

دراسة مقارنة في التحمل النفسي وبعض المهارات الاساسية بخماسي كرة القدم لطالبات المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بين جامعتي (ديالى _ كركوك)

أ.م.د. نبهان حميد احمد ، م.د. امينة كريم حسين ، م.م. زياد مشعل فرحان

العراق. جامعة الانبار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Nabhan_22@yahoo.com

الملخص

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى التحمل النفسي وبعض المهارات الاساسية بخماسية كرة القدم وكذلك التعرف على الفروق في مستوى التحمل النفسي وبعض المهارات الاساسية بخماسي كرة القدم . حيث بلغت عينة البحث (80) طالبة وشكلت نسبة (80%) من مجتمع البحث . استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن كونه اكثر ملائمة للبحث . حيث تم معالجة النتائج احصائياً . وقد استنتج الباحثون ان تقارب المستوى لطالبات الكليتين ساهم بعدم المعنوية في متغيرات البحث وكذلك تميزت طالبات الجامعتين بمستوى عالي من التحمل النفسي .

الكلمات المفتاحية : دراسة مقارنة ، التحمل النفسي ، بخماسي كرة القدم

A Comparison Study on the Mental Endurance and Certain Essential Skills in Futsal between the Undergraduate Students of the College of Physical Education at the University of Diyala and Kirkuk

Dr. Nabhan Hameed Ahmed, Dr. Aameena Kareem Hussain, Ziyad Mush'il Farhan
Iraq. University of Anbar. College of Physical Education and Sport Sciences
Nabhan_22@yahoo.com

Abstract

The purposes of this research are identifying the level of mental endurance and certain essential skills in futsal, as well as investigating the differences between the levels of mental endurance and certain essential skills in futsal. The research sample consists of 80 students, which represent 80% of the total research population. The researchers used the comparative descriptive research method, for it suited this type of researches. After processing the results statistically, the researchers concluded that the similarity in the levels of the students of both colleges contributed to the insignificance of the research variables, as well as the fact that the students of both universities were characterized by a high level of mental endurance.

Key Words: Comparison Study, Mental Endurance, Futsal

1- المقدمة :

حدث في الآونة الأخيرة انتشارا واسعا للعبة خماسي كرة القدم على المستوى العالمي والمحلي وجاء ذلك عن طريق فتح العديد من المدارس التخصصية اضافة الى ادخالها ضمن المناهج التي تدرس في الجامعات ذات التخصص حيث شمل هذا التوسع العنصر النسوي بممارسة هذه اللعبة التي نالت اهتمام المعنيين بهذا الجانب . الا ان هنالك العديد من المشاكل التي تواجه هذه اللعبة ومنها المشاكل النفسية والتي يتطلب حلها حيث تعد عائقاً امام الكثير من الطالبات اثناء ممارسة هذه اللعبة لكونها جديدة وان تلك الامور والمشاكل تتطلب حولا جذرية باعتبارها تؤثر على مستوى الطالبات وانخفاض الاداء المهاري لديهن .

فاللاعب واللاعبة الذي يكون لديه تحمل فانه يتمتع بصحة نفسية جيدة حيث يعمل على تهيئته نفسياً بما يساعده للوصول الى المستوى الافضل في اثناء المنافسة . ولأهمية هذا الموضوع ارتأى الباحثون للقيام بدراسة مقارنة للتحمل النفسي وبعض المهارات الاساسية بخماسي كرة القدم لطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بين جامعتي ديالى وكركوك .

والتحمل النفسي من العناصر المهمة لشخصية اللاعب او الرياضي اذ يتفاوت الاشخاص بالتحمل النفسي فمنهم من يتحمل الضغوط بسبب تأثير المنافسة او تحمل الضغوط الاخرى فالطالبات اللواتي يتحملن الضغوط النفسية يكون لديهن قوة تحمل نفسي عالي وبالتالي تحسن مستوى الاداء لديهن والعكس صحيح. لذلك فأن مشكلة الدراسة تكمن في هل ان طالبات المرحلة الاولى في جامعتي ديالى وكركوك يتفاوتن في مستوى التحمل النفسي وبعض المهارات الاساسية بخماسي كرة القدم . ويهدف البحث الى

1- التعرف على مستوى التحمل النفسي وبعض المهارات الاساسية بخماسي كرة القدم لدى عينة البحث .

2- التعرف على الفروق في مستوى التحمل النفسي وبعض المهارات الاساسية بخماسي كرة القدم لعينة البحث .

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث الحالي .

2-2 مجتمع البحث :

تم اختيار البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بطالبات المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك والبالغ عددهن (50) طالبة اذ تم استبعاد (5) طالبات لكونهن من عينة التجربة الاستطلاعية و(5) طالبات لعدم استكمال شروط ملء استمارة الاستبيان اي ان عدد العينة الفعلي قد بلغ(40) طالبة وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى البالغ عددهن (50) طالبة اذ تم استبعاد (5) طالبات لكونهن من عينة التجربة الاستطلاعية و(5) طالبات لعدم استكمال شروط ملء استمارة الاستبيان اي ان عدد العينة الفعلي قد بلغ (40) طالبة حيث شكلت العينة الى مجتمع البحث نسبة (80 %).

2-3 وسائل وأدوات جمع المعلومات :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- المقابلات الشخصية .

- استمارة استبيان .

- المفتاح المتقرب لتصحيح المقياس .

2-3-2 ادوات البحث :

اولاً:- مقياس كامل عبود للتحمل النفسي :

تم بناء المقياس في البيئة العراقية عام 2004 من كامل عبود حسين في المجال الرياضي لقياس التحمل النفسي (psychological hardiness) لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية والفرقية في العراق وقد تكون المقياس من ستة مجالات تعطي هذه المجالات الصورة المتكاملة للتحمل النفسي للاعب وان الدرجة الكلية للمقياس تمثل درجة التحمل النفسي للاعب (1) ويتكون المقياس من (33 فقرة) ولكل فقرة اربع بدائل او اختيارات هي (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي قليلاً ، لا تنطبق علي ابدأ) وتتم الاجابة على فقرات المقياس من خلال اختيار المجيب لإحدى هذه البدائل ، اما تصحيح المقياس فتكون في الفقرات الايجابية مثل (الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة في نفسي)

بإعطاء (4) عن الاجابة بـ(تنطبق علي دائماً)

و(3) عن الاجابة بـ(تنطبق علي كثيراً)

و(2) عن الاجابة بـ(تنطبق علي قليلاً)

و(1) عن الاجابة بـ(لا تنطبق علي ابدأ) اما الفقرات مثل

(اتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية او المنافسة) فيعطى

(1) عن الاجابة بـ(تنطبق علي دائماً)

و(2) عن الاجابة بـ(تنطبق علي كثيراً)

و(3) عن الاجابة بـ(تنطبق علي قليلاً)

و(4) عن الاجابة بـ(لا تنطبق علي ابدأ) اما درجة الحياد فبلغت (82,5) والدرجات الاعلى من درجة الحياد تمثل تحملاً نفسياً ايجابياً عالي والدرجات الادنى من درجة الحياد تمثل تحملاً نفسياً سلبياً (منخفض) (-1831). (5-148)

ثانياً : - الاختبارات المهارية :

الاختبار الاول :

- اسم الاختبار : الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو (3 - 46)

- الهدف من الاختبار : قياس الدرجة

- الادوات المستخدمة : كرتين خماسي ، شواخص عدد(5) ، ساعة توقيت

- طريقة الاداء : عند سماع اشارة البدء ، يقوم المختبر بدرجة الكرة حول الشواخص بأسرع وقت ذهاباً وإياباً

- شروط الاختبار :

* يجب ان يبدأ المختبر بالدرجة من خلف البداية عند سماع اشارة البدء

* يجب ان يجتاز المختبر خط النهاية مع الكرة

* للمختبر الحرية في استخدام اي من القدمين في عملية الدرجة وفي اي جزء من القدم

- التسجيل :

* يسجل للمختبر الوقت الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة .

الاختبار الثاني :

- اسم الاختبار : تمرير كرة ارضية من الدرجة على مسطبة مقسمة (1-17)

- الهدف من الاختبار : قياس دقة التمرير

- الادوات المستخدمة : (10) كرات خماسي ، مسطبة مقسمة ، شريط لاصق

- طريق الاداء : يقف المختبر على خط بداية الدرجة وعن سماع اشارة البدء يقوم بدرجعة الكرة داخل منطقة الدرجة المحددة التي ابعادها (3) امتار ثم يقوم بتمريرها ارضية الى المسطبة المقسمة من على بعد (8) امتار ثم يعود الى الكرة الثانية وهكذا . ويقوم المختبر بتمرير (10) كرات .

- شروط الاختبار :

* يجب ان تكون التمريرة ارضية

* كل الكرات توضع على خط بداية الدرجة

* يجب ان يكون التمرير من خلف خط الدرجة

* للمختبر الحرية في استخدام اي من القدمين في عملية الدرجة والتمرير وفي اي جزء من القدم .

التسجيل :

*يمنح المختبر (3) درجة اذا لمست الكرة المربع في المنتصف

*يمنح المختبر (2) درجة اذا لمست الكرة المربعين على جانبي مربع المنتصف

*يمنح المختبر (1) درجة اذا لمست الكرة المربعين الى الجانبين

* لا يمنح المختبر اي درجة اذا لم تلمس الكرة المسطبة المقسمة

*يمنح المختبر الدرجة الاكبر اذا لمست الكرة الخط بين التقسيمات

*الدرجة الكلية للاختبار هي (30) درجة

- عدد المحاولات : للمختبر محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل

2-4 التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/1/8 على عينة يمثلن (5) طالبات من جامعة كركوك كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و(5) طالبات من جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وان الهدف منها كان .

1- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثون اثناء تنفيذ البحث .

2- التعرف على مدى تفهم العينة لمفردات الاستمارة .

3- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد

(د. عارف عبد الجبار ، د. محمد وليد/دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة)

4- اختيار صلاحية استمارات جمع البيانات .

5- مدى صلاحية الاختبارات لعينة البحث .

6- تحديد الاوقات المناسبة للاختبارات وملء استمارات.

2-5 الاسس العلمية للمقياس :

2-5-1 صدق المقياس :

"يعد الصدق من اهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله "(4-252) وتم التحقق من صدق المقياس والاختبارات من خلال ايجاد الصدق الظاهري الذي يبين مدى مناسبة الاختبار لما يقيسه ولمن يطبق عليهم الاختبار .

2-5-2 ثبات المقياس :

ولغرض التأكد من ثبات المقياس تم استخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار (t.test) واستخدم الباحثان عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وذلك من خلال توزيع المقياس على (10) طالبات وبواقع (5) طالبات وتم توزيع المقياس على المجموعة نفسها بعد الاسبوع الثاني من تطبيقه عليها لأول مرة وتم معالجة استجابات المختبرين احصائياً باستخدام معامل الارتباط (بيرسون)

اذ ظهرت قيمة معامل الارتباط في مقياس التحمل النفسي (0,68) بينما كان معامل الارتباط في اختبار الدرجة (0,83) واختبار المناولة (0,76) وهذا يدل على وجود ارتباط عالٍ اي ان هناك معامل ثبات جيد للمقياس والاختبارات .

2-5-3 الموضوعية :

تشير الموضوعية الى مدى امكانية الحصول على درجة صحيحة عندما يقوم شخصان او اكثر بتطبيق الاختبار على الافراد انفسهم .

وقام الباحثون بعرض (10) استمارات من استجابات العينة وبواقع (5) استمارات لمقياس التحمل النفسي لغرض تقويمها ومن ثم ايجاد معامل الارتباط بين التقويمين لمعرفة مدى موضوعية المقياس ، اذا كان معامل الارتباط بين التقويمين هو (1) ولكل استمارة اي ان المقياس يتصف بدرجة عالية من الموضوعية .

2-6 إجراءات البحث الميدانية :

بعد التأكد من صدق اداتي البحث وثباتهما وموضوعيتهما لمقياس التحمل النفسي والاختبارات المهارية تم توزيع استمارات المقياس على الطالبات اللواتي كن متواجدات في اثناء اشراف الباحثون وعمل فريق العمل المساعد بالتجربة الاساسية حيث تم اعطاء رقم معين لكل لاعبة على استمارتي البحث لغرض معرفة اجابات كل لاعبة في التحمل النفسي وجمع درجاتها على حده وذلك في اثناء فترة درس المادة وقد تم توزيعها بتاريخ 2016/1/10 في الملاعب والساحات التي تجرى عليها الدروس العملية مع مراعات الشروط كافة ثم تم جمع الاستمارات من اجل الحصول على الدرجات الخام لعينة البحث وبعدها يتم اجراء المعالجات الاحصائية المطلوب للحصول على نتائج البحث للاستمارات وتم تنفيذ اختبارات البحث في اليوم التالي 2016/1/11 .

2-7 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام النظام الاحصائي (spss) في تحليل النتائج باعتماد ما يأتي :

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (t.test)
- معامل الارتباط البسيط(بيرسون)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للتحمل النفسي ومهارتي الدرجة والمناولة لجماعتي ديالى وكركوك وتحليلها :

جدول (1)

الكلية	المتغيرات	وحدة القياس	mean	Std. Error of mean	median	Std. deviation	Skew ness	Std. Error of skew ness
كركوك	التحمل النفسي	درجة	93.436	3.046	90.000	19.025	0.052	0.378
	الدرجة	درجة	11.473	0.338	11.000	2.110	0.814	0.378
	المناولة	درجة	3.821	0.220	4.000	1.347	-0.173	0.378
ديالى	التحمل النفسي	درجة	98.475	1.897	100.000	11.998	0.002	0.374
	الدرجة	درجة	12.160	0.181	12.000	1.144	0.324	0.374
	المناولة	درجة	4.700	0.209	5.000	1.324	-0.597	0.374

2-3 عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث لجامعتي ديالى وكركوك في خماسي كرة القدم لطالبات المرحلة الاولى وتحليلها :

الجدول(2)

المتغيرات	الصنف	N	Mean	Std.Deviation	T	نسبة الخطأ
التحمل النفسي	جامعة ديالى	40	93.436	19.025	1.412	0.162
	جامعة كركوك	40	98.475	11.998		
مهارة الدحرجة	جامعة ديالى	40	11.473	2.110	1.806	0.075
	جامعة كركوك	40	12.160	1.144		
مهارة المناولة	جامعة ديالى	40	3.821	1.374	2.896	0.075
	جامعة كركوك	40	4.700	1.324		

في الجدول (2) نلاحظ ان نتائج الفروق بين طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى وجامعة كركوك في التحمل النفسي. اذ بلغ الوسط الحسابي لطالبات ديالى (93,43) وبانحراف معياري بلغ مقداره (19,02) في حين بلغ الوسط الحسابي لطالبات كركوك (98,47) وبانحراف معياري بلغ مقداره (11,99) علما بأن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1,412) وعند مقارنتها بالقيمة نسبة الخطأ البالغة (0,162) يتبين ان نسبة الخطأ اكبر من (0,05) كانت اكبر مما يدل على ان لا يوجد هناك فروق معنوية بين طالبات ديالى وكركوك في التحمل النفسي ويعزو الباحثون السبب الى منهجية التعلم لدى الطالبات في كلتا

الكليتين وان الفروق في تلك المتغيرات تكون اقل بالنسبة في تعلم ما لاحظة الباحثان من افراد العينة اذ يشير

(كامل ، 1981) الى "ان تحقيق اعلى مستوى رياضي يتحتم بالضرورة التعرف على المشاكل والمعوقات النفسية التي تواجه اللاعب في التدريب الرياضي لإيصال الرياضي الى وضع نفسي وبدني جيد لتحمل هذه الضغوط بما يحقق الهدف المرسوم له في اثناء مشاركته في السباقات" (5-151)

"ان اعداد اللاعب بدنيا او مهاريا بشكل جيد يؤثر في الطاقة النفسية باعتبار ان لياقة الجسم جزءاً مهماً من الصحة النفسية فضلاً عن تأثير الطاقة النفسية في اعداد اللاعب بدنياً من خلال الاتزان والاستقرار النفسي للاعب قبل وفي اثناء المنافسة والتي تؤدي الى زيادة التحمل النفسي وبالتالي الوصول الى حالة نفسية وبدنية جيدة" (6-58)

يؤكد (حازم علوان) " ان كلما كان اللاعب يتمتع بصحة جيدة استطاع من ان يتحمل الاعباء التدريبية مما يؤدي ذلك الى تطوير الاجهزة الوظيفية وبالتالي يكون اللاعب جهازاً للأداء تحت مختلف الظروف مما يجعله قادراً على التمتع بتحمل نفسي عالي و كذلك فان ثقافة اللاعب تساعده على ان يدرك طبيعة المواقف اذ كلما كانت معارف الرياضي اكثر تنوعاً كلما ازداد من الكمال في استيعاب وصقل مهاراته وتنشئة صفاته النفسية " (4-8)

ويشير (ريسان) " انه يمكن لأي لاعب ان يكتسب القدرة على التحمل في المواقف الضاغطة عن طريق تطوير الجهاز العصبي والصفات البدنية والنفسية ودرجة تحفيزه " (2-20)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ان تقارب المستوى لطالبات الكليتين ساهم بعدم المعنوية بينهما في متغيرات البحث

2- تميز طالبات جامعة كركوك وجامعة ديالى بمستوى عالي في التحمل النفسي

4-2 التوصيات :

1- الاهتمام بالإعداد النفسي العام لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال وضع برامج

تعليمية او تدريبية مناسبة مع الاعداد البدني والمهاري والخططي لهن

2- اعداد مثل هكذا بحوث لمعرفة المستوى الحقيقي بين الكليات

3- الاهتمام بالنواحي النفسية اثناء تطبيق الدروس العملية

المصادر:

- رحيم عطية جناتي : بناء بطارية اختبار قياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب في العراق . اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة البصرة ، 2002
- ريسان خريبط مجيد : نظريات تدريب القوى ، مطبعة الحكمة ، جامعة الموصل ، 2002
- زهير قاسم الخشاب (واخرون) : كرة القدم . ط2 . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- حازم علوان : سلسلة محاضرات علم النفس الرياضي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2009
- كامل طه الويس : علم النفس الرياضي : الموصل ، مديرية دار الكتب والطباعة والنشر ، 1981، ص141 .
- عصام محمد عبد الرضا الناهي : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل ، 2002