



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

تأثير تمرينات خاصة في تطوير قوة الأنا وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

رسالة مقدمة إلى

مجلس كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية / جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير في التربية

الرياضية

رسالة قدمها الطالب

محمد علي إبراهيم

بإشراف

أ.د. غازي صالح محمود

2013 م

1434 هـ

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

شهد العالم في السنوات الاخيرة تقدماً ملحوظاً في كافة مجالات الحياة ،
والتربية الرياضية واحدة من هذه المجالات التي شهدت تطوراً كبيراً في مختلف
مستويات الالعاب الرياضية نتيجة لما قدمته العلوم المختلفة في اثراء الحركة
الرياضية .

وتعد كرة القدم من الالعاب الفرقيه المشوقة المحببة للصغار والكبار لما تحمله
من اثار وسرعة وتشويق نتيجة لتطور مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخطياً
مما جعل المعنيين " يطلقون عليها لعبة المواهب المتعددة." (1)

ولقد ظهرت مساعي عديدة لايجاد بدائل واساليب تعليمية مختلفة للمهارات
الحركية من قبل العديد من الباحثين تختص في العلاقة بين التعليم والتعلم في مواقع
التربية الرياضية ومنهم من أتجه لتعليم المهارات ثم ممارستها اثناء اللعب ، ومنهم
من اتجه الى وضع تمرينات خطية لبيئة تعليمية مبرمجة لتعليم استخدام المهارات
بشكل مشابه لحالة اللعب ، أي بمعنى " الانتقال من تعلم المهارات بالتسلسل
الواحدة تلو الاخرى الى تعليمها عن طريق كيفية استخدامها في حالات مشابهة
للعب " (2) وبناءً على ذلك وجب الاهتمام بالمهارات الاساسية كونها هي الاساس
في تعلم أية لعبة واصبح من الضروري التفكير في اعداد بعض تمرينات خاصة

1- Samnclson , Boh . Back to the Bcginning Avcom publishing (vol . swo , I . V . S . A . 1997) p .

2_ Linda L. Griffin and Others, Teaching sport concepts and skills, a tactical games approach, human ken tics, U

لتعليم بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم كونها من الألعاب المشوقة والمحبة لدى الطلاب .

ان التطور التكنولوجي الذي حصل في العالم كان له اثر كبير وفاعل في تقدم الفعاليات الرياضية لذا بدأ التفكير جدياً في دراسة كل المتغيرات التي من شأنها أن تؤثر في فاعلية الاداء الرياضي, وتعد قوة الأنا احدي هذه المتغيرات التي ترتبط بشكل مباشر بعملية التدريب.(1)

أن الأنا مركز الشعور والادراك الحسي والعمليات العقلية وهو المشرف على الحركة والارادة والمتكفل بالدفاع عن الشخصية وتوافقها ويعمل في ضوء مبدأ الواقع والتوافق معه .

إن اللاعب الرياضي الذي يسعى الى رسم ملامح حياته الرياضية بقدر كبير من الابداع هو الذي يرى الحياة بمنظار يتصف بشعور عالٍ للذات والشعور بالذات يرتبط بالجوانب الشخصية وتطور الفرد بالذات يرتبط بالشخص نفسه ومدى شعوره بالاتزان النفسي الفاعل وهذا الامر في غاية الاهمية للارتقاء بمستوى التدريب وكيفية تعلم المهارات الأساسية للاعبين وهذا يزيد من إحساس الفرد بأنه ذو قيمة اجتماعية (2) وفي هذا الصدد يشير (جوردن 1993) إلى أن الأنا تتكفل بمهمة اتصال الشخصية ببيئة ليست مأمونة او ودودة وان خفض التوترات النفسية يتوافق مع وظائف الأنا كما أكد عيد (1977) في دراسته أن هناك علاقة قوية بين فقدان

1 - سيد مرسي ؛ الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني ط3: (القاهرة : مكتبة وهبه) 1997 ، ص67

2 - بكداش ، كمال ؛ مدخل الى علم النفس التجريبي ، ط1: (دار الطليعة للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان ،

الامن وقوة الانا (1) وان تقوية الانا تساعد الانسان في السيطرة على البيئة وتمكنه من معالجات الضغوط النفسية بطريقة ايجابية وفعالة بعيداً عن القلق والتوتر (2)

ولعل مفهوم قوة الانا يعد من المفاهيم المهمة التي ظهرت في علم النفس منذ ظهور التنظير في مجال الشخصية ومايهما في قوة الانا هو الشخصية السليمة وماتمتع به من خصائص وعلاقات تشير الى تماسكها واتزانها وتكاملها وقدرتها على تحمل الضغوط ومواجهة مشكلات الحياة (3)

ولهذا بدأ الاتجاه التربوي الحالي يسير نحو التركيز والاهتمام بالجوانب الإنسانية حيث يعد مفهوم التوافق من المفاهيم الرئيسية في مجال الصحة النفسية للإنسان والذي يلقي اهتمام التربويين والباحثين ذوي النزعة الإنسانية في الوقت الحاضر. (4)

ويرى (روجرز) ان التوافق في جزء منه يعد وظيفة لمفهوم الذات وتقبل الفرد لذاته وان تشكيل الفرد لذاته هو عبارة عن تنظيم السلوك, ودعم هذا الاتجاه عديد من النظريات التي تناولت مفهوم الذات التي اكدت ان بناء الذات (الذي يعد الاله في المجال النفسي) وهو الذي ينظم تفسيرات الفرد للعالم الذي يعيش فيه. (5) ومما تقدم يمكن القول إن طلبة الجامعة كغيرهم من شباب المجتمع الآخرين يتعرضون الى ضغوط عديدة تعود الى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية

¹ - عيد , محمد , فقدان الامن وعلاقته بقوة الانا : (أزمات الشباب النفسية , القاهرة , 1997) ص9

² - حمدان فضة ؛ دراسة لقوة الانا لدى الذكور والاناث : (من طلبة الجامعة ، المؤتمر السابع لمركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، 2000) ص ص 157 - 205

³ - بهنام ، شوقي ؛ الاليات الدفاعية وعلاقتها بقوة الانا: (رسالة ماجستير مقدمة الى مجلس كلية الاداب ، جامعة بغداد ، 1999)

⁴ - السلطاني ، سليمة عبد الله ؛ تأثير منهج رياضي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية على التوافق النفسي والاجتماعي لمستفيدي دور الدولة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية اطروحة دكتوراه غير منشورة ، 1992) ص 22

⁵ - زعيور ، علي ؛ اتجاهات السلوك والفكر في الذات العربية : (المركز الثقافي العربي ، ط 1 ، 1992) ص 22

والخبرات الشخصية ماينعكس سلباً على صحتهم النفسية ومن ثم تنمي تطوير أدائهم المهاري للألعاب الرياضية عامة ولعبة كرة القدم خاصة .

ولغرض تعلم التمرينات الخاصة على اللاعب جملة من العمليات العقلية الملازمة لعملية التدريب الرياضي وهي تعطي للاعب صورة حقيقية عن نفسه لكي يكون اكثر ثقة بالاعمال التي يقوم بها وإن قوة الأنا تجعل الفرد ايجاباً ويتولد لديه شعور بالكفاية ومن ثم يكون لديه استعداد للملائمة مع العالم الخارجي.(1) وانسجاماً مع لعبة كرة القدم وحاجتها الاساسية في التحكم في جميع المهارات الخاصة باللعبة والحاجة الى القدرة على التصرف السليم اثناء اللعب ومشاركة الحالة العقلية والنفسية والحواس اثناء الاداء والوصول الى درجة عالية من الدقة والالتقان والتكامل في تعلم المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم . وتكمن اهمية البحث في الاتي.

- 1- المستوى النظري :- يُعدُّ هذا البحث إضافةً معرفيةً للمكتبة العراقية والعربية في مجالات علم النفس الرياضي من خلال التركيز على واحد من أهم المتغيرات النفسية المتصلة بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم وهو متغير قوة الأنا
- 2- المستوى التطبيقي :- يوفر هذا البحث أداة لقياس قوة الأنا يمكن استخدامها في الدراسات والأبحاث ذات الصلة بالمجال النفسي – الرياضي للاعبين كرة القدم

1 - 2 مشكلة البحث

إن كرة القدم لعبة جماعية تتكون من مهارات اساسية متى ما أتقنها اللاعب استطاع أن يصل الى مستوى جيد من الاداء وهذا يحتم التفكير في دراسة المتغيرات النفسية للاعبين وتعلمهم للمهارات الرياضية التي توصلهم الى إن يكونوا في مصاف الدول المتقدمة في مجال الرياضة عامة وكرة القدم خاصة وان الاهتمام

¹ - المشهدي , رائد عبد الامير عباس ؛ قوة الانا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الالعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل : (كلية التربية الرياضية جامعة بابل, أطروحة دكتوراه غير منشورة , 2011) ص 32

بالقدرات العقلية والنفسية للاعبين تعد من العوامل المهمة في تحقيق المستوى الافضل في الاداء .

إن عملية تكوين الفريق ليس بالمهمة السهلة وتحتاج الى مجموعة من اللاعبين بمستوى متجانس من النواحي البدنية والعقلية والنفسية بل والثقافية ايضا وإن مسألة التفاوت بينهما من شأنها ان تفقد التوازن الحركي والنفسي والفني للاعبين وتحد من قدرتهم على النجاح داخل الملعب وان لعبة كرة القدم تحتاج الى مهارات حركية وقدرات عقلية متنوعة تساعدهم في تحقيق الهدف .

إن اتقان المهارات الخاصة التي يكتسبها اللاعب تعد واحدة من العوامل التي تؤثر سلباً وإيجاباً في قوة الأنا وان عدم الاهتمام بمثل هذه المتغيرات النفسية تعد مشكلة جديرة بالدراسة. وهناك محاولات كثيرة للعاملين في مجال علم النفس الرياضي بعبء تفسيرات مهمة تتعلق بالدوافع النفسية إيماناً بأنها متغيرات اساسية يمكن تطويرها من خلال تمارينات خاصة وان عدم الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين والتركيز على التدريب فقط يولد ضعفاً كبيراً في أدائهم (1)

وعلى هذا الأساس ارتأى الباحث دراسة عملية يتعرف من خلالها على تأثير المنهج التدريبي الذي يعد انسب المناهج التعليمية لتعلم مهارات خاصة لكي تؤثر في تطوير قوة الانا وتسهل على اللاعب تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وبناءً على ماتقدم فإن مشكلة البحث الحالي تكمن في هل هناك علاقة بين قوة الانا والمهارات الاساسية بكرة القدم لدى طلبة الجامعة؟

وتبرز المشكلة في الاجابة عن التساؤلات الآتية:

¹ - مختار سالم ؛ كرة القدم لعبة كرة الملايين ، 1996 ، ص103

1- هل هناك اثر للتمرينات الخاصة في تطوير قوة الأنا وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية ؟.

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى :-

- 1- بناء مقياس قوة لدى طلاب كلية التربية الرياضية /المرحلة الثانية في كرة القدم.
- 2- إعداد تمرينات خاصة في تطوير قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية/ المرحلة الثانية في كرة القدم.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية / المرحلة الثانية في كرة القدم.

4-1 فرضية البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الطلاب الذين تعرضوا للتمرينات الخاصة في تطوير قوة الأنا.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلبة كلية التربية الرياضية / المرحلة الثانية.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 4 / 12 / 2012 ولغاية 20 / 5 / 2013 .
- 3-5-1 المجال المكاني: ملاعب وساحات كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.

6 - 1 تحديد المصطلحات

سوف يتناول الباحث تحديد المصطلحات الأساسية الذي وردت في البحث وعلى النحو الآتي :

1- التمرينات الخاصة : (Spacial Exercices)

- تعريف هارة ⁽¹⁾ (1975)

(هي كل حركة تؤدي طبقاً لشروط وقانون الفعالية التي يختص بها اللاعب)

لقد تبني الباحث التعريف النظري (لهارة)

التعريف الإجرائي (للتمرينات الخاصة)

(هي كل الاوضاع الحركات البدنية التي أعدها الباحث في محتوى المنهج التدريبي لغرض تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولتطوير قوة الانا لديهم الذي اظهره مقياس قوة الانا الذي اعده الباحث لهذا الغرض).

2- قوة الأنا (Ego strength)

- تعريف بارون (Barron) ⁽²⁾ (1978)

(هو القدرة على مواجهة المشكلات وعدم فقدان الثقة بالنفس وعدم فقدان الاتزان الانفعالي والاستقرار بالتفكير)

وعلى وفق منظور السمات الذي اعتمده الباحث, فقد تبني الباحث تعريف بارون لقوة الأنا

1- السامرائي , عباس ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , بغداد 1989) ص

2 - الحفني , عبد المنعم ؛ موسوعة علم النفس والتحليل النفسي: (مكتبة مدبولي القاهرة , 1978)ص258

التعريف الإجرائي لقوة الأنا

(هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب حين استجابته لفقرات مقياس قوة الأنا الذي تم بناؤه من قبل الباحث)

3- المهارات الأساسية في كرة القدم**- عرف الخشاب (1999)**

إن المهارات الأساسية تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (1)

وقد تبني الباحث التعريف النظري للخشاب**التعريف الإجرائي**

هي الحركات الرياضية المتقنة التي عمد الباحث على تعليمها لدى طلبة المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية من خلال التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث لهذا الغرض

¹- زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ **كرة القدم**، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص142

The message contains five sections:

Part I: (Introduction and importance of research)

Researcher spoke about the importance of football and the privileged position occupied by between sports, there are vigorous efforts to upgrade to all the essential aspects of the game to learn hee and became Zrora the interest in the numbers of some special exercises to learn some of the basic motor skills to football.

The importance of searching through attention to all the variables that would affect the effectiveness of the sports performance and the strength of Alana one of these variables that are directly related to the process of training because of the most important functions Alana is perceptive normal and the ability to adapt to the environment and requirements essential in order to be a safe environment and suitable for training and thus can to live up the level of basic skills of football.

- Research problem

That mastering the skills acquired by the player is one of the factors that strongly influence Alana and interest in such psychological variables longer a problem worthy of consideration. And that the lack of attention to the psychological aspect of the **players may generate a large vulnerable performance**

And highlights the research problem through the following questions: -

1 - Mamistoy of ego strength to the students of the Faculty of

Physical Education, University of Diyala in a game of football

2 - What basic skills enjoyed by the students of the Faculty of Physical Education in the game of football

3 - Is there a trace of the special exercises to raise the level of ego strength and acquire some basic skills of football with the students of the Faculty of Physical Education.

Research objectives: -

Current research aims to: -

1 - based measure of the ego strength of the football players

2 - the number of exercises, especially in the ego strength of the football players

3 - Get exercise influence in the ego of the football players

Hypotheses

1 - There are no statistically significant differences between the results of the pre and post tests to acquire some basic skills in football with the students who have been subjected to special exercises in ego strength.

The areas of research

1.5.1 the human sphere: students of the College of Basic Education / Phase II

1.5.2 temporal domain: the duration of the 4 / 12 / 2012 and up to 5 / 2013.

1.5.3 spatial domain: Golf and Yards College of Physical

Education - University of Diyala.

Part II: (theoretical studies and similar)

Theoretical studies and previous studies:

Theoretical studies included:

Represents the theoretical concept of ego strength, factors affecting the strength, ego strength functions, efficiencies of the power of the ego, the theories that explain the power ego, and touched the researcher as well as to the basic skills to football (under discussion)

As previous studies: it was divided into two earlier studies dealt with the power as well as studies dealt with the basic skills to football

Part III: (research methodology and procedures Field)

This section contains the research methodology and procedures of the field as the researcher used the experimental method and follow the design of the same group and the researcher built dynamometer Alana in the sports field. The research sample was from the students of the Faculty of Physical Education Phase II The number of members (15) students. The researcher also prepare special exercises in ego strength and determine the basic skills in the light of ego strength and dimensions as well as identifying the basic skills tests as well as statistical means.

Part IV: - (viewing the results and analyzed and discussed)

Been showcasing circles and standard deviations and the value of (v) computed in tabular results of the tests before and after as well as

a discussion of the results that have been reached.

Part V: (Conclusions and Recommendations)

In light of the results that have been reached conclude researcher the:-

- ♣ significant differences statistically significant between the results of the two tests (pre and post) for the experimental group and in favor of the post test indicates that exercise have a significant impact in increasing the power of ego among the students of the Faculty of Physical Education

- ♣ clear from the results that the special exercises a significant impact on the evolution of the basic football skills among the students of the Faculty of Physical Education

- ♣ to exercise your stomach by the researcher with a strong harmony with the possibility of the players this afternoon and clear through evolution that took place in the physical capabilities of the players

In light of the findings, the researcher recommended the following: -

- ♣ confirm trainers to strengthen the power of ego among the students of Education to raise the level of sports rehabilitation

- ♣ researcher recommends using special exercises prepared for the football players to have a positive impact on the level of performance

- ♣ the need to contain the curriculum on topics relevant to the psychological aspects because of its focus on the development of athletic performance

- ♣ possible to use this exercise on teams and different age groups in the sports field

- ♣ emphasis on openness researchers on what is happening in the sports field development in various Arab countries

- ♣ conduct similar studies to use these special exercises in football and circulated to other games and for all ages