

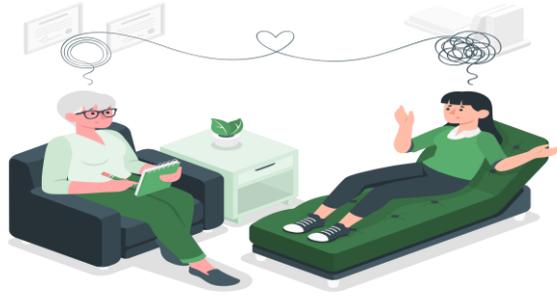


الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مادة علم النفس الرياضي

المحاضرة 02

مرحبًا بك في علم نفس الرياضة والتمرينات
WELCOME TO SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY



أستاذ المادة

الاسم واللقب	الرتبة	البريد الإلكتروني
د. صابر بن عيسى	أستاذ محاضر قسم "أ"	saber.benaissa@univ-biskra.dz

الطلبة المعنيين

المستوى	القسم	الكلية /المعهد
أولى ماستر	التدريب الرياضي	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أهداف المحاضرة 02



- ← التعرف على فوائد دمج علم النفس مع التدريب الرياضي.
- ← التعرف على المفاهيم الأساسية ورصد أهداف وأهمية علم نفس الرياضي.
- ← التعرف على التوجهات المعاصر والوظائف المهنية في علم النفس الرياضي.

في المستهل...

أشار نيكولز Nicholls (2022)، أن التدريب الرياضي هو العملية التي يحاول فيها القائمون تحسين الأداء الرياضي للرياضيين أو الفرق الرياضية في المنافسة وذلك عن طريق معالجة السلوك وتهيئة بيئات ممارسة تسهل عملية تحسين الأداء. ووفقاً لما ذكره لایل (2011)، فإن الغرض من التدريب الرياضي هو تحسين أداء الفرد الرياضي أو الفرق الرياضية.

أشار لایل Lyle (2011)، أن المدرب يقدم المشورة الفنية للاعب أو للفريق الرياضي لهدف أساسي وهو مساعدة الفرد الرياضي أو الفريق على تحقيق أداء أفضل وبالتالي تحقيق نتائج عند المنافسة. بالإضافة إلى تقديم الدعم الفني، واقترح أيضاً كل كوتيه وجليبرت (2009) أن المدربين الرياضيين يوفران القيادة والتحفيز والتعليم لرياضيهم ولرغمهم. وعلى الرغم من أن الدور الأساسي للمدربين الذين ينخرطون في التدريب الرياضي هو تعزيز الأداء فإن التدريب الرياضي لديه القدرة على تعزيز الصحة النفسية للرياضيين من خلال جعل الرياضة تجربة إيجابية (نيكولز، 2022، ص.2).

ويختلف التدريب الرياضي عن التدريس، حيث يهدف التدريب الرياضي إلى عملية إعداد الرياضي أو الفريق لأداء منافسة رياضية، بينما يهدف التدريس إلى تطوير مهارات الفرد وليس لأغراض التنافسية. وعلى هذا النحو فإن التدريب الرياضي يهتم بشكل أساسي بتعزيز الأداء في التنافس الرياضي (نيكولز، 2022، ص.2).

1. لماذا علم النفس الرياضة والتمرينات؟

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي. ومصطلح علم النفس الرياضي ظل لفترة طويلة- منذ بداية الستينيات- وحتى حوالي نهاية الثمانينات موضع الاتفاق بين العديد من الباحثين والمؤلفين من حيث أنه المجال العلمي والتطبيقي الذي يربط ما بين علم النفس والرياضة. إلا أنه حوالي بداية التسعينات من هذا القرن ظهر اتجاه معاصر نحو إمكانية استخدام مصطلح *علم نفس الرياضة والتدريب البدني* بدلاً من المصطلح الشائع والمعروف وهو *علم النفس الرياضي* (علاوي، 1997، ص19).

لأنه يبحث في فهم ومساعدة رياضي النخبة والأطفال الصغار والأفراد الذين لديهم إعاقة بدنية أو ذهنية والكبار المشاركين العاديين للوصول لأعلى مشاركة وأفضل أداء والنمو والرضا الشخصي من خلال المشاركة (جولد ووينبرج، 2023، ص4).

2. تعريف علم النفس الرياضي

"الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي" (علاوي، 2004، ص20).

"أحد فروع علم النفس، والذي يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي نحو تحقيق مستوى عالٍ من الأداء والإنجاز الرياضي الأفضل" (حنا بولص، 2014، ص152).

"فهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة، ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي" (الحكيم، 2014، ص. 38).

"العلم الذي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري والوصول بالرياضي للمستويات المتقدمة" (جبار الضمد، 2015، ص 23-24).

"الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالاشتراك والأداء في مختلف مجالات الرياضة والممارسة البدنية، بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها، والتحكم فيها، والاستفادة من المعارف المكتسبة في التطبيق العلمي" (علوي، 2018، ص. 20).

"علم تطبيقي يدرس ويركز اهتمامه ومبادئه ونظرياته النفسية على اللاعبين والألعاب الرياضية وأثر ممارسة تلك الألعاب على الرياضيين وسلوكهم وتقديم إجابة للتساؤلات عن نوع السلوك والمواقف الرياضية ومحاولة تقويمها للاستفادة منها في مواقف اللعب اللاحقة وتوظيفها نحو تحقيق مستوى عالٍ من الأداء المميز والإنجاز الرياضي الأفضل" (الحوري، 2019، ص. 10).

"العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة، ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك" (أحمد جلال، 2020، ص. 25).

هو الدراسة العلمية للأفراد وسلوكهم في سياق الأنشطة الرياضية والتبرينات والتطبيقات العملية لتلك المعارف (Weinberg, Gould, 2023, p. 4)

التعريف الإجرائي: العلم الذي يدرس السلوك والخبرة والعمليات العقلية تحت تأثير ممارسة النشاط البدني.

3. أهمية علم النفس الرياضي

عن راتب (2000) "أظهرت نتائج دراسة حديثة أجريت على عينة كبيرة من المدربين المؤهلين في المجتمع الكندي أن علم نفس الرياضة يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي" (ص.18)

الجدول 01 درجة الأهمية لعلوم الرياضة من وجهة نظر المدربين المؤهلين

الأهمية		علوم الرياضة
الترتيب	الدرجة	
الأول	2.1	علم نفس الرياضة
الثاني	2.5	الفسولوجي
الثالث	2.7	البيوميكانيك
الرابع	3.0	الطب الرياضي
الخامس	3.3	نظريات التعلم الحركي
السادس	3.9	نظريات النمو والتطور
السابع	4.4	علم اجتماع الرياضة

* تعبر الدرجة عن المتوسط لمقياس متدرج من 7 نقاط, حيث إن الدرجة 1 تمثل الأكثر أهمية بينما الدرجة 7 تمثل الأقل أهمية

4. أهداف علم النفس الرياضي

هناك هدفين أساسيين لعلم النفس الرياضي: الأول: ضمان السلامة النفسية للرياضيين. الثاني:

تحقيق أقصى قدر من الأداء (نيكولز, 2022, ص.11).

5. فوائد دمج علم النفس في التدريب

يستثمر المدربون الكثير من الوقت في تعلم كيفية تحسين المهارات الفنية للاعبين أو الرياضيين من خلال العديد من التدريبات المختلفة، وكيفية تحسين اللياقة البدنية أو تهيئة لاعبيهم، وكيف يمكنهم تعليم أساليب أو إستراتيجيات مختلفة لتحسين الأداء، وربما يتم قضاء وقت أقل في التعلم وفهم كيف يمكن للمدربين تطبيق المبادئ النفسية في إطار تدريبهم. ويُعد استخدام علم النفس في التدريب شيئاً تم تجاهله بشكل عام في كثير من البرامج التدريبية. وهذا يُعد أمراً مخجلاً؛ لأن هناك كثيراً من الرياضيين الذين يمكن الاستفادة من تعليمهم المهارات النفسية المختلفة فعلى سبيل المثال هناك كثير من الرياضيين الذين يقدمون أداءً جيداً في التدريب، لكنهم يقل مستواهم أثناء المنافسات الرياضية بالرغم من ثبات المستوى الفسيولوجي والفني، ولكن ربما كانت مشكلات هؤلاء الرياضيين نفسية ويمكن إعادة تأهيلهم من خلال تقديم التدريبات النفسية.

إن دمج علم النفس في التدريب يُمكن المدرب من أن يصبح أكثر فاعلية من خلال تحسين جودة تدريبه الذي سيكون له فوائد كثيرة على اللاعبين بما في ذلك الاستمتاع والأداء المرتفع (نيكولز، 2022، ص.5).

6. تكامل التدريب مع علم النفس الرياضي

يهتم علم النفس الرياضي في المقام الأول بزيادة السلامة النفسية للرياضيين، لكن التدريب الرياضي يهتم بالقدرة على تحسين السلامة النفسية من خلال تهيئة تجارب إيجابية للرياضيين (نيكولز، 2022، ص.3).

وبناء على ذلك فإن التدريب وعلم النفس الرياضي يكمل أحدهما الآخر بشكل جيد، ولذلك يمكن القول إن أحد الأدوار للمدرب أن يمتلك من أساسيات علم النفس الرياضي ما يعزز الأداء ويتجاوز حدود ما تحققه التدريبات الفنية بمفردها (نيكولز، 2022، ص.3).

وقد يشكك بعض المدربين في الاستفادة من علم النفس الرياضي ويرجع ذلك بسبب خيرااتهم السلبية وهناك العديد من الأفراد غير المؤهلين الذين يعملون في التدريب الرياضي الاحترافي والذين يدعون أنهم خبراء في علم النفس الرياضي فهؤلاء غير مدربين تدريباً كافياً لتوفير الخدمة المناسبة وقد يتسببون في ضرر أكثر من نفعهم وقد يعطي هؤلاء المدربون توقعات غير واقعية بشأن ما يمكن أن يحققه علم النفس الرياضي (نيكولز، 2022، ص.3).

من المهم أن يدرك المدربون أن علم النفس الرياضي ليس علاجاً فورياً للمشكلات التي قد يواجهها الرياضي. وقد أوضح نيكولز وكالارد (2012)، أن تدريب المهارات العقلية للرياضيين لا يشبه التلويح بعصا سحرية أمام وجه اللاعب أو الفريق الرياضي وهو ما سيحولهم إلى عالمين على الفور. ومع ذلك فإن علم النفس الرياضي ينطوي على تعليم الرياضيين مجموعة متنوعة من المهارات العقلية التي بممارستها يمكن أن تساعد الرياضيين في تحسين أدائهم وتعزيز القدرات العقلية (نيكولز، 2022، ص.3).

7. التوجهات المعاصرة في علم النفس الرياضي

"يلاحظ في المجال الرياضي أن هناك عدة توجهات متاحة لاختيار إحداها من جانب المدربين الرياضيين وخاصة في الألعاب الرياضية الجماعية على أساس أن اختيار توجه معين يعتقد المدرب الرياضي في صحته وصدقه قد يضمن له النجاح والفوز في المنافسات الرياضية" (علاوي، 2004، ص.20). "فعلى سبيل المثال: قد يكون توجه بعض المدربين الرياضيين هو الاهتمام بالقدرات

الهجومية العالية لفريقه كأساس للنجاح والفوز، في حين قد يعتقد بعض المدربين الآخرين أن التوجه الذي يشير إلى ضرورة الاهتمام بالدرجة الأولى بالقدرات الدفاعية للاعبين يعتبر بمثابة مفتاح النجاح والفوز (الزعبي، الخياط، 2018، ص.31-32)، وقد يعتقد فريق ثالث من المدربين الرياضيين أن التوازن ما بين القدرات الدفاعية والهجومية للاعبين قد يعتبر أهم عامل من عوامل النجاح والفوز في المنافسات الرياضية (علاوي، 2004، ص.20). ومثل هذه التوجهات المتعددة التي يميل إليها العديد من المدربين الرياضيين تماثلها توجهات متعددة من الباحثين والمؤلفين والإخصائيين في مجال علم النفس الرياضي (الزعبي، الخياط، 2018، ص. 32) فعلى سبيل المثال: قد يتبنى بعض الباحثين أو المؤلفين أو الإخصائيين توجه معين من توجهات علم النفس المعاصرة وتدور أبحاثهم أو مؤلفاتهم أو تعاملهم مع الرياضيين وممارسي الأنشطة الرياضية في إطار نماذج ونظريات وافترافات هذا التوجه (علاوي، 2004، ص.20). وفي ضوء ما أشار به كل من دودج فرنال (Fernald 1997) وواينبرج (Weinberg وجولد Gould 1995) يمكن تقديم أهم التوجهات المعاصرة في علم النفس الرياضي على النحو التالي:

7.1 التوجه النفسي- الفسيولوجي: "يعتقد أصحاب هذا التوجه أن أفضل طريقة لدراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية لدى الفرد أثناء الممارسة الرياضية تكون في إطار دراسة تكوينات الدماغ والدفعات العصبية والجينات والهرمونات وغير ذلك من العمليات الفسيولوجية والبيولوجية النفسية نظرا لأن خبرات ومعلومات الفرد النابعة من أجهزته الجسمية المختلفة هي أساس استجاباته وسلوكه" (علاوي، 2004، ص.29).

"وأصحاب هذا التوجه يفضلون اللجوء إلى القياسات الفسيولوجية كقياس نشاط المخ والنبض والضغط، أو قدرة العضلات أو سرعة الاستجابة وغير ذلك من القياسات لمحاولة التوصل إلى العلاقات بينها وبين السلوك. فعلى سبيل المثال قد تستخدم بعض المقاييس الفسيولوجية المتعددة لمحاولة

التعرف على قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية حتى يمكن التنبؤ بسلوكه في غضون المنافسة الرياضية" (الزعي، الخياط، 2018، ص. 32).

7.2 التوجه السلوكي: "ينظر أنصار هذا التوجه إلى سلوك الممارسين للنشاط الرياضي على مختلف مستوياته على أنه نابع من البيئة أو الموقف. وهم في ذلك يضعون أهمية قليلة بالنسبة لجوانب التفكير والشخصية والإدراكات. ويؤكدون على أن هناك بعض العوامل البيئية أو الموقفية التي تسهم في التأثير المباشر على سلوك الممارسين للنشاط الرياضي وبصفة خاصة عوامل التدعيم والحفز والثواب والعقاب والتعلم من الآخرين أو القدوة. أي أن التأثيرات البيئية أو الموقفية هي التي تشكل الطريق التي تحدد السلوك والخبرة ويشيرون إلى أن الفرد الرياضي قد يسلك بطريقة معينة في مجال بيئي أو موقف معين، في حين أنه قد يسلك بصورة مغايرة في مجال بيئي أو موقف آخر" (علاوي، 2004، ص. 29).

7.3 التوجه المعرفي: "الاهتمام الأساسي لأصحاب هذا التوجه هو العمليات العقلية (العمليات المعرفية) - أي التركيز على دراسة الإدراكات الحسية والانتباه والتصور والتذكر والتفكير من حيث أنها المعارف التي تشكل المحددات الأساسية للسلوك والخبرة. وقد تأثر هذا التوجه بالتقدم الواضح في تكنولوجيا المعلومات وتكنولوجيا الاتصال والحسابات الآلية وعمليات "معالجة المعلومات" والتي تعزى إلى الطرق التي تمكن الإنسان من إكتساب واسترجاع واستخدام المعلومات في عالمه الخارجي" (الزعي، الخياط، 2018، ص. 33).

7.4 التوجه المعرفي- السلوكي: "يفترض أصحاب هذا التوجه أن السلوك يتحدد من خلال كل من البيئة (المواقف) والمعرفة والمدركات والأفكار- أي من خلال كيفية إدراك أو تفسير الفرد للبيئة أو الموقف. ويؤكدون على أن الإدراكات والأفكار هي المحددات الأساسية للسلوك. فعلى سبيل المثال قد يفسر اللاعب بعض العبارات على استخبار للقلق على أساس أنها قلق معوق في موقف بيئي

معين كموقف الامتحان النظري مثلا، في حين أنه قد يفسر هذه العبارات على أنها قلق ميسر في موقف بيئي آخر كموقف المنافسة الرياضية مثلا (علاوي، 2004، ص.30).

"وهناك العديد من الباحثين والمؤلفين في علم النفس الرياضي الذين يفضلون التوجه المعرفي- السلوكي وينظرون إليه على أنه التوجه المناسب لدراسة العديد من الموضوعات النفسية في المجال الرياضي" (الزعي، الخياط، 2018، ص. 33).

8. الوظائف المهنية في علم النفس الرياضي

الوظائف المهنية في مجال علم نفس الرياضة والممارسة البدنية تكاد تنحصر في ثلاثة وظائف أو مهن، ذات علاقات متبادلة وهي:

8.1 وظيفة البحث العلمي: "المهني الذي يشغل وظيفة البحث العلمي في علم النفس الرياضي يكون حاصلا على درجة الدكتوراه في مجال التخصص. وتتطلب طبيعة هذه الوظيفة أو المهنة القيام بإجراء أنواع متعددة من البحوث والدراسات والتجارب لمحاولة الإجابة على بعض التساؤلات المرتبطة بالمجال النفسي للرياضة أو الممارسة البدنية. كما يقوم بنشر نتائج هذه الدراسات في المجلات العلمية المتخصصة لتقديم النماذج والافتراضات والنظريات التي يمكن أن تسهم في تطوير المعارف والمعلومات النفسية في مجالات الرياضة والممارسة البدنية، وتطبيقاتها العملية. كما يستطيع الإشراف على الرسائل العلمية للحصول على درجات علمية في هذه المجالات، وغالبا ما يكون عمل مثل هذا المهني في مراكز البحوث المتخصصة" (علاوي، 2018، ص.29).

7.2 وظيفة التدريس: "تركز وظيفة التدريس على تعليم وتدريب وإكساب المعارف والمعلومات المرتبطة بعلم نفس الرياضة والممارسة البدنية لأنواع متعددة من الأفراد والجماعات" (علاوي، 2018، ص.29). "من أمثلة المهنيين في هذا المجال أعضاء هيئات التدريس بكليات ومعاهد التربية البدنية

والرياضية والكليات الجامعية الأخرى التي تهتم بمجال علم النفس الرياضي والذين يقومون بتدريس مقررات علم النفس الرياضي المتعددة في الدراسة الجامعية الأولى وفي الدراسات العليا. كما قد يقع على كاهلهم أيضا الإشراف على الرسائل العلمية (ماجستير/دكتوراه) في المجالات المختلفة لعلم النفس الرياضي، وقد يقومون بإجراء الدراسات العلمية، وبذلك يجمعون بين مجالي البحث العلمي والتدريس في علم النفس الرياضي" (علاوي، 2004، ص.32).

8.3 وظيفة التطبيق (الإرشاد): "تتحدد وظيفة التطبيق أو الإرشاد في تطبيق العديد من الأساليب والنظريات وفنيات الإرشاد النفسي على الرياضيين سواء في الأندية أو الاتحادات الرياضية، وكذلك الممارسين للأنشطة البدنية سواء في المراكز الترويحية، الأندية الصحية، أو مراكز اللياقة البدنية أو المصحات وغيرها، وذلك بهدف تطوير وترقية الصحة النفسية والبدنية والسعادة والعافية للأفراد والجماعات، ومحاولة الارتقاء بمستويات الأداء الرياضي أو البدني لديهم، واستثارة الدافعية نحو تطوير مستوياتهم، والعمل على مواجهة المشكلات الشخصية التي قد تؤثر على العوامل النفسية المخلفة، ومحاولة إزالتها أو تخفيفها" (علاوي، 2018، ص.30).

"وتتطلب وظيفة أو مهنة التطبيق أو الإرشاد في مجال علم نفس الرياضة والممارسة البدنية الحصول على درجة الدكتوراه في مجال التخصص (علم النفس الرياضي أو علم نفس الرياضة والممارسة البدنية) من إحدى كليات التربية الرياضية، بالإضافة إلى الحصول على دراسات متقدمة في بعض علوم النفس مثل: الإرشاد النفسي والصحة النفسية، وعلم النفس الفسيولوجي، وعلم نفس الشخصية، وعلم النفس الاجتماعي وغيرها من علوم النفس التي ترتبط تطبيقاتها بمجالات الرياضة والممارسة البدنية" (علاوي، 2018، ص.31).

8.4 العلاقة بين مجالات التخصص المهني في علم النفس الرياضي

ينبغي النظر إلى المجالات الثلاثة للتخصص المهني في علم النفس الرياضي (البحث العلمي والتدريس والاستشارة) على أنها مجالات متفاعلة ومرتبطة معًا برباط وثيق. فعلى سبيل المثال فإن نتائج البحوث العلمية التي يتوصل إليها إخصائي البحث العلمي في علم النفس الرياضي يمكن الاستفادة منها في عمليات التدريس وعمليات الاستشارة. فعملية التدريس في علم النفس الرياضي تحاول أن تقدم أحدث المعارف والنظريات ونتائج البحوث النابعة من عمليات البحث العلمي. ومن ناحية أخرى فإن مجال الاستشارة النفسية مع الرياضيين أو الممارسين للأنشطة الرياضية أو الحركية المختلفة يتأسس على أحدث نظريات البحوث العلمية. كما أن مجال الاستشارة يمد العاملين في مجالي البحث العلمي والتدريس بالخبرات التطبيقية التي تسهم في الارتقاء بأبحاثهم وطرائق تدريسهم. ومن ناحية أخرى فإن عمليات التدريس في علم النفس الرياضي هي التي تُسهم في تخريج الباحثين والاستشاريين الهزودين بأحدث المعارف والمعلومات (علاوي، 1997، ص.36).

المراجع

أحمد جلال، رؤوف عبد السلام. (2020). *علم النفس الرياضي*. مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.

جبار الضمد، عبد الستار. (2015). *علم النفس الرياضي*. دار الخليج للنشر والتوزيع.

جولد، دانيال، وينبرج إس. (2023). *الأشس النفسية للرياضة والتمرينات*. (صلاح بن أحمد السقا، محمد بن يحيى فقيهي مترجمين) دار جامعة الملك سعود للنشر. (العمل الأصلي نشر في د.ت).

الحكيم، عماد سمير. (2014). *الإعداد النفسي في المجال الرياضي اللاعب- المدرب- الحكم*. دار الفكر العربي.

حنا بولص، ساهرة. (2014). *الثقافة الرياضية*. دار المناهج للنشر والتوزيع.

الحوري، عكلة سليمان. (2019). *مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي سلبيات ومعالجات*. شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.

راتب، أسامة كامل. (2000). *علم نفس الرياضة المفاهيم التطبيقات*. ط3. دار الفكر العربي.

الزعبي، صالح عبد الله، الخياط ماجد محمد. (2018). *علم النفس الرياضي*. دار الراية للنشر والتوزيع.

علاوي، محمد حسن. (1997). *مدخل في علم النفس الرياضي*. مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد حسن. (2004). *مدخل في علم النفس الرياضي*. ط4. مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد حسن. (2018). *علم النفس الرياضة والممارسة البدنية*. مركز الكتاب الحديث.

نيكولز، آدم ر. (2022). *علم النفس في التدريب الرياضي النظرية والتطبيق*. (السلامي عبد الله عبد الرحمن، حجاج محمد يوسف مترجمين) دار جامعة الملك سعود للنشر. (العمل الأصلي نشر في د.ت).