

## **أثر برنامج تدريبي لتطوير التحمل النفسي وبعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الصالات**

م . د علي عباس فاضل [draliabbass@bauc14.edu.iq](mailto:draliabbass@bauc14.edu.iq)

كلية بلاد الرافدين الجامعة

الكلمات المفتاحية:- برنامج تدريبي التحمل النفسي كرة القدم الصالات

**Key words: Program Mental endurance training indoor  
football**

تاريخ استلام البحث : 2022/7 /27

DOI:10.23813/FA/27/2

FA/202306/27P/7/458

### **ملخص البحث**

عدم الاهتمام باختبارات الجانب النفسي وما لها تأثير على القدرات البدنية للاعبين خلال فترة التنفيذ ، لهذا لا يعرف اغلب المدربين مستوى لاعبيهم من هذه الناحية وهل ان هذه البرامج تسير بالاتجاه الذي يحقق الاهداف المرسومة, واشتملت عينة البحث من لاعبي مديرية شباب ورياضة ديالى بكرة القدم للصالات (الشباب) والبالغ عددهم (24) لاعبين تم اختيارهم بطريقة عمدية ومثلت العينة نسبة (62.5%) من مجتمع الاصل البالغ (26) لاعبا يمثلون فريق مديرية شباب ورياضة ديالى بكرة القدم للصالات (الشباب) وقد قسمن على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (12), إن استخدام التمرينات المختارة ضمن البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير التحمل النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة.

**program effect Training to develop mental endurance and  
some physical abilities for futsal players**

**Dr. Ali Abbas Fadhil**

**The University College of the bilad alrafidain**

**Abstract :**

The lack of interest in the tests of the psychological aspect and their effect on the physical abilities of the players during the implementation period. For this reason most of the coaches do not know the level of their players in this regard and whether these programs are moving in the direction that achieves the drawn goals. The research sample included players from the Diyala Youth and Sports Directorate in futsal soccer ( Al-Shabaab) and the adult (24) players were selected in a deliberate manner and the sample represented a percentage (62.5%) of the original population (26) players representing the Diyala Youth and Sports Directorate team in indoor soccer (Al-Shabab) and divided into two experimental and control groups by lottery From (12). The use of the selected exercises within the training program has a positive effect on the development of mental endurance and the performance of some basic soccer skills for the group.

## الباب الأول

### 1- التعريف بالبحث :

#### 1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :

ان العالم اليوم وفي ظل التكنولوجيا الحديثة يشهد تطورا ملحوظا ومستمر في مختلف الميادين العلمية والعملية ، وهذه التطورات العلمية التي شهدتها المجالات الرياضية كافة كان لكرة القدم الصالات حصة منها تمثلت بالعمل والرؤيا والإعداد الجيد للوصول إلى أعلى مستوى في محاولة لتطوير هذه الفعالية ، كما أن الوصول للمستويات العليا يتطلب العمل الجاد والتخطيط السليم ، وكذلك متابعة الخطة والكشف عن واقع اللاعبين ومستواهم وبيان مدى فاعلية البرامج التدريبية الموضوعية ، والقرار بشأن هذه المتطلبات هو من مهام عملية التقويم وعليه فالتقويم هو حجر الاساس لإجراء أي تطور أو تجديد في التعلم والتدريب .

لذا يعد دراسة العلاقة احد الطرائق العلمية الاساسية التي يمكن من خلالها التعرف على مدى موضوعية أي برنامج تدريبي كونه يعتمد على وسائل تقويمية مختلفة منها اختبارات الناحية البدنية والمهارية والحركية والنفسية وغيرها ، ومن خلال إجراء الاختبارات نستطيع أن نقف على المستوى بعد أن تتم عملية التقويم بشكل موضوعي مبني على أساس استخدام ادوات الاختبار والقياس ، وعلية فالتقويم كفيل بمعرفة قدرات اللاعبين البدنية و الوظيفية لكن عملية التقويم لا تستطيع ان تستوفي جميع ابعادها او قد تعجز عن تحقيق اهدافها اذا ما افتقدت الى وجود الاختبار والقياس فيها فالاختبار والقياس يرتبط ارتباطا وثيقا بعملية التقويم ووضع الصيغ الموضوعية للتقويم يبنى على معلومات صحيحة تأتي من خلال الاختبارات

والقياس ، ومما تقدم فعملية التقويم تعمل على الكشف على اماكن الضعف والقوة في البرامج التدريبية وذلك من خلال التقويم المستمر للاعبين عن طريق الاختبار والقياس ومن خلالها إصدار أحكام واتخاذ القرارات للوصول إلى نتائج موضوعية . لذا تعد لعبة كرة القدم الصالات من الألعاب الجماعية المشوقة للممارسين والمشاهدين معاً، والتي اتسع انتشارها في الكثير من دول العالم لما تتميز به من جمال في الأداء الفني الفردي والجماعي على حد سواء ولما تتميز به من قوة وسرعة في الأداء على مستوى اللاعبين والفرق مما يحتم على المدربين العناية بالمطلوبات الفسيولوجية والبدنية والمهارية التي يجب مراعاتها عند وضع البرامج التدريبية الخاصة باللعبة وكيفية تنفيذها وتقويمها لمواكبة كل ما هو جديد، لتوازي التطور الذي حصلت عليه ، إذ إن التطور في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية لا يتحقق إلا من خلال تحسين وتطوير ورفع مستوى البرامج التدريبية والاستمرار بعملية تقويم هذه البرامج على الأسس العلمية الصحيحة .

## 1 - 2 مشكلة البحث :

تكمن المشكلة من خلال الملاحظة المستمرة للباحث كونه من المتابعين والمهتمين بهذه اللعبة لاحظوا ان هناك حلقة مفقودة في البرامج التدريبية وهي عدم الاهتمام باختبارات الجانب النفسي وما لها تأثير على القدرات البدنية للاعبين خلال فترة التنفيذ ، لهذا لا يعرف اغلب المدربين مستوى لاعبيهم من هذه الناحية وهل ان هذه البرامج تسير بالاتجاه الذي يحقق الاهداف المرسومة .  
ونظرا لأهمية الاختبارات التي توفر معلومات كثيرة عن نقاط الضعف لدى ارتأى الباحث معرفة تأثير التحمل النفسي ومدى علاقته ببعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم الصالات .

## 1-3 اهداف البحث :

### يهدف البحث إلى:

- 1- تعرف اثر برنامج تدريبي لتطوير التحمل النفسي للاعبين كرة قدم الصالات.
- 2.تعرف اثر المنهج التدريبي في اداء بعض القدرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات.

## 1-4 فروض البحث

- 1 - هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحمل النفسي وبعض القدرات البدنية للشباب بكرة القدم ولصالح الاختبارات القبلية.
- 2 - هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة في التحمل النفسي وبعض القدرات البدنية للشباب بكرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

## 1 – 5 مجالات البحث :

1 – 5 – 1 المجال البشري : للاعبين مديرية الشباب والرياضة في ديالى لكرة القدم (الصالات) لفئة الشباب

1 – 5 – 1 2 المجال الزمني : للمدة من 1 / 5 / 2022 ولغاية 19 / 6 / 2022

1 – 5 – 1 3 المجال المكاني :قاعات المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية - وزارة الشباب والرياضة – محافظة ديالى وملعب خماسي كرة قدم ( تارتان).

## الباب الثاني

### 2-1 الدراسات النظرية :

#### 2-1-1 التحمل النفسي (Psychological Hardiness) :

التحمل النفسي هو أحد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها إذ إن الناس يتفاوتون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها وتكيفهم معها وعلى وفق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها .

، أما كوباسا ( Kobasa ,1979 ) فقد عرفه انه " أن يخبر الفرد درجة عالية من الضغط دون أن يصاب بالمرض ، ويتكون هذا المفهوم من ثلاثة مكونات هي :

(( التحدي – السيطرة – الالتزام )) .

#### 2-1-2 أنواع التحمل النفسي:

أولاً :تحمل الإحباط (Frustration Hardiness) " الإحباط حالة انفعالية تظهر حينما تتدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع أو عمل .

#### ثانياً : تحمل الغموض : (Ambiguity hardiness)

يرى أيزنك (Eysenek,1972) أن تحمل الغموض هو قدرة الفرد على تحمل شدة التنبيهات الباعثة إلى عدم الارتياح النفسي أو التي تشكل تهديداً أو ضغطاً عليه

#### ثالثاً : تحمل عدم التطابق : (Incongruence hardiness)

التطابق (congruence) مصطلح جاء به بورني ( Borne ) ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج

#### 2-1-3 نظريات مفهوم التحمل النفسي :

أن مفهوم قوة التحمل النفسي في مجال علم النفس له نظريات عدة وهي :-

1- النظرية الوجودية .

2- نظرية فرويد : التحمل النفسي وقوة الأنا .

3- نظرية ليفين : التحمل النفسي وطاقة البيئة النفسية الموجهه.

2-1-4 العوامل المؤثرة في مفهوم التحمل النفسي في المجال الرياضي.

أن التحمل النفسي يختلف بين اللاعبين وبحسب الفروق الفردية من حيث البناء النفسي والبدني والقدرة على تحمل المشاكل ، وان هذه القدرة على التحمل النفسي تنجم عن

العديد من العوامل ومن هذه العوامل هي :-

- 1- القدرات العقلية للاعب
- 2- الحالة الصحية والجسمية للاعب .
- 1- التنشئة الأسرية والاجتماعية .
- 2- ثقافة الفرد .
- 3- النمط العصبي للاعب .
- 4- خبرات اللاعب السابقة .
- 5- القيم والتقاليد الاجتماعية التي نشأ عليها اللاعب .

2-1-5 أساسيات كرة القدم للصالات :-

ان كرة القدم للصالات هي واحدة من الألعاب التي لها خصوصيات واساسيات يمكن ان يعرفها كل من يتابع ويشاهد المباريات ويجب على العاملين في مجال التدريب معرفتها وثم نقلها الى اللاعبين، وعن طريقها يمكن بناء مناهج تدريبية تساعد على اوصول اللاعبين الى مستوى عالٍ من الأداء وتقليل الأخطاء في اثناء سير المباراة فضلاً عن زيادة متعة وتشويق اللاعبين للعب ومن ثم زيادة في اثاره المباريات، وبما ان اللاعبين لديهم غريزة طبيعية للتعلم والتدريب فيجب ان يزرع فيهم التقدير لكرة القدم للصالات وذلك للأسباب الآتية:

- 1- تعطي العديد من الفرص لتسجيل الأهداف وهو ما يحدث فعلاً .
- 2- تعطي العديد من الفرص لتسجيل الأهداف وهو ما يحدث فعلاً .
- 3- تعطي العديد من الفرص لتسجيل الأهداف وهو ما يحدث فعلاً .
- 4- تزيد المشاركة الفعلية وتقل الملل والخمول .
- 5- تعطي بيئة لعب جيد التنظيم بعقول مبتكرة .
- 6- تلغي القواعد المعقدة مثل التسلل الذي قد يعيق اللعب .

2-1-6 القدرات البدنية الخاصة وأهميتها في خماسي كرة القدم :-

أن لكل لعبة من الألعاب الرياضية قدرة بدنية معينة خاصة بها ، ومن هذه الالعب لعبة خماسي كرة القدم ، إذ تتطلب هذه اللعبة قدرات بدنية عديدة ومتنوعة كالقوة الانفجارية ، مطاولة السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، والسرعة القصوى .... ألخ ، كلها قدرات مهمة في لعبة خماسي كرة القدم مما دعا الباحث إلى اختيار أفضل القدرات البدنية وبمساعدة آراء الخبراء والمختصين من أجل التعرف على مستوى القدرات البدنية التي يمتلكها اللاعبين وتتبعها على طول فترات التدريب (الاعداد العام ، الاعداد الخاص ، فترة المنافسات ) ويعد الأعداد البدني هو التطور الشامل للقدرات البدنية الأساسية والقدرة الحركية ، وأن الهدف الأساسي من القدرات البدنية هو التوصل إلى التكيف على حمل التدريب ويهدف إلى تنمية المهارات

الحركية ، وهذا ما أكده عقيل الكاتب من أن " القدرات البدنية لها تأثير أساسي وفعال في أداء مهارات اللعبة في الأنشطة الرياضية جميعها ، ويعد الأرتقاء بمستوى هذا العنصر ومكوناته واجبا أساسيا لبلوغ المستويات من الأنجاز في النشاط الممارس . وينظر إلى القدرات البدنية الخاصة نظرة ارتباط مباشر بالنشاط التخصصي ، كالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ، وتحمل القوة ، وتحمل السرعة فضلا عن القوة القصوى والسرعة القصوى وتحمل القوة القصوى وتحمل القوة المميزة بالسرعة ، ويحتاج كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية إلى أنواع معينة من القدرات أو الاستعدادات الخاصة التي تسهم بدرجة كبيرة في إمكانية وصول الفرد لأعلى مستوى ممكن ، ومما تجدر الإشارة إليه أن الاستعدادات والقدرات البدنية الخاصة لا تتضح تماما في سنوات الطفولة ، بل غالبا ما تبدأ في الظهور بصورة واضحة قبل بداية مرحلة المراهقة ( حوالي 15 سنة ) ويعزى ذلك إلى أثر نضج الفرد ، وإلى أثر الخبرات التي أكتسبها الفرد طوال سنوات عمره الماضية .

2-1-7 القدرات البدنية المختارة قيد الدراسة :-

2-1-7-1 القوة المميزة بالسرعة : Speed Strength :-

ويطلق عليها أحيانا سرعة القوة أو القوة السريعة ، وتعد القوة المميزة بالسرعة قدرة بدنية مركبة من القوة العضلية والسرعة وان هذا النوع من السرعة هو النوع السائد في خماسي كرة القدم ومن أهم متطلبات لاعبي هذه اللعبة ، ويرجع ذلك إلى ان الأداء البدني والمهاري والخططي يتطلب سرعة أداء عالية جداً إذ ان "القوة المميزة بالسرعة هي القدرة البدنية الأكثر وضوحاً للاعبي خماسي كرة القدم لما يحتاجه اللاعب أثناء المباراة من قوة أداء

مصحوبة بتردد عال وسرعة أثناء ضرب الكرة أو الجري بها ، فضلاً عن ان لاعب خماسي كرة القدم يحتاج إلى إعداد بدني عال يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لانه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هناك بناء عضلي عال وسرعة كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد للمهارة، إذ ان امتلاك القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للاعبي خماسي كرة القدم ليست مهمة من الجانب البدني فحسب بل تأتي أهميتها من حيث الجانب المهاري أيضا " إذ ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري

2-1-7-2 مطاولة السرعة : Speed Endurance :-

ويقصد بمطاولة السرعة " قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول مدة زمنية ممكنة ، أما مفتي ابراهيم حماد فيعرفها " هي المقدرة على استمرار اداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لمدد طويلة بسرعات عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء .

ويعرفها بسطويسي احمد " إمكانية اللاعب على أداء حركات متكررة بأعلى شدة تردد ممكن لأزمنة قصيرة جداً، أن مطاولة السرعة هي حاصل دمج السرعة والمطاولة وهي

أحدى القدرات البدنية الخاصة المهمة والتي يحتاجها لاعبي خماسي كرة القدم بصورة خاصة

والتي يجب أن يتم تطويرها لدى اللاعبين نظراً للحركات المتكررة الحدوث خلال مواقف اللعب المختلفة والمتمثلة بالهجوم مرة والدفاع مرة أخرى وبالعكس . وهذه القدرة تؤدي دوراً كبيراً في حسم المباريات فضلاً عن المحافظة على سرعة الأداء لمدة طويلة وعلى أمتداد اشواط المباراة

وللحفاظ على الحالة الطبيعية للاعب دون أن يطرأ عليها التعب أو الأجهاد مما يؤدي إلى عرقلة أداء المباراة بصورة جيدة , فقد أجاز قانون اللعبة على التبديل المستمر للاعبين . لذا وجب على المدربين أن يراعوا تدريب هذه القدرة البدنية وعدم أهمالها وأعطائها الوقت الكافي في المنهج التدريبي لأن تكيف الأجهزة الوظيفية للجسم لا يتم إلا من خلال التدريب بشكل

## 2-7-1-2 القوة الانفجارية : Explosive Strength :-

هي إحدى القدرات البدنية الأساسية في خماسي كرة القدم لما تحتويه هذه اللعبة من حركات متنوعة من قفز وركل للكرة وارتداد من جهة لأخرى.

"وتعد القوة الانفجارية شكلاً من أشكال القوة التي تؤثر في مستوى أداء الكثير من الفعاليات الرياضية وتعتبر عنصراً مركباً من خليط متوازن ودقيق بين عنصري القوة والسرعة، ولهذا فإن الرياضيين الناجحين هم الذين يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل لإحداث القوة الانفجارية بأداء أفضل. وإن أهمية القوة الانفجارية في لعبة خماسي كرة القدم تتمثل في أهمية العنصران المكونان لها في هذه اللعبة حيث تظهر الحاجة للقوة والسرعة كعنصران منفصلان في الكثير من مواقف اللعب وكذلك تظهر الحاجة إلى دمجهما كقوة انفجارية في حالات عديدة كضرب الكرة للتمرير أو ضرب الكرة بقوة أثناء التهديف أو حالات الوثب في بعض الأحيان لضرب الكرة بالرأس

وتذكر فاتن رشيد نقلاً عن كمال درويش بان "الذي يمتلك قوة انفجارية عليه ان تتوافر فيه درجة عالية من السرعة و القوة ودرجة عالية من المهارة لدمج القوة والسرعة .

وقد اشار العديد من المختصين إلى أهمية القوة الانفجارية في خماسي كرة القدم اذ يذكر بارو وماجي أهمية القوة الانفجارية من حيث " أن معظم الرياضيين الناجحين يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل لأحداث القوة المتفجرة من أجل تحقيق أداء أفضل.

## 2-2 الدراسات السابقة :-

### 2-2-1 دراسة علي حسين علي الروثبياني(2006):-

(دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية).

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى التحمل النفسي والأمن النفسي لدى لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية وتعرف على الفروق في مستوى التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم

في المنطقة الشمالية والتعرف على العلاقة بين التحمل النفسي والأمن النفسي لدى لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية في حدود عينة البحث وتألفت عينة البحث البالغة عددها (150) لاعبا، بالطريقة العمدية على (6) أندية في الساحة والميدان و(5) أندية بكرة القدم المشاركين في بطولة الدوري لأندية الدرجة الممتازة في القطر.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث الحالي واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t.test)، ومعامل الارتباط البسيط) وبعد إجراء المعالجات الإحصائية الضرورية توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1- تميز لاعبو العاب الساحة والميدان وكرة القدم بمستويات مختلفة متباينة في الشعور بالأمن النفسي وفي الغالب اتصف لاعبو الفعالتين بدرجة امن نفسي متوسط.  
2- اتصف لاعبو العاب الساحة والميدان بدرجة أعلى من لاعبي كرة القدم في التحمل النفسي.

1- لا يمكن إن يصل اللاعب إلى مستوى من التحمل النفسي ما لم يتحقق له الشعور بالأمن النفسي لكي يتمكن اللاعب من الأداء الأمثل.

## 2-2-2 دراسة كامل عبود حسين العزاوي (2004)

**بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق**

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لمفهوم قوة التحمل النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق، ولهذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث ، وتألفت عينة البحث من (475) لاعباً من أندية الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق للعام (2002-2003) وتكون المقياس من (6) مجالات يتألف المقياس من (33) فقرة.



## 2- 3- مناقشة الدراسات السابقة:-

### أوجه التشابه والاختلاف

الدراسة	العينة	المنهج	عدد أفراد العينة	المتغير المستقل والتابع	أهم الاستنتاجات
محمد طالب ومصطفى باسم 2021	شباب مديرية شباب رياضة ديالى لفريق خماسي كرة القدم	التجريبي	16 لاعب	المستقل : ( التحمل النفسي ) التابع : وعلاقتة ببعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين لكرة القدم ( الصالات )	أن عدم وجود علاقات ارتباطية (العشوائية) بين القدرات البدنية والمؤشر النفسي قيد البحث خلال فترات التدريب، يعود الى طبيعة هذه القدرات ومتطلباتها وحسب ادبيات التدريب .
علي حسين علي الروزياني 2006م	لاعبين المتقدمين لأندية المنطقة الشمالية للميدان وكرة القدم للدوري الممتاز	الوصفي	150 لاعب	المستقل: (دراسة مقارنة ( التابع: التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي الساحة والميدان وكرة القدم)	اتصف لاعبو الساحة والميدان بدرجة أعلى من لاعبي كرة القدم في التحمل النفسي
كامل عبود حسين العزاوي 2004م	لاعبين المتقدمين من أندية الدرجة الأولى في العراق	الوصفي	475 لاعب	المستقل: ( بناء مقياس ( التابع (قوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق)	إجراء دراسات وبحوث أخرى مشابهة على عينات مختلفة غير الألعاب الفردية

### فيما يأتي استعراض لأوجه الإفادة من الدراسات السابقة.

1. تم من خلال الاطلاع على الدراسات المرتبطة تعرف أهمية الدراسات السابقة والمشاكل التي عالجتها تلك الدراسات والتي مثلت جانبا معرفيا مهما للباحث.
2. أفاد الباحث من اطلاعه على العينات المختلفة التي تناولتها الدراسات وطريقة اختيارها والمجتمعات التي أخذت منها والتصاميم البحثية المناسبة لها وكذلك تحديد مدة التجربة.
3. وكذلك تعرف خطوات إجراءات البحوث والأدوات البحثية والوسائل المساعدة وكذلك الاختبارات المستخدمة في تلك الدراسات وطريقة إجراء

- التجارب الاستطلاعية وفوائد تلك التجارب لغرض تعيين الاختبارات المستخدمة لقياس التحمل النفسي والمهارات الأساسية .
4. وكذلك تعرف الوسائل الإحصائية التي استخدمتها تلك الدراسات والتي تتناسب مع حجم العينات وعددها .
5. تعرف الباحث من خلال الدراسات المرتبطة طرق تنظيم وعرض البيانات والرسوم البيانية.

### الباب الثالث منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

##### 1-3 منهج البحث :-

هو " الاسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات البحث والذي يمكن من خلاله التوصل الى حل مشكلته وعليه استخدم الباحثين المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما , وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وانه انسب المناهج لتحقيق اهداف وفرضيات البحث .

##### 2-3 مجتمع البحث وعينته :

واعتمد الباحث على عينة من لاعبي مديرية شباب ورياضة ديالى بكرة القدم للصالات (الشباب) والبالغ عددهم (24) لاعبين تم اختيارهم بطريقة عمدية ومثلت العينة نسبة (62.5%) من مجتمع الاصل البالغ (26) لاعبا يمثلون فريق مديرية شباب ورياضة ديالى بكرة القدم للصالات (الشباب) وقد قسمن على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (12).

ولغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج البحث ، أجرى الباحث التجانس على العينة في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر ، العمر التدريبي) وقد أظهرت نتائج الجدول (2) ان عينة البحث متجانسة اذ كان معامل الالتواء المحسوب في جميع المتغيرات المذكورة اعلاه اقل من ( $3\pm$ ) وهذا مؤشر جيد اذ كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين ( $3\pm$ ) دل ذلك على ان التوزيع اعتدالي او قريب منه .

#### الجدول (2)

##### يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	الأشهر	174.68	5.39	180	+0.73
2	الكتلة	كغم	54.16	5.56	56	-0.99
3	الطول	سنتمتر	156.59	6.04	155	-0.74
4	العمر التدريبي	شهر	25.84	6.81	24	+0.81

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث واجهزته :

1-3-3 وسائل جمع المعلومات :-

- المصادر العربية والاجنبية المترجمة .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- الاختبارات والقياسات .
- المقابلات الشخصية .

2-3-3 أدوات البحث:

- ملعب خماسي كرة القدم قانوني .
- شواخص عدد (10) .
- صافرة نوع Fox 40 ، عدد (2)
- ساعة توقيت الكترونية ، عدد (2) .
- شريط قياس .
- استمارة تسجيل

4-3 تحديد متغيرات البحث :-

قام الباحث بتحديد متغيرات المؤشر النفسي والقدرات البدنية واختيار الاختبارات الخاصة بكل متغير بعد اجراء عدد من المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء اضافة الى خبرتهم وتوجيه السادة المشرفين للباحث .

3 - 5 تحديد مجالات المقياس :

لغرض تحديد مجالات المقياس قام الباحث بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع (التحمل النفسي) فضلاً عن المصادر العلمية والدراسات السابقة التي درست متغير التحمل النفسي مثل: - دراسة علي خليفة بريص (2013) م وعلي حسين علي(2006) م .وقد وجد الباحث أن هذه الدراسات تؤكد على أن مفهوم التحمل النفسي متعدد المجالات وان اغلب الدراسات تركز على المجالات الاتية : - التحدي ،السيطرة ،الالتزام.

وبناءً على ما سبق ذكره من نتائج الدراسات والبحوث السابقة فقد حددت مجالات المقياس مجالات بصورتها الأولية والمجالات هي:- التحدي (Challenge) والالتزام (Commitment) والسيطرة (Control) . وقد وضع الباحث تعريفاً نظرياً وإجرائياً لمفهوم التحمل النفسي في مجال علم النفس الرياضي وبعد التدقيق اختار الباحث مقياس التحمل النفسي لعلي خليفة بريص ( 2004 ) نقلا عن كوباسا وقد اختار الباحث المقياس لأنه دقيق وأكد على المجالات أعلاها أي يتكون من ثلاث أبعاد ولوضوح فقراته وحدائته حيث يتكون من ( 42 ) فقرة تقيس جوانب التحمل النفسي للفرد ، فضلاً عن التحقيق من مقياس التقدير الرباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة الأربعة عالية (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي قليلاً ،لا تنطبق علي ابداً) الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)

العبارات الايجابية (1، 2، 3، 4) للعبارات السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي (168) واطل درجة للمقياس هي (42) .  
3-6-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :-  
3-6-1 اختبارات القدرات البدنية :-  
3-6-1-1 القوة المميزة بالسرعة :-  
اسم اختبار:- الحجل لأقصى مسافة في (10) ثانية).  
الهدف من الاختبار:- قياس القوة المميزة بالسرعة .  
الأدوات المستخدمة:- ساعة توقيت ، صافرة ، شريط قياس ، استمارة تسجيل .  
طريقة الأداء :- يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن .  
التسجيل :- تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال فترة (10) ثا وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط .



## الشكل (2)

### يبين طريقة اداء اختبار القوة المميزة بالسرعة

3-6-2-2 اختبار القوة الانفجارية :-

اسم الاختبار : الوثب العريض من الثبات.

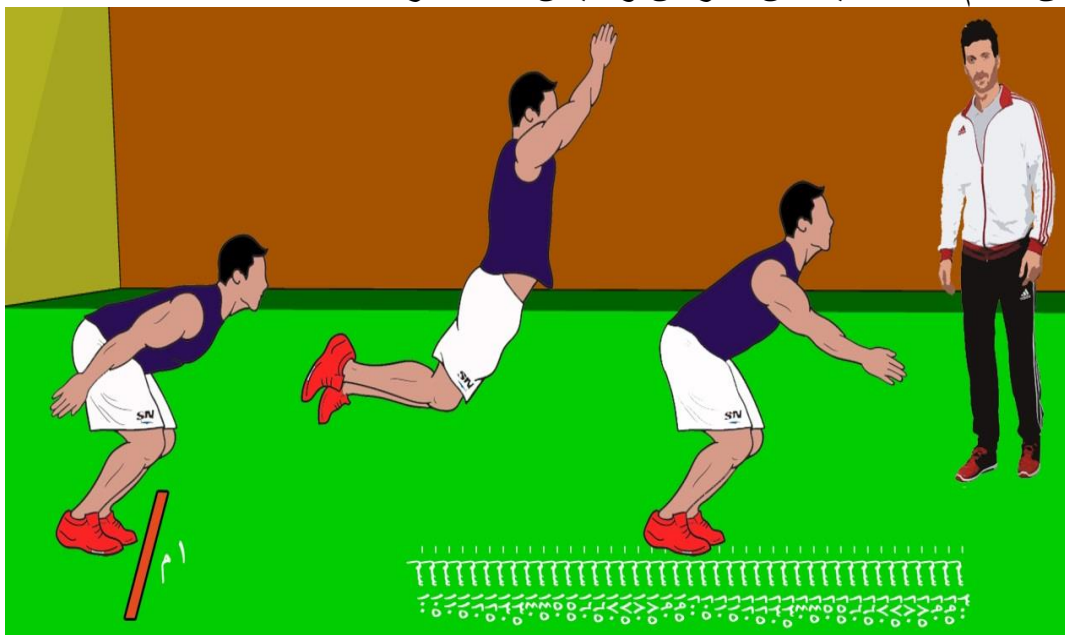
الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية .

وصف الاختبار :

يرسم خط البداية بطول (1) م ويقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعداً قليلاً بحيث تلامس القدمين خط البداية من الخارج ، ويتم قياس المسافة من خط البداية وتأشيرها بنقاط تبعد الواحدة عن الأخرى بـ (5) سم لمسافة (3م) ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل قليلاً للإمام وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للإمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للإمام ، ويكون القفز بالقدمين معاً .

القياس :

تعطى محاولتين وتأخذ الأفضل ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب يلامس الارض والقياس بالسنتيمتر .



الشكل (3)

### يبين طريقة اداء اختبار القوة الانفجارية

3-2-6-3 اختبار مطاولة السرعة :-

اسم الاختبار : الركض المرتد 180م من الوضع الواقف.

الهدف من الاختبار : قياس مطاولة السرعة .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس – ساعة توقيت يدوية – شواخص عدد (4)

المسافة بين شاخص وآخر (15) م – صافرة .

وصف الأداء :

بعد اعطاء إشارة البدء (الصافرة) يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص

الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني والعودة إلى البداية والركض نحو الشاخص

الثالث والعودة إلى البداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة إلى البداية ، وبدا

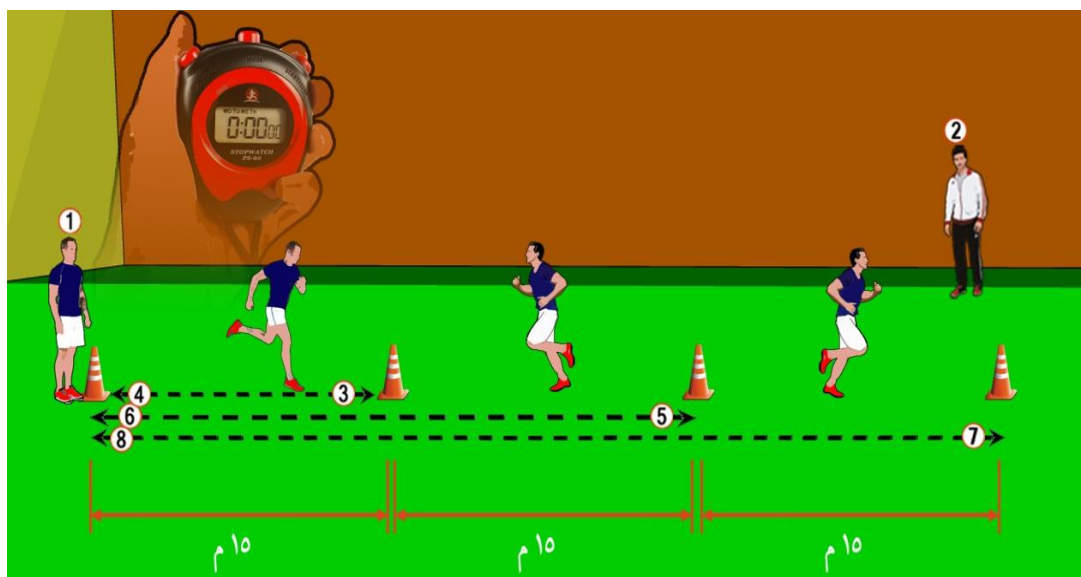
يكون اللاعب قد أنهى الاختبار .

التسجيل :

- يقوم المسجل بتدوين الوقت المستغرق بالثانية ولاقرب 1% من الثانية .

- يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة .

- تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الأداء (سقوط اللاعب أثناء الارتداد).



الشكل (4)

### يبين طريقة اداء اختبار مطاولة السرعة

7-3 التجارب الاستطلاعية :

1-7-3 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السابيات التي تواجهه اثناء العمل لتفاديها مستقبلاً ، إذ قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية لاختبارات القدرات البدنية في يوم 2022 / 5 / 1م وعلى قاعة مديرية شباب ورياضة ديالى ، على عينة الاستطلاع البالغة (12) لاعبين من منتخب مديرية شباب ورياضة ديالى ، وكان الهدف من هذه التجربة

- 1- معرفة الصعوبات التي ستواجه الباحثون والعمل على تفاديها .
- 2- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
- 3- معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات المختارة .
- 4- معرفة قدرة الفريق المساعد على معرفة وتحديد الاختبارات .

8 – 3 الاسس العلمية للاختبارات

3 – 8 – 1 صدق الاختبار : -

يقصد بصدق الاختبار " قدرته على قياس ما وضع من أجله أو ما يفترض الاختبار أن يقيسه سواء أكانت صفة بدنية أم مهارية أم نفسية أم سمة من السمات الشخصية. وهناك عدة أنواع من صدق الاختبار, لذا قام الباحثين باستخراج الصدق بطريقة صدق المحتوى للاختبار الذي تم تصميمه لقياس والاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية بكرة القدم للصالات قيد

3 – 8 – 2 ثبات الاختبار : -

ثبات الاختبار يعني " مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الافراد. وقد استخدم الباحث لإيجاد معامل الثبات طريقة الاختبار وأعادته لأنها من انسب الطرق المتبعة في ثبات الاختبار ؛ إذ تم اجراء الاختبار الاول يوم ( السبت) المصادف ( 2022 / 5 / 14) وأعيد الاختبار نفسه مرة

ثانية بعد مرور (6 ايام) في يوم ( الجمعة ) المصادف ( 20 / 5 / 2022 ) على نفس عينة الاستطلاع والمكونة من ( 8 ) لاعبات من العينة التي تم اختيارها لاعبين فريق مديرية الشباب والرياضة ديالى .  
3 - 8 - 3 موضوعية الاختبارات : -

ان الاختبارات التي تم استخدامها تعتمد على ادوات قياس واضحة ولأن نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات ( الزمن ، ثانية / الدرجة ) الامر الذي جعل الباحثين يعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية عن طريق الاستعانة بمحكمين مستقلين في طريقة التوقيت وطريقة التسجيل .

3 - 9 تطبيق تجربة البحث

3 - 9 - 1 الاختبار القبلي : -

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يوم (الاحد) المصادف ( 8 / 5 / 2022 ) الساعة الثانية عصرا وعلى ملعب كرة القدم للصالات في القاعة المغلقة التابعة لنادي ديالى الرياضي ، وقد قام الباحثين بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية . اجريت الاختبارات القبلي على عينة البحث، التي تتمثل بالمجموعتين التجريبية والضابطة ، وتم انجاز الاختبارات اختبار التحمل النفسي والاختبارات البدنية الثلاث في القاعة الرياضية المغلقة التابعة لنادي ديالى الرياضي.

وقد تم من خلالها ما يأتي : -

- 1 - تم شرح اختبارات مقياس التحمل النفسي والقدرات البدنية بكرة القدم للصالات
  - 2 - تم تطبيق الاختبارات حتى يتمكن افراد العينة من فهمها وصحة تطبيقها .
  - 3 - تم إعطاء فرصة للاعبين لغرض الاحماء الكامل .
- 3- 9 - 2 التجربة الرئيسية :

بعد تحديد الاختبارات والعينة من قبل اللجنة العلمية والخبراء وبالاتفاق مع السادة المشرفين ، تم إجراء التجربة الرئيسية على طول فترات التدريب (الاعداد العام - الاعداد الخاص - قبل المنافسات - المنافسات) تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث كذلك بنفس فترات التدريب أعلاه لقياس مستوى القدرات البدنية للاعبين من خلال اختبارات القدرات البدنية أبتدأ من يوم الاحد المصادف ( 15 / 2022/5 ) والى غاية يوم المصادف ( 29 / 6 / 2022 ) أجريت اختبارات القدرات البدنية على ملعب مديرية شباب ورياضة ديالى (التارتان) وعلى القاعة المغلقة في مديرية شباب ورياضة ديالى، وتم إجراء جميع الاختبارات النفسية واختبارات القدرات البدنية بمساعدة فريق العمل المساعد

3- 10 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحثين الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات .

## الباب الرابع

### 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات (القبلي والبعدي) لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها :

4-1-1 عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للقدرات البدنية (قيد البحث) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة كما موضح في الجدول (3) .

### الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور %	متوسط الفروق س-ف	انحراف معياري للفروق ع-ف	القيمة المحسوبة t	القيمة الجدولية t	الدلالة
	ع	س	ع	س						
رشاقة(ثا)	116.333	6.095	119.750	9.705	64 %	3.417	5.130	2.321	معنوي	
مطاولة (السرعة/م/ثا)	25.05	0.35	23.99	0.50	4.23 %	1.06	0.46	7.62	معنوي	1.796
القوة المميزة (بالسرعة /م/ثا)	31.73	0.79	55.09	2.82	73.62 %	23.36	2.77	28.01	معنوي	
القوة الانفجارية (م)	2.05	0.21	2.34	0.01	14.15 %	0.29	0.23	4.18	معنوي	

(ت) الجدولية (1.796) ، مستوى الدلالة (0.05) ، درجة الحرية = 11 .  
 يتضح لنا من الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية (قيد البحث) .  
 يبين الجدول (3) إنَّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية للقدرات البدنية مختلفة تماماً عن الاختبار البعدي ، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة لكل من التحمل النفسي القدرات البدنية قيد البحث (2.231، 7.62، 28.01، 4.18) على التوالي وهي اكبر من (t) الجدولية التي تساوي (1.796) ، يعني أنَّ هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .  
 ونجد أنَّ التحمل النفسي و جميع القدرات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة ومتفاوتة ، ويعزو الباحثون التطور الحاصل إلى مدى فاعلية استعمال التمرينات النوعية المستخدمة أدى إلى زيادة قدرة اللاعبين على تنفيذ دقة الأداء المطلوب منهم



، فنسبة التطور في التحمل كانت (64%) ، والقوة المميزة بالسرعة (73.62%) ، والقوة الانفجارية (14.15%) ، أما المطاولة فكانت النسبة الأقل في القدرات البدنية حيث كانت نسب التطور (4.23%) ، وهذا يدل على عدم وصول التمرينات النوعية للمستوى المطلوب ، ويجب الاهتمام بها .

ويعزو الباحثون التطور الحاصل في التحمل النفسي والقدرات البدنية إلى التمرينات النوعية المنظمة التي اختارها الباحثون والتطبيق العملي للتمرينات النوعية التي أثرت بشكل ايجابي في تطور القدرات البدنية ، ويرى الباحثون أيضاً أن المنهاج التدريبي المنتظم أدى إلى تطور الجانب النفسي و البدني بشكل معنوي ، وهذا ما أظهرته نتائج المجموعة التجريبية إذ أثرت التمرينات النوعية في أدائهم البدني بشكل معنوي والذي يدل على الارتقاء بالجانب النفسي والبدني وهو ذو أهمية بالغة للاعب كرة القدم ، وهو سمة أساسية من سمات اللاعب الحديث أيضاً ، فالغاية الحقيقية من التدريب هي الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية عن طريق خلق حالة انسجام بين مكونات وقابليات اللاعبين الشباب مع المنهاج والتمرينات المختارة ، " نظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فإنه يمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المنهاج التدريبي.

ولقد أظهرت النتائج التطور الحاصل في الجانب النفسي و القدرات البدنية في المجموعة التجريبية (التحمل النفسي ، مطاولة السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية) بنسب متفاوتة ، لكن ظهر في قدرة القوة المميزة بالسرعة بشكل كبير وهي من القدرات البدنية المهمة للاعب كرة القدم ، وهذا ما أكده صالح راضي أميش " ينصح مدربي كرة القدم في تنمية المجاميع العضلية بحيث تكون باتجاه السرعة ، أي تنمية القوة السريعة لأهميتها في اللعب

ويرى الباحثون أن التمارين البدنية والمهارية التي استخدمت في المنهاج التدريبي كانت تنمي عدداً من الصفات البدنية ومن ضمنها صفة القوة والسرعة أو كليهما معاً ، وهذا ما يتفق مع ما أكده الربيعي " على أن الصفة القوة المميزة بالسرعة يمكن تنميتها عن طريق القوة أو السرعة أو كليهما.

#### 4-1-2 عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للقدرات البدنية (قيد البحث) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة كما موضح في الجدول (4) .

#### الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور %	متوسط الفروق س-ف	انحراف معياري للفروق ع-ف	المتغيرية المحسوبة t	المتغيرية الجدولية t	الدلالة
	ع	س	ع	س						
التحمل النفسي (د)	114.583	6.999	109.250	5.119	60%	5.333	7.889	2.342	غير دال	
مطاوذة السرعة ((م/ثا))	25.10	0.33	24.83	0.44	1.04%	0.26	0.32	2.69	معنوي	
القوة المميزة بالسرعة ((م/ثا))	31.91	0.83	40	0.77	25.35%	8.09	0.83	32.28	معنوي	
القوة الانفجارية (م)	1.95	0.10	2.16	0.20	10.77%	0.20	0.20	3.37	معنوي	

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

يتضح لنا من الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التحمل النفسي و القدرات البدنية (قيد البحث) .

يبين الجدول (4) إنَّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للقدرات البدنية لا تختلف قيمها كثيراً عن الاختبار البعدي ، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة للقدرات البدنية قيد البحث وهي على التوالي (2.342 ، 2.69 ، 32.28 ، 3.37) وهي مقاربة من قيمة (t) الجدولية ، وهذا يعني بأنه لا توجد فروق معنوية كبيرة بين الاختبارات القبلي والبعدي ، إذ إنَّ نسبة التطور التي حصلت في هذه القدرات قليلة مقارنة بالمجموعة التجريبية ، إذ بلغت نسبة التطور في المتغيرات على التوالي (60% ، 25.35% ، 1.04% ، 5.73%)

ويعزو الباحثون التطور القليل الذي حدث في المجموعة الضابطة ، إلى أن بعض التمرينات التي طبقت كانت تؤدي بصيغة عشوائية ، وكذلك إنَّ الوحدة التدريبية التي يضعها المدرب لا تعتمد بشكل كبير على الأسس العلمية الصحيحة في العملية التدريبية التي من شأنها أن تساعد في تقدم مستوى اللاعبين ، فضلاً عن قلة اهتمام بعض المدربين بالتدرج في التمارين من السهل إلى الصعب " لذا فعدم العناية باختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب يؤخر وصول اللاعبين إلى مستوى الأداء المطلوب خلال المدة الزمنية المحددة للتدريب

4-1-3 عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات (البعدية) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

لغرض معرفة الأوساط الحسابية للاختبارات والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (قيد البحث) وكما موضح في الجدول (5) .

### الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
التحمل النفسى(د)	119.750	9.705	109.250	5.119	3.174	2.074	معنوي
مطاوله السرعة(م/ثا)	23.99	0.50	24.83	0.44	4.89		معنوي
القوة المميزة (بالسرعة م/ثا)	55.09	2.84	40	0.77	16.98		معنوي
القوة الانفجارية (م)	2.34	0.10	2.16	0.20	2.81		معنوي

(ت) الجدولية (2.074) , مستوى الدلالة (0.05) , درجة الحرية = 22  
 يبين الجدول (9) أن قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة كانت أفضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة ، إذ إنَّ هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية للمتغيرات ولصالح المجموعة التجريبية ، وأن قيمة (t) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث وهي على التوالي (3.174، 4.89، 16.98، 2.87) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية التي تساوي (2.074) عند مستوى دلالة (0.05) ، فالفارق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية والتي تتميز من المجموعة الضابطة بالابتعاد عن ملل التدريب وتكرار التمرينات واختيار التمرينات النوعية المناسبة للقدرات البدنية ، ولهذا فإنَّ رأي الباحثون بالنسبة للاعبين بهذا المستوى من العمر يجب أن يتخلله تمرينات نوعية متنوعة من طبيعة الأداء

ويرجع هذا التطور الحاصل في القدرات البدنية إلى المدرب الناجح ، إذ يجب على المدرب اختيار تمرينات نوعية خاصة بالقدرة أو المهارة المعطاة ، وهذا ما يساعد على ارتفاع المستوى البدني أو المهاري للعبة ، وهو ما أكدته خيرية إبراهيم السكري (1997) " إنَّ المدرب المتميز المبتكر يصمم من التمرينات التي لها الأثر

الجيد في تطوير القدرات البدنية للاعبين باستخدام مجموعة متنوعة من التمرينات داخل الوحدة التدريبية.

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-5 الاستنتاجات

- في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يستنتج الباحث ما يلي:
- 1- المنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على أداء القدرات البدنية قيد الدراسة، ولكن ليس بفاعلية البرنامج المقترح باستخدام تطبيق مقياس قوة التحمل النفسي
  - 2- يوجد فروق ذات دلالة معنوية في مقياس التحمل النفسي للعينة قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح أفراد المجموعة التجريبية
  - 3- إن استخدام التمرينات المختارة ضمن البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير التحمل النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للمجموعة

#### 2 - التوصيات

- وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يضع التوصيات الآتية :-
- 1- ضرورة استعمال البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون في تطوير التحمل النفسي على فئات عمرية أخرى.
  - 2- التأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير التحمل النفسي في تحسين أداء القدرات البدنية لكرة القدم لديهم.
  - 3- أهمية قيام باحثين آخرين بدراسة تتضمن التحمل النفسي وعلاقتها بأداء القدرات البدنية لكرة القدم الأخرى لفئات مختلفة من اللاعبين ولمختلف أندية القطر.
  - 4- أتباع الأسلوب العلمي عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية التي تكون ملائمة للمرحلة العمرية للإمكانية الأداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير التحمل النفسي والقدرات البدنية في كرة القدم.
  - 5- ضرورة إجراء الاختبارات المهارية للوقوف على مدى تطور التحمل النفسي مستوى الأداء المهاري للاعبين الناشئين لكرة القدم ومعرفة مدى تأثير التمرينات المستخدمة.

#### المصادر والمراجع العربية :

- القرآن الكريم .
- 1. أبو العلا احمد عبد الفتاح\ ؛ التدريب الرياضي- الأسس الفسيولوجية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997).
- 2. احمد خاطر نجم واخرون\ ؛ دليل البحوث : ( الرياض ، دار المريخ للنشر ، 1988 ).

3. أمر الله أحمد البساطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، مطبعة الأنتصار لطباعة الأوفسيت ، 1998).
4. بهاء الدين سلامة ؛ التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية واللاهوائية للاعبين تحمل السرعة : ( نشرة ألعاب القوى ، العدد 24 ، 1999 ) .
5. حسام سعيد المؤمن ؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم : (رسالة ماجستير) ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد ، 2001).
6. حسين حريم ؛ السلوك التنظيمي ، سلوك الأفراد في المنظمات : (عمان ، دار زهراء للنشر، 1997)
7. زهير الخشاب (واخرون) ؛ كرة القدم ، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1999 ) .
8. زهير قاسم الخشاب ،(واخرون ) ؛ كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية ، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، لسنة 1999 ) .
9. سوسن جدوع الأنعيمي ؛ مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2001 ) .
10. عايد عبد الكريم الكناني ؛ مقدمة بالإحصاء وتطبيقات SPSS ، ط1 : النجف الاشرف :دار البيضاء للطباعة ، 2010
11. عقيل الكاتب ؛ الكرة الطائرة ، التدريب ، الخطط الجماعية واللياقة البدنية : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1980 ) .
12. علي حسين علي الروثبياني ؛ دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، 2006).
13. غازي صالح محمود ؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم ، ط1: (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011).
14. فائق محمد رشيد ؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للعضلات السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 1999 ) .
15. قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد ؛ التدريب العضلي الأبروتوني في مجال الفعاليات الرياضية : (بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، لسنة 1979 ) .
16. كامل عبود حسين العزاوي ؛ (بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق ، 2004) .
17. لندا. ل. دافيد وف ؛ مدخل علم النفس : (بيروت ، دار ماكجروهيل للنشر ، 1983) .

18. مجيد حميد مجيد \؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2007).
19. محمد جاسم الياسري \؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية : ( النجف ، دار الياء للطباعة والتصميم ، 2010 )
20. محمد حسن علاوي \؛ علم النفس الرياضي ، ط7 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1992).
21. وجيه محجوب \؛ البحث العلمي ومناهجه : ( كتاب منهجي ، 2002 ).

22. Bartowand MCGee; Apracticalapproach Of measnments in physical education ; (Lea, Fibiger, Philadelphia, 1973.
23. Grate. B. j: Movement Behavior and motor Leavening , philadelphialeu Febyer , 1975 , p. 212.
24. Kobasa S.; Stressful life, Event personality and Health, an Inquiry to Hardines :( Journal of personality and social Psychology, vol (37), No. (1), 1979).