اسامة حامد محمد، التلوث النفسي لدى طلبة جامعة الموصل، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية، 2004.
- ❖ اسامة حامد محمد؛ التلوث النفسي لدى طلبة جامعة الموصل، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية - قسم علم النفس، 2004.
- ❖ أنوار فخري الطائي؛ دراسات بيئية للاستجابات الفسلجية والكيميائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، 2002.
- ❖ دينا صاحب جمعة؛ علاقة التلوث البيئي - النفسي بالانفعال لدى لاعبي بعض الاليات الفرعية والفردية، رسالة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية للبنات، 2012.
- ❖ رافع صالح فتحي، نوري ابراهيم الشوك؛ دليل الباحث في كتابة الابحاث ، بغداد، مطبعة الشهد، 2004.
- ❖ رافع صالح فتحي؛ الاعراض النفسجسمية لدى لاعبي المصارعة في العراق، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1988.
- ❖ كاملة الفرخ، عبد الجابر يتم، مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 1999.

- ❖ معجم المعاني الجامع، معجم عربي، الانترنت www.almaany.net.
- ❖ مها صبري حسن؛ العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الاداء في عارضة التوازن، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2000.

- ❖ Bord, Bartlet F: Environment of Every day (2 ended, norton press, new York, 2002.
- ❖ Ovet, Steve: The AAA Runners Guid, London: willow Books, 1987.
- ❖ Mohmmed, Hana, the effects of Anxiety on the performance of tennis during competition and practice (un published masters thesis, university of Pittsburgh, the school of education, 1994.
- ❖ Cranch lee, J: essentials of physiological testing. Harper & brothers publisher, new York.
- ❖ Bord, Barttet: environment of everday life, 2nd edition, Nerton-predd: new York 2002.
- ❖ <http://www.algerinhand.Cap.com/t367.topic> منتدى الاخصائيين النفسي

