

# الحديث الذاتي وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي تنس كرة القدم

م.م. معاذ صالح جواد  
المديرية العامة لتربية محافظة بابل

م.م. حسين حمزة جواد  
المديرية العامة لتربية محافظة بابل



# الحديث الذاتي وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي تنس كرة القدم

م.م. معاذ صالح جواد المديرية  
المديرية العامة لتربية محافظة بابل

م.م. حسين حمزة جواد المديرية  
المديرية العامة لتربية محافظة بابل  
[albadyh278@gmail.com](mailto:albadyh278@gmail.com)

هدف البحث الى بناء مقياس الحديث الذاتي واعداد مقياس تقدير الذات المهارية والتعرف على العلاقة بينهما لدى لاعبي تنس كرة القدم . واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأساليب المسحي ودراسة الحالة ، وشملت عينة البحث على لاعبي المراكز التدريبية في لعبة تنس كرة القدم بمحافظة بابل والبالغ عددهم (١٢٥) لاعب، موزعين على (٥) مراكز تدريبية (٢٥) لاعب لكل مركز تدريبي ، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس (الحديث الذاتي) وإعداد مقياس (تقدير الذات المهارية) باتباع خطوات وإجراءات بناء وإعداد المقاييس النفسية ومعالجة بياناتها باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) .

وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها : كلما كان الحديث الذاتي ايجابي لدى اللاعبين كلما كان هناك تقدير للذات المهارية عالي . ومن أهم التوصيات التي يروم الباحثان الاخذ فيها هي : تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الارشاد النفسي الرياضي . وتسهيل الضوء على الحديث الذاتي الايجابي بأعتبره يرفع من تقدير الذات المهارية وتعزيز الثقة بالنفس .

الكلمات المفتاحية : الحديث الذاتي ، تقدير الذات المهارية ، لاعبي تنس كرة القدم

## ١ التعريف بالبحث

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته :

ان التربية البدنية والرياضة معنى اكبر من كونها وسيلة لقضاء وقت الفراغ نعم ما زال هناك الكثيرون ممن يعتقدون ان هدفها هكذا وفي ذات الوقت يمكن الاستفادة من التربية البدنية اكثر من الاستمتاع في الوقت ،فالتربية البدنية تعني اشياء مختلفة بالنسبة للأفراد فلبعض تعني عملا لمن يحترفها وبالنسبة للبعض الاخر هي عمل محبب وتنافس طيب وهم الهواة اما بالنسبة للباقيين فهي وسيلة طيبة لقضاء الوقت .ومما لاشك فيه انه لا يمكن فصل الرياضة عن الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للأفراد الممارسين لها اذ انها تعتبر قاعدة هامة وضرورية تتأسس عليها حياتهم فإذا احسن توجهه فأنها تنعكس على المجتمع بأكمله ، بالإضافة الى فوائدها بدنيا ونفسيا وحركيا على من يمارسها فهي في ذات الوقت تنمي قيمهم نظرا للاحتكاك الدائم من خلالها بالقواعد والقوانين المنظمة لها . (٥) :

(١٩١)

وتعد الرياضة الجماعية بشتى انواعها واشكالها المختلفة احد واهم الانشطة الرياضية ككرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم وتنس كرة القدم وتعد الاخيرة من الالعاب المهمة واصبحت تساير التكنولوجيا الحديثة وتستخدم علومها من اجل ايجاد طرق واساليب حديثة تناسب الزمان والمكان وهذا من اجل تحقيق اعلى المستويات والنتائج الجيدة ،وهو الشيء الذي يسعى اليها اهل الاختصاص وخاصة في تنس كرة القدم من خلال البرامج التدريبية العلمية التي تهدف الى تطوير امكانيات اللاعبين وقدراته البدنية والمهارية والخطية والنفسية والعقلية والاجتماعية والصحية ، وهذه الاخيرة التي تعتبر من متطلبات النجاح والفاصل بين الفرق الرياضية المحترفة التي طورته للوصول الى افضل المستويات حيث يتطلب

التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم لذا اصبح للإعداد العقلي مكانة مرموقة ودور فعال في عمليات التدريب والمنافسة وخاصة بعد التقارب الواضح في المستوى البدني والمهاري والخططي الذي اصبح يحققه اللاعب الرياضي ، كما ان التحدث مع الذات يمثل دوافع الفرد الداخلية والمحرك الخفي له كما انه عامل مهم من العوامل النفسية في حياة الفرد بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة ، والتأثير في السلوك المستقبلي يتحدد بنوع الاستجابة التي يستجيب لها الفرد فإذا كانت الاستجابة سلبية فهذا يعني ان الافراد يحاولون تحاشي التحدي والاستسلام في وجه الفشل وهنا يكون التحدث مع الذات سلبى يصاحبه تراجع في التوافق النفسي والحياتي المناسب اما اذا كانت الاستجابة ايجابية فهذا يعني ان الفرد يسعون الى التحدي ومواصلة جهودهم استجابة منهم للظرف الضاغط الذي سبب الفشل وهنا يكون التحدث مع الذات ايجابي اختيار مناسب للاستجابات التوافقية للحياة فيما بعد الازمة وكلا هذين النمطين يخدمان حياة الفرد لتقدير ذاته ، وتكمن الاهمية بمعرفة العلاقة بين الحديث الذاتي وتقدير الذات لدى لاعبي تنس كرة القدم فهذه الدراسة تساهم في تدعيم المجال النفسي بموضوع جديد نظراً لأهمية الجانب النفسي في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة ونظراً لإهمال الجانب النفسي في المجال الرياضي حيث نأمل ان تساهم هذه الدراسة ولو بشيء قليل في هذا المجال اضافة الى ذلك فتح المجال لإجراء بحوث ودراسات مستقبلية في هذا الموضوع لما له اهمية كبيرة في المجال الرياضي .

#### ٢-١ مشكلة البحث :

تعد مرحلة البناء النفسي والمعرفي لدى اللاعبين بكل جوانبه من اهم مراحل الحياة اذ انها المرحلة التي يكتسب فيها الشباب مهاراتهم البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وهذه المهارات تتطلب نموهم بشكل ايجابي، ويمثل الاعداد النفسي الجانب المهم والمساعد لتطوير المهارات الاساسية للألعاب الرياضية وبالذات لعبة

تنس كرة القدم حيث يمثل العامل الايجابي للشباب في رفع مستوى الاداء وامتلاك صفات شخصية وتحمل المسؤولية ومواجهة المشاكل النفسية . وبعد الإطلاع على المصادر والدراسات السابقة لاحظ الباحثان قلة الاهتمام من أغلب المدربين في تطوير الجانب النفسي ومدى أهميته في تطوير الجانب المهاري للاعبين، وكذلك قلة اهتمام أغلب المدربين عن استعمال البرامج الارشادية في تطوير الحديث الذاتي والمهارات الأساسية في مجال تنس كرة القدم، ممّا حدا الباحث إلى الولوج في هذه المشكلة لإعداد بناء مقياس للحديث الذاتي للتعرف على مستوى الحديث الذاتي للاعبين تنس كرة القدم واعداد مقياس تقدير الذات المهارية لدى اللاعبين والتعرف على علاقة الحديث الذاتي بتقدير الذات المهارية للاعبين .

#### ٣-١ هدفا البحث :

١-بناء مقياس الحديث الذاتي واعداد مقياس تقدير الذات المهارية للاعبين تنس كرة القدم .

٢-التعرف على علاقة الحديث الذاتي بتقدير الذات لدى لاعبي تنس كرة القدم .

#### ٤-١ فرض البحث :

١-وجود علاقة ارتباطية بين الحديث الذاتي وتقدير الذات للاعبين تنس كرة القدم .

#### ٥-١ مجالات البحث :

١-المجال البشري : لاعبي تنس كرة القدم بالمراكز التدريبية في محافظة بابل .

٢-المجال الزمني : المدة من ٢٠١٨/٧/٢ لغاية ٢٠١٨/١٠/٢٠ .

٣-المجال المكاني : المراكز التدريبية لتنس كرة القدم في محافظة بابل .

#### ٦-١ المصطلحات المستخدمة بالبحث :

١-الحديث الذاتي : " برمجة واعادة برمجة عقلانية بأشارات سلبية او ايجابية وترسخ بعمق في العقل الباطن الذي يقوم بتخزين المعلومات وتكرارها فيما بعد " (٦ : ٤٦).

٢- تقدير الذات : " عبارة عن تقييم الشخص لذاته علي نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما " (٨ : ٢٤٥)

٢ منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأساليب المسحي ودراسة الحالة لملاءمتهم لطبيعة البحث.

١-٢ مجتمع البحث وعينته :

تضمن مجتمع البحث لاعبي تنس كرة القدم للمراكز التدريبية في محافظة بابل (٢٠١٧-٢٠١٨) ، واحصى الباحثان اعداد اللاعبين من اتحاد تنس كرة القدم بابل وكان عددهم (١٢٥) لاعب ، موزعين على (٥) مراكز تدريبية (٢٥) لاعب لكل مركز تدريبي ، ومجتمع البحث هو نفسه عينة البحث إذ تم اعتماد المجتمع ككل في الدراسة .

٢-٣ الوسائل والادوات المستخدمة في البحث :

• المصادر والمراجع العلمية .

• المقابلات الشخصية

• مقياس الحديث الذاتي وتقدير الذات المهارية ملحق (١) و (٢)

• اقلام جاف.

• حاسبة يدوية نوع (KENKO) عدد(١) .

• حاسبة الكترونية (لابتوب) نوع (hp) عدد(١).

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ إجراءات بناء مقياس الحديث الذاتي :

تم بناء مقياس الحديث الذاتي للاعبي تنس كرة القدم وفق الخطوات العلمية لبناء المقاييس التي اتبعتها الباحثان وهي :

## ٢-٤-١-١ تحديد الهدف من بناء المقياس :

الهدف من المقياس هو التعرف على مستوى الحديث الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم للمراكز التدريبية في محافظة بابل.

## ٢-٤-١-٢ تحديد الإطار النظري للمقياس :

اعتمد الباحثان على نظرية ادراك الحديث الذاتي في وضع وصياغة فقرات مقياسهما وواقعية ما تذهب إليه من تفسير الحديث الذاتي .

## ٢-٤-١-٣ وضع الصيغة الأولية للمقياس :

لوضع الصيغة الأولية للمقياس تم اتباع الخطوات الاتية :

## ٣-٤-١-١ جمع وإعداد فقرات مقياس :

قام الباحثان بمراجعة المصادر والمراجع واجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص وتم الحصول على (٣٠) فقرة وبعد دراسة الفقرات وتحليلها تم استبعاد (١٠) فقرات مشابهة وفقرات غير واضحة والضعيفة في صياغتها ليكون عدد الفقرات المتبقية (٢٠) .

## ٢-٤-١-٢ تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس :

قام الباحثان بإعداد فقرات المقياس على شكل عبارات تقريرية واستخدم صيغة المتكلم لتوحيد نمط الفقرات ومراعاة جملة من الأمور عند صياغة فقرات المقياس وهي :

أ- أن تكون للفقرة معنى واحد .

ب- أن تكون كل فقرة مستقلة عن غيرها .

ت- استبعاد الفقرات المعقدة والمركبة .

ث- وضع عبارات أو فقرات قصيرة نسبياً .

ج- يجب أن تكون العبارات أو الفقرات واضحة غير غامضة . (٤ : ٥٦)

#### ٢-٤-١-٣ اختيار بدائل الإجابة للمقياس:

تم اختيار بدائل الإجابة للمقياس وتتضمن صيغة الاختيار من بديلين (وافق - لاوافق) وذلك لمراعاة طبيعة العينة واستعدادهم.

#### ٢-٤-١-٤ تحديد صلاحية فقرات المقياس :

تم عرض فقرات المقياس على خبير ومختص لتقويمها من الناحية اللغوية لتكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية الشائبة ، وعرض فقرات المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (٩) ، وحللت استجابات المتخصصين والخبراء من خلال استخدام قانون (كأ<sup>٢</sup>) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية وبالبالغة (٣.٨٤) عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تبين أن جميع الفقرات وعددها (٢٠) فقرة حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس (الحديث الذاتي) ، لكون القيمة المحسوبة لـ (كأ<sup>٢</sup>) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها.

#### ٢-٤-١-٤ اعداد تعليمات مقياس الحديث الذاتي :

إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على اللاعبين الجواب الصحيح ، إذ تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكيد على الدقة والصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المستجيبين بأن إجاباتهم سرية ولغرض البحث العلمي فقط .

وتم وضع أمثلة من المقياس تبين كيفية الإجابة على الفقرات ، وإعطاء فرصة للمستجيبين للاستفسار إن كان هناك ضرورة لذلك وعدم ترك أي أمر غامض أمامهم، وإعطاءهم الوقت الكافي لقراءة التعليمات.

#### ٢-٤-١-٥ التجربة الاستطلاعية للمقياس :

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من الاعبين عددهم (٣٠) بواقع (٥) لاعبين من كل مركز تدريبي واختيروا عشوائيا من المجتمع نفسه في يومي

المصادف (٤-٥/٩/٢٠١٨) وكان متوسط وقت الاجابة على فقرات المقياس من (١١) دقيقة ، وبذلك اصبح المقياس جاهزا للتطبيق على عينة البحث .

#### ٢-٤-١-٦ التجربة الرئيسية للمقياس :

إن الغرض الأساس من التجربة الرئيسية هو تطبيق فقرات المقياس على عينة البناء لتحليلها إحصائياً واختيار المميّزة منها واستبعاد غير المميّزة اعتماداً على القدرة التمييزية بأسلوب (المجموعتين الطرفيتين). وتم تطبيق المقياس على عينة البناء والبالغ عددها (١٢٥) لاعب للمدة من ٢٠١٨/٩/١٤ ولغاية ٢٠١٨/٩/٣٠.

#### ٢-٤-١-٧ تصحيح مقياس الحديث الذاتي :

جمعت استمارات الإجابة لعينة البناء واستخرج الدرجات الكلية لها ، باستعمال مفتاح التصحيح الذي اعده الباحثان لهذا الغرض والذي يقضي بالاتي:

١- بالنسبة للعبارات الايجابية للمقياس تعطي للإجابة ب (وافق) درجتان وأما الإجابة ب (لاوافق) تعطى درجة واحدة ، وبلغ عددها (١٤) وهي (٢٠,١٩,١٨,١٥,١٤,١٣,١١,١٠,٩,٨,٧,٥,٢,١)

٢- بالنسبة للعبارات السلبية للمقياس تعطي للإجابة ب (وافق) درجة واحدة وأما الإجابة ب (لاوافق) درجتان ، وبلغ عددها (٦) وهي (١٧,١٦,١٢,٦,٤,٣) ومنها تحددت درجات المقياس لدى كل لاعب من أفراد عينة البحث وذلك بحساب المجموع الكلي للدرجات التي يحصل عليها كل لاعب من خلال أجابته على كل فقرة من فقرات المقياس، وبذلك تكون الدرجة القصوية النظرية (٤٠) درجة وأقل درجة نظرية (٢٠) درجة .

#### ٢-٤-١-٨ موضوعية الاستجابة لمقياس الحديث الذاتي :

إن الغرض من حساب درجة موضوعية الاستجابة للمقياس هو التعرف على المستجيبين الذين يعطون صورة غير واقعية عن أنفسهم من خلال عدم الدقة في الاجابة على فقرات المقياس ، ولأجل إثبات ذلك تم اختيار (٣) فقرات مكررة من

فقرات المقياس الأساسية بصياغة مغايرة إلى حد ما في تغيير الألفاظ ، فأصبح المقياس يتكون من (٢٠) فقرة أصلية و(٣) فقرات مكررة أي المجموع الكلي (٢٣) فقرة علما أن درجة الفقرات المكررة غير محسوبة ضمن الدرجة الكلية للاستمارة التي ستكون فقراتها الأصلية (٢٠) فقرة ، والجدول (١) يبين تسلسل الفقرات المكررة والأصلية في مقياس الحديث الذاتي .

### الجدول (١)

يبين أرقام الفقرات الأصلية والمكررة

ت	رقم الفقرة الأصلية في المقياس	رقم الفقرة المكررة في المقياس
١	١	٢١
٢	٥	٢٢
٣	٩	٢٣

ولتحقيق موضوعية الاستجابة تم اتخاذ الإجراءات الآتية:

- استخراج الفرق بين الدرجتين (الأصلية - والمكررة) للفقرات المتشابهة في كل استمارة.
- استخراج الفروق المطلقة بين هذه الدرجات لكل فرد من أفراد العينة.
- استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجاميع هذه الفروق المطلقة.
- تم جمع المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لغرض إيجاد الدرجة المحكية التي تقبل عندها أو من دونها إجابات أي فرد من أفراد العينة. (١ : ٧٧)
- تم الحصول على (١٢٥) استمارة وزعت على عينة البناء ، بينما تم حساب درجات الدقة لـ (١٢٥) استمارة وقد تراوح مدى درجات الدقة بين (٣-٠) درجة بمتوسط حسابي مقداره (٠.٨٨) درجة وانحراف معياري مساو لـ (٠.٨٢) درجة ، في حين بلغت الدرجة المحكية (١.٧) درجة الناتجة من حاصل جمع الوسط الحسابي

والانحراف المعياري لدرجات الدقة وقد تم قبول جميع الاستمارات ، نتيجة لبلوغ درجات الدقة فيها أكثر من الدرجة المحكية .

٣-٤-١-٩ تحليل فقرات المقياس المجموعتان الطرفيتان (القدرة التمييزية) :

بعد استخراج معامل التمييز قارن الناتج مع (معايير ايبيل لمقارنة القدرة التمييزية) وبناءً على جدول معايير ايبيل يتم استبعاد جميع الفقرات الحدية فضلاً عن الضعيفة ليتبقى فقط الفقرة المميزة ، وكان عدد المجموعة العليا (٢٧%) هو (٣٤) لاعبا ومثلها في المجموعة الدنيا وقد تراوحت حدود الدرجات الكلية للمقياس للمجموعة العليا بين (٢٠-٣٨) وحدود المجموعة الدنيا بين (١٠-١٨) وبعدها استخراج عدد المجيبين اجابات صحيحة على الفقرة من المجموعتين العليا والدنيا ، وبعدها استخراج معامل التمييز من خلال تطبيق المعادلة ادناه ، وبعد ان توصل الباحثان الى معاملات تمييز الفقرات مقياسه والجدول (٢) يبين ذلك، ثم قام الباحثان بتحديد معايير ايبيل لمقارنة القوة التمييزية التي يبينها جدول (٣) لئتم وفق ذلك اختيار الفقرات المميزة . وبناء عليه تم قبول جميع فقرات المقياس لكونها جميعها مميزة .

### الجدول (٢)

يبين معامل التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس

رقم الفقرة	معامل التمييز								
١	٠.٦٩	٥	٠.٦٩	٩	٠.٦٩	١٣	٠.٥٨	١٧	٠.٨٠
٢	٠.٨٠	٦	٠.٤١	١٠	٠.٨٧	١٤	٠.٦٣	١٨	٠.٥٣
٣	٠.٩٥	٧	٠.٦٦	١١	٠.٥٦	١٥	٠.٦٩	١٩	٠.٨٠
٤	٠.٨٨	٨	٠.٦٦	١٢	٠.٧٤	١٦	٠.٦٧	٢٠	٠.٦١

### الجدول (٣)

يبين معايير ابييل للمقارنة بين القوة التمييزية

تقويم الفقرات	دليل التمييز
فقرات جيدة جدا	٠.٤٠ فأعلى
فقرات جيدة الى حد القبول لكنها يمكن ان تخضع الى التحسين	٠.٣٠-٠.٣٩
فقرات حدية تحتاج الى تحسين	٠.٢٠-٠.٢٩
فقرات ضعيفة تحذف او يتم تحسينها	اقل من ٠.١٩

٣-٤-١-١٠ معامل الاتساق الداخلي :

استعمل معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس من اجل التحقق من الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط بين درجات أفراد العينة البالغ عددهم (١٢٥) لاعب على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس ، باستعمال اختبار (ر) إذ ظهر بان جميع الفقرات دالة إحصائيا كون القيمة المحسوبة ولجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.١٣٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٢٣) والجدول (٤) يبين ذلك .

### الجدول (٤)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

ت	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	ت	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	ت	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
١	٠.٤٥٢	معنوية	٨	٠.١٤١	معنوية	١٥	٠.٣٠٣	معنوية
٢	٠.١٥٨	معنوية	٩	٠.١٥٩	معنوية	١٦	٠.٤٤٥	معنوية
٣	٠.١٦٨	معنوية	١٠	٠.١٥٧	معنوية	١٧	٠.٣٢٦	معنوية
٤	٠.١٦٦	معنوية	١١	٠.٢٧٧	معنوية	١٨	٠.١٦٧	معنوية
٥	٠.١٤٥	معنوية	١٢	٠.٤٣٧	معنوية	١٩	٠.١٥٩	معنوية
٦	٠.١٤٦	معنوية	١٣	٠.١٤١	معنوية	٢٠	٠.١٩٦	معنوية
٧	٠.١٤٣	معنوية	١٤	٠.١٩٤	معنوية			

٢-٤-١-١١ الخصائص السايكومترية لمقياس الحديث الذاتي :

١- صدق المقياس : تم استعمال نوعين من الصدق للتحقق من الصدق للمقياس وهما :

أ- صدق المحتوى : تم استخدام هذا النوع وذلك عندما عرض فقرات هذا المقياس وبدائله وتعليماته على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي لإقرار صلاحيتهم.

ب- الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي) : تحقق الباحثان من هذا الصدق من طريق التحليل الإحصائي لفقرات المقياس ، ومن طريق استخراج تمييز الفقرات وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

٢- ثبات المقياس : استعمل الباحثان طريقتين للتعرف على ثبات المقياس وهما :

أ- طريقة التجزئة النصفية : هنا اعتمد الباحثان بيانات افراد العينة البالغ عددهم (١٢٥) لاعب ولغرض التحقق من هذه الطريقة قام الباحثان بتجزئة فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية البالغ عددها (٢٠) فقرة وحسب تباين الفقرات الفردية والزوجية وإخضاعها لمعامل (F) التباين للتأكد من تجانس النصفين ، إذ تمت مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (٠.٦٥) بالقيمة الجدولية والبالغة (١.٠٠) عند درجتي حرية (١٢٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تبين عدم دلالتها الاحصائية ، وهذا يعني تجانس تباين الفقرات الفردية والزوجية وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل بيرسون ، إذ بلغ معامل الارتباط (٠.٧٥١) إذ ان معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ولأجل الحصول على ثبات كامل قام الباحثان بتطبيق معادلة سبيرمان- براون ، إذ بلغ معامل الثبات (٠.٨٤٧) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

ب- طريقة (كيورد - ريتشادسون) : استخدم الباحثان المعادلة التي تخص هذه الطريقة من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS) وكان معامل الثبات بالنسبة للمقياس هو (٠.٨٢) وهو مؤشر لثبات المقياس .  
٢-٤-٢ مقياس تقدير الذات المهارية :

قام الباحثان بأعداد مقياس تقدير الذات المهارية الذي قام بتصميمه (توماس اتينكو) ، المكون من (٤٠) فقرة منها (٣٠) فقرة ايجابية و (١٠) فقرات سلبية وفق الخطوات العلمية لاعداد المقاييس ، وعدلت وحذفت بعض الفقرات ليكون (٣٥) فقرة وعرضت على الخبراء والمختصين لاقرار صلاحيتهم ، وتم تطبيقها على العينة وبنفس التعليمات التي ذكرت في مقياس الحديث الذاتي .

#### الجدول (٥)

يوضح ارقام الفقرات الايجابية والسلبية

الفقرات السلبية عددها (٧) فقرات	الفقرات الايجابية عددها (٢٨) فقرة
٣٥،٣٤،٣٢،٢٤،٩،٨،٤	٣٣،٣١،٣٠،٢٩،٢٨،٢٧،٢٦،٢٥،٢٣،٢٢،٢١،٢٠،١ ٩،١٨،١٧،١٦،١٥،١٤،١٣،١٢،١١،١٠،٧،٦،٥،٣،٢ ،١

#### ٢-٤-٢-١ طريقة تصحيح المقياس :

أعطيت بدائل الإجابة الثلاثية (نادراً، أحياناً، دائماً) الدرجات من (٣،٢،١) للفقرات الايجابية و(١،٢،٣) للفقرات السلبية ومنها تحددت درجات مقياس تقدير الذات المهارية لدى كل لاعب من أفراد عينة البحث وذلك بحساب المجموع الكلي للدرجات التي يحصل عليها كل لاعب من خلال أجابته على كل فقرة من فقرات المقياس، وبذلك تكون الدرجة القصوى النظرية (١٠٥) درجة وأقل درجة نظرية (٣٥) درجة .

٢-٥ الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

اعتمد الباحثان على نظام (spss) في استعمال القوانين الإحصائية لغرض انجاز مشروع البحث .

٣ عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها :

٣-١ عرض الفرضية الاولى وتحليلها :

توجد علاقة ارتباطية بين الحديث الذاتي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي تنس كرة القدم اي : الفرضية الصفرية لا توجد علاقة ارتباط بين الحديث الذاتي وتقدير الذات المهارية مما يحقق النتائج الرياضية على مستوى فرق تنس كرة القدم عند مستوى الدلالة (٠.٠١) .

الفرضية البديلة : توجد علاقة ارتباطية بين الحديث الذاتي وتقدير الذات المهارية لدى فرق المراكز التدريبية تنس كرة القدم عند مستوى دلالة (٠.٠١) . وللتحقق من صحة الفرضيات استخدم الباحثان معامل الارتباط بيرسون . والجدول (٦) يبين ذلك .

الجدول (٦)

يبين قيمة معامل الارتباط بين الحديث الذاتي الايجابي وتقدير الذات المهارية

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الحديث الذاتي الايجابي وتقدير الذات المهارية	٠.٩٦٣	٠.٠١	معنوية

تبين من خلال الجدول (٦) انه توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين الحديث الذاتي الايجابي وتقدير الذات اذ بلغ معامل الارتباط (٠.٩٦٣) عند مستوى دلالة (٠.٠١) ويمكن تفسير هذه النتائج من ان اللاعب الرياضي الذي يتميز بحديث ذاتي ايجابي يظهر عن طريق سلوكياته وتصرفاته الايجابية والتي تجعل اللاعب

الرياضي المحترف يثق بنفسه مما يؤدي الى تقديم اداء جيد وبذلك يحقق النتائج الرياضية الجيدة وهذا بفضل الحديث الذاتي الايجابي الذي يساعد اللاعب في صياغة الاهداف بشكل جيد والعمل على تحقيقها والنظر الى جميع الامور الايجابية مما يجعله واثقا من النجاح في مهماته وأدائه نظرا لتمتعته بالثقة المرتفعة اللازمة في المنافسات ، إذ يعتبر الحديث الذاتي الايجابي من اكثر المحددات اهمية في تطوير الثقة وتعزيزها وتقدير الذات فإذا كانت صورة اللاعب الرياضي المحترف عن ذاته ايجابية السمات والمدرجات فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة والاداء الجيد ، وعليه يمكن القول انه كلما كان الحديث عند اللاعب ايجابي كلما كان تقديره لذاته مرتفعاً مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الجيدة وبذلك احتلال المراتب الاولى في البطولة .

#### الجدول (٧)

يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الحديث الذاتي السلبي وتقدير الذات المهارية .

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الحديث الذاتي السلبي وتقدير الذات المهارية	-٠.٩٧٢	٠.٠١	معنوية

من خلال الجدول (٧) انه توجد علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين الحديث الذاتي السلبي وتقدير الذات المهارية لدى عينة الدراسة اذ بلغ معامل الارتباط (٠.٩٧٢) وهو دال احصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١) وتعني هذه النتيجة ان اللاعبين الذين يتميزون بحديث ذاتي سلبي تنخفض لديهم تقدير الذات بحيث يظهر هذا الحديث الذاتي السلبي من خلال فقدانهم للامل وشعورهم بعدم الكفاءة وهو الامر الذي يكون له الاثر السلبي على ثقة اللاعب بقدراته المختلفة البدنية والمهارية والخطية مما يجعله يبدي سواء في التدريبات او المنافسات الرياضية العديد من

المظاهر التي تدل على انخفاض تقديرهم لذاتهم مثل الشعور بالخوف والارتباك والتوتر وتقديم اداء اقل مما هو مطلوب منهم بسبب اعتقادهم الخاطئ وعدم ايمانهم بإمكانياتهم وبعدم قدرتهم على ذلك يكون ادائهم ضعيف مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الضعيفة .وعليه يمكن القول انه كلما كان حديث اللاعب الرياضي سلبى كلما كان تقديره لذاته منخفض مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الضعيفة وبالتالي احتلال المراتب الاخيرة في البطولة .

### ٣-١-١ تفسير ومناقشة النتائج :

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية (توجد علاقة بين الحديث الذاتي وتقدير الذات المهارية لدى عينة الدراسة) .

إذ تبين من خلال الجدول (٦) انه توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين الحديث الذاتي الايجابي والثقة بالنفس اذ بلغ معامل الارتباط بيرسون (٠.٩٦٣) اي ان اللاعبين الذين يتميزون بحديث ذاتي ايجابي ترتفع لديهم الثقة بالنفس ، بحيث يتجلى ذلك الحديث الذاتي الايجابي من خلال اعتقادهم بأن افكارهم الايجابية تساعدهم على التركيز اثناء المباراة وتجعلهم في حالة استرخاء وهذا ما يكون له الاثر الايجابي على ثقة اللاعب بقدراته وتقديره لذاته المهارية وامكانياته المختلفة بحيث تظهر عليه مظاهر الثقة المرتفعة مثل التركيز المرتفع على الاداء ، ولا يخاف من الاستمرار في وضع اهداف جديدة ، ويفكر بطريقة ايجابية ، ويعرف اي اسلوب يناسب كل موقف فردي ، كما لا يشعر بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجهه ، هذا ما يؤكد كل من (باهي و جاد) إذ يرى كل منهما ان " من اكثر المحددات اهمية في تطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله الرياضي لنفسه فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدركة فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة بالنفس وبالاداء الجيد " . (٢ : ١٩٣) .

وعليه انه كلما كان حديث اللاعبين مع انفسهم ايجابيا كلما كانت ثقتهم بأنفسهم مرتفعة وبذلك يكون اداءه جيد مما يؤدي الى تحقيق النتائج الجيدة الامر الذي يجعلهم يحتلون المراتب الاولى في البطولة .

وتبين من خلال نتائج الجدول (٧) انه توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين الحديث الذاتي السلبي وتقدير الذات لدى عينة البحث اذ بلغ معامل الارتباط بيرسون (-٠.٩٧٢) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١) وتعني هذه النتيجة ان اللاعبين الذين يتميزون بحديث ذاتي سلبي تنخفض لديهم مستوى التقدير للذات من خلال فقدانهم للأمل وشعورهم بعدم الكفاءة وهو الامر الذي يكون له الاثر السلبي على تقدير اللاعب لذاته وقدراته المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطوية مما يجعله يبدي سواء في التدريب او المنافسات الرياضية العديد من المظاهر التي تدل على انخفاض ثقتهم بأنفسهم مثل الشعور في الخوف والارتباك والتوتر وتقديم اداء اقل مما هو مطلوب منهم بسبب اعتقادهم الخاطئ وعدم أيمانهم بإمكانياتهم وعدم قدراتهم على ذلك ، لذا لا بد من ايقاف التفكير السلبي وتحويله الى تفكير ايجابي والذي يعتبر تعبئة للطاقة العقلية استعدادا للمنافسة حتى يحقق الناشئ افضل اداء وهذا ما يسمى بالبرمجة العقلية والتي تنتهجها المدارس الكروية الحديثة ، وهذا ما اشار اليه (طارق و بدر الدين) الذي اشار الى ان " الافكار السلبية المرتبطة بقدراته وبمستواه او بقدرات ومستوى المنافسين او بأراء الاخرين نحو نتيجة المباراة وهذا التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة على مستوى الناشئ الرياضي وقدراته وبالتالي يستخدم ما يعرف بالتفكير السلبي وتحويله الى تفكير ايجابي " (٣ : ٦٢) ، وعليه يمكن القول انه كلما كان حديث اللاعبين مع انفسهم سلبيا كلما كان تقديرهم لذاتهم منخفض وبذلك يكون اداءه ضعيف مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الضعيفة الامر الذي يجعلهم يحتلون المراتب الاخيرة في البطولات .

#### ٤ الاستنتاجات والتوصيات :

##### ١-٤ الاستنتاجات :

- ١- كلما كان الحديث الذاتي ايجابي لدى اللاعبين كلما كان هناك تقدير للذات المهارية عالي .
- ٢- كلما كان الحديث الذاتي سلبي لدى اللاعبين كلما كان تقدير الذات منخفض .
- ٣- هناك علاقة ايجابية بين الحديث الذاتي الايجابي وتقدير الذات المهارية .
- ٤- هناك علاقة سلبية بين تقدير الذات المهارية والحديث الذاتي السلبي .

##### ٢-٤ التوصيات :

- ١- تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الارشاد النفسي الرياضي .
- ٢- ادراج الاعداد العقلي ضمن البرامج التدريبية في المراكز التخصصية لدى الفرق الرياضية .
- ٣- التأكيد على ضرورة ان يكون حديث اللاعب الرياضي مع نفسه ايجابيا وذلك باستبدال الافكار السلبية بأفكار ايجابية.
- ٤- تسليط الضوء على الحديث الذاتي الإيجابي بأعتبره يرفع من تقدير الذات المهارية وتعزيز الثقة بالنفس .
- ٥- تسليط الضوء على الحديث الذاتي السلبي بأعتبره يخفض تقدير الذات المهارية لدى اللاعبين .
- ٦- اجراء المزيد من الدراسات العلمية حول الحديث الذاتي لما له من اهمية كبيرة في المجال الرياضي .

الملحق (١)

مقياس الحديث الذاتي

ت	الفقرات	وافق	لا اوافق
١	افكاري الايجابية تساعدني في التركيز اثناء المباراة		
٢	افكاري الايجابية تساعدني على تصور الاداء الجيد		
٣	افكاري السلبية تفقدني القدرة على تعبئة قدراتي الذاتية للاداء		
٤	افكاري السلبية تعمل على تشتيت انتباهي		
٥	قدراتي الذاتية تساعدني على تحسين ادائي		
٦	افكاري السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر اثناء الاداء		
٧	افكاري الايجابية تساعدني على الاسترخاء للاداء بصورة جيدة اثناء المباراة		
٨	استطيع المشاركة في المباراة رغم كل الضغوط التي تعترضني		
٩	يمكنني اداء واجباتي في المباراة		
١٠	اشعر في رغبة كبيرة بالتدريب استعدادا للمباراة		
١١	استطيع العودة الى الملعب بفعالية بعد شفائي من الاصابة مباشرة		
١٢	اشعر اني غير مبالي في ادائي		
١٣	اشعر ان واجباتي مهمة ويجب انجازها بدقة		
١٤	اعتمد على امكانياتي العقلية في اتخاذ جميع القرارات		
١٥	لا بد من زيادة معرفتي في العملية التدريبية للفوز بالمباراة		
١٦	اتخيل اني سوف افقد مركزي في اللعب بالفريق		
١٧	اتخيل ان زملائي لا يرغبون في اللعب معي		
١٨	استطيع القيام بالمهارات الصعبة والمعقدة في اثناء المباراة		
١٩	احاول ان اتخطى كل العقبات في سبيل تحقيق ما اتمناه خلال المباراة		

		لا استطيع ابعاد الافكار التي تمنعني من التركيز على ادائي في المباراة	٢٠
		فقدان الثقة بقدراتي يؤدي الى الاداء السيء اثناء المباراة	٢١
		لا يمكنني اداء واجباتي في المباراة	٢٣

الملحق (٢)

مقياس تقدير الذات المهارية

ت	العبارات	ابدا	احيانا	دائما
١	استطيع استقبال الكرات بسهولة			
٢	استطيع مناولة الكرة الى زميلي بدقة عالية			
٣	اتحرك بسرعة مناسبة داخل الملعب			
٤	اجد صعوبة في التحرك الى الخلف			
٥	بعد الدفاع يمكنني ان اتحرك للمكان المناسب للتغطية			
٦	يمكن ان اوجه ضربتي القوية على المنافس الذي يتصف دفاعه بالضعف			
٧	يمكن ان انواع ركلاتي على ساحة المنافس			
٨	لا احيد الضرب القوي على ساحة المنافس			
٩	اجد صعوبة في عمل جدار صد جيد ضد ضربات المنافس			
١٠	استطيع ان اسجل نقطة في اي لحظة			
١١	اجيد الدفاع في اي مركز بالملعب			
١٢	يمكنني ان اناول الكرة الى زميلي المستعد لاستقبال المناولة			
١٣	اجيد ضرب الكرة من المناطق البعيدة عن ساحة المنافس			
١٤	اجيد التحرك في اي اتجاه في ساحة اللعب بسهولة			
١٥	يمكنني ان استقبل الكرة في اي مركز في ساحة اللعب			
١٦	تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتي داخل ساحة اللعب			

١٧	استطيع ان اعمل دفاع ناجح ضد اي كرة مضروبة باتجاهي
١٨	يصعب على الفريق المنافس ان يصد ضربتي القوية
١٩	استطيع ان امرر الكرة بالاتجاه الذي اريده
٢٠	ادافع في مركزي فقط ولا اجيد الدفاع في باقي المراكز داخل ساحة اللعب
٢١	استطيع توجيه ضربتي في منطقة المنافس
٢٢	تحركاتي في ساحة اللعب دقيقة
٢٣	يمكنني ان اوجه ضربتي بقوة الى الفريق المنافس
٢٤	لا احب اداء المهارات التي فيها سقوط على الارض
٢٥	اجيد اخماد الكرة من الاعلى
٢٦	استطيع ان ادافع عن فريقي مهما كان المنافس صعبا
٢٧	تحركاتي في ساحة اللعب تمكنني من حسن اداء واجباتي الهجومية والدفاعية
٢٨	استطيع خداع الفريق المنافس بضرب الكرة مباشر الى ساحة ملعبهم بدلا من الاحتفاظ بها
٢٩	انا ماهر في عمل الهجمات المباشرة على المنافس
٣٠	اجيد جميع انواع المناولة
٣١	استطيع ان لعب الكرة بقوة على ساحة المنافس
٣٢	دفاعي في المنطقة الامامية غير جيد
٣٣	اجد صعوبة في توجيه مناولاتي الى اللاعبين الزميل
٣٤	بعض مناولاتي لا تعجب زملائي في الملعب
٣٥	اجد صعوبة في توجيه ضرباتي الى الزاوية البعيدة

المصادر :

١. احمد ، عبد المجيد سيد وآخرون : علم النفس التربوي ، ط٣ ، الرياض ، مكتبة العبيكان ، ٢٠٠٠ .
٢. باهي ، مصطفى حسين ، و جاد ، سمير عبد القادر : سيكولوجية الاداء الرياضي نظريات-تحليلات-تطبيقات ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠٠٦ .
٣. بدر الدين ، طارق محمد : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، ط١ ، الاسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، ٢٠١٤ .
٤. الخيكانى ، عامر سعيد ، والجبوري ، ايمن هاني : المقاييس النفسية ، ط١ ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، ٢٠١٦ .
٥. الشناوي ، محمد محروس : العملية الارشادية والعلاجية ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ .
٦. العريمي ، ايمن : الحوار مع النفس وكيفية الوصول الى الذات ، ط١ ، عمان ، دار الاسرة للنشر ، ٢٠٠٦ .
٧. علاوي ، محمد حسن و رضوان ، محمد نصر الدين : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
٨. الفحل ، نبيل محمد: دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية - دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والخمسين، القاهرة، ٢٠٠٠ .

The aim of the research is to construct a self-talk scale, prepare a self-assessment scale and learn the relationship between football players. The researchers used the descriptive approach in survey methods and case study. The sample included the training of the trainers in the football game in Babil Governorate (125), divided into (5) training centers (25) for each training center, The self-talk scale was developed and the self-assessment scale was prepared by following the steps and procedures for constructing and preparing the psychological measures and processing their data using the social sciences statistical file (spss). The research came out with a set of conclusions: the more positive self-talk the players have, the higher the self-esteem. The most important recommendations of the two researchers are the following: Strengthening the sports teams with a specialist in psychological guidance sports. And to highlight the positive self-talk as it raises the self-esteem and enhance self-confidence

Key words: Self-talk, skillful self-esteem, soccer tennis players.