

التدريب العقلي وفق الاتجاهات النفسية و علاقته في تطوير الثقة بالنفس**لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 20 سنة**

دراسة تجريبية أجريت على لاعبي فريق سريع غليزان

Mental training in accordance with psychological trends and its relationship to develop self-confidence among soccer players under 20 years of age

An experimental study conducted on fast-track players by Relizane

العنصري محمد علي¹ ، بن ساسي رضوان²^{2,1}جامعة تيسمسيلت (الجزائر)lantri-staps38@hotmail.com¹. radhsassi14@gmail.com²

تاريخ الاستلام : 2020-01-18؛ تاريخ المراجعة : 2020-12-22 ؛ تاريخ القبول : 2021-10-31

ملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التدريب العقلي و علاقته في تطوير الثقة بالنفس وفق الاتجاهات النفسية في مجال التدريب الرياضي، وكذا الكشف عن ما اذا كان هناك تأثير ايجابي للتدريب العقلي على تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة ، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من اثنا عشر (12) لاعبا، مجزئة إلى مجموعتين واحدة تجريبية و أخرى ضابطة كلاهما مكونة من ستة (6) لاعبين ، لقد تمت الدراسة من 16 ديسمبر 2018 إلى 17 فيفري 2019 لإجراء البحث الميداني، وقع الاختيار على نادي في رياضة كرة القدم من ولاية غليزان وهو: نادي سريع غليزان لقد تم استخدام حزمة البرامج الاحصائية (Excel 2013) وهذا لحساب كل من: -المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري . -معامل الارتباط لقياس الثبات لادوات الدراسة. - اختبار T. وتوصل الباحثان على النتائج التالية : هناك تقارب بين العينة الضابطة والتجريبية في الثقة بالنفس في الاختبارات القبلية و كذا استقرار وثبات في مستوى الثقة بالنفس في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات البعدية ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة ومنه استنتجنا أن التدريب العقلي كان له أثر ايجابي على تنمية و تطوير الثقة بالنفس عند اللاعبين حيث وجد أن هناك تطور بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة .

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي - الثقة بالنفس - كرة القدم - المرحلة**Abstract :**

The current study aimed at mental training and its relationship to developing self-confidence in accordance with psychological trends in the field of sports training, as well as revealing whether there is a positive effect of mental training on developing self-confidence among football players less than 20 years old, and the study relied on the experimental approach The study sample consisted of twelve (12) players, divided into two groups, one experimental and another control group, both of them made up of six (6) players. The study was conducted from December 16, 2018 to February 17, 2019 to conduct field research. A club in a ball sport was chosen. The foot from the state of Relizane, which is: Rapid Club Relizane We have used the statistical software package (Excel 2013) and this is to calculate each of: - arithmetic means and standard deviation. Correlation coefficient to measure the stability of the study tools. Student's T test. The two researchers reached the following results: There is a convergence between the control and experimental samples in self-confidence in the pre-tests, as well as stability and stability in the level of self-confidence in our research with the control sample during the post-tests and did not achieve improvement during this period, and from it we concluded that mental training had a positive effect on Developing the players' self-confidence, as it was found that there is a development for the experimental sample compared to the control sample.

Key words: mental training - self-confidence - football – age

1- مقدمة:

يعمل الإنسان منذ طفولته جاهدا على اجتتاب الألم و المعانات و تحقيق اللذة التي تعتبر الهدف الرئيسي لهذا الكائن الحي على غرار الكائنات الحية الأخرى. بما في ذلك الرياضي الذي يسعى لتحقيق النتائج و تحقيق النجاح الذي يعتبر مقياسا إيجابيا نسبيا في تقييم الصحة البدنية، العقلية و النفسية و في التكيف الاجتماعي للفرد من جهة و اجتتاب مأساة الهزيمة و التأخر من جهة أخرى.

يشكل التدريب الرياضي أساس ما يسمى بالرياضة التنافسية، الهدف الرئيسي منه هو إعداد أو تحضير الفرد الرياضي أو الفريق الرياضي محاولة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. هذا الإعداد العام للرياضي تشمله تحضيرات: بدنية، تقنية-تكتيكية، نفسية و معرفية.

التحضير النفسي جزء من التحضير الشامل للنشاط الرياضي أين يمكن تمييز بين علم النفس التشخيصي و علم النفس المعرفي لمراقبة حالة الرياضيين في ظروف الحصص التدريبية و المنافسة. تم التركيز أكثر على التحضير النفسي لأنه يتضمن ما يسمى بالتدريب العقلي و هو موضوع دراستنا.

يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث و خاصة في المستويات العليا. و قد زاد انتشاره و تطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث و الدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب و تنمية المهارات الحركية، و الإعداد للدخول في المسابقات، و ما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق. يرجع الفضل في ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك الذين أدخلوا أثر التصور العقلي في المجال النفسي. وذلك لتغييره وتعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي

" لقد اكتشف الفيزيائي الكبير ألبرت أينشتاين النسبية بتخيله لنفسه مسافرا جنبا إلى جنب مع حزمة من أشعة الضوء عند سرعة 186000 ميل/ثانية. و ما رآه أينشتاين بعيون عقله لا يقابل أي شيء يمكن تفسيره وشرحه بالأفكار النظرية الحالية، و لم تلعب الكلمات المنطوقة و المكتوبة أي دور في تفكيره (THOMAS 1994, p 107)

لكل فرد منا صور في عقله، البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية قصد التدريب، لإحياء صور مشابهة للصور المدركة والتحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية. إن فعالية التصور العقلي مربوطة بقدرة الرياضي على التصور، و هذا متوقف على مستوى قدراته العقلية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صورا أكثر دقة و حيوية لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ. (د. محمد حسن علاوي 2002، ص 62)

1-1- الإشكالية:

يعد النشاط البدني الرياضي التنافسي من أنواع الأنشطة التي تتصف بمشاهدها الفريدة و عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية، و فرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض، كما هي ضرورية لنشر الرياضة بين الجماهير و تحقيق تقدم الثقافة الرياضية. بالإضافة إلى ذلك فإن النشاط البدني الرياضي التنافسي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل، و ذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية و تحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل، كما أنه يعتمد على التدريب المبني على الألم و العمل الشاق الذي يهدف إلى ترسيخ هذه المبادئ في المجتمع إلى جانب التعاون بين الأفراد لتحقيق الوصول إلى أعلى المستويات. أدى اهتمام المختصين من شتى الميادين العلمية بظهور التدريب الرياضي الحديث الذي يسعى إلى تنمية و تطوير القوى البدنية (القوة العضلية، السرعة، التحمل و المرونة و غيرها من الصفات البدنية) و القوى الفنية (كالمهارات الحركية الرياضية و القدرات الخططية)، و القوى النفسية، و من أبرز الاهتمامات تلك الخاصة بالجانب العقلي، الذي سنحاول تسليط الضوء عليه لأنه موضوع دراستنا.

رغم أهمية هذا الجانب و تطبيقه منذ بداية القرن السابق في البلدان الأجنبية إلا أنه لم يحظى بالاهتمام المطلوب في بلادنا، حتى في وقتنا الحالي الذي يشهد تدني ملحوظ في مستوى الرياضة و بالخصوص كرة القدم الجزائرية كونها الرياضة الأكثر شعبية.

محاولة إدماج التدريب العقلي و تعزيز مكانته في التدريب للإعداد المتكامل للاعب الجزائري لكرة القدم من أجل الوصول به للمستوى المطلوب، أدى بنا للاهتمام به وأثره على الثقة بالنفس وفق الاتجاهات النفسية لدى لاعب كرة القدم، و هذا الوضع دفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

- هل يؤثر التدريب العقلي وفق الاتجاهات النفسية تأثيرا إيجابيا على تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة ؟
- وعليه نطرح التساؤلات الفرعية التالية:
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي قبلي للعينه الضابطة و التجريبية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للعينه الضابطة في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للعينه التجريبية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينه الضابطة و التجريبية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟

1-2- الفرضية العامة : يؤثر التدريب العقلي وفق الاتجاهات النفسية تأثيرا إيجابيا على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي قبلي للعينه الضابطة و التجريبية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي البعدي للعينه الضابطة في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي البعدي للعينه التجريبية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للعينه الضابطة و التجريبية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

1-3- أهداف البحث: تتلخص هذه الأهداف فيما يلي:

- ✓ معرفة ما اذا كان هناك تأثير إيجابي للتدريب العقلي وفق الاتجاهات النفسية على تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة .
- ✓ معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي البعدي للعينه الضابطة في تطوير الثقة بالنفس وفق الاتجاهات النفسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة .
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي البعدي للعينه التجريبية في تطوير الثقة بالنفس وفق الاتجاهات النفسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة .
- ✓ معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينه الضابطة و التجريبية في تطوير الثقة بالنفس وفق الاتجاهات النفسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة .

1-4- تحديد المفاهيم ومصطلحات البحث:

- التدريب العقلي:

ا- اصطلاحا: يعرفه مرجان Morgan التدريب العقلي كأحدث طرق التدريب المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم. (أسامة ، 1994، ص 78)

- اجرائيا : هو تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا.

- مفهوم الثقة بالنفس:

- اصطلاحا: اعتمدت (روبين فيالي) على مراجعة الإطار المرجعي لكل من نظرية فعالية – الذات، ونظرية إدراك الكفاية، ونظرية إدراك القدرة، ونظرا لان المفهوم الذي تم صياغته ليس الثقة بالنفس في المجال العام، ولكن الثقة بالنفس في المجال الرياضي فقد تم تبني مفهوم الثقة الرياضي ومن ناحية أخرى فقد أكد (ماير) mâcher (ونيكولز) nicols أن هذا التعريف يبرز جانب آخر هام، وهو أن النجاح يختلف معناه من ناشئ لآخر، بمعنى أن ما يعتبره الناشئ نجاحا، قد لا يمثل نجاحا بالنسبة لناشئ غيره.

- تعريف كرة القدم: "كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" رومي 1986، ص 50-52

و قبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

1-5- التعليق على الدراسات السابقة : من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا ان جميع الدراسات قامت على تأثير تدريب معين كما تناولت العديد من الدراسات السابقة فاعلية التدريب العقلي في تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية وعلاقتها بالمهارات الرياضية المختلفة ولم تتعرض الدراسات للتعرف على طبيعة هذه الدراسات النفسية بالنسبة للاعبين كرة القدم وعلاقتها بالانجاز كما تم استعمال منهج واحد وهو المنهج التجريبي ، إضافة الى أن اغلب الدراسات اختارت عينة البحث بطريقة مقصودة ، و مراحل سنوية متشابهة ، وقد تمت بعض الدراسات في مجال التدريب التنافسي ، وأما ما يميز دراستنا عن الدراسات السابقة فانها تشبهها في بعض المتغيرات و لكنها كالآتي :

✓ درسنا تأثير التدريب العقلي على تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة .

✓ استعملنا دراسات المنهج التجريبي .

✓ قمنا بدراستنا في المجال التدريبي .

2 - الطريقة و الأدوات :

2-1 منهج البحث: بما أن موضوع بحثنا يتعلق بأثر التدريب العقلي في تطوير الثقة بالنفس عند لاعب كرة القدم فإننا نرى أن هذه الدراسة يناسبها إتباع المنهج التجريبي، لان الدراسة تعتمد على التجريب، و من الأسباب التي دفعتنا إلى استخدام التجريب هو تعيين دليل كمي للتعبير عن العلاقة التي تربط التدريب العقلي بالثقة بالنفس عند اللاعبين، و هذا امتدادا لمعرفتنا المتعلقة بهذه الظاهرة و العوامل المؤثرة فيها.

2-3 مجتمع البحث: المجتمع كما يعرفه عودة والخليلي "بأنه تجمع معرف من الأشياء ، أو الأشخاص الحوادث و هو المجموعة الشاملة التي يجرى اختيار العينة منها."

يتكون من مجموع اللاعبين فئة اقل من 20 سنة الممارسين لكرة القدم مابين الرابطات-المجموعة الغربية- لرابطة سعيدة لكرة القدم و عددهم 420 لاعب.

4-2 عينة البحث: عينة البحث مقصودة، والعينة هي مجموعة من مجتمع الدراسة شرط أن تكون ممثلة له، حتى يمكن تعميم نتائج الدراسة، بما أن هذه الدراسة تعتمد على دراسة الحالة فإن اختيارنا وقع على فريق أكابر شبيبة تيارت لكرة القدم لأن مجتمع الدراسة هم لاعبي مابين الرابطات-المجموعة الغربية- لكرة القدم الجزائرية، بحيث وقع الاختيار على فريق شبيبة تيارت نظراً للتسهيلات التي وجدناها للاتصال بهذا الفريق ولتعاون أفراد العينة في الدراسة، وخاصة المجموعة التجريبية الذين استجابوا بالرّضا للمشاركة في هذه الدراسة.

عينة البحث مكونة من اثنا عشر (12) لاعبا، مجزئة إلى مجموعتين واحدة تجريبية و أخرى ضابطة كلاهما مكونة من ستة (6) لاعبين.

1-4-2 العينة من حيث المواصفات والتجانس: قد عملنا كطالبة باحثين على دراسة مواصفات العينة وتجانسها لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية من حيث متغيرات الثقة بالنفس، السن، الخبرة وكذا المستوى الدراسي، وهو ما تعرضه في الجدول الموالي:

جدول (02): يبين تكافؤ وتجانس العينتين في بعض المتغيرات

ت. الجدولية 2.57. مستوى الدلالة 0.05.

العينات		العينة التجريبية		العينة الضابطة		درجة الحرية	T لمحسوبة
المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	س	ع	10	1.10
الثقة بالنفس		73.33	8.47	73.83	7.17		
السن	سنة	19	1.09	18.16	1.47		0.55
الخبرة	سنة	7.66	0.81	7.03	0.78		
							0.18

يتضح من خلال الجدول أن المتوسطات الحسابية لمتغيرات الثقة بالنفس السن و الخبرة بالنسبة للاعبين للعينة الضابطة بلغت على التوالي 73.83، 18.16، 7.03 بانحرافات معيارية قدرت بـ 7.17، 1.47، 0.78، في حين جاءت المتوسطات الحسابية بالنسبة للعينة التجريبية 73.33، 19، 7.66، بانحراف معياري مقدر على التوالي 8.47، 1.09، 0.81. مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين عند مستوى (0.05)، وهذا يعني تكافؤ العينتين، وذلك لأن ت المحسوبة (1.83) أصغر من ت الجدولية 2.23 و بالتالي تجانس العينة من حيث هذه المتغيرات.

5-2 مجالات البحث:

1-5-1 المجال الزمني: لقد تمت الدراسة الاستطلاعية في نفس الشهر. من 09 إلى غاية 13 من شهر ديسمبر حيث قمنا بإجراء الاختبار القبلي. من 16 ديسمبر 2018 إلى 17 فيفري 2019 تم تطبيق برنامج التدريب العقلي للمجموعة التجريبية. من 17 فيفري 2019 إلى 24 فيفري من نفس السنة قمنا بالاختبار البعدي.

2-5-2 المجال المكاني: لإجراء البحث الميداني، وقع الاختيار على نادي في رياضة كرة القدم من ولاية غليزان وهو: نادي سريع غليزان بحيث تم هذا الاختيار نظرا للتسهيلات التي وفرتها لنا إدارة هذا النادي من أجل الاتصال باللاعبين في أي وقت نختاره و أيضا لسهولة الالتحاق بملعب ايت عبد الرحيم بتيارت مكان تدريب هذا الفريق.

3-5-2 المجال البشري: تتكون عينة البحث من 18 لاعبا من فريق شبيبة تيارت تم اختبار 06 كعينة تجريبية و 06 كعينة للدراسة الاستطلاعية و 06 لاعبين اختيروا كعينة ضابطة.

2-6 أدوات البحث يقصد الوصول إلى حلول لإشكالية البحث المطروحة و للتحقق من صحة أو نفي فرضيات البحث لزوم إتباع أنجع الطرق، وذلك من خلال الدراسة و التفحص، و هذا باستخدام الأدوات التالية:

2-6-1 الدراسة النظرية:و التي يصطلح في تسميتها بالمعطيات البليوغرافية حيث تتمثل بالاستعانة بالمصادر و المراجع من كتب، مذكرات، مجلات،نصوص

2-6-2 مقياس الثقة بالنفس في المجال الرياضي لـ (روبن فيلي): الاختيار لهذا المقياس راجع في بادئ الأمر كونه من بين أحدث الاستبيانات التي وجدت و أيضا أخذ بعين الاعتبار المستوى الدراسي لأفراد العينة، الذين يستجيبون بسهولة فهم أسئلة هذا الاستبيان و الإجابة بوضوح

2-7 البرنامج التدريبي تم خلاله تطبيق الدراسة الأساسية بناء مجموعة من الحصص التدريبية و قدرت بـ 9 حصص تدريبية (انظر الملاحق) التي تم تحكيمها من طرف المشرف ، و التي كانت بمعدل حصة أسبوعيا ، و مدة البرنامج 9 أسابيع

2-8 الدراسة الاستطلاعية: التأكد من أن المجموعتين التجريبية و الضابطة لهما نفس مستوى التصور العقلي قصد تطوير الثقة بالنفس لديهم أول خطوة قمنا بها قبل الشروع في الدراسة الميدانية هي الدراسة الاستطلاعية. و قد شرعنا في هذا العمل في شهر نوفمبر 2018 بالتقرب إلى مجتمع الدراسة و هم لاعبين كرة القدم، و بالخصوص عينة البحث الذين كانوا لاعبين من صنف أكابر فريق نادي سريع غليزان لكرة القدم..

شاركنا المدرب في تشكيل مجموعتين، الأولى تجريبية و أخرى ضابطة و هذا حسب المعايير المذكورة أعلاه، فيما يتعلق بالعينة.

بعدها أجرينا مقابلة مع اللاعبين لتعريف لهم بموضوع البحث و لعرض عليهم المشاركة في الدراسة فكان ردّ معظمهم بالموافقة، فلجأنا لاستبدال بعض اللاعبين الذين لم يوافقوا المشاركة .

في المرحلة الثانية تم توزيع على بعض أفراد العينة مقياس روبن فيلي الذي قام بتعريبه محمد حسن علاوي لقياس الثقة بالنفس لدى اللاعبين، و تمت الإجابة على الأسئلة لفهمهم لها،

حيث قمنا باختيار حصة من بين ثلاث مراحل المكونة لبرنامج التدريب العقلي، من أجل تطبيقها على بعض أفراد العينة لمعرفة مدى استجابتهم لها من حيث اللغة و من حيث فهمهم للتعليمات و الأداء. فكانت الاستجابة بسهولة فهم اللغة و التعليمات و سهولة أدائها.

بعدها تم توزيع اختبار الثقة بالنفس لكلا المجموعتين، التجريبية و الضابطة، و هذا للتأكد من كون المجموعتين من نفس المستوى قبل التجربة. فكان الفرق غير دال إحصائيا بين نتائج المجموعتين.

2-9 الاسس العلمية للاختبارات :

2-9-1 ثبات الاختبار : يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم ، 1997 ص ، 56).

- كما أن الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط . (محمد صبحي ، 1995 ، ص 193)

كما يعني ثبات الاختبار أنه إذا ما أعيد الاختبار على نفس العينة تحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار. (مروان 1999، ص70).

و استخدمنا نحن كباحثين لحساب ثبات الاختبار طريقة " تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه " test-Re test للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار ، و لهذا قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة ، نفس التوقيت ، نفس المكان)

حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار ، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد (00 , 01) زاد هذا الاختبار استقرارا و ثباتا .

و استعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب الارتباط لبيرسون كما هو موضح في الجدول رقم(03) التالي :

الاختبار	ر المحسوبة	ر الجدولية	ن	د ح	مستوى الدلالة
اختبار الثقة بالنفس	0.96	0.87	06	05	0.05

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 0، 96 و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية (ن -1) و بمستوى دلالة 0.05 تبين لنا أن الاستبيان يتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية ، ومنه نستطيع القول أن هناك علاقة ارتباطية بين الاختبارين و منه فالاختبارات النفسية تتميز بدرجة عالية من الثبات .

2-9-2 صدق الاختبار : - تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكمات جودة صلاحية الاختبارات والمقاييس وصدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله ، فالاختبار أو المقياس السابق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها البهي 1978، ص 86

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، والنتائج التي تحصلنا عليه موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (04) يبين الصدق والثبات :

الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي للاختبار
اختبار الثقة بالنفس	0.96	0.97

من خلال هذا الجدول نستنتج أن المقياس أو الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق ، وهذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار جاءت مساوية ل 0.97 عند درجة حرية (ن -1) وبالتالي فالمقياس أو الاختبار المستخدم يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات .

2-9-3 الموضوعية: ان وضوح تعليمات الاختبار و سهولة تقييمه و حساب النتائج تعبر و بنسبة كبيرة عن موضوعية الدراسة من كل النواحي.

- الأدوات الإحصائية المستعملة: لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي وهذا قصد التحليل إلى المعالجة باستخدام حزمة البرامج الإحصائية (Excel 2013) وهذا لحساب كل من:

- المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط لقياس الثبات لادوات الدراسة.
- اختبار T .ت. ستيودنت:

3 — 1 — عرض و مناقشة النتائج :

3 — 1 — 1 — عرض و مناقشة نتائج التساؤل الاول :

➤ هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي للعينة التجريبية والضابطة في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم U20 ؟

*** الجدول رقم (05) يبين قيمة المتوسط الحسابي و " ت " ستودنت المحسوبة في الاختبار القبلي للعيينة الضابطة و التجريبية في اختبار الثقة بالنفس.**

الاختبار القبلي للثقة بالنفس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	" ت " الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
العيينة الضابطة	06	72.21	8.47	1.83	2,23	0,05	10
العيينة التجريبية	06	72.16	7.17				

*** من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا : أنه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (72.21) و انحراف معياري قدره (8.47) ، و حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (72.16) و انحراف معياري قدره (7.17) ، و بلغت قيمة " ت " المحسوبة (1.83) و التي كانت أصغر من قية " ت " الجدولية (2.23) و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (10) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في اختبار الثقة بالنفس.**

الشكل البياني



الشكل البياني رقم (04) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي لعينتي البحث في اختبار الثقة بالنفس.

*** من خلال الشكل البياني رقم (04) يتضح لنا وجود فرق دال بين المتوسطات القبلية لعينتي البحث في اختبار الثقة بالنفس ، فهما متقاربتان إلى حد كبير و هذا لأن العينتين متجانستين قبل تطبيق برنامج التدريب العقلي في تنمية و تطوير الثقة بالنفس على العينة التجريبية .**

الاستنتاج : من خلال الجدول رقم (05) يتضح أنه يوجد تقارب في المستوى بين العينتين الضابطة و التجريبية في الثقة بالنفس ، ويرجع ذلك إلى أن العينتين أخذتا من نفس المستوى و تم إجراء الاختبار تحت نفس الظروف و هذا م يؤكد تكافؤ و تجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة على اللاعبين.

3 - 1 - 2 - عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثاني :

➤ هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي البعدي للعيينة الضابطة في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم U20 ؟

*** الجدول رقم (06) يبين قيمة المتوسط الحسابي و " ت " ستودنت المحسوبة في الاختبارين القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في اختبار الثقة بالنفس.**

اختبار الثقة بالنفس للعيينة الضابطة	نوع الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	" ت " المحسوبة	" ت " الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
	الاختبار القبلي	06	87.33	1.48	2.57	0,05	05
	الاختبار البعدي		91.5				

*** من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا : أنه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (87.33) و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (91.5) ، و بلغت قيمة " ت " المحسوبة (1.48) و**

هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة ب (2.57) و ذلك عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (05) و هذا ما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في الثقة بالنفس.

*الشكل البياني :



الشكل البياني رقم (05) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الثقة بالنفس. *من خلال الشكل البياني رقم (05) يتضح لنا عدم وجود فرق بين متوسط حسابي القبلي و البعدي للعينة الضابطة تقريبا بقي ثابتا في اختبار الثقة بالنفس و هذا بسبب عدم تطبيق برنامج التدريب العقلي .

الاستنتاج : من خلال الجدول رقم (06) يتضح أنه لا يوجد تحسن في المستوى للعينة الضابطة و ذلك من خلال الاختبار القبلي و البعدي ثقة بالنفس ، ويرجع ذلك إلى عدم نجاعة برنامج التدريب العقلي الذي لا يشمل على تمارين ومهارات تساعد على تطوير الجانب العقلي لهذه العينة خلال الحصة التدريبية و بالتالي تدفع باللاعبين إلى عدم بذل مجهود عقلي خلال هذه الحصص التدريبية .

3 — 1 — 3 مناقشة نتائج التساؤل الثالث :

هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي البعدي للعينة التجريبية في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم U20؟

* الجدول رقم (07) يبين قيمة المتوسط الحسابي و " ت " ستودنت في الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الثقة بالنفس.

اختبار الثقة بالنفس للعينة التجريبية	نوع الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	" ت " المحسوبة	" ت " الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
	اختبار قبلي	06	71.83	3.85	2.57	0,05	05
	اختبار بعدي		80.1				

* من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا : أنه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (71.83) و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (80.1) ، و بلغت قيمة " ت " المحسوبة (3.85) و هي أكبر من " ت " الجدولية و التي بلغت (2.57) ذلك عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (05) و هذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الثقة بالنفس وذلك لصالح الاختبار البعدي.

* الشكل البياني :



الشكل البياني رقم (06) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الثقة بالنفس.

* ومن خلال الشكل البياني رقم (06) يتضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الثقة بالنفس هذا ما يدل على فعالية تمارين التدريب العقلي كالاسترخاء و التصور والذكاء في تنمية و تطوير الثقة بالنفس.

الاستنتاج : من خلال الجدول رقم (07) يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في الثقة بالنفس و يرجع ذلك إلى برنامج التدريب العقلي المطبق على العينة ، و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على مهارات عقلية و تمارين تساعد على تنمية الثقة بالنفس هو الذي كان وراء هذا التحسن ، وذلك لما للتدريب العقلي من مميزات تتماشى و خصوصيات هذه المرحلة.حيث عرفه د. شمعون 1996، ص13

ونشتاهل Unestahl بأنه نظام متتابع طويل المدى للاتجاهات و المهارات العقلية، إذ يخدم بعدين أساسيين و هما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، و تطوير الصحة العامة.

2 — 1 — 4 — مناقشة نتائج التساؤل الرابع :

هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للعينة التجريبية والضابطة في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم U20؟

* جدول رقم (08) يبين قيمة كل من المتوسط الحسابي و " ت " ستودنت المحسوبة للاختبار البعدي لكل من العينة الضابطة و التجريبية في اختبار الثقة بالنفس.

الاختبار البعدي لثقة بالنفس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" ت " المحسوبة	" ت " الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
العينة الضابطة	06	81.5	8.68	3,98	2,23	0,05	10
العينة التجريبية	06	85.1	11.20				

* من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن : أنه خلال الاختبار البعدي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (81.5) و انحراف معياري قدره (8.68) ، و حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (85.1) و انحراف معياري قدره (11.20) ، و بلغت قيمة " ت " المحسوبة (3.98) و التي كانت أكبر من قيمة " ت " الجدولية (2.23) و ذلك عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (10) مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية أي ان التدريب العقلي. الذي يؤدي عن طريق مهارة التصور له أثر في تنمية و تطوير الثقة بالنفس و عليه نقول أنه يوجد فرق دال إحصائيا .

الشكل البياني :



الشكل البياني رقم (07) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الثقة بالنفس.

* ومن خلال الشكل البياني رقم (07) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعديتين لعينتي البحث في اختبار الثقة بالنفس، و أن العينة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي و هذا ما يدل على فعالية التدريب العقلي في تنمية و تطوير الثقة بالنفس.

الاستنتاج :

من خلال الجدول رقم (08) يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في الثقة بالنفس، وقد أرجع الباحثين ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن التدريب العقلي كان له نتائج إيجابية على العينة التجريبية و ذلك لما يحتويه من مهارات و تمارين ساعدتنا على خلق جو من العمل دفع اللاعبين إلى بذل مجهود أكبر فأدى ذلك إلى تطور تحسن في الجانب العقلي .

3-2-5 مقارنة النتيجة بالفرضية العامة : نعم يؤثر التدريب العقلي ايجابا في تطوير الثقة بالنفس للاعبين كرة القدم u20 من خلال تأكيد فرضيات البحث السابقة يمكننا القول أن فرضية البحث العامة و التي تشير الى ان التدريب العقلي الذي يؤدي عن طريق التصور يؤثر تأثيرا ايجابيا في تطوير الثقة بالنفس قد تحقق.

4-الخلاصة: في ضوء اهداف البحث و حدود ما اظهرته نتائج الدراسة و الظروف التي أجريت فيها التجربة و مواصفات العينة التي طبقت عليها و بناءا على النتائج المتوصل عليها و ذلك إعتقادا على البيانات و المعلومات وبعد القيام بالتحليل الإحصائي لها سناحاول تلخيص أهم الإستنتاجات في ما يلي :

✓ هناك تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في الثقة بالنفس في الاختبارات القبلية .
✓ استقرار وثبات في مستوى الثقة بالنفس في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات البعدية ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

✓ تحسن في مستوى الثقة بالنفس لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية .
ومنه نستنتج أن التدريب العقلي كان له أثر ايجابي على تنمية و تطوير الثقة بالنفس عند اللاعبين حيث وجد أن هناك تطور بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة .

اقتراحات وتوصيات :

من خلال دراستنا ونتائجها فإننا سنقوم بمحاولة تقديم بعض الاقتراحات والممثلة في:

- 1- استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه و جعل أدائه أكثر نجاعة.
- 2- إدراج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، لارتفاع أكثر في الأداء و لسد ثغرة النقائص التي نشهدها في هذا الميدان.
- 3- تقديم برامج تدريبية إضافية للتصور العقلي يقوم بها اللاعب خارج أوقات التدريب حتى يتمكن من تطوير درجة التصور.
- 4- تلقين تقنيات التصور العقلي خاصة و التدريب العقلي عامة ابتداء من الناشئين حتى يتمكنوا من التحكم فيها و استغلالها في تعلم مختلف المهارات والسيطرة على التوتر، اكتساب الثقة في النفس وتغيير الأفكار السلبية بتبديلها بصور إيجابية، لتطوير فعالية الاداء.
- 5- على المدرب أن يتحكم في تقنية واحدة على الأقل للتدريب العقلي حتى يتمكن من تعليمها للاعبين بإتقان لتساعدهم في حياتهم الرياضية وحياتهم اليومية.
- 6- على المدرب توسيع معلوماته النظرية الخاصة بعلم النفس الرياضي عامة ومعرفة مختلف تقنيات التدريب العقلي وفعاليتها على مختلف المجالات البسيكولوجية المتدخلة في نجاعة الأداء الذي يقدمه اللاعبون.
- 7- الاهتمام أكثر بتوفير مراجع للتصور العقلي في مكتبات الجامعات أو المعاهد المختصة بالرياضة.

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أسامة كامل راتب،، 1994. تدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 2- صدقي نور الدين محمد. 2005. علم النفس الرياضية. المكتب الجامعي الحديث. الإسكندرية. ط1.
- 3- أسامة كمال راتب: 2000 . علم النفس الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة
- 4 أمين أنور الخولي : ،1996"الرياضة والمجتمع،المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"،الكويت.
- 5- البهي فؤاد السيد ،1978علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ،دار الفكر العربي ،القاهرة .
- 6- - . رومي جميل، 1986: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان.
- 7- مقدم عبد الحفيظ، 1997 ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية .
- 8 -بلقاسم علاوي. ، 1997. التعديل النفسي للفعل الحركي المعقد.جامعة الجزائر3،ط1.
- 9- محمد حسن علاوي : ،1994"علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر ، مصر.
- 10- . جمال عبد النبي، 1996التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 11- شمعون محمد العربي. د جمال عبد النبي 1996التدريب العقلي في التنس. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة .
- 12- محمد أحمد علي منصر، 2003، تفسير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر .
- 13- قاسمي ياسين. 2005-تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي. جامعة الجزائر 3 ، ط3 .
- 14- حسن أحمد الشافعي،1998:"تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشآت المعارف،مصر.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- THOMAS (RAYMOND), la préparation psychologique du sportif, (traduit par le 15 chercheur) 2^{ème} éd, Vigot, 1994, p 107
- 16- (traduit par le OSTRANDER (SHEILA) et SCHROEDER (LYNN), Les fantastiques facultés du cerveau chercheur) éd Robert Laffont, Paris 1982
- FERNANDEZ (LUIS), sophrologie et compétition sportive, (traduit par le chercheur), 17vigot, Paris, 1986,
- 1819- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement", INSEP publication ,Paris,1997
- 19- TROCME – FABRE. H, op.cit, 1994,

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA:

العنتري محمد علي ، بن ساسي رضوان، (2021)، التدريب العقلي وفق الاتجاهات النفسية و علاقته في تطوير الثقة بالنفس سنة 20 لدى لاعبي كرة القدم الأقل من دراسة تجريبية أجريت على لاعبي فريق سريع غليزان ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 13(04)/2021، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، (ص ص 518-507).