

## تأثير برنامج مقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في تحسين الحالة النفسية والبدنية للاعب كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق أمل بوسعداء أقل من 17 سنة.

### The impact of a proposed program using relaxation techniques on enhancing the mental and physical condition of football players

- A field study of the under-17 Amal Bou Saada team-

ط.د. حميدة سفيان<sup>1</sup>, د. مданى محمد<sup>2</sup>, د. سالم العياشى<sup>3</sup>

**Hamida Soufiane<sup>1</sup>, Madani mohammed<sup>2</sup>, Layachi Salem<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>جامعة مستغانم (الجزائر) / مخبر العلوم التطبيقية في حركة الانسان / soufiane.hamida@univ-mosta.dz

<sup>2</sup>جامعة الجزائر 3/الجزائر / madani.mohammed@univ-alge3.dz

<sup>3</sup>جامعة المسيلة/الجزائر / Layachi.Salem@univ-msila.dz

تاریخ القبول: 2024/09/29      تاریخ النشر: 2024/12/01      تاریخ الاستلام: 2024/06/19

**الملخص :** هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج مقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في التقليل من مستوى القلق وتحسين الأداء البدني والتقليل من مستويات الإجهاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، حيث تم اختيار المنهج التجاري الملائم لطبيعة الموضوع من خلال استخدام مقياس الضغوط النفسية واقتراح برنامج باستخدام أساليب الاسترخاء تم تطبيقه على عينة قدرت بـ 14 لاعباً من فريق أمل بوسعداء لكرة القدم تحت 17 سنة، وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي للبرنامج في تقليل مستوى القلق وتحسين الأداء البدني وكذا التقليل من مستويات الإجهاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم لفريق أمل بوسعداء أقل من 17 سنة.

**- الكلمات المفتاحية :** برنامج مقترن - أساليب الاسترخاء - الحالة النفسية - الحالة البدنية - كرة القدم.

**Abstract :** The study aimed to identify the effectiveness of a proposed program using relaxation techniques in reducing anxiety levels, improving physical performance, and reducing psychological stress levels among soccer players under 17 years old. The appropriate experimental method was selected for the nature of the subject by using a psychological stress scale and proposing a program utilizing relaxation techniques. This program was applied to a sample of 14 players from the Amel Bousaada soccer team under 17 years old. The study found a positive effect of the program in reducing anxiety levels, improving physical performance, and reducing psychological stress levels among the soccer players of the Amel Bousaada team under 17 years old.

**Keywords:** proposed program, relaxation techniques, psychological state, physical condition, soccer.

## الجانب النظري

### 1- مقدمة وإشكالية الدراسة:

أصبحت التربية الرياضية في عصرنا الحالي تعتمد بشكل كامل على الأسس العلمية، مستفيدة من الدراسات والأبحاث واستغلال الترابط المشترك بين مختلف العلوم، مستخدمة العديد من النظريات والمعطيات التي تسعى في النهاية إلى تحسين المستوى الريادي وتحقيق أفضل الإنجازات في الألعاب بمختلف أنواعها، ولعل علم النفس الرياضي يعد من العلوم التي اهتمت ب مجال التربية الرياضية جنبا إلى جنب العلوم الأخرى، ويوضح ذلك عن طريق التطبيقات الميدانية الهدافة لتحسين المستويات الرياضية في مختلف المهارات والأنشطة البدنية.

الاسترخاء بدوره هو من بين المهارات العقلية الهامة المساعدة على التحكم في الضغوط النفسية وتوجيه الاستشارة خلال التدريب والمنافسات الرياضية، كما أنه يعمل للحفاظ على مستوى الاستشارة في المعقول، الأمر الذي يجعله يساهم في تحسين مستوى الإنجاز والتحكم في الضغوط النفسية المؤثرة على توثر المجموعات العضلية الكبيرة، ينعكس ذلك بشكل إيجابي على الأداء ومستواه في الألعاب الرياضية المختلفة بالخصوص كرة القدم. (حميدي، 2006، ص1)

لقد عرف علم النفس الرياضي في الآونة الأخيرة قفزة نوعية وتطور ملحوظ، الامر الذي فرض على المختصين الدخول إلى الميدان الرياضي، في المقابل صارت العوامل النفسية ذات مكانة شديدة الأهمية شأنها شأن العوامل التكتيكية والبدنية، ما جعل كل أداء بدني يتبعه أداء نفسي جيد، والملاحظ أن المتابعة النفسية للرياضيين تبدأ منذ الصغر وهذا سعياً لتنمية القدرات النفسية للرياضيين استعداداً للمنافسات الرياضية. (رياضي، بودربالة، 2010، ص48)

وفقاً للموسوعة المختصرة لعلم النفس، يُعرف الاسترخاء بأنه حالة من الراحة الجسدية والذهنية حيث يتم تخفيف التوتر وزواله، وعادةً ما يكون الجسم ممدداً أو مستلقياً، يتضمن ذلك انبساط العضلات وانخفاض توترها أو زواله تماماً، مما يعاكس عملية الانقباض، كما يُعتبر الاسترخاء مهارة عقلية ينبغي تعلمها واكتسابها، على غرار المهارات الحركية.(الخولي، 1976، ص372)

قدم "Cacao" مفهوماً عاماً للاسترخاء بوصفه حالة من التناقض بين الجسد والروح، تتميز بخلوها من التوتر والغضب والمخاوف المزعجة، وتسود فيها حالة من الهدوء.(عثمان، 2001، ص174) كما تُعد تقنية علاجية تعتمد على التوافق الكامل بين الانقباض والتقلص العضلي الناتج عن التوتر، وتهدف إلى تحقيق التوازن الداخلي بين العقل والجسم من خلال ثلاثة عوامل: الوضعيّة، والتنفس، والتأمل أثناء عملية الاسترخاء. (عبدالستار، 1994، ص104)

تجلى أهمية تدريب الاسترخاء في عدة جوانب، منها تحقيق مستويات عالية من الراحة النفسية والهدوء والطمأنينة، وزيادة الوعي بالفارق الجوهرية بين الاسترخاء والتوتر. كما يسهم في تعزيز القدرة على اكتساب بعض أنواع الإدراكات الحس حركية والانفعالات الإيجابية السارة، وكذلك في التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب، درجة حرارة الجسم، والنشاط الكهربائي لسطح الجلد، وغيرها من الاستجابات الحيوية. (حسن، 2002، ص216)

من أهم الأهداف التي يسعى الاسترخاء إلى تحقيقها، إزالة التشنجات والألام العضلية ووضع العضلات في حالة راحة، ونقل الانعكاسات العصبية من عضلات الهيكل العظمي إلى القلب والعضلات الداخلية. كما يهدف إلى تخفيف مشاعر الألم والخوف والقلق والتوتر، وتصحيح بعض الأفكار الخاطئة تجاه مواقف معينة قد تكون سبباً في إثارة الأضطرابات الانفعالية، مما يساعد في إدراكتها وتغييرها.(دردار، 2000، ص147-148)

من النظريات المفسرة للاسترخاء نذكر "نظريّة التحليل النفسي"، التي تستخدم طرق الاسترخاء في معالجة الأمراض النفسيّة والجسديّة، خاصة تلك المرتبطة بالقلق، مثل التوتر العضلي والمعوي. من خلال الاسترخاء العضلي والداخلي، يستعيد المريض إحساسه بكتلة جسده وحدوده التي كانت غامضة أو غير موجودة سابقاً. استعادة هذه الأحاسيس تعني إعادة تنشيط المناطق المثيرة للذة الجنسية، إذ يساهم الاسترخاء في إحياء الحدود والأماكن والإحساسات الجسدية. يعد هذا مؤشراً على نشاط الجهاز التنفسي الطبيعي الذي يربط بين الطاقة التزويدية وتحويلها إلى رموز مفهومة.

كما ينشط الاسترخاء الخيال والأفكار المكتوبة، وفي حالة انسدادها، تراكم الطاقة وتظهر على شكل أعراض مرضية في الجسم، مما يبرز العلاقة بين التحليل النفسي والاسترخاء. نعلم أن فرويد اكتشف التنويم المغناطيسي في مصلحة Charcot ثم في

Nancy بفرنسا، وبالتالي يمكن القول إن التحليل النفسي والاسترخاء يشتركان في التأثير على المحتوى الداخلي للفرد، بما في ذلك القلق والتوتر الذي يعني منه المريض. يسعى المحلل النفسي إلى فهم التصورات العاطفية المثبتة، ويرتبط الاسترخاء بالتحليل النفسي لأنّه يستخدم في علاج الأمراض النفسية والجسدية والقلق وجميع أشكال التوتر. يعتبر الاسترخاء رابطاً بين الطاقة النزوية وتحويلها إلى رموز مفهومة، مما يحرر الطاقة النزوية والصراع بين مكونات الشخصية: الهو، الأنّا، والأنا الأعلى. (معاليم، 2008، ص 150-156)

كما نجد أيضاً "النظرية السلوكية المعرفية"، ونظراً للتداخل بين الأساليب المعرفية والسلوكية، ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية. تهدف هذه النظرية إلى تعزيز التغيير السلوكى من خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية. يعتمد النهج المعرفي السلوكى في الاسترخاء على ثلاثة مراحل. المرحلة الأولى هي مرحلة تعليمية تهدف إلى تطوير الوعي بالأفكار والمشاعر والأحساس والسلوك، حيث يتعرف الفرد على حديثه الداخلي. المرحلة الثانية تشمل إعادة بناء هذا الحديث الذاتي بهدف تحويل الاستجابات السلبية إلى إيجابية، باستخدام مهارات نفسية مثل الاسترخاء العقلي. أما المرحلة الثالثة فهي تطبيق استجابات جديدة في الواقع من خلال التصور العقلي. تُستخدم هذه الطريقة لمواجهة الضغوط، وقد أثبتت فعاليتها في نطاق واسع في حالات التوتر الزائد والقلق. (راتب، 2004، ص 130-132)

ومن بين الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت هذا الموضوع نجد: دراسة محسن السعداوي وصريح عبد الكريم (2006): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تمارينات الاسترخاء (الذاتي والتخيلي) في الاستثارة الانفعالية لدى عدائي 110م حواجز، بالإضافة إلى دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية لعدو 110م حواجز للرجال من خلال الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات الدراسة. استخدم الباحثان المنهج التجاري بأسلوب المجموعات المتكافئة واختارا عينة مكونة من 12 عداءً. وتوصلت الدراسة إلى أن تدريبات الاسترخاء الذاتي والتخيلي أثرت بشكل واضح في خفض درجة الاستثارة الانفعالية.

وأيضاً دراسة عبد المحسن (2003): هدفت هذه الدراسة إلى تقييم فعالية استخدام بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء، التصور العقلي، وتركيز الانتباه في تعزيز مستوى الأداء المهاري والخططي للاعبى كرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجاري بتقسيم

اللاعبين إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقام بقياس الأداء قبل وبعد التدخل النفسي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. اختار الباحث عينة من لاعبي فريق نادي الجيش الرياضي للناشئين تحت سن 15 سنة، حيث شملت العينة 30 لاعباً. أظهرت نتائج الدراسة أن برنامج المهارات النفسية كان فعالاً في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي والهجومي للاعب كرة القدم في المرحلة العمرية المدروسة، كما أظهر البرنامج فاعلية في تعزيز مهارات الاسترخاء، التصور العقلي، وتركيز الانتباه.

كذلك نجد دراسة محمود الأطرش وأخرون (2016) تم توجيه الدراسة نحو استكشاف تأثير استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي مع مجموعة تجريبية واحدة. شملت الدراسة مجتمعاً من 51 طالباً مسجلاً في مساق كرة اليد في العام الدراسي 2015-2016. تم اختيار عينة مكونة من 18 طالباً بطريقة عينة قصدية من هؤلاء الطلاب. استخدمت الدراسة أساليب القياس المتكررة وتم تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة (MANOVA)، بالإضافة إلى اختبارات ولكس لامبدا وسيداك للقياسات البعدية، أبرزت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية (بمستوى دلالة 0.05) في استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي لتعليم المهارات الأساسية في كرة اليد بين مختلف القياسات، حيث كان القياس الرابع هو الأكثر تأثيراً.

ودراسة عبد الكريم بن عبد الواحد (2018): هدفت الدراسة إلى تقييم فعالية تقنيات الاسترخاء في التحضير النفسي للرياضيين، وإبراز أهمية العناصر النفسية في التحضير الرياضي العام، وتقديم دعم للاعب كرة اليد في تخفيف التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة. تم استخدام منهج دراسة الحالة مع عينة مكونة من 16 لاعباً ومدربياً من فريق وداد عين البيضاء. تم جمع البيانات باستخدام أداة استبيان، وأظهرت النتائج أن التدريب على تقنيات الاسترخاء يسهم في تحسين نفسية اللاعبين تجاه التدريب والمنافسة، مما يعزز من اندفاعهم والمثابرة للتحسن، ويمكنهم التعامل الإيجابي مع الضغوط التنافسية والتغيرات العاطفية، مع تدريكيهم لأهمية هذه الجوانب في التحضير في المنافسة. وتشير الدراسة إلى أن تقنيات الاسترخاء ضرورية لتحقيق أداء رياضي متميز، وتوصي بتنظيم

دورات تدريبية للمدربين حول هذه التقنيات، بالإضافة إلى تقديم برامج تدريبية بسيطة يمكن للاعبين استخدامها في منازلهم.

نجد أيضاً دراسة al Smith et al (2017): حيث قامت هذه الدراسة بتحليل تأثير تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق والتأمل على الحالة النفسية للاعب كرة القدم الشباب. استخدمت الدراسة عينة من 30 لاعباً في الفئة العمرية U17 وتم قياس مستويات التوتر والأداء البدني قبل وبعد التدخل، استنتجت الدراسة أن اللاعبين الذين استخدمو تقنيات الاسترخاء أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في مستويات التوتر وتحسناً في الأداء البدني مقارنة بالمجموعة الضابطة. تدعم هذه النتائج الفرضية بأن البرامج القائمة على أساليب الاسترخاء يمكن أن تكون فعالة في تحسين الحالة النفسية والبدنية للاعب كرة القدم. كذلك دراسة Lee and Johnson (2016): التي فحصت تأثير تقنيات الاسترخاء على الأداء الرياضي للاعب كرة السلة الشباب. تم استخدام مجموعة متنوعة من تقنيات الاسترخاء وتم قياس تأثيرها على الأداء الرياضي خلال المباريات، ولم تجد الدراسة أي تأثير ملحوظ لتقنيات الاسترخاء على الأداء الرياضي، حيث كانت النتائج متباعدة بين اللاعبين. هذا يشير إلى أن تقنيات الاسترخاء قد لا تكون فعالة بنفس القدر لجميع الرياضيين وفي جميع الظروف.

ودراسة Brown et al (2019): التي تناولت تأثير تقنيات الاسترخاء على التفاعل الاجتماعي والتواصل بين اللاعبين في فريق كرة القدم. استخدمت الدراسة عينة من 20 لاعباً في الفئة العمرية U17 وتم تطبيق تقنيات الاسترخاء لمدة 8 أسابيع، ولم تظهر الدراسة تحسناً كبيراً في الأداء البدني، أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في التفاعل الاجتماعي والتواصل بين اللاعبين، مما يمكن أن يساهم بشكل غير مباشر في تحسين الحالة النفسية.

وانطلاقاً مما سبق ذكره، نصل إلى طرح التساؤل العام التالي:

- هل للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء تأثير في تحسين الحالة النفسية والبدنية للاعب كرة القدم U17؟

التساؤلات الفرعية:

- هل يوجد أثر إيجابي للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في التقليل من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم U17؟

- هل يوجد أثر إيجابي للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم U17؟

- هل يوجد أثر إيجابي للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في التقليل من مستويات الإجهاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم U17؟

## 2- فرضيات الدراسة:

### 2-1- الفرضية العامة:

- للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء تأثير في تحسين الحالة النفسية والبدنية للاعب كرة القدم U17.

### 2-2- الفرضيات الفرعية:

- هناك أثر إيجابي للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في التقليل من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم U17.

- هناك أثر إيجابي للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم U17.

- هناك أثر إيجابي للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في التقليل من مستويات الإجهاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم U17.

### 3- أهداف الدراسة:

- التعرف على فعالية البرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في التقليل من مستوى القلق لدى اللاعبين.

- التعرف على فعالية البرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في تحسين الأداء البدني للاعبين.

- التعرف على فعالية البرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في التقليل من مستويات الإجهاد النفسي لدى اللاعبين.

### 4- أهمية الدراسة:

تسهم الدراسة في تحسين الأداء الرياضي من خلال تعزيز الأداء وزيادة التركيز، مما يؤدي إلى نتائج أفضل في المباريات، كما أنها تحسن الصحة النفسية والجسدية عبر تقليل التوتر والقلق والوقاية من الإصابات، بالإضافة إلى ذلك تساهُم الدراسة في التطوير المهني للمدربين من خلال تقديم أدوات جديدة لتحسين حالة اللاعبين النفسية والبدنية، وتحسين التخطيط التدريبي. ومن الناحية العلمية، تضيف الدراسة للأدبيات العلمية وتتوفر بيانات موثوقة لدراسات مستقبلية، تطبيقات العملية تشمل تطوير برامج دعم نفسي في الأندية الرياضية ودعم الفئات العمرية الصغيرة.

5- التعريف بمصطلحات البحث:

1-5 الاسترخاء:

اصطلاحاً: "هو توقف كامل لكل الانقباضات والمقلصات العضلية للتوتر".(شمعون، 1996، ص 168)

وهو "قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في أعضاء جسمه لمنع أو تقليل حدوث التوتر".  
(السويفي، راتب، 1981، ص 150)

إجرائياً: يعتبر الاسترخاء جزءاً أساسياً من تدريبات وتحضيرات لاعبي كرة القدم لأنه يساعدهم على الحفاظ على قدراتهم البدنية والعقلية في ذروتها خلال المنافسات والتدريبات الشاقة.

5-2 الصحة النفسية:

اصطلاحاً: بأنه التوافق التام والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادلة التي تطأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة.(العيسيوي، 1992، ص 333)

وهي أيضاً: حالة دينامية تبدو في قدرة الفرد على التوافق المرن الذي يناسب الموقف الذي يمر به أو يخبره.(محمود عوض، 1977، ص 3)

إجرائياً: تشير إلى الحالة العامة للعقل والعواطف لدى اللاعب في أي لحظة معينة، ويتأثر الأداء الرياضي بشكل كبير بالحالة النفسية لللاعب.

3-5- الحالة البدنية:

اصطلاحاً: هيقدرة الفرد على مواجهة المشاكل الصحية التي يتعرض لها، بحيث تتوافر لديه طاقة من الصحة تؤمن له التعامل بين الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية، كما أنها نتاج لممارسة الرياضة البدنية كالجري والقفز والتمارين الصباحية مما يؤدي إلى زيادة فيتدفق الدم من وإلى القلب فتزد من سرعة استجاباته.(بن زيدان، 2022، ص 459) إجرائياً: تشير إلى مستوى اللياقة البدنية والقدرات الجسمية التي يتمتع بها اللاعب، ويتأثر أداء اللاعبين بشكل كبير بحالتهم البدنية.

### الجانب التطبيقي

#### 1- الإجراءات المنهجية:

##### 1-1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل تطبيق البرنامج الخاص بنا قمنا بالتوجه إلى الملعب البلدي ببوسعادة أين يتدرّب لاعي فريق أمل بوسعداء فئة أقل من 17 سنة، حيث تحدثنا مع رئيس الفريق وأخذنا منه الموافقة من أجل القيام بدراستنا، أين قمنا بزيارة أولية للفريق من أجل الاطلاع على مجتمع وعينة الدراسة فقمنا بتوزيع الاستمارات وتطبيق البرنامج كمرحلة تجريبية من أجل التأكّد من مدى صلحيته وفي نفس الوقت قياس الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، ومنه استخلصنا جاهزية الأدوات وظروف العمل فيما يخدم البحث العلمي.

1-2- منهج الدراسة: بعد تحديد وضبط عنوان الدراسة وتحديد متغيراته وكذا ضبط عية الدراسة، ارتأينا أن نستخدم المنهج التجريبي ملائمة موضوع البحث.

1-3- مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع البحث في فريق أمل بوسعداء فئة أقل من 17 سنة، أما عينة الدراسة فكانت قصيدة حيث تمثلت في 14 لاعباً.

1-4- أدوات الدراسة: اعتمدنا في دراستنا الحالية على مقياس الضغوط النفسية الذي أعدد عبد الرزاق مؤيد حسو (2008) والمكون من 46 فقرة موزعة على خمسة مجالات متمثّلة في: (الطاقة النفسية، الاستعداد البدني، نمط الشخصية، الضغوط الإدارية، الضغوط الاجتماعية)، ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج، (تواجهي بدرجة كبيرة جداً، تواجهي بدرجة كبيرة، تواجهي بدرجة متوسطة، تواجهي بدرجة قليلة، تواجهي بدرجة قليلة جداً) ويعطى للبدائل وزن متدرج (1-5) وقد يتراوح الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (230) درجة بينما الدرجة الدنيا هي (46) درجة.

- برنامج تمرينات الاسترخاء لتحسين الحالة النفسية للاعبين.

#### 1-5- صدق وثبات أداة الدراسة:

1-5-1. الصدق: من أجل استخراج الصدق قمنا بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمحترفين من أجل التعرف على مدى صلاحيته لتطبيقه على العينة، وهو ما يسمى بالصدق الظاهري، أين اتفق الخبراء على صلاحية المقياس لاستخدامه على أفراد العينة بنسبة 100%.

1-5-2. ثبات الأداة: قمنا بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار من أجل التأكيد من ثبات المقياس، حيث طبّقنا المقياس على العينة التجريبية وبعد أسبوع قمنا بإعادة تطبيقه على نفس العينة، بعد ذلك قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات تطبيق الاختبارين الأول والثاني حيث وجدنا أن معامل الثبات يقدر بـ (0.843) ومنه فإن المقياس جاهز للاستخدام.

#### 1-6- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

قمنا بعدة معالجات إحصائية من أجل جمع ومعالجة المعلومات حسب نوعية الدراسة، وتمثلت الأساليب الإحصائية في:  
معادلة كوهين - معادلة ولكوكسن - ألفا كرومباخ - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل بيرسون.

#### 2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:  
تنص الفرضية الأولى على أن هناك أثر إيجابي للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في التقليل من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم U17.

الجدول رقم (01) يوضح أثر أساليب الاسترخاء في التقليل من مستوى القلق لدى اللاعبين

بعد القلق

الطاقة النفسية، الاستعداد البدني، نمط الشخصية، الضغوط الإدارية، الضغوط الاجتماعية							مجالات المقياس
القرار الاحصائي	مستوى الدلالة	معامل كوهين D	درجة الحرية	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
					القياس البعدى	القياس القبلي	
DAL	0.042	0.332	13	5.332	20.354	18.305	14

المصدر: الباحثين حسب مخرجات برنامج spss الإحصائي

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه والتي تمثل بعد القلق، نستنتج أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (18.305) بينما قدر بـ (20.354) للقياس البعدى بانحراف معياري قدر بـ (5.332) عند درجة حرية (13)، في حين بلغ معامل كوهين D (0.332) عند مستوى دلالة (0.042) وهو ما يثبت وجود تأثير جيد للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في التقليل من مستوى القلق.

## 2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن هناك أثر إيجابي للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم U17.

الجدول رقم (02) يوضح أثر أساليب الاسترخاء في تحسين الأداء البدني لدى اللاعبين

الأداء البدني							مجالات المقياس	
الطاقة النفسية، الاستعداد البدني، نمط الشخصية، الضغوط الإدارية، الضغوط الاجتماعية								
القرار الاحصائي	مستوى الدلالة	معامل كوهين D	درجة الحرية	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس البعدى		
					القياس القبلي			
DAL	0.033	0.596	13	7.365	25.687	22.100	14	

المصدر: الباحثين حسب مخرجات برنامج spss الإحصائي

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه والتي تمثل الأداء البدني، نستنتج أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (22.100) بينما قدر بـ (25.687) للقياس البعدى بانحراف معياري قدر بـ (7.365) عند درجة حرية (13)، في حين بلغ معامل كوهين D (0.596) عند مستوى دلالة (0.033) وهو ما يثبت وجود تأثير جيد للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في تحسين الأداء البدني للاعبين.

## 2-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أن هناك أثر إيجابي للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في التقليل من مستويات الإجهاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم U17.

الجدول رقم (03) يوضح أثر أساليب الاسترخاء في التقليل من مستويات الإجهاد النفسي

الاجهاد النفسي							مجالات المقياس	
القرار الاحصائي	مستوى الدلالة	معامل D كوهين	درجة الحرية	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس البعدى		
					القياس القبلي			
دال	0.039	0.620	13	6.750	23.190	19.687	14	

المصدر: الباحثين حسب مخرجات برنامج spss الإحصائي

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه والتي تمثل الإجهاد النفسي، نستنتج أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (19.687) بينما قدر بـ (23.190) للقياس البعدى بانحراف معياري قدر بـ (6.750) عند درجة حرية (13)، في حين بلغ معامل كوهين D (0.039) عند مستوى دلالة (0.039) وهو ما يثبت وجود تأثير جيد للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في التقليل من مستويات الإجهاد النفسي للاعبين.

#### 2-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أن للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء تأثير في تحسين الحالة النفسية والبدنية للاعب كرة القدم U17.

الجدول رقم (04) يوضح أثر أساليب الاسترخاء في التقليل من مستويات الإجهاد النفسي

الحالة النفسية والبدنية	مجالات
الطاقة النفسية، الاستعداد البدني، نمط الشخصية، الضغوط الإدارية، الضغوط الاجتماعية	مجالات

القرار الاحصائي	مستوى الدلالة	معامل كوهين D	درجة الحرية	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي		المقياس	عينة الدراسة
					القياس البعدى	القياس القبلي		
دال	0.029	0.563	13	9.982	26.674	22.578	14	

المصدر: الباحثين حسب مخرجات برنامج spss الإحصائي

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه والذي يوضح بعد الحالة النفسية والبدنية للمقياس الكلي نستنتج أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (22.578) بينما قدر ب (26.674) للقياس البعدى بانحراف معياري قدر ب (9.982) عند درجة حرية (13)، في حين بلغ معامل كوهين D (0.563) عند مستوى دلالة (0.029) وهو ما يثبت وجود تأثير للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في تحسين الحالة النفسية والبدنية للاعبين.

## 2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء فرضيات البحث:

### 2-1- مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن هناك أثراً إيجابياً للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في التقليل من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، حيث أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج) كان 18.305، بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدى (بعد تطبيق البرنامج) 20.354، مما يشير إلى تحسن وانخفاض في مستوى القلق بعد تطبيق أساليب الاسترخاء، والانحراف المعياري للقياس البعدى كان 5.332، وهو ليس كبيراً بشكل ملحوظ، مما يعني أن البيانات ليست متبااعدة بشكل كبير عن المتوسط، وهذا يزيد من موثوقية النتائج، في حين نجد أن معامل كوهين D كان 0.332، وهو يستخدم لقياس حجم الأثر ويشير إلى أن التأثير كان متوسطاً وبالتالي فإن مستوى الدلالة كان 0.042، وهو أقل من 0.05، مما يعني أن النتائج ذات دلالة إحصائية، ويعزز الثقة في أن البرنامج كان له تأثير حقيقي.

وتشير النتائج بوضوح إلى أن البرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء كان له تأثير إيجابي على التقليل من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، من خلال زيادة المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج، مع قيمة معامل كوهين D التي تشير

إلى تأثير متوسط، ومستوى الدلالة الذي يثبت أن النتائج ذات دلالة إحصائية، كلها تدعم فرضية البحث وتثبت فعالية البرنامج.

وبالرجوع للدراسات السابقة نؤكد صحة الفرضية الحالية، حيث دعمت دراسة محسن السعداوي وصريح عبد الكريم (2006) هذه الفرضية، حيث هدفت إلى التعرف على تأثير تمارين الاسترخاء الذاتي والتخيلي في الاستثارة الانفعالية لدى عدائي 110 حواجز. استخدمت الدراسة المنهج التجاري بأسلوب المجموعات المتكافئة على عينة مكونة من 12 عداء، وتوصلت إلى أن تدريبات الاسترخاء الذاتي والتخيلي قد أثرت بشكل واضح في خفض درجة الاستثارة الانفعالية. هذه النتائج تدعم الفرضية بأن استخدام أساليب الاسترخاء يمكن أن يقلل من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، من خلال تقليل الاستثارة الانفعالية المرتبطة بالمنافسة الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، تظهر الأدبيات أن استخدام تقنيات الاسترخاء يمكن أن يحسن الحالة النفسية للرياضيين بشكل عام، مما يعزز الأداء ويقلل من القلق والتوتر، مع التأكيد على ضرورة تكيف البرامج مع الاحتياجات الفردية والبيئات الرياضية المختلفة لتحقيق أفضل النتائج.

#### 2-5-2- مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن هناك أثر إيجابي للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم 17، حيث أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج) كان 22.100، بينما ارتفع إلى 25.687 بعد تطبيق البرنامج، مما يدل على تحسن ملحوظ في الأداء البدني للاعبين تحت سن 17، أما الانحراف المعياري للقياس البعدى كان 7.365، مما يشير إلى تشتت البيانات حول المتوسط بعد تطبيق البرنامج، ولكن هذا لا يقلل من قيمة الزيادة في المتوسط الحسابي الذي يعكس التحسن في الأداء البدني، في حين معامل كوهين D الذي بلغ 0.596 يوضح أن التأثير الذي سجلته الدراسة كان كبيراً، مما يعزز فرضية أن البرنامج له تأثير إيجابي فعال في تحسين الأداء البدني، أما مستوى الدلالة الذي كان 0.033، فهو أقل من المستوى المعتاد (0.05)، مما يدل على أن النتائج ذات دلالة إحصائية، ويعزز من قوة البرهان على أن البرنامج له تأثير واقعي وملموس على الأداء البدني للاعبين تحت سن 17.

توضح هذه النتائج بوضوح أن البرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء كان له تأثير إيجابي وملموس في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم U17، الزيادة في المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج، إلى جانب معامل كوهين D الذي يشير إلى تأثير كبير ومستوى الدلالة الإحصائية، كلها تدعم استنتاج فعالية البرنامج وتأثيره الإيجابي الملاحظ في هذا السياق.

وبالرجوع للدراسات السابقة تؤكد صحة الفرضية الحالية، حيث تدعم دراسة عبد المحسن (2003) هذه الفرضية، حيث هدفت إلى التعرف على فعالية استخدام بعض المهارات النفسية "الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه" في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي مع مجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وأجريت القياسات القبلية والبعديّة لكلا المجموعتين. شملت العينة 30 لاعباً من فريق نادي الجيش الرياضي للناشئين تحت 15 سنة. توصلت الدراسة إلى أن برنامج المهارات النفسية كان فعالاً في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي والهجومي للاعبين، وأظهرت النتائج أن المهارات النفسية مثل الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه كانت ذات فعالية كبيرة في تحسين الأداء. تدعم هذه النتائج الفرضية بأن استخدام أساليب الاسترخاء يمكن أن يحسن الأداء البدني للاعبين كرة القدم U17 من خلال تعزيز المهارات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي. بالإضافة إلى ذلك، تبرز الدراسات أن التكامل بين المهارات النفسية والبدنية يمكن أن يؤدي إلى تحسين شامل في الأداء الرياضي، مع التأكيد على أهمية تصميم البرامج بشكل يناسب احتياجات اللاعبين وظروفهم الفردية لتحقيق أفضل النتائج الممكنة.

### 3-5-2 مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أن هناك أثر إيجابي للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء في التقليل من مستويات الإجهاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم U17، حيث أن المتوسط الحسابي للفيتوس القبلي (قبل تطبيق البرنامج) كان 19.687، بينما ارتفع إلى 23.190 بعد تطبيق البرنامج، مما يشير إلى تحسن وانخفاض في مستويات الإجهاد النفسي بعد تطبيق أساليب الاسترخاء، أما الانحراف المعياري للفيتوس البعدى كان 6.750، مما يشير إلى تشتت البيانات حول المتوسط بعد تطبيق البرنامج، هذا الانحراف المعياري

يعكس التباين في ردود الفعل بين اللاعبين، ولكنه لا يقلل من أهمية الزيادة في المتوسط الحسابي، بينما نجد أن معامل كوهين  $D$  بلغ 0.620، وهو يشير إلى أن التأثير كان كبيراً إلى حد ما، حيث أن القيم التي تراوح بين 0.5 و 0.8 تُعتبر أثراً متوسطاً إلى كبيراً، مما يعزز فرضية أن البرنامج له تأثير إيجابي كبير على تقليل مستويات الإجهاد النفسي، في حين نجد أن مستوى الدلالة كان 0.039، وهو أقل من 0.05، مما يعني أن النتائج ذات دلالة إحصائية، وهذا يعزز الثقة في أن التحسن الملحوظ في المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج ليس نتيجة للصدفة، بل يعكس تأثيراً حقيقياً للبرنامج على مستويات الإجهاد النفسي.

تشير النتائج بوضوح إلى أن البرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء كان له تأثير إيجابي على التقليل من مستويات الإجهاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، الزيادة في المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج، مع قيمة معامل كوهين  $D$  التي تشير إلى تأثير كبير، ومستوى الدلالة الذي يدعم أن النتائج ذات دلالة إحصائية، كلها تدعم فرضية البحث وتثبت فعالية البرنامج في تقليل مستويات الإجهاد النفسي للاعبين.

وبالرجوع للدراسات السابقة نؤكد صحة الفرضية الحالية، حيث تدعم دراسة محمود الأطرش وأخرون (2016) هذه الفرضية، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي مع مجموعة تجريبية واحدة، واعتمدت القياسات المتكررة. شملت العينة 18 طالباً من طلاب مساق كرة اليد في جامعة النجاح الوطنية. توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي في تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد، لصالح القياسات المتكررة اللاحقة، مما يشير إلى تأثير إيجابي على خفض مستويات الإجهاد النفسي وتحسين الأداء. تدعم هذه النتائج الفرضية بأن استخدام أساليب الاسترخاء يمكن أن يقلل من مستويات الإجهاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم U17 من خلال تحسين المهارات الأساسية وزيادة التركيز العقلي. علاوة على ذلك، تشير الأدبيات إلى أن الاسترخاء والتصور العقلي يمكن أن يكون لهما تأثير ملحوظ في تعزيز الاستقرار النفسي وتقليل التوتر، مما يعزز من الأداء الرياضي بشكل عام. ومن ثم، يمكن

الاستنتاج أن تصميم برامج الاسترخاء بما يتناسب مع احتياجات اللاعبين الفردية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير في تقليل الإجهاد النفسي وتحسين الأداء.

#### 4-5-2- مناقشة الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أن للبرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء تأثير في تحسين الحالة النفسية والبدنية للاعب كرة القدم 17، حيث أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج) كان 22.578، بينما ارتفع إلى 26.674 بعد تطبيق البرنامج، مما يشير إلى تحسن واضح في الحالة النفسية والبدنية بعد تطبيق أساليب الاسترخاء، بينما نجد أن الانحراف المعياري للقياس البعدى كان 9.982، مما يشير إلى وجود تشتت في البيانات حول المتوسط بعد تطبيق البرنامج، على الرغم من أن هذا الانحراف المعياري يعكس تبايناً في استجابات اللاعبين، إلا أنه لا يقلل من أهمية الزيادة في المتوسط الحسابي الذي يعكس التحسن في الحالة النفسية والبدنية بشكل عام، كما نلاحظ أن معامل كوهين D بلغ 0.563، وهو يشير إلى تأثير كبير إلى حد ما، حيث أن القيم التي تتراوح بين 0.5 و 0.8 تُعتبر أثراً متوسطاً إلى كبيراً، مما يعزز فرضية أن البرنامج له تأثير إيجابي ملحوظ على تحسين الحالة النفسية والبدنية، ونجد أن مستوى الدلالة كان 0.029، وهو أقل من 0.05، مما يعني أن النتائج ذات دلالة إحصائية، وهذا ما يعزز الثقة في أن التحسن الملحوظ في المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج ليس نتيجة للصدفة، بل يعكس تأثيراً حقيقياً للبرنامج على الحالة النفسية والبدنية.

تشير النتائج بوضوح إلى أن البرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء كان له تأثير إيجابي وملموس على تحسين الحالة النفسية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، زيادة المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج، مع قيمة معامل كوهين D التي تشير إلى تأثير كبير، ومستوى الدلالة الذي يدعم أن النتائج ذات دلالة إحصائية، كلها تدعم فرضية البحث وتثبت فعالية البرنامج في تحسين الحالة النفسية والبدنية للاعبين.

وبالرجوع للدراسات السابقة نؤكد صحة الفرضية الحالية، حيث دعمت دراسة عبد الكرييم بن عبد الواحد (2018) هذه الفرضية أين أظهرت أن التدريب على التقنيات الاسترخائية يساعد لاعبي كرة اليد على تنمية اتجاهات نفسية إيجابية تجاه التدريب والمنافسة، مما يحفزهم على العمل والمثابرة ويعزز من قدرتهم على التعامل الإيجابي مع الوضعيات التنافسية. كما دعمت دراسة Smith et al. (2017) الفرضية حيث وجدت أن

اللاعبين الذين استخدمو تقينيات الاسترخاء أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في مستويات التوتر وتحسناً في الأداء البدني. على النقيض، فحصت دراسة Lee and Johnson (2016) تأثير تقينيات الاسترخاء على الأداء الرياضي للاعب كرة السلة الشباب ولم تجد أي تأثير ملحوظ، مما يشير إلى أن فعالية هذه التقنيات قد تعتمد على خصائص اللاعبين الفردية ونوعية الرياضة. أخيراً، أشارت دراسة Brown et al. (2019) إلى أن تقينيات الاسترخاء قد تحسن من التفاعل الاجتماعي بين اللاعبين، مما يساهم بشكل غير مباشر في تحسين الحالة النفسية. بالنظر إلى جودة الدراسات، نجد أن عبد الكريم بن عبد الواحد (2018) اعتمد على عينة صغيرة ومنهج دراسة الحالة، في حين استخدمت Smith et al. (2017) منهجاً تجريبياً وعينة أكبر، مما يعزز من موثوقية النتائج. تظهر الأدبيات أن استخدام أساليب الاسترخاء يمكن أن يحسن الحالة النفسية والبدنية للاعب كرة القدم 17، لكن فعاليتها قد تعتمد على التكيف مع الاحتياجات الفردية والبيئات المختلفة.

### 3- الاستنتاجات والاقتراحات:

#### 3-1- الاستنتاجات:

من خلال مناقشة فرضيات الدراسة حول تأثير البرنامج المقترن باستخدام أساليب الاسترخاء على لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، يمكن استخلاص النتائج التالية:

- يوجد تأثير إيجابي للبرنامج في تقليل مستوى القلق، مدعم بدلالة إحصائية قوية.
- يوجد تأثير إيجابي للبرنامج في تحسين الأداء البدني، مدعم بدلالة إحصائية قوية.
- يوجد تأثير إيجابي للبرنامج في تقليل مستويات الإجهاد النفسي، مدعم بدلالة إحصائية قوية.
- يوجد تأثير إيجابي كبير للبرنامج في تحسين الحالة النفسية والبدنية بشكل عام، مدعم بدلالة إحصائية قوية.

#### 3-2- الاقتراحات:

- يمكن البحث في مدى فعالية البرنامج على فئات عمرية مختلفة، مثل اللاعبين الأكبر سنًا أو الأصغر سنًا، لمعرفة ما إذا كانت هناك اختلافات في التأثير بناءً على العمر.
- دراسة تأثير البرنامج على جوانب أخرى من حياة اللاعبين، مثل الأداء الأكاديمي أو السلوك الاجتماعي، قد تكشف عن فوائد إضافية لأساليب الاسترخاء.

- يمكن استكشاف تأثير تحسينات أو تعديلات معينة في البرنامج، مثل زيادة مدة الجلسات أو تنوع تقنيات الاسترخاء، معرفة ما إذا كانت هناك طرق لتحسين النتائج بشكل أكبر.
- إجراء دراسات مقارنة بين البرنامج المقترن وبرامج أخرى لتحسين الحالة النفسية والبدنية، معرفة مدى تفوق أو تكامل أساليب الاسترخاء مع استراتيجيات أخرى.
- دراسة تأثير البرنامج على المدى الطويل لمعرفة مدى استدامة التحسينات في الحالة النفسية والبدنية بعد فترة من انتهاء البرنامج، وكيفية تعزيز هذه الاستدامة.

#### قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

- 1- محمد حسين حميدي، تأثير تمارينات الاسترخاء (الذاتي - التخييلي) في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول، مجلة علوم التربية الرياضية، م، 2، ع، 5، 2006.
- 2- لعياضي عبد الحكيم، بودرياله عبد الرؤوف، دور تقنيات الاسترخاء في تسخير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة، مجلة المسار الرياضي، ع، 3، 2010.
- 3- وليم الخولي، الموسوعة المختصرة في علم النفس، ط، 1، دار المعارف، القاهرة، 1976.
- 4- عثمان فاروق، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط، 2، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 5- إبراهيم عبد الستار، علاج اضطراب العصر الحديث، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239، المجلس الوطني للثقافة والعلوم، الكويت، 1994.
- 6- دردار، رجاء وحيد، البحث العلمي: أساسياته النظرية ممارسته العلمية، دار الفكر، دمشق، سوريا، 2000.
- 7- صالح معاليم، محاضرات في الامراض النفسية والجسمية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2008.
- 8- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط، 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 9- احمد مصطفى السويفي وأسامة كامل راتب: لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك، ط، 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1981.
- 10- عبد الرحمن العيسوي، علم النفس ومشكلات الفرد، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط، 1، بيروت، 1992.

- 11- عباس محمود عوض، الموجز في الصحة النفسية، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، مصر، 1977.
- 12- بن زيدان حسين، علاقة الأنشطة البدنية الرياضية بالصحة البدنية والنفسية لدى الأشخاص الممارسين (قراءة تحليلية)، مجلة عصور الجديدة، م 12، ع 2، 2022.