

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

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

فيلالي محمد¹ ، بن حامد نور الدين²

Filali mohamed¹, benhamed nouredinne²

¹ جامعة بومرداس /مخبر العلوم الرياضية و التدريب العالي المستوى LSSEHN m.filali@univ-boumerdes.dz

² جامعة بومرداس / مخبر العلوم الرياضية و التدريب العالي المستوى LSSEHN n.benhamed@univ-boumerdes.dz

تاريخ النشر: 2020/12/20

تاريخ القبول: 2020/10/20

تاريخ الاستلام: 2020/06/20

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

الملخص: يهدف البحث الحالي الى التعرف على أثر برنامج تدريبي نفسي على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة والتعرف على الفروق بين اللاعبين في تنمية الثقة بالنفس، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكافئتان (الضابطة والتجريبية) واشتملت عينة البحث على 20 لاعب من نوادي المسيلة لكرة السلة، بواقع (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:

1-1 مقدمة: يشهد العالم تقدما علميا هائلا و تطورا متسارعا في جميع المجالات كافة و بما أن الرياضة باختصاصاتها المختلفة تحتل مكانة عالية في المجتمع المعاصر تطلب ذلك تقدما مماثلا كي تواكب هذا التقدم و التطور الذي أدى إلى تغير واضح في جميع الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد ، و مما لاشك 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 يعبرون 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 الانسان في أحسن تقويم و في أحسن صورة، و جعله نفسا و جسما ليعمل هذا الثنائي وفق تناغم و تناسق ليعيش هذا الانسان حياة منتظمة و معتدلة و متوازنة سعى المختصون في رياضة كرة السلة كباقي المختصين الى إحداث هذا التوازن و تحقيق الأهداف المرجوة من خلال إدراج الجانب النفسي في العملية التدريبية و الاهتمام بنفسية اللاعب المتكونة من عدة سمات أبرزها الثقة بالنفس التي تؤثر تأثيرا واضحا على أداء اللاعبين.

1-2 إشكالية الدراسة:

إن المتتبع لمسار العملية التدريبية من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة سواء كانت فردية أو جماعية، يجدها تهدف الى النمو المتكامل والمتوازن للفرد، ويعتبر نشاط كرة السلة من بين الأنشطة الهامة لما تحققه 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 ص171).

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

وتعد 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 ارتباطا وثيقا بمختلف المهارات الأخرى. واللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة الثقة بالنفس يكون واثقا جدا من نفسه ومن قدراته ومهاراته ويستطيع التصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة. (بن حامد، 2013 ص80).

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

و من خلال إطلاع الباحث على الكثير من الدراسات في لعبة كرة السلة و العمل في مجال التدريب لهذه اللعبة بدا واضحا وجود ضعف كبير في أداء اللاعبين أثناء المباريات بالرغم من التحضير البدني و الخططي الجيد ويرجع سبب ذلك إلى أن عملية التدريب تفتقر الى 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 نفكر في هذا الموضوع و اقتراح برنامج تدريبي نفسي لتنمية الثقة بالنفس و هو ما قادنا إلى طرح التساؤل التالي :

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

وفق التساؤلات الجزئية التالية:

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

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

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

2- أهمية الدراسة: تتمثل 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 للاعبي كرة السلة.

3- أهداف البحث:

يهدف 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 المقترح.
- التعرف على الفرق بين درجات الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- 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 البعدي و القبلي لأفراد المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس؟
- لا 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؟

- 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 التدريبي:

تعرفه حورية موسى حلي إبراهيم بانه: مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد. (يحي السيد، ص106).

-التدريب:

-لغة: يقال درب فلانا بالشيء، وعليه، وفيه، عوده، ومرنه، ويقال درب البعير، أدبه، وعلمه السير في الدروب. (محمد حسن علاوي، 1994، ص35)

-اصطلاحا:

البرنامج التدريبي هو عبارة عن مجموعة من النشاطات التدريبية والطرق التي تؤدي الى تحقيق مجموعة من الأهداف التدريبية وتنظم بتسلسل منطقي في غضون فترة زمنية محددة (سديرة سعد وآخرون، ص368).

يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجالا ما. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص2)

- إجرائيا:

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

- تعريف الثقة بالنفس:

لغة: هي مصدر قولك وثق به وثاقه وثقة أي ائتمنه.

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

اصطلاحاً: الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على أي يتفاعل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرضها. (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 مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة" هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من اثر برنامج إرشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الاسلامية حيث كانت عينة الدراسة التجريبية 17 طالبة من طالبات الجامعة الاسلامية في حين كانت العينة الاستطلاعية 62 طالبة من طالبات كلية التربية المستوى الأول تم اختيارهن بطريقة عشوائية ، أما المنهج المتبع في الدراسة فكان المنهج الشبه تجريبي و قد تمثلت أدوات الدراسة في استبيان للثقة بالنفسه و جلسات البرنامج الارشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس، و اسفرت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس.

- دراسة حمزة عبد النور 2009-2010: بعنوان "تأثير مستوى الثقة بالنفس في الأداء الرياضي لدى عدائي مسافات النصف طويلة صنف أكابر" تكونت عينة الدراسة من 33 عداء المسافات النصف طويلة، أما المنهج المتبع 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 طويلة

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

- دراسة الشيخو، خالد فيصل، محمد حيدر سليمان 2002 بعنوان : "قياس درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعات العراق بكرة اليد"، وهدفت الدراسة الى التعرف على درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعات العراق بكرة 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 عربيه 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 والموصل 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 جامعتي 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 نجدها تتمحور في مجملها حول متغير الثقة بالنفس الذي هو أحد متغيرات دراستنا و لم تتطرق الدراسات السابقة للمتغير الآخر سوى الدراسة الأولى التي تطرقت الى برنامج مقترح و هو ما اتفق مع البحث الحالي و لكن اختلف في نوعية البرنامج فالدراسة اعتمدت على برنامج ارشادي و اعتمد الباحث على برنامج تدريبي نفسي. و قد تشاركت الدراسات السابقة في هدفها ، و هو التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس و بين بعض المتغيرات الأخرى و تنوع اختيار العينة و عددها و المنهج المتبع اذ كانت الدراسات السابقة قد اختارت مجتمعاتها حسب طبيعة الموضوع كمجتمع لها في حين كان مجتمع البحث الحالي يشمل لاعبي كرة السلة لمدينة المسيلة صنف أكابر و فيما يخص المنهج فتباينت الدراسات في اختيارها للمنهج المتبع فمنها الوصفي و التجريبي و هذا الاخير اعتمدناه كمنهج للبحث الحالي أما الأداة التي استخدمت في قياس الثقة بالنفس فكان الاستبيان بالنسبة للدراسة الاولى و مقياس الثقة بالنفس لفيري فيلي للدراسة الأخيرة و التي سنعتمده في دراستنا الحالية.

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على أهم النقاط المشتركة مع الدراسة و يرى أن هذه الدراسات وفي ضوء متغيراتها يمكننا القول انها كانت بمثابة انطلاقة الباحث و الاستفادة منها في عدة أمور من اثناء لموضوع دراستنا بنسبة عالية في اثناء الجانب النظري للدراسة و ضبط متغيراتها و صياغة طرح اشكالية دراستنا كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث، واختيار المنهج العلمي المناسب و ادوات جمع البيانات و كذلك 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 المعارف اللازمة.

8- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- منهج البحث: استخدام الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكافئتان (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.

-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 اية 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 التجريبي للبحث حيث اعتمد الباحث تصميم المجموعتان المتكافئتان (الضابطة والتجريبية) وهو احد أنواع التصميم التجريبية المستخدمة في البحوث التجريبية وكما موضح في الشكل (1).

المجموعة	اختبار قبلي	معالجة تجريبية (متغير مستقل)	اختبار بعدي
التجريبية لاعبي اتحاد المسيلة لكرة السلة	الثقة بالنفس	البرنامج المطبق	الثقة بالنفس
الضابطة لاعبي شباب المسيلة لكرة السلة	الثقة بالنفس	----	الثقة بالنفس
التجريبية لاعبي اتحاد المسيلة لكرة السلة	الثقة بالنفس	البرنامج المطبق	الثقة بالنفس
الضابطة لاعبي شباب المسيلة لكرة السلة	الثقة بالنفس	----	الثقة بالنفس

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

- أدوات البحث:

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

مقياس الثقة بالنفس: (محمد حسن علاوي، 1998، ص212)

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

اذ تم توزيع الاستمارات على اللاعبين وجمعها وتفرغها في استمارات خاصة فيها إجابات اللاعبين وتتكون 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 ومختصين 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 العاملي: تم حساب الصدق العاملي من خلال مصفوفة معاملات الارتباط بعضها ببعض وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس.

- ثبات المقياس:

ولغرض التأكد 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 رقم (01)

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

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

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 يؤكد 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 أكبر.

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

9- مكونات البرنامج التدريبي النفسي:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي نفسي مقترح 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 التدريبي على عدة تمرينات ذهنية ونفسية ومهارية قصد تنمية الثقة بالنفس انطلاقاً من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب والاحتكاك 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 تدريبي نفسي مكون من مجموعة من التمارين الذهنية والنفسية و المهارية لتحسين الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة أكابر.

10-التجربة الاستطلاعية:

من اجل 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 استطلاعية مؤلفة من (10) لاعب من خارج عينة البحث ومن القسم الجهوي نفسه اختيروا عشوائيا، وقد ظهر أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة وانه صالح للتطبيق على مجموعتي البحث.

- الاختبار القبلي لعينة البحث:

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

- إجراءات تكافؤ مجموعات البحث:

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

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

- عمر اللاعبين محسوبا 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 إحصائيا في العمر وأنه لا توجد
 فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة أقل من
 الجدولية كما هو موضح في الجدول (2)

الجدول (2) يبين لعمر اللاعب بالأشهر

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

المصدر: من اعداد الباحث

- المشاركة في المباريات: تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في متغير المشاركة في
 المباريات وتبين أن المجموعة التجريبية والضابطة متكافئتان إحصائيا في تكرار المشاركة في
 المباريات ولم يكن الفارق بينهما ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لان قيمة (كا)
 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 مربع (كا ²)
		احتياطي	اساسي	متغير
المجموعة التجريبية	10	2	4	4
المجموعة الضابطة	10	3	3	4
				0.13
				-5.99

المصدر: من اعداد الباحث.

● تطبيق البرنامج:

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

تدريبيتين أسبوعياً، 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) اسابيع، وقد قام الباحث بالإشراف على تطبيق البرنامج بأكمله.

- الاختبار البعدي:

بعد إكمال تطبيق البرنامج التدريبي النفسي على المجموعة التجريبية أعيد اختبار الثقة بالنفس باستعمال مقياس روبين فيلي للثقة بالنفس وفي القاعة الرياضية نفسها التي طبقت بها الاختبار القبلي، وبعدها تم جمع استمارات الإجابة لغرض تدقيقها وتصحيحها ثم معالجتها إحصائياً 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.

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
	م1	ع1	م2	ع2	1.12	1.83	غير دالة إحصائية
مقياس الثقة بالنفس	64.4	9.8	70.9	14.39			

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (04) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 64.4 وهو اقل مقارنة بالمعدل الاخر 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 ب1.83.

- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية:

الجدول رقم (05) يبين مقارنة النتائج القبلي والبعدية لمقياس الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية.

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

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (05) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 68.9 وهو اقل مقارنة بالمعدل الاخر 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 ب1.85.

- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين:

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

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

من خلال الجدول رقم (06) سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسط حسابي قدره 70.9 وهو أقل مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 14.39 وسجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسط حسابي قدره 96.8 وهو أكبر من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 10.68 وبحساب قيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي للمجموعتين وجدناها تساوي 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 الاول 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 إليه "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 البعدي في تنمية الثقة بالنفس لدى العينة التجريبية وهو ما خلصت إليه نتائج "دراسة حمزة عبد النور 2010-2009".

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 البعدي في تنمية الثقة بالنفس مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس وهو ما توصلت إليه "دراسة سميرة مصطفى رجب علي 2009-2008".

ان هذه النتائج المتحصل عليها والتي تثبت ترابط بين الثقة بالنفس وأثر البرنامج التدريبي المقترح حيث لوحظ أن هناك فرق في متوسط الأداء البعدي لأفراد المجموعة الضابطة لمقياس الثقة بالنفس وهذا الفرق لصالح أداء أفراد المجموعة التجريبية والذي يعزوه الباحث إلى فاعلية البرنامج المطبق وما يتصف به هذا البرنامج من مواصفات عملية ساعدت وبشكل كبير في تطوير مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

13-التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين من خلال العملية التدريبية مع الاهتمام الخاص بتطوير مستوى ما يتمتع به لاعبو 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:

I- الكتب:

1. أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998،
2. جاسم، محمد، وفياض حيدر، أساسيات البيوميكانيك، دار الأحمدي، 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 نوفل وآخرون، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1988.
6. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 13، مصر، 1994.
7. محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
8. يحي 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- المجلات 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، ص77-89.

11. سديرة سعد وآخرون، أثر برنامج تدريبي على تحسين بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد، مجلة الإبداع، المجلد 10، العدد 1، 2019، ص368-387.

ثانياً المراجع الأجنبية:

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