



الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم الرياضة

المجلد الرابع عشر

العدد 51

عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

اثر برنامج تدريبي لتطوير الصلابة النفسية وأداء مهارة التهديف للاعبين كرة القدم

أ.م باسم جبار منصور

م. جبار فالح هزير

Basemsport73@gmail.com

Jbaralqysy32@gmail.com

هاتف 07727247476

هاتف 0771186781

م. اضواء ورور نعمة

adhwaarwar@gamil.com

هاتف 07721700040

الكلمات المفتاحية : الصلابة النفسية ، مهارة المناولة ، كرة القدم

مستخلص البحث

تناولت الباحثين أهمية كرة القدم والمكانة المتميزة التي تحتلها والتطورات في أساليب لعب الفريق ، ومن هذه العلوم علم النفس الذي له إسهامات ودور فعال ومؤثر في هذا التطور. وتكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة التوافق النفسي و علاقته بدقة المناولة للاعبين نادي اليرموك بكرة القدم ونظرا لأهمية الجوانب التدريبية والتعليمية في الألعاب الرياضية. من خلال مراقبة الباحثين، فقد وجد أن هناك ضعف في تطوير وأداء دقة التهديف للاعبين كرة القدم ولقلة الاهتمام بالجانب النفسي حدا بالباحثه الولوج في هذه المشكلة. ويرمي الى استخدام منهج تدريبي لتطوير التوافق النفسي ودقة التهديف بكرة القدم ويفترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في التوافق النفسي ومهارة التهديف لدى لاعبين كرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. اما عينة البحث فتكونت من لاعبين نادي اليرموك في محافظة ديالى البالغ عددهم (20) لاعب بكرة القدم المشارك في بطولة اندية محافظة ديالى للعام 2020 - 2021 تم اختيارهن بطريقة عمدية، وقد قسمن على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (10).

The effect of a training program for developing psychological toughness and scoring skills for soccer players



الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم الرياضة

المجلد الرابع عشر

العدد 51

عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

The effect of a training program for developing psychological toughness and scoring skills for soccer players

Researcher: M. Jabbar Faleh Hazbar

Basemsport73@gmail.com

Phone 0771186781

Researcher M. Basem Jabbar Mansour

Basemsport73@gmail.com

Phone 07727247476

Researcher: M. Lights and roar blessing

adhwaaarwar@gamil.com

Tel: 07721700040

Keywords: psychological toughness, handling skill, football

Summary of the research

The researchers dealt with the importance of football and the distinguished position it occupies and the developments in the methods of playing the team, and among these sciences is psychology, which has contributions and an effective and influential role in this development. Training and educational in sports.

By observing the researchers, it was found that there is a weakness in the development and performance of scoring accuracy for football players and the lack of attention to the psychological aspect, which led the researcher to enter into this problem. The effect of a training program for developing psychological toughness and scoring skills for soccer players.

It aims to use a training approach to develop psychological compatibility and soccer scoring accuracy. The researcher assumes that there are statistically significant differences in the results of post-tests in psychological compatibility and scoring skill among soccer players between the experimental and control groups and in favor of the experimental group. As for the research sample, it consisted of the players of Yarmouk Club in Diyala Governorate who numbered (20) football players participating in the Diyala Governorate Club Championship for the year 2020-2021.

1 - المقدمة:

أن التقدم وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المألوف وإيجاد أفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التدريب وعلم النفس الرياضي اللذان شهدا تطورا واسعا واتخذت نظرياتهم منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد أخذت كرة القدم مواكبة هذا التطور والتقدم إذ تطورات كثيرة في أساليب التدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التطورات في أساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي يفاجئ بها المنافس .

لذا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير البرنامج التدريبي لتطوير الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم باعتبار أن الجانب النفسي من الجوانب الأساسية لشخصية اللاعب لذا يحاول علم النفس الرياضي إن يتفهم سلوك الشخص وخبرته وعملياته العقلية في المجال .
مشكلة البحث:- قلة الاهتمام بالجانب النفسي حداً بالباحثين الولوج في هذه المشكلة ، حيث حاولت الباحثين أن يصب اهتمامهم في إيجاد وسيلة مساعدة لتطوير قوة الصلابة في أداء مهارة التهديف من خلال أعداد منهج تدريبي لتطوير قوة الصلابة لدى اللاعبين مساهمة من الباحثين بمساعدة اللاعبين في هذه الفعالية للنهوض بمستوى اللعبة.

ويرمي الباحثين استخدام منهج تدريبي لتطوير قوة الصلابة النفسية ودقة التهديف للاعبين كرة القدم **والتعرف على تأثير** المنهج التدريبي في تطوير قوة الصلابة النفسية في أداء مهارة التهديف بكرة القدم .

ويفترض وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية ومهارة التهديف **(لدى افراد عينة البحث)** وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في سرعة الصلابة النفسية ومهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :- تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية، ذلك إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث. فالمنهج هو "الخطوات الفكرية التي

يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة (الشوك وفتحي، 2004، ص51). ، وعليه استخدمت الباحثه المنهج التجريبي .

2-2 عينة البحث :-

تكونت من للاعبين نادي اليرموكبكرة القدم في ديالى للعام 2021- 2022 والبالغ عددهم (20) لاعب.وقد قسم الباحثين العينة. على مجموعتين تجريبية وضابطة .

2-3 وسائل جمع المعلومات :-

((المصادر العربية والأجنبية.، الاستمارات الخاصة بمقياس الصلابة النفسية، الاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم)

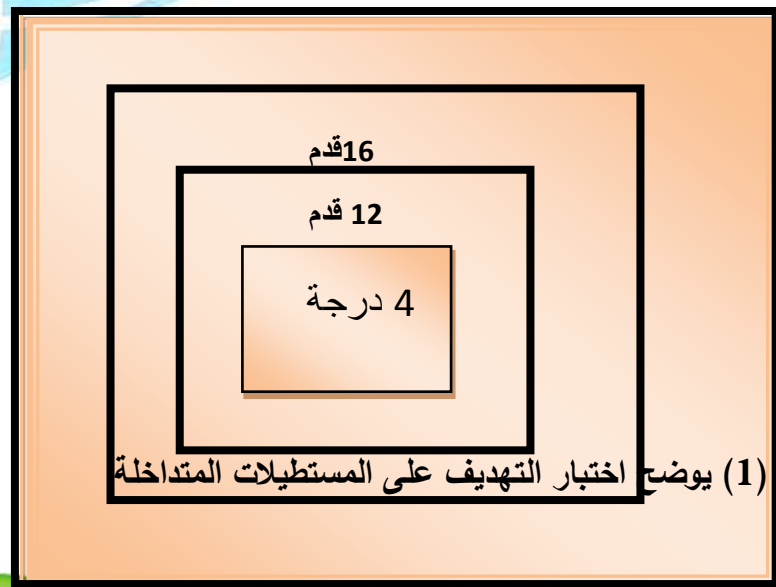
2-4 تحديد مجالات المقياس :

لغرض تحديد مجالات المقياس قام الباحثين بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع (الصلابة النفسية) فقد استخدم الباحثين مقياس علي خليفة العبادي لعام 2013 فضلاً عن ذلك فقد لاحظ الباحث ان اغلب الدراسات تركز على المجالات الآتية : . التحدي، السيطرة،الالتزام.

2-5 الاختبار المستخدم في البحث

اختبار دقة التهديد (خالد، 1997، ص39) على المستطيلات المتداخلة الأدوات المستخدمة : كرات قدم ،ساعة إيقاف الكترونية

وصف الاختبار :نرسم أربعة أهداف مستطيلة على حائط أملس عمودي على الأرض أبعادها كالاتي



2-6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثين بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 19 /12/ 2021 والتجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2021/12/24م على العينة الاستطلاعية وعددهم 6 لاعبين من نادي اليرموك الرياضي ومن خارج العينة مع وجود فريق العمل المساعد والتجربة الاستطلاعية تعد بمثابة دراسة تجريبية أولية تقوم به الباحثه على عينة صغيرة قبل قيامه بتجربته تهدف إلى اختيار أساليب البحث وأدواته (الياسري، 2010، ص58) .

2-7 الاسس العلمية للاختبارات

صدق الاختبار :- يقصد بصدق الاختبار " قياس الاختبار فعلا" أو حقيقة ما وضع لقياسه (الصميدعي، 2012، ص102).

معامل ثبات الاختبار :- ثبات الاختبار يعني "أذا اجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف عينها فأن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية (القمش والبولبوز، 2002، ص109) إذ تم حساب اختبارات مقياس المرونة النفسية والاختبارات المهارية عن طريق التطبيق وأعادته (Test and Retest) على أفراد العينة الاستطلاعية ، وبفاصل زمني قدرة خمسة أيام في المدة من 12/19 وحتى 2021/12/24م ، وبعدها تم إيجاد معامل الارتباط البسيط (ارتباط بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني ،

موضوعية الاختبار :- الموضوعية هي "عدم تدخل ذاتية الباحثه وآرائها ومعتقداتها في نتائج الاختبار (الكندي و احمد، 1999، ص154). أن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقويم الذاتي والتحيز .

2-8 البرنامج التدريبي :-

طبقا للباحثين البرنامج التدريبي المعد على عينة البحث من لاعبين كرة القدم لنادي اليرموك الرياضي ولم يتم التدخل في المنهج المستخدم من قبل المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة وتم إعطاء هذه التمرينات ولمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع في وقت الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق. 9 تطبيق تجربة البحث



2-9 الاختبارات القبليّة .:

تم إجراء الاختبارات القبليّة للبحث في يوم 2021/12/28 لكل من (اختبارات مقياس الصلابة النفسية ومهارة التهديف بكرة القدم لعينة البحث) وقد قام الباحثين بنثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة.

2-10 تنفيذ تجربة البحث .:

نفذت المنهج التدريبي في يوم 2021/12/30 ولغاية 2022/3/3 على أفراد المجموعة التجريبية بواقع وحدتين تدريبيّة في الأسبوع الواحد (السبت ،الخميس) وبلغ عدد الوحدات التدريبيّة (12) وحدة واستغرق زمن الوحدة (90دقيقة).

2-11 الاختبارات البعديّة .:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث أجريت القياسات البعديّة لمجاميع البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مراعيًا في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة إذ تمت الاختبارات البعديّة بتاريخ 2022 /3/5 لكل من مقياس الصلابة النفسية ومهارة التهديف بكرة القدم.

2-12 المعالجات الإحصائية : -

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تم جمع بيانات الاختبارات القبليّة والبعديّة لمقياس المرونة النفسية وبعض المهارات الأساسيّة لمجموعتي البحث، ومن خلال المعالجات الإحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج الآتية:-

3-1 عرض النتائج وتحليل الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة:

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		ع	س	ع	س
الصلابة	درجة	6.095	116.333	9.705	119.750
النفسيّة	درجة	4.209	26.916	4.938	41.750

الجدول (2)

يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعياريّة وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة ت	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدالة الإحصائية
الصلابة	درجة	3.417	5.130	2.321	1.796	64%	دال
النفسيّة	درجة	14.834	6.991	7.350		92%	دال

(ت) الجدولية (1.796) ، مستوى الدلالة (0.05)

ومن خلال اطلعنا على الجدول (1) و(2) يتبين ويتضح بأن هنالك فروقاً دالة احصائياً بين الاختبارات القبليّة والبعديّة الصلابة النفسية ومهارة التهديف بكرة القدم للمجموعة التجريبيّة ولصالح الاختبار البعدي

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
5.119	109.250	6.999	114.583	درجة	الصلابة النفسية
4.788	24.750	4.687	23.833	درجة	التهديف

الجدول (4)

يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدلالة الاحصائية
الصلابة النفسية	درجة	5.333	7.889	2.342	1.796	60%	غيردال
التهديف	درجة	0.917	0.668	4.750		82%	دال

(ت) الجدولية (1.796) ، مستوى الدلالة (0.05)

ومن خلال اطلعنا على الجدول (3) و(4) يتبين ويتضح بان هنالك فروق دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدي للصلابة النفسية ومهارة التهديف بكرة القدم للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي

3-2 مناقشة النتائج

من خلال الجداول (1)، و(2) و(3) و(4) أظهرت النتائج إلى تطور المجموعتين التجريبية والضابطة في قابلية الرياضي على الصلابة النفسية ويعزو الباحثين سبب ذلك إلى أن الاهتمام بتطبيق اختبار الصلابة النفسية في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في تعزيز دوافع اللاعب وزيادة ثقته بنفسه والاستعداد لتحقيق الانجاز . فالصلابة النفسية له تأثير حاسم على الدوافع . إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة كما أن الصلابة

النفسية الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة (الويس، 2004، ص131). وفيما يخص مهارة التهديف بكرة القدم قيد البحث بالنسبة إلى المجموعة الضابطة ويعزو الباحثين ذلك إلى انه التدريب والتكرار المستمر للمهارات أدى إلى تطورها ، لذلك فإن هذه المهارة " تتطور من خلال عملية التدريب المستمر (محيسي، 1997، ص12). أما تطور المجموعة التجريبية فيعزو الباحثين ذلك إلى أن البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحثين كان له الأثر في تطويرها لدى عينة البحث. كما أن المهارة قيد البحث تعد من المهارات المهمة الواجب أن يتقنها لاعب كرة القدم وخاصة في مرحلة الشباب لكونها من المراحل الأولى في التعلم .

3-3 عرض النتائج وتحليل قيمة (ت) في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ضابطة		تجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
5.119	109.250	9.705	119.750	درجة	الصلابة النفسية
4.788	24.750	4.938	41.750	درجة	التهديف

الجدول (6)

يبين قيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين المجموعتين في الاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة ت	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدلالة الإحصائية
الصلابة النفسية	درجة	3.174	2.074	%73	دال
التهديف	درجة	8.561	2.074	%94	دال

(ت) الجدولية (2.074) ، مستوى الدلالة (0.05)

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (5) و(6) يتبين ويتضح بان هناك فروقاً دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعديّة الصلابة النفسية ومهارة التهديف بكرة القدم للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثين سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات إلى أن المنهج الذي أعده الباحثين كان له الأثر الفعال في تطوير الصلابة النفسية وأداء مهارة التهديف بكرة القدم لديهم. وإن اختيار التمرينات المناسبة والتدريب المتواصل عليها يعطي نتائج ايجابية موكداً إلى للبرنامج والتدريبي الذي طبق على هذه المجموعة والذي كان مبرمج ومقنن بشكل علمي مدروس من خلال عرضه على بعض من ذوي الاختصاص وأكدوا على علميته وهذا ما حدث بالفعل مع المجموعة التجريبية. وإن التمارين المهارية المتنوعة والمشوقة التي تضمنها البرنامج ساعدت المجموعة التجريبية في تطوير المهارات قيد البحث وهذا ما أشار إليه (المندلوي وآخرون، 1990) "إن استخدام التمارين المتنوعة والهادفة لها تأثير ايجابي في تطوير المهارة.

4 - الخاتمة:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يستنتج الباحث ما يلي المنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على أداء المهارات البدنية قيد الدراسة ، ولكن ليس بفاعلية البرنامج المقترح باستخدام تطبيق مقياس قوة الصلابة النفسية إن استخدام التمرينات المختارة ضمن البرنامج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير الصلابة النفسية وأداء مهارة التهديف بكرة القدم للمجموعة التجريبية، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يضع التوصيات الآتية ضرورة استعمال البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثين في تطوير الصلابة النفسية على فئات عمرية أخرى التأكيد على إشراك اللاعبين في منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير الصلابة النفسية في تحسين أداء مهارة التهديف بكرة القدم لديهم. تدعيم الثقة والإرادة لدى اللاعبين أنفسهم من اجل تحقيق أهدافهم . أتباع الأسلوب العلمي عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية التي تكون ملائمة للمرحلة العمرية للإمكانية الأداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير الصلابة النفسية و المهارات الأساسية في كرة القدم.



المصادر العربية والأجنبية

- ثامر محسن إسماعيل (وآخرون) ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم. (الموصل ،مطبعة جامعة الموصل،1991).
- جارلس هيبوز؛ كرة القدم الخطط والمهارات.(ترجمة) موفق مجيد:(الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990) ص24.
- ضياء ناجي العزاوي ؛ تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،2003.
- غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن؛(كرة القدم التدريب المهاري، ط1 ،عمان الأردن،مكتبة المجتمع العربي، 2013م) .
- فرات جبار سعدا الله وهه فال خورشيد الزهاوي ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1: عمان ،شارع الملك حسين ، مجمع الفحيص التجاري، 2011 .
- قاسم المنذلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990).
- كامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي ، ط1 : الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،
- مصطفى القمش ومحمد البوالبز ؛القياس والتقويم في التربية الخاصة، ط1: (دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن،2002) .
- نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح فتحي ؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد (ب.م)، 2004).