وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المثنى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الماجستير

تأثير تمرينات في بعض المهارات النفسية والمهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين بعمر (١٤- ١٦) سنة

رسالة تقدم بها الطالب

اثير كريم عبد العالي

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المثنى
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ. م. د. كامل مليوخ حسين

١٤٤٢هـ **اذار ٢٠٢١م**


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ
يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ
(سورة المجادلة الآية رقم ١١)

إقرار المشرف

أشهد بأن هذه الرسالة الموسومة بـــ :

(تأثير تمرينات في بعض المهارات النفسية والمهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين بعمر (١٤- ١٦) سنة)

التي اعدت من قبل طالب الماجستير **(اثير كريم عبد العالي)** كانت بإشرافي فـــي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المثنى وهي جزء من متطلبـــات نيـــل درجـــة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أ. م. د. كامل مليوخ حسين
جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
المشرف
/ /٢٠٢١

بناءً على التعليمات والتوصيات أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

أ. د. حبيب شاكر جبر
معاون العميد للشؤون العلمية
جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
/ /٢٠٢١

إقرار المقوم اللغوي

أشهد بأن هذه الرسالة الموسومة بـــ :

(تأثير تمرينات في بعض المهارات النفسية والمهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين بعمر (١٤- ١٦) سنة)

قد راجعتها من الناحية اللغوية وأصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

أ. م. د. احمد حسين عبد السادة
كلية التربية للعلوم الانسانية – قسم اللغة العربية
جامعة المثنى

/ / ٢٠٢١

إقرار لجنة المناقشة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

الدراسات العليا

نقر أننا اعضاء لجنة مناقشة الطالب: **اثير كريم عبد العالي**

قســــــــــم: التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أطلعنا على التصحيحات والتعديلات التي تم اجرائها من قبل الطالب والتي تم اقرارها في المناقشة من قبلنا فهي جديرة بدرجة ( ) في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة وعليه وقعنا.

ت	الاسم واللقب العلمي	التوقيع	الصفة
١			رئيساً
٢			عضواً
٣			عضواً
٤			عضواً ومشرفاً

يصادق مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى

أ . د . حيدر بلاش جبر

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

/ /٢٠٢١

الإهـــــداء

إلى . . . من وهبنا بالخير والنعم التي لا تعد ولا تحصى فعجزت الناس عن حمده وشكره الله عز وجل.

إلى . . . شهداء العراق الأبرار الذين رسموا بدمائهم أجمل البطولات والتضحيات. . .

إلى . . . من رأيت النور وانا بأحضانها طفلاً وغمرتني بالحب والحنان، الى من جعل الله الجنة تحت قدميها . . . أمي الغالية.

إلى . . . العطوف، قدوتي، ومثلي الأعلى في الحياة ؛ فهو من علَّمني كيف أعيش بكرامة وشموخ . . . ابي الغالي

اثير

الشكر والتقدير

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان، حمداً يليق بجلاله وعظمته، وصلِّ اللهم على خاتم الرسل، من لا نبي بعده، صلاةً تقضي لنا بها الحاجات، وترفعنا بها أعلى الدرجات، وتبلّغنا بها أقصى الغايات من جميع الخيرات، في الحياة وبعد الممات. ولله الشكر أولاً وأخيراً، على حسن توفيقه، وكريم عونه، وعلى ما منَّ وفتح به عليَّ من إنجاز لهذه الرسالة، بعد أن يسّر العسير، وذلّل الصعاب، وفرَّج الهم.

لا يسعني الا ان اتقدم بالشكر الجزيل الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المثنى المتمثلة بعميدها الاستاذ الدكتور (حيدر بلاش جبر)، وكذلك أتقدم واخص بالشكر والتقدير رمز التواضع والعطاء، مثال الأمل والتفاؤل المشرف الاستاذ المساعد الدكتور كامل مليوخ حسين لما بذله معي من جهد، وما قدمه من ارشادات ونصائح ومتابعة متواصلة طوال مدة اشرافه على رسالتي، وتزويدي بمعلومات علمية قيمة وملاحظاته اغنت البحث فجزاه الله كل الخير والتوفيق والنجاح، وشكري وامتناني لجميع اساتذتي الاعزاء في كليتي العزيزة واخص بالذكر الاستاذ الدكتور حبيب شاكر جبر والاستاذ الدكتور اوراس نعمة والاستاذ الدكتور محمد مطر عراك.

وأتوجه بالشكر والعرفان الى الكادر التدريبي في المركز التخصصي لرعاية الموهبة في محافظة المثنى مما قدموه من مساعدة لأجراء وانجاح تجربة البحث.

والشكر موصول إلى زملائي وأخوتي وأحباب قلبي (محمد حسن، واحمد خلف، محمد قيس، ثامر العامري، والأخ حسين علي، والسيد قائد عبد الله والأخ والمصور الرائع حسن الكعبي) لما قدموه من مساعدة وتعاون على انجاح التجربة والبحث لهم جميعا الموفقية والنجاح، خاتمة شكري إلى موظفي مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى، وبالأخص المهندس منذر يوسف محسن.

والى كل من ساعدني ولم يسعني ذكره.... عذراً

اثير

(تأثير تمرينات في بعض المهارات النفسية والمهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين بعمر (١٤- ١٦) سنة)

الباحث
اثير كريم عبد العالي
١٤٤٢هـ

المشرف
ا.م. د كامل مليوخ حسين
٢٠٢١ م

اشتملت الرسالة على خمسة فصول هي:

الفصل الأول: تعد المهارات النفسية من العوامل المؤثرة على مستوى أداء لاعبي الفئات العمرية ولها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء المهاري والبدني وان وجود أي نقص او خلل في الحالات النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعب بشكل خاص وعلى أداء الفريق بشكل عام ولذلك يجب الاهتمام بالجانب النفسي وبتطوير المهارات النفسية من خلال اعداد تمرينات لها علاقة بالجانب النفسي وبالقدرات النفسية ومدى تأثيرها على مستوى اللاعبين النفسية والمهارية.

وتكمن مشكلة البحث من خلال عمل الباحث كمدرس لمادة التربية البدنية ومدرب للفئات العمرية ومن خلال متابعة الباحث للتدريبات الفئات العمرية في المركز التخصصي لاحظ ان اغلب المدربين في جميع الألعاب يركزون على تدريب الجانب البدني والمهارى والخططي في اعداد اللاعبين ويهملون الاعداد النفسي على الرغم من أهميته الكبيرة ودوره الفعال في تطوير الإمكانات المهارية والخططية للاعبي كرة القدم الناشئين.

اما هدف البحث هو اعداد تمرينات للاعبي الناشئين بكرة القدم المنتمين الى المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في محافظة المثنى بأعمار (١٤-١٦) سنة، والتعرف على تأثير التمرينات المستخدمة على بعض المهارات النفسية للاعبين الناشئين بكرة القدم المنتمين إلى المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية في المثنى بأعمار (١٤-١٦) سنة، وكذلك التعرف على تأثير التمرينات على الاداء المهاري للاعبي المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم في المثنى (١٤- ١٦) سنة.

اما الفصل الثاني فقد تضمن الدراسات النظرية والدراسات السابقة، واستخدم الباحث في الفصل الثالث: المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية، وبلغت عينة البحث (٢٠) لاعبا من لاعبي المركز التخصصي للموهبة الرياضية في المثنى وقسموا عشوائيا وبأسلوب القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، وطبقت التمرينات المستخدمة بالمنهج الخاص بالمدرب وطبقة المجموعة التجريبية التمرينات التي اعداها الباحث لتطوير المهارات النفسية والمهارات الأساسية بواقع ثلاث وحدات في كل أسبوع ومدتها شهرين ليتم مجموع الوحدات (٢٤) وحدة للتمرينات المعدة. اما الفصل الرابع فقد احتوى على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

الفصل الخامس: استنتج الباحث مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات كان أهمها الاتي: تفوق المجموعة التجريبية التي نفذت التمرينات لتطوير المهارات النفسية والمهارات الأساسية على المجموعة الضابطة والتي نفذت التمرينات المستخدمة في المنهج على وفق الأسلوب المتبع في استثمار الوقت وتطوير المهارات النفسية وكذلك والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين وأوصى الباحث بضرورة تطبيق التمرينات المستخدمة لتطوير المهارات الأساسية والمهارات النفسية الأخرى.

قائمة المحتويات

المبحث	الموضوع	الصفحة
	العنوان	أ
	الآية القرآنية	ب
	إقرار المشرف	ج
	إقرار المقوم اللغوي	د
	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	ه
	الإهداء	و
	الشكر والتقدير	ز
	مستخلص الرسالة باللغة العربية	ح
	قائمة المحتويات	ط
	قائمة الجداول	م
	قائمة الاشكال	ن
	قائمة الملاحق	س
الفصل الاول		
١-	**التعريف بالبحث**	٢-٤
١-١	مقدمة البحث وأهميته	٢
١-٢	مشكلة البحث	٣
١-٣	أهداف البحث	٤
١-٤	فروض البحث	٤
١-٥	مجالات البحث	٥
١-٥-١	المجال البشري	٥
١-٥-٢	المجال الزماني	٥
١-٥-٣	المجال المكاني	٥
١-٦	تحديد المصطلحات	٥

الفصل الثاني		
٢-	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	٦- ٢٥
٢-١	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	٨
٢-١-١	مفهوم المهارات النفسية	٨
٢-١-١-١	مراحل تدريب المهارات النفسية	٩
٢-١-١-٣	أهمية تدريب المهارات النفسية للرياضيين	١١
٢-١-١-٤	انواع المهارات النفسية	١١
٢-١-١-٥	الاهتمام بتدريب المهارات النفسية	١٥
٢-١-١-٧	تدريب المهارات النفسية لدى الرياضيين	١٦
٢-١-٢	المهارات الأساسية بكرة القدم	١٨
٢-١-٢-١	المناولة	١٩
٢-١-٢-٢	الدحرجة (الجري بالكرة)	٢١
٢-١-٢-٣	السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة في الهواء)	٢٣
٢-٢	الدراسات المشابهة	٢٤
٢-٢-١	دراسة نبيله احمد محمود (٢٠٠١)	٢٤
٢-٢-٢	دراسة علي حسين هاشم (٢٠٠٩)	٢٥
الفصل الثالث		
٣-	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٢٩-٤٧
٣-١	منهج البحث	٢٩
٣-٢	مجتمع البحث وعينته	٢٩
٣-٢-١	تجانس عينة البحث	٣٠
٣-٢-٢	تكافؤ مجموعتي البحث	٣١
٣-٣	الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	٣٢
٣-٣-١	وسائل جمع المعلومات	٣٢
٣-٣-٢	الادوات المستخدمة في البحث	٣٢
٣-٣-٣	الاجهزة المستخدمة في البحث	٣٢
٣-٤	تحديد متغيرات البحث واختباراتها	٣٣

٣-٤-١	تحديد المهارات النفسية	٣٣
٣-٤-٢	تحديد اختبارات قياس المهارات النفسية	٣٣
٣-٤-٣	تحديد متغيرات المهارات الأساسية بكرة القدم	٣٤
٣-٥	توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث	٣٤
٣-٥-١	توصيف الاختبارات النفسية	٣٤
٣-٥-٢	توصيف اختبارات المهارات الأساسية	٣٩
٣-٦	التجربة الاستطلاعية	٤٢
٣-٧	الاسس العلمية للاختبار	٤٣
٣-٧-١	صدق الاختبار	٤٣
٣-٧-٢	ثبات الاختبار	٤٣
٣-٧-٣	موضوعية الاختبار	٤٤
٣-٨	التجربة الرئيسية	٤٤
٣-٨-١	الاختبار القبلي	٤٤
٣-٨-٢	المنهج التدريبي للمهارات النفسية	٤٥
٣-٨-٣	الاختبار البعدي	٤٦
٣-٩	الوسائل الاحصائية	٤٧
الفصل الرابع		
٤-	**عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**	٤٩-٦٣
٤-١	عرض نتائج قيم المهارات النفسية وتحليلها ومناقشتها	٤٩
٤-١-١	عرض نتائج قيم المهارات النفسية للمجموعة الضابطة وتحليلها	٤٩
٤-١-٢	عرض نتائج قيم المهارات النفسية للمجموعة التجريبية وتحليلها	٥١
٤-١-٣	عرض نتائج قيم المهارات النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها	٥٣
٤-١-٤	مناقشة النتائج	٥٥
٤-٢	عرض نتائج قيم المهارات الاساسية بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها	٥٩
٤-٢-١	عرض نتائج قيم المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة وتحليلها	٥٩

٤-٢-٢	عرض نتائج قيم المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية وتحليلها	٦٠
٤-٢-٣	عرض نتائج قيم المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها	٦٢
٤-٢-٤	مناقشة النتائج	٦٣
الفصل الخامس		
٥-	**الاستنتاجات والتوصيات**	٦٦
٥-١	الاستنتاجات	٦٦
٥-٢	التوصيات	٦٦
	المراجع والمصادر	٦٧-٧١
اولاً:	المصادر العربية	٦٨
ثانياً:	المصادر الاجنبية	٧١
	الملاحـــــــق	٧٢-١٠٦
	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية	A-B

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	تجانس أفراد عينة البحث	٣٠
٢	التكافؤ بين المجموعتين	٣١
٣	النسبة المئوية للخبراء والمختصين حول تحديد المهارات النفسية	٣٣
٤	النسبة المئوية للخبراء والمختصين حول تحديد اختبارات المهارات النفسية	٣٤
٥	مفاتيح تصحيح بدائل الاجابة للمقياس	٣٩
٦	الاسس العلمية للاختبارات	٤٤
٧	التمرينات النفسية المستخدمة	٤٦
٨	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات المهارات النفسية للمجموعة الضابطة	٤٩
٩	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات المهارات النفسية للمجموعة التجريبية	٥١
١٠	الفروق في الاختبار البعدي لاختبارات المهارات النفسية المجموعتين الضابطة والتجريبية	٥٣
١١	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في قيم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة	٥٩
١٢	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في قيم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية	٦٠
١٣	يبين الفروق في الاختبار البعدي في قيم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٦٢

قائمة الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	التصميم التجريبي للبحث	٢٩
٢	اختبارات الاسترخاء	٣٥
٣	اختبار شبكة تركيز الانتباه	٣٦
٤	اختبار الأدراك الحسي بالكرة	٣٧
٥	يوضح اختبار التحكم بالتنفس	٣٨
٦	الدحرجة بين الشواخص ذهابا وإيابا	٣٩
٧	اختبار السيطرة بالكرة في الهواء	٤٠
٨	المناولة على الشواخص المتعددة	٤٢
٩	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات النفسية للمجموعة الضابطة	٥٠
١٠	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات النفسية للمجموعة التجريبية	٥٢
١١	الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالمهارات النفسية في الاختبار البعدي	٥٤
١٢	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية بالمهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة	٦٠
١٣	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية بالمهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية	٦١
١٤	الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالمهارات الاساسية بكرة القدم في الاختبار البعدي	٦٣

قائمة الملاحق

رقم الملحق	العنوان	الصفحة
١	استمارة استبيان الخاصة بالمهارات النفسية	٧٣
٢	اسماء الخبراء الذين قاموا بتحديد بعض المهارات النفسية	٧٥
٣	استمارة استبيان لاختبار الاختبارات المناسبة لكل مهارة نفسية	٧٦
٤	اسماء الخبراء الذين قاموا بتحديد الاختبارات لبعض المهارات النفسية	٧٧
٥	اسماء المختصين في مجال علم النفس الرياضي الذين تم اجراء المقابلات الشخصية معهم	٧٨
٦	كـــادر فريق العمل المساعد	٧٩
٧	اختبار شبكة التركيز لقياس تركيز الانتباه	٨٠
٨	قائمة حالة قلق المنافسة	٨١
٩	الوحدات التدريبية	٨٣

الفصل الاول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

١-٢ مشكلة البحث

١-٣ أهداف البحث

١-٤ فروض البحث

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

١-٥-٢ المجال الزماني

١-٥-٣ المجال المكاني

١-٦ تحديد المصطلحات

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث واهميته :

ان الوصول بلاعب كرة القدم الى افضل مستوى في الاداء يكمن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الإعداد النفسي الذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب الى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال التطور الذي حصل للرياضة وفي مختلف الانشطة الرياضية ما هو الا حصيلة ابحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، اذ كانت أول تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة المهارات النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي سواء بدنياً أو مهارياً او خططيا، وتعد كرة القدم من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً اثناء الاداء المهاري على مدى زمن المباراة الامر الذي يؤدي الى ضغط نفسي كبير على اللاعبين، إذا ان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب والاستقرار على الاداء وذلك من خلال اعداده نفسياً للمنافسات.

والمهارات النفسية تمثّل بعدا مهمّا في إعداد اللاعبين فهي تؤدي دورا أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالأبطال الرياضيون على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث تؤدي دورا رئيسا في تحقيق الفوز . المهارات النفسية يجب ان تسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال للمهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة . ففي المراحل الأولى من إعداد اللاعبين يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية و المهارية الى جانب المهارات النفسية ليمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الانجاز على المستوى العالي .

وتعد المهارات النفسية من العوامل المؤثرة على مستوى اداء اللاعبين الفئات العمرية ولها دور كبير في تحسين وتطوره المهارات الاساسية وأن وجود أي نقص أو الخلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة واداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل، ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من خلال اعداد تمرينات أو برامج نفسية للفريق اعدها الباحث ومن خلالها يتعرف على الخلل

الموجود في الفريق أو من خلالها يحدد ويشخص الأبعاد النفسية للفريق واجراء البحوث والدراسات النفسية، ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول معرفة مستوى كل من (المهارات النفسية والمهارات الاساسية) للاعبي المراكز التخصصية بكرة القدم وتأثيرها على فئة الناشئين، وترجع أهمية البحث الى أهمية هذه المهارات في التأثير على المستوى المهاري والخططي وتقليل نسبة الخطأ في اداء اللاعبين وإنجاح استراتيجية الأداء، وذلك باختيار أفضل الحلول للمواقف الحادثة أو التي ستحدث للوصول إلى تنفيذ مهاري جيد وتحسين قابليتهم على العمل لزيادة نسب التطور النوعي الحاصل في قدراتهم واستخدام التخطيط العلمي بشكل يتناسب مع إمكانيات اللاعبين لتطويرها والوصول الى الآلية في الأداء من خلال التطبيق الصحيح للجوانب المهارية و لتحقيق الاقتصاد في الجهد وتفكير اللاعب داخل الملعب من خلال برمجة العمليات الفكرية السريعة لمواجهة متطلبات العمل المهاري وتقليل نسبة الخطأ في أداء اللاعبين " اذا علمنا ان المهارات النفسية تسهم على الأقل بـــ٥٠% من أداء معظم الرياضات . وقد تزداد إلى (٨٠% او ٩٠%) في بعض الرياضات مثل الغولف والتنس""[1]، وتعد كرة القدم أحد الألعاب الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين الفريقين و أنها تزخر بالمواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها الذي من شأنه ان يؤثر على المهارات الاساسية للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكرّ لتنمية المهارات النفسية الى جانب إعدادهم البدني و المهاري والخططي . ومن هذا المنطلق تصدى الباحث لمعالجة هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات لتطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الاساسية للاعبي فئة الناشئين لكرة القدم مما يؤثر بصورة جيدة في أدائهم ونتائج المباريات.

١-٢ مشكلة البحث:

ان اغلب المدربين في جميع الالعاب الرياضية يركزون على تدريب الجانب المهاري والبدني والخططي في اعداد اللاعبين ويهملون الاعداد النفسي على الرغم من اهميته الكبيرة ودوره الفعال في تطوير الامكانات المهارية والخططية للاعبي كرة القدم ومن خلال خبرة الباحث الميدانية ومتابعته لتدريبات الفئات العمرية لاحظ هنالك ضعف في مجال الاعداد النفسي الذي يرى من خلاله عدم وضع البرامج الخاصة لتنمية وتدريب هذا المتغير المهم وان عدم تطويره يؤثر سلبا على الجانب المهاري

---

(١) اسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص٧٩ .

والبدني والخططي حيث يرى الباحث يجب تدريب المهارات النفسية بشكل دائم ومبكر في اعداد اللاعبين لأهميتها الكبيرة في المناهج التدريبية والتنموية لتحقيق المستوى الرياضي العالي ويهدف الى خلق القدرة على العمل بما يتناسب وظروف المباريات والتنافس تحت الضغوط العالية وان تعامل المدربين معها بشكل عفوي وغير منتظم طبقا للأهواء الشخصية والحالات العشوائية الانية غير مجدي لتطويرها.

حيث ان النقص في المهارات النفسية يؤدي الى فشل اللاعبين وعدم نجاحهم في تجاوز الضغوط النفسية اثناء التدريب والمنافسات الرياضية المختلفة الفردية والفرقية لان الحالات النفسية حالات مكملة لعمليات التدريب.

لذلك اعد الباحث تمرينات لتطوير المهارات النفسية والمهارات الاساسية وما توثره هذه التمرينات في المتغيرات المهارية للاعبي كرة القدم، واستخدامها بشكل يتلاءم ويتناسب مع حجم اعداد اللاعبين (بدنيا ومهاريا وخطيا) وملاءمتها مع عينة البحث وعمرها التدريبي وما تؤثره لهذا التمرينات النفسية من تأثير على اعداد اللاعبين ورفع مستواهم النفسي جنبا الى جنب مع المستوى المهاري والبدني والخططي.

١-٣ أهداف البحث :

١- اعداد تمرينات للاعبي الناشئين بكرة القدم المنتمين الى المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في المثنى بأعمار (١٤-١٦) سنة .

٢- التعرف على تأثير التمرينات المستخدمة على بعض المهارات النفسية للاعبين الناشئين بكرة القدم المنتمين إلى المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية في المثنى بأعمار (١٤-١٦) سنة.

٣- التعرف على تأثير التمرينات على المهارات الاساسية للاعبي المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم في المثنى (١٤ – ١٦) سنة.

١-٤ فروض البحث:

١-إن للتمرينات المستخدمة تأثيراً معنوياً في تطوير بعض المهارات النفسية للاعبين الناشئين بكرة القدم المنتمين إلى المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية في المثنى بأعمار (١٤-١٦) سنة.

٢-إن لتطور بعض المهارات النفسية تأثيراً معنوياً في تطوير المهارات الاساسية للاعبين الناشئين المنتمين إلى المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية في المثنى بأعمار (١٤-١٦) سنة.

١- ٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبوا المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة في محافظة المثنى.

١-٥-٢ المجال الزماني: من ٧ / ١ / ٢٠٢٠ ولغاية ٢٨ / ١٢ / ٢٠٢٠.

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب المركز التخصصي بكرة القدم في محافظة المثنى.

١-٦ تحديد المصطلحات:

١-٦-١

من المهم توضيح المقصود بالمصطلحات المستعملة في البحث حتى لا يساء فهمها ، او ان تفهم بدلالة غير الدلالة المقصودة بالدراسة، ولذلك لابد من تحديد المعاني التي تتناسب او تتفق مع أهداف الدراسة المعينة وإجراءاتها .

المهارات النفسية: "عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والإتقان والمران والتدريب، ويستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية للإشارة الى العملية التي يتم في غضونها تعليم وتدريب المهارات النفسية (او العقلية) في اطار عملية التدريب العقلي والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الاداء الرياضي" [١].

المهارات الأساسية بكرة القدم

المهارات الأساسية تعد أساس الأداء خلال مباريات كرة القدم وتعتمد بدرجة كبيرة على الجانب البدني فضلاً على إن الإعداد الخططي يبنى عليها أيضاً ويبدأ التدريب عليها في سن مبكرة حتى اعتزال اللاعب، أذ لا تخلو وحدة تدريبية من التمرينات فهي تهدف أساساً لتحسين مستوى المهارات الاساسية لدى اللاعب[٢].

---

(١) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢، ص١٩٢ .

(٢) مفتي ابراهيم حماد، محمد صالح عبدة الوحش: اساسيات كرة القدم، المنصورة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، ١٩٩٤ ، ص٢٧.

ويرى (زهير الخشاب وأخرون ١٩٩٩) ان المهارات الاساسية (تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في أطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها)[١] ولكثرة المهارات الاساسية بكرة القدم بسبب تفرعها الى مهارات هجومية وأخرى دفاعية التي يقوم بها اللاعب دون كرة وهي التغطية والاسناد والمراقبة الفردية والانتقال من الدفاع للهجوم، أما المهارات الهجومية فهي انتاج المشاغلة القوية والانتقال من الهجوم الى الدفاع[٢]، ويتميز اداء المهارات الاساسية الجيدة بما يلي[٣] :

١. السهولة والانسيابية في اداء الحركة
٢. الدقة والتحكم في أداء الحركة
٣. التوافق في أداء الحركة
٤. الاقتصاد في أداء الحركة.

وأجمعت معظم المصادر كرة القدم الى ان المهارات الاساسية في كرة القدم تتكون من:

١. الدحرجة.
٢. ضرب الكرة بالقدم (المناولة – التهديف).
٣. السيطرة على الكرة (الاخماد).
٤. المراوغة والخداع.
٥. المهاجمة (القطع).
٦. المكاتفة.
٧. ضرب الكرة بالرأس.
٨. الرمية الجانبية .

---

(١) زهير الخشاب واخرون: كرة القدم، ط٢ محدثة، دار الكتب لطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩ ، ص١٤٢.

(٢) صباح محمد رضا وأخرون: كرة القدم للصفوف الثالثة، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١، ص٢٧٧.

(٣) مفتي ابراهيم حماد، محمد صالح عبدة الوحش : مصدر سبق ذكره١٩٩٤، ص٢٧.

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ مفهوم المهارات النفسية

٢-١-١-١ مراحل تدريب المهارات النفسية

٢-١-١-٣ أهمية تدريب المهارات النفسية للرياضيين

٢-١-١-٤ انواع المهارات النفسية

٢-١-١-٥ الاهتمام بتدريب المهارات النفسية

٢-١-١-٧ تدريب المهارات النفسية لدى الرياضيين

٢-١-٢ الاداء المهاري بكرة القدم

٢-١-٣ المهارات الأساسية بكرة القدم

٢-١-٣-١ المناولـــــــــة

٢-١-٣-٢ الدحرجة (الجري بالكرة)

٢-١-٣-٣ السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة في الهواء)

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة نبيله احمد محمود (٢٠٠١)

٢-٢-٢ دراسة علي حسين هاشم (٢٠٠٩)

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ مفهوم المهارات النفسية:

" بالرغم من تميز كل نشاط رياضي بسمات ومهارات نفسية خاصة، الا ان ممارسي اللعبة الرياضية الواحدة وخصوصا في الالعاب الجماعية ومنها لكرة القدم التي يجب ان يتميز لاعبوها بسمات ومهارات خاصة باللعبة واخرى خاصة بمراكزهم وواجباتهم، فلكل مركز من مراكز اللعب واجبات تختلف عن واجبات المراكز الاخرى وهذا الاختلاف الواضح يبين طبيعة الانشطة والتباين بين واجبات لاعبي كل مركز في الملعب يفرض سمات ومهارات نفسية متباينة حتى بين لاعبي اللعبة الرياضية الواحدة"(١).

وهذا يتطلب توفير اعداد نفسي وبدني مناسب للاعب ويتلاءم مع المراكز المختلفة في لعبة كرة القدم وهذه هي مهمة المدرب خلال فترة التدريب والاعداد للمنافسات. "ان بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم امكانيات متميزة من المهارات البدنية حيث إنهم يمتلكون مهارات متطورة في الاعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة على مواجهه القلق، التركيز، ويتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة، كما يستطيعون اداء ما يتصورونه على نحو جيد"(٢).

فالمهارات النفسية عبارة عن " القدرة على الاقتراب من موقف الانجاز مع الاعتقاد بالثقة والمعرفة بأن كلا من الجسم والعقل على اتم الاستعداد للأداء الامثل"(٣).

لذا فان اللاعب يحتاج في أي لعبة رياضية وخاصة كرة القدم الى الكثير من السمات النفسية كالتركيز والاستفادة من الخبرات السابقة فضلا عن الانتباه والتصور والاتصال ومواجهه القلق وغيرها وهذه جميعها يمكن تسميتها بالمهارات النفسية.

" فقد بدأ الاهتمام بهذا الجانب من قبل الباحثين في مجال علم النفس الرياضي بتنميتها وتطويرها وتوظيفها الى أقصى مدى للاستفادة منها في مجال التدريب والمنافسات الرياضية وأصبح من الطبيعي ان يضع الاخصائي النفسي الرياضي برامج وإجراءات لتدريب تلك المهارات بهدف تنميتها وتوظيفها

---

(١) احمد امين فوزي، مبادىء علم النفس الرياضي (مفاهيم – تطبيقات)، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣، ص١٦٨.

(٢) اسامة كامل راتب، مصدر سبق ذكرة ، ٢٠٠٠ ، ص٨٠.

(٣) محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضة والتطبيق والتجريب، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص٧٠٧.

في المجال الرياضي، وبذلك يستطيع اللاعب استثمار كافة امكانياته الذاتية سواء كانت بدنية او عقلية او انفعالية او حركية لتحقيق الإنجاز الرياضي في اللعبة الممارسة"[١].

لذا فأن هذه السمات والمهارات الخاصة لكل لعبة ومنها كرة القدم ولكل مركز من مراكزها خلال اللعب يجب الا يكتسبها اللاعب نتيجة لتفاعله مع ظروف التدريب والتنافس فقط، وانما يجب ان تكون من خلال مجموعة من الاجراءات الهادفة في اثناء التدريب للتعامل مع الجانب النفسي من الشخصية حتى يكون مستعدا استعدادا نفسيا يؤهله لخوض غمار التنافس وتحقيق مستوى الاداء المنشود.

ان اللاعب خلال الموسم الرياضي كثيرا ما يكون على وشك مواجهه المواقف التنافسية الجديدة التي لم يتعرض لها من قبل، مثل التنافس على البطولة لأول مرة في تأريخه الرياضي، او التنافس مع منافس جديد مشهود له بالكفاءة او مع منافس مجهول المستوى، او التنافس سوف يكون على ملعب وامام جمهور غريب او وسط مشجعي الفريق المنافس المشهود لهم بفرط الحماس والتشجيع المبالغ فيه للمنافس وغير ذلك من المواقف التنافسية التي لم تتوافق مع خبراته التنافسية[٢]:

٢-١-١-١ مراحل برامج تدريب المهارات النفسية[٣].

أ- مرحلة تقديم المهارات النفسية:

نظرا لان العديد من اللاعبين قد لا تكون لديهم دراية ومعرفة كافية بأهمية تدريب المهارات النفسية وأثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين وفي ضوء ذلك فان الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو إكساب اللاعبين بعض المعارف والمعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية وفائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم بعض الأمثلة التوضيحية والتطبيقية التي توضح تأثير هذه البرامج وفائدتها حتى يمكن إقناع اللاعبين بمدى أهمية التدريب وفائدته على المهارات النفسية بالنسبة لهم وبالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية فعلى سبيل المثال عند شرح مهارات الاسترخاء للاعبين فأنه يصبح من المناسب التعرض لظاهرة القلق وأسبابها العلاقة بينها وبين مستوى الأداء للاعب الرياضي وتأثير القدرة على الاسترخاء في التحكم في القلق والاستثارة او الضغط النفسي.

---

(١) احمد امين و طارق محمد: سيكولوجية الفريق الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص ٢٠٦.

(٢) احمد امين و طارق محمد، مصدر سبق ذكره، ٢٠٠١، ص ١٧٠ .

(٣) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، مصدر سبق ذكره ، ص٢٠٥.

ب- مرحلة التعلم والاكتساب:

في هذه المرحلة يركز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذا النموذج ويمكن للاعبين الأداء أما بصورة فردية او جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة نفسية هذا الى جانب أمكانية قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتصحيح بعض أخطاء الأداء إن وجدت وينبغي إلمام اللاعب بالفائدة المرجوة من أداء كل مهارة نفسية والأسلوب الأمثل للأداء وتوقيته فعلى سبيل المثال عندما يقوم اللاعب بالتدريب على مهارات الاسترخاء وينبغي عليه ان يدرك ان هذا النوع من التدريب يسهم في خفض مستوى توتره العضلي.

ج- مرحلة الإتقان:

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات النفسية بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ومحاولة ربط المهارات النفسية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة في المنافسة الرياضية.

د- المسؤول عن ادارة عملية تدريب المهارات النفسية:

ينبغي ان يخطط لهذا البرنامج ويشرف عليه هو يقوم بتقسيمه أخصائي نفسي رياضي وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق ومن المناسب في بداية مرحلة تعلم المهارات النفسية تواجد الجهاز الفني للاعبين أو الفريق في الجلسات التدريبية الأولى وتكمن أهمية ذلك في ان حضور المدير الفني او الجهاز الفني يكون بمثابة إشارة واضحة للاعبين بمدى أهمية تعلم مثل هذه المهارات.

هـ- مدة أداء التدريب على المهارات النفسية:

من المناسب بدء التدريب على المهارات النفسية في المرحلة الاعدادية قبل المشاركة الفعلية في المنافسات الرسمية او في اثناء مدة ما بعد المنافسات الرياضية وهي المدة التي يكون للاعب فيها المزيد من الوقت لتعلم هذه المهارات ولا يكون تحت تأثير ضغوط المنافسة ويختلف الوقت المطلوب للتدريب على المهارات النفسية طبقا لأنواع المهارات المطلوب التدريب عليها لبعض الفروق الفردية بين اللاعبين، وقد أشار بعض الخبراء في علم النفس الرياضي إلى ان فترة التدريب الأولى على المهارات النفسية تتطلب فترة تتراوح ما بين (١٥- ٣٠) دقيقة لمدة (٣- ٥) ايام أسبوعياً ولفترة تتراوح ما بين (٣-٦) شهور حتى يمكن اكتساب المهارات النفسية وإتقانها ويختلف توقيت أداء المهارات النفسية طبقا لنوعية هذه المهارات.

٢-١-١-٢ أهمية تدريب المهارات النفسية للرياضيين.

من المعروف ان اللاعبين الرياضيين على المستوى العالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخططية الا أن هناك عاملا مهما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس علية النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية ومن المعروف ان اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية او قدرة خططية فانه لا يؤدي ذلك بجسمه او بعضلاته او باستخدام الرجلين او اليدين او الرأس مثلا، ولكنه يؤدّي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضًا ؛ومن أمثلة ذلك في المجال الرياضي ان اللاعب حينما يصوب الكرة نحو المرمى في كرة القدم فانه لا يصوبها بقدمه فحسب – بل يصوبها بقدمه وعقله معا. ويظهر ممّا تقدم انه لكي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق أفضل أداء في المنافسات الرياضية ينبغي ان يكون لديه تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والوظائف العقلية (او النفسية) والمهارات النفسية يمكن ان تسهم بصورة واضحة في إصلاح الخطأ المهاري وقد اشار العديد من الباحثين في علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي الى ان نجاح او إخفاق اللاعب في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية والقدرات الخططية وما بين المهارات النفسية[١].

٢-١-١-٣ انواع المهارات النفسية:

هنالك الكثير من المهارات النفسية وسنذكر منها الاتي:

اولا: الاسترخاء Relaxation :

لقد ظهرت تعاريف للاسترخاء ومنها ما ذكره (محمد العربي) في كونه عملية " اعادة او استرجاع صور المهارات الحركية او استراتيجيات الاداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون ادائها عمليا"[٢]، كذلك هو " انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية"[٣]، اذ ان عمليات الاسترجاع والشحن التي تحدث في ذهن اللاعب تعتمد على ما يمتلكه من خبرة في اجراء الاسترخاء وهنا يأتي دور المدرب وخبرة اللاعب الرياضية التي تحسن من عملية الاسترخاء وتجعلها فعالة ومفيدة له اذ يستطيع المدرب

---

(١) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي ،٢٠٠٢ ، ص١٩٨-٢٠٠ .

(٢) محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص٢١٠ .

(٣) محمد العربي، نفس المصدر السابق ، ص ١٥٧ .

خلال فترة التدريب تطوير هذه المهارة النفسية للاعب لأبعاد الحالات السلبية التي يشعر بها اللاعب فباستخدام الاسترخاء نستطيع تحقيق " حالة من الهدوء والراحة تنشأ بعد خفض او ازالة التوتر جراء التناغم الذهني الجسمي النفسي وذلك لجدية العلاقة بين هذا التناغم وحدوث الاستجابة السلوكية المتعلمة المتوافقة" (١). للاسترخاء أهمية كبيرة في لعبة الكرة الطائرة ويتجلى ذلك في" جعل اللاعب أقل عرضة للاستثارة وان تكون لدية مقدرة للتحكم والسيطرة على انفعالاته ومواجهه المواقف الصعبة بواقعية وهدوء، كما انه يؤخر من ظهور علامات التعب"(٢)، حيث لاعب الكرة الطائرة يتعرض خلال اللعب الى مواقف مختلفة تتطلب منه القيام بالاسترخاء وهذا بدورة يحتم على اللاعب ان يتمتع بقدرته على القيام بالاسترخاء من خلال التعليمات التي اعطيت له خلال فترة التدريب والا فأن قله الخبرة وعدم الدراية بهذا المجال تؤثر في عملية الاسترخاء، ويمكن اجمال أهمية الاسترخاء فيما يأتي:

١- خفض مستوى التوتر العالي الى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة كذلك بعد المنافسة.

٢- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.

٣- محاولة أخذ قسط كافٍ من النوم في الايام الاخيرة على الاشتراك في المنافسات الهامة.

٤- استخدام الاسترخاء في الفترات البينية التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك.

٥- ازالة التوتر في مجموعات عضلية محددة في أثناء المنافسة.

ثانيا: التحكم بالتنفس:

" يعد التنفس الأساس في الحياة ولا يعمل القلب ما لم تبدأ عملية التنفس وهو الأساس في تفكيرنا وحركتنا وصحتنا لأنه يزودنا بالطاقة اللازمة لتنشيط الجسم وهو وقود حياتنا، ان التنفس الإيقاعي يساعد على التخلص من علامات الإرهاق، الى جانب ذلك يساعد الرئتين والقلب على القيام بوظيفتهما بشكل أفضل، ونلاحظ أن جميع النموذجات التنفس اليومية تشدد على أهمية القيام بعمليتي الشهيق والزفير من خلال الأنف، والسبب هو كون عملية تنقية الهواء تبدأ في الشعيرات الموجودة في الأنف والتي تشبه المرشح الى حد بعيد، وعندما نقوم بعملية الزفير من خلال الأنف بدل الفم تكتسب الرئتان مقدرة اكبر على الاحتمال لاسيما أنهما تأخذان وقتا أطول لتفريغ الهواء، ومما تجدر الإشارة اليه انه

---

(١) مؤيد منير كامل التميمي، أثر استخدام تقنيات الاسترخاء في خفض العادات العصابية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية / ابن رشد ، ٢٠٠٠ ، ص١٣.

(٢) أحمد مصطفى (واخرون): لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك ، ط١ ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨١، ص١٥١.

ينبغي أن يكون التنفس هادئا مطرودا وفي تمرينات التنفس العميق تزداد حركة الدورة الدموية وتتحسن حالة الشخص العامة الى حد كبير" [١].

(أن أداء أي جهد بدني ترافقه زيادة في معدل ضربات القلب فضلا عن زيادة طردية في معدل التنفس غير أن تلك المعدلات تخضع الى كفاءة اللاعبين وقابلياتهم البدنية والوظيفية)[٢]، ("وتلعب حركات التنفس دورا كبيرا بالنسبة للانفعالات اذ تقوم بوظيفتين مهمتين:

- تقوية عمليات تبادل الغازات وبذلك تضمن للعمل العضلي الزائد ما يحتاجه من الأوكسجين .
- تسمح للهواء بالاندفاع من مزمار الحنجرة وتؤكد بذلك الاهتزاز اللازم للحبال الصوتية.

والتغيرات الناتجة بالنسبة لسرعة حركات التنفس في الحالات الانفعالية المختلفة لا تحدث فقط في أثناء ممارسة الفرد لنشاطه اليومي العادي او النشاط الرياضي بل يمكن حدوثها أيضاً عند ((التذّكر الانفعالي)) اذ أن التجارب قد أثبتت أن تنفس الرياضي في حالة تذكره لبعض التمرينات البدنية العنيفة وخاصة تلك التي تتسم بالأهمية تأخذ مظاهر عملية التنفس نفسها في أثناء عملية الممارسة الفعلية لتلك التمرينات")[٣].

ثالثا: مواجهه القلق Anxiety Confrontation :

القلق له اهمية كبيرة في علم النفس وكيفية مواجهته من الطرق الضرورية التي من الواجب الاهتمام بها اذ يعد القلق بمثابه " استجابة انفعالية لخطر يكون موجها الى المكونات الاساسية للشخصية"[٤]، فاللاعب عندما يشعر بالقلق تبدأ عنده حالة من التوتر والخوف الذي لا يستطيع ايجاد له تفسير اذ انه دائما ما يتعلق بالمستقبل والمجهول. و عادة ما يستخدم الفرد وسائل دفاعية اذ " ان هذه الوسائل الدفاعية تهدف الى الدفاع عن ذات الفرد في وجه نوع ما من انواع الخطر الذي يتهددها وذلك من خلال ما يسمى بأنكار الواقع بحيث انها لا تغير من الشروط الواقعية للخطر، وانما تغير من طريقة تفكيره حول تلك الشروط وطبيعة أدراكه لها " [٥].

---

(١) ثناء بهاء الدين التكريتي: بناء برنامج أرشادي في الاسترخاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصابي لطلبة مؤسسات التعليم العالي، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد كلية التربية – ابن الرشد ، ص٤٨.

(٢) عمار جاسم و عقيل مسلم: ألآسس الفسيولوجية للجهاز التنفسي لدى الرياضيين، مطبعة البيات، ٢٠٠٧، ص٢٢٠.

(٣) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٩ ، ص٣٥٩ .

(٤) محمد قاسم عبد الله، مدخل الى الصحة النفسية ، ط٢، عمان، دار الفكر ، ٢٠٠٤ ، ص ١٦٩ .

(٥) جمال مثقال (واخرون): مباديء علم النفس، ط١، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ، ص ١٧٦ .

ويعد القلق من اضطرابات الشخصية (Presonlity Distrbance) التي تؤدي بصاحبها الى سوء التوافق، ولكنه يختلف من حيث الدرجة وحسب الموقف الذي يتعرض له الافراد ، فقد يكون ضعيفاً ومؤقتاً فيزول بزوال الموقف أو يكون ملازماً فيصبح من سمات الشخصية[١]، لذا فمن واجب المدرب عندما يرى اللاعب يواجه قلق يتوجب ان يفهمه اسباب القلق بشكل أكثر وضوحا ومحاوله تفسيرها وايجاد المسوغات المناسبة لهذا القلق فمن خلال توضيح الازدواجية في سلوك اللاعب القلق نستطيع ايجاد الحلول المناسبة لهذا الوضع بالتعاون بين المدرب واللاعب.

رابعا: الادراك الحسي.

لقد ظهرت تعاريف لمفهوم الادراك الحسي بأنها " لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الاشياء والمظاهر التي سبق للاعب ادراكها"[٢]، ويمكن استخدام الادراك لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا، ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصور الاسلوب الصحيح للأداء الفني وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور مقارنة استجاباتهم بالأداء الامثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة[٣]، فمهارة التصور تؤدي دورا كبيرا في اعطاء لاعب الكرة الطائرة فكرة مسبقة عن الاداء المهاري له وكيفية التصرف في أثناء المنافسة فخلال فترة التدريب يستطيع المدرب اتباع بعض الإرشادات في توجيه اللاعب الى كيفية القيام بعملية التصور لأي مهارة حركية من اجل تجنب حدوث الاخطاء في اثناء الاداء فالصورة المسبقة في ذهن اللاعب تساعد على تجاوز الحالات السلبية التي تحدث في اثناء الاداء.

خامسا: تركيز الانتباه Concentration Attention :

تعد مهارة التركيز بمثابة " تجميع كافة الافكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه "[٤]، ويطلق على النقطة التي يتركز عليها الانتباه (بؤرة الانتباه) كما هو الحال في لعبة كرة القدم عندما يركز اللاعب انتباهه في بؤرة معينة او نقطة معينة في الهدف الثابت وفي بعض الاوقات يجب ان يكون تاما بصورة كلية لأجل الوصول الى حالة الترابط الذهني والبدني، فأن جميع الطاقة الذهنية يجب ان تتدفق باتجاه واحد[٥]، ولهذه الصفة تأثير كبير على دقة ووضوح

---

(١) راضي الوقفي، مقدمة في علم النفس ، ط٣ ، القاهرة، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ، ص٦٢ .

(٢) محمد العربي شمعون، مصدر سبق ذكرة ، ص ٢١٨ .

(٣) نشوان عبد الله، تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٦ .

(٤) وجية محجوب، التعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩ ، ص ٢٧.

(٥) روبرت نايدفر، دليل الرياضيين للتدريب الذهني، ترجمة: محمد رضا (واخرون)، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١، ص٢٨٩ .

واتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية فمن خلال تطوير هذه المهارة النفسية يستطيع اللاعب التكيف على مجريات التدريب واللعب والاستجابة لإرشادات المدرب خلال التدريب او المباراة، فضلا عن ذلك فأن تركيز اللاعب يتأثر تأثيرا سلبيا في حالة حمى البداية اذ يلاحظ ان هناك نقصا في قدرته على التركيز وكذلك الشرود الذهني والتهيج العام المصحوب بقلة الاستعداد للأداء[١].

٢-١-١-٤ الاهتمام بتدريب المهارات النفسية[٢].

أهم الأسباب التي يعزى إليها إهمال تدريب اللاعبين على المهارات النفسية تتلخص بما يلي:

١ – نقص المعارف والمعلومات:

هناك العديد من المدربين الذين لا يعرفون طرائق تعليم تدريب المهارات النفسية واكسابها للاعبين فعلى سبيل المثال قد يوجه المدرب اللاعب بقولة : ((حاول ان تركز)) او ((حاول ان يكون جسمك مسترخيا)) أو حاول ان تكون لديك ثقة في نفسك او ((لا تخف ولا تنفعل وحاول ان تضبط أعصابك)) وغير ذلك من مختلف التوجيهات أللفظية التي غالبا ما يرددها المدربون للاعبين ولكن هل علم اللاعب او تدرب على كيفية التركيز او الاسترخاء؟ او كيف تكون لديه الثقة في نفسه أو كيف تكون لدية القدرة على إبعاد شبح القلق والتوتر عن تفكيره وفي حالة عدم تدريب اللاعب على مثل هذه المهارات النفسية فانه يجد صعوبة بالغة في تنفيذ توجيهات المدرب لأنه لم يتعلم او يتدرب على طرائق تركيز الانتباه او الاسترخاء او مواجهة القلق او طرق تنمية الثقة بالنفس فكأن المدرب يطلب من اللاعبين أداء بعض أنواع من السلوك تحتاج الى مهارات نفسية لم يسبق للاعب تعلمها واكتسابها والتدرب عليها فالمدرب عندما يطلب من اللاعب أداء مهارة حركية لم يسبق له تعلمها والتدريب عليها فمن المتوقع إخفاق اللاعب في أداء هذه المهارة الحركية.

٢ – افتقار الوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية:

هناك اعتقاد لدى بعض المدربين في انه لا يوجد المزيد من الوقت لدى اللاعب للتدريب على المهارات النفسية لانشغاله الدائم في التدريب على القدرات البدنية والقدرات الخططية كما يعتقد ان إنفاق المزيد من الوقت للتدريب على المهارات النفسية قد يلقي بالمزيد من الأعباء على اللاعب.

---

(١) كامل طه لويس، علم النفس الرياضي، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨١ ، ص ١٢٠ .

(٢) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، المصدر السابق ذكره ، ص٢٠٢.

٣- النظرة للمهارة النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب:

قد يعتقد بعض المدربين ان بعض المهارات النفسية، كمهارة التركيز والانتباه ،او ضبط الذات او القدرة على الاسترخاء قد يصعب على اللاعب فعلها واكتسابها لكونها فطرية لدى اللاعب نتيجة للعوامل الوراثية والخطأ في مثل هذه النظرة يكمن في ان اللاعب لدية استعدادات بدنية ونفسية ولكن بها حاجة إلى التنمية والتطوير فالمهارات النفسية مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية يمكن تعلمها واكتسابها و التدريب عليها.

٤- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.

- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعب ذوي المشكلات.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- تدريب المهارات النفسية ليست له فائدة كبرى.

٥- المسؤول عن ادارة عملية تدريب المهارات النفسية.

٦-فترة أداء التدريب على المهارات النفسية.

٢-١-١-٥ تدريب المهارات النفسية لدى الرياضيين:

أثبتت الدراسات والأبحاث الحديثة في كل من مجالي التدريب وعلم النفس الرياضي التطبيقي أن الاهتمام بالإعداد النفسي ووضع برامج التدريب للمهارات العقلية والنفسية المختلفة أصبح يقف على نفس المكانة والأهمية التي يوليها المدربين والأخصائيين الرياضيين لوضع برامج التدريب البدني والمهاري والخططي، وان كل هذه العناصر أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها لحساب الجانب الآخر، ويكون الهدف النهائي من هذه المنظومة المتكاملة هو تكوين اللاعب القادر على تلبية متطلبات الأداء أو النشاط الرياضي الذي يمارسه مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء أكانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو نفسية، وفي رياضة كرة اليد فإننا كثيرا ما نقابل لاعبا يتميز بكل ما تتطلبه هذه الرياضة الحديثة من سرعة فائقة وقوة بدنية ومرونة وتوازن وتوافق كما نجد انه يقوم بإخراج وإبراز كل ما يمتلكه من قدرات بدنية ومهارية بصورة جيدة جدا خلال التدريبات ولكن بمجرد تعرضه لموقف ضاغط مثل المباريات الحاسمة نجده قد أصبح لا يتمتع بكل هذه القدرات والمهارات بل صار عبئا على الفريق الذي يلعب له، وبالتالي فان مثل هذا اللاعب لا يحتاج إلى المزيد من التدريب البدني او المهاري وذلك لأنه بالفعل مجيد فيهما ولكنه في الواقع يحتاج إلى برنامج متخصص في تدريب

المهارات العقلية والنفسية يعمل على تزويده بما ينقصه من هذه المهارات حتى يتمكن من مواجهة الموقف ألاختباري الذي تفرضه المباريات والمسابقات ويصبح قادرا على مواجهة الضغوط التي تفرضها المتغيرات المختلفة للبطولة بالإضافة إلى القدرة على التركيز الجيد ووضع الأهداف التي تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ويتأتى ذلك من خلال إتقان المهارات العقلية و النفسية الأساسية مثل (التصور العقلي –تركيز الانتباه – الثقة بالنفس – مواجهة الضغوط النفسية –) وهناك اعتقاد شائع بان الإعداد النفسي والتدريب على المهارات العقلية والنفسية هو للاعبي المستويات العليا أو على اقل تقدير فانه يختص باللاعبين الكبار عمريا ، ولكن على العكس من ذلك فان أهم واخطر المراحل التي يتشكل فيها اللاعب نفسيا بما يخدم حياته الرياضية بل وحياته العامة هي المراحل الأولى من مزاولته للنشاط الرياضي ويتفق هذا مع ما ذكره "أسامة كامل راتب (إن تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم، وهناك قاعدة عامة توضح انه كلما أمكن تدريب المهارات العقلية و النفسية في عمر مبكر كلما كان ذلك أفضل .(وأثبتت الدراسات أن هناك الكثير من المواهب الناشئة التي تسربت وانقطعت عن مزاولة النشاط الرياضي وتعرضت للاحتراق النفسي وذلك نتيجة عدم قدرتها على مواجهة القلق والضغوط النفسية المختلفة التي تسببها الرياضة التي يمارسونها وافتقارهم إلى المهارات العقلية والنفسية اللازمة لمواجهة مثل هذه الضغوط ولم يجدوا بجانبهم الموجه أو المرشد الذي يساعدهم على التغلب على هذه الضغوط وقد دعا هذا العديد من الباحثين الى البحث في اسباب القلق والضغوط النفسية مثل ما جاء في دراسة مونيكا و تينل و ريبكا وايرين (Monica G., Tennille J., Rebecca L., Erin P.) (2001) وموضوعها "الفروق في مستوى القلق خلال التدريب والمنافسة (Differences in Level of Anxiety During Practice and Competition) " واستهدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات القلق كحالة وكسمة والفروق بينها بين لاعبي إحدى فرق كرة السلة خلال التدريب وخلال المنافسات. وفشلت هذه الدراسة في أن تثبت أن هناك فروق في مستويات القلق ما بين قبل المنافسة وبين قبل التدريب كما هو شائع[١].

---

(١) منى السالمي : تدريب المهارات النفسية لدى الرياضيين ، شبكة الانترنيت:
https://www.acofps.com/vb/kaaa-aalm-alnfs-alryady-sport-psychology.

٢-١-٢ المهارات الأساسية بكرة القدم

المهارات الأساسية تعد أساس الأداء خلال مباريات كرة القدم وتعتمد بدرجة كبيرة على الجانب البدني فضلاً على إن الإعداد الخططي يبنى عليها أيضاً ويبدأ التدريب عليها في سن مبكرة حتى اعتزال اللاعب، أذ لا تخلو وحدة تدريبية من التمرينات فهي تهدف أساساً لتحسين مستوى المهارات الاساسية لدى اللاعب[١].

ان عملية تطوير وإتقان المهارات الاساسية بكرة القدم في غاية الاهمية ويتم تنميتها وتثبيتها لدى اللاعب من خلال التدريب المستمر والوصول الى حالة افضل من الانسجام مع متطلبات كرة القدم الحديثة، وأشار (غازي صالح١٩٩٠) أن الكرة الحديثة هي الدفاع ثم الانقباض المفاجئ ، وهي السرعة في اللعب والاداء والتفكير و تبادل مراكز اللعب المختلفة ، اللعب المباشر والحركة المستمرة التي تؤدي الى أشراك الدفاع في الهجوم وأشراك الهجوم بالدفاع حسب مقتضيات اللعب وكذلك هي لعبة الكرة السهلة[٢].

ويرى (زهير الخشاب وأخرون ١٩٩٩) ان المهارات الاساسية (تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في أطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها)[٣] ولكثرة المهارات الاساسية بكرة القدم بسبب تفرعها الى مهارات هجومية وأخرى دفاعية التي يقوم بها اللاعب دون كرة وهي التغطية والاسناد والمراقبة الفردية والانتقال من الدفاع للهجوم ، أما المهارات الهجومية فهي انتاج المشاغلة القوية والانتقال من الهجوم الى الدفاع[٤]، ويتميز اداء المهارات الاساسية الجيده بما يلي[٥]:

---

(١) مفتي ابراهيم حماد، محمد صالح عبدة الوحش: اساسيات كرة القدم، المنصورة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، ١٩٩٤، ص٢٧.

(٢) غازي صالح محمود دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الفنية للاعبي كرة القدم ، بخطوط اللعب المختلفة، رسالة ماجستير، غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٠، ص ٨٥ .

(٣) زهير الخشاب واخرون : كرة القدم ، ط٢ محدثة ، دار الكتب لطباعة والنشر ، جامعة الموصل، ١٩٩٩، ص١٤٢.

(٤) صباح محمد رضا وأخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١، ص٢٧٧.

(٥) مفتي ابراهيم حماد، محمد صالح عبدة الوحش: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٤، ص٢٧.

١. السهولة والانسيابية في اداء الحركة
٢. الدقة والتحكم في أداء الحركة
٣. التوافق في أداء الحركة
٤. الاقتصاد في أداء الحركة.

وأجمعت معظم المصادر كرة القدم الى ان المهارات الاساسية في كرة القدم تتكون من[١]:

١. الدحرجة.
٢. ضرب الكرة بالقدم (المناولة – التهديف).
٣. السيطرة على الكرة (الاخماد).
٤. المراوغة والخداع.
٥. المهاجمة (القطع).
٦. المكاتفة.
٧. ضرب الكرة بالرأس .
٨. الرمية الجانبية .

٢-١-٢-١ المناولـــــــــة:

وتعد المناولة من اهم مهارات لعبة كرة القدم وهي الاكثر استخداماً طول فترة المباراة وتعتبـــر وسيلة مهمة في استمرارية اللعب وتنفيذ خططه كونها الاكثر تكراراً مقارنة بالمهارات الأخـــرى، ان المناولات الدقيقة في المكان المناسب بين لاعبي الفريق الحائز على الكرة تعد مفتاح اللعب الهجـــومي وتعتبر الدقة في المناولة من اهم مقومات نجاح هذه المهارة، وتعد المناولة الوسيلة او الأسلوب الفنـــي التي يتم من خلالها نقل وإيصال الكرة الى الزميل او الهدف المنافس بأسرع وقت ممكن[٢].

ان اتقان المناولات من اهم صفات اللاعب الجيد واهم المهارات التي يجب ان يتميز بها الفريق إذ ان التمرين الناجح الذي يخلق الانسجام والتفاهم بين اللاعبين والذي يعد العامـــل الأساســـي لفـــوز الفريق لان الفريق الذي يجيد لاعبوه المناولة يستطيع اداء واجباته الهجومية في الملعـــب[٣]، ويمكـــن تصنيف المناولات الى:

---

(١) كاظم الربيعي، عبد الله إبراهيم المشهداني: كرة القدم للناشئين، جامعة البصرة، دار الحكمة، ١٩٩١، ص١١.
(٢) صباح محمد رضا واخرون: مصدر سبق ذكره ، ١٩٩١، ص٢٨.
(٣) جارلس هيوز: كرة القدم الخطط والمهارات، ترجمة موفق مولى، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٧، ص٥٧.

- **مناولات حسب الاتجاه:** (المناولات العميقة ــ المناولات العرضية ــ المناولات القطرية ــ المناولات الخلفية).

١- **المسافات حسب المسافة او الطول:** (مناولات قصيرة ــ مناولات متوسطة ــ مناولات طويلة).

٢- **المناولات حسب الارتفاع:** (المناولات الارضية ــ المناولات العالية)[١].

انــواع المنـــــاولات:

يمكن تقسيم المناولات تبعا للمسافة حيث تكون هناك مناولات قصيرة ومنـــاولات طويلـــة، وان التركيز على المناولة القصيرة هو للحفاظ على حيازة الكرة والتحكم بها ، وهذا ما ينطبق علـــى كـــرة القدم للصالات فضـــلا عـــن ذلك فان حـــــدود الملعب ومساحته تحتم على اللاعبين استخدام مثل هذا النوع من المناولات[٢]، **وقد قسمت المناولات الى اربعة انواع هي:**

- **المناولة بداخل القدم:** وهي الاكثر شيوعا واكثرها دقة وما يساعد على ذلك هو اتصال الكرة بمساحة كبيرة من القدم وتدخل ضمن التمريرات القصيرة والمتوسطة.
- **المناولة بخارج القدم:** وتعد هذه المناولة مهمة من حيث السرعة وغير متوقعة من قبل المنافس، وهو الاكثر نجاحا عند المناولات الجانبية المفاجئة ويشمل المناولات القصيرة والمتوسطة، وعند ادائها يمكن الحفاظ على اتجاه اللاعب واستقامته وذلك باستخدام السطح الخارجي لمشط القدم.
- **المناولة بمشط القدم:** ويستخدم لتغطية مسافات طويلة حيث يتم ضرب الكرة في وسطها باعلى مشط القدم فضلا عن سبق هناك مناولات اخرى مثل المناولة بكعب القدم وبمقدمة القدم وانواع المناولات العالية والمنخفضة حيث تؤدى حسب طبيعة ظروف اللعب[٣].
-

---

(١) محمد عبدو الوحش، مفتي ابراهيم حماد :اساسيات كرة القدم، المنصورة، مؤسسة مختـــار للنشـــر والتوزيـــع ، ١٩٩٤، ص٢٨.

(٢) حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠، ص١٩٩.

(٣) زهير الخشاب واخرون: مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ،ص١٤٥.

متطلبات المناولة الجيدة [١]:

السرعة: يجب ان تكون المناولة في سرعة معينة تسمح للاعب الزميل المستقبل بالسيطرة على الكرة.

١- التوقيت: يجب على اللاعب معرفة متى يرسل الكرة بحيث يستطيع الزميل الوصول الى الكرة ان كان في وضع متحرك والسيطرة عليها.

٢- الدقـــــة: يجب ان تكون المناولات في المكان المناسب واللاعب المناسب.

٢-١-٢-٢ الدحرجة (الجري بالكرة) :

تعد الدحرجة من الأساسيات المهارية لكرة القدم وتستخدم كوسيلة للوصول إلى غايـــة معينـــة يبتغيها اللاعب ويستخدمها عندما يكون زملاؤه مراقبين من قبل الفريق المنـــافس أو عنـــدما يكـــون التهديف هو الهدف المخطط لهُ [٢].

لذا هي من المهارات التي يجب على جميع أعضاء فريق كرة القدم إجادتها أي لا يمكن لأي من اللاعبين مدافع أو مهاجم الاستغناء عن هذه المهارة . وتتحدد أهمية الدحرجة في كثير مـــن مواقـــف اللعب التي تتطلب الانطلاق السريع للأمام من اللاعب لكسب مساحة وخاصة في المناطق الخاليـــة ، وعند مراوغة المنافس والمرور منه ثم الجري السريع بالكرة للابتعاد عنه [٣]".

هناك عوامل كثيرة تؤثر في الدحرجة منها سرعة حركة اللاعب، أرضـــية الملعـــب ، موقـــع الزملاء، موقع المنافس، الريح ، ... وغيرها، وعلى اللاعب أن يأخذ كل هـــذه العوامـــل بالحســـاب لتحقيق الغاية التي تمت من أجلها الدحرجة، ويمكن تصنيف أنواع الدحرجة كالآتي[٤] :

- دحرجة الكرة بخارج سطح القدم.
- دحرجة الكرة بداخل سطح القدم.
- دحرجة الكرة بوجه القدم.
- دحرجة الكرة بمقدمة القدم.

---

(١) حسن السيد أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشـــعاع، الإســـكندرية، ٢٠٠١، ص١٨٢.

(٢) محمود موافي: علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب، ط١، القـــاهرة، مركـــز الكتـــاب للنشـــر، ٢٠١٠، ص٦٤.

(٣) محمد كشك، أمر الله البساطي: اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة، الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٠، ص٥٢.

(٤) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب، ط١، مطبعة النيل، ٢٠٠٩، ص١٣.

الأسس المهمة في الدحرجة بالكرة:

١- المحافظة على الكرة على بعد مناسب من قدم اللاعب.

٢- المحافظة على التوازن لأجل التحرك لكل الاتجاهات بسهولة.

٣-عدم تركيز النظر على الكرة أثناء الدحرجة، بل لابد من رفع الرأس دائما لرؤية تحرك اللاعبين الآخرين[١].

وتتركز الدحرجة على أربعة مواصفات هي[٢]:

١. السيطرة قريبة.
٢. القابلية على الخدع والمراوغة
٣. القابلية على تغيير الاتجاه
٤. القابلية على تغير السرعة

ولمهارة الدحرجة أهداف أو جزها بما يلي[٣] :

١. اجتياز الخصم
٢. التقدم بالكرة لغرض التقرب الى منطقة الهدف
٣. كسب الوقت وانتظار الزميل لأخذ الفراغ اللازم ثم أجراء المناولة المناسبة.

اما (مفتي أبراهيم حماد ١٩٨٥) عبر عن أهمية مهارة الدحرجة أنها تعمل على خلق فراغات أثناء اللعب، لأن اللاعب الذي يتمكن من التخلص بواسطة الدحرجة من الخصم سوف يعمل فراغاً وتظهر اهميتها في الثلث الاخير من ساحة الخصم بأتجاه المرمى ولا يحين استعمالها أثناء الدفاع الا في حال ضمان أدائها ١٠٠% وعلى العموم فأن الدحرجة ليست غاية بل وسيلة الوصول الى الفعالية التي تليها[٤].

---

(١) قاسم لزام صبر (وآخرون): اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة ،٢٠٠٥، ص١٥٤.

(٢) موفق المولى: الاعداد الوظيفي لكرة القدم، فسيلوجية – التدريب – المناهج – الخطط، عمان، دار الفكر، ١٩٩٠، ص٢٦٦.

(٣) ثامر محسن، واثق ناجي: في دوري الكرة ٩٩ مشكلة تكتيكية، مطبعة اركان ١٩٨٤،ص١٧.

(٤) مفتي أبراهيم حماد: الاعداد المهاري والتخطيط للاعب كرة القدم ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٨٥، ص١٢.

٢-١-٢-٣ السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة في الهواء)

السيطرة على الكرة تعني امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف وتتطلب السيطرة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بالأداء ، لذا عند تعلم الناشئين هذه المهارة يحصل ان كلما أستطاع جزء الجسم المسيطر للارتخاء في الوقت المناسب لامتصاص قوة الكرة كلما نجحت السيطرة[١]، تبرز أهمية السيطرة على الكرة كونها تنمي عند اللاعب مقدرته على أدراك خواص الكرة من حيث شكلها او وزنها ، ومرونتها عند الجري بها ، وسرعتها ، واتجاهها بسبب أصدامها بالأرض وبسبب الرياح المضادة وهذا ما يساعده في ان يتحكم في توافقه الحركي سواء عند ضرب الكرة او الجري بها وعند تمريرها او استلامها [٢].

ان اللاعب الذي يستطيع السيطرة على الكرة لأكبر عدد من المرات سيكون حتماً أفضل من اللاعب الذي لا يستطيع السيطرة على الكرة بالكفاءة نفسها على الرغم من قلة استعمالها في اللعب.

أن الغاية الحقيقية من السيطرة على الكرة هو التحكم بالكرة بجميع أجزاء الجسم وفق قانون كرة القدم والتي تتمثل بالقدم والساق والفخذ والصدر والرأس أثناء حركته او من الوقوف لذلك تبرز أهميتها من خلال الاداء الخططي وعليه أصبح الاستغناء عن هذه المهارة شيئاً محالاً ، ولا يمكن تنمية هذه المهارة من خلال التمرينات للتحكم والسيطرة على الكرة (التنطيط) والاحساس بها لتعود اللاعب على الكرة [٣].

---

(١) مفتي ابراهيم حماد، محمد صالح عبدة الوحش: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٤، ص٢٧.

(٢) حنفي محمود مختار: مصدر سبق ذكره، ص١٩٩.

(٣) حنفي محمود مختار: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٠، ص١٩٩.

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة نبيله احمد محمود (٢٠٠١)[١]

(المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية)

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) لملائمته لأهداف البحث وفروضه.

عينة الدراسة:

طبقت ادوات القياس على عينه عمديه قوامها (٤٥) لاعبه من لاعبات كرة السلة في نادي سموحه ونادي سبور تنج المشارك في دوري الدرجة الاولى لموسم (٢٠٠٠-٢٠٠١)

اهداف الدراسة:

١- تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة.

٢- تحديد السمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة.

فروض الدراسة:

١- التعرف على المهارات النفسية التي تميز لاعبات كرة السلة بمنطقة الإسكندرية متمثلة بنادي سموحه سبور تنج الرياضي.

٢- التعرف على السمات الدافعية الرياضية النفسية التي تميز لاعبات كرة السلة بمنطقة الإسكندرية متمثلة بنادي سموحه سبور تنج الرياضي.

الاستنتاجات:

١- تتميز لاعبات كرة السلة "قيد الدراسة "بالمهارات النفسية الاتية (دافعية الانجاز الرياضي- القدرة على التصور- الثقة بالنفس- القدرة على الاسترخاء- القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق)

التوصيات:

١- الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق افضل النتائج الرياضية.

٢- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب.

---

(١) **نبيله احمد محمود: المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، العدد ٢٢، ٢٠٠١.**

٢-٢-٢ دراسة علي حسين هاشم (٢٠٠٩)[١].

(منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات النفسية واثره في الاداء المهاري والتصرف الخططي للاعبي خماسي كرة القدم)، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

هدف الدراسة:

معرفة اثر المنهج المقترح في تطوير المهارات النفسية والاداء المهاري والتصرف الخططي للاعبي خماسي كرة القدم المتقدمين.

فروض الدراسة:

التعرف على ان المنهج المقترح يؤثر معنوياً على بعض المهارات النفسية والاداء المهاري والتصرف الخططي.

الاستنتاجات:

وجود تطور ملحوظ في المهارات النفسية والتصرف الخططي وكذلك الاداء المهاري للاعبي خماسي الكرة المتقدمين

التوصيات:

التأكيد على تطوير المهارات النفسية للرياضيين لما لها تأثير في تطوير مستوى الاداء المهاري والتصرف الخططي للرياضين، ضرورة ان يكون هنالك شخص او متخصص (نفسي) لكل فريق وخاصة منتخباتنا الوطنية.

٢-٢-٣ مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحث على ما اظهرته الدراسات السابقة من خطوات واجراءات بحثية قام الباحث باستخلاص بعض المؤشرات العلمية التي ساهمت في دعمه او فائدة دراسته الحالية وتلخصت بالنقاط الاتية:

- تشابهه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة باستخدام المهارات النفسية لكلا الدراستين، الا ان دراسة تناولتها بمناهج مختلفة فدراسة نبيلة احمد محمد استخدمت المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) واما دراسة علي حسين محمد استخدم المنهج التجريبي للمجموعات المتكافئة في حين تناول الدراسة الحالية المنهج التجريبي ولم تستخدم المنهج الوصفي.

---

(١) علي حسين هاشم: منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات النفسية وأثرها في الأداء المهاري والتصرف الخططي للاعبي خماسي كرة القدم، ٢٠٠٨.

- اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في المرحلة العمرية لعينة البحث ونوع اللعبة ايضا فدراسة نبيلة احمد محمد اجريت على لاعبات كرة السلة للأندية الرياضية في نادي سموحه ونادي سبورتنج لدوري الدرجة الاولى، ودراسة علي حسين اجريت على لاعبي منتخب جامعة القادسية لكرة الصالات مع لاعبي منتخب القادسية المشارك في بطولة الجامعات العربية، اما الدراسة الحالية اجريت على لاعبي المركز التخصصي للموهبة الرياضية بأعمار (١٤- ١٦) سنة في محافظة المثنى.
- ساعدت الدراسة السابقة على اطلاع الباحث على المهارات النفسية المستخدمة والاختبارات الملائمة لها واكتشاف الحقائق والمعرفة العلمية التي مهدت الطريق للخوض في هذه الدراسة .
- ساعدت الدراسات السابقة على اختيار الباحث الاسلوب العلمي الاكثر ملاءمة في تنفيذ اجراءات البحث ومما يتحقق الفائدة لدراسته الحالية .

فقد استنتج الباحث المؤثرات التالية:

- ان عينة الدراسة السابقة كانت تبحث عن المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة.
- ان عينة الدراسة السابقة كانت من اللاعبات اللواتي يزاولن لعبة كرة السلة في الأندية.
- استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الدراسة المسحية).
- ان عينة الدراسة السابقة كانت من اللاعبات (الاناث).
- استخدمت الباحثة مقايس (مقياس السمات الدافعية الرياضية ومقياس اختبارات المهارات النفسية).

تباين الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في:

- لقد تميزت الدراسة الحالية في إعداد تمرينات لتطوير بعض المهارات النفسية وأثرها على الأداء المهاري للاعبي كرة.
- ان عينة الدراسة الحالية كانت من اللاعبين القدم الناشئين للمركز التخصصي في المثنى الذين لا يزاولون اللعبة في الأندية والمنتخبات.
- لقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسة المذكورة أنفا في عدد المتغيرات المبحوثة وكيفية قياسها. واستخدم الباحث في الدراسة الحالية اختبارات فسلجية وحركية ومهارية.
- استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين).
- ساعدت الدراسة السابقة على اطلاع الباحث على الحقائق والمعرفة التي مهدت الطريق للخوض في هذه الدراسة وخاصة المهارات النفسية.

- ساعدت الدراسة السابقة على اختيار الباحث الاسلوب العلمي الاكثر ملاءمة في تنفيذ اجراءات البحث ومما يحقق الفائدة.
- ساعدت الدراسة السابقة في استخدام الاختبارات النفسية وكيفية قياسها للمهارات النفسية المستخدمة في البحث.

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

٣-٢-١ تجانس عينة البحث

٣-٢-٢ تكافؤ مجموعتي البحث

٣-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

٣-٣-٢ الادوات المستخدمة في البحث

٣-٣-٣ الاجهزة المستخدمة في البحث

٣-٤ تحديد متغيرات البحث واختباراتها

٣-٤-١ تحديد المهارات النفسية

٣-٤-٢ تحديد اختبارات قياس المهارات النفسية

٣-٤-٣ تحديد متغيرات الاداء المهاري بكرة القدم

٣-٥ توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٥-١ توصيف الاختبارات النفسية

٣-٥-٢ توصيف الاختبارات المهارية

٣-٧ التجربة الاستطلاعية

٣-٨ الاسس العلمية للاختبار

٣-٨-١ صدق الاختبار

٣-٨-٢ ثبات الاختبار

٣-٨-٣ موضوعية الاختبار

٣-٩ التجربة الرئيسية

٣-٩-١ الاختبار القبلي

٣-٩-٢ المنهج التدريبي للمهارات النفسية

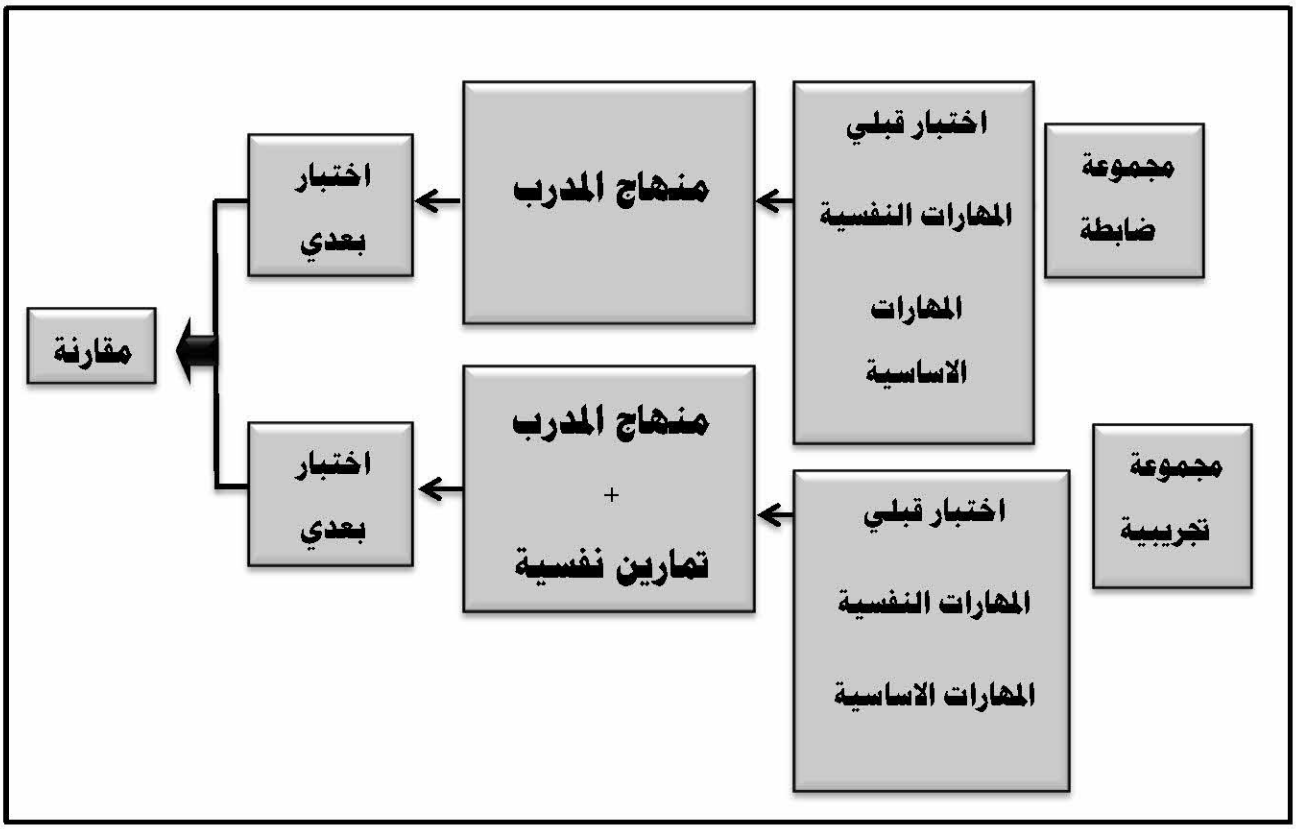
٣-٩-٣ الاختبار البعدي

٣-١٠ الوسائل الاحصائية

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ملاءمته طبيعة مشكلة البحث، وهو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه والذي يمكن من خلاله التوصل الى حل مشكله بحثه، اذ تعد البحوث التجريبية " أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر في العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة"[١].



شكل (١)
يوضح التصميم التجريبي للبحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث المتمثل بلاعبي المركز التخصصي بكرة القدم في السماوة بأعمار (١٤- ١٦) سنة البالغ عددهم (٣٢) لاعبا، أما عينة البحث فقد حدد الباحث (٢٠) لاعبا بعد ان استبعد الباحث اللاعبين الذين يمارسون اللعبة في الأندية والمنتخبات وقسموا بالطريقة العشوائية البسيطة الى

---

(١) وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١، ص١٦٨.

مجموعتين تجريبية وضابطة ليمثل كل مجموعة (١٠) لاعبين الذين ، وأجرى الباحث تجانس وتكافؤ لعينة البحث في المتغيرات الاتية، وكما في الجدول (١) و (٢).

٣-٢-١ تجانس العينة:

من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين ومن اجل الوصول إلى مستوى واحد ومتساوٍ في المتغيرات و التي تعد مؤثرة في التجربة والتي لابد أن يتم ضبطها ولهذا تم أجراء التجانس[١] كما في جدول (١).

الجدول (١)

يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة الضابطة		مجموعة التجريبية		قيمة (Leven)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			سَ	+ع	سَ	+ع			
١	العمر	سنة	15.100	0.994	14.800	0.789	0.747	0.464	متجانس
٢	العمر التدريبي	سنة	2.850	0.530	3.100	0.738	0.870	0.396	متجانس
٣	الكتلة	كغم	54.500	4.428	53.100	4.864	0.673	0.509	متجانس
٤	الطول	سم	163.40	5.621	163.30	5.889	0.039	0.969	متجانس
٥	الاسترخاء	Z	150.11	135.75	152.61	1.15	1.625	0.28	متجانس
٦	تركيز الانتباه	عدد	4.700	1.767	4.600	2.836	0.095	0.926	متجانس
٧	قلق المنافسة الرياضية	عدد	74.66	0.320	78.64	0.532	2.027	0.058	متجانس
٨	التحكم بالتنفس	عدد	28.100	1.524	28.200	1.711	1.447	0.904	متجانس
٩	الادراك الحسي	عدد	29.800	11.593	23.000	2.867	1.801	0.089	متجانس
١٠	السيطرة	عدد	44.60	6.518	39.600	7.849	1.550	0.139	متجانس
١١	دقة المناولة	عدد	14.100	2.079	13.500	2.799	0.544	0.593	متجانس
١٢	الدحرجة	ثا	15.836	1.395	16.040	1.360	0.331	0.744	متجانس

نلاحظ من الجدول (١) ان جميع قيم مستوى الدلالة لقيمه اختبار (Leven) جاءت اكبر من (٠,٠٥) مما يؤشر الى عدم وجود فروق و وهذا يعني تجانس تباينات المعالجات لجميع الاختبارات .

---

(١) محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص٢١٧.

٣-٢-٢ تكافؤ افراد العينة:

ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولهذا قام الباحث بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث(١).

جدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة الضابطة		مجموعة التجريبية		قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			سَ	+ع	سَ	+ع			
١	العمر	سنة	15.100	0.994	14.800	0.789	0.267	0.650	غير معنوي
٢	العمر التدريبي	سنة	2.850	0.530	3.100	0.738	0.448	0.420	غير معنوي
٣	الكتلة	كغم	54.500	4.428	53.100	4.864	0.692	0.977	غير معنوي
٤	الطول	سم	163.40	5.621	163.30	5.889	0.077	0.769	غير معنوي
٥	الاسترخاء	Z	150.12	14.72	152.61	14.75	0.95	0.224	غير معنوي
٦	تركيز الانتباه	عدد	4.700	1.767	4.600	2.836	2.078	0.893	غير معنوي
٧	قلق المنافسة الرياضية	عدد	74.66	0.320	78.64	0.532	1.993	0.138	غير معنوي
٨	التحكم بالتنفس	عدد	28.100	1.524	28.200	1.711	2.018	0.792	غير معنوي
٩	الادراك الحسي	عدد	29.800	11.593	23.000	2.867	1.780	0.122	غير معنوي
١٠	السيطرة	عدد	44.60	6.518	39.600	7.849	1.801	0.360	غير معنوي
١١	دقة المناولة	عدد	14.100	2.079	13.500	2.799	0.481	0.778	غير معنوي
١٢	الدحرجة	ثا	15.836	1.395	16.040	1.360	0.442	0.479	غير معنوي

يبين الجدول (٢) ان جميع قيم مستوى الدلالة لقيمه اختبار (t) قد جاءت اكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبيتين مما يعني وهذا يعني تكفئهما في جميع الاختبارات.

---

(١) وديع ياسين التكريتي، محمد حسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في التربية الرياضية، الموصل، جامعة الموصل، ١٩٩٩، ص١٧٨.

٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

المقصود بها الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت، كأدوات، أو بيانات، أو عينات، أو اجهزه، ولهذا فأنه استخدم العديد منها بغية الوصول الى ذلك:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية*.
- استمارات استبانة.
- استمارة تسجيل .
- الاختبارات والقياس .

٣-٣-٢ الادوات المستخدمة في البحث :

- كرات قدم عدد (٤) – كرات سلة عدد (٤) – كرات يد عدد (٤) – كرات طائرة عدد (٤) – كرات قدم اعتيادية (٤).
- ملعب كرة قدم رسمي .
- أقراص CD واستمارات خاصة لغرض التقييم.
- شرائط بلاستيكية.
- صافرة نوع (Fox)
- ساعة توقيت الكترونية / ٣.
- شواخص عدد / ٢٢ صينية الصنع.

٣-٣-٣ الاجهزة المستخدمة في البحث :

- آلة تصوير نوع Sony يابانية الصنع.
- جهاز كمبيوتر نوع Dell صيني الصنع.
- جهاز ضغط الدم ross Max الماني الصنع.

---

* ينظر ملحق (١)

٣-٤ تحديد متغيرات البحث واختباراتها

٣-٤-١ تحديد المهارات النفسية:

لغرض تحقيق أهداف البحث بشكل علمي عمد الباحث الاطلاع على المصادر والمراجع والأبحاث السابقة اجراء المقابلات الشخصية، قام الباحث بإعداد استمارة استبانة (*) لاستطلاع آراء الخبراء، حول تحديد المهارات النفسية، إذ عرضت هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء(**) والبالغ عددهم (١٥) خبير في مجال اختصاص علم النفس الرياضي.

جدول (٣)

يبين النسبة المئوية للخبراء والمختصين حول تحديد المهارات النفسية

ت	المجالات المقترحة	عدد الخبراء	يصلح	لا يصلح	النسبة المئوية	الدلالة	كا٢
١	الاسترخاء العقلي	15	11	4	% 73.33	غير مقبول	3.26
٢	الاسترخاء العضلي	15	12	3	% 80.00	مقبول	5.4
٣	الاستثارة الانفعالية	15	11	4	% 73.33	غير مقبول	3.26
٤	التصور العقلي	15	8	7	% 53.33	غير مقبول	0.06
٥	تركيز الانتباه	15	13	2	% 86.67	مقبول	8.06
٦	الإدراك الحسي	15	14	1	% 93.33	مقبول	11.26
٧	التحكم بالتنفس	15	14	1	% 93.33	مقبول	11.26
٨	الطلاقة النفسية	15	7	8	% 46.66	غير مقبول	0.00
٩	القلق كحالة	15	11	4	% 73.33	غير مقبول	3.26
١٠	حالة قلق المنافسة الرياضية	15	15	0	% 100	مقبول	15
١١	الضغوط النفسية	15	10	5	% 66.66	غير مقبول	1.66
١٢	الثقة بالنفس	15	8	7	% 53.33	غير مقبول	0.06
١٣	بناء الأهداف	15	10	5	% 66.66	غير مقبول	1.66

وبعد جمع البيانات وتفريغها استخدم الباحث معامل كاي سكوير ، وعليه اعتمد الباحث المعيار الاتي في تحديد النتائج ، كا٢ الجدولية = ٣,٨٤ عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-٤-٢ تحديد اختبارات قياس المهارات النفسية:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع والأبحاث السابقة اجراء المقابلات الشخصية ، قام الباحث بإعداد استمارة استبانة (*) لاستطلاع آراء الخبراء، حول تحديد اختبارات المهارات النفسية، إذ عرضت هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء(**) والبالغ عددهم (١٦) خبير في مجال اختصاص علم النفس الرياضي وعلم التدريب الرياضي.

---

* ينظر ملحق (١)

* ينظر ملحق (٣)

جدول (٤)

يبين النسبة المئوية للخبراء والمختصين حول تحديد اختبارات المهارات النفسية

ت	المجالات المقترحة	الاختبارات	عدد الخبراء	يصلح	لا يصلح	النسبة المئوية	الدلالة	كا٢
١	الاسترخاء	ضغط الدم ، النبض ، لتنفس حرارة الجلد	16	16	0	%100.00	مقبول	16
٢	تركيز الانتباه	اختبار شبكة المعرفة	16	10	6	% 62.50	مقبول	1.6
٣	الإدراك الحسي	عصب عيون المختبر وتحديد الكرات المطلوبة	16	15	1	% 93.75	مقبول	12.25
٤	التحكم بالتنفس	عن طريق وضع الاستلقاء واليدين على السرة	16	12	4	% 75.00	مقبول	4
٥	قلــق المنافســة الرياضية	(مقياس محمد علاوي) القلق المنافسة الرياضية	16	12	4	% 75.00	مقبول	4

وبعد جمع البيانات وتفريغها استخدم الباحث النسبة المئوية للتعرف على الاختبار المناسب إذ تم اعتماد الاختبار الذي جاءت نسبه اختياره اعلى من الاختبارات الأخرى، وبحسب معامل كا^{2} الجدولية = ٣,٨٤ عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-٤-٣ تحديد متغيرات المهارات الاساسية بكرة القدم

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية على عدد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة، ورأي السيد المشرف حول تحديد متغيرات البحث الاداء المهاري، وكانت كالاتي:

١. الدحرجة بكرة القدم.
٢. السيطرة على الكرة.
٣. دقة المناولة.

٣-٥ توصيف الاختبارات

٣-٥-١ توصيف الاختبارات النفسية:

اولاً: اختبارات الاسترخاء[١]:

تم قياس الاسترخاء عن طريق بعض المتغيرات التي يمكن من خلالها قياس الاسترخاء ومنها قياس (النبض ومعدل الضغط الدموي) حيث تم قياسهما عن طريق جهاز (روز مكس) وهو على شكل ساعة الكترونية تلبس في معصم اليد اليسرى، اضافه الى (عدد مرات التنفس)، وأيضا (درجة حرارة الجلد) عن طريق الشرائط البلاستيكية الالكترونية التي توضع على الجلد مباشرة فنحصل منها على

(١) محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٩، ص٢٧٤.

القياس من خلال أرقام الكترونية تظهر على الشريط البلاستيكي الالكتروني حيث انها تسهم في الإشارة الى المستوى العام للتوتر في الجسم اذ أنها ترتفع عندما يتدفق المزيد من الدم الى الجلد الذي يحدث عندما تكون العضلة مسترخيه، وعندما تكون العضلة منقبضه فأن درجة حرارة الجلد تنخفض وهذا يوضح برودة اليد عندما يكون الشخص متوترا.



شكل (٢) يوضح اختبارات الاسترخاء

ثانياً: اختبار تركيز الانتباه.

- **اسم الاختبار: شبكة التركيز*** (١)
- **الهدف من الاختبار:** قياس تركيز الانتباه.
- **مدة الاختبار:** دقيقة واحدة.
- **وصف الاختبار:** ويطلب من اللاعب أن يضع علامة (/) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم (٦٥)
- **شروط الاختبار:** يجب أن تتابع الأرقام بصورة متتالية ، فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم (١٧) فينبغي على اللاعب أن يقوم بوضع علامة (/) على الرقم (١٨) ثم الرقم (١٩) ثم

(*) ملحق رقم (٦).

(١) محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضين، صممه دورثي هارس وقام بتعريبه محمد حسن علاوي، دار الكتاب للطبع ، ١٩٩٨، ص٥٣٠ .

الرقم (٢٠) وهكذا وعدم محاولة وضع علامة (/) على الرقم (١٩) اولاً ثم الرقم (١٨) ثانية ويراعى أن تكون الأرقام جميعها مكونة من عددين مثل (٠١) و (٠٢) وهكذا.

- **تسجيل الدرجة:** ان يسجل اللاعب اكبر عدداً من الأرقام خلال دقيقة واحدة .



شكل (٣)

يوضح اختبار شبكة تركيز الانتباه

٣- اختبار الإدراك الحسي بالكرة[١]:

- **الهدف من الاختبار:**

معرفة مدى إحساس اللاعب قدرته على التعرف على كرات اللعب والإحساس بها.

- **الأدوات المطلوبة:**

كرات قدم – كرات سلة – كرات طائرة – كرات يد – كرات قدم غير قانونية – كرات قدم قانونية

---

(١) محمد حامد الأفندي: علم النفس الرياضي (والاسس النفسية للتربية الرياضية)، دار الهنا، القاهرة، ١٩٧٥، ص١٦٩.

- **وصف الاختبار:**

حيث تعصب أعين اللاعب ويوضع أمام الكرات ويستخدم قدمه بالضغط واحساس الكرات المطلوبة وهو يرتدي قطعة القماش الخاصة باللعب عند اختيار الكرات وفي أقصر زمن ممكن.

(توضع كرة قدم واحدة مع مجموعة من الكرات تختلف اختلافاً بسيطاً كأن تكون مع مجموعة من كرات طائرة وكرات سلة وكرات يد وكرات قدم تختلف عن الكرات القانونية من حيث الحجم والشكل والوزن)، استعان الباحث عند أداء الاختبار بـــ (١٢) كرة مختلفة الأنواع والأشكال ووضعت كرة قدم و(كرة خماسي) واحدة بين هذه الكرات.

- **تسجيل الدرجات:**

يُسجل زمن الإحساس بالكرة لدى لاعبي كرة القدم (الفترة التي يقضيها اللاعب في اختيار الكرة الصحيحة) بتحديد مدى السرعة والدقة التي يميزون بها كرات القدم من بين كرات تختلف عنها اختلافاً يسيراً في الحجم والشكل والمادة والوزن) خلال دقيقة واحدة.



شكل (٤)

يوضح اختبار الأدراك الحسي بالكرة

رابعاً: اختبار التحكم بالتنفس:

- **الهدف من الاختبار:** معرفة عدد مرات التنفس خلال دقيقة واحدة.
- **توصيف الاختبار:** استلقاء الشخص على الظهر ووضع اليدين على السرة.
- **التسجيل** : تتبع عدد مرات التنفس من خلال النظر للصدر حينما يرتفع أثناء أخذ الشهيق ويسجل عدد المرات خلال (دقيقة واحدة) فنحصل على عدد مرات تنفس خلال دقيقة واحدة[١]،



شكل (٥) يوضح اختبار التحكم بالتنفس

خامساً: قياس حالة قلق المنافسة الرياضية:

حدد الباحث مقياس قلق المنافسة الرياضية الذي صممه كل من (ماتنز وبيرتون وفيالي وبمب وسمث، ١٩٩٠) وترجمه للغة العربية (محمد حسن علاوي)[٢]، إذ تضمن هذا المقياس:

- **عدد الفقرات:** تضمن المقياس (٢٧) فقرة.
- **عدد البدائل:** تضمن المقياس (٤) بدائل (**ابداً – احياناً– غالباً– تقريباً**).
- **مجالات المقياس**: ثلاثة مجالات مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي:
  - ✓ **القلق المعرفي:** ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاره للتركيز وتصور الفشل.
  - ✓ **القلق البدنـــــــــي**: وهو إدراك الاستثارة الفسيولوجية اعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي الأوتنومي.
  - ✓ **الثقة بالنفس**: وهو البعد الإيجابي في مواجه القلق.
- **مفاتيح تصحيح مع بدائل اجابة فقرات المقياس (التسجيل)**

ان الدرجة الكلية للمقياس تتراوح من (٢٧ - ١٠٨) درجة مقسمة على البدائل كالاتي :

---

(١) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج١، دار الفكر العربي، ط٣، القاهرة، ١٩٩٥، ص٥٢.

(٢) محمد حسن علاوي: الاختبارات والقياس في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨، ص٢٥٠.

جدول(٥)

يبين مفاتيح تصحيح بدائل الاجابة للمقياس

بدائل الاجابة	أبداً	احياناً	غالباً	دائما
الدرجة	١	٢	٣	٤

٣-٥-٢ توصيف اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم

اولاً: اختبار الدحرجة بين الشواخص ذهاباً وإيابا[١]:

- **الهدف من الاختبار**: الدحرجة بالكرة ذهاباً وإيابا
- **ادوات الاختبار**: أرض مستوية أو ساحة خماسي كرة قدم وكرات خماسي عدد (٢) وصفارة وساعة توقيت الكترونية عدد (١) وشواخص عدد (٧) .
- **توصيف الاختبار**: يبعد الشاخص الأول ٢م عن خط البداية ويبعد الشاخص الثاني ٢,٧م أي ٩ قدم عن الشاخص الأول وهي نفسها بين الشواخص الأخرى ويقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة وعندما تعطى أشاره البدء يقوم المختبر بالجري بالكرة بين الشواخص ذهاباً وإيابا .
- **شروط الاختبار:**
  - * يعطى كل مختبر محاولتين.
  - * يجب الدحرجة بين الشواخص.
  - * أذا ابتعدت الكرة يرجع الكرة من مكان ابتعادها ويعود ويكمل الاختبار.
- **التسجيل**: يحتسب الزمن الأقرب ١ / ١٠ من الثانية ويحسب الزمن لأفضل محاولة.



شكل (٦)
اختبار الدحرجة بين الشواخص ذهابا وإيابا

(١) مجيد خدايخش: المصدر السابق ذكره ، ص١٤٣ .

ثانياً: اختبار السيطرة بالكرة (٣٠ ثانية)[١]:

- **الهدف من الاختبار**: لقياس القدرة على التحكم بالكرة في الهواء.
- **الأدوات المستخدمة**: كرة قدم عدد (٣) قانونية، ساعة توقيت.
- **وصف الأداء**: عند الإيعاز يقوم اللاعب برمي الكرة ثم يبدأ بالسيطرة على الكرة بحيث لا تسقط ولا تلمس الأرض، يعطى اللاعب محاولة واحدة خلال (٣٠) ثانية، والشكل (١٢) يوضح ذلك.
- **التسجيل**:
  - ✓ يحسب عدد مرات ضرب الكرة في (٣٠ ثانية).
  - ✓ يفقد اللاعب نقطة لكل لمسة كرة للأرض .



شكل (٧)

يوضح اختبار السيطرة بالكرة في الهواء

(١) زهير الخشاب وآخرون، مصدر سبق ذكره، ص٢١٩.

ثالثاً: اختبار الدحرجة والمناولة على شواخص متعددة[١]:

- **الهدف من الاختبار**: دقة المناولة.
- **الأدوات**: ارض مستوية ،١٢ كرة ،٦ شواخص كبيرة ،٦ شواخص صغيرة ، صفارة ، شريط لاصق.
- **وصف الاختبار**: يرسم خطان متوازيان يبعدان عن بعض (٥) م وبعرض (٣) م ويبعد (١٠) م عن مجموعة من الشواخص الموزعة أمام وعلى الجانبين من خط المناولة، والمسافة بين الشاخصين الكبيرين ٥٠ سم والصغيران ٢٥ سم من كلا الجانبين وهكذا بالنسبة للشاخصين الآخرين وكما موضح بالشكل .
- **طريقة الأداء**: يقوم المختبر بدحرجة الكرة لمسافة (٥) م وعند وصوله إلى خط المناولة يقوم بالمناولة إلى الشواخص الموجودة في جهة اليسار بالنسبة للمختبر ومن ثم يرجع ويستلم الكرة ويدحرجها إلى خط المناولة ويقوم بالمناولة إلى المنتصف ومن ثم إلى جهة اليمين وهكذا يكرر المحاولات (١٢) تكرار بواقع (٤) محاولات على كل شاخص.
- شروط الاختبار:
  - ✓ يجب أن لا يبعد اللاعب الخط المحدد للمناولة.
  - ✓ يجب أن يؤدي الاختبار بالتسلسل المطلوب نفسه.
  - ✓ الدحرجة والمناولة بالقدم المفضلة لدى المختبر.
  - ✓ **يعطى المختبر (١٢) محاولة .**
- طريقة التسجيل: تحتسب للاعب نقطتان في حال دخول الكرة بين الشاخصين الكبيرين ونقطة واحدة في حال دخول الكرة بين الشاخص الكبير والصغير.

---

(١) مجيد خدايخش: المصدر السابق ذكره، ص١٠٢.



شكل (٨)

يوضح المناولة على الشواخص المتعددة

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحث التجربة استطلاعية يوم الخميس المصادف (٢٨/ ٥/ ٢٠٢٠) في الساعة الثالثة عصراً على ملعب المركز التخصصي للموهبة الرياضية لكرة القدم على عينه مكونه من (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث الاساسية لاختبار المهارات النفسية والاداء المهاري وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الهدف منها التعرف على :

١- كفاية الفريق المساعد و استيعابهم لكيفية تطبيق مفردات الاختبار وتوزيعهم لمعرفة مهامهم عند إجراء الاختبارات لعينة البحث .

٢- تلافي الأخطاء التي من الممكن ان تحدث أثناء التجربة الرئيسة .

٣- التعرف على مدى ووضوح فقرات مقياس القلق وتعليماته .

٤- التعرف على الوقت اللازم للإجابة على المقياس .

٥- مدى مناسبة المدة الزمنية المحددة للاختبار للاعب الواحد ولباقي اللاعبين .

٦- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

٧- التعرف على الوقت أللازم لتنفيذ الاختبارات وماهي الأخطاء المتوقعة .

٨- وقوف الباحث على أهم المتطلبات المراد توفرها مستقبلا وكيفية إدارة العمل بشكل صحيح .

٩-استخراج الاسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية) .من خلال اعادة الاختبار المهارية على نفس افراد عينة التجربة الاستطلاعية بعد اسبوع من اجراء اختبارات التجربة الاستطلاعية .

٣-٧ الأسس العلمية للاختبارات

٣-٧-١ صدق الاختبارات:

ويقصد به ((قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها))[١]، وعليه استخدام معامل الصدق الظاهري : ويعني أن الاختبار يبدو مناسباً للهدف والذي وضع من اجله، وهو ليس صادقاً بالمعنى العلمي للكلمة، لأنه يدل على ما يبدو أن الاختبار يقيس من الظاهر لا على ما يقيسه الاختبار بالفعل (٢)، النحو المبين في الجدول (٦).

٣-٧-٢ ثبات الاختبار:

ولغرض معرفة الثبات قام الباحث باستخدام الطريقة الاتية وكانت:

- **طريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار:** ويقصد به هو ((إعطاء نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على العينة نفسها في فترتين مختلفتين وفي ظروف متشابه)) [٣]. إذ تم إعادة الاختبار على افراد عينة التجربة الاستطلاعية نفسهم والبالغ عددهم (١٠) لاعبين تحت الظروف نفسها بالمهارات النفسية (الاسترخاء - و تركيز الانتباه – و الادراك الحسي – التحكم بالتنفس _ قياس حالة القلق المنافسة) وكذلك في المهارات الاساسية بكرة القدم (الدحرجة بكرة القدم – والسيطرة على الكرة – ودقة المناولة – والاستجابة الحركية) وكان ذلك بعد اسبوع من اجراء التجربة الاستطلاعية وكان ذلك يوم الخميس المصادف ٢٠٢٠/٦/٤ ، وبعدها عولجت البيانات التي حصل عليها الباحث من الاختبارين من خلال حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات كل اختبارين ، وأظهرت النتائج ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات و مما يؤكد وذلك انه ((كلما اقتربت القيمة من (+١) أو (-١) تعني الارتباط قوي وبالعكس كلما ابتعدت القيمة من (+١) أو (-١) تعني الارتباط ضعيفا)).

---

(١) علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، ٢٠٠٤، ص٣١.

(٢) حيدر عبد الرضا الخفاجي: الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية، ط١، بغداد، الكلمة الطيبة، ٢٠١٤

(٣) محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط١ ،القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦، ص٢٠٨-٢٠٩.

٣-٧-٣ الموضوعيـــة

يقصد بالموضوعية " عدم تأثير نتائج الاختبارات او القياس بالعوامل الذاتية للمصحح مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي"[١] ولما كانت الاختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي اذ ان فريق العمل المساعد من ذوي الاختصاص وبذلك تعد الاختبارات المعتمدة في ذلك موضوعية " والاختبار الموضوعي هو الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المحكمون والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

يبين الاسس العلمية للاختبارات

المهارات	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
المهارات النفسية	القدرة على الاسترخاء	z	0.969	0978
	اختبار شبكة المعرفة لتركيز الانتباه	درجة	0.934	0.966
	القدرة على مواجهة حالة قلق المنافسة	درجة	0.991	0.995
	القدرة على التحكم بالتنفس	عدد / د	0.981	0.990
	الإدراك الحسي	ثانية	0.977	0.988
المهارات الاساسية	الدحرجة بين الشواخص	ثانية	0.923	0.960
	السيطرة بالكرة	عدد / ثا	0.920	0.959
	الدحرجة والمناولة على شواخص متعددة	درجة	0.940	0.969
	اختبار نلسن للاستجابة الحركية	ثانية	0.977	0.988

٣-٨ التجربة الرئيسية

٣-٨-١ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (٢٠) لاعب يوم الاثنين المصادف (٢٠٢٠/٦/٨) م ، في تمام الساعة الرابعة عصراً على ملعب المركز التخصصي للموهبة

(١) إبراهيم عبد ربة خليفة ، حبيب حسيب العدوي: الانتقاء النفسي وتطبيقاته، مطبعة العراق، ١٩٩١، ص٩٧ .

الرياضية لكرة القدم، وذلك بعد تهيئة مستلزمات البحث وادواته وفريق العمل المساعد، وبإشراف مباشر من قبل الباحث إذ تم اختبار اللاعبين بالتسلسل الاتي:

اولاً: تحديد مستوى المهارات النفسية.

ثانياً: تحديد المهارات الاساسية.

٣-٨-٢ المنهج التدريبي

طبق المنهج التدريبي المعد أشراف مباشر من قبل الباحث والسيد المشرف على (١٠) لاعبين في بداية الموسم التدريبي للاعبين يوم الاثنين المصادف ١٥ / ٦ / ٢٠٢٠ م ولغاية يوم الجمعة المصادف ٢٠٢٠/٨/٧ م، اذ عمد الباحث على تضمين المنهج التدريبي ما يلي:

- استغرق المنهاج التدريبي (٨) اسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية للمهارة النفسية بلغت ثلاث وحدات تدريبية توزعت خلال أيام (الاثنين، الاربعاء، الجمعة).
- بلغت عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية .
- زمن الوحدة التدريبية للمهارة النفسية (١٥- ١٨) دقيقة.
- عدد الدقائق الكلية للمنهاج التدريبي الاسبوعي للمهارة النفسية قدره (٤٥- ٥٤) دقيقة.
- وزمن تدريب الأداء المهاري (١٠ – ١٥) دقيقة لمنهج المدرب، من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للمنهج الاصلي

يتضمن المنهج التدريبي تمارين معدة مسبقا وبأشراف مباشر من الباحث والسيد المشرف بمعدل (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً ايام الاثنين ،الاربعاء ، الجمعة وتتراوح فترة التدريب (٤٥-٥٤) دقيقة أسبوعياً، ويضم مهارات (التحكم بالتنفس_ والاسترخاء العقلي والعضلي_ من وضع الجلوس والاستلقاء والوقوف ،و تركيز الانتباه والسيطرة على حالة قلق المنافسة الرياضية والتدريب على إدراك الحس الحركي) مع أداء مجموعة تمرينات الأداء المهارى التي تودى في المنهج الخاص للمدرب، وبدأت أول وحدة تدريبية بالتمرينات المستخدمة في المنهج يوم الاثنين بتاريخ ١٥ / ٦ / ٢٠٢٠ م، وانتهت اخر وحدة تدريبية في المنهج اليوم الجمعة بتاريخ ٧ / ٨ /٢٠٢٠ م.

جدول (٧)

يبين التمرينات النفسية المستخدمة

الاسبوع	مدة التدريب	عدد الوحدات	البرنامج	الاهداف
الاول	٤٥- ٥٤ دقيقة	٣	• **التدريب على التحكم بالتنفس**	الشعور بالهدوء
الثاني	٤٥-٥٤ دقيقة	٣	• **الاسترخاء العضلي** • **الاسترخاء العقلي** • **الاسترخاء العضلي**	الشعور بالراحة الشعور بالاسترخاء
الثالث	٤٥-٥٤ دقيقة	٣	• **التحكم بالتنفس** • **الاسترخاء العقلي** • **الاسترخاء العضلي**	الشعور بالاسترخاء الشعور بالراحة
الرابع	٤٥-٥٤ دقيقة	٣	• **التحكم بالتنفس** • **الاسترخاء العقلي** • **الاسترخاء العضلي**	تخفيف مستوى التوتر
الخامس	٤٥-٥٤ دقيقة	٣	• **تركيز الانتباه**	الشعور بالهدوء
السادس	٤٥-٥٤ دقيقة	٣	• **تركيز الانتباه** • **قلق المنافسة** • **الادراك الحسي**	الشعور بالراحة
السابع	٤٥-٥٤ دقيقة	٣	• **الادراك الحسي** • **تركيز الانتباه** • **قلق المنافسة**	الشعور بالاستعداد
الثامن	٤٥-٥٤ دقيقة	٣	• **الادراك الحسي** • **قلق المنافسة** • **الأدراك الحسي**	الشعور بأن كل شيء تحت السيطرة

٣-٨-٣ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج المقترح قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث (التجريبية والضابطة) يومي الاحد والاثنين بتاريخ (٩ - ١٠/ ٨/ ٢٠٢٠) في تمام الساعة الرابعة عصراً على ملعب المركز التخصصي للموهبة الرياضية لكرة القدم وكانت بالتسلسل الاتي:

اولاً: تحديد مستوى المهارات النفسية.

ثانياً: تحديد مستوى المهارات الاساسية.

٣-٩ الوسائل الاحصائية.

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (Spss) للحصول على نتائج بحثه:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (Leven)
- اختبار كا^{٢}
- الارتباط البسيط (بيرسون)
- اختبار(ت) للعينات المترابطة
- اختبار (ت) للعينات المستقلة

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج قيم المهارات النفسية وتحليلها ومناقشتها

٤-١-١ عرض نتائج قيم المهارات النفسية للمجموعة الضابطة وتحليلها

٤-١-٢ عرض نتائج قيم المهارات النفسية للمجموعة التجريبية وتحليلها

٤-١-٣ عرض نتائج قيم المهارات النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها

٤-١-٤ مناقشة النتائج

٤-٢ عرض نتائج قيم المهارات الاساسية بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-١ عرض نتائج قيم المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة وتحليلها

٤-٢-٢ عرض نتائج قيم المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية وتحليلها

٤-٢-٣ عرض نتائج قيم المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-٤ مناقشة النتائج

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجداول، لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية، ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحث.

٤-١ عرض نتائج قيم المهارات النفسية وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١ عرض نتائج قيم المهارات النفسية للمجموعة الضابطة وتحليلها

الجدول(٨)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات المهارات النفسية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			سَ	+ع	سَ	+ع			
١	تركيز الانتباه	عدد	4.700	1.767	7.200	0.919	4.160	0.002	معنوي
٢	قلق المنافسة الرياضية	درجة	74.66	0.320	69.53	0.363	7.191	0.000	معنوي
٣	الادراك الحسي	ثانية	29.800	11.593	25.000	10.924	3.911	0.004	معنوي
٤	التحكم بالتنفس	عدد	28.100	1.524	27.300	1.179	2.298	0.034	معنوي
٥	الاسترخاء	z	150.11	135.75	152.61	130.15	0.95	0.224	معنوي

اولاً: تركيز الانتباه.

ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.700) وبانحراف معياري (1.767) ، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (7.200) وبانحراف معياري (0.919) ، إذ بلغت قيمة (t) (4.160) مستوى الدلالة (0.002) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة .

ثانياً: قلق المنافسة الرياضية.

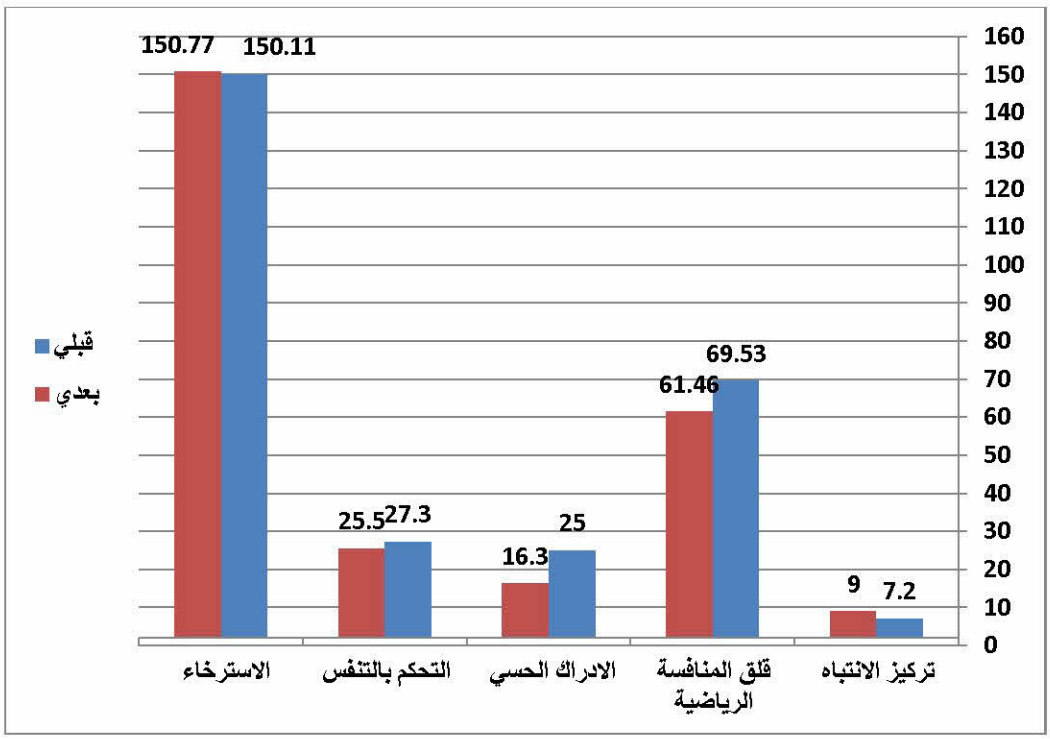
ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (76.66) وبانحراف معياري (0.320) ، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (69.53) وبانحراف معياري (0.363)، إذ بلغت قيمة (t) (7.191) مستوى الدلالة (0.000) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

ثالثاً: الادراك الحسي.

ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (29.800) وبانحراف معياري (11.593) ، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (25.00) وبانحراف معياري (10.924)، إذ بلغت قيمة (t) (3.911) مستوى الدلالة (0.004) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

رابعاً: التحكم بالتنفس.

ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (28.100) وبانحراف معياري (1.524)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (27.300) وبانحراف معياري (1.179)، إذ بلغت قيمة (t) (2.298) مستوى الدلالة (0.034) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.



شكل (٩)

يوضح الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات النفسية للمجموعة الضابطة

خامساً: الاسترخـــــــاء.

ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (150.11) وبانحراف معياري (135.75)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (152.61) وبانحراف معياري (1.15)، إذ بلغت قيمة (t) (0.95) مستوى الدلالة (0.224) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

٤-١-٢ عرض نتائج قيم المهارات النفسية للمجموعة التجريبية وتحليلها

الجدول (٩)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات المهارات النفسية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			سَ	+ع	سَ	+ع			
١	تركيز الانتباه	عدد	4.600	2.836	9.000	1.563	6.128	0.000	معنوي
٢	قلق المنافسة الرياضية	درجة	78.64	0.532	61.46	0.508	13.235	0.000	معنوي
٣	الادراك الحسي	ثـــا	23.000	2.867	16.300	3.335	5.660	0.000	معنوي
٤	التحكم بالتنفس	عدد	28.200	1.711	25.500	1.179	2.298	0.034	معنوي
٥	الاسترخاء	z	152.02	133.72	150.77	130.42	0.97	0.225	معنوي

اولاً: تركيز الانتباه.

ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.600) وبانحراف معياري (2.836)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (9.000) وبانحراف معياري (1.563)، إذ بلغت قيمة (t) (6. 128) مستوى الدلالة (0.000) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ثانياً: قلق المنافسة الرياضية.

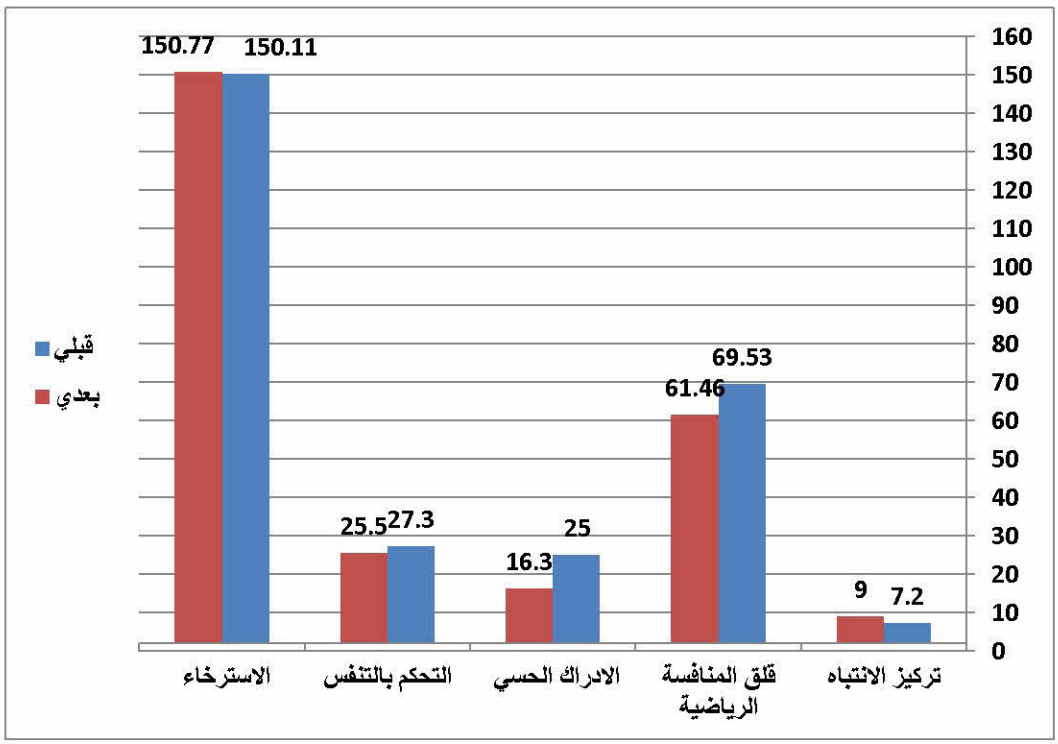
ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (78.64) وبانحراف معياري (0.532)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (61.46) وبانحراف معياري (0.508)، إذ بلغت قيمة (t) (13.235) مستوى الدلالة (0.000) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ثالثاً: الادراك الحسي.

ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (23.000) وبانحراف معياري (2.867)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (16.300) وبانحراف معياري (3.335)، إذ بلغت قيمة (t) (5.660) مستوى الدلالة (0.000) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

رابعاً: التحكم بالتنفس.

ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (28.200) وبانحراف معياري (1.711)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (25.500) وبانحراف معياري (1.179)، إذ بلغت قيمة (t) (2.298) مستوى الدلالة (0.034) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل(١٠)

يوضح الاوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات النفسية للمجموعة التجريبية

خامساً: الاسترخـــــــاء.

ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (152.02) وبانحراف معياري (133.72)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (150.77) وبانحراف معياري (130.42)، إذ بلغت قيمة (t) (0.97) مستوى الدلالة (0.225) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

٤-١-٣ عرض نتائج قيم المهارات النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها

الجدول (١٠)

يبين الفروق في الاختبار البعدي لاختبارات المهارات النفسية المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			سَ	±ع	سَ	±ع			
١	تركيز الانتباه	عدد	7.200	0.919	9.000	1.563	3.139	0.006	معنوي
٢	قلق المنافسة الرياضية	درجة	69.53	0.363	61.46	0.508	4.085	0.001	معنوي
٣	الادراك الحسي	ثانية	25.000	10.924	16.300	3.335	2.409	0.027	معنوي
٤	التحكم بالتنفس	عدد	27.300	1.524	25.500	1.179	2.298	0.034	معنوي
٥	الاسترخاء	z	150.11	135.75	150.77	130.42	0.97	0.225	معنوي

أولاً: تركيز الانتباه.

ان قيمة الوسط الحسابي بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (7.200) وبانحراف معياري (0.919)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (9.000) وبانحراف معياري (1.563)، إذ بلغت قيمة (t) (3.139) عند مستوى الدلالة (0.006) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: قلق المنافسة الرياضية.

ان قيمة الوسط الحسابي بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (69.53) وبانحراف معياري (0.363)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (61.46) وبانحراف معياري (0.508)، إذ بلغت قيمة (t) (4.085) عند مستوى الدلالة (0.001) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

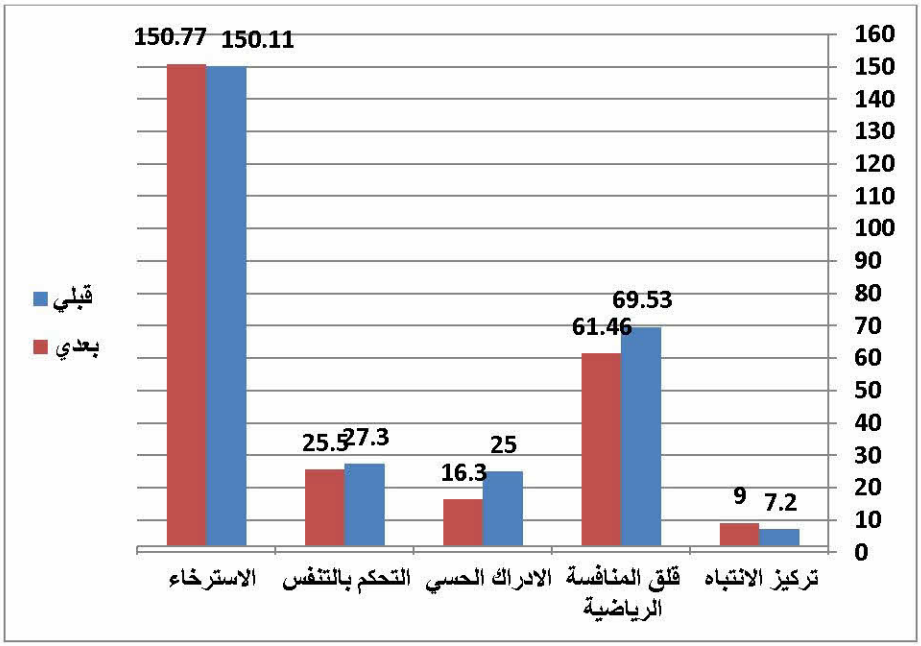
ثالثاً: الادراك الحسي.

ان قيمة الوسط الحسابي بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (25.000) وبانحراف معياري (10.924) ، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (16.300) وبانحراف معياري (3.335)، إذ بلغت قيمة (t) (2.409) عند مستوى الدلالة (0.027) وهي اصغر من نسبة الخطأ

(0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً: التحكم بالتنفس.

ان قيمة الوسط الحسابي بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (27.300) وبانحراف معياري (1.524)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (25.500) وبانحراف معياري (1.179)، إذ بلغت قيمة (t) (2.298) عند مستوى الدلالة (0.034) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.



شكل (١١)

يوضح الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالمهارات النفسية في الاختبار البعدي

خامساً: الاسترخـــــاء.

ان قيمة الوسط الحسابي بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (150.11) وبانحراف معياري (135.75)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (152.77) وبانحراف معياري (130.42)، إذ بلغت قيمة (t) (0.97) عند مستوى الدلالة (0.225) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-١-٤ مناقشة النتائج.

اولاً: تركيز الانتبـــــــاه:

من خلال الجدول (١٠) حصول فرق معنوي في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك الى ان اهم ميزة للرياضي الجيد هو القدرة على تحويل انتباها من بين المؤثرات الذاتية من الداخل (الجسم) وان سرعة تغيير الظروف البيئية في المباراة تتطلب من اللاعب ان ينقل تركيز انتباها من حالة الى اخرى وغالبا يتطلب ان يسبق الاحداث بشكل خاص في الالعاب الفرقية فهو ينتبه الى المنافس والزميل والتغيرات في الخطة (تكتيك اللعب) الى جانب ذلك يتطلب منه التغييرات السريعة في طبيعة اللعب وان يركز انتباها على متغيرات اللعب، فالجهد البدني والمشاعر والاحساس بالألم والانشغال بالأخطاء المرتكبة كلها تحول دون انتباه اللاعب من التركيز على ظروف المباراة الى ما يحس ويشعر به وبذلك يفقد اللاعب تركيزه ويهبط اداءه ولا يستطيع التركيز على المثيرات الضرورية[١]، ويعني ذلك ان مهارة تركيز الانتباه تتطلب الاعداد والتدريب ومواصلة الجهد لتحقيق مستوى مناسب من تدريب هذه المهارة من خلال التمرينات المستخدمة من قبل الباحث حيث يعزو الباحث التطور الحاصل في هذه المهارة الى التمرينات المستخدمة في المنهج والتي اكد عليها في البرنامج المعد لما لها من اهمية في الاداء والمنافسة، وان تطويرها لا يتم من خلال التدريب المتواصل عن طريق التدريب على المهارات التي تتطلب التركيز وهذا يحتاج جهدا عقليا كبيرا فاللاعب لن يحقق مستوى عالي من اللياقة البدنية والاداء المهاري لمتطلبات البطولة من خلال الاحلام لذا على اللاعب التدريب على مهارات الانتباه والتي من بينها (تركيز الانتباه) ولذلك يعد الباحث التركيز عاملا اساسيا من عوامل نجاح الدقة في الاداء ولا يكون الاداء ماهرا الا اذا كان اللاعب على مستوى عاليا من التركيز، ولا يمكن ان يتصرف تصرفا سليماً في مواجهة المواقف المختلفة اثناء المنافسة وهو على قدر معين من تشتيت الانتباه لذا فاللاعب الاكثر تركيزا في المنافسة هو اللاعب اكثر استغلالا لعناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري والاحسن تفكيرا.

ثانياً: مناقشة قلق المنافسة.

يبين الجدول (١٠) وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية على اعتبار أن هذه المجموعة هي التي حصلت على مستوى منخفض من القلق وهي المجموعة الاكثر تطورا (الافضل) والعلاقة هنا عكسية ويعزو الباحث ذلك إلى" ان اللاعب في

---

(١) تيرس عوديشو انوايا: الرياضي للاعداد النفسي، عمان، دار وائل، ٢٠٠٢، ص٨٩.

حاجة إلى تغير أفكاره الذاتية او الكلام الذاتي من الناحية السلبية إلى الناحية الايجابية ليستطيع مواجهة القلق وتحويل الأعراض الجسمية والفسيولوجية إلى مؤشر استعداد وتهيئة نفسية وليس مؤشرا للتهديد او القلق .(فكل للاعب لدية مستوى معين من القلق لا يظهر في صورة توترات عضلية واستجابات جسمية او فسيولوجية فقط بل يظهر أيضاً في صورة معرفية اي محاولة اللاعب تفسير طبيعة هذه التغيرات الجسمية او الفسيولوجية التي تنتابه وعما اذا كانت ايجابية او سلبية. وهذا النوع من التفسير العقلي او التفكير العقلي يعتبر بمثابة تفكير ذاتي وكلام ذاتي كشعور اللاعب بزيادة دقات قلبه او بحدوث توتر في عضلاته او بزيادة حدوث العرق في بعض أجزاء جسمه فقد يفسر اللاعب هذه الأعراض بقولة لنفسه :(أنا اشعر بالقلق والخوف اعتقد إنني لن استطيع أن اظهر بمستوى جيد في المنافسة)[١] "ونتيجة لذلك جاء المنهج النفسي المقترح لتغير هذه الأفكار السلبية وتحويلها إلى أفكار ايجابية تفسر للاعب الأعراض التي تظهر عليه بطريقة أخرى وذلك بقولة لنفسه: انا على أتم الاستعداد للمشاركة في المنافسة هذه الأعراض التي اشعر بها تشير الى إنني مستعد بدنيا ونفسيا لخوض غمار المنافسة"[٢]، ويمكن لهذه الوسيلة من التأثير بصورة جيدة على أداء اللاعب ومستواه المهاري والبدني والنفسي وترفع لدية روح المنافسة، ويرى كل من (توتكو) و(توتسي) ان يقوم اللاعب بتحرير الذهن والاسترخاء والتركيز وصولا الى تحقيق المستوى الذي يتناسب وقدرات الفرد وإمكانياته.

ثالثاً: الادراك الحســـــي.

يبين الجدول (١٠) نتائج قياس اختبار(الإدراك الحسي) لدى أفراد عينة البحث حيث أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك الى ان (تنمية الإحساس وتحسين وتطوير التحكم بالكرة من بين أهم المهارات في الألعاب الرياضية ويتضمن ذلك الدقة في الإدراك الحسي الخاص بالكرة سواء كانت في وضع السكون او الحركة ومن ثمّ يبدأ ظهور صفة الثقة بالنفس في اداء المهارات الاساسية والقدرات الفنية ويؤدي ذلك الى زيادة في الرغبة في اللعب وترتفع الحالة المزاجية ويزول الإحساس بالتعب ويبدأ ظهور صفة جمالية الأداء الماهر .وهذه الإحساسات تعطي اللاعب الإمكانية لاستيعاب حركة الكرة بكل حرية ووضوح من ناحية وزنها وشكلها وقوة الضربة اللازمة لها الى جانب التفصيلات الحركية الأخرى التي تؤمن عملية الأداء الأفضل بكل دقة .ويساعد الإحساس بالكرة عند لمسها بالإضافة الى الإحساس الحركي على إدراك العلاقات المكانية للأشياء وكذلك شكلها وحجمها ووزنها وخشونة سطحها .والكفاءة الفنية

---

(١) محمد حسن علاوي :مدخل في علم النفس الرياضي، مصدر سبق ذكرة، ص٤٣٣-٤٣٧.

(٢) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص٤٣٣-٤٣٧.

للاعبي كرة القدم تتأسس على دقة التحكم في الكرة وهذا يتطلب نوعاً خاصاً من الإدراك يعرف بـــ (أدراك الإحساس بالكرة) وهذا الإدراك الحسّي يساعد اللاعب على توافق حركاته مع الكرة وخصائصها ويرتبط بذلك دقّة إدراك الاحساس بوزن الكرة وشكلها وقوة الضربة وسرعة وارتفاع التمريرة او التصويبة كما يسمح له من القدرة على السيطرة على الكرة وإيقافها، ان الأداء الجيد يعتمد على السيطرة على الأحاسيس والانفعالات والتخلص من التوتر)[١].

رابعاً: التحكم بالتنفس.

يبين الجدول (١٠) نتائج قياس اختبار(التحكم بالتنفس) لدى أفراد عينة البحث حيث أظهرت النتائج وجود فرق معنوي ولمصلحة المجموعة التجريبية على اعتبار انها المجموعة الاكثر تطورا ويعزو الباحث ذلك إلى ان "عملية التنفس الصحيح (البطيء والعميق) هي مفتاح انجاز أداء الاسترخاء لأنها تعد أحدى الوسائل المهمة والسهلة والفاعلة للتحكّم في التوتر العضلي كما أن التنفس الصحيح ليس فقط بمثابة استرخاء ولكنه يساعد الأداء عن طريق زيادة كمية الأوكسجين في الدم وهو الأمر الذي يسهم في وصول المزيد من الطاقة للعضلات وبالتالي يمكن للاعب من أداء مهاراته بسهولة ويسر وعندما يكون اللاعب تحت ضغط او توتر المنافسة فأن تنفسه يصبح قصيرا وغير منتظم او أن يقوم بكتم النفس او أداء عملية تنفس قصيرة وسريعة من خلال الجزء العلوي من الصدر لا يصل فيها الى التنفس العميق وهو الأمر الذي يساعد على المزيد من التوتر والتأثير على الأداء بصورة سلبية .فهؤلاء اللاعبون الذين لم تسنح لهم فرصة تعلم طريقة التنفس الصحيح والتحكم بها يفشلون في توفيق أوضاعهم مع الأداء المهارى الذين يقومون به .والتنفس العميق والتحكم به يساعد على الاسترخاء ويسهم في الشعور بالقوة والتركيز والاستعداد للأداء الأفضل كما أن التنفس الصحيح والتحكم به يسهم في منح اللاعب مدة راحة عقلية يوقت قصيرة وبذلك يستطيع تجديد واستعادة قواته وطاقاته"[٢]، "يعد التنفس هو الأساس في الحياة ولا يعمل القلب مالم تبدأ عملية التنفس وهو الأساس في تفكيرنا وحركتنا لأنه يزودنا بالطاقة اللازمة لتنشيط الجسم والحصول على الاسترخاء" [٣].

خامساً: الاسترخـــــاء.

يتضح من خلال الجدول (١٠) لنتائج اختبار الاسترخاء لدى افراد عينة البحث بحصول فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية وذلك لان الوسط الحسابي المجموعة التجريبية اقل من الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة حيث يعود هذا

---

(١) عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية، مصدر سبق ذكره، ص٣٦-٣٧

(٢) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، مصدر سبق ذكره ،ص٢١٨ .

(٣) هوارد كنت ترجمة زهرة رخا وتوت مراجعة منير العلي: اليوغا للمعوقين، ط١، سلسلة كتاب الباراسايكولجي (٧) وزارة الثقافة والإعلام، الدار الوطنية للنشر، ١٩٨٩، ص٣١ .

الى ان مستوى الاسترخاء في المجموعة التجريبية قد تطور بشكل ملحوظ من خلال التمرينات المستخدمة للاسترخاء والتي اثرت على اللاعبين بشكل واضح في انخفاض مستوى التوتر التي زاد منها مستوى الاسترخاء، وان كان مستوى التوتر عاليا فان متطلبات اللعبة تحتم على وجود التوتر بنسب عاليا اثناء الاداء المهاري او البدني ولذلك يجب على اللاعب التعود والتكيف على درجات التوتر العالية ويرفع مستوى الاسترخاء للعضلات وكذلك الاسترخاء العضلي المصاحب للاسترخاء العضلي اثناء الاداء (فكلما كان مستوى التوتر عاليا كان مستوى الاسترخاء منخفض والعكس صحيح).

ويعزو الباحث ذلك الى ان الاسلوب الذي يتبعوه الرياضي في الاسترخاء يختلف عن اسلوب الشخص الاعتيادي من ناحية الزمن المطلوب للاسترخاء فالشخص الاعتيادي ان يقضي عدة دقائق في الممارسة الى ان يصل الى حالة الاسترخاء المطلوب، لكن يفترض على الرياضيين ان يصلوا الى حالة الاسترخاء في لحظات قليلة وان عدم المقدرة على السيطرة على الوقت الكافي للاسترخاء للوجود المنافس في لعبة كرة القدم ووجود المنافسة يرفع من حالة التوتر وعدم السيطرة على المتغيرات الاخرى، ولذلك يجب ان يتبع اللاعبين طريقة سريعة للاسترخاء او التدرب على الاسترخاء مثلما حصل للمجموعة التجريبية التي تدربة على مجموعة من تمرينات للاسترخاء العضلي والعقلي والتي زادت من سرعة ومستوى الاسترخاء العضلي والعقلي وكذلك اثرت هذه التمرينات على تركيز الانتباه وعلى بعض المتغيرات النفسية الاخرى مما اثر بشكل ايجابي على تصرف اللاعبين وزيادة التركيز على مجريات المنافسة والاداء اثناء المنافسة "ويسهم الاسترخاء في خفض مستوى الضغط والقلق لدى اللاعبين سواء قبل او اثناء او بعد المنافسة الرياضية ، ويساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية ومنها زيادة على العمل لفترات طويلة وتقليل التعب والقدرة على الاسترخاء العضلي اثناء الضغط العصبي وتحسين الثقة بالنفس وتقليل الاحباط والتوتر والعدوان وتحسين التذكر والانتباه والتركيز"[١].

"ان تدريب الاسترخاء العضلي يعد اساسا مهما في الاعداد النفسي للأنشطة الرياضية التنافسية كما هو الحال في كرة القدم فهي تعمل على زيادة القوة المحركة للجسم ورفع الروح المعنوية لديهم وتعمل على تنمية الاحساس وتعميق الشعور بالنجاح والفوز"[٢]، ويسهم الاسترخاء العضلي والعقلي في

---

(1) Nash and soline: Aguide for Relaxation and inner mental training, 1995.

(٢) سلوى عز الدين فكري، تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية في كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، العدد (١٠)، كلية التربية البدنية / بنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١، ص٣٣.

تحسين مستوى الاداء الى جانب ذلك ان الاسترخاء يساعد على ثبات الاداء، وتقليل تأثير الشدة او التوتر.

٤-٢ عرض نتائج قيم المهارات الاساسية بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها :

٤-٢-١ عرض نتائج المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة وتحليلها

الجدول (١١)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في قيم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			سَ	±ع	سَ	±ع			
١	السيطرة	عدد	44.600	6.518	51.000	5.249	5.444	0.000	معنوي
٢	دقة المناولة	درجة	14.100	2.079	17.200	1.814	5.291	0.001	معنوي
٣	الدحرجة	ثانية	15.836	1.395	14.671	1.300	3.307	0.009	معنوي

اولاً: السيطـــــــرة.

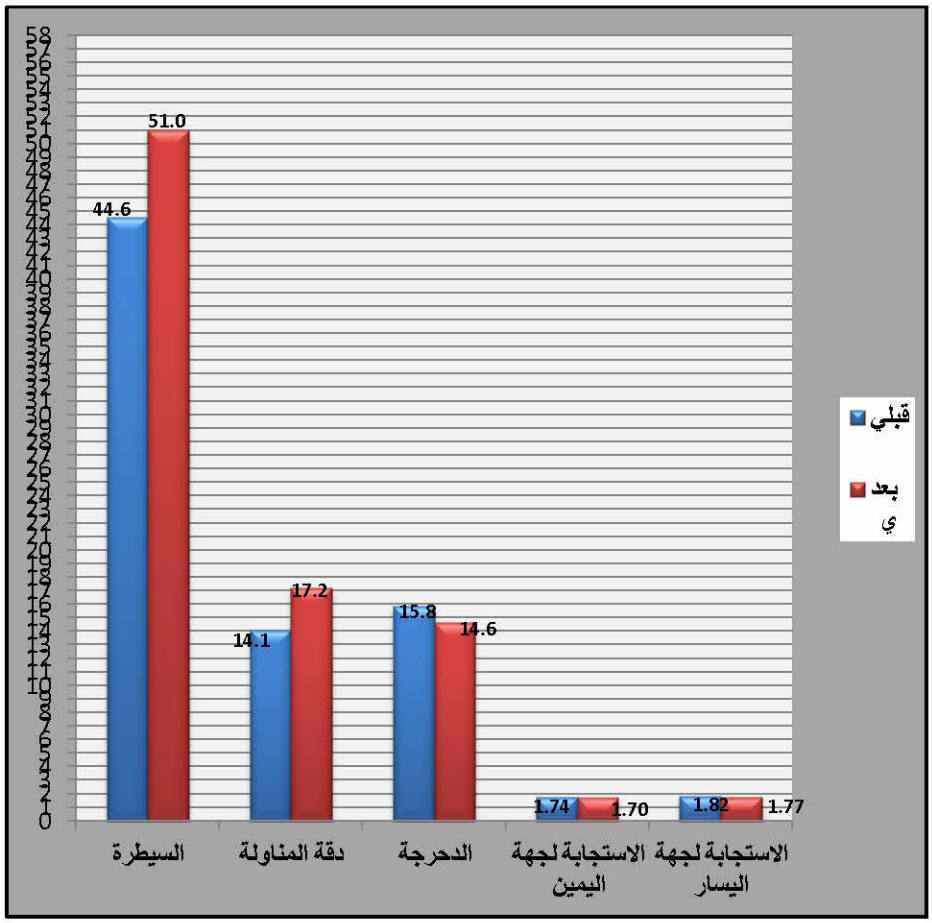
ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (44.600) وبانحراف معياري (6.518) ، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (51.000) وبانحراف معياري (5.249) ، إذ بلغت قيمة (T) (5.444) مستوى الدلالة (0.000) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة .

ثانياً: دقة المناولة.

ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (14.100) وبانحراف معياري (2.079)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (17.200) وبانحراف معياري (1.814)، إذ بلغت قيمة (T) (5.291) مستوى الدلالة (0.001) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

ثالثاً: الدحرجة.

ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (15.836) وبانحراف معياري (1.395)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (14.671) وبانحراف معياري (1.300)، إذ بلغت قيمة (T) (3.307) مستوى الدلالة (0.00) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.



شكل (١٢)

يوضح الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية بالمهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة

٤-٢-٢ عرض نتائج قيم المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية وتحليلها

الجدول (١٢)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في قيم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			سَ	±ع	سَ	±ع			
١	السيطرة	عدد	39.600	7.849	57.400	4.624	8.000	0.000	معنوي
٢	دقة المناولة	درجة	13.500	2.799	19.600	2.547	8.276	0.000	معنوي
٣	الدحرجة	ثانية	16.040	1.360	13.180	1.177	5.854	0.000	معنوي

اولاً: السيطـــــرة.

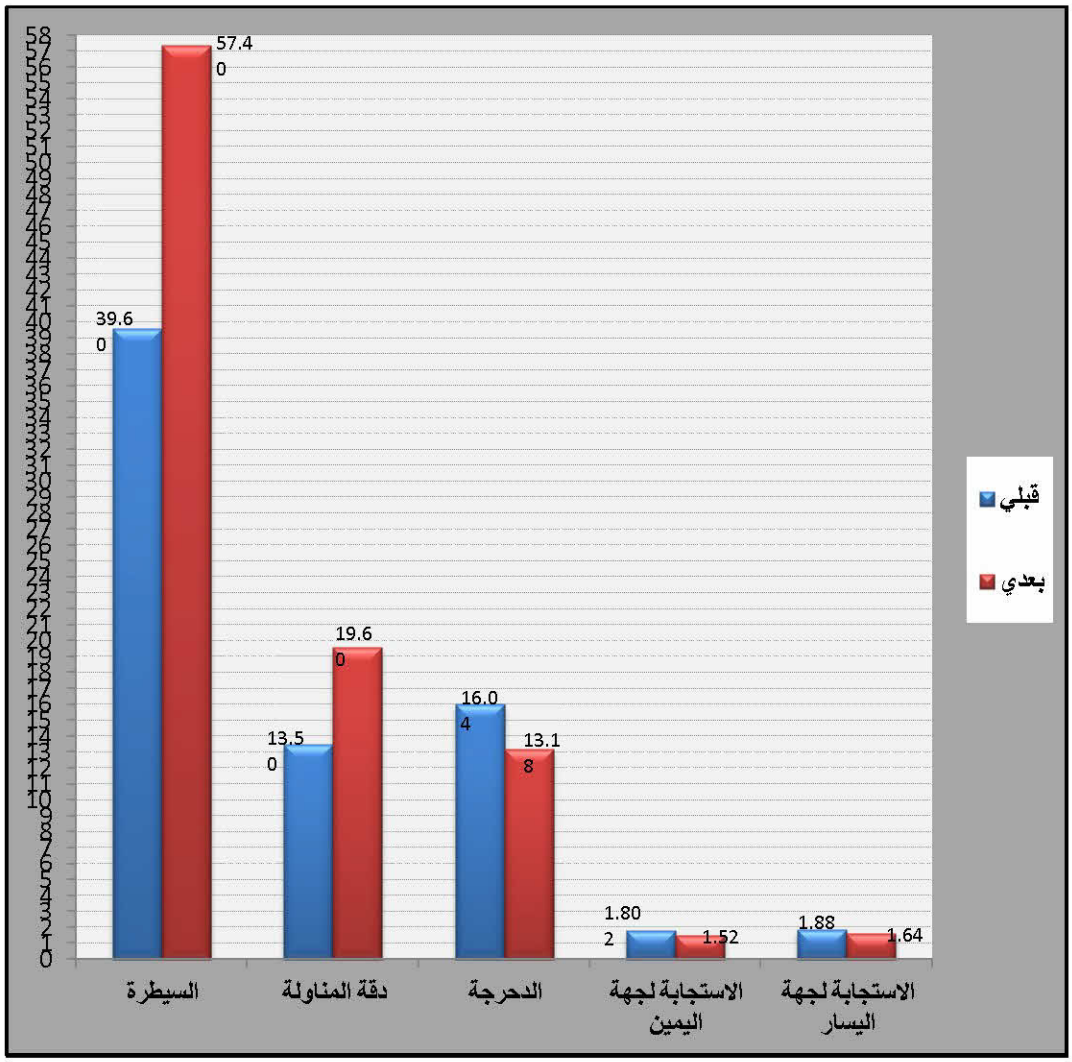
ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (39.600) وبانحراف معياري (7.789)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (57.400) وبانحراف معياري (4.624)، إذ بلغت قيمة (t) (8.000) مستوى الدلالة (0.000) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ثانياً: دقة المناولة.

ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (13.500) وبانحراف معياري (2.799) ، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (19.600) وبانحراف معياري (2.547)، إذ بلغت قيمة (t) (8.276) مستوى الدلالة (0.000) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ثالثاً: الدحرجـــــة.

ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (16.040) وبانحراف معياري (1.360)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (13.180) وبانحراف معياري (1.177)، إذ بلغت قيمة (t) (5.854) مستوى الدلالة (0.000) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (١٣)

يوضح الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية بالمهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية

٤-٢-٣ عرض نتائج قيم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها

الجدول (١٣)

يبين الفروق في الاختبار البعدي في قيم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			سَ	±ع	سَ	±ع			
١	السيطرة	عدد	51.000	5.249	57.400	4.624	2.893	0.010	معنوي
٢	دقة المناولة	درجة	17.200	1.814	19.600	2.547	2.427	0.026	معنوي
٣	الدحرجة	ثانية	14.671	1.300	13.180	1.177	2.689	0.015	معنوي

يبين جدول (١٨)

اولاً: السيطـــــرة.

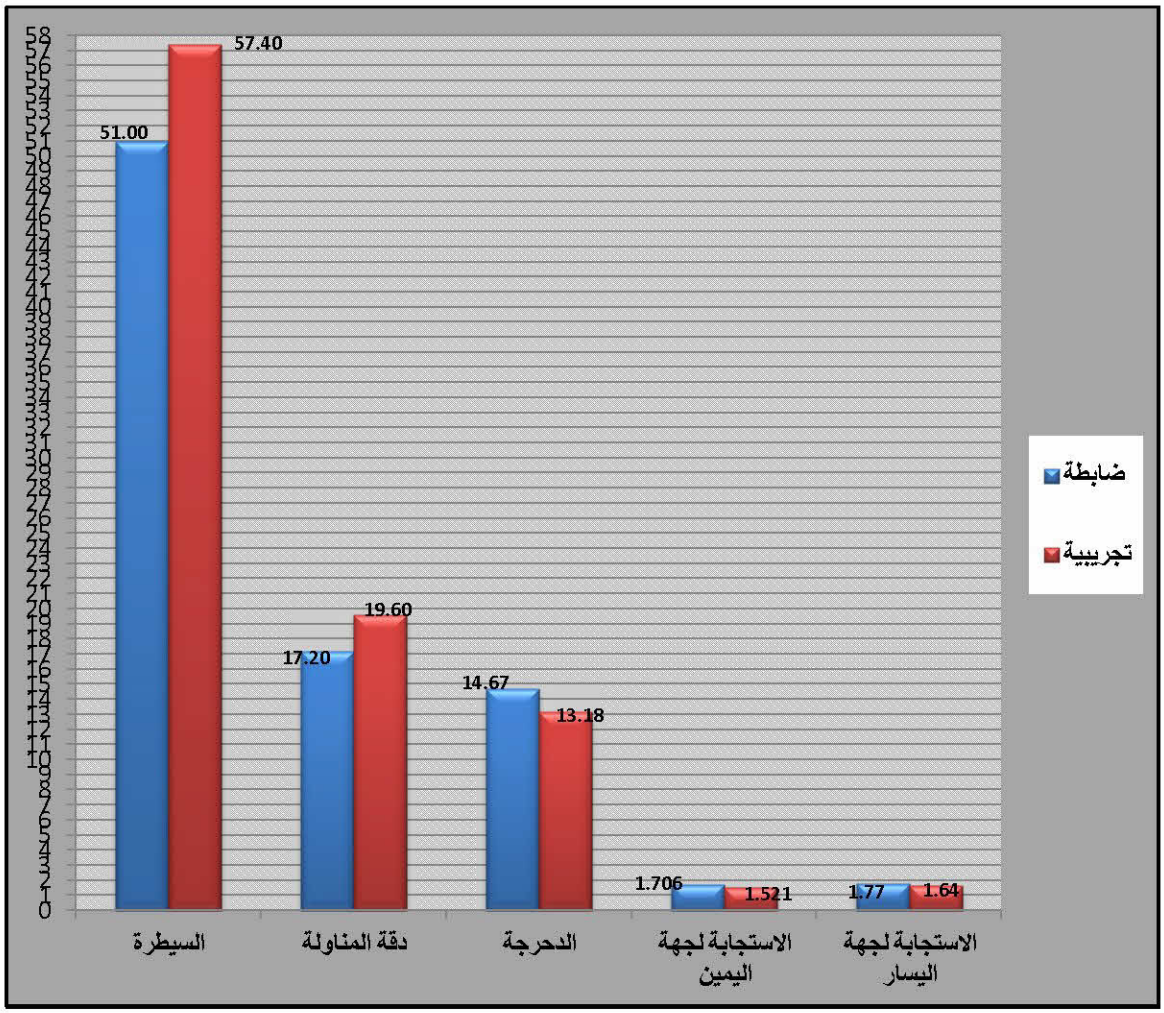
ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (51.000) وبانحراف معياري (5.249) ، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (57.400) وبانحراف معياري (4.624)، إذ بلغت قيمة (t) (2.893) مستوى الدلالة (0.010) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ثانياً: دقة المناولـــــــة.

ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (17.200) وبانحراف معياري (1.814) ، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (19.600) وبانحراف معياري (2.547) ، إذ بلغت قيمة (t) (2.427) مستوى الدلالة (0.026) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ثالثاً: الدحرجـــــة.

ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (14.671) وبانحراف معياري (1.300)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (13.180) وبانحراف معياري (1.177)، إذ بلغت قيمة (t) (2.689) مستوى الدلالة (0.015) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (١٤)

يوضح الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالمهارات الاساسية بكرة القدم في الاختبار البعدي

٤-٢-٤ مناقشة المهارات الأساسية.

يبين الجدول (١٣) نتائج اختبار (المهارات الاساسية) لدى أفراد عينة البحث حيث أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك الى ان اللاعب قبل المشاركة في المباراة لابد من وجود تكامل بدني ذهني لديه يعرف بالطاقة النفسية، فالأداء المهاري الأمثل يتطلب امتلاك اللاعب طاقة بدنية نفسية مثلى تمكنّه من الأداء بشكل متوازن ولكن عند حدوث نقص او خلل في أي جانب من جوانب الطاقة فأن ذلك يؤثر على مستوى المهارات الاساسية سلبا ومن ثم يؤدي الى هبوط مفاجئ في الأداء ولكن عند زيادة ضغوط المنافسة فأن الأداء المهارى الأمثل هو استخدام اللاعبين لاستراتيجيات نفسية تعلّمها سابقا والمتمثلة في القدرة على الاسترخاء أثناء التوتر وضبط التغيرات الفسيولوجية او النفسية التي تعمل على الوصول لأفضل أداء فالتفوق ليس صدفيا وإنما هو نتاج غرس المهارات النفسية ومساهمتها للإعداد لأحداث المستقبل، فالنجاح غالبا ما يتحقق نتيجة القدرة على التكيف مع ضغوط المنافسة والتعامل معها أثناء المباراة فالضغط النفسي الذي يعانيه اللاعب أثناء المشاركة في الرياضة التنافسية يولد عندهم مجموعة من

الانفعالات الهدامة مثل: قلق والخوف وانفعالات أخرى وإذا لم يتمكنوا من إيجاد وسيلة للتعامل معه لن يصلوا الى مستوى عالٍ من الأداء، فالضغط النفسي الى جانب ضعف اداء المهارات الاساسية يقلل من متعة المشاركة في المنافسات الرياضية و يؤثر سلبيا على الأداء ويسهم في تكوين اضطرابات نفسي– بدنية .لذلك يلزم علينا تطوير مهاراتنا النفسية لمواجهة ضغوط المنافسة والعناية بالتركيز وتعلم وسائل الاسترخاء يساعد على تجاوز ارتفاع مستوى الاستثارة والتوتر النفسي والقلق والتي تحدد قدرة الرياضي على أداء المهارات التي سبق أتقانها، وتم تطوير مستوى المهارات الاساسية من حيث تمكن اللاعب من القدرة على تكوين صورة حقيقية تحت التحكم للمهارة المطلوب تطويرها وتحسينها وكذلك الاستثارة العصبية للعضلات العاملة في المهارة التي يتم تصويرها عقليا.

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات.

١- إن للتمرينات المستخدمة والمعدة لها تأثيراً ايجابياً في تطوير المهارات النفسية للاعبي المركز التخصصي بكرة القدم بأعمار (١٤ - ١٦) في محافظة المثنى.

٢- إن تفوق المجموعة التجريبية التي طبقت التمرينات المعدة كانت أفضل من المجموعة الضابطة والتي طبقت منهج المدرب في المهارات النفسية والمهارات الاساسية .

٣- إن استخدام التمرينات المعدة ساعد في تطوير المهارات الاساسية للاعبي المركز التخصصي بكرة القدم بأعمار (١٤- ١٦) سنة

٥-٢ التوصيات.

بناءً على نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

١- التأكيد على تطوير المهارات النفسية (لما لها من دور) في تطوير مستوى المهارات الاساسية للاعبي الفئات العمرية للناشئين.

٢- التأكيد على تنويع التمرينات الخاصة بالمهارات النفسية للفئات العمرية للأعمار المختلفة لتأثيرها الإيجابي على المهارات الاساسية .

٣- العمل على اجراء دراسات، وبحوث للمهارات النفسية على الفئات العمرية والناشئين والفئات الأخرى في المراكز التخصصية.

٤- اجراء دراسات مشابهة على العاب رياضية أخرى (فردية أو فرقية).

٥- التأكيد على اجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية أخرى للاعبي المراكز التخصصية بكرة القدم.

٦- ضرورة اجراء دراسات وبحوث على عينات أخرى بفئات عمرية مختلفة للاعبي المراكز التخصصي لمحافظة المثنى.

٧- ضرورة توجيه القائمين على المناهج التدريبية للفئات العمرية والمراكز التخصصية في الألعاب الأخرى على تدريب واستخدام تمرينات لتطوير المهارات النفسية والمهارات الاساسية لكل لعبة لتأثيرها على تطوير الأداء المهاري.

المصادر العربية والاجنبية

اولاً: المصادر العربية

ثانياً: المصادر الاجنبية

المراجع والمصادر

أولاً: المصادر العربية.

١- القران الكريم

٢- إبراهيم عبد ربة خليفة ، حبيب حسيب العدوي: الانتقاء النفسي وتطبيقاته، مطبعة العراق، ١٩٩١.

٣- احمد امين فوزي، مباديء علم النفس الرياضي (مفاهيم – تطبيقات)، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣.

٤- احمد امين و طارق محمد: سيكولوجية الفريق الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.

٥- أحمد مصطفى (واخرون): لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨١.

٦- اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠.

٧- علم النفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠.

٨- بنيامين بلوم واخرون : تقسيم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة ، محمد امين المغني واخرون ، دار ماكسمو وهيل للنشر ،١٩٨٣ .

٩- تيرس عوديشو انوايا: الرياضي للاعداد النفسي، عمان، دار وائل، ٢٠٠٢.

١٠- ثامر محسن – واثق ناجي : في دوري الكرة ٩٩ مشكلة تكتيكية ، القاهرة ،١٩٨٤ .

١١- ثناء بهاء الدين التكريتي ، بناء برنامج ارشادي في الاسترخاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصابي لطلبة مؤسسات التعلم العالي، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية – ابن رشد ١٩٩٥.

١٢- جارلس هيوز: كرة القدم الخطط والمهارات، ترجمة موفق مولى، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٧.

١٣- جمال مثقال (واخرون) : مباديء علم النفس، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .

١٤- حسن السيد أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع، الإسكندرية، ٢٠٠١.

١٥- حيدر عبد الرضا الخفاجي: الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية، ط١، بغداد، الكلمة الطيبة، ٢٠١٤

١٦- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي ،القاهرة، ٢٠٠٠.

١٧- راضي الوقفي، مقدمة في علم النفس ، ط٣ ، القاهرة ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨.

١٨- رمزية الغريب: التقويم والقياس التربوي، القاهرة، مكتبة انجلو المصرية ، ١٩٩١.

١٩- روبرت نايدفر، دليل الرياضيين للتدريب الذهني، ترجمة: محمد رضا (واخرون)، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١.

٢٠- تطبيقات في علم فسيولوجيا التدريب الرياضي، بغداد ، مكتب نون التحضير الطباعي ، ١٩٩٥.

٢١- زهير الخشاب واخرون: كرة القدم، ط٢ محدثة، دار الكتب لطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩.

٢٢- سلوى عز الدين فكري، تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية في كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، العدد (١٠)، كلية التربية البدنية / بنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١.

٢٣- صباح محمد رضا وأخرون: كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١.

٢٤- طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤ .

٢٥- عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب ،البصرة: مطبعة النيل،٢٠٠٩.

٢٦- علي حسين هاشم: منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات النفسية وأثرها في الأداء المهاري والتصرف الخططي للاعبي خماسي كرة القدم، ٢٠٠٨.

٢٧- علي سلوم جواد الحكيم :الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤.

٢٨- عمار جاسم مسلم : تأثير الحمل البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية لجهاز الدوران والكترونيات الدم وعلاقتهما بقياسات عضلة القلب، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة ، ٢٠٠١.

٢٩- عمار جاسم و عقيل مسلم: ألآسس الفسيولوجية للجهاز التنفسي لدى الرياضيين، مطبعة البيات، ٢٠٠٧.

٣٠- غازي صالح محمود دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الفنية للاعبي كرة القدم، بخطوط اللعب المختلفة، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية ١٩٩٠.

٣١- قاسم لزام صبر (وآخرون): اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة، ٢٠٠٥.

٣٢- كاظم الربيعي، عبد الله إبراهيم المشهداني: كرة القدم للناشئين، جامعة البصرة، مطبعة دار الحكمة، ١٩٩١.

٣٣- كامل طه لويس، علم النفس الرياضي، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨١.

٣٤- محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .

٣٥- محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٩.

٣٦- محمد حامد الأفندي: علم النفس الرياضي (والاسس النفسية للتربية الرياضية)، دار الهنا، القاهرة، ١٩٧٥.

٣٧- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩.

٣٨- ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠ .

٣٩- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٢.

٤٠- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهر، ٢٠٠٠.

٤١- محمد حسن علاوي: الاختبارات والقياس في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.

٤٢- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي ،٢٠٠٢.

٤٣- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضين، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨.

٤٤- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.

٤٥- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج١، دار الفكر العربي، ط٣، القاهرة، ١٩٩٥.

٤٦- محمد عبدو الوحش ، مفتي ابراهيم حماد :اساسيات كرة القدم، المنصورة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع ، ١٩٩٤ .

٤٧- محمد قاسم عبد الله . مدخل الى الصحة النفسية ، ط٢ ، عمان ، دار الفكر، ٢٠٠٤ .

٤٨- محمد كشك، أمر الله البساطي: اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة ، الإسكندرية ،منشأة المعارف، ٢٠٠٠ .

٤٩- محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ،القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦.

٥٠- محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب)، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥.

٥١- محمود موافى: علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١٠ .

٥٢- مفتي ابراهيم حماد، محمد صالح عبدة الوحش: اساسيات كرة القدم، المنصورة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، ١٩٩٤.

٥٣- مفتي أبراهيم حماد: الاعداد المهاري والتخطيط للاعب كرة القدم ، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٨٥.

٥٤- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة ،٢٠٠١.

٥٥- موفق المولى : الاعداد الوظيفي لكرة القدم ، فسيلوجية – التدريب – المناهج – الخطط ، عمان، دار الفكر، ١٩٩٠.

٥٦- مؤيد منير كامل التميمي، أثر استخدام تقنيات الاسترخاء في خفض العادات العصابية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد، ٢٠٠٠ .

٥٧- منى السالمي: تدريب المهارات النفسية لدى الرياضيين، شبكة الانترنيت، https://www.acofps.com/vb/kaaa-aalm-alnfs-alryady-sport-psychology

٥٨- نبيله احمد محمود: المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السله وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، العدد ٢٢، ٢٠٠١.

٥٩- نشوان عبد الله، تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠ .

٦٠- هوارد كنت ترجمة زهرة رخا وتوت مراجعة منير العلي: اليوغا للمعوقين، سلسلة كتاب الباراسايكولجي

٦١- وجيه محجوب، التعلم الحركي، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩ .

٦٢- وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.

٦٣- وديع ياسين التكريتي، محمد حسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في التربية الرياضية، الموصل، جامعة الموصل، ١٩٩٩.

٦٤- وزارة الثقافة والإعلام، الدار الوطنية للنشر، ١٩٨٩.

ثانياً: المصادر الأجنبية.

1. Nash and soline: Aguide for Relaxation and inner mental training, 1995.
2. Schmidt and Weisberg (2000) ,op.cit,p.p.63-64.

الملاحق

ملحق (١)

استمارة استبيان الخاصة بالمهارات النفسية

الأستاذ الفاضل الدكتور ..... المحترم

يروم الباحث اجراء دراسة بعنوان:

(تأثير تمرينات في بعض المهارات النفسية والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين بعمر (١٤- ١٦) سنة)

كجزء من متطلبات الحصول على شهادة الماجستير في التربية الرياضية، ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية يرجى بيان رأيكم حول اكثر المهارات النفسية التي يحتاجها اللاعب الناشئ بكرة القدم حسب تسلسلها مع فائق الشكر والتقدير .

الاسم:

التاريخ:

اللقب العلمي:

الجامعة:

التوقيت:

طالب الماجستير
اثير كريم عبد العالي

ت	المهارات النفسية	الملاحظات يصلح __ لا يصلح
١-	الاسترخاء العقلي	
٢-	الاسترخاء العضلي	
٣-	الاستثارة الانفعالية	
٤-	التصور العقلي	
٥-	تركيز الانتباه	
٦-	الإدراك الحسي	
٧-	التحكم بالتنفس	
٨-	الطلاقة النفسية	
٩-	القلق كحالة	
١٠-	حالة قلق المنافسة الرياضية	
١١-	الضغوط النفسية	
١٢-	الثقة بالنفس	
١٣-	بناء الأهداف	

ملاحظة: يرجى وضع إشارة صح حول الاختيار الذي ترونه ملائم.

ملحق (٢)

اسماء الخبراء الذين قاموا بتحديد بعض المهارات النفسية

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١.	.ا.د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢.	أ.د. محسن علي السعداوي	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣.	أ.د محمد عبد الوهاب	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤.	أ.د. عامر سعيد جاسم	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥.	أ. د عبد الكاظم جليل احسان	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦.	أ.د عبد الودود احمد الزبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧.	ا.د حيدر ناجي كبش	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨.	ا. د. عبد الكاظم جليل احسان	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩.	ا. م. د. حيدر عودة زغير	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٠.	ا.م.د اوراس نعمة حسن	علم النفس الرياضي	جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١١.	ا. م. د. كاظم حبيب حسين	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٣)

استمارة استبيان لاختبار الاختبارات المناسبة لكل مهارة نفسية

ت	اسم الاختبار	الاختبارات	يصلح او لا يصلح
١-	القدرة على الاسترخاء	- معدل ضغط الدم، معدل النبض، معدل التنفس، حرارة الجلد. - مستوى هرمون الأدرينالين في الدم. - مستوى هرمون الكورتيزون في الدم.	
٢-	القدرة على تركيز الانتباه	- اختبار شبكة المعرفة. - اختبار ستروب (الشرائح المضيئة) على اللوحة. - اختبار (توكر) لحالات الوجه والعينين.	
٣-	الإدراك الحسي	- عصب اعين المختبر وتحديد الكرات المطلوبة بالقدم. - اختبار الصورة المرئية المركبة لمواقف رياضية. - اختبار عزل بعض الحواس.	
٤-	القدة على التحكم بالتنفس	- عن طريق السماعة الطبية. - عن طريق رحلة القفص الصدري. - عن طريق وضع الاستلقاء واليدين على السرة.	
٥-	القدرة على مواجهة حالة قلق المنافسة الرياضية	- زيادة سرعة التنفس وزيادة سرعة نبضات القلب. - مقياس القلق (كاتل). - اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية (محمد حسن علاوي).	

ملحق (٤)

اسماء الخبراء الذين قاموا بتحديد الاختبارات لبعض المهارات النفسية

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١-	ا.د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
٢-	أ.د. محسن علي السعداوي	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار / التربية البدنية وعلوم الرياضية
٣-	أ.د. محمد عبد الوهاب	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤-	أ. د عامر سعيد جاسم	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥-	أ.د عبد الكاظم جليل احسان	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦-	ا. د. عبد الودود احمد الزبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧-	أ. د. محمد مطر عراك	اختبار وقياس/ كرة قدم	جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨-	ا. د. نبيل كاظم هريبد	اختبار وقياس	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩-	ا. د. ندى نبهان اسماعيل	اختبار وقياس	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٠-	ا. د. سلمان عكاب سرحان	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١١-	ا. د. حيدر ناجي كبش	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٢-	ا. د. ميثاق غازي محمد	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٣-	ا. م. د. عدي عبد الحسين كريم	اختبار وقياس	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٤-	ا. م.د أوراس نعمة حسن	علم النفس الرياضي	جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٥-	ا. م. د حيدر عودة زغير	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٦-	ا. م. د. كاظم حبيب حسين	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٥)

اسماء المختصين في مجال علم النفس الرياضي الذين تم اجراء المقابلات الشخصية معهم

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١-	ا. د. عادل تركي حسن	تعلم حركي	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢-	ا. د. عادل عودة الغزي	تعلم حركي/ كرة قدم	جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣-	ا. د. أحمد عبد العزيز	طرائق تدريس / كرة قدم	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤-	ا. د. ذو الفقار صالح عبد الحسين	تدريب رياضي/ كرة قدم	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥-	ا. د. عامر سعيد الخيكاني	علم نفس/ كرة قدم	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦-	ا. د. سلام جبار صاحب	اختبار وقياس/ كرة قدم	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧-	ا. د. حبيب شاكر جبر	تدريب رياضي/ كرة قدم	جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨-	ا. م. د. علاء جبار عبود	كرة قدم	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩-	ا. م. د. خالد عودة كشيش	تدريب رياضي/ كرة قدم	جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٦)

كـــادر فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
١-	ثامر أرحيم حسين	طالب دراسات عليا (دكتوراه) جامعة المثنى
٢-	محمد قيس مبدر	جامعة المثنى
٣-	محمد رحيم ركان	جامعة المثنى
٤-	محمد حسن فرهود	جامعة المثنى
٥-	أحمد خلف	طالب دراسات عليا (ماجستير) جامعة المثنى
٦-	حسين علي حرجان	المديرية العامة لتربية المثنى
٧-	حيدر قيس مبدر	المديرية العامة لتربية المثنى
٨-	قائد عبد الله	طالب دراسات عليا (ماجستير) جامعة المثنى
٩-	بهاء عقيل عبد الواحد	بكالوريوس (حكم اتحادي) – جامعة المثنى

ملحق رقم (٧)

اختبار شبكة التركيز لقياس تركيز الانتباه

٨٤	٢٧	٥١	٧٨	٥٩	٥٢	١٣	٨٥	٦١	٥٥
٢٨	٦٠	٩٢	٠٤	٩٧	٩٠	٣١	٥٧	٢٩	٣٣
٣٢	٩٦	٦٥	٣٩	٨٠	٧٧	٤٩	٨٦	١٨	٧٠
٧٦	٨٧	٧١	٩٥	٩٨	٨١	٠١	٤٦	٨٨	٠٠
٤٨	٨٢	٨٩	٤٧	٣٥	١٧	١٠	٤٢	٦٢	٣٤
٤٤	٦٧	٩٣	١١	٧٠	٤٣	٧٢	٩٤	٦٩	٥٦
٥٣	٧٩	٠٥	٢٢	٥٤	٧٤	٥٨	١٤	٩١	٢٠
٠٦	٦٨	٩٩	٧٥	٢٦	١٥	٤١	٦٦	٢٠	٤٠
٥٠	٠٩	٦٤	٠٨	٣٨	٣٠	٣٦	٤٥	٨٣	٢٤
٠٣	٧٣	٢١	٢٣	١٦	٣٧	٢٥	١٩	١٢	٦٣

المصدر: اختبار شبكة التركيز عن محمد حسن علاوي (٢٠٠٢)

ملحق رقم (٨)

قائمة حالة قلق المنافسة

م	العبارات	ابداً تقريبا	أحياناً	غالبا	دائما تقريبا
١	أنا مشغول البال بالمباراة القادمة .	١	٢	٣	٤
٢	اشعر بالنرفزة.				
٣	اشعر بالهدوء .				
٤	اشعر بعدم الثقة في نفسي .				
٥	اشعر بالاضطراب .				
٦	اشعر بالراحة .				
٧	بالي مشغول من ناحية عدم إجادتي في المباراة بما يتناسب مع مستواي				
٨	اشعر بأن جسمي متوتر .				
٩	اشعر بالثقة في نفسي .				
١٠	بالي مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة.				
١١	اشعر بالتوتر في معدتي .				
١٢	اشعر بالاطمئنان .				
١٣	أخشى من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة.				
١٤	اشعر بالاسترخاء في جسمي .				
١٥	أثق في قدرتي على مواجهه التحدي في المباراة .				
١٦	أخشى ان يكون أدائي سيئا في المباراة				
١٧	قلبي يدق بسرعة.				
١٨	عندي ثقة بأنني سوف أجيد في المباراة .				
١٩	بالي مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المباراة .				

٢٠	اشعر بتقلص (او مغص) في معدتي				
٢١	اشعر براحة البال .				
٢٢	فكري مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن أدائي في المباراة .				
٢٣	أحس بعرق في اليدين .				
٢٤	اشعر بثقة لأنني هيأت نفسي ذهنيا بأنني سوف أجيد في المباراة				
٢٥	بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة				
٢٦	اشعر بأن جسمي مشدود .				
٢٧	عندي ثقة بأنني سأتغلب على ضغوط المباراة .				

١- أرقام عبارات بعد القلق المعرفي : (٢٥/٢٢/١٩/١٦/١٣/١٠/٧/٤/١)

٢- أرقام عبارات بعد القلق البدني : (٢٦/٢٣/٢٠/١٧/١٤/١١/٨/٥/٢)

٣- أرقام عبارات بعد الثقة بالنفس (٢٧/٢٤/٢١/١٨/١٥/١٢/٩/٦/٣)

يتم جمع درجات كل بعد على حدة، وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها (٣٦) كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد .

ملحق (٩)

الوحدات التدريبية

التدريب على قدرة التحكم في التنفس

الأسبوع: الأول اليوم: ٦/١٥ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الأول زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٢ د	الوقوف		تنفس من البطن والحجاب الحاجز ثم اترك الهواء ينتشر من منتصف الجزء العلوي والصدر على ان يتم ذلك بطريقة سهلة وفي استرخاء ومع ضغط البطن كاملا لأعلى عند الشهيق والاستمرار في عملية الزفير حوالي خمس ثوان تعاد هذه العملية اربع مرات.
الثاني	٣ د	الوقوف		دفع الزفير خارجا ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بان عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير خارجا والاسترخاء يجب ان يبدا في الشعور بالتوازن والثبات على الارض ويجب ان تشعر ان الرجلين في حالة استرخاء ولكنها ثابتة ومثنية مع الاستمرار في عملية الزفير ومن الاهمية ان تؤدى العملية ببطء تعاد هذة العملية مرتان .
الثالث	٤ د	الرقود على الظهر		الرقود على الظهر: ثني الركبتين والقدمين على الارض اخذ شهيق عميق وبطيء في (٥ عدات) ثم اخراجه ورجوع الرجلين على الارض في (٥ عدات) يكرر التمرين ثلاث مرات.
الرابع	٣ د	الرقود على الظهر		الرقود على الظهر: اخذ شهيق قوي وسريع في عدة واحدة ثم اخراجه في (٣عدات) يكرر ثلاث مرات.
الخامس	٣ د	جلوس قرفصاء		جلوس القرفصاء: مسك الركبتين باليدين ، اخذ شهيق منتظم في (٣عدات) ثم اخراج الزفير اثناء الوقوف (يكرر ثلاث مرات).
السادس	٣ د	جلوس التربيع		جلوس التربيع: اداء الشهيق من فتحة انف واحدة وسد الاخرى باصبع الابهام في (٣عدات) ثم اخراجه في عدتين، يكرر ثلاث مرات.

الوحدات التدريبية

التدريب على قدرة التحكم في التنفس

الأسبوع: الأول اليوم: ٦/١٧ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثانية زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨دقيقة

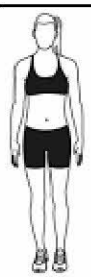
التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٣ د	الوقوف		تنفس من البطن والحجاب الحاجز ثم اترك الهواء ينتشر من منتصف الجزء العلوي والصدر، على ان يتم ذلك بطريقة سهلة وفي استرخاء ومع ضغط البطن كاملا لأعلى عند الشهيق والاستمرار في عملية الزفير حوالي خمس ثوان تعاد هذه العملية اربع مرات .
الثاني	٣ د	الوقوف		دفع الزفير خارجا ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بان عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير خارجا والاسترخاء يجب ان يبدا في الشعور بالتوازن والثبات على الارض ويجب ان تشعر ان الرجلين في حالة استرخاء ولكنها ثابتة ومثنية مع الاستمرار في عملية الزفير ومن الاهمية ان تؤدى العملية ببطء تعاد هذه العملية مرتان .
الثالث	٤د	الوقوف فتحاً		الوقوف فتحا : الذراعان جانبا ؛اخذ شهيق عميق بطيء ولف الجذع يميا دون تحريك الرجلين والحوض (في ٥عدات) ثم اخراج الزفير والرجوع الى الامام في (٣عدات) يكرر ثلاث مرات .
الرابع	٣ د	الجلوس		الجلوس الطويل : تشبيك الايدي خلف الرأس وأخذ شهيق بطيء من الانف مع رفع الكوعين للخلف دون الضغط والاحتفاظ بالشهيق (٣:١عدات) ثم اخراج الزفير من الفم في عدة واحدة ، يكرر ثلاث مرات .
الخامس	٤ د	الرقود		الرقود على الظهر: ثني الركبتين والقدمين على الارض واخذ شهيق عميق وبطيء (٥عدات) ثم إخراجه ورجوع الرجلين على الارض في (٥عدات) يكرر ثلاث مرات

الوحدات التدريبية

التدريب على قدرة التحكم في التنفس

الأسبوع: الأول اليوم: ٦/١٩ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثالثة زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٣ د	الوقوف فتحا		**وضع الوقوف فتحا ، تخصر، النظر اماما .** يقوم اللاعب بأخذ شهيق عميق وبطئ من خلال الانف ويكون التنفس من المعدة اسفل الحجاب الحاجز بطريقة سهلة واسترخائية لجعل الهواء يملىء ويمتد وسط الصدر والجزء العلوي منه .
الثاني	٣ د	الوقوف فتحا		**وضع الوقوف فتحا، تخصر، النظر الى الاسفل قليلا .** يتم الزفير عن طريق الفم وعلى اللاعب ان يشعربالاسترخاء (عضلات ذراعية وكتفية وعضلات الرجلين) واجراء هذه العملية ببطىء وثبات .
الثالث	٤ د	الاستلقاء على الظهر		**وضع الاستلقاء على الظهر واغماض العينين .** يقوم اللاعب باجراء الشهيق ببطء مع كتم النفس حوالي ١٠ ثا مع شعوره بالتوتر ينساب الى رقبته وصدره .يقوم بالزفير العميق من خلال الفم وبذالك انسب واهداء وقت للتنفس الفترة مابين الزفير والشهيق (أي عقب اجراء عملية الزفير مباشرتا) مع توجية اللاعب على ضرورة شعورة بالراحة مباشرتا .يكرر(٤) مرات
الرابع	٤ د	الوقوف فتحا		**وضع الوقوف فتحا تخصر .** يمكن استخدام ما يعرف بنسبة (١-٢) عن طريق قيام اللاعب ياخذ شهيق عميق وكامل ثم يؤدي زفيرا عميقا وبعد ذلك يقوم بنفس الاداء ولكن الشهيق يكون (٤) عدات اما الزفير في (٨) عند تكرار هذة العملية ويمكن زيادة النسبة الى (٤-٨) او (٥-١٠) او (٦-٨) أي الشهيق من (٥-٦) عدات اما الزفير فيكون من (١٠-١٢) عده .
الخامس	٣ د	الوقوف فتحا		**الوقوف ضما.** اخذ شهيق عميق وببطء مع رفع الذراعين لآعلى مع ميل الجذع خلفا والاحتفاظ بوضع الانقباض (٣عدات) ثم طرد هواء الزفير في (عدة واحدة) اثناء الرجوع للوضع الاصلي يكرر ثلاث مرات

الوحدات التدريبية

وحدة تدريبية على القدرة على الاسترخاء العضلي

الأسبوع: الثاني اليوم: ٦/٢٢ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الأولى زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٥ د	الجلوس على الكرسي		من وضع الجلوس على الكرسي مد الساقين الى الامام بحيث تقوم بشد عضلات الفخذ مع مد الساق وبدون انثناء حتى اربع عدات....و....استرخاء.....استرخاء تام ركز اهتمامك على استرخاء العضلات ....اشعر انك تتخلص من التوتر ...استمتع بالمشاعر الايجابية (الفرح، السرور) في العضلات....بالاسترخاء التام والراحة ..ثم لاحظ المشاعر الخاصة بمنطقة اعلى الفخذ من حيث الاسترخاء مثل اسفل الفخذ) اذا شعرت بذلك اعمل اشارة باصبعك الصغير
الثاني	٥ د	الجلوس التربيعي		من وضع الجلوس التربيع وتر عضلات اليد اليمنى والساعد.. اعمل قبضة قوية محكمة باليد اليمنى.. الان اقبض اليد ....احتفظ بها منقبضة ....اشعر بتوتر العضلات كأنك تشد العضلات بقوة ....و....استرخي افتح الاصابع ببطء ....لاحظ مشاعرك الان في عضلات اليد ....ركز على العضلات عند التخلص من التوتر...اشعر بالاسترخاء في المنطقة العضلية....اشعر بالاسترخاء العميق ....الاسترخاء الكامل.... الان قارن كيف تشعر عندما تكون العضلات في حالة التوتر وفي حالة الاسترخاء .
الثالث	٥ د	الاستلقاء على الظهر		العد العكسي من اربعة الى واحد....اربعة...ابدأ تحريك الرجلين والقدمين.....ثلاثة.....ثني وامتداد الذراعين واليدين ..... اثنان حرك راسك ببطء ...و....واحد ...افتح العينين لاحظ كيف تشعر بالسلامة والراحة .. كأنك تستيقظ توا بعد فترة نوم قصيرة.

الوحدات التدريبية

وحدة تدريبية على القدرة على الاسترخاء العقلي

الأسبوع: الثاني — اليوم: ٦/٢٤ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثانية — زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٣ د	الوقوف		يبدأ بالذراع – اشعر بالطمأنينة- ذراعي اليمنى ثقيلة –ذراعي اليمنى ثقيلة –اشعر بالطمأنينة –ذراعي اليمنى ثقيلة- ذراعي اليمنى ثقيلة . *استمر في التفكير في الثقل لذراعك وانت في حديقة مثمرة .
الثاني	٣ د	الوقوف		اشعر بالطمأنينة – ذراعي اليسرى ثقيلة –ذراعي اليسرى ثقيلة –اشعر بالطمأنينة- ذراعي اليمنى ثقيلة – ذراعي اليمنى ثقيلة . *التفكير في ثقل ذراعك كما سبق التوضيح .
الثالث	٣ د	الرقود		اشعر بالطمأنينة – كلا الذراعين ثقيلتان –كلا الذراعين ثقيلتان –اشعر بالطمأنينة- كلا الذراعين ثقيلتان- كلا الذراعين ثقيلتان . *شاهد بنفسك ترقد في حديقة مثمرة ..ان الذراعين مستريحان بثقل على الحشيش
الرابع	٣ د	الوقوف		اشعر بالطمأنينة –رجلي اليمنى ثقيلة-رجلي اليمنى ثقيلة –اشعر بالطمأنينة –رجلي اليمنى ثقيلة – رجلي اليمنى ثقيلة . *التفكير ان الرجل اليمنى ثقيلة كما سبق التوضيح .
الخامس	٣ د	الوقوف		اشعر بالطمأنينة-رجلي اليسرى ثقيلة – رجلي اليسرى ثقيلة – اشعر بالطمأنينة – رجلي اليسرى ثقيلة – رجلي اليسرى ثقيلة
السادس	٣ د	الوقوف		اشعر بالطمأنينة –كلا الرجلين ثقيلتان –كلا الرجلين ثقيلتان –اشعر بالطمأنينة-كلا الرجلين ثقيلتان- كلا الرجلين ثقيلتان - اشعر ان الرجلين تغوصان في الارض .

الوحدات التدريبية

وحدة تدريبية على القدرة على الاسترخاء العضلي

الأسبوع: الثاني اليوم: ٦/٢٦ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثالثة زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٣ د	الوقوف		ركز على ضم القبضة والشهيق سوية ثم قلص عضلة الفخذ الرباعية ، بعدها افتح القبضة وارفق مع عملية الفتح هذه زفير وحاول ان تسترخي العضلات التي قلصتها ، اشعر بها ترتخي كرر ذلك (٤) مرات ثم انتقل الى مجموعة عضلات الساق .
الثاني	٣ د	الرقود		وجه اهتمامك الى التنفس ....لاحظ الايقاع .....ضع احد اليدين اعلى بطنك، ولاحظ منطقة الانبساط والانقباض للتنفس....تجنب التدخل لتغير الايقاع.....اجعل التنفس يتم على النحو الطبيعي .
الثالث	٣ د	الوقوف		ركز الان على عضلات البطن ....جذب العضلات للداخل ....الان اشعر بالتوتر اسفل ضلوع القفص الصدري، واعلى الاعضاء وحول خلف الحوض...ثم ...استرخي...دع التوتر يغادر ...اسمح للعضلات ان تنفصل عن نفسها ...اشعر بالاسترخاء العميق...اجعل الاسترخاء يصبح اكثر عمقا في كل لحظة تمضي
الرابع	٤ د	الجلوس على الكرسي		ضغط الراس للخلف اجعل الذقن للأسفل ....اضغط خلف الراس على المسند (ظهر الكرسي).....اضغط للخلف ؛الثبات في وضع التوتر ....الان لاحظ مشاعرك لعمل العضلات ..و....من ثم استرخي ....للتخلص من التوتر ...اشعر باسترخاء الرقبة ...لاحظ الاحساس بالراحة في العضلات ....اشعر بالاسترخاء العميق وان التوتر يغادر رقبتك .
الخامس	٤ د	الرقود		الان حاول ان تعود الى النشاط الطبيعي ولكن اولا قم بالعد من واحد الى ثلاثة ....عندما تصل الى العدد ثلاثة ...افتح عينيك...ستشعر بالانتعاش ..اليقظة.. يكرر مرتين.

الوحدات التدريبية

القدرة على التحكم في التنفس

الأسبوع: الثالث — اليوم: ٦/٢٩ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الأولى — زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٣ د	الجلوس التربيعي		الجلوس التربيع : اداء الشهيق من فتحة انف واحدة وسد الاخرى باصبع الابهام في (٣عدات) ثم اخراجة في عدتين يكرر ثلاث مرات.
الثاني	٥ د	الرقود على الظهر		الرقود على الظهر: اخذ شهيق عميق وبطيء مع رفع اليدين الى الاعلى (٥عدات) ثم طرد هواء الزفير والاسترخاء (٣عدات) يكرر التمرين ثلاث مرات
الثالث	٣ د	جلوس المانع		جلوس المانع : شهيق عميق مع مس قدم اليمين باليد اليسرى ثم رجوع اليد مع الزفير يكرر التمرين ثلاث مرات ثم العكس بين الساق الاخرى واليد الأخرى
الرابع	٤ د	الوقوف		استخدام ما يعرف بنسبة (١-٢) عن طريق قيام اللاعب باخذ شهيق عميق وكامل ثم يؤدي زفيرا عميقا وبعد ذلك يقوم بنفس الأداء ولكن الشهيق يكون (٤) عدات اما الزفير في(٨) عدات تكرار هذه العملية ويمكن زيادة النسبة الى (٤-٨) او (٥-١٠) او (٦-٨) أي الشهيق من (٥-٦) عدات اما الزفير فيكون من ٠-١٢) عده .
الخامس	٣ د	الرقود على الظهر		الرقود على الظهر: اخذ شهيق عميق بطيء من الانف وحجز الشهيق داخل الصدر مع شد جميع عضلات الجسم لمدة (٣-١ عدات) ثم طرد هواء الزفير مع استرخاء جميع عضلات الجسم ، يكرر التمرين ٣مرات

الوحدات التدريبية

وحدة تدريبية على القدرة على الاسترخاء العقلي

الأسبوع: الثالث اليوم: ١/٧ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثانية زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٣ د	الرقود		من وضع الرقود على الظهر القدمان متباعدتان قليلا ....اصابع القدمين للخارج، الذراعان ممتدتان بجوار الجسم مع عدم لمس الجسم .... يمكن استخدام وسادة اسفل الرقبة لتحقيق اكبر قدر من الراحة . ذراعي اليمنى ثقيلة – ذراعي اليسرى ثقيلة – كلا من الذراعان ثقيلتان جدا – رجلي اليمنى ثقيلة – رجلي اليسرى ثقيلة – كلا من الرجلين ثقيلتان جدا – كلا من الذراعان والرجلان ثقيلتان
الثاني	٣ د	الرقود		ذراعي اليمنى دافئة – ذراعي اليسرى دافئة – كلا من الذراعان دافئتان جدا – رجلي اليمنى دافئة – رجلي اليسرى دافئة – كلا من الرجلين دافئتان – كلا من الذراعان دافئتان جدا
الثالث	٣ د	الوقوف		قلبي هادىء ومنتظم (يكرر ٤ – ٥ مرات)
الرابع	٣ د	الوقوف		تنفسي هادىء ومسترخي – هذا التنفس المعتاد عليه (يكرر التمرين ٤- ٥ مرات)
الخامس	٢ د	الوقوف		بطني دافئة (يكرر ٤ مرات) .
السادس	٢ د	الوقوف		جبهة راسي باردة (يكرر ٤ مرات)
السابع	٢ د	الوقوف		نبضات قلبي هادئة ومنتظمة- تنفسي هادئ – بطني دافئة – بطني دافئة – اشعر بالطمأنينة – جبهة الراس باردة- جبهة الراس باردة

الوحدات التدريبية

القدرة على الاسترخاء العضلي

الأسبوع: الثالث

اليوم: ٣ /٧ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثالث

زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٣ د	الاستلقاء		من وضع الاستلقاء: وجه اهتمامك الى التنفس ....لاحظ الايقاع .....ضع احد اليدين اعلى بطنك ، ولاحظ منطقة الانبساط والانقباض للتنفس....تجنب التدخل لتغير الايقاع.....اجعل التنفس يتم على النحو الطبيعي
الثاني	٣ د	الاستلقاء		ركز الان على عضلات البطن ....جذب العضلات للداخل .....الان اشعر بالتوتر اسفل ضلوع القفص الصدري واعلى الاعضاء وحول خلف الحوض ....ثم ....استرخي.....دع التوتر يغادر .....اسمح للعضلات ان تنفصل عن نفسها .....اشعر بالاسترخاء العميق ...اجعل الاسترخاء يصبح اكثر عمقا في كل لحظة تمضي ثبت الكتفين (قارب عظمي اللوح) اجذبهما للخلف بحيث يصبحان قريبين من بعضهما (دون بذل مجهود كبير) .
الثالث	٤ د	الجلوس		الآن اضغط الكتفين للخلف نحو بعضهما ....لاحظ ايضا كيف ان صدرك يرتفع للاعلى ....ثم....استرخي ....وتخلص من التوتر.. .اترك العضلات تسترخي .....اشعر ان ظهرك يعود مرة اخرى الى الوضع الطبيعي ....لاحظ الشعور بالاسترخاء....الاستمرار بالشعور بألاسترخاء.
الرابع	٤ د	الجلوس على الكرسي		ضغط الراس للخلف: اجعل الذقن للاسفل ....اضغط خلف الراس على المسند (ظهر الكرسي).....اضغط للخلف، الثبات في وضع التوتر ....الان لاحظ مشاعرك لعمل العضلات ..و....من ثم استرخي ....للتخلص من التوتر ...اشعر باسترخاء الرقبة ...لاحظ الاحساس بالراحة في العضلات ....اشعر بالاسترخاء العميق وان التوتر يغادر رقبتك. الآن حاول ان تعود الى النشاط الطبيعي ولكن اولا قم بالعد من واحد الى ثلاثة ....عندما تصل الى العدد ثلاثة ...افتح عينيك ...ستشعر بالانتعاش..اليقضة
الخامس	٣ د	الرقود		الرقود على الظهر وثني الركبتين: تدوير العقبين حتى يتلاصقان والامشاط للخارج والاحتفاظ بوضع الشد (٥عدات) ثم الاسترخاء لمدة (٥عدات) يكرر ثلاث مرات

الوحدات التدريبية

وحدة تدريبية على القدرة على التحكم بالتنفس

الأسبوع: الرابع اليوم: ٦ / ٧ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الأولى زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٣ د	الوقوف		تنفس من البطن والحجاب الحاجز ثم اترك الهواء ينتشر من منتصف الجزء العلوي والصدر، على ان يتم ذلك بطريقة سهلة وفي استرخاء ومع ضغط البطن كاملا لأعلى عند الشهيق والاستمرار في عملية الزفير حوالي خمس ثوان تعاد هذه العملية اربع مرات .
الثاني	٣ د	الوقوف		دفع الزفير خارجا ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بان عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير خارجا والاسترخاء يجب ان يبداء في الشعور بالتوازن والثبات على الارض ويجب ان تشعر ان الرجلين في حالة استرخاء ولكنها ثابتة ومثنية مع الاستمرار في عملية الزفير ومن الاهمية ان تؤدى العملية ببطء تعاد هذه العملية مرتان .
الثالث	٣ د	الوقوف فتحاً		الوقوف فتحا: الذراعان جانبا ؛اخذ شهيق عميق بطيء ولف الجذع يميا دون تحريك الرجلين والحوض (في ٥عدات) ثم اخراج الزفير والرجوع الى الامام في (٣عدات) يكرر ثلاث مرات.
الرابع	٤ د			الجلوس الطويل: تشبيك الايدي خلف الرأس وأخذ شهيق بطيء من الانف مع رفع الكوعين للخلف دون الضغط والاحتفاظ بالشهيق (١:٣عدات) ثم اخراج الزفير من الفم في عدة واحدة ، يكرر ثلاث مرات
الخامس	٤ د	الرقود		الرقود على الظهر : ثني الركبتين والقدمين على الارض واخذ شهيق عميق وبطيء (٥عدات) ثم اخراجه ورجوع الرجلين على الارض في (٥عدات) يكرر ثلاث مرات

الوحدات التدريبية

وحدة تدريبية على القدرة على الاسترخاء العقلي

الأسبوع: الرابع اليوم: ٨/ ٧ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثانية زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٣ د	الرقود		اغلق العينين وتخيل نفسك في مكان يجعلك تشعر بالاسترخاء .....وربما يكون مكانا هادئا مشمسا، مكان به زرع ....تصور نفسك راقدا هناك توقف. الآن ركز على اجزاء مختلفة على جسمك مع ترك الاحساس بالثقل والدفء يتخلل اجزاء جسمك ولا تبذل جهدا من اجل تحقيق تلك التمرينات، بعد الاسترخاء الهادئ يتبع ذلك تمارين تتكون من مجموعة من الجمل يكررها المتعلم بعد المعلم .
الثاني	٣ د	الرقود		يبدأ بالذراع – اشعر بالطمأنينة- ذراعي اليمنى ثقيلة – ذراعي اليمنى ثقيلة –اشعر بالطمأنينة –ذراعي اليمنى ثقيلة- ذراعي اليمنى ثقيلة . *استمر في التفكير في الثقل لذراعك وانت في حديقة مثمرة
الثالث	٣ د	الجلوس		اشعر بالطمأنينة – ذراعي اليسرى ثقيلة –ذراعي اليسرى ثقيلة، اشعر بالطمأنينة- ذراعي اليمنى ثقيلة – ذراعي اليمنى ثقيلة . *التفكير في ثقل ذراعك كما سبق التوضيح
الرابع	٤ د	الجلوس		اشعر بالطمأنينة – كلا الذراعين ثقيلتان –كلا الذراعين ثقيلتان –اشعر بالطمأنينة- كلا الذراعين ثقيلتان- كلا الذراعين ثقيلتان . *شاهد بنفسك ترقد في حديقة مثمرة ..ان الذراعين مستريحان بثقل على الحشيش
الخامس	٣ د	الوقوف		اشعر بالطمأنينة –رجلي اليمنى ثقيلة-رجلي اليمنى ثقيلة – اشعر بالطمأنينة –رجلي اليمنى ثقيلة – رجلي اليمنى ثقيلة *التفكير ان الرجل اليمنى ثقيلة كما سبق التوضيح

الوحدات التدريبية

القدرة على الاسترخاء العضلي

الأسبوع: الرابع اليوم: ١٠/ ٧ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثالثة زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٤ د	الجلوس		من وضع الجلوس ارفع مقدمة القدم عن الارض مع الاحتفاظ بالكعبين على الارض ارفع الجز الامامي من قدميك، الان احتفظ بالاصابع متجهه لاعلى في الهواء ولاحظ التوتر في العضلات حول عظام الساق ..و...استرخي .. اترك القدمين تسقطان .لاحظ التخلص من التوتر في منطقة الساق اشعر بان احساس التوتر يغادرك التوتر يخرج من خلال القدمين والاصابع.
الثاني	٤ د	الوقوف		الان اجذب عضلات البطن الى الداخل ...اشعر بالتوتر اسفل ضلوع القفص الصدري واعلى الاعضاء وحول خلف الحوض ثم ...استرخي ...دع التوتر يغادر ...اسمح للعضلات ان تنفصل عن نفسها ...اشعر بالاسترخاء العميق ....اجعل الاسترخاء اكثر عمقا في كل لحظة تمضي
الثالث	٥ د	الرقود		ركز اهتمامك على ذراعك اليمنى من وضع الرقود على الارض ضع راحة اليد على سطح الارض اضغط ببطء اطراف الاصابع على السطح ثم اجذبها نحو راحة اليد حتى تتخذ الاصابع شكل العنكبوت تجنب اداء الحركة بقوة اما الجهد فيكون معتدل وانت مستمر في ذلك الوضع لاحظ التوترات في اليد والجزء السفلي للساعد اشعر بذلك ثم استرخي دع التوتر يغادرك استرخاء العضلات دع التوتر يختفي المزيد والمزيد من الاسترخاء لاحظ كيف تشعر عند الاسترخاء التام .
الرابع	٥ د	الرقود		توجيه القدمين بعيدا عن الوجه: الان من وضع الرقود القدمان متجهتان بعيدا عن الوجه الان اشر بمقدمة قدمك للأسفل ..وكأنك تستخدمهما للإشارة الى شيء ما وبدون مبالغة تجنبا لحدوث التقلص ثم اثبت في ذلك الوضع لاحظ التوتر الموجود في الساق ..ثم ...استرخاء ...التوتر الان يغادر جسمك ...دع جميع التوتر يغادر جسمك ..اشعر بالراحة مع الاستمرار في ذلك الى اقصى درجة من الاسترخاء .

الوحدات التدريبية

القدرة على تركيز الانتباه

الأسبوع: الخامس اليوم: ١٣ /٧ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الأولى زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٣ د	الاستلقاء		من وضع الاستلقاء (القدمين ممدودة بفتحة بقدر عرض الصدر مع انتصاب الجذع والنظر الى الامام) يبدأ التركيز على كرة واحدة متدحرجة من بين اقدام اللاعبين داخل القاعة المغلقة .بحيث يعمل اللاعب صاحب الدحرجة (زكزاك) من بين الشواخص
الثاني	٣ د	الوقوف		من وضع الوقوف التركيز على نفس الكرة المتدحرجة مع الشهيق والزفير (واحد، اثنان)
الثالث	٣ د	الاستلقاء		من وضع الاستلقاء نفس التمرين (الاول) التركيز على مجموعة كرات متدحرجة من بين اقدام اللاعبين مع الشهيق والزفير (واحد ، اثنان) .
الرابع	٣ د	الجلوس		قيام اللاعب بتركيز انتباهه على عملية الشهيق مع ذكر الرقم (واحد) ثم التركيز على الزفير مع ذكر الرقم (اثنين) واذا تحول انتباه اللاعب في اثناء هذا الاداء فيحاول اللاعب معاودة التركيز على الشهيق والزفير مع العد واحد، اثنان، ويجب التأكيد على ان يراعي اللاعب ان التنفس يكون بصورة استرخاءيه وتوقيتية
الخامس	٣ د	الجلوس		وبدون بذل جهد يذكر ولكن بصورة شعورية .واذا تداخلت مع اللاعب بعض الافكار الاخرى (كما قد يحدث غالبا) فيجب علية ان يدع تلك الافكار تمر
الخامس	٣ د	الجلوس		ويحاول العودة سريعا للتركيز على تنفسه شهيق (واحد) زفير (اثنان) وبموالاة التدريب على هذا الاداء فأن اللاعب سوف يجد نفسه قادر على تركيز انتباهه لفترة طويلة دون ان يتشتت انتباهه

الوحدات التدريبية

القدرة على تركيز الانتباه

الأسبوع: الخامس اليوم: ١٥/٧ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثانية زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٨ د	الاستلقاء		من وضع الاستلقاء (استلقي بارتياح واغلق عينيك بهدوء قل " واحد " واستمر في تكرار هذه الكلمة حتى تنقطع سلسلة افكارك بفكرة لا علاقة لها بما يدور في ذهنك ، وعند الانقطاع ردد الرقم الذي يلي الاول أي " اثنان " واستمر حتى يحدث انقطاع اخر لما يدور في ذهنك ، بعدها تصعد الى الرقم " ثلاثة " وتستمر هكذا ، كرر هذه التجربة وكن على (وعي تام بتكرار الانقطاعات، الان يتم وضع اداة توقيت (ساعة) وحدد ثلاث دقائق لتكرار التمرين نفسه، وعند انتهاء الدقائق الثلاثة سجل الرقم الذي وصلت الية .
الثاني	٨ د	الاستلقاء المنتصب		على اللاعب ان يركز بنظرة على شيء ما في الملعب ... هنا سرعان ما تبدأ افكار معينة حول ذلك الشيء بالطوفان في الوعي ، مثلا اسم ذلك الشيء او علامته وظائفه جماله او قيمته أي سلسلة من التصنيفات التي تهيمن في ذهن اللاعب وتتبع هذه الافكار من تجارب اللاعب السابقة لكنها تشكل الان معوقات لتجربته الحالية – وحالما تدخل تلك الافكار وعي اللاعب علية ان يدعها تخرج منة وعلى نحو يحافظ فية على فضوله لمعرفة ذلك الشيء منعشا في ذهنه . الان يا ترى ما الجديد الذي سوف تراه بعد كل الذي رأيته الان تسربت كل افكار الاعب عن ذلك الجسم الذي ركز علية بنظرة ، الان حاول التركيز على ذلك الجسم مرة اخرى ترى ماهي الافكار الجديدة التي ستنبع من الوعي ازاءه ؟ ويتمثل الجزء الحساس في هذا الاختبار في قدرة اللاعب على تصفية ذهنه من كل الافكار السابقة حول ذلك الجسم في وقت يستمر فيه ذهنك بتصوير افكاره وطرق جديده لرؤية ذلك الجسم او الشخص .

الوحدات التدريبية

القدرة على تركيز الانتباه

الأسبوع: الخامس اليوم: ١٧/ ٧ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثالثة زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٦ د	الجلوس		وضع اثنى عشر جسما (اشكال مختلفة) في صينية او اناء كبير ثم نغطي هذه الاشكال جميعا بواسطة غطاء من القماش ثم يرفع الغطاء الذي من القماش لمدة ثلاثون ثانية ثم يراقب الفريق ما موجود تحت الغطاء ؛ثم معاودة تغطية الاشياء مرة ثانية ....بعدها يجيب اللاعبون انفرادا عن ما موجود من اشياء شاهدها تحت الغطاء بعد ان يعطى الاعب فرصة لاختبار قدرته في تذكر الاشياء وبعد ذلك نسجل تلك التي لم يستطيع تذكرها .....يعاد التمرين من (٣-٤)مرات بعد تغير الاشياء الموجودة تحت الغطاء وبتفاصيل اخرى ويجب التأكيد هنا على الدقة أي يجب ان يأتي وصف اللاعب دقيقا .ثم تسجل بيانات كل لاعب في استمارة خاصة لكل لاعب
الثاني	٦ د	الجلوس		ثم تعاد التجربة مرة ثانية ولكن يجب تغير الاشياء الموجودة تحت الغطاء. مدة النظر للاعب نحو الاشياء هي (١٠ثانية)ثم يسأل اللاعب بعدها عن الاشياء التي راها وما هو عدد الاشياء التي تم معرفتها وتثبت .
الثالث	٦ د	الركض		أذا كنت تركض (جرب ان تتنفس بإحدى الطريقتين) الاولى (الخطوة الاولى والثانية شهيق، الخطوة الثالثة والرابعة زفير الطريقة الثانية:- الخطوات١،٢،٣شهيقوالخطوات ٤،٥،٦ زفير

الوحدات التدريبية

القدرة على تركيز الانتباه

الأسبوع: السادس اليوم: ٢٠/ ٧ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الأولى زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٦ د	الوقوف		بعد الاسترخاء التام ، اغمض عينيك ثم ركز على جزء من تجهيزاتك الرياضية وليكن الحذاء ، ركز على حذائك ، حاول ان تتذكر شكلة ، ولونه الشركة الصانعة ، والتجاعيد في الجلد ، وعلامات الخدش البارزة من جراء اللعب ، وارضية الحذاء ، وما هو لونها (لون ارضية الحذاء) وحس ما بداخلة ، تصور نفسك وانت تلبس الحذاء وتصور ما يرافق ذلك من روح الاستعداد للمباراة ، كل هذا وانت جالس في وضع مريح وفي حالة الاسترخاء التام .
الثاني	٦ د	الوقوف		بعد الاسترخاء التام، اغمض عينيك ثم ركز على القميص الذي ترتدية (الفانيلة) ثم اسأل نفسك. ما هو لون الفانيلة الي ارتديها. ما هو الرقم الذي احمله. ماهي العلامات والماركات الموجودة على الفانيلة التي ارتديها. هل الفانيلة التي ارتديها بياخه او على شكل رقم (٧) ما هو نوع الخط الموجود على الفانيلة (عربي- انكليزي) ماهي العبارات المكتوبة عليها ماذا تعني. ما هو لون العبارات المكتوبة على الفانيلة التي ارتديها
الثالث	٦ د	الوقوف		ثم انتقل الى السروال: ما هو لونه ، وما هي العلامات الموجودة علية ، هل يحتوي على جيب ام لا .

الوحدات التدريبية

التدريب على السيطرة على حالة قلق المنافسة

الأسبوع: السادس اليوم: ٢٢/ ٧ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثاني زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

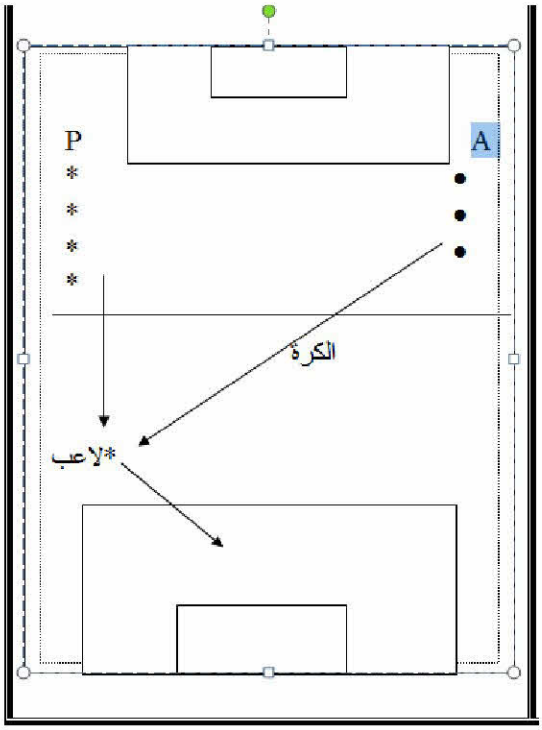
التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	١٥ د	الجلوس أمام المدرب		- يجب أن يعرف اللاعبون جيدا من الذي يشارك في المباراة قبل موعدها بفترة كافية . - مساعدة اللاعبين على معرفة ما هو تفكير المدرب وماهي نقاط القوة التي يتميز بها كل لاعب . - على المدرب ان يتخذ الاجراءات المناسبة لتجنب النقد والتهديد لشخصية اللاعب . - على المدرب ان يكون مستقرا فيما يقول ويفعل .وذلك لا يعني أن تتصرف بنفس الطريقة نحو كل اللاعبين ، ولكن ان تتصرف باتساق في المواقف المتشابهة . - على المدرب توضيح ما هو مطلوب من كل لاعب ، وما هو مطلوب من الفريق ككل. - على المدرب توجيه اللاعبين وما هو مطلوب من الفريق ككل وماهي الخطة التي يلعب بها الفريق .

الوحدات التدريبية

التدريب على الادراك الحسي

الأسبوع: السادس اليوم: ٢٠٢٠ / ٧/٢٤

الوحدة التدريبية: الثالثة زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
-	١٥ د	الإحساس بالمسافة والكرة		عدد اللاعبين : مجموعتان من اللاعبين (A ، p) مساحة الملعب : من خارج منطقة الجزاء يمرر اللاعب (A) الكرة قطرية الى (p) وينطلق(p) بنفس الوقت نحو منطقة الجزاء بحيث يستلم الكرة قبل دخولها منطقة الجزاء ثم التسديد على المرمى .

الوحدات التدريبية

التدريب على الادراك الحسي

الأسبوع: السابع اليوم: ٢٧ / ٧ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الأولى زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٣ د	الإحساس بالكرة		السيطرة على الكرة سطح القدم والفخذ وبجانب القدم والسير بها في اتجاهات مختلفة يكرر التمرين من (٤-٥) مرات . ضرب الكرة بالرأس مع السير الى الامام بدون ان تسقط الكرة
الثاني	٣ د	الإحساس بالكرة		يقوم اللاعب بعمل تمرين سيطرة بدون ان تسقط الكرة مرة بالقدم ومرة بالصدر ومرة بالرأس ومرة بالفخذ مع السير الى الامام يكرر التمرين من ٤-٥ مرات .
الثالث	٣ د	الإحساس بالكرة الجماعي		وقوف اربع لاعبين على شكل دائرة مع وجود لاعب واحد في المنتصف ثم يقوم اللاعب الذي في المنتصف بمناولة الكرة بالقدم الى بقية اللاعبين دون ان تسقط الكرة سيطرة (يكرر التمرين من ٤-٥ مرات) .
الرابع	٢ د	السيطرة بالكرة		تبادل السيطرة على الكرة بين سطح القدم ولفخذ يكرر التمرين من ٤-٥ مرات .
الخامس	٢ د	السيطرة بالرأس		السيطرة على الكرة من الحركة بالقدم او الراس يكرر التمرين من ٤-٥ مرات .
السادس	٢ د	السيطرة بالقدم		السيطرة على الكرة بوجه القدم ثم تبادل السيطرة على الكرة بسطح القدم يكرر التمرين من ٤-٥ مرات .

الوحدات التدريبية

القدرة على تركيز الانتباه

الأسبوع: السابع اليوم: ٢٩ /٧/ ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثانية زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
الأول	٥ د	الجلوس الجماعي		جلوس اللاعبين في دائرة ، يبدأ التدريب بغلق العينين والسماح للأفكار التي تطرأ بالانطلاق من خلال العقل . وعند ظهور كل فكرة يتم ملاحظتها ثم تركها ، وملاحظة جميع الافكار التي قد تظهر ودخولها الى العقل وذلك لتطوير مهارة هدوء العقل والملاحظة .
الثاني	٣ د	المشي البطيء		بعد الشعور بالراحة فتح العينين ببطء ودون فقدان هذه الحالة من الوعي ، ثم الوقوف وقبض اليد اليسرى بقوة ، وضعها فوق منتصف البطن (السرة) ووضع راحة اليد اليمنى على قبضة اليسرى . من خلال المشي البطيء حول الدائرة والذي يهدف الى التحرك والملاحظة ، ضع القدم اليسرى اماما ابدا باتصال الكعب بالأرض وببطء والى الامام وحتى الامشاط
الثالث	٣ د	مرجحة القدم		التوقف (الثبات) واعطاء الفرصة للقدم اليمنى للمرجحة ببطء اماما لكي تعمل الاتصال بالأرض وببطء مع وضع اخمص القدم على الارض، الاستمرار في هذه الحركة حول الدائرة للوصول الى حالة الملاحظة مع الذات عند العودة الى المقعد يقف اللاعب ويواجه منتصف الدائرة
الرابع	٤ د	المشي		السماح بتركيز العين على الساحة مباشرة اماما . ملاحظة اي فكرة مع بداية ظهورها مع تركها تختفي . تعميق الاتصال مع " الملاحظ " من خلال التركيز الخفيف مع الاحتفاظ بهذه الخبرة اثناء الجري القصير. البقاء في التدريب على التأمل كمجموعة واحدة ، ويتم توقيف الجري من خلال سرعة أبطأ لاعب في المجموعة

الوحدات التدريبية

التدريب على قلق المنافسة

الأسبوع: السابع

اليوم: ٣١/ ٧ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثالث

زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
-	١٨ د	شرح وتوضيح عبارات ثناء	 	على المدرب أن يقدم للاعبين مكافأة متنوعة عندما يحققون الفوز او مستويات معينة من الأداء - على المدرب دعوة اشخاص مهمين بالنسبة للاعبين مثل الاباء او الاصدقاء غيرهم. - على المدرب ان يقدم عبارات الثناء والمديح لبعض اللاعبين لان بعظهم يهتمون بالحصول على تقدير المدرب ويخافون من فقدان ذلك التقدير في حالة هبوط او ضعف مستوى ادائهم. - على المدرب توضيح انك تقدرهم كأشخاص وليس على اجادة اللعب. - على المدرب التأكيد على الحضور (اصدقاء اللاعبين) عدم الحضور حتى يحسن اللاعب من مهاراته ويكتسب المزيد من الثقة

الوحدات التدريبية

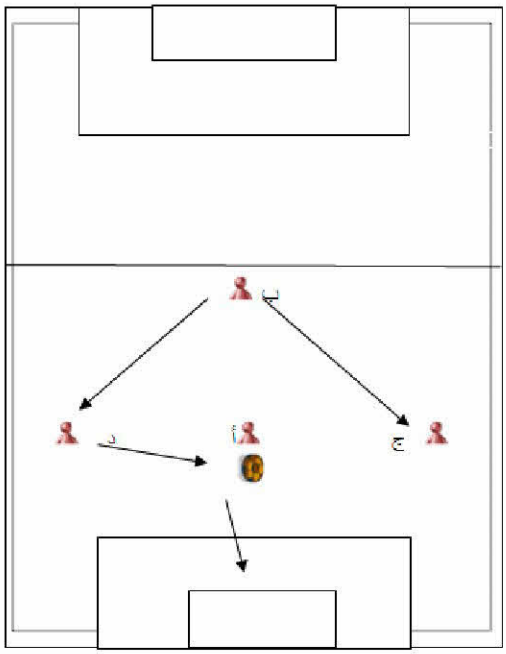
التدريب على ادارك الحس الحركي

الأسبوع: الثامن

اليوم: ٣/ ٨ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الأولى

زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
ادراك الوقت لحركة الكرة	١٥ د	ادراك الوقت لحركة الكرة		عدد الاعبين : (٤) لاعبين (أ، ب ، ج ، د) مساحة الملعب : من خارج منطقة الجزاء . من خارج منطقة الجزاء يمرر كرة ارضية الى (ب) ويقوم (أ) بحركة خداع من خلف الشاخص وينطلق باتجاه المرمى وبنفس الوقت (ب) يمرر الكرة الى (د) او(ج) ليلعبها مباشرة امام منطقة الجزاء الى اللاعب (أ) ليسدد في المرمى مباشرة .

الوحدات التدريبية

التدريب على حالة قلق المنافسة

الأسبوع: الثامن

اليوم: ٥/ ٨ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثانية

زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨دقيقة

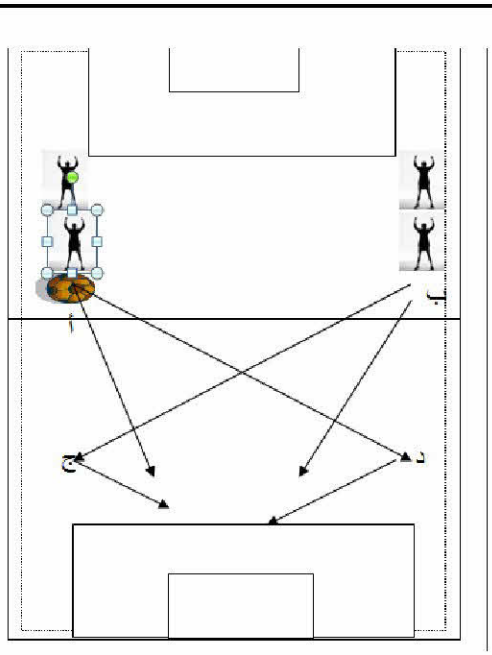
التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
-	١٨ د	السيطرة على بيئة المنافسة من خلال الشرح		على المدرب التأكيد على الحالات التالية: - اعتياد اللاعب على نظام محدد خلال الايام التي تسبق المنافسة من حيث ١- الغذاء ٢- عادات ومدة النوم ٣- نوع ومدة الاحماء. - تأكيد المدرب على مواطن القوة في الفريق ومواطن الضعف في الفريق المنافس. - على المدرب التأكيد على الحالات التالية: - على المدرب اخبار اللاعبين بمكان المنافسة وطبيعة الارض التي تقام عليها المنافسة والظروف البيئية المحيطة بالمنافسة . - على المدرب أن يعقد جلسة لتوعية اللاعبين ويوضح لهم اعراض حالة القلق قبل المنافسة ليس من الضروري أن تؤثر سلبيا على مستوى اللاعب ، وربما تفسر على انها نوع من الاهتمام بالمنافسة وزيادة الدافعية وأن ذلك يؤدي الى استعداده النفسي على نحو افضل .
		السيطرة على بيئة المنافسة من خلال التوضيح		- على المدرب اخبار اللاعبين بمكان المنافسة وطبيعة الارض التي تقام عليها المنافسة والظروف البيئية المحيطة بالمنافسة . - على المدرب أن لا يظهر الخوف او القلق وأن لا ينتقل القلق والخوف من المدرب الى الفريق فيزداد الامر صعوبة عندما نطلب من اللاعب التحلي بالثقة وعدم القلق . - يتوقع أن يزداد القلق للاعب عندما يفقد السيطرة وعدم التعود على ظروف المنافسة. - على المدرب أن لا يظهر الخوف او القلق وأن لا ينتقل القلق والخوف من المدرب الى الفريق فيزداد الامر صعوبة عندما نطلب من اللاعب التحلي بالثقة وعدم القلق .

الوحدات التدريبية

التدريب على ادراك الحس الحركي

الأسبوع: الثامن اليوم: ٧ / ٨ / ٢٠٢٠

الوحدة التدريبية: الثالثة زمن الوحدة التدريب: ١٥- ١٨ دقيقة

التمرين	زمن الأداء	وضع الأداء	الشكل	وصف الأداء
-	١٥ د	مجموعتين من الاعبين		عدد الاعبين :مجموعتان من اللاعبين (أ، ب) مساحة الملعب : من خارج منطقة الجزاء يمرر اللاعب (أ، ب)الكرة قطرية الى (د.ج) وينطلقان بنفس الوقت نحو منطقة الجزاء (أ، ب)بحيث يستلمان الكرة قبل دخولها منطقة الجزاء ثم التسديد على المرمى .

The Ministry of Higher Education & Scientific Research
Al- Muthanna University
Physical Education and Sport

The effect of exercises in some psychological and basic skills in football for junior players between the ages of (14 - 16)

A Thesis presented by
Atheer Kareem Abd- Alaly

To the board of the sport college at the university of Al- Muthanna which is a part of the requirements to get the Master Degree in the college of physical education and sport.

Supervised by
T.D.A Kamil Malyoukh Hussein

2021A.H/ March **1442 B.C.**

Abstract

This thesis contained about five chapters and they are; Chapter one: the psychological skills are considered to be one of the effective factors which affect on the performance of the junior players and has a major role to develop and improve the skilful and physical performance and if there is any lack or disfunction in the psychological condition it would have a direct effect on the ability and the performance of the player privately and the performance of the whole team generally, therefore we should take care of the psychological side by developing psychological skills by making a special exercises that has something to do with the psychological side and the psychological abilities and how effective they are of the players psychology. Searching for that kind of exercises is the researchers' job by working as a teacher for physical education and as a coach for junior players, in special centres, most of the coaches noticed in almost every game, they concentrate on training the planing, skilful and physical side in making players and ignoring the psychological side although it is looked at as a great element for the players and has a very big role for developing the skill and potential abilities for junior players.

As for the objective of this research is to make a bunch of exercises to develop the psychological skills to the junior football players and their effect on the skilful performance as well as knowing the special psychological skills for the junior players at the age between (14 – 16).

As for chapter two: it contained the theoretical studies also a previous studies.

In chapter three; the researcher used the experimental method classifying two equal groups the exact and the experimental, the sample took about (20) players from special talented centre in Al-Muthanna province and they were divided randomly in a lottery style, 10 players for each group some used exercises have been used by the special method from the coach himself. Those practices were applied as two

practical units for each week and for two months and basically that means the total exercises would be 16 already made practical units.

As for chapter four; it contained on displaying the result and their analysis as well as discussing them.

Chapter five; the researcher has concluded a bunch of conclusions and recommendations and they are as follows:

The experimental group of players which they have checked the exercises to improve the psychological side skill have won the challenge over the the control group which have neglected the side of developing the psychological side and focused only to improve the skill side.

Finally, the researcher advised the necessity to apply the exercises used to develop the the basic skills as well as the psychological skills.