

بناء وتطبيق مقياس الحديث الذاتي (السلبى والايجابى) لدى لاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين

الباحث هشام محمد علي السيدية

الجامعة التقنية الشمالية

ثامر محمود ذنون

الجامعة الموصل / الكلية التربية الاساسية / القسم تربية

بدنية وعلوم الرياضة

(قدم للنشر في 2021/5/28 ، قبل للنشر في 2021/7/6)

ملخص البحث:

تمثلت مشكلة البحث في عدم وجود مقياس نفسي رياضى للحديث الذاتي والذي نستطيع من خلاله معرفة وقياس درجة الحديث الذاتي لدى اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل.

هدف البحث إلى

- بناء مقياس الحديث الذاتي للاعبى أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين.
 - التعرف على درجة الحديث الذاتي ومجالاته لدى لاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين.
 - التعرف على الفروق في درجة الحديث الذاتي بين لاعبو الألعاب الفردية والجماعية في أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين.
- استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملائمته طبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل والذين تم اختيارهم بصورة عمدية تحقيقا لأهداف البحث، والبالغ عددهم (٤٣٢) لاعبا موزعين على (١٠) اندية رياضية واشتملت عينة البناء لمقياس الحديث الذاتي على (٢٨٥) لاعبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث الكلي ويمثلون ما نسبته (٧٣%) من مجتمع البحث، أما عينة التطبيق فتكونت من (١١٧) لاعبا من مجتمع البحث أي ما نسبته (٢٨%) من مجتمع البحث الكلي ليمثلوا عينة التطبيق لغرض تطبيق مقياس الحديث الذاتي الذي قام ببنائه الباحثان ،وقد استخدم مقياس الحديث الذاتي الذي أعده الباحثان كأداة لجمع البيانات.

وقد توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية

- فاعلية المقياس الذي تم بناءه لقياس الحديث الذاتي لدى اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل.
- يتمتع اللاعبون المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل بصورة عامة بدرجة ايجابية من الحديث الذاتي الإيجابي من خلال النتائج التي افرزها البحث.



- يتمتع لاعبو الألعاب الفردية المتقدمين في مركز مدينة الموصل من ارتفاع درجة الحديث الذاتي الإيجابي وعلى العكس من لاعبو الألعاب الفرقية لخصوصية الفعاليات الممارسة (فردية كانت ام فرقية).

Construction and application the measure of self-talk (negative and positive) with the players clubs Mosul city center applicants

Prof Dr. Thamer Mahmoud Thanoon
University of Mosul /College of Basic Education/Dept. of Physical Education and Sport Science

Hisham MhamdAli AlSaydia
Northern Technical University

Abstract:

The problem of the research was the absence of a psychological-mathematical self-talk scale, through which we can know and measure the degree of self-talk among the advanced players in the clubs of the city center of Mosul.

The research aims to

- Building a measure of self-talk players clubs Mosul city center applicants.
- Identify the degree of self-talk and the fields of the players clubs Mosul city center applicants.
- Identify the differences in the degree of self-talk between players and individual and collective games in clubs Mosul city center applicants.

The researcher used the descriptive approach in the survey and relational method for its suitability with the nature of the research, and the research community consisted of the advanced players in the clubs of the city center of Mosul, who were deliberately chosen in order to achieve the objectives of the research. On the (285) players chosen randomly from the total research community, representing (73%) of the research community, while the application sample consisted of (117) players from the research community, i.e. (28%) of the total research community to represent the application sample For the purpose of applying the self-talk scale that the researcher built.

The self-talk scale prepared by the researcher was used as a tool for collecting data, and the construction procedures .

The researcher reached the following conclusions

- The effectiveness of the scale that was built to measure the self-talk of the advanced players in the clubs of Mosul City Center

- The advanced players in Mosul City Center clubs generally enjoy a positive degree of positive self-talk through the results of the research.
- The advanced individual games players in Mosul City Center enjoy a high degree of positive self-talk, and in contrast to the differential game's players, due to the privacy of practicing activities (individual or team).

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ويعتبر الحديث الذاتي من المواضيع التي نالت اهتمام الكثير من المدربين والرياضيين في مجال التدريب الرياضي الحديث، وتعتبر مهارة الحديث الذاتي للاعب الرياضي احدى المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح وتحقيق التفوق والتميز كما ان الحديث الذاتي للاعب يولد شعورا بالاستقرار الانفعالي والعقلي لمواصلة الأداء والتحكم في ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها. ففي المنافسات الرياضية يفكر اللاعب ويقوم حوارا مع نفسه ويدرك جيدا هذا الحوار، ولذا يعتبر الحديث الذاتي الإيجابي مؤثرا وفعالا إذا كان هناك تكرار أثناء التدريبات الروتينية الرياضية، فيصبح اللاعب الرياضي قادرا على استخدامها أثناء المنافسة بسهولة بما يتناسب والموقف التنافسي. (فاضل، ٢٠٠٣، ١٣٤)

تكمن أهمية بحثنا الحالي في محاولة الكشف عن هذه الظواهر النفسية السلبية الايجابية للحديث الذاتي للاعبين، وسعياً من الباحثان على أن تكون نتائج هذه الدراسة عوناً للاعبين والقائمين على العملية التدريبية من اجل تطوير المهارات النفسية الايجابية، ومن المتوقع ان تسهم نتائج هذه الدراسة في تقديم فهم نظري لمفهوم الحديث الذاتي لدى لاعبي الألعاب الفردية والجماعية.

ولا شك أن الحديث الذاتي الايجابي يجعل نظرتنا لما حولنا ايجابية، والنظرة الايجابية هي اولى خطوات النجاح، والعنصر المحرك للنفس البشرية الى حياة مليئة بالسعادة وراحة البال والصحة الجسدية والنفسية (الشناوي، ١٩٩٦، ٩٧).

٢-١ مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في ان الأفكار السلبية للحديث الذاتي تحجب التفكير الإيجابي، وتعوق التدفق والتركيز وتقلل من الثقة في النفس وتمنع الاستفادة من التفكير الواعي فيزداد احتمال تدهور الأداء دون ان يشعر اللاعب بذلك، وهذا

يؤدي الى الأداء الضعيف، وفي مواقف معينة الى نقد الذات الذي يعبر عنه في عبارات تجعل من الصعب كسر هذه الدائرة السلبية، حيث ان استخدام الحديث الذاتي لتغيير عمليات تفكير اللاعبين بشكل فعال، مما قد يؤدي إلى تغيير أدائهم، وأن الحديث السلبي مع النفس يضر بالأداء، لأنه يتراكم بمرور الوقت وإذا لم يتم التعامل مع الحديث السلبي على الفور، فقد يكون من الصعب على اللاعب تغيير تفسيره لقلقه عندها يكون اللاعبين أكثر قلقاً في اللحظات التي تسبق المنافسة وإن القلق يعيق احتمالية الأداء الناجح. ونظراً لعدم وجود مقياس نفسي رياضي للحديث الذاتي والذي نستطيع من خلاله معرفة وقياس درجة ومستوى الحديث الذاتي لدى اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل وعلى حد علم الباحثان، حيث تعد مهارة الحديث الذاتي من المهارات العقلية الضرورية والمؤثرة في عملية الاعداد النفسي للاعبين سواء عند لاعبي الألعاب الفردية او لاعبو الألعاب الجماعية.

٣-١ أهداف البحث:

- ١-٣-١ بناء مقياس الحديث الذاتي للاعبين أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين.
- ١-٣-٢ التعرف على درجة الحديث الذاتي ومجالاته لدى لاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين.
- ١-٣-٣ التعرف على الفروق في درجة الحديث الذاتي بين لاعبو الألعاب الفردية والجماعية في أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين.

٤-١ فرض البحث:

- ١-٤-١ يمتلك اللاعبون المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل المتقدمين مستوى منخفض من الحديث الذاتي.
- ١-٤-٢ توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجة الحديث الذاتي بين لاعبو الألعاب الفردية والجماعية في أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: اللاعبون المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل.
- ١-٥-٢ المجال الزمني: ١ / ١٠ / ٢٠٢٠ ولغاية ٣ / ١٥ / ٢٠٢١.
- ١-٥-٣ المجال المكاني: ملاعب وقاعات الاندية الرياضية في مركز مدينة الموصل المتقدمين.

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملائمته طبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث:

وتكون مجتمع البحث من اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل والذين تم اختيارهم بصورة عمدية تحقيقاً لأهداف البحث، والبالغ عددهم (٤٣٢) لاعبا موزعين على (١٠) اندية رياضية واشتملت عينة البناء لمقياس الحديث الذاتي على (٢٨٥) لاعبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث الكلي ويمثلون ما نسبته (٧٣%) من مجتمع البحث، أما عينة التطبيق فتكونت من (١١٧) لاعبا من مجتمع البحث أي ما نسبته (٢٨%) من مجتمع البحث الكلي ليمثلوا عينة التطبيق لغرض تطبيق مقياس الحديث الذاتي الذي قام ببنائه الباحثان، والجدول (١) يبين اعداد اللاعبين موزعة على الاندية الرياضية في مركز مدينة الموصل.

جدول (١)

أسماء الاندية الرياضية وأعداد اللاعبين والنسبة المئوية

ت	اسم النادي	أعداد اللاعبين	النسبة المئوية
١.	نادي نينوى الرياضى	٤٨	%١١.١١
٢.	نادي المستقبل المشرق	٥٢	%١٢.٠٤
٣.	نادي عمال نينوى	٦٢	%١٤.٣٥
٤.	نادي الشهيد اياذ شيت	٥٨	%١٣.٤٣
٥.	نادي البلدية الموصل	٤٢	%٩.٧٢
٦.	نادي الامواج الرياضى	٣٧	%٨.٥٦
٧.	نادي الفتوة الرياضى	٥٥	%١٢.٧٣
٨.	نادي الحدباء الرياضى	٢٠	%٤.٦٣
٩.	نادي نركال	٢٠	%٤.٦٣
١٠.	نادي الموصل الرياضى	٣٨	%٨.٨٠
	المجموع	٤٣٢	%١٠٠

٢-٢-١ عينة البناء

تضمنت عينة البناء لمقياس الحديث الذاتي على (٢٨٥) لاعبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث الكلي ويمثلون ما نسبته (٧٣%) من مجتمع البحث، وتم استبعاد (٣٠) لاعبا لعدم الحصول على استماراتهم والجدول (٢) يبين ذلك.

٢-٢-٢ عينة التطبيق

تم تطبيق مقياس الحديث الذاتي على (١١٧) لاعبا من مجتمع البحث ويمثلون نسبة (٢٧%) من مجتمع البحث الكلي ليمثلوا عينة التطبيق، لغرض تطبيق مقياس الحديث الذاتي عليهم، والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢)

يبين تفاصيل عينة البناء والتطبيق

العدد الكلي	مستبعدون	عينة التطبيق	مجموع عينة البناء	عينة البناء				العينات
				عينة التمييز	عينة الثبات	التجربة الاستطلاعية الثانية	التجربة الاستطلاعية الاولى	
٤٣٢	٣٠	١١٧	٢٨٥	٢٣٥	٣٠	١٠	١٠	عدد اللاعبين
%١٠٠	%٦.٩٤	%٢٧.٠٨	٦٥.٩٧ %	%٥٤.٤٠	%٦.٩٤	%٢.٣١	%٢.٣١	النسبة المئوية

٢-٣ أداة البحث:

نتيجة لعدم وجود مقياس لقياس الحديث الذاتي للاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل ، قام الباحثان ببناء هذا المقياس ليتلاءم مع أهداف البحث وطبيعته ، إذ يتم بناء المقاييس والاختبارات " عندما تكون الاختبارات المنشورة في المراجع والدوريات العلمية المتخصصة غير مناسبة للبيئة المحلية ، أو عندما تكون هناك حاجة إلى

تطوير وسائل القياس المتاحة ، والعمل على ابتكار وسائل وأدوات جديدة للاستفادة منها في البيئة المحلية " (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ٤٦١)

٢-٣-١ تحديد المجالات التي يتضمنها مفهوم الحديث الذاتي :

بعد ان حدد الباحثان مفهوم الحديث الذاتي وبعد الاطلاع على الادبيات والدارسات السابقة والمصادر العلمية ذات العلاقة بمفهوم الحديث الذاتي ومكوناتها وخصائصها والمؤشرات المطلوب توافرها لدى اللاعب الذي يتمتع بالحديث الذاتي ومقابلة مجموعة من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ومحاورتهم في تحديد مجالات الحديث الذاتي لدى اللاعبين المتقدمين ، وبالتالي توصل الباحثان الى مجموعة من المجالات ،فيما يعتقد انها تغطي هذا المفهوم وللتأكد من صحة تحديد المجالات ومدى تمثيلها للحديث الذاتي ، قام الباحثان بعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين ،حيث طلب منهم تحديد مدى صلاحية التعريف النظري لمفهوم الحديث الذاتي وصلاحية المجالات ومدى تغطيتها لمفهوم الحديث الذاتي ، والجدول رقم(٣) يبين ذلك.

الجدول (٣)

يبين نسبة اتفاق الخبراء بين الموافقين وغير الموافقين على محاور مقياس الحديث الذاتي

ت	المجالات	عدد الخبراء	موافقون	غير موافقون	النسبة المئوية	قيمة (كا ^٢)	مستوى الدلالة
١.	الأفكار الايجابية	٢١	٢١	٠	%١٠٠	٢١	دالة
٢.	التفكير المنطقي	٢١	١٩	٢	%٩٠,٤٧	١٣,٧٦	دالة
٣.	التحفيز والاقناع	٢١	١٧	٤	%٨٠,٩٥	٨,٠٥	دالة
٤.	الثقة بالنفس	٢١	١٨	٣	%٨٥,٧١	١٠,٧١	دالة
٥.	تأكيد الذات	٢١	١٧	٥	%٧٦,١٩	٨,٠٥	دالة
٦.	الافكار السلبية	٢١	١٩	٢	%٩٠,٤٧	١٣,٧٦	دالة

إذ يشير بلوم إلى انه "يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بنسبة ٧٥% فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق، وتعد هذه النسبة مقبولة". (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦) وقد اجمع الخبراء على دمج المجالين (١-٢) وذلك لأنها تعطي نفس المعنى وبذلك اصبح عدد المجالات النهائية (٥) مجالات.

٢-٣-٢ إعداد فقرات المقياس بصورته الاولية وتعليمات الإجابة:

تم إعداد الفقرات بصورتها الاولية من خلال عدد من الخطوات وهي:

١. اشتقاق بعض الفقرات من الاطر النظرية والدراسات والادبيات التي تناولت مفهوم الحديث الذاتي، فضلا عن اعداد بعض الفقرات من قبل الباحث ليكون العدد الكلي لفقرات مقياس الحديث الذاتي بصيغته الاولية (٥٤) فقرة موزعة على المجالات الخمسة، وقد صيغت الفقرات على شكل عبارات كل منها يمثل موقف يمر به اللاعب تتبعه خمس بدائل للإجابة هي (تنطبق على بدرجة كبيره جدا، وتنطبق علي بدرجة كبيرة، وتنطبق علي بدرجة متوسطة، وتنطبق علي بدرجة قليلة، ولا تنطبق علي).
٢. اشتقاق بعض الفقرات من خلال تحليل نتائج استبيان مفتوح قام الباحث بتوزيعه على عينة عشوائية من اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل وبلغ عددهم (٢٠) لاعبا، واذ طلب منهم كتابة بعض الفقرات لكل مجال من مجالات الحديث الذاتي بعد تعريف لكل مجال واعطاء نموذج لشكل الفقرات المطلوب الكتابة على غرارها.
٣. يتضمن إعداد التعليمات طريقة الإجابة، والأخطاء التي تؤثر على إجابة المفحوصين، وطريقة حساب الدرجة، وترتيب إجابة فقرات المقياس وغيرها، "فمن اجل إن تكتمل صورة المقياس ومن اجل تطبيقها على المفحوصين، يتم إعداد تعليمات المقياس، "ويجب أن تكون التعليمات واضحة ودقيقة حتى لا يتأثر ثبات وموضوعية الدرجات، فضلاً عن دقة ووضوح التعليمات، ويجب أعداد التعليمات كتابة حتى يمكن الالتزام بها بالنسبة لجميع القائمين على التنفيذ" (رضوان، ٢٠٠٦، ٤٦٩).

٢-٣-٣ صدق المحتوى للمقياس:

وقد تحقق هذا الصدق في أداة البحث من خلال توضيح مفهوم مجالات المقياس، وكذلك تصنيف فقرات كل مجال، إذ يشير (الحكيم) إلى أن "صدق المحتوى للاختبار يعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل

الاختبار لمحتويات عناصره، وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً وذا معنوية عالية

لتحقيق الهدف الذي وضع من اجله الاختبار " (الحكيم، ٢٠٠٤، ٢٣)

٢-٣-٤ التحليل المنطقي لل فقرات (الصدق الظاهري):

تم إعداد فقرات المقياس البالغة (٥٤) فقرة وصياغتها بصورتها الأولية، " فبعد إعداد فقرات المقياس وصياغتها وإعدادها بصورتها الأولية يتم عرضها على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها، وإجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات) وبما يتلاءم وعينة البحث، فضلاً عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة المقترحة أو إضافة وتحديد بدائل للإجابة يرونها مناسبة للمقياس إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس" (طبيب، ٢٠٠٨، ٢٩٢) ،حيث قام الباحثان باستخراج الصدق الظاهري للمقياس من خلال قانون النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول فقرات المقياس ، إذ يشير بلوم إلى انه "يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بنسبة ٧٥% فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦) وبموجب هذا الإجراء الإحصائي تم استبعاد (٦) فقرة لعدم الحصول على نسبة (٧٥%) فأكثر من آراء الخبراء .

٢-٣-٥ التجربة الاستطلاعية الاولى للمقياس

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ (١٠/١١/٢٠٢٠) لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات مقياس الحديث الذاتي بصورتها الأولية، إذ ينصح قبل طباعة المقياس وإخراجه بصورته النهائية بتطبيق فقراته على عينة صغيرة" (النبهان، ٢٠٠٤، ١٨٥) وقد تم تطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (١٠) لاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وتم استبعادهم من عينة التجربة الرئيسية، وكانت طريقة الإجابة واضحة ومفهومة وتم تحديد الوقت المستغرق للإجابة حيث بلغ (١٥ - ٢٠) دقيقة.

٢-٣-٦ صدق البناء

من مواصفات المقياس الجيد إجراء عملية التحليل الإحصائي لفقراته لمعرفة قدرة الفقرات للتمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه أي استخراج القوة

التمييزية للفقرات". (جابر وكاظم، ١٩٧٣، ٢٧٢) (دروان، ١٩٨٥، ١٢٥)، وكما يعني قدرة الفقرة على أن تميز بين الأفراد الحاصلين على علامات مرتفعة وبين من يحصلون على علامات منخفضة في السمة التي نقيسها الفقرات كلها أي الاختبار. (الظاهر، ٢٠٠٢، ١٣٠)، ولمعرفة صدق البناء استخدام الباحث التحليل الإحصائي بطريقتين هما:

٢-٣-٦-١ أسلوب المجموعتين المتطرفتين

تم ايجاد الصدق التمييزي لكل فقرة باستخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين، وبذلك بلغ حجم عينة التمييز (٢٣٥) لاعبا. إذ تم تطبيق المقياس بصورته الاولى على عينة التمييز، ثم تم اخذ مجموعتين متطرفتين منهما بعد ترتيب درجاتهم ترتيباً تنازلياً ولتحقيق ذلك تم اختيار نسبة (٢٧%) من الدرجات (العليا، والدنيا) بواقع (٦٣) لاعبا لكل مجموعة لتمثلا المجموعتين المتطرفتين، بعد ترتيب درجاتهم ترتيب تنازلي واعتمدت قيمة اختبار (ت) المحتسبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات اجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤)

القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا واختبار (ت) وقيمة (sig) لمقياس الحديث الذاتي

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيم (sig)	دلالة الفروق
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
١	٠,٨٨٤	٣,٣٧	١,١٨٢	٤,٢٦٩	٠,٠٠٠	مميزة
٢	٠,٧٨٠	٣,٢٧	١,٠٥٠	٥,٥٨٥	٠,٠٠٠	مميزة
٣	٠,٨٨٢	٣,٢٥	١,٠٣١	٥,٠١٤	٠,٠٠٠	مميزة
٤	٠,٨٠١	٣,٣٧	٠,٩٧٢	٣,٦٠١	٠,٠٠٠	مميزة
٥	٠,٨٤٥	٣,١٦	١,١٣٩	٥,٣٣٢	٠,٠٠٠	مميزة
٦	١,٣٥٢	٢,٩٤	١,٠٩١	٢,١٧٦	٠,٠٣١	مميزة
٧	١,١٠٧	٢,٨٥	١,١٠٥	٠,٤٨٣	٠,٦١٠	غير مميزة
٨	٠,٩٥٨	٢,٩٥	١,١٤٢	٣,٥٥٠	٠,٠٠١	مميزة
٩	٠,٩٨١	٣,٢٢	١,١٢٨	٤,٨٨٧	٠,٠٠٠	مميزة
١٠	١,٠٣٥	٢,٩٠	١,٠٨٨	٤,٩٤٩	٠,٠٠٠	مميزة
١١	١,٢٣٣	٣,١٠	١,١٧٨	١,٠٣٥	٠,٣٠٣	غير مميزة
١٢	١,٢٢٨	٢,٩٢	١,٠٦٧	٣,٠٩٧	٠,٠٠٢	مميزة

دلالة الفروق	قيم (sig)	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مميّزة	٠,٠٠٠	٧,٣٦٢	١,١٠٥	٢,٨١	٠,٨٣٧	٤,١٠	١٣
مميّزة	٠,٠٠٠	٥,٠٥٣	١,٢٥١	٢,٨٧	٠,٨٦٥	٣,٨٤	١٤
مميّزة	٠,٠٠٠	٥,٧٣٩	٠,٩٦٥	٢,٩٤	٠,٩٢٨	٣,٩٠	١٥
مميّزة	٠,٠٠٠	٥,٣٠٨	١,٠٥٥	٢,٩٨	٠,٩٢١	٣,٩٢	١٦
مميّزة	٠,٠٠٠	٥,٣٩٠	١,٠٥٦	٢,٨٣	٠,٩٢٤	٣,٧٨	١٧
مميّزة	٠,٠٠٠	٥,٢٢٦	١,٢٩٥	٣,٠٠	٠,٨٦٨	٤,٠٣	١٨
مميّزة	٠,٠٠٠	٦,٤٩٧	١,١٤٦	٣,١٠	٠,٧٩٧	٤,٢٤	١٩
غير مميّزة	٠,٨٢٧	٠,٢١٩	١,١٧٧	٢,٧٠	١,٢٦٥	٢,٧٩	٢٠
مميّزة	٠,٠٠٠	٤,٣٧٠	١,١٢٩	٣,١٧	٠,٩٤٢	٣,٩٨	٢١
غير مميّزة	٠,٣٩٣	٠,٨٥٧	١,٠١٤	٢,٦٥	١,٠٦٥	٢,٨١	٢٢
مميّزة	٠,٠٠٠	٤,٤١٨	٠,٩٧٥	٣,١٣	٠,٨٧٧	٣,٨٦	٢٣
مميّزة	٠,٠٠٠	٤,٦٢٠	١,٠٩٩	٣,٠٥	٠,٨٠٧	٣,٨٤	٢٤
مميّزة	٠,٠٠٠	٤,٦٦٣	٠,٩٧٥	٢,٨٧	١,١٢١	٣,٧٥	٢٥
مميّزة	٠,٠٠٠	٥,٣٩٨	١,١٣٢	٢,٧٦	٠,٩٧٥	٣,٧٨	٢٦
مميّزة	٠,٠٠٠	٤,٧٨٣	٠,٩٢٤	٢,٨٧	٠,٩٠١	٣,٦٥	٢٧
مميّزة	٠,٠٠٠	٤,٣٥٧	١,٠٨٨	٢,٩٠	٠,٨٦١	٣,٧٦	٢٨
مميّزة	٠,٠٠١	٣,٣٩٦	١,٠٤٧	٢,٩٧	١,١٥٤	٣,٦٣	٢٩
مميّزة	٠,٠٠٠	٥,٢٧٣	٠,٩١١	٢,٧٦	١,٠٤٥	٣,٦٨	٣٠
مميّزة	٠,٠٠٠	٤,٨٥٦	٠,٩٤٨	٢,٨١	١,٠٣٢	٣,٦٧	٣١
مميّزة	٠,٠٠٠	٦,٤٨٣	١,٠٧٥	٢,٤٨	٠,٩٨٤	٣,٦٧	٣٢
مميّزة	٠,٠٠١	٣,٥٣٠	١,١٨٥	٢,٦٠	١,١٣٦	٣,٣٣	٣٣
مميّزة	٠,٠٢٧	٢,٢٤٣	١,٢٠٣	٢,٨٦	١,٢٥٩	٣,٣٥	٣٤
مميّزة	٠,٠٠٠	٣,٧٠٩	١,١٩٨	٣,٠٢	١,٢٥١	٣,٨٣	٣٥
غير مميّزة	٠,٧٢٢	٠,٣٥٧	١,٠٤٥	٣,٠٣	١,٤٢٤	٣,١٤	٣٦
غير مميّزة	٠,١١٤	١,٥٩٢	١,١٢٣	٣,١١	١,٣٣٠	٣,٤٦	٣٧
مميّزة	٠,٠٠٠	٤,٥٠٤	١,١٥٦	٢,٧٨	٠,٩٧٢	٣,٦٣	٣٨
غير مميّزة	٠,٧٥٧	٠,٣١٠	١,١٦٤	٢,٩٧	١,١٣٥	٣,٠٣	٣٩
مميّزة	٠,٠١٥	٢,٤٦٣	١,٠٩١	٢,٩٧	١,٣٥٤	٣,٤٨	٤٠
مميّزة	٠,٠٠٠	٤,٠٤٨	١,١٠٥	٢,٤٦	١,٣٠٨	٣,٣٣	٤١
مميّزة	٠,٠٢٧	٢,٢٤٠	١,١١٤	٢,٧٨	١,١١٤	٣,٢٢	٤٢
مميّزة	٠,٠٠١	٣,٣٥١	١,٠٨٥	٢,٨٧	١,١٤٨	٣,٥٤	٤٣
غير مميّزة	٠,٠٩٦	١,٦٧٩	١,١٥٤	٢,٩٢	١,١٨١	٣,٢٧	٤٤
مميّزة	٠,٠٠٤	٢,٩٠٨	١,١٤٨	٢,٨٦	١,١١٨	٣,٤٤	٤٥

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيم (sig)	دلالة الفروق
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
٤٦	١,١٦٢	٢,٩٨	١,١٩٨	٢,٦٤٣	٠,٠٠٩	مميّزة
٤٧	١,١٣٤	٢,٨٣	٠,٨٧١	٢,٠٢٦	٠,٠٤٥	مميّزة
٤٨	١,١٣٢	٢,٩٧	١,٢١٨	٣,٧٨٩	٠,٠٠٠	مميّزة

يتضح من الجدول (٤) أن القيم (Sig) لفقرات المقياس تراوحت بين (٠,٧٥٧- ٠,٠٠٠) وعند الرجوع الى مستوى المعنوية نجد ان (٤٠) فقرة اثبتت قدرتها التمييزية، في حين ان الفقرات (٧،١١،٢٠،٢٢،٣٦،٣٧،٣٩،٤٤) لم تثبت قدرتها التمييزية لان قيمتها كانت أكبر من قيمة (٠,٠٥) وبذلك فقد تم حذف هذه الفقرات لضعف تمييزها. ولذلك أصبح عدد فقرات الاستبيان (٤٠) فقرة.

٢-٣-٦-٢ أسلوب الاتساق الداخلي

"يؤدي فحص الاتساق الداخلي للاختبار أو معامل تجانسه إلى الحصول على تقدير لصدقه التكويني" (باهي، ١٩٩٩، ٣٥)، ويمكن إيجاده عن طريق أيجاد العلاقة بين فقرات الاختبار والدرجة الكلية للفرد التي تعد معياراً لصدق الاختبار لعينة التحليل الاحصائي البالغ (٢٣٥) لاعبا عينة التمييز الكلية وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (R) لتحقيق ذلك والجدول (٥) يبين ذلك. (الزويبي وآخرون، ١٩٨١، ٤٣)

الجدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي باستخدام اسلوب معامل الاتساق الداخلي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيم (sig)	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيم (sig)	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيم (sig)
١	**٠,٣٢٧	٠,٠٠٠	١٧	**٠,٣٥٧	٠,٠٠٠	٣٣	**٠,٢٦٩	٠,٠٠٠
٢	**٠,٣٨٦	٠,٠٠٠	١٨	**٠,٣٥٩	٠,٠٠٠	٣٤	*٠,١٤٣	٠,٠٢٨
٣	**٠,٣١٩	٠,٠٠٠	١٩	**٠,٤٦٩	٠,٠٠٠	٣٥	**٠,٢٦٥	٠,٠٠٠
٤	**٠,٢٦٢	٠,٠٠٠	٢١	**٠,٢٦٨	٠,٠٠٠	٣٨	**٠,٢٩١	٠,٠٠٠
٥	**٠,٣٧٩	٠,٠٠٠	٢٣	**٠,٣٣٧	٠,٠٠٠	٤٠	**٠,٢٣٢	٠,٠٠٠
٦	**٠,٢٠٧	٠,٠٠١	٢٤	**٠,٣٣٢	٠,٠٠٠	٤١	**٠,٣١٥	٠,٠٠٠

رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيم (sig)	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيم (sig)	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيم (sig)
٨	**٠,٢٩٦	٠,٠٠٠	٢٥	**٠,٣٢٤	٠,٠٠٠	٤٢	**٠,١٨٩	٠,٠٠٤
٩	**٠,٣٥٨	٠,٠٠٠	٢٦	**٠,٣٨٠	٠,٠٠٠	٤٣	**٠,١٩٨	٠,٠٠٢
١٠	**٠,٣١٠	٠,٠٠٠	٢٧	**٠,٣٤٥	٠,٠٠٠	٤٥	*٠,١٥٩	٠,٠١٥
١٢	**٠,٢٥٦	٠,٠٠٠	٢٨	**٠,٢٥٨	٠,٠٠٠	٤٦	**٠,٢١٥	٠,٠٠١
١٣	**٠,٤٩٥	٠,٠٠٠	٢٩	**٠,٣٠٨	٠,٠٠٠	٤٧	٠,٠٣٣	٠,٦١٢
١٤	**٠,٣٥٧	٠,٠٠٠	٣٠	**٠,٣٨٩	٠,٠٠٠	٤٨	**٠,٢٧٩	٠,٠٠٠
١٥	**٠,٣٧١	٠,٠٠٠	٣١	**٠,٣٠٧	٠,٠٠٠			
١٦	**٠,٣٨٦	٠,٠٠٠	٣٢	**٠,٣٩٠	٠,٠٠٠			

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معامل الارتباط تراوحت بين (٠,٤٩٥ - ٠,٠٣٣) وان قيمة (Sig) تراوحت بين (٠,٠٠٠ - ٠,٦١٢)، وعند الرجوع إلى مستوى معنوية (٠,٠٥)، نجد أن جميع الفقرات كانت مميزة عدا الفقرة ذات الرقم (٤٧) حيث ان قيمتها كانت أكبر من قيمة (٠,٠٥) لذلك تم حذفها من المقياس. والجدول رقم (١٤) يمثل الفقرات التي تم حذفها من المقياس

٢-٣-٧ ثبات المقياس

"يعد ثبات المقياس شرطاً أساسياً من شروط موضوعية اداة البحث" (الروسان ، ١٩٩٩ ، ٣٣) ويشير الثبات الى درجة الاستقرار في النتائج في تقدير صفة او سلوك ما (النبهان ، ٢٠٠٤ ، ٢٢٩) ولغرض ايجاد معامل الثبات لمقياس الحديث الذاتي تم استخدام طريقة التجزئة النصفية ومعامل الارتباط البسيط قبل التصحيح ومعامل سبيرمان براون بعد التصحيح.

٢-٣-٧-١ طريقة التجزئة النصفية

يشير الثبات الى "مدى الدقة والاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من اجلها" (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ٩٨) ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدمت طريقة التجزئة النصفية بأسلوب

الفقرات (الفردية والزوجية) شملت (٣٠) استمارة استبيان من عينة المتميز بعد ان حذفت الفقرات غير المميزة من المقياس ، ثم قسمت الى نصفين النصف الاول يمثل الفقرات التسلسلات الفردية ، والنصف الثاني يمثل الفقرات التسلسلات الزوجية ، علما انه قد استخدمت هذه الطريقة في بعض الدراسات مثل دراسة (الكواز ، ٢٠٠٥ ، ٧٦) ، و(احمد واخران ، ٢٠١٠ ، ٢٩٧) و(طبيب ، ٢٠٠٩ ، ٥٢) واستخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات نصفي المقياس فظهرت قيمة (r) المحتسبة تساوي (٠,٦٧) "اذ ان الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعتبر بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل" (ابو حطب ، ١٩٨٤ ، ١١٦) ولكي نحصل على تقدير غير متحيز اثبات الاختبار بكاملة تم استخدام معادلة (سبيرمان - براون) اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (٠,٨٠) وهو دال احصائيا مما يدل على ثبات المقياس.

٢-٣-٨ وصف المقياس بصيغته النهائية وتصحيح المقياس

بعد إجراء المتطلبات اللازمة لبناء مقياس الحديث الذاتي للاعبين اندية مركز مدينة الموصل للمتقدمين، استقر المقياس بصيغته النهائية على (٣٩) فقرة موزعة على (٥) مجالات وهي (الافكار الايجابية والمنطقية (١١) فقرة ، الاقناع والتحفيز (٩) فقرات، الثقة بالنفس (٨) فقرات ، تأكيد الذات (٦) فقرات، الافكار السلبية (٥) فقرات وكما مبين في الملحق (١) ، وتم تحديد الوزن المناسب لكل استجابة والذي يتراوح ما بين (٥ - ١) درجة مرتبة تنازليا على مقياس ليكرت الخماسي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي) وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب وفقا للبدائل المختارة عن كل فقرة والتي تتراوح ما بين (٥ - ١) درجة مرتبة تنازلياً على وفق البدائل للفقرات الإيجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبية (١-٥) وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٩-١٩٥) درجة بمتوسط فرضي (١١٧)

٢-٤ الوسائل الإحصائية:

تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (Spss) وهي:
(النسبة المئوية- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - مربع كاي - اختبار (t) لعينتين مستقلتين - اختبار (t) لعينة واحدة - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - المتوسط الفرضي) .

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض ومناقشة نتائج هدف البحث الاول: (بناء مقياس الحديث الذاتي للاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين)

قام الباحثان من خلال هذه الدراسة ببناء مقياس الحديث الذاتي للاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين ،وقد تحقق هذا الهدف في ضوء الخطوات العلمية المتبعة في بناء المقاييس النفسية حيث توصل الباحثان في ضوء اطلاعهما على عدد من الادبيات والدراسات ذات العلاقة الى التعريف النظري للحديث الذاتي للاعب، كما قام الباحثان بأعداد فقرات المقياس بعد توجيه استبيان مفتوح لعينة استطلاعية أولى من الاعبين المتقدمين وبعد تحليل محتوى عدد من الدراسات ذات العلاقة أيضا وقد تكون مقياس الحديث الذاتي للاعب بصيغته النهائية من (٣٩) فقرة .

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج هدف البحث الثاني: (التعرف على درجة الحديث الذاتي ومجالاته لدى لاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين)

١- التعرف على درجة الحديث الذاتي لدى لاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين

الجدول (٦)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي لدى عينة البحث في متغير الحديث الذاتي للاعبين

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة Sig	قيمة (ت) المحسوبة
الحديث الذاتي	١١٧	١٣٢.٤٤	١٣.٢٦	١١٧	٠.٠٠٠	١٢.٥٨٦

يتبين من الجدول (٦) ان قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الحديث الذاتي بلغت (١٣٢,٤٤) درجة و بانحراف معياري قدره (١٣,٢٦) درجة، وعند التعرف على معنوية الفروق بين متوسط درجات عينة البحث والمتوسط الفرضي لمقياس الحديث الذاتي والبالغ (١١٧) درجة وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One Sample T Test) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٥٨٦) درجة وقيمة (Sig) تساوي (٠,٠٠٠)

عند مستوى معنوية $\geq (0,05)$ وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٩٨) عند درجة حرية = (١١٦) درجة ، مما يدل على ان الفرق معنوي ولصالح عينة البحث ، بمعنى ان اللاعبين المتقدمين لديهم مستوى مرتفع من الحديث الذاتي الرياضي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقا من أن اللاعب المتقدم الذي يتميز بحديث ذاتي ايجابي والذي يظهر من خلال سلوكيات وتصرفات ايجابية والتي تجعل اللاعب المتقدم يثق بنفسه مما يؤدي الى تقديم أداء جيد وبذلك يحقق النتائج الرياضية الجيدة وهذا بفضل الحديث الذاتي الايجابي الذي يساعد اللاعب المتقدم في صياغة الأهداف بشكل جيد والعمل على تحقيقها والنظر الى جميع الأمور بإيجابية مما يجعله واثقا من النجاح في مهماته وأدائه نظرا لتمتعته بالثقة المرتفعة اللازمة في المنافسات (المباريات) حيث يعتبر الحديث الذاتي الايجابي من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة وتعزيزها فإذا كانت صورة اللاعب المتقدم عن ذاته ايجابية السمات والمدرجات فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة وبالأداء الجيد .وعليه يمكن القول إنه كلما كان حديث اللاعب المتقدم ايجابي كلما كانت ثقته بنفسه مرتفعة مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.

حيث أن مهارة الحديث الذاتي الايجابي للاعب المتقدم إحدى المهارات العقلية الضرورية للأداء الناجح وتحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضي الممارس وخاصة عندما تزداد الضغوط أو يتطلب التركيز في الأداء والتشجيع لمواصلة الأداء واستعادة الحالة الانفعالية المثلى والشحن النفسي لتحقيق الإنجاز الرياضي.

ويتفق ذلك مع رأي (فاضل،٢٠٠٣) على ان الحديث الذاتي يعتبر نوعا من التخطيط العقلي اللفظي المباشر والذي يساعد على اكتساب مختلف المهارات الحركية، إذ تتوقف طبيعة هذا الحديث ومحتواه على مستوى اللاعب بالإضافة إلى طبيعة المهارة والهدف منها، فالمهارات التي يمكن التحكم فيها بطريقة ذاتية تتأثر بطريقة إيجابية بواسطة الأفكار والمشاعر التي توجد قبل الأداء، حيث أن طبيعة الحديث الذاتي يتم التركيز فيها على المطلوب تحقيقه أكثر من التركيز على النواحي البدنية والمهارية، ويمثل الحديث الذاتي أسلوبا فعلا للمساعدة في الحفاظ على الطاقة والمقاومة حيث أن استخدام بعض التعبيرات مثل (اذهب، انطلق، تقدم، اهدأ، استمر وهكذا)، يمكن أن تكون فعالة في التحكم في الجهد، وبذلك يستطيع الرياضي أن يستخدم الحديث الذاتي ليس فقط لتوجيه الحركة بل لتدعيمها أيضا، كما أن التحكم في الجهد ضروري لأنه يساعد على إدراك أهمية العمل الجاد لتحقيق النجاح. (فاضل،٢٠٠٣، ١٣٤)

ويتفق ذلك رأي (صالح، ٢٠١١) إذ يظهر الحديث الذاتي الايجابي لدى الرياضي المتقدم من خلال العبارات الوصفية الايجابية التي يصرح بها اللاعب داخل عقله تولد شعورا بالاستقرار الانفعالي والعقلي لمواصلة الأداء والتحكم في ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها وهذا ما تؤكدته نتائج الدراسة التي طبقت على لاعبي التنس للناشئين حيث توصلت الى ان الرياضيين الذين كان لديهم حديث ذاتي سلبي افقدهم النقاط المهمة لكن عند استخدام إستراتيجية الحديث الذاتي الايجابي أصبح الأداء أفضل وهذا ما يؤكده أيضا *سليجمان* الذي يرى " أن الطريقة التي يفكر بها الفرد والعبارات التي يصرح بها داخليا تؤثر على سلوكه" (صالح، ٢٠١١، ١٨) .

٢- التعرف على ترتيب مجالات الحديث الذاتي لدى لاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين

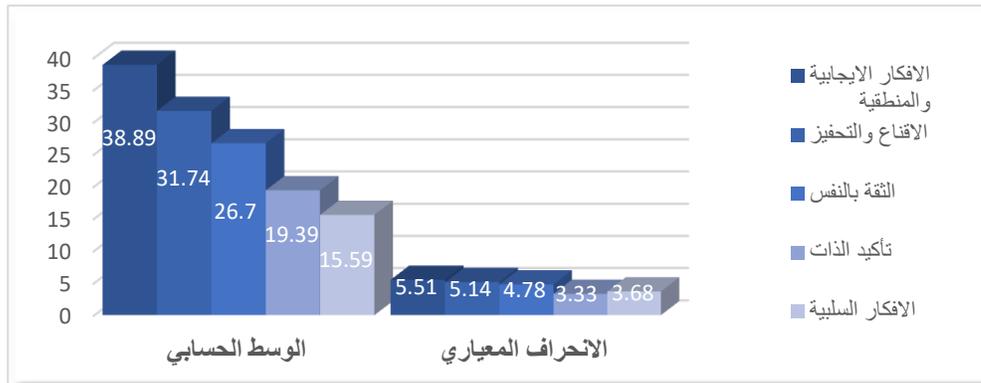
الجدول (٧)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحتسبة لكل مجال من مجالات مقياس الحديث الذاتي

ت	مجالات المقياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة Sig	قيمة (ت) المحتسبة	ترتيب المجالات
١	الافكار الايجابية والمنطقية	١١٧	٣٨.٨٩	٥.٥١	٣٣	٠.٠٠٠٠	١١.٥٥	الاول
٢	الاقناع والتحفيز	١١٧	٣١.٧٤	٥.١٤	٢٧	٠.٠٠٠٠	٩.٩٦	الثاني
٣	الثقة بالنفس	١١٧	٢٦.٧٠	٤.٧٨	٢٤	٠.٠٠٠٠	٦.١٠	الثالث
٤	تأكيد الذات	١١٧	١٩.٣٩	٣.٣٣	١٨	٠.٠٠٠٠	٤.٥١	الرابع
٥	الافكار السلبية	١١٧	١٥.٥٩	٣.٦٨	١٥	٠.٠٠٨٦	١.٧٣	الخامس

يتبين من الجدول (٧) وجود فروق ذات دالة إحصائية في ترتيب مجالات مقياس الحديث الذاتي لدى اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل ، وجاء ترتيب المجالات حسب درجة الوسط الحسابي الاعلى ، حيث جاء المجال الاول الافكار الإيجابية والمنطقية في الترتيب الاول وبوسط حسابي قدره (٣٨,٨٩) وبانحراف معياري قدرة (٥,٥١) وكان المتوسط الفرضي قدره (٣٣) اما قيمة (ت) المحتسبة

بلغت (١١,٥٥) ، وجاء مجال **الاقناع والتحفيز** في الترتيب الثاني من ضمن المجالات وبلغ المتوسط الحسابي (٣١,٧٤) وبانحراف معياري (٥,١٤) وكان المتوسط الفرضي قدره (٢٧) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (٩,٩٦) ، وجاء مجال **الثقة بالنفس** في الترتيب الثالث من ضمن المجالات وبلغ المتوسط الحسابي (٢٦,٧٠) وبانحراف معياري قدره (٤,٧٨) وكان المتوسط الفرضي قدره (٢٤) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (٦,١٠) ، وجاء مجال **تأكيد الذات** في الترتيب الرابع من ضمن المجالات وبلغ المتوسط الحسابي (١٩,٣٩) وبانحراف معياري قدره (٣,٣٣) وكان المتوسط الفرضي قدره (١٨) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (٤,٥١) ، وأخيرا جاء مجال **الافكار السلبية** في الترتيب الخامس من ضمن المجالات حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٥,٩٥) وبانحراف معياري قدره (٣,٦٨) وكان المتوسط الفرضي قدره (١٥) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (١,٧٣)



شكل (١) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال

ويعزو الباحث حصول مجال الافكار الايجابية والمنطقية على الترتيب الاول أن لدى اللاعبين المتقدمين الرياضي استعدادا فطريا للتفكير الايجابي والمنطقي، إذ أن ما يقوله اللاعب لنفسه هو عامل رئيسي لتوجيه سلوكه، والتفكير بايجابية وتخيل المواقف الايجابية أحد العوامل الأساسية المؤثرة في السلوك والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية بطريقة مقبولة اجتماعيا ونفسيا، كما أشار (شمعون، ٢٠٠١) "أن طريقة التدريب على التفكير الايجابي

المنطقي أصبح علما وفنا بواسطة التعريف بالأفكار السلبية غير المنطقية ومناقشتها كأسلوب لتعليم اللاعبين التفكير بطريقة إيجابية ومنطقية واقعية تساعد على تطور مستوى الأداء الرياضي". (شمعون، ٢٠٠١، ٣٥٣)

ويعزو الباحث حصول مجال الإقناع والتحفيز على الترتيب الثاني بين مجالات مقياس الحديث الذاتي إلى أن الإقناع والتحفيز اللفظي يعمل على رفع فعالية الذات أو خفضها ولكي يتحقق ذلك ينبغي ان يثق اللاعب القائم بالإقناع والنصائح والتحفيزات التي تصدر عنه ويؤمن بها. وأن يكون النشاط الذي ينصح اللاعب لأدائه ضمن حصيلته هذا السلوك. وذلك لا لأنه يوجد اقناع اللفظي يستطيع ان يغير حكم شخص على فعالية الذات وقدرته على القيام بعمل يستحيل ادائه (جابر، ١٩٨٦، ٤٤١) ويتفق ذلك يا مع رأي باندورا على أن الإقناع اللفظي يعد مهما لحد الآخرين على بدل الجهد لتحقيق النجاح وتعزيز المهارات والإحساس الكفاءة الشخصية والتخطيط لمواقف النجاح وتجنب مواقف الفشل. (Bandura ,1994 , 71)

كما ان الإقناع اللفظي يعتمد على الحديث الذاتي الإيجابي الذي يمثل بدوره أحد المصادر الرئيسية المؤثرة على فعالية الذات، كما يمثل استراتيجية أكثر فاعلية لتطوير الكفاءة الذاتية، ذلك المصطلح الذي يعني توقع الرياضي للنجاح في المهام المكلف بها ، أو في مواجهة تحد معين، والتي هي شكل من أشكال الثقة الرياضية وتتأثر بشكل مباشر بالإقناع اللفظي من الذات أو من الآخرين (فاضل، ٢٠٠٣، ٣٩٠).

ويمكن تفسير حصول الثقة بالنفس على الترتيب الثالث على أن اللاعب المتقدم الذي يتميز بالثقة بالنفس العالية يكون أداءه جيد وبذلك يحقق النتائج الرياضية الجيدة واللاعب الذي لديه ثقة بالنفس منخفضة يكون أداءه ضعيف وبالتالي لا يحقق النتائج الرياضية الجيدة فتوفر الثقة بالنفس عند لاعبو الألعاب الفردية والجماعية يعتبر شرطا أساسيا من شروط إظهار القدرات الحقيقية للاعبين وافتقادها يقيد اللاعب ولا يسمح له بإظهار مستواه الحقيقي فهي تساعده على بناء الأهداف الجيدة وتجعله يسعى إلى بلوغها كما تساعده على التركيز لتحقيق النتائج الرياضية الجيدة وهذا ما يجعله يعمل بجد ومثابرة، وبالتالي يمكن القول ان اللاعب المتقدم الذي يتميز بالثقة بالنفس يكون أداءه جيد ويحقق النتائج الرياضية الجيدة وهذا ما يجعلهم يحققون المراتب الأولى في الترتيب وعلى النقيض من ذلك نجد أن اللاعب الذي يتميز بالثقة بالنفس الضعيفة لا يقدم أداء جيد وبذلك لا يحقق النتائج الرياضية الجيدة وهذا ما يجعلهم يحتلون المراتب الأخيرة في الترتيب. (باهي، ٢٠٠٦، ١٩٦) .

ويعزو الباحث حصول مجال تأكيد الذات على الترتيب الرابع بين مجالات مقياس الحديث الذاتي إلى أن تأكيد الذات هو إثبات الذات وهو عملية توجيه لحديث النفس لتوكيد قدرات الرياضي ومهاراته الإيجابية إضافة إلى ما حصل عليه من تدريب مناسب وتكرار تلك التوكيدات يؤدي إلى ترسيخها وبالتالي التأثير في إدراك الرياضي لقدراته ومهاراته وهذا التعزيز الإدراكي يزيد من ثقة الرياضي في نفسه قبل المنافسة و أثائها وفي النهاية تحسن أدائه ويتوافق ذلك مع رأي (الزبيدي وآخرون، ٢٠١٩) على أن تأكيد الذات هي مفتاح الدافعية للأداء الجيد من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية التي تقدم فرصة كبيرة لتنمية مفهوم الفرد عن نفسه والشعور بالنجاح بالتغلب على صعوبة الأداء الحركي لذلك يعد تأكيد الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي تلعب دورا كبيرا في المجال التنافسي وتؤثر ايجابيا او سلبيا على أداء الفرد في المنافسات الرياضية. وتعتبر القدرة على التواصل مع الآخرين من خلال تأكيد الذات مرتبطة بشكل كبير بالثقة بالنفس والتقييم الإيجابي للذات معتمداً على استجابة أنا بخير، أنت بخير" (Hopkins,2018,57)

كما ويعزو الباحث حصول مجال الافكار السلبية على الترتيب الخامس والايخبر بين مجالات مقياس الحديث الذاتي الى أن اللاعبين المتقدمين الذين يتميزون بحديث ذاتي سلبي تتخضع لديهم الثقة بالنفس بحيث يظهر هذا الحديث الذاتي السلبي من خلال فقدانهم للأمل وشعورهم بعدم الكفاءة وهو الأمر الذي يكون له الأثر السلبي على ثقة اللاعبين المتقدمين بقدراتهم المختلفة مما يجعلهم يبدون سواء في التدريبات أو المنافسات الرياضية العديد من المظاهر التي تدل على انخفاض ثقتهم بأنفسهم مثل الشعور بالخوف والارتباك والتوتر وتقديم أداء اقل مما هو مطلوب منهم بسبب اعتقادهم الخاطيء وعدم إيمانهم بإمكانياتهم وقدرتهم ، وبذلك يكون أداءهم ضعيف مما يؤدي إلى عدم تحقيق النتائج الرياضية الطيبة. وعليه يمكن القول إنه كلما كان حديث اللاعب الرياضي سلبي كلما كانت ثقته بنفسه منخفضة وبالتالي احتلال المراتب الأخيرة في المنافسات والبطولات.

٣-٤ عرض ومناقشة نتائج هدف البحث الثالث: (التعرف على الفروق في درجة الحديث الذاتي بين لاعبو الألعاب الفردية والجماعية في أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين)

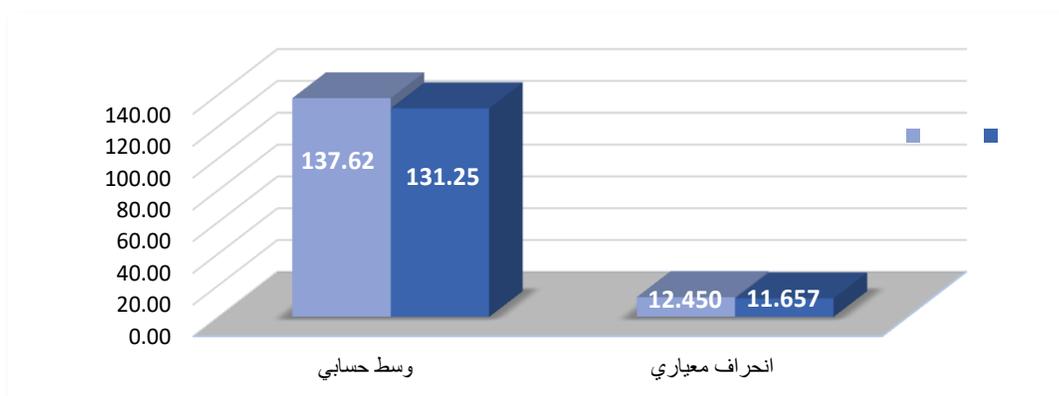
الجدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (Sig) للمقارنة في الحديث الذاتي بين
الفعاليت الفرديّة والجماعية

الدالة	قيمة Sig	قيمة (ت) المحتسبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	نوع الفعالية
معنوي	٠,٠٠٦	٢,٨٠٢	١٢.٤٥	١٣٧.٦٢	٤٥	العاب فردية
			١١.٦٥	١٣١.٢٥	٧٢	العاب جماعية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ن-٢=١١٥) درجة ،وامام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٠٥) = (١,٩٨)$

يتبين من الجدول (٢٣) اختبار دلالة الفروق في درجة الحديث الذاتي بين لاعبي العاب الفردية والجماعية المتقدمين في مركز مدينة الموصل وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين، إذ بلغ المتوسط الحسابي لديهم في درجة الحديث الذاتي (١٣٧,٦٢) درجة، وانحراف معياري قدره (١٢,٤٥) درجة ، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاعبي الألعاب الجماعية في درجة الحديث الذاتي (١٣١,٢٥) درجة، وانحراف معياري قدره (١١,٦٥) درجة، وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (٢,٨٠٢) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١٥) وامام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥) = (١,٩٨)$ وهي أقل من قيمة (ت) المحتسبة وهذا يدل على معنوية الفروق بين اللاعبين ولصالح لاعبي الالعاب الفردية.



شكل (٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبين الألعاب الفردية والجماعية

ويعزو الباحث سبب تفوق لاعبو الألعاب الفردية المتقدمين في مركز مدينة الموصل على لاعبي الألعاب الجماعية في درجة استخدامهم لمهارة الحديث الذاتي الإيجابي وذلك من خلال حديثهم الذاتي مع النفس وكلمات التشجيع وكذلك استرجاع الأحداث الايجابية والخبرات السابقة والتي كان لها تأثير واضح وفعال على الثقة بالنفس، وكذلك ضبط الحالة الانفعالية المرتبطة بالأداء و بالحالة المزاجية للاعب وبالتالي محاولاتهم بذل اقصى جهد للوصول الى قمة الاداء الجيد اثناء عملية التدريب وما يرتبط بها من مواقف وأحداث ومثيرات والذي يكون له أثر واضح ومباشر على سلوك اللاعبين وعلى مستوى قدراتهم ومهاراتهم.

كما يفسر الباحث ذلك أن اللاعب عندما يقدم على القيام بحركة جري او سباحة او تجديف أو وثب او رمي أو رفع ثقل في نفس الوقت يلزمه حديث ذاتي يربط بينه وبين الحركة والفائدة التي يجنيها منها او هدفها كذلك بين القوة والسرعة والاحتفاظ بالمطاوله المطلوبة للإنجاز وهذا ما نجده عند لاعبي الألعاب الفردية نستطيع ان نطلق عليه حديث ذاتي صامت.

وتتفق هذه النتيجة مع ما اشار اليه جايس و ماجيار (Magyar&Chase,1996) إلى أن " استخدام الحديث الذاتي كاستراتيجية يسمح للاعبين الألعاب الفردية في التغلب على حواجز نفسية وزيادة الثقة بالنفس وتطوير مستوى الأداء". (ماجيار وجايس ،1996، Chase &Magyar)

كما يؤكد (افسانيبواك وبهرام،٢٠١٢) "إلى أهمية الدمج بين الحديث الذاتي و التصور العقلي والذي يسهم في تعزيز التعبئة النفسية للاعب عن طريق زيادة ثقته في نفسه و في قدراته وتحسين مستوى الاداء المهاري". (Afsanepurak &Bahram,2012)

كما ويشير في هذا الخصوص(شمعون،٢٠٠١) "إلى أن الحديث الذاتي احد استراتيجيات التفكير التي لها علاقه وثيقه لتحسين مستوى الأداء بشكل عام و الأداء الرياضي بشكل خاص حيث يعتبر احد الدوافع الذاتية الإيجابية والأكثر فعالية مما يؤدي الى زيادة الطاقة والاستثارة والثقة والتركيز والجهد وزيادة مستوى الأداء". (شمعون،٢٠٠١، ٢٥)

وهذا ما وجدناه في نتائج إجابات لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في مركز مدينة الموصل على مقياس الحديث الذاتي المعد ودرجة استخدامهم لهذه المهارة النفسية والعقلية، كما يعزو الباحث سبب انخفاض درجة الحديث الذاتي لدى لاعبي الألعاب الجماعية المتقدمين في مركز مدينة الموصل ربما إلى ان مدربيهم كانوا أكثر تركيزا على الجانب البدني والمهاري خلال الوحدات التدريبية والتي افتقدت الى الجانب النفسي فضلا عن خصوصية الألعاب الجماعية والتي يكون أنواع الحديث الذاتي المستخدم فيها علنيا عندما يلزم أن يفصح اللاعب عما يريد أن يقوم به في عملية مشتركة مع زملائه في الفريق من خلال الحديث بين اللاعبين اثناء الأداء واثناء المباريات والتي بالتالي تقلل من تركيز اللاعب على استخدام مهارة الحديث الذاتي بدرجة عالية من الصفاء الذهني نتيجة تشويش أفكار اللاعبين بصراخ اللاعبين فيما بينهم فضلا عن أصوات الجماهير وارشادات وتوجيهات المدرب والتي قد تعيق من سلسلة أفكار اللاعبين وتصرفاتهم الانية . ويتفق ذلك مع ما اشار اليه كل من (أحمد، ٢٠٠٢ ، ومحمد ، ٢٠٠٨ ، والدسوقي، ٢٠٠٩)" على أن الحديث الذاتي كاستراتيجية يؤثر بصورة ايجابية على الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. فاعلية المقياس الذي تم بناءه لقياس الحديث الذاتي لدى اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل.
٢. يتمتع اللاعبون المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل بصورة عامة بدرجة ايجابية من الحديث الذاتي الإيجابي من خلال النتائج التي افرزها البحث.
٣. حصل مجال الأفكار الإيجابية والمنطقية على الترتيب الاول في ترتيب مجالات مقياس الحديث الذاتي اما مجال الأفكار السلبية فقد حصل على الترتيب الخامس والأخير لدى اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل مما يدل على ان عينة البحث تتمتع بدرجة مرتفعة من استخدام الحديث الذاتي الإيجابي اكثر من الحديث الذاتي السلبي.

٤. يتمتع لاعبو الألعاب الفردية المتقدمين في مركز مدينة الموصل من ارتفاع درجة الحديث الذاتي الإيجابي وعلى العكس من لاعبو الألعاب الفرقية لخصوصية الفعاليات الممارسة (فردية كانت ام فرقية).

٢-٥ التوصيات:

١. التركيز على استخدام مهارات الحديث الذاتي الايجابي من خلال تعليم اللاعبين عملية إيقاف الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية واقعية تحسن فاعلية الأداء المهاري.
٢. على اللاعبين استخدام استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي وتطويرها مع احتياجات نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه (فردية او فرقية).
٣. إمكانية استخدام والاعتماد على مقياس الحديث الذاتي المعد في الدراسة الحالية من قبل مدربي اللاعبين المتقدمين في مركز مدينة الموصل للألعاب الفردية والجماعية لتقييم مستوى الحديث الذاتي بشكل متواصل.
٤. توجيه المزيد من الاهتمام بالحديث الذاتي وتحديد الأفكار غير المنطقية وتأثيرها على الأداء والقاء الضوء على الاضرار التي تسببها وخطورتها على العائد النهائي.

المصادر العربية والاجنبية :

١. أبو حطب، فؤاد وآخرون (١٩٨٤): معجم علم النفس والتربية، ط١، المطابع الأميرية، القاهرة، مصر.
٢. احمد، محمود عمر وآخرون (٢٠١٠): القياس النفسي والتربوي، ط١، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٣. إيمان، محمد محمد (٢٠٠٨): تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية المقترحة (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز للأنسات، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة و التعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط
٤. بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة، محمد أمين المفتي وآخرون، دار مكاروهيل، القاهرة، مصر.
٥. جابر، عبد الحميد (١٩٨٦): نظريات الشخصية، دار النهضة العربية، القاهرة.



٦. جابر، عبد الحميد وكاظم، واحمد خيرى (١٩٧٣): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية في القاهرة، مصر.
٧. الحكيم ،علي سلوم جواد (٢٠٠٤):الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة جامعة القادسية .
٨. دروان، رودين (١٩٨٥): أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم، ترجمة: محمد سعيد وصابر وآخرون، دار الأمل، ارب، الأردن.
٩. رضوان ،محمد نصر الدين (٢٠٠٦): المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ،ط١، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ،مصر .
١٠. الروسان ،فاروق (١٩٩٩): اساليب القياس والتشخيص في التربية ،ط١، دار الفكر ، الجامعة الاردنية.
١١. الزوبعي، عبد الجليل وآخرون (١٩٨١): الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
١٢. شمعون، محمد العربي (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، (ط٢)، القاهرة.
١٣. شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، (ط١)، القاهرة مصر .
١٤. الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦): العمليات الارشادية، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر .
١٥. صالح، صالح مهدي وشامخ، بسمة كريم (٢٠١١): التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، ط ١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
١٦. طويل، علي حسين محمد (٢٠٠٨): بناء وتطبيق مقياس التمرد الاكاديمي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، بحث منشور في مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، المجلد (٨) ، العدد (١) ، جامعة الموصل .
١٧. طويل، علي حسين محمد واخران (٢٠٠٩): تقويم مستوى الاستقرار النفسي لدى العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل وعلاقته بتحقيق الذات، بحث منشور في مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، المجلد (٨)، العدد (٤)، كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل



١٨. الظاهر، زكريا محمد، واخرون (٢٠٠٢): مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
١٩. فاضل، بثينة محمد (٢٠٠٣): الحديث الذاتي للاعب الرياضي، مقالة علمية، مجلة الامن والحياة، العدد ٣٩٠، القسم الرياضي، جامعة الاسكندرية.
٢٠. محمد العربي شمعون (٢٠٠١): "التدريب العقلي في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة .
٢١. محمد محمود الدسوقي (٢٠٠٩) : "تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفق النمط الإيقاع الحيوي على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين"، مجلة بحوث التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، المجلد(٤٣)، العدد(٨١)، ١٦٢-١٣٦.
٢٢. مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد (٢٠٠٤): "سيكولوجية الأداء الرياضي- نظريات، تحليلات، تطبيقات"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
٢٣. نادية عبد القادر أحمد (٢٠٠٢) : " التوتر العضلي وتركيز الانتباه و علاقتهما بدلالات منحنى التقدم المهاري للشقلبة الأمامية على حضان القفز"، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثاني، النصف الأول، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
٢٤. النبهان، موسى (٢٠٠٤): أساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
25. Afsanepurak S.A., Bahram A. (2012): "The effect of self-talk and mental Imagery on motor performance in adolescents", International Research Journal of Applied and Basic Sciences, 3, 601
26. Bandura, A.(1994).Self-efficiency.In:VS Ramachaudran, (Ed). Encyclopedia of human behavior ,Vol.4,71-81 .New York: Academic Press.
27. Hopkins ,C.(2018).The communication Works Book1:Self communication & Assertiveness. Warrington: Ball Ltd.
28. Magyar T. M., Chase M. A. (1996): "Psychological strategies used by competitive gymnasts to overcome the fear of injury". Technique, 16, 1-5

الملحق (١)

مقياس الحديث الذاتي بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق على درجة كبيرة جدا	تنطبق على درجة كبيرة	تنطبق على درجة متوسطة	تنطبق على درجة قليلة	لا تنطبق علي
١.	تساعد أفكارى الإيجابية على التركيز في أثناء المنافسة					
٢.	تساعد أفكارى الإيجابية على تصور الأداء الجيد					
٣.	تساعد قدراتى الذاتية على تحسين أدائى الفنى					
٤.	تساعد أفكارى الإيجابية على الاسترخاء في أثناء المنافسة					
٥.	أتمسك بأفكارى الإيجابية فى اللعب.					
٦.	أفكر في الهزيمة إذا تقابلنا مع فريق هزمتنا من قبل.					
٧.	أرفض التفكير في الخبرات السلبية لمنافسات سابقة.					

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
٨.	أفكر في تحسين أدائي الرياضي .					
٩.	أفضل تجنب التفكير في ضغوط التدريب والمنافسة.					
١٠.	أتجنب التفكير في مشكلات اللاعبين الآخرين.					
١١.	أعزز تفكيري بخبرات النجاح السابقة.					
١٢.	تقف الظروف الخارجة عن إرادة اللاعب عائقاً أمام تحقيق البطولات الرياضية.					
١٣.	أستخدم الحديث الذاتي للتركيز بشكل كامل على منافسة					
١٤.	أتحدث مع نفسي لإعطاء التوجيهات					
١٥.	أستخدم الحديث الذاتي قبل المنافسة (الاداء) لتعزيز ثقتي بنفسى					
١٦.	أتحدث مع نفسي لأحفز نفسي على الاداء الأقصى					
١٧.	أحفز نفسي لزيادة المجهود (البدني والمهاري والنفسي)					
١٨.	أتحدث مع نفسي لتقوية الافكار الايجابية					
١٩.	أتحدث مع نفسي لأتوقف عن التفكير السلبي في الاداء الرياضي					
٢٠.	أستخدم الحديث الذاتي للحصول على الاسترخاء النفسى					
٢١.	أنا واثق من قدرتي على هزيمة أي منافس					
٢٢.	لدي ثقة في مهاراتي وفي لياقتي البدنية					

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة جدا	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي
٢٣.	تزداد ثقتي بنفسي كلما اقترب موعد المباراة					
٢٤.	لدي الثقة عالية على التركيز واتخاذ القرار بثبات من دون تردد أثناء المنافسة					
٢٥.	أستطيع تعويض الفشل بالنجاح في المباراة					
٢٦.	أنا واثق من قدرتي على مواجهة الضغوط المختلفة في أثناء المباراة					
٢٧.	احتفظ عند هزيمتي بثقتي في نفسي وأستطيع تعبئة طاقتي النفسية من جديد					
٢٨.	تسمح قدراتي لتحقيق أهدافي بوصفي لاعبا.					
٢٩.	إذا اظهر المدرب بعض التناقض في كلامه في الوحدة التدريبية اناقشه في ذلك					
٣٠.	أجد صعوبة في مدح اللاعبين وذمهم					
٣١.	ان علاقتي مع زملائي في الفريق غير مستقرة					
٣٢.	أشعر كلاعب أن ما أقوله مهما					
٣٣.	اتحرج من تقديم الاسئلة امام اللاعبين والمدرب					
٣٤.	اتردد في المشاركة في المنافسات خوفا من ان توجه الانظار لي					
٣٥.	تفقدني أفكارني السلبية القدرة على تعبئة قدراتي الذاتية في الأداء					
٣٦.	تزيد أفكارني السلبية من حدة قلق المنافسة والتوتر أثناء الأداء					
٣٧.	يؤدي فقدان الثقة بقدراتي إلى الأداء السيئ أثناء المنافسة					



مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد ١٧ ، العدد (٢) ، لسنة ٢٠٢١

College of Basic Education Researchers Journal

ISSN: 7452-1992 Vol. (17), No.(2), (2021)

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة جدا	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي
٣٨.	أتوقع الهزيمة إذا كان الحكم هو سبب هزيمة فريقي في منافسة سابقة.					
٣٩.	يصعب علي أن أنسى خبرات الفشل السابقة.					