



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الموصل

كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

**الحديث الذاتي (السلبي والايجابي) وعلاقتهُ بالخاوف  
الرياضية للاعبين اندية مركز مدينة الموصل المتقدمين  
(دراسة مقارنة)**

هشام محمد علي احمد السيدية

رسالة ماجستير

التربية البدنية وعلوم الرياضة

بأشراف

الأستاذ الدكتور

ثامر محمود ذنون الحمداني

## ملخص الرسالة

الحديث الذاتي (السلبى والايجابى) وعلاقته بالمخاوف الرياضية للاعبى أندية مركز مدينة  
الموصل المتقدمين (دراسة مقارنة)

المشرف

أ.د ثامر محمود ذنون

٢٠٢١ م

الباحث

هشام محمد علي احمد السيدية

١٤٤٢ هـ

## اهمية البحث

تبرز أهمية البحث الحالي في محاولة الكشف عن الظواهر النفسية السلبية والايجابية للحديث الذاتي لدى لاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين فضلا عن كشف العلاقة بين الحديث الذاتي (السلبى والايجابى) والمخاوف الرياضية للرياضيين، والفرق بين الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية في الحديث الذاتي (السلبى والايجابى) وسعيًا من الباحث على أن تكون نتائج هذه الدراسة عوناً للاعبين والقائمين على العملية التدريبية من اجل تطوير المهارات النفسية الإيجابية للحديث الذاتي، ومن المتوقع ان تسهم نتائج هذه الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعية العلاقة بين الحديث الذاتي (السلبى والايجابى) والمخاوف الرياضية.

## اهداف البحث

١. بناء مقياس الحديث الذاتي (السلبى والايجابى) للاعبى أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين.
٢. التعرف على درجة الحديث الذاتي (السلبى والايجابى) ومجالاته لدى لاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين.
٣. التعرف على درجة المخاوف الرياضية لدى لاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين.
٤. التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي (السلبى والايجابى) والمخاوف الرياضية لدى لاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين.
٥. التعرف على الفروق في درجة الحديث الذاتي (السلبى والايجابى) بين لاعبو الألعاب الفردية والجماعية في أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين.

## اجراءات البحث

## منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفى بالأسلوب المسحي والارتباطى والسببى المقارن.

## مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث الحالي على لاعبي اندية محافظة نينوى المتقدمين للموسم الرياضي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) والبالغ عددهم (27) ناديا ، اما عينة البحث فقد شملت اللاعبين المتقدمين في اندية مركز مدينة الموصل المتقدمين الذين تم اختيارهم بصورة عمدية تحقيقا لأهداف البحث، وبلغ عددهم (٤٣٢) لاعبا توزعوا على (١٠) اندية رياضية وهي (نادي نينوى الرياضي، نادي المستقبل المشرق، نادي عمال نينوى، نادي الشهيد اياد شيت، نادي البلدية الموصل، نادي الامواج الرياضي، نادي الفتوة الرياضي، نادي الحدياء الرياضي، نادي نركال، نادي الموصل الرياضي) إذ تضمنت عينة البناء على (٣١٥) لاعبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث الكلي ويمثلون ما نسبته (٧٢,٩٪) من مجتمع البحث، وتم استبعاد (٣٠) لاعبا لعدم الحصول على استماراتهم بينما تضمنت عينة التطبيق على (١١٧) لاعبا من مجتمع البحث ويمثلون نسبة (٢٧٪) من مجتمع البحث الكلي ، ولغرض تطبيق مقياس الحديث الذاتي (السليبي والايجابي) عليهم ، قام الباحث ببناء مقياس الحديث الذاتي (السليبي والايجابي) على وفق الأسس العلمية لبناء المقاييس النفسية وتكون المقياس من (٣٩) فقرة موزعة على خمسة مجالات .وقام الباحث أيضاً باستخدام مقياس المخاوف الرياضية المعد من قبل (الحيالي، ٢٠١٢) كما استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) و (EXCEL).

## واستنتج الباحث ما يأتي

فاعلية المقياس الذي تم بناؤه لقياس الحديث الذاتي (السليبي والايجابي) للاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين ، يتمتع اللاعبون المتقدمون في اندية مركز مدينة الموصل بصورة عامة بدرجة ايجابية من الحديث الذاتي الإيجابي من خلال النتائج التي افرزها البحث ، وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة ترتيب مجالات مقياس الحديث الذاتي (الأفكار الايجابية والمنطقية، والاقناع والتحفيز، والثقة بالنفس، وتأكيد الذات، الأفكار السلبية) للاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين ، صلاحية مقياس المخاوف الرياضية لقياس درجة المخاوف الرياضية للاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين ، وجود علاقة سلبية بين درجة الحديث الذاتي والمخاوف الرياضية للاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين ، يتمتع لاعبو الألعاب الفردية المتقدمين في مركز مدينة الموصل بارتفاع الحديث الذاتي الإيجابي وعلى العكس من لاعبي الألعاب الفرعية لخصوصية الفعاليات الممارسة (فردية كانت ام فرقية).

## وأوصى الباحث بما يأتي

استخدام مقياس مقياس الحديث الذاتي الذي قام الباحث ببنائه للتعرف على درجة مقياس الحديث الذاتي لدى عينة البحث، والتركيز على استخدام مهارات الحديث الذاتي الايجابي من خلال تعليم اللاعبين عملية إيقاف الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية واقعية تساعد على تقليل المخاوف الرياضية وتحسن فاعلية الأداء المهاري، استخدام استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي من قبل اللاعبين وتطويرها مع احتياجات نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه (فردي او فرقي). إمكانية استخدام والاعتماد على مقياس الحديث الذاتي المعد في الدراسة الحالية وتطبيقه على باقي محافظات القطر سواء في الشمال او الوسط او الجنوب، إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول الحديث الذاتي لما لهذا المتغير من آثار إيجابية او سلبية على أداء اللاعبين .

# **Self-talk (negative and positive) and its relationship to Athletic Fears Mosul City Center players applicants (A Comparative study)**

**Researcher**

**Hisham Muhammad Ali Al-Saydia**

**1442 AH**

**Supervisor**

**Prof .Dr. Thamer Mahmoud Thanoun**

**2021 AD**

## **Abstract**

### **Research Importance**

The importance of the current research is highlighted in the attempt to uncover negative and positive psychological phenomena of self-talk among the advanced club players of Mosul City Center, as well as to reveal the relationship between self-talk and sports concerns of athletes, and the researchers sought to ensure that the results of this study are of help to the players And those in charge of the training process in order to develop positive psychological skills for self-talk, and it is expected that the results of this study will contribute to providing a theoretical understanding of the nature of the relationship between self-talk(negative and positive) and mathematical concerns.

### **Research aims**

- 1- Building a measure of self-talk(negative and positive) among advanced players in Mosul city center clubs.
- 2- Identify the degree of self-talk(negative and positive) and the fields of the players clubs Mosul city center applicants.
- 3- identify the degree of sports concerns of players clubs Mosul city center applicants.
- 4- Identify the relationship between self-talk and sports concerns among the advanced players of Mosul City Center clubs.

**Ministry of Higher Education  
And Scientific Research  
Mosul University  
College of Basic Education  
Education and Sports Sciences**



**Self-talk (negative and positive) and its  
relationship to Athletic Fears Mosul  
City Center players applicants  
(A Comparative study)**

**A thesis Submitted by**

**Hisham Mohmad Ali Ahmed Al-Saydia**

**To**

**Council of Basic Education College of Mosul University as partial  
Fulfilment for the Requirement of Master Degree in  
(Physical Education and Sport Sciences)**

**Supervised by**

**Prof. Dr.**

**Thamer Mahmood Thanoon Al-Hamdani**

---

**1442 A.H**

**2021 A.D**