

## الحديث الذاتى الإيجابى وعلاقته بالتدفق النفسى ومستوى الطموح لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس

د . عطوة المتولي عطوة عثمان

مقدمة ومشكلة البحث :

يلعب الحديث الذاتى - كنوع هام من أنواع التفكير - دوراً هاماً فى مجال الرياضة والممارسة البدنية ، فعندما يفكر اللاعب أو الممارس للنشاط البدنى فإنه فى الواقع يتحدث مع نفسه حديث ذاتى Self Talk ، وسواء كان هذا الحديث صامتاً أو مسموعاً ، فإنه ينتج عنه إدراكات واعتقادات شعورية ، والحديث الذاتى الإيجابى عبارات وصفية إيجابية يصرح بها اللاعب الرياضى داخل عقله ، تولد شعوراً بالاستمرار الانفعالى والعقلى لمواصلة الأداء والتحكم فى ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها .

لقد أشار العديد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى بأهمية الحديث الذاتى الإيجابى فى النشاط الرياضى التنافسى وخاصة عندما تزداد الضغوط أو يتطلب التركيز فى الأداء والتشجيع لمواصلة الأداء ، كى يؤثر فى استعادة الحالة الانفعالية المثلى والشحن النفسى لتحقيق الإنجاز التنافسى .

(19 : 53)

ويعتبر الحديث الذاتى مؤثراً تأثيراً فعالاً إذا كان هناك تكرار أثناء التدريبات الروتينية للرياضة ، فيصبح الرياضى قادراً على استخدامها أثناء المنافسة بسهولة بما يتناسب مع الموقف التنافسى ، ونجاح الرياضيين الأولمبيين ذو المستويات العليا يرجع إلى استخدامهم الحديث الذاتى الإيجابى والذى كان يوزع على تحسين وتطوير الأداء لخطة المنافسة ، كما أنه غير من حالة الرياضيين من التركيز المشتت وعدم الانتباه الذى كان واضحاً من خلال ظهور الشك النفسى لديهم (Self - Doubt) . (34 : 56-58)

يرى "محمد العربى شمعون" (1999م) أن الحديث الذاتى الإيجابى هو عبارات نعتية يصرخ بها اللاعب داخل عقله ، تولد شعور بالاستقرار الانفعالى والعقلى لمواصلة الأداء والتحكم فى ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها . (19 : 98)

ويؤكد "محمد حسن علاوى" (2012م) بأن الحديث الذاتى مفتاح أو بداية التحكم المعرفى Cognitive Control وهو عبارة عن مجموعة من الأفكار التقييمية التى يحاول الفرد أن يفكر فيها عن الأحداث والحقائق التى تحدث له . (22 : 317)

ويشير "أحمد محمد الشافعى" (2012م) بأنه تيار مستمر من الأفكار والحوار الداخلى فى العقل يستخدم بشكل هادف ، يمكن أن يكون أسلوباً متنوعاً وقوياً لتحسين الأداء . (2 : 265)

ويرى "محمد العربي شمعون" (2001م) أهمية أن يكون تحت تصرف اللاعب قائمة بالعبارات الإيجابية الذاتية والتي تهدف بصفة خاصة إلى التعامل مع الأحداث أو مع المنافس من أجل الحفاظ على المستوى الأمثل للاستثارة وتجنب التعبئة السلبية . (20 : 393)

ويؤكد "محمد حسن علاوى" (2012م) بأن الحديث الذاتى للاعب أو للممارس للنشاط البدنى الذى يحدد أفكاره يلعب دوراً حاسماً فى تشكيل استجاباته الانفعالية والسلوكية نحو الأحداث والمواقف ، فالعديد من الأفراد يفترضون أن الأحداث نفسها هى التى تحدد انفعالاتهم واستجاباتهم ، إلا أن ذلك ليس صحيحاً تماماً ، فالأحداث أو المواقف فى حد ذاتها تحدث الاكتئاب أو القلق أو الغضب أو فقدان الأمل أو الإحباط أو الفرح أو السرور ، ولكن الذى يحدد انفعالات واستجابات الفرد هو كيف يتم تفسير وترجمة هذه الأحداث أو المواقف . (22 : 318)

بينما يشير "أحمد محمد الشافعى" (2012م) أن هناك أنماط للحديث الذاتى الإيجابى تساعد فى خلق عقلية متدفقة من خلال تعزيز الثقة والمحافظة على سلوك واتجاه متفائل ، وتشجيع التركيز فى اللحظات الحاسمة ، وتعزيز الدافع لدفع حدود الفرد ، وخلق المستوى الأمثل من اليقظة ، وضمان الاتزان والصلابة العقلية عند مواجهة النفس أو المحنة . (2 : 271)

يرى "محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل" (2002م) أن الحديث الذاتى يمكن أن يساعد اللاعبين الأكثر إثارة على إعادة تركيز الطاقة والدخول فى منطقة الطاقة النفسية المثلى ، وبذلك يمكن استخدامه بطريقة بنائية وفى هذا الصدد ينصح "فين" "Fin" (1985) من هم الأقل انفعالاً أو الأكثر انفعالاً لأنهم يستخدموا الحديث الذاتى مع التنفس العميق للوصول إلى الحالة الانفعالية المطلوبة أى أن استخدام الكلمات الفعالة الصحيحة يمكن أن تؤدى حالة مزاجية جيدة وبالتالي بذل أقصى جهد للوصول إلى قمة الأداء . (21 : 236)

وترى "صفاء الأعسر ، علاء الدين كفانى" نقلاً عن "دانيال جولمان" (2000م) أن التدفق خبرة من النوع الراقى ، والعلامة المميزة للتدفق هى الشعور بالسرور التلقائى حتى النشوة أو الغبطة ، ولأن التدفق يشعر الفرد بالسرور فإنه يعتبر مكافأة تدعيمية ، إنه الحالة التى يستغرق فيها الناس كلياً فيما يقومون به من أعمال موجهين أقصى درجات الانتباه غير الموزع على العمل ، بينما يكون الوعى مصاحباً للعمل حيث يقول الفرد لنفسه إننى كنت أعمل على نحو مدهش ، ويصبح الانتباه مركزاً على العمل وينخفض الوعى بالزمان والمكان . (12 : 282)

ويشير "كسكزنتميهالى" Csikszentmihelyi. M. (2004م) أن الدراسات التى أجريت فى جميع أنحاء العالم خلال العقود القليلة الماضية أظهرت انه فى سياق ما يشعر به الناس من شعور عميق بالتمتع فإنهم يصفون تجربة مشابهة جداً بغض النظر عن العمر والجنس والتعليم وفى الواقع فإن ما يقومون به فى ذلك الوقت يختلف بشكل كبير فقد يكون التأمل سباق الجرى ، لعب الشطرنج ، ولكن ما

يشعرون به فى هذه اللحظة هو شعور متسق بشكل لافت للنظر ، ولقد سميت هذه التجربة المشتركة باسم "التدفق" . (31 : 39)

ويرى "محمد عبد الهادى" (2007م) بان التدفق النفسى عبارة عن خبرة من النوع الراقى والعلاقة المميزة للتدفق هى الشعور بالسرور التلقائى حتى النشوة أو الغبطة ، ولأن التدفق يشعر الفرد بالسرور فانه يعد مكافأة تدعيمية ، انه الحالة التى يستغرق فيها الناس كلية فيما يقومون به من أعمال، موجهين أقصى درجات الانتباه غير الموزع على العمل ، بينما يكون الوعى مصاحباً للعمل . (23 : 144-145) وتؤكد "آمال عبد السميع" (2009) بأنه خبرة الفرد بالسعادة عن الأداء أو الانشغال بأمر ما أو عمل يصل إلى أقصى درجات الأداء أو أعلى مستويات الانشغال ويستغرق فيه دون وعى بالزمان والمكان ويكون أقل خوفاً وأبعد عن الملل . (6 : 2)

وتذكر "معمرية بشر" (2012) أن التدفق هو التركيز الكامل فيما ينجز ، ويتوقف فيه الشعور بالوقت وبالذات ، وهو حالة ينسحب فيها الفرد من كل الوجود ليتم التركيز على المهمة التى ينجزها . (24 : 135)

ويضيف محمد السعيد (2013م) أن التدفق هو الحالة الإنسانية المثلى التى تمثل أعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية والخبرة الدافعة باتجاه تجويد وتحسين نوعية الحياة من خلال الاستغراق التام فى المهام والأعمال للوصول إلى نتائج إبداعية لم يكن يتوقع مع من يتعايش حالة التدفق وصولها إليه . (18 : 36)

ويرى "يوريش" Ulrich (2014) أن التدفق حالة إيجابية النشاط المرتبط بالتجربة الذاتية فى ظل ظروف تتطابق فيها قدرات أو مهارات الفرد ومتطلبات المهمة فى سياق هدف واضح . (38 : 194) ويؤكد مجدى يوسف (2014) أن حالة التدفق النفسى تمثل خبرة انفعالية إيجابية فى ممارسة الأنشطة الرياضية عندما يحتوى النشاط الذى يندمج الفرد فيه على مجموعة من الأهداف الواضحة تحدد اتجاه وغرض للسلوك يتسم بالتوازن بين التحديات والمهارات المدركة ويعتمد على تغذية عكسية واضحة تؤدى إلى الاندماج كلياً فى النشاط الممارس . (16 : 10)

ويضيف "إبراهيم محمد" ، "محمد محجوب" (2016م) بأنه حالة من نسيان الذات والاستغراق فى عمل يملك كل انتباه المرء وحواسه حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجى من حوله ، ويدعمه تدفق العواطف الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية التى تعمل جميعها على صرف انتباهه تجاه العمل الذى يقوم به . (1 : 326)

لما كانت المنافسات الرياضية تزفر بالعديد من المتغيرات النفسية التى تتضمن وضع الأهداف والسعى نحو تحقيقها لذا نجد ان اللاعب يضع أمامه هدفاً طموحاً يسعى إليه ويكرس جهوده مع مدربه ونفسه لكى يتقدم مستواه الرياضى لتحقيق أعلى النتائج .

ويشير سكارزا Schwarzer (1997) أن مستوى الطموح للرياضيين يعد جزءاً مهماً وأساسياً في البناء النفسى لهم ، فهو يبلور ويعزز الاعتقادات التفاؤلية عند الفرد بكونه قادراً على التعامل مع أشكال مختلفة من الضغوط النفسية الناتجة عن المنافسة الرياضية ، فالشخص الذى يؤمن بقدراته على تحقيق أهداف معينة يكون قادراً على إدارة مسار حياته الذى يحدده بصورة ذاتية ونشاط أكبر وهذا بدوره يؤدي إلى الإحساس بالسيطرة على البيئة وتحدياتها . (36 : 87)

ويضيف كلاً من "العارف بالله الغندور" و"محمد سليط" (2001م) بأنه يوجد ثلاث جوانب رئيسية تشكل مستوى الطموح نفسياً ، وهى التوقع - الأداء والهدف ، ويوجد فريق من الباحثين يرى أن السلوك لا يتأثر بالأهداف أكثر من التوقعات ، ولكن هذا الاتجاه يصعب عليهم التحقق منه منهجياً ، فالأهداف وخاصة بعيدة المدى لا يمكن قياسها حاضراً سوى التنبؤ دون تأكيد تحقيقها من عدمه ، بينما يرى فريق آخر ازدياد قيمة التوقعات كمؤشر لمستوى الطموح ، ويستند هذا الفريق على أن التوقع سمة إنسانية منتشرة بين غالبية الناس . (5 : 1)

ويرى مارتن Martin (2002م) أن الشعور بالتدفق النفسى يلعب دوراً مهماً فى تنمية مستوى طموح الأفراد وانجازهم . (35 : 91)

وتشير مرفت نيازي (2004م) أن مستوى الطموح ، قد يكون الحافز الرئيسى الذى يدفع الأفراد إلى العمل الجاد والاستغراق الكامل فى سبيل تحقيق أهدافهم . (26 : 35)

وتؤكد "آمال عبد السميع" نقلاً عن "وان وتشو" Wan & Chiou (2006م) أن مستوى طموح الرياضيين يعد المحدد الرئيسى فى إنجازهم الرياضى . (6 : 23)

ويذكر أحمد عزت راجح (2008م) أن مستوى الطموح يمثل دوراً إيجابياً فى حياة الأفراد ، حيث يمثل أثره إلى التقدم على مستوى المجتمع فى جميع الحالات . (3 : 140)

ومن جهة اخرى يؤكد ويلسون Wilson (2016م) أن لكل فرد مستوى طموح معين يجتهد فى تحقيقه ، قد ينجح أو يفشل فى ذلك ، ولا شك أن هذا يعتمد على مدى كفاءة وقدرة الفرد ومدى ملائمة ظروفه وبيئته فى تحقيق طموحاته ، وإن مستوى الطموح يعد دافعاً للكرد والسعى حتى يحقق الفرد أعلى درجات النجاح فى حياته . (32 : 32)

يرى "محمد حسن علاوى" (2012م) أن مستوى الطموح الرياضى هو ذلك المستوى الذى يضعه الطالب لنفسه كى يبلغه مستقبلاً فى نوع النشاط الذى يمارسه . (22 : 229)

ونتيجة لما سبق تبين أن الحديث الذاتى واحد من المتغيرات الإيجابية المؤثر فى حياة الفرد بصفة عامة وحياة اللاعب الرياضى بصفة خاصة على كافة المستويات النفسية والاجتماعية والأدائية ، حيث ينعكس ما نتحدث به لأنفسنا على أنفسنا بصوت مسموع على أداء الفرد سواء ما نقوله لأنفسنا عن أنفسنا إيجابياً أو سلبياً ، لذا يعد الحديث الذاتى الإيجابى عامل من العوامل التى تساعد اللاعب فى الوصول إلى أقصى أداء ممكن فى حدود قدراته وإمكانياته لتحقيق أهدافه ، وهذا يعد جوهر التدفق النفسى الذى

يؤثر على الجانب الإيجابي للرياضي الذي يؤثر على شخصيته ، لما كان الطموح مكون أساسى من مكونات الشخصية ويختلف من لاعب رياضى إلى آخر ومن نشاط رياضى لآخر ، وما هو إلا أداة يحاول الفرد الوصول إليه ، حيث يعتمد بدرجة كبيرة على الخبرة .

هذا مما دفع الباحث فى هذه الدراسة للسعى للوصول إلى طبيعة العلاقة بين الحديث الذاتى الإيجابى والتدفق النفسى ومستوى الطموح لدى الرياضيين " .

### **أهمية البحث والحاجة إليه :**

#### **\* الناحية النظرية :**

١- الاهتمام بعلم النفس الإيجابى للرياضيين وذلك من خلال دراسة العديد من المتغيرات الإيجابية (الحديث النفسى الإيجابى - التدفق النفسى - مستوى الطموح) .

٢- قد تسهم نتائج البحث فى توجيه الرياضيين إلى اكتساب العديد من مهارات ومقومات الحديث الذاتى والتدفق النفسى ومستوى الطموح بشكل مناسب لمواجهة الضغوط النفسية التى يتعرض لها الرياضيين خلال المنافسات الرياضية .

#### **\* الناحية التطبيقية :**

الاستفادة من نتائج هذه الدراسة فى تقديم إطاراً مرجعياً يساهم فى تنمية التدفق النفسى ومستوى الطموح فأحدى المتغيرات الإيجابية من خلال الحديث الذاتى الإيجابى .

### **أهداف البحث :**

يهدف هذا البحث إلى :

١- التعرف على العلاقة بين أبعاد الحديث الذاتى وأبعاد التدفق النفسى لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس .

٢- التعرف على العلاقة بين أبعاد الحديث الذاتى وأبعاد مستوى الطموح لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس .

٣- التعرف على العلاقة بين أبعاد التدفق النفسى وأبعاد مستوى الطموح لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس .

### **فروض البحث :**

فى ضوء أهداف البحث تم صياغة فروضه كما يلى :

١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الحديث الذاتى الإيجابى وأبعاد التدفق النفسى لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس .

٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الحديث الذاتى الإيجابى وأبعاد مستوى الطموح لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس .

٣- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التدفق النفسى وأبعاد مستوى الطموح لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس .

**مصطلحات البحث :**

**\* الحديث الذاتى الإيجابى :**

مفتاح أو بداية التحكم المعرفى Cognitive Control وهو عبارة عن مجموعة من الأفكار التقييمية التى يحاول الفرد أن يفكر فيها عن الأحداث والحقائق التى تحدث له . (22 : 317)

**\* التدفق النفسى :**

حالة سيكولوجية تتميز بالخبرة الإيجابية المثلى عندما يركز اللاعبون تركيزاً كبيراً فى المهام التى يقومون بها ، ويشار إليها بالتجربة المثلى وهى المكان الذى لا تنتهى فيه السعادة ، فهى الحالة الإيجابية للمتعة والسرور . (3 : 7)

**مستوى الطموح الرياضى(\*) :**

هو ذلك المستوى الذى يضعه اللاعب لنفسه من خلال الأهداف التى يمنحها اللاعب لذاته كي يحقق مستقبلاً فى نوع النشاط الذى يمارسه .

**الدراسات السابقة :**

**أولاً: دراسات خاصة بالحديث الذاتى الإيجابى :**

**(1) الدراسات العربية :**

- دراسة "أيسل ناجى" (2019م) وهدفت الدراسة إلى التعرف على المشكلات النفسية وعلاقتها بالحديث الذاتى لدى طلبة جامعة المثنى بكلية التربية البدنية والعلوم الرياضية ، استخدمت الدراسة المنهج الوصفى ، وتكونت عينة الدراسة من (335) طالباً ، حيث استخدمت الدراسة مقياسى أحدهما للحديث الذاتى والآخر للمشكلات النفسية ، وكانت من أهم النتائج وجود علاقة معنوية بين المشكلات النفسية المرتفعة مع الحديث الذاتى السلبى ، ووجود علاقة معنوية بين انخفاض المشكلات النفسية للحديث الذاتى الإيجابى . (4)

- دراسة "هبة عبد العال" (2017م) وهدفت إلى التعرف على علاقة التدفق النفسى بدافعية المشاركة فى الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة كفر الشيخ ، استخدم الباحث المنهج الوصفى ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (100) لاعب من منتخبات جامعة كفر الشيخ ، وكان من أهم

---

(\*) تعريف إجرائى .

النتائج وجود ارتباط بين أبعاد التدفق النفسى ودافعية المشاركة لدى رياضى الألعاب الفردية والجماعية بجامعة كفر الشيخ . (29)

- دراسة "تيفين المصرى" (2011) وهدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة قلق المستقبل بفاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (626) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الزهر بغزة ، واستخدمت الباحثة مقاييس قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح ، وكان من أهم النتائج التى تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائية بين منخفض قلق المستقبل ومرتفعى قلق المستقبل لمقياس مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة الدراسة . (27)

## (2) الدراسات الأجنبية :

- دراسة "هتزر جوجرس وآخرون" (2014) Hatzigeorgiannis, A., et al., وهدفت الدراسة التعرف على فعالية الحديث الذاتى الإيجابى مع الأداء التنافسى لدى السباحين بعد (10) أسابيع من التدخل ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من (41) سباح بمتوسط عمر (14.59) سنة وانحراف معيارى قدره (1.58) سنة ، وأظهرت النتائج أن مجموعة التدخل كانت لديها تحسنات أفضل من أداء المجموعة الضابطة ، وبالتالي فعالية البرنامج فى تعزيز الأداء الرياضى فى بيئة تنافسية . (33)

- دراسة "توركيزى" (2015) Turrisoy, وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الدافعية وحالة التدفق النفسى لدى لاعبي كرة القدم فى الفئة العمرية ما بين (12 : 16) سنة ، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، اشتملت العينة على (125) لاعب من لاعبي كرة القدم الذين يشاركون فى البطولات ، وكان من أهم نتائج الدراسة أنه فى حالة عدم وجود الحافز لدى الرياضيين انخفض الأداء الأمثل لهؤلاء اللاعبين مع ازدياد الرغبة فى التعزيز واحترام القيم مع تقدم العمر ، كما لوحظ انخفاض الحالة المزاجية لحالة التدفق مع التقدم فى السن . (37)

- دراسة برييس (2004) Brice وهدفت إلى بحث العلاقة بين ضبط الذات ومستوى الطموح ومفهوم الذات لدى عينة من الطلاب الجامعيين ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (542) طالباً وطالبة ، واستخدم الباحث مقياس كاسر وريان (2001) للطموح ، وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين مفهوم الذات ومستوى الطموح ، وعدم وجود فروق بين مستوى الطموح ومفهوم الذات ومتغيرات الجنس والتخصص والعمر . (30)

## خطة وإجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي "أسلوب المسح" لمناسبته لطبيعة البحث .

### مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس والبالغ قوامها (107) مائة وسبعة لاعبين ولاعبة .

وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها (87) سبعة وثمانون لاعب ولاعبة يمثلون نسبة (82.11%) من مجتمع البحث ، وقد بلغ المتوسط الحسابي لعمر العينة (20.5) سنة ، كما بلغ الوسيط لعمر العينة أيضاً (20) سنة وانحراف معياري قدره (1.62) والجدول التالي (1) يوضح مواصفات عينة البحث .

**جدول (1)**  
**توصيف عينة البحث**

م	العينة	العدد	النسبة
1	الأستطلاعية	17	17.89%
2	الأساسية	87	82.11%
5	الاجمالي	95	100%

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الأدوات التالية :

- الحديث الذاتى الإيجابي . (إعداد طارق بدر)
- مقياس التدفق النفسى . (اعداد مجدى يوسف)
- مستوى الطموح الرياضى. (إعداد الباحث)

**أولاً : مقياس مستوى الطموح الرياضى : (إعداد الباحث) ملحق (10)**

يقصد به المستوى الذى يضعه اللاعب لنفسه من خلال الأهداف التى يمنحها اللاعب لذاته كى يحقق مستقبلاً فى نوع النشاط الذى يمارسه .

**الهدف من المقياس :**

التعرف على مستوى الطموح الذى يسعى اليه الرياضى مستقبلاً .

**إجراءات إعداد مقياس مستوى الطموح الرياضى :**

قام الباحث بإعداد المقياس وفقاً للخطوات التالية :

**(1) تحديد التعريف الإجرائى لمفهوم الطموح :**

**(2) تحديد محاور مقياس مستوى الطموح للرياضيين :**

أ- من المعروف أن هدف المقياس هو الذى يحدد محاوره وقد استفاد الباحث أيضاً فى تحديد محاور المقياس الذى قام بإعداده من خلال دراسته للعديد من المراجع العلمية التى تناولت دراسة القوائم والمقاييس الخاصة بالطموح فى علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة فقد خص الباحث إلى : استبيان مستوى الطموح للراشدين لكاميليا عبد الفتاح (1990م) (15)، ومقياس مستوى الطموح الرياضى لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضياً لرشا محمد (2002م) (9)، ودراسة غالب محمد (2009م) (14)، ودراسة زياد بركات (2009م) (10)، مقياس مستوى الطموح لطلاب كلية التربية الرياضية لحسين السعيد (2012م) (7)

ب - قام الباحث بإعداد استمارة وقد تضمنت هذه الاستمارة سؤال مفتوح للطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في بعض الفرق الرياضية عن " مستوى الطموح لديهم داخل وخارج الجامعة" . ملحق رقم (1)

ج- عرض الباحث هذه المحاور على مجموعة من المحكمين لتحديد مدى تمثيلها لما هو مراد قياسه ملحق رقم (2) ، ويتكون المحكمين من أساتذة متخصصين فى علم النفس التربوى بصفة عامة وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة ملحق رقم (3) ، وذلك عن طريق المقابلة الشخصية التى قام بها الباحث بعرض وشرح هذه المحاور المراد قياسها .  
وفى ضوء بعض الآراء والملاحظات التى أبدتها المحكمين قام الباحث بتصحيح وتعديل وصياغة ودمج هذه المحاور وحذف بعضها وهذا ما يوضحه ملحق رقم (5)  
وفى ضوء آراء المحكمين أصبح عدد المحاور خمسة محاور وهى :

١- الاتجاه نحو التفوق .

٢- القدرة على وضع الاهداف.

٣- الكفاح الرياضى .

٤- تحمل المسئولية والاعتماد على النفس .

٥- قلق المستقبل .

لتحديد الأهمية النسبية لمحاور المقياس قام الباحث باستطلاع رأى مجموعة من الخبراء ملحق رقم (3) لترتيب المحاور سالفه الذكر تبعاً لأهميتها وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل محور حيث تفيد فى توزيع وإعداد العبارات الخاصة بكل محور وفقاً للأهمية النسبية لكل محور . ملحق رقم (4)  
تم صياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص بكل محور وأيضاً بالاسترشاد بالمقاييس والاختبارات السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات من تلك المقاييس وتم تعديل صياغتها بما تتناسب مع البيئة الرياضيه للاعب .  
ثم تم تحديد عدد العبارات الخاصة بكل محور وفقاً للأهمية النسبية لكل محور كما يوضحها ملحق رقم (5) .

تم عرض العبارات على مجموعة من المحكمين (9) محكماً ملحق رقم (3) ، وطلب منهم دراسة كل محور من محاور المقياس على حدة وذلك بعد وضع الباحث تعريفاً مبسطاً لكل محور ملحق رقم (5) .

تم عرض العبارات على مجموعة المحكمين ملحق رقم (3) وذلك لتحديد النسبة المئوية لكل عبارة من عبارات المقياس وهذا ما يوضحه ملحق رقم (6) وأيضاً تم حذف العبارات التى انخفضت النسب

المئوية لاتفاق الخبراء عليها عن 85% . وقد تم إعادة الصياغة لبعض العبارات الغير واضحة وبذلك أصبحت عدد العبارات بعد عرضها على السادة الخبراء (50) عبارة للمقياس ككل وهذا ما يوضحه ملحق رقم (6) .

تم عرض المقياس فى صورته الأولى ملحق رقم (7) ، على مجموعة من السادة المحكمين لتحديد العبارات السلبية والإيجابية . ثم تم توزيع العبارات بطريقة عشوائية حيث تم وضع أمام كل عبارة ثلاث استجابات لتحديد شدة الاستجابات الخاصة بمقياس مستوى الطموح الرياضى وهى : (غالبا - أحيانا - نادرا) ملحق رقم (8) ،

تم تحديد طريقة تصحيح المقياس فى صورته الأولى من خلال إسناد قيمة عددية 1 ، 2 ، 3 لكل عبارة من عبارات المقياس ملحق رقم (9) أ - الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية لأدوات جمع البيانات (المقاييس المستخدمة فى البحث) حيث قام بتطبيقها على عينة قوامها (17) لاعباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية فى الفترة من 2020/1/17 إلى 2020/1/26 وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المقاييس المستخدمة ووضوحها وذلك من أجل حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث وأيضاً معرفة ملائمتها للتطبيق على عينة البحث .

حساب المعاملات العلمية للمقاييس قيد البحث :

اولاً : مقياس الحديث الذاتى الإيجابى : ملحق (11)

(أ) الصدق :

للتحقق من صدق المقياس فى البحث الحالى قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (17) لاعباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لها .

جدول (15)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

(ن = 17)

م	العبرة	معامل الارتباط
1	اعتقد أن أفكارى الايجابية تساعدنى فى التركيز أثناء المنافسة.	*0.691
2	اعتقد أن أفكارى السلبية تفقدنى القدرة على تعبئة قدراتى الذاتية أثناء الأداء.	*0.762
3	أعتقد أن أفكارى الايجابية تساعدنى على تصور الأداء الجيد.	*0.506
4	أعتقد أن أفكارى السلبية تعمل على تشتت انتباهى.	*0.834
5	أعتقد أن قدراتى الذاتية فى انجاز المنافسة تساعدنى على تحسين أدائى.	*0.745
6	أعتقد أن أفكارى السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر أثناء الأداء.	*0.782
7	أعتقد أن أفكارى الايجابية تساعدنى على الاسترخاء للأداء بصورة جيدة أثناء المنافسة.	*0.745
8	أعتقد أن فقدان الثقة بقدراتى يؤدي إلى الأداء السيئ أثناء المنافسة.	*0.801

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (0.412)

يتضح من جدول (15) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبرة والدرجة الكلية للمقياس الحديث الذاتى الايجابى، عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى بين العبارات ومجموع عبارات المقياس.

(ب) الثبات :

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية فى مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (17) لاعبًا، وتم حساب معامل الثبات للاختبار كما هو موضح بجدول (16)

جدول ( 16 ): ثبات مقياس الحديث الذاتي الإيجابي

(ن = 17)

م	المحاور	معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	ألفا كرونباخ
1	الحديث الذاتي الايجابي	0.746	0.861	0.868	0.882

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (0.412)

يتضح من جدول ( 16 ) ثبات الاستبيان؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون 0.746 وبطريقة سبيرمان براون 0.861، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ 0.882؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

ثانيا : مقياس التدفق النفسي : ملحق (12)

أ- الصدق :

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك عن طريق تطبيقه على عينة قوامها (17) لاعباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه ، والجدول التالي ( 17 ) يوضح ذلك .

جدول ( 17 )

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات الأبعاد الرئيسية لمقياس والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس

ن = (17)

توازن التحدي مع المهارة		تغذية عكسية واضحة				وضوح الهدف	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط		رقم العبارة	معامل الارتباط	
			المحور	المقياس		المحور	المقياس
1	*0.860	4	*0.894	*0.745*	3	*0.739	*0.710
10	*0.580	13	*0.827	*0.813	12	*0.769	*0.721
التركيز في الاداء			الاحساس بالتحكم			الخبرة الذاتية الايجابية	
5	*0.748	6	*0.773	*0.813	8	*0.866	*0.854
14	*0.878	15	*0.812	*0.710	18	*0.817	*0.721
19	*0.810	فقد الوعي الذاتي			20	*0.735	*0.653
21	*0.700	7	*0.735	*0.721	تحول الوقت		
الاندماج في الاداء			16	*0.882	8	*0.777	*0.616
2	*0.832				17	*0.711	*0.655
11	*0.605				22	*0.875	*0.713

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (0.412)

يتضح من جدول (17) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمة الية والدرجة الكلية للمقياس؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع عبارات المقياس. حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في جدول (18).

### جدول (18)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور مقياس التدفق النفسي وبعضها والدرجة الكلية

( ن = 17 )

الدرجة الكلية للمقياس	تحول الوقت	فقد الوعي الذاتي	الاندماج	الخبرة الذاتية	الاحساس بالتحكم	التركيز في الاداء	وضوح الهدف	تغذية عكسية	توازن التحدي	المحاور
*0.723	*0.811	*0.610	*0.811	0.835*	*0.898	0.597*	*0.627	*0.743		توازن التحدي مع المهارة
*0.805	*0.588	*0.743	*0.898	*0.638	*0.714	*0.800	*0.835			تغذية عكسية واضحة
*0.772	*0.638	*0.710	*0.911	*0.800	*0.743	*0.811				وضوح الهدف
*0.713	*0.712	*0.835	*0.743	*0.531	*0.668					التركيز في الاداء
*0.650	*0.805	*0.563	*0.629	*0.716						الاحساس بالتحكم
*0.801	*0.682	*0.800	*0.609							الخبرة الذاتية الايجابية
*0.772	*0.638	*0.714								الاندماج في الاداء
*0.694	*0.689									فقد الوعي الذاتي
*0.708										تحول الوقت
										الدرجة الكلية للمقياس

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (0.412)

يتضح من جدول (18) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور المقياس وبعضها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع عبارات المقياس.

(ب) معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (17) لاعباً، وتم حساب معامل الثبات للاختبار كما هو موضح بجدول (19)

جدول ( 19 ): ثبات مقياس التدفق النفسي

(ن = 17)

م	المحاور	معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	ألفا كرونباخ
1	توازن التحدي مع المهارة	0.678	0.776	0.775	0.863
2	تغذية عكسية واضحة	0.782	0.839	0.796	0.805
3	وضوح الهدف	0.785	0.840	0.799	0.830
4	التركيز في الاداء	0.799	0.848	0.835	0.779
5	الاحساس بالتحكم	0.753	0.822	0.753	0.814
6	الخبرة الذاتية الايجابية	0.749	0.820	0.819	0.845
7	الاندماج في الاداء	0.556	0.699	0.652	0.741
8	فقد الوعي الذاتي	0.646	0.758	0.692	0.814
9	تحول الوقت	0.540	0.683	0.636	0.725
10	الدرجة الكلية للمقياس	0.807	0.853	0.841	0.877

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (0.412)

يتضح من جدول ( 19 ) ثبات الاستبيان؛ حيث تراوحت معامل الثبات بطريقة بيرسون ( 0.540 ) الي (0.807) وبطريقة سبيرمان براون ( 0.683 ) الي ( 0.853 ) ، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ (0.725) الي (0.877)؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

ثالثاً : مقياس مستوى الطموح الرياضى :

(أ) معامل الصدق:

للتحقق من صدق المقياس فى البحث الحالى قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (17) لاعباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور المنتمى اليه والدرجة الكلية للمقياس.

جدول ( 20 )

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات الأبعاد الرئيسية والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس

ن = (17)

الكفاح الرياضي		القدره على وضع الاهداف				الاتجاه نحو التفوق		
معامل الارتباط		رقم	معامل الارتباط		رقم	معامل الارتباط		رقم
المقياس	المحور	العبارة	المقياس	المحور	العبارة	المقياس	المحور	العبارة
0.778	0.798	1	0.668	0.865	1	0.716	0.744	1
0.725	0.858	2	0.809	0.716	2	0.759	0.885	2
0.895	0.915	3	0.717	0.874	3	0.783	0.793	3
0.689	0.899	4	0.738	0.764	4	0.634	0.814	4
0.732	0.752	5	0.559	0.722	5	0.792	0.893	5
0.719	0.739	6	0.674	0.796	6	0.682	0.750	6
0.682	0.702	7	0.844	0.924	7	0.640	0.801	7
0.715	0.765	8	0.720	0.731	8	0.714	0.796	8
0.805	0.924	9	0.650	0.924	9	0.842	0.726	9
0.591	0.623	10	0.553	0.648	10	0.649	0.924	10
			0.716	0.823	11	0.842	0.792	11
						0.566	0.835	12
			قلق المستقبل			تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس		
			0.635	0.731	1	0.702	0.779	1
			0.695	0.872	2	0.553	0.822	2
			0.752	0.780	3	0.711	0.846	3
			0.736	0.801	4	0.601	0.697	4
			0.589	0.622	5	0.559	0.855	5
			0.576	0.737	6	0.633	0.745	6
			0.882	0.907	7	0.761	0.703	7
			0.602	0.783	8	0.568	0.777	8
						0.761	0.905	9

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (0.412)

يتضح من جدول (20) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمية اليه والدرجة الكلية للمقياس ؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع عبارات المقياس.

حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من محاور مقياس مستوى الطموح الرياضي والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في جدول (21).

### جدول (21)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور مقياس مستوى الطموح الرياضي

وبعضها والدرجة الكلية

(ن = 17)

المحاور	الاتجاه نحو التفوق	القدرة على وضع الاهداف	الكفاح الرياضي	تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس	قلق المستقبل	الدرجة الكلية للمقياس
الاتجاه نحو التفوق		*0.800	*0.730	*0.796	*0.928	*0.924
القدرة على وضع الاهداف			*0.928	*0.839	*0.652	*0.743
الكفاح الرياضي				*0.735	*0.769	*0.706
تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس					*0.928	*0.769
قلق المستقبل						*0.862
الدرجة الكلية للمقياس						

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (0.412)

يتضح من جدول (21) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور المقياس وبعضها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع عبارات المقياس.

(ب) معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (17) لاعباً، وتم حساب معامل الثبات للاختبار كما هو موضح بجدول (22).

### جدول (22)

## ثبات مقياس مستوى الطموح الرياضى

(ن = 17)

م	المحاور	معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	ألفا كرونباخ
1	الاتجاه نحو التفوق	0.641	0.781	0.741	0.822
2	القدرة على وضع الاهداف	0.649	0.787	0.749	0.819
3	الكفاح الرياضى	0.658	0.794	0.773	0.856
4	تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس	0.652	0.789	0.767	0.914
5	قلق المستقبل	0.742	0.852	0.893	0.825
6	الدرجة الكلية للمقياس	0.764	0.866	0.801	0.933

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (0.412)

يتضح من جدول (22) ثبات الاستبيان؛ حيث تراوحت معامل الثبات بطريقة بيرسون (0.641) الي (0.764) وبطريقة سبيرمان براون (0.781) الي (0.866)، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ (0.819) الي (0.933)؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

### - الدراسة الاساسية :

بعد تحديد العينة واختبار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها قام الباحث بتطبيق أدوات البحث على جميع أفراد العينة قيد البحث حيث تم التطبيق على عينة البحث على حدة في ثلاث جلسات عن طريق التطبيق الجمعي ، وروعي في التطبيق أن تقدم الأدوات تحت اسم " مسح للخربرات الرياضية " وأن تقدم بالترتيب التالي :

- مقياس الحديث الذاتى الإيجابي .
- مقياس التدفق النفسى .
- مقياس مستوى الطموح الرياضى .

وكانت فترة التطبيق من 2020/2/15 إلى 2020/3/7 أثناء فترة التدريبات الخاصة

بعينة البحث .

### المعالجات الاحصائية:

- ١- معامل الارتباط بيرسون.
- ٢- معامل الفا كرونباخ.
- ٣- معامل سبيرمان براون.

### عرض ومناقشة النتائج

## ثانياً : مناقشة النتائج :

في ضوء اهداف البحث ووفقاً لفروضه التي اشتقها الباحث من أهدافه للتحقق من مدى صحة هذه الفروض وما تم التوصل إليه من نتائج قام الباحث بمناقشة النتائج على النحو التالي :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:

والذي نص علي : " توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الحديث الذاتي الايجابي و ابعاد التدفق النفسي لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس".

### جدول ( 23 )

معامل الارتباط بين الحديث الذاتي الايجابي و ابعاد التدفق النفسي لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس

(ن = 78)

م	التدفق النفسي	الحديث الذاتي
1	توازن التحدي مع المهارة	0.536
2	تغذية عكسية واضحة	0.357
3	وضوح الهدف	0.443
4	التركيز في الاداء	0.519
5	الاحساس بالتحكم	0.467
6	الخبرة الذاتية الايجابية	0.663
7	الاندماج في الاداء	0.349
8	فقد الوعي الذاتي	-0.306
9	تحول الوقت	0.425
10	الدرجة الكلية للمقياس	0.511

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (0.235)

يتضح من جدول(23) وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين الحديث الذاتي الايجابي و ابعاد التدفق النفسي لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (-0.306) الي (0.663)، وللدرجة الكلية للمقياس التدفق النفسي (0.511) مع الحديث الذاتي وهي قيم اكبر من قيم "ر" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 .

### مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الأول :

ويرجع الباحث ذلك إلى ان الحديث الذاتي الإيجابي كلما زاد كلما زادت حالة التدفق النفسي وكلما قل ، قل التدفق ، وهو ما يتفق مع طبيعة هذان المتغيران حيث أن كلاهما متغير إيجابي ، فاللاعب الذي يعيش حالة من التدفق النفسي وما يصاحبها من الوصول إلى أعلى أداء ممكن في النشاط الذي يقوم به اللاعب مع الشعور بالبهجة والسعادة والسرور التلقائي وفي نفس الوقت سوف يتحدث اللاعب عن نفسه

لنفسه حديث ذاتي self talk سواء كان هذا الحديث صامتاً أو مسموعاً بشكل إيجابي ، تنتج عنه إدراكات واعتقادات شعورية تشعره بأنه شخص محب لحياته محب لذاته قادر على الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية والقيام بالتدعيم الذاتي لنفسه والاستفادة القصوى من التحدي الإيجابي للذات .

فالحديث الذاتي الإيجابي عبارات وصفية إيجابية يصرح بها اللاعب الرياضي داخل عقله ، تولد لديه الشعور بالاستقرار الانفعالي والعقلي لمواصلة الأداء والتحكم في ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها .

ويؤكد "محمد حسن علاوى" (2012م) بان الحديث الذاتي للاعب أو الممارس للنشاط البدني الذي يحدد أفكاره يلعب دوراً حاسماً في تشكيل استجاباته الانفعالية والسلوكية نحو الأحداث والمواقف ، فالعديد من الأفراد يفترضون أن الأحداث نفسها هي التي تحدد انفعالاتهم واستجاباتهم إلا أن ذلك ليس صحيحاً تماماً ، فالأحداث أو المواقف في حد ذاتها تحدث الاكتئاب أو القلق أو الغضب ، ولكن الذي يحدد انفعالات واستجابات الفرد هو كيف يتم تفسير وترجمة هذه الأحداث أو المواقف . (22 : 318)

ويتفق مع ذلك دراسة كلاً من "هتزر جرجس (2011) Hatzigeorgiadis ودراسة "زيتوى" (2014) Zetou على الدور الفعال للحديث الذاتي الإيجابي في تحسين الأداء وتركيز الانتباه وزيادة الثقة وتنظيم الجهد والسيطرة على ردود الفعل المعرفية والعاطفية والتنفيذ التلقائي . (39) (33)

كما يؤكد "مجدى يوسف" (2014م) أن حالة التدفق النفسى تتمثل خبرة انفعالية إيجابية في ممارسة الأنشطة الرياضية عندما يحتوى النشاط الذى يندمج فيه اللاعب على مجموعة من الأهداف الواضحة تحدد اتجاه وغرض للسلوك يتسم بالتوازن بين التحديات والمهارات المدركة ، ويعتمد على تغذية عكسية واضحة تؤدي إلى الاندماج كلياً في النشاط الممارس . (16 : 10)

كما يرجع الباحث ذلك إلى أهمية الحديث الذاتي الإيجابي للاعب في النشاط الرياضى التنافسى وخاصة عندما تزداد الضغوط أو يتطلب التركيز في الأداء والتشجيع لمواصلة الأداء ، بجانب التأثير في استعادة الحالة الانفعالية المثلى والشحن النفسى لتحقيق الإنجاز التنافسى من خلال وصوله لحالة من التدفق النفسى والأداء بتلقائية وبذل أقصى درجات الأداء والجهد دون الشعور بالزمان او المكان دون ملل أو خوف وخاصة خلال عمليات التدريب الرياضى .

ويؤكد ذلك "محمد العربى شمعون" ، "ماجدة إسماعيل" (2002م) أن الحديث الذاتى يمكن أن يساعد اللاعبين الأكثر إثارة على إعادة تركيز الطاقة والدخول فى منطقة الطاقة النفسية المثلى وبذلك يمكن استخدامه بطريقة بنائية . (21 : 236)

ويتفق مع ذلك "محمد حسن علاوى" (2012م) بان الحديث الذاتى مفتاح أو بداية التحكم المعرفى Cognitive control ، وهو عبارة عن مجموعة من الأفكار التقييمية التى يحاول الفرد أن يفكر فيها فى الأحداث والحقائق التى تحدث له . (22 : 317)

وتؤكد ذلك "آمال عبد السميع" (2009م) بأن التدفق خبرة الفرد بالسعادة عند الداء والوصول إلى أقصى درجات الأداء دون وعى بالزمان والمكان ويكون أقل خوفاً أو بعد عند الملل . (6 : 2)

ويتفق "معمرية بشير" (2012م) بأن التدفق النفسى التركيز بالكامل فيما ينجز ، ويتوقف فيه الشعور بالوقت وبالذات ، فهو حالة ينسحب فيها الفرد من كل الوجود ليتم التركيز على المهمة التي ينجزها . (24 : 135)

كما تشير هذه النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحديث الذاتى الإيجابى وبعد (فقدان الوعى الذاتى) من التدفق .

ويرجع الباحث ذلك إلى طبيعة بعد فقدان الوعى الذاتى فى التدفق ، حيث يعبر عن حالة يشعر فيها اللاعب وكأنه منعزلاً تماماً عن الحياة غير مدرك باحتياجاته الشخصية الأساسية حيث ينسى الطعام والشراب ، وأى شئ حوله ما عدا ما يقوم به من نشاط فهو فاقد للوعى الذاتى ولكن بطريقة خاصة جداً تعتمد على التركيز التام على المهمة الموجودة وهى بذل أقصى جهد لتحقيق الفوز والشعور بالسعادة خلال ممارسة النشاط أوفى المنافسة الرياضية دون التركيز عن أى مهام أخرى .

ويؤكد "محمد السعيد" (2013م) أن التدفق النفسى هو الحالة الإنسانية التى تمثل أعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية والخبرة الدافعة باتجاه تجويد وتحسين نوعية الحياة من خلال الاستغراق التام فى المهام والأعمال للوصول إلى نتائج إبداعية لم يكن يتوقع مع من يتعايش حالة التدفق وصولاً إليه . (18 : 36)

ويتفق مع ذلك كلاً من "إبراهيم محمد" ، "محمد محجوب" (2016م) بأن التدفق النفسى حالة من نسيان الذات والاستغراق فى عمل يملك كل انتباه المرء وحواسه حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجى من حوله ، ويدعمه تدفق العواطف الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية والتي تعمل جميعها على صرف انتباهه تجاه العمل الذى يقوم به . (1 : 226)

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى :**

والذي نص على : " توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الحديث الذاتى الإيجابى و ابعاد مستوى الطموح لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس".

معامل الارتباط بين الحديث الذاتي الايجابي و ابعاد مستوي الطموح لدى لاعبي بعض المنتخبات  
الرياضية بجامعة قناة السويس

(ن = 78)

م	مستوي الطموح	الحديث الذاتي
1	الاتجاه نحو التفوق	0.601
2	القدره على وضع الاهداف	0.512
3	الكفاح الرياضي	0.494
4	تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس	0.617
5	قلق المستقبل	-0.507
6	الدرجة الكلية للمقياس	0.539

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (0.235)

يتضح من جدول (24) وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين الحديث الذاتي الايجابي و ابعاد مستوي الطموح لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.494) الي (0.617)، وللدرجة الكلية للمقياس مستوى الطموح (0.539) مع الحديث الذاتي وهي قيم اكبر من قيم "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

#### مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثاني :

ويرجع الباحث ذلك إلى أن الحديث الذاتي الإيجابي يساعد اللاعب في بناء الثقة بالنفس مما يؤدي إلى الفعل الإيجابي الذي يساعد اللاعب على التقدم تحت أي ظرف مهما كان صعباً ، حيث أن الأفكار الإيجابية تزيد من قدرة اللاعب على الأداء وبالتالي يصبح قادراً على الاستفادة من إمكانياته وقدراته ومهاراته التي هي من أهم أسباب النجاح وتحقيق طموحاته على المستوى الرياضي .

ويؤكد ذلك "محمد حسن علاوى" (2012م) أن الحديث الذاتي الإيجابي يسمح للاعب أو الممارس للنشاط الرياضي على تحسين الذات وتنمية الثقة بالنفس ويسهم في المساعدة على الوصول إلى أفضل حالة للأداء وإسهامه في خدمة الذات . (22 : 319)

ويضيف "محمد العربي شمعون" ، و"ماجدة إسماعيل" (2002م) أن للحديث الذاتي الإيجابي دوراً هاماً وفعالاً في توليد الشعور بالاستقرار الانفعالي والعقلي لمواصلة الأداء والتحكم في ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها وبالتالي تحقيق الفوز . (19 : 98)

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن الحديث الذاتي الإيجابي سوف يساعد اللاعب على الاستقرار النفسى ومن ثم الاستفادة المثلى من التدريب ومن ثم القدرة على أداء المهارات الخاصة بنوع النشاط الرياضي بشكل عالى بجانب القدرة على التركيز خلال المنافسات الرياضية مما يتيح له الفرصة لتحقيق طموحاته الرياضية من خلال تحقيق الفوز في المنافسة الرياضية ، ومن ثم الحصول على البطولة

الرياضية ، حيث يعد الطموح جزءاً مهماً وأساسياً في البناء النفسي للاعب فهو يعزز الاعتقادات التفاضلية في البناء بكونه قادراً على التعامل مع أشكال الضغوط المختلفة التي يتعرض لها في بيئته سواء العامة أو الرياضية .

ويؤكد ذلك ويلسون (2016) Wilson أن لكل فرد مستوى طموح معين يجتهد في تحقيقه ، قد ينجح أو يفشل في ذلك ، ولا شك أن هذا يعتمد على مدى كفاءة وقدرة الفرد ومدى ملائمة ظروفه وبيئته في تحقيق طموحه . (32 : 32)

كما تؤكد "آمال عبد السميع" (2006م) أن مستوى طموح الرياضيين ومدى شعورهم بالأمن النفسي يعد المحدد الرئيسي في إنجازهم الرياضي . (6 : 23)

### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث

والذي نص علي : " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التدفق النفسي و ابعاد مستوى الطموح لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس".

### جدول ( 25 )

معامل الارتباط بين التدفق النفسي ومستوي الطموح لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية  
بجامعة قناة السويس

(ن = 78)

م	مستوي الطموح التدفق النفسي	الاتجاه نحو التفوق	القدره على وضع الاهداف	الكفاح الرياضي	تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس	قلق المستقبل	الدرجة الكلية للمقياس
1	توازن التحدي مع المهارة	*0.315	*0.297	*0.366	*0.500	*-0.338	*0.426
2	تغذية عكسية واضحة	*0.356	*0.371	*0.349	*0.357	*-0.426	*0.467
3	وضوح الهدف	*0.403	*0.369	*0.512	*0.329	*-0.509	*0.399
4	التركيز في الاداء	*0.311	*0.419	*0.441	*0.461	*-0.551	*0.501
5	الاحساس بالتحكم	*0.426	*0.551	*0.412	*0.403	*-0.379	*0.336
6	الخبرة الذاتية الايجابية	*0.503	*0.292	*0.361	*0.376	*-0.299	*0.495
7	الاندماج في الاداء	*0.261	*0.384	*0.348	*0.429	*-0.311	*0.438
8	فقد الوعي الذاتي	-0.334 *	*-0.449	*-0.372	*-0.462	*0.315	*-0.505
9	تحول الوقت	*0.619	*0.473	*0.268	*0.346	*-0.266	*0.445
10	الدرجة الكلية للمقياس	*0.339	*0.461	*0.433	*0.442	*-0.359	*0.597

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (0.235)

يتضح من جدول (25) وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين التدفق النفسي ومستوى الطموح لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي مع الدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي (0.597)، وهي قيم اكبر من قيم "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

#### مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثالث :

ويرجع الباحث ذلك إلى أن كلاً من المتغيرين التدفق النفسي ومستوى الطموح ينتميان إلى علم النفس الإيجابي ، فالأفراد الإيجابيون بطبيعة الحال متفائلون ويتصفون بالسعادة لما يتبنونه من أفكار عقلانية تجعلهم يقومون بسلوك التدفق النفسي لتحقيق طموحاتهم التي يسعون لتحقيقها . ويؤكد ذلك "مارتن" (2002) Martin أن الشعور بالتدفق النفسي يلعب دوراً مهماً في تنمية مستوى طموح الأفراد وإنجازهم . (35 : 91)

وتضيف "مرفت نيازي" (2004م) بأن مستوى الطموح ، قد يكون الحافز الرئيسي الذي يدفع الأفراد إلى العمل الجاد والاستغراق الكامل في سبيل تحقيق أهدافهم . (26 : 35) وتؤكد ذلك "مرفت إبراهيم خضير" (2016) أن التدفق حالة من الاستغراق التام والتركيز الكامل فيما يقوم به الفرد من أنشطة مع نسيان تام لذاته وعدم وعيه أيضاً بالزمان والمكان ، ويقترن ذلك بالبهجة والسعادة والمرح وبذل الجهد لتحقيق الهدف المطلوب . (25 : 22)

وتضيف "هبة سامي" (2018) بأن للتدفق أهمية كبيرة للفرد من الناحيتين الانفعالية والمعرفية معاً ، فالتدفق ينطوي على الاستمتاع بأداء مهمة معينة مما يجعل الفرد يستمر في الأداء بحب ورغبة في التطوير والإجادة من أجل تحقيق طموحاته وأهدافه . (28 : 120)

كما يرجع الباحث ذلك بأن المنافسات الرياضية تزخر بالعديد من المتغيرات النفسية التي تتضمن وضع الأهداف والسعى نحو تحقيقها ، لذا نجد أن اللاعب يضع أمامه هدفاً طموحاً يسعى إليه ويكرس جهوده مع مدربه ونفسه لكي يتقدم مستواه الرياضي لتحقيق أعلى النتائج ، وذلك لا يتحقق إلا من خلال حالة الاستغراق الكامل في عملية التدريب وتطوير المهارات باستمرار .

ويؤكد "عكلة الحورى" (2016) على أهمية التدفق النفسي في المجال الرياضي من خلال التحيز والعطاء في الأداء الرياضي كماً وكيفياً وحسب متطلبات اللعبة بدقة وإتقان حتى نصل إلى الأداء الآلى والتلقائى ، بجانب مساعدة اللاعب على مواجهة الضغوط النفسية التي تساعده على التكيف مع ظروف التدريب والمنافسة والوصول بالأداء إلى أعلى مستوى مع الاستمتاع بالنشاط الممارس وتحقيق الهدف المطلوب . (13 : 28)

ويضيف "محمد حسن علاوى" (2012م) بأن مستوى الطموح الرياضي هو ذلك المستوى الذي يضعه اللاعب لنفسه كي يبلغه مستقبلاً في النشاط الذي يمارسه . (22 : 239)

## الاستخلاصات :

- فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :
- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحديث الذاتى الإيجابى وأبعاد التدفق النفسى لدى لاعبى بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس .
  - 2- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحديث الذاتى الإيجابى وأبعاد مستوى الطموح لدى لاعبى بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس .
  - 3- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسى وأبعاد مستوى الطموح لدى لاعبى بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس .

## التوصيات :

- فى ضوء ما توصل إليه الباحث من استخلاصات يوصى الباحث بالآتى :
- 1- إعداد البرامج النفسية لتنمية مهارات التدفق النفسى ومستوى الطموح لدى الرياضيين من خلال استخدام الحديث الذاتى الإيجابى .
  - 2- إبراز دور وأهمية المهارات العقلية الأساسية والتخصصية طبقاً لنوع النشاط الرياضى خلال برنامج الإعداد المتكامل للرياضى وخاصة الحديث الذاتى الإيجابى .
  - 3- إجراء المزيد من الدراسات التى تتناول العلاقة بين الحديث الذاتى الإيجابى والتدفق النفسى ومستوى الطموح لدى عينات مختلفة من اللاعبين وفى مراحل عمرية مختلفة .

## المراجع :

- 1- إبراهيم محمد سعد عبده ، محمد محبوب (2006م) : التدفق النفسى وعلاقته بالعوامل الكبرى للشخصية ، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية (أكتوبر) ، ج (الأول) .
- 2- أحمد محمد الشافعى (2012م) : علم نفس التدريب الرياضى ، الجزء الأول ، مطبعة 6 أكتوبر ، المنصورة .
- 3- أحمد عزت راجح (2008م) : أصول علم النفس (ط-13) ، القاهرة ، دار المعارف .
- 4- أسيل ناجى (2019م) : المشكلات النفسية وعلاقتها بالحديث الذاتى لدى طلبة جامعة المثنى ، مجلد 12 ، العدد 7 ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العراق .
- 5- العارف بالله الغندور ، محمد صبرى سليلط (2001م) : اختبار مستوى ونوعية الطموح ، القاهرة ، دار آتون للنشر .
- 6- آمال عبد السمعي أباطة (2009م) : دور المعلمة فى تنمية التدفق لدى الأطفال بإكسابهم المهارات الأساسية ، ورقة عمل .

- ٧- حسين السعيد السعيد (2012م) : بناء مقياس الطموح لطلاب كلية التربية الرياضية وفقاً للبرامج الأكاديمية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٨- دانيال جولمان (2011م) : الذكاء العاطفي ، ط4 ، المملكة العربية السعودية ، مكتبة جرير .
- ٩- رشا محمد أشرف (2002م) : بناء مقياس مستوى الطموح الرياضى لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضياً ، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين .
- ١٠- زياد بركات (2009م) : علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة فى ضوء بعض المتغيرات ، جامعة القدس المفتوحة ، المجلة الفلسطينية للتربية ، المجلد (1) ، العدد (2) .
- ١١- سميرة جمعة إبراهيم (2017م) : تأثير العروض الرياضية على حالة التدفق النفسى وتحسين مستويات الأداء لدى اللاعبات تحت 15 سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ١٢- صفاء الأعسر ، وعلاء الدين كفاى (2000م) : الذكاء الوجدانى ، القاهرة ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .
- ١٣- عكلة سليمان الحورى (2016م) : التدفق النفسى ، رابطة الأكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ١٤- غالب محمد إبراهيم (2009م) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة أم القرى ، كلية التربية .
- ١٥- كاميليا عبد الفتاح (1990م) : دراسات سيكولوجية فى مستوى الطموح والشخصية ، (ط 3) ، القاهرة ، مكتبة نهضة مصر .
- ١٦- مجدى حسن يوسف (2014م) : فينومينولوجيا التدفق النفسى فى المجال الرياضى ، ط1 ، مؤسسة عالم الرياضة ، دار الوفاء لندنيا للطباعة .
- ١٧- مجدى حسن يوسف (2017م) : التدفق النفسى فى المجال الرياضى (مفاهيم - تحليل - تطبيق)، ط1 ، مؤسسة علم الرياضة للنشر ، دار الوفاء لندنيا للطباعة .
- ١٨- محمد السعيد حلاوة (2013م) : حالة التدفق ، المفهوم ، الأبعاد والقياس ، إصدارات شبكة المعلومات النفسية العربية ، خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة ، ع29 .

- ١٩- محمد العربي شمعون (1999م) : استراتيجيات التفكير فى المنافسة الرياضية ، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى ، علم النفس الرياضى بين النظرية والتطبيق ، مارس ، القاهرة .
- ٢٠- محمد العربي شمعون (2001م) : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، ط2 ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢١- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل (2002م) : التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٢- محمد حسن علاوى (2012م) : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية ، مطبعة المدنى ، القاهرة .
- ٢٣- محمد عبد الهادى حسين (2007م) : الذكاء العاطفى وديناميات قوة التعلم الاجتماعى ، الإمارات العربية المتحدة ، دار الكتاب الجامعى .
- ٢٤- معمريه بشير (2012م) : علم النفس الإيجابى اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية ، دراسات نفسية ، العدد 2 ، قسم علم النفس ، جامعة الحاج لخضر .
- ٢٥- مرفت خضر إبراهيم خضر (2016م) : كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسى وإدارة الأزمات لدى مدرء المدارس ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، العدد 169 ، الجزء 3 .
- ٢٦- مرفت نيازى (2004م) : الاتجاه نحو الزواج وعلاقته بكل من مستوى الطموح والتوافق النفسى لدى عينة من الشباب من الجنسين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- ٢٧- نيفين عبد الرحمن المصرى (2011م) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمى لدى عينة الطلاب ، رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر ، غزة .
- ٢٨- هبه سامى محمود (2018م) : التدفق النفسى وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من كلاب كلية التربية ، مجلة التربية فى العلوم النفسية ، جامعة عين شمس ، مصر ، المجلد 42 ، العدد 1 .
- ٢٩- هبة عبد العال السيد (2017م) : التدفق النفسى وعلاقته بدافعية المشاركة فى الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة كفر الشيخ ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ .
- 30-Aherne, C., Moran, E. P. & Lonsdale, C. (2011) : The Effect of Mindfulness Training on athletes' flow: An initial investigation, The sport psychologist, 25 (3), 177-189.

- 31-Brice, P. (2004) : "Locus of Control, Self concept and level as privation",  
Journal of Personality Assessment, Vol. (69), N.  
(6).
- 32-Ella & Wilson (2016) : Flow and Performance Competency in Modern and  
Ballet Dancers.
- 33-Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N. & Theodorakis, Y. (2014):  
Self-talk and competitive sport performance,  
Journal of Applied sport psychology, 26(1), 82-95.
- 34-Hiel, A. V. & Moarten, V. (2009): Ambitions Fulfilled the effect of Intrinsic  
and Extrinsic Goal Attainment on older Adults,  
Ego, Integrity and Death Attitudes, In press at  
International Journal of aging and Human  
Development.
- 35-Johan Fallby (2003): Evaluation of Olympic Athletes, Exercise and Sport  
Psychology 22-27 July, pp. 56 : 58.
- 36-Martin, E., (2002) : Positive psychology, Positive prevention and positive  
therapy, in C. R. Snyder & S. J. Lopez, The hand  
book of positive psychology, New York, Oxford  
University.
- 37-Turksoy, A., Evren, E., Altinc & Ugur, U. (2015) : Relationship between  
Motivation and Dispositional flow state on football  
players participating in the u13-u16 football leagues  
social and behavioral sciences, 185, 13May, 301-  
306.
- 38-Ulrich, M., Keller, J., Hoenig, K. Waller, C., & Gron, G. (2014): Neural  
Correlates of experimentally induced flow  
experiences, Neuro Image, 86, 194-202.
- 39-Zetou, E., Nikolaos, V. & Evaggelos, B. (2014): The effect of instructional  
self-talk on performance and on the perceived  
function of it journal of physical education and  
sport, 14(1), 27-35.