

الضغط النفسي والقلق وعلاقتها بمستوى انجاز لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة

ميسان

بحث وصفي على اندية محافظة ميسان – للموسم الكروي 2019/2018

م. ضياء سالم حافظ

الملخص

احتوى البحث على خمسة فصول تطرق في الفصل الاول الى المقدمة واهمية البحث وتجلت في التركيز وبشكل جدي على الحالة النفسية المتمثلة بالضغوط النفسية والقلق خلال التدريب والمسابقات الرياضية ومحاولة تطويرها للوصول لافضل المستويات، اما مشكلة البحث فتجلت بعدم تحقيق مستوى عالي في الأداء وذلك بسبب الاهتمام بالنواحي الفنية والبدنية دون الاهتمام الكافي بالجانب النفسي وكذلك تطرق الباحث الى اهداف البحث وفروضه وكذلك مجالات البحث ، اما الفصل الثاني فتطرق الباحث الى الدراسات النظرية ودراسة واحده سابقة ،اما الفصل الثالث فأحتوى على منهج البحث واجراءاته الميدانية حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية والتي بلغت (80) لاعبا وكذلك احتوى هذا الفصل على ادوات البحث والاختبارات وكذلك التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية والوسائل الاحصائية ، اما الفصل الرابع فكان عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث ،اما الفصل الخامس تطرق الباحث فيه الى الاستنتاجات والتوصيات.

الفصل الاول: 1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

في ظل التطورات الكبيرة التي أدخلت في مجال التدريب ونتيجة لقرب مستويات اللاعبين البدنية والفنية والخطية والمعرفية في كل المسابقات الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً للوصول للاعبين لاعلى المستويات حيث يعتبر العامل النفسي واحد من الأركان الأساسية في التدريب والتي لم تلقى اهتماماً كبيراً في مجال التدريب الرياضي

ومن هنا بدأ التركيز وبشكل جدي على الحالة النفسية المتمثلة بالضغوط النفسية والقلق خلال التدريب والمسابقات الرياضية ومحاولة تطويرها للوصول لافضل المستويات.

إن لدقة أداء المهارات بكرة القدم أساس ودعامة قوية يتوقف عليها نجاح تفوق اللاعب ومن ثم الفريق. إذ أن للمهارات الأساسية في كرة القدم أهمية كبيرة تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على دقة أداء المهارات وتعلمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة كبيرة لها في المناهج التدريبية.

ومن هنا ارتأى الباحث أن يسلم الضوء على الحالة النفسية للرياضي من خلال معرفة الضغوط النفسية و القلق بوصفه حالة شخصية وتأثيرها في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم و دراسة العلاقة بينها وبين دقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم.

2-1 مشكلة البحث:

ان الضغوط النفسية والقلق هي من الانفعالات النفسية التي تؤثر على دقة الأداء المهاري والتي لم تفسر بالطريقة الصحيحة ، ومن خلال كون الباحث مدرباً لسنوات طويلة لاندية ميسان بكرة القدم لوحظ بان لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم لم يحققوا مستوى عالي في الأداء وذلك بسبب الاهتمام بالنواحي الفنية والبدنية دون الاهتمام الكافي بالجانب النفسي من اجل المساهمة في الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الوصول لافضل المستويات.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى انجاز لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة ميسان .
- 3- التعرف على العلاقة بين القلق ومستوى انجاز لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة ميسان .

4-1 فروض البحث:-

- 1- يفرض الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين الضغط النفسي ومستوى انجاز لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة ميسان.
- 2- يفرض الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق ومستوى انجاز لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة ميسان.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: شملت عينة البحث لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة ميسان للموسم الكروي 2018-2019.

2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2019/2/1 ولغاية 2019/5/1.

3-5-1 المجال المكاني: ملاعب اندية الدرجة الاولى في محافظة ميسان.

الفصل الثاني : 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم الضغط النفسي:

يرى البعض أن كلمة "ضغط" stress مأخوذة من الكلمة اللاتينية stringere التي تعني "سحب بشدة" في حين يرى البعض الآخر أن مصطلح الضغط اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destress والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم. وقد تحولت في الإنجليزية إلى Stress والتي أشارت إلى معنى الضيق أو الاضطهاد.

أما الرائد في استخدام المصطلح في علم النفس فهو العالم هانز سيللي "Selye" حيث كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية. وذكر أن الضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، إذ إن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط. ويعرف سيلي "Selye" "الضغط النفسي بأنه: الاستجابة غير المحددة الصادرة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه.

أما لازاروس Lazarus فيعرفه بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. (15)

ومن التعريفات التي اهتمت بالتوقع المسبق من الفرد لما سوف يضايقه، تعريف جاملش Gamelch الذي يعرفه بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتنا لها غير موفقة وغير مناسبة. (16)

1-1-2 مفهوم القلق:

يعد القلق من الموضوعات المهمة في علم النفس بفروعه المختلفة وقد احتل مكاناً بارزاً في التراث الإنساني ومن صور هذا الاهتمام بحث القلق في ضوء علوم وتخصصات عديدة منها الطب النفسي والطب النفسجسمي وقلق المنافسة الرياضية. (17)

¹⁵ زينب شقير: مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2002، ص4.

¹⁶ عبد الرحمن الطريفي: الضغط النفسي، شركة الصفحات الذهبية، السعودية، 1994، ص10.

¹⁷ احمد محمد عبد الخالق وأحمد خيرى حافظ: حالة القلق وسمة القلق، جامعة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، ج(16)، ع 3، 1988، ص182.

وكان لجهود فرويد Freud المتميزة دور كبير في هذا المجال وأسماء عصاب القلق Anxiety وNeurosis ووصف خصائصه المرضية الناشئة من بعض المخاوف أو وخز الضمير.¹⁸ (2) وظاهرة القلق باتت من الأمور اللافتة للانتباه في وقتنا الحاضر، نتيجة الانقلاب الحضاري الذي طال معظم جوانب حياتنا، وان كان للقلق أحياناً آثارٌ غير ظاهرة، لكن آثاره تظهر بوضوح على التصرفات والنتائج، ففي عصر غلبت عليه السرعة، وصارت هي سمته المميزة صار الجميع يسعى إلى الوصول إلى هدفه وغايته، كل حسب عمله ومهنته وفي النهاية الجميع قلق.¹⁹ (3) وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه، كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان التوازن النفسي الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة معوقاته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.²⁰ (4)

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة علي حسين علي (2015):²¹ (5)

عنوان الدراسة : (الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم). وهدفت الدراسة إلى التعرف على اثر استخدام النظرية البنائية في تنمية التفكير المنظومي في الهندسة وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (126) طالباً من طلاب الصف التاسع الأساسي من البنين ثم اختيارهم قصدياً.

¹⁸(2) كمال دسوقي: الطب العقلي والنفسى، الكتاب الأول، علم الأمراض النفسية، بيروت، دار النهضة العربية، 1974 ، ص261.

¹⁹(3) رافع إدريس عبد الغفور: بناء مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2004، ص12.

²⁰(4) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998 ، ص379.

²¹(5) علي حسين علي: الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد8 العدد 5 ،جامعة صلاح الدين /اربيل،2006.

الفصل الثالث: 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث : ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مشكلة البحث

2-3 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي اندية الدرجة الاولى بمحافظة ميسان (القلعة-السكر-دجلة-علي الغربي) حيث بلغت عينة البحث (80) لاعبا وقد قسمت العينة إلى (4) لاعبين للدراسة الاستطلاعية و (56) للتجربة الرئيسية وتم استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (12) حارس واستبعاد اللاعبين المصابين والبالغ عددهم (8) لاعبين.

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة

1.المقابلة. 5 كرات

2.استمارة تسجيل البيانات. 6.هدف صغير

3.المصادر العربية والأجنبية . 7.استمارات تفريغ البيانات.

4.ساعة توقيت إلكترونية نوع Casio 8. شواخص.

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

1-4-3مقياس القلق الرياضي:

مقياس القلق الرياضي حيث استخدم الباحث مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق) (1²²) حيث يهدف هذا الاختبار الى التعرف على مدى اسهام القلق في الارتقاء او الانخفاض بمستوى اداء الرياضي في المستويات الرياضية المختلفة ، ويشمل الاختبار 20 عبارة يجيب اللاعب عنها طبقاً لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل واثناء المنافسة وذلك على مقياس متدرج من خمس اجابات (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابدأ) وان اوزان العبارات عند التصحيح هي على التوالي (1،2،3،4،5).

2-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-4-2-3اختبار المناولة على هدف صغير من بعد (10) متر: 2²³

اسم الاختبار: المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م).

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة: كرات عدد (3) و شاخص وشريط قياس وهدف صغير أبعاده كالاتي:

العرض(20,1سم) والطول(68سم) .

²²(1) نزار الطالب ، كامل الويس :علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 216 .

²³(2) رديم عطية جناني: بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم الشباب في العراق ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ،جامعة البصرة، 2002، ص116 .

طريقة الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10م) من الهدف وعند الصافرة يقوم المختبر بمناولة الكرة باتجاه الهدف .

طريقة التسجيل: تعطى لكل مختبر (3) محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة والقائمين وصفر للمحاولة الفاشلة.

3-2-4-2 اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص: 24¹

اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً.
الغرض من الاختبار:

قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه.

الأدوات المستخدمة:

- 1- كرة عدد (1).
 - 2- صافرة.
 - 3- ساعة توقيت.
 - 4- مكان لأداء الاختبار يحدد فيه خط البداية على بعد (2م) من الشاخص الأول وخمسة شواخص متتالية المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) بحيث تكون مسافة الاختبار (8م) وعدد الشواخص (5).
- طريقة الأداء: بعد الصافرة يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة والعودة أيضاً باجتياز الشواخص والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت.
- شروط الأداء: يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار.
- يجب عدم توقف حركة اللاعب أثناء الاختبار.
 - إذا خرجت الكرة عن سيطرة اللاعب لا تحتسب محاولة.
- طريقة التسجيل:

● يعطى اللاعب محاولتين ويحتسب له أفضل زمن يسجله.

● يحتسب الزمن لأقرب (100/1) ثانية.

3-4-2-3 التصويب على المرمى: 25¹

الغرض من الإختبار: قياس التصويب.

الأدوات: ملعب كرة قدم - شريط قياس بالامتار - كرات قدم - حبال.

²⁴ (1) محجوب إبراهيم المشهداني: تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم

، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999، ص 65.

وصف الأداء: توضع للمختبر خمس كرات على خط (18 ياردة) ثم يبدأ بالتسديد على المربعات المرسومة على الهدف وبمساحة (80سم²) للمربع على ان يتم اداء الإختبار من وضع الركض ويبدأ الإختبار من (1) وينتهي بـ (5).

التسجيل: تحسب عدد الاصابات التي تدخل المربعات، حيث تسجل ثلاث درجات للمربع رقم (3) وتعطى درجتان للمربع (2) ودرجة واحدة للمربع (1).

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية على عينة والبالغ عددهم (4) لاعبين وكان الهدف من وراء ذلك التعرف على الزمن المستغرق للاجابة عن المقياس واداء الاختبارات وكفاءة كادر العمل المساعد²⁶*) وتم ذلك بتاريخ 6/ 2/2019.

3-4-4 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتوزيع المقياس واجراء الاختبارات على عينة البحث البالغة (56) لاعبا وكان ذلك بتاريخ 10-13\ 2 \ 2019.

3-5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث برنامج (V.19 SPSS) لمعالجة البيانات احصائيا.

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث:

جدول (1)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث (الضغط النفسي- المناولة -

الدرجة - التهديف)

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
26.911	180.642	درجة	الضغط النفسي
1.201	4.607	الدرجة	المناولة
1.472	9.640	الزمن	الدرجة
2.172	9.589	الدرجة	التهديف

²⁶ (*) 1- م. حسين عبد الكريم جعفر 2- م. ياسر جمعة فليح

4-2 عرض نتائج علاقة اختبار الضغط النفسي بمهارة المناولة والدرجة والتهديف وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ر) المحسوبة ومستوى الدلالة للضغط النفسي و المناولة والدرجة والتهديف

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة (ر) المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد العينة	الدلالة
الضغط النفسي	الدرجة	0.453	0.000	56	معنوي
المناولة	الدرجة	0.453	0.000	56	معنوي
الدرجة	الزمن	0.474	0.000	56	معنوي
التهديف	الدرجة	0.382	0.004	56	معنوي

درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول (2) ان قيمة (ر) المحسوبة للضغط النفسي قد بلغت (0.453) وبمستوى دلالة (0.000) ، وان قيمة (ر) المحسوبة لمهارة المناولة قد بلغت (0.453) وبمستوى دلالة (0.000) مما يدل على ان الاختبار معنوي، وان قيمة (ر) المحسوبة لمهارة الدرجة قد بلغت (0.474) وبمستوى دلالة (0.000) مما يدل على ان الاختبار معنوي، وان قيمة (ر) المحسوبة لمهارة التهديف قد بلغت (0.382) وبمستوى دلالة (0.004) مما يدل على ان الاختبار معنوي. ويعود ذلك للترابط بين الاعداد النفسي والمهاري ، وان طبيعة لعبة كرة القدم هي لعبة تحتاج الى متطلبات نفسية عالية وبالتالي تسهم على زيادة وتحسين مستوى الاداء المهاري ، وهذا ما أكد عليه (اسامة كامل راتب، 2000) حيث يشير الى إن الفوز في المنافسة يمثل دوافع داخلية لدى اللاعب تجعله يقترب من الموقف التنافسي واجتيازه²⁷¹.

4-3 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث:

²⁷¹(1) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص251.

جدول (3)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث (القلق- المناولة - الدرجة -
التهدف)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق	درجة	78.96	8.44
المناولة	الدرجة	4.607	1.201
الدرجة	الزمن	9.640	1.472
التهدف	الدرجة	9.589	2.172

4-4 عرض نتائج علاقة اختبار القلق بمهارة المناولة والدرجة والتهدف وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ر) المحسوبة ومستوى الدلالة للقلق و
المناولة والدرجة والتهدف

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة (ر) المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد العينة	الدلالة
القلق	الدرجة	0.356	0.007	56	معنوي
المناولة	الدرجة	0.435	0.001	56	معنوي
الدرجة	الزمن	0.356	0.007	56	معنوي
التهدف	الدرجة	0.283	0.035	56	معنوي

درجة الحرية (ن_2) ومستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول (4) ان قيمة (ر) المحسوبة للقلق قد بلغت (0.356) وبمستوى دلالة (0.007) ، وان قيمة (ر) المحسوبة لمهارة المناولة قد بلغت (0.453) وبمستوى دلالة (0.001) مما يدل على ان الاختبار معنوي، وان قيمة (ر) المحسوبة لمهارة الدرجة قد بلغت (0.356) وبمستوى دلالة (0.007) مما يدل على ان الاختبار معنوي، وان قيمة (ر) المحسوبة لمهارة التهدف قد بلغت (0.283) وبمستوى دلالة (0.035) مما يدل على ان الاختبار معنوي، يعد أداء المهارات (المناولة والتهدف والدرجة) عنصراً مؤثراً بدرجة كبيرة في المباراة ، فضلاً عن الارتباط العالي والوثيق للمهارات بالقلق لان اللاعب الذي

يتميز بضعف القلق لا يستطيع أداء المهارات بالطريقة الصحيحة بسبب ضعف التركيز والانتباه وانشغال البال وعدم الإحساس ويشير (إسامة كامل راتب، 1995) في هذا الخصوص " بان الأفراد ذوي سمة قلق المنافسة المنخفض يتميزون بأنهم أكثر قلقاً نحو حدوث الأخطاء وعدم اللعب في حدود أقصى قدراتهم وعدم الأداء الجيد ، والفشل في تحقيق الأهداف ، كذلك يتوقعون كون أدائهم اقل جودة ، علاوة على إنهم أكثر تأثراً بخبرة الفشل".²⁸(1)

الفصل الخامس:

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الاستنتاجات:

في نهاية البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- 1-وجود علاقة ارتباط معنوية بين الضغط النفسي والمهارات قيد البحث (المناولة والدرجة والتهديف).
 - 2-وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق والمهارات قيد البحث (المناولة والدرجة والتهديف).
- 5-2 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات المستخلصة من نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- 1-ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية والمهارية بسبب العلاقة الوثيقة بينها.
- 2- اجراء اختبارات دورية للمهارات قيد البحث.
- 3- اجراء دراسات مشابهة على العاب اخرى (كرة السلة – كرة اليد – كرة الطائرة)... الخ .

²⁸(1) إسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ، 1995 ، ص55.

المصادر العربية:

- احمد محمد عبد الخالق وأحمد خيرى حافظ: حالة القلق وسمة القلق، جامعة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، ج(16)، ع 3، 1988.
- إسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، ط1، 1995.
- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- رافع إدريس عبد الغفور: بناء مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2004.
- رحيم عطية جناني: بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم الشباب في العراق، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2002.
- زينب شقير: مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2002.
- عبد الرحمن الطريري: الضغط النفسي، شركة الصفحات الذهبية، السعودية، 1994.
- علي حسين علي: الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبى أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد8 العدد 5، جامعة صلاح الدين /اربيل، 2006.
- كمال دسوقي: الطب العقلي والنفسي، الكتاب الأول، علم الأمراض النفسية، بيروت، دار النهضة العربية، 1974.
- محجوب إبراهيم المشهداني: تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- نزار الطالب، كامل الويس: علم النفس الرياضي، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1993.

الملاحق

ملحق (1)

يبين مقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة			
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة جدا
1-	افكر في عواقب خسارة المباراة				
2-	الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي				
3-	اتضايق من جسمي بصورته الحالية				
4-	يزعجني اهتمام ادارة النادي ببعض اللاعبين				
5-	اشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية				
6-	اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات				
7-	اعاني من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات				
8-	اومن بالحظ في تحقيق الانجازات الرياضية				
9-	اشعر ان الادارة تهتم بالنتائج فقط				
10-	يلومني اصدقائي على اخطائي في المنافسات				
11-	تستثيرني اصوات الجمهور				
12-	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم				
13-	اشعر بانني شخص عصبي				
14-	يضايقني تدخل بعض الاداريين في شؤون المدرب				
15-	اشعر بضعف الاثابة اثناء التدريب				
16-	اصاب بالاحباط في ملعب الخصم				
17-	الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي				
18-	اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق				
19-	اعاني من تعامل مسؤول الفريق				
20-	اعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية				
21-	اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات				
22-	اصاب بالتعب والانهك في بداية المباراة				
23-	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان				
24-	تهددني ادارة النادي باستبعادني من الفريق				
25-	اشعر بانني استنزف طاقتي البدنية بسرعة				
26-	اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي				
27-	اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة				
28-	اكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة				
29-	اشعر بانني مجبر على الانتماء لهذا النادي				
30-	تزعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها				
31-	اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب				
32-	تقلقتني قلة التجهيزات ووسائل الامان في التدريب				
33-	اجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين				

					34- يضايقني أسلوب الادارة السلوطني
					35- اتعرض الى السخرية من بعض اللاعبين
					36- اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء
					37- اشعر بشرود الذهن قبل المباريات
					38- انتقد نفسي كلما انخفض ادائي
					39- اشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة المنافسات
					40- افتقد التشجيع المادي والمعنوي
					41- يزعجني الكادر الاداري في تفرده باتخاذ القرارات
					42- تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم
					43- اشعر بنقص الدافع للانجازات الرياضية
					44- ينتقدني الآخرون عندما اخطئ في المباريات
					45- اشعر بالخوف من الفشل
					46- يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة
					47- اجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين
					48- تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي
					49- اشعر بانني غير مبالي لادائي
					50- اشعر بالملل من طول فترة المنافسات
					51- ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة

ملحق (2) مقياس القلق الرياضي

ت	العبارات	الاجابات				
		دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يساعدني على الاجادة					
2	كلما ازدادت اهمية المنافسة اشعر بانني لن استطيع اظهار احسن ما عندي من قدرات					
3	عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فاني اجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة					
4	مستوى أدائي يصل القمة في المنافسات المهمة جداً					
5	عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتباكي لفترة طويلة					
6	قبل المنافسات المهمة اشعر بالخوف من الاصابة ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي					
7	قبل المنافسة وعندما تزداد دقات قلبي او احس ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك يساعد على تهيئتي لبذل اقصى جهدي					
8	عندما اكون عصبياً او قلقاً قبل بدء المنافسة فاني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة					
9	عندما اشعر قبل المنافسة باني متوتر وخائف فاني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء المنافسة					
10	اشتركي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على زيادة حماسي اثناء المنافسة					
11	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة اثناء المنافسة					
12	عند ارتكابتي لبعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك ينفعني لبذل اقصى جهدي لتعويض هذه الاخطاء					
13	عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة فاني اجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة					
14	تظهر اجادتي في المنافسات المهمة او الحاسمة اكثر من اجادتي في المنافسات غير المهمة او التي لا تتميز بالحساسية					
15	قبل المنافسة المهمة اشعر باني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المنافسة فان ثقتي بنفسني تزداد					
16	قد اكون عصبياً وقلقاً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فاني انسى حالتي بسرعة واركنز انتباهي على المنافسة.					
17	عندما تزداد دقات قلبي او اشعر ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك لا يساعد على بذل اقصى جهدي في المنافسة					
18	مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً					
19	قبل المنافسة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج اثناء المنافسة الى فترة من الوقت لكي اعود الى حالتي الطبيعية					
20	اشتركي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على ارتباكي اثناء المنافسة					