



”بعض الجوانب النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى

لدى ناشئى كرة القدم”

* أ . د / عبد الحكيم رزق عبد الحكيم

** أ . م . د / أحمد عبده حسن

*** أ . م . د / باهي أحمد محمود

**** الباحث/ أحمد سعيد خالد

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التقدم العلمى السمة المميزة للعصر الحالى لما يساهم به فى إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات فى جميع مجالات الحياة بصفة عامة، ومجال التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، ويظهر ذلك جلياً من خلال متابعتنا للمستويات العالمية فى البطولات والدورات الأولمبية حيث نستطيع أن نتعرف على مدى التقدم الهائل والإرتقاء السريع فى مستوى أداء اللاعبين فى الأنشطة المختلفة وقد رافق هذا التقدم تغيراً فى جوانب العملية التدريبية والإعداد البدنى والمهارى والنفسى.

ويعتبر علم النفس الرياضى من أهم العلوم الإنسانية التى يعتمد عليها التدريب الرياضى، فعلم النفس الرياضى يأتى فى مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضى، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضى يوجهون عناية فائقة لمختلف الجوانب النفسية المرتبط بالتدريب الرياضى والمنافسات الرياضية. (٧:٢٤)

يعتبر الحديث الذاتى أحد الاستراتيجيات المعرفية التى تصف ما يقوله الفرد لنفسه للتفكير وتوجيه سلوكياته، وله أشكال متعددة منها ما هو لفظي وغير لفظي، ويمكن أن يكون فى صورة كلمة واحدة أو فكرة أو إبتسامة أو عبوس، وله نوعان هما الحديث الذاتى الإيجابي وهو يساعد على تحسين الأداء، والحديث الذاتى السلبي وهو يؤدي إلى تأثيرات ضارة على الأداء.

(١٢:٣٠٥)

- *أستاذ علم النفس الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية لثئون الدراسات العليا والبحوث سابقاً - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.
** أستاذ علم النفس الرياضى المساعد ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد.
*** أستاذ كرة القدم المساعد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد.
**** باحث دكتوراه بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد.



ويذكر "لاينر Liner" (٢٠١٠م) أن سمة الحديث الذاتي الإيجابي يستعمل لتصحيح العادات السيئة ويعمل على تركيز الانتباه ويزيد الثقة بالنفس. (٩٠:١٤)
وتم تصنيف الحديث الذاتي الى:

- الحديث الذاتي الايجابي: Positive Self-Talk

ويشمل العبارات التشجيعية، أو يعكس الانفعالات المرغوبة. وقد يتضمن عبارات مثل (أستطيع القيام بذلك)

- الحديث الذاتي السلبي: Negative Self-Talk

يعكس هذا النوع الغضب وعدم الشجاعة. وقد يشمل عبارات سلبية محبطة مثل (أنا بطيء) أو (هذا فظيع) أو (أنا لأستطيع) أو (ليس لدى الرغبة) وهكذا.
فإن الحديث الذاتي الايجابي يمكن أن يساعد اللاعب على الأداء من خلال تحسين الحوار الداخلي للاعب Internal dialogue وهو ببساطة تلك الأفكار التي تمكن اللاعب من التعرف والتحكم والقدرة على المتابعة المتواصلة حتى تصبح آلية في طبيعتها ويتم تنشيط هذه الافكار من بعض المثيرات في العقل سواء داخلية أو خارجية. (٥٣:٦)
تعتبر سمة الثقة الرياضية من أهم الجوانب النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية حيث تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية فى مجال نشاطهم الرياضى لتأكيدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح، كما يمكن أن تؤثر بصورة سلبية لتسهم فى إعاقة الأداء وذلك لعدم تأكدهم من قدراتهم على تحقيق النجاح فى مجال النشاط الرياضى. (٨٠:١٠)

وتعتبر دافعية الإنجاز أحد الجوانب الهامة في نظام الدوافع الإنسانية وقد برز في السنوات الأخيرة كأحد المعالم المميزة للدراسة والبحث فى ديناميات الشخصية والسلوك بل يمكن اعتبارها إحدى منجزات الفكر السيكولوجي المعاصر. (٢٣:٨)

ومن خلال إطلاع الباحثون على بعض المراجع العلمية والدراسات المتخصصة فى مجال علم النفس الرياضى ودراسة الجوانب النفسية داخل المجال الرياضى، وجد الباحثون أكثر الجوانب النفسية تأثيراً فى الأداء المهارى لدى الناشئين (الحديث الذاتى الإيجابي- الثقة بالنفس- دافعية الإنجاز الرياضى) وكلاهما لهما علاقة إرتباطية مباشرة ببعضهم البعض وهذا ما دعي الباحثون للقيام بهذا البحث العلمي لمعرفة بعض الجوانب النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة القدم.



هدف البحث:

يهدف البحث إلى بعض الجوانب النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة القدم.

فرض البحث:

١. توجد علاقة إرتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الجوانب النفسية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة القدم.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

"Positive Self – Talk" الحديث الذاتي الايجابي:

نوعاً من التخطيط النفسى اللفظى المباشر والذي يساعد على تعلم واكتساب مختلف المهارات الحركية واستخدام الكلمات الفعالة الصحيحة والتي يمكن أن تؤدي الى حالة مزاجية جيدة وبالتالي بذل أقصى جهد للوصول الى قمة الأداء. (١٤٨:١٣)

"Self Confidence" الثقة بالنفس:

هي الاعتقاد والافتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها. (٣٠٢:٤)

"Sport Achievement Motivation" دافعية الإنجاز الرياضي:

استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز فى ضوء مستوي او معيار معين من معايير التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير، النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة فى الكفاء والنضال. (٢٥٢:٩)

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة قجالى نسيم (٢٠١٧م) (٥)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتى والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، واشتملت عينة البحث على (٤٠) لاعب من لاعبي الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس الحديث الذاتى، مقياس الثقة بالنفس)، وتمثلت أهم النتائج فى: وجود علاقة إرتباطية طردية بين الحديث الذاتى الإيجابى والثقة الرياضية، فكلما كان الحديث الذاتى إيجابى كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضى مرتفعة.



٢- دراسة هدير محمود أحمد عصر (٢٠١٧م) (١١)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحديث الذاتي الإيجابي على (بعض القدرات البدنية الخاصة، الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٨) لاعبات من متسابقي (٨٠٠ م) جرى. وتمثلت أهم النتائج في: أن وضع الحديث الذاتي الإيجابي في الفترات السابقة للأداء والفترات البينية يساهم في تحقيق التفوق الرياضي والثقة بالنفس، كما يساعد استخدام الحديث الذاتي الإيجابي سواء قبل أو أثناء أو بعد السباق على زيادة قدرة اللاعب في تطوير الثقة والمستوى الرقمي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

١- دراسة (Walter. N& et al, 2019) (١٥)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير الحديث الذاتي على كلاً من (القلق التنافسي، الكفاءة الذاتية، المهارات الإرادية، ومستوى الأداء) للناشئين الرياضيين من النخبة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (١١٧) رياضياً (٦٢) من الذكور و(٥٥) من الإناث وبلغ متوسط أعمارهم (١٦) عاماً، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس القلق التنافسي، مقياس الكفاءة الذاتية، مقياس المهارات الإرادية، واستمارة تقييم المدربين للأداء). وتمثلت أهم النتائج في: أن التدريب على الحديث الذاتي الإيجابي قد ساهم في خفض القلق التنافسي للناشئين، كما قد ساهم التدريب على الحديث الذاتي الإيجابي في ارتفاع الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية وتحسن مستوى الأداء لدى الناشئين الرياضيين.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي في تطبيق المقياس وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم الناشئين مواليد (٢٠٠٥م) من أندية محافظة الوادي الجديد وعددهم (٥) أندية وهم (مركز شباب الخارجة، مركز شباب بلاط، مركز شباب القصر، الداخلة الرياضي، الوادي الجديد الرياضي) بواقع (١٢٠) ناشئ مسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم بمحافظة الوادي الجديد.



عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق مركز شباب الخارجة كعينة أساسية وعددهم (٢٤) ناشئ، كما اختار الباحثون عدد (٢٠) ناشئ من نادي الوادي الجديد والداخلية الرياضي كعينة استطلاعية، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم موسم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م بمحافظة الوادي الجديد.

جدول (١)

مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية

م	اسم النادي	المرحلة	العدد	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية
١	مركز شباب الخارجة	ناشئين	٢٤	(٢٤) ناشئ من مركز شباب الخارجة	(٢٠) ناشئ من نادي الوادي الجديد والداخلية الرياضي
٢	مركز شباب بلاط	ناشئين	٢٤		
٣	مركز شباب القصر	ناشئين	٢٤		
٤	نادي الداخلية الرياضي	ناشئين	٢٤		
٥	نادي الوادي الجديد الرياضي	ناشئين	٢٤		
	المجموع		١٢٠		

يتضح من خلال جدول (١) أن ناشئي مجتمع البحث بلغ (١٢٠) ناشئ يمثلون عدد (٥) أندية رياضية، حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية (٢٤) ناشئ من مركز شباب الخارجة، بينما بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (٢٠) ناشئ من نادي الوادي الجديد والداخلية الرياضي.

تجانس عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء التجانس لأفراد المجموعة التجريبية وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي، مستوي الجوانب النفسية، مستوي الأداء المهاري) ويتضح ذلك من جدول (٤) التجانس في هذه المتغيرات والتي قد تؤثر على نتائج البحث.



جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لدى أفراد عينة البحث (ن = ٢٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة/شهر	١٧,٣	٣,٩٣	٢,٩٥-
٢	الطول	سم	١٧٢,٨	٦,٩٨	٠,٠٢٢
٣	الوزن	كجم	٧٣,٧٠	٦,٣٠	٠,١١٤-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٥,١٤	٠,٧٧٠	٠,٢٦٤-
٥	دافعية الانجاز الرياضي	الدرجة	٢٥,٤٥	٣,٩٧	٠,١٠٣
٦	الحديث الذاتي الايجابي	الدرجة	٢٥,٦٦	٣,٤٥	٠,٣٣٩
٧	الثقة بالنفس	الدرجة	٢٢,٤١	١,١٨	٠,١٧٦
٨	اختبار دقة التمرير المتنوع على حائط في ٣٠ ث	العدد	٦,٨٠	١,٧٦	٠,٢٣٥
٩	اختبار تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد	الثانية	٣,٢٠	١,٣٦	٠,٥٨٧
١٠	اختبار الجري بالكرة ٣٠ متر في خط مستقيم	الدرجة	٨,٧٥	١,٠١	٠,٥٨٢
١١	اختبار الاستلام والتمرير والتحكم	الزمن	١,٤٦	٠,٣١١	٠,٣٦٧
١٢	اختبار الجري بالكرة (مراوغة القوائم)	الثانية	١١,٧٠	٢,٤٩	٠,١٠٥

يتضح من جدول (٢) أن متغيرات عينة البحث (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي، مستوى الجوانب النفسية، مستوى الأداء المهارى) تتبع التوزيع الاعتدالي وهذا يتضح في معامل الالتواء حيث انحصرت القيم ما بين (± 3) ، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء (٠,٥٨٧) وأقل قيمة (٢,٩٥-) مما يدل على اعتدالية عينة البحث في المتغيرات.

أدوات جمع البيانات.

١- المقابلة الشخصية مع كلاً من:

أ- المتخصصين في رياضة كرة القدم وذلك للتعرف على آرائهم في أبعاد وعبارات المقياس والاختبارات المهارية المستخدمة.



ب- المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي وذلك للتعرف علي آرائهم في أبعاد وعبارات المقياس.

٢- الاستمارات المستخدمة في البحث:

أ- استمارة تسجيل بيانات عينة البحث (الاسم - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

ب- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول أبعاد مقياس الجوانب النفسية.

ج- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول عبارات مقياس الجوانب النفسية.

د- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول الاختبارات المهارية المستخدمة.

هـ- الاختبارات المهارية المستخدمة:

- اختبار دقة التمرير المتنوع للكرة علي حائط في زمن (٣٠) ثانية.

- اختبار تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد.

- اختبار الجري بالكرة ٣٠م في خط مستقيم.

- اختبار الاستلام والتمرير والتحكم.

- اختبار الجري بالكرة (مراوغة القوائم).

٣- الأدوات والأجهزة:

تم تحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم على عينة البحث في تنفيذ إجراءات البحث للحصول على البيانات المراد الحصول عليها واشتملت على:-

- ملعب كرة قدم	- حائط تدريب	- علامات ارشادية
- كرات قدم	- كونزات	- مرمي محدد
- ساعة إيقاف	- صافرة	- أقلام
- حجرة محاضرات	- رستاميتير لقياس الطول	- ميزان طبي للوزن

٦- مقياس الجوانب النفسية: (إعداد الباحثون)

استد الباحثون في إعداد مقياس الجوانب النفسية لدي ناشئي كرة القدم إلي الخطوات التالية:-
أ- تحديد الهدف.

ب- تحديد المحاور الافتراضية.

ج- إعداد عبارات المقياس.



د- المعاملات العلمية للمقياس.

ويوضح جدول (٣) آراء الخبراء بالنسبة للعوامل الافتراضية والنسبة المئوية والأهمية النسبية:

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء في المحاور الافتراضية لمقياس الجوانب النفسية من خلال النسبة المئوية والأهمية النسبية (ن=١٠)

م	أبعاد المقياس	عدد التكرارات	النسبة المئوية	الأهمية النسبية	الترتيب
١	الذكاء الخططي	٧	٪٧٠	----	----
٢	الطاقة النفسية	٧	٪٧٠	----	----
٣	الحديث الذاتي الإيجابي	١٠	٪١٠٠	٪٢٣.٠٨	١
٤	تركيز الانتباه	٧	٪٧٠	----	----
٥	الثقة بالنفس	٨	٪٨٠	٪١٧.٣١	٣
٦	الاسترخاء	٧	٪٧٠	----	----
٧	الطموح	٧	٪٧٠	----	----
٨	التصور الذهني	٧	٪٧٠	----	----
٩	دافعية الانجاز	٩	٪٩٠	٪١٩.٢٣	٢
١٠	القدرة علي مواجهة القلق	٦	٪٦٠	----	----

يتضح من جدول (٣) ما يلي:- أن نسبة موافقة السادة الخبراء على المحاور الافتراضية لمقياس الجوانب النفسية قد تراوحت ما بين (٦٠٪ : ١٠٠٪)، وقد ارتضى الباحثون بالمحاور التي حصلت على نسبة ٨٠٪ فأكثر من موافقة السادة الخبراء، وبذلك تم حذف عدد (٧) محاور ليصبح عدد المحاور التي تمت الموافقة عليها عدد (٣) محاور.

- حصل محور الحديث الذاتي الايجابي علي الترتيب الأول بنسبة (١٠٠ %) وجاء محور دافعية الانجاز الرياضي في الترتيب الثاني بنسبة (٩٠ %) وجاء محور الثقة بالنفس في الترتيب الثالث بنسبة (٨٠ %).

إعداد عبارات المقياس:-

بعد أن توصل الباحثون لمحاور المقياس من خلال آراء السادة الخبراء قام بتحليل بعض المراجع العلمية والدراسات المرجعية المتخصصة في علم النفس بهدف صياغة مفردات



المقياس حيث بلغ عددها (٦٠) عبارة موزعه على المحاور الثلاثة بواقع (٢٠) عبارة لكل محور، ثم قام الباحثون بعرض المقياس بصورته المبدئية على (١٠) من المتخصصين في مجال علم النفس وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة العبارات للمقياس ومدى كفاية كل محور وكفاية المقياس ككل ومدى وضوح العبارات ومناسبتها لعينة البحث وفي ضوء آراء الخبراء تم اختيار العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠٪ فأكثر من مجموع آراء الخبراء، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

النسبة المئوية لموافقة السادة الخبراء على عبارات مقياس الجوانب النفسية (ن=١٠)

الثقة بالنفس		دافعية الانجاز الرياضي		الحديث الذاتي الايجابي	
النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة
٨٠	١	٣٠	١	٩٠	١
٣٠	٢	٩٠	٢	٧٠	٢
٩٠	٣	٥٠	٣	٥٠	٣
٣٠	٤	٦٠	٤	٩٠	٤
١٠٠	٥	٨٠	٥	٨٠	٥
٤٠	٦	٨٠	٦	٨٠	٦
٥٠	٧	٨٠	٧	٤٠	٧
٨٠	٨	٩٠	٨	١٠	٨
٣٠	٩	٤٠	٩	٧٠	٩
٨٠	١٠	٨٠	١٠	٨٠	١٠
٩٠	١١	٧٠	١١	٩٠	١١
٨٠	١٢	١٠٠	١٢	٩٠	١٢
٤٠	١٣	٩٠	١٣	٢٠	١٣
٨٠	١٤	٧٠	١٤	٨٠	١٤
٨٠	١٥	١٠٠	١٥	١٠٠	١٥
٦٠	١٦	٤٠	١٦	٥٠	١٦
٨٠	١٧	٨٠	١٧	٩٠	١٧
٥٠	١٨	٧٠	١٨	٧٠	١٨
٨٠	١٩	٦٠	١٩	٩٠	١٩
٩٠	٢٠	٢٠	٢٠	٣٠	٢٠

يتضح من جدول (٤) ما يلي:



تراوحت النسب المئوية للعبارات التي تمت الموافقة عليها من السادة الخبراء ما بين (٧٠٪ : ١٠٠٪) ، حيث تم استبعاد عدد (٢١) عبارة تراوحت ما بين (١٠٪ : ٦٠٪) موزعه على المحاور الثلاثة بواقع (٦) عبارات لمحور الحديث الذاتي الايجابي، و(٧) عبارات لمحور دافعية الانجاز الرياضي، و(٨) عبارات لمحور الثقة بالنفس، وبذلك أصبح عدد مفردات الاختبار (٣٩) عبارة.

جدول (٥)

عبارات مقياس الجوانب النفسية قبل وبعد العرض علي الخبراء (ن=١٠)

م	المحاور	العبارات قبل الحذف	العبارات المحذوفة	العبارات المعادة صياغتها	المجموع
١	الحديث الذاتي الايجابي	٢٠	٦	١	١٤
٢	دافعية الانجاز الرياضي	٢٠	٧	٣	١٣
٣	الثقة بالنفس	٢٠	٨	٣	١٢
	المجموع	٦٠	٢١	٧	٣٩

يتضح من جدول (٥) أنه قد بلغ عدد العبارات المقبولة في المقياس (٣٩) عبارة وعدد (٧) عبارات معاد صياغتها، لتصبح العبارات في المحاور على النحو التالي (١٤) عبارة لمحور الحديث الذاتي الايجابي وعدد (١٣) عبارة لمحور دافعية الانجاز الرياضي، وعدد (١٢) عبارة لمحور الثقة بالنفس.

المعاملات العلمية للمقياس:

- صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق مقياس الجوانب النفسية قام الباحثون بحساب الاتساق الداخلي من خلال تطبيق المقياس على عدد (٢٠) ناشئ و جدول (٦) يوضح ذلك.



جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين المفردات ومجموع المحور لمقياس الجوانب النفسية (ن=٢٠)

الثقة بالنفس		دافعية الإنجاز الرياضي		الحديث الذاتي الايجابي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*٠.٨٨	١	*٠.٩٥	١	*٠.٨٥	١
*٠.٨١	٢	*٠.٩٩	٢	*٠.٩٢	٢
*٠.٩٢	٣	*٠.٩٣	٣	*٠.٨٦	٣
*٠.٩٤	٤	*٠.٩٦	٤	*٠.٩٥	٤
*٠.٩٣	٥	*٠.٩٢	٥	*٠.٨٧	٥
*٠.٩٣	٦	*٠.٩٥	٦	*٠.٩٠	٦
*٠.٩٤	٧	*٠.٩١	٧	*٠.٧٧	٧
*٠.٩٢	٨	*٠.٨٨	٨	*٠.٩٦	٨
*٠.٧٩	٩	*٠.٩٦	٩	*٠.٨٥	٩
*٠.٩٣	١٠	*٠.٩٥	١٠	*٠.٩٧	١٠
*٠.٩٢	١١	*٠.٩٣	١١	*٠.٩٦	١١
*٠.٩٣	١٢	*٠.٩٦	١٢	*٠.٨٢	١٢
		*٠.٩٠	١٣	*٠.٩٤	١٣
				*٠.٩٣	١٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط مفردات مقياس الجوانب النفسية ومحاورها قد تراوحت ما بين (٠.٧٧ : ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس .



جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي بين المحاور والمجموع الكلي لمقياس الجوانب النفسية (ن=٢٠)

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	قيمة "ر"
١	الحديث الذاتي الايجابي	٣٧.٨٥	٣.٦٩	٠.٩٨
٢	دافعية الانجاز الرياضي	٣٤.٨٠	١٠.٥٠	٠.٩٥
٣	الثقة بالنفس	٢٨.٢٠	٥.٠٤	٠.٩٦

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي لمقياس الجوانب النفسية تراوحت ما بين (٠.٩٦ : ٠.٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

- الثبات:

إستخدم الباحثون أربعة طرق لحساب الثبات من خلال الدرجة الكلية للمقياس وهم:

١- طريقة ألفا كرونباخ: Alpha Cronbach.

٢- طريقة التجزئة النصفية: Split.

وللتصحيح من أثر التجزئة النصفية تم استخدام:

٣- معادلة التصحيح لسبيرمان براون: Spearman Brown.

٤- معادلة جيتومان: Guttman.

جدول (٨)

قيم معاملات الثبات لمقياس الجوانب النفسية لدى ناشئي كرة القدم (ن=٢٠)

محاور المقياس	معامل الثبات ألفا كرونباخ	معامل الثبات التجزئة النصفية	معامل الثبات لسبيرمان براون	معامل الثبات جيتومان
الحديث الذاتي الايجابي	٠.٧٩	٠.٩٦ - ٠.٩١	٠.٩٩	٠.٨٣
دافعية الإجاز الرياضي	٠.٧٨	٠.٩٧ - ٠.٨٧	٠.٩٨	٠.٨٥
الثقة بالنفس	٠.٨٠	٠.٩٦ - ٠.٨٨	٠.٩٨	٠.٩٨
ثبات المقياس ككل	٠.٨٤	٠.٩٩ - ٠.٧٣	٠.٩٩	٠.٨٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤



يتضح من جدول (٨) أن قيم معامل الثبات كانت مرتفعة، ومقبولة لهذا النوع من حساب معاملات الثبات وحيث أن جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى ٠.٠٠٥، وهذا يدل على إمكانية استخدام هذا المقياس مما يؤكد أن المقياس الحالي ومكوناته يتميز بدرجة عالية.

الدراسة الاستطلاعية المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية في ذلك على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وعددها (٢٠) ناشئ بواقع (١٠) ناشئ من نادي الداخلة الرياضي، و(١٠) ناشئ من نادي الوادي الجديد الرياضي ومن خارج عينة البحث الأساسية.

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

- صدق الاختبارات المهارية المستخدمة:

استخدم الباحثون صدق المحكمين لحساب صدق المحتوى لاستمارة الاختبارات المهارية وذلك بهدف التحقق من صدق استمارة الاستبيان، حيث تم تطبيق الاستمارة على السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارية وعددهم (١٠) مرفق (١)، كما هو موضح في جدول (٩).

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لأسبب الاختبارات التي تقيس مستوى الأداء المهاري لدي ناشئي كرة القدم (ن = ١٠)

م	اسم المهارة	الاختبارات المهارية	آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	ركل الكرة بباطن القدم (التمرير)	اختبار دقة التمرير الطويل.	٥	٥٠%
		اختبار دقة التمرير المتنوع.	٤	٤٠%
		اختبار دقة التمرير المتنوع للكرة علي حائط في زمن (٣٠) ثانية.	٩	٩٠%
٢	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي (التصويب)	اختبار ضرب الكرة لأطول مسافة والكرة ثابتة.	٥	٥٠%
		اختبار ركل الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط.	٦	٦٠%
		اختبار تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد.	٨	٨٠%
٣	الجري بالكرة	اختبار الجري بالكرة ٣٠م في خط مستقيم.	٨	٨٠%
		اختبار الجري بالكرة حول دائرة.	٦	٦٠%
		اختبار الجري بالكرة على شكل 8.	٣	٣٠%
٤	استلام الكرة	اختبار الاستلام والتمرير والتحكم.	٩	٩٠%
		اختبار إيقاف حركة الكرة.	٤	٤٠%
٥	المراوغة	اختبار الجري بالكرة (مراوغة القوائم).	٨	٨٠%
		اختبار المراوغة.	٦	٦٠%



يتضح من جدول (٩) نسبة آراء الخبراء حول أهم إختبارات المهارات الأساسية المنهجية فى كرة القدم لدي عينة البحث، حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين (٤٠٪ : ٩٠٪)، وقد ارتضى الباحثون نسبة (٨٠٪) فأكثر من اتفاق الخبراء عليها.

- صدق التمايز في الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

قام الباحثون باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة منتظمة في التدريب وعددهم (١٠) ناشئين من نادي الوادي الجديد الرياضي، ومجموعة غير مميزة وعددهم (١٠) ناشئين من نادي الداخلة الرياضي، وقد قام الباحثون بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات المهارية وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية

(التمرير- التصويب - الجري بالكرة - الاستلام - المراوغة) (ن+١=٢٠)

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات المهارية المستخدمة	المهارات الأساسية
	ع ±	س	ع ±	س			
٦,٨٢	١,٧٢	٥,١٦	١,٢١	٩,٦٦	العدد	اختبار دقة التمرير المتنوع على حائط في ٣٠ ث	ركل الكرة بباطن القدم (التمرير)
٥,٩٦	١,٠٩	٧,٠٠	٠,٧٥	٩,١٦	الثانية	اختبار تصويب الكرة على الرمي في جزء محدد	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي (التصويب)
٦,٥٧	١,٠٤	٦,١٦	١,٧٢	٥,٥٠	الدرجة	اختبار الجري بالكرة ٣٠ متر في خط مستقيم	الجري بالكرة
٢,٥٣	٠,٣٨٣	١,١٦٨	٠,١٧٢	١,٣١	الزمن	اختبار الاستلام والتمرير والتحكم	استلام الكرة
٤,٣٩	١,٨٧	١٢,٥٠	١,٠٣٢	٨,٦٦	الثانية	اختبار الجري بالكرة (مراوغة القوائم)	المراوغة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في مستوي الاختبارات المهارية لصالح المجموعة المميزة، حيث



تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢,٥٣ - ٦,٨٢) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٥,٠)، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

- الثبات:

أ- ثبات الاختبارات المهارية

قام الباحثون باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) بفارق زمنى قدرة (٦) أيام بالنسبة للاختبارات المهارية من تطبيق القياس الأول على عينة قوامها (١٠) ناشئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وهم أفراد المجموعة المميزة، ويوضح جدول (١١) معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية

(التمرير- التصويب - الجري بالكرة - الاستلام - المراوغة) (ن=١٠، ٢=١٠)

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات المهارية المستخدمة	المهارات الأساسية
	ع ±	س	ع ±	س			
٠,٥٦٦	١,٣٢	٨,٨٧	١,٢١	٩,٦٦	العدد	اختبار دقة التمرير المتنوع على حائط في ٣٠ ث	ركل الكرة بباطن القدم (التمرير)
٠,٧٥٣	١,١٢	٨,٧٥	٠,٧٥	٩,١٦	الثانية	اختبار تصويب الكرة على المرمي في جزء محدد	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي (التصويب)
٥,٩١	٠,٦٣٢	٥,٠٠	١,٧٢	٥,٥٠	الدرجة	اختبار الجري بالكرة ٣٠ متر في خط مستقيم	الجري بالكرة
٠,٩٦١	٠,٢٣١	١,٣٨	٠,١٧٢	١,٣١	الزمن	اختبار الاستلام والتمرير والتحكم	استلام الكرة
٠,٨٥٧	٠,٧٥٢	٧,١٦	١,٠٣٢	٨,٦٦	الثانية	اختبار الجري بالكرة (مراوغة القوائم)	المراوغة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٥ = ٤٢٣.٠

يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق معنوية في مستوى أداء الاختبارات المهارية، (التمرير - التصويب - الجري بالكرة - الاستلام - المراوغة) بين التطبيق الأول والتطبيق



الثاني حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٥.٦٦ - ٠.٨٥٧) مما يؤكد أن الاختبارات المهارية المستخدمة علي درجة مقبولة من الثبات.

المعالجات الإحصائية المستخدمة.

تحقيقاً لأهداف البحث وتمشياً مع إجراءات البحث استعان الباحثون بالحاسب الآلي في المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج S.P.S.S وقد استخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

(المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - معامل الفا كرونباك - الاتساق الداخلي - التجزئة النصفية - معادلة التصحيح لسبيرمان براون - معادلة جيتومان - معامل الالتواء - اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية)

مناقشة نتائج الفرض: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الجوانب النفسية ومستوى الأداء المهاري لدي أفراد عينة البحث.

جدول (١٢)

مصفوفة معامل الارتباط بين مستوي الجوانب النفسية ومستوي الأداء المهاري لدي أفراد عينة البحث (ن = ٢٤)

المراوغة	استلام الكرة	الجري بالكرة	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي (التصويب)	ركل الكرة بباطن القدم (التمرير)	أبعاد الجوانب النفسية
.٦١٤	.٦٤٥	.٨٨١	.٦١١	.٥٤٧	الحديث الذاتي الايجابي
.٧١١	.٤٩٩	.٥٨٩	.٧٢١	.٦٤٠	الثقة بالنفس
.٨٥٦	.٦٣٣	.٧١٠	.٦٢٥	.٥٦٩	دافعية الانجاز

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٥٠ = ٣٨١.٠

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوي الجوانب النفسية ومستوي الأداء المهاري في كرة القدم لدي أفراد عينة البحث، حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة بين (٠.٤٩٩ - ٠.٨٨١) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٥٠).
- العلاقة بين الحديث الذاتي الايجابي ومستوي الأداء المهاري لدي عينة البحث:



أظهرت نتائج جدول (١٢) وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين الحديث الذاتي الايجابي ومستوي الأداء المهاري، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوي الحديث الذاتي الايجابي لدي اللاعب تحسن الأداء المهاري لديه.

ويذكر "أحمد صلاح الدين خليل" (٢٠٠٨م)، أن الحديث الذاتي الإيجابي يعد أحد استراتيجيات التفكير التي يعتمد عليها اللاعب في اكتساب المهارات الذهنية المختلفة التي تناسب الموقف التنافسي، ويتطلب الرياضى للوصول للحديث الذاتي الإيجابي ضرورة (الوعي بالأفكار السلبية، إيقاف الأفكار السلبية، واستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية). (١:٦٤)

- العلاقة بين الثقة بالنفس ومستوي الأداء المهاري لدي عينة البحث:

أظهرت نتائج جدول (١٢) وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين الثقة بالنفس ومستوي الأداء المهاري، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوي الثقة بالنفس لدي اللاعب تحسن الأداء المهاري لديه.

حيث يشير "أسامة كامل راتب" (١٩٩٥م) أن الرياضيون الذين يعانون من الإفتقار إلي الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها ، ومن ثم فإن ذلك ينعكس علي مستوي أدائهم وسلوكهم الرياضي أثناء المنافسة الرياضية ونتيجة لذلك فإن الرياضيون الذين يتمتعون بقدر ضئيل من الثقة يكونون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون العنف في اللعب من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز علي المنافس. (٣:٣٣٨)

- العلاقة بين دافعية الانجاز ومستوي الأداء المهاري لدي عينة البحث:

أظهرت نتائج جدول (١٢) وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين دافعية الانجاز ومستوي الأداء المهاري، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوي الدافع للانجاز لدي اللاعب تحسن الأداء المهاري لديه.

حيث يشير "أسامة كامل راتب" (١٩٩٠م) أن الدافعية تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك حتى يتحقق هدف ما، كما أنها تسهم في الإقلال من مستوى القلق المعوق لأداء اللاعب و يدعم ويعزز عملية المثابرة والاستمرارية على بذل المزيد من الجهد. (٢:٢١٢)



أولاً: الإستنتاجات.

(١) أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة احصائياً بين أبعاد مقياس الجوانب النفسية (الحديث الذاتي الايجابي- الثقة بالنفس- دافعية الإنجاز الرياضي) ومستوي الأداء المهارى في كرة القدم (ركل الكرة بباطن القدم (التمرير)- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي (التصويب) - الجري بالكرة - استلام الكرة - المراوغة) لدى أفراد عينة البحث.

ثانياً: التوصيات.

- (١) ضرورة التدريب المبكر والمتواصل على المهارات الأساسية في كرة القدم والجوانب النفسية حتي يمكن الاستفادة القصوى منها في عملية التطوير والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للناشئ.
- (٢) الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم وإتقانها وعدم إهمالها وخاصة عند تدريب الناشئين والفئات العمرية الأخرى.



المراجع

- ١- أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م): الحديث الذاتي كاستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣١)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٠م): دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٥م): علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٦م): الرعاية النفسية للبطل، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الأعداد النفسية للبطل الرياضي، الإصدار الثالث، القاهرة.
- ٥- قجالى نسيم بوقره (٢٠١٧م): الحديث الذاتي وعلاقته بالثقة بالنفس وفق مستوى النتائج الرياضية المحققة لدى لاعبي كرة القدم، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر، رسالة ماجستير، معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية الرياضية، الجزائر.
- ٦- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد أسماعيل (٢٠١٨م): الحديث الذاتي وتطوير الأداء في المنافسات الرياضية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٧- محمد حسن علاوي (١٩٩٤م): علم النفس الرياضي، ط٩، دار المعارف، القاهرة.
- ٨- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): مدخل علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- مصطفى حسين باهي، أمينة إبراهيم شلبي (١٩٩٩م): الدافعية (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- مطيران سليم العزى (٢٠١٨م): الضغوط النفسية كما يدركها معلمو الصفوف الأولى في مدينة عرعر في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.
- ١١- هدير محمود أحمد عصر (٢٠١٧م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحديث الذاتي وتأثيره علي تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والثقة بالنفس والمستوي



الرقمي لمتسابقى ٨٠٠متر جري, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية للبنات,
جامعة الاسكندرية.

المراجع الاجنبية :

- 12- **Blumenstein, Ronnie Lidorand Gershon Tenenbaum (2011):** Periodization and pianning of psychological preparation in elite combat sportprograms: the case of judo international journal of sport and Exercise Psychology, Volume 3, Issue 1.
- 13- **Jean Williams, Nate Zinsser and Linda Bunker (2010):** Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (6th ed., pp. 305–335). Boston: McGraw Hill.
- 14- **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.
- 15- **Walter, N& et al(2019):** Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes, Faculty of Sport Science, Institute of Sport Psychology and Physical Education, Leipzig University, Germany, Vol (7), No (6), P(148).