

الأثر المتبادل بين الضغوط النفسية والنشاط الرياضي دراسة تحليلية

*أحمد محمد يحيى حجوري

مقدمة :

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية التي انتشرت وتظهر لأسباب بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية، وتتضح من خلال الأعراض الفسيولوجية والنفسية، فالتفكك الأسري، وترك العمل، والفقر، وقد عزيز، والمشاحنات اليومية، والعلاقات المدرسية والفشل الدراسي كلها مصادر ضغوط نفسية، وكما أن للضغط النفسي جانبين أحدهما إيجابي والآخر سلبي، فالإيجابي يتم استغلاله كعامل محفز لبذل أقصى جهد نحو التقدم وحسن الأداء، والجانب الآخر السلبي يتمثل في الألم والتوتر الذي يعانيه الفرد الذي يؤدي إلى خفض مستوى الأداء (إسماعيل العون، نزال الزبون، هيثم القاضي، ٢٠١٦، ٣٣٠).

وعلم النفس Psychology من أهم العلوم التي بحثت هذا المجال بشكل واسع، وعلاقة الضغوط بالنشاط الرياضي فقد أصبح موضوعاً ذا أهمية في علم النفس الرياضي Sports Psychology فهو علماً يهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية والتربوية والعقلية المرتبطة بالسلوك الرياضي، ويسعى لتحقيق أعلى مستوى من التفوق الأدائي الرياضي؛ لذلك كان موضوع الضغوط النفسية وآثارها السلبية على أداء الرياضيين والممارسين للنشاطات الرياضية، ودوره الفعال على جوانب الشخصية موضع اهتمامه.

أيضاً يعتبر موضوع الضغوط النفسية مجالاً خصباً بمجال التربية الرياضية التي هي أهم العلوم التربوية والإنسانية، فهي تضم علم النفس الرياضي، وعلم الحركة، وعلم التدريب الرياضي، وعلم الاجتماع الرياضي، وفسيولوجيا الرياضة وغيرها من العلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي المرتبطة

*مدرس مساعد بقسم علم النفس بكلية الآداب- جامعة الحديدة- الجمهورية اليمنية.

بالفرد وتعمل على تنميته في النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية (رمضان ياسين، ٢٠٠٨، ٦).

ويهدف علم النفس الرياضي إلى فهم السلوك الرياضي والاستفادة من المعلومات والخبرات المكتسبة في الأداء الرياضي، وتفسيره من خلال أسباب حدوث هذا السلوك والتنبؤ به، إضافة إلى ما أشار إليه عبدالرحمن عبدالحميد (٢٠٢٠، ٩٧٥) بأن من أهم أهداف علم النفس الرياضي الاهتمام بالصحة النفسية مع الصحة البدنية.

ويعتبر النشاط الرياضي بشكل عام عاملاً قد يخلق مواقفاً مسببة للضغوط النفسية التي تتباين في شدتها وتأثيرها على اللاعب من نشاط إلى آخر ومن فرد إلى آخر، وخاصة عندما يكون هذا النشاط تنافسياً (بدر الدين، ٢٠١٤، ٦٥)، لذلك فالضغوط النفسية من أهم المواضيع في علم النفس الرياضي، ولقد أظهرت عدد من الدراسات التي ستعرض في هذه الورقة أثر الضغوط النفسية على النشاط الرياضي وأداء الرياضيين سلبياً، أيضاً الأثر الإيجابي للنشاط الرياضي على الضغوط النفسية للتخلص منها، ويظل السؤال الرئيس في هذه الورقة هو: هل تؤثر الضغوط النفسية على الرياضيين والنشاط الرياضي، أم تؤثر الرياضة على الضغوط النفسية؟

المصطلحات:

هناك عدد من المصطلحات التي يجب أن نتطرق لتعريفها قبل الخوض في الأثر المتبادل بين الضغوط النفسية والنشاط الرياضي ومن أهمها ما يلي:

علم النفس الرياضي Sports psychology:

عرفه عبدالرحمن عبدالحميد (٢٠٢٠) بأنه: "ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الرياضي"، كما عرفه محمد علاوي (٢٠٠٢، ٢٩) بأنه: "العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية"، وكما تم تعريفه بأنه: "العلم الذي يدرس العوامل النفسية والعقلية المؤثرة في أداء الرياضي بشكل عام؛

بهدف تقليل توتره وزيادة راحته النفسية وتحسين أدائه، ورفع درجة حماسه وفق استراتيجيات معينة وأسس علمية سليمة".

المنافسة الرياضية Sports competition:

أوضح محمد علاوي (٢٠٠٢، ٢٩) المنافسة الرياضية بأنها: "موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات واستعدادات- كنتيجة التدريب المنظم- لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي".

الأنشطة الرياضية Sports activities:

عرفها رمضان ياسين (٢٠٠٨، ٦٣) بأنها: "منظومة من الخبرات والمهارات التعليمية والتعلمية التي تقدم بهدف المعارف السلوكية، وتطوير الشعور بالانتماء والمشاركة في مجموعات"

الإحماء Warming up:

وعرفه (1999) Weineck بأنه: "كل الإجراءات التي تسبق المنافسة أو الحصة التدريبية والتي من شأنها أن تجعل الرياضي يبلغ الحالة المثلى للتحضير البدني والحركي والمهاري والنفسي"، وعرفه Pasquer et al (2004) بأنه: "الفترة الانتقالية من حالة الراحة إلى حالة بذل الجهد، تسمح للرياضي بالدخول في أجواء المنافسة أو التدريب وتهيئته من جميع النواحي النفسية والحركية والوقاية من الإصابات".

النشاط البدني الرياضي الترويحي:

عرفه بوالحيلة عدلان (٢٠١٧، ٤٣) بأنه: "التجديد والابتكار، حيث أنها تفوق مفهوم اللعب في النظريات وتفسيرات مختلفة وهي تعني الجانب الروحي والمادي" (بوالحيلة عدلان، ٢٠١٧، ٤٣)، عرفه سعدي يونس (٢٠١٧، ٢٢) بأنه: "نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي

يشعر بها قبل وأثناء وبعد الممارسة، وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية، وعرفه يحيى نوى وجيلاني جليخي (٢٠١٧، ١٧) بأنه: "وهو ما يقوم به الفرد من تلقاء نفسه لشعوره بالسعادة في ممارستها وتلبي حاجاته النفسية أو الاجتماعية، وتظهر أهميته في التنمية الشاملة للشخصية في جوانبها البدنية والعقلية والاجتماعية"، وأشارت الجمعية الأهلية بان النشاط الرياضي الترويحي "خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي لبعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك، ولتنشيط ونمو وتطوير الشخصية (سعدى يونس، ٢٠١٧، ٢٣)، وأضاف عطيات خطاب (١٩٩٨، ٦٤) بأنه "خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير في السلوك ولتنشيط وتطور الشخصية، وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء

النشاط البدني الرياضي التنافسي **Competitive athletic physical activity**

هو "كل أنواع الرياضات بهدف تحقيق النتائج والفوز، وتحدي بين الرياضيين أو مقابلة بين فريقين، أو هي عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل تحقيق شيء ما أو لتحقيق هدف معين" (بوالحيلة عدلان، ٢٠١٧، ٤٣).

النشاط الرياضي العلاجي:

ويرى كلاً من يحيى نوى وجيلاني جليخي (٢٠١٧، ١٨) بأن النشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الحالات النفسية وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له، ويجعلهم أكثر سعادة ويساهم في طرق العلاج الأخرى لتخفيف وطأة الألم وسرعة الشفاء كالسباحة العلاجية في بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وإعادة التأهيل الحركي.

النشاط الرياضي التنفسي:

عرفه يحيى نوى وجيلاني جليخي (٢٠١٧، ١٧) بأنه: "يسمى برياضة النخبة أو رياضية المستويات العليا وهي عبارة عن النشاط الرياضي المرتبط باللياقة البدنية والكفاءة بدرجة كبيرة نسبياً، ويهدف إلى استرجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم".

المحور الأول/ الضغوط النفسية وعلاقتها بمجال النشاط الرياضي

موضوع الضغوط النفسية لا يقتصر على جوانب بعينها بل تشمل جميع نواحي الحياة ومن أهمها جوانب النشاط الرياضي؛ فلقد ذكر خالد لاخي (٢٠١٢، ٣٦٢) بأن الضغوط النفسية قد تحدث خلال عمليات التدريب، والاشتراك في المسابقات وخاصة المسابقات المهمة منها، والاستمرار بالمشاركة في هذه المسابقات، أو عن طريق الظروف العائلية أو العلاقات الاجتماعية مما يؤدي إلى انخفاض في مستوى النشاط الرياضي بشكل عام وبدرجات متفاوتة؛ مما يجعل الرياضيين يواجهون صعوبة للتغلب على الضغوط مما يؤدي إلى انخفاض مستوى النشاط الرياضي بشكل عام.

ويوضح رمضان ياسين (٢٠٠٨، ٧) بأن هبوط مستوى الأداء الرياضي لبعض اللاعبين أو عدم استقراره أو ظهور بعض السلوكيات المؤثرة على أدائهم سلبياً قد يكون عائداً إلى شدة الاستثارة، والضغوط النفسية مما يؤثر على تقديم أداء متميزاً، وقد ينحو البعض الآخر إلى الاعتزال، وهذا بسبب تأثير الضغوط على صحتهم النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية.

وتعتبر حالة القلق أول خطوة للسقوط في الضغوط النفسية فهي حالة تسبق الضغط مروراً بالاستثارة (الاستجابة الفسيولوجية)، فعندما تبدأ حالة القلق عند اللاعب تبدأ الاستثارة والتي بدورها تؤدي إلى التوتر ثم الشعور بالضغط النفسي مما يؤدي في نهاية المطاف في حالة عد مواجهته أو مقاومته إلى الاحتراق النفسي وهي حالة من الإنهاك النفسي مما تستدعي انسحاب اللاعب من الميدان الرياضي جزئياً أو نهائياً (خالد لاخي، ٢٠١٢، ٣٦٣).

لذا نجد أن معظم الأندية الرياضية تعمل على تحفيز رياضييها من لاعبين ومدربين وعاملين، وهذا التحفيز النفسي يساعد على زيادة النشاط الرياضي لتقديم أفضل مستوى للأداء.

وقد تكون الضغوط النفسية سبباً لبعض المشكلات البدنية والنفسية والمزاجية منها: الصداع وآلام العضلات والأرق والشعور بالإحباط وفقدان التركيز والشعور بالضيق وزيادة التوتر، والتعاسة، وعصبية المزاج والحزن والتدخين، وأحياناً اللجوء إلى تناول كميات كبيرة من الطعام مما يسبب التخممة وصعوبة الهضم (رمضان ياسين، ٢٠٠٨، ٦٣)، وكل ذلك يؤدي إلى مضاعفات جسدية ونفسية تؤثر بشكل مباشر على الأداء الرياضي بشكل خاص والصحة النفسية بشكل عام، ولهذا يلجأ الكثير من المعالجين النفسيين إلى معالجة الضغوط النفسية باستخدام عدد من الطرق ومن أهمها الاسترخاء.

وزيادة الضغوط النفسية وتراكمها عند الرياضي قد تؤدي إلى الاحتراق النفسي تظهر في الشعور بالعجز، والقصور في الأداء البدني أو العقلي؛ ويحدث ذلك في حالة الرغبة الشديدة لتحقيق مستوى أعلى خاصة بعد فشله في أكثر من مرة، وهذا يؤدي إلى الإحباط وانخفاض النشاط، وتدني الأداء، وعدم تحقيق المستوى المناسب، وقد ينحو إلى الابتعاد الجزئي أو الكلي عن النشاط الرياضي، وقد تتطور الحالة وتسوء مما يدخل الرياضي في حالة اكتئاب قد تؤدي إحدى نتائجه إلى الانتحار.

وذكر رمضان ياسين (٢٠٠٨، ٧١) أن من أهم أسباب الاحتراق النفسي الذي يعتبر نتيجة تراكمات الضغط النفسي لدى الرياضيين ما يلي:

- ١- التدريب المكثف وطويل الأمد للاستعداد لبطولة ما، والفشل بعد ذلك في تحقيق أهدافه.
- ٢- تعرض الرياضي لضغوط كبيرة ممن حوله سواء إدارة أو مدرب أو إعلام أو الجمهور.

٣- التدريب المكثف الذي يفوق قدرة الرياضي.

٤- عدم التنفيس عن الضغوط النفسية سواء عن طريق الترويح أو مشاركتها مع غيره لمساعدته التخلص منها، وهذا يحصل كثيراً عند عدم وجود أخصائي نفسي لمساعدة الرياضي في وقت الحاجة.

ومن الملاحظ أن درجة الضغط النفسي تتباين لدى الرياضيين ويعود ذلك إلى الخبرة الشخصية للرياضي للتعامل مع الضغوط النفسية، ومواجهتها في أكثر من موقف، وخاصة في المباريات المهمة أو الفاصلة؛ حيث يتضح أن اللاعبين ذوي الخبرة يتحملون الضغط النفسي ويتعاملون معه بثقة، وهو قل ما نجده عند اللاعبين المستجدين في مثل هذه المواقف.

فالمدرين مثلاً في مباريات كرة القدم يستعينون بلاعبين من ذوي الخبرة في مثل هذه المباريات وخاصة عندما يكون اللاعبون ذوي الخبرات القصيرة في حالة تخبط وعدم استقرار نفسي مما يؤدي على أدائهم وشعورهم بالضغط النفسي وزيادته مع مرور وقت المباراة، فعند دخول الرياضيين ذوي الخبرة إلى أرض الملعب يرفعون مستوى أداء بقية اللاعبين بشكل إيجابي وعودة الثقة، وقد يلي ذلك رفع رتم اللعب إلى طبيعته المخطط لها من قبل المدرب، وتنتقل الثقة ما بين اللاعبين بشكل سريع.

مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين والممارسين للنشاط الرياضي

نكر David & Bengamin (1997) أن هناك عدد من مصادر

الضغوط النفسية ترتبط بأداء الرياضيين أثناء المنافسة وهي:

١- ضغوط اجتماعية: كالزملاء والمدرب، والآباء، والإداريين، والحكام، وغيرها.

٢- ضغوط التقييم الرياضي: تقييم ما تم تحقيقه من مستويات رياضية معيارية خارجية.

٣- ضغوط الداخلية: كالقلق، والشك، وغيرها.

٤- ضغوط بدنية: كاللياقة البدنية، والتجهيز النفسي، والتهيئة للمنافسة.

٥- ضغوط فيزيقية: مكان المنافسة، نوع الملاعب، حالة الطقس.

٦- ضغوط مستوى المنافسة: صعوبة المنافسة وأهميتها.

٧- ضغوط أخرى: كالخوف من الإصابات أو توقع الفشل وغيرها.

وأشار كل من Tara, Gary & Kenneth (1991) أن أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين: التدريب الزائد، المنافسة الرياضية، العلاقات السلبية مع الآخرين، والخبرات الفاشلة. أما Pherson & Others (1980) فأكدوا أن من أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين: عدم الشعور بتقديم مستوى مناسب، عدم الحصول على المتعة، الفشل، العلاقات الاجتماعية السلبية، وضغوط المدرب (رمضان ياسين. ٢٠٠٨، ٧٣)

أما فيما يخص الضغط النفسي الذي يعيشه المدرب فقد ذكر الباحث النفسي الرياضي (أليسون) في استخلاصه لتأثيرات الضغط النفسي فإن الضغط ينتقل إليه أثناء المباريات المهمة وينتقل الضغط النفسي كالعنصر بشل كبير لمجرد مراقبتهم لسير المباراة (رمضان ياسين. ٢٠٠٨، ٧٤)

ومن أهم الألعاب الرياضية في الوقت الراهن هي كرة القدم لذلك قد نجد أن اللاعبين يتعرضون لضغوط نفسية كبيرة وخاصة في المباريات المهمة والفاصلة لكثرة المشاهدين والمتابعين لها والخوف من الهجوم الإعلامي في حالة تدني المستوى المأمول أو ضياع فرصة محققة من قبل أحد اللاعبين أو كان سبباً في إحراز هدفاً في مرماه، وهذا ما ذكره خالد لاخ (٢٠١٢، ٣٦٠) بأن لاعبي كرة القدم يتعرضون للضغوط النفسية الناتجة من أداء المباريات كالتوتر والقلق والخوف والانفعال، كما أنهم قد يعانون من الإجهاد والتوتر اللتين تعتبران أهم أسباب الاحتراق النفسي.

الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرق لأثر الضغوط النفسية

على النشاط الرياضي ونعرض منها ما يلي:

- دراسة "محمود علي" (٢٠١٨) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية المدرسية وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية أعمارهم ما بين (١٤ - ١٨) سنة، واستخدم مقياس الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين، وأظهرت النتائج: وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية، وجود علاقة بين ضغوط التدريب وإصابة الكدم، الكسر، التمزق، الالتواء، الخلع وبين الضغوط الأسرية، وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إصابات الكدم، الكسر، التمزق، الخلع ولصالح الذكور، ولصالح الإناث في إصابة الالتواء، يتعرض الرياضيون الناشئون لضغوط نفسية متشابهة من ناحية الأداء الرياضي لتحقيق الإنجاز والنجاح.
- أما دراسة راکشي سمير (٢٠١٧) والتي هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبو كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، مدى تأثيرها على الأداء المهاري، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٦٤) لاعباً تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٤) سنة، واستخدم في ذلك مقياساً للضغوط النفسية، وأظهرت النتائج أن لاعب كرة القدم يتعرضون لمستويات من الضغط النفسي على مختلف الجوانب النفسية والفسولوجية والسلوكية، وتسبب هذه الضغوط النفسية أعراضاً سلبية مما يؤدي إلى انخفاض تدريجي في القدرة على الأداء المهاري، وكان الجانب النفسي العامل الأول في ظهور هذه الأعراض، ثم يليه الجانب الفسولوجي ثم السلوكي، ومن أهم مصادر الضغوط النفسية الجمهور الرياضي في المرتبة الأولى، ثم يليه كثافة النشاط الرياضي، وأخيراً صعوبة المنافسة.
- دراسة خالد لاينخ (٢٠١٢) التي هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط

(بابل، القادسية، المثنى)، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٤٥) فرداً، منهم (١٥) من نادي الهاشمية الرياضي، و(١٥) من نادي الاتفاق الرياضي، و(١٥) من نادي السماوة الرياضي، وتم استخدام استمارة استبانة لجمع المعلومات الأولية، استبانة الضغوط النفسية، المقابلات الشخصية، وفريق عمل مساعد لجمع المعلومات وإجراء المقابلات الشخصية، وأظهرت النتائج بشكل عام: يعاني لاعبي أندية الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الأوسط من الضغوط النفسية التي تؤثر على مستوى اللاعب البدني والمهاري.

- أما دراسة **بوداود عبد اليمين (٢٠٠٥)** والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين والفروق في مستويات الضغط النفسي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٦) رياضي ناشئ وناشئة من أندية مختلفة في الجزائر العاصمة وهي: مولودية الجزائر، اتحاد العاصمة، شباب بلوزداد، أولمبيك نادي الجزائر، اتحاد الحراش، أولمبي العناصر، نصر حسين داي، رائد القبة، النادي الرياضي لبئر خادم، فريق الجزائر الوسطى، والثانوية الوطنية الرياضية)، منهم (١١١) من الذكور، و(٩٥) من الإناث، أعمارهم ما بين (١٦.١٤ - ١٨.١٦) سنة، واستخدم مقياس الضغوط النفسية ومصادرها، وأظهرت النتائج ما يلي: يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية، وبشكل كبير تظهر أعراض ومؤشرات الضغط النفسية والفسيولوجية والسلوكية، عدم وود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والفردية على قائمة أعراض الضغط النفسي ومصادر الضغوط النفسية، ظهور أعراض الضغوط النفسية بشكل أكبر لدى الرياضيين الناشئين الأقل سناً (١٤ - ١٦) سنة، مقارنة بالناشئين الأكبر سناً (١٦ - ١٨) سنة، في حين

يتعرض الرياضيين الناشئين بنفس المستوى لعوامل ومسببات الضغط النفسي.

قراءة عامة للدراسات السابقة

يتضح أن المدى الزمني للدراسات السابقة ما بين عامي (٢٠١٨ - ٢٠٠٥)، وكانت الأهداف أيجاد العلاقة أو الأثر ما بين الضغوط النفسية ومصادرها، والإصابات الرياضية المدرسية، والمنافسة الرياضية، والمستوى البدني والمهاري للاعبين، والأنشطة الرياضية الفردية والجماعية، واختلفت العينات التي طبقت عليها الدراسات السابقة ما بين لاعبي كرة قدم، والشباب، والمراهقين، وبلغت عدد العينات ما بين (٤٥ - ٢٠٠) فرداً، وتلخصت النتائج فيما يلي: شعور الرياضيون بالضغوط النفسية على المستوى النفسي والفسولوجي، والسلوكي مما يؤثر على الأداء الرياضي، يتعرض الأفراد ذكور وإناث للضغوط النفسية وفقاً لمتغير الألعاب الرياضية الفردية والجماعية، كما أظهرت النتائج فروقاً في ظهور أعراض الضغوط النفسية وفقاً لمتغير العمر لدى الناشئين الرياضيين، وكما تظهر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الذي يعانون من الإصابات الرياضية التالية: الكسر، التمزق، الإلتواء، الخلع.

وأكد ذلك Fontani, Bonifazi, Lupo, Martelli, Maffei, Cameli & Polidori (1998) حيث أوضحوا أن اللاعبين لكرة القدم الناشئين يشعرون بضغط نفسي أعلى من غيرهم وخاصة عندما يكونوا هم البدلاء في وقت هام من المباراة وفي مرحلة حاسمة مع زيادة رغبتهم في لمشاركة لإظهار ما لديهم من قدرات، وذكر دراسة (1997) Readeke أن الرياضيين الذين يمارسون الرياضة من خلال إجبارهم يتعرضون للاحتراق النفسي أكثر من الذين يمارسونها كعامل جذب.

إذا ومن خلال ما سبق تم التأكيد على أن الضغوط النفسية تؤثر سلباً على النشاط الرياضي لدى اللاعبين أو الممارسين للرياضات المختلفة، بالإضافة أن هذه المعاناة كان مصدرها عوامل مرتبطة بالنشاط الرياضي.

المحور الثاني/ النشاط الرياضي وأثره على الضغوط النفسية

يعتبر النشاط الرياضي من أهم الأنشطة الإنسانية التي نالت الكثير من الاهتمام في شتى مجالاتها، كما انها جزء لا يتجزأ من النظام التربوي والاجتماعي لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية والتي تؤدي إلى زيادة فاعلية وإنتاجية أفراد المجتمع من خلال إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية حسب ميول وقدرات الأفراد (أحمد الفاضل، ٢٠٠٧، ٥٣).

ولقد قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام ١٩٧٨ بأن من حقوق الإنسان أن تشمل حق الترويح والذي يتضمن الجانب الرياضي إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع وصرحوا بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة للجميع لأهميتها البيولوجية والنفسية والتربوية والاقتصادية والسياسية (يحي نوى وجيلاني جليخي، ٢٠١٧، ١٩).

وممارسة الرياضة بشكل منظم يساعد على تقليل وطأة الضغوط النفسية وآثارها السلبية على الصحة النفسية وخفض حالة القلق والتوتر من خلال تنظيم عمل المخ وسائر أعضاء الجسم ومن هذه الممارسات الرياضية المشي لمسافات طويلة، والسباحة وغيرها، كما أن الرياضة تعمل على إفراز مادة في المخ ترفع مستوى الروح المعنوية تسمى (بيتا- أندروفين) (خالد لايع، ٢٠١٢، ٣٦٢)

يعتبر الإعداد النفسي للفرد الرياضي جزء من عملية الإعداد العام للوصول إلى أعلى مستويات الاستعداد لدى الرياضي لحظة دخوله المنافسة الرياضية وهذا الإعداد جزء من البرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الإعداد

النفسي والذي لا يقل أهمية لوصول اللاعب إلى أفضل مستوى (بدر الدين، ٢٠١٤، ٦٥).

بالإضافة إلى أن الإحماء الرياضي قبل المنافسة أصبح أمراً لا بد منه باعتباره آخر خطوة لإعداد اللاعب للدخول في أجواء المنافسة ولذلك يعتبر عاملاً مساعداً للتخلص من الضغط النفسي من خلال الأخذ على أجواء الملعب والجماهير والعوامل المحيطة قبل بدأ المنافسة (أحمد رويني، ٢٠١٨، ٧)، وللإحماء الرياضي عدد من الخطوات يجب الاعتماد عليها كما ذكرها أحمد رويني (٢٠١٨، ٣٦) وهي:

- ١- مرحلة التسخين لرفع كفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية.
- ٢- مرحلة منع الإصابة والتمرينات الخاصة بالمرونة.
- ٣- مرحلة التيقظ لاستثارة الطاقة واليقظة.
- ٤- مرحلة التفاعل لرفع كفاءة الإحساس الحركي والمهاري والخططي والمكاني والزمني.

٥- مرحلة التركيز للاسترجاع الذهني للواجبات وتطبيق الخطة صورياً. ومن أهم الفوائد للنشاط الرياضي واللعب كما ذكرها رمضان ياسين (٢٠٠٨، ٤٣) وهي كما يلي:

- ١- ميل طبيعي يدفع الإنسان لمزاوته.
- ٢- يشبع حاجة الإنسان لأنه طريق لاكتساب الخبرة، والاستكشاف، ووسيلة أساسية لاستنفاد الطاقة.
- ٣- يساعد على تكوين شخصية متزنة، فهو يساعد على تقوية الجسم وتحسين الصحة النفسية ويساعد على النمو العقلي، وخلق روح المرح، وإتاحة للتغيير الاجتماعي وتقويم الأخلاق.
- ٤- تخلق الرياضة المؤثرات والدافع التي تجعل الفرد يستخدم أعضائه وحواسه وعقله وعواطفه مما يؤدي إيجاباً لتميتها.

٥- كما تعتبر الرياضية تعبيراً وترويحاً عن النفس مما يؤدي إلى حالة نفسية جيدة من خلال ظهور حالة من السعادة والاستمتاع.

خصائص النشاط الرياضي

أشار رمضان ياسين (٢٠٠٨، ٥٩) بأن من أهم الخصائص النفسية

للنشاط الرياضي ما يلي:

١- رفع مستوى قدرة الإنسان على العمل والإنتاج.

٢- الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية.

٣- زيادة التفاعل الاجتماعي والمنافسة.

٤- ارتباطها بالانفعالات المتعددة الإيجابية والسلبية.

ويلجأ العديد من الرياضيين للتخلص من الضغوط النفسية التي يعانون منها إلى التمارين الرياضية؛ ولوحظ ذلك من خلال توجه اللاعب لممارسة الرياضة بشكل مكثف في أوقات معينة، وهذا يؤدي إلى إفراز مادة الأندروفين التي تفرز أثناء التدريبات (رمضان ياسين، ٢٠٠٨، ٦٤)، أيضاً يساعد ذلك للتخلص من التوتر النفسي والفسولوجي، والابتعاد عن التفكير في العوامل المؤثرة على النشاط الرياضي، ولهذا يعتبر النشاط الرياضي من أهم الوسائل المستخدمة للتخلص من الضغوط النفسية.

وأشار Robert (1997) فرضية الأندروفين Endorphin من الفرضيات الفسيولوجية الأكثر انتشاراً لأنها تعتمد على التفسير الفسيولوجي لدراسة تأثير النشاط البدني الإيجابي على الحالة النفسية للأفراد، والأندروفين عبارة عن هرمون أو ناقل عصبي يتم إفرازه على مستوى الدماغ من طرف غدة تحت المهاد تسمى الغدة النخامية Hypothalamus له مفعول المورفين الذي يتم تحضيره في المختبرات ويقدم للمرضى من أجل تخفيف الآلام الحادة والمزمنة وبعد العمليات الجراحية، كما أنه يعطي إحساساً بالنشوة والراحة

النفسية، ويقوم الجسم بإفراز كميات من الأندروفين عند حالات التوتر النفسي (الضغط النفسي)، والتوتر البدني (النشاط البدني) (أحمد رويني، ٢٠١٨، ٤٩).
وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منتظم للرياضة البدنية فإنه يوصى بالمشي الذي يعتبر أبسط نشاط رياضي ذا فائدة كبيرة ولا يحتاج إلى تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة وفي متناول الجميع (رمضان ياسين، ٢٠٠٨، ٦٥) فهو يساعد على الآتي:

- ١- التخلص من الأرق.
- ٢- التخلص من ضغوط الحياة بشكل عام.
- ٣- يساعد في رفع كفاءة الجهاز العصبي.
- ٤- يرفع من مستوى تقدير الذات.

ولمعرفة الحد الأقصى صحياً للفرد فإننا نستخدم المعادلة التالية:

(المعدل الأقصى لضربات القلب = ٢٢٠ - العمر) فإذا كان عمر الإنسان (٢٠) عاماً مثلاً فإن المعدل الأقصى لضربات القلب لديه هو: ٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠ ضربة في الدقيقة، وربما أننا نريد أن نصل إلى ٧٠ - ٨٥% من المعدل الأقصى على سبيل المثال: فإن المعادلة تصبح $٨٠ \times ٢٠٠ = ١٦٠$ / ١٠٠، أي أن ضربات القلب أثناء المشي يجب أن تصل إلى هذا المعدل لتحقيق الفائدة المرجوة، وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب (رمضان ياسين، ٢٠٠٨، ٦٥).

إضافة إلى أنه تم استخدام النشاط البدني الرياضي كنوع من العلاج النفسي لتخفيف وطأة الأمراض الجسمية من خلال ما يسمى النشاط البدني الرياضي المكيف والذي يعني: "الرياضات والبرامج والألعاب التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم" (حلمي إبراهيم، ليلي فرحات، ١٩٩٨، ٢٢٣).

الدراسات السابقة

هناك عدد من الدراسات السابقة التي هدفت إلى معرفة أثر النشاط الرياضي على الضغوط النفسية ومنها ما يلي:

- دراسة أحمد رويني (٢٠١٨) والتي هدفت إلى معرفة كون المنافسة الرياضية تمثل مصدراً للضغط النفسي لدى اللاعبين، والتعرف على طبيعة ومصادر الضغط النفسي للمنافسات الرياضية، والتأثير النفسي لعملية الإحماء ودورها في عملية التحكم في الضغط النفسي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (١٨٠) لاعب تم جمعهم باختيار عدد (١٥) لاعب من (١٢) فريق رياضي ينتمون إلى الفرق المحترفة الموجودة في الجزائر، وتم استخدام قائمة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين، وأظهرت النتائج أن أهم مصادر الضغط النفسي هي المنافسة الرياضية التي جاءت في الترتيب الثالث بعد ادراك الوقت ومتطلبات الحياة لدى الرياضيين المحترفين، وجود تأثير لعملية الإحماء قبل المنافسة على الضغط النفسي التي يشعر بها الرياضيون قبل المنافسة خاصة في بُعد الضغط النفسي المعرفي، وبُعد الثقة بالنفس.
- أما دراسة بوالحلية عدلان (٢٠١٧) والتي هدفت إلى التعرف على أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي، وأهمية الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي لدى الطلبة للمرحلة الإعدادية، ومعرفة دور النشاط الترويحي التنافسي للتقليل من الضغط النفسي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (١٠٠) تلميذاً، واستخدمت أداة لقياس الضغط النفسي، واستبانة أهمية النشاط البدني الرياضي، وأظهرت النتائج: دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغط النفسي لدى الطلبة، وأن النشاط التنافسي يقلل من الضغط النفسي، وجود أثراً للألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي.
- دراسة يحي نوى وجيلاني جليخي (٢٠١٧) والتي هدفت إلى معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الجانب النفسي لدى مرضى

السكري، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٤٠) مصاباً بالسكري، وتم استخدام استبانة مصممة خصيصاً لجمع المعلومات اللازمة، وأظهرت النتائج: وجود فروق لدى العينتين على مستوى بعد الحزن والتشاؤم لصالح الممارسين للنشاط الرياضي البدني المكيف؛ حيث ساهمت الممارسة الرياضية في التقليل من الحزن والتشاؤم لمريض السكري، وجود فروق بين العينتين على مستوى بعد المعاناة من التركيز طوال اليوم لصالح الممارسين للنشاط الرياضي البدني المكيف؛ حيث ساهم هذا النشاط في التخفيف من قلة التركيز، وجود فروق بين العينتين على أن النشاط البدني الرياضي يقلل التفكير الدائم بالمرض وإيذاء الذات.

- أما دراسة إسماعيل عون، منصور الزبون، هيثم القاضي (٢٠١٦) والتي هدفت إلى التعرف على دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا، وطبقت على عينة مكونة من (٩٩) طالباً وطالبة، منهم (٥٤) من الذكور، و(٤٥) من الإناث، واستخدمت مقياس الضغوط النفسية، أظهرت النتائج: أن النشاط الرياضي الموجه كان له دوراً فعالاً للحد من الضغوط النفسية، ولم توجد فروق تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي لمتغير الضغوط النفسية.
- وفي دراسة بوفريدة عبدالمك (٢٠١٤) والتي هدفت إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التغلب على القلق والتوتر النفسي والإحباط، والتحكم في الانفعالات لدى التلاميذ داخل حصة التربية البدنية الرياضية، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٢٤٠) طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم ما بين (١٧ - ١٨) سنة، وتم استخدام استبانة للقلق والتوتر والتحكم في الانفعالات، وأظهرت النتائج أن النشاط البدني الرياضي يساعد في التغلب على القلق والتخفيف من التوتر النفسي والإحباط، ويجعل التلميذ أكثر تحكماً في انفعالاته، وأشارت النتائج أن

النشاط البدني الرياضي الترويحي يؤثر بشكل فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى العينة.

- وأما في دراسة بومعروف نسيمه (٢٠١٤) والتي هدفت إلى معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية، طبقت الدراسة على عينة مكونة من (٣٠) تلميذاً ممارساً للنشاط الرياضي البدني في ثانوية الشيخ محمد خير الدين ببلدية بسكرة، واستخدمت استبانة التوافق النفسي الاجتماعي، وأظهرت النتائج: أن ممارسة النشاط البدني الرياضي ذو تأثير إيجابي على توافق التلاميذ نفسياً واجتماعياً وصحياً ودراسياً.

- وفي دراسة بولحليب مبروك (٢٠١٣) والتي هدفت إلى معرفة دور النشاطات الرياضية التربوية على تخفيض الضغط المدرسي، والقلق، والتوتر، وتعديل السلوك والحد من العنف المدرسي، طبقت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٠) طالباً في المرحلة الثانوية، بلغ عدد الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية (١٥٠) طالباً، وبلغ عدد غير الممارسين (٥٠) طالباً، واستخدم مقياساً لضغوط النفسية والقلق العام، وأظهرت النتائج بشكل عام دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض مستوى القلق العام بمختلف أبعاده: البدني، والنفسي، والمعرفي، والاجتماعي، والضغوط النفسية، ورفع مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلبة.

- وفي دراسة كاشف زايد، وهاشم الكيلاني، ومحفوظة الكيتاني (٢٠١٣) والتي هدفت إلى معرفة دور وأثر النشاط الرياضي المنظم على مستوى تقدير الذات والمشاعر السلبية والاكتئاب، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (١٦٥) طالبة عمانية تتراوح أعمارهم ما بين (١٠ - ١٣) سنة، وتم استخدام مقياس تقدير الذات، والقائمة العربية للاكتئاب الأطفال، ومقياس النشاط الرياضي، وأظهرت النتائج أن الانخراط في النشاط

الرياضي المنتظم يؤدي إلى زيادة مستوى تقدير الذات لدى الفتيات المراهقات ويخفض من المشاعر السلبية التي قد تتناوبهن في مثل هذه المرحلة الحرجة من العمر، وبالتالي يقيهن من الإصابة بأعراض الاكتئاب.

قراءة عامة للدراسات السابقة

يتضح أن المدى الزمني للدراسات السابقة ما بين عامي (٢٠١٨ - ٢٠١٣)، وكانت الأهداف حول أثر وعلاقة النشاط البدني الرياضي المكيف، والمنتظم، والترويحي، والموجه، والمنافسة الرياضية، والنشاط البدني الرياضي للألعاب الفردية والجماعية وما تحدثه من تغيرات في الضغط النفسي، والحزن، والتشاؤم، والاكتئاب، والحالة النفسية لمرضى داء السكري، والمشاعر السلبية، أيضاً أثرها على الثقة بالنفس والتوافق النفسي الاجتماعي، وتباينت العينات التي طبقت عليها الدراسات السابقة ما المراهقين والمراهقات ولاعبى كرة القدم، وطلبة الثانوية العامة، وتلاميذ الابتدائية والاعدادية، وبلغت عدد العينات ما بين (٣٠ - ٢٤٠) فرداً، وتلخصت النتائج فيما يلي: وجود أثر للنشاط الرياضي المكيف على التقليل من الحزن والتشاؤم، ويقلل التفكير في إيذاء الذات مثلما عند مرضى داء السكري، والمصابين بالاكتئاب، ووجد تأثيراً لعملية الإحماء قبل المنافسة على التخلص من الضغط النفسي التي يشعر به الرياضيون خاصة الضغط المعرفي، ويعمل على زيادة الثقة بالنفس، وهناك دوراً للنشاط الرياضي على التوافق النفسي والاجتماعي، ودوراً فعالاً للنشاط الرياضي الترويحي على خفض القلق، والتوتر النفسي، والإحباط، وزيادة التحكم في الانفعالات والتقليل من الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن للأنشطة الرياضية دوراً فعالاً للتخلص أو التقليل من الشعور بالضغوط النفسية، أيضاً تعمل على التخلص من القلق والتوتر والشعور السلبي الذي يؤثر على الصحة النفسية للفرد، كما أن الأنشطة

الرياضية قد تكون حلاً لكثير من الحالات النفسية التي يعاني منها الرياضيون أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

الاستنتاجات:

الضغوط النفسية عاملاً مؤثراً سلباً على النشاط الرياضي، فهو يعمل على خفض مستوى الأداء ويُشعر الممارسين للرياضية بهبوط المستوى العام البدني والمهاري.

هناك عدد من مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها الرياضيون أو الممارسون للنشاط الرياضي منها داخلية وخارجية، وتتمثل مصادر الضغوط الداخلية العامل النفسي والجسمي منها: الإجهاد البدني، القلق، التوتر النفسي، الشعور بالسلبية، وخارجية منها: التدريب المكثف، قوة المنافسة، وقت مزاوله النشاط، الإعلام، الجمهور، المدرب.

وأهم الأعراض التي تظهر على ممن يعانون الضغوط النفسية الشعور بالسلبية، الاكتئاب، الابتعاد عن الملاعب، عدم ممارسة النشاط الرياضي جزئياً أو نهائياً، الإكثار من الأكل، العزلة، الاحتراق النفسي، وغيرها،

وفي الجانب الآخر يعتبر النشاط الرياضي وسيلة ناجحة للتخلص من الضغوط النفسية في أكثر من موقع، حيث أكدت الدراسات السابقة على دور النشاط البدني الترويحي والتنافسي والعلاجي، والموجه والمكيف والمنظم والمشى للتخلص أو التقليل من وقع الضغوط النفسية وعدد من الحالات النفسية التي تحد من أداء النشاط الرياضي او ممارسة الرياضة.

وكل ذلك يعمل على عيش حياة جيدة صحياً ونفسياً للفرد، وتزوده بالنشاط، وزيادة الانتاج لدى الممارسين بشكل عام، وتحسين الأداء المهاري بشكل خاص لدى الرياضيين.

بالإضافة إلى دور النشاط الرياضي الايجابي في تعزيز الثقة بالنفس والتوافق النفسي والاجتماعي والابتعاد عن الأفكار السلبية وإيذاء الذات والتخلص من التوتر النفسي، والإحباط، وزيادة التحكم في الانفعالات. وهذا ما أكده عبدالرحمن عبدالحميد (٢٠٢٠، ٩٨١) بأن النشاط الرياضي مصدر إيجابي مساعد للفرد للعيش بصحة نفسية فهو يمتلك مصادره السلبية، أي أن للنشاط الرياضي مصدرين أحدهما إيجابي والآخر سلبي، فالمصادر الإيجابية التي تجعل الممارسة الرياضية مصدر راحة نفسية هي: الإثارة، والمتعة، والتحدي، والقلق الميسر الذي يعطي دافعاً إيجابياً للإنجاز، والثقة بالنفس، والطموح، أما المصادر السلبية فتتمثل في: التوتر، والقلق المعسر، والغضب، والتعب، والنتائج السلبية في المنافسات.

التوصيات :

من خلال ما سبق نستطيع القول بأن من أهم التوصيات التي يمكن عرضها بأن نوضح للقارئ أن الضغوط النفسية سمة العصر الحديث، ومصادرها مختلفة ومتزايدة، لذا من المهم لكل فرد أن يمارس النشاط الرياضي وفقاً خطة مجدولة، واستراتيجية متجددة، وأقل ما يمكن فعله في ظل ظروف الحياة الشاغلة أن يمارس الفرد المشي يومياً للتخلص من شحنات الضغوط النفسية التي قد يعاني منها، وكذلك للتخلص من القلق والتوتر النفسي الذي قد يتطور ويصل بالفرد إلى مرحلة الاحتراق النفسي الذي يؤثر على الصحة النفسية والبدنية مما يقلل ذلك من التفكير في العوامل الايجابية للحياة، والانحراف به نحو الافكار السلبية الهدامة، والتي قد تؤد به إلى إيذاء الذات.

بالإضافة إلى التأكيد على نشر الوعي من خلال وسائل الإعلام بشتى أدواتها بأهمية النشاط الرياضي وممارسته لجميع الأفراد ولجميع الطبقات الاجتماعية وهذا ما أكدته التوصيات العالمية بشأن النشاط الرياضي من أجل الصحة النفسية عام ٢٠١٠.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية**

- ١- أحمد رويني (٢٠١٨): الإحماء الرياضي وإسهاماته في ضبط مستويات ضغوط المنافسة لدى لاعبي كرة القدم. رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس. الجزائر.
- ٢- أحمد محمد فاضل (٢٠٠٧): الترويح الرياضي. الرياض.
- ٣- إسماعيل سعود العون، منصور نزال الزبون، هيثم ممدوح القاضي (٢٠١٦): دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية. مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٤٣)، العدد (١)، ص ٣٢٩-٣٤٠.
- ٤- بوالحيلة عدلان (٢٠١٧): أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية، جامعة قاصدي مرباح. الجزائر.
- ٥- بوداود عبد اليمين (٢٠٠٥): الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مصادرها وأعراضها. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.
- ٦- بولحليب مبروك (٢٠١٣): دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة الحاج خضر. الجزائر.

٧- بوفريدة عبدالمك (٢٠١٤): دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر.

٨- بومعرف نسيمه (٢٠١٤): تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد (٨)، ص ١٢٥-١٤٠.

٩- حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات (١٩٩٨): التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، ط١. القاهرة.

١٠- خالد أسود لايع (٢٠١٢): الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم بحث تجريبي على عينة من لاعبي أندية الدرجة الأولى في محافظات الفرات الأوسط بكرة القدم. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل. العراق.

١١- رمضان ياسين (٢٠٠٨): علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط١، عمان.

١٢- سعدي يونس (٢٠١٧): مصادر الضغط النفسي لدى طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف. رسالة ماجستير، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

١٣- عبدالرحمن عبدالحميد زاهر (٢٠٢٠): استراتيجيات تدريب ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة.

١٤- عطيات محمد خطاب (١٩٩٨): أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف. القاهرة.

١٥- كاشف زايد، هاشم الكيلاني، محفوفة الكيتاني (٢٠١٣): العلاقة بين ممارسة الرياضة وأعراض الاكتئاب ومستوى تقدير الذات. المؤتمر الخامس للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية

والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنظمة الشرق الأوسط، دبي.

١٦- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربية. القاهرة.

١٧- محمود جمال محمود علي (٢٠١٨): الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٣)، العدد (١)، ص ١٥١-١٦٥.

١٨- منظمة الصحة العالمية (٢٠١٠): التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة، بلوسومينج، سويسرا.

١٩- يحيى نوى، وجيلاني جليخي (٢٠١٧): تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الجانب النفسي لدى النشاطات البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور، الجزائر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

20- Pasquier, J, Benayed, B., Bretones, S., & Mellier, G (2004): Suburethral tape via the obturator route: is the TOT a simplification of the TVT?. International Urogynecology Journal, 15 (4), 227-232.

21- Weineck, J., Carvalho, B. M. R., & Barbanti, V. J. (1999): Treinamento ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil. Manole..

22- Fontani, G., Bonifazi, M., Lupo, C., Martelli, G., Maffei, D., Cameli, S., & Polldori, F.

(1998): Influence of a volleyball match on cortisol response in young athletes. Coaching and Sport Science journal, 3, 25-27.

23- Raedeke, T. D. (1997): Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. Journal of sport and exercise psychology, 19 (4), 396-417.

24- David E, & Benjamin J (1997): self-presentation sources of competitive stress during performance. Journal of sport & Exercise psychology, vol.19, pp173.1997.