

تأثير برنامج للحديث الذاتي الإيجابي علي المستوى الرقمي للاعبين إطاحة المطرقة بجمهورية مصر العربية

أ.د / محمد السيد مصطفى عوض

أ.م.د / وهيب رمضان ياسين

م.د / احمد السيد عبدالكافي

الباحث / مصطفى عاطف ربيع

مقدمة البحث:

مما لا شك فيه إن البحث العلمي يساهم في التقدم بالأنشطة الرياضية فإذا نظرنا إلى المستويات العالمية في البطولات والدورات الاولمبية ، نستطيع أن نتعرف على التقدم الهائل و الارتفاع السريع في مستوى أداء اللاعبين، ولقد وصل مستوى الأداء في رياضة في مسابقات العاب القوي بصفة عامة بالدول المتقدمة رياضيا في السنوات الأخيرة إلي مرحلة من الأداء الفائق المتميز في جميع النواحي البدنية والفنية والنفسية والذهنية ويرجع ذلك إلي نتائج الدراسات والبحوث العلمية وتطور الأجهزة العلمية والأدوات المساعدة والأساليب العلمية في تدريب اللاعبين، وان الوصول باللاعبين إلي اعلي مستوي ممكن من التميز الرياضي لايحقق عشوائيا إنما يتحقق من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات وصفات ومعارف اللاعبين بصورة تزيد من قدراتهم لتحقيق أقصى مستوي رياضي حتى تتمكن من اللحاق بالدول المتقدمة رياضيا .

ويتفق كل من **مصطفى حسين باهى، واخرون (٢٠٠٥)** أن علم النفس الرياضى أحد العلوم الإنسانية التي تهدف إلى تطوير الأداء للفرد الرياضى، من خلال تحليل سلوكه والتعرف على خبراته الذاتية، مع الأخذ فى الاعتبار دراسة العمليات المعرفية كالإدراك والتفكير والتصور لهذا الفرد الرياضى، وكذلك التعرف على المشكلات والعقبات النفسية التي يواجهها الرياضى، وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضى، مع إيجاد بدائل وحلول تتيح له متابعة المنافسات الرياضية بأفضل أداء تسمح به قدراته واستعداداته.

(١٥ : ٢).

ويشير كل من **بهاء احمد العجيلي (٢٠١٩) مجدي حسن يوسف (٢٠١٤)** إلى أن العمليات العقلية تعد من المظاهر النفسية واجبة التطوير عند اللاعبين من أجل إكمال العملية التدريبية اذ أن تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطئية لا يكتمل إلا باكتمال الجوانب العقلية وبالأخص العميات العقلية التي لها الدور الكبير في الإنجاز والأداء، كما يعد الانتباه بداية العمليات العقلية جميعها تقريبا، فالانسان لا يستطيع دونه أن يتعلم أو يميز الأشياء، اذ انه اداة التفاعل الاولى مع المحيط، وهو تركيز الشعور في شيء ما عن

طريق واحدة أو أكثر من الحواس، ويعد الانتباه ضروري في الألعاب الرياضية بكافة أنواعها. (٤ : ١٩٠)

ومن هنا يلعب الحديث الذاتي كنوع هام من أنواع التفكير دوراً هاماً في مجال الرياضة والممارسة البدنية ، فعندما يفكر اللاعب أو الممارس للنشاط البدني فإنه في الواقع يتحدث مع نفسه حديث ذاتي Self Talk، وسواء كان هذا الحديث صامتاً أو مسموعاً ، فإنه ينتج عنه إدراكات واعتقادات شعورية ، والحديث الذاتي الإيجابي عبارات وصفية إيجابية يصرح بها اللاعب الرياضي داخل عقله ، تولد شعوراً بالاستمرار الانفعالي والعقلي لمواصلة الأداء والتحكم في ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها. (٧ : ١٥٣)

ويعتبر الحديث الذاتي مؤثراً تأثيراً فعالاً إذا كان هناك تكرار أثناء التدريبات الروتينية للرياضة، فيصبح الرياضي قادراً على استخدامها أثناء المنافسة بسهولة بما يتناسب مع الموقف التنافسي ، ونجاح الرياضيين ذو المستويات العليا يرجع إلى استخدامهم الحديث الذاتي الإيجابي والذي كان يوزع على تحسين وتطوير الأداء لخطة المنافسة ، كما أنه غير من حالة الرياضيين من التركيز المشتت وعدم الانتباه الذي كان واضحاً من خلال ظهور الشك النفسي لديهم (Self – Doubt) . (٢١ : ٥٦-٥٨)

ويذكر محمد حسن علاوى (٢٠١٢م) بأن الحديث الذاتي مفتاح أو بداية التحكم المعرفى Cognitive Control وهو عبارة عن مجموعة من الأفكار التقييمية التي يحاول الفرد أن يفكر فيها عن الأحداث والحقائق التي تحدث له . (١٣ : ٣١٧)

ويشير أحمد محمد الشافعى (٢٠١٢م) بأنه تيار مستمر من الأفكار والحوار الداخلى فى العقل يستخدم بشكل هادف ، يمكن أن يكون أسلوب متنوعاً وقوياً لتحسين الأداء . (٣ : ٢٦٥)

ويضيف محمد حسن علاوى (٢٠١٢م) بأن الحديث الذاتي للاعب أو للممارس للنشاط البدني الذي يحدد أفكاره يلعب دوراً حاسماً في تشكيل استجاباته الانفعالية والسلوكية نحو الأحداث والمواقف ، فالعديد من الأفراد يفترضون أن الأحداث نفسها هي التي تحدد انفعالاتهم واستجاباتهم ، إلا أن ذلك ليس صحيحاً تماماً ، فالأحداث أو المواقف في حد ذاتها تحدث الاكتئاب او القلق أو الغضب أو فقدان الأمل أو الإحباط أو الفرح أو السرور ، ولكن الذي يحدد انفعالات واستجابات الفرد هو كيف يتم تفسير وترجمة هذه الأحداث أو المواقف. (١٣ : ٣١٨)

ويذكر احمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨) أن الحديث الذاتي الإيجابي يعتبر من المهارات العقلية التي تسهم في تعزيز ثقة الفرد بنفسه وتثير لديه الأحساس بالتحكم في المواقف المختلفة عن طريق استبعاد الأفكار أو التصورات أو الانفعالات السلبية وتحويلها إلى جوانب إيجابية. (١ : ٢٥)

ويري كل من محمد العربي شمعون (٢٠٠١م)، أنه لكي يصل اللاعب إلى أفضل مستوى إنجاز للأداء البدني والمهاري يجب أن يصاحب التدريب علي عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تدريب علي المهارات العقلية مثل مهارات: الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، حتى يمكن الاستفادة منها في تنمية القدرات العقلية للاعب بهدف مساعدته علي التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب في المواقف المختلفة أثناء الأداء. (١٢: ٣٧١)

ويمثل التكامل بين الجانب العقلي، والجانب البدني أهمية بالغة لتحقيق الأهداف في المجال الرياضي، حيث أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب ذوي الاحتياجات الخاصة تحقيق أقصى استفادة من قدراته البدنية والعقلية أثناء المنافسات الرياضية.

ويذكر كامل طة لويس (٢٠١٦)، على أن النجاح أو الفشل في أي رياضة نتيجة مزيج من القدرات البدنية مثل (القوة، والسرعة، والتوازن، والتوافق ... وغيرها)، والقدرات العقلية تسهم على الأقل بنسبة (٥٠ %) في معظم الرياضات، وقد تزداد إلى (٩٠ %) في رياضات أخرى. (٩: ٩٣).

إن التقدم السريع في نتائج مسابقات العاب القوي عامة وإطاحة المطرقة خاصة على المستوى العالمي في السنوات الأخيرة يرجع الفضل فيه إلى التقدم العلمي واستخدام الأساليب العلمية في التدريب، وذلك فقد دأب علماء التدريب نحو التعرف على أفضل طرق وأساليب التدريب التي من شأنها الرقي بالإنجازات الرياضية، ونتيجة لذلك تطالعنا دائماً تطورات جديدة في تحطيم الأرقام مما يدل على أن هناك حدود واسعة لتنمية قدرات البشر وأن وراء ذلك بالمقام الأول طرق وأساليب التدريب المستخدمة التي لا تقف عند حد معين.

وقد لاحظ الباحث للعديد من بطولات العاب القوي وخاصة مسابقة إطاحة الطرقة وجد أن هناك بعض اللاعبين كان يتوقع لهم تحقيق مستوى رقمي مرتفع ويحدث عكس ذلك وتدني في مستوى الاداء وقد يرجع ذلك إلى زيادة الاستثارة والانفعال الزائد الأمر الذي يؤدي إلى مزيد من القلق والتوتر والشد العصبي ومن هنا نجد أنه من الضروري تصميم برنامج تدريبي مقترح يساعد على تطوير الحديث الذاتي وبالتالي يؤدي هذا البرنامج التدريبي إلى تطوير والارتقاء بمستوى الأداء المهاري والبدني.

ومن خلال اطلاع الباحث علي بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تشير إلى أهمية برامج التدريب في تطوير المهارات النفسية والمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية ومن هذه الدراسات حميدة عبد الله عطية (٢٠١٧)، عبدالله يوسف الكندري (٢٠١٨)، محمود مغازي على (٢٠١٩)، أسيل محمد ناجي (٢٠١٩)، ماجد محمد عثمان (٢٠٢٠)، حسين حمزة جواد (٢٠٢١) لاحظ الباحث أن هذه الدراسات العلمية رغم أهميتها بالنسبة للرياضيين إلا أنها تركزت في تعليم المهارات الحركية،

وتطوير مستوى الأداء الرقمي والحديث الذاتي في الأنشطة الرياضية المختلفة، ولم تتعرض دراسة واحدة - في حدود علم الباحث - لتطوير الحديث الذاتي والمستوي الرقمي للاعبين إطاحة المطرقة.

ونظرا لندرة البحوث النفسية التجريبية في مجال إعداد لاعبي إطاحة المطرقة نفسيا للمنافسة الرياضية باستخدام برامج الحديث الذاتي، بالإضافة إلى عدم قدرة المدربين على استخدام هذه البرامج في إعداد اللاعبين نفسيا، وذلك نظرا لقلّة خبرتهم وضعف إطلاعهم على ما هو حديث في مجال إعداد اللاعبين نفسيا بسبب عدم توفر الفرص لهم للاحتكاك بالمختصين في علم النفس الرياضي التطبيقي، واعتمادهم على التدريب التقليدي، لذا فقد رأى الباحث أن الحاجة أصبحت ملحة لتطوير العملية التدريبية، وتعديل مسارها من التدريب الرياضي التقليدي إلى التدريب الرياضي الحديث الذي يستخدم الأساليب التربوية والنفسية الحديثة بصورة علمية في مجال الإعداد النفسي للاعبين إطاحة المطرقة، ومما تقدم تتبلور مشكلة البحث الحالي في محاولة لوضع برنامج للتدريب للحديث الذاتي علي المستوى الرقمي للاعبين إطاحة المطرقة بجمهورية مصر العربية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للحديث الذاتي الإيجابي علي المستوى الرقمي للاعبين إطاحة المطرقة بجمهورية مصر العربية .

فروض البحث:

١. توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الحديث الذاتي للاعبين إطاحة المطرقة بجمهورية مصر العربية لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقمي للاعبين إطاحة المطرقة بجمهورية مصر العربية لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث:

التدريب العقلي:

هو "تدريب منتظم طويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات يتضمن بعدين أساسيين هما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الإدارة". (٤ : ٧٨).

الحديث الذاتي:

هو " مفتاح أو بداية التحكم المعرفى Cognitive Control وهو عبارة عن مجموعة من الأفكار التقييمية التى يحاول الفرد أن يفكر فيها عن الأحداث والحقائق التى تحدث له". (٨ : ١٥٢)

الدراسات المرجعية:

- دراسة "زيتوى وآخرون" (Zetou, E., et al., (2014) وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الحديث الذاتي الإيجابي على أداء السباحين الصغار ، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، حيث اشتملت عينة الدراسة من (٤٦) طفل وطفلة تراوحت أعمارهم من (١٠-١٢) سنة قسمت إلى مجموعتين عشوائياً أحدهما مجموعة تجريبية تكونت من (٢٤) طفل والأخرى ضابطة (٢٢) طفلاً ، واستخدم الباحثون البرنامج المقترح ، وكان من أهم النتائج أن المشاركين في المجموعة التجريبية كانوا أكثر فاعلية في الأداء وتعلم المهارة من المجموعة الضابطة كما انهم خلال الممارسة كانوا على درجة عالية من التركيز والاهتمام والجهد والثقة بالنفس ، واقتراح أن الحديث الذاتي الإيجابي يمكن أن يعزز تركيز الانتباه وزيادة الثقة وتنظيم الجهد والسيطرة على ردود الفعل المعرفية والعاطفية والتنفيذ التلقائي .
- دراسة "هتجزوجرس وآخرون" (Hatzigeorgiakis, A., et al., (2014) وهدفت الدراسة التعرف على فعالية الحديث الذاتي الإيجابي مع الأداء التنافسي لدى السباحين بعد (١٠) أسابيع من التدخل ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من (٤١) سباح بمتوسط عمر (١٤.٥٩) سنة وانحراف معياري قدره (١.٥٨) سنة ، وأظهرت النتائج أن مجموعة التدخل كانت لديها تحسنات أفضل من أداء المجموعة الضابطة ، وبالتالي فعالية البرنامج في تعزيز الأداء الرياضي في بيئة تنافسية .
- دراسة "حميدة عبد الله عطية" (٢٠١٧) وهدفت إلى التعرف على فاعلية الحديث الذاتي كإستراتيجية على الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز ، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من طلاب الفرقة الرابعة تخصص جمباز بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، وكان من أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن الحديث الذاتي كإستراتيجية يؤثر إيجابياً على الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز .
- دراسة عبدالله يوسف الكندري (٢٠١٨م) بعنوان الحديث الذاتي (الإيجابي / السلبي) وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى في دولة الكويت وهدفت الدراسة إلى التعرف على الحديث الذاتي الإيجابي والسلبي وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى في دولة الكويت. واعتمدت على المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (٦٠) لاعب من لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم بدولة الكويت. واشتملت أدوات جمع البيانات على استبيان الحديث الذاتي واختبارات الأداء المهاري المتمثلة في التمرير والمراوغة والجري بالكرة والتصويب. وجاءت النتائج مؤكدة على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) لدى عينة البحث بالنسبة لمهارات كرة القدم.

- دراسة ماجد محمد عثمان (٢٠٢٠م) بعنوان فعالية التدريب على استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي في الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى الطلاب ذوي القلق الاجتماعي في كلية الآداب بجامعة الطائف. هدف البحث إلى التحقق من فعالية التدريب على استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي في الثقة بالنفس والاندماج الأكاديمي لدى الطالب ذوي القلق الاجتماعي بكلية الآداب بجامعة الطائف، وتكونت عينة البحث من (٢١) طالباً يعانون من القلق الاجتماعي، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى (١٠) طلاب بالمجموعة التجريبية، والثانية (١١) طالباً بالمجموعة الضابطة، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وأعد الباحث مقياس الاندماج الأكاديمي ومقياس الثقة بالنفس ومقياس القلق الاجتماعي والجلسات التدريبية القائمة على الحديث الذاتي الإيجابي، وبعد انتهاء التدريب تم تطبيق مقياس الاندماج الأكاديمي ومقياس الثقة بالنفس، وتم إعادة التطبيق بعد مرور شهر من التطبيق الأول، ولمعالجة النتائج والتحقق من صحة الفروض تم استخدام اختباري مان وينتي، ويلكوكسون، وتوصلت نتائج البحث الي تحسين مستوى الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي عند مقارنةهم بطلاب المجموعة الضابطة، واستمرار الأثر الإيجابي للتدريب إلى القياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد مرور شهر من القياس البعدي، وتم تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري ونتائج البحوث السابقة.

- دراسة حسين حمزة جواد (٢٠٢١م) بعنوان الحديث الذاتي وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي تنس كرة القدم وتهدف الدراسة لبناء مقياس الحديث الذاتي واعداد مقياس تقدير الذات المهارية واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأساليب المسحي ودراسة الحالة وشملت عينة البحث على لاعبي المراكز التدريبية في لعبة تنس كرة القدم بمحافظة بابل والبالغ عددهم ١٢٥ لاعب ومن اجل تحقيق اهداف البحث تم بناء مقياس الحديث الذاتي واعداد مقياس تقدير الذات المهارية باتباع خطوات اجراءات بناء واعداد المقاييس النفسية ومعالجة بياناتها باستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية وشارت نتائج البحث إلى كلما كان الحديث الذاتي ايجابي لدى اللاعبين كلما كان هناك تقدير للذات المهارية عالي .

- دراسة عبدالحكيم رزق عبدالحكيم (٢٠٢١م) بعنوان تأثير استخدام الحديث الذاتي الإيجابي على تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي لناشئي السباحة وكشف البحث عن تأثير استخدام الحديث الذاتي الإيجابي على تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي لناشئي السباحة. استخدم البحث المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة. وتمثلت أدواتها في مقابلة شخصية، ومقياس الثقة بالنفس للرياضيين، ومقياس الحديث الذاتي، وجهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر، وميزان طبي الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام، وشريط قياس بالسنتيمتر، وجهاز عرض داتاشو، وحجرة محاضرات، والتي تم تطبيقها على

عينة من السباحين الناشئين من (١٤-١٥) سنة بنادي الشمس الرياضي بمحافظة أسوان للموسم الرياضي (٢٠٢٠-٢٠٢١) والبالغ عددهم (١٢) ناشئ. وأشارت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (والثقة بالنفس، المستوى الرقمي) لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته، لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية عن طريق القياس القبلي - البعدي.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي إاطحة المطرقة بجمهورية مصر العربية والمسجلين بالإتحاد المصري لالعاب القوي للموسم الرياضي (٢٠٢٣/٢٠٢٤).

عينة البحث:

عينة البحث الاستطلاعية:

اشتملت عينة البحث الاستطلاعية على (١٠) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث.

عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية قوامها (١٢) من لاعبي إاطحة المطرقة بجمهورية مصر العربية.

جدول (١) : تصنيف عينة البحث

النسبة	العدد	عينة البحث
%٤٥,٤٥	١٠	الاستطلاعية
%٥٤,٥٥	١٢	الاساسية
%١٠٠	٢٢	العدد الكلي

شروط اختيار عينة البحث:

١. المسجلين بالإتحاد المصري لالعاب القوي للموسم الرياضي (٢٠٢٣/٢٠٢٤).
٢. العمر التدريبي لا يقل عن (٤) سنوات في ممارسة رياضة إاطحة المطرقة.
٣. الإشتراك في العديد من بطولات.

٤. تقارب العمر الزمني لأفراد عينة البحث.
٥. موافقة مدربي الأندية على تطبيق البرنامج المقترح لمدة ثلاثة تدريبات أسبوعياً بشكل منتظم لمدة ١٢ أسبوعاً.
٦. توافر الشروط الواجب توافرها في العينة لنجاح التدريب العقلي والتي تتمثل في (الخبرة السابقة، الأداء المهاري الصحيح).
- التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية :
- تم توصيف عينة البحث الأساسية في مجموعة من المتغيرات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي، مستوى الذكاء المصور).

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية

(ن=٢٢)

المتغيرات الأساسية	القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٩,٧٣	١٧٩,٠٠	٢,٨٠	٠,١٩٢	
الوزن	كجم	٧١,١٣	٦٢,٠٠	٢,٠٩	٠,٠٤٠	
السن	بالسنوات	١٧,٦٦	١٧,٠٠	٠,٩٩	٠,٥٧٨-	
العمر التدريبي	بالسنوات	٥,٨٦	٥,٠٠	٠,٨٣٣	٠,٥٧٩-	
اختبار الذكاء المصور	درجة	٣٥,٨٥	٣٥	١,٨٦	٠,٧٩٠	

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-٠.٥٧٩) : (٠.٧٩٠)، هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد اعتدالية أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي، مستوى الذكاء المصور).

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في الحديث الذاتي والمستوي الرقمي للاعبين أطيحة المطرقة

(ن=٢٢)

المتغيرات الأساسية	القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الحديث الذاتي الايجابي	درجة	٣٠,٥٣	٣١,٠٠	٢,٩٩	٠,٩٦٨-	
المستوي الرقمي	متر	٥٤,٦٩٥	٥٤,٥٠	٢,٨١٥	٠,٣٦٢	

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-٠.٩٦٨ : ٠.٣٦٢) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات. أدوات جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث، وذلك بعد الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث وتحددت هذه الأدوات في:

استبيان الحديث الذاتي:

صدق استبيان الحديث الذاتي:

للتحقق من صدق الاختبار فقد تم تطبيق الاستبيان على عينة عينة قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات الاختبار ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للاختبار

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والدرجة الكلية للاختبار

(ن = ١٠)

استبيان الحديث الذاتي		
م	العبارة	معامل الارتباط
١	اعتقد أن أفكاري الايجابية تساعدني في التركيز أثناء المنافسة.	* * ٠.٦٧٥
٢	اعتقد أن أفكاري السلبية تقعدني القدرة على تعبئة قدراتي الذاتية أثناء الأداء.	* * ٠.٧٢٠
٣	أعتقد أن أفكاري الايجابية تساعدني على تصور الأداء الجيد.	* ٠.٥١٦
٤	أعتقد أن أفكاري السلبية تعمل على تشتت انتباهي.	* * ٠.٦٧٢
٥	أعتقد أن قدراتي الذاتية في انجاز المنافسة تساعدني على تحسين أدائي.	* * ٠.٦٦١
٦	أعتقد أن أفكاري السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر أثناء الأداء	* ٠.٥٦٢
٧	أعتقد أن أفكاري الايجابية تساعدني على الاسترخاء للأداء بصورة جيدة أثناء المنافسة.	* * ٠.٧٥٢
٨	أعتقد أن فقدان الثقة بقدراتي يؤدي إلى الأداء السيئ أثناء المنافسة.	* * ٠.٧٦٠

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤)

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لاستبيان الحديث الذاتي الايجابي؛ وتراوحت ما بين (٠.٥١٦ : ٠.٧٦٠)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع عبارات الاستبيان.

ثبات استبيان الحديث الذاتي:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على عينة قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات للاختبار كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥)

ثبات استبيان الحديث الذاتي الايجابي

(ن=١٠)

م	اسم الاختبار	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	ألفا كرونباخ
		س	ع ±	س	ع ±				
١	الحديث الذاتي	١٤.٩٣٣	٣.٣٠	١٥.٦٠	٣.١٣	٠.٧٣٥	٠.٨٤٧	٠.٨٤٦	٠.٨٥٠

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤)

يتضح من جدول (٥) ثبات الاستبيان؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠.٧٣٥ وبطريقة سبيرمان براون ٠.٨٤٧، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٨٥٠، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير لارتفاع معامل ثبات الاختبار.

اختبار المستوي الرقمي لإطاحة المطرقة:

تم قياس المستوى الرقمي لأفراد عينة البحث في مسابقة إطاحة الطرقة من خلال أداء اللاعب ثلاث محاولات ياخذ افضل مستوى رقمي فيهم مع مراعاة الرشوط الفنية والقانونية للاداء.

برنامج الحديث الذاتي الايجابي قيد البحث:

الهدف العام لبرنامج الحديث الذاتي الايجابي المقترح :

يهدف برنامج الحديث الذاتي الايجابي إلى تنمية (الحديث الذاتي الايجابي) والمؤثرة على تحسين المستوى الرقمي في مسابقة إطاحة المطرقة).

أسس إعداد البرنامج:

- مراعاة الفروق الفردية للاعبين، ومراعاة السمات الخاصة بالعينة قيد البحث.
- تناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- أن يتسم البرنامج بالأمان والإستمرارية والتتابع والتكامل.

- أن يعمل محتوى كل وحدة على تحقيق الأهداف المحددة لهذا البحث.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة مع مراعاة التنوع في جلساته الفنية؛ مما يزيد من عامل التشويق لدى اللاعبين منعاً لتسرب الملل.
- مراعاة المبادئ العامة للتدريس الفعال، مثل: التدرج من السهل إلى الصعب - من الجزء إلى الكل - من البسيط إلى المركب - من المعلوم إلى المجهول.

خطوات التنفيذ:

- تم استخدام الطرق والتدريبات والمهارات التالية للارتقاء بالحديث الذاتي الإيجابي وتحقيق الأهداف السابقة:
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين الأداء الفني والرقمي لسباحة الدولفين.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين الثقة بالنفس.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لتصحيح العادات الخاطئة.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لإيقاف الأفكار السلبية.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية.
- ومن أمثلة العبارات المستخدمة في هذه الإستراتيجية ما يلي:
- أنا أفضل سباح يؤدي سباحة الدولفين.
- يمكنني تحقيق مستوى رقمي عالٍ في سباحة الدولفين.
- أنا واثق من نفسي.
- أنا أستطيع التركيز في مختلف المواقف.
- أنا روعي المعنوية عالية.

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة الاستطلاعية الأولى علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، خلال الفترة من 2023/3/4م إلى ٢٠٢٣/٣/١٦م ، وذلك بهدف:

- ١- تحديد مكان تطبيق الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح الحديث الذاتي.
- ٢- تطبيق عدد من وحدات البرنامج لمعرفة تفهم العينة للتدريبات البرنامج.
- ٣- التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه البحث اثناء تطبيق البرنامج.

وقد حقق الدراسة جميع أهدافها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية ثانية خلال الفترة من ٢٠٢٣/٥/٦ م الي ٢٠٢٣/٥/١٨ م علي عينة البحث الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بهدف:

١- التعرف على الصعوبات التي قد تعترض اللاعبين أثناء التطبيق وكذلك تحديد الزمن المناسب لتطبيق الاختبارات

٢- تدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات

وقد حقق الدراسة جميع أهدافها.

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث في جميع المتغيرات على النحو التالي :

١- الحديث الذاتي.

٢- قياس المستوى الرقمي لمسابقة إطاحة المطرقة.

وتمت هذه القياسات في الفترة من 2023/3/4م إلى ٢٠٢٣/٣/١٦ م.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق برنامج التدريب العقلي لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاثة وحدات أسبوعياً في الفترة من ٢٠٢٣/٧/٨ م الي ٢٠٢٣/٩/١ م طبقاً لخطة إجراء البحث.

القياسات البعدية :

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في:

١- الحديث الذاتي الايجابي.

٢- قياس المستوى الرقمي لمسابقة إطاحة المطرقة.

وتمت هذه القياسات في الفترة من 2023/10/7م حتى ٢٠٢٣/١٠/١٩ م مع مراعاة نفس الظروف

والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث والبيانات التي تم الحصول عليها تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي Mean
- الانحراف المعياري Stander Deviation
- الوسيط Mediator

- معامل الالتواء Skewness
- معامل الارتباط Correlation
- اختبارات T-Test
- معدل التغير Rate of change

عرض ومناقشة نتائج البحث

عرض ومناقشة النتائج الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي للمهارات النفسية قيد البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المهارات النفسية (الحديث الذاتي) قيد البحث

(ن=١٢)

قيمت	معدل التغير %	فرق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس
			ع±	س	ع±	س		
*٦,٦١	%٢٢,٠٢		٢,٤٨	٣٣,٥٢	٣,٦١	٢٧,٤٧	درجة	الحديث الذاتي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٧٢٥)

وكما تشير نتائج جدول (٦)، إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الحديث الذاتي الإيجابي لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٦١) وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، كما بلغت معدل التغير (%٢٢.٠٢).

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى قدرة اللاعبين على توجيه حديث منطقي وبناء يُساهم في خدمة الذات، ويساعد على الوصول إلى أفضل حالة للأداء، ويسهم في إثارة حالة انفعالية إيجابية سارة، ويساعد على تحسين تقدير الذات والثقة بالنفس، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أحمد محمد الشافعي (٢٠١٢م) أن هناك أنماط للحديث الذاتي الإيجابي تساعد في خلق عقلية متدفقة من خلال تعزيز الثقة والمحافظة على سلوك واتجاه متقائل، وتشجيع التركيز في اللحظات الحاسمة، وتعزيز الدافع لدفع حدود الفرد، وخلق المستوى الأمثل من اليقظة، وضمان الاتزان والصلابة واليقظة العقلية عند مواجهة النفس أو المحنة. (٢ : ٢٧١)

عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي بالمستوى الرقمي للاعبين لإطاحة المطرقة.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المستوى الرقمي للاعبين إطاحة المطرقة

(ن=١٠)

قيمة ت	معدل التغير %	فرق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
*٩,٦٨٤	%٨,١١٦	٤,٤٢-	٢,٧١	٥٨,٨٨	٢,٦٣	٥٤,٤٦	متر	المستوى الرقمي للاعبين إطاحة المطرقة

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٧٢٥)

يتضح من جدول (٧)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوى الرقمي للاعبين إطاحة المطرقة لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٦٨٤) وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، كما بلغ معدل التغير (٨.١١٦٪).

ويرجع هذا التقدم في المستوى الرقمي للاعبين إطاحة المطرقة لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث إلى تأثير مصاحبة الحديد الذاتي للتدريب البدني المهارى والذي زاد من فاعليته حيث أن تنمية الحديث الذاتي قد ساهم في إزالة القلق وخفض التوتر العضلى والشعور بالراحة النفسية والهدوء كما ساعد اللاعبين على اكتساب الإنفعالات الإيجابية السارة وتوجيه الانتباه نحو المثيرات المحددة وطريقة الأداء .

ويشير **عبدالله يوسف عبدالله (٢٠١٨)** أن الحديث الذاتي الايجابي نوعا من الاستفسار الذاتي المستمر الذي يقوم به الفرد لينظم بنيته المعرفية مما يجعل الفرد أكثر تخطيطاً لأفعاله وأحاديثه الخارجية، وبذلك فتعتبر مهارة الحديث الذاتي الإيجابي للاعب الرياضي 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 الإنفعالية المثلى والشحن النفسي لتحقيق الإنجاز التنافسي وكذا في تطوير الثقة الرياضية وتعزيزها، حيث أنه إذا كانت صورة اللاعب عن نفسه ايجابية والمدرجات فهو يتمتع بالثقة بالنفس التي تؤهله للعب تحت ضغط وتحقيق الفوز. (٨ : ٤٤١)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة **زيتوى وآخرون (2014) Zetou, E., et al.** واقترح أن الحديث الذاتي الإيجابي يمكن أن يعزز تركيز الانتباه وزيادة الثقة وتنظيم الجهد والسيطرة على ردود الفعل المعرفية والعاطفية والتنفيذ التلقائى .

ودراسة حميدة عبد الله عطية" (٢٠١٧) وكان من أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن الحديث الذاتي كإستراتيجية يؤثر إيجابياً على الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز ودراسة حسين حمزة جواد (٢٠٢١م) وأشارت نتائج البحث إلى كلما كان الحديث الذاتي ايجابي لدى اللاعبين كلما كان هناك تقدير للذات المهارية عالي ودراسة عبدالحكيم رزق عبدالحكيم (٢٠٢١م) وأشارت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (والثقة بالنفس، المستوى الرقمي) لصالح القياس البعدي.

استخلاصات البحث وتوصياته

الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والقياسات المستخدمة والمنهج المستخدم واستنتاجاً إلى ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- يلعب البرنامج المقترح دوراً هاماً وحيوياً في تنمية أهم الحديث الذاتي
- ٢- ساهم الحديث الذاتي في تحسين المستوى الرقمي للاعبين إطاحة المطرقة.
- ٣- يزيد الحديث الذاتي من خفض مستوى القلق المصاحب للأداء والذي يؤدي بدوره إلى قدرة الفرد على التحكم في تركيز الإنتباه أثناء أداء مسابقة إطاحة المطرقة.
- ٤- ساهمت تدريب الحديث الذاتي في تحسين المستوى الرقمي للاعبين إطاحة المطرقة.

التوصيات:

في ضوء خطة وإجراءات البحث وانطلاقاً من نتائجه يوصى الباحث بما يلي :

- ١- وضع البرامج الخاصة بتنمية الحديث الذاتي.
- ٢- الاهتمام بتطبيق برنامج الحديث الذاتي على لاعبي إطاحة المطرقة حيث أكدت النتائج فاعليته في تحسين المستوى الرقمي لهذه المسابقة.
- ٣- الدمج بين الحديث الذاتي والتدريب البدني المهاري حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج الممكنة بدنياً ومهارياً وعقلياً.
- ٤- ضرورة تواجد الأخصائي النفسي الرياضي المؤهل علمياً لتطبيق الحديث الذاتي على اللاعبين وأن يكون ذلك أحد الأجزاء الهامة في منظومة التدريب الرياضي الجديد.

قائمة المراجع:

قائمة المراجع العربية:

١. احمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨): الحديث الذاتي كإستراتيجية لتطوير المهارات العقلية و مستوى الأداء لدى لاعب التنس
٢. أحمد محمد الشافعي (٢٠١٢م) : علم نفس التدريب الرياضى ، الجزء الأول ، مطبعة ٦ أكتوبر ، المنصورة .
٣. أسيل محمد ناجي (٢٠١٩) : المشكلات النفسية وعلاقتها بالحديث الذاتي لدى طلبة جامعة المتنى ، مجلد ١٢ ، العدد ٧ ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العراق
٤. بهاء احمد العجيلي (٢٠١٩): التصور العقلي والتدريب الذهني لدى الرياضيين، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان.
٥. حسين حمزة جواد(٢٠٢١): الحديث الذاتي وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي تنس كرة القدم، مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية ، حزيران.
٦. حميدة عبد الله عطية (٢٠١٧) : فاعلية الحديث الذاتي كإستراتيجية على الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز ، بحث منشور ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، عدد ٩٦ ، مصر
٧. عبدالحكيم رزق عبدالحكيم(٢٠٢١) : تأثير استخدام الحديث الذاتي الإيجابي على تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي لناشئي السباحة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسوان.
٨. عبدالله يوسف الكندري (٢٠١٨) : الحديث الذاتي (الايجابي / السلبي) وعلاقته بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الاولى في دولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعه جنوب الوادي.
٩. كامل طه لويس(٢٠١٦): علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي، دار الأيام للنشر والتوزيع، الأردن.
١٠. ماجد محمد عثمان (٢٠٢٠): فعالية التدريب على استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي في الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى الطلاب ذوي القلق الاجتماعي في كلية

الأداب بجامعة الطائف، مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية، بحوث ومقالات، مج ٦، ع ٢٢٤، جامعة الطائف - السعودية.

١١. مجدي حسن يوسف (٢٠١٤). تطبيقات إستراتيجيات التدريب العقلي والمرجع البيولوجي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

١٢. محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) : التدريب العقلي فى المجال الرياضى ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة

١٣. محمد حسن علاوى (٢٠١٢م) : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية ، مطبعة المدنى ، القاهرة

١٤. محمود مغازي على (٢٠١٩): الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية

لدى طلاب كلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، م ٢٩،

ع ١٠٢، بحوث ومقالات، القاهرة - مصر.

١٥. مصطفى حسين باهي، مختار أمين، عبد الله، مجدي يوسف (٢٠٠٥م) : علم النفس الرياضة نظريات) - تحليلات تطبيقات الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

قائمة المراجع الأجنبية:

16. Akyurek, K.; Kars. S. & Bumin, G. (2018).The determinants of occupation therapy students' attitudes mindfulness and well-being. Journal of Education and learning, vol (7), n (3).
17. Dubier. 1. & M. Tiberge (2003): Stress regulation test through mental images on the french National women synchronized swimming team during the perth (Australia) word champion ships.
18. Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N. & Theodorakis, Y. (2014): Self-talk and competitive sport performance, Journal of Applied sport psychology, 26(1),
19. Johan Fallby (2003): Evaluation of Olympic Athelets, Exercise and Spoot Psychagen 22-27 Julu
20. Neal, A. & Griffin, M. A. (2006)A study of the lagged relationships among climate, safety motivation, safety behavior and accidents.
21. Zetou, E., Nikolaos, V. & Evaggelos, B. (2014): The effect of instructional self-talk on performance and on the perceived function of it journal of physical education and sport, 14(1)