

# "المهارات النفسية وعلاقتها بالتحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها"

م.د / إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم \*

## ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بالتحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة كان قوامها ( ١٥٠ ) لاعب بنسبة مئوية بلغت ٧٥% من مجتمع البحث بواقع ( ١٢٠ ) لاعب هم أفراد العينة الأساسية و ( ٣٠ ) لاعب هم أفراد العينة الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وقد أشارت نتائج البحث إلى تميز وارتفاع مستوى المهارات النفسية وقياسات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ، كما تميز لاعبو المنتخبات الرياضية الفردية عن لاعبي المنتخبات الرياضية الجماعية فى مستوى المهارات النفسية المختلفة مثل ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال ) وفى قياسات التحكم القوامى مثل ( مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، لوحة التوازن الدهليزى ، التوازن ، التوافق ) ، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين مستوى المهارات النفسية وبعض مؤشرات التحكم القوامى مثل ( مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، لوحة التوازن الدهليزى ) ، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى المهارات النفسية وبعض مؤشرات التحكم القوامى مثل ( قياس معامل التوازن ، التوافق ) للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ، ويوصى الباحث بضرورة إجراء أبحاث علمية تستهدف وضع برامج لتطوير المهارات النفسية ووضع برامج تأهيلية لتحسين مؤشرات التحكم القوامى للاعبى الرياضات المختلفة.

**الكلمات المفتاحية :** الثقة بالنفس - التوازن الدهليزى - الرياضيون .

\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر .

## مقدمة البحث

### مشكلة البحث

يعتبر لاعبو المنتخبات الرياضية بجامعة بنها النخبة المتميزة من الرياضيين بالجامعة فى مختلف الألعاب الرياضية سواء كانت ألعاب جماعية مثل ( كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة ، ... ، إلخ ) أو رياضات فردية مثل ( ألعاب القوى ، الكاراتية ، الكونغفو ، السباحة ، الجودو ، كمال الأجسام ، رفع الأثقال ، تنس الطاولة ، المصارعة ، ... ، إلخ ) ، والذين يتميزون بمستوى ( بدنى ، مهارى ، خطى ، .... ، إلخ ) عن أقرانهم الرياضيين بالجامعة فى العديد من الألعاب والرياضات المختلفة ، كما أنهم يمثلون جامعتهم فى العديد من الأنشطة والمسابقات التى تكون خارج الجامعة وذلك تحت إشراف الإدارة العامة لرعاية الشباب بجامعة بنها ورعاية الإتحاد الرياضى للجامعات .

وتعد المهارات النفسية أحد العوامل النفسية التى يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدراته واستعدادته النفسية ، ويرتبط التقدم الرياضى بتحسين مستوى هذه المهارات ومن ثم الإهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب الرياضى ويأتى ذلك من خلال التعرف على القدرات الواسعة لكثير من الرياضيين فى تنظيم وتهيئة أنفسهم على مواجهة الضغوط والتركيز الجيد والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدى بصورة واقعية . ( ١٨ : ١٩ )

ويذكر **جون بيرى John Perry** ( ٢٠١٦ م ) أن المهارات النفسية تمثل جانبا مهما فى إعداد اللاعبين فهى تلعب دورا أساسيا فى تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية فالأبطال الرياضيون على المستوى الدولى يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهارى والخطى ، ويحدد العامل النفسى نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا فى تحقيق الفوز . ( ٢٨ : ١٥ )

وترى **صفاء جابر وآخرون** ( ٢٠١٦ م ) أن المهارات النفسية تمثل النتائج المرغوب فيها مثل ( تطوير وتنمية الثقة بالنفس ، تحقيق القلق المثالى ، تحسين تركيز الإنتباه ، ... ، إلخ ) وهى ترتبط وتتحقق من خلال تطبيق وممارسة الأساليب النفسية . ( ٦ : ٢٦٤ )

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التى اهتمت فى الآونة الأخيرة بدراسة مستوى المهارات النفسية للاعبى الرياضات المختلفة مثل لاعبى ( كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، ألعاب القوى ، .... ، إلخ ) ومنها دراسة كل من " فاييزة العنزي وآخرون ، Faiza Al-Ansi et al " ( ٢٠١٦ م ) ( ٢٢ ) ، " روند محمد وآخرون " ( ٢٠١٥ م ) ( ٤ ) ، " هالة مصطفى " ( ٢٠١٥ م ) ( ١٤ ) ، " إيفانجيلوس بيبيتسوس Evangelos Bebetos " ( ٢٠١٥ م ) ( ١٩ ) ، " حسن محمد زاده ، سعدي سامي

Hassan Mohammadzadeh , Saadi Sami " ( ٢٦ ) ( ٢٠١٤ م ) ، " عبد الحكيم رزق " ( ٢٠١٤ م ) ( ٧ ) ، " باريند ستين وآخرون Barend Steyn et al " ( ٢٠١٤ م ) ( ١٥ ) ، " فيروز عزيز وآخرون Fairouz Azaiez et al " ( ٢٠١٣ م ) ( ٢١ ) ، " بهروز خضير وآخرون Behroz Khodayaria et al " ( ٢٠١١ م ) ( ١٦ ) ، " حسين محمد " ( ٢٠١١ م ) ( ٣ ) ، " سعيد نزار " ( ٢٠١١ م ) ( ٥ ) ، " محمود عايد وآخرون " ( ٢٠١١ م ) ( ١٢ ) ، " نهال صلاح " ( ٢٠١١ م ) ( ١٣ ) ، " محمد رفعت " ( ٢٠١٠ م ) ( ١١ ) ، " محمد ضياء وآخرون " ( ٢٠١٠ م ) ( ٩ ) ، " على مطير " ( ٢٠٠٨ م ) ( ٨ ) والتي أشارت جميعا إلى التعرف على مستوى المهارات النفسية للاعبين الرياضات المختلفة .

ويوضـح رويـرت دونـاتيلي ومايـكـل وودن Robert Donatelli & Michael Wooden ( ٢٠٠٩ م ) التحكم القوامى بأنه القدرة على الإحتفاظ بالإتزان وذلك بالحفاظ على مركز كتلة الجسم داخل قاعدة الإرتكاز أو إعادته إليها ، كما أنه عبارة عن تعديل من وضع الجسم في الفراغ لغرضين مزدوجين هما الإستقرار (الثبات) والتوجيه . ( ٣٣ : ٣٧٧ )

كما يرى تونى إيفرت وكلاى كيل Tony Everett & Clare Kell ( ٢٠١٠ م ) أن التحكم القوامى هو التوافق الحيوى لردود الفعل الإنعكاسية لجسم الإنسان مع كل من ( المجال الإدراكى ، الأنظمة العضوية والوظيفية ) وذلك لمتابعة حركة مركز ثقل الجسم على خط عمله ضد الجاذبية ليسقط فى منتصف قاعدة الإرتكاز أثناء الثبات أو الحركة ، وبذلك يرتبط التحكم القوام بالتوازن . ( ٣٤ : ٦٢ )

ويذكر بيجى هوجلوم ودولوريس بيرتوتى Peggy Houglum , Dolores Bertoti ( ٢٠١٢ م ) أن التحكم القوامى يرتبط ارتباطا وثيقا بالحواس حيث تشتمل عناصره على الآتى :

١- الإحساسات الدهليزية .

٢- الإحساسات الجسدية .

٣- الإحساسات البصرية ( النظر ) .

وعندما تنمى تلك العناصر فإن ذلك يعمل على تحسين اللياقة القوامية وتجنب حدوث الإنحرافات القوامية . ( ٣٢ : ٩٧ )

ويرى الباحث أن التعاون بين الحواس المختلفة هو الأساس فى تحقيق مؤشرات عالية للتحكم القوامى ويستدل على ذلك بأن مؤشرات التحكم تنخفض مع إغماض العينين وأداء الإختبارات المختلفة.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التي اهتمت في الآونة الأخيرة بدراسة التحكم القوامي للاعبين الرياضات المختلفة مثل لاعبي ( كرة القدم ، كرة السلة ، .... ، إلخ ) وغير الرياضيين ومنها دراسة كل من " فاطمة بغباني وآخرون " Fatemeh Baghbani et al ( ٢٠١٦ م ) ( ٢٤ ) ، " أيمن كيلاني " ( ٢٠١٤ م ) ( ١ ) ، " لانا روزيك وآخرون " Lana Ruzic et al ( ٢٠١٤ م ) ( ٢٩ ) ، " محمد فتحى " ( ٢٠١٤ م ) ( ١٠ ) ، " باولو مارشيتي وآخرون " Paulo Marchetti et al ( ٢٠١٢ م ) ( ٣١ ) ، " فرشيد محمدي وآخرون " Farshid Mohammadi et al ( ٢٠١٢ م ) ( ٢٣ ) ، " إيوا ببيتش ، ميكاي كوتشينيسكي Ewa Bieć, Michał Kuczyński ( ٢٠١٠ م ) ( ٢٠ ) والتي أشارت جميعا إلى التعرف على مؤشرات التحكم القوامي للرياضيين وغير الرياضيين .

ويرى الباحث أن تنمية وتطوير المهارات النفسية المختلفة مثل ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال ) لا يقل أهمية عن تحسين مكونات اللياقة البدنية وتنمية عناصر التحكم القوامي بالإضافة إلى تطوير المهارات الحركية للاعبين الرياضات المختلفة .

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التي اهتمت في الآونة الأخيرة بدراسة بعض المهارات النفسية وعلاقتها بالتحكم القوامي للرياضيين ومنها دراسة كل من " جليل نافاتي ، نيكولاس فويليرمي Gilel Nafati , Nicolas Vuillerme ( ٢٠١١ م ) ( ٢٥ ) ، " ليلي رحنامه وآخرون " Leila Rahnama et al ( ٢٠١٠ م ) ( ٣٠ ) والتي أشارت جميعا إلى التعرف على بعض المهارات النفسية مثل تركيز الإنتباه وعلاقتها بالتحكم القوامي للرياضيين .

وقد لاحظ الباحث من خلال مشاركته في إجراء القياسات النفسية والمعملية للاعبين المنتخبات الرياضية بجامعة بنها للعام الدراسي ٢٠١٥م / ٢٠١٦م وجود تباين في مستوى المهارات النفسية ومؤشرات التحكم القوامي بين لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ، وهذا ما أثار الباحث للتعرف على مستوى المهارات النفسية وما يتبع ذلك من تغير في مؤشرات التحكم القوامي للاعبين المنتخبات الرياضية بجامعة بنها .

وهذا ما دعا الباحث إلى التساؤل التالي :

**ماهى المهارات النفسية وعلاقتها بالتحكم القوامي  
للاعبين المنتخبات الرياضية  
بجامعة بنها ؟**

## هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بالتحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها من خلال التعرف على :

- ١- مستوى المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها .
- ٢- مؤشرات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها .
- ٣- الفروق فى مستوى المهارات النفسية بين لاعبى المنتخبات الرياضية ( الفردية ، الجماعية ) بجامعة بنها .
- ٤- الفروق فى مؤشرات التحكم القوامى بين لاعبى المنتخبات الرياضية (الفردية ، الجماعية ) بجامعة بنها.
- ٥- العلاقة بين مستوى المهارات النفسية ومؤشرات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها .

## تساؤلات البحث

- ١- ماهو مستوى المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ؟
- ٢- ماهى مؤشرات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ؟
- ٣- هل توجد فروق دالة احصائيا فى مستوى المهارات النفسية بين لاعبى المنتخبات الرياضية ( الفردية ، الجماعية ) بجامعة بنها ؟
- ٤- هل توجد فروق دالة احصائيا فى مؤشرات التحكم القوامى بين لاعبى المنتخبات الرياضية (الفردية ، الجماعية ) بجامعة بنها ؟
- ٥- ماهى العلاقة بين مستوى المهارات النفسية ومؤشرات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ؟

## مصطلحات البحث

### المهارات النفسية

هى القدرة على الإقتراب من موقف الإنجاز مع الإعتقاد بالثقة والمعرفة بأن كلا من الجسم والعقل على أتم الإستعداد للأداء الأمثل ، لذلك فإن اللاعب يحتاج فى أى لعبة رياضية سواء كانت فردية أو جماعية إلى الكثير من الصفات والسماات النفسية مثل ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال ) ، وهذه جميعها يمكن تسميتها بالمهارات النفسية. ( ١٧ : ٢٢٤ )

## التحكم القوامى

هو القدرة على السيطرة فى الأوضاع التى يتعرض لها الجسم فى الفراغ بهدف تحقيق التوازن للحركة والتوجيه المنطوى على التحكم النشط فى محاور الجسم وآلية عمله فيما يتعلق بالجاذبية وقاعدة الإرتكاز. ( ٢٧ : ٣٠٠ )  
لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ( \* )

هم صفوة الرياضيين بجامعة بنها والذين يمثلون الجامعة فى العديد من الأنشطة والمسابقات الرياضية المختلفة سواء كانت أنشطة ومسابقات جماعية مثل ( كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة ، ... ، إلخ ) أو أنشطة ومسابقات فردية مثل ( ألعاب القوى ، الكاراتية ، الكونغفو ، السباحة ، الجودو ، كمال الأجسام ، رفع الأثقال ، تنس الطاولة ، المصارعة ، ... ، إلخ ) .

## الدراسات المرجعية

١- دراسة " فائزة العنسى وآخرون Faiza Al-Ansi et al " ( ٢٠١٦ م ) ( ٢٢ ) بعنوان " العلاقة بين المهارات النفسية والقلق الرياضى لطلاب الجامعة الرياضيين فى الجمهورية اليمنية " وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والقلق الرياضى لطلاب الجامعة الرياضيين فى الجمهورية اليمنية ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى على عينة قوامها ( ٣٩٧ ) طالب ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المهارات النفسية ومقياس القلق الرياضى ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المهارات النفسية والقلق الرياضى لطلاب الجامعة الرياضيين فى الجمهورية اليمنية ، فكلما زادت المهارات النفسية قل القلق الرياضى لطلاب الجامعة الرياضيين فى الجمهورية اليمنية.

٢- دراسة " أيمن كيلانى " ( ٢٠١٤ م ) ( ١ ) بعنوان " العلاقة بين تغيرات المادة البيضاء للمخ والتحكم القوامى للرياضيين " وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تغيرات المادة البيضاء للمخ والتحكم القوامى للرياضيين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة قوامها ( ٢٠ ) رياضى ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الرنين المغناطيسى لقياس تغيرات المادة البيضاء وجهاز منصة قياس القوة لتحديد مساحة رقعة الإلتزان بالإضافة إلى استخدام جهاز Sot لتحديد درجة كفاءة المنظومة الحسية ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة بين تغيرات المادة البيضاء للمخ وبعض المؤشرات الخاصة بالتحكم القوامى ( قوة العضلات ، القياسات البيوميكانيكية ، المنظومة الحسية ) .

( \* ) مصطلح إجرائى

٣- دراسة " جليل نافاتي ، نيكولاس فويليرمي **Gilel Nafati & Nicolas Vuillerme** " (٢٥ م) بعنوان " نقص تركيز الإنتباه الداخلى يحسن التحكم القوامى أثناء الوقوف لدى الشباب الأصحاء البالغين " وهدفت الدراسة إلى التعرف على حالة التحكم القوامى عند نقص تركيز الإنتباه الداخلى تجاه مثير معين لدى الشباب الأصحاء البالغين ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفى على عينة قوامها ( ١٢ ) شخص ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز منصة قياس القوة لتحديد مساحة رقعة الإتران ، وكانت أهم النتائج أنه كلما نقص تركيز الإنتباه الداخلى تجاه مثير معين كلما تحسن التحكم القوامى أثناء الوقوف لدى الشباب الأصحاء البالغين .

٤- دراسة " باولو مارشيتي وآخرون **Paulo Marchetti et al** " (٢٠١٢ م) (٣١) بعنوان " المقارنة بين أداء التحكم القوامى بين لاعبي كرة السلة داخل الكلية وغير الرياضيين " وهدفت الدراسة إلى المقارنة بين أداء التحكم القوامى بين لاعبي كرة السلة داخل الكلية وغير الرياضيين ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى على عينة قوامها ( ٣٠ ) شخص منهم ( ١٥ ) لاعب كرة سلة و ( ١٥ ) شخص غير رياضى ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز منصة قياس القوة وجهاز تحليل القدمين عن طريق المشى وجهاز قياس التوازن الثابت والديناميكي ، وكانت أهم النتائج أن أداء التحكم القوامى المتمثل فى قياسات ( مساحة الرقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، قياسات لوحة التوازن الدهليزي ، قياس التوازن ) للاعبى كرة السلة داخل الكلية أفضل من أداء غير الرياضيين .

٥- دراسة " ليلي رحنامه وآخرون **Leila Rahnama et al** " (٢٠١٠ م) (٣٠) بعنوان " مظاهر الإنتباه والتحكم القوامى للرياضيين ذوى وغير ذوى الإستقرار الوظيفى لكاحل القدم " وهدفت الدراسة إلى التعرف على مظاهر الإنتباه والتحكم القوامى للرياضيين ذوى وغير ذوى الإستقرار الوظيفى لكاحل القدم ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى على عينة قوامها ( ٣٠ ) رياضى منهم ( ١٥ ) رياضى ذوى الإستقرار الوظيفى لكاحل القدم ، و ( ١٥ ) رياضى غير ذوى الإستقرار الوظيفى لكاحل القدم، واشتملت أدوات الدراسة على اختبار أساليب الإنتباه العام وجهاز منصة قياس القوة وجهاز تحليل القدمين عن طريق المشى وجهاز قياس التوازن الثابت والديناميكي ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة طردية بين مظاهر الانتباه والتحكم القوامى للرياضيين ذوى وغير ذوى الإستقرار الوظيفى لكاحل القدم ، فكلما زادت مظاهر الإنتباه زاد التحكم القوامى للرياضيين ذوى وغير ذوى الإستقرار الوظيفى لكاحل القدم .

## إجراءات البحث

### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بإستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

### مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث ( ٢٠٠ ) لاعب من لاعبي المنتخب الرياضي ( الجماعية ، الفردية ) بجامعة بنها للعام الدراسي ٢٠١٥م / ٢٠١٦م .

### عينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة عشوائية وكان قوامها (١٥٠) لاعب من لاعبي المنتخب الرياضي ( الفردية ، الجماعية ) بواقع ( ١٢٠ ) لاعب هم أفراد العينة الأساسية و ( ٣٠ ) لاعب هم أفراد العينة الإستطلاعية من لاعبي المنتخب الرياضي (الفردية ، الجماعية ) بجامعة بنها للعام الدراسي ٢٠١٥م / ٢٠١٦م بنسبة مئوية قدرها ٧٥ % من مجتمع البحث ، وجدول ( ١ ) يوضح قائمة الرياضات الفردية والجماعية وأعداد اللاعبين والنسب المئوية للعينة الأساسية قيد البحث .

### جدول ( ١ )

#### قائمة الرياضات الفردية والجماعية

#### وأعداد اللاعبين والنسب المئوية للعينة الأساسية قيد البحث

ن = ١٢٠

م	الرياضات الجماعية والفردية	أعداد اللاعبين	النسب المئوية %
١	ألعاب القوى	٩	٧.٥%
	الكاراتية	١٠	٨.٢%
	الكونغفو	٨	٦.٧%
	السباحة	٨	٦.٧%
	الجودو	٦	٥%
	كمال الأجسام	٥	٤.٢%
	رفع الأثقال	٥	٤.٢%
	تنس الطاولة	٥	٤.٢%
	المصارعة	٤	٣.٣%
	٢	كرة القدم	٢٤
كرة السلة		١٢	١٠%

الرياضات الجماعية	كرة اليد	١٢	١٠%
	كرة الطائرة	١٢	١٠%
المجموع الكلي		١٢٠	١٠٠%

يوضح جدول ( ١ ) الأعداد والنسب المئوية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها حيث كان عدد لاعبي الرياضات الفردية كلاعبى رياضات ( ألعاب القوى ، الكاراتية ، الكونغوفو ، السباحة ، الجودو ، كمال الأجسام ، رفع الأثقال ، تنس الطاولة ، المصارعة ) ( ٦٠ ) لاعب بنسبة مئوية قدرها ٥٠ % من عينة البحث الأساسية ، وكان عدد لاعبي الرياضات الجماعية كلاعبى رياضات ( كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة ) ( ٦٠ ) لاعب بنسبة مئوية قدرها ٥٠ % من عينة البحث الأساسية .

#### شروط اختيار العينة

- ١- يتم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية .
  - ٢- جميع أفراد العينة من لاعبي المنتخبات الرياضية ( الفردية ، الجماعية ) بجامعة بنها.
  - ٣- تم استبعاد اللاعبين المصابين أثناء العام الدراسي ٢٠١٥م / ٢٠١٦م.
  - ٤- أن تكون مشاركته ضمن عينة البحث بموافقة ورغبة منه .
- التوصيف الإحصائي لمتغيرات السن والوزن والطول للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها

#### جدول ( ٢ )

#### التوصيف الإحصائي لمتغيرات السن والوزن والطول

#### للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها

ن=١٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨.٩	١٩	١.١	-٠.٣
الوزن	كجم	٧٨.٥	٧٧	٥.٣	٠.٨
الطول	سم	١٨١.١	١٧٩	٨.٥	٠.٧

يوضح جدول ( ٢ ) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول تراوحت بين ( -٠.٣ : ٠.٨ ) أى أنها تقع بين  $\pm ٣$  مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات .

التوصيف الإحصائي لأبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها

جدول ( ٣ )

التوصيف الإحصائي لأبعاد مقياس المهارات النفسية  
للاعبى المنتخبات الرياضية  
بجامعة بنها

ن = ١٢٠

الأبعاد	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الثقة بالنفس	٣٧.٨	٣٨	٣.٥	-٠.٢
الإسترخاء	٢٧.١	٢٧	٢.٥	٠.١
القدرة على مواجهة القلق	٣١	٣١	١.٦	٠
القدرة على التصور	٢٣.٨	٢٦	٢.٣	-٢.٩
الدافعية	٣١.٥	٣٢.٥	٤	-٠.٨
تركيز الإنتباه	٣٠.٣	٣١	٣.٢	-٠.٧
الإتصال	١٥.٨	١٥	١.٨	١.٣
المجموع الكلى للمقياس	١٩٧.٣	١٩٨	١٠.١	-٠.٢

يوضح جدول ( ٣ ) أن قيم معاملات الالتواء لأبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها والمجموع الكلى للمقياس تراوحت بين ( -٢.٩ : ١.٣ ) أى أنها تقع بين  $\pm ٣$  مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعى لبيانات المقياس .

التوصيف الإحصائي لمؤشرات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها

جدول ( ٤ )

التوصيف الإحصائي لمؤشرات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية  
بجامعة بنها

ن = ١٢٠

مؤشرات التحكم القوامى	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة	٨٠.٣.٦	٨٠٠	٦٨.٩	٠.٢
لوحة التوازن الدهليزى	١٨.٦	١٩	١.٤	-٠.٩

١.٢-	٠.٥	١.٨	١.٦	قياس معامل التوازن
٠.٨	٠.٨	٤.٥	٤.٧	التوافق ( الوثب داخل الدوائر المرقمة )

يوضح جدول ( ٤ ) أن قيم معاملات الإلتواء لمؤشرات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها تراوحت بين ( -١.٢ : ٠.٨ ) أى أنها تقع بين  $\pm 3$  مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعى لمؤشرات التحكم القوامى للعينة قيد البحث .

### أدوات ووسائل جمع البيانات

- ١- جهاز الروستميتر .
- ٢- ميزان طبي معاير .
- ٣- مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها . مرفق ( ٤ )
- ٤- جهاز تحليل القدمين عن طريق المشى Foot and gait analysis . مرفق ( ٥ )
- ٥- جهاز قياس التوازن MFT Balance Test . مرفق ( ٦ )
- ٦- اختبار التوافق ( الوثب داخل الدوائر المرقمة ) . مرفق ( ٧ )

### الخطوات الإجرائية لإعداد مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية

#### أ- خطوات بناء الصورة الأولية للمقياس :

في ضوء هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف على المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها وفقا للخطوات الآتية :

- ١- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرجعية بموضوع البحث.
- ٢- تحديد الأبعاد الرئيسية لمقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ، حيث قام الباحث بتحديد الأبعاد المقترحة للمقياس والتي بلغت سبعة أبعاد وهى ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال )
- ٣- استطلاع آراء الخبراء لإبداء آرائهم فى هذه الأبعاد وذلك كما هو موضح بمرفق ( ٢ ) ، حيث قام الباحث بعرض الأبعاد المقترحة فى صورتها الأولية على خمسة من السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضي والصحة النفسية والبحث العلمى وذلك كما هو موضح بمرفق ( ١ ) خلال الفترة من ٢٧ / ٩ / ٢٠١٥ م إلى ٥ / ١٠ / ٢٠١٥ م ، وذلك بهدف التعرف على مايلى :
  - أ- مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس .
  - ب- إضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التى من شأنها إثراء المقياس .
 وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة أبعاد المقياس كما يلى :

جدول ( ٥ )

آراء السادة الخبراء لأبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها

ن = ٥

النسبة المئوية	مجموع الآراء	منال عبد الخالق	مصطفى مظلوم	محمود يحيى	عامر الخيكانى	عاطف نمر	الخبراء
							الأبعاد
%١٠٠	٥	✓	✓	✓	✓	✓	الثقة بالنفس
%١٠٠	٥	✓	✓	✓	✓	✓	الإسترخاء
%١٠٠	٥	✓	✓	✓	✓	✓	القدرة على مواجهة القلق
%١٠٠	٥	✓	✓	✓	✓	✓	القدرة على التصور
%١٠٠	٥	✓	✓	✓	✓	✓	الدافعية
%١٠٠	٥	✓	✓	✓	✓	✓	تركيز الإنتباه
%٨٠	٤	✓	✓	✓	×	✓	الإتصال

يوضح جدول ( ٥ ) آراء السادة الخبراء لأبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها حيث تراوحت النسب المئوية لآراء الخبراء بين ( ٨٠% : ١٠٠% ) ، وقد ارتضى الباحث نسبة ( ٨٠% ) لقبول المحور ، لذلك قام الباحث بقبول جميع أبعاد المقياس .

٤- صياغة مجموعة من العبارات المقترحة الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس ، حيث قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد من أبعاد المقياس وذلك من خلال اطلاعه على المراجع والدراسات المرجعية وآراء الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية والبحث العلمى ، وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي :

- أ- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة .
- ب- عدم إحياء العبارة بنوع الاستجابة .
- ج- أن تكون العبارات واضحة ومحددة ، ولا تقبل أكثر من تفسير .
- د- أن تتناسب العبارة مع الهدف الذى وضعت من أجله .

## ب- اجراءات تقنين مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية :

### (١) الصدق :

للتحقق من الشروط العلمية للمقياس قام الباحث بحساب صدق المقياس كالاتى :

#### أ- صدق المحتوى

قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية كما هو موضح بمرفق ( ٣ ) على الخبراء للتحقق من صدق المحتوى بالإضافة إلى حذف أو إضافة أو تعديل أو صياغة ما يروونه مناسب خلال الفترة من ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٥ م إلى ٣ / ١١ / ٢٠١٥ م .

وقد تراوحت النسب المئوية لأراء الخبراء فى عبارات مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها فى صورته المبدئية بين ( ٨٠% : ١٠٠% ) ، وقد ارتضى الباحث نسبة ( ٨٠% ) لقبول العبارة ، لذلك قام الباحث بقبول جميع عبارات المقياس .

#### ب- صدق الإتساق الداخلي

قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى للعبارات الذى تمثله ، وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية تعد مؤشرا جيدا للدرجة الكلية.

أولا : صدق الإتساق الداخلى لأبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها

### جدول ( ٦ )

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى

لدرجات البعد الأول ( الثقة بالنفس )

( ن = ٣٠ )

م	العبارات	قيمة ( ر ) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١	أشعر بالثقة بالنفس عند مشاركتى فى التدريب أو المنافسات	**٠.٩٢	٠.٠
٢	أشعر أن ثقتى بنفسى تقل عند انخفاض أدائى فى التدريب أو المنافسات	**٠.٩٤	٠.٠
٣	إحدى نقاط قوتى هى قدرتى العالية على الإحتفاظ بهدوئى	**٠.٨٧	٠.٠
٤	أكون على ثقة بأننى سوف أقوم بالأداء المتميز خلال إشتراكى فى التدريب أو المنافسات	**٠.٩١	٠.٠
٥	أحتفظ بدرجة متميزة من الثقة بالنفس عند مواجهة بعض الصعوبات فى التدريب أو المنافسات	**٠.٨٨	٠.٠
٦	أشعر بالثقة فى نفسى لقدراتى الرياضية التى أمتلكها	**٠.٩٢	٠.٠
٧	تعرضى للإصابة أو التدريب السيئ يقلل من ثقتى بنفسى	**٠.٨٥	٠.٠
٨	طوال فترة المنافسة أستطيع الإحتفاظ بدرجة عالية من ثقتى بنفسى	**٠.٩٠	٠.٠

٠.٠	**٠.٩٠	٩	تقل ثقتي بنفسى عندما لا تكون نتيجة المباراة فى صالحى
-----	--------	---	--

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول ( ٦ ) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٨٥ : ٠.٩٤ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الأول وهو ( الثقة بالنفس ).

### جدول ( ٧ )

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي  
لدرجات البعد الثانى ( الإسترخاء )

( ن = ٣٠ )

م	العبارات	قيمة ( ر ) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١٠	أعرف الأوقات المناسبة للقيام بالإسترخاء خلال التدريب أو المنافسات	**٠.٨٨	٠.٠
١١	أشعر بتوتر عضلاتى قبل اشتراكى فى التدريب أو المنافسات	**٠.٩٠	٠.٠
١٢	أمتلك القدرة على تهدئة واسترخاء جسمى بسرعة قبل اشتراكى فى التدريب أو المنافسات	**٠.٩٠	٠.٠
١٣	أعرف طرق الإسترخاء الجيدة وكيف أقوم بها بصورة صحيحة	**٠.٩٣	٠.٠
١٤	أشعر بصعوبة عند أداء الإسترخاء قبل التدريب أو المنافسات	**٠.٩٣	٠.٠
١٥	أشعر بأننى فى حالة بدنية متميزة عند أداء تمارين الإسترخاء قبل بداية التدريب أو المنافسات	**٠.٨٧	٠.٠
١٦	تساعدنى تمارين الإسترخاء على التخلص من التوتر قبل بداية التدريب أو المنافسات	**٠.٨٥	٠.٠
١٧	أعرف كيفى أسترخى فى المواقف الصعبة المرتبطة بالتدريب أو المنافسات	**٠.٩٣	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول ( ٧ ) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٨٥ : ٠.٩٣ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثانى وهو ( الإسترخاء ).

جدول ( ٨ )

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي  
لدرجات البعد الثالث ( القدرة على مواجهة القلق )

( ن = ٣٠ )

م	العبارات	قيمة ( ر ) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١٨	أشعر بارتفاع روعي المعنوية أثناء أدائي في التدريب أو المنافسات	**٠.٨٨	٠.٠
١٩	تراودني أفكار بعدم الإشتراك في المنافسات الحاسمة	**٠.٩١	٠.٠
٢٠	أشعر بإنشغال بالي خوفاً من عدم رضا مدربي عن مستوى أدائي التدريب أو المنافسات	**٠.٧٢	٠.٠
٢١	ينتابني الإنزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء أدائي في التدريب أو المنافسات	**٠.٨٦	٠.٠
٢٢	أجد صعوبة في التغلب على التوتر والقلق قبل التدريب أو المنافسات	**٠.٨٤	٠.٠
٢٣	أشعر غالباً بإحتمال هزيمتي في المنافسات الهامة التي أشارك بها	**٠.٨٨	٠.٠
٢٤	أخشى من عدم الإجابة بشكل متميز عند أدائي في المنافسات	**٠.٨٩	٠.٠
٢٥	أشعر بالتوتر والقلق عندما تكون المنافسة في أماكن غريبة	**٠.٨٩	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول ( ٨ ) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٧٢ : ٠.٩١ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الثالث وهو ( القدرة على مواجهة القلق ) .

جدول ( ٩ )

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي  
لدرجات البعد الرابع ( القدرة على التصور )

( ن = ٣٠ )

م	العبارات	قيمة ( ر ) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٢٦	أستطيع أن أتصور كيفية أدائي للمهارات الحركية المختلفة دون قيامي بها فعلاً	**٠.٩٣	٠.٠
٢٧	أستطيع أن أتصور أدائي للمهارات الحركية المطلوبة بصورة متميزة في التدريب أو المنافسات	**٠.٩١	٠.٠
٢٨	أشعر بأنني في أفضل حالاتي الإنفعالية عند أداء مهارة التصور	**٠.٩٣	٠.٠
٢٩	أشعر بالتوتر والقلق عندما لا أستطيع أن أتصور بعض المهارات الحركية	**٠.٩٢	٠.٠

٣٠	أشعر أن الإحساس الحركي للأداء يكون أفضل بعد مهارة التصور	**٠.٩٠	٠.٠
٣١	أستطيع الإستماع للأصوات المحيطة بي أثناء مهارة التصور	**٠.٩٢	٠.٠
٣٢	تتداخل أفكار كثيرة في مخيلتي أثناء عملية التصور فتساعد في نجاح الأداء	**٠.٩٠	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول ( ٩ ) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٩٠ : ٠.٩٣ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الرابع وهو ( القدرة على التصور ).

### جدول ( ١٠ )

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي  
لدرجات البعد الخامس ( الدافعية )

( ن = ٣٠ )

م	العبارات	قيمة ( ر ) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٣٣	أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد قبل اشتراكى فى التدريب أو المنافسات	**٠.٩١	٠.٠
٣٤	أشجع زملائي على مناقشة المدرب فى المشاكل التى نواجهها	**٠.٨٤	٠.٠
٣٥	أشعر بأننى أقوم ببذل أقصى جهدى أثناء أدائى فى التدريب أو المنافسات	**٠.٩٢	٠.٠
٣٦	أحتاج للمزيد من الوقت لكى أنسى أخطائى التى أقوم بها فى التدريب أو المنافسات	**٠.٩٢	٠.٠
٣٧	أمتلك الدافع الذاتى لتحقيق أهدافى وطموحاتى فى رياضتى المفضلة	**٠.٩١	٠.٠
٣٨	أقوم بأداء المهام المكلف بها فى رياضتى بكفاءة متميزة	**٠.٨٧	٠.٠
٣٩	أود أن أخرج أقصى ما عندى أثناء اللعب	**٠.٩١	٠.٠
٤٠	يعد الفوز مهما بالنسبة لى	**٠.٨٨	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول ( ١٠ ) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٨٤ : ٠.٩٢ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الخامس وهو ( الدافعية ).

جدول ( ١١ )

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي  
لدرجات البعد السادس ( تركيز الإنتباه )

( ن = ٣٠ )

م	العبارات	قيمة ( ر ) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٤١	أجد أن الظروف التي تحيط بي تساعد في التقليل من تركيزي	**٠.٨٧	٠.٠
٤٢	لايساعدني مدربي في التعود على تركيز انتباهي أثناء التدريب أو المنافسة	**٠.٨٧	٠.٠
٤٣	أشجع زملائي أثناء التدريب أو المنافسة على التفاني في سبيل مصلحة الفريق وتحقيق النتائج المتميزة	**٠.٩١	٠.٠
٤٤	أجد صعوبة في التركيز خلال المنافسات	**٠.٨٥	٠.٠
٤٥	أفقد القدرة على التركيز عندما ينخفض أدائي ويصبح ضعيفا	**٠.٨٣	٠.٠
٤٦	يفقدني المحيطين بي قدرتي على التركيز خلال المنافسات	**٠.٨٤	٠.٠
٤٧	يمكنني بكل سهولة الإحتفاظ بتركيز إنتباهي من بداية التدريب أو المنافسة حتى النهاية	**٠.٨٠	٠.٠
٤٨	تصيني حالة من عدم التركيز أثناء وجود صوت عالي أثناء التدريب أو المنافسة	**٠.٨٣	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول ( ١١ ) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٨٠ : ٠.٩١ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد السادس وهو ( تركيز الإنتباه ).

جدول ( ١٢ )

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي  
لدرجات البعد السابع ( الإتصال )

( ن = ٣٠ )

م	العبارات	قيمة ( ر ) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٤٩	يفتقد لاعبو المنتخب الرياضى عنصر التفاهم فيما بينهم	**٠.٨٤	٠.٠
٥٠	لايساعدني مدربي على التخلص من قلتي	**٠.٨٧	٠.٠
٥١	لايرسل المدرب توجيهاته للاعب المقصود مباشرة	**٠.٨٧	٠.٠
٥٢	يعطى المدرب توجيهاته للاعبى المنتخب الرياضى بطريقة يسهل فهمها	**٠.٧٢	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول ( ١٢ ) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٧٢ : ٠.٨٧ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد السابع وهو ( الإتصال ) .

### جدول ( ١٣ )

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها  
( ن = ٣٠ )

م	الأبعاد	معامل الارتباط	القيمة الإحصائية
١	الثقة بالنفس	**٠.٩٧	٠.٠
٢	الإسترخاء	**٠.٩٧	٠.٠
٣	القدرة على مواجهة القلق	**٠.٩٧	٠.٠
٤	القدرة على التصور	**٠.٩٨	٠.٠
٥	الدافعية	**٠.٩٧	٠.٠
٦	تركيز الإنتباه	**٠.٩٤	٠.٠
٧	الإتصال	**٠.٩٣	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول ( ١٣ ) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة أبعاد المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٩٣ : ٠.٩٨ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) ، كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق الأبعاد فى التعبير عن مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها .

## ( ٢ ) الثبات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس المهارات النفسية للاعبين المنتخبين الرياضية بجامعة بنها عن طريق الأتي :

أ- معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ

قام الباحث بحساب معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ ، وذلك على عينة التقنين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام معامل " ألفا كرونباخ " :

### جدول ( ١٤ )

معامل ثبات مقياس المهارات النفسية للاعبين المنتخبين الرياضية بجامعة بنها باستخدام معامل ألفا كرونباخ

ن = ٣٠

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	الثقة بالنفس	**٠.٩٧
٢	الإسترخاء	**٠.٩٧
٣	القدرة على مواجهة القلق	**٠.٩٦
٤	القدرة على التصور	**٠.٩٧
٥	الدافعية	**٠.٩٧
٦	تركيز الإنتباه	**٠.٩٧
٧	الإتصال	**٠.٩٢
	المجموع	**٠.٩٨

يوضح جدول ( ١٤ ) أن جميع أبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبين المنتخبين الرياضية بجامعة بنها والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ مما يدل على ثبات المقياس .

ب- التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان

جدول ( ١٥ )

معامل ثبات مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها  
باستخدام معادلة جتمان

ن = ٣٠

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	الثقة بالنفس	**٠.٩٤
٢	الإسترخاء	**٠.٩٧
٣	القدرة على مواجهة القلق	**٠.٩٦
٤	القدرة على التصور	**٠.٨٩
٥	الدافعية	**٠.٩٧
٦	تركيز الإنتباه	**٠.٩٧
٧	الإتصال	**٠.٩١
	المجموع	**٠.٩٨

يوضح جدول ( ١٥ ) أن جميع أبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها تتمتع بقيم مقبولة لمعامل الثبات باستخدام معادلة جتمان مما يدل على ثبات المقياس .

ج- التطبيق وإعادة التطبيق

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها ( ٣٠ ) لاعب من لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية قدرها أسبوعين .

جدول ( ١٦ )

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس المهارات النفسية  
للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها

ن = ٣٠

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	الثقة بالنفس	**٠.٩٨
٢	الإسترخاء	**٠.٩٨
٣	القدرة على مواجهة القلق	**٠.٨٩
٤	القدرة على التصور	**٠.٩٦
٥	الدافعية	**٠.٩٦
٦	تركيز الإنتباه	**٠.٩٥
٧	الإتصال	**٠.٩٠
	المجموع	**٠.٩٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول ( ١٦ ) وجود ارتباط طردي قوي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها فى أبعاد المقياس والمجموع الكلى للمقياس حيث كانت قيم ( ر ) المحسوبة تتراوح ما بين ( ٠,٩٠ : ٠,٩٨ ) وجميعها أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات المقياس .

**ج- الصورة النهائية للمقياس**

أوضحت اجراءات تقنين مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها بأن يكون عدد عبارات المقياس ( ٥٢ ) عبارة ، وأن يتم تصحيح المقياس وفقا لميزان التقدير الخماسى ( دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا ) ويتم توزيع الدرجات ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي ، ثم قام الباحث بوضع الشكل النهائى للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات فى ترتيب عشوائى وذلك لتطبيقها على عينة البحث ، و جدول ( ١٧ ) يوضح توزيع العبارات فى الصورة النهائية للمقياس .

جدول ( ١٧ )

توزيع العبارات فى الصورة النهائية لمقياس المهارات النفسية  
للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها

عدد العبارات	أرقام العبارات بالمقياس	الأبعاد	م
٩	٢٧، ٢٦، ٢٥، ١٩، ١٨، ١١، ١٠، ٢، ١	الثقة بالنفس	١
٨	٢٩، ٢٨، ٢١، ٢٠، ١٣، ١٢، ٤، ٣	الإسترخاء	٢
٨	٣١، ٣٠، ٢٣، ٢٢، ١٥، ١٤، ٦، ٥	القدرة على مواجهة القلق	٣
٧	٣٢، ٢٤، ١٧، ١٦، ٩، ٨، ٧	القدرة على التصور	٤
٨	٥٢، ٥٠، ٤٨، ٤٦، ٤٤، ٤٣، ٣٨، ٣٧	الدافعية	٥
٨	٥١، ٤٩، ٤٧، ٤٥، ٤١، ٤٠، ٣٦، ٣٥	تركيز الإنتباه	٦
٤	٤٢، ٣٩، ٣٤، ٣٣	الإتصال	٧
٥٢		المجموع	

يوضح جدول ( ١٧ ) توزيع العبارات فى الصورة النهائية لمقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها .

كما أن جدول ( ١٨ ) يوضح عدد العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها

جدول ( ١٨ )

عدد العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس المهارات النفسية  
للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها

العبارات السلبية		العبارات الإيجابية		عدد العبارات	الأبعاد	م
العبارات	العدد	العبارات	العدد			
٨، ٧، ٢	٣	٨، ٦، ٥، ٤، ٣، ١	٦	٩	الثقة بالنفس	١
١٤، ١١	٢	١٥، ١٣، ١٢، ١٠، ١٧، ١٦	٦	٨	الإسترخاء	٢
٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٩، ٢٥، ٢٤،	٧	١٨	١	٨	القدرة على مواجهة القلق	٣
٣٢، ٢٩	٢	٣١، ٣٠، ٢٨، ٢٧، ٢٦	٥	٧	القدرة على التصور	٤

٣٦	١	٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠	٧	٨	الدافعية	٥
٤٨ ، ٤٦ ، ٤٥ ، ٤٤ ، ٤٢ ، ٤١	٦	٤٣ ، ٤٧	٢	٨	تركيز الإنتباه	٦
٥١ ، ٥٠ ، ٤٩	٣	٥٢	١	٤	الإتصال	٧
٢٤		٢٨		٥٢	المجموع	

يوضح جدول ( ١٨ ) عدد العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ، حيث كانت عدد العبارات الإيجابية لأبعاد المقياس ( ٢٨ ) عبارة ، بينما كانت عدد العبارات السلبية لأبعاد المقياس ( ٢٤ ) عبارة . كما أن جدول ( ١٩ ) يوضح الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها .

#### جدول ( ١٩ )

الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها

م	الأبعاد	عدد العبارات	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	الثقة بالنفس	٩	٩	٤٥
٢	الإسترخاء	٨	٨	٤٠
٣	القدرة على مواجهة القلق	٨	٨	٤٠
٤	القدرة على التصور	٧	٧	٣٥
٥	الدافعية	٨	٨	٤٠
٦	تركيز الإنتباه	٨	٨	٤٠
٧	الإتصال	٤	٤	٢٠
	المجموع	٥٢	٥٢	٢٦٠

يوضح جدول ( ١٩ ) الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها فى صورته النهائية حيث تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين ( ٥٢ ) درجة كحد أدنى و ( ٢٦٠ ) درجة كحد أقصى .

## خطوات تطبيق البحث

### الدراسات الاستطلاعية

#### الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها ( ٣٠ ) لاعب من لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة بنها خلال الفترة من ١٧ / ١١ / ٢٠١٥م إلى ١٩ / ١١ / ٢٠١٥م ثم تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة خلال الفترة من ١ / ١٢ / ٢٠١٥م إلى ٣ / ١٢ / ٢٠١٥م .

#### الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء قياسات التحكم القوامى على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٣٠) رياضى فى الفترة من ٦ / ١٢ / ٢٠١٥م إلى ١٠ / ١٢ / ٢٠١٥م ، وذلك بهدف :

- ١- التأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة فى البحث .
- ٢- تحديد الزمن اللازم الذى يستغرقه كل قياس .
- ٣- تحديد النظام الأمثل لتسلسل القياسات .
- ٤- تحديد المتغيرات التى يحتاجها الباحث من قياسات التحكم القوامى .

#### تجربة البحث الأساسية

قام الباحث بتطبيق مقياس المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها وإجراء قياسات التحكم القوامى على عينة البحث الأساسية وقوامها ( ١٢٠ ) لاعب فى الفترة من ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٥م إلى ٢٥ / ٢ / ٢٠١٦م .

#### المعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج " SPSS 25 " لإيجاد مايلي:

- المتوسط الحسابى
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- فترة الثقة للمتوسط الحسابى عند ٩٥%
- معامل ارتباط بيرسون
- اختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين

## النتائج

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الأول والذي ينص على :  
" ماهو مستوى المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ؟ "

جدول ( ٢٠ )

مستوى المهارات النفسية  
للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها

ن = ١٢٠

م	الأبعاد	المتوسط الحسابى المرجح	الإنحراف المعيارى	الاتجاه العام للإستجابة
١	الثقة بالنفس	٤.٢	٤	دائما
٢	الإسترخاء	٣.٥	٠.٥	غالبا
٣	القدرة على مواجهة القلق	٣.٩	٠.٤	غالبا
٤	القدرة على التصور	٣.٧	٠.٣	غالبا
٥	الدافعية	٤	٠.٥	غالبا
٦	تركيز الإنتباه	٣.٨	٠.٤	غالبا
٧	الاتصال	٣.٩	٠.٦	غالبا
	المجموع الكلى للمقياس	٣.٩	٠.٢	غالبا

يوضح جدول ( ٢٠ ) مستوى المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها حيث تراوحت المتوسطات الحسابية المرجحة لأبعاد المقياس بين ( ٣.٥ : ٤.٢ ) حيث جاء البعد الأول ( الثقة بالنفس ) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى مرجح قدره ( ٤.٢ ) وفى اتجاه الإستجابة ( دائما ) ، بينما جاء البعد الثانى ( الإسترخاء ) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى مرجح قدره ( ٣.٥ ) وفى اتجاه الإستجابة ( غالبا ) ، بينما بلغ المتوسط الحسابى المرجح للمجموع الكلى للمقياس ( ٣.٩ ) وفى اتجاه الإستجابة ( غالبا ) .

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثاني والذي ينص على :

" ماهى مؤشرات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ؟ "

جدول ( ٢١ )

مؤشرات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها

ن = ١٢٠

فترة الثقة للمتوسط عند ٩٥%		الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	مؤشرات التحكم القوامى
الحد الأدنى	الحد الأعلى				
٨١٦	٧٩١.١	٦٨.٩	٨٠٣.٦	سنتيمتر	مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة
١٨.٩	١٨.٣	١.٤	١٨.٦	ثانية	لوحة التوازن الدهليزى
١.٧	١.٥	٠.٥	١.٦	درجة	قياس معامل التوازن
٤.٨	٤.٥	٠.٨	٤.٧	ثانية	التوافق ( الوثب داخل الدوائر المرقمة )

يوضح جدول ( ٢١ ) مؤشرات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها حيث انحصرت فترات الثقة للمتوسط عند ٩٥% بين ( ٧٩١.١ : ٨١٦ ) فى مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، وبين ( ١٨.٩ : ١٨.٣ ) فى لوحة التوازن الدهليزى ، وبين ( ١.٥ : ١.٧ ) فى قياس معامل التوازن ، وبين ( ٤.٥ : ٤.٨ ) فى اختبار التوافق ( الوثب داخل الدوائر المرقمة ) .

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثالث والذي ينص على :

" هل توجد فروق دالة احصائيا فى مستوى المهارات النفسية بين لاعبى المنتخبات

الرياضية ( الفردية ، الجماعية ) بجامعة بنها ؟ "

جدول ( ٢٢ )

دلالة الفروق فى أبعاد مقياس المهارات النفسية بين لاعبى المنتخبات الرياضية

الفردية والجماعية بجامعة بنها

( ن = ١ ن = ٢ ن = ٦٠ )

م	الأبعاد	العينة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة " ت " المحسوبة
١	الثقة بالنفس	لاعبى المنتخبات الفردية	٦٠	٣٨.٩	٠.٥	٢.٢	*٣.٦
		لاعبى المنتخبات الجماعية	٦٠	٣٦.٧	٠.٤		

*٥.٥	٢.٣	١.٨	٢٨.٣	٦٠	لاعبى المنتخب الفردية	الإسترخاء	٢
		٢.٧	٢٦	٦٠	لاعبى المنتخب الجماعية		
*٢.٣	٠.٧	١.٥	٣١.٣	٦٠	لاعبى المنتخب الفردية	القدرة على مواجهة القلق	٣
		١.٧	٣٠.٦	٦٠	لاعبى المنتخب الجماعية		
*٤.٣	١.٧	١.٨	٢٦.٧	٦٠	لاعبى المنتخب الفردية	القدرة على التصور	٤
		٢.٥	٢٥	٦٠	لاعبى المنتخب الجماعية		
*٦.١	٣.٩	٢	٣٣.٥	٦٠	لاعبى المنتخب الفردية	الدافعية	٥
		٤.٥	٢٩.٦	٦٠	لاعبى المنتخب الجماعية		
*٤.٧	٢.٥	١.٦	٣١.٥	٦٠	لاعبى المنتخب الفردية	تركيز الإنتباه	٦
		٣.٩	٢٩	٦٠	لاعبى المنتخب الجماعية		
*٣.٢	١	١.٥	١٦.٣	٦٠	لاعبى المنتخب الفردية	الإتصال	٧
		١.٩	١٥.٣	٦٠	لاعبى المنتخب الجماعية		
*١١.١	١٤.٣	٥.٦	٢٠٦.٥	٦٠	لاعبى المنتخب الفردية	المجموع الكلى للمقياس	
		٨.١	١٩٢.٢	٦٠	لاعبى المنتخب الجماعية		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١١٨ = ١.٩٨٤

يوضح جدول ( ٢٢ ) وجود فروق دالة إحصائية فى أبعاد مقياس المهارات النفسية والمجموع الكلى للمقياس بين لاعبي المنتخب الرياضية الفردية والجماعية بجامعة بنها ، حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة بين ( ٢.٣ : ١١.١ ) وكانت جميع القيم المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) ، وهذا يوضح زيادة مستوى المهارات النفسية المختلفة مثل ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال ) للاعبى المنتخب الفردية عن لاعبي المنتخب الجماعية.

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الرابع والذي ينص على :  
 " هل توجد فروق دالة احصائيا في مؤشرات التحكم القوامى بين لاعبي المنتخبات  
 الرياضية (الفردية ، الجماعية ) بجامعة بنها ؟ "

جدول ( ٢٣ )

دلالة الفروق في مؤشرات التحكم القوامى بين لاعبي المنتخبات الرياضية  
 الفردية والجماعية بجامعة بنها

( ن = ٦٠ = ٢ = ١ )

م	مؤشرات التحكم القوامى	العينة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة " ت " المحسوبة
١	مساحة رقعة الارتكاز	لاعبة المنتخبات الفردية	٦٠	٨٣٠.٧	٦٢.١	٥٤.٢	*٤.٧
	على منصة قياس القوة	لاعبة المنتخبات الجماعية	٦٠	٧٧٦.٥	٦٥		
٢	لوحة التوازن الدهليزى	لاعبة المنتخبات الفردية	٦٠	١٩.٣	٠.٨	١.٤	* ٦.٢
		لاعبة المنتخبات الجماعية	٦٠	١٧.٩	١.٥		
٣	قياس التوازن	لاعبة المنتخبات الفردية	٦٠	١.٥	٠.٥	٠.٢-	*٢.٩-
		لاعبة المنتخبات الجماعية	٦٠	١.٨	٠.٤		
٤	التوافق ( الوثب داخل الدوائر المرقمة )	لاعبة المنتخبات الفردية	٦٠	٤.٤	٠.٦	٠.٦-	*٤.٥-
		لاعبة المنتخبات الجماعية	٦٠	٥	٠.٨		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١١٨ = ١.٩٨٤

يوضح جدول ( ٢٣ ) وجود فروق دالة إحصائية في مؤشرات التحكم القوامى بين لاعبي المنتخبات الرياضية الفردية والجماعية بجامعة بنها ، حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة بين ( -٤.٥ : ٦.٢ ) وكانت جميع القيم المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) ، وهذا يوضح زيادة التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الفردية عن لاعبي المنتخبات الجماعية .

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الخامس والذي ينص على :  
 " ماهى العلاقة بين مستوى المهارات النفسية ومؤشرات التحكم القوامى للاعبى  
 المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ؟ "

جدول ( ٢٤ )

العلاقة الإرتباطية بين مستوى المهارات النفسية ومؤشرات التحكم القوامى  
 للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها

ن=١٢٠

التوافق ( الوثب داخل الدوائر المرقمة )	قياس معامل التوازن	لوحة التوازن الدهلزي	مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة	التحكم القوامى المهارات النفسية
**٠.٨٧-	**٠.٨٦-	**٠.٩٢	**٠.٩١	الثقة بالنفس
**٠.٩١-	**٠.٧٥-	**٠.٩٥	**٠.٩٣	الإسترخاء
**٨٨-	**٠.٨٢-	**٠.٩١	**٠.٩٦	القدرة على مواجهة القلق
**٨٩-	**٠.٧٩-	**٠.٩٧	**٠.٨٨	القدرة على التصور
**٠.٩١-	**٠.٧٥-	**٠.٨٥	**٠.٨٧	الدافعية
**٠.٩١-	**٠.٧٠-	**٠.٨٦	**٠.٩٢	تركيز الانتباه
**٠.٨٥-	*٠.٧٧-	**٠.٩٤	**٠.٨٦	الإتصال
**٠.٩٣-	**٠.٨٥-	**٠.٩٧	**٠.٩٤	المجموع الكلى للمقياس

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١٨ = ٠.١٧٤

يوضح جدول ( ٢٤ ) وجود علاقة ارتباطية طردية بين مستوى المهارات النفسية وبعض  
 مؤشرات التحكم القوامى مثل ( مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، لوحة التوازن  
 الدهلزي) للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها حيث تراوحت قيم معاملات الإرتباط  
 المحسوبة بين ( ٠.٨٥ : ٠.٩٧ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى  
 معنوية (٠.٠٥) ، كما وجد ارتباط عكسي بين مستوى المهارات النفسية وبعض مؤشرات التحكم  
 القوامى مثل ( قياس معامل التوازن ، التوافق ) حيث تراوحت قيم معاملات الإرتباط المحسوبة  
 بين ( - ٠.٩٣ : ٠.٧٠ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية  
 (٠.٠٥) .

## مناقشة النتائج

- للتحقق من صحة التساؤل الأول الذي ينص على :

" ماهو مستوى المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ؟ "

يوضح جدول ( ٢٠ ) مستوى المهارات النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ، حيث أن المهارات النفسية مثل ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال ) تتميز بالمستوى العالى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ، ويرجع الباحث ذلك إلى مايلي :

- ١- ثقة اللاعب فى قدراته وإمكاناته مما يجعله يشعر بالطاقة النفسية الإيجابية .
- ٢- قدرة اللاعب على التصدى لمختلف الضغوط والإستفادة من ذلك فى الوصول إلى أعلى مستويات الشعور بالراحة النفسية.
- ٣- قدرة اللاعب على التحكم فى سلوكه وانفعالاته ومواجهه الضغوط والتعامل مع المواقف الصعبة والتفكير بشكل إيجابى .
- ٤- قدرة اللاعب على أداء مهارة التصور بشكل متميز .
- ٥- قدرة اللاعب على التحكم فى سلوكياته وتوجيه انفعالاته نحو تحقيق أهدافه وقدرته على المثابرة والإصرار والإستمرار فى مواجهة الإحباطات لتحقيق هذه الأهداف
- ٦- قدرة اللاعب على الإنتباه والتركيز على المثيرات المرتبطة حتى يمكن التعامل بفاعلية مع مواجهة المواقف .
- ٧- قدرة اللاعب على الإتصالات الفعالة والتفاهم المتبادل بين أعضاء الفريق .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " على مطير " ( ٢٠٠٨ م ) ( ٨ ) ، " محمد ضياء وآخرون " ( ٢٠١٠ م ) ( ٩ ) ، " محمد رفعت " ( ٢٠١٠ م ) ( ١١ ) ، " نهال صلاح " ( ٢٠١١ م ) ( ١٣ ) ، " محمود عايد وآخرون " ( ٢٠١١ م ) ( ١٢ ) ، " سعيد نزار " ( ٢٠١١ م ) ( ٥ ) ، " حسين محمد " ( ٢٠١١ م ) ( ٣ ) ، " بهروز خضير وآخرون Behroz Khodayaria et al " ( ٢٠١١ م ) ( ١٦ ) ، " باريند ستين وآخرون Barend Steyn et al " ( ٢٠١٤ م ) ( ١٥ ) ، " حسن محمد زاده ، سـعدى سامى Hassan Mohammadzadeh , Saadi Sami " ( ٢٠١٤ م ) ( ٢٦ ) ، " هالة مصطفى " ( ٢٠١٥ م ) ( ١٤ ) ، " روند محمد وآخرون " ( ٢٠١٥ م ) ( ٤ ) على أن مستوى المهارات النفسية مثل ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال ، ... ، إلخ ) يتميز بالمستوى العالى للاعبى الرياضات المختلفة .

## - للتحقق من صحة التساؤل الثانى الذى ينص على :

" ماهى مؤشرات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ؟ "

يوضح جدول ( ٢١ ) مؤشرات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ، حيث أن قياسات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها سواء كانت قياسات ( مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، التوازن ، التوافق ) تتسم بالمستوى العالى ، بينما كانت قياسات ( لوحة التوازن الدهليزى ) تتسم بالمستوى الطبيعى ، ويعزو الباحث ذلك إلى مايلى :

- ١- سلامة وصحة الجهاز الدهليزى بالأذن الداخلية للعبة قيد البحث .
- ٢- سلامة الرؤية والبصر عند أداء مختلف الأنشطة الرياضية للعبة قيد البحث .
- ٣- سلامة الجهاز العظمى والمفصلى والعضلى للعبة قيد البحث .
- ٤- تميز حالة الجهاز العصبى العضلى للعبة قيد البحث .
- ٥- تميز لاعبو المنتخبات الرياضية بجامعة بنها بمستوى عالى من الصفات البدنية وخاصة التوازن والتوافق نتيجة التدريبات الرياضة المختلفة .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " إيوا ببيتش ، ميكاي كوتشينيسكي

Ewa Bieć, Michał Kuczyński " ( ٢٠١٠ م ) ( ٢٠ ) ، " باولو مارشيتي وآخرون Paulo Marchetti et al " ( ٢٠١٢ م ) ( ٣١ ) ، " محمد فتحى " ( ٢٠١٤ م ) ( ١٠ ) ، " لانا روزيك وآخرون Lana Ruzic et al " ( ٢٠١٤ م ) ( ٢٩ ) ، " أيمن كيلانى " ( ٢٠١٤ م ) ( ١ ) على أن قياسات التحكم القوامى سواء كانت قياسات ( مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، التوازن ، لوحة التوازن الدهليزى ، التوافق ، ... ، إلخ ) كانت ضمن الحدود الطبيعية فى بعض القياسات وضمن الحدود المتميزة فى البعض الآخر للقياسات للاعبى الرياضات المختلفة.

## - للتحقق من صحة التساؤل الثالث الذى ينص على :

" هل توجد فروق دالة احصائيا فى مستوى المهارات النفسية بين لاعبى المنتخبات

الرياضية ( الجماعية ، الفردية ) بجامعة بنها ؟ "

يوضح جدول ( ٢٢ ) وجود فروق دالة إحصائية فى أبعاد مقياس المهارات النفسية والمجموع الكلى للمقياس بين لاعبى المنتخبات الرياضية الفردية والجماعية بجامعة بنها ، حيث تميز لاعبو المنتخبات الرياضية الفردية عن لاعبى المنتخبات الرياضية الجماعية فى مستوى المهارات النفسية المختلفة مثل ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال ) ، ويرجع الباحث ذلك التميز إلى مايلى :

١- الخبرات والمشاركات وفرص الإحتكاك المتعددة والتي أدت إلى تعزيز الثقة بالنفس وتقليل قلق المنافسة وزيادة الدافعية والتركيز.

٢- القدرة على مواجهة القلق بمستوى عالي ومتميز بالإضافة إلى التركيز العالي بسبب تكيف لاعبي المنتخبات الفردية مع البيئة التدريبية والمنافسات والتي أصبحت شيئاً طبيعياً عندهم مثل ( الجمهور ، الحكام ، الإعلام ، .... ، إلخ ) .

٣- القدرة على التحكم بتصرفاتهم بالإضافة إلى القدرة على تحمل الضغوط والإنفعالات وهذا له دور كبير في تركيز انتباههم في الهدف المراد تحقيقه

٤- المشاركات الدولية المتعددة للاعبين المنتخبات الفردية بالمنتخب القومي المصري وهذا يجعلهم يتسمون بمستوى عالي من المهارات النفسية مثل ( الثقة بالنفس ، الإستعداد النفسي ، تركيز الإنتباه ، .... ، إلخ )

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " فيروز عزيز وآخرون Fairouz Azaiez et al " ( ٢٠١٣ م ) ( ٢١ ) ، " عبد الحكيم رزق " ( ٢٠١٤ م ) ( ٧ ) ، " إيفانجيلوس بيبيتسوس Evangelos Bebetos " ( ٢٠١٥ م ) ( ١٩ ) ، " فايزة العنزي وآخرون Faiza Al-Ansi et al " ( ٢٠١٦ م ) ( ٢٢ ) على تميز لاعبي المنتخبات الرياضية الفردية عن لاعبي المنتخبات الرياضية الجماعية في مستوى المهارات النفسية المختلفة مثل ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال ، ... ، إلخ ) .

- **للتحقق من صحة التساؤل الرابع الذي ينص على :**

" هل توجد فروق دالة احصائياً في مؤشرات التحكم القوامي بين لاعبي المنتخبات

الرياضية ( الجماعية ، الفردية ) بجامعة بنها ؟ "

يوضح جدول ( ٢٣ ) وجود فروق دالة إحصائية في مؤشرات التحكم القوامي بين لاعبي المنتخبات الرياضية الفردية والجماعية بجامعة بنها ، حيث تميز لاعبو المنتخبات الرياضية الفردية عن لاعبي المنتخبات الرياضية الجماعية في قياسات التحكم القوامي مثل ( مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، لوحة التوازن الدهليزي ، التوازن ، التوافق ) ، ويرجع الباحث ذلك التميز إلى مايلي :

١- التوافق المتميز بين الإحساسات الدهليزية والجسدية والبصرية.

٢- اللياقة العضلية الهيكلية المتميزة.

٣- زيادة مستوى التوافق الحيوى لردود الفعل الإنعكاسية لجسم الإنسان مع كل من ( المجال الإدراكي ، الأنظمة العضوية والوظيفية ).

٤- الصفات البدنية العالية والتميزة مثل (المرونة ، السرعة ، التوازن ، ... ، إلخ).

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " فرشيد محمدي وآخرون Farshid Mohammadi et al " ( ٢٠١٢ م ) ( ٢٣ ) ، " فاطمة بغباني وآخرون Fatemeh Baghbani et al " ( ٢٠١٦ م ) ( ٢٤ ) على تميز لاعبي المنتخبات الرياضية الفردية عن لاعبي المنتخبات الرياضية الجماعية في قياسات التحكم القوامي مثل ( مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، لوحة التوازن الدهليزي ، التوازن ، التوافق ، ... ، إلخ ) .

- **للتحقق من صحة التساؤل الخامس الذي ينص على :**

" ماهى العلاقة بين مستوى المهارات النفسية ومؤشرات التحكم القوامي للاعبى

المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ؟ "

يوضح جدول ( ٢٤ ) وجود علاقة ارتباطية طردية بين مستوى المهارات النفسية وبعض مؤشرات التحكم القوامي مثل ( مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، لوحة التوازن الدهليزي) للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ، فكلما ارتفع مستوى المهارات النفسية مثل ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال ) كلما ارتفعت مؤشرات التحكم القوامي مثل ( مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، لوحة التوازن الدهليزي) ، كما يوجد علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى المهارات النفسية وبعض مؤشرات التحكم القوامي مثل ( قياس معامل التوازن ، التوافق ) للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ، فكلما ارتفع مستوى المهارات النفسية مثل ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال ) كلما انخفض معامل التوازن وزمن اختبار التوافق وهذا يعنى تحسناهما ، أى أن تلك العلاقة عكسية ولكن لها مدلول طردى.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة " ليلي رحنامه وآخرون Leila Rahnama et al " ( ٢٠١٠ م ) ( ٣٠ ) على وجود علاقة ارتباطية طردية بين مستوى المهارات النفسية المرتبطة بالإنتباه وقياسات التحكم القوامي مثل ( مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، لوحة التوازن الدهليزي) للعينة قيد البحث .

كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة " جيليل نافاتي ، نيكولاس فويليرمي Gilel Nafati , Nicolas Vuillerme " ( ٢٠١١ م ) ( ٢٥ ) على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى بعض المهارات النفسية وقياسات التحكم القوامي مثل ( قياس معامل التوازن ، التوافق ) .

## الاستنتاجات

- فى ضوء هدف البحث وتسائلاته وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات التالية :
- ١- مستوى المهارات النفسية مثل ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال ) للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها متميز .
  - ٢- قياسات التحكم القوامى للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها سواء كانت قياسات ( مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، التوازن ، التوافق ) كانت ضمن الحدود المتميزة ، بينما كانت قياسات ( لوحة التوازن الدهليزى ) ضمن الحدود الطبيعية .
  - ٣- تميز لاعبو المنتخبات الرياضية الفردية عن لاعبي المنتخبات الرياضية الجماعية فى مستوى المهارات النفسية المختلفة مثل ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال ) .
  - ٤- تميز لاعبو المنتخبات الرياضية الفردية عن لاعبي المنتخبات الرياضية الجماعية فى قياسات التحكم القوامى مثل ( مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، لوحة التوازن الدهليزى ، التوازن ، التوافق ) .
  - ٥- توجد علاقة ارتباطية طردية بين مستوى المهارات النفسية وبعض مؤشرات التحكم القوامى مثل ( مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، لوحة التوازن الدهليزى ) للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ، فكلما ارتفع مستوى المهارات النفسية مثل ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال ) كلما ارتفعت مؤشرات التحكم القوامى مثل ( مساحة رقعة الارتكاز على منصة قياس القوة ، لوحة التوازن الدهليزى ) ، كما يوجد علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى المهارات النفسية وبعض مؤشرات التحكم القوامى مثل ( قياس معامل التوازن ، التوافق ) للاعبى المنتخبات الرياضية بجامعة بنها ، فكلما ارتفع مستوى المهارات النفسية مثل ( الثقة بالنفس ، الإسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على التصور ، الدافعية ، تركيز الإنتباه ، الإتصال ) كلما انخفض معامل التوازن وزمن اختبار التوافق وهذا يعنى تحسهما ، أى أن تلك العلاقة عكسية ولكن لها مدلول طردى.

## التوصيات

- فى ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل إليها وفى ضوء عينة البحث يوصى الباحث بالآتى :
- ١- ضرورة إجراء أبحاث علمية تستهدف وضع برامج لتطوير المهارات النفسية للاعبى الرياضات المختلفة .
  - ٢- ضرورة إجراء أبحاث علمية تستهدف وضع برامج تأهيلية لتحسين مؤشرات التحكم القوامى " الإحساسات الدهليزية والجسدية والبصرية " للاعبى الرياضات المختلفة.
  - ٣- ضرورة وجود أخصائى نفسى يعمل جنبا إلى جنب مع المدرب فى اعداد الخطة التدريبية الشاملة من أجل تطوير اللاعب فى كافة الاعدادات " البدنية ، المهارية ، الخططية ، المعرفية ، النفسية " ، وهذا يؤدي إلى تحسين الأداء وتحقيق الإنجاز الرياضى .
  - ٤- وضع إستراتيجية قومية تستهدف تحسين اللياقة النفسية والقوامية للاعبى الرياضات المختلفة.

## المراجع

أولا : المراجع العربية :

- ١- أيمن كيلانى عبد القادر ( ٢٠١٤ م ) : العلاقة بين تغيرات المادة البيضاء للمخ والتحكم القوامى للرياضيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٢- إيهاب محمد عماد الدين ( ٢٠١٦ م ) : القياسات المعملية الحديثة " بدنية - فسيولوجية - قوامية - تكوين جسمانى " ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .
- ٣- حسين محمد حسين ( ٢٠١١ م ) : مستوى المهارات النفسية لدى لاعبى الكرة الطائرة فى الضفة الغربية - فلسطين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية .
- ٤- روند محمد على ، سعيد نزار سعيد ، طارق أحمد ميرزا ( ٢٠١٥ م ) : المهارات النفسية و علاقتها بأبعاد التفوق الرياضى للاعبات ألعاب القوى ، مجلة زانكو للعلوم الإنسانية ، ١٩ ( ٤ ) ، ١٨٧ : ١٩٤ .
- ٥- سعيد نزار سعيد ( ٢٠١١ م ) : المهارات النفسية للاعبى كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضى ، مجلة علوم التربية الرياضية ، ٢ ( ٤ ) ، ٢٢٠ : ٢٤٨ .

- ٦- صفاء جابر شاهين ، هند سليمان على ، رشا محمد أشرف ، زهراء عبد المنعم الشرقاوى ، أيمن مصطفى طه ، وليد أحمد جبر ( ٢٠١٦ م ) : دليل تطبيقات علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٧- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم ( ٢٠١١ م ) : المهارات النفسية وعلاقتها بالمعتقدات الخاصة بأسباب النجاح ونتائج المسابقات لدى لاعبات منتخبات الجامعات المصرية ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ٣٢ ( ٣ ) ، ٧٧ : ١١٤ .
- ٨- على مطير حميدى ( ٢٠٠٨ م ) : علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى اللاعبين الشباب لكرة السلة فى محافظة ميسان ، مجلة كلية التربية ، ١ ( ٤ ) ، ٢٥٠ : ٢٦٩ .
- ٩- محمد ضياء عبد الرسول ، رولا مقداد عبيد ، رحيم رويح حبيب ( ٢٠١٠ م ) : علاقة المهارات النفسية بمستوى الإنجاز لدى لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة في بعض فعاليات الرمي بالساحة والميدان ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، ١٠ ( ٢ ) ، ٢٥-٣٦ .
- ١٠- محمد فتحي عبد المجيد ( ٢٠١٤ م ) : الإصابات الشائعة لناشئ كرة القدم بالنادي الأهلي وعلاقتها بالتحكم القوامي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ١١- محمد محمد رفعت ( ٢٠١٠ م ) : نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية في لعبة الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر - التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ٣٧٩ : ٤٠٤ .
- ١٢- محمود عايد حتاملة ، بشير العلوان ، إياد عقلة مغايرة ( ٢٠١١ م ) : المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية ، دراسات: العلوم التربوية ، ٣٨ ( ١ ) ، ٢٢٣٢ : ٢٢٥١ .
- ١٣- نهال صلاح الدين سليمان ( ٢٠١١ م ) : المهارات النفسية المميزة للاعبين هوكي الشرقية وعلاقتها بمستوى الأداء ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، ١ ( ١ ) ، ٢١-٤٣ .
- ١٤- هالة مصطفى إبراهيم ( ٢٠١٥ م ) : نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية في التدفق النفسي للاعبين الألعاب الجماعية ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، ٨٦ ( ١ ) ، ٦٩-٨٣ .

- 15-**Barend Steyn , Berg Van den, Jooste Linda . (2014).** Psychological skills, playing positions and performance of African youth soccer teams, South African Journal for Research in Sport, January ; 36(1) :85:100.
- 16-**Behroz Khodayaria , Abdulmir Saiiri ,Yaghob Dehghani . (2011).** Comparison relation between mental skills with sport anxiety in sprint and endurance runners, Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30 (1): 2280 – 2284.
- 17- **Brian Hemmings, Tim Holder (2013).** Applied Sport Psychology: A Case-Based Approach, Wiley Blackwell, New York, U.S.A.
- 18- **David Lavallee, John Kremer, Aidan Moran, Mark Williams ( 2012) .** Sport Psychology: Contemporary Themes, Springer Nature, New York, U.S.A.
- 19- **Evangelos Bebetos (2015).** Psychological skills among Swedish high school athletes, Journal of human sport & exercise, 10 (2):623– 628.
- 20- **Ewa Bieć, Michał Kuczyński (2010) .**Postural control in 13-year-old soccer players, European Journal of Applied Physiology, November; 110 ( 4 ) : 703 :708.
- 21-**Fairouz Azaiez, Nasr Chalhaf, Ebdelhakim Cherif1, Karim Achour, Chohdi Souissi (2013).** Evaluation of the mental skills of the high level athletes: example of the athletes of martial arts, Journal Of Humanities And Social Science, June; 10(4):58:65.
- 22-**Faiza Al-Ansi, Tajul Arifin, Norlena Salamuddin.( 2016) .** The Relationship between psychological skills and sport anxiety among university student athletes in the republic of Yemen, Journal of Sports and Physical Education, September ; 3(5) :86:90.
- 23-**Farshid Mohammadi,Mahyar Salavati,Behnam Akhbari,Masood Mazahei,Mojdeh Khorrani,Hosseini Negahban(2012).** Static and dynamic postural control in competitive athletes after anterior cruciate ligament reconstruction and controls, Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy, August; 20(8) :1603:1610.
- 24- **Fatemeh Baghbani , Linda Woodhouse, Abbas Gaeini ( 2016) .**Dynamic postural control in female athletes and nonathletes after a whole-body fatigue protocol, The Journal of Strength & Conditioning Research, July; 30 (7): 1942 -1947.

- 25-Gilel Nafati , Nicolas Vuillerme (2011).** Decreasing internal focus of attention improves postural control during quiet standing in young healthy adults , Res Q Exerc Sport, Dec; 82(4): 634: 643.
- 26-Hassan Mohammad zadeh, Saadi Sami (2014).** Psychological skills of elite and non-elite volleyball players, Annals of Applied Sport Science, February; 2(1):31:36.
- 27-Jack Winters, Patrick Crago (2012)** .Biomechanics and neural control of posture and movement, Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, California, U.S.A.
- 28-John Perry (2016)** .Sport Psychology: A Complete Introduction, Teach Yourself, London, England.
- 29-Lana Ruzic , Tomislav Prpic, Tomislav Madarevic, Ivan Radman, Anton Tudor, Ivan Rakovac, Branko Sestan.(2014).**Physiological load and posture control thresholds, Gait & Posture, January; 39 (1): 415-419.
- 30- Leila Rahnema, Mahyar Salavati, Behnam Akhbari, Masood Mazaheri ( 2010)** .Attentional demands and postural control in athletes with and without functional ankle instability, Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, March; 40(3):180:187.
- 31-Paulo Marchetti, Erin Hartigan, Marcos Duarte (2012).** Comparison of the postural control performance of collegiate basketball players and nonathletes, Athletic Training & Sports Health Care, October; 4(6):251: 256.
- 32-Peggy Houglum, Dolores Bertoti (2012).** Brunnstrom's Clinical Kinesiology ,Sixth edition, Davis Company , philadelphia, U.S.A.
- 33- Robert Donatelli , Michael Wooden. (2009).** Orthopaedic Physical Therapy, Fourth Edition, Churchill Livingstone, New York, U.S.A.
- 34-Tony Everett, Clare Kell. (2010).**Human Movement: An Introductory Text, Churchill Livingstone, New York, U.S.A.