

تأثير برنامج تدريبي لتطوير الصلابة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم بأعمار دون ١٦ سنة

م. مثنى ستار خليل

م. م علي خليفة بريص العبادي

الملخص

الباب الأول – التعريف بالبحث

تناول الباحثان أهمية كرة القدم والمكانة المتميزة التي تحتلها والتطورات في أساليب لعب الفريق ، ومن هذه العلوم علم النفس الذي له إسهامات ودور فعال ومؤثر في هذا التطور ، مشكلة البحث (هي قلة الاهتمام بالجانب النفسي حدا بالباحث الولوج في هذه المشكلة)

أهداف البحث :- استخدام منهج تدريبي لتطوير قوة الصلابة النفسية لناشئي لاعبي كرة القدم.

الباب الثاني :- الدراسات النظرية والمرتبطة :-

الباب الثالث :- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

استخدم الباحثان المنهج التجريبي واتبع الباحث تصميم المجموعتين .

الباب الرابع – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تم فيه عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية فضلاً عن مناقشة النتائج التي توصل إليها .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

يستنتج الباحث ما يلي

استخدام التمرينات المختارة ضمن البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير الصلابة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية.

يوصي الباحث مايلي

التأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير الصلابة النفسية في تحسين أداء المهارات الأساسية بكرة القدم لديهم.

Summary

Section I - Definition of research

The researcher tackled the importance of football and the outstanding position it occupies and developments in the methods of playing the team, including the science of psychology, which has contributions and an effective role in this development.

Research problem-:

Is the lack of interest in the psychological side of the researcher to get into this problem

Research Objectives:

Use a training curriculum to develop the strength of mental strength of football players.□

Part Two: - Theoretical and related studies:

Part III: - Research methodology and field procedures

The researcher used the experimental method and the researcher followed the design of the two groups.

Section 4 - Presentation, analysis and discussion of results

In which the computational environment, the standard deviations and the calculated and tabulated value of (T) of the results of the tribal and remote tests were presented, as well as the results.□

Section V: Conclusions and Recommendations

The researcher concludes the following

The use of exercises selected within the training program has a positive effect on the development of psychological rigidity and the performance of some basic skills of football for the experimental group.

The researcher recommends Miley

Emphasis on the involvement of players in local competitions aimed at knowing the impact of psychological rigidity in improving the performance of the basic skills of their football.□

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

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

لذا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير البرنامج التدريبي لتطوير الصلابة النفسية لدى ناشئي كرة القدم باعتبار أن الجانب النفسي من الجوانب الأساسية لشخصية الناشئ لذا يحاول علم النفس الرياضي إن يتفهم سلوك الشخص وخبرته وعملياته العقلية في المجال .



١ - ٢ مشكلة البحث

أن قلة الاهتمام بالجانب النفسي حداً بالباحث الولوج في هذه المشكلة ، حيث حاول الباحثان أن يصب اهتمامهم في إيجاد وسيلة مساعدة لتطوير قوة الصلابة من خلال أعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير قوة الصلابة النفسية لدى اللاعب الناشئ مساهمة من الباحثان بمساعدة اللاعبين في هذه الفعالية للنهوض بمستوى اللعبة.

١ - ٣ أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

١. استخدام منهج تدريبي لتطوير قوة الصلابة النفسية لناشئي لاعبي كرة القدم.
٢. معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير قوة الصلابة النفسية في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

١-٤ فروض البحث

- ١ - هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الصلابة النفسية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح الاختبارات القبلية.
- ٢ - هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة في الصلابة النفسية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: اللاعبون الناشئون لنادي ديالى وشهربان الرياضي في محافظة ديالى والمعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم ٢٠١٥ م / ٢٠١٦ م والبالغ عددهم (٣٩) لاعب.
- ٢.٥.١ المجال الزمني : المدة من ١٧ / ١٢ / ٢٠١٥ م ولغاية ٥ / ٦ / ٢٠١٦ م
- ٣.٥.١ المجال المكاني : ملعب نادي ديالى الرياضي .

١ - ٦ تحديد المصطلحات

- ١-٦-١ الصلابة النفسية : وهو " قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة أحداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف (العزاوي ، ٢٠٠٤، ص ٢٠).

الباب الثاني

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ الصلابة النفسية :

الصلابة النفسية هو أحد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها. "وطرح مفهومها كوباسا (Kobasa, 1979) فقد عرفها انه " أن يخبر الفرد درجة عالية من الضغط دون أن يصاب بالمرض ، وهي من ثلاثة مكونات هي : ((التحدي - السيطرة - الالتزام (Kobasa ، 1979 ، 39))).

٢-١-٢ نظريات مفهوم الصلابة النفسية :

أن مفهوم قوة الصلابة النفسية في مجال علم النفس له نظريات عدة وهي (العزاوي ، ٢٠٠٤، ص٢١) :- (النظرية الوجودية ، نظرية فرويد : الصلابة النفسية وقوة الأنا ، نظرية ليفين : الصلابة النفسية وطاقة البيئة النفسية (الموجهه)

٣-١-٢ درجات الصلابة النفسية لدى الرياضي (علاوي ، ٢٠٠٣، ص٢٠٣)

هي تعتمد :- (صلابة الشخصية ، القدرة والعصبية ، المظاهر الانفعالية)

٤-١-٢ العوامل المؤثرة في مفهوم التحمل النفسي في المجال الرياضي هي ' :-

(القدرة العقلية للاعب ، الحالة الصحية والجسمية للاعب ، التنشئة الأسرية والاجتماعية ، ثقافة الفرد ، خبرات اللاعب السابقة)

٥-١-٢ المهارات الأساسية بكرة القدم:

أمّا في مجال كرة القدم فقد عرفها (جارلس هيوز) بأنها "قابلية الوجود في المكان الصحيح والزمان الصحيح واختيار الفن الجيد عند اللاعب باتخاذ القرار والاختيار (هيوز ، ١٩٩٠، ص٢٤).

واستناداً إلى ما تقدم يعرف الباحث المهارة إجرائياً "هي نجاح اللاعب على أداء عمل حركي بشكل جيد بأقل جهد وزمن في المهارات التي تتطلب سرعة في الأداء،

اقسام المهارات الأساسية بكرة القدم

بعد الاطلاع على عدد من المصادر التي اهتمت بتقسيم المهارات الأساسية بكرة القدم فقد اتفق كل من (محمود وياسر، ٢٠١٣، ص٢٧) و (العزاوي، ٢٠٠٣، ص٢١). على الأقسام التالية :-

أولاً: المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة

ثانياً: مهارات أساسية باستخدام الكرة وهي:

وسيتطرق البحث إلى المهارات الأساسية التي أفرزتها استمارة الاستبانة وهي (المناولة ، الدحرجة ،



التهديف) .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية، ذلك إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث. فالمنهج هو "الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة (الشوك وفتحي، ٢٠٠٤، ص ٥١). وعليه استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

٣-٢ عينة البحث

لذا فإن عينة البحث فقد تكونت من اللاعبين الناشئين لنادي ديبالي لكرة القدم للعام ٢٠١٥ - ٢٠١٦ والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً مع استبعاد حراس المرمى. وقد قسم الباحثان العينة. على مجموعتين تجريبية وضابطة .

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

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

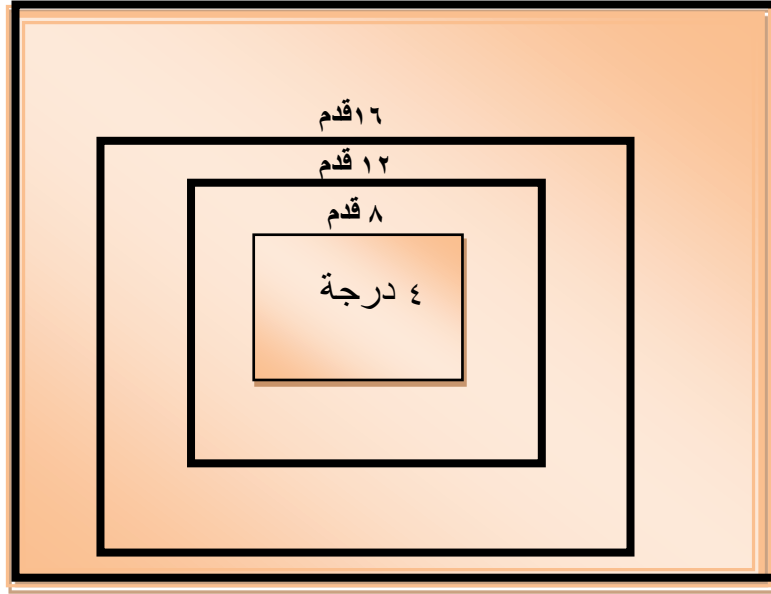
٣ - ٤ تحديد مجالات المقياس :

لغرض تحديد مجالات المقياس قام الباحث بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع (الصلابة) فضلاً عن ذلك فقد لاحظ الباحث ان اغلب الدراسات تركز على المجالات الآتية : . التحدي ، السيطرة ، الالتزام.

٣-٥ مواصفات الاختبارات

١- اختبار دقة التهديف (خالد ، ١٩٩٧، ص ٣٩) على المستطيلات المتداخلة الأدوات المستخدمة : كرات قدم ، ساعة إيقاف الكترونية

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



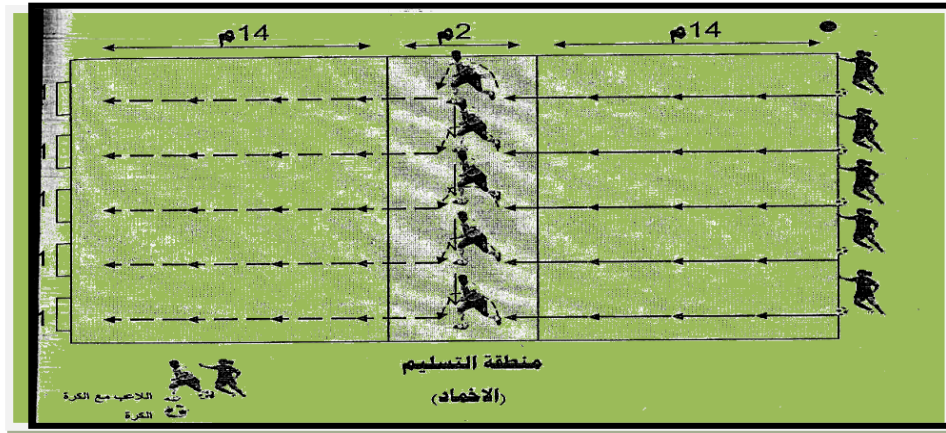
شكل (١) يوضح اختبار التهديد على المستطيلات المتداخلة

٢- اختبار دقة المناولة

هدف الاختبار : قياس دقة التسليم والمناولة (إسماعيل، ١٩٩١، ص ٢١٠)

الأدوات المستخدمة : ١- شواخص وكرات عدد ٥ ٢- أهداف صغيرة بعرض ١م وارتفاع ٥٠ سم ٣- شريط

لقياس المسافة ٤- بورك ٥٦- صافرة



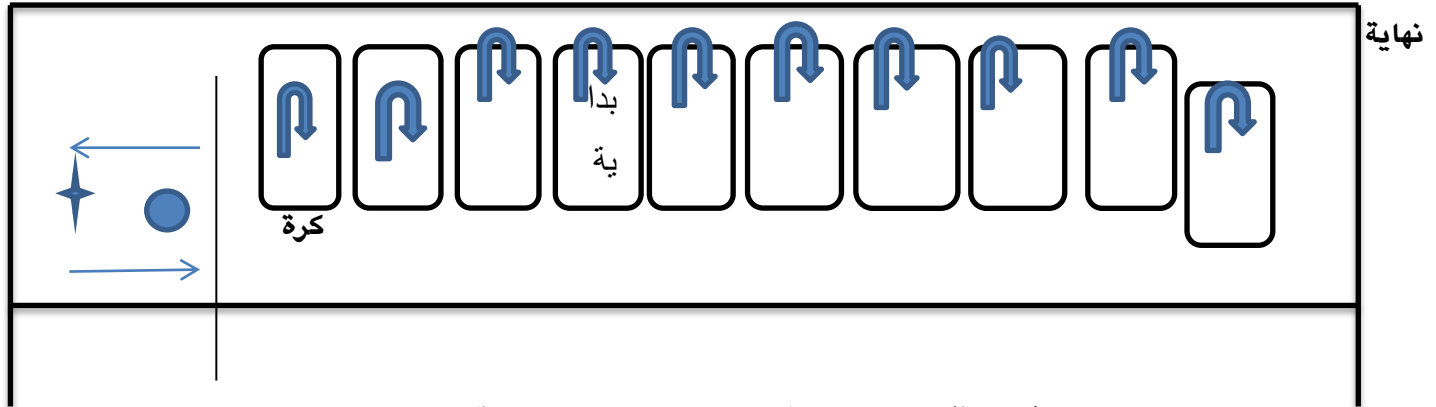
شكل (٢) رسم توضيحي لاختبار المناولة

٣- الدرجة

اختبار الدرجة بين (١٠) شواخص (جبار خورشيد، ٢٠١١، ص ٢١٥)

الهدف من الاختبار : قياس القدرة على الدرجة

الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، ساعة توقيت ، (١٠) شواخص مناسبة الارتفاع.



شكل (٣) رسم مخطط اختبار مهارة الدحرجة

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ ١٩ / ٣ / ٢٠١٦م والتجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٤ / ٣ / ٢٠١٦م على العينة الاستطلاعية وعددهم ١٥ لاعب من فئة الناشئين أنفسهم ومن خارج العينة ومن ناشئي نادي شهرين الرياضي مع وجود فريق العمل المساعد والتجربة الاستطلاعية تعد بمثابة دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامه بتجربته تهدف إلى اختيار أساليب البحث وأدواته (الياسري، ٢٠١٠، ص ٥٨) .

٣ - ٧ الاسس العلمية للاختبارات

٣-٧-١ صدق الاختبار Face validity

يقصد بصدق الاختبار " قياس الاختبار فعلا" أو حقيقة ما وضع لقياسه (الصميدعي، ٢٠١٢، ص ١٠٢) .

٣-٧-٢ معامل ثبات الاختبار

ثبات الاختبار يعني "إذا اجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف عينها فإن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية (القمش والبوالبن، ٢٠٠٢، ص ١٠٩)

إذ تم حساب اختبارات مقياس الصلابة النفسية والاختبارات المهارية عن طريق التطبيق وأعادته (Test and Retest) على أفراد العينة الاستطلاعية ، وبفاصل زمني قدرة خمسة أيام في المدة من ٣/١٩ وحتى ٢٤/٣/٢٠١٦م ، وبعدها تم إيجاد معامل الارتباط البسيط (ارتباط بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني ،

٣-٧-٣ موضوعية الاختبار

الموضوعية هي "عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار" (الكندي و احمد ، ١٩٩٩، ص١٥٤). أن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقويم الذاتي والتحيز .

٣-٨ البرنامج التدريبي

طبق برنامج تدريبي معدا يتضمن تدريباً بدنياً وحركياً وذهنياً بأنواعه في وقت الجزء الرئيس على عينة من لاعبي كرة القدم الناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة ويمثلون ناشئي نادي دياي ولم يتم التدخل في المنهج المستخدم من قبل المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة وتم إعطاء هذه التمرينات ولمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع في وقت الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق.

٣-٩ تطبيق تجربة البحث

٣-٩-١ الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة للبحث في يوم السبت المصادف ٢٠١٦/٤/٦ لكل من (اختبارات مقياس الصلابة النفسيه والاختبارات المهارية بكرة القدم لعينة البحث) وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة.

٣-١٠ تنفيذ تجربة البحث

نفذت المنهج التدريبي في يوم الاثنين ٢٠١٦/٤/٨ ولغاية ٢٠١٦/٦/٣ على أفراد المجموعة التجريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد (السبت ، الاثنين ، الخميس) وبلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة واستغرق زمن الوحدة التدريبية (١ إلى ٦) وحدة تدريبية (٩٠ دقيقة) ومن (٧ إلى ١٢) وحدة تدريبية (١٠٠ دقيقة) ومن (١٢ إلى ١٨) وحدة تدريبية (١١٠ دقيقة) ومن (١٩ إلى ٢٤) وحدة تدريبية (١٢٠ دقيقة).

٣-١١ الاختبارات البعديّة

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث أجريت القياسات البعديّة لمجاميع البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مراعيًا في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة إذ تمت الاختبارات البعديّة بتاريخ ٢٠١٣ /٦/٥ لكل من مقياس الصلابة النفسية والمهارات الأساسية.

٣-١٢ المعالجات الإحصائية : -

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات وهي :

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



الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تم جمع بيانات الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس الصلابة النفسية وبعض المهارات الأساسية لمجموعتي البحث، ومن خلال المعالجات الإحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج الآتية:-

٤-١ عرض النتائج وتحليل الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		س	ع	س	ع
الصلابة النفسية	درجة	116.333	6.095	119.750	9.705
المناولة	درجة	1.166	0.577	2.833	0.389
الدرجة	الزمن	22.896	2.350	18.994	1.764
التهدف	درجة	26.916	4.209	41.750	4.938

الجدول (٢)

يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين

الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدالة الإحصائية
الصلابة النفسية	درجة	3.417	5.130	2.321	1.796	64%	دال
المناولة	درجة	1.667	0.651	6.540		87%	دال
الدرجة	الزمن	3.902	20482	5.446		86%	دال
التهدف	درجة	14.834	6.991	7.350		92%	دال

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

وتجسيد هذه النتائج بشكل بياني نعرض هذا الشكل الذي يوضح الأوساط الحسابية القبلية والبعدية الصلابة النفسية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم والمجموعة التجريبية

ومن خلال اطلعنا على الجدول (١) و(٢) يتضح بأن هنالك فروقاً دالة احصائياً بين الاختبارات القبليّة والبعديّة الصلابة النفسيّة وبعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم للمجموعة التجريبيّة ولصالح الاختبار البعدي

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		س	ع	س	ع
الصلابة النفسيّة	درجة	114.583	6.999	109.250	5.119
المناولة	درجة	1.333	0.492	1.333	0.651
الدحرجة	الزمن	21.575	1.415	21.531	1.428
التهديف	درجة	23.833	4.687	24.750	4.788

الجدول (٤)

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

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدالة الاحصائية
الصلابة النفسيّة	درجة	5.333	7.889	2.342	1.796	60%	غير دال
المناولة	درجة	0.000	0.738	0.000		0%	غير دال
الدحرجة	الزمن	0.044	0.475	0.322		34%	غير دال
التهديف	درجة	0.917	0.668	4.750		82%	دال

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

ومن خلال اطلعنا على الجدول (٣) و(٤) والشكل (٥) يتبين ويتضح بان هنالك فروق دالة احصائياً بين الاختبارات القبليّة والبعديّة الصلابة النفسيّة وبعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي

٢-٤ مناقشة النتائج

من خلال الجداول (١)، و(٢) و(٣) و(٤) أظهرت النتائج إلى تطور المجموعتين التجريبيّة والضابطة في قابلية



الرياضي على الصلابة النفسية ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن الاهتمام بتطبيق اختبار الصلابة النفسية في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في تعزيز دوافع اللاعب وزيادة ثقته بنفسه والاستعداد لتحقيق الانجاز . فالصلابة النفسية له تأثير حاسم على الدوافع . إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة كما أن الصلابة النفسية الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة (الويس ، ٢٠٠٤، ص١٣١). وفيما يخص المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث بالنسبة إلى المجموعة الضابطة ويعزو الباحثان ذلك إلى انه التدريب والتكرار المستمر للمهارات أدى إلى تطويرها ، لذلك فأن هذه المهارات " تتطور من خلال عملية التدريب المستمر (محيسي ، ١٩٩٧، ص١٢). أما تطور المجموعة التجريبية فيعزو الباحثان ذلك إلى أن البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحثان كان له الأثر في تطويرها لدى عينة البحث. كما أن المهارات قيد البحث تعد من المهارات المهمة الواجب أن يتقنها لاعب كرة القدم وخاصة في مرحلة الناشئين لكونها من المراحل الأولى في التعلم .

٣-٤ عرض النتائج وتحليل قيمة (ت) في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ومناقشتها :

الجدول (٥)

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

التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	تجريبيه		ضابطة	
		س	ع	س	ع
الصلابة النفسية	درجة	119.750	9.705	109.250	5.119
المناولة	درجة	2.833	0.389	1.333	.651
الدحرجة	الزمن	18.994	1.764	21.531	1.428
التهديف	درجة	41.750	4.938	24.750	4.788

الجدول (٦)

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

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدالة الإحصائية
الصلابة النفسية	درجة	3.174	2.074	73%	دال
المناولة	درجة	6.578		86%	دال
الدحرجة	الزمن	3.872		77%	دال
التهدف	درجة	8.561		94%	دال

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

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

ومن خلال اطلعنا على الجدول (٥) و(٦) يتضح بان هناك فروقاً دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدية بالصلابة النفسية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات إلى أن المنهج الذي أعده الباحث كان له الأثر الفعال في تطوير الصلابة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لديهم.

وإن اختيار التمرينات المناسبة والتدريب المتواصل عليها يعطي نتائج ايجابية مؤكداً إلى للبرنامج والتدريبي الذي طبق على هذه المجموعة والذي كان مبرمج ومقنن بشكل علمي مدروس من خلال عرضه على بعض من ذوي الاختصاص وأكدوا على علميته وهذا ما حدث بالفعل مع المجموعة التجريبية. وان التمارين المهارية المتنوعة والمشوقة التي تضمنها البرنامج ساعدت المجموعة التجريبية في تطوير المهارات قيد البحث وهذا ما أشار إليه (المندلوي وآخرون, 1990) "إن استخدام التمارين المتنوعة والهادفة لها تأثير ايجابي في تطوير المهارة.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- المنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على أداء المهارات البدنية قيد الدراسة، ولكن ليس بفاعلية البرنامج المقترح باستخدام تطبيق مقياس قوة الصلابة النفسية.
- ٣- يوجد فروق ذات دلالة معنوية في مقياس الصلابة النفسية للعينة قيد الدراسة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي
- ٤- إن استخدام التمرينات المختارة ضمن البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير الصلابة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية.
- ٥- ظهرت علاقة ارتباط دالة معنوية بين تطور مستوى الصلابة النفسية لدى اللاعبين الناشئين وبين أداء المهارات الأساسية لكرة القدم.

٥-٢ التوصيات

- ١- ضرورة استعمال البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان في تطوير الصلابة النفسية على فئات عمرية أخرى.
- ٢- التأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير الصلابة النفسية في تحسين أداء المهارات الأساسية بكرة القدم لديهم.
- ٣- تدعيم الثقة والإرادة لدى اللاعبين أنفسهم من أجل تحقيق أهدافهم .
- ٤- اتباع الأسلوب العلمي عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية التي تكون ملائمة للمرحلة العمرية للإمكانية الأداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير الصلابة النفسية و المهارات الأساسية في كرة القدم.

المصادر العربية والأجنبية

- ثامر محسن إسماعيل (وآخرون) " الاختبار والتحليل بكرة القدم .(الموصل ،مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١).
- جارلس هيوز" كرة القدم الخطط والمهارات.(ترجمة) موفق مجيد:(الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠) ص٢٤.
- ضياء ناجي العزاوي " تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم , رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية ,جامعة بغداد , ٢٠٠٣.
- عبد الله الكندي ومحمد احمد " مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية ، ط٢: (الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) ..

- عبدالمعین صبحي خالد: اثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٧).
- غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن "كرة القدم التدريب المهاري، ط ١، عمان الأردن، مكتبة المجتمع العربي، ٢٠١٣م).
- فرات جبار سعدة الله وهه فال خورشيد الزهاوي " التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط ١: عمان، شارع الملك حسين، مجمع الفحيص التجاري، ٢٠١١.
- قاسم المندلاوي وآخرون "الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠).
- كامل طه الويس " علم النفس الرياضي، ط ١: الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
- كامل عبود حسين العزاوي "بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، ٢٠٠٤) ص ٢.
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون) " الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي : ط ١، اربيل، ٢٠١٢.
- محمد جاسم الياسري " الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية : (النجف، دار الياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠).
- محمد حسن علاوي (وآخرون) " الأعداد النفسية في كرة اليد، نظريات – تطبيقات، ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٣).
- مرتضى محسني "محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد، ١٩٩٧.
- مصطفى القمش ومحمد البوابز "القياس والتقويم في التربية الخاصة، ط ١: (دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن، ٢٠٠٢).
- نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح فتحي " دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد (ب.م)، ٢٠٠٤).
- Kobasa S.; Stressful life, Event personality and Health, an Inquiry to Hardines :(Journal of personality and social Psychology, vol (37), No. (1), 1979) P.141.

