

الحديث الذاتي (الايجابي/ السلبي) وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى في دولة الكويت

عبد الله يوسف عبد الله الكندري

مشكلة البحث وأهميته:

يشهد مجتمعنا اليوم نهضة واسعة النطاق في مختلف الميادين وتقوم هذه النهضة على أساس من البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة. (٩ : ٧)

وتشهد السنوات الاخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظرياته ومبادئه وذلك للاستقلال من السلوك والخبرة والعمليات العقلية ، الامر الذي قد يسهم في تطوير الشخصية الرياضية.(١١ : ٢)

كما أن التخطيط للتدريب في رياضة كرة القدم يلعب دورا أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي ، وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لتحقيق أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته.(١٥ : ١)

وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم أمور كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي ومستوى الأداء المهاري والبدني والنفسي حيث أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي وليد الصدفة بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها أهداف محددة تمتد إلى عدة سنوات(٢ : ٢) تعتبر المهارات العقلية كالذكاء والانتباه والإدراك الزماني والمكاني والحديث الذاتي و الاسترخاء من أهم الأسس التي يعتمد عليها السلوك الخططي، وهي من العوامل الهامة لتطوير الأداء المهاري.

ويشير محمود عنان (١٩٩٥) إلى أن الإعداد الشامل للوصول باللاعبين لمستوى عالي يجب أن يشتمل على عناصر الإعداد النفسي والعقلي والبدني والمهاري والخططي (٥٢ : ١١٢) وفي ظل هذا الاهتمام المتزايد بالإعداد الشامل للاعبين يشير هايملر Hayler (١٩٩٦) إلى أن التنمية الشاملة للاعبين كفلسفة للتدريب الحديث تهتم باللعب أولا والفوز ثانياً وذلك بالاعتماد على مبادئ ونظريات التدريب المنبثقة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي لإعداد اللاعبين وإحداث التنمية الشاملة لهم.(٧٠ : ١ - ٥)

ويرى العديد من علماء النفس الرياضي أن العامل النفسي يعتبر عاملا هاما في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز وتسجيل النقاط، والذي يترتب عليه تحقيق الانتصار والتفوق.(٤ : ٢)

ويعتبر الحديث الذاتي من المهارات العقلية التي تسهم في تعزيز ثقة الفرد بنفسه ونثير لديه الإحساس بالتحكم في المواقف المختلفة عن طريق استبعاد الأفكار أو التصورات أو الانفعالات السلبية وتحويلها الي جوانب ايجابية. (٦: ٢٥)

وعملية تغيير تفكير الفرد (أو الحديث الذاتي من الفرد لنفسه) من الجوانب السلبية إلى الجوانب الايجابية يحتاج إلى ما يطلق عليه " إيقاف التفكير " ويقصد بذلك إيقاف الأفكار السلبية وتحويلها إلى أفكار ايجابية.(٣١: ٤٠)

ويذكر **لاينر. Liner.** (٢٠١٠) أن مهارة الحديث الذاتي يستعمل لتصحيح العادات السيئة ويعمل علي تركيز الانتباه ويزيد الثقة بالنفس. (٦٢ : ٨٠)

ويعتبر الحديث النفسي نوع خاص لا يحتاج إلى كلمات أو ألفاظ منتقاة لإجراء فهو حوار ذهني داخلي غير مسموع في العالم الخارجي يفهم الفرد إشاراته دون الحاجة إلى ترجمتها إلى كلمات بعينها. الحديث الذاتي الإيجابي يعني بأنه عبارات وصفية إيجابية يصرح بها اللاعب الرياضي داخل عقله، تولد شعوراً بالاستقرار الإنفعالي والعقلي لمواصلة الأداء والتحكم في ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها. (١:٣٧)

كما يعرفه **فريد جاكسون. Fred Jackson, et al** (٢٠٠٤) أنه حوار داخلي يتم لتقييم النفس أو للبحث داخل النفس ولتعزيز الذات وهو يعد وسيلة دفاعية (ميكانيزم للدفاع عن الذات). (٢٥ : ٦٩)

وعرفه **عيسى بن علي الملا (١٩٩٤)** بأنه ما يقوله الإنسان أو يؤكد نفسه عندما يفعل مع نفسه أو يتفاعل مع تقييمه الذاتي لأدائه. (١٣٣ : ٣٥)

كما تعتبر 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 السمات والمدرجات فهو يتمتع بالثقة بالنفس التي تؤهله للعب تحت ضغط وتحقيق الفوز. (٩ : ١٤)

ولكي يستطيع الرياضي تحقيق الأهداف المرجوة منه باستثمار أقصى طاقاته عن طريق انسجام مكونات اللياقة البدنية والعقلية باتجاه حل المشكلة الحركية أو الانجاز الأفضل من خلال توظيف الجوانب البدنية والنفسية للتحكم بالمهارات في مواقف اللعب والوصول إلى المستوى المطلوب وتحقيق التفوق في المجال الرياضي، ومن خلال خبرة الباحثون ومشاهدتهم إلى العديد من المباريات والوحدات التدريبية والمحلية لاحظوا أن معظم المدربين لديهم قلة اهتمام بمدى

فاعلية التدريب العقلي والاقتصار على عملية تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة والتكرار أو أنهم غير ملمين بكيفية إدخاله ضمن وحداتهم التدريبية والتعليمية، وبالتالي عدم قدرة اللاعب على استخدام قدراته العقلية وتوظيفها لصالح الأداء وإهمال الجوانب العقلية والنفسية وكيفية تطبيقها لتطوير مستوى الأداء المهاري وعليه يتم التركيز على الجوانب المهارية والبدنية فقط خلال الوحدات التدريبية لذا رأى الباحث استخدام الحديث الذاتي (الإيجابي / السلبي) كنوع من أنواع التدريب العقلي ومحاولة الكشف عن مدى تأثيره في مستوى الأداء المهاري للاعبين الدرجة الأولى في كرة القدم بدولة الكويت.

ومما سبق ومن خلال إطلاع الباحث -على حد علمه- على المراجع العلمية والدراسات السابقة تبين له ندرة البحوث التي تناولت دراسة تأثير الحديث الذاتي الإيجابي / السلبي مستوى الأداء المهاري للاعبين الدرجة الأولى في كرة القدم بدولة الكويت.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تأتي أهمية البحث في توضيح ما يلي:

- ١- دراسة تأثير الحديث الذاتي (الإيجابي / السلبي) للاعبين كرة القدم الدرجة الأولى بدولة الكويت.
- ٢- دراسة التعرف على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الدرجة الأولى بدولة الكويت.
- ٣- دراسة تأثير الحديث الذاتي (الإيجابي / السلبي) على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الدرجة الأولى بدولة الكويت.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي (الإيجابي / السلبي) ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى في دولة الكويت من خلال

- ١- التعرف على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الدرجة الأولى بدولة الكويت.
- ٢- التعرف على مستوى الحديث الذاتي (الإيجابي / السلبي) لدى كرة القدم الدرجة الأولى بدولة الكويت.

- ٣- التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي (الإيجابي / السلبي) ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الدرجة الأولى بدولة الكويت.

تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الدرجة الأولى بدولة الكويت
- ٢- ما مستوى الحديث الذاتي (الإيجابي / السلبي) لدى كرة القدم الدرجة الأولى بدولة الكويت؟
- ٣- هل توجد علاقة بين الحديث الذاتي (الإيجابي / السلبي) ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى بدولة الكويت؟

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي - الدراسات المسحية - بخطواته و إجراءاته لمناسبته لطبيعة و أهداف البحث .

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها (٦٠) لاعب من لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم بدولة الكويت ، وتمثل نسبة ٢٥% من مجتمع البحث ، كما قام الباحث باختيار عينة استطلاعية قوامها (٢٠) لاعب تمثل نسبة (١٠%) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث.

أدوات جمع البيانات

استخدم الباحث أدوات جمع البيانات المناسبة للحصول على البيانات المتعلقة بموضوع

البحث و كانت كالتالي:

١- استبيان الحديث الذاتي: إعداد أمبري . أر . أي . Embree. R. A. (١٩٩٦)

٢- اختبارات الأداء المهاري(التمرير -المروغة -الجري بالكرة -التصويب).

أولاً : استبيان الحديث الذاتي (الإيجابي/ السلبي): إعداد أمبري.أر.أي Embree. R. A (١٩٩٦).

- أشتمل استبيان الحديث الذاتي علي (٢) محور ، عدد (٨) عبارات .

المعاملات لأستبيان الحديث الذاتي:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للإستبيان علي النحو التالي:

أولاً : صدق استبيان الحديث الذاتي.

تم حساب صدق اختبار الحديث الذاتيين طريق المقارنة الطرفية بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على عينة الدراسة الاستطلاعية بواقع(٢٠) لاعب لكل من الإرباعي الأعلى والأدنى، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في اختبار الحديث الذاتي

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

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

يتضح من جدول (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين

الإرباع الأعلى والأدنى مما يدل على أن الاختبار صادق .

ثانيا : ثبات استبيان الحديث الذاتي .

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق

زمني قدره خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك عينة عددها (٢٠) لاعب من غير

المشاركين في عينة البحث، وتم تطبيق الاستبيان وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبفس

التعليمات.

جدول (٢)

معامل ثبات استبيان الحديث الذاتي (ن = ٢٠)

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

يتضح من الجدول (٢) أن معامل ألفا كرونباك لثبات الاختبار عال ويقترب من الواحد

الصحيح مما يدل على ثبات الاختبار.

ثانيا : الأختبارات المهارية :

قام الباحث بإختيار مجموعة من الأختبارات المهارية ، وتم عرضها علي الخبراء عددهم

(٩) خبراء وهي علي النحو التالي:

- التمرير .

- المرواغة بالكرة.

- الجري بالكرة.

- التصويب.

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للأختبارات المهارية علي النحو التالي.

صدق المقارنة الطرفية:

استخدم الباحث طريقة صدق المقارنة الطرفية للحصول علي صدق الأختبارات المهارية

لكرة القدم ، وقام بمقارنة درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى للعينة الاستطلاعية والتي يبلغ

قوامها (٢٠ لاعب) أي مقارنة (١٠ لاعبين) حصلوا علي أعلى الدرجات ، (١٠ لاعبين) حصلوا

علي أقل الدرجات ، وعن طريق اختبار (ت) تم الحصول علي دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الرباعي الأعلى والرباعي

الأدنى في الأختبارات المهارية لدي لاعبي لكرة القدم بدولة الكويت ن = ٢٠

ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المقياس
	ع	م	ع	م		
*٣.٦١	٠.٠١	٣.٠	٠.٠	٤.٥	درجة	التمرير
*٣.٨٥	٠.٠٥	٣.٥	٠.٠	٤.٠	درجة	المرواغة بالكرة
*٢.٩٠	٠.٥	٢.٥	٠.٠	٤.٠	درجة	الجري بالكرة
*٤.٣٠	٠.٠	٣.٠	٠.٠	٤.٥	درجة	التصويب

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من الجدول (٦) أن قيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين

(٤.٣٠، و ٢.٩٠) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) والتي بلغت

(٢.١٠١) لصالح الربيع الأعلى وهذا يشير علي أن المقياس قادر علي ان يقيس ما وضع من

أجله.

معامل الثبات لأختبارات الأداء المهاري لكرة القدم:

تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه:

حيث تم اجراء تطبيق أختبارات **ReTest** استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه

الأداء المهاري لكرة القدمعلي عينة قوامها (٢٠) لاعبوتم اعادة التطبيقبنفس شروط الاجراء الأول

وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٤) :

جدول رقم (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لأختبارات الأداء المهاري لكرة القدم ن=٢٠

قيمة معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المقياس
	ع	م	ع	م		
*٠.٨٨٥	٠.٠١	٣.٧٥	٠.٠	٣.٥	درجة	التمرير
*٠.٩٦١	٠.٠٥	٣.٥	٠.٠	٣.٢٥	درجة	المرواغة بالكرة
*٠.٨٥٤	٠.٥	٣.٧٥	٠.٠	٣.٥٠	درجة	الجري بالكرة
*٠.٩٠١	٠.٠	٤.٠	٠.٠	٣.٧٥	درجة	التصويب

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لأختبارات الأداء المهاري لكرة القدم قد بلغت ما بين (٠.٨٨٥)، (٠.٩٦١) مما يشير الي أن أختبارات الأداء المهاري لكرة القدم ذات معاملات ثبات عالية.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية علي عينة البحث في الفترة من ١٠/١/٢٠١٨ م الي

١٧/١/٢٠١٨ م .

المعالجة الإحصائية :

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

spss البرنامج الإحصائي

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج .

سوف يستعرض الباحث نتائج البحث علي النحو التالي:

أولاً : مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاتواء لمهارات كرة القدم
لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم بدولة الكويت ن=٦٠

مستوى الدلالة	ع	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مهارات كرة القدم
دال	٠.٩٩٣	٠.٢٥	٣.٢٥	التمرير
دال	٠.٢٥٢	٠.٥٠	٤.٠٠	المراوغة
دال	٠.١٢٢	٠.٢٠	٤.٢٥	الجري بالكرة
دال	٠.٠٧٨	١.٢٥	٣.٧٥	ضرب الكرة بالرأس
دال	٠.٦٩٩	٠.١٠	٤.٥٠	التصويب

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

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لدى عينة البحث بالنسبة لمهارات كرة القدم (التمرير - المراوغة - الجري بالكرة - ضرب الكرة بالرأس - التصويب).

ثانياً: مستوى الحديث الذاتي (الإيجابي/ السلبي) لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم بدولة الكويت

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأستبيان الحديث النفسي الإيجابي - السلبي بين لاعبي
الدرجة الأولى بكرة القدم بدولة الكويت ن=٦٠

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	محاوَر المقياس
دال	٣.٥٥٦	٢.٧٥	١٧.٥٩	الحديث النفسي الإيجابي
غير دال	٠.٨٢١	١.١٥	٩.١٥	الحديث النفسي السلبي

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

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الحديث النفسي الإيجابي ولا توجد فروق دالة إحصائية في الحديث النفسي السلبي لدي عينة البحث.

ثالثاً : العلاقة بين الحديث الذاتي (الإيجابي/السلبي) والأداء المهاري لمهارات كرة القدم.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين الحديث الذاتي والأداء المهاري لمهارات كرة القدم

لدي لاعبي كرة القدم بدولة الكويت ن = ٦٠

مستوي الدلالة	الحديث النفسي السلبي	الحديث الذاتي الإيجابي	مهارات كرة القدم
دال	-٠.٣٥٦	٠.٣٨٢	التمرير
دال	-٠.٤٦٥	٠.٥٢١	المراوغة
دال	-٠.٤٥٥	٠.٦٩٩	الجري بالكرة
دال	-٠.٣٩٤	٠.٤٥٩	ضرب الكرة بالرأس
دال	-٠.٣٨٢	٠.٥٤٨	التصويب

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

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

النفسي الأيجابي و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت ، كما توجد علاقة عكسية بين الحديث النفسي السالب والأداء المهاري لمهارات كرة قدم لدي عينة البحث.

ثانياً : مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لدي عينة البحث بالنسبة لمهارات كرة القدم (التمرير - المراوغة - الجري بالكرة - ضرب الكرة بالرأس - التصويب).

وتحتل كرة القدم مكاناً متميزاً بين الألعاب الرياضية المختلفة ويرجع ذلك إلى شعبية اللعبة وقد نالت كرة القدم أيضاً نصيبها من الباحثين مما أدى إلى تطوير شكل الألف الفني وتعدد طرق اللعب واستلزم إعادة النظر في خطط اللعب الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية لمجابهة مواقف اللعب المتغيرة وما يتطلبه ذلك من سرعة ودقة في تنفيذ المهارات و الحركات بكفاية

وكفاءة . (٢ : ٢)

كما أن التخطيط للتدريب في رياضة كرة القدم يلعب دورا أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني أو المهارى أو الخططى أو النفسى ، وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لتحقيق أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته . وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم أمور كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضى ومستوى الأداء المهارى والبدنى والنفسى حيث أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي وليد الصدفة بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها أهداف محددة تمتد إلى عدة سنوات (٢١: ٢) ويشير أبو العلا عبد الفتاح ، وإبراهيم شعلان (١٩٩٤) أن كرة القدم تطورت تطورا سريعا وأصبحت الحاجة إلى تنمي الأداءات المهارية أمرا جوهريا لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ لخطط وطرق اللعب الجديدة (٣ : ٢٥)

ويضيف حسن أبو عبده (٢٠٠١) أن الأداءات المهارية في كرة القدم هي أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ يعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة علي عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة والأداءات المهارية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص وهى بهذا الشكل تعتمد أساسا علي الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء وأن الأداءات المهارية تعتمد على التكنيك والأسلوب ألفني للأداءات بشكل رئيسى (١٢٧-١٢٨)

كما تحتل المهارات الحركية أهمية خاصة في تخطيط التدريب حتى يتمكن من استخدامها بدرجة عالية من الفاعلية لإحراز وتحقيق مركز أفضل ويختلف لاعبو الفريق الواحد في قدرتهم على إنجاز المهارة النوعية الواحدة بالرغم من امتلاكهم جميعاً لنفس المهارة. (٢١: ١٥)

ويضيف حسن أبو عبده (٢٠٠١) أن كرة القدم الحديثة يلعب فيها الأداء المهارى دورا هاما في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية اتقان ونجاح الطريقة التى يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية للاعبين بأخذ زمام المبادرة والقدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف (١٥ : ١٢٧)

ويرى الباحث أن الإعداد المهارى فى كرة القدم هو أحد متطلبات عملية التدريب وأن الأداء المهارى يمثل مجموعة من الأداءات المهارية الفردية والمندمجة بالكرة وبدونها، ويتطلب تنفيذها أساس من القدرات البدنية والعقلية تندمج جميعها لأداء مهارى متكامل يتفق وطبيعة ومتطلبات مواقف اللعب المتغيرة والمختلفة وتحت ضغط المنافسين وبسرعة ودقة وتوقيت مناسب وتوظيف الاداءات المهارية بما يتناسب مع متطلبات مراكز اللعب المختلفة .

يعتبر التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق نظراً لأنه الأكثر استخداماً طوال زمن اللعب من ٨٠% من الحالات التى يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير فى حين يكون التصرف فى باقى النسبة وهى ٢٠% أما بالجرى بالكرة أو المراوغة أو التصويب . (٥٠ : ١٠٦)

والتمرير من العوامل التى تساعد على السيطرة على مجريات اللعب كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية كما أنها تكسب الفرد الثقة بالنفس وتزرع ثقة الفريق المنافس فى نفسه (٥٠ : ٥٧)

تعتبر مهارة الجرى بالكرة من وسائل وخطط الهجوم الفردى حيث يلجأ اللاعب لأداء تلك المهارة عندما لا يتوافر فرص ومجال لأداء التمرير أو لاجتياز المنافس وإعطاء زملاء الفرص للتخلص من ضغط المنافسين والاستعداد لاستقبال الكرة أو لاحتفاظ بالكرة فى حيازة وملكية الفريق أو عند الحاجة إلى اكتساب مساحة خالية أو بهدف التخفيف عن ضغط المنافسين على نصف ملعب فريقه الدفاعى.

يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن انهاء الجهد المبذول فى بدء الهجوم وبناءه وتطوير التصويب على المرمى لا يتم فقط بالقدم بل يتم بالرأس ويجب التدريب على التصويب على المرمى بدقة وبقوة مناسبة (١٥ : ٩٤)

والتصويب فى المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرار ، فدواعى الفشل فى التصويب أو فقد الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين ، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من سمات نفسية خاصة يتطلب غرسها فى اللاعب منذ بداية عهده فى التدريب كالثقة بالنفس مثلا ولكى يكون عند اللاعب ثقة فى نفسه ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان فى تكتيك التصويب تحت كل الظروف كما يجب على المدرب إعطاء الحرية للاعبين لإظهار قدرتهم على التصويب مع الاستخدام الأمثل للتوجيه.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الحديث النفسي الإيجابي ولا توجد فروق دالة إحصائية في الحديث النفسي السلبي لدي عينة البحث. ويعزي الباحث هذه النتائج إلى دور الحديث الذاتي الإيجابي وكيفية إيقاف الأفكار السلبية وإحلالها بأفكار إيجابية فعالة لدي الرياضات الفردية مما يؤدي إلي زيادة الثقة في قدرات الممارسين لأداء المهارات الرياضية من اجل تحقيق الهدف ، وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل (١٩٩٢)(٦٦) في أن استخدام الحديث **Dagrou et al.** اليها مع نتائج دراسة **داجرو وغيرهم** الذاتي الإيجابي له تأثير علي الانجاز الحركي .

ويعتبر الحديث مع الذات هو أكتساب مهارة التعامل مع نفسك بوعي وإدراك وأن تبعد أفكار معينه من عقلك وأن تضع أفكار أخرى يتطلب ذلك نظام عقلي يجعل لديك السيطرة الواعية على ذلك ، إن الأمر يحتاج للتدريب لتصبح بعد ذلك عادة إيجابية أن تبعد الأفكار السلبية أو أن تتعرف عليها وتحفظ بالإيجابي منها ، وأن ما تعتقد أنك تقدر عليها وأن تعتقد أنك لا تقدر عليها فكلاهما يحتمل الصدق. (٣٧ : ٣٣)

واشار كلا من **هاردي، اوليفر وتود**

(٢٠٠٩)(٧٢) أن أبحاث ودراسات الحديث الذاتي قد ركزت أساساً **Hardy, Oliver and Tod** عن تأثير الحديث الذاتي على الأداء.

وتعتبر مهارة الحديث الذاتي الإيجابي 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 السمات والمدرجات فهو يتمتع بالثقة بالنفس التي تؤهله للعب تحت ضغط وتحقيق الفوز.(٦: ٢٠)

كما اشارت **بثينة محمد فاضل (٢٠١٤)(١٤)** الي أهمية مهارة الحديث الذاتي الإيجابي كإحدى 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 السمات والمدرجات فهو يتمتع بالثقة بالنفس التي تؤهله للعب تحت ضغط وتحقيق الفوز.

ويذكر **مصطفى باهي (٢٠٠٥)(٥٧)** ان التدريب العقلي يجب أن يشتمل علي الحديث الذاتي الايجابي لكي يزداد اللاعب ثقة بنفسه ومن ثم تغير القلق العقلي إلي مشاعر التحدي والإثارة .

كما تشير **كريمة جزر (٢٠١٠)(٣٩)** أنه لكي يكون للحديث الذاتي فعاليته يجب مراجعة الرياضي لأفكاره السلبية وإعادة صياغتها وإحلال أفكار إيجابية مكانها وهذا يحتاج الي التأمل والتدريب.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة **كريمة جزر القطب العجمي (٢٠١٠)(٣٩)** ، دراسة **لينير Daftari, O; Sofian (٢٠١٠)(٨٢)** ، دراسة **دافتاري وسوفيان وأكباري Linnér, L. (٢٠١٠)(٦٥)** استراتيجيه الحوار الذاتي فى تعديل توقعات **Omar Fauzee, M; Akbari, A** فاعلية الذات لدي الرياضيين ، أهمية الحديث الذاتي على المستوى العقلي مثل تعزيز التركيز والاهتمام، وتعزيز مهارات صنع القرار وتقليل وقت رد الفعل، وتشمل فوائد المستوى العقلي أيضاً الآثار العاطفية للحديث الذاتي مثل تحفيز اللاعبين لزيادة الجهود، والتكيف مع المواقف الصعبة، وتقليل القلق النفسي وكان للآثار العاطفية جوانب سلبية أيضاً وكان من بين الآثار السلبية ضعف الثقة بالنفس وزيادة التوتر، أما على المستوى السلوكي، فقد حقق الحديث الذاتي تحسن في الأداء من خلال زيادة تركيز الانتباه وخلق الوعي بالعواقب السلبية لبعض السلوكيات مما يعود بالنفع على الأداء العام للأفراد وأداء الفريق.

يتضح من جدول(٧) أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين كل من الحديث النفسي الأيجابي و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت ، كما توجد علاقة عكسية بين الحديث النفسي السالب والأداء المهاري لمهارات كرة قدم لدي عينة البحث.

ويري الباحث أن ما يبرز أهمية الحديث الذاتي الإيجابي في الأنشطة الرياضية بإعتبار أن هذه الأنشطة تقوم علي المواجهة المباشرة بين المتنافسين للوصول الي الفوز ويحدث ذلك خلال الكثير من المواقف المتنوعة والمتغيرة.

وتتخذ الحوارات الداخلية كثيراً من الأشكال، ويمكن تقسيمها عامة إلى نوعين هما الحوار الذاتي الايجابي وصورتها أن يعتاد الإنسان أشكالاً من حديث النفس للنفس عن سمات وخصال

ومواقف محمودة ممن يتعامل معهم تستحق أن يقابلها بالمعروف والإحسان والمرور على سمات وخصال ومواقف يترفع فيها عن رد الإساءة أو حتى الوقوف عندها، فيقهر فيها وساوس الشيطان أو تقويم النفس دون تجاوز الحدود إلى جلد الذات أو تحقيرها، وأبرز معالم الحوارات الإيجابية ما يشتمل على الرغبة في الإنجاز، إرادة التعلم، العمل باجتهاد، والحوار الذاتي السلبي وهي صورة لحديث النفس للنفس عن سلبيات وأخطاء النفس والآخرين، ومقابلة كل جانب مضيء في الحياة والنفس بالنكران والإساءة والتجاهل، ويتقلب الذهن في ذكريات مريرة، وأمثال وحكم يائسة وحسرات وآهات، وتتنوع أشكال الحوار السلبي وتعدد، ويمكن حصر الحوارات السلبية في أربعة أشكال رئيسية وهي: التمني، التسخط والنحيب، تضييع الوقت، العجز. (٦: ٤٤-٥١)

ويعتبر الحديث الذاتي يشمل علي جميع الأفكار الهادفة والأفكار العشوائية التي تخطر علي عقل الرياضي، ويشتمل علي أشياء تم قبولها خارجيا، ويمكن لحديث الذات أن يكون إيجابيا، ولكن علي الجانب الآخر يمكن أن يكون الحديث الذاتي سلبيا، والمفتاح الحقيقي لنجاح اللاعب هو التركيز علي الإيجابيات والبعد عن التفكير السلبي. (٦: ٣٤)

ومن المعروف ان المهارات الأساسية بكرة القدم تتأثر ايجاباً في حالة زيادة مستوى الأعداد النفسي الجيد (المهارات النفسية) مما تجعل الأداء الحركي يتميز بالقوة والحيوية والسرعة المطلوبة لمواقف اللعب المختلفة، اذ إن جميع هذه الصفات والقدرات من العوامل الرئيسية لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل والارتقاء بمستوى هذه اللعبة ورفع مستوى اللاعبين، ومن هنا تبرز أهمية البحث في دراسة الارتباط بين إبعاد المهارات النفسية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين المتقدمين.

ويري محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) (٤٧) أن هناك العديد من الوسائل والأساليب

والاقتراحات التي يمكن استخدامها لدي اللاعبين ومن هذه الأساليب :

- الحديث الذاتي.
- التأكيدات الذاتية .
- إيقاف التفكير السلبي وتحويله الي تفكير ايجابي.

كما أن الحديث مع الذات هو مهارة التعامل مع النفس بوعي وإدراك وحذف الأفكار السلبية من العقل ووضع أفكار إيجابية أخرى ويتطلب ذلك نظام عقلي يجعل علي الفرد السيطرة الواعية

وقد أشار ثيودوراكيس وهاتزيجورجيديس وكوروني

Theodorakis, Hatzigeorgiadis and Chroni (٢٠٠٨)(٨٩)

الذي أوضح انه لكي يتم شرح علاقة الأداء بالحديث الذاتي بشكل دقيق، يحتاج المرء إلى فهم كيفية تأثير الحديث الذاتي على نفسه.

إن عدم ترك الأفكار السلبية أو الأداء السلبي يأخذ التفكير الي الأشياء التي يجب عدم التركيز فيها بدلا من الأشياء الهامة الإيجابية ، ويجب ان لا يكون التركيز علي الماضي أو المستقبل بل يجب التركيز علي الحاضر، فهناك مواقف مشابهه قد يحدث بسبب للرياضي القلق حول ما يحدث ، ويجب أن ينصب التفكير علي ما يحدث في الوقت والزمان والمكان الذي يجب أن تتواجد فيه أفكار اللاعب.

من المهم أنه من أجل أن يتحسن الرياضي يجب عليه التعرف علي نقاط ضعفه والعمل علي علاجها ، ويكون ذلك اثناء التدريب فقط ، ولا يجب أن يتذكر الرياضي نقاط ضعفه أثناء المنافسات حتي لا يؤدي الي شعور الرياضي بضعف في الثقة بالنفس .

الاستنتاجات .

- ١- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لدي عينة البحث بالنسبة لمهارات كرة القدم (التمرير - المراوغة - الجري بالكرة - ضرب الكرة بالرأس - التصويب).
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الحديث النفسي الإيجابي ولا توجد فروق دالة إحصائية في الحديث النفسي السلبي لدي عينة البحث.
- ٣- توجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين كل من الحديث النفسي الإيجابي و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت.
- ٤- كما توجد علاقة عكسية بين الحديث النفسي السالب والأداء المهاري لمهارات كرة قدم لدي عينة البحث.

التوصيات .

- ١- وضع تصنيف نفسي يسمح بالتنوع في مختلف الرياضات والتي تؤثر في كل منها علي حدة

- ٢- إعداد برامج نفسية لتدعيم استراتيجيات الحديث الذاتي والأرشاد النفسي لدي لاعبي كرة القدم بدولة الكويت.
- ٣- اعداد استراتيجيات لتطوير وتنمية الحديث النفسي الايجابي ل لاعبي كرة القدم.
- ٤- تطبيق برامج لتنمية المهارات العقلية وخاصة الحديث النفسي الإيجابي.
- ٥- تفعيل دور الإخصائى النفسى فى مستويات التدريب المختلفه لما له من أهميهفى تحسين مستوى الأداء المهاري لاعبي كرة القدم.
- ٦- اجراء المزيد من الأبحاث العلمية عن العلاقة بين الحديث النفسي الإيجابي والأنشطة الرياضية الأخرى.

قائمة المراجع :

أولاً: المراجع العربية.

- ١- إبراهيم شعلان وعمرو أبوالمجد (١٩٩٥) : استراتيجية الدفاع في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- إبراهيم شعلان وعمرو أبوالمجد (١٩٩٧) : طرق اللعب الحديثة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان (١٩٩٤) : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- أحمد أمين فوزي(٢٠٠٣): مبادئ علم النفس ، المفاهيم - التطبيقات ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٥- أحمد سعيد زهران(١٩٩٩): الخصائص البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبى المستوى العالى في رياضة التايكوندو رسالة دكتوراه غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٦- أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨): الحديث الذاتى كإستراتيجية لتطوير المهارت العقلية) ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس.
- ٧- أحمد مصطفى السويفي ، عماد الدين نوفل (١٩٩٥) : " أثر استخدام ترمينات الأستك المطاط علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوي أداء السباحة الحرة "، بحث منشور ، المؤتمر العلمي للتنمية واقتصاديات الرياضة " التجسيديات ٢٩ ديسمبر ، إالذ الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين - والطموحات " ، ٢٧ بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٨- أحمد السويفي(١٩٨٢): تأثير برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء علي بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوي الأداء ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٩- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة "المفاهيم - التطبيقات" ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٠- أسامة كامل راتب (٢٠٠١): الاعداد النفسى للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١- أسامة كامل راتب (٢٠١٥): الدعم النفسى للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر.
- ١٢- أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٤): دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

- ١٣- أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٦) : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
أمر الله البساطي (٢٠٠١) : الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم - تدريب - قياس ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية .
- ١٤- بثينة محمد فاضل الولاني(٢٠١٤): الحديث الذاتي للاعب الرياضي، مجلة الأمن والحياة، العدد ٣٩٠، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- ١٥- حسن السيد أبو عبدة (٢٠٠١):الاعداد المهارى فى كرة القدم ،الاسكندرية ،١٩٩٨ م .
- ١٦- حسن السيد أبو عبدة (٢٠٠١):الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم ،مطبعة الاشعاع الفنية ،الاسكندرية ،٢٠٠١ م .
- ١٧- حسن السيد أبو عبدة (٢٠٠٢):الاعداد المهارى فى كرة القدم ،ط ٤ ، مطبعة الاشعاع الفنية ،الاسكندرية ،٢٠٠٢ .
- ١٨- حسين السعيد السعيد عبدالمجيد(٢٠١٦): تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض الجوانب الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم بدلالة النشاط الكهربى للمخ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٩- حسين عبدالكريم جعفر(٢٠١٦): المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في محافظة ميسان، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ٩، العدد ١، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ميسان، العراق.
- ٢٠- حنفى محمود مختار(١٩٨١) :كرة القدم للناشئين ،دار الفكر العربى ،القاهرة،١٩٨١ م
- ٢١- حنفى محمود مختار (١٩٨٨) :أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى،دار زهران للنشر والتوزيع ،القاهرة .
- ٢٢- حنفى محمود مختار (١٩٩٤) -:الاسس العلمية فى تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربى ،القاهرة.
- ٢٣- حنفى محمود مختار (١٩٩٥):التطبيقات العملى فى تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربى ،القاهرة .
- ٢٤- حنفى محمود مختار (١٩٩٧): برنامج التدريب السنوى فى كرة القدم ،دار الفكر العربى ،القاهرة .
- ٢٥- رائد فائق (٢٠١١) : أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم فى محافظه نابلس، رسالة ماجستير،كلية الدراسات العليا، جامعة النجاحالوطنية، نابلس، فلسطين.
- ٢٦- رشا البغدادى(٢٠٠٥):تأثير برنامج للتصور العقلي علي مستوي أداء الكاتا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا، ٢٠٠٥
- ٢٧- سلمان عكاب سرحان الجنابي، صالح جويد هليل الترجاوي، فراس كسوب راشد الوظيفي(٢٠١٤) :أثر التدريب الذهني المصاحب في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبي كرة القدم الناشئين، كلية التربية الرياضية، جامعة الكوفة، العراق.
- ٢٨- طه إسماعيل ، إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد (١٩٩٣) : جماعية اللعب في كرة القدم، مطابع الأهرام التجارية ، القاهرة .
- ٢٩- عادل عبد البصير على (١٩٩٩) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣٠- عزت محمود الكاشف(١٩٩٣):التخطيط فى التدريب الرياضى،مكتبة النهضة المصرية .
- ٣١- عزت محمود الكاشف (١٩٩١):الإعداد النفسى للرياضيين، دار الفكر العربى، القاهرة
- ٣٢- عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٠) : التدريب الرياضي ، نبع الفكر ، الإسكندرية .

- ٣٣- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٠): التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ، دار المعارف،الإسكندرية.
- ٣٤- عمر عبيد حسنة (٢٠٠٩): الحوار مع الذات والآخر، سلسلة كتب الأمة الإلكترونية.
- ٣٥- عيسى بن علي محمد الملا: الإنسان والتفكير الإيجابي، دراسة تربوية نفسية إدارية، الخبر، السعودية، ط٢٠١٩٤.٢م.
- ٣٦- علياء عبد المنعم إبراهيم(١٩٩٩) :تأثر التدريب الاسترخائي علي التوتر النفسي لدي لاعبات الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٣٧- فاطمة بنت مصلح القحطاني(٢٠١٧): الحوار الذاتي مدخل التواصل الإيجابي مع الآخرين، مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني، الرياض.
- ٣٨- فريح عويد العنزي (٢٠٠١): المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل دراسة ارتباطية عملية، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد (٣) مجلد (٢٩) ص٤٧-٧٧.
- ٣٩- كريمة جزر القطب العجمي(٢٠١٠): فاعلية التدريب على استراتيجية الحوار الذاتى الإيجابي في تعديل توقعات فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية نوى صعوبات التعبير الشفهي، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بني سويف.
- ٤٠- محمد إبراهيم وطارق جابر: القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسيه كمؤشر لبدء تعليم المهارات الأساسيه فى كرة القدم، المؤتمر العلمى الدولى الرابع، الجزء الثانى، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٩م.
- ٤١- محمد العربي شمعون (١٩٩٩) :علم النفس الرياضى والقياس النفسى ،مركز الكتاب . للنشر
- ٤٢- محمد العربي شمعون(٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة .
- ٤٣- محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل(٢٠٠٠):اللاعب والتدريب العقلي مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٤٤- محمد بن عبد الله مطوع (٢٠٠٨) : "العلاقة بين العنف الأسرى تجاه الأبناء والسلوك العدوانى لدىهم"، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد ٣٦)، الرياض.
- ٤٥- محمد حسن علاوى (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار المعارف القاهرة.
- ٤٦- محمد حسن علاوي(٢٠٠١):علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٧- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي.
- ٤٨- محمد حسن علاوي(٢٠٠٦): مدخل في علم النفس الرياضي ، الطبعة الخامسة ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٤٩- محمد عمرو أحمد مطاوع (٢٠٠١) :تأثير التدريب العقلى بإستخدام التحكم في تركيز الإنتباه على تطوير أداء الرمية الحرة فى كرة السلة "، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان
- ٥٠- محمد كشك وأمر الله البساطى (٢٠٠٠) : أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم (ناشئين وكبار) ، مطبعة سامي ، الإسكندرية .
- ٥١- محمود بسيونى وباسم فاضل (١٩٩٤) : الإعداد النفسى للاعبين في كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة .

- ٥٢- محمود عبد الفتاح عنان(١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥٣- محمود عبدالفتاح عنان:سيكولوجية التربية البدنية،دار الفكر العربي،١٩٩٥
- ٥٤- محمد مصطفى يونس عوض(٢٠٠٧) : دراسة تحليلية لتأثير مستوى المهارات البصرية وعلاقتها بفاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة القدم ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٥٥- مدحت محمود ابراهيم (٢٠٠٥) :فاعلية التدريب العقلي باستخدام إدارك الزمن وفاعلية الأداء فى رياضة الكاراتيه" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ،جامعة حلوان .
- ٥٦- مصطفى حسين باهي ،سمير عبد القادر جاد(١٩٩٩): سيكولوجية التفوق الرياضي- تنمية المهارات العقلية، النهضة المصرية ، القاهرة .
- ٥٧- مصطفى عبد الله عبد المقصود(٢٠١٥) :تأثير التدريب التفاعلى على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٥م.
- ٥٨- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٩) :التدريب الرياضى للناشئين ، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٥٩- نجلاء فتحى محمد (٢٠٠٧) :فاعلية برنامج تدريبي مقترح للانتباه وعلاقته بالمستوى الرقمى لمسابقات العدو لتلاميذ المدرسة الرياضية، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٦٠- نضال عبد الحسن الركابي (٢٠٠٠) : مستوى الطموح وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية بالجامعة المستنصرية رسالة ماجستير .
- ٦١- هاني عجايبي (٢٠٠١) : تأثير برنامج للتدريب العقلى على تطوير مستوى الأداء فى الوثب الطويل، رسالة ماجستير .
- ٦٢- وفاء تركي الغريبي(٢٠١٢): دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الخامس.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:

Cotterill, S. T., Sanders, R., & Collins, D.(2010): Developing effective pre-performance routines in golf: Why don't we ask the golfer? Journal of Applied Sport Psychology, 22, 51-64.

Crust L (3002) : A review and Conceptual re- examination of mental toughness mayors walk , north Yorkshire.

Daftari, O; Sofian Omar Fauzee, M; Akbari, A(2010): Effects of Self-Talk on Football Players Performance in Official Competitions, Researcher in Sport Science Quarterly, 1 (1): 29- 37.

Dagrou, E., Gauvin, L., Halliwell, W.,(1992) : The effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance, Canadian journal of sport sciences 17 (2),

Diaz Teresa and Renee (2009) : Self-Schemas, GoalOrientations, Sport Confidence and Mindfulness in Amateur Equestrians , Fielding Graduate University

Ellis, S. Slogler, R(1994): Development of problem Solving, New York, Academic press.

Fred Jackson(2004) : Positive Self-Talk Statements as a Self-Esteem Building Technique among Female Survivors of Abuse, The Faculty of the department of Cross-Disciplinary Studies East Tennessee State University in partial fulfillment of the requirements for the degree Master of Arts in Liberal Studies.

Hayler M. Baer(1996) : The Effect of Negative Thought Stopping and Positive Self-Talk on Free-Throw Shooting Performance, 1996.

Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L(2004).: A note on athletes use of self-talk, Journal of Applied Sport Psychology, 16, 251-257.

- Hardy, J., Oliver, E., & Tod, E.(2009): A framework for the study and application of self-talk within sport, In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.),: Advances in applied sport psychology, A review (pp. 37-74). New York: Rutledge,
- Jake pearson (2001) : Psychological skills trainig for Taekwon_Do competition september .
- Janet Ortiz, MS,(2006): Efficacy of Relaxation Techniques in Increasing Sport Performance in Women Golfers , the Sport Journal,vol 9 ,N .1
- Janice,M(1992).: Effects of Mental imagery on serving Accuracy of Male High school volleyball players,couthern-connecticut,state,
- Kattes, A. &Kellas, E(2009): Effects of Small-Sided Games on Physical and Performance in Young Soccer Players , Journal of Sports Science and Medicine, 1(8): 374-380,
- Kingston, K., Lane, A. and Thomas, O. (2010): A temporal examination of elite performers sources of sport-confidence. The Sport Psychologist, 24 (3), pp. 313-332.
- Kyong Myong lee(1996) : Dynamic Taekondo Kyorugi Elizabeth, NJ. Seoul
- Kyong Myong lee(2001): Korean Traditional Martial Art Taekwondo philosophy & culture, Elizabeth, NJ.Seoul .
- Lamirand,M.Ramey,D(1994): Mental Imagery, Relaxation, and accuracy of Basketball foul shooting, perceptual, and Motor skills,(Missoul, Mont),78 (3 part2),
- Lescott, I.(2012): The Effect of a Proposed Training Program to Develop the Physical and Skillful Side for Football Juniors, The Australian Journal of Science and Medicine, 24(4): 111-118, 2012
- 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,
- Markus, H, &Wurf, B.(1987): The Dynamic Self-Concept, A social and Psychological perspective, Annual Review of psychology. 38, 299-337, 1987.
- Marten ,J & Gill, D(1995): competitive orientation Self – confidence and goal importance in marathoners , journal of sports psychology348-358.
- Monica A. Frank(2001) : Performance Enhancement in the Martial Arts: A Review Exercise & Sports Psychology [http://www. Performance in Karate.htm](http://www.PerformanceinKarate.htm)
- Nash,J (1985): You must Relax But How,Journal of Health and physical Education, Vol.(16) No(2).
- Nideffer. RM.(1985): Athletes Guide to mental Training human kinetic Pub. Inc. Champaign, Illinois, U.S.A. , (1985).
- Reardon, J.(2000): Positive "Self-Talk", Track and Field Quarterly Review, 92 (1), 26-27.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S.(2008): Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire, Measurement in Physical Education and Exercise Science, 12, 10-30,
- Wexler, D.(1991): The Adolescent Self, New York, W. W. Norton and Co., 1991.
- Williams, J. M., & Krane, V.(1998): Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: personal growth to peak performance (3rd ed.). Palo Alto, CA: Mayfield .(1998).
- Yeon Hwan Park & Tom Seaborne(1997) : Martial Arts Series Taekwondo Techniques & Tactics , Human Kinetics