

**تأثير التمرينات النفسية في كل من اللياقة النفسية والاداء المهارى
للاعبي كره القدم للصالات
الباحث علاء محسن فنجان أ.م. د سكينته شاكر حسن**

Received: 14/6/2021

Accepted: 5/7/2021

Published: 2021

**تأثير التمرينات النفسية في كل من اللياقة النفسية والاداء المهارى
للاعبي كره القدم للصالات**

أ.م. د سكينته شاكر حسن

الباحث علاء محسن فنجان

dr_sakainashaker@yahoo.com

alaafi84@gmail.com

الجامعة المستنصرية- كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث:

ان زيادة الاهتمام بعلم النفس الرياضي في الآونة الاخيرة بشكل كبير على مختلف الاصعدة الرياضية له اهمية كبيرة وتأثيره على مستوى اللاعب وانجازاته لكونه يعمل على دراسة جميع الجوانب النفسية الايجابية والسلبية ويعمل على التطوير الايجابي منها وتجنب السلبي لكي يتمكن اللاعب من الوصول الى افضل الانجازات . اما اهم فروض البحث فهو وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في كل من اللياقة النفسية والاداء المهارى لدى عينة البحث ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية اما عينة البحث فقد شملت لاعبي منتخب الرصافة الاولى بكره القدم للصالات والبالغ عددهم (20) لاعبا بواقع (10) لاعبين في كل مجموعة من المجموعتين الضابطة والتجريبية وفيما يتعلق بأهم الاستنتاجات فقد تمثلت بأن التمرينات النفسية قد اثرت بشكل ايجابي في كل من اللياقة النفسية والاداء المهارى بكره القدم للصالات وقد عملت على زيادة ثقتهم بأنفسهم اما اهم التوصيات فتتمثلت بأجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على بقية الالعاب . اللياقة النفسية . التمرينات النفسية . والاداء المهارى .

التعريف بالبحث

1 – المقدمة وأهميه البحث

زاد الاهتمام بالفترة الاخيرة وبشكل كبير بعلم النفس الايجابي والعمل على تطوير الجوانب الايجابية لدى اللاعبين من خلال برامج وتمرينات نفسية تعمل على تعزيز الصفات الايجابية للعمل على تخفيف الضغوط والمشاكل التي يتعرض لها اللاعبون اثناء المباريات وفي حياتهم الاجتماعية فالتمارين النفسية تعمل على التخفيف من حده وتوتر القلق والضغوط النفسية التي يمر بها اللاعب والعمل على مساعدتهم على التمكن من اداء واجباته بكل بجدارة وكفاءة عالية . واللياقة النفسية هي احدى المفاهيم والمتغيرات النفسية التي برزت أهميتها في الآونة الأخيرة , فنحن نسمع كثيراً عن اللياقة البدنية التي هي دليل وعنصر اساس في صحة الفرد وتمكنه من ممارسة نشاطات حياته وقدرته على مقاومة التعب من دون الوصول إلى الاجهاد ، ولكننا لم نسمع كثيراً عن اللياقة النفسية إلا أخيراً وهي مؤشر على صحة الفرد النفسية التي لا تقل اهمية عن صحته الجسدية . فهي تمثل الشعور الذي يصل اليه اللاعب وهو بأحسن الأحوال فترتبط بالسعادة النفسية والتوافق الذاتي أي أن يرضى اللاعب عن نفسه وعن ادائه وأن يكون عارفاً بقدراته ويحسن استغلالها. أما الاداء المهارى فهو أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية للاعبين وفي تطوير قدرتهم على تطبيق اقسام المهارات الأساسية بكل دقة وتكامل ومن مختلف الوضعيات وتحت أي ظرف من ظروف المباراة . وهنا تكمن أهميه البحث في التعرف على تأثير التمارين النفسية على كل من اللياقة والنفسية والاداء المهارى للاعبين منتخب الرصافة الاولى بخماسي كرة القدم.

تأثير التمرينات النفسية في كل من اللياقة النفسية والاداء المهارى للاعبي كره القدم للصالات الباحث علاء محسن فنجان أ.م. د سكينه شاكر حسن

2 - مشكلة البحث:

ظهرت في الآونة الأخيرة الكثير من الحالات التي سببت تدني مستوى اللاعبين فضلا عن ظهور الكثير من المشاكل والضغوط نتيجة التطور الحاصل في المجتمع مع زيادة احتياجات اللاعب نفسه لزيادة متطلبات الحياة فأدى ذلك الى ظهور الكثير من المشاكل سواء الخاصة بالجانب الرياضي أم المشاكل الشخصية وبالأخص لدى فئة الشباب ، وإن ما نلاحظه لدى الكثير من المدربين هو الاهتمام بالجانب البدني والمهاري الخاصة باللعب دون العمل على استخدام تمارين نفسية تعمل على التخفيف من الضغوط والمشاكل التي يمر بها الفرد فضلا عن تعزيز الجوانب النفسية الايجابية وزيادة الثقة بالنفس من خلال استخدام التمارين النفسية في الوحدات التدريبية للعمل على تحسين الجوانب النفسية لدى اللاعبين ولما تتميز به كرة القدم للصالات من خصوصية باللعب السريع ولكونها تحتاج الى دقة وتركيز وإمكانية عالية لعزل جميع المؤثرات الداخلية والخارجية التي لها دور كبير في التأثير بمستوى اللاعب وانجازه .

لذا ارتأى الباحثان استخدام تمرينات نفسية للتعرف على تأثيرها في كل من اللياقة النفسية والاداء المهاري للاعبين منتخب الرصافة الاولى بكرة القدم للصالات.

3 - أهداف البحث

يهدف البحث التعرف على :-

1. مستوى اللياقة النفسية والاداء المهاري للاعبين منتخب الرصافة الاولى بكرة القدم للصالات .
2. مدى تأثير التمارين النفسية على اللياقة النفسية للاعبين منتخب الرصافة الاولى بكرة القدم للصالات
3. مدى تأثير التمارين النفسية على الاداء المهاري للاعبين منتخب الرصافة الاولى بكرة القدم للصالات .

4 - فرضيات البحث

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية ونتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من اللياقة النفسية والاداء المهاري للعينة قيد الدراسة .
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اللياقة النفسية والاداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية للعينة قيد الدراسة.

5 - مجالات البحث

1. المجال البشري : لاعبو منتخب الرصافة الأولى بكرة القدم للصالات .
2. المجال المكاني : ملاعب وقاعات الاكاديمية الرياضية للشهيد رائد – بغداد – قضاء الاستقلال .
3. المجال الزماني : المدة من 2019/8/22 ولغاية 2020/3/16 .

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1 - منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لمشكلة البحث وللعمل على تحقيق اهداف وفرضيات البحث .

2 - مجتمع وعينه البحث

تضمن مجتمع البحث لاعبي منتخب الرصافة الاولى بخماسي كرة القدم للصالات والبالغ عددهم (30) لاعبا ، أما عينه البحث فتمثلت بمجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (20) لاعبا وتم استبعاد (10) منهم لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية فأصبح العدد الكلي للعينة (20) وهي تمثل (66,6 %) من مجتمع البحث الأصلي .

تأثير التمرينات النفسية في كل من اللياقة النفسية والاداء المهاري للاعبي كره القدم للصالات الباحث علاء محسن فنجان أ.م.د سكينه شاكر حسن

3 - وسائل جمع المعلومات

- تضمن البحث مجموعه من الوسائل وهي كالآتي :-
- المصادر العربية والأجنبية .
 - المقابلات الشخصية .
 - استمارات الاستبانة لتحديد اي مقياس من مقاييس اللياقة النفسية مناسب للبحث الحالي .
 - الفريق المساعد .
 - استمارات لتسجيل نتائج اختبار الاداء المهاري لبعض مهارات كرة القدم للصالات التي تم استخدامها في البحث .

5 - مقياس اللياقة النفسية :- (1)

تم استخدام مقياس عمر علي حسن الله مراد ، والذي يتضمن ثمانية مجالات هي (التوافق الذاتي ، المناعة النفسية ، المسؤولية الشخصية ، التصميم ، الافصاح عن الذات ، اليقظة الذهنية ، العطف والتكيف الاجتماعي) ، إذ يتكون المقياس من (55) وهي موزعة بين الفقرات السلبية والفقرات والايجابية ، وتكون الاجابة على الفقرات من خلال خمسة بدائل هي (دائماً – غالباً – احياناً – نادراً – ابداً) .

ويتم تصحيح المقياس كالآتي :-

أولاً : اذا كانت الفقرة باتجاه البعد اي (فقرات ايجابية) يكون تصحيحها هو :-

(5) درجات للبدل (دائماً) ، و(4) درجات للبدل (غالباً) ، و (3) درجات للبدل (احياناً) ، و (2) درجة للبدل (نادراً) و (1) درجة للبدل (ابداً) .

ثانياً : اذا كانت الفقرة بعكس اتجاه البعد اي (فقرات سلبية) يكون تصحيحها هو :-

(1) درجة للبدل (دائماً) ، و (2) درجة للبدل (غالباً) ، و (3) درجات للبدل (احياناً) ، و (4) درجات للبدل (نادراً) و (5) درجات للبدل (ابداً) .

وتحتسب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع درجات البدائل التي يختارها اللاعب في فقرات المقياس جميعها (السلبية والايجابية) .

6 - اختبار الاداء المهاري

اسم الاختبار : اختبار صادق للأداء المهاري . (2)

هدف الاختبار : قياس الأداء المهاري في رياضة كرة القدم للصالات .

شروط تطبيق الاختبار : يتطلب الاختبار وجود ثلاثة أشخاص ، مدير الاختبار ، مؤقت ، مسجل .

الأجهزة والأدوات :

(1) عمر علي حسن الله مراد . اللياقة النفسية والتفكير الايجابي وعلاقتهما بالتصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبي كرة القدم في اقليم كردستان العراق ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، العراق ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019 .

(2) Sadiq Jafar Sadiq : Ddesigning a test to M easure Sport Skill performance For Futsal , Swedish ,The Swedish Journal OF Scientific Research , Vol.3 , Lssue 6 , June 2016, P8 .

تأثير التمرينات النفسية في كل من اللياقة النفسية والاداء المهارى للاعبي كره القدم للصالات الباحث علاء محسن فنجان أ.م.د سكينته شاكر حسن

- ملعب كرة قدم للصالات .
- جدار أMLS يؤشر على منطقة 1.30 متر × 2.20 متر ، ويحدد خط امام الجدار على بعد (5) متر .
- هدف كرة قدم للصالات بقياسات قانونية مقسم الى (6) اقسام متساوية بواسطة قواطع حديدية او خشبية او حبال سميكة .
- شريط لاصق ملون لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديد ها .
- ساعة توقيت عدد (2) نوع (SEWAN) صيني المنشأ.
- صافرة عدد (2).
- 10 كرات قدم قانونية خاصة بالصالات وشواخص عدد 7 .

وصف الاختبار :

- يقف المختبر على الخط (أ) بوضع الاستعداد .
- عندما يسمع المختبر إشارة البدء من قبل مدير الاختبار وهي (صوت الصافرة) يقوم بدرجة الكرة بصورة مستقيمة لمسافة (3) أمتار حتى يصل الى الشاخص الاول من الشواخص الخمسة للدرجة المتعرجة من بينها وبأي طريقة يختارها المختبر للدرجة وبعد اجتياز الشاخص الخامس يدحرج الكرة بصورة مستقيمة وصولاً الى الشاخص السابع والدوران من حوله والرجوع بالكرة نحو الشواخص الخمسة للدرجة المتعرجة ومن ثم الانتهاء من نقطة البداية التي ابتداء بها.
- يترك المختبر الكرة بعد اجتياز الخط (أ) ويقوم بالركض نحو المحطة الثانية للاختبار وهي محطة المناولة المرتدة ابتداءً من الخط (ب) والتي توجد على الخط كرة للمناولة المرتدة يقوم بأداء المناولة المرتدة من على خط (ب) نحو المستطيل المرسوم على الحائط واستلامها من على الخط او بعد اجتيازها للخط لمدة (20) ثانية بعد انتهاء (20) ثانية يترك الكرة ويركض نحو المحطة الثالثة للاختبار وهي محطة التهديد والتي توجد في منطقة المرمى القريبة من محطة المناولة والتي تبعد (2) متر عن خط الركلة الجانبية لنصف ملعب محطة التهديد ، يقوم المختبر بتسديد الكرات الموضوعة على خط منطقة التهديد الثانية (10 امتار) نحو الهدف وتكون بعدد (5) كرات تكون واحدة منها موضوعة على علامة الجزاء الثانية و(2) كرة على جانبها الايمن ومثلها على الجانب الايسر تبعد الواحدة عن الاخرى (50 سم) ، بانتهاء تسديد الكرة الخامسة ينتهي الاختبار .

طريقة التسجيل :

- ان عمل المسجل هو تسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة سماع صافرة البداية وحتى لحظة انطلاق الكرة الخامسة التي قام بتسديدها المختبر في محطة التهديد ، وكذلك تسجيل عدد المناولات الصحيحة في محطة المناولة المرتدة وعدد النقاط التي حصل عليها في محطة التهديد على وفق استمارة التسجيل المعدة مسبقاً .
- يقوم مدير الاختبار بتقرير عدد المناولات الصحيحة طبقاً لشروط تنفيذها وكذلك يقوم بتقرير عدد النقاط التي يحصل عليها المختبر وكالاتي :
- عندما تذهب الكرة في المربع (1) ، يحصل المختبر على اربع نقاط .
- عندما تذهب الكرة في المربع (2) ، يحصل المختبر على ثلاث نقاط .
- عندما تذهب الكرة في المربع (3) ، يحصل المختبر على نقطتين ونقطة واحدة على التوالي .

تأثير التمرينات النفسية في كل من اللياقة النفسية والاداء المهارى للاعبي كره القدم للصالات الباحث علاء محسن فنجان أ.م. د سكينه شاكر حسن

- يقوم المدير بعد انتهاء تسجيل النتائج بخصم ثانية واحدة من زمن الاداء الكلي عن كل نقطة حصل عليها المختبر في محطة التهديد وكذلك خصم ثانية واحدة عن كل مناولة صحيحة بعد المناولة التاسعة ، وزيادة ثانية واحدة عن كل مناولة تقل عن (9) مناولات وكذلك زيادة ثانية واحدة على الزمن الكلي للأداء عن كل مس وتحريك لشواخص الدرجة المتعرجة الخمسة وظيفة المؤقت هو توقيت الزمن الكلي للأداء وكذلك توقيت زمن محطة المناولة المرتدة .

6 - الخصائص العلمية للمقاييس:

أ. الصدق:

ان المقاييس والاختبارات التي تم اختيارها هي اختبارات ذكرت في المصادر والمراجع واستخدمت في بحوث ودراسات سابقة لذلك اعتمدها الباحث على الصدق الذاتي للتأكد من صدق الاختبارات ، اذ ان صدق الاختبار يعتمد بشكل اساس على امكانية تمثيل الاختبار للمواقف التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً لتحقيق الهدف الذي وضع من اجله ، يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

ب . الثبات:

الاختبار الثابت هو الاختبار الذي يعطي النتيجة نفسها إذا أعيد لأكثر من مرة وللأفراد أنفسهم وتحت الظروف نفسها قدر الإمكان , واستخدم الباحث طريقة الاختبار واعادة الاختبار التي يوضحها نصر الدين رضوان 2006 بانها تعني إعطاء نفس الاختبار مرتين لنفس مجموعة الافراد على ان تكون المدة الزمنية بين المرتين تتراوح بين عدد من الدقائق الى عدد من السنوات (1) وقد قام الباحث بتطبيق الاختبار واعادة تطبيقه بفاصل زمن قدره (7) ايام اذ طبقت الاختبارات على عينة من لاعبي كرة القدم للصالات يوم الخميس الموافق 2019/ 10/24 ومن ثم اعادة الاختبارات على العينة نفسها في يوم الخميس الموافق 2019/10 / 31 ، وبعد معالجة النتائج احصائياً عن طريق معامل الارتباط البسيط (person) تبين ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية .

4. إجراءات البحث

أ. التجربة الاستطلاعية :-

التي تم فيها اجراء مقياس اللياقة النفسية واختبار الاداء المهارى وبعض التمارين النفسية وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2019/ 11 / 5 .

ب . التجربة الرئيسية :-

الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية للياقة النفسية والاداء المهارى للمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم الجمعة المصادف 2019/11/8 الساعة الواحدة ظهراً .

التجربة الرئيسية:

بعد ان تمت الاستفادة من التجربة الاستطلاعية وتجهيز جميع الادوات والاجهزة الخاصة بالبحث ولتحقيق اهداف البحث عمد الباحثان الى تطبيق التمارين النفسية التي تم أعدادها بالاعتماد على المصادر والمراجع العلمية وعلى رأي الخبراء من خلال المقابلات الشخصية كما موضح في الملحق (10) اذ تم تطبيق التمارين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد بقيت تطبق منهجها المعتاد , اذ استمرت مدة تطبيق التمرينات من يوم الاحد

(1) محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة , ط1 , القاهرة : مركز الكتاب

تأثير التمرينات النفسية في كل من اللياقة النفسية والاداء المهارى للاعبي كره القدم للصالات الباحث علاء محسن فنجان أ.م. د سكينه شاكر حسن

الموافق 2019/11/10 ولغاية يوم الخميس الموافق 2019 /12/24 في (أكاديمية الشهيد رائد) اي لمد (7) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد في ايام (الاحد والثلاثاء والخميس) وبذلك فقد بلغ عدد الوحدات التدريبية التي طبق بها التمارين (20) وحدة تدريبية .

5 - الوسائل الإحصائية

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية spss للحصول على نتائج البحث .

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

اولاً :- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها

الجدول (1)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم اختبار (T) المحتسبة لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المجموعات	المتغيرات	وحدات القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	درجة sig	الدلالة
			ع	س-	ع	س-			
المجموعة التجريبية	اللياقة النفسية	درجة	142	16.35	190.2	30.67	4.69	0.001	دال
	الاداء المهارى	زمن	55.85	2.06	40.29	5.57	-8.21	0.000	دال
المجموعة الضابطة	اللياقة النفسية	درجة	142.9	10.06	133.8	10.84	-2.19	0.056	غير دال
	الاداء المهارى	زمن	56.1	2.64	56.73	2.52	0.62	0.548	غير دال

مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة :-

من خلال الجدول (1) يتبين أن هناك فروقاً معنوية في قياس اللياقة النفسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي , ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن التمارين النفسية التي تم تطبيقها كان لها الأثر الايجابي والفاعل على اللاعبين وعلى مستواهم الرياضي أذ ساهمت في تطوير شخصيتهم وزيادة توافقهم مع ذواتهم ويقظة اذهانهم وزيادة قدراتهم على التكيف مع الآخرين , ويرى (اسامة راتب 2004) " وان الافراد اللذين يتميزون باللياقة النفسية لديهم توازن في انفعالاتهم ويعرفون كيف يعبرون عن مشاعرهم وانفعالاتهم بشكل مناسب ولديهم القدرة على اظهار الاحترام والعاطفة نحو الآخرين والقدرة على التوافق ومواجهة الضغوط بشكل ناجح والقدرة على حل المشكلات الشخصية والشعور بالمقدرة على تغير الانفعالات ولهذا يتميزون بالعلاقات الطيبة والشعور بالرضا والتفاعل الجيد مع الآخرين " . (1)

أما ما يخص الاداء المهارى فقد أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي , ويعزو الباحثان ذلك إلى تأثير التمارين الخاصة على الاداء المهارى والمساهمة برفع مستوى الاداء وتطويره فهو هدف دائم في عملية التدريب ونجد إن عملية التعلم الحركي للاداء المهارى هي عملية تعليمية , حركية , بدنية , نفسية , عقلية وتتأثر بعامل الوراثه والبيئة ويلعب المدرب دوراً كبيراً لإتمام هذه العملية بنجاح إذ يصل

(1) اسامة كامل راتب : النشاط البدني والاسترخاء - مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة , القاهرة :

تأثير التمرينات النفسية في كل من اللياقة النفسية والاداء المهارى للاعبي كره القدم للصالات الباحث علاء محسن فنجان أ.م. د سكينه شاكر حسن

بالمتعلم إلى الهدف المنشود وينجح المدرب في تحقيق هذا الهدف⁽¹⁾ وان حرص المدرب على التنوع في التمارين والوسائل التي يتم استخدامها أثناء التدريب سوف تؤدي الى رفع مستوى اللاعبين من حيث المستوى المهارى والفنى⁽³⁾ واطهرت لنا النتائج الخاصة باللياقة النفسية بوجود فروق ذات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي اما في ما يتعلق بنتائج الاداء المهارى فتظهر لنا النتائج تقدمه في الاختبارات البعدية وبنسبة بسيطة جداً. ويعزو الباحثان سبب هذه النتائج الخاصة بالمجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية الى عدم اعتماد التمارين المستخدمة في تدريب المجموعة الضابطة على التنوع والاهتمام بالجانب النفسى بشكل خاص فضلاً عن عدم التدرج في نوع التمارين من حيث السهولة والصعوبة والتركيز على التمارين التي تخص الجانب البدني ومهارى فقط , اذا ان الممارسة المستمرة للتمرينات النفسية مع التمرينات المهارية والعمل على بذل الجهد بالتدريب والقيام بالتكرارات الضرورية في عملية التدريب سوف تساهم في جعل " التدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته والتمكن من تحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة والعمل على اجادة الاداء وجعل الحركة في تتابع سليم وزمن مناسب , اذا ان التدريب المستمر يعمل على تطور المهارة وإتقانها "⁽²⁾

ثانياً :- عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (2)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (T) لنتائج الاختبارات البعدية للياقة النفسية والاداء المهارى لمجموعتي البحث

المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق الاوساط	فرق الانحرافات	قيمة T المحتسبة	درجة sig	الدالة
		س-	ع	س-	ع					
اللياقة النفسية	درجة	190.2	30.67	133.8	10.84	56.4	30.53	5.84	0.000	دال
الاداء المهارى	زمن	40.29	5.57	56.73	2.52	-16.44	5.47	-9.5	0.000	دال

مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة :-

ومن خلال ما تقدم يعزو الباحثان سبب الفروق المعنوية بين نتائج المجموعة التجريبية ونتائج المجموعة الضابطة التي ظهرت تفوق المجموعة التجريبية إلى تأثير التمرينات النفسية التي خضع لها أفراد هذه المجموعة ، إذ أسهمت في حصول مثل هذه الفروق وهي بهذا تختلف عما تدرب عليه أفراد المجموعة الضابطة ويظهر ذلك من خلال النتائج التي حصلوا عليها أثناء الاختبارات . أذ يرى الباحثان ان اللياقة النفسية هي احدى العوامل التي تؤثر في اداء اللاعبين وخاصة لاعبي كرة القدم للصالات , وبشكل ايجابي بحيث تدفعهم الى بذل المزيد من الجهد مع السيطرة على الحالة الانفعالية التي يمر بها اللاعب اثناء المباراة وبتأثير ايجابي على تصرفه اثناء المباراة وخاصة مع صغر حجم

(2) زكي محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية، الإسكندرية : منشأة المعارف ، 1998 ، ص

29 .

(3) Shteler P. R : Water Ball "physical Education pres Moscow . Russian. 1982 , p 15

(1) نجاح مهدي شلش واکرم محمد صبحي : التعلم الحركي , البصرة : جامعة البصرة , دار الكتاب للطباعة والنشر , 1975 , ص 130 .

تأثير التمرينات النفسية في كل من اللياقة النفسية والاداء المهارى للاعبي كره القدم للصالات الباحث علاء محسن فنجان أ.م. د سكينه شاكر حسن

الملعب الذي يحتاج فيه اللاعب الى ثقة في ادائه وتركيز عالٍ وثبات وتحكم انفعالي , فيتميز اللاعب الذي يمتلك نسبة عالية من اللياقة النفسية بتمتعته بمجموعة من السمات النفسية التي تمكنه من التكيف مع مواقف وظروف اللعب المختلفة مما يمكنه من تقديم أفضل أداء أثناء المباراة والحرص المستمر على تحقيق الانجاز العالي . اما الاداء المهارى فيعزو الباحثان سبب معنوية الفروق بين نتائج المجموعة التجريبية ونتائج المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية إلى تأثير الجانب النفسي على الاداء المهارى في لعبة كرة القدم للصالات الذي يعد المحصلة النهائية للاعبين أذ تجمع أكثر من مهارة وهي بذلك تشابه حالة اللعب أثناء المباراة اذ يجب اتقان المهارة والعمل على استغلال اكبر قدر من الوقت للحصول على أكثر من فرصة للفوز بالمباراة , أذ ان اتقان اللاعب لمجموعة من المهارات الاساسية بصورة مترابطة وسلسة خالية من الاخطاء في ظروف المنافسة الحقيقية سوء كانت في مباراة حقيقية في مواقف تشبه المنافسة كأن تكون تحت ضغط منافس او عامل السرعة والزمن أثناء الاداء " (1)

5 – الاستنتاجات والتوصيات:

1 - الاستنتاجات:

1. للتمرينات النفسية التي أستخدمها الباحث أثر إيجابي في تطوير اللياقة النفسية والاداء المهارى .
2. عملت التمارين النفسية على تطوير الجوانب الايجابية لدى اللاعبين والتغلب على الخوف والقلق الذي كان ينتابهم في بعض المباريات .
3. أدت التمرينات النفسية التي تم استخدامها إلى احداث تأثير إيجابي لمعنوية الفروق للياقة النفسية للاعبى منتخب الرصافة الاولى بكرة القدم للصالات .

2 - التوصيات:

1. العمل على الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية باستخدام التمرينات النفسية في التدريب وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في مدة الإعداد الخاص لكرة القدم للصالات , لما لها من أهمية في تطوير الجانب النفسي وتأثيرها على الجانب المهارى للاعبى كرة القدم للصالات .
2. الاهتمام بتنويع الوسائل والادوات المستخدمة في الوحدة التدريبية والاهتمام بالجانب النفسي والمهارى معاً والعمل على جعلها تتنجم مع متطلبات لعبة كرة القدم للصالات .
3. الاهتمام بالتمرينات النفسية الخاصة ضمن الوحدات التدريبية لأهميتها البالغة على جميع الفعاليات الرياضية .
4. اجراء دراسات مشابهة تستخدم التمرينات النفسية على فعاليات اخرى فردية او جماعية وعلى فئات عمرية مختلفة .

المصادر:

- ابراهيم عبد ربه خليفة : التطبيقات الحديثة فى علم النفس الرياضى , القاهرة , دار الفكر العربى , 2000 .

(¹)SadigJafarSadig :Ddesigning a test to M easure Sport Skill performance For Futsal , Swedish,The Swedish Journal OF Scient ific Research, Vol.3, Lssue6, June 2016.

**تأثير التمرينات النفسية في كل من اللياقة النفسية والاداء المهارى
للاعبي كره القدم للصالات**
الباحث علاء محسن فنجان أ.م.د سكينته شاكر حسن

-
- حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 .
 - عمر علي حسن الله مراد . اللياقة النفسية والتفكير الايجابي وعلاقتها بالتصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبي كرة القدم في اقليم كردستان العراق ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، العراق ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019 .
 - محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس فى التربية البدنية والرياضة ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب والنشر ، 2006 .
 - اسامة كامل راتب : النشاط البدني و الاسترخاء – مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 2004 .
 - زكي محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية، الإسكندرية : منشأة المعارف ، 1998 .
 - Shteler P. R : Water Ball "physical Education pres Moscow . Russian. 1982 .
 - SadigJafarSadig :**Ddesigning a test to M easure Sport Skill performance For Futsal** , Swedish,The Swedish Journal OF Scient ific Research, Vol.3, Lssue6, June 2016.
 - Ibrahim Abd Rabbo Khalifa: **Modern Applications in Sports Psychology**, Cairo, Arab Thought House, 2000.
 - Hanafi Mahmoud Mukhtar: **The Scientific Foundations in Football Training**, Cairo, The Arab Thought House, 1993.
 - Omar Ali Hassan Allah Murad. **Psychological fitness and positive thinking and their relationship to tactical behavior in the offensive third of football players in the Kurdistan region of Iraq**, PhD thesis (unpublished), Iraq, University of Tikrit, College of Physical Education and Sports Sciences, 2019.
 - Mohamed Nasr El-Din Radwan: Introduction to Measurement in Physical Education and Sports, 1st Edition, Cairo: Book and Publishing Center, 2006.
 - Osama Kamel Ratib: **Physical Activity and Relaxation - An Introduction to Confronting** Stress and Improving Quality of Life, Cairo: Arab Thought House, 2004.
 - Zaki Mohamed Hassan: **Building Volleyball Technical and Planning Skills**, Alexandria: Al Maaref Establishment, 1998.

**تأثير التمرينات النفسية في كل من اللياقة النفسية والاداء المهارى
للاعبي كره القدم للصالات**
الباحث علاء محسن فنجان أ.م. د سكينتا شاكر حسن

**ملحق (1)
أسماء الخبراء**

ت	أسم الخبر	مكان العمل	التخصص
1	أ.د ايمان شهاب حمد	كلية التربية الاساسية /الجامعة المستنصرية	علم النفس الرياضي
2	أ.د علي يوسف حسين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	علم النفس الرياضي
3	أ.م.د تماضر عبد العزیز محسن	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	علم النفس الرياضي / جمناستك
4	أ.م. د بان عدنان محمد امين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	علم النفس الرياضي / جمناستك
5	أ.م.د وسن جاسم محمد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	علم النفس الرياضي / كرة طائرة
6	أ.م.د هويدة اسماعيل ابراهيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	علم النفس الرياضي
7	م.د ميادة تحسين عبد الكريم	كلية التربية الاساسية /الجامعة المستنصرية	علم النفس الرياضي/ كرة طائر

تأثير التمرينات النفسية في كل من اللياقة النفسية والاداء المهارى
للاعبي كره القدم للصالات
الباحث علاء محسن فنجان
أ.م. د سكينته شاكر حسن

The effect of psychological exercises on psychological fitness and skillful performance of football players in the halls

Alaa Mohsen Fenjan

Dr. Sukaina Shaker Hassan

alaafi84@gmail.com

dr_sakainashaker@yahoo.com

Mustansiriya University - College of Basic Education

Department of Physical Education and Sport Sciences

Abstract:

The increased interest in sports psychology recently in a large way on various levels of sports has great importance and its impact on the level of the player and his accomplishments because he works on studying all positive and negative psychological aspects and works on developing positive ones and avoiding the negative so that the player can reach the best achievements . As for the most important assumptions, there are statistically significant conditions between the results of tribal and posttest tests in both psychological fitness and skillful performance in soccer for the halls, and the presence of statistically significant conditions between the results of the dimensional tests of the experimental and control groups and in favor of the experimental group. As for the human field, they are players of the first Rusafa football team in the galleries. The number of (20) players by (10) players in each group, and the most important conclusions were that the exercises (psychological and skill) had a positive impact on both psychological fitness and skill performance in football halls, but the most important recommendations were to conduct studies similar to the current study on the rest of the games. Psychological fitness. Psychological exercises. And skillful performance.