

Research Paper

الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الإصابات الرياضية وتكرارها لدى لاعبي كرة اليد

حسن هادي عطية¹, رسل احمد شهاب², رغبة احمد شهاب³

1 الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, drhasa66@uomustansiriyah.edu.iq

2 الجامعة المستنصرية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, ghazolazezoO@gmail.com

3 جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, Raghda.A@cope.uobaghdad.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspej.2025.158265.1237>

Submission Date Online 15-11-2024

Accept Date 25-02-2025

المستخلص

هدفت الدراسة إلى دراسة علاقة المتغير النفسي (الضغوط النفسية) ومتغير (بعض الإصابات الرياضية) لدى لاعبي كرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث من لاعبي منتخبات مديرية تربية بغداد الرصافة (الأولى، الثانية، الثالثة) عدد (10)، وتم تحديد مجتمع لاعبي منتخبات مديرية تربية الرصافة (الأولى، الثانية، الثالثة) عدد (6) لاعبا، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية متمثلة بلاعبي منتخب تربية الرصافة الثانية، وبلغ عدد أفراد التجربة الاستطلاعية (4) لاعبين من داخل مجتمع البحث تم استبعادهم من التجربة الرئيسية لأن التجربة مقياس ورقي، وكانت أدوات البحث الرئيسية هو مقياس الضغوط النفسية للتعرف على مستوى الضغوط النفسية، وكذلك تم إعداد وتوزيع استمارة جمع البيانات والمعلومات تتضمن الاسم ومكان وقوع الإصابة وسببها ونوعها، بدأت إجراءات البحث بتاريخ (2022/3/12) وانتهت تجربة البحث بتاريخ (2022/3/30)، وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام النسبة المئوية ومربع كاي، تم التوصل إلى عدة استنتاجات أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية وبعض الإصابات الرياضية وتكرارها لدى لاعبي كرة اليد ويتعرض الرياضي لمستوى معين من الضغط النفسي يختلف من لاعب لآخر وهذا يتضح من خلال الأعراض والسلوك الذي يبدية خلال التدريب أو المنافسة مما يتسبب له التعرض للإصابة البدنية وتكرارها، وتبين أن من أكثر أنواع الإصابات الرضوض والالتواء والتمزق والجرع (خلع) الأربطة لدى عينة البحث. وأوصى الباحثان بعدة توصيات منها - ضرورة إجراء فحوصات دورية من قبل الأندية على لاعبي فرقها قبل بدء الموسم الكروي. - ضرورة وجود طبيب اختصاص طب رياضي في كل فريق يتابع اللاعبين باستمرار. - عدم السماح للاعب المصاب باللعب قبل استعادة الشفاء بشكل كامل.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الإصابات الرياضية، كرة اليد

Psychological stress and its relationship to some sports injuries and their recurrence among handball players

Hassan Hadi Attia Matar¹, Russell Ahmed Shehab², Raghda Ahmed Shehab³

1 Al-Mustansiriya University - College of Physical Education and Sports Sciences

2 Al-Mustansiriya University - College of Physical Education and Sports Sciences

3 University of Baghdad - College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The study aimed to identify the relationship between psychological stress and sports injuries among handball players, and the researchers used the descriptive approach using the survey method, due to its relevance to the nature of the research. The sample was chosen randomly, represented by the second Rusafa breeding team, and the number of sample members was (6) players, The main research tools was the psychological stress scale to identify the level of psychological stress, as well as the preparation and distribution of a data and information collection form that includes the name, location, cause and type of injury, and after processing the data statistically using percentage and chi-square, Several conclusions were reached that there is a relationship between psychological stress and some sports injuries and their recurrence in handball players. Trauma, sprain, tear and sprain (dislocation) of ligaments in the research sample. The two researchers recommended several recommendations, including - the necessity of conducting periodic checks by the clubs on the players of their teams before the start of the football season. The necessity of having a sports medicine doctor in each team who constantly follows up on the players. Not allowing the injured player to play until full recovery has been restored

Keywords: psychological stress, sports injuries, handball

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن اهتمام المؤسسات التربوية والرياضية وتطورها ورعايتها للأفراد حرصهم على المشاركة في الفعاليات الرياضية بشكل كبير ، والاهتمام الكبير من قبل المدربين ببرامج التدريب والإعداد البدني العام والخاص رغبة منهم في تحقيق أعلى المستويات مما يولد ضغوط نفسية على اللاعبين وبالتالي يتعرضون لشتى أنواع الإصابات البدنية . والضغط النفسي ممكن ان يتعرض له أي فرد لا سيما الرياضي وقد يكون إيجابيًا ومطلو أحياناً وفي أحيان أخرى قد يكون سلبي ويسبب ضرراً نفسياً أو بدنياً أو كلاهما لذلك من الجيد أن يتحلى الرياضي بمستوى متقدم من مهارات مواجهة ما يمر به من أي ضغوط ، وذلك بحسب مستوى ذلك الضغط ووقت التعرض له وهذا يتطلب من القائمين على تهيئة وإعداد الرياضي مراعاة التدريب النفسي الجيد للاعبين ليكونوا مستعدين دوماً لمواجهة الضغوط النفسية السلبية التي ممكن ان تؤثر على أدائهم الفني سواء في التدريب أو المنافسات وأيضاً من أجل مواجهة التعرض للإصابات الرياضية البدنية والابتعاد عنها لأن ارتفاع مستوى الضغط النفسي ممكن ان تكون له عواقب قد تؤدي باستمرار الرياضي في رياضته⁽¹⁾.

من البديهي أن ممارسة الفعاليات الرياضية المختلفة سواء رياضة المستويات أم من أجل الترويح سواء أثناء التدريب أو المنافسات ممكن أن تتسبب بحدوث إصابة رياضية بدنية مختلفة المستوى والشدة وإذا ما يتم معالجة وتأهيل هذه الإصابة البدنية ممكن أن يرافقها أو يتبعها إصابات نفسية مختلفة مما يزيد من سوء حالة الرياضي البدنية والنفسية نتيجة عوامل مختلفة يشعر بها اللاعب المصاب بدنياً ، كل ذلك يعتمد أولاً على الإعداد البدني والنفسية العالي المستوى وإذا ما حدثت الإصابة البدنية يكون للتشخيص المناسب وعملية إعادة التأهيل والجلسات النفسية المرافقة لها الأثر البالغ في تحديد وتحجيم التبعات السلبية لتلك الإصابة الرياضية البدنية. وتذكر المصادر العلمية في مجال التأهيل البدني والنفسية أن هناك تزايد ملحوظ لمواجهة الإصابات الرياضية البدنية وما يرافقها من تأثيرات نفسية، وتشير المصادر العلمية أن هناك نسب ملفته للنظر حيث إن هناك (6) لاعبين مصابين من بين (10) لاعبين ، وتذكر المصادر أيضاً أعداد المصابين من الممارسين للرياضة المدرسية تقدر بما يقرب من ثلاثة أرباع مليون إصابة رياضية من الممارسين لرياضة المنافسات على مستوى المدارس⁽²⁾ ، وتشير المصادر العلمية أيضاً إلى ارتفاع نسب الإصابة الرياضية البدنية بين مختلف المستويات من الممارسين للرياضة التنافسية والترويحية بين الأطفال والشباب من كلا الجنسين وبالأخص من الذكور تصل إلى حدود ما بين ثلاثة ملايين إلى خمسة ملايين إصابة رياضية للشباب والأطفال على مستوى الممارسة التنافسية والترويحية⁽³⁾.

إن لكل نشاط رياضي مكونات ومحتويات وبدنية ومهارية وخططية وخصائص نفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، وتتطلب المنافسات الرياضية تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن؛ الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وبخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي.

إن لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي لا تخلو من المسببات للضغوط النفسية والذي يتحتم على كل لاعب التكيف تجاهها ليتمكن من النجاح في متطلباتها البدنية والخططية والنفسية.

من خلال الحالة النفسية المتوازنة يستطيع اللاعب أن يستفيد من أعلى طاقة له لأن إثارة اللاعب أو خموله كلاهما قد يتسبب له بحدوث الإصابة الرياضية البدنية أو تكرارها.

وتكمن أهمية البحث في دراسة أحد المتغيرات النفسية الذي يتسبب في الإصابات البدنية أو يكون مرافقاً لها أو يكون نتيجة للإصابة الرياضية البدنية من خلال التعرف على مدى علاقة الارتباط ما بين المتغير البدني أي الإصابة البدنية الرياضية والمتغير النفسي أي الضغط النفسي وما يسببه من تكرار الإصابة البدنية لدى أفراد عينة البحث والإسهام بتقديم معلومات وبيانات للقائمين على العملية التدريبية لبناء البرامج التدريبية على وفق الاسس العلمية السليمة للارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين وتقليل فرصة تعرضهم للإصابة أو تكرارها.

¹ حمد سالم الحجايا؛ مهنة عودة الزغليات : مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي التايكواندو في جنوب الاردن ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، مجلد 43 ، العدد 2 ، الأردن ، 2016 ، ص551.

² محمد حسن علاوي : سيكولوجية الإصابة الرياضية ، دار الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 1998 ، ص12-13.

³ Weinberg ؛ Gould, Stress of high Athletic players, foundations of sport psychology, Human kinetics 1995.p:18.

2-1 مشكلة البحث

إن مشكلة البحث تكمن في أن عملية التدريب والمنافسات والحياة الاسرية والمتاعب التي يمر بها اللاعب كلها متغيرات تؤثر على اللاعب وتشكل ضغوط نفسية تؤثر بشكل سلبي على أدائه وسلوكه اثناء ممارسة النشاط الرياضي وتشتت انتباهه وتجعله عرضة للإصابة البدنية مما قد يؤثر على صحته البدنية والنفسية ومدى استمراره بالنشاط الرياضي.

3-1 أهداف البحث

- 1-3-1 التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث.
- 2-3-1 التعرف على أنواع واسباب وتكرار الإصابات الرياضية البدنية لدى أفراد عينة البحث.
- 3-3-1 التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية البدنية لدى أفراد عينة البحث.

4-1 فرضية البحث

هناك علاقة ارتباط إحصائية بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: تمثل مجتمع بلاعبين منتخبات مديرية تربية الرصافة (الأولى ، الثانية ، الثالثة) عدد (14) لاعبا منتخب تربية الرصافة الثانية.

1-5-2 المجال الزماني: الفترة من (12 / 2022/3) إلى (30/3/2022)،

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الداخلية لتدريب منتخب تربية الرصافة الثانية.

6-1 تحديد المصطلحات

1. الضغوط النفسية (Psychological Stress) : هي المؤثرات النفسية التي ممكن أن تنتج ما بين اللاعب ومحيطه الخارجي مثال علاقته وارتباطه مع المدرب أو زملائه أو الفريق الفني والإداري للفريق أو النادي أو مع جمهور الفريق أو مع وسيلة الإعلام أو مع أسرة اللاعب أو مع أي طرف ممكن أن تؤثر على أداء اللاعب اثناء التدريب أو المنافسة مما يكون له بالغ الأثر في مستوى التحفيز المطلوب ليتمكن اللاعب من تقديم المستوى العالي⁽⁴⁾.

2. الإصابات الرياضية (Sports Injury) : الضرر أو التعطيل أو تغير تغيراً تشريحياً أو وظيفياً في بعض أنسجة الجسم نتيجة مؤثر إما ان يكون داخليا أو خارجياً وقد يتسبب هذا المؤثر بتعطيل مؤقت أو دائم في عمل وكفاءة تلك الانسجة والأعضاء⁽⁵⁾.

2- إجراءات البحث الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته طبيعة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث بلاعبين منتخبات مديرية تربية الرصافة (الأولى ، الثانية ، الثالثة) عدد (14) لاعبا ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية متمثلة بلاعبين منتخب تربية الرصافة الثانية ، وبلغ عدد أفراد التجربة الاستطلاعية (2) لاعبا من داخل مجتمع البحث.

3-2 وسائل جمع البيانات

1-3-2 مقياس الضغوط النفسية⁽⁶⁾

تم توزيع الاستبيان عن معلومات حول الإصابات الرياضية قيد البحث ومقياس الضغوط النفسية، حيث تكون هذا المقياس من ثلاث مجالات على التوالي اللعب التدريبي والضغوط العائلية والسمات النفسية ، ويتم تصحيح المقياس على وفق ميزان التصحيح الرباعي المتدرج ، ينطبق علي دائما ، وينطبق علي كثيرا ، وينطبق علي قليلا ، ولا ينطبق علي . ويعطى لكل بديل وزن مدرج 1 – 4 ، كما مبين في ملحق (1).

3-3-2 استمارة جمع البيانات والمعلومات تتضمن الاسم ومكان وقوع الإصابة وسببها ونوعها.

تم إعداد وتوزيع استمارة استبيان فيها مجموعة من المعلومات وأسئلة حول الإصابات الرياضية، وتم توزيعها وجمعها من اللاعبين المصابين ومعالجة البيانات احصائياً باستخدام النسبة المئوية ومربع كاي، الرياضية.

⁴ محمد حسن علاوي : سيكلوجية الإصابة الرياضية ، دار الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 1998 ، ص 39.

⁵ سعد الدين أبو الفتوح : دراسة للوقاية من الإصابات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، أبو قير ، 1983 ، ص18.

⁶ حبيب شاكر وآخرون : تأثير التفريغ الانفعالي على الضغوط الناتجة من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم في اندية محافظة الديوانية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 15 ، العدد 2 ، ج1 ، 2015 ، ص132.

4-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بالتجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين من مجتمع البحث تم استبعادهم من التجربة الرئيسية لأن التجربة مقياس ورقي ، بتاريخ 12 / 2022/3 للتعرف على ملائمة المقياس والوقت المستغرق للإجابة عن أسئلة المقياس.

5-2 التجربة الرئيسية

قام الباحثان بأجراء التجربة الرئيسية على أفراد عينة البحث بتاريخ (2022/3/15) ، وذلك بتوزيع استمارة جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بتحديد الإصابات الرياضية البدنية وتكرارها على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (6) لاعبين، واستغرقت الإجابة وجمع الاستمارات يوم واحد، ومن ثم توزيع مقياس الضغوط النفسية وكانت فترة الإجابات تراوحت ما بين (7 – 10) دقائق وذلك لوضوح مجالات وأسئلة كل مجال. انتهت التجربة الرئيسية بتاريخ (2022/3/30). قبل الوحدة التدريبية اليومية التي يجريها المدرب وتم توزيع المقياس في الوحدة التدريبية التي تلت توزيع الاستمارة الأولى .

5-2 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (Spss). الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط البسيط ، قيمة ت ، النسبة المئوية ، مربع كاي.

3- عرض ومناقشة النتائج

جدول (1) يبين قيم متغير الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع
الضغوط النفسية	درجة	46	10.77

يتضح من الجدول (1) ان هناك ضغوط نفسية تواجه اللاعب سواء قبل الإصابة وتسبب له الإصابة أو من جراء تعرضه المصاب في جميع مجالات مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث، بسبب المعتقدات الخاطئة التي يواجهها اللاعبون المصابون ، هناك أفكار وخلاجات خاطئة يفترضها الفرد بنفسه أو في محيطه الخارجي مما يفرض عليه الخضوع للرعاية النفسية⁷

جدول (2) يبين علاقة الارتباط بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية

المتغيرات	الإصابات الرياضية			
	القدم	التمزق	التواء	خلع (جزع) الأربطة
مجال اللعب التدريبي	* 0.334	* 0.542	* 0.321	* 0.185
مجال الضغوط العائلية	* 0.578	* 0.861	* 0.434	* 0.247
مجال السمات النفسية	* 0.755	* 0.781	* 0.639	* 0.531

قيمة ر الجدولية عند $0.05 = 0.139$ * دال

من خلال عرض الجدول رقم (1) يتبين لنا وجود علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية دالة إحصائياً ، وهذا يؤكد بأن للضغوط النفسية أثر فعال في حدوث الإصابة البدنية واحتمالية تكرارها وهذا يحتم على القائمين على العملية التدريبية مراعات الإعداد النفسي لما له من علاقة وطيدة مع الإصابات البدنية الرياضية ومنها الإصابات المبحوثة في هذا البحث ، إن معالجة أي ضغط نفسي لدى اللاعبين يكون له بالغ الأثر بالحد من الإصابات البدنية الرياضية أو تقليل نسب تكرارها. (8) إن التدريب الزائد والأداء الرياضي وتحقيق الإنجاز يؤدي إلى الضغط النفسي وبالتالي إلى الإصابة الرياضية البدنية خلال الموسم الرياضي سواء في التدريب أو المنافسة (9).

ويرى الباحثان أن الفروق المعنوية بين الضغوط العائلية واتجاه الأسرة نحو ممارسة الرياضة وحدثت الإصابات الرياضية وخاصة إصابات القدم والتمزقات والالتواء انتشارها بشكل كبير في مختلف الفعاليات الرياضية ومنها كرة اليد ، وهذا ما أكدته (أسامة راتب، 1997) نقلا عن (1991Toylar م وتيرني. 1988 Tierny) أن هناك دراسات اهتمت بالضغوط النفسية لدى الناشئين وتوصلت إلى أهم الضغوط النفسية هي الخوف من الفشل وعدم الشعور بتقدير الآخرين ونقص المساندة الاجتماعية وضعف التشجيع من الآباء والمدربين.(10)

⁷ بشير صالح الرشيد؛ راشد علي السهيل : مقدمة في الارشاد النفسي ، ط1، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر، ص 65.

⁸ بشير صالح الرشيد؛ راشد علي السهيل :المصدر السابق، ص123.

⁹ محمد محمد : الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى سباحي المسافات القصيرة. رسالة ، جامعة طنطا، مصر. 2005، ص133.

¹⁰ أسامة كامل راتب : مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997، ص45.

في محور السمات النفسية توجد فروق دالة إحصائية على وفق نوع الإصابة ، أن السبب في ذلك يرجع إلى مدى امتلاك اللاعب من معلومات ومعارف متوقعة بشكل سلبي عن مستوى الأداء أثناء التدريب أو المنافسة مما يؤثر على حدوث نوع الإصابة ، إن من الأسباب التي أدت إلى الضغوط النفسية هي الأسباب المرتبطة في السمات الشخصية للاعبين والأداء الرياضي والارتباط النفسي والتعاون ما بين اللاعبين. أن حالة سمة القلق المعرفي يرتبط بالتوقع السلبي لمستوى الأداء والتصور للفشل واقتدار التركيز وتشتيت الانتباه ، وغير ذلك من الأفكار السلبية التي ترتبط بطبيعة المنافسات الرياضية⁽¹¹⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. هناك تباين في نسبة ونوع الإصابات الرياضية لدى عينة البحث.
2. جاءت درجة الضغوط النفسية متوسطة لدى أفراد عينة البحث مما يشير أن هناك ضغوطا من الإجهاد البدني لدى اللاعبين وعدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء من الإصابة.
3. إن إصابة القدم من أشهر الإصابات على وفق الضغوط النفسية ثم يلي ذلك التمزق والالتواء والخلع.
4. في محور السمات الشخصية فإن أكثر أسباب الإصابات هي الانقطاع عن التدريب لفترة ثم العودة.

2-4 التوصيات

1. ضرورة إجراء فحوصات دورية على لاعبي فرقها قبل بدء الموسم الرياضي.
2. تقنين الأحمال التدريبية على وفق المستوى البدني والمهاري والنفسي لكل لاعب
3. ضرورة وجود طبيب اختصاص طب رياضي في كل فريق يتابع اللاعبين باستمرار.
4. توعية عوائل اللاعبين بضرورة الاستمرار بتقديم الدعم النفسي والمعنوي للاعبين حال تعرضهم للإصابة البدنية.
5. عدم السماح للاعب المصاب باللعب قبل استعادة الشفاء بشكل كامل.
6. توعية اللاعبين بأهمية الضغوط النفسية لما لها من دور مهم في البرامج التدريبية والتنافسية للحد من الإصابات الرياضية.

المراجع

- أسامة كامل راتب : مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
- بشير صالح الرشدي؛ راشد علي السهيل : مقدمة في الارشاد النفسي ، ط1 ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر.
- بشير صالح الرشدي؛ راشد علي السهيل : المصدر السابق.
- حبيب شاكر وآخرون : تأثير التفريغ الانفعالي على الضغوط الناتجة من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم في اندية محافظة الديوانية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 15 ، العدد 2 ، ج1 ، 2015.
- حمد سالم الحجايا؛ مهدي عودة الزغيلات : مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي التايكواندو في جنوب الاردن ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، مجلد 43 ، العدد 2 ، الأردن ، 2016.
- سعد الدين أبو الفتوح : دراسة للوقاية من الإصابات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، أبو قير ، 1983.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، الزقازيق، 2002.
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية الإصابة الرياضية ، دار الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 1998.
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية الإصابة الرياضية ، دار الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 1998.
- محمد محمد : الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى سباحي المسافات القصيرة. رسالة ، جامعة طنطا، مصر. 2005.
- Weinberg ؛ Gould, Stress of high Athletic players, foundations of sport psychology, Human kinetics 1995.

¹¹ عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، الزقازيق، 2002، ص27.

الملاحق

ملحق (1) يبين "مقياس الضغوط النفسية / ومجالات هي : (العبء التدريبي ، الضغوط العائلية ، السمات النفسية)"

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي
1	الاشتراك في المنافسات الكثيرة اثرت في مستوى أدائي بشكل ايجابي.				
2	تركيز المدرب على الاحماء الزائد قبل المنافسة أدى إلى هبوط أدائي فيها.				
3	عدم انتظام التدريب قلل من التزامي في التدريب.				
4	أُتدرب بمفردي على الحالات الهجومية من أجل تجاوز المنافس بسهولة				
5	أستطع ان أفي بمتطلبات التدريب كلها تحت اي ضغط يحدث في التدريب.				
6	تدريبي المستمر على الهجوم السريع دفعني إلى التغطية الناجحة للهجوم السريع في المنافسة.				
7	وجود حكام غير كفؤين في المنافسات يشعروني بالارتباك في أدائي.				
8	عدم التزام المدرب بمواعيد التدريب قلل من اهتمامي بالتدريب				
9	عدم التزامي بمواعيد التدريب ناتج عن عدم توفر وسائل النقل.				
10	لا يراعي المدرب الجانب النفسي اثناء التدريب				

"الفقرات الإيجابية (1، 4، 5، 6)"

"الفقرات السلبية (2، 3، 7، 8، 9، 10)"

"فقرات مجال الضغوط العائلية"

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي
1	تشجيع والدي يساعدني على تطوير أدائي في التدريب والمنافسات.				
2	أشعر بالسعادة عندما تحفزني عائلتي على الاشتراك في التدريب والمنافسات.				
3	حضور عائلتي في ساحة اللعب ساعدني على تقديم أداء متميز.				
4	النقد الجارح من قبل عائلتي لمستوى أدائي يفقدني ثقتي بنفسي على الاستمرار بالتدريب والمنافسة.				
5	أشعر بالضعف عندما تجبرني عائلتي على عدم الالتزام بالتدريب اليومي.				
6	عدم تحقيق الفوز في المنافسات يرجع إلى المخاوف العائلية المبالغ.				
7	كثرة المشاكل العائلية التي اعاني منها تقلل من تركيزي في التدريب اليومي.				

"الفقرات الإيجابية (1، 2، 3)"

"الفقرات السلبية (4، 5، 6، 7)"

"فقرات مجال السمات النفسية"

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي
1	أشعر بالعصبية قبل المباراة.				
2	تزداد ثقتي بنفسي قبل المنافسة الهامة.				
3	اتحدث مع نفسي للانسحاب من المنافسة.				
4	أخشى الفشل وفقدان السيطرة على أدائي اثناء المباراة.				
5	أشعر بالإجهاد البدني والنفسي قبل المنافسة.				
6	تتملكني الرغبة في تحقيق الفوز بالوقت الضائع.				
7	أرتبك عندما يكون أدائي في موضع تقييم الآخرين.				

"الفقرات الإيجابية (2، 6)"

"الفقرات السلبية (1، 3، 4، 5، 7)"