

## تأثير برنامج إرشادى على مستوى الثقة بالنفس لناشئى كرة القدم (١٤ - ١٦) عام

أ.د/ محمد منير عبد الرازق.  
أ.م.د/ عمرو فؤاد عبد الحميد.  
أ.م.د/ محمد فتحى أحمد البسيونى.

### مقدمة ومشكلة البحث:

يشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م)، إلى أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية بجانب الاستفادة من قدراتهم البدنية، فقدراتهم النفسية تساعدهم على تعبئة كل طاقاتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضى ممكن، ويمكنهم تنمية تلك القدرات النفسية من خلال برامج خاصة أعدت لذلك الغرض متمثلة فى برامج تدريب المهارات النفسية والبرامج الإرشادية (١: ٢٣٠).

ويرى حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨م)، أن الإرشاد النفسى يهدف إلى تحقيق الذات وتنمية مفهوم إيجابى نحو الذات، وكذلك يساعد الفرد على التوافق مع بيئته الاجتماعية والمهنية وتحقيق الصحة النفسية كهدف لحل مشكلات اللاعبين ومساعدتهم على التعرف على أسباب المشكلات وأعراضها وكيفية إزالتها والتخلص منها (٣: ٤٠).

ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م)، إلى أن الثقة بالنفس تعد إحدى المهارات العقلية الهامة وذلك لارتباطها بقيمة الذات، وتقدير الرياضى لنفسه، والتي قد تؤثر على مستوى الأداء بصورة إيجابية أو سلبية، حيث قد تدفع الرياضى لبذل المزيد من الجهد لثقته فى قدراته على تحقيق النجاح، أو إعاقه أداء الرياضى لشعوره بعدم القدرة على تحقيق النجاح (١: ٣٣٨).

ويضيف عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠١٠م)، أن الثقة بالنفس هى أن يمتلك الرياضى مفهوم إيجابى عن ذاته، وأن يكون واثقاً فى نفسه وقدراته ومهاراته، وقدرته على اكتساب المهارات البدنية والعقلية ليصل إلى قواه الفعالة والتي تؤهله لتحقيق النجاح فى الرياضة (٨: ٢٧٩).

وتعد لعبة كرة القدم أكثر الألعاب انتشاراً بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التى يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم، ومع التطور الذى طرأ على كرة القدم فى الآونة الأخيرة من حيث تعدد أساليب وخطط اللعب وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات، فقد استدعى توجيه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الممكنة (١٤: ٥).

وكثيراً ما نجد المدربين أو المسؤولين عن الفرق الرياضية عقب خسارة فرقهم أو ظهورهم بمستوى سيئ، يعزرون هذه الخسارة أو المستوى السيئ إلى عدم التركيز الكافى من فرقهم ومن لاعبيهم، وكذلك عدم إعدادهم نفسياً بالقدر الكافى قبل خوض المباريات، فى حين يرى البعض الآخر من المسؤولين والمدربين أن السبب الرئيس

<sup>١</sup> أستاذ علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

<sup>٢</sup> أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

<sup>٣</sup> باحث ماجستير بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

فى انخفاض مستوى الثقة بالنفس للاعبى كرة القدم يرجع إلى انخفاض مستوى الأداء البدنى أو المهارى أو الخطى للاعبين، بينما نعتقد أن المشكلة الحقيقية تكمن فى عدم الاهتمام بالجانب النفسى كأحد الجوانب الأساسية فى إعداد الرياضيين، وأيضاً عدم الاهتمام بتدريب وتطوير المهارات العقلية من جانب المدربين واللاعبين(٩: ٥).

ويرى الباحثون أن الرياضيين بصفة عامة والناشئين بصفة خاصة يحتاجون إلى الثقة بالنفس بصفة دائمة فهى صفة موجودة فى الإنسان بالفطرة حينما يولد، ولكن عندما يتعامل الناشئ فى الحياة فقد تضعف ثقته بنفسه أو تزيد باختلاف الظروف المحيطة الذى يعيش فيها، فقد يحتاج الناشئ إلى برامج إرشادية نفسية تساعدهم على تنمية ثقتهم بأنفسهم عندما نجد الظروف المحيطة قد أثرت عليهم.

ومما سبق يتبين أن البرامج الإرشادية تعد بمثابة أحد الأساليب الفعالة التى قد تسهم فى تحسين مستوى الثقة بالنفس بالنسبة للرياضيين فى مختلف الأنشطة الرياضية، هذا وقد أوصت معظم الدراسات المرجعية التى تناولت الثقة بالنفس للرياضيين بضرورة الاهتمام بتنمية وتحسين الثقة بالنفس لدى الرياضيين بمختلف الأنشطة الرياضية ومختلف المراحل العمرية، لما لها من أهمية قصوى فى تعزيز مستوى الأداء.

وانطلاقاً من ذلك تركزت مشكلة هذا البحث فى محاولة للتعرف على تأثير برنامج إرشادى على مستوى الثقة بالنفس لناشئى كرة القدم من (١٤ - ١٦) عام.

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على تأثير برنامج إرشادى على مستوى الثقة بالنفس لناشئى كرة القدم من (١٤ - ١٦) عام وذلك من خلال:

(١) التعرف على تأثير البرنامج الإرشادى على مستوى الثقة بالنفس لناشئى كرة القدم من (١٤ - ١٦) عام.

(٢) التعرف على نسبة التحسن فى مستوى الثقة بالنفس لناشئى كرة القدم من (١٤ - ١٦) عام.

### فروض البحث:

فى ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفروض التالية:

(١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الثقة

بالنفس لصالح القياس البعدى لناشئى كرة القدم من (١٤ - ١٦) عام.

(٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى نسبة التحسن فى مستوى الثقة بالنفس لناشئى كرة القدم من

(١٤ - ١٦) عام.

### مصطلحات البحث:

#### البرنامج الإرشادى:

عرفه سليمان رجب، وعلا محمد (٢٠١٣م)، بأنه الخدمات الإرشادية التى يقوم بها المرشد لتنمية

الفرد معرفياً ومهنياً ونفسياً وحل المشكلات التى تعوق تقدمه، بالإضافة إلى إكسابه المهارات والاتجاهات

والخبرات الإيجابية وفقاً للقيم المجتمعية(٦: ٧٢).

## الثقة بالنفس:

عرفها محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، بأنها الاعتقاد أو التأكد أو اليقينية بأن الرياضى يملك القدرة على أن يكون ناجحاً (١٢: ٩٧).

## الدراسات المرجعية:

- دراسة حنان عبد الله المزوغى (٢٠٠٧م) (٤): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج الإرشادى فى رفع وتنمية الثقة بالنفس لطلبة السنة الأولى بالثانوية التخصصية بمدينة مصراتة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة، واشتملت عينة الدراسة على (١٥) طالبة من تخصصات مختلفة (الطالبات اللاتي لديهن انخفاض بالثقة بالنفس) بعد ضبط المتغيرات. وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط تخصصات العينة فى القياس البعدى للثقة بالنفس.

- دراسة ضافى دخيل الله الرشيدى (٢٠١١م) (٧): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية فى مدينة بريدة، واشتملت عينة الدراسة على (٤٠) طالب من طلاب المرحلة الابتدائية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (٢٠) ضابطة و(٢٠) تجريبية، واستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد/ جوليت برايلس، وترجمة/ محمد عمر، وبرنامج إرشادى معرفى سلوكى لتنمية الثقة بالنفس من إعداد الباحث.

وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج فى تنمية الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة بن عمر رابح (٢٠١٢م) (٢): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى أهمية سمة الثقة بالنفس فى الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة "جامعة الجزائر" وتأثيرها على زيادة مردود اللاعبين خلال المنافسة، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (٤٥) لاعب كرة قدم.

وقد أظهرت نتائج الدراسة: أن للثقة المثلى بالنفس لدى لاعبي كرة القدم دور فى رفع أدائهم خلال المرحلة المنافسة، كذلك أن اللاعب الذى لديه ثقة زائدة يبالغ من تقدير ذاته ويقلل من المنافس ويكون هذا الموقف الأكثر شيوعاً.

- دراسة عواد بن صغير العنزى (٢٠١٢م) (١١): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادى لتنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام فى المرحلة المتوسطة فى محافظة حفر الباطن، واشتملت عينة الدراسة على (٤٢) من التلاميذ الأيتام وقسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد صالح الغامدى (٢٠٠٩م)، والبرنامج الإرشادى لتنمية الثقة بالنفس من إعداد الباحث.

وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، كما تشير النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة.

- دراسة (Socott, 1997)(١٧): بهدف تحديد أثر مشاهدةشرطة الفيديو للمتفوقين رياضياً على الثقة بالنفس وقلق الحالة عند الباحثين، واستخدام الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٤٨) من الباحثين المتفوقين في أمريكا. وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود زيادة في مستوى الثقة بالنفس عند أفراد العينة ونقص في مستوى قلق الحالة قبل المنافسة.

- دراسة (Munroe Chandler, et al, 2005)(١٥): والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين استخدام الصور والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٢٢) لاعباً لكرة قدم تتراوح أعمارهم ما بين (١١ - ١٤) عاماً. وقد أظهرت نتائج الدراسة: أن الصور التحفيزية العامة كانت مؤشراً هاماً على الثقة بالنفس للإتقان والفعالية الذاتية لدى لاعب كرة القدم فإن كان اللاعب يريد زيادة ثقته بنفسه أو كفاءته الذاتية فيجب أن يشاهد الصور التحفيزية التي تنمي وتزيد من الثقة بالنفس لديه.

### **إجراءات البحث:**

#### **منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته باستخدام مجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياس القبلي البعدي، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

#### **مجتمع البحث:**

اشتمل مجتمع البحث على ناشئى كرة القدم بأكاديمية النادي الأهلي (فرع المنصورة) بمحافظة الدقهلية والمقيدين بالموسم الرياضى (٢٠٢٠م / ٢٠٢١م).

#### **عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم للمرحلة السنية (١٤ - ١٦) سنة بأكاديمية النادي الأهلي (فرع المنصورة) بمحافظة الدقهلية، وبلغ قوامها (٢٠) ناشئى كعينة أساسية، بالإضافة إلى (١٥) ناشئى تم اختيارهم بطريقة عشوائية من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية كعينة استطلاعية.

## جدول (١) توصيف عينة البحث

م	الوصف	العدد	النسبة المئوية من المجتمع
١	عينة البحث الأساسية	٢٠	٥٠%
٢	عينة البحث الاستطلاعية	١٥	٣٧,٥%
٣	اللاعبون المستبعدون	٥	١٢,٥%
	المجتمع الكلي	٤٠	١٠٠%

ومن خلال دراسة جدول (١)، يتبين: أن عينة البحث الاستطلاعية والأساسية بلغ عددها (٣٥) ناشئاً بنسبة ٨٧,٥% من إجمالي مجتمع البحث، في حين تم استبعاد (٥) ناشئين بنسبة ١٢,٥%، وهم غير المنتظمين في حضور جلسات البرنامج الإرشادي، حيث أن الانتظام في الممارسة يعد شرطاً من شروط تطبيق البرامج النفسية والإرشادية.

### التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية:

تم توصيف عينة البحث الأساسية في مجموعة من المتغيرات، وهي (السن، العمر التدريبي، الثقة بالنفس).

### اعتدالية توزيع عينة الدراسة:

تم إجراء القياسات الخاصة بمتغيرات الدراسة، لإيجاد معامل الالتواء لأفراد عينة الدراسة الأساسية قبل بدء تطبيق البرنامج الإرشادي، للتأكد من أن جميعهم يقعون تحت المنحنى الاعتدالي للدلالة على تجانس أفراد الدراسة الأساسية، وهذا ما يوضحه جدول (٢):

### جدول (٢): التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة الأساسية في المتغيرات الأساسية

(ن=٣٠)

متغيرات الدراسة	القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن		سنوات	١٤.٥٥	١٤.٠٠	٠.٨٢٥	١.٠٧١
العمر التدريبي		سنوات	٧.٠٠	٧.٠٠	١.١٢٣	٠.٢٤٧-
الثقة بالنفس		درجة	٥٢.٤٥	٥٥.٠٠	٣.٦٢	٠.٨٥٤-

ومن خلال دراسة جدول (٢)، يتبين: أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قد تراوحت ما بين (-٠.٨٥٤ : ١.٠٧١)، وهذه القيمة انحصرت ما بين  $3 \pm$  مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الدراسة الأساسية (السن، العمر التدريبي، الثقة بالنفس).

## وسائل وأدوات جمع البيانات:

تم تحديد الوسائل والأدوات التي تتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة وتمثلت في الآتي:

- مقياس الثقة بالنفس إعداد: روبين فيلي، تعريب: محمد حسن علاوي - مرفق (٥).
- البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس لناشئي كرة القدم، إعداد: الباحثون - مرفق (٨).

أولاً: مقياس الثقة بالنفس للرياضيين:

استخدم الباحثون مقياس الثقة بالنفس للرياضيين إعداد/روبين فيلي، وتعريب/محمد حسن علاوي، وذلك للتعرف على مستوى الثقة بالنفس لناشئي كرة القدم؛ حيث يتضمن المقياس (١٣) عبارة، حيث تم توزيع جميع عبارات المقياس في نفس اتجاه البعد (عبارات إيجابية) وقد تم وضع ميزان وضع ميزان تقدير من (٩) نقاط، بحيث يحدد درجة الثقة بالنفس التي يتميز بها الرياضي بدرجة أكبر من الدقة ومنعاً للحيدانية، ومن ثم قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) على المقياس من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية للتأكد من مدى مناسبة المقياس في قياس الثقة بالنفس للاعبين كرة القدم.

حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الثقة بالنفس للرياضيين:

- صدق المقياس:

اعتمد الباحثون في حساب الصدق على ما يلي:

◀ صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثون بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول رقم (٣).

**جدول (٣): معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المقياس**

(ن = ١٥)

مقياس الثقة بالنفس					
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*.٧٧٦	٢	*.٦٠٧	٣	*.٥٨٨
٤	*.٥٢٠	٥	**٠.٦٤٧	٦	*.٦٠٩
٧	*.٥٨٣	٨	**٠.٦٤٥	٩	**٠.٦٩٤
١٠	**٠.٧٦٠	١١	*.٥٤٨	١٢	**٠.٧٩٠
١٣	*.٥٣٧				

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤)

ومن خلال دراسة جدول (٣)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس للرياضيين وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع المقياس.

- صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحثون باستخدام اختبار مان ويتنى **Mann -Whitney U** للأزواج المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على المقياس، كما يوضح ذلك جدول رقم (٤).

**جدول (٤): دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى**

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	
دال عند مستوى ٠,٠٠٢	٣.١٤٨-	٧٧.٠٠	١١.٠٠	٧	الإرباعي الأعلى
		٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	الإرباعي الأدنى

ومن خلال دراسة جدول (٤)، يتبين: أن قيمة (Z = - ٣,١٤٨) وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١، مما يدل على وجود فروق بين درجات المرتفعين ودرجات المنخفضين على المقياس، وهذا يؤكد قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين، مما يشير إلى صدق المقياس.

- ثبات المقياس:

اعتمد الباحثون في حساب الثبات على ما يلي:

- ثبات التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس 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 البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٥) ناشئ، وتم حساب معامل الثبات للاستبيان كما هو موضح بجدول (٥).

**جدول (٥): معاملات ثبات المقياس**

(ن = ١٥)

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	ألفا كرونباخ
		س	ع ±	س	ع ±				
	ثبات المقياس	٤٠.٨٦٦	٥.٢٣	٣٧.٦٠	٥.٥٣	٠.٧٠٢	٠.٨٢٥	٠.٨٢٤	٠.٨٥٤

\* قيمة (r) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٤٤٤)

ومن خلال دراسة جدول (٥)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، مما يشير إلى ثبات المقياس، حيث بلغ معامل الارتباط بطريقة بيرسون ٠,٧٠٢ وبطريقة سبيرمان براون ٠,٨٢٥، فى حين بلغ بطريقة جتمان ٠,٨٢٤، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠,٨٥٤، مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

ثانياً: البرنامج الإرشادى المقترح لتنمية الثقة بالنفس لناشئى كرة القدم من (١٤ - ١٦) عام (إعداد: الباحثون):

#### خطوات بناء البرنامج الإرشادى المقترح:

قام الباحثون بتصميم برنامج إرشادى لتنمية الثقة بالنفس لناشئى كرة القدم، وذلك من خلال إجراء الباحثون المسح المرجعى للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات المرجعية ذات الصلة الوثيقة بموضوعات البحث، مثل دراسة (حنان عبد الله المزوغى، ٢٠٠٧م) (٤)، دراسة (ضافى دخيل الله الرشيدى، ٢٠١١م) (٧)، دراسة (عواد بن صغير العنزى، ٢٠١٢م) (١١)، كما راعى الباحثون أن تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية متبعاً فى ذلك ما يلى:

#### هدف البرنامج الإرشادى المقترح:

يهدف البرنامج الإرشادى المقترح إلى تنمية مستوى الثقة بالنفس لدى ناشئى كرة القدم بأكاديمية النادى الأهلى (فرع المنصورة) وذلك من خلال أهداف فرعية، وهى:

يهدف البرنامج الإرشادى إلى تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئى كرة القدم من خلال:

- الحديث عن الثقة بالنفس وتوضيح إيجابياتها.
- ربط الثقة بالنفس بحاجات واهتمامات الناشئين وإقناعهم بأهميتها فى حياتهم.
- حث الناشئين للتركيز على الجوانب التطبيقية فى محتوى التدريب وطرقه وعدم قصر الاهتمام على الجوانب النظرية فقط.
- إعطاء الناشئين الفرصة للحديث والتعبير عن مشاعرهم بقصد التعرف على طرق التفكير الخاطئة وكيفية تجنبها مستقبلاً.
- التبصير وزيادة الوعى بأهمية الثقة بالنفس وما يحدثه من تغيير فى أساليب التفكير والتي ينتج عنها حدوث تغيير فى السلوك.
- تنمية الثقة بالنفس للناشئين، وكذلك تعزيز المهارات الشخصية والسلوك الاجتماعى الإيجابى لهم، وذلك من أجل مساعدة الناشئين فى التركيز على الجوانب التى يرغبون التحسن فيها.

#### أسس وقواعد البرنامج الإرشادى المقترح:

- يرتكز البرنامج الإرشادى المقترح على مجموعة من الأسس والقواعد، أهمها:
- الاهتمام بكل ما يحضره الناشئين من أفكار تساعد على تحقيق التغير الإيجابى.



- توجيه اهتمام الناشئين للتركيز على الحاضر وما يمكن حدوثه مستقبلاً، مع الابتعاد عن التطرق إلى الماضى الذى لا فائدة منه أو البحث فيه.
  - الاهتمام بمشاركة الناشئين فى تحديد الأهداف الإرشادية المراد تحقيقها من عملية التدخل، وعدم القيام بوضع تلك الأهداف منفرداً أو فرضها على الناشئين دون مشاركتهم.
  - الاهتمام بالتغير الذى يحدث للناشئين وتسليط الضوء على الطرق والأساليب التى يمكن أن تحدث ذلك التغير ومساعدتهم على عمل المزيد منه حتى الوصول للهدف المنشود والذى يتمثل فى الزوال النهائى للمشكلة.
  - الإيمان بأن لكل ناشئ من هؤلاء الناشئين قدرات وإمكانيات يمكن استخدامها للتغلب على الصعوبات التى تحول دون تحقيق التغير الإيجابى، لزيادة ثقته فى نفسه ودفعه نحو تحقيق التغير المطلوب.
  - مساعدة الناشئين على صياغة أهداف عملية والتدخل بطريقة إيجابية وتجنب الصياغات السلبية.
- ويتضمن البرنامج الإرشادى الحالى جانبين، وهما:
- جانب معرفى: (ويدور حول أبعاد الثقة بالنفس).
  - جانب سلوكى: (ويتضمن مناقشة بعد المواقف التى قد يتعرض أو تعرض لها الناشئ فى مواقف التدريب والمنافسة والنتائج المترتبة عليها، وكيفية مواجهتها والتصدي لها بصورة إيجابية).
- مصادر البرنامج الإرشادى المقترح:
- استعان الباحثون ببعض البرامج التى تم تصميمها فى إطار دراسات وبحوث سابقة والتى اعتمد عليها الباحثون فى تصميم البرنامج الإرشادى، والجدول التالى يوضح الدراسات التى تناولت تصميم برامج لتنمية الثقة بالنفس، مثل:

#### جدول (٦): دراسات تناولت تصميم برامج إرشادية لتنمية الثقة بالنفس

م	الباحث	السنة	العينة المستهدفة	رقم المرجع
١	حنان عبد الله المزوغى	٢٠٠٧م	طلاب المرحلة الثانوية العامة	(٤)
٢	ضافى دخيل الله الرشيدى	٢٠١١م	تلاميذ المرحلة الابتدائية	(٧)
٢	عواد بن صغير العنزى	٢٠١٢م	الطلاب الأيتام	(١١)

ومن خلال دراسة جدول (٦)، يتبين: وجود (٣) دراسات استعان بهم الباحثون لتصميم البرنامج الإرشادى لتنمية الثقة بالنفس، وذلك فى حدود المسح المرجعى الذى قام به الباحثون للدراسات المرجعية.

### - تحديد أبعاد البرنامج الإرشادي المقترح:

تم تحديد أبعاد البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لناشئي كرة القدم في ضوء الاستعانة بمقياس الثقة بالنفس (إعداد: روبين فيلي، تعريب: محمد حسن علاوي)، ومن ثم الاستعانة بالدراسات المرجعية التي استهدفت تصميم برامج إرشادية لتنمية الثقة بالنفس.

### - تحديد الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح:

لتحديد الإطار الزمني للبرنامج المقترح قام الباحثون باستطلاع آراء خبراء علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والإرشاد والصحة النفسية، حيث قام الباحثون بإعداد استمارة لتحديد الإطار الزمني الأنسب لتطبيق البرنامج الإرشادي المقترح - مرفق (٥)، والجدول التالي يوضح موافقة الخبراء والنسب المئوية للإطار الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لناشئي كرة القدم.

#### جدول (٧): تحديد الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح

(ن = ١٠)

م	الوصف	الاختيارات	موافقة الخبراء	النسبة المئوية
١	الزمن الكلي للبرنامج الإرشادي	(٦) أسابيع	٠	٪٠.٠
		(٨) أسابيع	٣	٪٣٠
		(١٠) أسابيع	٢	٪٢٠
		(١٢) أسبوع	٥	٪٥٠
٢	عدد جلسات البرنامج الإرشادي	(١٢) جلسة	١	٪١٠
		(١٦) جلسة	١	٪١٠
		(٢٠) جلسة	٢	٪٢٠
		(٢٤) جلسة	٥	٪٥٠
		(٣٦) جلسة	١	٪١٠
٣	عدد مرات التدريب أسبوعياً	(١) مرة	١	٪١٠
		(٢) مرة	٨	٪٨٠
		(٣) مرة	١	٪١٠
٤	زمن الوحدة التدريبية	(٣٠) دقيقة	٣	٪٣٠
		(٤٥) دقيقة	٧	٪٧٠
		(٦٠) دقيقة	٠	٪٠.٠

ومن خلال دراسة جدول (٧)، يتبين: تراوح النسبة المئوية لآراء الخبراء ما بين (٠%) إلى (١٠٠%)، مما يدل على وجود فروق بين اختيار الخبراء لخيارات الإطار الزمني للبرنامج المقترح لصالح التكرار الأكبر، وقد ارتضى الباحثون بالاختيارات التي حققت نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فأكثر.

هذا؛ وقد قام الباحثون باستطلاع آراء الخبراء حول البرنامج الإرشادي المقترح، وذلك للتأكد من مدى استيفائه للشروط والأسس العلمية ومدى مناسبته لأفراد عينة البحث، وقد قام الباحثون بتعديل البرنامج المقترح في ضوء توجيهات السادة الخبراء، ومن ثم تصميم البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لناشئ كرة القدم في صورته النهائية - مرفق (٦)، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح:

### التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح:

جدول (٨): التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	إجمالي أسابيع البرنامج	(١٢) أسابيع
٢	إجمالي عدد الجلسات	(٢٤) جلسات
٣	عدد الجلسات خلال الأسبوع الواحد	(٢) جلسة
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	(٤٥) دقيقة
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	(٩٠) دقيقة
٦	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	(١٠٨٠) دقيقة (١٨) ساعة

ومن خلال دراسة جدول (٨)، يتبين: التوزيع الزمني النهائي للبرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس لناشئ كرة القدم، وفقاً لما أتفق عليه السادة الخبراء.

### - مكونات البرنامج الإرشادي المقترح:

يوضح الباحثون من خلال الجدول التالي مكونات البرنامج الإرشادي المقترح من خلال وصف عناوين جلسات البرنامج الإرشادي وأهدافها الإرشادية والفنيات الإرشادية المستخدمة لكل جلسة والتي سوف يتم تنفيذها مع الناشئين أفراد عينة البحث:

جدول (٩): مكونات البرنامج الإرشادي المقترح

الجلسة	الأسبوع	تاريخ التطبيق	عنوان الجلسة	الأهداف الإرشادية للجلسة	الفنيات الإرشادية المستخدمة
الأولى	الأول	٢٠٢١/٩/٢٣	التعارف والتهيئة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعارف بين الباحثون والناشئين وبناء الثقة.</li> <li>- بناء علاقة مهنية مع الناشئين والشعور بالألفة بينهم.</li> <li>- التأكيد على قوانين المجموعة وقواعد العمل الجماعي ومواعيد الجلسات.</li> <li>- التعرف على توقعات الناشئين حول البرنامج الإرشادي وتوثيق ذلك.</li> <li>- تطبيق مقياس الثقة بالنفس (المقياس القبلي).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نشاط تعارف وتهيئة.</li> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- العصف الذهني.</li> <li>- التقبل، كسب الثقة.</li> <li>- المقياس القبلي.</li> </ul>

الجلسة	الأسبوع	تاريخ التطبيق	عنوان الجلسة	الأهداف الإرشادية للجلسة	الفنيات الإرشادية المستخدمة
الثانية	الأول	٢٠٢١/٩/٢٥	البرمجة اللغوية العصبية للرياضيين	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توضيح مفهوم البرمجة اللغوية العصبية ونشأتها.</li> <li>- توعية الناشئين بمعرفة أهمية البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على الرياضيين .</li> <li>- التعرف على فنيات البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على الرياضيين .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التلخيص.</li> <li>- سرد القصة.</li> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- العصف الذهني.</li> <li>- الوعي بالأفكار.</li> </ul>
الثالثة	الثاني	٢٠٢١/٩/٣٠	الثقة بالنفس للرياضيين	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توضيح مفهوم الثقة بالنفس للرياضيين.</li> <li>- توعية الناشئين لمعرفة أهمية الثقة بالنفس وتأثيرها على الرياضيين.</li> <li>- التعرف على الآثار السلبية لانعدام الثقة بالنفس.</li> <li>- عرض أمثلة واقعية ومحفزة لنماذج لديها الثقة بالنفس.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التلخيص.</li> <li>- لعب الدور.</li> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- توجيه النجاح.</li> </ul>
الرابعة	الثاني	٢٠٢١/١٠/٢	التدريب على البرمجة اللغوية العصبية لتنمية الثقة بالنفس	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الربط بين البرمجة اللغوية العصبية والثقة بالنفس.</li> <li>- أهمية البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الثقة بالنفس.</li> <li>- التدريب على مهارة إتباع التعليمات وتوجيهات المدرب.</li> <li>- مشاركة المدرب مع الناشئين على كيفية تنفيذ تلك المهارة (إتباع التعليمات).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التلخيص.</li> <li>- سرد القصة.</li> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- العصف الذهني.</li> </ul>
الخامسة	الثالث	٢٠٢١/١٠/٧	الاسترخاء، الرياضيين ماهية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على ماهية الاسترخاء وأنواعه.</li> <li>- ماهية الخطوات المتبعة في الاسترخاء.</li> <li>- أهمية الاسترخاء في تخفيض الحالة الانفعالية للاعب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- التلخيص .</li> <li>- الوعي بالأفكار.</li> </ul>
السادسة	الثالث	٢٠٢١/١٠/٩	الاسترخاء العقلي للرياضيين	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توعية الناشئين بماهية الاسترخاء العقلي.</li> <li>- التدريب على مهارة الاسترخاء العقلي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- الاسترخاء العقلي.</li> <li>- التدعيم.</li> </ul>
السابعة	الرابع	٢٠٢١ /١٠/١٤	التدريب على الاسترخاء العقلي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- زيادة وعي الناشئين بأهمية الاسترخاء العقلي.</li> <li>- التدريب على مهارة الاسترخاء العقلي.</li> <li>- إتقان مهارة الاسترخاء العقلي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- الاسترخاء العقلي.</li> <li>- التحكم في التنفس.</li> </ul>
ثامنة	الرابع	٢٠٢١ /١٠/١٦	الاسترخاء العقلي للرياضيين	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توعية الناشئين بماهية الاسترخاء العضلي.</li> <li>- التدريب على مهارة الاسترخاء العضلي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- الاسترخاء العضلي.</li> </ul>
التاسعة	الخامس	٢٠٢١ /١٠/٢١	التدريب على مهارة الاسترخاء العضلي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- زيادة وعي الناشئين بأهمية الاسترخاء العضلي.</li> <li>- التدريب على مهارة الاسترخاء العضلي.</li> <li>- إتقان مهارة الاسترخاء العضلي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- الاسترخاء العضلي.</li> <li>- التحكم في التنفس.</li> </ul>

الجلسة	الأسبوع	تاريخ التطبيق	عنوان الجلسة	الأهداف الإرشادية للجلسة	الفنيات الإرشادية المستخدمة
العاشرة	الخامس	٢٠٢١/١٠/٢٣	تكتيك تحديد الهدف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التدريب على كيفية تحديد الأهداف للناشئين.</li> <li>- توعية وتدريب الناشئين بكيفية تحديد أهدافهم مع مراعاة الظروف والإمكانات.</li> <li>- إعطاء نماذج تحفيز الناشئين والسؤال على هدف كل لاعب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التلخيص.</li> <li>- إعادة صياغة الأفكار.</li> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- العصف الذهني.</li> <li>- عرض فيلم قصير.</li> </ul>
الحادية عشر	السادس	٢٠٢١/١٠/٢٨	مهارة اتباع التعليمات والتدريب عليهما	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على ماهية اتباع التعليمات.</li> <li>- التدريب على مهارة اتباع التعليمات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التلخيص.</li> <li>- طرح الأسئلة.</li> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- العصف الذهني.</li> <li>- عرض فيلم قصير.</li> </ul>
الثانية عشر	السادس	٢٠٢١/١٠/٣٠	تكتيك إيقاف الأفكار اللاحقائية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على مصادر هذه الأفكار اللاحقائية.</li> <li>- تبصير الناشئين بالأفكار اللاحقائية.</li> <li>- محاولة وتعليم الناشئين مقاومة الأفكار اللاحقائية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التلخيص.</li> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- تشجيع الناشئين على التحدث.</li> </ul>
الثالثة عشر	السابع	٢٠٢١/١١/٤	تكتيك التفكير الإيجابي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على درجة ونوع التفكير للناشئين.</li> <li>- الكشف عن الأفكار الإيجابية.</li> <li>- الكشف عن نقاط القوة في المواقف الصعبة.</li> <li>- التدريب على (طريقة إيجاد البدائل - اتخاذ القرار).</li> <li>- إعطاء واجب منزلي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- التفكير الإيجابي.</li> <li>- الحديث الذاتي.</li> <li>- تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية.</li> </ul>
الرابعة عشر	السابع	٢٠٢١/١١/٦	تكتيك الحديث الذاتي الإيجابي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعريف الناشئين بمفهوم الحديث الذاتي الإيجابي.</li> <li>- توعية الناشئين على أهمية الحديث الذاتي.</li> <li>- التدريب على مهارة الحديث الذاتي في حل المشكلات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التلخيص.</li> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- الحديث الذاتي الإيجابي.</li> <li>- العصف الذهني.</li> <li>- التشجيع على التحدث.</li> </ul>
الخامسة عشر	الثامن	٢٠٢١/١١/١١	تكتيك الضبط الداخلي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعريف الناشئين ماهية الضبط الداخلي للنفس.</li> <li>- تدريب الناشئين على مفهوم الضبط الداخلي للنفس.</li> <li>- كيفية إجراء حوار بناء مع الذات.</li> <li>- إكساب الناشئين مهارة ضبط النفس والتصرف بحكمة وبهدوء في المواقف المقلقة.</li> <li>- إكساب الناشئين القدرة علي مواقف الحياة والثقة باتزان النفس.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التلخيص.</li> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- النمذجة.</li> <li>- تشجيع الناشئين علي التحدث.</li> </ul>

الجلسة	الأسبوع	تاريخ التطبيق	عنوان الجلسة	الأهداف الإرشادية للجلسة	الفنيات الإرشادية المستخدمة
السادسة عشر	الثامن	٢٠٢١/١١/١٣	تكتيك التقييم المعرفي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على الأفكار السلبية اللاعقلانية المسببة لانعدام الثقة بالنفس.</li> <li>- مساعدة الناشئين بتحليل الموقف ثم إيجاد البدائل والحلول.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة والمناقشة.</li> <li>- العصف الذهني.</li> <li>- الحديث الذاتي.</li> <li>- تشجيع الناشئين علي التحدث.</li> </ul>
السابعة عشر	التاسع	٢٠٢١/١١/١٨	التوعية بخطوة الأبحاث المزعجة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريب الناشئين على كيفية طرد الأفكار المزعجة وإظهار مشاعره الداخلية وأهمية التخلص من المزاج السيئ والقلق.</li> <li>- أهمية التخلص من المزاج السيئ والعمل على زيادة الثقة بالنفس.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة والمناقشة.</li> <li>- حديث الذات.</li> <li>- تشجيع الناشئين علي التحدث.</li> <li>- العصف الذهني.</li> </ul>
الثامنة عشر	التاسع	٢٠٢١/١١/٢٠	التدريب على مهارة حل المشكلات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توضيح كيفية التعرف على المشاكل بصورة صحيحة.</li> <li>- عرض بعض المشكلات التي يتعرض لها الناشئين وحلها.</li> <li>- التدريب على التخطيط للمستقبل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة والمناقشة.</li> <li>- العصف الذهني.</li> <li>- تشجيع الناشئين على التحدث.</li> <li>- أسلوب حل المشكلات.</li> </ul>
التاسعة عشر	العاشر	٢٠٢١/١١/٢٥	تكتيك كتابة الحصيلة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توعية الناشئين بكتابة الحصيلة وكيفية استخدامها.</li> <li>- التدريب على كتابة الحصيلة.</li> <li>- التأكيد على مداومة التفكير في كتابة الحصيلة ومتابعة إجراءات تنفيذها.</li> <li>- تكرار تدريبات كتابة الحصيلة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة والمناقشة.</li> <li>- مهارة طرح الأسئلة.</li> <li>- العصف الذهني.</li> <li>- تشجيع الناشئين علي التحدث.</li> </ul>
العشرون	العاشر	٢٠٢١/١١/٢٧	تكتيك (TOTE) لتحقيق الحصيلة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التدريب على تكتيك كتابة الحصيلة.</li> <li>- استخدام تكتيك (TOTE) لتحقيق الحصيلة</li> <li>- التدريب على التأكد من انتهاء الحصيلة المحددة للاعب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة والمناقشة.</li> <li>- العصف الذهني.</li> <li>- حديث الذات.</li> <li>- تكوين مجموعات للمناقشة.</li> <li>- الوعي بالأفكار.</li> </ul>
الحادية والعشرون	الحادي عشر	٢٠٢١/١٢/٢	تكتيك المراسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توعية الناشئين لمهارة تكتيك المراسي.</li> <li>- التدريب على تكتيك المراسي.</li> <li>- توعية الناشئين باستخدام ذلك التكتيك وأهمية تكراره.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- حوار ومناقشة.</li> <li>- الوعي بالأفكار.</li> <li>- تكتيك المراسي.</li> <li>- العصف الذهني.</li> </ul>

الجلسة	الأسبوع	تاريخ التطبيق	عنوان الجلسة	الأهداف الإرشادية للجلسة	الغيات الإرشادية المستخدمة
الثانية والعشرون	الحادي عشر	٢٠٢١/٢/٤	تكتيك النمذجة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نوعية الناشئين لماهية تكتيك النمذجة.</li> <li>- التدريب على تكتيك النمذجة وإعطاء نموذج للنمذجة.</li> <li>- تكرار التدريب العملي مع اللاعبين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار والمناقشة.</li> <li>- تكتيك النمذجة.</li> <li>- الحديث الذاتي.</li> </ul>
الثالثة والعشرون	الثاني عشر	٢٠٢١/٢/٩	إرساء القيم والمعتقدات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إعطاء الناشئين القواعد والأحكام والمبادئ التي ترسخ عاداتهم وتقاليدهم.</li> <li>- العمل على زيادة مستوى الثقة بالنفس للاعبين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- العصف الذهني.</li> <li>- مراعاة الصدق والأمانة في الحوار.</li> <li>- استخدام القيم والمبادئ المعروفة.</li> </ul>
الرابعة والعشرون	الثاني عشر	٢٠٢١/٢/١١	التقييم والإنهاء	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استعراض وتلخيص معلومات وفعاليات وأنشطة البرنامج والإرشادي.</li> <li>- تقييم البرنامج الإرشادي واستعراض التوقعات ومدى تحقيقها.</li> <li>- تطبيق مقياس الثقة بالنفس على الناشئين (المقياس البعدي - الإنهاء).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التلخيص.</li> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- كراسة الملخص.</li> <li>- المقياس البعدي.</li> </ul>

ومن خلال دراسة جدول (٩)، يتبين: مكونات البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية ثقة بالنفس لناشئ كرة القدم، حيث تكون البرنامج من (٢٤) جلسة اشتملت على فنيات متنوعة لتنمية الثقة بالنفس التي تم تناولها في الجدول السابق.

#### - الإطار العام لتنفيذ البرنامج الإرشادي المقترح:

قام الباحثون بتصميم الجلسات الإرشادية للبرنامج المقترح، واستغرق تطبيق البرنامج الإرشادي (١٢) أسبوع، وقسمت جلسات البرنامج إلى (٢٤) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، وكانت مواعيد التطبيق يومى (السبت، والخميس) أسبوعياً، فى الفترة من يوم (الخميس) الموافق (٢٣/٩/٢٠٢١م) إلى يوم (السبت) الموافق (١١/١٢/٢٠٢١م)، بواقع (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة، وذلك قبل بداية الوحدة التدريبية للاعبين بما يتناسب مواعيد الأكاديمية ومع جميع أفراد عينة البحث.

#### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٥) من ناشئ كرة القدم بأكاديمية النادى الأهلى (فرع المنصورة) بمحافظة الدقهلية، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية، وذلك يوم (الثلاثاء) الموافق (٣١/٨/٢٠٢١م)، وذلك بهدف:

- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس/ الثقة بالنفس للرياضيين.

- تجريب جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي المقترح.
- التعرف على الصعوبات التي قد تعترض الباحثون واللاعبين أثناء تنفيذ الجلسات.
- ومن ثم قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقياس قيد البحث خلال الفترة من (الأربعاء) الموافق (٨/٩/٢٠٢١م) إلى (الثلاثاء) الموافق (١٤/٩/٢٠٢١م).
- الدراسة الأساسية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية على (٢٠) من ناشئي كرة القدم بأكاديمية النادي الأهلي (فرع المنصورة) بمحافظة الدقهلية؛ حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث مراحل، كما يلي:

### القياس القبلي:

- قام الباحثون بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الأولى)، وذلك قبل تطبيق البرنامج، وذلك يوم (الخميس) الموافق (٢٣/٩/٢٠٢١م)، على النحو التالي:
- جمع البيانات الشخصية عن الناشئين (الاسم - السن - العمر التدريبي).
- قام الباحثون بقياس (الثقة بالنفس للرياضيين) للاعبين أفراد مجموعة البحث التجريبية، وذلك من خلال الاستعانة بمقياس (الثقة بالنفس للرياضيين) إعداد/ روبين فيلي - تعريب/ محمد حسن علاوي.

### تطبيق البرنامج الإرشادي باستخدام لتنمية الثقة بالنفس:

- قام الباحثون بتطبيق البرنامج الإرشادي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لمدة (١٢) أسبوع، بواقع (جلستين) أسبوعياً، وذلك (السبت، والخميس) أسبوعياً، بإجمالي (٢٤) جلسة إرشادية، بواقع (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة، وذلك خلال الفترة من يوم (الخميس) الموافق (٢٣/٩/٢٠٢١م) إلى يوم (السبت) الموافق (١١/١٢/٢٠٢١م).

### القياس البعدي:

- قام الباحثون بإجراء القياس البعدي على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الختامية)، وذلك عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج، وذلك يوم (السبت) الموافق (١١/١٢/٢٠٢١م)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياس القبلي.

### ١٠/٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

في ضوء أهداف البحث والبيانات التي تم الحصول عليها تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي Mean
- الانحراف المعياري Stander Deviation
- الوسيط Mediator
- معامل الالتواء Skewness



- معامل الارتباط Correlation
- اختبارات T-Test
- معدل التغير Rate of change
- معامل كوهن دي

### عرض ومناقشة نتائج البحث:

#### عرض ومناقشة وتفسير (الفرض الأول):

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي لناشئي كرة القدم من (١٤-١٦) عام.
- جدول (١٠): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في مقياس الثقة بالنفس للرياضيين

(ن = ٣٠)

Sig. (p.value)	قيمة ت	معدل التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المقياس
			ع±	س	ع±	س		
٠.٠٠٠	٣٩,٧٠٧	١١٠,٢٠	٥.١٣	١١٠.٢٥	٥.٦٢	٥٢.٤٥	درجة	مقياس الثقة بالنفس

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٢٩٣)

ومن خلال دراسة جدول (١٠)، وشكل (١٠)، يتبين: وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الثقة بالنفس للرياضيين لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣٩,٧٠٧)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥).

ويعزو الباحثون هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى ارتفاع متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس عن متوسطاتهم في التطبيق القبلي بفارق دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ لصالح التطبيق البعدي لكل أبعاد المقياس وبالتالي يتم قبول الفرض.

ويمكن تفسير تلك النتائج التي تدل على صحة الفرض وتحقيقه بأنه: بتدريب اللاعبين على فنيات البرنامج الإرشادي تزداد الثقة بالنفس لديهم كما أكدت على ذلك دراسة دعاء محمد أبو زيد (٢٠١٨) (٥)، والتي هدفت إلى تنمية مستوى الثقة بالنفس، وقد أوضحت الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية مستوى الثقة بالنفس لأفراد عينة البحث.

ويتفق ذلك أيضاً مع ما توصل إليه محمد منير عبد الرازق (٢٠١٥) (١٣)، من ارتفاع مستوى كلاً من الصحة النفسية وجودة الحياة للاعبين كرة القدم كنتيجة لارتفاع مستوى الثقة بالنفس لديهم.

#### عرض ومناقشة وتفسير (الفرض الثاني):

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن في مستوى الثقة بالنفس لناشئي كرة القدم من (١٤-١٦) عام.

### جدول (١١): حجم الأثر للبرنامج المقترح على عينة الدراسة وفقاً لمقياس الثقة بالنفس

(ن=٣٠)

المقياس	وحدة المقياس	المقياس القبلي	المقياس البعدي	قيمة (ت)	معادلة الكسب لبلاك	معدل التغير %	معامل كوهن d	حجم الأثر
مقياس الثقة بالنفس للرياضيين	درجة	٥٢,٤٥	١١٠,٢٥	٣٩,٧٠٧	١,٢٠٥	١١٠,٢٠	٨,٨٧	مرتفع

d=0.2, small effect

d=0.5, medium effect

d=0.8, large effect

ومن خلال دراسة جدول (١١)، يتبين: فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لناشئي كرة القدم، حيث بلغت قيمة معادلة الكسب المعدل بلاك (١,٢٠٥)، كما بلغ معامل الأثر (٨,٨٧) وهي ذو حجم تأثير مرتفع.

ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى مدى فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس لناشئي كرة القدم وما احتواه البرنامج على فنيات واستراتيجيات اتبعتها الباحثون من الناشئين خلال سير الجلسات، بما قد ساهم في تمتعهم بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس، كما يرى الباحثون أيضاً أن ما أحدثه البرنامج الإرشادي من إيجاد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي يرجع إلى أن البرنامج تمثل في جلسات إرشادية جماعية استخدم فيها الباحثون مجموعة متنوعة من الفنيات والأساليب الإرشادية والتي ساهمت في إثارة اهتمام اللاعبين وتلبية احتياجاتهم ورغبتهم في النجاح.

ويضيف الباحثون أن البرنامج الإرشادي قد ساعد الناشئين في التغلب على المشكلات المتعلقة بضعف الثقة بالنفس وإيجاد الحلول المناسبة لها، وكذلك ساهم البرنامج الإرشادي في التعرف على الأسباب الرئيسة لنقص الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (حنان عبد الله المزوغى، ٢٠٠٧م) (٤)، ودراسة (ضافي دخيل الله الرشيدى، ٢٠١١م) (٧)، ودراسة (عواد بن صغير العنزى، ٢٠١٢م) (١١)، ودراسة دعاء محمد أبو زيد (٢٠١٨) (٥)، حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بين فئات العينة لصالح القياس البعدي، كما أن البرنامج الإرشادي يؤثر تأثيراً إيجابياً على متغير الثقة بالنفس على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراساتهم.

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كل من محمد منير عبد الرازق (٢٠١٦) (١٦)، وعمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٠م) (١٠)، من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن لدى أفراد عينة البحث في مستوى الثقة بالنفس كنتيجة لفعالية البرامج العقلية التي تلقوها.

### الاستنتاجات والتوصيات:

- الإستنتاجات:

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- البرنامج الإرشادى ذو فاعلية فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئى كرة القدم.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدى.
- ٣- وجود نسب تحسن بلغت (١١٠,٢٠%) للمجموعة التجريبية فى مستوى الثقة بالنفس.

#### - توصيات البحث:

فى ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات التى تم التوصل إليها، يقوم الباحثون بتوجيه التوصيات التالية إلى وزارة الشباب والرياضة ولجانها المختصة، وتأتى التوصيات على النحو التالى:

- ١- الاهتمام بتطبيق البرنامج الإرشادى المقترح لتنمية الثقة بالنفس لناشئى كرة القدم.
- ٢- الاستعانة بإدراج البرنامج الإرشادى المقترح والبرامج الإرشادية المشابهة واعتماده ضمن خطط وبرامج وزارة الشباب والرياضة والاتحادات والأندية الرياضية، وتبنيه كبرنامج متخصص يهدف لتنمية الثقة بالنفس للاعبى كرة القدم بشكل خاص وباقى الأنشطة الرياضية بشكل عام وذلك لضمان استمرارية تنفيذ هذه البرامج.
- ٣- الاهتمام بضرورة وجود أخصائى نفسى متخصص بالأندية الرياضية، نظراً لحاجة اللاعبين الماسة إلى التوجيه والإرشاد النفسى بصفة مستمرة.
- ٤- إجراء دراسات أخرى مشابهة لعينات مختلفة لمحاولة تنمية وتحسين الثقة بالنفس.

#### قائمة المراجع:

##### المراجع باللغة العربية:

- ١- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢- بن عمر رابح: دور سمة الثقة بالنفس فى الرفع من أداء لاعبى كرة القدم خلال مرحلة المنافسة، جامعة الجزائر، ٢٠١٢م.
- ٣- حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسى، (ط٣)، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٤- حنان عبد الله المزوغى: مدى فاعلية استخدام برنامج إرشادى لتنمية الثقة بالنفس لطلاب السنة الأولى بالثانويات التخصصية بمدينة مصراتة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة ٧ أكتوبر، مصراتة، ليبيا، ٢٠٠٧م.
- ٥- دعاء محمد أبو زيد: فاعلية برنامج إرشادى قائم على البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية الثقة بالنفس واختزال القلق لدى الطلاب الراسبين بالثانوية العامة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة السادات، ٢٠١٨م.

- ٦- سليمان رجب، وعلا محمد: سيكولوجية الإرشاد الأكاديمي والمهني نحو مستقبل متغير، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، القاهرة، ٢٠١٣م.
- ٧- ضافي دخيل الله الرشيدى: فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى فى تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية فى مدينة بريدة، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية، ٢٠١١م.
- ٨- عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ٩- عمرو فؤاد عبد الحميد: تأثير برنامج للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء مهارات كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٥م.
- ١٠- عمرو فؤاد عبد الحميد: فاعلية برنامج للحديث الذاتى الإيجابى (عن بعد) على تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة فى ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد Covid 19، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٨٩)، جزء (٣)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مايو، ٢٠٢٠م.
- ١١- عواد بن صغير العنزى: فعالية برنامج إرشادى فى تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، برنامج الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية، ٢٠١٢م.
- ١٢- محمد حسن علاوى: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ١٣- محمد منير عبد الرازق: جودة الحياة للاعبى كرة القدم فى المستويات المختلفة للمنافسة، المجلة العلمية كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠١٥م.
- ١٤- مصطفى محمد أمين الأشقر: تأثير برنامج للتدريب العقلى على دقة بعض مهارات الركل لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، ٢٠١١م.

#### المراجع باللغات الأجنبية:

- 15- Munroe-Chandler, Krista J., et al.: Using cognitive general imagery to improve soccer strategies, European Journal of sport science, Vol (5), Issue 11 March, 2005.
- 16- Mohamed Mounir abd Elrazek: Effect of competition anxiety on sleep disorders within football players, Journal of Applied Sports Science, 2016.
- 17- Scott, W: The Effect of an Individual Audio Mastery Rehearsal Tape on Self-Confidence and Anxiety of Intercollegiate Mastery Swimmers, Dissertation Abstracts International, B (57): 4738, 1997.