

الحديث النفسي الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدي التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي بدولة الكويت

* عمر عقيل شارع الظفيري

المقدمة ومشكلة البحث:

يستخدم علم النفس الرياضي مصطلح تدريب المهارات العقلية Mental Skills Training للإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات العقلية في إطار عملية التدريب العقلي Mental Training والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية العقلية للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي، فتدريب المهارات العقلية هو برنامج تدريبي منظم ومقنن ويهدف للمساعدة على اكتساب وإتقان المهارات العقلية التي ثبتت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة. (٢٥:١٢)

ويتفق كل من أسامة راتب (٢٠٠٠)، محمد العربي (٢٠٠١)، ومحمد علاوي (٢٠٠١)، طارق بدر الدين (٢٠٠٥) على أن المهارات العقلية تترايط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منهما في الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات العقلية الأخرى. (٣٣:١) (٥٥:١٢) (٤٥:١٣) (٦٥:٦)

وأحد الأبعاد الضرورية في تطوير المهارات العقلية هو التعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطويرها . ويجب أن يقتنع كل من المدرب واللاعب أن هذه المهارات العقلية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية.

وتتعدد المهارات العقلية لتشمل مهارات التصور Imagery Skills ، مهارات الانتباه Attention Skills ، والتحكم في الضغط العصبي Stress Management وغيرها من المهارات العقلية. ونجد أن هذه المهارات تنقسم في داخلها فنجد أن مهارة الانتباه تتضمن انتقاء الانتباه وتحويل الانتباه وشدة الانتباه وتنقسم شدة الانتباه إلى " تركيز الانتباه واليقظة " . وكذلك مهارة الاسترخاء تنقسم إلى " استرخاء عضلي ، واسترخاء عقلي " . فكلما أتقن اللاعب التدريب على المهارات العقلية الأساسية كلما أمكن تجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء، والأداء الفاشل بسبب القلق الزائد، ونشيت الانتباه نتيجة الأخطاء والافتقار إلى الثقة في النفس.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية المهارات العقلية في الارتقاء بمستوي الأداء وضرورة أن تسير جنباً إلى جنب مع التدريب البدني حيث إن لكل رياضة مهارات عقلية خاصة بها إذا تم تلميتها بنفس القدر الذي ينمي به الجانب البدني والمهاري فإنها ستسهم في الوصول باللاعب لحالة الأداء المثالي وبالتالي تحسين نتائج المباريات .

ويعتبر الحديث الذاتي من المهارات العقلية التي تسهم في تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وتثير لديه الإحساس بالتحكم في المواقف المختلفة عن طريق استبعاد الأفكار أو التصورات أو الانفعالات السلبية وتحويلها الي جوانب ايجابية .

وتغيير تفكير اللاعب (أو الحديث الذاتي من اللاعب لنفسه) من الجوانب السلبية إلي الجوانب الايجابية يحتاج إلي ما يطلق عليه " إيقاف التفكير " ويقصد بذلك إيقاف الأفكار السلبية وتحويلها إلي أفكار ايجابية .(٤ : ٣)

كما ان كثير من المدربين يؤمنون بأن الحديث الذاتي يُعد واحد من أكثر المهارات المؤثرة على بناء الثقة لدى الرياضيين، وقد ذكر هاردي **Hardy** (٢٠٠٤) أن الرياضيين ذوي المهارة العالية استخدموا الحديث الذاتي بطريقة أكثر تخطيطاً وأكثر تناسقاً كما يؤمنوا أن الحديث الذاتي له أثر كبير على أدائهم أكثر من نظرائهم الأقل مهارة. (٢٢ : ٢٥١ - ٢٥٧)

علاوة على ذلك فإن **Cotterill, et al.** (٢٠١٠) وجدوا أن الحديث الذاتي احتل المركز الثاني بعد التخيل في القدرات العقلية المستخدمة في إطار ما قبل الأداء للاعبين الجولف، وقد تبين تحسن الأداء في العاب رياضية متعددة بما في ذلك الجولف. (١٨ : ٥١ - ٦٤)

وأقر كلا من هاردي، اوليقر وتود **Hardy, Oliver and Tod** (٢٠٠٩) أن أبحاث ودراسات الحديث الذاتي قد ركزت أساساً عن تأثير الحديث الذاتي على الأداء، وكان التركيز الأساسي الذي صاغه كلا من ثيودوراكيث وأخرون **Theodorakis, et al.** (٢٠٠٨) الذي أوضح انه لكي يتم شرح علاقة الأداء بالحديث الذاتي بشكل دقيق، يحتاج المرء إلى فهم كيفية تأثير الحديث الذاتي على الأداء.(٢٣ : ٣٧ - ٧٤)(٢٧ : ١٠ - ٣٠)

ويري الباحث أنه من أهم متطلبات تنمية تعديل الحديث الذاتي السليبي الي ايجابي يجب توجيه انتباه اللاعبين للأفكار الايجابية في الأداء، سرعة إيقاف الأفكار السلبية ،التحكم في القلق المصاحب للمنافسة ،الشعور بالثقة بالنفس.

وتعتبر الثقة الرياضية من السمات الهامة في المجال الرياضي ،نظراً لتأثيرها المباشر علي أداء اللاعبين وإن الأداء الرياضي يتأثر بالعديد من العوامل والتي منها العامل النفسي ،وتعتبر كلا من الثقة الرياضية كسمة ، وكحالة من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكيدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح أو بصورة سلبية تسهم في إعاقة الأداء لعدم تأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجال نشاطهم الرياضي (١٦ : ٢٥) .

ولعل هذا ما يبرز أهمية دراسة الثقة في الأنشطة الرياضية باعتبار أن هذه الأنشطة تقوم على المواجهة المباشرة بين المتنافسين للوصول إلي الفوز ويحدث ذلك خلال الكثير من المواقف المتنوعة والمتغيرة (١٧ : ٨٢) .

ويعرف محمد علاوى (٢٠٠١) الثقة الرياضية بأنها هي الاعتقاد أو درجة التأكد واليقينية بأن الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحاً في الرياضة وقد تكون الثقة الرياضية سمة مميزة للاعب كما قد تكون حالة تختلف من موقف الى آخر (٦٦:١٣)

ولتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين يجب أن يضع الرياضي أهدافا واقعية في حدود قدراته وتطوير الكفاءة البدنية و المهارية كذلك يجب إثارة الانفعالات الإيجابية وزيادة تركيز الانتباه كما يجب عند بناء وتحديد الأهداف التي تعمل على استثارة التحدي ومن خلاله زيادة المثابرة وبذل الجهد كما تعتبر أيضا إنجازات الشخص وخبرات النجاح السابقة له من أهم العوامل التي تساهم في تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين (٢ : ٣٥٧).

ومما سبق يري الباحث أهمية دراسة وأيضاً قد يساهم التعرف على طبيعة الحديث الذاتي (الحديث النفسي) الذي يتعرض له الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية في المرحلة المتوسطة وعلاقته بالثقة الرياضية.

أهمية البحث:

- الإسهام في تطوير المجال الرياضي في المراحل التعليمية المختلفة.
- مجارة الاتجاهات والمتغيرات الحديثة.
- التعرف على أهمية الحديث النفسي الإيجابي بالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة.
- الإسهام في تكوين اتجاهات ايجابية نحو الاعتراف بأهمية دور الحديث النفسي الإيجابي في التفوق في النشاط الرياضي.
- تنمية الحديث النفسي الإيجابي لدى التلاميذ الرياضيين.

أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الحديث النفسي الايجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية بدولة الكويت من خلال الواجبات التالية:
- ٤- مستوى الحديث النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية تبعا لنوع الأنشطة الرياضية (فردية - جماعية).
 - ٥- درجة الثقة الرياضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية تبعا لنوع الأنشطة الرياضية (فردية - جماعية).
 - ٦- العلاقة بين الحديث النفسي والثقة الرياضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية.

تساؤلات البحث:

- ٥- ما مستوى الحديث النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية تبعا لنوع الأنشطة الرياضية (فردية - جماعية)؟

٦- ما درجة الثقة الرياضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية تبعا لنوع الأنشطة الرياضية (فردية - جماعية)؟

٧- ما العلاقة بين الحديث النفسي والثقة الرياضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية؟

مصطلحات البحث:

(١) الحديث الذاتي : Self-Talk

هو أسلوب من أساليب التفكير الذاتي عن طريق الحديث الإيجابي لتعبئة الطاقة العقلية بأفكار إيجابية للتوجيه الفعال أثناء الممارسة الرياضية . (٢ : ٤٦)

الثقة الرياضية: Sports Trust

اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية.(١٠ : ٧)

الدراسات السابقة :

أولاً: الدراسات المرتبطة بالحديث الذاتي:

الدراسات العربية:

دراسة **حسين السعيد السعيد عبدالمجيد (٢٠١٦)(٥)** استهدفت التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على بعض الجوانب الانفعالية للاعبين كرة القدم بدلالة النشاط الكهربائي للمخ. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق التصميم القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية، وذلك على عينة قوامها (١٠) من لاعبي كرة القدم بأندية محافظة دمياط للمرحلة السنوية (١٨-٢٠) سنة والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٥م/٢٠١٦م)، ومن أهم أدوات القياس (بطاقة مستويات التوتر العضلي، مقياس التصور العقلي للرياضيين، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، استبيان الحديث الذاتي الإيجابي، مقياس السيطرة المخية للرياضيين، مقياس الاستجابة الانفعالية للرياضيين، اختبار الذكاءات المتعددة، جهاز رسم المخ الكهربائي (EEG))، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي الإيجابي) وتعزيز الجوانب الانفعالية للاعبين كرة القدم.

دراسة **كريمة جزر القطب العجمي (٢٠١٠)(٩)** استهدفت فاعلية استراتيجية الحوار الذاتي في تعديل توقعات فاعلية الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعبير الشفهي، ومحاولة الكشف عن اثر متغير في التحصيل الدراسي، التفاعل الاجتماعي، الانفعال العاطفي، في فاعلية إستراتيجية الحوار الذاتي الايجابي لتعديل توقعات التلاميذ غير المنطقية عن فاعلية ذاتهم أثناء التعبير الشفهي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتمثلت العينة الأولية للدراسة في (٣٤) تلميذا وتلميذة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي، وبعد تطبيق الاختبارات الخاصة بتشخيص ذوي صعوبات التعبير الشفهي تم

التوصل الي العينة النهائية للدراسة ممثلة في (١٤) تلميذا وتلميذة، تم تقسيمهم الي مجموعتين: تجريبية وعددها (٧) وضابطة وعددها (٧)، واستخدمت الباحثة مقياس توقعات فاعلية الذات (إعداد الباحثة)، واستراتيجية الحوار الذاتي الايجابي (إعداد الباحثة)، اختبار المسح النير ولوجي السريع (إعداد د/ عبد الوهاب كامل)، واختبار الذكاء المصور (إعداد د/ احمد زكي صالح، ١٩٧٨)، واختبار تشخيص ذوي صعوبات التعبير الشفهي (إعداد الباحثة)، وكانت أهم نتائج الدراسة توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار فاعلية الذات بعد تطبيق استراتيجية الحوار الذاتي.

الدراسات الأجنبية:

دراسة لينير ال Linnér, L. (٢٠١٠)(٢٥) استهدفت دراسة آثار الحديث الذاتي التعليمي والتحفيزي على الكفاءة الذاتية ومستوى الأداء للاعبين النخبة في الغولف، وتكونت عينة البحث من ٩ لاعبين يبلغ متوسط أعمارهم ٢٠.٤ سنة، وتم الانتهاء من التجربة في ثلاث جلسات. وكانت أهم النتائج بعد استخدام تحليل التباين في اتجاه واحد لمجموعة من القياسات أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية، وأن الأداء تحسن بشكل ملحوظ باستخدام الحديث الذاتي التعليمي.

دراسة دافتاري وآخرون Daftari, Oet al. (٢٠١٠)(١٩) استهدفت دراسة التأثيرات الإيجابية والسلبية المتصورة للحديث الذاتي على أداء الرياضيين، تم جمع البيانات من خلال استبيان استطلاعي على مجموعة من لاعبي كرة القدم النخبة الإيرانيين المؤهلين لفريق كرة القدم الوطني وتم تحليل إجابات اللاعبين بشكل موضوعي لكل من الآثار الإيجابية والسلبية للحديث الذاتي في مناسبات مختلفة حول مسابقات كرة القدم الرسمية، وأشار التحليل إلى أن الآثار المتصورة يمكن أن توصف على مستويين: العقلي والسلوكي، وشملت الآثار الإيجابية الأكثر أهمية للحديث الذاتي على المستوى العقلي مثل تعزيز التركيز والاهتمام، وتعزيز مهارات صنع القرار وتقليل وقت رد الفعل، وتشمل فوائد المستوى العقلي أيضاً الآثار العاطفية للحديث الذاتي مثل تحفيز اللاعبين لزيادة الجهد، والتكيف مع المواقف الصعبة، وتقليل القلق النفسي وكان للآثار العاطفية جوانب سلبية أيضاً وكان من بين الآثار السلبية ضعف الثقة بالنفس وزيادة التوتر، أما على المستوى السلوكي، فقد حقق الحديث الذاتي تحسن في الأداء من خلال زيادة تركيز الانتباه وخلق الوعي بالعواقب السلبية لبعض السلوكيات مما يعود بالنفع على الأداء العام للأفراد وأداء الفريق.

ثانياً: الدراسات المرتبطة بالثقة الرياضية:

دراسة مصطفى عميرة (٢٠٠٣)(١٦) فاعليه الثقة الرياضية على حالات قلق المنافسة وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، بهدف الدراسة إلى تعريب وتقنين قائمة كارولينا للثقة الرياضية ، ودراسة الفروق بين مستويات الإنجاز الرقمي (مرتفع-متوسط-منخفض) في المتغيرات النفسية قيد البحث ، وكذلك دراسة العلاقة التبادلية بين تلك المتغيرات والإنجاز الرقمي لسباحي وسباحات المسافات القصيرة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وكانت عينة البحث قوماها ٨٩

سباحاً وسباحه ، وتمثلت أدوات جمع البيانات في : قائمة كارولينا للثقة الرياضية ، قائمة حالة قلق المنافسة ، وتمثلت أهم نتائج البحث في وجود فروق دالة بين مستويات الإنجاز الرقمي (مرتفع-متوسط-منخفض) في المتغيرات النفسية قيد البحث_ وجود علاقات ارتباطية دالة بين الثقة الرياضية وحالات قلق المنافسة والإنجاز الرقمي_ وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الثقة الرياضية والإنجاز الرقمي_التوصل إلى معادلات رياضية للتنبؤ بمستوى الإنجاز الرقمي بمعلومة مؤشر الثقة الرياضية وحالة القلق المعرفي.

دراسة غادة عاطف علي محمود(٢٠١٤)(٧) بعنوان الثقة الرياضية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي في رياضتي السباحة والعباب القوة بهدف التعرف علي الثقة الرياضية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي في رياضتي السباحة والعباب القوة ،استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، واشتملت العينة على ٦٠ لاعباً ولاعبة من لاعبي السباحة والعباب القوى ، واستخدمت الباحثة مقياس الثقة الرياضية وتحليل الوثائق - بناء مقياس الثقة الرياضية للرياضيين ، مقياس الثقة الرياضية قيد البحث أثبت صلاحيته في تأثير الثقة الرياضية على الإنجاز الرياضي.

دراسة مجدى حسن يوسف" (٢٠١٤)(١٠) بعنوان مقارنه لمصادر الثقة الرياضية بين لاعبي المستوى العالي والناشئين من الجنسين في بعض الأنشطة الرياضية المختارة ،وتهدف الدراسة إلى مقارنه مصادر الثقة الرياضية لدى عينة من لاعبي المستوى العالي والناشئين من الجنسين في بعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، اشتملت العينة على عينة من لاعبي المستوى العالي والناشئين فوق ١٦ سنة من الجنسين في بعض الالعاب الفردية والجماعية (المشركين في بطوله الدوري الممتاز بلغت ٣٦٤ رياضي وعدد ٣٠ طالب من طلاب الجامعة وعدد ٣٠ طالب من طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي غير المنتظمين، واستخدم الباحث اختبار مصادر الثقة الرياضية والذي صممه في الاصل. (1998) **Vealey** ،وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث في الثقة الرياضية تبعاً لمستوى المنافسة (لاعبي المستوى العالي والناشئين) لصالح لاعبي المستوى العالي من الجنسين في أبعاد (إتقان المهارة-استعراض القدرة- الإستعداد البدني والعقلي - التأييد الاجتماعي - إدراك الذات البدنية.

دراسة محسن محمد حسن الوزان، علي محمد جواد الصائغ (٢٠١٤)(١١) واستهدفت التعرف على مهارات الاتصال والثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الوسطى والجنوبية بكرة القدم للعام الدراسي(٢٠١٣-٢٠١٤)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، وأشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية للعام الدراسي(٢٠١٣-٢٠١٤) وقد بلغ عددهم (١٩٠) لاعبا واشتملت عينة البحث على (١٦٠) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحثان مقياس مهارات الاتصال للمدرب الرياضي، مقياس الثقة بالنفس كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج ظهور علاقة ارتباط معنوية بين مهارات الاتصال للمدرب والثقة بالنفس لمنتخبات الجامعات بكرة القدم.

دراسة وفاء تركي الغريزي (٢٠١٢)(١٧) واستهدفت دراسة سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الدراسات المسحية، على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية وطالبات من قسم التربية الرياضية والبالغ عددهن ٦٠ طالبة وقد استخدمت الباحثة بعض الوسائل ومنها استمارة استبانة سمة الثقة الرياضية، وتوصلت الباحثة إلى بعض الاستنتاجات ومنها إن للقابلية البدنية والمهارية دور كبير في زيادة الثقة الرياضية وقد كانت التوصيات بث روح التعاون والإيثار والعمل الجماعي بين الطالبات.

الدراسات الأجنبية:

دراسة زينج وآخرون ZENG,et al. (٢٠٠٨)(٢٩) بعنوان العلاقة بين قلق المنافسة والثقة بالنفس بين الرياضيين في الألعاب الجماعية والفردية، بهدف التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة والثقة بالنفس بين الرياضيين في الألعاب الجماعية والفردية، أستخدم المنهج الوصفي وتم تطبيق الدراسة على عينة بلغت ٩٦ رياضياً من جامعات الولايات المتحدة، من لاعبي الكرة الطائرة وسباقات المضمار والميدان، والجمباز أن الرياضيين الذين يملكون مستوى منخفض من سمة قلق المنافسة لديهم مستويات منخفضة من حالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسدية، وكذلك مستويات عالية من الثقة بالنفس والثقة الرياضية. الرياضيين الذين يملكون مستوى عال من السمات الشخصية (الثقة الرياضية) في يوم الممارسة العادية لديهم مستويات منخفضة من القلق المعرفي وحالة القلق الجسدية، ومستويات عالية من الثقة بالنفس والثقة الرياضية قبل المنافسة. كما وجدت الدراسة الحالية أيضاً أن حالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسدية هم من المسببات الرئيسية لزيادة تقدير الذات لدى الرياضيين في كلا من الثقة بالنفس والثقة الرياضية.

دراسة دياز ورينية Diaz Teresa and Renee (٢٠٠٩)(٢١) بعنوان تأثير المخططات الذاتية واتجاهات الأهداف على الثقة الرياضية والانتباه العقلي وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير المخططات الذاتية واتجاهات الأهداف على الثقة الرياضية والانتباه العقلي أستخدم المنهج الوصفي لملائته لطبيعة الدراسة، وتمثلت العينة في ٧٩ من الإناث تزيد أعمارهم عن ١٨ عاماً ويمثلون عينة متنوعة من أنظمة ركوب الخيل وتمثلت أهم النتائج في أن مجموعة المتغيرات التي أظهرت هذه العلاقة كانت خطة الانضمام واتجاه الهدف الذاتي والانتباه العقلي، ومن ثم أسهمت في فهم كيف تدفع الخطط الذاتية للانضمام وتؤدي إلى التعقيدات الضمنية للانضمام واستراتيجيات الاستمرار والانجاز.

دراسة كنجستون وآخرون Kingston,et al. (٢٠١٠)(٢٤) مصادر الثقة الرياضية لدى الرياضيين، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على التغيرات المؤثرة في عوامل زيادة الثقة الرياضية الثقة خلال الفترة التي سبقت المنافسات، أستخدم المنهج الوصفي تم تطبيق الدراسة على مجموعه من الرياضيين للألعاب الفردية لدى ٥٤ لاعب من لاعبي المستويات العالية أشارت النتائج إلى أن الآثار الرئيسية الوقت للوصول إلى المنافسة بأعلى معدلات الثقة الرياضية يرجع إلى مجموعه من

العوامل اهمها الأعداد النفسي والبدني ، كما اشارت النتائج الى اهمية الدعم الاجتماعي، والراحة البيئية وقيادة المدرب الجيد أنها قد يكون لها آثار جيدة على زيادة الثقة بالنفس والثقة الرياضية لدى اللاعبين.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية من مجتمع البحث وهم طلاب المدارس المتوسطة بدولة الكويت وقد بلغت عينة البحث (١٢٠) طالب.

أدوات جمع البيانات:

أ- استبيان الحديث النفسي: إعداد أميري . أر . أي . Embree. R. A. (١٩٩٦)

ب- مقياس سمة الثقة الرياضية: اعداد روبن فيلي Robin veley (١٩٨٦).

الدراسة الأستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ١٠/١٠/٢٠١٧م لإجراء المعاملات العلمية والتحقق من مناسبة المقاييس المستخدمة في الدراسة لعينة الدراسة.

المعاملات العلمية لأستبيان الحديث النفسي الإيجابي :

صدق استبيان الحديث النفسي الإيجابي:

تم حساب صدق اختبار الحديث النفسي الإيجابي عن طريق المقارنة الطرفية بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على عينة الدراسة الاستطلاعية بواقع (٣٠ طالب) لكل من الإرباعي الأعلى والأدنى، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى

في اختبار الحديث الذاتي

قيمة "ت"	الإرباعي الأدنى		الإرباعي الأعلى		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢٢.٠٤٥	١.٢٦	٢١.٢٥	٠.٩٦	٣٠.٢٥	الحديث النفسي الإيجابي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٦.٩٦٥)

يتضح من الجدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الإرياع الأعلى والأدنى مما يدل على أن الاختبار صادق .

ثبات استبيان الحديث الذاتي:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه test- retest بفارق زمني قدره خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك عينة عددها (٣٠) طالب من غير المشاركين في عينة البحث، وتم تطبيق الاستبيان وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات.

جدول (٢)

معامل ثبات استبيان الحديث الذاتي (ن = ٣٠)

معامل ألفا	التطبيق الثانية		التطبيق الأولي		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٨٥٣	٢.٣٨	٢٩.٦٧	٣.٦٢	٢٥.٥٣	الحديث الذاتي

يتضح من الجدول (٢) أن معامل ألفا كرونباك لثبات الاختبار عال ويقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات الاختبار.
معامل الصدق لمقياس الثقة الرياضية:
صدق المقارنة الطرفية:

استخدم الباحث طريقة صدق المقارنة الطرفية للحصول على صدق اختبار الثقة الرياضية ، وقام بمقارنة درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى للعينة الاستطلاعية والتي يبلغ قوامها (٣٠ طالب) أي مقارنة (١٥ طالب) حصلوا على أعلى الدرجات ، (١٥ طالب) حصلوا على أقل الدرجات ، وعن طريق اختبار (ت) تم الحصول على دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الرباعي الأعلى والرباعي الأدنى في مقياس الثقة الرياضية ن = ٣٠

ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المقياس
	ع	م	ع	م	
١٥.٦١٠	٩.٦٤	٨٧.٩٠	١٠.٢٩	٨٦.٧٩	الثقة الرياضية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٦٩٩

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (١٥.٦١٠) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) والتي بلغت (١.٦٩٩) لصالح الربيع الأعلى وهذا يشير علي أن المقياس قادر علي ان يقيس ما وضع من أجله.

معامل الثبات لمقياس الثقة الرياضية:

تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test ReTest** ، حيث تم اجراء تطبيق مقياس الثقة الرياضية علي عينة قوامها (٣٠) طالب وتم اعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (١٥) يوم بنفس شروط الاجراء الأول وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٤) :

جدول رقم (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس الثقة الرياضية

ن=٣٠

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس
	ع	م	ع	م	
٠.٨٨٩	٦.٥٦٨	٩٦.٣٥	٨.١٦٨	٩٦.٥٣٣	الثقة الرياضية

يتضح من الجدول (٤) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لعبارات مقياس الثقة الرياضية قد بلغت (٠.٨٨٩) مما يشير الي أن عبارات المقياس ذات معاملات ثبات عالية. الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية علي عينة البحث في الفترة من ٢٠/١١/٢٠١٧م الي

٣٠/١١/٢٠١٧ م .

المعالجة الإحصائية :

بعد جمع البيانات وتسجيلها و تفرغها ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام

البرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" وتم

حساب ما يلي:

١- المتوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- معامل الارتباط بيرسون.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً- عرض النتائج:

جدول (٥)

الفروق بين درجات الطلاب في استبيان الحديث النفسي الإيجابي

من حيث نوع الرياضة (فردية _ جماعية) ن=١٢٠

المقياس	فردى		جماعي		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الحديث النفسي الإيجابي	٣.٧٥	٢٥.٥٩	٤.٩٦	٢٠.٧٥	٣.٥٥٦	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٢٠

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الحديث النفسي الإيجابي بين عينة البحث من حيث نوع النشاط الرياضي (فردية - جماعية) لصالح الرياضات الفردية .

جدول (٦)

الفروق بين درجات الطلاب في مقياس الثقة الرياضية

من حيث نوع الرياضة (فردية _ جماعية) ن=١٢٠

المقياس	فردى		جماعي		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الثقة الرياضية	٩.٥٢	٩٤.١٥	١٠.٩٦	٨٨.٣٧	٣.٥٥	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٢٠

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الثقة الرياضية بين عينة البحث من حيث نوع النشاط الرياضي (فردية - جماعية) لصالح الرياضات الفردية.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين الحديث النفسي الإيجابي والثقة الرياضية

لدى الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي (فردية - جماعية)

الثقة بالنفس		المتغير
رياضات جماعية	رياضات فردية	
٠.٣٧٣	٠.٣٨٢	الحديث النفسي الإيجابي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٧) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين كل من الحديث النفسي

الإيجابي والثقة الرياضية لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية (فردية - جماعية) .
ثانياً - مناقشة النتائج:

في ضوء أهداف البحث والمنهج المستخدم والعينة والقياسات والمعالجات الإحصائية وعرض النتائج توصل الباحث إلى :

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الحديث النفسي الإيجابي بين عينة البحث من حيث نوع النشاط الرياضي (فردية - جماعية) لصالح الرياضات الفردية .

ويعزي الباحث هذا التحسن إلى أهمية الحديث الذاتي الإيجابي وكيفية إيقاف الأفكار السلبية وإحلالها بأفكار إيجابية فعالة لدي الرياضات الفردية مما يؤدي إلي زيادة الثقة في قدرات الممارسين للرياضات الفردية من الطلاب من اجل تحقيق الهدف . وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل اليها مع نتائج دراسة داجرو وغيرهم Dagrou et al (١٩٩٢)(٢٠) في أن استخدام الحديث الذاتي الإيجابي له تأثير علي الانجاز الحركي .

ويذكر مصطفى باهي وسمير عبد القادر (٢٠٠٤) ان التدريب العقلي يجب أن يشتمل علي الحديث الذاتي الإيجابي لكي يزداد اللاعب ثقة بنفسه ومن ثم تغير الفلق العقلي إلي مشاعر التحدي والإثارة . (١٥: ١٦٢)

كما يشير طارق بدر الدين (٢٠٠٥) أنه لكي يكون للحديث الذاتي فعاليته يجب مراجعة اللاعب لأفكاره السلبية وإعادة صياغتها وإحلال أفكار إيجابية مكانها وهذا يحتاج الي التأمل والتدريب . (٤٥:٦)
يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الثقة الرياضية بين عينة البحث من حيث نوع النشاط الرياضي (فردية - جماعية) لصالح الرياضات الفردية.

ويرجع الباحث سبب هذا التقدم إلى أن الطلاب الممارسين للرياضات الفردية يكونون أكثر اعتمادا على انفسهم وتحملا للمسئولية وضغوط المنافسة وهذا يتفق مع ما ذكره مجدي حسن يوسف (٢٠١٤)(١٠) بأن كل نشاط رياضي ممارس تختلف طبيعته من متطلبات نفسية وذهنية وما يمثله ضغط تلك المتطلبات على لاعبي الألعاب الفردية من مسئولية تحمل العبء النفسي والذهني للمنافسة والذي يتطلب مصادر ومستويات للثقة الرياضية تختلف عن لاعبي الألعاب الجماعية التي يتحمل فيها مجموعة اللاعبين مسئولية الفوز والهزيمة معا .

و تشير دراسة ويلسون Wilson (٢٠٠٠)(٢٨) إلى أن احدى نتائج تحليل مصادر الثقة لدى الرياضيين هي مختلفة تبعا لنوع النشاط الممارس .

كما أن ممارسي الرياضات الفردية يدركون تماماً ما يملكونه من قدرات مهارية مختلفة وبالتالي فإن لديهم القدرة على تقييم أنفسهم بطريقة موضوعية ، كما نجدهم يضعون أهدافا تتناسب مع إمكاناتهم للوصول الى الهدف من خلال إحساسهم الواضح بذاتهم ، كما أن معرفتهم لقدراتهم الذاتية سواء المهارية أو البدنية يزيدهم من ثقتهم بأنفسهم ويمكنهم من التركيز على هذه النواحي في المنافسات التي يشتركون

بها وإطلاق أكبر قدر من طاقاتهم في حدود إمكاناتهم الحسية والعقلية لتحقيق الفوز .
ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠١)(٢) أن أنشطة الرياضات الفردية تعتمد علي المواجهة المباشرة بين المتنافسين مما يدعو الي أهمية تدعيم الثقة الرياضية لدي الناشئين.
يتضح من جدول(٧) أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين كل من الحديث النفسي الإيجابي والثقة الرياضية لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية (فردية - جماعية).
ويري الباحث أن ما يبرز أهمية الثقة الرياضية والحديث الذاتي الإيجابي في الأنشطة الرياضية باعتبار أن هذه الأنشطة تقوم علي المواجهة المباشرة بين المتنافسين للوصول الي الفوز ويحدث ذلك خلال الكثير من المواقف المتنوعة والمتغيرة.

ويري محمد حسن علاوي (٢٠٠٢)(١٤) أن هناك العديد من الوسائل والأساليب والاقتراحات التي يمكن استخدامها لتنمية الثقة الرياضية لدي اللاعبين ومن هذه الأساليب :

- الحديث الذاتي.
 - التأكيدات الذاتية .
 - إيقاف التفكير السلبي وتحويله الي تفكير ايجابي.
- كما أن الحديث مع الذات هو مهارة التعامل مع النفس بوعي وإدراك وحذف الأفكار السلبية من العقل ووضع أفكار إيجابية أخرى ويتطلب ذلك نظام عقلي يجعل علي الفرد السيطرة الواعية .

الأستنتاجات والتوصيات:

أولاً : الإستنتاجات .

- ٤- توجد فروق دالة احصائيا بين كلا الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي (فردية - جماعية (لصالح الرياضات الفردية.
- ٥- توجد فروق دالة احصائيا بين كلا الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي (فردية - جماعية (لصالح الرياضات الفردية.
- ٦- توجد علاقة ارتباطية بين جميع الحديث النفسي الإيجابي ، الثقة الرياضية لدي الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي(رياضات فردية).
- ٧- توجد علاقة ارتباطية بين جميع الحديث النفسي الإيجابي ، الثقة الرياضية لدي الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي(رياضات جماعية).

ثانياً : التوصيات.

- ١- وضع تصنيف نفسي يسمح بالتنوع في مختلف الرياضات والتي تؤثر في كل منها علي حدة .
- ٣- تطبيق البحث علي مراحل تعليمية أخرى.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

١. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة "المفاهيم - التطبيقات" ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. أسامة كامل راتب(٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. أسامة كامل راتب(٢٠٠١): الاعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. بثينة محمد فاضل الولاني(٢٠١٤): الحديث الذاتي للاعب الرياضي، مجلة الأمن والحياة، العدد ٣٩٠، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
٥. حسين السعيد السعيد عبدالمجيد(٢٠١٦): تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض الجوانب الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم بدلالة النشاط الكهربائي للمخ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٦. طارق محمد بدر الدين(٢٠٠٥):الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
٧. غادة عاطف علي (٢٠١٤) : الثقة الرياضية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي في رياضتي السباحة والعباب القوى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٨. فاطمة بنت مصلح الفحطاني(٢٠١٧): الحوار الذاتي مدخل التواصل الإيجابي مع الآخرين، مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني، الرياض.
٩. كريمة جزر القطب العجمي(٢٠١٠): فاعلية التدريب على استراتيجية الحوار الذاتي الإيجابي في تعديل توقعات فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى صعوبات التعبير الشفهي، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بني سويف.
١٠. مجدى حسن يوسف (٢٠١٤) :دراسة مقارنة لمصادر الثقة الرياضية بين لاعبي المستوى العالي والناشئين من الجنسين في بعض الأنشطة الرياضية المختارة ، انتاج علمي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الإسكندرية.
١١. محسن محمد حسن الوزان، علي محمد جواد الصائغ(٢٠١٤): مهارات الاتصال وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الوسطى والجنوبية بكرة القدم، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة، العراق.
١٢. محمد العربي شمعون(٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة .
١٣. محمد حسن علاوي(٢٠٠١):علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٤. محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي .
١٥. مصطفى حسين باهي ، سمير عبد القادر جاد (١٩٩٩) : سيكولوجية التفوق الرياضي - تنمية المهارات العقلية، النهضة المصرية ، القاهرة .
١٦. مصطفى سامى عميرة (٢٠٠٣) : فاعليه الثقة الرياضية على حالات قلق المنافسة وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، رساله دكتوراه ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
١٧. وفاء تركي الغريبي (٢٠١٢) : دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الخامس .
- ١٨ . ثانياً: المراجع الأجنبية:

19. Cotterill, S. T., Sanders, R., & Collins, D. (2010): Developing effective pre-performance routines in golf: Why don't we ask the golfer? *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 51-64.
20. Daftari, O; Sofian Omar Fauzee, M; Akbari, A (2010): Effects of Self-Talk on Football Players Performance in Official Competitions, *Researcher in Sport Science Quarterly*, 1 (1): 29- 37.
21. Dagrou, E., Gauvin, L., Halliwell, W., (1992) : The effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance, *Canadian journal of sport sciences* 17 (2),
22. Diaz Teresa and Renee (2009) : Self-Schemas, Goal Orientations, Sport Confidence and Mindfulness in Amateur Equestrians , *Fielding Graduate University*
23. Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L (2004).: A note on athletes use of self-talk, *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 251-257, 2004.
24. Hardy, J., Oliver, E., & Tod, E. (2009): A framework for the study and application of self-talk within sport, In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.): *Advances in applied sport psychology, A review* (pp. 37-74). New York: Routledge,.

25. **Kingston, K., Lane, A. and Thomas, O. (2010):** A temporal examination of elite performers sources of sport-confidence. *The Sport Psychologist*, 24 (3), pp. 313-332.
26. **Linnér, L.(2010):** The effects of instructional and motivational self-talk on self-efficacy and performance in golf players, (C-essay in sport psychology 61-90 ECTS credits). School of Social and Health Sciences. Halmstad University,
27. **Robin.S.Vealey,(1986):** conceptualization of sport-confidence and ompetitive orientation : preliminary investigation and instrument development . *J.of sport, psych.*
28. **Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S.(2008): Self-talk: It works, but how?** Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire, *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12, 10-30,.
29. **Wilson,R.C.(2000):**Sources of sport-confidence of senior adult, college, and high school athletes. Microform publications, University of Oregon Eugene,Or, 2 microfiche.
30. **ZENG, Howard Z.; LEUNG, Raymond W.; Wenhao LIU (2008):** An Examination of Competitive Anxiety and sport-Confidence among College Varsity Athletes. *Journal of Physical Education & Recreation* (10287418) . 2008, Vol. 14 Issue 2, p6-12. 7p. 2 Charts, 2 Graphs.