

## الحديث الذاتي وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة

م.م زهراء فخري عبيد المعموري

المديرية العامة لتربية بابل

تاريخ نشر البحث 2025/12 /25

تاريخ استلام البحث 2025/10/15

### الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الحديث الذاتي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، إذ يعدّ الحديث الذاتي من العمليات العقلية المهمة التي تؤثر بشكل مباشر في أداء اللاعب وثقته بنفسه أثناء التدريب والمنافسة. كما يعدّ تقدير الذات المهارية عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية الرياضية الإيجابية وتحقيق الأداء الأمثل

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح ودراسة الحالة لملاءمته لطبيعة المشكلة، وشمل مجتمع البحث لاعبي المراكز التدريبية في لعبة الكرة الطائرة بمحافظة الفرات الأوسط والبالغ عددهم (122) لاعباً، تم اعداد مقياسين نفسيين لقياس كل من الحديث الذاتي وتقدير الذات المهارية، وتم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الحديث الذاتي الإيجابي وتقدير الذات المهارية، وعلاقة ارتباطية سالبة بين الحديث الذاتي السلبي وتقدير الذات المهارية

واستنتجت الباحثة أن تعزيز الحديث الذاتي الإيجابي يساهم في رفع مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة وتحسين أدائهم الفني والخططي، وأوصت بضرورة تضمين الإعداد النفسي ضمن البرامج التدريبية، وتدريب اللاعبين على استخدام استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي.

**الكلمات المفتاحية: الحديث الذاتي، تقدير الذات المهارية، الإعداد النفسي**

## Self-Talk and its Relationship to Skill Self-Esteem among Volleyball Players

Zahraa Fakhri Obaid Al-Maamouri

General Directorate of Education in Babylon

Research Received: 15/10/2025 , Research Published: 25/12/2025

### Abstract

This research aims to study the relationship between self-talk and skill self-esteem among volleyball players. Self-talk is considered one of the important mental processes that directly affects a player's performance and self-confidence during training and competition. Skill self-esteem is also a fundamental factor in developing a positive athletic personality and achieving optimal performance. The researcher used the descriptive approach with a survey and case study method, as it is suitable for the nature of the problem. The research population included 122 volleyball players from training centers in the Middle Euphrates governorates. Two psychological scales were developed to measure both self-talk and skill self-esteem, and the data were analyzed using the SPSS statistical software. The results showed a statistically significant positive correlation between positive self-talk and skill self-esteem, and a negative correlation between negative self-talk and skill self-esteem. The researcher concluded that promoting positive self-talk contributes to raising the skill self-esteem of volleyball players and improving their technical and tactical performance. She recommended including psychological preparation in training programs and training players in the use of positive self-talk strategies.

**Keywords:** Self-talk, skill self-esteem, psychological preparation

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته

تُعَدُّ التربية البدنية والرياضة نشاطًا إنسانيًا شاملاً يساهم في تنمية الفرد من جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، ولا يقتصر دورها على قضاء وقت الفراغ فحسب، بل أصبحت وسيلة لتطوير القدرات الإنسانية وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي. وتُعَدُّ الرياضات الجماعية مثل الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تفاعلاً وتكاملاً بين القدرات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية للاعبين. فالنجاح في الأداء الرياضي لا يتحقق إلا من خلال إعداد نفسي متكامل يساعد اللاعب على التعامل مع المواقف التنافسية وضغوط المباريات بثقة واتزان (5 : 191).

ويُعَدُّ الحديث الذاتي من أهم الأساليب النفسية التي تُستخدم في المجال الرياضي، إذ يمثل الحوار الداخلي الذي يجريه اللاعب مع ذاته أثناء المواقف التدريبية أو التنافسية، والذي يؤثر بصورة مباشرة في مستوى دافعيته وثقته بنفسه وتقديره لذاته. من جهة أخرى، يُعَدُّ تقدير الذات المهارية أحد المحددات الأساسية للثقة والأداء الحركي الفعّال، إذ يعكس مدى تقييم اللاعب لقدراته ومهاراته الفنية والتكتيكية في اللعبة. ومن هنا تبرز أهمية دراسة العلاقة بين الحديث الذاتي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

## 2-1 مشكلة البحث

إن الأداء في لعبة الكرة الطائرة لا يعتمد على القدرات البدنية والمهارية وحدها، بل يتطلب مستوى عالٍ من الاستعداد النفسي، حيث يواجه اللاعب ضغوطاً متعددة أثناء التدريب أو المنافسة، مما قد ينعكس على حديثه الذاتي سلباً أو إيجاباً. فالحديث الذاتي الإيجابي يساهم في رفع مستوى التركيز والثقة بالنفس وتحسين الأداء المهارية، في حين يؤدي الحديث الذاتي السلبي إلى القلق وانخفاض الكفاءة المهارية. ومن خلال ملاحظة الباحثة للمستويات النفسية للاعبين، تبين وجود تفاوت في طبيعة الحديث الذاتي ومستوى تقدير الذات المهارية لديهم، مما استدعى دراسة العلاقة بينهما للكشف عن مدى تأثير الحديث الذاتي في تقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

## 3-1 أهداف البحث

1. اعداد مقياس للحديث الذاتي للاعبي الكرة الطائرة.
2. اعداد مقياس لتقدير الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة.
3. التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

## 4-1 فروض البحث

1. توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الحديث الذاتي الإيجابي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

2. توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الحديث الذاتي السلبي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

### 5-1 فرض البحث :

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

مجالات البحث :

1- المجال البشري : لاعبي الكرة الطائرة بالمراكز التدريبية في محافظات الفرات الأوسط التابعة لمديريات التربية.

2- المجال الزمني : المدة من 2024/9/2 لغاية 2025/3/20.

3- المجال المكاني : المراكز التدريبية للكرة الطائرة في مديريات التربية في محافظات الفرات الأوسط .

### 6-1 المصطلحات المستخدمة بالبحث :

1- الحديث الذاتي : " برمجة وإعادة برمجة عقلانية بأشارات سلبية أو ايجابية وترسخ بعمق في العقل الباطن الذي يقوم بتخزين المعلومات وتكرارها فيما بعد " . (6 : 46)

2- تقدير الذات : " عبارة عن تقييم الشخص لذاته علي نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما " (8 : 245)

## 2 منهج البحث وإجراءاته الميدانية

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح ودراسة الحالة لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه

### 1-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي المراكز التدريبية في لعبة الكرة الطائرة بمحافظة الفرات الأوسط، وبلغ عددهم (122) لاعباً موزعين على (5) مراكز تدريبية، إذ تم اعتماد المجتمع نفسه كعينة للدراسة. (1 : 77)

### 2-2 أدوات ووسائل جمع البيانات

- مقياس الحديث الذاتي المعدّ من قبل الباحث ( معاذ صالح جواد)
- مقياس تقدير الذات المهارية المعدل ليناسب لعبة الكرة الطائرة. المعد من قبل الباحثة
- المقابلات الشخصية.
- استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات.

### 3-2 إجراءات البحث الميدانية

#### 1-3-2 إجراءات اعداد مقياس الحديث الذاتي :

قامت الباحثة بأعداد مقياس الحديث الذاتي الذي قام بتصميمه (معاذ صالح جواد السالم ) ، المكون من (23) فقرة منها (14) فقرة ايجابية و(6) فقرات سلبية وفق الخطوات العلمية

المتبعة لاعداد المقاييس , حيث تم عرض الفقرات على الخبراء والمختصين لقرار صلاحيتهم , وتم تطبيقها على العينة حسب الخطوات العلمية المتبعة في اعداد المقاييس ومنها صدق وثبات وموضوعية المقاييس . الدول (1) يوضح ذلك .

### الجدول (1)

يوضح ارقام الفقرات الايجابية والسلبية

الفقرات السلبية عددها (6) فقرات	الفقرات الايجابية عددها (14) فقرة
17,16,12,6,4,3	20,19,18,15,14,13,11,10,9,8,7,5,2,1

### 2-3-1 تحديد الهدف من اعداد مقياس الحديث الذاتي :

ان الهدف من المقياس هو التعرف على واقع الحديث الذاتي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المراكز التدريبية في مديريات التربية في محافظات الفرات الأوسط .

### 2-3-2 تحديد صلاحية فقرات مقياس الحديث الذاتي :

عرضت فقرات المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (15) , وحللت استجابات المتخصصين والخبراء من خلال استخدام قانون (كا2) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع الفقرات للمقياس حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد لهما , لكون القيمة المحسوبة لـ (كا2) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لهما.

### 2-3-3 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.

### 2-3-4 التجربة الاستطلاعية للمقياس :

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين عددهم (30) بواقع (5) لاعبين من كل مركز تدريبي واختبروا عشوائيا من المجتمع نفسه في يومي المصادف (4-5/5/2025) وكان متوسط وقت الإجابة على فقرات المقياس من (11) دقيقة , وبذلك اصبح المقياس جاهزا للتطبيق على عينة البحث .

### 2-3-5 التجربة الرئيسية للمقياس :

إن الغرض الأساس من التجربة الرئيسية هو تطبيق فقرات المقياس على عينة الاعداد لتحليلها إحصائياً واختيار الميزة منها واستبعاد غير الميزة اعتماداً على القدرة التمييزية بأسلوب (المجموعتين الطرفيتين). وتم تطبيق المقياس على عينة الاعداد والبالغ عددها (122) لاعب للمدة من 2024/6/14 ولغاية 2024/6/30.

### 2-3-6 تصحيح مقياس الحديث الذاتي :

جمعت استمارات الإجابة لعينة الاعداد واستخراج الدرجات الكلية لها , باستعمال مفتاح التصحيح الذي اعدته الباحثة لهذا الغرض والذي يقضي بالاتي:

1- بالنسبة للعبارات الايجابية للمقياس تعطي للإجابة بـ (اوافق) درجتان وأما الإجابة بـ (لاوافق) تعطى درجة واحدة , وبلغ عددها (14) وهي (20,19,18,15,14,13,11,10,9,8,7,5,2,1)

2- بالنسبة للعبارات السلبية للمقياس تعطي للإجابة بـ (اوافق) درجة واحدة وأما الإجابة بـ (لاوافق) درجتان , وبلغ عددها (6) وهي (17,16,12,6,4,3)

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 القصوى النظرية (40) درجة وأقل درجة نظرية (20) درجة .

### 7-3-2 معامل الاتساق الداخلي لمقياس الحديث الذاتي :

تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع افراد العينة البالغ عددهم (122) لاعب بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

### 8-3-2 الاسس العلمية للمقياس:

1- الصدق: تم استعمال صدق المحتوى , ولقد تم تحقيق هذا النوع من الصدق عندما تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (15) خبيراً ومختصاً لتحديد او (اقرار) صلاحية فقراته والفئات التي تنتمي اليها هذه الفقرات.

2- الثبات: تم استعمال طريقة التجزئة النصفية إذ تم تجزئة فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية , إذ تم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل (f) , ونجد ان الفرق غير دال إحصائياً وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية , وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس , إذ بلغت القيمة المحسوبة (0.84) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار وتم تطبيق معادلة (سبيرمان – براون) وظهرت مقدارها (0.87) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

### 4-2 مقياس تقدير الذات المهارية :

قامت الباحثة بأعداد مقياس تقدير الذات المهارية الذي قام بتصميمه (توماس اتيكو) , المكون من (40) فقرة منها (30) فقرة ايجابية و(10) فقرات سلبية وفق الخطوات العلمية لأعداد المقاييس , وعدلت وحذفت بعض الفقرات ليكون (35) فقرة وعرضت على الخبراء والمختصين لاقرار صلاحيتهم , وتم تطبيقها على العينة وبنفس التعليمات التي ذكرت في مقياس الحديث الذاتي .

**الجدول (1)**

يوضح ارقام الفقرات الايجابية والسلبية

الفقرات السلبية عددها (7 فقرات)	الفقرات الايجابية عددها (28) فقرة
35,34,32,24,9,8,4	33,31,30,29,28,27,26,25,23,22,21,20, 19,18,17,16,15,14,13,12,11,10,7,6,5, 3,2,1

**طريقة تصحيح المقياس :**

أعطيت بدائل الإجابة الثلاثية (نادرًا، أحيانًا، دائمًا) الدرجات من (1، 2، 3) للفقرات الايجابية و(3، 2، 1) 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 (105) درجة وأقل درجة نظرية (35) درجة .

**1-3 عرض النتائج ومناقشتها:**

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الحديث الذاتي الإيجابي وتقدير الذات المهارية، إذ بلغ معامل الارتباط (0.962) عند مستوى دلالة (0.01) كما تبين وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الحديث الذاتي السلبي وتقدير الذات المهارية بلغت (-0.972) عند نفس مستوى الدلالة. وهذا يعني أن اللاعبين الذين يتميزون بحديث ذاتي إيجابي يتمتعون بمستوى عالٍ من تقدير الذات المهارية، بينما الذين يسيطر عليهم الحديث الذاتي السلبي يظهر لديهم انخفاض واضح في تقدير الذات، مما ينعكس سلبًا على أدائهم الفني والخططي.

**الجدول (1)**

يبين قيمة معامل الارتباط بين الحديث الذاتي الايجابي وتقدير الذات المهارية

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الحديث الذاتي الايجابي وتقدير الذات المهارية	0.962	0.01	معنوية

تبين من خلال الجدول (1) انه توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين الحديث الذاتي الايجابي وتقدير الذات اذ بلغ معامل الارتباط (0.962) عند مستوى دلالة (0.01) 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 (2)

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	-0.971	0.01	معنوية

من خلال الجدول (2) انه توجد علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين الحديث الذاتي السلبي وتقدير الذات المهارية لدى عينة الدراسة اذ بلغ معامل الارتباط (0.971) وهو دال احصائية عند مستوى الدلالة (0.01) 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 والخطئية 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 بامكانياتهم وبعدم قدرتهم على ذلك يكون ادائهم ضعيف مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الضعيفة . وعليه يمكن القول انه كلما كان حديث اللاعب الرياضي سلبي كلما كان تقديره لذاته منخفض مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الضعيفة وبالتالي احتلال المراتب الاخيرة في البطولة .

## 2-3 تفسير ومناقشة النتائج :

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

اذ تبين من خلال الجدول (1) انه توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين الحديث الذاتي الايجابي والثقة بالنفس اذ بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.962) 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) اذ 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 بالتاكيد يتمتع بالثقة بالنفس وبالاداء الجيد " . (2 : 193) .

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 (2) انه توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين الحديث الذاتي السلبي وتقدير الذات لدى عينة البحث اذ بلغ معامل الارتباط بيرسون (-0.971) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.001) 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 خططية 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 لابد 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 بأداء الآخرين نحو نتيجة المباراة وهذا التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة على مستوى الناشئ الرياضي وقدراته وبالتالي يستخدم ما يعرف بالتفكير السلبي وتحويله الى تفكير ايجابي " (3 : 62) , 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 .

#### 4-1 الاستنتاجات

1. كلما كان الحديث الذاتي إيجابياً لدى اللاعبين ارتفع مستوى تقدير الذات المهارية لديهم.
2. كلما كان الحديث الذاتي سلبياً انخفض مستوى تقدير الذات المهارية.
3. الحديث الذاتي الإيجابي يساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة.

#### 4-2 التوصيات

1. ضرورة تضمين الإعداد النفسي ضمن البرامج التدريبية للاعبين الكرة الطائرة.
2. إشراك مختصين في الإرشاد النفسي الرياضي ضمن الكادر التدريبي للفرق.
3. تدريب اللاعبين على استخدام الحديث الذاتي الإيجابي كأسلوب لتحفيز الذات وتعزيز الثقة بالنفس.
4. إجراء دراسات مستقبلية حول تأثير البرامج الإرشادية النفسية على تطوير المهارات الحركية والذهنية للاعبين الكرة الطائرة.

## المصادر :

1. أحمد، عبد المجيد سيد، وآخرون . (2000). علم النفس التربوي (الطبعة الثالثة). الرياض: مكتبة العبيكان.
2. باهي، مصطفى حسين، وجاد، سمير عبد القادر . (2006). سيكولوجية الأداء الرياضي: نظريات، تحليلات، تطبيقات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
3. بدر الدين، طارق محمد . (2014). الرعاية النفسية للناشئ الرياضي (الطبعة الأولى). الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
4. الخيكاني، عامر سعيد، والجبوري، أيمن هاني . (2016). المقاييس النفسية في المجال الرياضي. النجف الأشرف: دار الضياء للطباعة والنشر.
5. الشناوي، محمد محروس . (1996). العملية الإرشادية والعلاجية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
6. العريمي، أيمن . (2006). الحوار مع النفس وكيفية الوصول إلى الذات. عمان: دار الأسرة للنشر.
7. علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين . (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. الفحل، نبيل محمد . (2000). دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية - دراسة ثقافية. مجلة علم النفس، (54). القاهرة.

## الملاحق

## الملحق (1)

## مقياس الحديث الذاتي

ت	الفقرات	وافق	لا اوافق
1	افكاري الايجابية تساعدني في التركيز اثناء المباراة		
2	افكاري الايجابية تساعدني على تصور الاداء الجيد		
3	افكاري السلبية تفقدني القدرة على تعبئة قدراتي الذاتية للاداء		
4	افكاري السلبية تعمل على تشتيت انتباهي		
5	قدراتي الذاتية تساعدني على تحسين ادائي		
6	افكاري السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر اثناء الاداء		

7	افكاري الايجابية تساعدني على الاسترخاء للاداء بصورة جيدة اثناء المباراة		
8	استطيع المشاركة في المباراة رغم كل الضغوط التي تعترضني		
9	يمكنني اداء واجباتي في المباراة		
10	اشعر في رغبة كبيرة بالتدريب استعدادا للمباراة		
11	استطيع العودة الى الملعب بفعالية بعد شفائي من الاصابة مباشرة		
12	اشعر اني غير مبالي في ادائي		
13	اشعر ان واجباتي مهمة ويجب انجازها بدقة		
14	اعتمد على امكانياتي العقلية في اتخاذ جميع القرارات		
15	لا بد من زيادة معرفتي في العملية التدريبية للفوز بالمباراة		
16	اتخيل اني سوف افقد مركزي في اللعب بالفريق		
17	اتخيل ان زملائي لا يرغبون في اللعب معي		
18	استطيع القيام بالمهارات الصعبة والمعقدة في اثناء المباراة		
19	احاول ان اتخطى كل العقبات في سبيل تحقيق ما اتناهه خلال المباراة		
20	لا استطيع ابعاد الافكار التي تمنعني من التركيز على ادائي في المباراة		
21	فقدان الثقة بقدراتي يؤدي الى الاداء السيء اثناء المباراة		
23	لا يمكنني اداء واجباتي في المباراة		

## الملحق (2)

## مقياس تقدير الذات المهارية

ت	العبارات	ابدا	احيانا	دائما
1	استطيع استقبال الكرات بسهولة			
2	استطيع مناولة الكرة الى زميلي بدقة عالية			
3	اتحرك بسرعة مناسبة داخل الملعب			
4	اجد صعوبة في التحرك الى الخلف			
5	بعد الدفاع يمكنني ان اتحرك للمكان المناسب للتغطية			
6	يمكن ان اوجه ضربتي القوية على المنافس الذي يتصف دفاعه بالضعف			
7	يمكن ان انواع ركلاتي على ساحة المنافس			
8	لا اجد الضرب القوي على ساحة المنافس			
9	اجد صعوبة في عمل جدار صد جيد ضد ضربات المنافس			

10	استطيع ان اسجل نقطة في اي لحظة		
11	اجيد الدفاع في اي مركز بالملاعب		
12	يمكنني ان اناول الكرة الى زميلي المستعد لاستقبال المناولة		
13	اجيد ضرب الكرة من المناطق البعيدة عن ساحة المنافس		
14	اجيد التحرك في اي اتجاه في ساحة اللعب بسهولة		
15	يمكنني ان استقبل الكرة في اي مركز في ساحة اللعب		
16	تعرف الفرق المنافسة مدى خطوري داخل ساحة اللعب		
17	استطيع ان اعمل دفاع ناجح ضد اي كرة مضروبة باتجاهي		
18	يصعب على الفريق المنافس ان يصد ضربتي القوية		
19	استطيع ان امرر الكرة بالاتجاه الذي اريده		
20	ادافع في مركزي فقط ولا اجيد الدفاع في باقي المراكز داخل ساحة اللعب		
21	استطيع توجيه ضربتي في منطقة المنافس		
22	تحركاتي في ساحة اللعب دقيقة		
23	يمكنني ان اوجه ضربتي بقوة الى الفريق المنافس		
24	لا احب اداء المهارات التي فيها سقوط على الارض		
25	اجيد اخماد الكرة من الاعلى		
26	استطيع ان ادافع عن فريقي مهما كان المنافس صعبا		
27	تحركاتي في ساحة اللعب تمكنني من حسن اداء واجباتي الهجومية والدفاعية		
28	استطيع خداع الفريق المنافس بضرب الكرة مباشر الى ساحة ملعبهم بدلا من الاحتفاظ بها		
29	انا ماهر في عمل الهجمات المباشرة على المنافس		
30	اجيد جميع انواع المناولة		
31	استطيع ان لعب الكرة بقوة على ساحة المنافس		
32	دفاعي في المنطقة الامامية غير جيد		
33	اجد صعوبة في توجيه مناوالاتي الى اللاعبين الزميل		
34	بعض مناوالاتي لا تعجب زملائي في الملعب		
35	اجد صعوبة في توجيه ضرباتي الى الزاوية البعيدة		