

أثر برنامج تدريسي نفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر.
دراسة ميدانية لنوادي كرة السلة بالمسيلة-

The impact of a psychological training program on developing self-confidence among basketball seniors players (field study of Msila basketball clubs)

² فيلالي محمد¹, بن حامد نور الدين

Filali mohamed¹, benhamed nouredinne²

¹ جامعة بومرداس / مخبر العلوم الرياضية و التدريب العالي المستوى / LSSEHN

² جامعة بومرداس / مخبر العلوم الرياضية و التدريب العالي المستوى / LSSEHN

تاریخ الاستلام: 2020/06/20 تاریخ القبول: 2020/10/20 تاریخ النشر: 2020/12/20

الملخص: يهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر برنامج تدريسي نفسي على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة والتعرف على الفروق بين اللاعبين في تنمية الثقة بالنفس، استخدم الباحث المنهج التجاريي بأسلوب المجموعات المتكافئتان (الضابطة والتجريبية) واشتملت عينة البحث على 20 لاعب من نوادي المسيلة لكرة السلة، باعاق (10) لاعبين من نادي اتحاد المسيلة لكرة السلة صنف أكابر و (10) لاعبين من نادي شباب المسيلة لكرة السلة صنف أكابر، قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي باستخدام مقياس الثقة بالنفس، بعدها تم تطبيق البرنامج الذي يتكون من (16) وحدة ، بعد إكمال تطبيق البرنامج، قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية حيث كان للبرنامج المطبق تأثير ايجابي في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة وقد أوصى الباحث بضرورة اعتماد البرنامج في تنمية الثقة بالنفس والاهتمام بالجانب النفسي المتعلق بمختلف مهارات كرة السلة.

- الكلمات المفتاحية: - البرنامج ، التدريب، الثقة بالنفس.

Abstract : This current research aims to identify the impact of psychological training program on the self-confidence of basketball players, and to identify also the differences between players in developing self-confidence. The researcher used the experimental approach in the manner of two equal groups (control and experimental). The research sample included 20 players from basketball clubs of Msila. The researcher conducted the preliminary test using the self-confidence measure, then he implemented the program that consists of (16) Units, and after completing the application of the program, The researcher conducted the post-tests, where the applied program had a positive impact on developing self-confidence among the study sample.

Keywords: Program- Training- Self-confidence.

1- مقدمة وإشكالية الدراسة:

1- مقدمة: يشهد العالم تقدما علميا هائلا وتطورا متتسارعا في جميع المجالات كافة و بما أن الرياضة باختصاصاتها المختلفة تحتل مكانة عالية في المجتمع المعاصر تطلب ذلك تقدما مماثلاكي تواكب هذا التقدم والتطور الذي أدى إلى تغير واضح في جميع الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد ، و مما لا شك فيه أن رياضة كرة السلة من بين الأنشطة الرياضية الأكثر شعبية في العالم و التي تحظى باهتمام الكثيرين بل و تعتبر من بين أهم الوسائل التي تنظم حياة الفرد الأمر الذي جعل القائمين على هذه الرياضة يعيرون الكثير من الاهتمام للدراسات العلمية المختلفة التي تختص بتطوير هذه الرياضة من جميع النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية... الخ.

و بما أن الله خلق الإنسان في أحسن تقويم و في أحسن صورة، و جعله نفسا و جسما ليعمل هذا الثنائي وفق تناغم و تناقض ليعيش هذا الإنسان حياة منتظمة و معتدلة و متوازنة سعى المختصون في رياضة كرة السلة كباقي المختصين إلى إحداث هذا التوازن و تحقيق الأهداف المرجوة من خلال إدراج الجانب النفسي في العملية التدريبية و الاهتمام بنفسية اللاعب المكونة من عدة سمات أبرزها الثقة بالنفس التي تؤثر تأثيرا واضحا على أداء اللاعبين.

2- إشكالية الدراسة:

إن المتبع لمسار العملية التدريبية من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة سواء كانت فردية أو جماعية، يجدها تهدف إلى النمو المتكامل والمتوزن للفرد، ويعتبر نشاط كرة السلة من بين الأنشطة الهامة لما تتحققه من أهداف نفسية، اجتماعية، بدنية ...، (عبد الفتاح، 1995، 2012)، ولا يمكن أن تتحقق هذه الأهداف إلا إذا تمت العملية التدريبية وفق استعدادات اللاعب لتعلم التقنيات والمهارات الأساسية وبذل جهد في تعلم هذه المهارات وبشكلها الصحيح ووفق أسس علمية سليمة. (جاسم، فياض، 2010 ص 171).

وإن وصول إلى المستوى العالي في كرة السلة يحتاج إلى التركيز على قدرات بدنية ونفسية ومهارية معينة دون غيرها و ذلك في مراحل معينة من التدريب الرياضي لأن لهذه القدرات الدور الأساسي في إحراز النقاط و الفوز في المباريات.

وتعتبر الثقة بالنفس من أبرز القدرات النفسية التي تصنع الفارق في المباريات إذ أن الفريق الذي يتمتع لاعبوه بهذه الصفة تجعله يحظى بفرصة التفوق وتحقيق الأفضل كما أن الثقة بالنفس من بين المهارات النفسية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمختلف المهارات الأخرى. واللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة الثقة بالنفس يكون واثقاً جداً من نفسه ومن قدراته ومهاراته ويستطيع التصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة. (بن حامد، 2013 ص 80).

وانطلاقاً لما تقدم في إظهار أهمية الثقة بالنفس يشير الباحث إلى ضرورة تطوير القدرات النفسية لما لها من دور كبير في تطوير مستوى الثقة بالنفس.

ومن خلال إطلاع الباحث على الكثير من الدراسات في لعبة كرة السلة و العمل في مجال التدريب لهذه اللعبة بدا واضحاً وجود ضعف كبير في أداء اللاعبين أثناء المباريات بالرغم من التحضير البدني و الخططي الجيد ويرجع سبب ذلك إلى أن عملية التدريب تفتقر إلى الاهتمام بالقدرات النفسية ومنها الثقة بالنفس كونها أحد العوامل التي تؤثر في مستوى الأداء الجيد للاعبين الأمر الذي يحول دون تقدم مستوى اللاعب و من ثم فريقه، الشيء الذي جعلنا نفكّر في هذا الموضوع واقتراح برنامج تدريسي نفسي لتنمية الثقة بالنفس وهو ماقادنا إلى طرح التساؤل التالي :

- هل للبرنامج التدريسي النفسي المقترن أثر في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة بولاية المسيلة؟

وفقاً للتساؤلات الجزئية التالية:

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الأداء البعدي و القبلي لأفراد المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس؟

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الأداء البعدي و القبلي لأفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تعزى إلى تطبيق البرنامج؟

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات الأداء البعدي

لأفراد المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لقياس الثقة بالنفس تعزى إلى تطبيق البرنامج؟

2- أهمية الدراسة: تمثل أهمية الدراسة في ما يلي:

- الكشف عن جانب من الجوانب النفسية لدى لاعبي كرة السلة.
 - الكشف عن عامل مهم من العوامل المؤثرة على أداء لدى لاعبي كرة السلة.
 - توجيه الانتباه لمتغيرات الدراسة وتوجيه الاهتمام بدراسة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة.
 - تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات النفسية للاعبين كرة السلة.
- 3- أهداف البحث:
- هدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي النفسي في مستوى الثقة بالنفس عند لاعبي كرة السلة.
- التعرف على الفرق بين درجات الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترن.
- التعرف على الفرق بين درجات الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترن.
- إثراء المكتبة الجامعية بدراسة ميدانية تتناول جانباً مهماً من جوانب التدريب الرياضي.
- تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي.

4- فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الأداء البعدى و القبلى لأفراد المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لقياس الثقة بالنفس؟
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الأداء البعدى و القبلى لأفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لقياس الثقة بالنفس تعزى إلى تطبيق البرنامج؟

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات الأداء البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تعزى إلى تطبيق البرنامج؟

5- تحديد مفاهيم الدراسة:

-تعريف البرنامج التدريجي:

تعرفه حورية موسى حلبي إبراهيم بأنه: مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد. (يعي السيد، ص 106).

-التدريب:

لغة: يقال درب فلانا بالشيء، وعليه، وفيه، عوده، ومنه، ويقال درب البعير، أدبه، وعلمه السير في الدروب. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 35)

-اصطلاحاً:

البرنامج التدريجي هو عبارة عن مجموعة من النشاطات التدريبية والطريق التي تؤدي الى تحقيق مجموعة من الأهداف التدريبية وتنظم بتسلسل منطقي في غضون فترة زمنية محددة (سديرة سعد وأخرون، ص 368).

يعني مجموعة من الإجراءات المخطططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 2)

- إجرائيات:

هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.

-تعريف الثقة بالنفس:

لغة: هي مصدر قوتك وثق بـه وثاقة وثقة أي اتمنه.

والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الأصل هو حبل أو قيد به الأسير أو الدابة (ابن منظور، 2003، ص 447).

اصطلاحاً: الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لكتفاته ومهاراته وقدرته على أي يتفاعل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها. (الدسوقي، 2008، ص 19).

إجرائياً: هو تمكن الفرد من التعرف وإدراك لقدراته ليستطيع التصرف مع العوامل المختلفة.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

• دراسة سمية مصطفى رجب علي 2008-2009 : بعنوان "فعالية برنامج مقترن لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة" هدفت هذه الدراسة إلى التتحقق من اثر برنامج إرشادي مقترن في تنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية حيث كانت عينة الدراسة التجريبية 17 طالبة من طالبات الجامعة الإسلامية في حين كانت العينة الاستطلاعية 62 طالبة من طالبات كلية التربية المستوى الأول تم اختيارهن بطريقة عشوائية ، أما المنهج المتبعة في الدراسة فكان المنهج الشبه تجريبي وقد تمثلت أدوات الدراسة في استبيان للثقة بالنفسة وجلسات البرنامج الإرشادي المقترن لتنمية الثقة بالنفس، و اسفرت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدى مما يعني فعالية البرنامج المقترن لتنمية الثقة بالنفس.

• دراسة حمزة عبد النور 2009-2010: بعنوان "تأثير مستوى الثقة بالنفس في الأداء الرياضي لدى عدائى مسافات النصف طولية صنف أكابر" تكونت عينة الدراسة من 33 عداء المسافات النصف طولية، أما المنهج المتبوع فكان المنهج الوصفي وخلصت النتائج الى:

ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى العدائين له تأثير كبير في نتائج الأداء الرياضي كونها تسمح باستغلال القدرات اللازمة لبلوغ النجاح وجود علاقة طردية بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي في سباقات النصف طولية

هناك تأثير واضح في النتائج المسجلة على الثقة الرياضية بعد المنافسة وذلك بارتفاع الثقة بالنفس عند تسجيل نتائج إيجابية والعكس صحيح.

- دراسة الشيخو، خالد فيصل، محمد حيدر سليمان 2002 بعنوان : "قياس درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعات العراق بكراة اليد" ، و هدفت الدراسة الى التعرف على درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعات العراق بكراة اليد و اشتملت عينة الدراسة على 48 لاعبا يمثلون منتخبات جامعات القطر لكرة اليد ضمن بطولة الاتحاد العربي للرياضة الجامعية للموسم 2001-2002 ، وقد استخدم الباحثون نموذج (روبين فيلي) و عربه د. محمد حسن علاوي و يتكون المقياس من 13 عبارة و أسفرت النتائج عن تميز منتخب جامعة تكريت بأعلى درجة ثقة بالنفس عن باقي الجامعات بلعبة كرة اليد ووجود فروق معنوية بين جامعة بغداد والموصى لصالح جامعة بغداد كما توجد فروق معنوية بين جامعة تكريت و كل من الموصل و القادسية و لصالح تكريت و اخيرا لا توجد فروق بين جامعيي الموصل و القادسية و بين بغداد و تكريت و بين بغداد و القادسية ، و اعتمد الباحثون المنهج الوصفي في دراستهم.

7-مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة نجد أنها تتمحور في مجملها حول متغير الثقة بالنفس الذي هو أحد متغيرات دراستنا ولم تتطرق الدراسات السابقة للمتغير الآخر سوى الدراسة الأولى التي تطرقـت إلى برنامج مقترح و هو ما اتفق مع البحث الحالي و لكن اختلفـ في نوعية البرنامج فالدراسة اعتمـدت على برنامج ارشادي و اعتمدـ الباحث على برنامج تدريسي نفسي. و قد تشاركت الدراسات السابقة في هـدفها ، و هو التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس و بعض المتغيرات الأخرى و تنوع اختيار العينة و عددهـا و المنهج المتبـع اذ كانت الدراسات السابقة قد اختارت مجتمعـاتها حسب طبيعة الموضوع كمجتمع لهاـ في حين كان مجـتمعـ البحث الحالي يشمل لاعبيـ كرةـ السلةـ لمـدينةـ المسـيلةـ صـنـفـ أـكـابرـ و فيما يخصـ المنهـجـ فـتبـاـينـتـ الـدـرـاسـاتـ فيـ اـخـتـيـارـهاـ لـلـمـنهـجـ المـتبـعـ فـمـنـهاـ الـوـصـفـيـ وـ الـتـجـريـيـ وـ هـذـاـ الـاخـيرـ اـعـتـمـدـناـهـ كـمـنهـجـ لـلـبـحـثـ الـحـالـيـ أـمـاـ الـأـدـاءـ الـتـيـ اـسـتـخـدـمـتـ فـيـ قـيـاسـ الثـقـةـ بـالـنـفـسـ فـكـانـ الـاسـتـبـيـانـ بـالـنـسـبـةـ لـلـدـرـاسـةـ الـأـوـلـيـ وـ مـقـيـاسـ الثـقـةـ بـالـنـفـسـ لـفـيـريـ فـيـلـيـ لـلـدـرـاسـةـ الـأـخـيـرـةـ وـ الـتـيـ سـنـعـتـمـدـهـ فـيـ دـرـاسـتـنـاـ الـحـالـيـةـ.

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على أهم النقاط المشتركة مع الدراسة ويرى أن هذه الدراسات وفي ضوء متغيراتها يمكننا القول إنها كانت بمثابة انتلاقة الباحث والاستفادة منها في عدة أمور من إثراء لموضوع دراستنا بنسبة عالية في إثراء الجانب النظري للدراسة وضبط متغيراتها وصياغة طرح اشكالية دراستنا كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث، واختيار المنهج العلمي المناسب وادوات جمع البيانات وكذلك الاسلوب الاحصائي المناسب و المساعدة في معالجة البيانات و تفسير النتائج وأيضا جعل الباحث يتعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها و الاعتماد عليها لإثراء الدراسة بالمعلومات و المعرفات الازمة.

8- منهجة البحث وإجراءاته الميدانية:

- منهج البحث: استخدام الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المكافئتان (الضابطة والتجريبية) لملائمته متطلبات البحث.

مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في لاعبي نوادي المسيلة لكرة السلة صنف أكابر.

- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث باختيار اللاعبين المشاركين في المنافسة حيث اشتملت عينة البحث على 20 لاعب من نوادي المسيلة بواقع (10) لاعبين من اتحاد المسيلة لكرة السلة صنف أكابر من أصل 15 لاعب و (10) لاعبين من شباب المسيلة لكرة السلة صنف أكابر من أصل 15 لاعب بنسبة بلغت 66.66 % وهي نفس نسبة التي تم بها اختيار اللاعبين من كل نادي.

ـ التصميم التجريبي:

وقد اختار الباحث التصميم التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة والمجموعة الضابطة الواحدة، حيث يشير (فان دالين، 1988) إلى أن ذلك التصميم يمكن الباحث من التنبؤ بأن آية فروق تلاحظ بين المجموعتين إنما هي نتيجة للمعاملة التجريبية(فان دالين، 1988 ، ص364) ويؤكد كيرلنكر، (kerlinger, 1982) أن هذا التصميم يعد من التصميمات التجريبية ذات الضبط المحكم (kerlinger, 1973, p:335) والمخطط الآتي يوضح التصميم التجاري للبحث حيث اعتمد الباحث تصميم المجموعتان المكافئتان (الضابطة والتجريبية) وهو أحد أنواع التصميم التجاري المستخدمة في البحوث التجريبية وكما موضح في الشكل (1).

المجموعة	اختبار قبلى	المعالجة تجريبية (متغير مستقل)	اختبار بعدي
التجريبية للاعب اتحاد المسيلة لكرة السلة	الثقة بالنفس	البرنامج المطبق	الثقة بالنفس
الضابطة للاعب شباب المسيلة لكرة السلة	الثقة بالنفس	----	الثقة بالنفس
التجريبية للاعب اتحاد المسيلة لكرة السلة	الثقة بالنفس	البرنامج المطبق	الثقة بالنفس
الضابطة للاعب شباب المسيلة لكرة السلة	الثقة بالنفس	----	الثقة بالنفس

الشكل (1) يوضح التصميم التجاري للبحث

- أدوات البحث:

لتحقيق أغراض الدراسة، قام الباحث باستخدام الأدوات البحثية وهي على النحو التالي:

مقياس الثقة بالنفس: (محمد حسن علاوي, 1998, ص 212)

يتطلب البحث أداة قياس الثقة بالنفس ونظرًا لتوفر المقياس الذي صممه، (روبين فيلي 1986) والمغرب من قبل (محمد حسن علاوي) لمحاولة قياس سمة الثقة بالنفس.

اذ تم توزيع الاستمارات على اللاعبين وجمعها وتفریغها في استمارات خاصة فيها إجابات اللاعبين وت تكون القائمة من (13) عبارة، ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من (1 الى 9) درجات بحيث يحدد درجة الثقة بالنفس التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي.

أما حساب درجة الثقة بالنفس، فيكون من خلال جمع الفقرات، وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها (117) كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر من سمة الثقة بالنفس وبالعكس، وعلى ذلك فإن الدرجات التي يمكن ان يحصل عليها اللاعب من خلال هذا المقياس تتراوح بين (13) كحد أدنى و(117) كحد أعلى.

- الخصائص السيكومترية:

- صدق المقياس: اعتمد الباحث في ذلك الصدق الظاهري، وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض مقياس الثقة بالنفس على

مجموعة من الاساتذة في مجال علم النفس وخبراء ومحترفين في
مجال التدريب والعلوم التربوية النفسية.

- صدق الاتساق الداخلي: وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لاستجابات عينة الدراسة وقد بينت النتائج أن جميع المفردات دالة عند 0.01.
- الصدق العاطلي: تم حساب الصدق العاطلي من خلال مصفوفة معاملات الارتباط بعضها ببعض وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس.

-ثبات المقياس:

ولغرض التأكيد من حصول المقياس على درجة ثبات عالية قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من (8) لاعبين وأعيد تطبيق الاختبار بعد أسبوع تحت ظروف الاختبار الأول نفسها وعلى العينة ذاتها ثم تم حساب معامل الارتباط بيرسون للنتائج كما في الجدول (01).

الجدول (01) يوضح حساب معامل الثبات باستخدام اسلوب إعادة الاختبار للثقة بالنفس.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	اختبار الثقة بالنفس
7	0.05	0.66	0.84	

المصدر: من اعداد الباحث

-الموضوعية: وقد تميز الاختبار الحالي بوضوح فقراته وبساطتها ويمكن تفسير البيانات التي نحصل عليها بدقة وأسئلة محددة وكذلك إجابته ويستطيع أفراد العينة فهم عباراته والإجابة عنها بسهولة وبدون أي التباس مما يؤكّد موضوعية الاختبار.

البرنامج التدريبي النفسي: وهو عبارة عن برنامج تدريبي نفسي، مستند إلى نظرية سيدني شروجر، تم بناؤه خصيصاً لأغراض الدراسة الحالية بهدف معرفة أثره في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة لمدينة المسيلة صنف أكابر.

الإطار النظري للبرنامج: يستند البرنامج في بنائه على وجهة نظر سيدين شروجر الذي يرى أن الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لكتفاته أو مهاراته و قدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة .

9- مكونات البرنامج التدريبي النفسي:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريسي نفسي مقترن حسب خصائص وقدرات لاعب كرة السلة أكابر وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج، حيث يشمل البرنامج التدريسي على عدة تمارين ذهنية ونفسية ومهارية قصد تنمية الثقة بالنفس انطلاقاً من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب والاحتياك بالمختصين في هذا المجال.

وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال وبعد الاطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريسي نفسي مكون من مجموعة من التمارين الذهنية والنفسية والمهارية لتحسين الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة أكابر.

10- التجربة الاستطاعية:

من أجل التأكد من وضوح تعليمات الاختبار ووضوح فقراته للاعبين، والتعرف على ظروف تطبيقه وما يرافق ذلك من صعوبات او معوقات، قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة استطاعية مؤلفة من (10) لاعب من خارج عينة البحث ومن القسم الجهوي نفسه اختيروا عشوائياً، وقد ظهر أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة وانه صالح للتطبيق على مجموعة البحث.

- الاختبار القبلي لعينة البحث:

قام الباحث بإجراء الاختبار للثقة بالنفس باستخدام مقياس الثقة بالنفس لروبين فيلي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (20) لاعب.

- إجراءات تكافؤ مجموعات البحث:

تتعرض البحوث التجريبية إلى عدة متغيرات وعوامل تؤثر على سلامة التصميم التجاري، ولكي لا تؤثر هذه العوامل على نتائج البحث كان لابد من ضبطها بين المجموعتين من أجل تحديد اثر المتغير المستقل بشكل دقيق ولأجل ضبط المتغيرات فقد عمل الباحث إلى الاجراءات التالية:

قبل الشروع ببدء التجربة حرص الباحث على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية إحصائياً في بعض المتغيرات التي يعتقد إليها قد تؤثر في سلامة التجربة وهذه المتغيرات هي:

- عمر اللاعبين محسوباً بالأشهر.
- المشاركة في المباريات.

وفيما يلي توضيح لعمليات التكافؤ الإحصائي في المتغيرات بين مجموعتي البحث:
 - عمر اللاعب: لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة تم استخدام اختبار «ت» وتبين أن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتان إحصائياً في العمر وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة أقل من الجدولية كما هو موضح في الجدول (2)

الجدول (2) يبين لعمر اللاعب بالأشهر

المجموعة	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجموعة التجريبية	(ت)	(ت)	(ت)
الجدولية	العمر	24.88	0.78	الانحراف المعياري	0.79	0.44	2.1
		25.1	0.79	المجموعة التجريبية			

المصدر: من اعداد الباحث

- المشاركة في المباريات: تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في متغير المشاركة في المباريات وتبين أن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتان إحصائياً في تكرار المشاركة في المباريات ولم يكن الفارق بينهما ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لأن قيمة (كا²) المحسوبة كانت اقل من الجدولية كما هو موضح في الجدول (3).

الجدول رقم (3) يبين قيمة كا² للمشاركة في المباريات.

المجموعات التجريبية	حجم العينة	المشاركة في المباريات	درجة الحرية	قيمة مرربع (كا ²)	المجموعة	(ت)	(ت)
المجموعة التجريبية	10	2	متغير	-5.99	الجدولية	0.13	المحسوبة
المجموعة الضابطة	10	3	أساسي	4	الجدولية	4	المحسوبة
		2	احتياطي	4			

المصدر: من اعداد الباحث.

• تطبيق البرنامج:

تم تقسيم البرنامج إلى 16 وحدات تدريبية والمدة وكانت حسب هدف الوحدة التدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ثمانى أسابيع وبواقع وحدتين

تدريبيتين أسبوعيا، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 2015/01/04 إلى 2015/03/22

تعطى وحدة تعليمية واحدة كل أسبوع وبهذا استغرق تنفيذ البرنامج (08) أسابيع، وقد قام الباحث بالإشراف على تطبيق البرنامج بأكمله.

- الاختبار البعدي:

بعد إكمال تطبيق البرنامج التدريسي النفسي على المجموعة التجريبية أعيد اختبار الثقة بالنفس باستعمال مقياس روبن فيلي للثقة بالنفس وفي القاعة الرياضية نفسها التي طبقت بها الاختبار القبلي، وبعدها تم جمع استمرارات الإجابة لغرض تدقيقها وتصحيحها ثم معالجتها إحصائيا للحصول على النتائج.

11-الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار(ت)، اختبار كا².

12- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

- عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة:

الجدول رقم (04) يبين مقارنة النتائج القبلية والبعدية لمقياس الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة.

الدالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار
غير دالة إحصائية	1.83	1.12	انحراف المعياري 2ع المتوسط الحسابي 2م	انحراف المعياري 1ع المتوسط الحسابي 1م	مقياس الثقة بالنفس

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (04) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 64.4 وهو اقل مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 9.8 وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 70.9 وهو اكبر من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 14.39 و بحساب قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي

وجدناها تساوي 1.12 وعند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 وهي أكثر من (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.85.

- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية:

الجدول رقم (05) يبين مقارنة النتائج القبلية والبعديه لمقياس الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية.

الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار
دالة إحصائية	1.83	3.47	انحراف المعياري ^{2ع}	المتوسط الحسابي ^{2م}	انحراف المعياري ^{1ع}	المتوسط الحسابي ^{1م}	مقياس الثقة بالنفس
			10.68	96.8	21.60	68.9	

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (05) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 68.9 وهو اقل مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 21.6 وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 96.8 وهو أكبر من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 10.68 وبحساب قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 3.47 وعند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 وهي أكثر من (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.85.

- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين:

الجدول رقم (06) يبين مقارنة النتائج البعديه لمقياس الثقة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار
دالة إحصائية	2.10	6.13	انحراف المعياري ^{2ع}	المتوسط الحسابي ^{2م}	انحراف المعياري ^{1ع}	المتوسط الحسابي ^{1م}	
			10.68	96.8	14.39	70.9	مقياس الثقة بالنفس

من خلال الجدول رقم (06) سجلنا في الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة متوسط حسابي قدره 70.9 وهو أقل مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 14.39 وسجلنا في الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية متوسط حسابي قدره 96.8 وهو أكبر من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 10.68 وبحساب قيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدى للمجموعتين وجدناها تساوى 6.13 وعند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0.05 وهي أكثر من (ت) الجدولية المقدرة بـ 2.12.

- مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج المتوصل إليها و من خلال اختبار الفرض الأول يتبين لنا من الجدول رقم (04) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و القبلي في تنمية الثقة بالنفس لدى المجموعة الضابطة وهو ما توصلت اليه "دراسة الشيخو، خالد فيصل، محمد حيدر سليمان 2002".

و عند اختبار الفرض الثاني تبين لنا من الجدول رقم (05) أنه توجد فروق بين الاختبار القبلي و البعدى في تنمية الثقة بالنفس لدى العينة التجريبية وهو ما خلصت إليه "نتائج دراسة حمزة عبد النور 2009-2010".

وبعد اختبارنا للفرض الثالث ومن خلال الجدول رقم (06) تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدى في تنمية الثقة بالنفس مما يعني فاعالية البرنامج المقترن لتنمية الثقة بالنفس وهو ما توصلت إليه "دراسة سمية مصطفى رجب علي 2008-2009".

ان هذه النتائج المتحصل عليها والتي ثبتت ترابط بين الثقة بالنفس وأثر البرنامج التدريسي المقترن حيث لوحظ أن هناك فرق في متوسط الأداء البعدى لأفراد المجموعة الضابطة لمقياس الثقة بالنفس وهذا الفرق لصالح أداء أفراد المجموعة التجريبية والذي يعزوه الباحث إلى فاعالية البرنامج المطبق وما يتتصف به هذا البرنامج من مواصفات عملية علمية ساعدت وبشكل كبير في تطوير مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

13-الوصيات:

1-ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين من خلال العملية التدريبية مع الاهتمام الخاص بتطوير مستوى ما يتمتع به لاعبوا كرة السلة إذ أن اللاعبين المتميزين

بمستويات عالية في تلك السمات أقدر في الاستفادة من توطين قدراتهم البدنية والفنية وتنفيذ الخطط بما يسهم في تحقيق الفوز.

- 2- الاهتمام بأجراء الاختبارات النفسية على اللاعبين من خلال العملية التدريبية بما يسهم في الكشف المبكر عن أبعاد الشخصية المميزة للاعب كرة السلة.
- 3- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول الثقة بالنفس والتدريب عليها وأثرها على متغيرات أخرى.

قائمة المراجع:

ا- الكتب:

1. أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
2. جاسم، محمد، وفياض حيدر، أساسيات البيوميكانيك، دار الأحمدى، مصر، 2010.
3. دسوقي كمال، ذخيرة علوم النفس، مؤسسة الاهرام، القاهرة، 2008.
4. عبد الفتاح محمود، سيكولوجية التربية البدنية بين النظري والتطبيق التجريبي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
5. فان دالين، ترجمة محمد نبيل نوبل وأخرون، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1988.
6. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعرف، ط 13، مصر، 1994.
7. محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
8. يحيى السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة ، ط 1، 2002.

II- المعاجم والمناجد:

9. ابن منظور، معجم لسان العرب، دار الفكر للنشر والتوزيع، بيروت، 1998.

III- المجالات والدوريات:

10. بن حامد نور الدين، علاقة محددات الشخصية بدافعية الانجاز عند ممارسي الرياضات القتالية في الجزائر، مجلة الإبداع، المجلد 4، العدد 12، سنة 2013،

ص 89-77.

11. سديرة سعد وأخرون، أثر برنامج تدريبي على تحسين بعض المهارات الخططية الدافعية لدى لاعبي كرة اليد، مجلة الإبداع، المجلد 10، العدد 1، 2019،

ص 368-387.

ثانياً المراجع الأجنبية:

1- Kerlinger,F,N. Multiple Regression in Behavioral Research, NY, Holt Rinehart and Winston ,London, 1973.