



THE EFFECT OF A PSYCHOLOGICAL COUNSELING PROGRAM TO REDUCE ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL STRESS AMONG FENCING PLAYERS BEFORE THE TOURNAMENT

Assist.prof.Dr. Sukaina Shaker Hassan , Al-Mustansiriya University, College of Basic Education,
Department of physical education and sports sciences, Iraq .
Dr_sakainashaker@yahoo.com

Abstract

The research aims to prepare a psychological counseling program for fencing players and to know the effect of the psychological counseling program in alleviating anxiety and psychological tension among the research sample. The hypothesis of the research has been the existence of statistically significant differences between the results of pre- and post-tests for both anxiety and psychological stress in the research sample. The research problem was to answer the following question: How much level do fencing players have of anxiety and psychological stress before the tournament? What is the impact of the psychological counseling program in alleviating anxiety and psychological tension among players? The research community was represented by the players of the sub-union of Diyala Club numbering (20) players, and the research sample has reached (10) players (4) players for the exploratory experiment has been excluded (6) players (2) players for lack of commitment to attend and (4) players for enjoying a low rate of anxiety and psychological tension and do not need the program. The extension sessions were applied by (16) sessions, three sessions per week and by (6) weeks, and then statistical means were extracted. The researcher reached a set of results, including: The results reached by the post-test proved that the percentage of anxiety and psychological tension has decreased compared to the results of the pre-test, and that the psychological counseling program prepared by the researcher has positively affected the mild anxiety and psychological tension among fencing players. The researcher has recommended emphasizing the role of the sports psychologist and a course in raising the level of the team and its progress, attention to the preparation of psychological counseling programs concerned with psychological variables such as fear, psychological pressure, and others, working to carry out a study similar to this study on individual and group games.

Keywords: psychological counseling program, anxiety, stress.

تأثير برنامج إرشادي نفسي لخفض القلق والتوتر النفسي لدى لاعبي المبارزة قبل البطولة

أ.م.د. سكينه شاكر حسن ، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق

Dr_sakainashaker@yahoo.com

المستخلص

يهدف البحث الى اعداد برنامج ارشادي نفسي للاعبين المبارزة ومعرفة تأثير البرنامج الارشادي النفسي في التخفيف من القلق والتوتر النفسي لدى عينة البحث . أما فرض البحث فقد تمثل بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لكل من القلق



والتوتر النفسي لدى عينة البحث . وتمثلت مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل التالي : مدى المستوى الذي يمتلكه لاعبي المبارزة من القلق والتوتر النفسي قبل البطولة ؟ ومدى تأثير البرنامج الارشادي النفسي في التخفيف من القلق والتوتر النفسي لدى اللاعبين ؟ . وقد تمثل مجتمع البحث بلاعبي الاتحاد الفرعي لنادي ديالى البالغ عددهم (20) لاعب ، وأما عينة البحث قد بلغت (10) لاعبين (4) لاعبي للتجربة الاستطلاعية وقد تم استبعاد (6) لاعبين (2) لاعب لعدم التزامهم بالحضور و(4) لاعبين لتمتعهم بنسبة قلق وتوتر نفسي منخفض ولا يحتاجون للبرنامج . وقد تم تطبيق الجلسات الارشادية بواقع (16) جلسة ثلاث جلسات في كل اسبوع وبواقع (6) اسابيع ومن ثم تم استخراج الوسائل الاحصائية . فتوصلت الباحثة الى مجموعة من النتائج منها : أثبتت النتائج التي تم التوصل اليها بالاختبار البعدي ان نسبة القلق والتوتر النفسي قد انخفضت مقارنة بنتائج الاختبار القبلي ، وأن البرنامج الارشادي النفسي الذي قامت الباحثة بإعداده قد اثر وبشكل ايجابي لخفيف القلق والتوتر النفسي لدى لاعبي المبارزة . وقد اوصت الباحثة بالتأكيد على دور الاخصائي النفسي الرياضي ودوره في رفع مستوى الفريق وتقدمه ، الاهتمام بإعداد برامج ارشادية نفسية تهتم بالمتغيرات النفسية كالخوف والضغوط النفسية وغيرها ، العمل على القيام بدراسة مشابهة لهذه الدراسة على الالعب الفردية والجماعية .

الكلمات المفتاحية : البرنامج الارشادي النفسي ، القلق ، التوتر .

التعريف بالبحث

1- المقدمة وأهمية البحث

لعلم النفس الرياضي الدور الكبير في مساعدة اللاعبين لتحقيق اهدافهم ووصولهم للانجاز المطلوب لذلك يحتاج اللاعب للإرشاد والتوجيه والدعم في كل الاوقات وبالأخص عندما يتعرضون لضغوط التدريب والبطولات لكون ما يشعرون به من جوانب نفسية سلبية كالقلق والتوتر وغيرها قبل البطولات تكون من ضمن الاسباب المعوقة عن تحقيق الانجاز . فيم استخدام البرامج الارشادية النفسية لكونه احد الاستراتيجيات التدريبية العلاجية التي تهدف الى احداث التغيير في سلوك اللاعبين واتجاهاتهم والتي تعمل على مساعدتهم في اجتياز العقبات التي تعترض طريقهم ولا سيما في فترة المنافسة وذلك من خلال التطبيق المنهجي المنظم للأساليب النفسية للارتقاء بمستوى الاداء لدى اللاعبين الرياضيين (علاوي ، 2002 ، ص193)

والقلق النفسي هو من ضمن المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي العمل على استقراره واستثماره كونه يحمل جانبيين مهمين فهو يمكن ان يكون دافع ايجابي تتمكن من خلاله تحقيق أفضل النتائج ويمكن ان يكون دافع سلبي يعمل على عرقلة اداء اللاعبين " فالقلق يعد بمثابة تحذير يتبعه تهديد لبعض من القيم والمبادئ التي يتمسك بها الشخص ويعدها اساسية ومهمة للمحافظة على تواجه " (علاوي ، 1992 ، ص278)

وان التوتر النفسي الذي يتعرض له اللاعب يكون من ضمن المظاهر النفسية التي تشكل شخصية اللاعبين وتعمل على الارتقاء بمستوى قدراتهم (البدنية والمهارية والعقلية والنفسية) واستعداداتهم لتحقيق الانجاز . فالاهتمام باللاعبين من خلال الاعداد النفسية الجيد يعمل على منع الاستثارة او الكف الزائد او المنخفض الذي يؤثر على مستوى الانجاز الرياضي ويعمل على التكيف مع ظروف المنافسة والإقلال من الاحساس بالخوف والقلق والتوتر وعدم الثقة التي تظهر على اللاعبيين اضافة الى الاعراض النفسية والجسمية السلبية التي تخفض الانجاز الرياضي . (Janet ، 2008 ، p 59)

وتكمن اهمية البحث هنا في التعرف على تأثير البرنامج الارشادي النفسي في التخفيف من القلق والتوتر النفسي الذي يتعرض له اللاعبيين قبل البطولة وهي محاولة من الباحثة لمعرفة المستوى الذي يمكن تخفيضه من المتغيرات السلبية (القلق والتوتر) من خلال البرنامج الارشادي النفسي .

2- مشكلة البحث

ان ما يتعرض له اللاعبيين من ضغط نفسي قبل البطولات يكون من احد الاسباب التي تزيد القلق والتوتر النفسي الذان يعدان من ضمن المتغيرات السلبية المؤثرة على نتائج اللاعبيين فزيادتهما سوف تكون من احد اسباب الخسارة لما تصحب معها عدم تركيز وتشتت ومن خلال متابعة الباحثة للاعبين ومستواهم قبل البطولات وجدت هناك اختلاف بين المستوى الذي يقدمونه اللاعبيين قبل البطولة ومستواهم اثناء البطولة ولهذا ارتأت على عمل برنامج ارشادي نفسي يعمل على خفض وتقليل القلق والتوتر النفسي الذي يصحب اللاعبيين اثناء البطولة للوصول الى المستوى المطلوب وذلك من خلال الاجابة على السوالين التاليين :-



- مدى المستوى الذي يمتلكه لاعبي المبارزة من القلق والتوتر النفسي قبل البطولة ؟
- ومدى تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في التخفيف من القلق والتوتر النفسي لدى اللاعبين ؟
3- أهداف البحث

يهدف البحث التعرف على :-

1. اعداد برنامج ارشادي نفسي للتخفيف من القلق والتوتر النفسي للاعبين المبارزة .
2. معرفة تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في التخفيف من القلق والتوتر النفسي لدى عينة البحث .
- 4- فرض البحث
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لكل من للقلق والتوتر النفسي لدى عينة البحث .
- 5 - مجالات البحث
- 1 - المجال البشري : لاعبي المبارزة للاتحاد الفرعي لمحافظة ديالى .
- 2 - المجال المكاني : وزارة الشباب والرياضة / مركز رعاية الموهوبين / ديالى .
- 3 - المجال الزمني : من 2024/6/1 ولغاية 2024/8/10 .

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1 - منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث الذي تهدف الى جمع البيانات ومعالجتها للتوصل الى النتائج . (علاوي ، 1999 ، ص 139)

2 - مجتمع البحث وعينته

تضمن مجتمع البحث لاعبي المبارزة للاتحاد الفرعي لمحافظة ديالى والبالغ عددهم (20) لاعبين ، وقد تم اختيار عينة البحث وذلك بعد توزيع المقاييس (القلق والتوتر النفسي) على اللاعبين وتحديد من من اللاعبين يتمتع بنسبة عالية من القلق والتوتر لهذا فقد تمثلت عينة البحث بـ (10) لاعبين تم تطبيق التجربة الرئيسة عليهم ، و(4) لاعبي للتجربة الاستطلاعية وهم من خارج التجربة الرئيسة . وقد تم استبعاد (6) لاعبين (2) لاعب لعدم التزامهم بالحضور و(4) لاعبين لتمتعهم بنسبة قلق وتوتر نفسي منخفض ولا يحتاجون للبرنامج بذلك تمثل نسبة العينة (50 %) من مجتمع البحث الأصلي .

الجدول (1)

يبين تجانس العينة للمتغيرات (الطول، الكتلة ، العمر ، العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	10	173.6	3.134	173	0.599
2	الوزن	كغم		74.2	3.259	73.5	0.572
3	العمر	السنة		27.1	0.994	27	0.61



0.352-	7	1.333	7	سنة	العمر التدريبي	4
--------	---	-------	---	-----	-------------------	---

من الجدول (1) يتضح بان قيم المتغيرات لمعامل الالتواء محصورة بين $(3 \pm)$ وهذا يدل على ان افراد العينة متجانسة .

3 - وسائل جمع المعلومات

تضمن البحث مجموعه من الوسائل والأدوات التي تم اعتمادها بالبحث وهي كالاتي :-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- الملاحظات .

- الادوات المستخدمة الاستبانة (مقياسي القلق والتوتر النفسي) .

- بساط .

- اقرص فيديو .

- الأجهزة المستخدمة

- لابتوب نوع (Dell) .

4 - المقاييس المستخدمة

تم الاعتماد على المراجع والمصادر العلمية والخبراء في اختيار مقياسي البحث أضاف إلى ملائمة المقياسين للبحث الحالي .

أ. مقياس القلق النفسي للرياضيين (الطالب ، 1993 ، ص 216)

تم استخدام مقياس القلق النفسي للرياضيين الذي يتكون من بعدين (الميسر والمعوق) إذ يعمل هذا المقياس على معرفة مدى اسهام القلق في الارتفاع او الهبوط بمستوى اداء الرياضي ، ويشمل المقياس على (20) فقرة . اما ارقام فقرات الابعاد فهي كالتالي بعد القلق الميسر (1،3،4،7،9،10،12،14،15،16) ويتكون بعد القلق المعوق (2،5،6،8،11،13،17،18،19،20) ويحتوي المقياس على خمس بدائل هي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، أبداً) وان اوزان الفقرات عند التصحيح تكون على التوالي (1،2،3،4،5) .

ب-مقياس التوتر النفسي (شهاب ، 2018، ص68)

يتكون هذا المقياس من (41) فقرة ، ويحتوي على اربعة بدائل هي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً – تنطبق عليّ بدرجة كبيرة – تنطبق عليّ بدرجة متوسطة - تنطبق عليّ بدرجة قليلة – لا تنطبق عليّ اطلاقاً) ، ويحتوي المقياس الى فقرات السلبية وفقرات ايجابية بحيث يكون التصحيح للفقرات الايجابية (1-2-3-4-5) أما تصحيح الفقرات السلبية (1-2-3-4-5) .

5- الاسس علمية للمقياسين

أ.الصدق

إن الصدق هو شرط من الشروط العلمية المهمة للاختبار الجيد إذ يعني " ان الاختبار يعمل على قياس ما وضع من أجله ولا يعمل على قياس شيء آخر " . (باهي ، 1999 ، ص27)

وقد تم التأكد من صدق المقاييس من خلال ايجاد الصدق الظاهري لكل منهم وذلك من خلال عرضهم على مجموعة من المختصين في مجال علم النفس الرياضي .

ب.الثبات

للتأكد من ثبات المقاييس واستخراجه تم استخدام معادلة كرونباخ إذ بلغت لدينا (0.87) لمقياس القلق النفسية و (0.85) لمقياس التوتر النفسي وإن هذان المؤشران عاليان ويدلان على ثبات المقاييسين .

6- اجراءات البحث

أ.التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبي بتاريخ 2024/6/20 يوم الخميس ، إذ تمكنت الباحثة من خلالها التعرف على مدى فهم العينة للمقياسين ومدى وضوح التعليمات ومدى فهم فريق العمل المساعد للعمل والأدوات المستخدمة وأيضاً التعرف على الصعوبات التي يمكن مواجهتها من أجل تلافيتها أثناء تطبيق التجربة الرئيسية .



ب. البرنامج الإرشادي النفسي

تضمن البرنامج عدد من التمارين والجلسات الإرشادية النفسية والبالغ عددها (16) جلسة وقد كان زمن البرنامج (30) دقيقة . واستمرت شهر ونصف للفترة من 2024/7/30 – 6/25 . وكانت الجلسات تعطى قبل الوحدة التدريبية وبواقع ثلاث جلسات في الاسبوع الواحد وفي الايام التالية :- (الاحد والثلاثاء والخميس) . وتضمنت الجلسات مواضيع حوارية ونقاشية وتوجيهات وإرشادات ومواضيع تعمل على تخفيف القلق والتوتر النفسي إضافة الى عرض فيديوات تبين الاخطاء التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب نتيجة القلق والتوتر الذين يولدون التشبث وعدم التركيز والخسارة في البطولة . فد عملت الباحثة على تطبيق البرنامج من خلال شخص مختص بمجال على النفس الرياضي وقد تضمن جلسة تعريفية للاعبين على مدا اهمية البرنامج وتعليمهم الطرق والأساليب التي يجب اتباعها عند شعورهم بالقلق المعسر الذي يؤثر على النتيجة وتعليمهم الحديث الايجابي مع الذات الذي له دور كبير في رفع المعنويات وزيادة العزيمة والإصرار لتحقيق الانجاز وقد تناولت الجلسات جميع المواضيع ذات العلاقة بالقلق والتوتر النفسي .

ب. التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية من خلال تطبيق الجلسات الإرشادية النفسية في يوم الثلاثاء الموافق 2024/6/25 ولغاية يوم الثلاثاء الموافق 2024/7/30 على لاعبي المباراة ولبالغ عددهم (10) لاعبين وذلك في وزارة الشباب والرياضة / مركز رعاية الموهوبين / ديالى . ومن ثم تم تفرغ البيانات لمعالجتها إحصائياً .

7- الوسائل الإحصائية

تم الاعتماد على الحقيبة الإحصائية Spss للتمكن من استخراج نتائج البحث :
(الوسط الحسابي ، النسبة المئوية ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون)

3 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

أولاً :- عرض وتحليل ومناقشة نتائج القلق والتوتر النفسي لدى لاعبي المباراة

بعد أن تمكنت الباحثة من جمع البيانات وتفرغها قامت باجراء المعاملات الإحصائية لها وكما هو في الجدول الآتي :-

جدول (2)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف ه	(T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معنوية الفروق
		ع	س	ع	س						
القلق النفسي	الدرجة	72.6	3.864	49.3	2.751	23.3	4.9	15.037	9	0.00	معنوي
التوتر النفسي	الدرجة	129.9	3.755	77.9	2.424	52	2.582	63.687	9	0.00	معنوي



عند ملاحظه الجدول (2) الذي يبين وحدة القياس والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية ونتائج الاختبارات البعدية لكل من القلق والتوتر النفسي. يبين لنا بأن وحدة قياسه الدرجة والوسط الحسابي للقلق النفسي في نتائج الاختبار القبلي بلغ (72.6) وفي نتائج الاختبار البعدي بلغ (49.3) والانحراف المعياري لنتائج الاختبار القبلي بلغ (3.864) ولنتائج الاختبار البعدي بلغ (2.751) وعند حساب قيمة T المحسوبة نجدها (15.037) ودرجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقلق النفسي ولصالح نتائج البعدي .

يبين لنا الجدول (1) نتائج التوتر النفسي فوحدة قياسه الدرجة والوسط الحسابي في نتائج الاختبار القبلي بلغ (129.9) وفي نتائج الاختبار البعدي بلغ (77.9) والانحراف المعياري لنتائج الاختبار القبلي بلغ (3.755) ولنتائج الاختبار البعدي بلغ (2.434) وعند حساب قيمة T المحسوبة نجدها (63.687) ودرجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للتوتر النفسي ولصالح نتائج البعدي .

وبذلك تكون الباحثة قد حققت الهدف الثاني والذي هو معرفة تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في التخفيف من القلق والتوتر النفسي لدى عينة البحث . وفرض البحث المتمثل بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية ونتائج الاختبارات البعدية لكل من القلق والتوتر النفسي . إذ يتضح من الجدول السابق أن لاعبي المباراة كانوا يتمتعون بنسبة من القلق والتوتر النفسي قبل مشاركتهم للبطولة خوفاً على المراكز التي يجب ان يحققونها ولكن بعد تطبيق البرنامج اثبتت النتائج ان البرنامج قد ساهم بتخفيض نسبة القلق والتوتر الذي يشعر به اللاعبون وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ما تضمنه البرنامج الإرشادي النفسي من تمارين نفسية كتمارين التنفس والاسترخاء والتأمل إضافة الى المناقشة والحوار في الامور المسببه للقلق والتوتر النفسي لدى اللاعبين ومساعدتهم من خلال التوجيه والإرشاد للتمكن من اجتياز العقبات والسيطرة على السلبيات فالبرنامج الإرشادي النفسي هو بمثابة " عملية واعية ومستمرة تعمل على مساعدة وتشجيع الافراد لكي يعرفوا انفسهم ويفهمون ذاتهم ويدرسون شخصيتهم جسدياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً ويفهمون خبراتهم ويحددون مشكلاتهم وحاجاتهم ومعرفة الفرص المتاحة لديهم للتمكن من حل مشكلاتهم" . (بطرس ، 2007، ص23)

والنتائج التي حققها البرنامج اثبت مدى اهميته وقدرته على مساعد اللاعبين لاستثمار طاقاتهم وجهودهم لتحقيق الانجاز ولم يقتصر ذلك على اللاعبين فقط بل أيضاً انه عمل على مساعده المدرب في فهم احتياجات اللاعبين ومتطلباتهم ومعرفة الامور المسببه للقلق لديهم وكيفية التعامل معهم وذلك من خلال النتائج التي تم تحقيقها بالبطولة وتجنب الامور المسببه للقلق لدى اللاعبين والابتعاد عن التعامل معهم بشدة وعنف وعدم تأنيبهم خلال فتره البطولات بسبب فشلهم بتنفيذ الواجبات وإنما تعزيز ثقتهم بأنفسهم والتأكيد على الاعداد النفسي الجيد وتشجيعهم على تقديم كل ما لديهم بكل ثقة والعمل على تحويل مصادر القلق من قلق معسر الى قلق ميسر . (علاوي، 1998، ص113)

وقد عمل البرنامج على تعليم اللاعبين كيفية التفكير بايجابية والابتعاد عن السلبية المسبب للتوتر النفسي من خلال استبعاد الافكار السلبية والعمل على نسيان الامور المسببه للتوتر وقد اشار (علاوي 1998) الى ان الافكار السلبية قد تتداخل لدى اللاعبين لذلك يجب نسيانها وابعادها والعمل على استدعاء الافكار الايجابية التي تعمل على جعل اللاعب في أفضل حالاته . (علاوي، 1998، ص436)

4 – الاستنتاجات والتوصيات

1- الاستنتاجات

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها أثبتت التالي :-

1. أثبتت النتائج التي تم التوصل اليها بالاختبار البعدي ان نسبة القلق والتوتر النفسي قد انخفضت مقارنة بنتائج الاختبار القبلي .
2. أثبت البرنامج الإرشادي النفسي الذي قامت الباحثة بإعداده بتأثيره الايجابي لخفض القلق والتوتر النفسي لدى لاعبي المباراة .
3. تأثير التمارين النفسية والجلسات الحوارية وطرق التفكير الايجابي التي تخللتها الجلسات النفسية في تقليل نسبة القلق والتوتر النفسي .

2- التوصيات

1. التأكيد على دور الاخصائي النفسي الرياضي ودوره في رفع مستوى الفريق وتقديمه .
2. الاهتمام بإعداد برامج ارشادية نفسية تهتم بالمتغيرات النفسية السلبية كالقلق والتوتر والخوف والضغط النفسية وغيرها على لاعبين اخرين ولمختلف الالعاب .
3. العمل على القيام بدراسة مشابهة لهذه الدراسة على الالعاب الفردية والجماعية .
4. اعطاء اهمية للجانب النفسي من خلال عمل برامج توعوية والاهتمام بالجانب النفسي .
5. الاهتمام بالإرشاد والتوجيه النفسي من خلال الندوات والمحاضرات التوعوية للمدربين



المصادر

- ايمان حمد شهاب وسكينة شاكر حسن : الاختبارات والمقاييس النفسية في المجال الرياضي ، بغداد ، مكتب اليمامة للطباعة والنشر ، 2018 .
- بطرس حافظ بطرس : إرشاد الأطفال العاديين ، عمان : دار المسير للنشر والتوزيع ، 2007 .
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 .
- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2002 .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمد حسن علاوي ، اسامه كامل راتب : البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 .
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- نزار الطالب ، كامل الويس : علم النفس الرياضي ، بغداد : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1993 .
- **Buckworth, Janet. Dishman, Rod.** Exercise psychology of sports, Human Kinetics, Professional magazine, Britain.2008