

الحديث الذاتي (الإيجابي / السلبي) لدى لاعبي كرة القدم في دولة الكويت

عبدالله يوسف عبدالله الكندري

مقدمة ومشكلة البحث:

ازداد الوعي بين المدربين والرياضيين بأهمية الجانب العقلي للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية، حيث يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم، لذا أصبح لبرامج الإعداد العقلي مكانتها المرموقة ودورها الفعال في عمليات التدريب والمنافسة، وخاصة بعد التقارب الواضح في المستوى البدني والمهاري و الخططي.

الحوار مع النفس نوع خاص لا يحتاج إلى كلمات أو ألفاظ منتقاة لإجرائه، فهو حوار ذهني داخلي غير مسموع في العالم الخارجي يفهم الإنسان إشارات دون الحاجة إلى ترجمتها إلى كلمات بعينها.

وهذا الصوت الداخلي الخاص هو الصوت الذي ينطلق من الذات، ويعود إليها مباشرة إذ لا يعني المحاور شيئاً غير ذاته وما يعتمل فيها من هواجس وقناعات، فينظر إليها من منظور عام، فلا يكتفي بالتعبير عن أبعاد شخصيته وأحاسيسها الداخلية ودوافعها لكنه يتعدى ذلك إلى محاولة فهم نفسه بتعقل، وذلك بمنزلة البوتقة التي يحدث داخلها التفاعل بين الحياة والحقائق، حيث يتم النظر إلى الحياة ومحاولة تحديد أبعادها أو حتى تشويها عن طريق وجهة نظر الشخص نفسه لتنعكس من خلاله هموم الذات وأحلامها وأمانيتها وتصوراتها عن الناس والحياة عبر حديث داخلي يتصل بالعالم الخاص بالإنسان الذي يجد لنفسه فرصة تأمل وإعادة تركيب لمشهد الحياة على وفق رغباته.

فيقذف من خلاله بما يختلج في داخله من أفكار ومشاعر يعرضها بحرية

كاملة كاشفاً عن البواعث والخواطر والمحفزات التي تكمن وراءها، وهذا النمط من

الحوار من العمق حيث إن بعض الدارسين يعده قطب الحوار وعموده الأساس.

ويعرف الحديث الذاتي بأنه هو ما يقوله الفرد لنفسه سواء كان ذلك بصوت منخفض أو بصوت مرتفع أو الأفكار التي تدور داخل رأسه أو يفكر بها.

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 باجتهد.

ويعد الحوار الذاتي الايجابي نوعاً من الاستفسار الذاتي المستمر الذي يقوم به الفرد لينظم بنيته المعرفية مما يجعل الفرد أكثر تربوياً وتخطيطاً لأفعاله وأحاديثه الخارجية.

وتعتبر 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.

وبذلك فإنه كلما كان الفرد لديه مفهوم ذاتي إيجابي كلما كانت فاعلية الذات جيدة حيث أنه يستخدم العبارات الإيجابية لنفسه، وهذه العبارات يكتسبها الفرد بعدة طرق تجعل لديه الإحساس بالقدرة وتدفعه للنجاح وذلك على عكس الأشخاص الذين لديهم انخفاض في فاعلية الذات فإنهم يميلون إلى السلوك السيئ من خلال حديثهم السلبي لأنفسهم وتوقعاتهم السلبية تجاه أنفسهم لفاعلية ذاتهم. وأن كل من الحوار الذاتي ومفهوم الذات وتوقعات فاعلية الذات تعد دائرة واحدة وأن من الطبيعي أن الحوار الذاتي الداخلي يتم داخل الفرد لنفسه وبذلك ينعكس ذلك على إدراكه لفاعلية ذاته كما أن معتقدات الفرد حول فاعليته الذاتية تؤثر على مفهومه لذاته.

الحوار الذاتي السلبي:

هي 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 رئيسة وهي: التمني، التسخط والنحيب، تضييع الوقت، العجز.

ويستطيع الرياضي تحقيق الأهداف المرجوة منه باستثمار أقصى طاقاته عن طريق انسجام مكونات اللياقة البدنية والعقلية 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

المدرّبين 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 لذا رأى الباحث استخدام الحديث الذاتي (الإيجابي/ السلبي) كنوع من أنواع التدريب العقلي ومحاولة الكشف عن مدى تأثيره على لاعبي 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 الحديث الذاتي الإيجابي/ السلبي على لاعبي كرة القدم بدولة الكويت.

الاهداف

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- الفروق في مستوى الحديث الذاتي (الإيجابي) بين لاعبي كرة القدم بدولة الكويت.
- الفروق في مستوى الحديث الذاتي (السلبي) لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت.
- التعرف على نسبة مساهمة الحديث الذاتي (الإيجابي/ السلبي) في التأثير على لاعبي كرة القدم بدولة الكويت.

الفروض

- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم في الحديث الذاتي الإيجابي
- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم في الحديث الذاتي السلبي

مصطلحات الدراسة :

1- الحديث الذاتي: Self-Talk

هو حديث داخلي يؤثر في شعور الفرد وسلوكه وانفعالاته. وعرفه عيسى بن علي محمد الملا (1994م) بأنه ما يقوله الإنسان أو يؤكد نفسه عندما يفعل مع نفسه أو يتفاعل مع تقييمه الذاتي لأدائه. وهناك من أطلق على الحوار الذاتي الحديث الداخلي أو ما يسمى بالأفكار والشعور الداخلي للإنسان وإدراكه ونظامه وتقييمه للتغيرات وإعطائه تعليمات لنفسه واعتقاداته الذاتية عن نفسه.

الدراسات السابقة :

1- دراسة حسين السعيد السعيد عبد المجيد (2016م)

استهدفت التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على بعض الجوانب الانفعالية للاعبين كرة القدم بدلالة النشاط الكهربائي للمخ. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق التصميم القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية، وذلك على عينة قوامها (10) من لاعبي كرة القدم بأندية محافظة دمياط للمرحلة السنية (18-20) سنة والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي (2015م/2016م)، ومن أهم أدوات القياس (بطاقة مستويات التوتر العضلي، مقياس التصور العقلي للرياضيين، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، استبيان الحديث الذاتي الإيجابي، مقياس السيطرة المخية للرياضيين، مقياس الاستجابة الانفعالية للرياضيين، اختبار الذكاءات المتعددة، جهاز رسم المخ الكهربائي (EEG))، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي الإيجابي) وتعزيز الجوانب الانفعالية للاعبين كرة القدم.

2- دراسة كريمة جزر القطب العجمي (2010م)

استهدفت فاعلية استراتيجية الحوار الذاتي في تعديل توقعات فاعلية الذات لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعبير الشفهي، ومحاولة الكشف عن اثر متغير في التحصيل الدراسي، التفاعل الاجتماعي، الانفعال العاطفي، في فاعلية إستراتيجية الحوار الذاتي الايجابي لتعديل توقعات التلاميذ غير المنطقية عن فاعلية ذاتهم أثناء التعبير الشفهي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتمثلت العينة الأولية للدراسة في (34) تلميذا وتلميذة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي، وبعد تطبيق الاختبارات الخاصة بتشخيص ذوي صعوبات التعبير الشفهي تم التوصل الي العينة النهائية للدراسة ممثلة في (14) تلميذا وتلميذة، تم تقسيمهم الي مجموعتين: تجريبية وعددها (7) وضابطة وعددها (7)، واستخدمت الباحثة مقياس توقعات فاعلية الذات (إعداد الباحثة)، واستراتيجية الحوار الذاتي الايجابي (إعداد الباحثة)، اختبار المسح النير ولوجي السريع (إعداد د/ عبد الوهاب كامل)، واختبار الذكاء المصور (إعداد د/ احمد زكي صالح، 1978)، واختبار تشخيص ذوي صعوبات التعبير الشفهي (إعداد الباحثة)، وكانت أهم نتائج الدراسة توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار فاعلية الذات بعد تطبيق استراتيجية الحوار الذاتي.

3- دراسة لينير ال Linnér, L. (2010م)

استهدفت دراسة آثار الحديث الذاتي التعليمي والتحفيزي على الكفاءة الذاتية ومستوى الأداء للاعبين النخبة في الغولف، وتكونت عينة البحث من 9 لاعبين يبلغ متوسط أعمارهم 20،4 سنة، وتم الانتهاء من التجربة في ثلاث جلسات. وكانت أهم النتائج بعد استخدام تحليل التباين في اتجاه واحد لمجموعة من القياسات أنه لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية، وأن الأداء تحسن بشكل ملحوظ باستخدام الحديث الذاتي التعليمي.

4- دراسة دافتاري وسوفيان وأكباري، **Daftari, O; Sofian Omar Fauzee, M; Akbari, A (2010م)**

استهدفت دراسة التأثيرات الإيجابية والسلبية المتصورة للحديث الذاتي على أداء الرياضيين، تم جمع البيانات من خلال استبيان استطلاعي على مجموعة من لاعبي كرة القدم النخبة الإيرانيين المؤهلين لفريق كرة القدم الوطني وتم تحليل إجابات اللاعبين بشكل موضوعي لكل من الآثار الإيجابية والسلبية للحديث الذاتي في مناسبات مختلفة حول مسابقات كرة القدم الرسمية، وأشار التحليل إلى أن الآثار المتصورة يمكن أن توصف على مستويين: العقلي والسلوكي، وشملت الآثار الإيجابية الأكثر أهمية للحديث 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.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

سوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة. ويعتمد البحث على اداة الاستبيان في جمع البيانات الخاصة بالدراسة .

مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث علي لاعبي كرة القدم بدولة الكويت والبالغ عددهم

(100) لاعب لسنة 2018 .

عينة البحث:

سوف يتم اختيار عينة البحث بالطريقة عشوائية قوامها (30) تمثل نسبة

(30%) من مجتمع البحث.

أدوات جمع البيانات: استبيان الحديث الذاتي: من إعداد الباحث.

خطوات إجراء البحث:

1- تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة التي تناولت الحديث الذاتي.

2- استطلاع رأي الخبراء في محاور استبيان الحديث الذاتي.

3- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاختبارات استبيان الحديث الذاتي.

4- تطبيق أدوات جمع البيانات.

5- إجراء المعالجات الإحصائية المرتبطة بالدراسة.

6- عرض ومناقشة النتائج.

7- التوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات في ضوء نتائج البحث.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

يقترح الباحث استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.

- الإنحراف المعياري.

- معامل الارتباط.

- النسبة المئوية.

- الدرجة المقدرة.

- الوزن النسبي.

- نسبة المساهمة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- بثينة محمد فاضل الولاني: الحديث الذاتي للاعب الرياضي، مجلة الأمن والحياة، العدد 390، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2014م.
- 2- حسين السعيد السعيد عبدالمجيد: تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض الجوانب الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم بدلالة النشاط الكهربائي للمخ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2016م.
- 3- حسين عبدالكريم جعفر: المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في محافظة ميسان، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 9، العدد 1، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ميسان، العراق، 2016م.
- 4- رائد فائق: أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظته نابلس، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، 2011م.
- 5- سلمان عكاب سرحان الجنابي، صالح جويد هليل الترجاوي، فراس كسوب راشد الوطيفي: أثر التدريب الذهني المصاحب في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين، كلية التربية الرياضية، جامعة الكوفة، العراق، 2014م.