



Self-talk and its contribution to stress, psychological stress, psychological endurance, and a composite skill test for futsal players

Aseel Naji Fahd ¹

Al-Mustansiriya University, College of Physical Education and Sports Sciences, Baghdad, Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 03/09/2023
- Accepted: 25/12/2023
- Available online: 31/12/2023

Keywords:

- self-talk
- stress and psychological stress
- psychological endurance
- complex skills test

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract: -

the research problem came in knowing the percentage of the contribution of self-talk to tension, psychological stress, psychological endurance, and a composite skills test for football players. Futsal presented the objectives of the study in finding the contribution rate of positive and negative self-talk to stress, psychological stress, psychological endurance, and the composite skills test for futsal football players. The researcher used the descriptive approach because it suits the research problem. The researcher concluded that there is a close and influential relationship between self-talk and stress, psychological stress, psychological endurance, and a composite skills test for futsal players. The researcher recommended studying the relationship between self-talk and other variables and identifying the percentage of their contribution and the necessity of paying attention to self-talk because it has an impact on all... Psychological traits and player level.

¹Corresponding author: aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq Al-Mustansiriya University, College of Physical Education and Sports Sciences, Baghdad, Iraq

الحديث الذاتي ونسبة مساهمته بالتوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي والاختبار مهاري مركب للاعبي كرة قدم الصالات

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

الحديث الذاتي

التوتر والاجهاد النفسي

التحمل النفسي

الاختبار مهاري مركب

أ.م. د أسيل ناجي فهد

الجامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - بغداد - العراق

الخلاصة:

جاءت مشكلة البحث في معرفة نسبة مساهمة الحديث الذاتي بالتوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي والاختبار مهاري مركب للاعبي كرة قدم الصالات اما اهداف الدراسة في ايجاد نسبة مساهمته الحديث الذاتي الايجابي والسلبي في التوتر والاجهاد النفسي و التحمل النفسي والاختبار المهاري المركب للاعبي كرة القدم الصالات واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لكونه يلائم مشكلة البحث ، استنتجت الباحثة هناك علاقة وثيقة ومؤثرة بين الحديث الذاتي بالتوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي والاختبار مهاري مركب للاعبي كرة قدم الصالات وأوصت الباحثة دراسة العلاقة بين الحديث الذاتي ومتغيرات أخرى والتعرف على نسبة مساهمته وضرورة الاهتمام بالحديث الذاتي لما له تأثير على جميع السمات النفسية ومستوى اللاعب

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن لعبة كرة القدم الصالات واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتاج الى سمات وقدرات نفسية خاصة التي تعد من اهم الركائز الأساسية التي يستند اليها اللاعب أن التحمل النفسي ومقاومة التوتر والاجهاد النفسي ضرورية لأي نشاط او لعبة و ان اللاعب لا يستطيع أداء أي مهارة دون تلك السمات وذلك بسبب الفترات الطويلة وضغط المنافس و الجمهور وتحمل ضغوط الخاصة به لأن لعبة كرة القدم الصالات من الألعاب الجماعية لذلك يجب ان يمتلك اللاعب صفات والسمات وقدرات تمكنه من التعامل مع اعضاء الفريق والمدرّب ومع الجمهور و اداء مهارات كرة القدم الصالات فالحديث الذاتي اذا كان ايجابيا كونه الدعامة في التحمل النفسي ويقلل التوتر واداء اللاعب لمهارة كرة القدم وهذا ما تم تأكيده ان "امتلاك الكرة ووضعها تحت تصرف اللاعب حسب مقتضى اللعب تتطلب توقيت دقيق للغاية وحساسية بالغة من الاجزاء التي تقوم بهذا العمل , لئن أي خلل في هذا التوقيت يتسبب في فقدان الكرة وعدم التحكم بها⁽¹⁾ اما اذ كان الحديث الذاتي السلبي سوف يؤثر بشكل عكسي على قدرات اللاعب المهارية وامكانياته النفسية ، لذلك فأن لعبة كرة القدم الصالات تتطلب من اللاعب الحديث الايجابي ليتمكن من التغلب على الصعوبات اللعبة وبذلك يستطيع ان يتحدث مع نفسه بطريقة تمكنه من التغلب على صعوبات التي تواجهه خلال التدريب او المباراة و ليس فقط كونه احد السمات النفسية الإيجابية فهو المكون الاول في سمات والقدرات الايجابية في التحمل والتوتر والاجهاد لدى للاعبين كرة القدم

¹ . محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد؛ اساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994) ص16

الصالات، وتأثير على اداء المهارات من الدرجة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف ومن هنا تجلت أهمية البحث في معرفة نسبة مساهمة الحديث الذاتي (الإيجابي والسلبي) في التوتر والاجهاد والتحمل النفسي واداء مهارة الدرجة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف لدى لاعبين كرة القدم الصالات ومن هنا جاءت أهمية البحث في معرفة نسبة مساهمة الحديث الذاتي بالتوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي والاختبار مهاري مركب للاعبي كرة قدم الصالات

2.1 مشكلة البحث

تبلورت مشكلة البحث في التساؤلات التالية

- . ماهي نسبة مساهمة الحديث الذاتي بالتوتر والاجهاد النفسي للاعبي كرة القدم الصالات
- . ماهي نسبة مساهمة الحديث الذاتي بالتحمل النفسي للاعبي كرة القدم الصالات
- . ماهي نسبة مساهمة الحديث الذاتي باختبار مهاري مركب للاعبي كرة القدم الصالات

1- 3 اهداف البحث

- 1- التعرف على الحديث الذاتي الايجابي والسلبي و التوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي والاختبار مهاري المركب للاعبي كرة القدم الصالات
- 2- التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي والسلبي وكل من (التوتر والاجهاد النفسي ، التحمل النفسي) والاختبار مهاري المركب للاعبي كرة القدم الصالات
- 3- ايجاد نسبة مساهمة الحديث الذاتي الايجابي والسبي في التوتر والاجهاد النفسي و التحمل النفسي والاختبار مهاري المركب للاعبي كرة القدم الصالات

1- 4 فروض البحث

- هناك نسبة متباينة للحديث الذاتي الإيجابي والسلبي في التوتر والاجهاد النفسي و تحمل النفسي والاختبار مهاري المركب للاعبي كرة القدم الصالات

1- 5 مجالات البحث

1.5.1 المجال البشري: (98) لاعب من لاعبين اندية محافظة بغداد

2.5.1 المجال الزمني: من 2022/12/2 ولغاية 2023/2/20

3.5.1 المجال المكاني: القاعات الخاصة لكل نادي

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2- 1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة مشكلة وأهداف البحث

2-2 مجتمع البحث وعينة البحث

يتألف مجتمع البحث من لاعبين اندية بغداد والبالغ عددهم (98) لاعب لكرة القدم الصالات وهم (7) اندية في بغداد (الجيش ، مصافي الوسط ، اليات الشرطة ، الشرطة ، المرور ، الضفر ، امانة بغداد) وكان عدد كل نادي (14) لاعب تم اخذ (5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية من نادي الجيش مع استبعاد (1) لاعب لعدم التزامه بالإجابة على الاستبيان والاختبارات فاصبح عددهم (92) لاعب طبقت عليهم تجربة رئيسية

2-3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث

المصادر والمراجع العلمية، مقياسي الحديث الذاتي الايجابي والسلبي ملحق (1) ، مقياس التوتر والاجهاد النفسي ملحق (2)، مقياس التحمل النفسي ملحق (3) ، حاسبة يدوية نوع (kenko) عدد (1)، اقليم جاف ، اختبار مهاري مركب (الدرجة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف)، ملعب كرة قدم الصالات قانوني، كرات قدم قانونية عدد(2)، مرمى بقياسات قانونية ، شريط قياس ، شريط لاصق، صافرة عدد(2)، شواخص عدد (6)، ساعة توقيت

2-4 التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على (5) لاعبين من نادي الجيش في يوم الاحد المصادف 2022/12/11 في قاعة الجيش وكان الغرض من التجربة معرفة مدى ملائمة المقاييس والاختبارات لمستوى العينة ومعرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات ومعرفة الأخطاء المحتملة والعمل على تقاديتها

اجراءات البحث الميدانية

2-5 المقاييس المستخدمة:

2-5-1 مقياس الحديث الذاتي⁽¹⁾

تم استخدام مقياس (محمد حسن علاوي) وقد كان المقياس يتكون من (20) عبارة والاجابة بمحورين وهي (وافق او لاوافق) عند اجابة المفحوص بالإجابة اوافق عندما تكون الفقرات ايجابية يأخذ (درجتان) ودرجة (واحدة) عند الاجابة ب لاوافق .اما بالنسبة للإجابة على العبارات السلبية يأخذ المفحوص اذا كانت أجابته اوافق (1) درجة في حين اجابة لا اوافق فيأخذ (2) درجة ,وكانت الفقرات الايجابية يتكون

¹ . محمد حسن علاوي ؛علم نفس الرياضة والممارسة البدنية ،ط1: (القاهرة، مركز الكتاب الحديث ، 2018) ص43

2-5-2 مقياس التوتر والاجهاد النفسى⁽¹⁾

3-5-2 مقياس التحمل النفسي⁽²⁾

2-6 الاختبار مهاري المركب⁽³⁾

❖ الغرض من الاختبار: قياس سرعة درجة الكرة والمراوغة ثم المناولة ودقة التهديف

میسان، 2022) ص 92-95

الادوات المستخدمة : (ملعب قانوني لكرة القدم صالات، كرات قدم صالات قانونية عدد(2)، مرمى ذات قياسات قانونية ، شريط قياس ، شريط لاصق، صافرة عدد(2)، شواخص عدد (6)، ساعة توقيت ، منطقة تمرير مربعة ابعادها (1×1م)

وصف الاداء : يقف اللاعب في منطقة بدأ الاختبار وذلك بوضع ثلاث شواخص من اليمين وثلاث شواخص من اليسار وان المسافة تكون بين اللاعب و اول شاخص (3م) وعند سماع اطلاقه البدء يقوم اللاعب بدحرجة الكرة باتجاه الشاخص الاول من اليمين لمسافة (3م) ومراوغا للشواخص الثلاث علما ان المسافة بين شاخص واخر (60سم) حتى يصل منطقة المناولة الاولى والتي يكون بعدها عن الشاخص الاخير مسافة (1م)، والقيام اللاعب بالتمرير على المرمى الصغير الذي تكون قياساته (50سم×75سم) الموجود بجهة اليمين والتي يبعد عن منطقة المناولة (6م) ، ويتم وضع كرة بمسافة (1.5م) عن المرمى الصغير حيث يقوم اللاعب بالجري باتجاه الكرة والتهديف على المرمى المقسم بحيث تكون المسافة بينهما (8م) ثم الرجوع الى نقطة البدا بأسرع وقت وبدون ان يتوقف اللاعب ثم اعادة اللاعب المحاولة مرة اخرى وبنفس طريقة اداء اللاعب للمحاولة الاولى على المرمى الثاني

❖ شروط الاداء :

- ✓ يعطي اللاعب محاولة واحدة اذا كان الأداء صحيح وفي حالة عدم التزام اللاعب بالأداء الصحيح بالتسلسل او عدم احراز النقاط او عدم اخماد الكرة تعاد المحاولة
- ✓ يجب ان يكون اداء اللاعب مطابقا للأداء المهاري للعبة كرة القدم الصالات
- ✓ على اللاعب ان يؤدي الاختبار بأقل وقت
- ✓ يتم احتساب الوقت من لحظة سماع الصافرة وحتى لحظة التسجيل
- ✓ اذا خرجت الكرة عن السيطرة اللاعب يتم تمرير الكرة له بأسرع وقت لكي لا يؤثر على وقت الاختبار

❖ التسجيل:

يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب على النحو الاتي:

- اربعة نقاط عند التهديف في مجال رقم (4)
- ثلاثة نقاط عند التهديف في مجال رقم (3)
- نقطتين عند التهديف في مجال رقم (2)
- نقطة واحدة عند التهديف في مجال رقم (1)

❖ وحدة القياس: (الدرجة/الزمن)

❖ التوجيهات:

- يعطي اللاعب محاولتين
- يحتسب للاعب (صفر) من الدرجات للإخمد الغير ناجح
- يحتسب للاعب (صفر) من الدرجات عند خروج الكرة خارج الهدف
- اذا لمست الكرة احد القائمين او العارضة تحتسب الدرجة نفسها في كل مجال
- من الناحية الدقة في المناولة فأن الحد الاعلى للدرجات (ستة) درجات وهي (3) درجات مضروبة في (2) محاولات ومقسمة الى الاتي:

- . اذا دخلت الكرة المرمى الصغير بدون لمس الكرة أي جزء من المرمى يمنح اللاعب (ثلاثة درجات)
- . عند دخول الكرة المرمى الصغير بعد لمس الكرة أي جزء من المرمى يمنح اللاعب (درجتين)
- عندما تلمس الكرة احد اضلاع المرمى الصغير وخرجت عن المرمى يمنح اللاعب (درجة واحدة)
- اذا لم تدخل الكرة المرمى الصغير بدون ان تلمس أي جزء منه يمنح اللاعب (صفر)
- من جانب الدقة الحد الاعلى لدرجة الدقة هي (سبعة) درجات منها (ثلاثة) للمناولة (اربعة) للتهديف مضروبة في (محاولتين)

ملاحظة: يتم استخراج مجموع الدرجة التي يحصل عليها اللاعب وهي درجة (الدقة والمناولة و التهديف) مطروحة من الوقت الكلي للاختبار وتقسم على (60) ثانية في حال عدم تمكن اللاعب من التسجيل في جميع محاولاته يعطى (صفرا) وفق المعادلة (درجة الاختبار) = مجموع درجة الدقة - الزمن الكلي للاختبار تقسيم 60 ثا

2-7 التجربة الرئيسية

بعد شرح الباحثة لعينة البحث كيفية الإجابة على المقاييس وزعت الاستمارات بشكل متسلل الأرقام بحيث تكون مرقمة ثم جمعت اجابتهم فكان هذا يوم 2023/1/15 اما الاختبار مهاري المركب شرحت الباحثة كيفية الأداء الاختبار لعينة وقامت الباحثة بتقسيم العينة الى قسمين تطبيق الاختبار المهاري المركب مجموعة يوم 2023/1/16 والآخرى يوم 2023 / 1/ 17 فرغت الباحثة البيانات بعد ذلك في استمارات موحدة لغرض معالجتها إحصائيا

2-8 الوسائل الاحصائية

تم معالجه النتائج إحصائيا بواسطة SPSS

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة :

وصف مقياس الحديث الذاتي الايجابي والسلبي والتوتر والاجهاد النفسي و التحمل النفسي واختبار مهاري مركب من حيث الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي

4-2 عرض وتحليل ومناقشة الجداول

جدول(1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في المتغيرات الخاصة بالدراسة

المقاييس والاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	أعلى قيمة	أقل قيمة
الحديث الذاتي الايجابي والسلبي	34.6	4.023	30	38	25
التوتر والاجهاد النفسي	77.1	12.122	90	125	45
التحمل النفسي	133	19	99	155	48
اختبار مهاري مركب	6.79	1.32	—	—	—

من اجل التعرف على مستوى الحديث الذاتي الايجابي والسلبي و التوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي واختبار مهاري مركب لدى عينة البحث . استخرجت الباحثة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وأقل قيمة وأعلى قيمة

جدول رقم (2) عرض الارتباط ونسب الحديث الذاتي الإيجابي والسلبي بالتوتر والاجهاد النفسي والتحمل

النفسي واختبار مهاري مركب لدى عينة البحث

المقاييس والاختبارات	قيمة الارتباط	نسبة المساهمة	قيمة f	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
الحديث الذاتي التوتر والاجهاد النفسي	-0.78	0.73	9.23	0.002	معنوي
الحديث الذاتي بقوة التحمل النفسي	0.88	0.55	8.22	0.001	معنوي
الحديث الذاتي اختبار مهاري مركب	0.74	0.42	6.33	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة $0.05 = 0.57$

تبين من الجدول (2) ان قيمة الارتباط بين الحديث الذاتي والتوتر والاجهاد النفسي بلغت (0.78) بنسبة مساهمة (0.73 %) وكانت هذه النتائج بقيمة f (9.23) بمستوى خطأ (0.002) بمستوى دلالة معنوي. التوتر والاجهاد النفسي في حين ان قيمة الارتباط بين الحديث الذاتي وتحمل النفسي بلغت (0.88) بنسبة مساهمة (0.55 %) وكانت هذه النتائج بقيمة f (8.22) اما بالنسبة اختبار مهاري مركب فقد اظهرت النتائج هناك علاقة ارتباط بينها وبين الحديث الذاتي حيث اظهرت قيمة الارتباط بين الحديث الذاتي والمهارات بلغت (0.74) ونسبة مساهمة بلغت (0.42) في حين كانت النتائج بقيمة f (6.33) وبمستوى خطأ بلغ (0.000) بمستوى دلالة معنوي في حين كان الحديث الذاتي له علاقة معنوية بالاختبار المهارى المركب الذي تضمن عدة مهارات في اختبار واحد ، من خلال النتائج تبين ان

علاقة الارتباط عكسية بين الحديث الذاتي والتوتر والاجهاد النفسي أي كلما زاد حديث الذاتي قل التوتر والاجهاد النفسي ظهرت معنوية وهذا يتفق مع ما توصل اليه ان الحديث الذاتي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً ايجابياً لمواجهة المحن والصدمات والضغوط النفسية ، وحديث اللاعبين مع انفسهم ايجابيا كلما كانت ثقتهم بأنفسهم مرتفعة وبذلك يكون ادائه جيد مما يؤدي الى تحقيق النتائج الجيدة وبالعكس وهذا ما اشار اليه (طارق و بدر الدين ، 2014) الى ان " الافكار السلبية المرتبطة بقدراته وبمستواه او بقدرات ومستوى المنافسين او بآراء الآخرين وهذا التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة على مستوى الفرد الرياضي وقدراته وبالتالي يستخدم ما يعرف بالتفكير السلبي وتحويله الى تفكير ايجابي " (1) . وعليه يمكن القول كلما كان حديث الافراد مع انفسهم ايجابي كلما انخفضت مستوى التوتر والاجهاد النفسي للفرد وبالعكس ان " من اكثر المحددات اهمية في تطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله الرياضي لنفسه فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدرسة فهو بالتاكيد يتمتع بالثقة بالنفس وبالاداء الجيد " (2)، اما التحمل النفسي علاقة معنوية إيجابية مع الحديث الذاتي كلما زاد الحديث الذاتي زاد التحمل النفسي هو من العوامل النفسية المهمة الذي يمكن ملاحظتها من خلال الاداء اللاعب او التقدم في المستوى وهي عملية التكيف النفسي للأجهزة الوظيفي و تحمل ضغط الأداء (3) ، وان لاعبي كرة القدم الصالات يتمتعون بقوة تحمل نفسي تعود الى طبيعة اللعبة من حيث الاداء والقوانين التي تحكم اللعبة على المقاومة ونبذ الاستسلام في المنافسات والتدريب ومحاولة التغلب عليهم بتقديم اقصى الاداء (4) ، كذلك الحديث الذاتي له علاقة معنوية مع الاختبار المهاري المركب كلما زاد الحديث الذاتي كلما تحسن الاختبار المهاري المركب وتأثيره على مهارات كرة القدم الصالات له تأثير في تفكير اللاعبين في امكانية وبالتالي يؤثر في اداء اللاعبين للمهارات كما اشارت بثينة محمد فاضل الي أهمية مهارة الحديث الذاتي الإيجابي كإحدى المهارات العقلية الضرورية لأداء الناجح وتحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضي الممارس وخاصة عندما تزداد الضغوط أو يتطلب التركيز في الأداء والتشجيع لمواصلة الأداء،⁵ تق نتائج دراسة الحديثة أن الحديث الذاتي الإيجابي له تأثير علي الانجاز الحركي (6).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. طارق محمد بدر الدين ؛ الرعاية النفسية للناشئ الرياضي. ط1: (الاسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لنديا الطباعة ، 2014) ص.62
2. مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد ؛ سيكولوجية الاداء الرياضي نظريات- تحليلات- تطبيقات : (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2006) ص193
3. طارق محمد بدر الدين؛ المصدر السابق ، ص27.
- 4- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد ؛المصدر السابق ، ص 76.
- 5 - بثينة محمد فاضل الولاني؛ الحديث الذاتي لألعاب الرياضة: (مجلة الأمن والحياة، العدد391، 2014) 76
- 6 - مدحت محمود إبراهيم ؛ فاعلية التدريب العقلي باستخدام ادراك الزمن وفاعلية الأداء في رياضة الكاراتيه: (رسالة ماجستير ،جامعة حلون / كلية التربية الرياضية بنين ،2005) ص50

-هناك علاقة وثيقة ومؤثرة بين الحديث الذاتي بالتوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي والاختبار مهاري مركب للاعبي كرة القدم الصالات

. ان الحديث الذاتي له نسب متباينة بالتوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي واختبار مهاري مركب للاعبي كرة القدم الصالات

. ان العينة تتمتع بالحديث الذاتي الايجابي ونسبة اجهاد وتوتر قليلة وتحمل نفسي عالي

. ان الحديث الذاتي له علاقة معنوية بالاختبار المهاري المركب الذي تضمن عدة مهارات في اختبار واحد

5-2 التوصيات

- 1-دراسة العلاقة بين الحديث الذاتي ومتغيرات أخرى والتعرف على نسبه مساهمتها.
- 2- ضرورة الاهتمام بالحديث الذاتي لما له تأثير على جميع السمات النفسية ومستوى اللاعب
3. التأكيد لمدربي كرة قدم الصالات على ممارسة اللاعبين الحديث الذاتي الايجابي لما له دعم نفسي ومواجهة الضغوط
4. ضرورة ان يكون مدرب نفسي بجانب التدريب الرياضي لإرشاد اللاعبين على استخدام الحديث الذاتي الايجابي
5. ضرورة استخدام الحديث الذاتي مع كل مهارة لما له اثر في نتيجة الاختبار المهاري

المصادر

- 1-بثينة محمد فاضل الولاني؛ الحديث الذاتي لألعاب الرياضي: (مجلة الأمن والحياة، العدد391، 2014)
2. سوسن شاكر ؛ الاختبارات النفسية ، ط1: (، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ،2009)
- 3-طارق محمد بدر الدين ؛ الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، ط1: (الاسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لنديا الطباعة ، 2014)
- 4-غازي صالح واخرون ؛ المقاييس النفسية في المجال الرياضي التربوي ، ط1: (العراق ،النبراس للطباعة والتصميم،2014)
- 5-محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد؛ اساسيات كرة القدم ، ط1: (القاهرة ،دار عالم المعرفة،1994)
- 6-محمد حسن علاوي ؛ علم نفس الرياضة والممارسة البدنية ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب الحديث ، 2018)
- 7- محمد علي ؛ تصميم وتقنين اختبارات مهارية مركبة لتنبؤ بأهم القدرات البدنية والحركية للاعبي كرة القدم الصالات (رسالة ماجستير ،جامعة ميسان ، 2022)

8- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد ؛ سيكولوجية الاداء الرياضي نظريات - تحليلات - تطبيقات : (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2006)

9- مدحت محمود إبراهيم ؛ فاعلية التدريب العقلي باستخدام ادراك الزمن وفاعلية الأداء في رياضة الكاراتيه: (رسالة ماجستير ، جامعة حلون / كلية التربية الرياضية بنين ، 2005)

1-Buthaina Muhammad Fadel Al-Walani; Self-talk about playing sports: (Special Needs Magazine, No. 391, 2014)

2-Sawsan Shaker; Psychological Testing, 1st edition: (Amman, Safaa Publishing and Distribution House, 2009)

3-Tariq Muhammad Badr Al-Din; Psychological care for the young athlete, 1st edition: (Alexandria, World of Sports Foundation and Dar Al-Wafaa for the World of Printing, 2014)

4-Ghazi Saleh and others; Psychological measures in the field of educational sports, 1st edition: (Iraq, Al-Nibras Punitive Press, 2014)

5-Muhammad Abdo Saleh Al-Wahsh and Mufti Ibrahim Muhammad; Football Basics, 1st edition: (Cairo, Dar Alam Al-Maarifa, 1994)

6-Muhammad Hassan Allawi; Psychology of Sports and Exercise, 1st edition: (Cairo Fitness, Modern Book Center, 2018)

7-Mustafa Hussein Bahi and Samir Abdel Qader Gad; The psychology of sports performance, theories - analyzes - applications: (Cairo, Anglo-Egyptian Library, 2006)

8-Medhat Mahmoud Ibrahim; The effectiveness of mental training using perception of time and the effectiveness of performance in karate: (Master's thesis, Helun University / College of Physical Education for Boys, 2005)

9-Mohamed Ali ; Designing and codifying complex skill tests to predict the most important physical and motor abilities of futsal players (Master's thesis, University of Maysan, 2022)

ملحق (1) مقياس الحديث الذاتي

ت	العبارات	وافق	لا اوافق
1	افكاري الايجابية تساعدني في التركيز اثناء المباراة		
2	افكاري الايجابية تساعدني على تصور الاداء الجيد		
3	افكاري السلبية تفقدني القدرة على تعبئة قدراتي الذاتية للأداء		
4	افكاري السلبية تعمل على تشتيت انتباهي		
5	قدراتي الذاتية تساعدني على تحسين ادائي		
6	افكاري السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر اثناء الاداء		
7	افكاري الايجابية تساعدني على الاسترخاء للأداء بصورة جيدة اثناء المباراة		
8	استطيع المشاركة في المباراة رغم كل الضغوط التي تعترضني		
9	يمكنني اداء واجباتي في المباراة		
10	اشعر في رغبة كبيرة بالتدريب استعدادا للمباراة		
11	استطيع العودة الى الملعب بفعالية بعد شفائي من الإصابة مباشرة		
12	اشعر اني غير مبالي في ادائي		

13	اشعر ان واجباتي مهمة ويجب انجازها بدقة		
14	اعتمد على امكانياتي العقلية في اتخاذ جميع القرارات		
15	لا بد من زيادة معرفتي في العملية التدريبية للفوز بالمباراة		
16	اتخيل اني سوف افقد مركزي في اللعب بالفريق		
17	اتخيل ان زملائي لا يرغبون في اللعب معي		
18	استطيع القيام بالمهارات الصعبة والمعقدة في اثناء المباراة		
19	احاول ان اتخطى كل العقبات في سبيل تحقيق ما اتمناه خلال المباراة		
20	لا استطيع ابعاد الافكار التي تمنعني من التركيز على ادائي في المباراة		

ملحق (2) مقياس التوتر النفسي

رقم	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي اطلاقا
1	اشعر باسترخاء تام قبل المباراة					
2	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل الى المنافسة وهناك جمهور كبير					
3	يتصبب اريقي عندما اتعرض لموقف محرج في المباراة					
4	اشعر بالارتياح عندما يتكلم المسؤول معي في شؤوني الخاصة					
5	اشعر في يوم المباراة بتعب شديد					
6	استطيع اتخاذ قرار حاسم بسرعة في المواقف المفاجأة					
7	اقوم بالضغط على اسناني عندما الاحظ عدم اهتمام فريقي في المباراة					
8	تبقى شهيتي في يوم المباراة					
9	استطيع التذكرة احداث في المباراة بشكل جيد					
10	كثير ما اعاني من تقطع في النوم قبل المباراة					
11	استطعت اتصور ما يمكن ان يحدث في المباراة قبل بدايتها					
12	اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد عملي اشخاص مهمون					
13	اشعر بالحاجة لدخول حمام لمرات عديدة قبل المباراة					
14	اشعر بقدرته على انجاز الواجب المطلوب بمستوى عالي					
15	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المسؤولين الى اخطائي بالصراحة					
16	استطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط اتحدث به جوه بثقه مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قرارا خطأ					
17	يحصل لدي اضطراب في النوم قبل المباراة					
18	اسيطر على جميع حركاته مهما كان الموقف محرجا او مفاجئا					
19	اشعر انني املك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب					
20	افقد القدرة على التركيز كل ما ازداد عدد الجمهور					
21	يسهل عليه تمييز دقائق الأمور					

					ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل لي مسؤولية معينة اميل الى انتزاع الشعر الراس الشارب الحاجبين الاخ او امر اللساني عليها بقوه عندما افكر بموضوع مهم	22
					اميل الى انتزاع الشعر (الراس ،الشارب ،الحاجبين الخ) او امرار لساني عليه بقوة عندما افكر بموضوع مهم .	23
					حصول شجار بين افراد الفريق بسبب لي الم في المعدة	24
					قبل المباراة اشعر بالألم العضلات المفاجئة التشنجات التقلصات	25
					اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس	26
					اشعر بالضغط في راسي وكأنه سينفجر خطا ما	27
					اشعر بانني مبالغ فيه ردود افعال اتجاه المتغيرات الطارئة	28
					اجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء عملي في المباراة	29
					افقد القدرة على التركيز كل ما ازداد عدد الجمهور	30

ملحق (3) مقياس التحمل النفسي

رقم	الفقرات	تنطبق عليه بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	تنطبق عليه بدرجة قليلة	تطبق عليه اطلاقا
1	احترم الأنظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني					
2	الترم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات					
3	انا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي اعيش فيه					
4	التزام العالي بالتدريب يحقق لي افضل النتائج					
5	اتعب بسرعة عند الوحدة التدريبية والمنافسة					
6	اجد الصعوبة في تصحيح الاخطاء التي اقع فيها اثناء المنافسة					
7	اجدا الصعوبة في السيطرة على انفعالات في بعض مواقف التدريب او المنافسة					
8	ادافع بقوة عن وجهة نظري امام المدرب					
9	لا استطيع ان احتفظ بهدوء عنده ما يضايقني المنافس					
10	اجد الصعوبة في تغيير النظام الذي يتبعه في التدريب او المنافسة					
11	اضع ل نفسي اهداف معقولة في التدريب واحاول الوصول اليها					
12	اهتم بجودة الإداء والانجاز في التدريب والمنافسة					
13	اجد متعة في المنافسة اكثر من التدريب					
14	استطيع انجاز اهداف في بدقة سوا بالتدريب					

					او المنافسة	
					قدرتي البدنية تؤهلني تقدم افضل اداء في المنافسة	15
					الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة في نفسي	16
					اهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسة من اجل الفوز	17
					عمل على ايجاد حل عندما توجهني صعوبات غير متوقعة اثناء التدريب والمنافسة	18
					اجد متعة في التدريب على المهام الصعبة	19
					استبعد من تفكيري الهزيمة او الفشل في المنافسة	20
					اتحدى المنافسين الذين يتمتعون بالمستوى العالي	21
					اتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل المنافس اخر في لعبتي	22
					اندفع للأداء الجيد في المنافسة	23
					ابذل جهود كبيرة عندما توجهني صعوبات اثناء التدريب او المنافسة	24
					لدي الرغبة في تحسين اداء عندما تعرض الى الخسارة في المنافسة	25
					استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالمستوى بيني وبين الخصم	26
					التدريب الجدي المستمر يمكنني من التغلب على الفشل في المنافسات	27
					استطيع اتدرب بجهد بدني عالي لفترات طويلة	28
					اؤدي المهمات المطلوبة مني بالتدريب او المنافسة بهمة ونشاط	29
					اعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي توجهني في التدريب او المنافسة	30
					احب القرارات التي تعطيني حولا سريعا في المنافسة	31
					انظم قدراتي البدنية مما يتناسب وكل مرحله من مراحل السباق	32
					افكر بخطه التدريب قبل البدء بالتدريب عليها	33