

# التحمل النفسي

## لللاعبين في كرة القدم

الدكتور  
أرى أنور زبير

الأستاذ الدكتور  
حازم علوان منصور

الطبعة الأولى

٢٠١٦م

الناشر

مؤسسة عالم الرياضة للنشر

ودار الوفاء لدنيا الطباعة

موبايل: ٠٠٢٠١٠٠١٢٩٣٢٣٣

تليفون ٠٠٢٠٣٥٤٠٤٤٨٠ الإسكندرية



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

«ذٰلِكَ فَضْلُ اللّٰهِ یُؤْتِیْهِ مَن یَّشَاءُ وَاللّٰهُ  
ذُو الْفَضْلِ الْعَظِیْمِ»

صدق الله العظيم  
الایة ۲۱ سورة الحديد



# الإهداء

اهدي هذا الجهد المتواضع الى :-

روح والديّ

إعظاما لجلالة الأمومة ، وإجلالا لقدرة الأبوة .

من كان لي عوناً وسنداً بعد رحيل والديّ .. أخي (أوميد) .

من كانوا لي دوماً روحاً ونبضاً وضيئاً .. أخواتي

(ميديا - ثاريان - بييري - لانه) .

من أرى فيهم المستقبل الزاهر .. أولاد وبنات أخي وأخواتي

(مروان - ميران - ليذا - ثاكار - بخاري) .

كل من أرشدني إلى طريق العلم والمعرفة ..

وكان شمعة منيرة أضاءت درب حياتي .

الباحث



## شكر وتقدير

بعد الصلاة والسلام على سيدنا محمد (ص) يتقدم الباحث  
بوافر الشكر والتقدير الى من منحنا فرصة الدراسة العليا الدكتور  
(خضر معصوم) رئيس جامعة كويه المحترم .

كما يتقدم الباحث بالشكر والعرفان الى الدكتور (هوشيار  
عبد الرحمن كويي) ، عميد كلية التربية الرياضية ، لما كان له من  
دور مهم وكبير بدعم طلبة الدراسات العليا وتسهيل الامور من اجل  
انجاح الدراسة .

وبمزيد من الشكر والعرفان بالجميل يتقدم الباحث بتقديره الى  
الاستاذ الدكتور (حازم علوان منصور) المشرف على رسالتي والذي  
كان سندا كبيرا لها .

عرفانا منا بالجميل اتقدم بالشكر الجزيل للاستاذ الدكتور  
(نوري ابراهيم الشوك) ، كونه الاب الروحي لي وينبوع العلم الذي  
ارتويت منه

كما يود الباحث تقديم الشكر الجزيل لكل من (د.تيرس عوديشو ،  
دياسين عمر ، د.سعيد صالح ، د.كوران معروف) ، لما قدموه لي من  
مشورة علمية أثرت البحث .

كما يتقدم الباحث شكره الى كل من الاساتذة الذين قاموا بتدريسي ولما بذلوه من جهد علمي في مرحلة الاعداد والدراسة ، واطح بالذكر منهم (أ.د.نوري ابراهيم الشوك ، أ.د.يعرب خيون ، أ.د.حازم علوان ، أ.د. ظافر هاشم ، أ.د صريح عبد الكريم. أ.م. د.ساطع اسماعيل، د.خالد نجم ، د.تيرس عوديشو ، أ.د.مؤيد عبدالله ، د.بيرفان عبدالله).

كما يتقدم الباحث بالشكر الجزيل الى لجنة المناقشة والتقويم لما قدموه من ملاحظات وتعديلات قيمة اثرت الرسالة .

ويتقدم الباحث بالشكر الجزيل الى كل من السادة (م.عبدالله لطيف ، م.جميل قاسم ، م عبد الجبار احمد ، م.ريباز بايز ، م.علي حسين، برهان صالح) لما قدموه لي من مساعدة مخلصه فكانوا بحق الاخوة واصحاب الفضل بأكمال الرسالة بالشكل النهائي .

ويتقدم الباحث بالشكر العميق الى فريق العمل المساعد (م.عبدالله لطيف ، م.اوس نوري ابراهيم ، ازي خالد ، ريبه ر جهانكير ، مضر نوري) ، ويتقدم بالشكر الى مدرب الفريق السيد (اسماعيل بكر) مدرب شباب نادي كويه الرياضي ، والى عينة البحث (شباب نادي كويه الرياضي) والى جميع العاملين في النادي لما قدموه من تعاون وحب ومساعدة .

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى زملاء الدراسة العليا  
الاخوة والاخوات الاعزاء (شيروان واحمد ومحمد وادريس وحيدر وتوانا  
وكامران وتزرين وبهزاد ودلخواز وهونقر وعمر) .

ومن الله التوفيق  
الباحث



## الباب الأول

التعريف بالبحث	١
مقدمة البحث وأهميته	١-١
مشكلة البحث	٢-١
أهداف البحث	٣-١
فروض البحث	٤-١
مجالات البحث	٥-١
المجال البشري	١-٥-١
المجال الزمني	٢-٥-١
المجال المكاني	٣-٥-١
تحديد المصطلحات	٦-١



# الباب الأول

## ١- التعريف بالبحث

### ١.١ مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ، وقد زاد الإقبال عليها كثيراً وهذا ما يشير إلى تقدمها وازدهارها ورفع المستوى الفني والتدريبي لمزاويلها عن طريق العمل الهادف المبني على أسس صحيحة وتخطيط مدروس .

وتشتمل لعبة كرة القدم على العديد من المهارات الأساسية ، وتشكل هذه المهارات القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم ، فإذا لم يتمكن اللاعب من إجادتها فإنه لا يستطيع أن ينفذ الخطط أو يقوم بواجباته على الوجه الأكمل ، إذ أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وعلى إتقانها يتوقف - إلى حد كبير - وصول اللاعب أو الفريق إلى درجة النجاح ، ويمكن تطوير المهارات الأساسية عن طريق تدريب اللاعبين عليها بواسطة تمارين اللعب ، إذ من الواجب الاهتمام بها ، وتؤدي هذه التمارين على شكل ألعاب يضع قوانينها المدرب ويقوم بتطبيقها في الساحة الاعتيادية وعلى المدرب معالجة الوحدات التدريبية كلما تحسن إحساس اللاعب بالكرة ، وكلما زاد تدريب اللاعبين على هذه التمارين ولفترة طويلة وتحت ظروف نفسية تشابه ظروف المباراة فإن ذلك يقلل من التأثيرات النفسية السلبية وخصوصا للاعبين الشباب أثناء المنافسات الرياضية ،

إذ أن اللاعب الشاب الذي يكون لديه قوة تحمل نفسية عالية فإنه يتمتع بصحة نفسية جيدة وهذا ما يساعده على الوصول إلى المستوى الأفضل في أثناء المنافسة وتزداد أهمية قوة التحمل النفسي في لعبة كرة القدم كونها أكثر الألعاب الفرقية احتكاكاً وأطول زمناً لذا فإن اللاعب الشاب يحتاج إلى قوة تحمل نفسية كبيرة ، تحمل الضغوطات الواقعة عليه أثناء التدريب والمنافسات ، وهنا تكمن أهمية البحث في كون الباحث سيتعرف على تأثير تمارين اللعب الخاصة في قوة التحمل النفسي وأداء المهارات الأساسية لدى شباب نادي كوية بكرة القدم .

## ٢-١ مشكلة البحث

إن قوة التحمل النفسي من السمات النفسية المهمة للاعبين الشباب بكرة القدم ؛ إذ تمكنهم من التعامل مع الضغوط المختلفة الواقعة عليهم عند أداء المهارات الأساسية بكرة القدم خلال فترة الإعداد الخاص وما تحتاجه من جهد كبير عند أداءهم للتمارين ، والتي تكون عادةً مشابهة لظروف المباريات في كرة القدم وما تتطلبه من اللاعب الشاب من قوة تحمل نفسي عالية نتيجة لهذه الضغوط ومن خلال متابعة الباحث للعبة ومشاهدته تدريبات شباب نادي كوية الرياضي ، لاحظ عدم أداءهم للمهارات الأساسية بشكل جيد ، وهذا يرجع من وجهة نظر الباحث إلى عدم تحملهم النفسي للتمارين المعطاة لهم ولفترات طويلة ، كذلك قلة الاهتمام من قبل المدربين بتمارين اللعب وبما يتناسب والجهد المبذول من قبل اللاعبين في هذه اللعبة ، لهذا ارتأى الباحث

دراسة هذه المشكلة وذلك من خلال وضع تمارين اللعب والتعرف على تأثيرها في قوة التحمل النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية لدى شباب نادي كويه الرياضي .

### ٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى :-

١- إعداد تمارين اللعب لأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى شباب نادي كويه الرياضي .

٢- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث بتأثير تمارين اللعب في قوة التحمل النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية لدى شباب نادي كويه الرياضي في كرة القدم.

٣- التعرف على نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في قوة التحمل النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية لدى شباب نادي كويه الرياضي في كرة القدم.

### ٤-١ فروض البحث

يفترض الباحث ما يلي :-

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث بتأثير تمارين اللعب في قوة التحمل النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية لدى شباب نادي كويه الرياضي في كرة القدم .

- هناك نسبة تطور ايجابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في قوة التحمل النفسي واداء بعض المهارات الاساسية لدى شباب نادي كويه الرياضي في كرة القدم

## ٥-١ مجالات البحث

١ - ٥ - ١ المجال البشري : شباب نادي كويه الرياضي بكرة القدم بواقع (١٨) لاعباً .

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني : المدة من ( ٢٨ / ٣ / ٢٠٠٧ لغاية ٥ / ١١ / ٢٠٠٧ ) .

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : ملعب نادي كويه الرياضي بكرة القدم .

## ٦-١ تحديد المصطلحات

١ - ٦ - ١ تمارين اللعب :

" هي التمرينات التي تؤدي بزيادة التحميل وتحتوي على أكثر من عنصر من عناصر لعبة كرة القدم كاللياقة البدنية والفن والخطط البدنية وهذا مهم للاعبين الشباب بشكل خاص".<sup>(١)</sup>

---

(١) ثامر محسن (وآخرون) ؛ أصول التدريب في كرة القدم : (جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) ص ٤٢ .

## ١ - ٦ - ٢ قوة التحمل النفسي

قدرة اللاعب على مقاومة ضغوط التدريب والمنافسات دون تعرض الصحة النفسية والجسمية إلى الاضطراب الذي يحدث بسبب تلك الظروف<sup>(١)</sup>

## ١ - ٦ - ٣ المهارات الأساسية

" هي مركب عدة عوامل يستخدمها اللاعب في المباريات كالمهارة الفردية ، واللعب الجماعي ، ومعرفة قوانين اللعب ، فكرة القدم تتطلب أن يؤدي اللاعب المهارات الأساسية بمنتهى السرعة والدقة مع إمكانيات وقدرة عالية في تغيير اتجاه الكرة<sup>(٢)</sup>

---

(١) زيد يهلول سمين ؛ الأمن والتحمل النفسيان وعلاقتهما بالصحة النفسية : ( أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، ١٩٩٧ ) ص ٣٧ .

(٢) يوسف لازم كماش ؛ المهارات الأساسية بكرة القدم - تعلم - تدريب

: (عمان ، مكتب دار الخليج ، ١٩٩٩) ص ١٥



## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

الدراسات النظرية	١-٢
ماهية تمارين اللعب	١-١-٢
ماهية قوة التحمل النفسي	٢-١-٢
نبذة تاريخية عن قوة التحمل النفسي	٣-١-٢
انواع قوة التحمل النفسي	٤-١-٢
نظريات في قوة التحمل النفسي	٥-١-٢
قوة التحمل النفسي في المجال الرياضي	٦-١-٢
العوامل المؤثرة في قوة التحمل النفسي في المجال الرياضي	٧-١-٢
المهارات الاساسية بكرة القدم	٨-١-٢
الدحرجة	١٨-١-٢
الاخماد (السيطرة على الكرة)	٢٨-١-٢
المناولتة	٣٨-١-٢
التهديف	٤٨-١-٢
دور التحمل النفسي في اداء المهارات الاساسية بكرة القدم	٩-١-٢
الدراسات المشابهة	٢-٢
دراسة كامل عبود حسين العزاوي (٢٠٠٤)	١-٢-٢
دراسة علي حسين علي الروزياني (٢٠٠٦)	٢-٢-٢
اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات المشابهة والدراسة الحالية	٣-٢-٢

## الباب الثاني

### ١.٢ الدراسات النظرية

#### ١.١.٢ ماهية تمارين اللعب

تعد تمارين اللعب من التمارين التي يقبل عليها المدربون خلال وحداتهم التدريبية لأنه يمكن اعطائها في اي مساحة من الملعب او بمسافات مختلفة اذ " تلعب تمارين اللعب مجموعة ضد مجموعة اخرى مساوية لها او مختلفة العدد بحركة واحدة او حركات متعددة دون وجود المرمى او بوجود المرمى " <sup>(١)</sup> . وتؤدي هذه التمارين على شكل العاب يضع قوانينها المدرب ، يقوم بتطبيقها في الساحة الاعتيادية او في ساحة يرسم شكلها ويحددها كما يريد وان هذه التمارين تحقق عدة اهداف قد تكون بدنية او مهارية او خططية او ذهنية <sup>(٢)</sup> .

وان تمارين اللعب تؤدي بعدد قليل من اللاعبين وملعب صغير غالباً ما يستثير سرور اللاعبين فضلاً عن انها تعد ايضاً وحدة تدريبية وهذه ليست الخاصية الوحيدة التي تتميز بها ولكن عن طريقها ومع توفر الاثارة المناسبة يمكن التقدم وتنمية القدرات العامة للعب <sup>(٣)</sup> وتعد تمارين اللعب من اهم التمارين التطويرية بكرة القدم من خلال عدة اسباب هي : <sup>(٤)</sup>

(١) سامي الصفار (واخرون) ؛ كرة القدم ، ج١، ط١ : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) ص ١٠١ .

(٢) ثامر محسن (واخرون) ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط١ : (عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ص ٨٨ .

(٣) الفريد كونزه ؛ كرة القدم : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠) ص ١٧٤ .

(٤) زهير قاسم الخشاب (واخرون) ؛ كرة القدم ، ط٢ (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٠) ص ١٩٢ .

١- تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين من الوضع الحركي وتطوير قابلياتهم الخططية ، والتحرر من الخصم واحتلال الفراغ والضغط عليه وملازمته ، وتبادل المراكز واللعب المباشر.

٢- انها مشابهة للعب الحقيقي او قريبة جداً منه .

٣- يمكن استعمالها خلال جميع فترات التدريب السنوي .

٤- يمكن تطبيقها خلال جميع اوقات الوحدة التدريبية اليومية .

٥- يمكن اشغال كافة لاعبي الفريق بتطبيقها .

٦- يمكن للفرق استخدامها على مختلف مستوياتها ومختلف الاعمار .

٧- لا يحتاج الى اجهزة اضافية بل يمكن تطبيقها في اي مكان .

٨- يمكن التحكم بشدة هذه التمارين بالشكل الذي يراه المدرب ، ويجب عدم اهمال فترات الراحة .

٩- انها من التمارين المهمة التي تطور حالتى الدفاع والهجوم عند اللاعبين في وقت واحد .

## ٢-١-٢ ماهية قوة التحمل النفسي

يتعرض الانسان في حياته الى العديد من المؤثرات الداخلية المرتبطة بحاجاته العضوية ، والخارجية المرتبطة بالبيئة المحيطة به وانواعها ، وتتطلب تلك المؤثرات المختلفة من الفرد ان يستجيب لها

بسلوك معين ، وقد تكون الاستجابة ملائمة بحسب كفاءتها ومدى تطابقها مع شدة التنبيه ، ويختلف الافراد من استجاباتهم للمؤثرات والمواقف المختلفة تبعاً للفروق الفردية بينهم .

فالموقف الذي لا يتضمن تهديداً لشخص ما ، ربما يبدو مهدداً لشخص آخر لذا يشجع الاول على التعامل مع هذا الموقف ، بينما يسعى الآخر الى تجنب هذا الموقف او التورط فيه ، لأنه يرى فيه تهديداً له <sup>(١)</sup> ، اذن فالسلوك الانساني يؤثر ويتأثر بما حوله ويختلف من فرد الى آخر ، فصارت دراسة السلوك تؤكد على محاولة فهم الفعاليات السلوكية وتفسيرها ضمن الأطار الذي تتم فيه <sup>(٢)</sup> .

وان توافق السلوك مطلوب من الفرد بسبب الوجود الثابت للتنبهات والمتطلبات الداخلية والخارجية المتعددة وأن التأثير النفسي للمتطلبات الخارجية يعتمد على الخصائص النفسية والبيولوجية للفرد ، وعلى طبيعة العلاقات التي يمتلكها مع البيئة فمن المرجح أن ينظر الأفراد الى الضغوط بأنها تحد بطريقتة تختلف كلياً من اولئك الذين ينظرون الى تلك العوامل بأنها تهديد لهم <sup>(٣)</sup> .

---

(1) Kablan ; a metal hyience and life : (new yourk , hager brother , pupils hers , com , 1952 ) P.288 .

(٢) نعيمة الشجاع ؛ الشخصية - النظرية ، التقييم : (مناهج البحث ، المنطقة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، معهد البحوث والدراسات العربية ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨١) ص ٥ .

(3) Lazarus , R.s.; Pahernis of adjnstmnt , imeegraw :(new yourk , hin , book com , 1976) P.186

وتعد قوة التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الصحة العامة التي تعد ضرورية في شخصية الفرد اذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة .

ويرد مفهوم قوة التحمل النفسي في اللفظ الانكليزي (Endurance) ليشير الى استطاعة احتمال الألام او المشاق او الصمود في سير فعل ما على الرغم من الصعاب او الصمود الراهن<sup>(١)</sup> فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على الدوافع اذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة كما ان التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن ان يؤدي الى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة .

وتؤدي مظاهر التحمل النفسي مباشرة الى اضعاف قابلية الانجاز الفعلية مثل سوء قابلية التركيز في الانجاز ، وتقليل الانجاز في الادراك

وعرف (كود Good) التحمل النفسي بأنه استعداد او قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب فيه من المواقف والاحداث ، او ابداء الراء او قيامه بمواقف لا يكون في أتم تعاطف معها وعرفه (وبستر 1971 , Webstar) بأنه القدرة على تحمل الألام والصعاب والضغط دون آثار توافقية سيئة وهو استعداد عقلي

---

(١) كامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١) ص ١٢٩ .

لمواجهة معتقدات وافكار وعادات تختلف او تتناقض مع معتقدات هذا الشخص.

وعرفه (الدرويش ، ٢٠٠١) بأنه سمة ثابتة نسبياً في سلوك الفرد تؤهله على مواجهة المواقف الضاغطة التي يقيمها على انها محبطة او غامضة او غير مطابقة من خلال التصدي لها دون الشعور بالضعف او الاستسلام او الفشل .

وعرفه (الحلو ، ١٩٩٥) بأنه قدرة الفرد الذي يمتلك احساساً على مواجهة احداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها وأن يستطيع التعامل معها بشكل يجنبه الاصابة بالاضطرابات النفسية والامراض الجسمية.<sup>(١)</sup>

## ٣-١-٢ نبذة تاريخية عن قوة التحمل النفسي

بعد الحرب العالمية الثانية اتجهت العديد من الدراسات التطبيقية في علم النفس الى دراسة وتحليل السلوك الانساني فظهر مفهوم قوة التحمل النفسي (Hardiness) ، اذ قام عالما النفس الالمانيان (فرانكل - برونونيك) بأول دراسة لهذا المفهوم عام ١٩٨٤ ، وذلك من خلال كيفية تمكن بعض الافراد من التوافق والتعامل مع الظروف الضاغطة بينما ينهار اخرون عند تعرضهم للضغوط

---

(<sup>1</sup>Good , Gv.; Diction ary of Education ;(new yourk , megraw - Hill , 1959) P.30.

ذاتها ؟ وكيف يتمكن البعض من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والمهددة وتحويلها الى منفعتهم الخاصة.(١)

اذ نرى الاشخاص الذين يتمكنون من مواجهة احداث الحياة الضاغطة وتحديدها وتحويلها الى منفعتهم هدفاً ومعنى وقد طور (فرانكل) انطلاقاً من وجهة النظر هذه اسلوباً خاصاً للعلاج النفسي اسماه العلاج المنطقي يهدف الى تشجيع الفرد بأن يكتشف بشكل متمعن ماهو ذو معنى بالنسبة له في عالم يبدو عديم المعنى (٢).

ويؤكد (فرانكل) بأن ارادة خلق المعنى هي القوة الدافعية الأولى عند الانسان وبالرغم من ان هذه الارادة غالباً ما تعاق ويصبح الفرد محبطاً من الناحية الوجودية فيعيش في حالة يسميها (فرانكل) الفراغ، أو الخوف الوجودي (Exist entail Vacuum) ينتج عنه نوع من العصاب أطلق عليه اسم (Noogenic Neurosis) هي اقرب الى القلق منه الى المرض لأنه ينشأ في شعور الفرد بخلو الحياة من المعنى أو الهدف (٣)

---

(١)Frankel brunswlk hardiness of ambiguitu as an emotional and perctual personality variable –g personality 1984 vol 34 p 268

(٢)(Ryckmon,R.M. ; Theories of personality :(New Yourk ,vam nostr and com , 1978) P.571 .

(٣) بثينة منصور الحلو ؛ قوة التحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة : ( اطروحة دكتوراه ، كلية الاداب/ جامعة بغداد ، ١٩٩٥ )، ص ٦٠ .

ويرى (فرانكل) بأن علم النفس في تعامله مع الكائن الحي على أساس بايولوجي وأبعاد نفسية تقليدية إنما يلقي بعداً مهماً وهو الحياة الروحية .

وأن هذا التأكيد على المعنى الروحي هو الخاصية الرئيسة لفكرة (فرانكل) الوجودية ، أن فهم وجهة النظر الوجودية عن خصائص قوة التحمل الشخصية يتطلب معرفة موقعها من القلق والشعور بالذنب والعصاب ، فهم يرون بأن القلق ليس شعوراً بئساً أو غير مرغوب فيه بل يؤكدون بأنه تيقظ فكري يساعد في تحفيز النمو الشخصي واثارته<sup>(١)</sup> .

ذولقد طرحت (كوباسا) مفهوم قوة التحمل النفسي عام (١٩٧٩) واعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على مبادئ الفلاسفة الوجودية اذ تاثرت باراء عالما النفس الوجوديين فكتور وفرانكل (Vektor & Frankle) الذين مهدت افكارهم للعديد من البحوث والدراسات التي قامت (كوباسا) وغيرها من الباحثين وتعنى الوجودية (Existentialism) محاولات الشخص ليحس لوجوده من خلال ايجاد معنى لهذا الوجود ، ثم يتولى مسؤولية اعماله الخاصة كلما حاول ان يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه<sup>(٢)</sup> .

---

(١) frankel vector e mans search for meaning trans by Isle lachrer edsimon and senater com 1962 p2

(٢) Ryckmon, R.M. ; Theories of personality :(New Yourk , vam nostr and com , 1978) P.571 .

وطبقاً لـ(كوباسا) فإن الفرد الذي يخبر بدرجة عالية من الضغوط دون أن يصاب بالمرض ، فإنه يمتلك بناء شخصية يختلف عن الفرد الذي يصاب بالمرض من تعرضه للدرجة نفسها من الضغوط وقد اطلقت(كوباسا) على هذا المفهوم مصطلح (Hardiness) اي قوة تحمل او قدرة على الاحتمال وتتكون هذه الشخصية كما ترى كوباسا (Kobasa) من ثلاث مكونات رئيسية :

- ١- السيطرة (Control) : وهي اعتماد الفرد بأنه يستطيع السيطرة على الاحداث بخبرته الخاصة .
  - ٢- الالتزام (Commitment) : وهو امتلاك الفرد لشعور المشاركة والارتباط بنشاطات الحياة .
  - ٣- التحدي (Challenge) : وهو توقع التغير كتحديد نمو تطور أبعد أو افضل <sup>(١)</sup> .
- ٢- ١- ٤ انواع قوة التحمل النفسي
- هناك ثلاثة انواع لقوة التحمل النفسي هي :

- ١- تحمل عدم التطابق (Incongruence hardiness) .
- ٢- تحمل الغموض (ambiguity hardiness) .
- ٣- تحمل الاحباط (Frustration hardiness)<sup>(١)</sup> .

---

(١) بثينة منصور الطو ؛ قوة التحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة : ( اطروحة دكتوراه ، كلية الاداب ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥ ) ، ص ٦٠ .

## ١- تحمل عدم التطابق :

يرد مفهوم عدم التطابق في نظرية (روجرز) ليدل على التنافر الحاصل بين مفهوم الفرد عن ذاته وبين خبراته الواقعية ، اي وجود صراع بين الذات المدركة والذات المثلى التي تعنى مايطمح ان يكون عليه الانسان .

ويمكن استخدام مصطلح عدم الاتساق بدل عدم التطابق

ليشير الى المعنى نفسه ويرى (فستتجر) ان التنافر يحدث عندما :

١ - لاتتسق الجوانب المعرفية للشخص مع المعايير الاجتماعية .

٢ - يتوقع الافراد حدوث حدث ما ويقع اخر بدلاً عنه .

٣ - يقوم الافراد بسلوك يختلف عن اتجاهاتهم العامة.<sup>(٢)</sup>

قد تكون البيئة مصدر تهديد للفرد عندما تكون اساليب المعاملة الوالدية فيها قائمة على النبذ، والتسلط، والاهمال، ولا تسمح له بأشباع حاجاته الاساسية وهي تعيق نموه. فينظر الفرد الى العالم من حوله على انه عدواني وخطير ، فيشعر بأنعدام الامن النفسي والقلق وتظهر عليه بوادر السلوك المضطرب ، وعدم التطابق، والاتساق.<sup>(٣)</sup>

---

(١) قاسم حسين صالح ؛ الشخصية بين التنظير والقياس ، ط٢ : (صنعاء ، مكتبة الجيل الجديد ، ١٩٩٧) ص ٨٩ .

(٢) راضي الوقفي ؛ مقدمة علم النفس ، ط٣ : (عمان ، دار الندوة للنشر والتوزيع ، ١٩٨٤) ص ٤٠٥-٤٠٧ .

(٣) راضي الوقفي ؛ مقدمة في علم النفس ، ط٣ : (عمان ، دار الشروق ، ١٩٩٨) ص

## ٢- تحمل الغموض

يرى ايزنك (Eysenek, 1972) بان تحمل الغموض هو قدرة الفرد على تحمل شدة التبيهات الباعثة على عدم الارتياح النفسي والتي تشكل تهديداً او ضغطاً عليه او قدرة الفرد ليصمد ، او يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة ، او الاصولية ، او الملتبسة والغير الواضحة<sup>(١)</sup> .

ويرى بودنز (Budnner, 1962) بأن المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد او المواقف المتعددة بتفاصيلها ، أو المتناقضة في محتواها ويوضح بأن تحمل الغموض يحدث في مستويين:

### أ - المستوى الظاهري (Phe nomengical) :

ويحدث ضمن الادراكات والمشاعر الفردية ، فالفرد يدرك وقيم ويشعر.

### ب - المستوى الأجرائي (Operative) :

ويحدث في عالم الاشياء الطبيعية، والاجتماعية ، ويتمثل بالسلوك والفعل المتصل بالبيئة الخارجية<sup>(٢)</sup> .

---

(1)Eysenck,H;Encyclo pedia of psychology .Vol(3)

: (London,search press,1972) P.150 .

(٢)فاخر عاقل ؛ علم النفس التربوي ، ط٥ : (بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٨٢) ص ٤٢٠ .

### ٣- تحمل الاحباط :

هي حالة انفعالية تظهر حينما تتدخل عقبة ما في طريق اشباع رغبة، او حاجة، او هدف، او توقع .  
ويعد الاحباط حالة غير مرغوب فيها ومزعجة تحدث تغيرات في مدى السلوك يتراوح بين الغضب، والعدوان الى التراجع، والانسحاب<sup>(١)</sup>  
ويعد تحمل الاحباط مظهراً من مظاهر التحمل النفسي او الصمود ضد مظاهر الأنا المهدة التي تتولد عندما يتم منع الشخص من الوصول الى الهدف الذي يرغب فيه<sup>(٢)</sup>  
كما يختلف الاحباط من فرد لآخر تبعاً لأهمية الهدف المعاق وذلك:-

- ١- ان تحمل الاحباط يميل لأن يزيد مع تقدم العمر .
- ٢- لكل فرد درجة تحمل تبدأ عندما يتجاوز الضغط مصادر الفرد التكيفية الاعتيادية ، كما ان له درجة قصوى من التحمل وهي كمية الاحباط التي سينجزها الفرد لدى مستوى عمري معين كما يحصل على اقصى تحمل الاحباط<sup>(٣)</sup> .

### ٥.١.٢ نظريات في قوة التحمل النفسي

(١) عبد الحميد مرسي ؛ الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني ، ط ١ : (القاهرة ، مكتبة الخالدي ، ١٩٧٦) ص ٢٦

(2)Good V.Dictionary of Education . Book company : (New Yourk , me : Grow – Hill , 1959)

(3)Lawsan R. ; Frystation the development officentific concept : (New Yourk , macmilian company , 1965) P.12 – 15 .

ان قوة التحمل النفسي هي مظهر من مظاهر القوة النفسية التي تعد ضرورية لشخصية الانسان اذ يحدد التحمل النفسي مستوى لياقة الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة وأن مفهوم قوة التحمل النفسي في مجال علم النفس الرياضي له نظريات عدة وهي:

- ١- النظرية الوجودية .
- ٢- نظرية فرويد : التحمل النفسي وقوة الأنا .
- ٣- نظرية ليفين : التحمل النفسي طاقة البيئة النفسية الموجهه<sup>(١)</sup> .

#### ١- النظرية الوجودية :

تتفق النظرية الوجودية مع مجموعة من الاسس الفلسفية ، وان الافكار الاساسية التي تؤكدھا الوجودية هي فكرة الوحدة الغير القابلة للتفكك او الذوبان من الوعي الانساني والعالم هو ما يطلق عليه الوجوديين مصطلح (الوجود في العالم) .

وهناك العديد من الدراسات التي استندت الى الفلسفة الوجودية التي تناولت موضوع التحمل ومنها دراسة (فرانكل) التي اعتمدت على فكرة تنشئة (Niet Lsche) الوجودية التي مفادھا من

---

(١) كامل محمد المغربي ؛ مفاهيم اسس سلوك الفرد والجماعة في التنظيم ، ط ٢ : (عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ٤ .

يحاول ان يجد سبباً ليجعل حياته ذات هدف ومعنى ، او يخلق معنى لوجوده ، فبإمكانه ان يتحمل اي شيء<sup>(١)</sup>

## ٢- نظرية فرويد : التحمل النفسي وقوة الاناء .

تتكون الشخصية عند فرويد من ثلاث نظم اساسية هي الهو (Id) والاناء (Ego) والاناء الاعلى (Supper Ego) وبالرغم من ان كل نظام من هذه النظم الثلاثة له وظائفه وخصائصه ، ومكوناته ، ومبادئه التي يعمل وفقاً لها ، الا أن هذه النظم الفلسفية الثلاثة التي تتكون فيها الشخصية تتفاعل مع بعضها ، بحيث يصعب فصل تأثير كل منها ، وتحديد وزن اسهامه النسبي في السلوك الذي يعد محصلة تفاعل النظم الثلاثة<sup>(٢)</sup>

## ٣- نظرية ليفين : التحمل النفسي طاقة البيئة النفسية الموجهة .

يرى (ليفين) الشخصية بوصفها بنية يفصلها عن العالم الخارجي سياق نفاذ تعقبه مباشرة الاجهزة الإدراكية الحركية التي تتصل بالمحيط الخارجي فتتحسن المثيرات وترد عليها مباشرة.<sup>(٣)</sup>

فالمثير في نظر (ليفين) هو مجال معقد يتضمن حاجات الفرد ومكونات الشخصية وادراكه لأمكانياته المتاحة للفعل . وأن البيئة

(١) تيد لنزمن وسيدني جورارد ؛ الشخصية السليمة : (ترجمة موفق الحمداني) :

(جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨) ص ٣٨

(٢) ميخائيل ابراهيم اسعد ؛ علم الاضطرابات السلوكية : (بيروت ، المطبعة

الاهلية للنشر والتوزيع ، ١٩٧٧) ص ٧٥

(٣) سعد عبد الرحمن ؛ القياس النفسي ، ط ٢ : (الكويت ، مكتبة الفلاح ، ١٩٨٣) ص

الأدراكية الخارجية تمتاز بالمرونة، لأن عليها ان تتوافق مع المطالب الخارجية المتغيرة، وفي ضوء هذا نستطيع ان نقول بأن الضغوط النفسية للفرد تتكون نتيجة البيئة الخارجية فتسبب له التوتر، ويحدث هذا التوتر في ادراك الفرد ويؤثر في مكونات مجاله النفسي بالتعاقب اذ ان الفرد يحاول خفض هذا التوتر عن طريق ادراكه للبيئة الخارجية نتيجة للضغوط، فيوجه طاقة نفسية دافعية لخفض التوتر<sup>(1)</sup>

ويتفق الباحث مع نظرية (ليفين) بان الضغوط النفسية تاتي نتيجة العوامل الخارجية التي تواجهه والتي تؤثر عليه ويستطيع الفرد ان يخفض هذا التوتر عن طريق ادراكه للمواقف المهددة او الخطرة ذات التأثير على كيانه او حياته ومستقبله.... الخ من خلال محاولة مواجهة او التكيف مع تلك الضغوط المؤثرة عليه.

## ٢-١-٦ قوة التحمل النفسي في المجال الرياضي

ان التحمل النفسي من المفاهيم النفسية المهمة والمرتبطة بشخصية اللاعب في علاقاته التفاعلية مع المحيط سواء في حالات التدريب او المنافسات الرياضية التي تحوي ضغوطاً شتى تتفاوت في انواعها وشدتها حسب المواقف التي يتعرض لها<sup>(2)</sup>.

---

(1) كامل طه الويس؛ علم النفس الرياضي، ط ١: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨١) ص ١٣٠

(2) Kablan, Pt. al ; Mental hygiene and life : (New Yourk , hayper brother , pubhisherss Com , 1952) P.283 .

وان تأثيرات التحمل النفسي يمكن ان تتخذ اشكالاً مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح او العرقلة في الحركة او الخلل في التنسيق او الاضطراب الذهني والفكري ، وتحمل كيفية التصرف والسلوك وتأثيرات الاجهادات النفسية طابعاً فردياً يتلائم والظروف الداخلية للشخص نفسه، يعني ذلك ان اوضاع التحمل النفسي المتجانسة ظاهراً قد تحفز رياضياً لزيادة انجازه بينما تعيق آخر عن ابداء قواه الرياضية التي اكتسبها وبرهن عليها بنجاح في التدريب وقبل المباريات وقد يظهر التحمل النفسي بشكل حالات سلبية ومعروفة مثل حمى البداية اما في اثناء المباراة فقد يؤدي الى خذلانه امام خصم اضعف منه او معادل له بالقوة مع ذلك فلا بد ان تؤكد بأن التحمل النفسي لا يظهر فقط في المباريات ورغم ان تأثيرها الذي يضعف الانجاز حسب ماهو محتمل.<sup>(١)</sup>

وان دور التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته بصفته اهم العوامل المؤثرة ولا من طول مدة الاستراحة وتكرار التدريب ورتابة الجهد انما يتعين الى حد واسع الامام بحالة الرياضي النفسية والبدنية وان درجة تحمله تعتمد على ما يدركه بنفسه<sup>(٢)</sup> ، وان من العوامل المهمة في نمو قوة التحمل النفسي وتطورها لدى

---

(١) كامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي ، ط ١ : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١) ص ١٣٣ .

(٢) كامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي ، ط ١ : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١) ص ١٣٣ .

اللاعبين هي الطريقة التي يتعامل بها اللاعبون مع المواقف التي تنطوي على الاحباط او التهديد او الضغط لذا نستطيع ان نقول بأن قوة التحمل النفسي متغير على جانب كبير من الاهمية في حياة اللاعب وهو احد المتغيرات التي تلعب دوراً في اساليب التعامل مع التكيف مع احداث التدريب والمنافسات.<sup>(١)</sup>

٢- ١- ٧ العوامل المؤثرة في قوة التحمل النفسي في المجال الرياضي

هناك اختلاف في قوة التحمل النفسي بين اللاعبين وكل حسب قدراته وقابلياته البدنية ومقدرتهم على تحمل المشاكل والمصاعب وتحمل الازمات وأن هذه القدرة على التحمل تنجم عن العديد من العوامل اهمها :-

- ١- برات اللاعب السابقة .
- ٢- ثقافة اللاعب<sup>(٢)</sup> .
- ٣- النمط العصبي للاعب .
- ٤- الحالة الهضمية والجسمية للاعب .
- ٥- القدرات العقلية للاعب . ٦- التنشئة الاسرية والاجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب<sup>(١)</sup>

---

(1)Stamger ; Rpsychology of personality :(New Yourk , Ram manally com .

(٢) محمد حسن علاوي (واخرون) ؛ الاعداد النفسي في كرة اليد نظريات - تطبيقات ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٣) ص ١٠١

أولاً : خبرات اللاعب السابقة :

وهي تعمل كعامل مساعد في معرفة طبيعة المعوقات التي تقف في طريق اشباع الحاجات ، فيعمل اللاعب على وفق خبرته السابقة تجنبها او تقبلها اذ ان الخبرة التي يكتسبها اللاعب في حياته نتيجة المرور بالكثير من الضغوط التي يتعرض لها تجعله ملماً بهذه الضغوط التي تواجهه وبذلك يتمكن من تحملها<sup>(٢)</sup>.

ثانياً : ثقافة اللاعب :

تتأثر ثقافة اللاعب بأرتفاع وانخفاض درجة التحمل ، فاللاعب الذي يمارس نشاطاً معيناً قد يكتسب الكثير من المعلومات نتيجة لممارسته هذا النوع من النشاط الرياضي فاللاعب الذي يعرف قواعد اللعب والنواحي الخطئية لها يتمكن من تحمل هذا النشاط و قد تزيد من قوة تحمله للظروف التي تواجهه<sup>(٣)</sup>.

ثالثاً : النمط العصبي للاعب:

نوع النمط العصبي المميز للاعب يؤثر بدرجة كبيرة في قوة تحمله اذ ان هناك بعض اللاعبين الذين يتميزون بالاستثارة السريعة

---

(١) محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط ٧ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢) ص ٢٦٦ .

(٢) نزار الطالب وكامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي ، ط ٢ : (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١) ص ١٦٢ .

(٣) صفاء عبد الرسول الابراهيمية ؛ قوة تحمل النفس لدى ضباط المرور وعلاقته باتجاهاتهم نحو الاخرين : (رسالة ماجستير/كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٢) ص ٥٣

بأقل مثير ويحتاجون الى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم  
وهؤلاء غالباً ما يتميزون بتحمل نفسي اقل من زملائهم<sup>(١)</sup>.

رابعاً : الحالة الصحية والجسمية للاعب:

يتعرض اللاعبون في مختلف مستوياتهم وخاصة المستويات  
العليا لضغوط كثيرة وبالاخص في وقت المنافسات وان هذه  
الضغوط تعمل على تعرض اللاعب الى العديد من المشاكل البدنية  
والنفسية ، اذ ان الحالة الصحية والجسمية الجيدة للاعب تعمل على  
ان يكون صحيح البدن ذا عقلية جيدة من خلال زيادة قابلية جسمه  
على تحمل اعباء الحمل الذي يمارسه اثناء قيامه بالتمارين<sup>(٢)</sup>.

خامساً : القدرات العقلية للاعب:

ان الفرد الذي يدرك المواقف ادراكاً صحيحاً يساعده  
ذكاؤه على التعرف المناسب الذي يجنبه الاحباط والتوتر والانفعال  
، وان العمليات العقلية هي عملية ادراك ومعرفيه ، والادراك يتضمن  
تفاعل المعلومات المتعارف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات  
الموجودة في الذاكرة ، فالقدرات العقلية والبدنية والحركية  
تشكل بصورة مجتمعة عوامل الانجاز الرياضي ، فيجب التأكيد

---

(١) عقيل عبدالله الكاتب (واخرون) : الادارة والتنظيم في التربية الرياضية : (بغداد ، دار  
الكتب للطباعة والنشر ن ١٩٨٧) ص ٧ .

(٢) عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة - تحليل - تدريب  
- قياس ، ط ١ : (عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٦) ص  
٢٤٥ .

على تنمية هذا العامل من خلال ممارسة الانشطة الرياضية من اجل  
تنمية التحمل النفسي<sup>(١)</sup> .

سادساً : التنشئة الاسرية والاجتماعية :

ان اللاعب يتعلم انماطاً سلوكية ازاء المتغيرات الاجتماعية  
والضغوط والمواقف النفسية المألوفة وغير المألوفة اذ يشير (كابلان  
- Kaplan) الى ان القدرة على التحمل هي عملية متعلمة  
ومكتسبة يتمكن الفرد من خلالها ان يكون وبصورة تدريجية  
ذخيرة من الاستجابات الملائمة للمواقف الضاغطة .

وترى (هارلوك - 1974 - Harlock) بأن القدرة على  
التحمل تنمو وتكتسب منذ الطفولة عندما يعطى الطفل الفرص  
والدوافع للتعلم والتعامل مع الخبرة الانفعالية غير المسرة والتحمل هو  
الحماية النفسية ضد الاخطار . فاللاعب الذي يمارس نشاطاً معيناً  
قد يكتسب الكثير من المعلومات عن هذا النشاط الرياضي  
فاللاعب الذي يعرف قواعد اللعب والنواحي الفنية والخططية لها  
يتمكن من تحمل هذا النشاط وتزيد من قوة تحمله للظروف التي  
يواجهه.<sup>(٢)</sup>

---

(١) محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل، اللاعب والتدريب  
العقلي، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١) ص٧٩

(٢) Hurlock , E. B. ; Personality development : (New Dilhi ,  
Tata ling mg Graw , Hill , 1974) P. 210 .

## ٢ - ١ - ٨ المهارات الاساسية بكرة القدم

تعد المهارة سلاحاً للاعب كرة القدم في الملعب ، وهذا يعني قدرته على التحكم بالكرة بسهولة ودون جهد زائد ، وتساعد اللاعب في التغلب على اكثر من خصم ، كما انها تخلق لحظات عصبية لفريق الخصم امام مرماه.<sup>(١)</sup>

والمهارات الاساسية بكرة القدم تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون كرة القدم ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة ام بدونها " <sup>(٢)</sup>.

ان المهارة في كرة القدم هي جوهر اللعبة ، واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول الى المستويات العالية ، وذلك لأن ، " المهارات الاساسية تعتبر الحجر الاساس في الاداء خلال مباريات كرة القدم ، وكفاءتها تعتمد الى حد كبير على الاعداد البدني للاعب ، كما يبني عليها الاعداد الخططي والنفسي والذهني " <sup>(٣)</sup>

وتشير اكثر المصادر العلمية الى ان المهارات الاساسية في كرة القدم هي <sup>(٢)(١)(٤)</sup>:

---

(1)Janeso,Georje ; Soccer , Athletice Innstite , Florida , 1975 ,P. 4 .

(٢)حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) ص ٦٥ .

(٣)مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتدريب وقيادة ، ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) ص ١٥٤ .

(٤)ثامر محسن (وآخرون) ؛ الاختبارات والتحليل بكرة القدم : (الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٩١) ص ٤٠ .

- ١- الدرججة . ٢- الاخمداد . ٣- التهديف . ٤- المناولة ٥- السيطرة . ٦- الخداع والمراوغة . ٧- ضرب الكرة بالرأس . ٨- مهارات حارس المرمى .

## ٢- ١- ٨- ١ الدرججة

" تعد مهارة الدرججة بالكرة من الاساسيات الفنية في كرة القدم، والتي نعني بها التحرك بالكرة ودفعتها حيث يقوم اللاعب بأستخدام اجزاء من القدم والتحكم بها اثناء دحرجتها على الارض . وتستخدم كوسيلة للوصول الى غاية معينة بيتغياها اللاعب ويستخدمها عندما يكون زملاؤه اللاعبين مراقبين من مدافعي فريق الخصم " (٣)

والدرججة هي " فن استخدام اجزاء القدم في دحرجة الكرة من الارض وهي تحت سيطرة اللاعب " . (٤)

وتعني ايضا " الركض بالكرة بأستخدام اجزاء من القدم بهدف التحكم بالكرة اثناء دحرجتها على الارض والتقدم بها في الملعب " (٥)

(١) حنفي محمود مختار ؛ الاسس العملية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص ٧٣ .

(٢) حنفي محمود مختار ؛ الاسس العملية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص ٧٣ .

(٣) قاسم لزام (وآخرون) ؛ اسس التعلم والتعليم للاعبين كرة القدم : ( ) ، ، ٢٠٠٢) ص ١٥٤ .

(٤) مفتي ابراهيم حماد ؛ الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤) ص ٤٧ .

(٥) محمد عبدة صالح الوحش ومفتي ابراهيم ؛ اساسيات كرة القدم ، ط ١ : (القاهرة ، دار عالم المعرفة ، ١٩٨٤) ص ٣٥

وان انواع الدحرجة هي<sup>(١)</sup> :

- الدحرجة بالكرة بوجه القدم الداخلي .
- الدحرجة بالكرة بوجه القدم الخارجي
- الدحرجة بالكرة بباطن القدم .
- الدحرجة بالكرة بوجه القدم الامامي .

٢ - ١ - ٨ - ٢ الاخمد (السيطرة على الكرة)

تعد مهارة الاخمد واحدة من المهارات المهمة في لعبة كرة القدم، ويجب اتقانها عند المراحل الاولى للتعلم ، " اذ بدون اتقانها لا يستطيع الفرد ان يقوم بالتهديف او المناولة بطريقة صحيحة وناجحة " (٢)

وكذلك تعني " تحكم اللاعب بكل الكرات القادمة اليه، سواء كانت الكرة القادمة ارضية ، عالية ام نصف عالية في اطار قانون اللعبة " (٣)

ويقسم الاخمد الى نوعين<sup>(٤)</sup> :

١ - الاخمد بالحصر : في هذا النوع تكون الكرة بين القدم والارض .

---

(١) ثامر محسن ووائل ناجي ؛ كرة القدم وعناصرها الاساسية : (بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٧٢) ص ٧٢

(٢) حسن عبد الجواد ؛ كرة القدم - المبادئ الاساسية - الالعاب الاعدادية - القانون الدولي ، ط ٥ : (بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٨٠) ص ٢٨ .

(٣) حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) ص ٧٧ .

(٤) تشارلز هوجر ، التكنيك وعمل الفريق في كرة القدم، (ترجمة )، طارق الناصري ، (بغداد، مطبعة الجامعة، ١٩٧٤) ص ٦٠ .

٢- الاخمد بالسحب : ويتم فيه سحب السطح الذي يلامس الكرة الأمتصاص قوة الاصطدام بين الكرة وبين الجزء الملامس لها من القدم أو باقي اجزاء الرجل او الصدر ، ويمكن تحديد الاجزاء المستخدمة في عملية اخمد الكرة ، وهي :  
- القدم ، ويتضمن الاخمد بالقدم بداخلها وخارجها وبياطن ووجه واسفل القدم .

- الفخذ .

- الصدر .

- الرأس .

## ٢- ١- ٨- ٣ المناولة

تعد المناولة من " اهم مهارات لعبة كرة القدم ، نظماً ، لأنها الاكثر استخداماً طوال زمن المباراة"<sup>(١)</sup>

والعنصر المهم في المناولة هو الدقة ، اذ " ليس هناك من شيء يحطم الفريق اكثر من المناولات الغير دقيقة"<sup>(٢)</sup> . والمناولة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الثلاثة الاتية (الدقة - التوقيت - القوة)<sup>(٣)</sup>

---

(١) مفتي ابراهيم حماد ؛ الاعداد المهاري والخططي للاعبى كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤) ص ٧٤

(٢) جارلس هيوز ؛ كرة القدم الخطط والمهارات (ترجمة) موفق المولى : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٥) ص ١٠٦

(٣) مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضى الحديث - تخطيط وتدريب وقيادة ، ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) ص ١٥٤ .

وان اقسام المناولة هي:

- المناولة بوجه القدم الداخلي .
- المناولة بوجه القدم الخارجي .
- المناولة بوجه القدم الامامي .
- المناولة بداخل القدم (باطن القدم) .

وتقسم المناولات الى ثلاثة انواع حسب المسافة:

- ١- المناولة القصيرة ما بين (٣ - ١٥) ياردة .
  - ٢- المناولة المتوسطة ما بين (١٥ - ٢٠) ياردة .
  - ٣- المناولة الطويلة ما بين (٢٠ - ٢٥) ياردة<sup>(١)</sup>
- ٢- ١- ٨- ٤ التهديف

" يمكن اعتبار مهارة التهديف في كرة القدم من اهم المهارات ، اذ عن طريقها تحسم نتائج المباريات ويعتبر التهديف من وسائل الهجوم الفردي " <sup>(٢)</sup>

وان " مهارة التهديف ليست مهارة قائمة بذاتها لكنها مجموعة من المهارات المتداخلة ، من اهم هذه المهارات المناولة ، واذا كانت المناولة هي وسيلة للوصول الى مرمى فريق الخصم فأن التهديف هو غاية هذه المناولة " .

---

(١) ثامر محسن (واخرون) ؛ كرة القدم وعناصرها الاساسية : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٩٠) ص .

(٢) مرتضى محسن ؛ محاضرات الدورة الدولية بكرة القدم : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠)

ومن أنواع مهارة التهديف :

- تهديف الكرة بوجه القدم الامامي .
- تهديف الكرة بوجه القدم الداخلي .
- تهديف الكرة بوجه القدم الخارجي .
- تهديف الكرة بباطن القدم .

التهديف بالرأس (١)

٢- ١- ٩ دور التحمل النفسي في اداء المهارات الاساسية بكرة القدم

ان في مباريات كرة القدم يبذل اللاعب جهداً بدنياً وعصبياً عالياً ، ومما يرافق ذلك انفعالات مختلفة ، وان المتطلع ايضاً الى طريقة اللاعب واعداده من حيث الحجم والشدة يعرض الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة واهمية المباراة ، ولذلك يجب الاهتمام بتوجيه اللاعب من اجل تحمل الضغوط النفسية التي ترافق التدريب والمنافسة للوصول الى الهدف المنشود .

وهناك عوامل نفسية كثيرة تؤثر في مستوى الاداء المهاري للاعب وخصوصا بالمناقسات في لعبة كرة القدم منها عوامل داخلية كشخصية اللاعب من قدرات عقلية ومتغيرات وجدانية او انفعالية وعوامل خارجية كالبيئة التنافس ، الملعب ، الجمهور ، الحكام

---

(١) محمد عبدالله الهزاع ، مختار احمد ؛ المهارات الاساسية لكرة القدم : (الكويت ، مطابع صوت الخليج ، ٢٠٠١) ص ٢٠٤ .

...الخ وهذه كلها تشكل ضغوطا نفسية يجب على اللاعب تحملها ومقاومتها من اجل الاداء بشكل جيد وان لعبة كرة القدم وخاصة المهارات الاساسية بها تتطلب من اللاعب امكانيات جيدة في الحركات واداء المهارات بصورة دقيقة للتغلب على المشاكل المتكررة وحل الصعوبات المتعاقبة وللقيام بعشرات الحركات المهارية التي تتطلب الاتقان الكامل بوجود الخصم الضاغط او بدون خصم وكل ذلك يحتاج الى الكثير من السمات النفسية كالصبر والثقة بالنفس وقوة التحمل والمثابرة <sup>(١)</sup>.

٢ - ٢ الدراسات المشابهة

٢ - ٢ - ١ دراسة كامل عبود حسين العزاوي (٢٠٠٤) <sup>(٢)</sup> :

" بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفردية في العراق "

وقد هدفت الدراسة الى بناء مقياس لمفهوم قوة التحمل النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفردية في العراق ، وتألّفت عينة البحث من (٤٧٥) لاعبا من اندية الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفردية في العراق للعام (٢٠٠٢ - ٢٠٠٣) .

---

(١) ثامر محسن ؛ الاعداد النفسية بكرة القدم : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠) ص ٢٠ .

(٢) كامل عبود حسين العزاوي ؛ بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفردية في العراق (رسالة ماجستير / كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤) .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي  
كونه اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث .

ومن اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث هي التوصل  
الى بناء مقياس لمفهوم قوة التحمل النفسي في المجال الرياضي لدى  
لاعبي اندية الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفردية في العراق .

وبلغ عدد فقرات المقياس (٣٣) فقرة موزعة على (٦) مجالات  
تقيس بمجموعها مفهوم قوة التحمل النفسي .ومن اهم التوصيات  
فقد كانت :

(١) يمكن استخدام المقياس الحالي من قبل المدربين للوقوف على  
الصعوبات والمشكلات التي تواجه لاعبيهم وذلك بسبب ما يحتويه  
المقياس من مجالات متعددة وبالتالي يستطيع المدربون تشخيص  
نقاط الضعف لدى لاعبيهم .

(٢) استخدام هذا المقياس للمقارنة بين اللاعبين في الالعاب الفردية  
التي يمارسونها وايهما تتطلب تحمل اكثر.

٢ - ٢ - ٢ دراسة علي حسين علي الروزيباني (٢٠٠٦)<sup>(١)</sup> :

" دراسة مقارنة في قوة التحمل النفسي والامن النفسي بين لاعبي  
تلعب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية "

---

(١) علي حسين علي الروزيباني ؛ دراسة مقارنة في قوة التحمل النفسي والامن النفسي  
بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية ( رسالة ماجستير /  
كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦ ) .

وقد هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى قوة التحمل النفسي والامن النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية ، كذلك التعرف على الفروق في مستوى التحمل النفسي والامن النفسي بين لاعبي الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية . كذلك هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي والامن النفسي في الالعاب المذكورة انفاً .

وقد اشتملت عينة الدراسة على لاعبي اندية المنطقة الشمالية للموسم ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ والبالغ عددهم (١٥٠) لاعباً ، وقد اختبروا بالطريقة العمدية ومن المشاركين في بطولات اندية القطر للدرجة الاولى وبطولة الدوري لأندية الدرجة الممتازة .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة المقارنة كما استخدم مقياس كامل عبود لقوة التحمل النفسي ومقياس ماسلو للأمن النفسي .

ومن اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث اتصاف لاعبي الساحة والميدان بدرجة اعلى من لاعبي كرة القدم في قوة التحمل النفسي لكي يتمكن من الاداء الامثل اما التوصيات فقد كانت:

- ١- مواجهة المشكلات الاجتماعية النفسية والحد من ظهورها لغرض رفع مستوى الشعور بالامن النفسي .

٢- الاهتمام النفسي من لدن المدربين بلاعبي اندية المنطقة الشمالية والوقوف على المشاكل والضغوط التي تواجه اللاعب في التدريب والمنافسات من اجل تنمية قوة التحمل النفسي .

٢- ٢- ٣ اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات المشابهة والدراسة الحالية

على ضوء دراسة الباحث للدراسات المشابهة لاحظ بأن دراسة كامل عبود حسين العزاوي هدفها بناء مقياس لقوة التحمل النفسي للاعبي الالعب الفردية ، في حين ان الباحث استند الى هذا المقياس في دراسته الحالية ، فضلاً عن اجراء اختبار المهارات الاساسية لشباب نادي كويه بكرة القدم ، في حين ان دراسة العزاوي كانت بناء مقياس قوة التحمل نفسي للاعبي اللالعب الفردية ، كذلك استخدم فيها المنهج الوصفي ، بينما درستنا الحالية استخدم فيها المنهج التجريبي بالتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

اما دراسة علي حسين علي الروزياني فقد كانت دراسة مقارنة في قوة التحمل النفسي بين لاعبي الساحة والميدان وكرة القدم اي استخدم المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المقارنة في حين ان الدراسة الحالية تهدف الى معرفة اثر تمرينات اللعب في قوة التحمل النفسي واداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للشباب اي ان الباحث استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة .



## الباب الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

١-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث

١-١-٣-٣ الأجهزة

٢-١-٣-٣ الأدوات

٤-٣ تحديد مقياس قوة التحمل النفسي والمهارات الاساسية

بكرة القدم وترشيح الاختبارات

٥-٣ التجربة الاستطلاعية

٦-٣ اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم

٧-٣ اعداد تمارين اللعب

٨-٣ الاختبارات القبليّة

٩-٣ اجراءات التجربة الرئيسيّة

١٠-٣ الاختبارات البعدية

١١-٣ الوسائل الاحصائية



## الباب الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

أختار الباحث مجتمع البحث بأكمله والمتمثل بشباب نادي كويه الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ والبالغ عددهم (٢٢) لاعبا. واختار عشوائيا (٤) لاعبين منهم للتجربة الاستطلاعية و(١٨) لاعبا كونوا المجموعة التجريبية للبحث.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث الوسائل الآتية:-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- اختبارات المهارات الأساسية
- استماره استبيان لترشيح الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية (الملحق (١)).

• مقياس قوة التحمل النفسي للاعبين (الملحق (٢)).

٣-٣ - ١ الاجهزه والادوات المستعمله في البحث.

٣-٣ - ١ - ١ الاجهزة

استخدم الباحث الاجهزه الآتية:-

- جهاز لمقياس الطول والوزن .
  - ساعه التوقيت.
  - حاسبه (p.٤) كورية الصنع.
  - كاميرا فيديو نوع (Sony) يابانيه الصنع.
- ٣- ٣ - ١ - ٢ الأدوات

استخدم الباحث الأدوات الآتية:-

- كرات قدم عدد (١٨)
  - صافرة
  - اعلام
  - شواخص
  - ملعب كره قدم
  - شريط لاصق
  - شريط قياس
  - طباشير
  - أقلام رصاص عدد (١٨)
- ٣- ٤ تحديد مقياس لقوه التحمل النفسي والمهارات الاساسية فى  
كرة القدم وترشيح الاختبارات

لقد قام الباحث بالاعتماد على مقياس قوه التحمل النفسي الذي  
قام ببنائه والباحث (كامل عبود حسين العزاوي)(١).على لاعبي

الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفرديه في العراق وقد احتوى المقياس على ٣٣ فقرة وبمعيار رباعي وبيدائل اجابة هي (تطبق عليه دائما، تطبق عليه كثيرا، تطبق عليه قليلا، لا تطبق عليه).

وكانت درجات الفقرات الايجابية هي (١،٢،٣،٤) بينما كانت درجات الفقرات السلبية (٤،٣،٢،١) وقد وزعت فقرات المقياس ال (٣٣) فقره على (٦) مجالات هي (الالتزام والسيطرة والانجاز والتحدي والصمود والتأني) (انظر الملحق (١)).

كذلك قام الباحث بتجديد المهارات الاساسية بكرة القدم وذلك عن طريق عرضها على أعضاء لجنة مناقشة اطار البحث (\*) اذ اتفقوا على تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم والأكثر تداولاً وممارسة من قبل عينة البحث وهي (مهارة السيطرة على الكرة، مهارة التهديف، مهارة المناولة، مهارة الدحرجة).

١- أ- دنوري ابراهيم الشوك - رئيساً.

٢- أ.د يعرب خيون الصالح - عضواً.

٣- أ.د ظافر هاشم اشماعيل - عضواً.

٤- م.د تيرس عوديشو - عضواً.

(١) كامل عبود حسين العزاوي؛ بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفرديه في العراق (رساله

---

(\*) تكونت اللجنة من الساده.

الماجستير) جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤) ص ١٦٦-  
١٦٧.

بعد ذلك قام الباحث باختيار مجموعة من الاختبارات تراوحت بين (٣- ٥) أختبارات لكل مهارة وقام بتوزيع استماره استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين (\*) حول ترشيح الاختيار المناسب لكل مهارة وقد اتفقوا على ترشيح الاختبارات لكل مهارة كما مبينة في الجدول (١)

الجدول (١)

يبين المهارات الاساسية واختباراتها والتي تم ترشيحها من قبل الخبراء.

المهارات	الاختبارات	نسبة الاتفاق	الاختبار المرشح
السيطرة على الكرة	١- اختبار السيطرة على الكرة لمدة (٣٠) ثانية ٢- اختبار تحكم بالكرة في العراء ٣- اختبار ايضاف الكرة (الإخماد)	٠ ١٠٠٪ ٠	
التهديف	١- اختبار التهديف بالقدم المفضلة ٢- اختبار التصويب على المرمى لعمر ٩- ١٤ سنة . ٣- ركل الكرة لأطول مسافة ممكنه .	٣٣٪ ٠ ٦٧٪	
المنافسة	١- اختبار المنافسة القصيرة لمسافة (١٠) م ٢- اختبار المنافسة المتوسطة (١٥- ٢٠) م ٣- اختبار المنافسة الطويلة (٢٥) م فما فوق.	١٠٠٪ ٠ ٠	

(\*) الخبراء والمختصون

		الدرجة	١- الدرجة بباطن القدم . ٢- اختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص والتسديد . ٣- اختيار الدرجة بوجه القدم . ٤- الركض المتعرج بالكرة .
	٢٣٪		
	٦٧٪		

١- أ.د نوري ابراهيم الشوك/اختبارات/ كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد.

٢- أ.م.د فداء اكرم/كرة القدم/ كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدين.

٣- أ.صفاء الدين طه /علم التدريب/ كلية التربية الرياضية /جامعه صلاح الدين.

٣- ٥ التجربة الاستطلاعية.

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٣-

٢٤/٦/٢٠٠٧ على (٤) لاعبين من

شباب نادي كويه الرياضي وكان من اهدافها معرفة كفاءة فريق العمل وكذلك معرفة الوقت المستغرق للاختبارات وكيفيه أجراؤها، وكذلك معرفه مدى تجاوب عينة البحث لهذه الاختبارات ومقياس قوة التحمل النفسي ولاحظ الباحث وجود تجاوبا جيداً من قبل اللاعبين وفريق العمل وكذلك صلاحية الاجهزة والأدوات

المستعملة في البحث وقدرة كفاءة فريق العمل على ادارة وتطبيق تمارين العب، كذلك توصل الباحث الى ضرورة اجراء الاختبارات ومقياس قوه التحمل النفسي في يومين متتالين، أذ كان اليوم الأول خاصا بمقياس قوه التحمل النفسي<sup>(\*)</sup>، واليوم الثاني باختبارات المهارات الاساسيه في كره القدم قيد الدراسة.

١- أحمد محمود عبدالله. طالب ماجستير/ كليه اللغات /قسم اللغة الكرديه /جامعه كويه.

٢- ٦ اختبارات المهارات الأساسية بكره القدم .

أستخدم الباحث الاختبارات لآتية :-

الاختبار الاول.

أسم الاختبار :- تحكم الكرة في الهواء<sup>(١)</sup>

هدف الاختبار :- قياس القدرة على التحكم بالكرة بالهواء خلال

(٣٠) ثانيه بكافة أجزاء الجسم عدا اليدين .

الأدوات اللازمه :-

❖ ٣ كرات قدم قانونية.

❖ ساعة توقيت.

إجراءات الاختبار :-

---

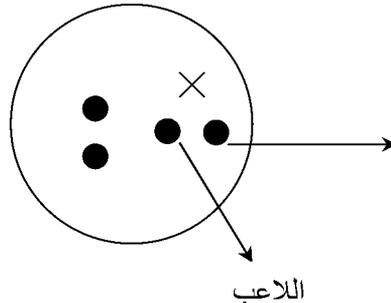
(\*) قام الباحث بترجمة فقرات مقياس قوة التحمل النفسي الى اللغة الكرديه وشرحها لعينة البحث وذلك بعرضها على أخصائي اللغة الكرديه.

(١) زهير خشان (وأخرون ) كره القدم ط٢ : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ص ٢١٩-٢٢٠.

يبقى اللاعب داخل الدائرة المركزية ، وعند الايعاز يقوم  
المختبر برمي الكرة بيده ثم يبدأ بالسيطرة على الكرة بكافة  
أجزاء الجسم عدا اليدين ، بحيث تكون الكرة لاتسقط ولاتلمس  
الارض ، يحسب عدد مرات ضرب الكرة في (٣٠) ثانيه ، ويفقد  
اللاعب نقطة واحدة لكل لمسه الكرة الارض .

### طريقة التسجيل :-

- (١) درجة واحدة لكل (١٠ - ١٢) ضربة صحيحة
- (٢) درجتان لكل (١٣ - ١٤) الكرة صحيحة .
- (٣) درجات لكل (١٥ - ١٦) ضربة صحيحة .
- (٤) درجات لكل (١٧ - ١٨) ضربة صحيحة .
- (٥) درجات لكل (١٩ - ٢٠) ضربة صحيحة .
- (٦) درجات لكل (٢١ - ٢٢) ضربة صحيحة .
- (٧) درجات لكل (٢٣ - ٢٤) ضربة صحيحة .
- (٨) درجات لكل (٢٥ - ٢٦) ضربة صحيحة .
- (٩) درجات لكل (٢٧ - ٢٨) ضربة صحيحة .
- (١٠) درجات لكل (٢٨) فما فوق ضربة صحيحة .



## الاختبار الثاني

أسم الاختبار :- ضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة<sup>(١)</sup> .  
هدف الاختبار :- قياس دقة وقوة ضرب الكرة إلى المسافة المحصورة لأطول مسافة ممكنة .  
الأدوات اللازمة :- ملعب كرة قدم ، عدد (٢) كرات قدم ، شريط قياس .

### إجراءات الاختبار

- يرسم خط البداية بطول (٤) امتار ويرسم خط آخر خلف خط البداية بطول (٤) امتار أيضا بحيث تكون المسافة بين الخطين (٤) امتار، (أن هذه المسافة المحصورة بين الخطين المتوازيين تكون لحركه اللاعب للتهيؤ لضرب الكره الثابتة على خط البداية ) .  
ويرسم خطان متوازيان متعامدان مع امتداد خط البداية طول كل منهما (٨٠) م وباتجاه مجالا لضرب ، بحيث تكون المسافة المحصورة بين الخطين (٢٠) م .  
- يبدأ اللاعب الحركة بضرب الكرة بالقدم بقوة بحيث تكون الكرة طائرة بعد الضرب ولأبعد مسافة ، ويكون سقوطها داخل

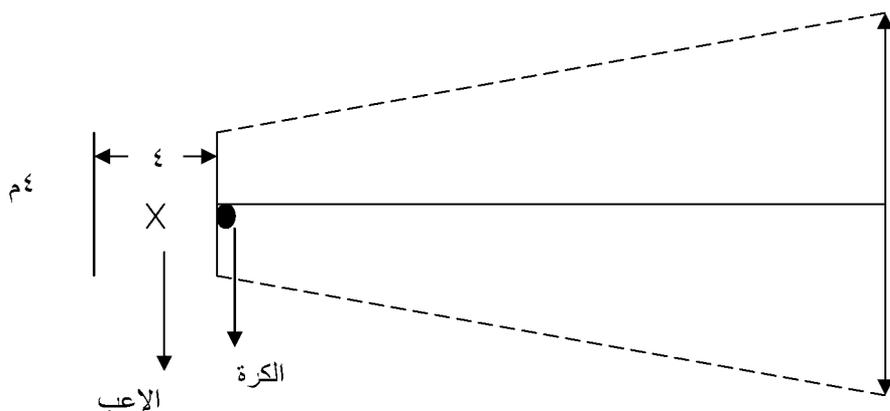
---

(١) زهير الخشاب (وأخرون) كره القدم، ط٢: (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ص٢١٥-٢١٦ .

المجال المحدد بين الخطين المتوازيين (٨٠) طولا و (٢٠) مترا عرضا ، ولا تحسب المحاولة في الحالات الآتية :-

- ١- الفشل في رمي الكرة .
  - ٢- الكرة الساقطة خارج المجال .
  - ٣- اذا تدرجت الكرة على الارض منذ البداية .
- طريقه التسجيل :-

- ١- يسجل اللاعب المسافة بالمترو وأجزاء المتر من خط البدايه حتى مكان لمس الكرة بالارض.
- ٣- يعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين ويسجل أفضل انجاز.



### الاختبار الثالث:

- أسم الاختبار : اختبار المناولة القصيرة لمسافة (١٠) امتار<sup>(١)</sup>
- الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولات القصيرة .

(١) ضرغام جاسم محمد النعيمي ، وضع درجات معياريه لبعض المهارات الاساسيه بكره القدم لطلاب كليات التربيه الرياضيه ، جامعه الموصل (رساله الماجستير ، جامعه الموصل / كليه التربيه الرياضيه ، ١٩٩٢ ، ص ٤٠ - ٤٢)

الادوات اللازمة : منطقه محددة لأجراء الاختبارات داخل المساحة  
(١٠) كرات قدم وشريط قياس - بورك - شواخص عدد (٦)  
مقسمة الشواخص الى (٥) أقسام متساوية كل قسم (٥٠) سم .  
اجراءات الاختبار :

يرسم خطان متوازيان البعد بينهما (١٠)امتار طول كل خط  
(٣) امتار، وعند سماع كلمة البدء ينطلق اللاعب باتجاه الكرات  
ليستلم كرة القدم ثم يجري بالكرة وقبل الوصول الى خط ضرب  
الكرة تمرر الكرة باتجاه الشواخص وهكذا الى ان تنتهي  
المحاولات التسعة .

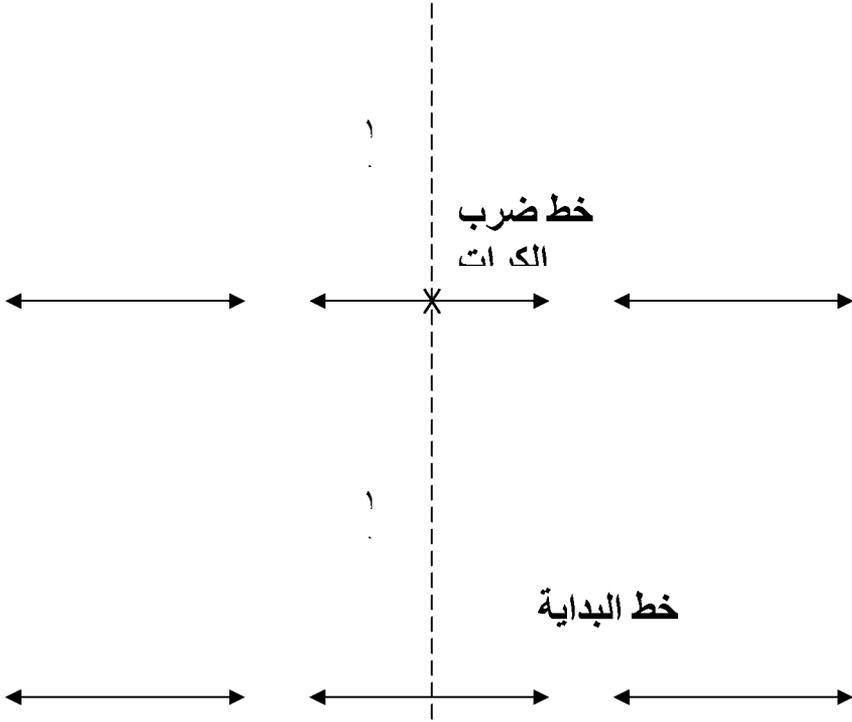
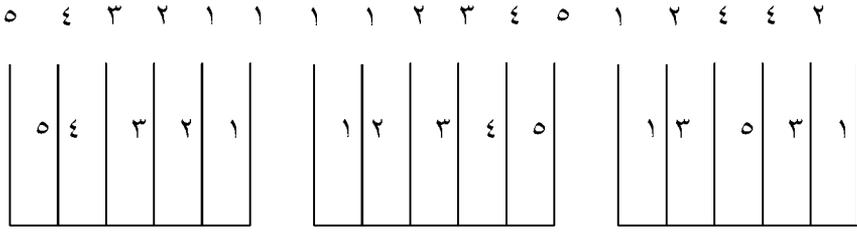
طريقة التسجيل :

أ- عندما يطلب من اللاعب توجيه الكرة الى وسط الشواخص .  
❖ تعطى للاعب ثلاث محاولات .  
❖ يكون تقسيم الدرجات على الشواخص عند الأداء كما في  
شكل (أ٥) .

ب- عندما يطلب من اللاعب توجيه الكرة الى يمين الشواخص .  
❖ تعطى للاعب ثلاث محاولات .  
❖ يكون تقسيم الدرجات على الشواخص عند الاداء كما في  
شكل (ب٥) .

ج- عندما يطلب من اللاعب توجيه الكره الى يسار الشواخص .

- ❖ تعطى للاعب ثلاث محاولات .
- ❖ يكون تقسيم الدرجات على الشواخص عند أداء كما في شكل (٥ج) .
- تقويم حساب الدرجات :
- تجمع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من المحاولات التسعة .
- توجيهات عامة :
- ❖ في حالة اجتياز الكرة خط البداية تعد المحاولة فاشلة.
- ❖ في حالة عدم اصابة الشواخص تعد المحاولة فاشلة .
- ❖ يجب التأكيد على اللاعب أن يعود بسرعة إلى الكرة التالية لتنفيذ الضربة .
- ❖ في حالة وقوع الكرة على خطين بين الأقسام تحتسب الدرجة كما تم تقسيمها في الأشكال أدناه .



شكل رقم (٥ ج) .  
يوضح تقسيم الدرجات  
عندما يكون توجيه الكرة  
إلى يسار الشواخص

شكل رقم (٥ ب) .  
يوضح تقسيم الدرجات على  
الشواخص عندما يكون توجيه  
الكرة إلى يمين الشواخص

شكل رقم (٥ أ) .  
يوضح تقسيم الدرجات  
الشواخص عندما يكون  
توجيه الكرة إلى وسط  
الشواخص

## الاختبار الرابع :

أسم الاختبار :- الركض المتعرج بالكرة .

الهدف من الاختبار :- دقة الدحرجة والرشاقة .

الادوات اللازمه :- كره قدم قانونية ، شريط قياس ، ساعة

توقيت ، شواخص عدد خمسة أو مقاعد أو قوائم مناسبة الارتفاع .

### الاجراءات

- تخطيط منطقة الاختبار .

- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعند اعطاء إشارة

البدء يقوم اللاعب بالركض بالكرة بالقدم بين الشواخص .

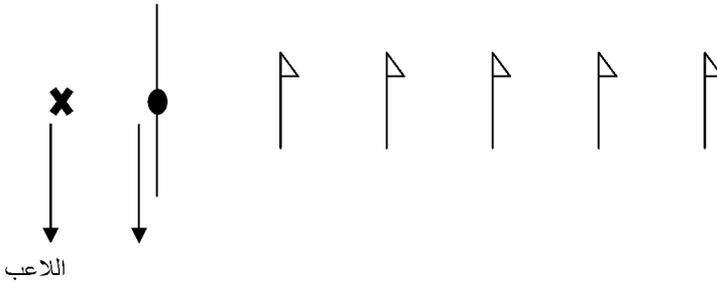
- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين .

- يحتسب الزمن لاقرب ١/١٠ من الثانية .

### حساب الدرجات :

درجة اللاعب هي متوسط الزمن الكلي الذي يستغرقه اللاعب

لأداء المحاولتين .



## ٧ - إعداد تمارين اللعب

قام الباحث بإعداد تمارين اللعب مراعيًا في ذلك التطور الشامل لكافة القدرات البدنية والمهارية، و استخدم الباحث مجموعة كبيرة من التمارين التي تحقق الأهداف المطلوبة لتطوير قوة التحمل النفسي ودقة أداء بعض المهارات الأساسية، كما راعى الباحث أن تكون الوحدات التدريبية اليومية بتدرج تصاعدي في الشدة والحجم مراعيًا في ذلك الراحة البينية بين هذه التمارين وقد عرضت تمارين اللعب على مجموعة من المختصين في التدريب الرياضي وكرة القدم<sup>(\*)</sup>، وبعد الأخذ بالأراء التي أوردها السادة المختصين تم تقسيم التمارين على الوحدات التدريبية الثمانية عشره والتي قام الباحث بتطبيقها على عينه البحث. ( انظر الملحق (٣) ).

## ٣- ٨ الاختبارات القبليه

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليه لمجموعة البحث في قوة التحمل النفسي والمهارات الأساسية في كرة القدم قبل ادخال المتغير المستقل (تمارين اللعب) على المجموعة التجريبية قيد الدراسة مع مراعات الظروف الزمانية والمكانية كافة، لإجراء

(\*) الساده المختصين هم :-

- ١- أ. د. زهير الخشاب/كرة القدم /كلية التربية الرياضييه / جامعته الموصل .
- ٢- أ. د. محمد خضر أسمر الحياني/تعليم حركي / كلية التربية الرياضييه / جامعته الموصل.
- ٣- أ. م. مكي محمود حسن/اختبارات وقياس / كلية التربية الرياضييه / جامعته الموصل .

هذه الاختبارات ، أذ تم إجراؤها في يومي الاربعاء والخميس المصادفين ٢٧ - ٢٨ / ٦ / ٢٠٠٧ في تمام الساعة ٥,٣٠ دقيقة عصرا ، وقد أجرى الاختبار القبلي لقوة التحمل النفسي في يوم الاربعاء ٢٧ / ٦ / ٢٠٠٧ أما اختبارات المهارات الاساسية تم إجراؤها يوم الخميس ٢٨ / ٦ / ٢٠٠٧ وفق التسلسل الاتي : ( السيطرة على الكرة ، الدحرجة ، المناولة ، التهديف ) .

### ٣- ٩ إجراءات التجربة الرئيسة

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ تمارين اللعب على عينة البحث بتاريخ ١ / ٧ / ٢٠٠٧ والانتهاء منها ١ / ٩ / ٢٠٠٧ وعند تنفيذ التمارين على الوحدات التدريبية راعى الباحث مايلي:-

- مدة تطبيق تمارين اللعب على عينة البحث (تسعة أسابيع).
- عدد الوحدات التدريبية (١٨) وحدة تدريبية في كل اسبوع وحدثين تدريبيتين .

- مدة كل وحدة تدريبية (٨٠) دقيقة .

- تراوحت الشده بين ٦٠٪ - ٨٥٪

أستخدم الباحث منهج التدرج في حمل التدريب ، ويقصد التدرج بالتحميل بانه يبدأ بشده بطيئة وبعدها متوسطة الى أعلى شدة .

### ٣- ١٠ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ تمارين اللعب وذلك من أجل تحديد مستوى التطور للمهارات الأساسية والذي وصلت اليه عينة البحث ولمدة يومين من ٢ - ٣ /٩/٢٠٠٧ وبنفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي مع مراعاة الظروف الزمانية والمكانية كافة .

### ٣- ١١ الوسائل الاحصائية

أستخدم الباحث الحقيقية الاحصائية للعلوم الاجتماعية (

SSPS) و أستخدم الوسائل الاحصائية الاتية :-

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- اختبار T.
- ٤- النسبة المئوية / نسبة التطور .

## الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

١.٤ عرض النتائج وتحليلها

١-١.٤ عرض نتائج اختبار (ت) ونسبة التطور لمقياس قوة التحمل النفسي وتحليلها

٢-١.٤ عرض نتائج اختبار (ت) ونسبة التطور لتحكم الكرة في الهواء وتحليلها

٣-١.٤ عرض نتائج اختبار (ت) ونسبة التطور لضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة وتحليلها

٤-١.٤ عرض نتائج اختبار (ت) ونسبة التطور لمناولة القصيرة لمسافة ١٠م وتحليلها

٥-١.٤ عرض نتائج اختبار (ت) ونسبة التطور الركض المتعرج بالكرة وتحليلها

٢-٤ مناقشة النتائج

١-٢-٤ مناقشة نتائج اختبار لمقياس قوة التحمل النفسي

٢-٢-٤ مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية قيد الدراسة .



## الباب الرابع

### 4- عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها

#### ٤- ١ عرض النتائج وتحليلها

٤- ١- ١ عرض النتائج اختبار (ت) ونسبة التطور لمقياس قوة التحمل النفسي وتحليلها .

#### الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمته (ت) المحسوبة

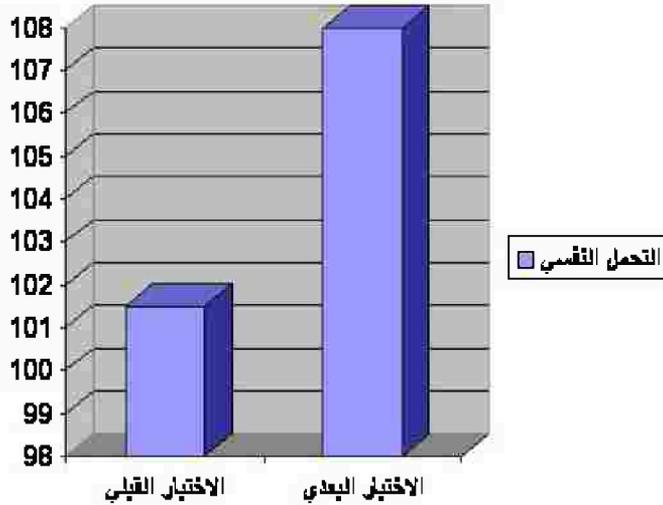
والجدولية ونسبة التطور لاختبار مقياس قوة التحمل النفسي

التحمل النفسي	الختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	نسبة التطور	دلالة التطور
	س	ع	س	ع					
	١٠١, ٥٠٠	٢,٢٥	١٠٨	٢,٢٥	٢,٢٤	٢,١١	معنوي	٦,٠١	قليل

♦ مستوى الدلالة عند درجة حرية = ١٧ ونسبة خطأ (٠,٠٥)

يبين الجدول أعلاه نتائج اختبار مقياس قوة التحمل النفسي لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، أذ يظهر أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي تبلغ (١٠١,٥٠٠) بالانحراف المعياري يبلغ (٢,٢٥) وبينما يبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٠٨) بالانحراف المعياري (٢,٢٥) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (٢,٢٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (٢,١١) تحت درجة الحرية ١٧ ونسبة الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي اما نسبة

التطور فقد كانت (٦,٠١)<sup>(١)</sup>(\*) مما تعطي دلالة على ان التطور كان قليلا و الشكل (١) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للاختبار .



الشكل (١)

يوضح الاختبار القبلي والبعدي لمقياس قوة التحمل النفسي

٤ - ١ - ٢ عرض نتائج اختبار (ت) ونسبة التطور لتحكم الكرة في

الهواء وتحليلها

جدول (٣)

(\*) حيث تم اعطاء دلالة تطور للنسبة المئوية كالاتي حيث اقل من ١٠% قليل، من (١٠%-

٢٠%) تعتبر متوسط، اكبر من ٢٠% تعتبر كبير

(١) يعرب خيون الصالح: التعلم الحركي بين النظرية والتطبيق: (بغداد، مكتب الصخرة

للطباعة، ٢٠٠٢) ص ٤١

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة و الجدولية في الاختبارين القبلي والبعدى ونسبة التطور لاختبار تحكم الكرة في الهواء

دلالة التطور	نسبة التطور	مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الختبار القبلي		تحكم الكرة في الهواء
					ع	س	ع	س	
كبير	٢٣,٧٧	معنوي	٢,١١	٣٥,٠٠	٠,٢١	٨,١٦	٠,٢٣	٦,٢٢	

♦ مستوى الدلالة عند درجة حرية = ١٧ ونسبة خطأ (٠,٠٥)

يبين الجدول اعلاه نتائج اختبار تحكم الكرة في الهواء لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى ، أذ يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي تبلغ (٦,٢٢) بالانحراف المعياري يبلغ (٠,٢٣) وبينما يبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (٨,١٦) بالانحراف المعياري (٠,٢١٧) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (٣٥,٠٠) وهي اكبر من القية الجدولية التي بلغت (٢,١١) تحت درجة حرية ١٧ ونسبة الخطء (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين و لصالح الاختبار البعدى و الشكل (٢) يوضح نتائج الاختبارات القبلية و البعدية . واما نسبة التطور فكانت (٢٣,٧٧) مما تعطي دلالة على ان التطور كان كبيرا .



الشكل (٢)

يوضح اختبار القبلي والبعدي لتحكم الكرة في الهواء

٤ - ١ - ٣ عرض نتائج اختبار (ت) ونسبة التطور لضرب الكرة

لاطول مسافة ممكنة وتحليلها

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (ت)

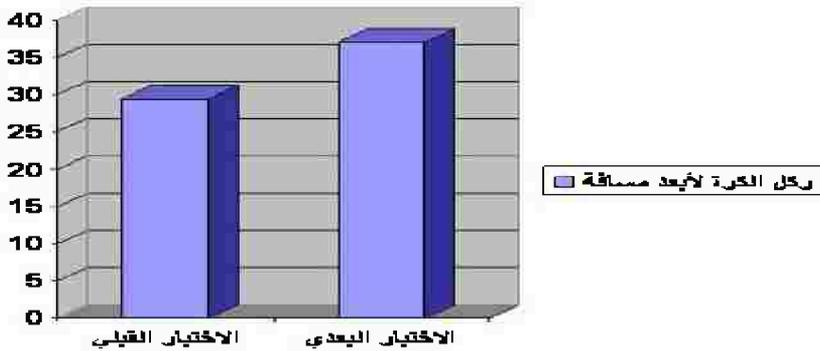
المحسوبة و الجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التطور

ضرب الكرة لاطول مسافة ممكنة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	نسبة التطور	دلالة التطور
	ع	س	ع	س					
	١,٨٨	٣٧,١٢	١,٦٣	١٦,١٤	٢,١١	معنوي	٢٠,٦٨	كبير	

لاختبار ضرب الكرة لاطول مسافة ممكنة

♦ مستوى الدلالة عند درجة حرية = ١٧ ونسبة خطأ (٠,٠٥)

يبين الجدول اعلاه نتائج الاختبار لضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، أذ يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي تبلغ (٢٩,٤٤) بالانحراف المعياري يبلغ (١,٨٨) وبينما يبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٣٧,١٢) بالانحراف المعياري (١,٦٣) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (١٦,١٤) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (٢,١١) تحت درجة حرية ١٧ ونسبة الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين و لصالح الاختبار البعدي و الشكل (٣) يوضح نتائج الاختبارات القبلية و البعدية . واما نسبة التطور فكانت (٢٠,٦٨) مما تعطي دلالة على ان التطور كان كبيرا .



الشكل (٣)

يوضح الاختبار القبلي والبعدي لركل الكرة لأطول مسافة ممكنة

٤- ١- ٤ عرض نتائج اختبار (ت) ونسبة التطور لمناولة قصيرة لمسافة

١٠م وتحليلها

جدول (٥)

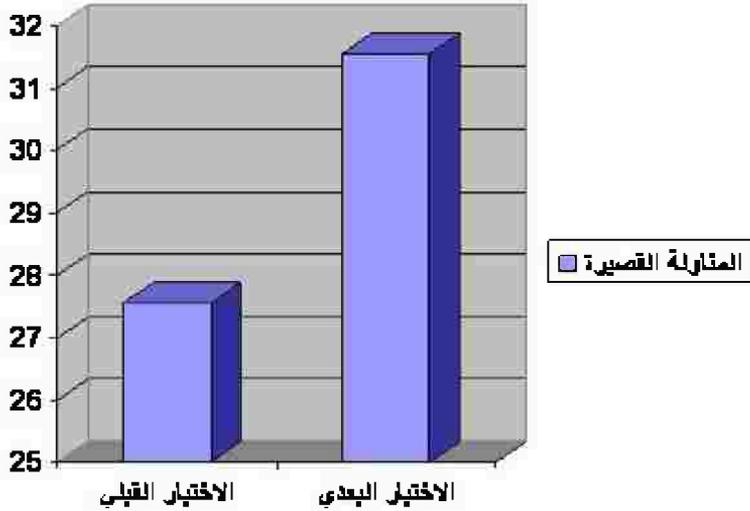
يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة و الجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التطور لاختبار المناولة القصيرة لمسافة ١٠امتر.

المناولة القصيرة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	نسبة التطور	دلالة التطور
	س	ع	س	ع					
	٢٧,٥٥	٠,٨٢١	٣١,٥٥	١,٠٥٤	١٤,٩١٨	٢,١١	معنوي	٢٢,٦٧	كبير

مستوى الدلالة عند درجة حرية = ١٧ ونسبة خطأ (٠,٠٥)

يبين الجدول اعلاه نتائج الاختبار للمناولة القصيرة لمسافة ١٠امتر لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، أذ يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي تبلغ (٢٧,٥٥) بالانحراف المعياري يبلغ (٠,٨٢١) وبينما يبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٣١,٥٥) بالانحراف المعياري (١,٠٥٤) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (١٤,٩١٨) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (٢,١١) تحت درجة حرية ١٧ ونسبة الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين و لصالح الاختبار البعدي و الشكل (٤) يوضح نتائج الاختبارات القبلية و البعدية . وأما نسبة

التطور فكانت (٢٢,٦٧) مما تعطي دلالة على ان التطور كان كبيرا .



الشكل (٤)

يوضح الاختبار القبلي والبعدي للمناولة القصيرة لمسافة ١٠ م

٤ - ١ - ٥ عرض نتائج اختبار (ت) ونسبة التطور الركض المتعرج  
بالكرة وتحليلها

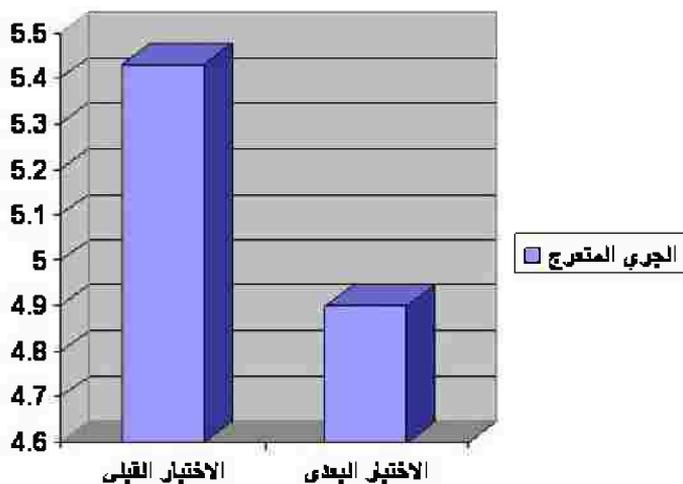
جدول (٦)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (ت)  
المحسوبة و الجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التطور  
لاختبار الركض المتعرج بالكرة.

دلالة التطور	نسبة التطور	مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ركض المتعرج بالكرة
					ع	س	ع	س	
قليل	٩,٧٦	معنوي	٢,١١	٢,٨٥٣	٠,٠٦٩	٤,٩٠	٠,٢١٢	٥,٤٣	

♦ مستوى الدلالة عند درجة حرية = ١٧ ونسبة خطأ (٠,٠٥)

يبين الجدول اعلاء نتائج اختبار الركض المتعرج بالكرة لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، أذ يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي تبلغ (٥,٤٣) بالانحراف المعياري يبلغ (٠,٢١٢) وبينما يبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٤,٩٠) بالانحراف المعياري (٠,٠٦٩) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (٢,٨٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (٢,١١) تحت درجة حرية ١٧ ونسبة الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين و لصالح الاختبار البعدي و الشكل (٥) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية . وأما نسبة التطور فكانت (٩,٧٦) مما تعطي دلالة على ان التطور كان قليلا .



الشكل (٥)

يوضح الاجتياز القبلي والبعدي للركض المتعرج بالكرة

#### ٤ - ٢ مناقشة النتائج

٤ - ٢ - ١ مناقشة نتائج الاجتياز لمقياس قوة التحمل النفسي .

نلاحظ من الجدول (٢) ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغير تحمل نفسي هي (٢,٢٤) وبمقرنتها بقيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١١) نلاحظ انها اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين الاجتياز القبلي والبعدي مما يبين ارتفاع مقدار التحمل النفسي للاعبين ويعزو الباحث ذلك الى المستوى البدني والمهاري الحالي الذي يمتلكه اللاعبون نتيجة تطبيقهم لتمارين اللعب المقترحة من قبل الباحث وهي تمارين مشابهة لمهارات المنافسة وبشدد مرتفعة ولالتزامهم بالوحدات التدريبية وبالإضافة الى طول

وقف المباريات في كرة القدم مقارنة مع الالعاب الاخرى حيث تصل بعض المباريات الى (١٢٠) دقيقة وهذا يتطلب تحمل نفس كبير لضغط المباريات والوحدات التدريبية وهذا ما يوكده (كامل عبود، ٢٠٠٤) "بأنها قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة احداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الاصابة بالامراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف"<sup>(١)</sup>

"استطاعة احتمال الالام او المشاق، او الصمود في سير فعل ما برغم الصعاب، او الصمود الراهن فعلا"<sup>(٢)</sup>

وان لتدريب تمارين اللعب المعدة من قبل الباحث اثر كبير في زيادة التحمل النفسي للاعبين خلال فترة المنافسات وهذا ما يوكده (عصام محمد عبد الرضا، ٢٠٠٢) " ان التدريب يقود الى زيادة الثقة بالنفس وامكانية التعامل مع الضغوط والصعوبات الواقعية للمنافسة وزيادة التحمل النفسي لمواجهة هذه الصعوبات"<sup>(٣)</sup>

اما بالنسبة لتطور اختبار مقياس قوة التحمل النفسي فقد كانت نسبة التطور (٦٠١) اي بدلالة تطور قليل ويعزو الباحث ذلك الى قصر الفترة بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث كانت المدة

---

(١) كامل عبود حسين العزاوي؛ بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفردية في العراق (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤) ص<sup>٨</sup>

(٢) نفس المصدر، ص<sup>٧</sup>

(٣) عصام محمد عبد الرضا الناهي؛ الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير، جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢) ص<sup>٥٦</sup>

شهران وهي مدة قليلة بالنسبة لتطور التحمل النفسي لدى اللاعبين وكذلك يعزو الباحث تلك النسبة القليلة الى اعمار لاعبي نادي كوية الرياضي حيث انهم من فئة شباب وبمتوسط اعمار (١٨) سنة اي عدم امتلاكهم لخبرات سابقة كثيرة.

٤ - ٢ - ٢ مناقشه نتائج اختبارات المهارات الاساسيه قيد الدراسة:-

يتضح من النتائج المعروضة في الجداول (٦,٥,٤,٣,٢) والأشكال البيانية التابعة لها شكل (٥,٤,٣,٢,١) والتي تبين الفرق وقات في الأوساط الحسابية فقد أظهرت النتائج وجود فروقا معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في مهارة تحكّم الكرة في الهواء والتي يرجعها الباحث إلى فاعلية تمارين اللعب التي طبّقها الباحث على عينه بحثه مما لها الأثر الكبير في تطور مستوى أداء هذه المهارة (مهارة التحكّم) والسبب في ذلك يعود إلى تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة أثناء تنفيذ الأسس الخطّية في هذه التمارين مما زاد من إحساس وتوقع و انسجام اللاعبين مع الكرة. وتصورها من حيث (الوزن، الشكل، الحجم) مما جعل اللاعبين أكثر تحكّمًا وسيطرة على الكرة وهذا ما أكد عليه (مختار، ١٩٧٨) من "أن الإحساس بالكرة عند اللاعبين ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية والتي تجعله أن يتعامل مع الكرة بخبره وينشأ عن ذلك ادراك

اللاعب بدقة خواص الكرة<sup>(١)</sup> ، مما حقق تأثيراً مباشراً في مقدرة اللاعبين على السيطرة على الكرة بشكل أفضل والتعامل معها بصورة جيدة أثناء التدريب اذ ان هذه النتائج التي حققها اللاعبون وجدنا فيها تقدماً واضحاً في إمكانية اللاعبين على تحكم الكرة في الهواء مما يبين لنا ان تمارين اللعب المستخدمة قد ساعدت وبشكل ايجابي على تحسين هذه المهارة .

أما في مهارة ضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة فقد كانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية مما أعطى فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يؤكد ان هناك تحسناً ملحوظاً في هذه المهارة. ويفسر الباحث ذلك على ان تمارين اللعب المستخدمة قد أثرت تأثيراً ملموساً في تحسين الأداء الفني لهذه المهارة وبالمقابل استثمار القوة الناتجة من خلال تطبيق هذه التمارين وبدقة جيدة ، لأن ضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة يتطلب من اللاعب تهيئته مجموعات عضلية كبيرة وبقوة مناسبة من اجل إتقان ضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة لكن توجهه إلى اللاعب الزميل بصورة مناسبة ومتقنه ، وهذا ما أشار إليه (الخشاب ، ١٩٩٩)<sup>(٢)</sup>

---

(١) حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : ( الكويت ، دار الكتاب الحديث ، ١٩٧٨) ص ١١٤ .

(٢) زهير الخشاب (وآخرون): كره القدم ط٢ (جامعه الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ص ٢٨ .

من ان "القوة تلعب دورا كبيرا وأساسيا في تقوية أعضاء الجسم وتنقيه المجاميع العضلية التي يكون لها دور أساس في سرعه اللاعب وكذلك تمكنه من التغلب على المقاومات المحيطة به "

أما فيما يخص مناقشه نتائج اختبار المناولة القصيرة عند اللاعبين فقد تطورت هي الأخرى ، وذلك من خلال تأثير تمارين اللعب المستخدمة أيضا لان هذه المهارة تعد من أكثر المهارات أهمية في كره القدم الحديثة وأكثرها استخداما للوصول إلى هدف الخصم وبأقل وقت ممكن فضلا عن كثره استخدام هذه المهارة في هذه التمارين وبكافة أجزاء الملعب ، مع التأكيد على سرعه تنفيذها باللمسة الأولى والثانية وتبنيه اللاعبين على سعة النظر قبل تنفيذ المناولة وبما يتناسب ومعرفة تحرك الزملاء والخصوم واختبار الموقع المناسب واللاعب الأفضل موقعا لاعطائه المناولة والوصول إلى هدف الخصم بأقل جهد ممكن ، وهذا ما أكد ه (إبراهيم ، ١٩٩٤)" اذ يجب ان يساهم المدرب في توجيه اللاعبين باستخدام المناولة كوسيلة للانتقال إلى ساحة الخصم وتنفيذ الخطط الهجومية باعتبار المناولة أسرع من اللاعب وأكثر استخداما في المباراة كما ان توجيه اللاعبين بالشكل الصحيح للمناولة يغرس فيهم الوعي والإدراك لاستخدام المناولة خططيا أفضل استخدام ممكن" (١)

---

(١)مفتي إبراهيم؛ الجديدي في الاعداد المهاري والخططي للاعبين كره القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٤)ص ١١٠ .

أما في المهارة الرابعة و هي مهارة الركض المتعرج بالكرة فقد أوضحت نتائج الاختبارات وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار ألبعدي، ويعزوها الباحث إلى فاعلية تمارين اللعب المستخدمة من قبل الباحث أثناء الوحدات التدريبية للاعبين ومدى استفادة اللاعبين منها مما اثر ايجاباً في تطور هذه المهارة واستثمارها عند الدرجة والمراوغة وإعطائها شكلاً متميزاً لدى عينة البحث ، مع إعطاء توجيهات بعدم استخدام هذه المهارة في الثلث الدفاعي واستخدامها في الثلث التحضيري والهجومى والتأكيد على عدم ابتعاد الكرة عن قدم اللاعب المؤدية لهذه المهارة كي لا يفقد السيطرة عليها ، ولضمان عدم مقدرة لاعب الخصم من أخذها بسهولة اذ يشير(ألفريدو كونزه، ١٩٨٠) يجب على "اللاعب التركيز على أهمية استخدام مهارة الدرجة من قبل اللاعبين في الأوقات المناسبة وان تخدم خطط اللعب الفريق الهجومي وخاصة منطقتي الجناحين والابتعاد عنها في المنطقة الدفاعية"<sup>(١)</sup> كذلك ان الدرجة مع تغير الاتجاه يستفيد اللاعب منها في المراوغة والاختراق وتعتمد بشكل مباشر على رشاقة اللاعب المؤدية لها.ويعتبر التعامل مع الكرة والسيطرة عليها مع الركض هو القاعدة الأساسية للركض بها والناحية المهمة هي علاقتها بالرشاقة

---

(١) ألفريدو كونزه، كرة القدم: (جامعة الموصل، تعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٨٠)

ويشير(الخشاب، ١٩٩٩) إلى ان "لعبة كرة القدم تحتاج إلى درجة كبيرة من التدريب حتى تصل إلى مرتبة تلك المهارة لذلك فان المدربين يؤكدون على تطوير وتميمه الرشاقة في المراحل العمرية الأولى .



# الباب الخامس



## الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥- ١ الاستنتاجات

بناء على ما أوردته المعالجات الاحصائية ونتائج البحث استنتج

الباحث ما يأتي :-

١- اتسم لاعبو شباب نادي كوية الرياضي بتحمل نفس ايجابي

بكرة القدم

٢- ان تمارين اللعب المقترح لها تاثير ايجابي على جميع المهارات

الاساسية المدروسة للاعبو شباب نادي كوية الرياضي بكرة القدم.

٣- كان هناك نسب متفاوتة من حيث تطوير المهارات الاساسية

المدروسة بكرة القدم للاعبو شباب نادي كوية الرياضي.

٤- تبين ان لمهارة التحكم بالكرة في الهواء النسبة الاكبر في

التطور مقارنة مع المهارات المدروسة الاخرى للاعبو شباب نادي

كوية الرياضي بكرة القدم.

٥- اتضح ان مهارة الركض المتعرج بالكرة كانت اقل المهارات

تطورا مقارنة مع المهارات المدروسة الاخرى للاعبو شباب نادي

كوية الرياضي بكرة القدم.

## ٥ - ٢ التوصيات:-

بناءً على استنتاجات البحث يوصى الباحث بما يلي :-

- ١ - استخدام تمارين الرشاقة واعطائها حيزاً مناسباً في الوحدة التدريبية لما لها من أهمية كبيرة في تطبيق واتقان المهارات الأساسية للاعبين شباب نادي كوية الرياضي بكرة القدم.
- ٢ - التأكيد على استخدام هذه التمارين خلال فترات الاعداد العام والخاص مما يؤدي الى تطوير المهارات الأساسية للاعبين شباب نادي كوية الرياضي بكرة القدم.
- ٣ - ضرورة الاهتمام بالناحية النفسية للاعبين وخاصة قوة التحمل النفسي لما لها من دور كبير في اتقان المهارات الأساسية للاعبين شباب نادي كوية الرياضي بكرة القدم.
- ٤ - ضرورة استخدام الكرة في الاحماء العام والخاص وذلك لأجل زيادة الاحساس بالكرة خدمة لاتقان الجانب المهاري للاعبين شباب نادي كوية الرياضي بكرة القدم.
- ٥ - ضرورة اجراء اختبارات دورية للاعبين فيما يخص الجوانب النفسية كافة وفي جميع مراحل اعداد اللاعبين وذلك لغرض الوقوف على مدى تطور الجانب النفسي لديهم.
- ٦ - العمل على تطبيق الجوانب الخطئية أسوة بالجوانب البدنية والمهارية للاعبين للاعبين شباب نادي كوية الرياضي بكرة القدم.

- ٧- ضرورة وضع منهج تدريبي موحد يشمل التركيز على الجانب النفسي للاعبين اسوة بالجوانب البدنية والمهارية والخططية للاعبي شباب نادي كوية الرياضي بكرة القدم.
- ٨- مفاتحة وسائل الأعلام المرئية والمسموعة في تناول وابرار الجوانب النفسية للاعبين اثناء ممارستهم للعبة كرة القدم، لما يحتله هذا الجانب من اهمية كبيرة في تطوير مستوياتهم.
- ٩- ضرورة تسمية موجه ومرشد نفسي وضمه الى الملاك التدريبي لكل فريق في كرة القدم ويضمن الارتقاء بمستواهم الرياضي .
- ١٠- اجراء دراسات وبحوث مشابهة تتناول الجانب النفسي مع المهاري لبقية الفئات في كرة القدم في محافظات اقليم كردستان.
- ١١- اجراء دراسات وبحوث مشابهة تتناول بقية المتغيرات العقلية والوجدانية وبقية المهارات لدى اللاعبين.



# المراجع



- قائمة المصادر العربية والاجنبية

- المصادر العربية .

- ❖ القرآن الكريم
- ❖ الفريد كونزا ، كرة القدم (دار الفكر للطباعة والنشر ،  
جامعة الموصل ، ١٩٨٠ )
- ❖ الفريدوكونزه ، كرة القدم : ( جامعة الموصل ، التعليم  
العالي و البحث العلمي ، ١٩٨٠ )
- ❖ بثينه منصور الحلو ، قوة التحمل الشخصية و اساليب  
التعامل مع ضغوط الحياة ، أطروحة دكتورا ، كلية الاداب ،  
جامعة بغداد ، ١٩٩٥
- ❖ تشارلز هوجر ، طارق الناصري ، التكنيك وعمل فريق  
كرة القدم: (بغداد ، جامعة بغداد ، ١٩٧٤ )
- ❖ تيد لندرمن و سيدني جورارد ، الشخصية السليمة :  
ترجمة موفق الحمداني ، جامعة البغداد مطبعة التعليم العالي ،  
( ١٩٨٨ )
- ❖ ثامر محسن (واخرون ) ، كرة القدم و عناصرها الاساسية  
( بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٧٣ )
- ❖ ثامر محسن (واخرون ) : الاختبارات و التحليل بكرة القدم  
( الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٩١ )

- ❖ ثامر محسن (وأخرون) ، أصول التدريب في كرة القدم : ( جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب لطباعة والنشر ، ١٩٨٨ )
- ❖ ثامر محسن (وأخرون) ، التمارين التطويرية بكرة القدم : ط١ (دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، عمان ، ١٩٩٩ )
- ❖ ثامر محسن ، واثق ناجي ، كرة القدم و عناصرها الاساسية : (بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٧٢ )
- ❖ جارلس هيوز ، كرة القدم الخطوط و المهارات ، ( ترجمة ) : موفق المولى ( الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٥ )
- ❖ حسن عبدالجواد ، كرة القدم - المبادئ الاساسية - الالعب الاعدادية - القانون الدولي ، ط٥ : (بيروت ، دار العلم للملاين ، ١٩٨٠ )
- ❖ حنفي محمود مختار ، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ )
- ❖ حنفي محمود مختار ، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : ( الكويت ، دار الكتب الحديث ، ١٩٨٧ )
- ❖ راضي الوقفي ، مقدمة علم النفس ، ط٣ ( عمان ، دار الشروق ، ١٩٩٨ )
- ❖ راضي الوقفي ، مقدمة علم النفس ، ط٣ ( عمان ، دار الندوة للنشر والتوزيع ، ١٩٨٤ )

- ❖ ريسان خريبط مجيد ( واخرون ) ، علم النفس في التدريب و  
المسابقات الرياضية الحديثة : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة و  
النشر ، ١٩٨٨ )
- ❖ زهير الخشاب ( واخرون ) ، كرة القدم ، ط٢ : (الموصل ،  
دار الكتب للطباعة و النشر ، ١٩٩٩ )
- ❖ زهير قاسم الخشاب ( واخرون ) ، كرة القدم : ط٢ ( دار  
الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٠ )
- ❖ زيد بهلول سميث ، الامن و التحمل النفسيان و علاقته  
بالصحة النفسية ، أطروحة دكتوراة - كلية أداب ، جامعة  
المستنصرية ، ١٩٩٧
- ❖ سامي الصفار ( واخرون ) ، كرة القدم : ج١ ، ط٢ (دار  
الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ١٩٨٧ )
- ❖ سعد عبدالرحمن ، القياس النفسي ، ط٢ : ( الكويت ،  
مكتبة فلاح ، ١٩٨٣ )
- ❖ صفاء عبد الرسول الابراهيمى ، قوة التحمل النفسي لدى  
ضباط المرور و علاقته باتجاههم نحو الاخرين : ( رسالة ماجستير ،  
كلية الاداب / جامعة المستنصرية ، بغداد ، ٢٠٠٢ )
- ❖ ضرغام جاسم محمد النعيمي ، وضع درجات معيارية لبعض  
المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية

جامعة الموصل / رسالة الماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية  
الرياضية ١٩٩٢

❖ عبد الحميد مرسى ، الارشاد النفسي و التوجيه التربوي و  
المهني، ط١ : ( القاهرة ، مكتبة الخالدي ، ١٩٧٦ )

❖ عبدالستار جبار الضمد ، فسيولوجيا العمليات العقلية في  
الرياضة \_ تحليل تدريب - قياس ، ط١ : ( عمان ، دار الفكر  
العربي للطباعة و النشر و التوزيع ، ٢٠٠٦ )

❖ عصام محمد عبد الرضا الناهي:الامن النفسي وعلاقته  
بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة الشلة(رسالة ماجستير  
، جامعة الموصل /كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢)

❖ عقيل عبدالله الكاتب ( واخرون ) ، الادارة و التنظيم في  
التربية و الرياضية : ( بغداد ، دار الكتب للطباعة و النشر ، ١٩٨٧ )

❖ علي حسين على الروزياني ، دراسة مقارنة في التحمل  
النفسي بين لاعبي ألعاب الساحة والميدان و كرة القدم في المنطقة  
الشمالية / رسالة الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة  
بغداد ، ٢٠٠٦

❖ فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، ط٨ : (بيروت ، دار العلم  
للملايين، ١٩٨٢ )

- ❖ قاسم حسين صالح ، الانسان .... من هو : (بغداد ، مطبعة  
جامعة بغداد ١٩٨٧ )
- ❖ قاسم حسين صالح ، الشخصية بين التناظر والقياس ، ط٢ ،  
(صنعاء ، مكتب الجيل الجديد ، ١٩٩٧ )
- ❖ قاسم لزام ( واخرون ) ، اسس التعليم و التعلم للاعبين كرة  
القدم : ( ٢٠٠٢ )
- ❖ كامل الدسوقي ، ذخيرة علم النفس ، المجلد الاول ،  
القاهرة ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، ١٩٧٢
- ❖ كامل طه الويس ، علم النفس الرياضي : (الموصل ، مديرية  
دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١ )
- ❖ كامل عبود حسين العزاوي ، بناء مقياس لقوة التحمل  
النفسي لدى لاعبي الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفردية في العراق  
/ رسالة الماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ٢٠٠٤
- ❖ كامل محمد المغربي ، مفاهيم أسس سلوك الفرد و  
الجماعة في التنظيم ، ط٢ ( عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ )
- ❖ محمد حسن علاوي ( واخرون ) ، الاعداد النفسية في كرة  
اليد ، نظريات - تطبيقات ، ط١ : ( القاهرة ، مركز الكتاب  
للنشر ، ٢٠٠٣ )

- ❖ محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ط٧ : ( القاهرة دار المعارف ، ١٩٩٢ )
- ❖ محمد عبدالله الهزاع ، مختار احمد ، المهارات الاساسية لكرة القدم : ( الكويت ، مطابع صوت الخليج ، ٢٠٠١ )
- ❖ محمد عبدة الصالح الوحش ، مفتي ابراهيم ، أساسيات كرة القدم، ط١ : ( القاهرة ، دار عالم المعرفة ، ١٩٩٤ )
- ❖ مفتي ابراهيم ، الاعداد المهاري و الخططي للاعبي كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ )
- ❖ مفتي ابراهيم ، الاعداد المهاري و الخططي للاعبي كرة القدم ، ط٢ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ )
- ❖ مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث التخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ )
- ❖ مفتي ابراهيم حماد ، الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعبي كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ )
- ❖ ميخايل ابراهيم اسعد ، علم الاضطرابات السلوكية : ( بيروت ، المطبعة الاهلية للنشر و التوزيع ، ١٩٧٧ )
- ❖ نزال طالب و كامل طه الويس ، علم النفس الرياضي ، ط٢ : ( بغداد دار الكتب للطباعة و النشر ، ٢٠٠١ )

- ❖ نعيمة الشجاع ، الشخصية ، النظرية ، التقييم ، مناهج البحث ، المنطقة العربية للتربية والثقافة و العلوم ، عهد البحوث والدراسات العربية ، مطبعة جامعة بغداد ، ( ١٩٨١ )
- ❖ يوسف لازم كماش ، المهارات الاساسية بكرة القدم تعليم - تدريب: ( عمان ، مكتب دار الخليج ، ١٩٩٩ )
- المصادر الانكليزية

- Good: Gv. Dictionary of education. New York, megraw- hill,1959.
- hogen, r. dersonality: the personaloyical,new jersey: tradition-hill.com.1976.
- Hurlock. E. b; personality develop ment:new dihi, tataling my graw. Hill.1974.
- kablant, et, al . metal hyience and life, new yourk: hagper brother puplisher, com,1952.
- lazarus, R,S, paher nis of adjnst ment,imecgr aw new York hin, book com,1976.
- low san.R:frystation the development of scientific concept: new York. Macmilan company.1965
- stanger-R psy chology of per sonality: new yourk. Ram mamally . com.

- Eysenck, H.J.; Encyclopaedia of psychology. vol(3)  
London, search press, 1972
- Frankel, Brun swik, hardiness of Ambiguity  
as an emotional and perctual personality  
variable :j.personality, 1984.vol.34.
- Frankel, brun swik, hardiness of ambiguity as  
an emotional and punctual per sonality  
variable: jper sonality, 1984.
- Good v. dictionary of education. Book  
company: new York , me grow-hill, 1959.
- Jane So, George (1975) , scocar, Athleticce  
Inn stite, florida.
- kaplan, pt, al. mental hygien ceand life, new  
York: hyper brother, pub his hers. Com 1952
- ryckman, R.M. thories of personality: new  
York ram host rand com. 1978.

الملاحق



## الملحق (١)

### يوضح فقرات مقياس قوة التحمل النفسي

ت	الفقرات	تتطبق على دائماً	تتطبق على كثيراً	تتطبق على قليلاً	تتطبق على ابداً
١	احترم الانظمة والقوانين الرياضية لانها توجهني				
٢	التزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات				
٣	أنا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه				
٤	التزامي العالي بالتدريب يحقق افضل النتائج				
٥	اتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية أو المنافسة				
٦	أجد صعوبة في تصحيح الاخطاء التي أقع فيها أثناء المنافسة				
٧	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب أو المنافسة.				
٨	ادافع بقوة عن وجهة نظري أمام المدرب.				
٩	لاستطيع ان احتفظ بهدوئي عندما يضايقني المنافس				
١٠	أجد صعوبة في تغير النظام الذي اتبعه في التدريب أو المنافسة.				
١١	أضع لنفسي اهدافا معقولة في التدريب أحاول الوصول اليها.				
١٢	أهتم بجودة الأداء والانجاز في التدريب والمنافسات				
١٣	اجد متعة في المنافسة اكثر من التدريب				
١٤	استطيع انجاز اهدا في بدقة سواء بالتدريب أو المنافسة.				
١٥	قدراتي البدنية تؤهلني لتقديم أفضل أداء في				

				المنافسات	
				الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة بنفسى.	١٦
				أهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسة من أجل الفوز	١٧
				اعمل على إيجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة أثناء التدريب والمنافسة.	١٨
				أجد متعة في التدريب على المهام الصعبة.	١٩
				استبعد من تفكيري الهزيمة أو الفشل في المنافسة	٢٠
				أتحدى المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي	٢١
				أتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل منافس آخر في لعبتي	٢٢
				أندفع للاداء الجيد في المنافسة.	٢٣
				أبذل جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات أثناء التدريب او المنافسة	٢٤
				لدي الرغبة في تحسين أدائي عندما أتعرض الى الخسارة في المنافسات	٢٥
				استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالمستوى بيني وبين الخصم.	٢٦
				التدريب الجدي المستمر يمكنني من التغلب على الفشل في المنافسات.	٢٧
				استطيع ان اتدرب بجهد بدني عالٍ لفترات طويلة	٢٨
				أودي المهمات المطلوبة مني بالتدريب أو المنافسة بهمة ونشاط.	٢٩
				اعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب او المنافسة	٣٠
				أحب القرارات التي تعطيني حلاً سريعاً في المنافسات	٣١
				أنظم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل السباق.	٣٢
				أفكر بخطة التدريب قبل البدء بالتدريب.	٣٣

## الملحق (٢)

يبين أسماء السادة الخبراء الذين حددوا اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم .

١. أ. د. نوري أبراهيم الشوك - اختبارات وقياس / كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد .

٢. أ. د. يعرب خيون الصالح - تعلم الحركي / كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد .

٣. أ. د. ظافر الهاشم أسماعيل - طرق التدريس / كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد .

٤. أ. م. د. محمد صالح محمد - علم التدريب / كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد .

٥. أ. م. د. تيرس عوديشو - علم التدريب / كلية التربية الرياضية/ جامعة كويه .

### الملحق (٣)

يبين أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم اختبارات المهارات الاساسية  
بكرة القدم .

١. أ. د. نوري أبراهيم الشوك - اختبارات / كلية التربية الرياضية /  
جامعة بغداد .

٢. أ. د. صفاء الدين طه - علم التدريب / كلية التربية الرياضية /  
جامعة صلاح الدين .

٣. أ. م. د. فداء أكرم - كرة القدم / كلية التربية الرياضية /  
جامعة صلاح الدين .

## الملحق (٤)

استمارة استبيان لتحديد آراء الخبراء و المختصين في اختبارات المهارات

الاساسية بكرة القدم

الاستاذ ..... المحترم

### تحية وتقدير

في النية أجراء البحث الموسوم (( تأثير تمارين اللعب في قوة التحمل النفسي و أداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لدى شباب نادي كويه الرياضي )) .

ولكونكم من ذوي الخبرة ولما تتمتعون به من قدرة و دراية في هذا المجال يرجى تفضلكم ببيان مدى صلاحية هذه الاختبارات لقياس المهارات الاساسية قيد الدراسة.

شاكرين تعاونكم مع التقدير

طالب الماجستير

الاسم :-

أري أنور زبير

اللقب العلمي :-

الجامعة :-

التوقيع :-

التأريخ :-

## الملحق (٥)

يبين أسماء السادة الخبراء المختصين الذين عرضت عليهم تمارين اللعب المطبقة على عينة البحث.

١- أ.د. زهير الخشاب/كرة القدم/جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية.

٢- أ.د. محمد خضر أسمر الحياني/تعلم حركي/جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية.

٣- أ.م.د. مكّي محمود حسن/اختبارات والقياس/جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية.

الملحق (٦)

يوضح فقرات مقياس قوة التحمل النفسي التي تم ترجمتها الى اللغة الكردية

ز	بئدة كان	دەطونجى لەتەلم بەبەردەوام	دەطونجى لەتەلم زۆر جوان	كەم لەتەلم دەطونجى	ناطونجى لەتەلم
١	رەزى ياساو دەزطاو... دەطرم لەبەر ئەوتى رەيشاندەرمن				
٢	من زۆر بە وەقامبەرامبەر ياريزانەکان و مائەووە کۆمەڵەتە کە تيا ئەدەيم				
٣	ثابەندەم بەتەريب و ئيش برکى کان				
٤	ثابەند بونى خيزانى بە تەدريب باشترين ئەنجام بە دەست دەهينى				
٥	بە خيراين ماندور دەيم لەکاتى دەست ئيکردي تەريب و ئيش برکى				
٦	بە زەحمەت دەتوانم هەلەکانم راست بکەمەو کە توشيان دەيم لەکاتى ئيشبرکى کردندا.				
٧	بە زەحمەت دەتوانم کۆنترۆلى هەلصونەکانى خۆم بکەم لە حالتەتیک کە لەناو يان ئيش برکىکاندا توشيان دەيم				
٨	بە توندى بەرطرى لە بېر، باوەرى خۆم دەکەم بەرامبەر رايەتەر				
٩	ناتوانم کۆنترۆلى هيمنى خۆم بکەم کاتى بەرامبەرەکەم تورەم بکات				
١٠	بە زەحمەت دەتوانم طورانکارى بەسەر بەرنامەکانى خۆم داينم کە				

				له سغرى رژيشتونوم لىكاتى تىدرىب و سىياقه كاندا	
				بوخۇم ضىندى ھىوايىكى طونجاو دادەنىم تاكو بىتونىم بىيان طەمى لىكاتى تىدرىب	۱۱
				بايىخ دەدەم بە تىدرىب و ئىنجامى باش لىك تىدرىب و سىيانە كاندا	۱۲
				زىياتر خۇشحال دەبىم بە ئىشېرىكى ئەلك بە تىدرىب	۱۳
				دەتونىم ئامانچە كانىم بە تەواوى بەجى بىطەنىم لىكاتى تىدرىب و سباق كىردىدا	۱۴
				توانا جەستەيىيە كانىم طونجاون بۇئىش كەشكىردى باشترىن كار لىكاتى سىياق كىردىدا	۱۵
				سەركەوتىن لىكاتى سىياق كىردىدا توانا يەككى طەورە دەپە خىشى بەمىن	۱۶
				بايىخ دەدەم بە رىنمايىيە كانى رايىنەر لىكاتى تىدرىب و سىياق كىردىدا لىك ئىناوى سەركەوتىدا	۱۷
				ھەول دەدەم بۇدۇزىنە ۋەى ضارە سەرىك كاتى كە رويە ۋەى ضىندى كارىكى قورس دەپە ۋە كا ضاۋەروان نەكراۋە لىكاتى تىدرىب و مىناھەسە كاندا	۱۸
				خۇشحال دەبىم كە كاتى تىدرىب دەكەم لىك سەرى ضىندى ئىش و كارى قورسدا	۱۹
				دۇراندن و سەرىنە كەوتىن دور دەخەمە ۋە لىك سەرىكى خۇم لىكاتى	۲۰

				سیاقکردندا	
				بەرقەتپاری بەرامبەرەکانم دەبەمۆە ئەوانەئە کەلە ئلەئە بەرزو باشدان	٢١
				بەتوندی و بەحەماسەوۆە لە حالەتەئە هەبەوونئە بەرقەتپاریبەونم لەلایەن بەرامبەرەکەم لەهەمان یاریدا.	٢٢
				حەماس دەمطری لەکاتئە یاریکردنئە باش دا لەطەل بەرامبەرەکەم	٢٣
				هەولیکئە زۆر دەدەم لەکاتئە بەرقەو رەنەبەونەوۆەم بەضەند قورسایبەئە لەکاتئە تەدریب و مناھەسەکاندا	٢٤
				ئەخۆشەحال دەبەم بۆباشکردنئە یاریەکانم کاتئە کەتوشئە دۆران دەن دەبەم لە مناھەسەکاندا.	٢٥
				زۆرە ئاسانئە دەست بەرداری بەرامبەرەکەم دەبەم کاتئە کە بێبەم جیاوازی هەئە لەباشئە یلریکردندا لەنبیوان مەن و بەرامبەرەمبەرەکەمدا	٢٦
				تەدریبئە بە توندئە و بەردەوامئە وام لەیدەکات کەوا سەرکەوۆم بەسەر دۆرانەن لە سبەھەکاندا	٢٧
				دەتوانم تەدریب بەکەم لە دێر توانئە جەستەئە بەرزدا بۆماوۆەئە کئە زۆر	٢٨
				ئەم کارانئە کە داوام لئە دەکەن لەتەدریب و مناھەسەکاندا بەباشئە و بەضەستو ضالاکئە ئەنجەمیان دەدەم	٢٩
				ئەشت بە خۆم دەبەستم بۆضارەسەکردنئە ئەم قورسایبەئەئە کە توشم دەبەت لەکاتئە تەدریب و	٣٠

				منافسة كاندا	
				خوشحال دېم بېم بريارانې كې وا ضارسةرى خېرام ئېدېدن لىكاتى ئېش بركىكاندا.	۲۱
				توانا جة سةببىة كانم ريك دةختم بوطنجاندى لىطال هةر قوناغىك لىقوناغة كانى ئېشبركىدا	۲۲
				بېرلة ئلانېكى تەدرېب دةكەموة ئېش نةوةى كةوا تەدرېبى لىسەر بكم.	۲۳

## الملحق (٧)

يبين أستمارة استطلاع رأي الخبراء و المختصين حول تمارين اللعب التي

طبقت على عينة البحث

الاستاذ ..... المحترم

تحية وتقدير .

في النية أجراء البحث الموسوم (( تأثير تمارين اللعب في قوة

التحمل النفسي و أداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لدى شباب

نادي كوية الرياضي )) .

ولكونكم من ذوي الاختصاص ولما تتمتعون به من خبرة و دراية

في هذا المجال يرجى تفضلكم ببيان رأيكم حول تمارين اللعب التي تم

أعداده من قبل الباحث ولمدة شهرين و بواقع ١٨ وحدة تدريبية أي

وحدتين تدريبيتين في كل أسبوع وأضافة ألى أي معلومة ترونها مناسبة

لهذه التمارين .

شاكرين تعاونكم مع التقدير

طالب الماجستير

الاسم :-

أري أنور زبير

اللقب العلمي :-

الجامعة :-

التوقيع :-

التأريخ :-

الملحق (٨)  
يبين استمارة تفريغ البيانات

( )

تاريخ	٢٠٠٧	الوقت	الملعب
-------	------	-------	--------

اسم المختبر			
العمر	العمر التدريبي		
الطول	الوزن		
عدد ضربات القلب اثناء الراحة	عدد ضربات القلب اثناء الجهد		

١- اختبار التحكم بالكرة في الهواء

	عدد مرات لمس الكرة للأرض	الدرجة

٢- اختبار ضرب الكرة بالقدم لاطوال مسافة ممكنة

المحاولة الأولى(المسافة)	المحاولة الثانية(المسافة)	المحاولة الأفضل(المسافة)

٣- اختبار المناولة القصيرة لمسافة (١٠) أمتار

محاولات وسط الشواخص	محاولات يمين الشواخص	محاولات يسار الشواخص	مجموع الدرجات
------------------------	-------------------------	-------------------------	------------------

٤- اختبار الركض المتعرج بالكرة

المتوسط	المحاولة الثانية	المحاولة الاولى

الملاحظات:

.....

.....

.....

.....

## الملحق (٩)

يبين أسماء فريق العمل المساعد :

١. عبدالله لطيف عبدالله - ماجستير تربية رياضية / جامعة بغداد .
٢. أزي خالد - بكلوريوس تربية رياضية / جامعة السليمانية .
٣. ربيه ر جهنكير - طالب كلية التربية الرياضية / جامعة كوية .
٤. كوران مولود - طالب كلية التربية الرياضية / جامعة كوية .
٥. أسماعيل بكر - مدرب شباب نادي كوية الرياضي .
٦. كوفار فوآد - مساعد مدرب شباب نادي كوية الرياضي .

## الملحق (١٠)

يوضح صور اختبارات المهارات الاساسية .



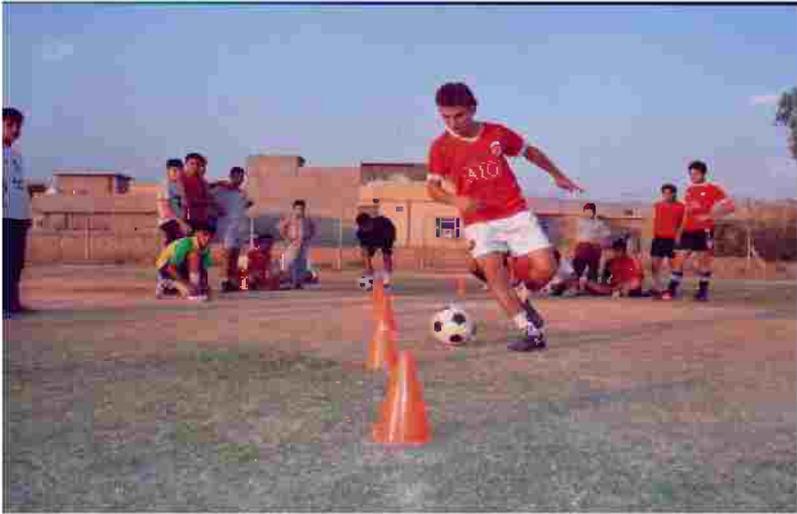
اختبار مهارة التحكم بالكرة في الهواء



اختبار ضرب الكرة للاطول مسافة ممكنة



اختبار المناولة القصيرة لمسافة (١٠) م



اختبار الركض المتعرج بالكرة

# المحتويات



الصفحة	الموضوع
٣	.....الأيه
٥	.....الأهداء
٧	.....الشكر والتقدير
١١	<b>الباب الأول</b>
١٩	<b>الباب الثاني</b>
٥١	<b>الباب الثالث</b>
٦٩	<b>الباب الرابع</b>
٨٧	<b>الباب الخامس</b>
٩٣	.....المراجع
١٠٣	.....الملاحق







