

منهج تدريبي-إرشادي لتطوير الاستقرار النفسي وأداء مهارة التهديف بكرة القدم للاعبين فئة الناشئين

بناي الوجيهية الرياضي

ا.د. رشا طالب ذياب¹ م.م. أية طالب ذياب² م.د. عقيل حسن عبد كاظم³ ا.م.د. احمد ولهان حميد⁴ م.م. محمد صالح صاحب⁵

1 جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2 جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

3 جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

4 جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

5 جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ahmed.walhan.@uodiyala.edu.iq

المستخلص: يرمي الباحثون إلى تحقيق الاهداف التالية:

- 1-إعداد منهج تدريبي إرشادي يستهدف تطوير الاستقرار النفسي لدى لاعبي فئة الناشئين بكرة القدم في نادي الوجيهية الرياضي.
- 2-التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى لاعبي فئة الناشئين قبل تطبيق المنهج التدريبي الإرشادي.
- 3-التعرف على مستوى أداء مهارة التهديف لدى لاعبي فئة الناشئين قبل تطبيق المنهج التدريبي الإرشادي.

ويفترض الباحثون التالي:

- 1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاستقرار النفسي ولصالح الاختبار البعدي.
- 2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة التهديف ولصالح الاختبار البعدي.
- 3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمستوى الاستقرار النفسي ولصالح

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: إذ استعمل الباحثين المنهج التجريبي واتبع الباحثين تصميم المجموعتين المتكافئتين (تصميم تجريبي ذو ضبط محكم). أما عينة البحث فكانت لاعبين نادي الوجيهية الرياضي في محافظة ديالى بكرة القدم وعددهم 18 للموسم 2025/2024 لاعباً قسماً على مجموعتين تجريبية وضابطة، واختيرت العينة بالطريقة العمدية.

ويستنتج الباحثين: انالمنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على أداء مهارة التهديف بكرة القدم قيد الدراسة ووجود فروق ذات دلالة معنوية في مقياس الاستقرار النفسي للعينة قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

ويوصي الباحثين: الى ضرورة استعمال المنهج التدريبي النفسي المعد من قبل الباحثين في تطوير الاستقرار النفسي على فئات عمرية أخرى و التأكيد على إشراك الاعبين في منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير الاستقرار النفسي في تحسين أداء مهارة التهديف بكرة القدم لديهم.

الكلمات المفتاحية: منهج تدريبي إرشادي - الاستقرار النفسي - مهارة التهديف - كرة القدم - الناشئون.

1- المقدمة:

في دراسة تأثير المنهج التدريبي النفسي لتطوير الاستقرار النفسي وأداء مهارة التهديف لدى لاعبي نادي الوجيحية الرياضي في محافظة دبالى بكرة القدم باعتبار ان الجانب النفسي من الجوانب الأساسية لشخصية اللاعب وتعزيز الاستقرار وتوجيه سلوكهم في تحقيق طموحاتهم المستقبلية في أثناء التدريب والمنافسات.

مشكلة البحث: عدّ الاستقرار النفسي أحد العوامل الأساسية المؤثرة في الأداء الرياضي، ولا سيما في مهارات كرة القدم التي تتطلب تركيزاً عالياً ودقة في التنفيذ مثل مهارة التهديف. لوحظ من خلال المتابعة الميدانية والتقارير الفنية لمباريات فئة الناشئين في نادي الوجيحية الرياضي أن هناك ضعفاً في مستوى الاستقرار النفسي لدى بعض اللاعبين، ينعكس سلباً على قدرتهم في استثمار فرص التهديف بكفاءة أثناء المنافسات. هذا القصور قد يرجع إلى عدم تضمين البرامج التدريبية الحالية أساليب إرشادية نفسية موجهة تعمل على تنمية الجوانب الانفعالية والذهنية للاعبين إلى جانب الإعداد البدني والمهاري. ومن هنا برزت الحاجة إلى تصميم منهج تدريبي إرشادي يساهم في تطوير الاستقرار النفسي وتحسين أداء مهارة التهديف لدى لاعبي فئة الناشئين مما حد بالباحثين اللوح بهذه المشكلة من خلال الاجابة على التساؤل التالي:

-ما أثر المنهج التدريبي الإرشادي المقترح في تطوير الاستقرار النفسي وتحسين أداء مهارة التهديف لدى لاعبي فئة الناشئين بكرة القدم في نادي الوجيحية الرياضي؟

يهدف البحث الى:

1- إعداد منهج تدريبي إرشادي يستهدف تطوير الاستقرار النفسي لدى لاعبي فئة الناشئين بكرة القدم في نادي الوجيحية الرياضي.

2- التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى لاعبي فئة الناشئين قبل تطبيق المنهج التدريبي الإرشادي.

3- التعرف على مستوى أداء مهارة التهديف لدى لاعبي فئة الناشئين قبل تطبيق المنهج التدريبي الإرشادي.

4- قياس أثر تطبيق المنهج التدريبي الإرشادي على تطوير الاستقرار النفسي لدى لاعبي فئة الناشئين.

5- قياس أثر تطبيق المنهج التدريبي الإرشادي على تحسين أداء

أن تقدم 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 آفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التدريب وعلم النفس الرياضي اللذان شهدا تطوراً واسعاً واتخذت نظرياتهم منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد أخذت كرة القدم مواكبة هذا التطور والتقدم إذ تطورت في أساليب التدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التطورات في أساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي يفاجئ بها المنافس.

ولكون لعبة كرة القدم هي من أكثر الألعاب الرياضية التي دخلت قلوب عشاقها منذ الطفولة وأصبحت لها مدارس كروية في كل العالم تعتمد على صقل اللاعبين ذوي المهارات العالية باعتبارهم القاعدة الأساسية والأوسع انتشاراً في الأندية الرياضية من بين المجموعات الرياضية الأخرى، ومن اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين لابد من دراسة سلوكهم في اثناء سعيهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية .

لذا يعد الاستقرار النفسي من أهم المتغيرات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تساهم بقدر كبير بتطوير وتنمية قدرات اللاعب مهارية والنفسية ويتم ذلك عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب، فضلاً عن مقابلة المنافس على أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، إذ أصبح الإعداد المهاري والنفسى متناول لدى الجميع وبالإمكان الوصول لأعلى المستويات، وان الاستقرار هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب.

لكونها تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة لذا تكمن أهمية البحث

مهارة التهديف لدى لاعبي فئة الناشئين.

ويفترض البحث الي:

- 1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاستقرار النفسي ولصالح الاختبار البعدي.
- 2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة التهديف ولصالح الاختبار البعدي.
- 3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمستوى الاستقرار النفسي ولصالح المجموعة التجريبية.
- 4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمستوى أداء مهارة التهديف ولصالح المجموعة التجريبية.

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية، ذلك إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحثون. فالمنهج هو " الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحثون لحل مشكلة معينة، وعليه استعمل الباحثون المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها (الشوك: 2004، 51).

2-2 مجتمع البحث وعينته: " تعد عينة البحث من ضروريات البحث العلمي إذ يجب على الباحث أن يختار عينة البحث بحيث تمثل هذه العينة المجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً " (عليان وغنيم: 2000، 138) وبناء على ذلك اختار الباحثين نادي الوجيحية الرياضي بكرة القدم في محافظة ديالى للعام 2025/2024 والبالغ عددهم (18) لاعب وقد قسم الباحثين العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة بأسلوب المجموعتين التجريبيتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة البحث وأهدافه، إذ يتم اختبار المجموعتين قبلياً للتعرف على ما تمتلكه من متغيرات أو مهارات على وفق نوع الدراسة، ثم يطبق عليهما البرنامج أو المنهج أو العلاج ثم يتم تطبيق اختباراً بعدياً للمقارنة واستخلاص النتائج، كل مجموعة مكونة من (9) لاعباً.

2-3 تجانس العينة:

لغرض معرفة التجانس قام الباحثون باستخراج معامل الالتواء للتأكد من تجانس العينة لدى عينة البحث في بعض متغيرات البحث، قام الباحثون باستخراج معامل الالتواء لكل من (العمر الزمني، والعمر التدريبي، والطول، والكتلة)، وكما مبين في الجدول (1)، إذ يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء، والذي له علاقة بالبحث، ويظهر في الجدول، إن قيم معامل الالتواء هي ما بين $(3\pm)$ ، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة.

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات العمر الزمني، والعمر التدريبي، والطول، والكتلة

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدات القياس	المعالم الإحصائية للمتغيرات
0.106	17.00	1.103	16.500	سنة	العمر الزمني
0.266	4.00	1.115	3.875	سنة	العمر التدريبي
0.327	171.00	4.263	172.00	سنتيمتر	الطول
0.606	60.500	7.112	61.375	كيلوغرام	الكتلة

2-4 الأجهزة والأدوات المستعملة ووسائل جمع

المعلومات: " المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت، أدوات، بيانات، عينات، أجهزة " (عبيدات: 2004، 133).

1-4-2 وسائل جمع المعلومات جمع البيان:

1-1-4-2 المقابلة: أجرى الباحثون مقابلات شخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال كرة الطائرة للإفادة من آرائهم وخبراتهم في الدراسة

2-1-4-2 الاستبانة: اعد الباحثون استمارات الاستبانة التالية:

-استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء حول مقياس الاستقرار النفسي.

-استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء حول مهارة التهديف بكرة القدم.

-جمع المعلومات (المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات المقاييس، الشبكة الدولية).

-وسائل تحليل البيانات

2-6 اختبار التهديد:

اسم الاختبار: التهديد نحو هدف مقسم على مربعات (العبادي: 2019، ص91)

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديد .

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية عدد (5)، قطع حديد مختلفة الأطوال لتقسيم المرمى

إجراء الاختبار: يقسم المرمى على (9) مناطق بواسطة قطع حديد، وتوضع الكرات الخمس في منتصف خط الجزاء وعلى بعد (11 متر) من علامة الجزاء .

وصف الأداء: يقف المختبر على بعد (11 متر) من علامة الجزاء وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديد .

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الخمسة على التقسيمات الموجودة في مرمى كرة القدم

(صفر) إذا لم تدخل الكرة التقسيمات الموجودة في مرمى كرة القدم أي خارج



المسافة من علامة الجزاء الى اللاعب المنفذ 11 متر

* الجزاء

***** اللاعب

الشكل (1) يوضح اختبار التهديد

2-7 التجربة الاستطلاعية: إن التجربة الاستطلاعية "

عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته " (حسانين وعبد المنعم: 1997، 204)، وعلى هذا الأساس، قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2024/12/22 على عينة لاعبين نادي زهيرات الرياضي بكرة القدم في محافظة ديالى، وعددهم (9) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية.

2-5 مقياس الاستقرار النفسي:

2-5-1 تحديد مجالات المقياس: لغرض تحديد مجالات

المقياس قام الباحثين بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع (الاستقرار النفسي) فضلاً عن المصادر العلمية والدراسات السابقة التي درست متغير الاستقرار النفسي مثل: دراسة عبد الغفور العزاوي (2013) مروة شهيد الزبيدي (2012). وقد وجد الباحث أن هذه الدراسات تؤكد على أن مفهوم الاستقرار النفسي متعدد المجالات وقد وضع الباحثين تعريفاً نظرياً وإجرائياً لمفهوم الاستقرار النفسي في مجال علم النفس الرياضي وبعد التدقيق اختار الباحثون مقياس الاستقرار النفسي عبد الغفور العزاوي (2013) .

2-5-2 عرض المقياس على ذوي الخبرة

والاختصاص: بعد تحديد المقياس قام الباحثين بعرض المقياس بفقراته على السادة الخبراء والمحكمين وذوي الاختصاص في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والتجريبي وفي القياس والتقييم وفي طرائق التدريس والبالغ عددهم (25) إذ يشير (بلوم وآخرون، 1983) إلى أن " على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء تعديلات بنسبة لا تقل عن (75 %) (بنتيامين: 1983، 126).

2-5-3 تصحيح المقياس: تبنى الباحثون أسلوب ليكرت

ذا التدرج الخماسي، فدرجة كل فقرة تكون (5) بدائل وكما موضح بالجدول (7) الذي يبين طريقة تصحيح المقياس.

الجدول (2) يبين بدائل الإجابة لكل فقرة من فقرات المقياس

الاتجاه	كبير جداً	كبير	متوسطة	قليلاً	لا تنطبق على الإطلاق
الإيجابية	5	4	3	2	1
السلبية	1	2	3	4	5

وقد صاغ الباحثين عدداً من الفقرات السلبية إلى جانب الفقرات الايجابية ويؤكد (علي صالح مهدي، 2011) إلى الفقرات المصاغة بطريقة سلبية وجدت لتحد من المرغوبية الاجتماعية عند الإجابة عن فقرات التهدة النفسية وتبلغ اقل درجة يحصل عليها المستجيب (69) وأعلى درجة (345).

2-8-3 التجربة الرئيسية (تنفيذ المنهج التدريبي):

نفذت المنهج التدريبي في يوم 2025/1/8 ولغاية 2025/3/3 على أفراد المجموعة التجريبية وكما مبين ادناه:

1-قسمت العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريق العشوائية بعدد (9 لاعب) لكل مجموعة.

2-تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاصة الخاص بمدرّب الفريق، وقد خضعت الوحدات التدريبية للأشراف المباشر من قبل الباحثين بمساعدة مدرب الفريق ومساعدة .

3-تضمن المنهج التدريبي (11 أسبوعاً) خلال مرحلة الأعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات بواقع (3) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، ولاتنين، والخميس)، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (32) .

4-قسمت الوحدة التدريبية على وفق أقسام الوحدات الثلاث وهي القسم التحضيري والرئيس والختامي وقد طبقت تمارين البرنامج التدريبي المهارية وتمارين التهيئة النفسية بالقسم الرئيس من الوحدة التدريبية .

5-بلغت الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري (15) دقيقة اشترك فيها الفريق بأكمله المجموعتين التجريبية والضابطة، والقسم الرئيسي (70) دقيقة طبقت على المجموعة التجريبية فقط، بينما تلقت المجموعة الضابطة بالتوقيت نفسه التمارين الخاص بالمنهج التدريبي لمدرّب الفريق، والقسم الختامي (5) دقائق اشترك في أدائه الفريق بأكمله.

6-بلغ مجمل الوقت الكلي بالدقائق لتمرينات المنهج التدريبي (2240) وينسبة 100% من التمارين المهارية والنفسية التي طبقت بالبرنامج التدريبي.

7-اعتمد الباحثون في تطبيق تمارين المنهج التدريبي على طريقة التدريب الفترّي (مرتفع ومنخفض الشدة) والتدريب التكراري في الاستقرار النفسي وتطوير مهارة التهديف بكرة القدم.

8-اتباع الباحثون التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (: 1: 3)، فضلا عن استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في

2-8-1 تطبيق تجربة البحث:

2-8-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة للبحث في يوم 2024/12/17 لكل من:

1-اختبارات مقياس الاستقرار النفسي لعينة البحث.
2-الاختبارات الاداء المهاري لمهارة التهديف بكرة القدم لعينة البحث.

وقد قام الباحثين بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعيدة.

-تم شرح اختبارات مقياس الاستقرار من قبل الباحثين بصورة مفصلة إلى أفراد العينة قبل إجراء الاختبار.

-تم تسجيل النتائج طبقاً للظروف والمواصفات المحددة لكل اختبار.

-تم تطبيق الاختبار من قبل الفريق المساعد وبأشراف الباحثون حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها.

-تم إعطاء فرصه للاعبين لغرض الإحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبارات المهارية قبل اختبارهم.

2-8-2 تكافؤ العينة: لغرض الكشف والتأكد من نجاس

وتكافؤ مجموعتي البحث في ما بينهما قام الباحثون بتجانس أفراد العينة في المتغيرات التابعة التي تؤثر بصورة مباشرة على نتائج البحث إذ استخدم اختبار ليفنز لتجانس وتكافؤ مجموعتي البحث استخدم اختبار (T) للعينات المتناظرة وكما مبين بالجدول (3).

الجدول (3) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الاستقرار النفسي ومهارة الاستقبال في الاختبارات القبليّة

المتغيرات	تجريبية		ضابطة		قيمة (ت)	الدالة
	ع	س	ع	س		
الاستقرار النفسي	114.583	6.999	116.333	6.095	.653	دال
مهارة التهديف	11.16	1.33	10.91	1.44	0.05	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، درجة الحرية = 22 (2.07).

من خلال الجدول (1) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة وهي على التوالي (0.653، 0.036، 0.05) وعند مستوى دلالة (0.05) اصغر من (ت) الجدولية والبالغة (2.07) مما يدل على تكافؤ العينة.

مراعيًا في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة إذ تمت الاختبارات البعدية بتاريخ 2025/3/11 لكل من مقياس الاستقرار النفسي والأداء المهاري لمهارة التهديف بكرة القدم .

2-9 المعالجات الإحصائية: استعمل الباحثون البرنامج الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات وهي: (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل ارتباط بيرسون، اختبار (T) للعينات المستقلة، اختبار (T) للعينات المرتبطة))

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تم جمع بيانات الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس الاستقرار النفسي وبعض المهارات الأساسية لمجموعتي البحث، ومن خلال المعالجات الإحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج التالية:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية

للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية

والبعدية لدى أفراد المجموعة التجريبية:

الجدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

بُعدي		قُبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
9.705	119.750	6.095	116.333	درجة	الاستقرار النفسي
1.764	18.994	2.350	22.896	الزمن	مهارة التهديف

الجدول (7) 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
الاستقرار النفسي	درجة	3.417	5.130	2.321	1.796	64%	دال
مهارة التهديف	الزمن	3.902	20482	5.446		86%	دال

(ت) الجدولية (1.796)، مستوى الدلالة (0.05)، درجة الحرية = 11 من خلالون اجل توضيح وتجسيد هذه النتائج بشكل بياني نعرض هذا الشكل الذي يوضح الأوساط الحسابية القبلية والبعدية الاستقرار النفسي ومهارة التهديف بكرة القدم للمجموعة التجريبية ومن خلال اطلاعنا على الجدول (5) و(6) يتبين

تطوير العملية التدريبية والارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين الشباب كرة القدم والجدول (4) بين تفاصيل العمل في تمرينات المنهج التدريبي.

الجدول (4) يبين توزيع الشدة التدريبية على الوحدات التدريبية (المدامغة: 2008، ص94).

ت	رقم الشدة	النسبة المئوية للإنجاز القصوى	درجة الشدة
1	أولى	30 – 50 %	واطنة
2	ثانية	50 – 70 %	معتدلة
3	ثالثة	70 – 80 %	متوسطة
4	رابعة	80 – 90 %	تحت القصوى
5	خامسة	90 – 100 %	قصوى
6	سادسة	100 – 105 %	فوق القصوى

تم توزيع الوقت على الوحدات التدريبية وكما التالي:

1- بلغ وقت القسم التحضيري 480 دقيقة .

2- بلغ وقت القسم الرئيسي 2240 دقيقة .

3- بلغ وقت القسم الختامي 160 دقيقة .

الجدول (5) أقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل جزء

اقسام الوحدة التدريبية	الزمن خلال الوحدة التدريبية	مجموع الزمن ل 32 وحدة تدريبيية	النسبة المئوية للوحدة التدريبية الواحدة
التحضيري	15 دقيقة	480 دقيقة	16.66%
التمرينات مهارية	40 دقيقة	1280 دقيقة	44.44%
التمرينات النفسية	10 دقيقة	320 دقيقة	11.11%
تمرينات المدرب	20 دقيقة	640 دقيقة	22.22%
الختامي	5 دقيقة	160 دقيقة	5.55%
المجموع	90 دقيقة	2880 دقيقة	100%

إذ اعتمد المنهج التدريبي على الخصائص الآتية (ابراهيم: 2012، ص88)

1-مراعاة مبدأ التنوع والمرونة في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الشاب بالملل والرتابة.

2-مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

3-اتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

4-ساهم في رفع الروح المعنوية للاعبين وتقوية إرادتهم.

5-ساهم في تحقيق الأهداف العامة والخاصة.

6-أخذ بنظر الاعتبار توافر الأجهزة والأدوات.

2-8-3 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق

المنهج التدريبي على عينة البحث أجريت القياسات البعدية لمجاميع البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة)

الشكل الذي يوضح الأوساط لحسابية القبلية والبعديّة الاستقرار النفسي واداء مهارة التهديف بكرة القدم وللمجموعة الضابطة. ومن خلال اطلعنا على الجدول (7) و(8) يتبين ويتضح بان هنالك فروقاً دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعديّة بالاستقرار النفسي واداء مهارة التهديف لكرة القدم للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وكالتالي:

الاستقرار النفسي: من خلال النتائج القبلية والبعديّة للاستقرار النفسي، للمجموعة الضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (114.583)، والانحراف المعياري (6.999)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (109.250) والانحراف المعياري (5.119)، أما نسبة التطور هي (60%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2.342)، وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05)، ومما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

التهديف: كانت النتائج القبلية والبعديّة لمهارة التهديف للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (21.575)، والانحراف المعياري (1.415)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (21.531) والانحراف المعياري (1.428)، أما نسبة التطور هي (34%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (0.322) وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05) ومما يدل على عدم وجود فروق معنوية ما بين الاختبارين.

2-3 مناقشة النتائج: من خلال الجداول (5) و(6) و(7) و(8) أظهرت النتائج إلى تطور المجموعتين التجريبية والضابطة في قابلية الرياضي على الاستقرار النفسي ويعزو الباحثين سبب ذلك إلى أن الاهتمام بتطبيق اختبار الاستقرار النفسي في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في تعزيز دوافع اللاعب وزيادة ثقته بنفسه والاستعداد لتحقيق الانجاز. وهذا ما أشار إليه (كامل طه لويس، 1981) إلى "إن تحقيق رفع شدة الاستقرار النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل" (كامل طه لويس: 1981، ص35). فالاستقرار النفسي له تأثير حاسم على الدوافع. إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة كما أن الاسترخاء النفسي

ويتضح بأن هنالك فروقاً دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعديّة بالاستقرار النفسي واداء مهارة التهديف بكرة القدم للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وكالتالي:

الاستقرار النفسي: من خلال النتائج القبلية والبعديّة للاستقرار النفسي، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (116.333)، والانحراف المعياري (6.095) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (119.750) والانحراف المعياري (9.705)، أما نسبة التطور هي (64%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2.321) وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05)، ومما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي.

مهارة التهديف: كانت النتائج القبلية والبعديّة لمهارة التهديف إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (22.897)، والانحراف المعياري (2.350)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (18.994) والانحراف المعياري (1.764)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (5.446)، أما نسبة التطور هي (87%)، وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05) ومما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لدى أفراد المجموعة الضابطة:

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		ع	س	ع	س
الاستقرار النفسي	درجة	6.999	114.583	5.119	109.250
مهارة التهديف	الزمن	1.415	21.575	1.428	21.531

الجدول (8) يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدلالة الاحصائية
الاستقرار النفسي	درجة	0.435	0.859	2.342	1.796	60%	غير دال
مهارة التهديف	الزمن	0.044	0.475	0.322	1.796	34%	غير دال

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

ومن اجل توضيح هذه النتائج وتجسيدها بشكل بياني عرض هذ

أداء مهارة التهديف مقارنةً بالتدريبات التقليدية.

3-دمج بين الإعداد النفسي والإعداد المهاري في برنامج تدريبي واحد يحقق نتائج أفضل من الاقتصار على الإعداد البدني والمهاري فقط.

4-تحسين الاستقرار النفسي لدى اللاعبين كان له أثر إيجابي مباشر في زيادة تركيزهم أثناء المواقف الحاسمة داخل المباراة، مما انعكس على استثمار فرص التهديف.

وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثين يضعون التوصيات التالية:

1-اعتماد المنهج التدريبي الإرشادي المقترح ضمن البرامج التدريبية لفئة الناشئين في نادي الوجيحية الرياضي.

2-تعميم أسلوب الدمج بين الجوانب النفسية والمهارية في البرامج التدريبية على مختلف الفئات العمرية في كرة القدم.

3-تدريب المدربين على استخدام تقنيات الإرشاد النفسي داخل البيئة التدريبية لتعزيز الثقة والتركيز لدى اللاعبين

4-إجراء دراسات مماثلة على مهارات أساسية أخرى في كرة القدم، مثل التمرير والسيطرة، للتحقق من فاعلية البرامج الإرشادية.

5-الاهتمام بمتابعة التطور النفسي للاعبين بشكل دوري من خلال مقاييس علمية معتمدة.

المصادر:

- [1] بلوم بتيامين واخزون؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) محمد أمين المفتي واخزون: (القاهرة، دار ماكرو هين، السنة).
- [2] جاسم فياض الشمري؛ الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم: (دمشق، 2005).
- [3] ذوقان عبيدات (وأخرون)؛ البحث العلمي مفهومه وأدائه وأساليبه، ط1: (عمان، دار الفكر، 2004).
- [4] رجي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم؛ مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000).
- [5] سناء صاحب محمد الخزرجي؛ عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات لدى، 2006).
- [6] عبد الغفور ردام كيطان العزاوي؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير الاستقرار النفسي والاداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية للشباب اعمار (18-20) سنة: (ص 2013).
- [7] علي خليفة العبادي؛ تأثير منهج تدريبي في التهيئة النفسية وتطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية للشباب بكرة القدم: (اطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة ديالى، 2019)
- [8] محمد رضا إبراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب:

الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغييرات في الشروط النفسية الموروثة (انويا: 1998، 133).

وأن الاستقرار النفسي يمكن أن " ينمو ويتحقق عندما يتعلم اللاعب كيفية التعامل مع الانفعال السلبي فضلاً عن الانفعال الايجابي وأن يستجيب الى المواقف غير المسرة بالطريقة التي تقابل بالرضا والاستحسان من المجتمع وتشبع حاجاته في الوقت نفسه، وأن يكون قادراً على القيام بتلك الاستجابة دون مساعدة الآخرين" (انويا: 1998، 66).

وفيما يخص مهارات التهديف بكرة القدم قيد البحث بالنسبة إلى المجموعة الضابطة ويعزو الباحثين ذلك إلى انه التدريب والتكرار المستمر للمهارة أدى إلى تطورها، لذلك فإن هذه المهارة " تتطور من خلال عملية التدريب المستمر (محسسي: 1997، 12).

إذ أن لكل مهارة عند تعلمها يصبح لها برنامج حركي مخزون في الدماغ وكلما تكرر الأداء يتشذب تدريجياً حتى يصل إلى الأداء المقبول مع مراعاة التغذية الراجعة لتطابق البرنامج الحركي المخزون في الدماغ مع الحركة المؤداة وهذا ما يؤكد (شاكرا: 2014، 121).

أما تطور المجموعة التجريبية فيعزو الباحثين ذلك إلى أن المنهج التدريبي الذي وضعه الباحثون كان له الأثر في تطويرها لدى عينة البحث. كما أن المهارة قيد البحث تعد من المهارة المهمة الواجب أن يتقنها لاعب كرة الطائرة وخاصة في مرحلة الشباب لكونها من المراحل الأولى في التعلم، إذ إن إتقان أداء هذه المهارة في هذه المرحلة ووصولها إلى مرحلة الآلية تساهم في تطوير الأداء لديه وتساعد على الاقتصاد بالجهد في التركيز على تطويرها فقط بل يساعد المدرب على التوجه في تعليمهم الجوانب الخطئية الخاصة بالفريق.

4-الخاتمة:

استنتج الباحثين التالي:

1-إن تطبيق المنهج التدريبي الإرشادي أسهم بشكل ملحوظ في تطوير الاستقرار النفسي لدى لاعبي فئة الناشئين بكرة القدم في نادي الوجيحية الرياضي.

2-المنهج التدريبي الإرشادي ساعد على تحسين دقة وكفاءة



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue. 7, July. 2025

ISSN: 1658- 8452

(بغداد، مكتبة الفضلي، 2008).

[9] نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور الحركي والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، ط2 (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2014).

[10]نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح فتحي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد (ب.م)، 2004)

[11]Borne L-E. Ekstrand. B.R; Psychology its principle and Meaning :(New York, 2end ed, 1976).

[12]Beach,h.r, a. behavioral approach to the management of stress practical: (1992), p56.





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue. 7, July. 2025

ISSN: 1658- 8452

