

قياس مستوى ضغوط المنافسة الرياضية لدى لاعبي المصارعة

أ. د/عبدالله فرغلي أحمد

أ. د/صالح عبد الجابر عبد الحافظ

د/ محمد السيد شاكر عباس

الباحث / محمد البدرى احمد

المقدمة ومشكلة الدراسة.

يعتبر علم النفس من العلوم الهامة التي تبحث في دراسة الخصائص النفسية والعقلية للأفراد، وتأثير ذلك على النواحي الجسمية وعلى الأداء الحركي للرياضيين، حيث يهتم علم النفس بدراسة العلاقات بين النواحي النفسية والجسمية وكيفية تطويع ذلك في خدمة الأداء الرياضي للاعبين.

وتعتبر الضغوط النفسية واحدة من الظواهر التي تتصف بها حياتنا المعاصرة وتشكل تحدياً وتهديداً لحياة الأفراد في العصر الحديث وهذه الضغوط ما هي إلا انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة. (١٩:٤٣)

وتشير " صفاء جابر وآخرون " (٢٠١٧م) إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث ظاهرة جديرة بالاهتمام لما لها من خطوة وتأثير على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع، فعندما يشعر الفرد بالضغط يصاب بحالة من التوتر والإجهاد فيحاول استخدام بعض الوسائل الدفاعية لتخفيف هذه الضغوط، وإذا فشل فتظهر عليه مجموعة من الأعراض الجسمية والفسولوجية والنفسية والانفعالية وانخفاض مستوى الأداء. (٢٣:١١٧)

ويؤكد "محمد علاوي" (٢٠١٨م) في هذا الصدد أن الرياضي يتأثر أدائه بالضغوط النفسية التي ترتبط بحالات من الانفعالات والقلق والتوتر والاستثارة والضغط النفسي والتي لا يستطيع مواجهتها وبالتالي تنمي لديه مفاهيم سلبية خاطئة نتيجة الصراع النفسي الذي بداخله والذي يؤدي إلى إضعاف ثقته بنفسه وانخفاض قدرته على الثبات الانفعالي والتفكير السليم وبالتالي تكون نتائجه ضعيفة المستوى مع عدم القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب تحقيقه. (٥٣:٢٢٩)

ويذكر "أسامة السعيد" (٢٠٠٣م) أن رياضة المصارعة من رياضات النزال ذات المستوى العالي في الكفاءة البدنية والوظيفية والتي تمكن المصارع من أداء الواجبات المهارية

والخططية الموكلة إليه طوال زمن المباراة، والذي يعتمد فيه على إمكانياته وإعداده طوال فترة ما قبل المنافسات في المنافسات الرياضية. (٣:٨)

كما يذكر "محمد جابر بريقع"، إيهاب فوزى البديوي (٢٠٠٣م) أن المصارعة من الرياضات التي يمارسها جميع الأعمار فهي رياضة للجميع ففي صالات التدريب يتواجد الرياضيون من مختلف الأحجام والأوزان ينجذبون إلى رياضة المصارعة وهذا لسبب بسيط، أنها رياضة ممتعة، فهي رياضة تختبر القوة والنشاط والمهارة لكلا المتنافسين، فالمصارعة مباراة شطرنج بدنية تتميز بالتحركات والحركات المضادة والتحمل والقوة والذكاء والسرعة. (٧ : ٥١)

وهذا يتفق مع دراسة "أحمد جمال عثمان" (٢٠١٧م) إلى أن البرنامج الإرشادي النفسي يساهم مساهمة إيجابية في خفض القلق والخوف لدى مبتدئي رياضة السباحة. (٦٥:٣)

كما تتطلب طبيعة الأداء في المصارعة طبيعة خاصة من المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي أيضا ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن من الصلابة العقلية المرتبطة بالتحمل العضلي والنفسي حيث إنها تقلل من التوتر والقلق. (٥ : ٦٢)

ولقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كلاعب سابق لرياضة المصارعة ومتابعته للعديد من البطولات الرياضية التي تقام بالمحافظة العديد من المواقف التي تزداد فيها الضغوط النفسية على لاعبي المصارعة منها ما هو مرتبط بالمنافسة ومنها ما هو مرتبط بالجهاز الفني ومنها ما هو مرتبط بالمنافس ، كما أن هذه الضغوط النفسية من المظاهر النفسية التي تواجه الرياضيين في هذا العصر الحالي والتي لها تأثير كبير على سلوك الإنسان حيث تجعل الرياضي يعيش في حالة من القلق والتوتر والانفعال مما يؤثر ذلك على مهامه وواجباته وأدائه، كما تعمل على انخفاض مستوى الدافعية للإنجاز الرياضي لدى الرياضيين، وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة.

ثانياً : أهمية الدراسة والحاجة إليه .

- تعد هذه الدراسة إحدى المحاولات العلمية لمعرفة أسباب ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة.

- تعد هذه الدراسة على حد علم الباحث من الدراسات القليلة التي تناولت استخدام الإرشاد النفسي في رياضة المصارعة.

- يوضح البرنامج الإرشادي النفسي الطريقة العلمية لعلاج أوجه القصور والضعف وضغوط المنافسة في أداء لاعبي المصارعة.

- قد تساهم هذه الدراسة في توجيه اهتمام الباحثين إلى إجراء دراسات علمية مشابهة باستخدام البرنامج الإرشادي في رياضات أخرى.

ثالثاً: هدف الدراسة.

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة بمحافظة أسيوط.

رابعاً: هدف الدراسة.

١- ما مستوى ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة بمحافظة أسيوط؟

خامساً: بعض المصطلحات الواردة في الدراسة.

الضغوط النفسية:

يعرفها "عماد سمير" (٢٠١٤م) هي حالة التعب والإجهاد (البدني - العقلي - الانفعالي) نتيجة الأعباء التي تقع على كاهل الفرد وعدم قدرته على تحملها والوفاء بها. (٨٧:٣٧)

- رياضة المصارعة:

هي عبارة عن نزال بين فردين يتصارعان يسعى كلُّ منهما إلى تثبيت أكتاف الآخر أو الفوز بأكبر عدد من النقاط خلال الوقت المحدد حيث يتم هذا داخل منطقة الصراع المحددة. (٢٨ : ٥١)

خطة وإجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبته مع طبيعة البحث .

ثانياً: مجتمع الدراسة.

يتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي المصارعة بمحافظة أسيوط والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة

ثالثاً: عينة الدراسة.

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة بمركز شباب ناصر النموذجي بمحافظة أسيوط بواقع (٣٠) لاعب للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

أسباب اختيار عينة الدراسة :

- سهولة الاتصال بعينة البحث، طبقا لطبيعة عمل الباحث كمدرّب مصارعة بمركز شباب ناصر
- التزام اللاعبين بحضور الجلسات.
- التيسيرات المقدمة من إدارة المركز.
- توافر الأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج.

أدوات جمع البيانات :

أ- تحليل المراجع والدراسات السابقة .

قامت الباحثة بتحليل المراجع والدراسات السابقة مثل دراسة (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣) للتعرف على الدراسات والتي إهتمت بدراسة البرامج الإرشادية وكذلك التي اهتمت بالضغوط النفسية مثل دراسة (٣٥)، (٣٦)، (٦٥)، (٦٦)، (٦٧).

ب- المقابلة الشخصية :

قامت الباحثة بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي وذلك للتعرف على آرائهم في استمارات الاستطلاع الخاصة بالبرنامج والمقاييس المستخدمة في الدراسة.

ت- المقاييس المستخدمة :

- مقياس ضغوط المنافسة الرياضية : محسن محمد عبدالرحيم " (٢٠٠٧م) مرفق (١)

قام " محسن محمد عبدالرحيم " (٢٠٠٧م) بتصميم مقياس ضغوط المنافسة الرياضية واشتمل المقياس على ستة أبعاد رئيسية هي :

- ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب في المنافسة
- ضغوط مرتبطة ببيئة المنافسة
- ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب
- ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد
- ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني
- ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب.

حيث تكون المقياس من عدد (٣٦) عبارة يتم الاجابة علي عبارات المقياس وفقاً لميزان تقدير رباعي كالتالي:

- غير موافق (درجة واحدة)
 - موافق (درجتان)
 - موافق بدرجة متوسطة (ثلاث درجات)
 - موافق بدرجة كبيرة (اربعة درجات)
- مع مراعاة أن هناك عبارات عكس اتجاه المقياس يتم تصحيحها عكس العبارات الموجبة التي في اتجاه المقياس وهي (٧ ، ١٠ ، ٢٤ ، ٣٦).

- غير موافق (اربعة درجات)
 - موافق (درجتان) (ثلاث درجات)
 - موافق بدرجة متوسطة (درجتان)
 - موافق بدرجة كبيرة (درجة واحدة)
- تتراوح درجات المقياس ما بين (١٤٤) درجة إلي (٣٦٠) درجة.

الدراسة الاستطلاعية المستخدمة في الدراسة :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية من الاثنين الموافق (٢٠٢٣/٦/١٢ إلى الثلاثاء ٢٠٢٣/٦/٢٧ م) وذلك على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وعددها (٢٠) لاعب ، ومن خارج عينة البحث الأساسية ، و هدفت الدراسة الإستطلاعية إلى التأكد من مدي مناسبة مقياس ضغوط المنافسة الرياضية لقياس المتغيرات الاساسية قيد الدراسة.

من خلال الدراسة الاستطلاعية استطاع الباحث التوصل إلى النتائج التالية :

- مناسبة مقياس ضغوط المنافسة الرياضية المستخدم لقياس المتغيرات الاساسية قيد الدراسة.

المعاملات العلمية المستخدمة في الدراسة.

أولاً : الصدق

- صدق الاتساق الداخلي :

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق للمقياس وذلك بهدف التحقق من صدق المقياس، حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة قوامها (٢٠) لاعب، من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لحساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلي له وكذلك بين درجات المحاور والمجموع الكلي للمقياس كما يوضحه جدول (١).

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس ضغوط المنافسة

الرياضية والمجموع الكلي للمقياس (ن=٢٠)

ضغوط مرتبطة باحتمال التدريب في المنافسة		ضغوط مرتبطة ببيئة المنافسة		ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب		ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد		ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني		ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
٩	٠.٦٧٥	١	٠.٤٧٨	٢	٠.٤٦٨	٣	٠.٥١١	٤	٠.٦٥٣	٥	٠.٤٣٤
١٠	٠.٥٧٢	٦	٠.٦١٣	٧	٠.٤٠٥	١٢	٠.٦٠٩	٥	٠.٦٥٢	١٤	٠.٥٤٦
١٦	٠.٦٦٨	١٧	٠.٥٧٠	١١	٠.٤٦٤	١٨	٠.٤٨٣	١٣	٠.٦١٥	١٩	٠.٤٢٥
٢٠	٠.٤٤٨	٢١	٠.٥١٩	١٥	٠.٥١٥	٢٧	٠.٥٠٤	٢٢	٠.٥١٥	٢٤	٠.٥٧٨
٢٣	٠.٦٨٤	٢٥	٠.٥٠٤	٢٦	٠.٤٤٦	٣٠	٠.٧٨٢	٣٦	٠.٦٩٢	٢٨	٠.٥٥٢
٢٩	٠.٧٧٣	٣٢	٠.٤٨٢	٢١	٠.٥٤٠						
٣٣	٠.٦٥٤	٣٤	٠.٦٠١								
٣٥	٠.٦٤٣										

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠,٤٢٣

يتضح من خلال جدول (١) تراوحت قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس ضغوط المنافسة الرياضية والمجموع الكلي لدرجات المقياس ما بين (٠,٤٠٥ : ٠,٧٨٢)

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين المجموع الكلي لكل بعد من أبعاد مقياس ضغوط المنافسة

الرياضية والمجموع الكلي للمقياس (ن=٢٠)

معامل الارتباط	أبعاد المقياس
٠,٩١٧	ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب في المنافسة
٠,٨٧٥	ضغوط مرتبطة ببيئة المنافسة
٠,٧٥٣	ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب
٠,٨٢٣	ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد
٠,٩٠٧	ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني
٠,٧٥١	ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠,٤٢٣

يتضح من خلال جدول (٢) تراوحت قيم معامل الارتباط المجموع الكلي لكل بعد من أبعاد مقياس ضغوط المنافسة الرياضية والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠,٧٥١ : ٠,٩١٧)

ثانياً الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل الفا كرونباخ علي عينة قوامها (٢٠) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٣)

معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل الفا كرونباخ

لمقياس ضغوط المنافسة الرياضية (ن=٢٠)

معامل الارتباط	ابعاد المقياس
٠,٨٤٠	ضغوط مرتبطة باحمال التدريب في المنافسة
٠,٨١٩	ضغوط مرتبطة ببيئة المنافسة
٠,٨٢٢	ضغوط مرتبطة بالسماوات الشخصية للاعب
٠,٩٠١	ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد
٠,٩٦٢	ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني
٠,٨٣٥	ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب
٠,٩٣٠	المقياس ككل

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠,٤٢٣

يتضح من خلال جدول (٣) تراوحت قيم معامل الفا كرونباخ لأبعاد المقياس ما بين (٠,٨١٩ : ٠,٩٠١) وللمقياس ككل (٠,٩٣٠) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يدل على أن مقياس ضغوط المنافسة الرياضية يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

إجراءات تنفيذ الدراسة

- القياسات القبلية:

تم اجراء القياسات لأفراد عينة الدراسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٧/١٧ م داخل صالة المصارعة بمركز شباب ناصر النموذجي بأسيوط باستخدام مقياس ضغوط المنافسة الرياضية .
إعداد/ محسن عبدالرحيم ٢٠٠٧

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفرض المبني عليه الدراسة باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي

للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط.
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- معامل الالتواء .
- النسبة المئوية .
- اختبارات .

عرض النتائج

التساؤل الأول : ما مستوى ضغوط المنافسة الرياضية لدى لاعبي رياضة المصارعة.

جدول (٤)

مستوى ضغوط المنافسة الرياضية لدى لاعبي رياضة المصارعة (ن=٣٠)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ضغوط المنافسة الرياضية
٣,٦٠	١٧,٣٩	ضغوط مرتبطة باحمال التدريب في المنافسة
٣,٥٥	١٨,٨٤	ضغوط مرتبطة ببيئة المنافسة
٣,٢٧	١٥,٣٦	ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب
٤,٠٤	١٣,٥٠	ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد
٤,٠٥	١٣,٩٧	ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني
٥,١٤	١٥,٣٣	ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب

يتضح من جدول (١٠) مستوى ضغوط المنافسة الرياضية لدى لاعبي رياضة المصارعة لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.١٨ : ٥.٣٥) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥.

يرجع الباحث ذلك الفرق في النتائج إلي تأثير محتوى البرنامج الإرشادي النفسي وما يتضمنه من معلومات وتدريبات وتمارين ساعدت اللاعبين في تصحيح الأفكار والمفاهيم الخاطئة التي اكتسبها خلال مراحل نموهم عن رياضة المصارعة مما أدى إلى خفض مستوى الضغط النفسي للاعبين المشاركين في البرنامج.

ويتفق ذلك مع نتائج أسماء محمود السعيد متولي (٢٠١٤)(١١) حيث أكدت على أن للبرنامج الإرشادي النفسي تأثير إيجابي على تعديل اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو ممارسة الأنشطة اللاصفية ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من انتصار مظهر الرفاعي (٢٠٠٤م)(١٢) والتي أكدت على حدوث تطور في مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين مما أثر إيجابيا على مستوى الانجاز لديهم، سمير مهنا عناد (٢٠٠٩) حيث أوضح أن للبرنامج الإرشادي دور كبير في فهم الحكام لحالات الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها، أسماء حسين علي مصطفى (٢٠١٦م)(٩)، والتي توصلت إلى أن البرنامج الإرشادي أدى إلى تحسين اتجاهات التلميذات نحو ممارسة الأنشطة الصيفية. والتي أكدت نتائجهم على أن تقديم المعارف والمعلومات وتصحيح الأفكار الخاطئة والتي يجهلها الفرد عن المتغير قيد الدراسة تساعد في تحسين التفكير الإيجابي نحو ذلك المتغير.

يتفق "محمد علاوي" (٢٠١٨م)، مع "عماد سمير" (٢٠١٤م) على أن هناك العديد من مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي في إطار عمله ، وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات في علم النفس الرياضي إلى أن مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي عديدة ومتنوعة.

كما يؤدي الاهتمام المبالغ فيه بعملية المنافسة الرياضية من قبل بعض المدربين نتيجة تركيز اهتمامهم بتحقيق الفوز والمكسب بالمباراة بأي شكل من الأشكال وذلك لارتباط الفوز بالنسبة لهم العديد من المكاسب سواء كانت (مادية - معنوية - الشهرة والمجد) وذلك من خلال وسائل الإعلام والصحافة والجمهور، مما ينتج عنه حدوث نوع من الضغط النفسي على الرياضي.

ويؤكد على ذلك ما ذكره "أسامة راتب" (٢٠١٥م) أن هناك فروقاً كبيرة بين اللاعبين في نفس مصادر الضغوط ومن ثم تحديد درجة التكيف او مواجهتها، ولعل من أهم مصادر هذه الضغوط هي ضغوط التدريب والمنافسة وما توجهه للرياضي من اسباب عدم الشعور بالإمان او

الاستقرار في عمله، وما يوجه إليه من انتقادات نتيجة عدم المقدرة على تحقيق المزيد من الانتصارات أو تحفيز اللاعبين بالشكل الذي يتناسب مع طموحات الإدارة العليا للنادي. (٤٨:٨) وتضيف على ذلك "وفيه الهنداوي" (١٩٩٤م) ان من مسببات ضغوط العمل الأساسية هي طبيعة السياسات التنظيمية التي تنتهجها بعض الإدارات والتي تشمل التقييم غير العادل في الاداء في بعض الاحيان او تحديد اجور غير مناسبة للعاملين او عدم ملائمة نظم الحوافز واستخدام سياسات غامضة او غير موضوعية او تكرار تعديل السياسات الادارية وتبديلها.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه " محمد علاوي" (٢٠٠٢م) يعتبر اللاعبون من أهم مصادر الضغوط النفسية والتي تظهر في العديد من المتغيرات التي تحدث في العلاقة بين المدرب واللاعبين والتي تبرز في الجوانب (الفنية- البدنية - النفسية- الخطئية) أثناء عملية التدريب أو أثناء المنافسة الرياضية ويتضح ذلك من خلال: التعليمات الفنية أثناء التدريب والمنافسات، تحديد اللاعبين المشاركين في المباراة، التشكيل الأساسي للفريق لبدء المباراة، التبديلات أثناء المباراة العلاقة بينه وبين اللاعبين، الإخفاق في تحقيق النتائج والفوز بالمباراة، المستحقات المالية. (١٨٤:٤٥)

ويؤكد على ذلك ما يشير إليه "عماد سمير" (٢٠١٤م) عندما يخفق المدرب الرياضي في تحقيق النتائج المطلوبة التي ترضي طموح جماهير الفريق يؤدي ذلك إلى اهتزاز العلاقة بينه وبين هؤلاء الجماهير، ومن الممكن أن تؤدي إلى نهايتها بالسب والهتافات العدائية والنقد اللاذع له أثناء التدريب أو في المباريات، وهناك قلة من بعض الجماهير يمكن أن تصل انفعالاتهم نتيجة الهزيمة في إحدى المباريات إلى الاعتداء اللفظي أو البدني مما يشكل ضغطاً كبيراً على المدربين. (٩١:٣٧)

الاستنتاجات :

- ١- تمتع عينة البحث بمستوى متوسط من ضغوط المنافسة الرياضية .

التوصيات:

- ١- ضرورة تواجد أخصائي نفسي للمشاركة في إعداد اللاعبين.
- ٢- ضرورة إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج الإرشاد النفسي لخفض مستوى ضغوط المنافسات الرياضية لدى لاعبي رياضات المنازل وغيرها.

المراجع

أولاً: المراجع العربية.

- (١) إبراهيم جابر السيد" (٢٠١٤م): الإرشاد النفسي . دار التعليم الجامعي ; الإسكندرية .
- (٢) ابن منظور: " لسان العرب "، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ١٩٩٥م.
- (٣) أحمد جمال عثمان" (٢٠١٧م) "تأثير برنامج إرشادي نفسي مقترح لخفض مستوى القلق لدى مبتدئي رياضة السباحة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط.
- (٤) أحمد عبد اللطيف أبو أسعد: علم النفس الإرشادي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١١م.
- (٥) أحمد علي الأميري: "الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المستنصرية، ١٩٩٨م.
- (٦) أحمد محمد الزغبى: الإرشاد النفسي، نظرياته، اتجاهاته، مجالاته، عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢م.
- (٧) إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢م.
- (٨) أسامة السعيد عمارة (٢٠٠٣م):
- (٩) أسامة كامل راتب: " تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي "، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- (١٠) أسماء حسين علي مصطفى زايد: تأثير برنامج إرشادي على الصراع النفسي لتلميذات المرحلة الثانوية الممارسات للرياضة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠١٦م.
- (١١) أسماء محمود السعيد متولي: تأثير برنامج إرشادي نفسي رياضي على اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو ممارسة الأنشطة اللاصفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.

(١٢) إنتصار مظهر الرفاعي: اثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤م.

(١٣) إيمان حسني محمد العيوطي: فاعلية برنامجين للإرشاد النفسي الديني والإرشاد السلوكي في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.

(١٤) تامر محمد محمد جاد" (٢٠٢٠م) () بعنوان "المناخ الدافعي المدرك وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية ومستوى الأداء المهاري للاعبين المصارعة تحت (١٧) سنة

(١٥) جيلان هشام أحمد أبو صالح: " فاعلية برنامج إرشاد نفسي تربوي على خفض حدة قلق المستقبل المهني في المجال الرياضي، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠١٦م.

(١٦) حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي، ط٤، عالم الكتاب، القاهرة، ٢٠٠٥م.

(١٧) حسين أحمد حشمت، عبد الكافي عبد العزيز أحمد: " التكنولوجيا الحيوية والمنشطات الجينية في المجال الرياضي"، دار الكتب الوطنية، بنغازي، ٢٠١٠م.

(١٨) زروق نايل: " تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف في التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركياً"، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبدالله، جامعة الجزائر ٣، ٢٠١١م.

(١٩) سمير مهنا عناد: تأثير منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء المباراة للحكام الدوليين في كرة القدم، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق، ٢٠٠٩م.

(٢٠) شارف خوجة مليكة: " مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين - دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث ابتدائي ومتوسط وثانوي"، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة تيزي وزوا، ٢٠١١م.

(٢١) صالح حسن الداهري: علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة، ط١، دار وائل للنشر، الأردن، ٢٠٠٥م.

(٢٢) صبحي أحمد قبلان، نائف مفضي جبور: "الرياضية للجميع"، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١١م.

- (٢٣) صفاء جابر وآخرون" (٢٠١٧م) "دليل تطبيقات علم النفس الرياضي"، هند سليمان على،
رشا محمد أشرف، زهراء عبدالمنعم الشرقاوي، أيمن مصطفى طه، وليد أحمد جبر:
مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٧م.
- (٢٤) صفحة الاتحاد المصري للمصارعة .
- (٢٥) صلاح الدين عبد الباقي: " السلوك الفعال في المنظمات "، الدار الجامعية،
القاهرة، ٢٠٠٤م.
- (٢٦) طه عبد العظيم حسين: الإرشاد النفسي، القاهرة دار الفكر العربي، ٢٠٠٤م.
- (٢٧) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: " استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية
والنفسية "، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٦م.
- (٢٨) عبد الرحمن بن أحمد هيجان: " ضغوط العمل، منهج شامل لدراسة الضغوط - مصادرها
ونواتجها وكيفية إدارتها "، معهد الإدارة العامة، الرياض، ١٩٩٨م.
- (٢٩) عبد الرحمن عدسي، محيي الدين توق: المدخل الى علم النفس، ط٤، دار الفكر للنشر
والتوزيع، عمان، ٢٠١٢م.
- (٣٠) عبد العزيز عبد المجيد محمد: " سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي "،
مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- (٣١) عثمان مريم: " الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية "،
رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الأخوة منتوري
بالقسنطينة، ٢٠١٠م.
- (٣٢) عثمان يخلف: " علم نفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة "، دار الثقافة
للطباعة والنشر والتوزيع، الدوحة، ٢٠٠١م.
- (٣٣) عزة حسين ذكي: برنامج إرشادي لمواجهة مشكلة العدوانية لدى المراهقين الجانحين، معهد
الدراسات العليا للطفولة دراسة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، ١٩٨٩م.
- (٣٤) عزيمة عباس السلطاني: تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور
الذهني للاعبين الشباب بكرة القدم، بحث علمي، مجلة علوم التربية الرياضية،
المجلد الثالث، العدد الثالث، ٢٠١٠م.

- (٣٥) علي عسكر: "ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها"، ط٢، دار الكتاب الحديث، الكويت، ٢٠٠٠م.
- (٣٦) علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط٣، دار الكتاب الحديث الكويت، ٢٠٠٣م.
- (٣٧) عماد سمير محمود: "الإعداد النفسي في المجال الرياضي - للاعب والمدرب والحكم"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٤م.
- (٣٨) عمر وصفي عقيلي: "إدارة الموارد البشرية المعاصرة - بعد استراتيجي"، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٥م.
- (٣٩) فاروق السيد عثمان: "القلق وإدارة الضغوط النفسية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- (٤٠) فرج عبد القادر طه: أصول علم النفس الحديث، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٩م.
- (٤١) لوكيا الهاشمي: "الضغط النفسي"، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، العدد الستون، قسنطينة، ٢٠٠٢م.
- (٤٢) ماجدة بهاء الدين عبيد: "الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية"، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٨م.
- (٤٣) ماهر محمود محمد عمر: المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- (٤٤) محمد إبراهيم عيد: مقدمة في الإرشاد النفسي، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة، ٢٠٠٥م.
- (٤٥) محمد إبراهيم محمد أحمد خير الله: مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض القلق لدى المراهقين فاقد البصر، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٧م.
- (٤٦) محمد أحمد إبراهيم سغفان (٢٠٠٥) العملية الارشادية : التشخيص، الطرق العلاجية الارشادية، البرامج الارشادية، ادارة الجلسات و التواصل ، دار الكتاب الحديث،
- (٤٧) محمد أحمد الزيودي: "مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات"، مجلة جامعة دمشق، العدد الثالث والعشرون، المجلد الثاني، ٢٠٠٧م.

- (٤٨) محمد السيد الشيشتاوي: "دراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط الدلتا التعليمي"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ٢٠٠٠م.
- (٤٩) محمد السيد مصطفى عوض (٢٠١٦م): "فاعلية إستخدام برنامج إرشادي نفسي لمواجهة ضغوط وقلق المنافسة على المستوى الرقمي لعُدائي المسافات المتوسطة
- (٥٠) محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: "الجديد في التوجيه والأرشاد النفسي في المجال الرياضي"، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٧م.
- (٥١) محمد جابر بريقع، إيهاب فوزى البديوي (٢٠٠٣م) الموسوعة العلمية للمصارعة (ج٢) منشأة المعارف
- (٥٢) محمد حسن حمادات: "السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية"، دار حامد للنشر، عمان، ٢٠٠٧م.
- (٥٣) محمد حسن علاوي (٢٠١٨م) "علم نفس الرياضية والممارسة البدنية"، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- (٥٤) محمد حسن علاوي: "علم نفس المدرب والتدريب الرياضي"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- (٥٥) محمد حسن علاوي: "سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- (٥٦) محمد حسن علاوي: "سيكولوجية المدرب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- (٥٧) محمد حسن غانم: مقدمة في الإرشاد النفسي، الأسس، المفاهيم، الفنيات، التطبيقات، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- (٥٨) محمد حسن غانم: مقدمة في الإرشاد النفسي، الأسس، المفاهيم، الفنيات، التطبيقات، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- (٥٩) محمد حسني زين العابدين أحمد: تأثير برنامج رياضي إرشادي لتعديل بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات العقابية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها، ٢٠١١م.

- ٦٠) محمد محروس الشناوي: العملية الإرشادية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٦١) محمود عطية: " ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها "، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٦٢) مسعد علي محمود إسماعيل " (٢٠٠٥م) موسوعة المصارعة الحرة للهواة.
- ٦٣) مصطفى حسين باهي وآخرون: أصول علم نفس الرياضية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٦٤) منى محمد الجبلي: " المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء "، رسالة ماجستير، كلية الأدب، جامعة صنعاء، ٢٠٠٦م.
- ٦٥) نائف فدعوس الحمد: " الضغوط النفسية التي توجه طالبات كلية إربد الجامعية في ضوء بعض المتغيرات "، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، العدد الثالث، المجلد الرابع عشر، ٢٠١٣م.
- ٦٦) نضال عبد الرحيم البديرات: " مصادر الضغوط النفسية لدى إخوة الأطفال الذين يعانون من التوحد وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية والأسرية "، رسالة ماجستير، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان، ٢٠٠٦م.
- ٦٧) هالة شوقي عبد الرحيم: " مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان "، رسالة ماجستير، معهد الطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٦٨) يوسف مصطفى القاضي ولطفي محمد فطيم ومحمود عطا حسين: الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط١، دار المريخ للنشر والتوزيع، الرياض، ١٩٨١م.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

- 69) Anshel, M. H., & Sutarso, T: Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. Psychology of Sport and Exercise, 2007.

- 70) Kristiansen, E: organizational and media stress among professional football players, Scandinavian Journal of in sport,2010.
- 71) Nicholls, A R., Holt, N., Polman, R.C., & Bloomfield, J: Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players, The Sport Psychologist, 2006

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

- 72) <http://www.١٢٣esaaf.com/Diseases/Anxiety/Anxiety.htm>