

## تأثير استخدام الحديث الذاتى الإيجابى على تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمى لناشئى السباحة

\* أ.د/ عبد الحكيم رزق عبد الحكيم

\*\* أ.م.د/ ناصر محمد شعبان

\*\*\*د/ محمد عابد حمادة

\*\*\*\*الباحثة / يسرا حمدي محمد ابوضيف

### المقدمة ومشكلة البحث:

إن التقدم العلمى فى جميع المجالات هو سمة العصر الذى نعيش فيه ، والرياضة كمنهج من هذه المجالات بصفة عامة ورياضة السباحة بصفة خاصة ، وتعد رياضة السباحة من المسابقات الرقمية التى تؤثر إيجابياً بشكل واضح، حيث تعتبر هى إحدى الرياضات التنافسية التى يتضح فيها فاعلية أداء السباح من خلال قدرته على قطع مسافة السباق فى أقل زمن ممكن ويتطلب ذلك مقدرة عالية منه على تحسين مستوى الإنجاز الرقمى.

وبما أن التدريب الرياضى يهدف إلى تطوير قدرات الفرد الرياضى والوصول بها الي مستوى عالى من الانجاز ويتم ذلك من خلال شمول عملية التدريب مع كافة العلوم كعلم النفس والاجتماع وعلم الحركة....ألخ،ومن خلال تكامل متطلبات عملية التدريب كالمطلب النفسى والبدنى والمهارى والخطي والذهنى ،حيث أن الوصول بالرياضى للمستويات العليا لا يتم بطريقة عشوائية وإنما بتكامل هذه المتطلبات والتي تؤدي الي وجود أساس متين وقوي لعملية التدريب الرياضى . ( ١٥ : ٨ )

\* أستاذ علم النفس الرياضى ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث العلمية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط .

\*\* أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسوان .

\*\*\* مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسوان .

\*\*\*\* باحثة ماجستير بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسوان .

كما أصبح التنافس على تحطيم الأرقام القياسية لمختلف المسابقات الرياضية عامة ومسابقة السباحة بصفة خاصة هو الشغل الشاغل لدى أذهان العاملين والمهتمين بمجالات الأنشطة الرياضية فى أنحاء العالم، وقد أدى ذلك إلى الاهتمام المتزايد إلى توجيه أساليب البحث العلمى لتفسير كثير من الظواهر واكتشاف الأساليب والنظريات العلمية الحديثة فى مجال التدريب من أجل المساهمة فى إيجاد أفضل الحلول لكثير من المشكلات التى تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء الفنى والرقمى لمختلف المسابقات فى السباحة.(١٠ : ٢)

ويرى محمد أحمد عبد اللطيف(٢٠١١م)، أن علم النفس الرياضى Sport Psychology يعد أحد العلوم الإنسانية التى تهدف استراتيجياته إلى تطوير أداء الرياضيين، من خلال تحليل سلوكهم والتعرف على خبراتهم الذاتية، مع الأخذ فى الاعتبار دراسة العمليات المعرفية كالإدراك والتفكير والتصور للرياضيين، وكذلك التعرف على المشكلات والعقبات النفسية التى يواجهها الرياضيين، وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضى، مع إيجاد بدائل وحلول تتيح له متابعة المنافسات الرياضية بأفضل أداء تسمح به قدراته واستعداداته(١٨ : ٢).

ويشير محمد العربى شمعون(٢٠٠٠م)، إلى تعدد استراتيجيات التفكير المستخدمة فى المجال الرياضى ومجال علم النفس الرياضى ما بين التفكير فى الواجب المهارى والحديث الذاتى والكلمات المزاجية وتجزئة الأداء وغيرها، واختيار نوع الاستراتيجية المناسبة والدمج بينهما فى بعض الأحيان مع الوضع فى الاعتبار المرونة الكافية لمقابلة احتياجات النشاط الرياضى وطبيعة الأداء فى المنافسة، وقدرات اللاعب العقلية(١٩ : ٢١).

ويذكر أحمد صلاح الدين خليل(٢٠٠٨م)، أن الحديث الذاتى الإيجابى يعد أحد استراتيجيات التفكير التى يعتمد عليها اللاعب فى اكتساب السمات العقلية المختلفة

التي تناسب الموقف التنافسي، ويتطلب الرياضي للوصول للحديث الذاتي الإيجابي ضرورة (إيقاف الأفكار السلبية، واستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية) (٥: ٦٤).

وبشير (Theodorakis. Y& et al, 2000)، إلى أن الحديث الذاتي يُعرف بأنه كل ما يقوله الرياضيين لأنفسهم، فعندما يفكر اللاعب فإنه في الواقع يتحدث مع نفسه حديث ذاتي، وسواء كان هذا الحديث بصوت مسموع أو صامتاً فإنه ينتج عنه إدراكات واعتقادات شعورية من أجل تغيير نمط التفكير الحالي (٣٤: ٢٥٣ - ٢٧٢).

وهناك الكثير من الأبطال الذين استخدموا تقنية الحديث الذاتي الإيجابي للتفوق وتحقيق الإنجاز الرياضي، منهم البطل (محمد على كلاي .. الملاكم الشهير)، فكان يقول ويكرر لنفسه دائماً "أنا ملاكم رائع .. مهما كانت الظروف أنا ملاكم رائع .. أنا أفضل ملاكم في العالم"، وعندما سئل في مقابلة تليفزيونية: لماذا تقول هذا الكلام وتكرره؟، فأجاب: إن ما أفعله يعطيني الثقة في نفسي ويقوى من عزيمتي ويجعل تركيزي على الفوز حتى ولو كانت هناك خسارة سأتعلم منها وأتدرب بطريقة أفضل حتى أفوز، ثم قال: الأفكار خطيرة جداً وقد تكون هي السبب في المكسب أو الخسارة لأنها جذور الثقة في النفس (٦: ١٣).

ويذكر (Hardy. J& et al, 2005)، أنه عندما يتم استخدام الحديث الذاتي الإيجابي بشكل فعال، فإنه يساهم في (تعزيز الدافع، بناء الثقة بالنفس، توفير الإشارات والتعليمات، زيادة اكتساب المهارات، والتحكم في القلق) لدى الرياضيين (٣٠: ٩٠٥ - ٩١٧).

كما يضيف كلاً من (Kahrovic. I& et al, 2014)، (Tod. D& et al, ) (2011)، أنه بعد مراجعة الأدبيات حول مدى أهمية الحديث الذاتي بالنسبة للرياضيين فقد توصلوا إلى وجود عدداً كافياً من الدراسات التي تؤكد على الآثار الإيجابية للحديث الذات ومنها (الحد من القلق في أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، وكذلك تحسين الثقة بالنفس بالنسبة للرياضيين) (٣١: ٥٧)، (٣٤: ٦٦٦ - ٦٨٧).

ويتفق كلاً من محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، وعبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠١٠م)، على أن الثقة بالنفس هى أن يمتلك الرياضى مفهوم إيجابى عن ذاته، وأن يكون واثقاً فى نفسه وقدراته ومهاراته، وفى قدرته على اكتساب المهارات والمكونات البدنية والعقلية ليصل إلى قواه الفعالة، وأن ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات تؤهله لتحقيق النجاح فى الرياضة (٢١: ٨٦)، (١٤: ٢٧٩).

وتعد الثقة بالنفس إحدى المهارات العقلية الهامة وذلك لارتباطها بقيمة الذات، وتقدير الرياضى لنفسه، والتي قد تؤثر على مستوى الأداء بصورة إيجابية أو سلبية؛ حيث قد تدفع الرياضى لبذل المزيد من الجهد لثقلته فى قدرته على تحقيق النجاح، أو إعاقة أداء الرياضى لشعوره بعدم القدرة على تحقيق النجاح (٩: ٣٣٨).

ويرى (Ron Johnson, 2002)، أنه عند وضع برنامج تدريبي للسباحين لتطوير المستوى الرقى لابد وأن يشتمل على بعض التدريبات النفسية لتنمية تركيز الانتباه، والتصور العقلى لمراحل السباق ومختلف الاستراتيجيات العقلية، حتى يكون البرنامج مثير ودافع وبه مرح (٣٢: ١٤).

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، إلى أن هناك العديد من الوسائل والأساليب والاقتراحات التى يمكن استخدامها لتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين، ومن بين هذه الأساليب: (حديث الذات، التأكيدات الذاتية، وإيقاف التفكير السلبى وتحويله إلى تفكير إيجابى)

(٢١: ٣١٧ - ٣٢٦).

هذا؛ بالإضافة إلى ما أشارت إليه نتائج دراسة قجالى نسيم (٢٠١٧م)، والتي أسفرت عن وجود علاقة إرتباطية طردية بين الحديث الذاتى الإيجابى والثقة بالنفس لدى اللاعبين، فكلما كان الحديث الذاتى إيجابى لدى اللاعبين كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعبين مرتفعة (١٧: ٦٠).

ومما سبق يتبين أن الحديث الذاتي الإيجابي يعد بمثابة أحد الأساليب الفعالة التي قد تسهم في تحسين مستوى الثقة بالنفس بالنسبة للرياضيين بمختلف الأنشطة الرياضية.

من خلال ملاحظة الباحثان المتخصصان في مجال تدريب السباحة وأيضاً من خلال متابعتها لكثير من البطولات المحلية لاحظا أن متسابقى المسافات القصيرة لرياضة السباحة بصفة عامة وسباحة ٥٠ متر حرة بصفة خاصة تبين أن تواجههم كثير من المشكلات المرتبطة بالأداء والمستوى الرقوى حيث لاحظا ظهور بعض علامات التوتر الناتجة عن الخوف والقلق وكذلك انخفاض المستوى الرقوى حيث لم يتم مشاركتهم في أي من البطولات على مستوى الجمهورية لأن الأرقام المسجلة لن تؤهلهم الى خوض مثل هذه المنافسات ذلك يتطلب الاهتمام ببعض السمات النفسية المرتبطة بالأداء التي تمكن أفراد العينة من الأرتقاء بمستوي الأداء ، ولذلك كان لزاماً على الباحثين بوضع تصور من شأنه الأرتقاء وتطوير تلك المشكلات التي تتعلق بالحالتين البدنية والنفسية وذلك من خلال وضع تصور لبرنامج يهدف الى الأرتقاء وتنمية جوانب القصور لدى سباحى ٥٠ متر حرة من الناشئين ، وذلك من خلال دراسة عنوانها : "تأثير استخدام الحديث الذاتي الإيجابي علي تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقوى لناشئى سباحة ٥٠ م حرة "

هذا وقد أوصت معظم الدراسات المرجعية التي تناولت الثقة بالنفس للرياضيين بضرورة الاهتمام بتنمية وتحسين الثقة بالنفس لدى الرياضيين بمختلف الأنشطة الرياضية ولمختلف المراحل العمرية، لما لها من أهمية قصوى في تعزيز مستوى الأداء.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى وضع برنامج على استخدام الحديث الذاتي الإيجابي ودراسة تأثيره علي تحسين مستوى الثقة بالنفس والمستوي الرقوى لناشئى السباحة .

#### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدي في مستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي لناشئى سباحة ٥٠ م حره .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدي في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي لناشئى سباحة ٥٠ م حره .

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

#### - الثقة بالنفس : Self Confidence

هي الاعتقاد والافتتاع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها. (٧ : ٣٠٢)

#### - الحديث الذاتي الإيجابي : Positive Self – Talk

نوعاً من التخطيط النفسى اللفظى المباشر والذي يساعد على تعلم واكتساب مختلف المهارات الحركية و استخدام الكلمات الفعالة الصحيحة والتي يمكن أن تؤدي الى حالة مزاجية جيدة وبالتالي بذل أقصى جهد للوصول الى قمة الأداء . ( ١٦ : ١٤٨)

#### - المستوى الرقمي في السباحة : Numerical level in Swimming

هو أفضل مستوى رقمي يستطيع السباح تحقيقه في مسافة سباقه، ويعبر عنه بشكل رقمي ( الثانية والجزء من الثانية ) . ( ٢٣ : ١٥٦)

اجراءات البحث:

#### - منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة لملائمته لطبيعة البحث.

## - مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث السباحين الناشئين من (١٤-١٥) سنة بنادى الشمس الرياضى بمحافظة اسوان للموسم الرياضي (٢٠٢٠ / ٢٠٢١م)، والبالغ عددهم (٣٠) ناشئ.

## - عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من السباحين الناشئين من (١٤-١٥) سنة بنادى الشمس الرياضى بمحافظة اسوان للموسم الرياضي (٢٠٢٠ / ٢٠٢١م)، وبلغ قوامها (١٢) ناشئ كعينة أساسية؛ وعدد (١٠) ناشئين كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية.

## - تجانس عينة البحث:

تم توصيف عينة البحث الأساسية فى متغيرات البحث: (السن، الطول ، الوزن ، والعمر التدريبي ، الثقة بالنفس ،المستوي الرقمي )، وذلك للتأكد من تجانس عينة البحث.

## جدول (١)

التوصيف الإحصائى لتجانس عينة البحث فى متغيرات (السن، الطول ، الوزن ،

العمر التدريبي ، الثقة بالنفس ، المستوي الرقمي) (ن = ١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة/لاقرب شهر	١٢,٨٠	١٢,٨	٠,٤٥٩	٠,٤١٩-
٢	الطول	سم	١٥٣,٢٥	١٥٣	١,٤٨	٠,٣١٢-
٣	الوزن	كجم	٥١,٥٠	٥١,٥	٢,٤٣	٠,٣٤٢
٤	العمر التدريبي	سنة/لاقرب شهر	٦,٧٢	٦,٧	٠,٥١٠	٠,١٢٥-
٥	الثقة بالنفس	الدرجة	٩١,٢٥	٩١,٠٠	١,١٣	٠,٣٠٥
٦	المستوي الرقمي	الدرجة	٣٦,٤٠	٣٦,٠٠	٠,٩٧٢	٠,٠٧١-

يتضح من جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت ما بين  $(3 \pm)$ ؛ مما يؤكد على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى متغيرات السن، الطول، الوزن، والعمر التدريبي، الثقة بالنفس، المستوى الرقمي )، وهذا يدل على أن عينة البحث متجانسة فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات

- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قاموا الباحثين بتحليل المراجع والدراسات السابقة فى مجال التدريب الرياضي وتدريب السباحة و مجال علم النفس الرياضي للتعرف على الدراسات التي إهتمت بالحديث الذاتي الايجابي والثقة بالنفس وكذلك المستوى الرقمي لدي ناشئ السباحة .

- الملاحظة العلمية:

قاموا الباحثين بتحديد مشكلة البحث من خلال الملاحظة العلمية، كما استخدمت الباحثة تسجيل الفيديو وذلك لملاحظة مدى التحسن فى مستوى الأداء المهاري والمستوى الرقمي لدي عينة البحث.

- استمارات استطلاع رأى الخبراء المستخدمة فى البحث (إعداد الباحثين) :-

-

- إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد محاور برنامج الحديث الذاتي

الاجيبي. مرفق (٢) وجدول (٢) يوضح ذلك



## جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء فى أبعاد برنامج الحديث الذاتي الايجابي  
المقترح  
(ن = ١٠)

م	عناصر البرنامج	مجموع اراء الخبراء	النسبة المئوية
١	مدة برنامج الحديث الذاتي الايجابي المقترح ثمانية أسابيع	٨	٨٠ %
٢	عدد جلسات البرنامج فى الأسبوع جليستين	٨	٨٠ %
٣	زمن الجلسة (٣٠) دقيقة.	٩	٩٠ %
٤	أساليب تنفيذ الجلسات (الفردية والزوجية والجماعية)	١٠	١٠٠ %

يتضح من الجدول (٢) ومن خلال النسبة المئوية لآراء الخبراء تم تحديد فترة البرنامج وعدد الجلسات فى الأسبوع وزمن جلسة الحديث الذاتي الايجابي والأساليب المستخدمة فى البرنامج حيث ارتضى الباحثين نسبة ٨٠% فأكثر.

- المقابلة الشخصية:

قاموا الباحثين بإجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء وتم عرض استمارات الإستبيان كل على حدة لإبداء الرأي فى كل استمارة على حدة لعدد (١٠) خبراء. مرفق

(١)

- مقياس الثقة بالنفس للرياضيين: (إعداد/ محمد حسن علاوي) مرفق(٣).

- مقياس الحديث الذاتى : (إعداد / أمبري. أر . أي . Embree. R.A) مرفق

(٤) .

- البرنامج النفسي المقترح القائم على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين مستوى الثقة بالنفس والمستوى الرقمي لناشئ السباحة.
  - الاختبارات المستخدمة : (أختبار قياس المستوى الرقمي ٥٠ م حرة ) مرفق (٥) .
  - الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:
    - جهاز رستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر.
    - ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام.
    - شريط قياس بالسنتيمتر .
    - جهاز عرض داتاشو .
    - حجرة محاضرات .
    - أقلام .
- الدراسة الاستطلاعية:

قاموا الباحثين بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة ٢٦/١١/٢٠٢٠م حتي يوم الاثنين ٢٧/١١/٢٠٢٠م على عينة قوامها (١٠) ناشئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وذلك بغرض إجراء المعاملات العلمية.

#### - المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

##### أولاً : الصدق:

قاموا الباحثين باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة منتظمة في التدريب وعددهم (٥) ناشئين ، ومجموعة غير مميزة وعددهم (٥) سباحين ، وتم إجراء هذا القياس يوم الأربعاء ١٠/١١/٢٠٢٠م ، وقد

قاموا الباحثين بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق المقاييس والاختبارات المستخدمة، وجدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول ( ٣ )

معاملات الصدق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في متغيرات

البحث الأساسية

$$(ن١ + ن٢ = ١٠)$$

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		متغيرات البحث الأساسية
	ع ±	س	ع ±	س	
٣.٤٩	١.١٤	٨٧.٦٠	١.٣٠	٩١.٢٠	الثقة بالنفس
٥.٢٦	٢.٧٩	٤٣.٢٤	٠.٨٢٣	٣٦.٢٧	المستوي الرقمي ٥٠ م حرة للسباحين

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في مستوي (الثقة بالنفس - المستوي الرقمي لسباحة ٥٠ م حرة) في إتجاه المجموعة المميزة ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٤٩ - ٥.٢٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يدل على علي أن المقاييس والاختبارات المستخدمة علي درجة مقبولة من الصدق.

ثانياً : الثبات :

قاموا الباحثين باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) بفارق زمني قدرة (١٣) يوماً من تطبيق القياس الأول يوم الأربعاء ١٠/١١/٢٠٢٠ م حتي يوم

الثلاثاء ٢٣/١١/٢٠٢٠م على عينة قوامها (٥) سباحين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وهم أفراد المجموعة غير المميزة التي تم استخدامها في الصدق، ويوضح جدول (٤) معاملات الثبات بين التطبيقين.

#### جدول ( ٤ )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات البحث

الأساسية (ن ١ + ٢ن = ١٠)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		متغيرات البحث الاساسية
	ع ±	س	ع ±	س	
٠.٧١٧	١.٨٧	٩١.٠٠	١.٣٠	٩١.٢٠	الثقة بالنفس
٠.٧٤٩	٠.٨٧٤	٣٦.٢٣	٠.٨٢٣	٣٦.٢٧	المستوي الرقمي ٥٠ م حرة للسباحين

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق معنوية في مستوي (الثقة بالنفس - المستوي الرقمي لسباحة ٥٠ م حرة) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٤٩ - ٠.٧١٧) مما يشير أن المقاييس والاختبارات المستخدمة علي درجة مقبولة من الثبات.

#### البرنامج النفسي للحديث الذاتي الايجابي:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في مجال علم النفس الرياضي ورياضة السباحة لتحديد عناصر البرنامج المقترح مرفق (٢) من حيث (مدة البرنامج- عدد الجلسات النفسية الأسبوعية- زمن الجلسة - أساليب تنفيذ الجلسات النفسية ) ثم تم عرضها على السادة الخبراء مرفق (١) ، لإختيار عناصر البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنية .

### - خطوات إعداد البرنامج النفسي للحدوث الذاتي الايجابي:

- وضع مجموعة من العبارات التى تعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى عينة البحث.
- إختيار انسب تلك العبارات مستعينا بأراء الخبراء والمتخصصين حتى يكون تأثيرها إيجابياً على متغيرات البحث (المستوي الرقمي للسباحين) .

### - أهداف البرنامج النفسي للحدوث الذاتي الايجابي:

يهدف البرنامج المقترح إلي تحسين مستوى الثقة بالنفس والمستوي الرقمي لدى عينة البحث من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

- تنمية بعض الثقة بالنفس أثناء التدريب وخلال المنافسات الرياضية لدى عينة البحث.
- إعداد الناشئين نفسياً وعقلياً لمجابهة الظروف المتغيرة خلال التدريب والمنافسة .
- استخدام الثقة بالنفس في تحسين المستوى الرقمي للسباحين لدى عينة البحث.

### - أسس بناء البرنامج النفسي للحدوث الذاتي الايجابي:

إستعان الباحثين ببعض الأسس العلمية والمبادئ الاساسية فى تصميم البرنامج المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد البرامج والتي أمكن استخلاصها من أراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة فى مجال علم النفس الرياضي مثل: إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٦م) (٢) ، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م) (٥) ، أحمد محمد عبد المجيد (٢٠٠١م) (٦) ، أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) (٧) ، عبد الحفيظ أسماعيل (٢٠٠٦م) (١٣) ، عمرو سعيد إبراهيم أحمد (٢٠١٠م) (١٦) ، فجالى نسيم (٢٠١٧م) (١٧) ، وتم تحديد الأسس التالية:-

- أن يحقق البرنامج الأهداف التى وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنوية والفروق الفردية بين أفراد العينة قيد البحث.

- مراعاة عنصر المرونة فى برنامج التدريب العقلي والتكيف مع الظروف الطارئة ووضع الحلول .
- مراعاة مبدأ التدرج بتدريبات الثقة بالنفس .
- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للبرنامج المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسية لبرنامج الحديث الذاتي الإيجابي.
- تحديد نسب محتويات أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي.
- أن يتم وضع جلسة الحديث الذاتي الإيجابي فى ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- مراعاة العوامل الاجتماعية وظروف الحياة اليومية مع المحافظة على الرعاية النفسية كما يركز البرنامج على مجموعة خاصة من الاسس هي :
- توجيه اهتمام السباحين للتركيز التام أثناء عقد الجلسات لما سوف يعود عليهم بالفائدة.
- الاهتمام بكل ما يحضره السباحين من أفكار أو وسائل تساعد على تحقيق التغيير الإيجابى.
- الاهتمام بالتغيير الذى يحدث للسباحين مهما كان صغيراً وتسليط الضوء على الطرق والأساليب التى يمكن أن تُحدث ذلك التغيير وتوضيحه للسباحين ومساعدتهم على تعلمه واستخدامه.
- مساعدة السباحين على صياغة كلمات مزاجية وجمل حديث ذاتى إيجابية وتجنب الصياغات السلبية؛ بحيث توافق رغباتهم الإيجابية ويريدون ترديدها فعلاً، وأن تكون بمثابة أسلوب حياة بالنسبة لهم.
- مراعاة أن لكل سباح من هؤلاء السباحين قدرات وإمكانيات يمكن استخدامها لتحقيق التغيير الإيجابى، والعمل على اكتشاف تلك القدرات والإمكانيات لزيادة ثقتهم فى أنفسهم ودفعهم نحو تحقيق التغيير المطلوب.

### - محتوى البرنامج النفسى للحديث الذاتى الايجابى:

إحتوى البرنامج النفسى للحديث الذاتى الايجابى على مجموعة من الجلسات حيث احتوى كل جلسة على مجموعة من العبارات وفتيات الحديث الذاتى الايجابى وذلك لتنمية مستوى الثقة بالنفس والمستوى الرقمى لذي عينة البحث مرفق (٦) .

### - المدة الزمنية البرنامج النفسى للحديث الذاتى الايجابى:

قاموا الباحثين بتصميم الجلسات النفسية للبرنامج المقترح، وقُسمت جلسات البرنامج إلى (١٦) جلسة بواقع (٢) جلسة أسبوعياً لمدة شهرين ، وكان زمن كل جلسة (٣٠) دقيقة وذلك فى توقيت يتناسب مع كل السباحين .

### - أساليب تنفيذ البرنامج النفسى للحديث الذاتى الايجابى:

- الجلسات الفردية لكل سباح على حدة.

- الجلسات الزوجية لكل سباحين مع بعضهما.

- الجلسات الجماعية.

### إجراءات تنفيذ البحث :

قاموا الباحثين بتطبيق البرنامج النفسى للحديث الذاتى الايجابى العينة الأساسية للبحث على النحو التالى:

### - إجراء القياسات القبليّة:

قاموا الباحثين بإجراء القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث على عينة البحث الأساسية وذلك يومى الأحد والأثنين الموافق ٢٩ ، ٣٠/١١/٢٠٢٠م والتي تضمنت قياس مستوى الثقة بالنفس وقياس المستوى الرقمى لسباحة ٥٠ م حرة .

### - تطبيق برنامج النفسى :

قاموا الباحثين بتطبيق البرنامج النفسي للحدوث الذاتي الايجابي علي عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١/١٢/٢٠٢٠م وحتى الخميس ٢١/١/٢٠٢١م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٢) جلسات في الأسبوع ، حيث بلغت عدد الجلسات في البرنامج (١٦) ستة عشر جلسة ، وتم تحديد زمن الجلسة خلال البرنامج بواقع (٣٠) دقيقة .

#### - إجراء القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج النفسي للحدوث الذاتي الايجابي بإجراء القياس البعدي على أفراد عينة البحث وذلك يومى السبت والاحد الموافق ٢٣ ، ٢٤/١/٢٠٢١م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية والتي تضمنت قياس مستوى الثقة بالنفس وقياس المستوي الرقمي لسباحة ٥٠ م حرة .

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثان المعالجات الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- النسبة المئوية .
- معامل الالتواء .
- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط . - الوسيط.

#### عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول : والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدي في مستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي لناشئ سباحة ٥٠ م حره .



### جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى

الثقة بالنفس لدي ناشئى السباحة (ن=١٢)

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات البحث الأساسية
	ع ±	س	ع ±	س	
١٢.٣٥	١.٥٢	٩٦.١٦	١.١٣	٩١.٢٥	الثقة بالنفس

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٧٩

يتضح من خلال جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوى الثقة بالنفس في اتجاه القياس البعدي لدي ناشئى السباحة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (١٢,٣٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) .

كما يرجع الباحثين هذا التحسن فى القياس البعدي لدى أفراد عينة البحث من ناشئى السباحة فى مستوى (الثقة بالنفس) إلى كون البرنامج النفسى مبنى على فنيات وتكتيكات الحديث الذاتى الإيجابى، وهو ما قد ساهم فى تحسين الحديث الذاتى لدى السباحين من خلال (الوعى بالأفكار السلبية، إيقاف الأفكار السلبية، واستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية)؛ ومن ثم تحسين الثقة بالنفس لدى السباحين من خلال إدراكهم لإمكاناتهم وقدراتهم والتأكيد عليها وتثبيتها باستخدام الحديث الذاتى الإيجابى.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، إلى أن هناك العديد من الأساليب التى يمكن استخدامها لتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين، ومن بين هذه الأساليب: (حديث الذات، التأكيدات الذاتية، وإيقاف التفكير السلبى وتحويله إلى تفكير إيجابى) (٢١: ٣١٧ - ٣٢٦).

كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما توصل إليه كلاً من ( Kahrovic. I& et al, 2014)، (Tod. D& et al, 2011)، فى أنه بعد مراجعة الأدبيات حول مدى أهمية الحديث الذاتى الإيجابى بالنسبة للرياضيين فقد توصلوا إلى وجود عدداً كافياً من الدراسات التى تؤكد على الآثار الإيجابية للحديث الذاتى ومنها (تحسين الثقة بالنفس بالنسبة للرياضيين، وكذلك الحد من القلق فى أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية)(٣١: ٥٧)، (٣٤: ٦٦٦: ٦٨٧).

وتتفق أيضاً هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من (Anderson, 2002)(٢٨)، أحمد صلاح الدين خليل(٢٠٠٨م)(٥)، ومحمود عبد السلام فرج(٢٠٠٨م)(٢٢)، وهدير محمود أحمد عصر(٢٠١٧م)(٢٧)، و(Walter. N& et al, 2019)(٣٥)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى أن برنامج الحديث الذاتى الإيجابى يؤثر إيجابياً على مستوى المهارات العقلية وكذلك المستوى المهارى لفئات عينات البحث، على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراساتهم.

ومما سبق؛ فقد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدي فى مستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي لناشئ سباحة ٥٠ م حره .

**ثانياً: عرض نتائج الفرض الثانى :** والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدي فى المستوى الرقمى لصالح القياس البعدي لناشئ سباحة ٥٠ م حره .

## جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوي

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات البحث الأساسية
	± ع	س	± ع	س	
٧.٢٢	٠.٩٢٧	٣٥.٠٩	٠.٩٧٢	٣٦.٤٠	المستوي الرقمي ٥٠ م حرة للسباحين

الرقمي لدي ناشئ السباحة (ن=١٢)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٧٩

يتضح من خلال جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في المستوي الرقمي لسباحة ٥٠ م حرة في اتجاه القياس البعدي لدي ناشئ السباحة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٧,٢٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) .

كما يرجع الباحثين هذا التحسن في القياس البعدي لدى أفراد عينة البحث من ناشئ السباحة في المستوي الرقمي إلى كون البرنامج النفسى مبنى على فنيات وتكتيكات الحديث الذاتى الإيجابى، وهو ما قد ساهم في تحسين الحديث الذاتى لدى السباحين من خلال (الوعى بالأفكار السلبية، إيقاف الأفكار السلبية، واستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية)؛ ومن ثم تحسين الثقة بالنفس لدى السباحين من خلال إدراكهم لإمكاناتهم وقدراتهم والتأكيد عليها وتثبيتها باستخدام الحديث الذاتى الإيجابى.

حيث أصبح علم النفس ضرورة لا بد منها في كافة مجالات الحياة، والمجال الرياضي هو أحد تلك المجالات والذي تناوله علماء النفس بإهتمام واسع، ولقد صاحب تطور البحوث في علم النفس الرياضي إرتفاع ملحوظ في مستوى الإنجاز الرياضي مما يدل على أهمية هذا العلم وتأثيره على مستوى الإنجاز وكحصيلة لهذه البحوث إتضحت حقائق علمية عديدة تخص المجال الرياضي منها أن لكل لعبة خصائص نفسية تميزها عن اللعبة الأخرى وإهمال هذه الحقيقة يؤدي إلى سوء إختيار المؤهلين مما يؤدي بالنتيجة إلى هبوط المستوى الرياضي. (٢ : ١١٨)

يشير كل من "أحمد العناني" (٢٠٠٢م) ، كريستيان كير(٢٠٠٥م) أنه بالرغم من أن السنوات الأخيرة شهدت تزايد الأهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي ، وأصبح من المألوف تخصيص برنامج لتدريب السمات النفسية يسير جنباً الى جنب مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخططية ، الا أن هناك اعتقاد خاطئ يرى أن تدريب السمات النفسية يناسب الصفوة من رياضي المستوى العالي فقط. (٤ : ٨٥)(٢٩: ١٣٠)

كما أوصي "جبار فالج هزير" (٢٠١٧) بضرورة اهتمام المدرب بتنمية السمات النفسية للاعبين بجانب المهارات الأساسية والقدرات البدنية والخططية حتي يمكن تحقيق أفضل النتائج.(١٢: ٤٤)

ونظراً لاهتمامات العديد من الباحثين بدراسة وتدريب العديد من السمات والامتغيرات النفسية لدي مختلف الفئات نجد أن نتائج هذا البحث تتفق مع نتائج الدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال مثل دراسة "جبار فالج هزير (٢٠١٧م)(٢١) ، أشرف محمود مرسي (٢٠١٢م)(١١) ، نادية محمد طاهر (٢٠٠٨م)(٢٥) ، إبراهيم عبد ربه خليفة (2006م)(١) ، مني سعيد خليل (٢٠٠٦م)(٢٤) ، أحمد محمد عبد المجيد" (٢٠٠١م)(٦).

كما يشير كل من "إبراهيم خليفة (٢٠٠٦م) ، أحمد أمين (٢٠٠٦م) ، أسامة راتب (٢٠٠٦م) ، عبد الحفيظ إسماعيل (٢٠٠٦م) ، محمد علاوى" (٢٠٠٦م) أن الاهتمام بتدعيم وتنمية المهارات النفسية يؤدي إلى الإعداد المتكامل للاعبين لتحقيق أفضل المستويات الرياضية ، كما أن اكتساب السمات النفسية يزيد من قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط والتكيف مع ظروف التدريب والمنافسة للوصول إلى الأداء الجيد والاستمتاع بالنشاط الممارس . (٢٧:٢) (١٧٩:٣) (٣٧:٨) (١٦٥:١٣) (٢٥:٢٠)

ومما سبق يكون الباحثين قد أجابوا علي الفرض الثاني والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدي في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي لناشئ سباحة ٥٠ م حره .

#### الإستنتاجات:

- ١- البرنامج النفسى القائم على فنيات الحديث الذاتى الإيجابى ذو فاعلية فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة .
- ٢- البرنامج النفسى القائم على فنيات الحديث الذاتى الإيجابى ذو فاعلية فى تحسين المستوى الرقمي لناشئ السباحة .
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى (والثقة بالنفس ، المستوى الرقمي) لصالح القياس البعدى.

#### التوصيات:

- ١- الاهتمام بتطبيق البرنامج النفسى القائم على فنيات الحديث الذاتى الإيجابى لتحسين مستوى الثقة بالنفس والمستوى الرقمي بالنسبة للسباحين.
- ٢- الاستعانة بإدراج البرنامج النفسى القائم على فنيات الحديث الذاتى الإيجابى واعتماده ضمن خطط وبرامج وزارة الشباب والرياضة بالاتحادات والأندية

الرياضية ومراكز الشباب، وتبنيه كبرنامج متخصص يهدف لتحسين الثقة بالنفس للرياضيين، وذلك لضمان استمرارية تنفيذ هذه البرامج.

٣- ضرورة توافر أخصائى نفسى رياضى ضمن الأجهزة الفنية المسؤولة عن تدريب السباحين وباقى الرياضات المختلفة.

٤- إجراء دراسات مشابهة لعينات مختلفة لمحاولة تحسين الحديث الذاتى والثقة بالنفس للرياضيين.

## المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- (١) ابراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٦): المهارات النفسية والاداء الرياضى"، بحث علمي منشور، مشارك في المؤتمر الاول للتدريب وعلماء النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، سوريا.
- (٢) ابراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٦م): التأهيل النفسى للاعب المصاب (المدخل النظرى -أساليب التطبيق)، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى ، الاعداد النفسى للبطل الرياضى ، الإصدار الثالث ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- (٣) أحمد أمين فوزى (٢٠٠٦م):مبادئ علم النفس الرياضى (المفاهيم - التطبيقات ) ، دار الفكر العربى، ط ١١ ، القاهرة .
- (٤) أحمد ربيع رضوان العنانى (٢٠٠٢م) :مدى فاعلية برنامج للتدريب العقلى لتعليم بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- (٥) أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م) : الحديث الذاتى كاستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣١)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- (٦) أحمد محمد عبد المجيد (٢٠٠١م): "تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية المهارات العقلية علي البدء للسباحين تحت ١٥ سنة"، بحث

- علمي منشور، المجلة العلمية، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس
- (٧) أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- (٨) أسامة كامل راتب (٢٠٠٦م):الرعاية النفسية للبطل ، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، الاعداد النفسى للبطل الرياضي ، الإصدار الثالث ، القاهرة .
- (٩) أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة "المفاهيم- التطبيقات"، (ط- ٣)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- (١٠) أسامة كامل راتب، على محمد نكي(١٩٩٨م) : "الأسس العلمية للسباحة(طرق التدريب- تخطيط البرامج- التحليل الحركي- التدريبات المساعدة لتحسين التكنيك)"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (١١) أشرف محمود مرسي (٢٠١٢ م): "تأثير برنامج ترويجي مائي علي بعض المتغيرات النفسية لدي كبار السن"، بحث علمي منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد (٤٦) العدد (٨٨)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
- (١٢) جبار فالح هزير (٢٠١٧): "المهارات النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدي لاعبي نادي ديالي بكرة القدم"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٩)، العدد (٣١)، جامعة ديال، العراق.
- (١٣) عبد الحفيظ أسماعيل (٢٠٠٦م):أسلوب حياة الفرد الرياضي - مدخل لمواجهة ضغوط التدريب والمنافسة - مجلة الجمعية المصرية



- علم النفس الرياضي - الاعداد النفسى للبطل الرياضى - الإصدار الثالث ، القاهرة .
- (١٤) عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى، (ط-٢)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٠م.
- (١٥) عصام عبد الخالق مصطفى(٢٠٠٣م) : التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات "، ط ١١، منشأة المعارف ، القاهرة.
- (١٦) عمرو سعيد إبراهيم أحمد (٢٠١٠م) : فاعلية برنامج تدريبي نفسى لتنمية بعض المهارات النفسية لدى لاعبي الكاراتيه بدلالة بعض المؤشرات الفسيولوجية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- (١٧) فجالى نسيم (٢٠١٧م) : الحديث الذاتى وعلاقته بالثقة بالنفس وفق مستوى النتائج الرياضية المحققة لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
- (١٨) محمد أحمد عبد اللطيف أحمد: التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠١١م.
- (١٩) محمد العربى شمعون: استراتيجيات التفكير فى المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- (٢٠) محمد حسن علاوى (٢٠٠٦م):مدخل للأعداد النفسى للرياضيين ،مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى ، الاعداد النفسى للبطل الرياضى ، الإصدار الثالث ،القاهرة .

- (٢١) محمد حسن علاوى: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، القاهرة، ٢٠١٢م.
- (٢٢) محمود عبد السلام فرج: فاعلية استخدام استراتيجية عقلية مقترحة فى تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقى فى مسابقة الوثب العالى، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤١)، العدد (٧٧)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٨م.
- (٢٣) مصطفى زناى محبوب محمد (٢٠١٨م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض الصفات البدنية والمستوى المهارى والرعى لسباحى الدولفين الناشئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط .
- (٢٤) منى سعيد خليل (٢٠٠٦م): "المهارات النفسية المميزة لسباحى وسباحات المنافسات"، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٢٣)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .
- (٢٥) نادية محمد ظاهر (٢٠٠٨م): "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي بعض المهارات النفسية والمستوي الرقى للناشئين في السباحة"، بحث علمي منشور، مجلة الرياضة- علوم وفنون، المجلد (٢٩)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان .
- (٢٦) نادية محمد ظاهر(٢٠٠٦م): السباحة التوقيعية ، المركز العربى للنشر ، القاهرة .
- (٢٧) هدير محمود أحمد عصر(٢٠١٧م): برنامج تدريبي باستخدام الحديث الذاتى وتأثيره على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والثقة بالنفس والمستوى الرقى لمتسابقى ٨٠٠م جرى، رسالة

دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة

الإسكندرية.

(٢٨) ثانياً : المراجع الانجليزية :

- 29) **Anderson, A.,(2002)** : The Effect of an Instructional Self-Talk Program on Learning A motor Skill the Overhand Throw, Dissertation Abstracts International, Vol (54), No (1), P(82),.
- 30) **Christian Kerr (2005)**: Meditations what you need,the Richmod chronicle,Yoga Magazine ,www.meditation forkids.com.
- 31) Hardy, J.& et al: Quantifying athlete self-talk, Journal of Sport Sciences, Vol (23), No (9), P.p(905- 917), 2005.
- 32) Kahrovic, I.& et al: Effects of the self-talk strategy in the mental training of athletes, Physical Education Sport, Vol (12), No (1), P.p(51- 58), 2014.
- 33) Ron Johnson: The Great Debate: Overload or Underload, swimming Technique Magazine, April, P(14), 2002.
- 34) Theodorakis, Y.& et al: The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance, The Sport Psychologist, Vol (14), No (1), P.p(253- 272), 2000.

- 35) Tod, D.& et al: Effects of self-talk: A systematic review, Sport Exercise, Psychol, Vol (33), No (5), P.p(666- 687), 2011.
- 36) Walter, N& et al: **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), 2019.