**جامعة - صلاح الدين**

**كلية - التربية البدنية و علوم الرياضية**

**تأثير تمرينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الأساسية**

**بكرة القدم للمبتدئين**

**الباحث**

**ا . م . د . ئالان قادر رسول**

**2021م**

**ملخص البحث**

**تأثير تمرينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين**

**الباحث: ا.م.د. ئالان قادر رسول**

تأتي أهمية هذا البحث للارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم وخصوصا للفئات العمرية الصغيرة المبتدئين من خلال البناء الصحيح للأداء المهاري وفق تمرينات تعمل على تخفيف العبء النفسي لهم وهي تمرينات التحمل النفسي ووفق جانب يرتقي في التشوق للأداء وهو أسلوب التنافس.

وتكمن مشكلة البحث في معالجة التذبذب في الأداء المهاري إثناء المنافسات والتدريب لفئة المبتدئين في لعبة كرة القدم والناتجة على ضعف التحمل النفسي نتيجة التدريب والمنافسة.

**وكنت أهداف البحث:**

1-وضع تمرينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .

2-التعرف على تمرينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .

3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .

4-التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .

**وكان أهم الاستنتاجات:** تمرينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن لها أهمية كبيرة في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .

**وأوصى الباحث :** اعتماد تمرينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن في الوحدات التدريبي لما لها أهمية كبيرة في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .

**Research Summary**

**The effect of psychological endurance exercises according to the method of comparative competition in developing some basic skills in football for beginners**

**researcher:**

The importance comes to meeting the level of football players, especially for young beginners, through the correct construction of skillful performance according to exercises that reduce their psychological burden, which are psychological endurance exercises and according to a side that elevates the desire for performance, which is the style of competition.

The research problem lies in addressing fluctuations in the skill performance during competitions and training for the beginners category in the soccer game resulting from weak psychological endurance as a result of training and competition.

**I was the research targets:**

1-Developing psychological endurance exercises according to the method of comparative competition in the development of some basic skills in football for beginners.

2-Learn about psychological endurance exercises according to the method of comparative competition in the development of some basic skills in football for beginners.

3-Identify the differences between the results of pre and post tests in developing some basic skills in football for beginners.

4-Identifying the differences between the control and experimental groups in the results of the post-tests in developing some basic skills in football for beginners.

**The most important conclusions**: Psychological endurance exercises according to the method of comparative competition have great importance in developing some basic skills in football for beginners.

**The researcher recommended**: Adopting psychological endurance exercises according to the method of comparative competition in the training units because of their great importance in developing some basic skills in football for beginners.

**1- التعريف بالبحث :**

**1-1 مقدمة البحث وأهمية :**

تزدهر الحياة نتيجة الاهتمام بالجانب العلمي الذي بدوره يعمل على الارتقاء بكافة متطلبات الحياة لكي يعيش الإنسان وفق مستوى يرتقى لطموحاته وفي كافة الجوانب ومنها الرياضية.

وفي الجانب الرياضي يلعب الجانب العلمي دورا كبيرا في حصول اللاعبين على مواقع متقدمة من الانجازات المختلفة وتحقيق رغباته، وهذا يتطلب منا توفير كافة المستلزمات الضرورية منها التعليمية والتدريبية وما يرتبط بها من علوم تساعد على تطورها وخاصة علم النفس الرياضي.

إن هـذا التطور والتقدم العلمي وتحقيق الانجازات الرياضية لا يتم بصورة عفوية وإنما من خلال رفد التدريب الرياضي بالعلوم الساندة التي تساعد الرياضي على النهوض والأداء الفني الصحيح والتي تعمل على الربط بين العلوم الساندة وخصوصا علم النفسي الرياضي بعلم التدريب الرياضي إذ هاذين العلمين احدهما مكمل للأخر لتجعل اللاعب قادر على أداء الواجب الحركي المناط به بأقل جهد نفسي .

ومن المعروف يمر اللاعب بضغوط نفسية إثناء التدريب والمنافسة وكذلك حياته الاجتماعية تعمل على تقليل مستواه ، وهنا يتطلب الاهتمام بمتطلبات نفسية ومنها التحمل النفسي في تقليل تلك الضغوط والاستمرار بالتدريب وتحقيق المكاسب الرياضية وخصوصا في لعبة كرة القدم التي تحتاج إلى جانب نفسي عالي إثناء الأداء الفني الفردي ومع وجود الخصم ، وكذلك تحتاج إلى تدريب في جانب التنافس ومطابق لأجواء المباراة ووفق مبادئ رفع مستوى التحمل النفسي.

ومن هنا تأتي أهمية للاتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم وخصوصا للفئات العمرية الصغيرة المبتدئين من خلال البناء الصحيح للأداء المهاري وفق تمرينات تعمل على تخفيف العبء النفسي لهم وهي تمرينات التحمل النفسي ووفق جانب يرتقي في التشوق للأداء وهو أسلوب التنافس.

**1-2 مشكلة البحث :**

الفئات العمرية وخصوصا في مراحل التعلم والتدريب الأولية يمر اللاعب بضغوط نفسية تعمل على تقليل الأداء وخاصة الأداء الفني بسبب ضعف التحمل النفسي وهنا يتطلب العمل على تخفيف هذه المعاناة .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في علم النفس الرياضي ولعبة كرة القدم كونه لاعب ورياضي سابق وجد إن المهارات الأساسية بكرة القدم لا ترتقي لمستوى الطموح وهناك إخفاق إثناء الأداء في سير المباراة بسبب ضعف التحمل النفسي الناتج من التعب والخوف والقلق وغيرها من الأمور الأخرى التي تعمل على تقليل المستوى وهذا ما حث الباحث إلى استخدام تمرينات التحمل النفسي للارتقاء في المهارات الأساسية أملين في تحقيق النتائج الجيدة .

**1-3 أهدافُ البحث:**

1-إعداد تمرينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين.

2-التعرف على تأثير تمرينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين.

3- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين.

4- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين.

**1-4 فروض البحث:**

1-وجود تأثير ايجابي لتمرينات التحمل النفسي وفق أسلوب المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين.

2- وجود فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين.

3- وجود فروقات معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين.

**1-5 مجالات البحث :**

**1-5-1 المجال البشري** : لاعبي كرة القدم المبتدئين في المدرسة التخصصية

**1-5-2 المجال المكاني** : ملعب كرة القدم في المدرسة التخصصية ..

**1-5-3 المجال الزماني** : المدة من 27- 7 -2021 لغاية 25- 9 -2021

**2- الدراسات النظرية :**

**2-1-1 التحمل النفسي :**

يعد التحمل النفسي هو " أحد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفــرد مع البيئة التي يعيش فيها إذ إن الناس يتفاوتون في مدى قدرتهم علـى تحمل الضغوط التي يتعرضون لها وتكيفهم معها وعلى وفـق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها"( 2: 386).

ويرى ارنوف (1988) التحمل النفسي إلى أنه " القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون آثار تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص " ( 1: 325).

كما يرى محمد حسن علاوي (1998) " أن هناك دوافع داخلية لدى الفرد لمعالجة ظروف البيئة والسيطرة عليها ليتمكن من أن يحيا حياة طبيعية ، وتتفاوت هذه الدوافع بين الناس فبعضهم يظهرها بشكل قــوة أو سيطرة ، في حين يظهرها آخرون كتحمل ، وذلك مـن خلال القدرة علــى معالجة الضغط " ( 11: 78).

ويعـد التحمـل النفسي " معياراً يـدل على نضج الشخصية وتكاملها فالشخص الناضج إذ هو الذي يتمكن من السيطرة على انفعالاته والاحتفاظ برباطة جأشه عند مواجهة المشكلات، أو التعرض للصعوبات والمخاطر ويتعامل مع الفشل بالتفاؤل وعدم الاستسلام للعقبات أو المعوقات أو لنزواته ورغباته" ( 13: 20).

ويعد التحمل النفسي " مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الفرد إذ يحدد التحمــل النفسي مستوى قابلية الفرد علـى التوافق مـع التغيرات البيئية المختلفة ( 4: 76).

**3 \_ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**

**3-1 منهج البحث:** اعتمد الباحث بالمنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

**3-2 مجتمع البحث وعينته :**

حدد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم المبتدئين في المدرسة التخصصية لنادي أربيل الرياضي والبالغ عددهم (40) لاعب.

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعب وكانت نسبتهم (50%) من مجتمع البحث الأصل ، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية ( ضابطة وتجريبية) بحيث بلغت كل مجموعة (10) لاعبين، وتم تجانس العينتان داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول (1).

**جدول (1)**

**يوضح تجانس وتكافؤ المجوعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الاختبارات والقياسات | المجموعة الضابطة | | | المجموعة التجريبية | | | قيم ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
| س | ع | معامل الاختلاف | س | ع | معامل الاختلاف |
| الوزن /كغم | 35.262 | 1.521 | 4.313 | 35.674 | 1.635 | 4.583 | 0.553 | غير معنوي |
| الطول/ سم | 150.23 | 2.356 | 1.568 | 150.74 | 2.344 | 1.554 | 0.461 | غير معنوي |
| الجري المتعرج بالكرة (ثانية) | 23.658 | 0.745 | 3.149 | 23.774 | 0.684 | 2.877 | 0.344 | غير معنوي |
| التهديف من الثبات (عدد الأهداف) | 4.526 | 0.232 | 5.125 | 4.745 | 0.241 | 5.079 | 1.972 | غير معنوي |
| ضرب الكرة لمسافة 20م (درجات) | 4.867 | 0.274 | 5.629 | 4.623 | 0.267 | 5.775 | 1.921 | غير معنوي |
| التحمل النفسي /درجة | 122.25 | 2.545 | 2.081 | 122.36 | 2.674 | 2.185 | 0.089 | غير معنوي |

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) =2.101

**3-3 وسائل جمع المعلومات:**

**3-3-1 وسائل جمع البيانات:**

- المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات والقياسات المستخدمة.

-الملاحظة العلمية.

**3-3-2 الأدوات والأجهزة البحث المستخدمة:**

1-ملعب كرة قدم .

2-كرات قدم عدد (10)

3-ساعة توقيت الكترونية عدد (2).

4-شريط قياس بطول (6 متر).

5-ميزان طبي.

**3-4 إجراءات البحث الميدانية :**

**3-4-1 تحديد متغيرات البحث :** قام الباحث حسب المصادر والمراجع وخبرته الشخصية في تحديد المتغيرات المطلوبة لانجاز هذا البحث وتمثلت .

- التحمل النفسي.

- الجري المتعرج بالكرة .

- التهديف من الثبات .

- ضرب الكرة .

**3-4-2 القياسات والاختبارات المستخدمة:**

**3-4-2-1 مقياس التحمل النفسي:**

اعتمد الباحث مقياس التحمل النفسي في الدراسات السابقة للباحث (زينب حسن فليح الجبوري ، عبد علي عبيد الفرطوسي ) ( 5: 367) نقلا عن دراسة كامل عبود حسين (2004) م وعلي حسين علي(2006) م ، وقد وجد الباحث أن هذه الدراسات تؤكد على أن مفهوم التحمل النفسي متعدد المجالات وان اغلب الدراسات تركز على المجالات الآتية ( التحدي ،السيطرة ،الالتزام) وبناءاً على ما سبق ذكره من نتائج الدراسات والبحوث السابقة فقد حددت مجالات المقياس مجالات بصورتها الأولية والمجالات هي:ـ التحدي (Challenge) والالتزام (Commitment) والسيطرة (Control) . وقد اختار الباحث مقياس التحمل النفسي لكامل عبود حسين ( 2004 ) نقلا عن كوباساوقد اختار الباحث المقياس لأنه دقيق وأكد على المجالات أعلاها أي يتكون من ثلاث أبعاد ولوضوح فقراته وحداثته حيث يتكون من ( 42 ) فقرة تقيس جوانب التحمل النفسي للفرد ، فضلاً عن التحقيق من مقياس التقدير الرباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة الأربعة علية (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي قليلاً ،لا تنطبق علي ابداً) الدرجات (4، 3، 2، 1) للعبارات الايجابية (1، 2، 3، 4) للعبارات السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي (168) واقل درجة للمقياس هي (42) . وكما في ملحق (1).

**3-4-2-2 الاختبارات المهارية المستخدمة:**

**3-4-2-2-1 اختبار الجري المتعرج بالكرة ( 3: 316)**

الهدف من الاختبار: الجري السريع بالكرة ( قياس الرشاقة مع الكرة ).

الأجهزة والأدوات : كرة قدم ، ساعة توقيت ، شواخص .

الإجراءات : تخطيط منطقة ألاختبار وتعطى محاولتين لكل لاعب .

حساب الدرجات : درجة اللاعب هي الزمن الكلي في المحاولتين .

**3-4-2-2-2 اختبار التهديف من الثبات (7: 113)**

الهدف من الاختبار: قياس الدقة في التصويب .

الأدوات : ملعب كرة قدم ، كرات قدم .

الإجراءات : توضع (10) كرات قدم في أماكن محددة في منطقة الجزاء ، حيث يقوم اللاعب بتسديد هذه الكرات الواحدة بعد الأخرى بشكل متسلسل على أهداف مربعة الشكل طول ضلعها (1)م محددة داخل الهدف تؤثر على الزوايا. يتم التهديف عليها فقط ولاتعد المحاولة صحيحة في حالة عدم إصابة أي من الأهداف الأربعة ، يبدأ الاختبار مع الكرة رقم (1) ثم رقم (2) ... وهكذا إلى رقم (10) ، وللاعب الحرية فيالتسديد على أي من هذه الأهداف .

طريقة التسجيل : تحسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الأربعة المحددة . وتعطى محاولة واحدة لكل لاعب .

**3-4-2-2-3 اختبار ضرب الكرة لمسافة (20م) ( 10: 113).**

**الهدف من الاختبار** : قياس دقة المناولات المتوسطة .

**الأدوات والإمكانات** : منطقة محددة لإجراء الاختبار ، كرات قدم ، بورك للتخطيط ، شريط قياس .

**الإجراءات :** يرسم خط البداية بطول (3)م وترسم ثلاث دوائر متداخلة أقطارها على التوالي (2)م ، (4)م،(6)م ، وتعطى لها درجات على التوالي (6 ،4 ، 2).

**حساب الدرجات** : تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في المحاولات الخمسة .

**ملاحظات** : في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات التالية وحسب التسلسل بالنسبة للدوائر (5 ،3 ، 1) تعد المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدائرة .

**3-4-4 التجربة الاستطلاعية:**

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 28/9/2021 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها.

**3-4-5 الأسس العلمية للاختبارات:** تم الاعتماد على اختبارات تتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية ومطبقة في بحوث ودراسات سابقة.

**3-5 التجربة الميدانية:**

**3-5-1 الاختبارات والقياسات القبلية**: أجريت الاختبارات والقياسات القبلية بتاريخ 29/11/2020

**3-5-2 تمرينات التحمل النفسي:**

تم إعداد تمرينات مقترحة للتحمل النفسي والتي تعتمد على الأداء المهاري وفق شروط المنافسة وتساعد على رفع قدرة اللاعبين في الأداء المهاري ، وتم تطبيق التمرينات لمدة (8) أسابيع مراعيا تشكيل الحمل من حيث الشدة والحجم والراحة . كذلك طبقت التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (2) وحدتان أما طبيعة التمرينات المستخدمة وفق المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي بالتدريب ، تراوحت الشدة (80-90%) باستخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة وتم اعتماد الحجم على الشدة وفق الزمن والراحة حسب النبض، تم تطبيق التمرينات من المدة 1/8/2021 ولغاية 25/9/2021.

**3-5-3 الاختبارات البعدية:** أجريت بتاريخ 26/9/2021

**3-6الوسائل الإحصائية:**تم استخدام نظام (spss) لمعالجة:

-الأوساط الحسابية - الانحرافات المعيارية - معامل الاختلاف - اختبار (ت)للعينات المترابطة - اختبار(ت) للعينات الغير مترابطة.

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

جدول (2)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة المهارية المستخدمة

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الاختبارات المهارية | القبلي | | البعدي | | الخطاء القياسي | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
| س | ع | س | ع |
| الجري المتعرج بالكرة (ثانية) | 23.658 | 0.745 | 20.314 | 0.536 | 0.858 | 3.897 | معنوي |
| التهديف من الثبات (عدد الأهداف) | 4.526 | 0.232 | 5.999 | 0.547 | 0.347 | 4.244 | معنوي |
| ضرب الكرة لمسافة 20م (درجات) | 4.867 | 0.274 | 6.211 | 0.663 | 0.451 | 2.98 | معنوي |
| التحمل النفسي /درجة | 122.25 | 2.545 | 124.56 | 1.235 | 0.557 | 2.31 | معنوي |

**قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)= 2.262**

جدول (3)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الاختبارات المهارية | القبلي | | البعدي | | الخطاء القياسي | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
| س | ع | س | ع |
| الجري المتعرج بالكرة (ثانية) | 23.774 | 0.684 | 19.114 | 0.632 | 1.232 | 3.782 | معنوي |
| التهديف من الثبات (عدد الأهداف) | 4.745 | 0.241 | 6.875 | 0.674 | 0.551 | 3.865 | معنوي |
| ضرب الكرة لمسافة 20م (درجات) | 4.623 | 0.267 | 8.541 | 0.365 | 0.956 | 4.098 | معنوي |
| التحمل النفسي /درجة | 122.36 | 2.674 | 126.784 | 1.874 | 1.114 | 3.971 | معنوي |

**قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)= 2.262**

**جدول (4)**

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الاختبارات المهارية | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
| س | ع | س | ع |
| الجري المتعرج بالكرة (ثانية) | 20.314 | 0.536 | 19.114 | 0.632 | 4.347 | معنوي |
| التهديف من الثبات (عدد الأهداف) | 5.999 | 0.547 | 6.875 | 0.674 | 3.031 | معنوي |
| ضرب الكرة لمسافة 20م (درجات) | 6.211 | 0.663 | 8.541 | 0.365 | 2.33 | معنوي |
| التحمل النفسي /درجة | 124.56 | 1.235 | 126.784 | 1.874 | 2.973 | معنوي |

**قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05)=** 2.101

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) و(4) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل تحسن في االمهارات الاساسية بكرة القدم ، إذ كانت قيم (ت) المحتسبة في الاختبارات البعدية أفضل من قيمتها في الاختبارات القبلية وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تحسنها وتطورها إلى استخدام التمرينات المطبقة من قبل المدرب وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في الأداء دون انقطاع أي التدريب المتواصل وهذا بالتأكيد يساعد على التطور والتحسن إذ يؤكد ( سعد محسن : 1996)" أن البرنامج التدريبية تؤدي حتما إلى تطور الانجاز، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية "( 6: 68).

كما إن " ***إن نجاح الرياضي الحقيقي يكون من خلال الجمع بين المعرفة والممارسة للنشاط وانه من الضروري أن يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها وأنه ليس من المعقول إن يمارس الفرد النشاط وبثقة من دون ذخيرة من المعارف تساعده على ذلك وقد يكون الجانب المعرفي البعد الحاسم بين فرد وأخر".( 2: 16).***

وفي الجدول ( 4) هناك أفضلية للمجموعة التجريبية في متغيرات التحمل النفسي والأداء المهاري بكرة القدم نتيجة تمرينات المنافسة التي تحمل طابع التحمل النفسي في الأداء وهذا ما أشار إليه (كامل طه الويس، 1981) إلى" إن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل ، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على الدوافع ، إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة كما أن التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة " ( 9: 131).

كما إن تمرينات التحمل النفسي دورا كبيرا في تنفيذ المهارات بكرة القدم وهذا يقلل الإحباط وهو احد العوامل المؤثرة على التحمل النفسي في تنفيذ المهارات الصعبة إذ " ينشأ الإحباط عن المواقف الضاغطة المكررة والمهددة التي لا يمكن السيطرة عليها ، وجعل الناس يغيرون طريقة تفكيرهم عن الضغوط والأحداث التي تواجههم خلال حياتهم وهي أحدى الطرائق المؤثرة في معالجة الإحباط" ( 12: 238).

بالإضافة إلى إن التمرينات لعبت دورا كبيرا في رفع مستوى التحمل النفسي من خلال الابتعاد عن الغموض وتسلسل الحركة في الأداء إذ يرى عبد الخالق عن بودنر (Budner) بأن تحمل النفسي هو " الغموض سمة شخصية عندما يكون جزءاً من عملية تكيف الفرد لبيئتيه الداخلية والخارجية ، وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد وعلى هذا فهو طريقة للتقييم أكثر منه علاجاً للواقع" ( 8: 63)

ولهذا لابد من الاهتمام بالتحمل النفسي إثناء التدريب لأهميته في المنافسات " أن الاهتمام بدراسة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات له أهمية واسعة في الوقت الحاضر ، لأن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في عملية الانجاز الرياضي يؤدي إلى أبراز ظواهر نفسية للتحمل ، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم في الدوافع إذ يؤثر في تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة ، ويؤدي إلى أضعاف قابلية الانجاز الفعلية مثل سوء قابلية التركيز في الانجاز وتقليل الانجاز في الإدراك " ( 9: 129).

**5-1 الاستنتاجات:**

1- تمرينات التحمل النفسي بأسلوب المنافسة مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

2-الخوف والقلق والضغوط النفسية إثناء الأداء المهاري ولفترات طويلة تقل وينجح الأداء المهاري عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي.

**5-2 التوصيات:**

1-اعتماد تمرينات التحمل النفسي بأسلوب المنافسة كونها مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

2- التأكيد بالتدريب على تقليل الخوف والقلق والضغوط النفسية إثناء الأداء المهاري ويتم ذلك عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي.

3- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسات على مهارات أخرى لمعرفة تأثير تمرينات التحمل النفسي عليها.

**المصادر:**

1-ارنوف ونتج . سلسلة ملخصات شوم ، نظريات ومسائل في ـ مقدمة في علم النفس : الرياض ، دار المريخ للنشر ، 1988 .

2- حسين حريم . السلوك التنظيمي ، سلوك الإفراد في المنظمات : عمان ، دار زهراء للنشر،1997.

3-ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1989 .

4- زيد بهلول سمين . الأمن والتحمل النفسيان وعلاقة بالصحة النفسية : أطروحة دكتوراه، كلية الآداب ،الجامعة المستنصرية، 1997.

5- زينب حسن فليح الجبوري ، عبد علي عبيد الفرطوسي. التحمل النفسي وعلاقته بمستوى انجاز فعالية عدو 400م: مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد43،2015.

6-سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .

7-صالح راضي اميش : تاثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 1990 .

8- عبد الخالق نجم البهادلي . تحمل الغموض وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلبة الجامعة : رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة بغداد، 1994.

9- كامل طه الويس . علم النفس الرياضي : الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981.

10-مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين ، ط2، منشورات المعارف ، بيروت ، 1988.

11- محمد حسن علاوي. الاختبارات النفسية للرياضيين: القاهرة، مركز الكتاب للنشر ،1998.

12- مصطفى خليل الشرقاوي . علم الصحة النفسية : بيروت ،دار النهضة العربية ،1983.

13- ناجح كريم الطائي . الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي ومفهوم الذات ومركز السيطرة : أطروحة دكتوراه ،كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد،1994.

**ملحق (1)**

**نموذج من التمرينات التحمل النفسي**

الأسبوع : الأول الشدة: 80%

الوحدة التدريبية (1) زمن التمرينات الكلي : 50-52 دقيقة

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| القسم | الزمن  دقيقة | التمرينات | الحجم | الراحة | |
| بين التكرارات | بين المجاميع |
| الرئيس | 4.56  5.23  5.23  5.14  10 | 1-انطلاق الزميلين بالدحرجة بالكرة لمسافة (10) متر بين (5) شواخص والدوران والرجوع على إن يكون العمل تنافسي وهكذا ينطلق اللاعب الثاني .  2-السباق بين مجموعتين من خلال وقوف اللاعبين مجموعتين كل مجموعة (5لاعبين)أداء مناولة بين اللاعبين مع احتساب الزمن لهم .  3-كرات قدم (2) موزعة على منطقة الجزاء بعد سماع الإشارة يقوم اللاعب باستلام الكرة والجري بها نحو الشواخص عدد(5) على بعد (15متر) ثم المرور بين الشواخص وعند الوصول إلى منطقة الجزاء يقوم بالتهديف.  4-استلام الكرة من الزميل ،ثم الجري بالكرة مسافة (15)متر بعد السيطرة عليها،ثم التهديف.  5- لعب (5×5) على نصف ملعب. | 3×2  3×2  4×2  4 ×2  2×2 | رجوع النبض (120-130) ض/د | رجوع النبض (110-120) ض/د |

**ملحق (2)**

**مقياس التحمل النفسي**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | الفقرات | تنطبق علي دائما | تنطبق علي كثيرا | تنطبق علي قليلا | لا تنطبق علي أبدا |
| 1 | أرغب التنويع في أساليب التدريب |  |  |  |  |
| 2 | أشعر بالانزعاج أذا حدث أي تغيير في البرنامج التدريبي. |  |  |  |  |
| 3 | لدي القدرة على لاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة. |  |  |  |  |
| 4 | أشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في أثناء التدريب أو المنافسة . |  |  |  |  |
| 5 | أميل إلى تحدي المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي. |  |  |  |  |
| 6 | أستمتع بتحمل أي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين أنها مهمة صعبة. |  |  |  |  |
| 7 | لدى استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضيتي |  |  |  |  |
| 8 | الهزيمة أو الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي. |  |  |  |  |
| 9 | أرفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في المنافسة أو التدري. |  |  |  |  |
| 10 | أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة. |  |  |  |  |
| 11 | ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردي . |  |  |  |  |
| 12 | زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهمات التي توكل أليه |  |  |  |  |
| 13 | أشعر بأن لدي القدرة على هزيمة أي منافس. |  |  |  |  |
| 14 | من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة ألا في حالة وجود تحدي من قيل منافس |  |  |  |  |
| 15 | قوة أرادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة . |  |  |  |  |
| 16 | أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام |  |  |  |  |
| 17 | اشعر أني غير محتاج لبذل الجهد في التدريب والمنافسة. |  |  |  |  |
| 18 | أرغب بالاندماج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم . |  |  |  |  |
| 19 | أشعر أنني ابذل جهداً عالياً في التدريب أكثر من المنافسة . |  |  |  |  |
| 20 | مهما أبذل من جهد في التدريب فأني لن أحقق نتائج جيدة في المنافسة. |  |  |  |  |
| 21 | أشعر بالسرور عندما أتعلم شيئا جديداً بالتدريب . |  |  |  |  |
| 22 | أبقى هادئاً في المنافسات الصعبة . |  |  |  |  |
| 23 | كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي في أثناء المنافسة . |  |  |  |  |
| 24 | التزام بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات |  |  |  |  |
| 25 | أشعر أنني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه |  |  |  |  |
| 26 | التزامي بالتدريب هو من اجل تحقيق أفضل النتائج . |  |  |  |  |
| 27 | أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية . |  |  |  |  |
| 28 | أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملي مع اللاعبين. |  |  |  |  |
| 29 | أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في إثناء المنافسة. |  |  |  |  |
| 30 | أشعر بأنني مهما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأنني لا أحقق النتائج الجيدة . |  |  |  |  |
| 31 | لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائي بهم. |  |  |  |  |
| 32 | أذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأني لا أوجه أي إساءة له |  |  |  |  |
| 33 | قوة المنافسات والتدريب لااجعلها سبب دون تحقيق أهدافي . |  |  |  |  |
| 34 | اشعر أني لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في أثناء التدريب والمنافسات . |  |  |  |  |
| 35 | أدافع بقوة عن وجهات نظري أمام المدرب . |  |  |  |  |
| 36 | أشعر بأنني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم. . |  |  |  |  |
| 37 | عندما يضايقني المنافس فأنني لا أستطيع المحافظة على توازني . |  |  |  |  |
| 38 | أسيطر على مخاوفي في أثناء المنافسة ولا أجعلها تؤثر على مستوى أدائي |  |  |  |  |
| 39 | من الصعب علي ان أسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب أو اللاعبين . |  |  |  |  |
| 40 | أعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يملكون مقومات الرياضة. |  |  |  |  |
| 41 | أحافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا أغيرها بسرعة |  |  |  |  |
| 42 | ابتعد عن تحمل المسؤوليات التي لا استطيع تحملها في التدريب والمنافسة |  |  |  |  |