

فاعلية سيكولوجية اللعب المصاحبة للوحدات التدريبية في تنمية بعض الصفات  
البدنية لدى حراس مرمى المدراس الكروية في مركز محافظة السليمانية

م.د. ديار كمال اسعد<sup>١</sup>

١ جامعة السليمانية- كلية التربية الرياضية

Diyar.asaad@univsul.edu.iq

---

مافى چاپ و بلاو كوردنه وه © ٢٠٢٠ م.د. ديار كمال اسعد

### پوخته ی توێژینه وه

دهروونزانی وهرزشی لایه نێکی گرنگی وهرزشه به گشتی و توپی پیه به تایبه تی و رۆلی گرنگی ههیه له ناساندنی رفتهاری یاریزانان به گشت لایه نه کانی ژینگه ی یاریه کانه وه و به تایبه ت لایه نی جهسته یی . له رینگه ی تیبینی توێژه ره وه که چه ند سالیک وه ک گۆلپاریز و دواتر وه ک راهینه ر کاری کردووه درکی به وه کرد که وه ک پیویست په ره نادری به لایه نی جهسته یی له رینگه ی سایکۆلۆژیای یاریکردنه وه ، مه به سستی توێژنه وه که بریتیه له زانیی ئه و جیاوازیه ی له نیوان هه ردوو کروی جیگیر و گروی تیستی ده رده که وئ له تاقیکردنه وه ی پاشه کی . کۆمه لگه ی توێژینه وه که بریتیه له (28) که نوینه ری (9) قوتابخانه ی توپی پین ، دابه شکراوون به سه ر دوو گروپ (10) گۆلپاریز بۆ گروی جیگیر و (10) بۆ گروی تیستی هه روه ها (8) گۆلپاریز بۆ تیستی سه ره تایی .

### Abstract

Sports psychology is a science that has a direct impact on the development of performance level and development of players, which is looking at the physical and mental requirements of sports practice, and show its importance through the study, analysis and identification of sports behavior in all its aspects, the study is in the light of its mathematical goals as well as Dynamic interaction between psychological variables and variables of the sports environment, including physical characteristics, and through the experience of scientific researcher and being a goalkeeper coach for age groups and follow-up of some exercises Madras spherical note that the development of some physical abilities and skill is through physical exercises The research aimed to develop exercises using the psychology of play accompanying the training units in the development of some physical abilities, to identify the differences between the experimental and control groups in the post-tests of some physical abilities of the school school guards in the center of Sulaymaniyah province, the research community was determined from school goalkeepers Spherical in the center of the province of Sulaymaniyah and the number (28) goalkeeper representing (9) football school, and the sample of the research was selected from the schools (20) goalkeeper, then the sample was divided into two groups and randomly and by lottery, which is the way given to each person From the past With the same opportunity given to others, so each group consisted of (10) goalkeepers, and after excluding those who were selected for the exploratory experiment and the (8) goalkeepers.

##  
##  
##  
##  
##  
##  
##  
##  
##  
##  
##  
##

## 1-1 مقدمة و أهمية البحث :

تعتبر التربية النفسية من الجوانب المهمة في حياة الشعوب والأمم ، وتلعب دوراً أساسياً في الحياة اليومية للإنسان ، حتى أصبحت من أهم أسلحة الدولة لتربية أبنائها و بناء حياة سعيدة يتمتعون احيالهم بقيمتها التربوية والمعرفية والإرادية .

ان التخطيط و الإسهام الفعال في إعداد و تنشئة اللاعبين في جميع النواحي النفسية و المعرفية و البدنية و مهارية و الإرادية يساهم في بناء الشخصية الناضجة المتكاملة ويؤدي إلى امتلاك مهارات رياضية عالية المستوى في الأداء والدقة والسرعة في تطبيقها مستثمرا القدرات والخصائص البدنية والحركية في مرحلة ممارسة الاولوية و التخصصية التي كانت قد نالت نصيبها من التطور و النمو نتيجة لممارسة الألعاب و اللعبة و التخصص فيها ، و التي تمكنه من إكتساب الخصائص اللازمة ، و كذلك إشباع حاجاته الأساسية في اللعب و الترويح و المنافسة و إتاحة فرص التجريب و الكشف لتنمو لديه القدرة على اتخاذ القرار السليم و التنمية و من ثم الايصال الى المستوى المطلوب <sup>(١)</sup> .

و تمثل سيكولوجية اللعب أهمية استثنائية ، ومدخلا جديدا لارتباطها بالنشئ الجديد وتكوين قاعدة متينة راسخة البنیان و توفير كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن ، لتنمية مستواهم وكذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم و ميولهم وحاجتهم الطبيعة فضلا عن المتعة التي يكتسبونها من خلال مزاوتهم لها ، التي تعتبر جانب النفسي على الخصوص و الجوانب الاخرى البدنية والمهارية على إن يكون بشكل مخطط له يضمن استمراريته خلال الوحدات التعليمية - التدريبية و نجاحها المؤثر بالتقدم بشكل إيجابي بمستوى نتائج الأداء ، وإن الألعاب التي يزاولنها اللاعبين تشكل جزء هام من النشاط التعليمي و التدريبي حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب و الأنشطة المتعددة ، و تشكل حيزا مهما في التدريب على المهارات الحركية و البدنية و الوظيفية و غيرها ، و أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي - تدريبي للفئات العمرية كونها احد الركائز في تنمية و الإعداد لبناء أجيال جديدة وفق الاحترافية الجديدة التي طغت على كرة القدم في جميع أوجه العمل فيها ، فعكف الباحثون والمختصون لدراسة أنجع السبل التي تقود إلى خلق جيل جديد من العاملين في قطاع مدراس كرة القدم ، حيث يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب الصغيرة و بشكل مبرمج للوصول الى افضل النتائج في التطور و تحقيق مستوى أداء متقدم .

" واللعب مدخل أساسي لتنمية الفرد عقلياً ومعرفياً وليس لنموه اجتماعياً وانفعالياً فقط ففي اللعب يبدأ الفرد الناشئ في تعرف الأشياء وتصنيفها وهنا يؤدي نشاط اللعب دوراً كبيراً في تنمية الجانب المهاري و البدني و العقلي للفرد الممارس" <sup>(٢)</sup> ، ولكي يقوم حارس المرمى بواجبات مركزه على أكمل وجه ، لا بد له من تمتع بصفات البدنية و التي ترتبط بالجانب النفسي والذي يلعب دوراً كبيراً في إعداده ، فحارس المرمى له مميزات وواجبات فردية وهو الأهم بين لاعبي الفريق كونه يحمي الهدف الذي هو مقصد المنافسين ، وله دوراً مهماً في تنظيم الفريق ومراقبة سير الكرة طوال وقت المباراة وهذا يأتي من خلال تنمية حارس المرمى عن طريق وضع برنامج سيكولوجي مستندا عن اللعب ، من هنا برزت أهمية البحث في تساؤل لمدى فعالية سيكولوجية اللعب في تنمية بعض الصفات البدنية لدى حارس مرمى

١ - علاء عبد العزيز (٢٠١٧) المدرب الرياضي [www.sport.ta4you.us.com](http://www.sport.ta4you.us.com)

٢- سوزانا ميلر (١٩٩٠) سيكولوجية اللعب ، ترجمة : حسن عيسى ، مجلس الوطني للثقافة و الفنون و الاداب ، كويت ، ص ١٢.

مدراس الكروية في مركز محافظة السلیمانية وضع نتائج هذه الدراسة بين ايدي القائمين بهذا المجال من اجل بيان أهمية سيكولوجية اللعب و استخدامها في الوحدات التدريبية .

#### ٢-١ مشكلة البحث :

إن التنمية في الإنجاز يمكن الوصول اليها من خلال الاهتمام بالتدريب المبكر و التنوع في إعطاء التمارين الرياضية المهمة في المدارس الكروية بحيث تأخذ دورها لتساهم في عمليتي التعلم و تنمية الصفات النفسية و البدنية والمهارية ، و إن تخضع للبرنامج العلمية لتحقيق الأهداف والأغراض الخاصة بهذه المرحلة العمرية بوصفها مرحلة ارتكاز و بناء . و من خلال خبرة الباحث العلمية وكونه مدرب حراس مرمى لفئات العمرية و متابعتة لبعض تدريبات مدارس كروية لاحظ ان تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية يتم من خلال التمارين البدنية دون استخدام طرق فعالة لسيكولوجية اللعب عند التدريب لتنمية بعض الصفات البدنية ، لذا ارتأى الباحث معرفة فاعلية سيكولوجية اللعب في تنمية الناحية البدنية و وضع الحلول المناسبة لها .

#### ٣-١ أهداف البحث :

وضع تدريبات باستخدام سيكولوجية اللعب المصاحب للوحدات التدريبية في تنمية مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى المدارس الكروية في مركز محافظة السلیمانية .

١- معرفة تأثير التدريبات المقترحة باستخدام سيكولوجية اللعب في تنمية بعض القدرات البدنية لدى حراس المدارس الكروية في مركز محافظة السلیمانية .

٢- التعرف على الفروقات بين المجموعتين التجريبيية و الضابطة في الاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية لدى حراس المدارس الكروية في مركز محافظة السلیمانية .

#### ٤-١ فرض البحث :

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبيية و الضابطة لبعض القدرات البدنية لدى حراس المدارس الكروية في مركز محافظة السلیمانية .

٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي الضابطة والتجريبيية لبعض القدرات البدنية لدى حراس المدارس الكروية في مركز محافظة السلیمانية .

#### ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : حراس مرمى المدارس الكروية في مركز محافظة السلیمانية .

٢-٥-١ المجال الزمني : ٣ / ٧ / ٢٠١٩ لغاية ١٥ / ٩ / ٢٠١٩ .

٣-٥-١ المجال المكاني : ملاعب المدارس الكروية المشمولة في البحث .

#

#

#

#

#

#

## ۲- الدراسات النظرية :

### ۱-۲ الدراسات النظرية :

#### ۱-۱-۲ مفهوم سيكولوجية اللعب :

" ان تحديد مفهوم اللعب ليس بالأمر البسيط بل انه أمر في غاية الصعوبة ، فهناك مفاهيم و آراء متعددة لكثير من العلماء و الفلاسفة و التربويين ، و لكنهم يجمعون على أهمية اللعب و إسهاماته لتنشئة الأولاد حيث يعرف مفهوم اللعب " بأنه نشاط حر موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل ، و يمارس فردياً أو جماعياً ، و يستثمر طاقة الجسم الحركية و الذهنية ، و تمتاز بالسرعة و الخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية ، ولا يتعب صاحبه ، و بهذا يتلقى الفرد المعلومات و يصبح جزءاً من حياته ولا يهدف إلا إلى الاستمتاع" (٣) و يعد " اللعب نشاطاً يمارسه الفرد يساهم في تكوين الشخصية و تنمية قدراته الحركية و البدنية و الذهنية و كافة السمات ، فهو ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية ، إذ يعد اللعب و سيطراً تربوياً مهماً و هو أحد أدوات التعلم و اكتساب الخبرة " (٢) ، " حيث ان السر في الميل إلى اللعب هو الحاجة إلى الإحساس و الشعور بالحرية التي تعد من أهم مميزاته " (٣) ، فاللعب هو سلوك نابع عن دوافع و إثارة داخلية ، كما انه ظاهر طبيعي و فطرية لها أبعادها النفسية و الاجتماعية الهامة حيث أنه تستطيع أن تلعب دون المشاركة في العاب لكن لا يمكنك المشاركة في العاب دون ان تلعب (٤) .

أما مفهوم (اللعبة) فهي تختلف عن اللعب و التي تعد نشاطاً أو مجموعة من ألوان النشاط المنظم التي يمارسها المرء منفرداً أو في جماعة أو مجموعة ، لتحقيق غاية معينة تتوافر فيها المواصفات الأساسية الآتية :

- ١- تسير على وفق قواعد محددة و متفق عليها و مفهومة من قبل من يمارسها .
  - ٢- توفر لمن يمارسها شعوراً معيناً من المتعة أو الفائدة و الفوز أو الانتصار دون أذى أو إيذاء .
  - ٣- تعمل على روح المنافسة مع الذات و مع الآخرين .
  - ٤- لها ضوابط و قواعد و قوانين .
  - ٥- لها غايات أخرى غير الاستمتاع الحر ، و سهولة التعلم و إتقان الحركات ، و الاندفاع في أداءها .
  - ٦- تتضمن على المنافسة العادلة فضلاً عن الممارسة الاجتماعية .
- و قد صنف (cailios) اللعب و الألعاب إلى أربعة أصناف هي :-
- ١- العاب أو اللعب لها صفة روح المنافسة أو التحدي الموجهة سواء نحو الخصم أو الذات ، في موقف معين و يفترض تكافؤ الفرص عند الانطلاق .
  - ٢- العاب أو اللعب تقوم على الصدفة أو الحظ ، وهذا النمط يختلف عن النمط السابق .
  - ٣- العاب أو لعب التقليد الإيهامي أو التمثيلية ، إذ يتظاهر اللاعب بأنه شيء أو شخصية تختلف عن حقيقته أو واقعه.

١- احمد بلقيس و توفيق مرعي (١٩٨١) الميسر في سيكولوجية اللعب ، ط ١ ، دار الفرقان للنشر و التوزيع ، عمان ، ص ١٥.

٢- وليد احمد المصري (١٩٩٨) دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة بين اللعب و تأثيره في شخصية اطفال السادسة ، مجلة المعلم ، الطالب (العدد ٢) دائرة التربية و التعليم ، عمان ، ص ٤-٥.

٣- الحيلة، محمد محمود، (٢٠٠٣) الألعاب التربوية و تطبيقات إنتاجها سيكولوجياً و تعليمياً، و عملياً، ط ٢، عمان لأردن، دار المسيرة ، ص ١٣.

٤- مفتي إبراهيم حماد ( ٢٠٠٠ ) طرق تدريس العاب الكرات ، ط ١ ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، ص ١٩-٢١.

٤- العاب أو لعب تقوم على الرغبة في استئارة النشوة أو الدوار<sup>(٤)</sup> .

#### ٢-١-٢ القدرات البدنية :

تعد القدرات البدنية جزءاً من اللياقة البدنية الشاملة التي تشتمل على جميع الجوانب النفسية و البدنية و الحركية والعقلية والاجتماعية والصحية ، ولها مدلولات وتفسيرات ومفاهيم متعددة ، ومنها أن لكل فرد قدرات بدنية تختلف عن بقية الأفراد ، كما إنها تعد من اكثر الاصطلاحات التي دار حولها النقاش و الجدل بسبب اختلاف وجهات النظر والمدراس الفكرية المختلفة<sup>(٢)</sup> ، اذ يتضمن مصطلح اللياقة البدنية مكونات (القوة العضلية ، الجلد العضلي ، الجلد الدوري التنفسي ، المرونة ) بينما يستخدم مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الاساسية ، والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناته من (السرعة ، القوة العضلية ، القوة الانفجارية ، والتوافق ، الرشاقة ، التوازن ) .

وهناك علاقة وثيقة ومتداخلة فيما بين قدرات اللياقة البدنية ، و قدرات اللياقة الحركية ، و قدرات اكتساب المهارات الحركية ، بحيث أن أي تحسن أو ضعف في نوع معين من هذه القدرات ، ، سوف ينعكس تأثيره على القدرات الأخرى<sup>(٥)</sup> .

- 
- ١- البايدي ، عفاف و عبدالكريم الخلايلة (٢٠١٦) سيكولوجية اللعب ، ط٦ ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان ، ص ٤٩ .
  - ٢- الحياياري ، حسن واخرون (١٩٨٧) مفهوم اللياقة البدنية وابعادها المختلفة ، ط١، دار الامل للنشر والتوزيع ، اربد ، ص٣٦ .
  - ١- محمد حسن علاوي (١٩٧٩) علم التدريب الرياضي ، ط٦، دار المعارف ، القاهرة ، ص١٥١-١٥٣ .
  - ٢- ذوقان عبيدات وآخرون (٢٠٠٤) البحث العلمي مفهومه - وأدواته - وأساليبه ، ط١ ، عمان ، دار الفكر العربي ، ص٢٤٠ .

### ٣- منهجیة البحث و إجراءاته الميدانية :

#### ١-٣ منهج البحث :

حتمت مشكلة البحث على الباحث استخدام منهج البحث التجريبي الذي "هو تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع أو الظاهرة التي تكون موضوعاً للدراسة وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار في هذا الواقع والظاهرة" (١)، وذلك بتصميم مجموعتين إحداهما التجريبية والثانية الضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدى لملائمتها مع طبيعة المشكلة .

#### ٢-٣ مجتمع البحث و عينته :

تم تحديد مجتمع البحث من حراس مرمى مدارس كروية في مركز محافظة السليمانية و البالغ عددهم (٢٨) حارس مرمى يمثلون (٩) مدرسة كروية و تم اختيارهم بطريقة العمدية وهم مدارس كروية (كلية التربية الرياضية، أشتي، بيشمةركة السليمانية ، سةكرمة ، آوات ، سليمانية ، مولوي ، سيروان الجديد ، سرجنار) و تم اختيار العينة البحث من بين المدراس (٢٠) حارس مرمى ، بعدها تم تقسيم العينة الى مجموعتين وبشكل عشوائي وعن طريق القرعة وهي الطريقة التي تعطي لكل شخص من المجتمع نفس الفرصة التي تعطي لغيره ، وبذلك فقد تكونت كل مجموعة من (١٠) حارس مرمى ، وبعد استبعاد الذين تم اختيارهم للتجربة الاستطلاعية و البالغ عددهم (٨) حارس مرمى ، وان المجموعة الاولى تمثل العينة التجريبية والثانية تمثل العينة الضابطة ، وقد تم اجراء الاختبار ( التائي) للعينات المستقلة (Ttest) لمعرفة مدى تجانس المجموعتين وكما موضح في الجدول رقم (١) ، و قد تبين بان قيم (ت)المحتسبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على ان الفرق عشوائي بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبلية و هذا يؤكد على تكافؤ العينة .

#### الجدول (١)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لاختبارات التكافؤ للمجموعتين الضابطة و التجريبية و قيمة (ت) المحتسبة (للعينات غير مستقلة ) و الجدولية .

معنوية الاختبار	درجة (ت)الجدولية بمستوى دلالة ٥% و بدرجة حرية (٢٠-٢)	درجة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبار	ت
			ع±	س	ع±	س		
غيرمعنوي	١٨	١,٢٤	١,٣١	٤,٢	١,٣٢	٤,٤	المرونة	١
		١,٦٥	١,٤٠	٢٧,٩٨	١,٣٧	٢٨,١١	القفز العمودي	٢
		٠,٩	٠,٨٨	٣,٧٩	٠,٩٠	٣,٨١	رمي الكرة الطبية	٣
		٠,١٩	٠,٩١	٨,٢٢	٠,٧١	٨,١٠	القوة المميزة بالسرعة	٤
		١,٣٠	٠,٧٢	٥,٧٢	٠,٦٤	٥,٨٩	السرعة	٥
		٠,٨٨	٠,٨١	١٢,٠٣	٠,٩١	١١,٧٢	الرشاقة	٦

#

**۳-۳ وسائل جمع المعلومات و الاجهزة و الادوات :****۱-۳-۳ وسائل جمع المعلومات :**

- المصادر العربية والاجنبية.
- المراجع و الدراسات السابقة و المشابهة .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- الاختبارات البدنية .ملحق رقم (۱) .
- التدريبات المعد من قبل الباحث باستخدام سيكولوجية اللعب .

**۲-۳-۳ الاجهزة المستخدمة :**

- ساعة توقيت عدد (۴) .
- اله حاسوب لاب توب نوع (ASUS) عدد (۱) .

**۳-۳-۳ الادوات المستخدمة .**

- شريط قياس .
- شواخص عدد (۳۰) .
- كرات عدد (۲۰) .
- شواخص عدد (۲۰) .
- موانع عدد (۱۲) .

**۴-۳ الاختبارات المستخدمة في البحث :**

استخلص الباحث عددا من الاختبارات الملائمة لهذه القدرات البدنية من حراس المرمى بكرة القدم ، وقد خضعت الى الشروط العلمية للاختبار ، بحيث انها تصلح لاختبار عينة البحث كما موضح في ملحق رقم (۲) .

**۱-۴-۳ صدق الاختبارات :**

حيث تم عرض عددا من الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية على المختصين\* و اقروا اهم الاختبار المناسبة و صلاحيتها لهذه الفئة فضلاً عن استخدام الصدق الذاتي و هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها اخطاء القياس و يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

**۲-۴-۳ ثبات الاختبارات :**

وهو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما اعيد تطبيقه على العينة نفسها في فترتين مختلفتين و في ظروف مشابهة ، حيث تم تطبيق الاختبارات لمرّة الاولى بتاريخ (۲۰۱۹/۷/۵) ومن ثم اعادة الاختبارات بعد (۵) ايام و تبين ان الاختبارات تتمتع بدرجات صدق و ثبات عالية .

\* - أ.م.د علي قادر عثمان ، علم النفس الرياضي ، جامعة السليمانية ، كلية التربية الرياضية.

- أ.د. ياسين عمر محمد ، تعلم الحركي ، جامعة السليمانية ، كلية التربية الرياضية.

- احمد بهاء الدين علي ، علم التدريب ، جامعة السليمانية ، كلية التربية الرياضية.

### ۳-۴-۳ موضوعية الاختبارات :

وهو الاختبار الذي يبعد الشك عند تطبيقه ، و الاختبارات المستخدمة بالبحث ذات موضوعية جيدة لأنها تتميز بالسهولة الملائمة و واضحة الفهم و التطبيق و في طريقة القياس ، و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي و يؤدي الغرض الذي من اجله تم تطبيقه باستخدام وحدات الزمن ، والمسافة والتكرار لذلك تعد الاختبارات موثوق بها لأنها تتمتع بالشروط العلمية للأختبار و هي الثبات و الصدق و الموضوعية و كما موضح بالجدول رقم (۲).

#### جدول (۲)

\*تقارن كل قيمة من هذه القيم بالقيمة الجدولية (۰,۸۱) و بمستوى دلالة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
۱-	المرونة / ثني الجذع للامام من الوقوف	سم	۰,۹۱	۰,۹۵
۲-	القوة	سم	۰,۸۶	۰,۹۲
	الانفجارية	سم	۰,۹۰	۰,۹۳
۳-	القوة المميزة بالسرعة	سم	۰,۹۱	۰,۹۳
۴-	السرعة / ركض ۳۰ م من البداية العالية	الزمن / ثا	۰,۸۹	۰,۹۲
۵-	الرشاقة / الجري بين الشواخص و المرور بين الموانع و الدحرجة الامامية من فوقها	الزمن / ثا	۰,۹۲	۰,۹۵

###

### ۳-۵- التجربة الاستطلاعية للتدريبات سيكولوجية اللعب :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للتدريبات المقترحة باستخدام سيكولوجية اللعب على عينة مؤلفة من (۸) حارس مرمى وتم اختيارهم عشوائياً ، في ملعب كلية التربية الرياضية بتاريخ (۲۰۱۹ / ۷ / ۱۲) في تمام الساعة (۵) عصراً، وكان الهدف منها هو الكشف عن :

- التعرف على المعوقات و السلبيات و الايجابيات التي قد تواجه الباحث .
- كفاءة فريق العمل المساعد .
- حساب الوقت المستغرق للتدريبات المقترحة ميدانياً .
- الوصول الى البدائل قبل التجربة الرئيسية .
- وقد استغرق النتائج بأنه لا توجد أي عائق و مشكلة تواجه الباحث أثناء تطبيق المنهج .

#

### ۳-۶- إجراءات التجربة الرئيسية :

#### ۳-۶-۱ الاختبار القبلي :

بعد تحديد عينة البحث الأساسية وبتنسيق مع ادارة فرق المدرسة الكروية المشمولة في البحث ، قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للمنهج التدريبي في ملعب كلية التربية الرياضية في يوم (الاثنين) المصادف (۲۰۱۹ / ۷ / ۱۵) في تمام الساعة (۵:۰۰) عصراً وروعي فيها جميع الاجواء الملائمة لإكتمال الاختبار .

**٣-٦-٢ تطبيق المنهج التدريبي المقترح :**

لقد اعد الباحث المنهج التدريبي المقترح (للمجموعة التجريبية) ، و استغرق تطبيق المنهاج في تمارين الالعاب الصغيرة لمدة (٦) اسابيع و بمعدل (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد ، ومراعيًا في ذلك المستوى التدريبي و المرحلة العمرية (١٢-١٤ سنة) والقابلية البدنية لعينة البحث ، و بواقع (٣٠-٤٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة و في المرحلة الاعداد كما يلي:

- (٣٠) دقيقة ( الاسبوع الاول و الثاني ) ١٨٠ .

- (٣٥) دقيقة ( الاسبوع الثالث و الرابع ) ٢١٠ .

- (٤٠) دقيقة ( الاسبوع الخامس و السادس ) ٢٤٠ .

حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية على (١٨) وحدة تدريبية وبلغ الزمن الكلي للتدريب على تنمية القدرات البدنية (٦٣٠) دقيقة و تم تطبيق مفردات التمارين المقترحة بعد الاحماء مباشرة بحيث يتناسب مع هدف التدريب الخاص بتنمية بعض القدرات البدنية بكرة القدم اذ يتم شرح طريقة سير اداء تمارين الالعاب و متطلباتها من حيث الشروط و شدة الحمل واهداف التمرين ، و قد راعى الباحث خلال اعداده للوحدات التدريبية قواعد التدريب الخاصة ( قاعدة التدرج) مع مراعاة الالتزام بالوقت المحدد لكل وحدة تدريبية و حسب هدف التدريب لكل وحدة تدريبية حيث كان الاهتمام بالتمرينات المستخدمة و عدد التكرارات و فترات الراحة بينها مع زيادة صعوبة التمارين على شكل قفزات باستخدام مجموعة من الادوات المساعده .

اما ( المجموعة الضابطة ) فقد خضعت الى البرنامج المعد لها .

**٣-٦-٣ الاختبار البعدي :**

تم إجراء الاختبار البعدي يوم (الاربعاء) المصادف (٢٨/٨/٢٠١٩) في تمام الساعة (٥:٠٠) عصراً وبالظروف نفسها و بنفس المكان التي تم بها الاختبار القبلي ، و قد تمت التجربة بمساعدة فريق العمل المساعد الذي يتكون من مجموعة من السادة المساعدين و قد حاول الباحث قدر الامكان توفير نفس الجو أو مشابهة للاختبار القبلي .

**٣-٧ الوسائل الإحصائية المستخدمة:**

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية المعروفة ب (SPSS-Vertion 20) للحصول على النتائج باعتماد ما يأتي:

- النسبة المئوية.

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون).

- t-test للعينات المستقلة .

- معامل الارتباط -(سبيرمان) براون .

#### ٤- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها :

١-٤ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي في الصفات البدنية للمجموعتين :

جدول (٣)

يبين مجموع الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية ومعنوية الاختبار للاختبارات

البدنية القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات البدنية	المجموعة	مجموع الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي	مجموع مربعات الفروق	ت العينة	(ت) المحتسبة	ت الجدولية مستوى دلالة ٠,٠٥ درجة الحرية (١٠-١)	معنوية الفروق
المرونة	الضابطة	٩,٧٠-	٣٠	١٠	٢,١١	٢,٢٦	غير معنوي
	التجريبية	٣٩,١٠-	١٤٦	١٠	٦,٣٢		معنوي
القفز العمودي	الضابطة	٨-	١٧	١٠	١,٦٣		معنوي
	التجريبية	٢٤-	١٢٨	١٠	٦,٩١		معنوي
رمي الكرة الطبية	الضابطة	٧,٢٩	٦,٩٢	١٠	٤,٣٢		معنوي
	التجريبية	١٢,٣١	١٤,٧١	١٠	٩,٨١		معنوي
القوة المميزة بالسرعة	الضابطة	١,٩-	٠,٩٢	١٠	١,٣٢		معنوي
	التجريبية	١٢,١١	٢٠,٤١	١٠	٧,٠١		معنوي
السرعة	الضابطة	٠,٦	٢,١٣	١٠	١,٤١		معنوي
	التجريبية	٦,١١	٥,١٦	١٠	١٢,٤٤		معنوي
الرشاقة	الضابطة	٢,١١	٠,٦٣	١٠	٤,٣٨		معنوي
	التجريبية	١٠,٠١	١١,٩١	١٠	٨,٢٩		معنوي

في اختبار (القفز العمودي) فقد بلغ مجموع متوسط الفروق بين الاختبارين للمجموعة الضابطة (٨-) ومجموع مربعات الفروق (١٧) فيما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (١,٦٣)، اما في (م التجريبية) فقد بلغت مجموع الفروق ومجموع مربعاتها وعلى التوالي (٢٥ و ١٢٨) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (٦,٩١) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية اما في اختبار (رمي الكرة الطبية) فقد بلغ مجموع متوسط الفروق بين الاختبارين مجموع مربعاتها (للمجموعة الضابطة) وعلى التوالي (٦,٩٢ و ٧,٢٩) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (٤,٣٢)، اما في (م التجريبية) فقد بلغت قيمتها وعلى التوالي (١٢,٣١ و ١٤,٧١) وقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٩,٨١) وهذا يدل على ان الفرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين. اما في اختبار (القوة المميزة بالسرعة) فقد بلغت مجموع متوسط الفروق ومجموع مربعاتها بين الاختبارين (م الضابطة) وعلى التوالي (١,٩- و ٠,٩٢) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت

(١,٣٢)، اما في (م التجريبية) فقد بلغت قيمتها وعلى التوالي (١٢,١١ و ٢٠,٤١) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (٧,٠١) وهذا يدل وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح (م التجريبية).

اما في اختبار (السرعة) فقد بلغت مجموع متوسط الفروق ومجموع مربعاتها بين الاختبارين (للمجموعة الضابطة) وعلى التوالي (٠,٦ و ٥,١٦) وقيمة (ت) المحتسبة (١,٤١)، اما في (م التجريبية) فقد بلغت قيمتها وعلى التوالي (٦,١١ و ٥,١٦) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (١٢,٤٤) وهذا يعني على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. اما في اختبار (الرشاقة) فقد بلغ مجموع المتوسط الفروق ومجموع مربعاتها بين الاختبارين (م الضابطة) وعلى التوالي (٢,١١ و ٠,٦٣) وقيمة (ت) المحتسبة (٤,٣٨) اما في (م التجريبية) فقد بلغت قيمتها وعلى التوالي (١٠,٠١ و ١١,٩١) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (٨,٢٩) وهذا يدل على ان الفرق معنوي ولصالح الاختبارات البعيدة وللمجموعتين.

مما تقدم يتبين ان هنالك تطورا ايجابيا قد ظهر في الفروق المعنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (للمجموعة التجريبية) ولصالح البعدي في جميع الاختبارات البدنية موضوع البحث، فيما ظهر التطور الايجابي في نتائج الاختبارين (المجموعة الضابطة) ولصالح البعدي في اختبارات (المرونة، رمي الكرة الطبية، الرشاقة).

#

#### ٤-٢ عرض النتائج بين الفروقات الاختبارين البعدين للصفات البدنية بين المجموعتين :

##### الجدول (٤)

يبين مجموع الفروق و مربعات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية و معنوية الاختبار للصفات البدنية

البعدين للمجموعة التجريبية و الضابطة

الاختبارات البدنية	المجموعة	مجموع الفروق بين الاختبارين البعدين	مجموع مربعات الفروق	ت العينة	ت (ت) المحتسبة	ت الجدولية مستوى دلالة ٠,٠٥ درجة الحرية (١٠-١)	معنوية الفروق
المرونة	الضابطة	٢٢,٤٠	١١٠,٤	٢٠	٥,٨١	٢,١٨	معنوي لصالح التجريبي
	التجريبية						
القفز العمودي	الضابطة	١٧	١١١	٢٠	٤,٩٢		
	التجريبية						
رمي الكرة الطبية	الضابطة	٥,٧٩	٨,٢٣	٢٠	٣,٢٨		
	التجريبية						
القوة المميزة بالسرعة	الضابطة	١١,١٩	١٩,٠٢	٢٠	٦,٧٣		
	التجريبية						
السرعة	الضابطة	٥,١٠	٣,٠٣	٢٠	٤,٢٨		
	التجريبية						
الرشاقة	الضابطة	٨,١١	١٠,٢١	٢٠	٥,٦٤		
	التجريبية#						

#

ان هذا التقدم الحاصل للمجموعة التجريبية يعزي به الباحث الى فاعلية وتأثير المنهج التدريبي المقترح في استخدام الالعاب الصغيرة في تنمية مستوى القدرات البدنية للاعبين الاشبال لدى حراس المرمى بكرة القدم، حيث ان البرنامج تم تنفيذه بأسلوب جمع بين المنافسة في الاداء والبهجة والسرور خلاله مع اعطاء فترات الراحة البيئية بين تكرار بشكل علمي مبرمج لان اللاعب الفئات العمرية يحب المنافسة والتشويق، حيث انها من الوسائل المهمة لتنمية قدرات اللاعب البدنية الحركية والفكرية والاجتماعية والنفسيه "اذ ان الالعاب الصغيرة للاعبين من الفئات العمرية تملك اهمية اولية فهم يندفعون نحوها بصورة تامة، وان تكون هذه الالعاب ذات طابع اللعب والتنافس، وان تتضمن العبا متنوعة"<sup>(٦)</sup>، ففي نتائج اختبار المرونة يعزو الباحث الى فاعلية وتأثير مفردات المنهاجين وبشكل خاص (م الضابطة) حيث ان التدريب على المرونة سواء بالتمارين البدنية او في الالعاب الصغيرة لا يختلف كثيرا في ادائها وتنميةها لكل فرد من افراد العينة لان التدريب عليها قد تساوى تقريبا في نوع الاداء والتكرار كما ان صفة المرونة هي صفة فردية حيث ان مرونة مفصل معين او مجموعة مفاصل لفرد ما تختلف عن درجة مرونة فرد اخر في الفاعلية نفسها<sup>(٢)</sup>، وفي الوقت نفسه هي القدرات المكتسبة التي تتطور بالتدريب.

اما في نتائج اختبارات القوة الانفجارية في (القفز العمودي، ورمي الكرة الطبية) فقد حققت (م التجريبية) نتائج معنوية لدى عينة البحث حيث احتوى المنهج على العاب صغيرة خاصة ادت بشكل واضح في تقوية العضلات الخاصة للاعب كرة القدم وخاصة عضلات الساقين التي تلعب دورا رئيسيا في عملية القفز للاعلى و مسك الكرات و ركل الكرة لدى حراس المرمى بكرة القدم، كما تم اشراك عضلات الجذع والذراعين في التدريب على الالعاب الصغيرة كون ان القوة الناتجة عن التدريب تكون مفيدة ليس فقط في اعطاء تعجيل لكتله معينة مثل (رفع الثقل او مقاومة الكرة او ركلها) بل تكون مفيدة في نقل جسم اللاعب و تحركه في اوضاع مختلفة و اعطائه القدرة على اتخاذ الوضعيات المناسبة لاداء المهارات الفنية والخطوية<sup>(٣)</sup>.

اما في نتائج اختبارات (السرعة، و القوة المميزة بالسرعة) فقد حققت (م التجريبية) نتائج معنوية في الاختبارات البعدية لدى عينة البحث، و يعزیه الباحث الى تأثير المنهج التدريبي في تنمية مستوى القدرات البدنية حيث استخدم الباحث طريقة الاعداد والتكرار لتمرارين السرعة، و القوة المميزة بالسرعة و التمارين المهارية بما يتلائم مع المرحلة العمرية و التدريبية و القابليات البدنية كما تم تعويد اللاعب على التصرف السريع المناسب في الوقت المناسب، حيث وضعت السرعة بأشكال مختلفة و ربطها بمهارات المناولة والمناقشة والتسويق. و يكون في بداية الوحدة التدريبية

١- كاسكونسكي (١٩٧٦) اعداد اللاعب الناشئ بكرة القدم، ترجمة: امين عبد الوهاب، بغداد، مطبعة السلام، ص ٢٤٥.

٢- جاسم محمد نايف (١٩٩٩) اثر برنامجي الالعاب الصغيرة و القصص الحركية في بعض القدرات البدنية و الحركية لاطفال الرياضة، اطروحة الدكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ص ٤٦.

٣- كاظم عبد الربيعي، موفق مجيد المولى (١٩٨٨) الاعداد البدني بكرة القدم، الموصل، مديره دار الكتب للطباعة والنشر، ص ٢٤٢-٢٤١.

١- قاسم حسن، عبد علي نصيف (١٩٨٧) علم التدريب الرياضي، مرحلة الرابعة، ط ٢، الموصل، دار الكتب للطباعة و النشر، ص ٣١٦٥.

٢- الحيازي (١٩٨٧) المصدر سبقه ذكره، ص ٦٥.

٣- محمد علي احمد القط (١٩٩٩) وظائف اعضاء التدريب الرياضي، ط ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ص ١٢.

كون " ان اساس تدريب السرعة هو الحالة المناسبة لأثارة الجهاز العصبي المركزي هذا يتم عن طريق راحة و فعالية الرياضي و الخالية من التعب " (٧) .

اما في نتائج اختبار(الرشاقة ) فقد حققت (م التجريبية )نتائج معنوية لدى عينة البحث و يعزبها الباحث الى فاعلية المنهج التدريبي حيث ساهم في استثارتهم نحو اللعب و النشاط بجدية و المنافسة الحقيقية واعطاءهم الثقة في اداءهم وبأنفسهم عند التطبيق للالعاب و الحركات مع استخدام الادوات المساعدة في تغيير الاتجاه، و السرعة و المرور بين الموانع و الاشخاص و القفز من اعلى الحواجز و الدقة و التحكم و التوافق في الاداء " اذ ان الالعاب المناسبة و تنوعها و الوقت الكافي للتدريب عليها و التكرار و الاعداد مع اعطاء فترات الراحة الكافية فضلا عن التوضيح المستمر للاداء الصحيح و تصحيح الازطاء الفردية يؤدي الى ان يصبح ادائها اليا و دقيقا دون التفكير باجزائها يؤدي الى ترسيخ الاداء الصحيح و تثبيته ، ومن خصائص الرشاقة انها تحتاج الى التوجيه و التعليم و الممارسة فضلا عن وضوح الهدف (٨) .

ويريد الباحث الاشارة الى ان كل برنامج تدريبي اذا كان مدروسا و متناسبا مع مستوى و قدرات اللاعبين قد ينتج فيه تنمية لكل الجوانب للرياضي ، " ان المناهج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري و البدني و الوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريبي " (٩) .

## ٥- الاستنتاجات و التوصيات :

### ١-٥ الاستنتاجات :

- ١- اظهرت تدريبات سايكولوجية اللعب المصاحبة للوحدات التدريبية تأثيراً إيجابياً في تنمية الصفات البدنية جميعاً لدى عينة البحث.
- ٢- اظهرت التدريبات المتبعة من قبل المدرب تأثيره الايجابي في الصفات ( رمي الكرة الطيبة , القوة المميزة بالسرعة , السرعة , الرشاقة ) لدى المجموعة الضابطة .
- ٣- تفوقت افراد المجموعة التجريبية ( تدريبات بإستخدام سيكولوجية اللعب) المصاحبة للوحدات التدريبية على المجموعة الضابطة (التدريب المتبع) في تنمية الصفات البدنية .

### ٥-٢ التوصيات :

- ١- ضرورة الاهتمام بسيكولوجية اللعب ضمن المنهج التدريبي و ان يصاحبه لما له من اثر ايجابي على تنمية القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم .
- ٢- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي النفسية و البدنية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام سيكولوجية اللعب لحراس المرمى بكرة القدم .
- ٣- التأكيد على الاسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار اللعبة و تمارين الالعاب و التكرار و الوقت و الراحة بينها و الادوات المستخدمة لما لها من تاثير في تنمية المستوى البدني لدى حراس مرمى بكرة القدم .
- ٤- اجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية اخرى.

#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#

## ملحق (1)

## نموذج من تمارين الالعاب (الاختبارات)

و قد تضمن المنهاج بعض من تمارين الالعاب الاتية :

- 0 سباق المرور من تحت و فوق المانع من الدرجة الامامية , الهدف ( تنمية المرونة و الرشاقة ) .
- 0 سباق جري متمدداً بثبات ثم درجة امامية الهدف (تنمية الرشاقة) .
- 0 سباق الاستلقاء على الظهر و تحويل الكرة الى الخلف و الامام مع ارجحة الارجل الهدف (تنمية المرونة ) .
- 0 سباق وقوف على ساق واحدة ماسكاً القدم الثانية باليد ماداً اياها جانباً وكذلك للطرف الاخر الهدف (تنمية المرونة).
- 0 جري جانبي ثم جري بتقاطع الرجلين بين الاعلام الهدف (تنمية سرعة عامة و سرعة حركية )
- 0 سباق التتابع باللمس الهدف (تنمية السرعة ٢٠-٢٥م) .
- 0 سباق الفائز بالكرة ( الفاشل بدون كرة ) الهدف (تنمية السرعة ١٠-١٥م ) .
- 0 سباق جري بين خمس اعلام على شكل رقم (٨) الهدف (تنمية السرعة حركية و سرعة اتقالية) .
- 0 سباق التمدد المتمركز ثم نقل الكرة باليدن بالتناوب الهدف (تنمية القوة) .
- 0 سباق التمدد المتمركز على معقدين بين ثني و فرد اليدين الهدف (تنمية القوة) .
- 0 سباق النهوض والقفز لنطح الكرة المعلقة (بالرأس او المسك باليدين) الهدف (تنمية القوة و السرعة).
- 0 سباق اجتياز العراقيل والحواجز لمسك الزميل الهدف (تنمية الرشاقة و القوة و التحمل و سرعة الاداء) .
- 0 سباق تسلق على المعقد الجمبازي المسند على السلم الجمبازي بزاوية بمساعدة الايدي و الارجل الهدف (تنمية القوة للذراعين) .
- 0 سباق الحجل بساق واحدة و بساقين الهدف ( تنمية القوة الانفجارية للساقين) .
- 0 سباق العربة البشرية الهدف (تنمية قوة الذراعين و التحمل) .
- 0 سباق الدفع بالكتف الهدف (تنمية قوة الساقين ) .
- 0 سباق الجري المتعرج بالكرة الهدف (تنمية الرشاقة و المرونة ) .
- 0 سباق التنافس على الدوائر المرقمة الهدف ( تنمية التوافق ) .



## المصادر

- سوزانا ميلر , سيكولوجية اللعب , ترجمة : حسن عيسى , مجلس الوطني للثقافة و الفنون و الاداب , كويت ١٩٩٠ .
- احمد بلقيس و توفيق مرعي (١٩٨١) الميسر في سيكولوجية اللعب , ط ١ , دار الفرقان للنشر و التوزيع , عمان .
- وليد احمد المصري (١٩٩٨) دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة بين اللعب و تأثيره في شخصية اطفال السادسة , مجلة المعلم , الطالب (العدد ٢) دائرة التربية و التعليم , عمان .
- الحيلة, محمد محمود, (٢٠٠٣) الألعاب التربوية وتطبيقات إنتاجها سيكولوجياً وتعليمياً، وعملياً، ط٢، عمان لأردن، دار المسيرة .
- مفتي إبراهيم حماد ( ٢٠٠٠ ) طرق تدريس العاب الكرات ،، ط١ , جامعة حلوان ، دار الفكر العربي .
- البايدي , عفاف و عبدالكريم الخلايلة (٢٠١٦) سيكولوجية اللعب , ط٦ , دار الفكر للنشر و التوزيع , عمان .
- الحيارى , حسن وآخرون (١٩٨٧) مفهوم اللياقة البدنية وابعادها المختلفة , ط١, دار الامل للنشر والتوزيع , اربد.
- محمد حسن علاوي (١٩٧٩) علم التدريب الرياضي , ط٦, دار المعارف , القاهرة .
- ذوقان عبيدات وآخرون (٢٠٠٤) البحث العلمي مفهومه - وأدواته - وأساليبه, ط١ , عمان, دار الفكر العربي.
- كالياسكونسكي (١٩٧٦) اعداد اللاعب الناشئ بكرة القدم , ترجمة : امين عبد الوهاب , بغداد , مطبعة السلام, ص .
- جاسم محمد نايف (١٩٩٩م) اثر برنامجي الالعاب الصغيرة و القصص الحركية في بعض القدرات البدنية و الحركية لاطفال الرياضة , اطروحة الدكتوراه , جامعة الموصل , كلية التربية الرياضية.
- كاظم عبد الربيعي, موفق مجيد المولى (١٩٨٨) الاعداد البدني بكره القدم , الموصل , مديره دار الكتب للطباعة والنشر .
- قاسم حسن , عبد علي نصيف (١٩٨٧) علم التدريب الرياضي , مرحلة الرابعة , ط ٢, الموصل, دار الكتب للطباعة و النشر.
- محمد علي احمد القط (١٩٩٩) وظائف اعضاء التدريب الرياضي , ط١, القاهرة , دار الفكر العربي .
- علاء عبد العزيز (٢٠١٧) المدرب الرياضي [www.sport.ta4you.us.com](http://www.sport.ta4you.us.com) .