

أثر برنامج تدريبي في الصلابة النفسية وأداء مهارة المناولة بكرة القدم بأعمار من
17 - 19 سنة

م. باسم جبار منصور

Basemsport73@gamil.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

07727247476

م . احمد خالد عبدالله بريص

k31809956@gamil.com

كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

07705341234

الكلمات المفتاحية : برنامج تدريبي ، الصلابة النفسية ، المناولة ، كرة قدم

مستخلص البحث

هدف البحث (استهدف البحث التعرف على المشكلات التي تواجه اللاعبين الشباب نتيجة ضعف الصلابة عند اللاعب يوتر تأثيرا واضحا على بناء شخصية اللاعب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته) مجتمع البحث(اللاعبين الشباب في نادي ابي صيدا والوجيهية محافظة ديالى والبالغ عددهم (39))

عينة البحث وطريقة اختيارها(عينة البحث فقد تكونت من اللاعبين الشباب في نادي الوجهية محافظة ديالى (العراق) للعام 2019 والبالغ عددهم (24) لاعباً مع استبعاد حراس المرمى .وقد قسم الباحثان العينة- على مجموعتين تجريبية وضابطة ، كل مجموعة مكونة من (12) لاعباً)

المنهج العلمي (استخدم الباحثان المنهج التجريبي)

أدوات القياس(الاستمارات الخاصة بمقياس الصلابة ،الاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم ، الملاحظة والتجريب)

المعالجات الإحصائية (الوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء، معامل ارتباط بيرسون ، اختبار (T) للعينات المستقلة ، اختبار (T) للعينات المرتبطة)

نتائج البحث (إن استخدام التمرينات المختارة ضمن البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تنمية الصلابة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية)



توصيات البحث (وفي ضوء النتائج التي توصل إليها يوصي الباحثان بضرورة استعمال البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان في الصلابة النفسية على فئات عمرية أخرى)

The impact of a training program in psychological rigidity and football handling skill performance for ages 17-19 years

M. Basem Jabbar Mansour

Basemsport73@gamil.com

College of Physical Education and Sports Sciences - University of Diyala

07727247476

M . Ahmed Khaled Abdullah Brais

k31809956@gamail.com

College of Basic Education - Department of Physical Education and Sports Sciences

07705341234

Key words: training program, mental toughness, handling, football

Summary of the research

-The goal of the research (The research aimed to identify the problems facing young players as a result of the player's poor stiffness that has a clear effect on building the player's personality and leads to an imbalance in his performance and skills.

(

-Research community (the (39) young players in Abu Saida club and Wajihiya in Diyala governorate).

-The research sample and the method of its selection (the research sample consisted of the young players in the Wajihiya club in Diyala Governorate (Iraq) for the year 2019, whose number was (24) players excluding goalkeepers. The two researchers divided the sample into two experimental and control groups, each group consisting of (12)) Player. (The scientific method the researchers used the experimental method-(Measurement tools (hardness meter forms, football skill tests, observation and experimentation.

-Statistical treatments (arithmetic mean, median, standard deviation, torsion factor, Pearson correlation coefficient, (T) test for independent samples, (T) test for correlated samples.

-The results of the research (the use of selected exercises within the training program has a positive effect on developing the rigidity and performance of some basic football skills for the experimental group.

-Research recommendations (and in light of their findings, the researchers recommend the necessity of using the training program

prepared by the researchers in psychological toughness on other age groups.

1- المقدمة:

من اجل الارتقاء بمستوى الشباب لابد من دراسة سلوكهم في اثناء سعيهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية من حيث مكونات وسمات الشخصية ومستوى انفعالاتهم في أثناء التدريب والمنافسات سعيا لتقوية عناصر الصلابة النفسية باعتبارهم المصدر الحقيقي لبلوغ حالة التوازن الانفعالي ودعائم الشخصية القوية لان اللاعب الناشئ يكافح في بداية حياته الرياضية من اجل بلوغ الكمال التي تحتاج إلى الصفات الإرادية في أثناء التدريب والمنافسات بما يزيد قوة التركيز في ادائه وتحقيق أعلى المستويات .

لذا تكمن أهمية البحث في دراسة اثر البرنامج التدريبي في الصلابة النفسية لدى لاعبين كرة القدم الشباب باعتبار ان الجانب النفسي من الجوانب الأساسية لشخصية الشاب لذا يحاول علم النفس الرياضي إن يتفهم سلوك الشخص وخبرته وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومن الأمور التي لفتت الانتباه بعد دخول هذا العلم في مجال التدريب والمنافسات أهمية الناحية النفسية في عمليات إعداد اللاعب والوصول به إلى المستوى العالي.

مشكلة البحث :

ومن خلال ملاحظة الباحثان ضعفا في أعداد اللاعبين الشباب في بداية ممارسة لعبة كرة القدم كون الباحثان لاعبين ومدريان ومشرفان على لعبة كرة القدم في نادي اليرموك لاحظا أن هناك ضعف في الصلابة النفسية عند اللاعب الشاب يؤثر تأثيرا واضحا على بناء شخصية اللاعب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته ولقلة الاهتمام بالجانب النفسي حدا بالباحثان الولوج في هذه المشكلة ،

ويرمي الباحثان الى اعداد منهج تدريبي في الصلابة النفسية للاعبين كرة القدم الشباب، التعرف معرفة اثر المنهج التدريبي في تطوير الصلابة النفسية والتعرف على نسبة التطور في مهارة المناولة لشباب في كرة القدم.

ويفترض وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الصلابة النفسية واداة مهارة المناولة ولصالح الاختبارات البعدية ووجود نسبة تطور في مهارة المناولة

اما عينة البحث تكونت من اللاعبين الشباب لنادي بعقوبة في محافظة ديالى للموسم 2018 - 2019 والبالغ عددهم (24) لاعباً مع استبعاد حراس المرمى .وقد قسم الباحث العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة ، كل مجموعة مكونة من (12) لاعباً . حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها(الشافعي وموسى :1995، 45) ، بأسلوب المجموعتين التجريبيتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة البحث وأهدافه، إذ يتم اختبار المجموعتين قبلياً للتعرف على ما تمتلكه من متغيرات أو مهارات حسب نوع الدراسة ، ثم تم إجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية على ضوء الاختبار القبلي كما مبين بالجدول

الجدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصلابة النفسية واداء مهارة المناولة في الاختبارات القبلية

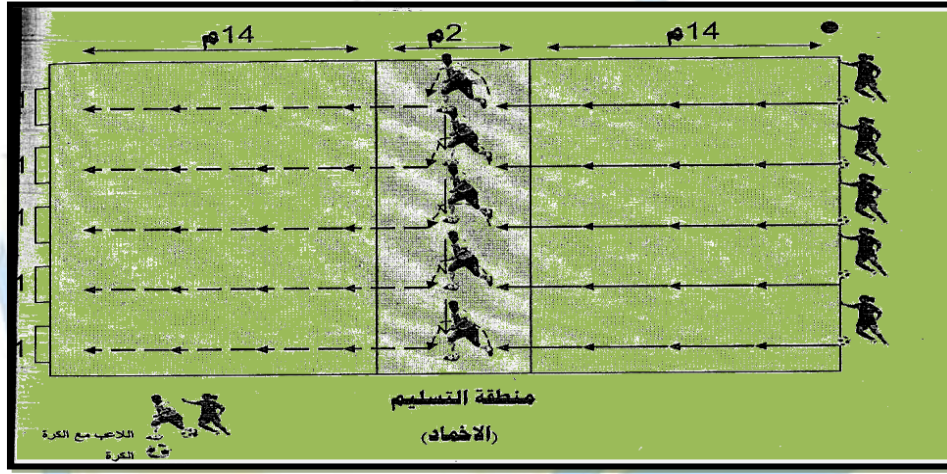
المتغيرات	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة		قيمة ت	قيمة ت الجدولية	الدلالة
		س	ع	س	ع			
الصلابة النفسية	درجة	114.583	6.999	116.333	6.095	.653	2.074	غير دال
مناولة	درجة	1.116	.577	1.333	.492	.761		غير دال

(ت) الجدولية (2.074) ، مستوى الدلالة (0.05) ، درجة الحرية = 22 من خلال الجدول (1) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة وهي على التوالي. (0.653 ، 0.761) وعند مستوى دلالة (0.05) اصغر من (ت) الجدولية والبالغة (2.074) مما يدل على تكافؤ العينة .

وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث "المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت . أدوات ،بيانات، عينات ، أجهزة (عبيدات : 2004، 133) (المصادر العربية والأجنبية، الاستثمارات الخاصة بمقياس الثقة بالنفس ،الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة المناولة بكرة القدم ، الملاحظة والتجريب) اما الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث ، ميدان لعب كرة القدم ، كرات قدم (24) ، كاميرا رقمية نوع (NEKON) ، جهاز كومبيوتر لابتوب نوع (DELL)

، حاسبة يدوية نوع (CASIO) ، ساعة توقيت الكترونية نوع (KISLO) عدد 3
، صافره نوع (FOX) كندية الصنع.
اختبار دقة المناولة

هدف الاختبار : قياس دقة التسليم والمناولة (إسماعيل : 1991، 210)
الأدوات المستخدمة: 1- شواخص عدد 5 2- كرات قدم عدد 5
3- أهداف صغيرة بعرض 1م وارتفاع 50 سم
4- شريط لقياس المسافة 5- بورك 6- صافرة



شكل (1) رسم توضيحي لاختبار المناولة

حيث قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 19 /2/ 2019 والتجربة
الاستطلاعية الثانية بتاريخ 24/2/2019م على العينة الاستطلاعية وعددهم 15 لاعب من فئة
الشباب أنفسهم ومن خارج العينة ومن نادي ههب في محافظة ديالى
الأسس العلمية للاختبارات

صدق الاختبار Face validity

يقصد بصدق الاختبار " قياس الاختبار فعلا" أو حقيقة ما وضع لقياسه (الصميدعي ،

2012 ،ص 102).

معامل ثبات الاختبار

ثبات الاختبار يعني "أذا اجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة
نفسها وتحت الظروف عينها فإن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة
الثانية

موضوعية الاختبار

الموضوعية هي "عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار (محمود احمد، 2009، ص154)

أن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقويم الذاتي والتحيز ..

البرنامج التدريبي

طبق برنامج تدريبي معدا يتضمن تدريباً بدنياً وحركياً وذهنياً بأنواعه في وقت الجزء الرئيس على عينة من لاعبي كرة القدم لشباب بأعمار (17-19) سنة ويمثلون نادي بعقوبة في محافظة ديالى 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.

تطبيق تجربة البحث

الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة للبحث في يوم السبت المصادف 2019/3/6 لكل من

- اختبارات مقياس الصلابة النفسية لعينة البحث.
- الاختبارات المهاريّة الخاصّة بمهارة المناولة بكرة القدم لعينة البحث.

تنفيذ تجربة البحث

نفذت المنهج التدريبي في يوم 2019/3/17 ولغاية 2019/7/3 على أفراد المجموعة التجريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد (السبت ، الاثنين ،الخميس) وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة واستغرق زمن الوحدة التدريبية (1 إلى 6) وحدة تدريبية (90 دقيقة) ومن (7 إلى 12) وحدة تدريبية (100دقيقة) ومن (13 الى 18) وحدة تدريبية (110 دقيقة) ومن (19 إلى 24) وحدة تدريبية(120 دقيقة) .

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 2019 /7/5 لكل من مقياس الثقة بالنفس والمهارات الأساسية.

المعالجات الإحصائية : -

استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات وهي :.



عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

بعد أن حصل الباحث على الدرجات والبيانات لمتغيرات البحث وتطبيق المنهج التدريبي عن طريق الاختبارات القبليّة والبعديّة الخاصة بمجموعتي البحث وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي :-

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		ع	س	ع	س
الصلابة النفسية	درجة	6.095	116.333	9.705	119.750
المناولة	درجة	0.577	1.166	0.389	2.833

الجدول (3)

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

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدلالة الإحصائية
الصلابة النفسية	درجة	3.417	5.130	2.321	1.796	%64	دال
المناولة	درجة	1.667	0.651	6.540		%87	دال

(ت) الجدولية (1.796) ، مستوى الدلالة (0.05) ، درجة الحرية = 11

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

بُعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
5.119	109.250	6.999	114.583	درجة	الصلابة النفسية
0.651	1.333	0.492	1.333	درجة	المناولة

الجدول (5)

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

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدلالة الاحصائية
الصلابة النفسية	درجة	5.33	7.889	2.342		60%	غيردال
المناولة	درجة	0.00	0.738	0.000	1.796	0%	غيردال

(ت) الجدولية (1.796) ، مستوى الدلالة (0.05) ، درجة الحرية = 11

ومن خلال اطلعنا على الجدول (4) و(5) يتبين ويتضح بان هنالك فروق دالة احصائياً بين الاختبارات القبليّة والبعدية بالصلابة النفسية واداء مهارة المناولة بكرة القدم للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي

4-2 مناقشة النتائج

من خلال الجداول (2)، و(3) و(4) و(5) أظهرت النتائج إلى تطور المجموعتين التجريبية والضابطة في قابلية الرياضي على الصلابة النفسية ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن الاهتمام بتطبيق اختبار الصلابة النفسية في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في تعزيز دوافع اللاعب وزيادة صلابته والاستعداد لتحقيق الانجاز . فالصلابة النفسية لها تأثير حاسم على الدوافع . إذ تؤثر على تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة كما أن الصلابة النفسية التي تؤثر على مدى طويل يمكن أن تؤدي إلى تغيرات في



الشروط النفسية الموروثة (الويس ، 2004، ص131). وفيما يخص مهارة المناولة بكرة القدم قيد البحث بالنسبة إلى المجموعة الضابطة ويعزو الباحثان ذلك إلى انه التدريب والتكرار المستمر للمهارة أدى إلى تطورها ، لذلك فإن هذه المهارة " تتطور من خلال عملية التدريب المستمر (محمود ، حسن ، 2013، ص12). أما تطور المجموعة التجريبية فيعزو الباحثان ذلك إلى أن البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحثان 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 الناشئين والشباب لكونها من المراحل الأولى في التعلم .
عرض النتائج وتحليل قيمة (ت) في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (6)

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

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدلالة الاحصائية
الصلابة النفسية	درجة	3.174	2.074	73%	دال
المناولة	درجة	6.578		86%	دال

الجدول (7)

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

المتغيرات	وحدة القياس	تجريبه		ضابطة	
		س	ع	س	ع
الصلابة النفسية	درجة	119.750	9.705	109.25	5.119
المناولة	درجة	2.833	0.389	1.333	.651

(ت) الجدولية (2.074) ، مستوى الدلالة (0.05) ، درجة الحرية = 22

ومن اجل توضيح وتجسيد هذه النتائج بشكل بياني عرض هذا الشكل الذي يوضح الأوساط الحسابية البعدية للصلابة النفسية ومهارة المناولة بكرة القدم وللمجموعتين التجريبية والضابطة.

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (6) و(7) يتبين ويتضح بان هناك فروقاً دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعديه بالصلابة النفسية ومهارة المناولة بكرة القدم للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي

ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات إلى أن المنهج الذي أعده الباحثان كان له الأثر الفعال في تطوير الصلابة النفسية وأداء مهارة المناولة بكرة القدم لديهم. وإن اختيار التمرينات المناسبة والتدريب المتواصل عليها يعطي نتائج ايجابية مؤكداً 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 عمليته (p42 ، David ، 2012) 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 (جبار وآخرون ، 2011 ، ص121) "إن استخدام التمارين المتنوعة والهادفة لها تأثير ايجابي في تطوير المهارة. وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:-

ان المنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على أداء مهارة المناولة قيد الدراسة ، ولكن ليس بفاعلية البرنامج المقترح باستخدام تطبيق مقياس الصلابة النفسية، وظهر فروق ذات دلالة معنوية في مقياس الصلابة النفسية للعينة قيد الدراسة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي كما إن استخدام التمرينات المختارة ضمن البرنامج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير الصلابة النفسية وأداء مهارة المناولة للاعبين كرة القدم الشباب بأعمار 17 - 19 سنة للمجموعة التجريبية.

ويوصي الباحث

ضرورة استعمال البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان في تطوير الصلابة النفسية على فئات عمرية أخرى وخاصة فئة النساء والتأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير الصلابة النفسية في تحسين مهارة المناولة بكرة القدم لديهم وتدعيم قوة الصلابة لديهم والإرادة لدى اللاعبين أنفسهم من اجل تحقيق أهدافهم وضرورة أتباع الأسلوب العلمي عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية التي تكون ملائمة للمرحلة العمرية للإمكانية الأداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير الصلابة النفسية و مهارة المناولة في كرة القدم.



المصادر

1- العربية

- ثامر محسن إسماعيل (وآخرون) ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم (الموصل ،مطبعة جامعة الموصل،1991).
- حسن الشافعي و وسوزان موسى ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1995)
- ذوقان عبيدات (وآخرون) ؛ البحث العلمي مفهومه وأدائه وأساليبه : (عمان ، دار الفكر ، ط1 ، 2004)
- غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن؛(كرة القدم التدريب المهاري، ط1 ،عمان الأردن،مكتبة المجتمع العربي ،2013م)
- فرات جبار سعدة الله وهافال خورشيد الزهاوي ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ،ط1: (عمان ،شارع الملك حسين ، مجمع الفحيص التجاري ،2011)
- كامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي ، ط1 : الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2004.
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون) ؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي : ط1(اربيل ، 2012) .
- موفق اسعد محمود ، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ،ط2 (عمان دار دجلة ، 2009) .

2- الاجنبية

- * David, Footwork Coordination and Skills in Score, New Yoek , 2012.