



## الحديث الذاتي (الإيجابي والسلبي) وعلاقته بالمخاوف الرياضية لدى لاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين

أ.د. ثامر محمود ذنون  
thamer.almhmood78@gmail.com  
كلية التربية الأساسية  
جامعة الموصل

هشام محمد علي السيدية  
hishammhamdus@gmail.com  
كلية التربية الأساسية  
جامعة الموصل

### الملخص

هدف البحث الحالي في محاولة الكشف عن تأثير المهارة النفسية الايجابية والسلبية للحديث الذاتي لدى لاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين وسعيًا من الباحثون على أن تكون نتائج هذه الدراسة عوناً للاعبين والقائمين على العملية التدريبية من أجل تطوير المهارات النفسية الايجابية للحديث الذاتي، فضلاً عن كشف العلاقة بين الحديث الذاتي والمخاوف الرياضية للرياضيين استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث. واشتمل عينة البحث على اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل والذين تم اختيارهم بصورة عمدية تحقيقاً لأهداف البحث، وبلغ عددهم (130) لاعبا موزعين على الاندية الرياضية، ويمثلون نسبة (30%) من مجتمع البحث. وقد استنتج الباحثان يتمتع اللاعبون المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل بصورة عامة بدرجة ايجابية من الحديث الذاتي الإيجابي من خلال النتائج التي افرزها البحث. وجود علاقة عكسية سلبية بين درجة الحديث الذاتي والمخاوف الرياضية لدى اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل. واوصى إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول الحديث الذاتي لما لهذا المتغير من آثار ايجابية وسلبية على أداء اللاعبين بصورة عامة سواء على الألعاب القتالية او الألعاب الفكرية ذات الطابع الفكري. تصميم برنامج ارشادي قائم على الحديث الذاتي الايجابي لتخفيف درجة المخاوف الرياضية لدى اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل.

**الكلمات المفتاحية : الحديث الذاتي**

### Self-talk (positive and negative) and its relationship to Athletic Fears within the advanced players of Mosul City Center club's

Hisham MhamdAli AlSaydia

Prof Dr. Thamer Mahmoud Thanoon

The aim of the current research is to try to uncover the effect of positive and negative psychological skill for self-talk among the advanced club players of Mosul city center, and the researchers seek that the results of this study be of help to the players and those in charge of the training process in order to develop positive psychological skills for self-talk, as well as to reveal the relationship between Self-talk and mathematical concerns of athletes. The researchers used the descriptive method in the survey method, due to its suitability to the nature of the research. The research sample included the advanced players in the Mosul city center clubs who were deliberately selected in order to achieve the objectives of the research. Their number reached (130) players distributed among the sports clubs, and they represent 30% of the research community.

#### The objective of search

- To identify the degree of self-talk of the advanced players in the clubs of Mosul city centre.
- Learn about the relationship between self-talk and sports concerns of the advanced players in Mosul City Centre clubs.

#### Conclusions

- The advanced players in Mosul City Centre clubs generally enjoy a positive degree of positive self-talk through the results of the research.

<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/issue/archive>

المؤتمر الموسوم ( الإدارة الرياضية بين الواقع و المأمول ) 2021



- The existence of a negative inverse relationship between the degree of self-talk and sports concerns of the advanced players in Mosul City Centre clubs.

### Recommendations

- Conducting more scientific studies on self-talk because of the positive and negative effects of this variable on the performance of players in general, whether on combat games or intellectual games of an intellectual nature.
- Designing an advisory program based on positive self-talk to reduce the degree of sports concerns among the advanced players in the Mosul City Centre clubs.

### Key words: self talk

## 1 المقدمة وأهمية البحث

يعتبر الحديث الذاتي من المواضيع التي نالت اهتمام الكثير من المدربين والرياضيين في مجال التدريب الرياضي الحديث. وتعتبر مهارة الحديث الذاتي للاعب الرياضي إحدى المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح وتحقيق التفوق والتميز كما ان الحديث الذاتي للاعب يولد شعوراً بالاستقرار الانفعالي والعقلي لمواصلة الأداء والتحكم في ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها. ففي المنافسات الرياضية يفكر اللاعب ويقوم حواراً مع نفسه ويدرك جيداً هذا الحوار، ولذا يعتبر الحديث الذاتي الإيجابي مؤثراً وفعالاً إذا كان هناك تكرار أثناء التدريبات الروتينية الرياضية، فيصبح اللاعب الرياضي قادراً على استخدامها أثناء المنافسة بسهولة بما يتناسب والموقف التنافسي. (1:33) ولا شك أن الحديث الذاتي الإيجابي يجعل نظرتنا لما حولنا ايجابية، والنظرة الايجابية هي أولى خطوات النجاح، والعنصر المحرك للنفس البشرية الى حياة مليئة بالسعادة وراحة البال والصحة جسدية ونفسية (11:97).

وتعد المخاوف الرياضية إحدى القوى الفعالة التي تعمل على البناء أو الهدم في تكوين الشخصية الرياضية ونموها، فإذا سيطر العقل على الخوف يصبح من أعظم القوى نفعاً للمجتمع وتصبح له قيمة بنائية فائقة، فالخوف يخل بالاتزان البدني، ويسبب كثيراً إلى الصحة النفسية والعقلية التي صارت اليوم تحتل مركز وأهمية لا يقلان عما يخصص للصحة البدنية للاعبين، فحيث تكون المخاوف تكون الاضطرابات النفسية والجسمية. وفي مجال المنافسات الرياضية تظهر أشكال عدة للمخاوف يمكن أن تنتاب اللاعبين خلال المنافسات او قبل المنافسة. (3:472)

ومن خلال الاستعراض السابق لمفهوم الخوف بوصفه حالة طبيعية يمكننا القول أن الحديث الذاتي بصورته السلبية والإيجابية من العوامل النفسية التي لها تأثير على المخاوف الرياضية، الامر الذي يؤثر في مستوى أداء اللاعب بالسلب والايجاب نتيجة التردد والخوف الذي قد ينتابه اللاعب في المنافسة مما قد يشكل هبوطاً او ارتفاعاً في مستوى اداءه. مما تتقدم تكمن أهمية بحثنا الحالي في محاولة الكشف عن هذه الظواهر النفسية السلبية الايجابية للحديث الذاتي للاعبين في اندية مركز مدينة الموصل، فضلاً عن كشف العلاقة بين الحديث الذاتي والمخاوف الرياضية للرياضيين، وسعياً من الباحثون على أن تكون نتائج هذه الدراسة عوناً للاعبين والقائمين على العملية التدريبية من اجل تطوير المهارات النفسية الايجابية للحديث الذاتي.

من خلال ملاحظة الباحثان واقع الحال والذي يعاني منه معظم لاعبي اندية مركز مدينة الموصل من قلة الاهتمام بالحديث الذاتي الايجابي لدى اللاعبين وما ينعكس على اللاعبين ويؤثر على مستوى الاداء المهارى والبدني. فإن ذلك يسبب الضغوط وإعاقة الأداء، وحرمان اللاعب من الاستمتاع. وتكمن المشكلة 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.

### 2-1 هدفا البحث

- التعرف على درجة الحديث الذاتي لدى اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل.
- التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي والمخاوف الرياضية لدى اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل.

### 3-1 فرضا البحث

- يمتلك اللاعبون المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل درجة منخفضة من الحديث الذاتي.
- عدم وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الحديث الذاتي والمخاوف الرياضية لدى اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل.

### 4-1 مجالات البحث

- المجال البشري: اللاعبون المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل.
- المجال الزمني: 2020/12/1 ولغاية 2021/ 3 /1
- المجال المكاني: ملاعب وقاعات الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل.

### 1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملائمته طبيعة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على (432) لاعبا في اندية ومراكز مدينة الموصل المتقدمين اما عينة البحث التي تم اختيارهم بصورة عمدية تحقيقا لأهداف البحث، حيث بلغ عددهم (130) لاعبا موزعين على كل من الأندية الرياضية (نادي نينوى الرياضي، نادي المستقبل المشرق، نادي عمال نينوى، نادي الشهيد اباد شيت، نادي البلدية الموصل، نادي الامواج الرياضي، نادي الفتوة الرياضي، نادي الموصل الرياضي) للموسم الرياضي (2020-2021) والجدول (1) يبين ذلك.

### الجدول (1)

مجتمع وعينة البحث والتجارب الاستطلاعية وعينة الثبات والتطبيق

النسبة المئوية	أعداد المنتسبين	تفاصيل مجتمع البحث
100%	432	مجتمع البحث الكلي
2.31%	10	التجربة الاستطلاعية
6.94%	30	عينة الثبات
30.0%	130	عينة التطبيق النهائي

### 3-2 أدوات البحث

استخدم الباحثان الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، ومن اجل قياس المتغيرين اللذين شملهما هذا البحث فقد استخدم الباحثان مقياس الحديث الذاتي المعد من قبل (السيدية، 2021) ومقياس المخاوف الرياضية المعد من قبل (الحياي، 2012).





## 2-3-1-3 مقياس الحديث الذاتي

### 2-1-3-2 ثبات المقياس

"يعد ثبات المقياس شرطاً أساسياً من شروط موضوعية اداة البحث" (33:7) ويشير الثبات الى درجة الاستقرار في النتائج في تقدير صفة او سلوك ما (16:229) ولغرض ايجاد معامل الثبات لمقياس الحديث الذاتي تم استخدام طريقة التجزئة النصفية ومعامل الارتباط البسيط قبل التصحيح ومعامل سبيرمان براون بعد التصحيح. وقد استخرج ثبات مقياس الحديث الذاتي بالطريقتين الآتيتين:

### 2-1-3-2 طريقة التجزئة النصفية

يشير الثبات الى "مدى الدقة والاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من اجلها" (98:6) ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدمت طريقة التجزئة النصفية بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية) شملت (30) 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 ، واستخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات نصفي المقياس فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0.316) ولكي نحصل على تقدير غير متحيز اثبات الاختبار بكاملة تم استخدام معادلة (سبيرمان — براون) اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0,94) وهو دال احصائياً مما يدل على ثبات المقياس.

### 3-1-3-2 طريقة الفاكرونباخ

تم تطبيق معادلة الفاكرونباخ على افراد عينة البناء والبالغ عددها (30) لاعبا، وذلك بعد حذف واستبعاد الفقرات غير المميزة في اسلوبي المجموعات المتطرفة والاتساق الداخلي ومجموعها (39) فقرة "وتطبيق معادلة الفاكرونباخ حيث بلغت قيمة معامل الفا (0.773) "اذ يمكن تطبيق معادلة الفاكرونباخ في الحالات التي تكون فيها الاجابة على الفقرة (العبارة او السؤال) متعدد الاختيار، اي في الحالات التي يكون للفقرة (العبارة او السؤال) الواحد عدد كبير من الدرجات المحتملة، والتي لا يتم التصحيح فيها بشكل ثنائي". (6:138)

### 2-4-1-3-2 وصف المقياس الحديث الذاتي

يتألف مقياس الحديث الذاتي من (39) فقرة (إيجابية وسلبية) موزعة على خمسة مجالات وهي (الافكار الايجابية والمنطقية ، الاقناع والتحفيز ، الثقة بالنفس ، تأكيد الذات ، الافكار السلبية )، وتم تحديد الوزن المناسب لكل استجابة والذي يتراوح ما بين (5 - 1) درجة مرتبة تنازلياً على مقياس ليكرت الخماسي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي) وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب وفقاً للبدائل المختارة عن كل فقرة والتي تتراوح ما بين (5 - 1) درجة مرتبة تنازلياً على وفق البدائل للفقرات الإيجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبية (1-5) درجة، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (39-195) درجة بمتوسط فرضي (117) .

### 2-3-2 مقياس المخاوف الرياضية

#### 2-3-2-1 ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغت (30) طالبا اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع عينة بناء المقياس ثم أعيد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، حيث ترى أدامز (Adams,1964) "أن إعادة تطبيق المقاييس للتعرف على ثباتها ينبغي ألا يتجاوز فترة الأسبوعين من



تطبيقها عليهم للمرة الأولى (2:115). وباستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني كانت النتيجة أن معامل الثبات للمقياس بلغ (0.81).

### 2-3-2-2 معامل ثبات ألفا كرونباخ:

تعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى وهذا يشير إلى قوة الارتباطات بين الفقرات في الاختبار (22:320) ولحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ تم حساب التباين لكل فقرة من فقرات مقياس المخاوف الرياضية والتباين الكمي للمقياس، فكانت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0,855) وهو معامل ثبات عال نسبياً ومؤشر جيد على اتساق الفقرات وتجانسها.

### 3-2-3-2 وصف المقياس وتصحيحه:

تم استخراج الصدق الظاهري للمقياس من خلال قانون النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول فقرات المقياس، إذ يشير بلوم إلى أنه "يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بنسبة 75% فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق (بلوم وآخرون، 1983، 126)، وبموجب هذا الإجراء الإحصائي تم استبعاد (3) فقرة من فقرات المقياس ليصبح المقياس المخاوف الرياضية (35) فقرة موزعة على (6) أبعاد للمقياس، وهي الخوف من الإصابة البدنية والنفسية ويتكون من (8) فقرات، والخوف من الفشل ويتكون من (7) فقرات، والخوف من تأثير وجود الآخرين ويتكون من (6) فقرات، والخوف من عدم التوافق النفسي ويتكون من (4) فقرات، والخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة ويتكون من (7) فقرات، والخوف من فقدان الدعم الاجتماعي ويتكون من (3) فقرات وكما مبين في جدول (10) ويقابل كل فقرة من فقرات المقياس خمس بدائل هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي)، وقيمت لها الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) درجة على التوالي وفق البدائل للفقرات الايجابية، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (35-175) درجة بمتوسط فرضي (105)، ويشير هذا إلى أنه كلما ارتفعت درجة المقياس فإنه يشير إلى وجود مخاوف عالية لدى الطالب، وكلما انخفضت درجة المقياس فإنه يشير إلى عدم وجود مخاوف.

### 4-2 التجربة الاستطلاعية للمقياسين

تم تطبيق المقياسين على عينة قوامها (10) من اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل "تعد التجربة الاستطلاعية تدريب علميا للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها" (15:107).

### 5-2 التطبيق النهائي للمقياسين

تم تطبيق المقياس الحديث الذاتي ومقياس المخاوف الرياضية على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (130) لاعبا وبنسبة (30%) من مجتمع البحث. حيث تم جمع البيانات الخاصة بالبحث للفترة من 2012/1/10 ولغاية 2012/1/30. والتعامل معها إحصائياً لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث.

### 6-2 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان (الحقيبة الإحصائية) (SPSS) و(Excel) على الحاسوب الآلي لاستخراج الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الفرضي
- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- اختبار (t) لعينة واحدة.

-المتوسط الفرضي=  $\frac{\text{مجموع درجات البدائل} \times \text{عدد الفقرات}}{\text{عدد البدائل}}$



$$- \text{معامل الثبات} = \frac{2r}{1+r}$$

### 3- عرض ومناقشة النتائج

1-3 التعرف على درجة الحديث الذاتي لدى اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل

#### الجدول (2)

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	130	132.44	13.26	117	0.00	12.586

معنوي عند مستوى معنوية  $> (0,05)$  وعند درجة حرية (116).

يتبين من الجدول (2) ان قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الحديث الذاتي بلغت (132,44) درجة و بانحراف معياري قدره (13,26) درجة، وعند التعرف على معنوية الفروق بين متوسط درجات عينة البحث والمتوسط الفرضي لمقياس الحديث الذاتي والبالغ (117) درجة وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One Sample T Test) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12,586) درجة وقيمة (Sig) تساوي (0,000) عند مستوى معنوية  $\geq (0,05)$  وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,98) عند درجة حرية = (129) 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 انطلاقاً 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 واثقاً من النجاح في مهماته وأدائه نظراً 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 والأداء الجيد.

ويتفق ذلك مع رأي (فاضل، 2003) على ان الحديث الذاتي يعتبر نوعاً 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 ايجابية 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 أسلوباً فعالاً 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 أيضاً، كما أن التحكم في الجهد ضروري لأنه يساعد على إدراك أهمية العمل الجاد لتحقيق النجاح. (134:1)

ويتفق ذلك مع رأي (صالح، 2011) إذ يظهر الحديث الذاتي الايجابي لدى الرياضي المتقدم من خلال العبارات الوصفية الايجابية التي يصرح بها اللاعب داخل عقله تولد شعوراً بالاستقرار الانفعالي والعقلي لمواصلة الأداء والتحكم في ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها وهذا ما تؤكده 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 يؤكدته أيضا \*سليجمان\* الذي يرى " أن الطريقة التي يفكر بها الفرد والعبارات التي يصرح بها داخليا تؤثر على سلوكه" (18:12) .

### 2-3 عرض ومناقشة نتائج هدف البحث الخامس: ( التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي والمخاوف الرياضية لدى اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل)

#### الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) وقيمة (Sig) لاختبار العلاقة بين الحديث الذاتي والمخاوف الرياضية لدى اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل

المقياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R	قيمة Sig	الدلالة
الحديث الذاتي	130	132.44	13.266	-0.218*	0.018	معنوي
المخاوف الرياضية		119.37	12.306			

يبين الجدول رقم(3) ان قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على فقرات الحديث الذاتي بلغت(132.32) درجة ، وبانحراف معياري (13.531) درجة ، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على فقرات المخاوف الرياضية (119.08) درجة ، وبانحراف معياري (13.072) درجة ، ومن اجل التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من الحديث الذاتي والمخاوف الرياضية تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون حيث بلغت قيمة (R) =(-0.218) ، وكانت قيمة (Sig)= (0,08) وهي اصغر من مستوى الدلالة والتي تساوي(0,05) ، مما يدل على وجود علاقة معنوية عكسية.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية ومتوقعة لأنه عندما يتمتع اللاعب بحديث ذاتي ايجابي فإنه سوف يتمتع بالهدوء والطمأنينة والارتياح وبالتالي يشعر بالأمن النفسي فهو يستطيع التعبير عن مشاعره وأرائه لأنه لا يشعر بالخوف و التهديد في المواقف الرياضية، بينما اللاعب الذي يعاني من أفكار سلبية او حديث ذاتي سلبي يشعر بعدم الهدوء والطمأنينة النفسية ويصبح فريسة للقلق وانعدام الثقة والتبعية والخوف والهروب من المسؤولية في المنافسات الرياضية، وقد يقود فقدان الأمن النفسي إلى اللجوء إلى الأفكار السلبية والغير العقلانية والغير المنطقية ، والإحساس بالأسى والحزن والاستسلام والاحباط، فاللاعب الذي لديه حديث ذاتي ايجابي مرتفع يستطيع التعبير عن مشاعره وأرائه مما يجعله في مأمن وراحة تامة خلال المباراة وخلال الأداء التنافسي .

وان حدوث التفاعل بين الحديث الذاتي عند الفرد وبناءاته المعرفية هو السبب المباشر في عملية تغيير سلوك اللاعب فالحديث الذاتي الايجابي يخلق الدافعية عند اللاعب ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة، فإذا أردنا إحداث تغيير في السلوك فعلينا أن نفكر قبل أن نتصرف ومثل هذا التفكير هو (الحديث الذاتي) الذي يقلل من تلقائية السلوك غير المتوافق ويزودنا بأساس لتقديم سلوك جديد متوافق وناجح رياضياً.

كما يرى الباحث أن اللاعبين المتقدمين الذين يتميزون بحديث ذاتي ايجابي ترتفع لديهم الثقة بالنفس ،حيث يظهر هذا الحديث الذاتي الإيجابي من خلال تمسكهم بالأمل وشعورهم بالكفاءة وهو الأمر الذي يكون له الأثر الإيجابي على ثقة اللاعب المتقدم بقدراته المختلفة (البدنية، المهارية، النفسية) ،مما يجعله يبدي سواء في التدريبات أو المنافسات الرياضية العديد من المظاهر التي تدل على ارتفاع ثقتهم بأنفسهم مثل الشعور بعدم الخوف وعدم الارتباك وغياب التوتر وتقديم اداء أعلى ما هو مطلوب منهم بسبب اعتقادهم الصائب وايمانهم بإمكانياتهم وقدراتهم على ذلك، لذلك يكون ادائهم جيدا مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الطيبة والمرجوة.



ويؤكد (علاوي ١٩٩٨) "يعتبر الحديث الذاتي الإيجابي من الأساليب التي تسهم في تعزيز الثقة بالنفس وتثير لديه الاحساس بالتحكم في المواقف المختلفة عن طريق استبعاد الأفكار أو التصورات أو الانفعالات السلبية وتحويلها الى جوانب إيجابية". (13:435)

#### 4 - الخاتمة

##### استنتاج الباحثان

1. يتمتع اللاعبون المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل بصورة عامة بدرجة ايجابية من الحديث الذاتي الإيجابي من خلال النتائج التي افرزها البحث.
2. يعاني اللاعبون المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل بصورة عامة من ارتفاع درجة المخاوف الرياضية لديهم.
3. وجود علاقة عكسية سلبية بين درجة الحديث الذاتي والمخاوف الرياضية لدى اللاعبون المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل حيث كلما ارتفعت درجة الحديث الذاتي الإيجابي قلت المخاوف الرياضية والعكس صحيح.

##### اوصى الباحثان

1. على اللاعبون استخدام استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي وتطويرها مع احتياجات نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه (فردي او فرقي).
2. توجيه المزيد من الاهتمام بالحديث الذاتي وتحديد الأفكار غير المنطقية وتأثيرها على الأداء والقاء الضوء على الاضرار التي تسببها وخطورتها على العائد النهائي.
3. التركيز على استخدام مهارات الحديث الذاتي الايجابي من خلال تعليم اللاعبون عملية إيقاف الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية وواقعية.

##### المصادر العربية والاجنبية :

1. بثينة محمد فاضل (2014): "الحديث الذاتي للاعب الرياضي", مجلة الأمن والحياة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، العدد ٣٩٠.
2. الحياتي ، عاصم محمود ندا (1989): الإرشاد التربوي النفسي ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
3. الخالدي ، أديب محمد (2009): المرجع في الصحة النفسية، ط3، دار وائل ، عمان ، الأردن.
4. خليل، احمد صلاح الدين (2008): الحديث الذاتي كاستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الاداء لدى لاعبي التنس، بحث منشور، مجلة العلوم والرياضة، مجلد 31، العدد 1، جامعة حلوان
5. الدسوقي، محمد محمود (٢٠٠٩) : تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفق النمط الإيقاع الحيوي على الثقة الرياضية ومستوى الاداء على جهاز المتوازيين، مجلة بحوث التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، المجلد(43)، العدد(٨١)، 136-162
6. رضوان ،محمد نصر الدين (2006): المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
7. الروسان ،فاروق (1999): اساليب القياس والتشخيص في التربية ، ط1، دار الفكر، الجامعة الاردنية
8. الزوبعي ،عبد الجميل إبراهيم والغنام ،محمد احمد (1981): مناهج البحث في التربية ، ج1، مطبعة جامعة بغداد.





9. السيدية ، هشام محمد علي(2021): الحديث الذاتي (السلبي والايجابي) وعلاقته بالمخاوف الرياضية للاعبين أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، العراق .
10. شمعون، محمد العربي، (2001): التدريب العقلي في المجال الرياضي. دار الفكر العربي، (ط2)، القاهرة، مصر.
11. الشناوي، محمد محروس(1996): العمليات الارشادية، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة ، مصر .
12. صالح ، صالح مهدي وشامخ ، بسمة كريم (2011): التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية ، ط 1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان.
13. محمد حسن علاوي (١٩٩٨) : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
14. محمد، إيمان 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 حضان القفز للانسات، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة و التعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط .
15. المنديلاوي، قاسم حسن واخرون (1990): الأسس التدريبية لفعالية ألعاب القوى، مطابع التعليم العالي، بغداد.
16. النبهان، موسى (2004): أساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان
17. 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.
18. Eble, R.J. (1972): Essentials of Educational Measurement 2nd, Eng Wood cliffs Prentice-Hill, New Jersey.
19. Hardy J., Hall C.R., Gibbs C. and Greenslade C. (2005): "Self-Talk and Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach?", Athletic Insight, 7, 1-13.
20. Ismail M. M. (2015): "The effects of positive and negative self-talk on performance", International Journal of Sports Science and Arts, Faculty of Physical Education for girls, Helwan University.
21. Magyar T. M., Chase M. A. (1996): "Psychological strategies used by competitive gymnasts to overcome the fear of injury". Technique, 16, 1-5
22. Nunnally, J.C. (1978): **Psychometric Theory**, New York : McGraw-Hill Book Company.