

تأثير منهج تدريبي في الاستقرار النفسي وتطوير مهارة المناولة للاعبين منتدى شباب الوجيهية

The Effect of a Training Approach on Psychological Stability and the Development of Handling Skills for Players, Al-Wajihiya Youth Forum

م.د. شهاب احمد حمود¹

Dr. Shihab Ahmed Hamoud

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences

Shehab.ahmed@udiyala.edu.iq

ا.د. مصطفى زغلول قبصي²

Dr. Mustafa Zaghloul Qubaisi

جامعة سوهاج مصر /كلية علوم الرياضة

Sohag University, Egypt / College of Sports Sciences

Mostafa.zaglol.kobise@gmail.com

م.م. مهند عبد القادر محمد³

M.muhammad Abdul Qader Muhammad

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences

muhannadabdulqader830@gmail.com

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي – الاستقرار النفسي – مهارة المناولة – كرة القدم.

.Keywords: Training program, psychological stability, dribbling skills, football

المستخلص:

ناقشت هذه الدراسة تطوير الاستقرار النفسي لدى لاعبين منتدى شباب الوجيهية الرياضي في محافظة ديالى لتطوير مهارة المناولة بكرة القدم على الرغم من تصميم أساليب التدريب والتمارين التي تعمل على تلك الجوانب. هذا التطور لا يمكن أن يتحقق إلا عن طريق الدراسات العملية التي تعتمد على مختلف التخصصات المتصلة مثل علم النفس التي لديها العديد من المساهمات والأدوار الفعالة فيا لرياضة النامية. وتكمن أهمية هذه الدراسة في تطوير برنامج التدريب على الاستقرار النفسي بين لاعبين منتدى شباب الوجيهية بكرة القدم نظرا لأهمية الجوانب النفسية والتعليمية في الألعاب الرياضية.

من خلال مراقبة الباحثين، فقد وجد أن هناك ضعف في تطوير أداء مهارة المناولة . لذلك، تهدف الدراسة إلى تصميم طريقة التدريب الاستقرار النفسي بين لاعبين منتدى شباب الوجيهية الرياضي في محافظة ديالى لتطوير مهارة المناولة بكرة القدم وتقييم فعاليتها. لأن ضعف في هذا الجانب سوف تؤثر على شخصية اللاعب وخلق أداء ومهارات غير متوازنة.

مشكلة البحث: ومن خلال ملاحظة الباحثين ضعفا في إعداد اللاعب في بداية ممارسة لعبة كرة القدم لكون الباحثين ومدرسين ومشرفين على لعبة كرة القدم في منتدى شباب الوجيهية الرياضي في محافظة ديالى لاحظا لان أعداد اللاعب في لعبة كرة القدم يعد من أهم الركائز المهمة، لذا أن ضعف الاستقرار عند اللاعب يؤثر تأثيرا واضحا على بناء شخصية اللاعب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته لان الأداء المهاري للاعب يحتاج إلى استرخاء عالية من اجل بناء التوازن المهاري والبدني والنفسي والتخلص من كل حالات الخوف والقلق التي تسيطر على أداء اللاعبين .

أهداف البحث

ويرمي الباحثون إلى تحقيق التالي:

- 1-إعداد منهج تدريبي لتطوير أداء مهارة المناولة لدى لاعبين منتدى شباب الوجيهية الرياضي في محافظة ديالى بكرة القدم
- 2-التعرف على تأثير المنهج التدريبي النفسي على الاستقرار النفسي أداء مهارة المناولة لدى لاعبين منتدى شباب الوجيهية الرياضي في محافظة ديالى بكرة القدم
- 3-التعرف على نسبة التطور في مهارة أداء مهارة المناولة لدى لاعبين منتدى شباب مهارة المناولة الوجيهية الرياضي في محافظة ديالى بكرة القدم للاعبين الشباب لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

ويفترض الباحثون التالي:

- 1-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مقياس الاستقرار النفسي وتطوير أداء مهارة أداء مهارة المناولة لدى لاعبين منتدى شباب الوجيهية الرياضي في محافظة ديالى بكرة القدم .
- 2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء مهارة المناولة لدى لاعبين منتدى شباب مهارة المناولة الوجيهية الرياضي في محافظة ديالى بكرة القدم ولصالح المجموعة التجربة للاختبار البعدي
- 3-وجود نسبة تطور في أداء مهارة المناولة لدى لاعبين منتدى شباب الوجيهية الرياضي في محافظة ديالى بكرة القدم .

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

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

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

Abstract:

This study discussed the development of psychological stability among players at the Al-Wajhiya Youth Sports Forum in Diyala Governorate, to develop their football tackling skills, despite the design of training and exercise methods that address these aspects.

This development can only be achieved through practical studies that draw on various related disciplines, such as psychology, which has many contributions and effective roles in developing sports.

The importance of this study lies in developing a training program for psychological stability among Al-Wajhiya Youth Sports Forum players, given the importance of psychological and educational aspects in sports.

Through the researchers' observation, it was found that there is a weakness in the development and performance of the tackling skill. Therefore, the study aims to design a training method for psychological stability among players at the Al-Wajhiya Youth Sports Forum in Diyala Governorate, to develop their football tackling skills and evaluate its effectiveness. This is because weakness in this aspect will affect the player's personality and create unbalanced performance and skills. Research problem: By observing the researchers' weakness in preparing the player at the beginning of practicing the game of football, the researchers, coaches and supervisors of the game of football in the Al-Wajhiya Youth Sports Forum in Diyala Governorate noticed that the numbers of the player in the game of football is one of the most important pillars, so the weakness of stability in the player has a clear impact on building the player's personality and leads to an imbalance in his performance and skills because the player's skill performance



requires a high degree of relaxation in order to build skill, physical and psychological balance and get rid of all cases of fear and anxiety that control the players' performance.

Research Objectives

The researchers aim to achieve the following.

- Develop a training curriculum to develop the performance of the tackling skill among football players at the Al-Wajihya Youth Sports Forum in Diyala Governorate.
- Identify the effect of the psychological training curriculum on the psychological stability and performance of the tackling skill among football players at the Al-Wajihya Youth Sports Forum in Diyala Governorate.
- Identify the rate of development in the tackling skill among football players at the Al-Wajihya Youth Sports Forum in Diyala Governorate for young players in the control and experimental groups.

The researchers hypothesize the following:

- The existence of statistically significant differences in the psychological stability scale and development of the tackling skill among football players at the Al-Wajihya Youth Sports Forum in Diyala Governorate.
- There were statistically significant differences between the pre- and post-tests of the control and experimental groups in the performance of the dribbling skill among players of the Al-Wajihya Youth Sports Forum in Diyala Governorate, in favor of the experimental group in the post-test.
- There was a percentage of improvement in the performance of the dribbling skill among players of the Al-Wajihya Youth Sports Forum in Diyala Governorate.

Research Methodology and Field Procedures: The researchers used the experimental approach and adopted a two-group equivalent design (a tightly controlled experimental design). The research sample consisted of 18 players from the Al-Wajihya Youth Sports Forum in Diyala Governorate for the 2024/2025 season, divided into two groups: an experimental and a control group. The sample was deliberately selected.

The researchers conclude that the approach used by the coach had a statistically significant positive effect on the performance of the dribbling skill in the football under study, and that there were significant differences in the psychological stability scale of the sample under study between the experimental and control groups, in favor of the experimental group. The researchers recommend the use of the psychological training program developed by the researchers to develop psychological stability in other age groups. They also emphasize the inclusion of players in local competitions to determine the impact of psychological stability on improving their football handling skills.

المقدمة:

أن تقدم وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المألوف وإيجاد آفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التدريب وعلم النفس الرياضي اللذان شهدا تطورا واسعا واتخذت نظرياتهم منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد أخذت كرة القدم مواكبة هذا التطور والتقدم إذ تطورت في أساليب التدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التطورات في أساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي يفاجئ بها المنافس.

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

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

لكونها تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة لذا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير البرنامج التدريبي النفسي لتطوير الاستقرار النفسي وأداء مهارة المناولة لدى لاعبين من نادي شباب الوحيهية الرياضي في محافظة ديالى بكرة القدم باعتبار ان الجانب النفسي من الجوانب الأساسية لشخصية اللاعب وتعزيز الاستقرار وتوجيه سلوكهم في تحقيق طموحاتهم المستقبلية في أثناء التدريب والمنافسات.

مشكلة البحث: ومن خلال ملاحظة الباحثين ضعفا في إعداد اللاعب في بداية ممارسة لعبة كرة القدم لكون الباحثين لاعبين ومدربيين ومشرفين على لعبة كرة القدم في اندية محافظة ديالى ومنتديات الشباب لاحظا لان أعداد اللاعب في لعبة كرة القدم يعد من أهم الركائز المهمة. لذا أن ضعف الاستقرار النفسي عند اللاعب يؤثر تأثيرا واضحا على



بناء شخصية اللاعب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته لان الأداء المهاري للاعب يحتاج إلى قوة استقرار عالية من اجل بناء التوازن المهاري والبدني والنفسي والتخلص من كل حالات الخوف والقلق التي تسيطر على أداء اللاعبين .

وأن قلة الاهتمام بالجانب النفسي حدا بالباحثين الى الولوج في هذه المشكلة، اذ حاول الباحثون أن يصب اهتمامه في إيجاد وسيلة مساعدة لتطوير الاستقرار النفسي من خلال أعداد منهج تدريبي لتطوير الاستقرار النفسي ومهارة المناولة لاعبين منتدى شباب الوجيحية بكرة القدم .

يهدف البحث الى: استعمل منهج تدريبي لتطوير قوة الاستقرار النفسي وأداء مهارة المناولة لدى لاعبين منتدى شباب الوجيحية الرياضي في محافظة ديالى بكرة القدم ومعرفة تأثير المنهج التدريبي النفسي في تطوير الاستقرار النفسي وأداء مهارة المناولة للاعبين في كرة القدم.

ويفترض البحث: الى ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاستقرار النفسي وأداء مهارة المناولة للاعبين في كرة القدم ولصالح الاختبارات القبليّة وظهور فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة في الاستقرار النفسي وأداء مهارة المناولة للاعبين في كرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

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

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

2-3 تجانس العينة: لغرض معرفة التجانس قام الباحثون باستخراج معامل الالتواء للتأكد من تجانس العينة لدى عينة البحث في بعض متغيرات البحث، قام الباحثون باستخراج معامل الالتواء لكل من (العمر الزمني، والعمر التدريبي، والطول، والكتلة)، وكما مبين في الجدول (2)، إذ يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء، والذي له علاقة بالبحث، ويظهر في الجدول، إن قيم معامل الالتواء هي ما بين $(3 \pm)$ ، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة.

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

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

2-4 الأجهزة والأدوات المستعملة ووسائل جمع المعلومات: " المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت، أدوات، بيانات، عينات، أجهزة " (عبيدات: 2004، 133).

2-4-1 وسائل جمع المعلومات جمع البيان:

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

2-4-1-2 الاستبانة:

اعد الباحثون استمارات الاستبانة التالية:

-استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء حول مقياس الاستقرار النفسي

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

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

-وسائل تحليل البيانات

2-5 مقياس الاستقرار النفسي:

2-5-1 تحديد مجالات المقياس: لغرض تحديد مجالات المقياس قام الباحثين بالاطلاع على المصادر

العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع (الاستقرار النفسي) فضلاً عن المصادر العلمية والدراسات السابقة التي درست متغير الاستقرار النفسي مثل: دراسة عبد الغفور العزاوي (2013) مروة شهيد الزبيدي (2012). وقد

وجد الباحث أن هذه الدراسات تؤكد على أن مفهوم الاستقرار النفسي متعدد المجالات وقد وضع الباحثين تعريفاً نظرياً وإجرائياً لمفهوم الاستقرار النفسي في مجال علم النفس الرياضي وبعد التدقيق اختار الباحثون مقياس الاستقرار النفسي عبد الغفور العزاوي (2013) .

2-5-2 عرض المقياس على ذوي الخبرة والاختصاص: بعد تحديد المقياس قام الباحثين بعرض المقياس بفقراته على السادة الخبراء والمحكمين وذوي الاختصاص في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والتجريبي وفي القياس والتقويم وفي طرائق التدريس والبالغ عددهم (25) إذ يشير (بلوم وآخرون، 1983) إلى أن " على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء تعديلات بنسبة لا تقل عن (75 %) (بتيامين: 1983، 126) .

2-5-3 تصحيح المقياس

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

جدول رقم (7)

يبين بدائل الإجابة لكل فقرة من فقرات المقياس

الاتجاه الفقرة	البدائل	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	لا تنطبق عليه إطلاقاً
الإيجابية	5	4	3	2	1	
السلبية	1	2	3	4	5	

وقد صاغ الباحثين عدداً من الفقرات السلبية إلى جانب الفقرات الإيجابية و يؤكد (علي صالح مهدي 2011) إلى الفقرات المصاغة بطريقة سلبية وجدت لتحديد من المرغوبة الاجتماعية عند الإجابة عن فقرات التهدة النفسية وتبلغ أقل درجة يحصل عليها المستجيب (69) وأعلى درجة (345).

2-6 اختبار المناولة :

اسم الاختيار : الدرجة والمناولة على شواخص متعددة (العبادي: 2019، ص91)
الهدف من الاختيار : المناولة .

الأدوات: أرض مستوية و(15) كرة قدم ، و(6) شواخص كبيرة وصغيرة، صافرة ، بورك .
وصف الاختيار : يرسم خيطان متوازيان عن بعض (5م) وبعرض (3م) ويبعد (10م) عن مجموعة من الشواخص الموزعة أمام وعلى الجانبين من خط المناولة ، والمسافة بين الشاخصين الكبيرين (50سم) والصغيرين (25سم) من

كلا الجانبين ، وهكذا بالنسبة للشاخصين الآخرين وكما موضح بالشكل (6) ، ويقوم المختبر بدحرجة الكرة لمسافة (6م) وعند وصوله إلى خط المناولة يقوم بالمناولة إلى الشواخص الموجودة في جهة اليسار بالنسبة للمختبر ومن ثمَّ يرجع ويستلم الكرة ويدحرجها إلى خط المناولة ويقوم بالمناولة إلى المنتصف ومن ثمَّ إلى جهة اليمين ، وهكذا يكرر المحاولات (12) تكرار بواقع (4) محاولات على كل شاخص .

شروط الاختبار :

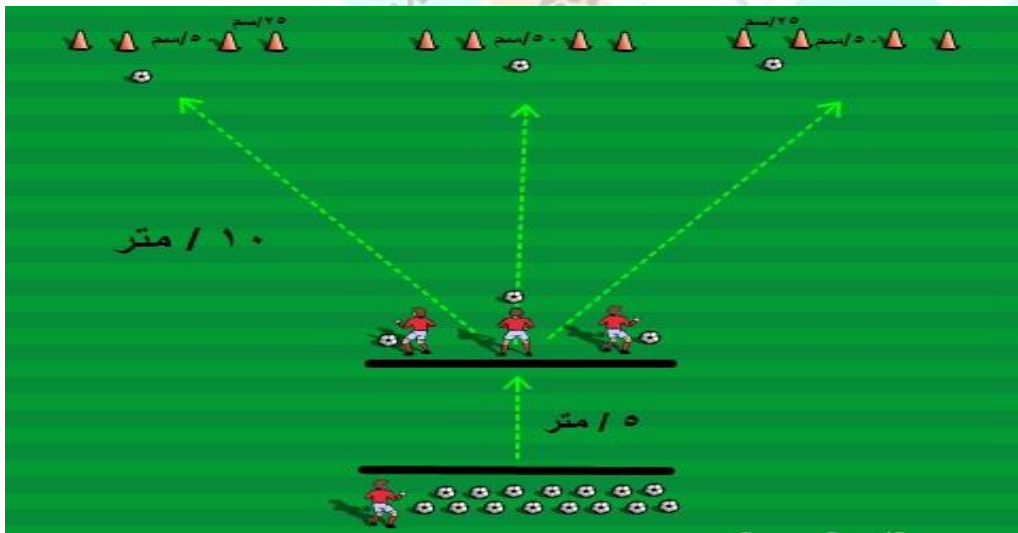
يجب أن لا يبعد اللاعب الخط المحدد للمناولة .

يجب أن يؤدي الاختبار بالتسلسل المطلوب نفسه .

الدحرجة والمناولة بالقدم المفضلة لدى المختبر .

يعطى المختبر (12) محاولة .

طريقة التسجيل : تحتسب للاعب نقطتان في حال دخول الكرة بين الشاخصين الصغيرين ، ونقطة واحدة في حال دخول الكرة بالشاخص الكبير والصغير .



الشكل (1) يبين اختبار مهارة المناولة على شواخص متعددة

7-2 التجربة الاستطلاعية: إن التجربة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (حسانين وعبد المنعم: 1997، 204)، وعلى هذا

الأساس، قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2024/12/22 على عينة لاعبين منتدئ شباب ابي صيدا بكرة القدم في محافظة ديالى، وعددهم (9) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية

2-8 تطبيق تجربة البحث:

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

1-اختبارات مقياس الاستقرار النفسي لعينة البحث.

2-الاختبارات الاداء المهاري لمهارة المناولة بكرة القدم لعينة البحث.

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

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

-تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

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

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

2-8-2 تكافؤ العينة

لغرض الكشف والتأكد من نجاس و تكافؤ مجموعتي البحث في ما بينهما قام الباحث بتجانس أفراد العينة في المتغيرات التابعة التي تؤثر بصورة مباشرة على نتائج البحث حيث استخدم اختبار ليفنز لتجانس و لتكافؤ مجموعتي البحث استخدم اختبار (T) للعينات المتناظرة وكما مبين بالجدول (2).

جدول (2) يبين تكافؤ العينة

الجدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الاستقرار النفسي ومهارة الاستقبال في الاختبارات القبلية

المتغيرات	تجريبية		ضابطة		قيمة (ت)	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الاستقرار النفسي	114.583	6.999	116.333	6.095	.653	دال
مهارة المناولة	3.375	1.188	3.250	1.035	224	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، درجة الحرية = 22 (2.07)، من خلال الجدول (1) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة وهي (2.24) وعند مستوى دلالة (0.05) اصغر من (ت) الجدولية والبالغة (2.07) مما يدل على تكافؤ العينة .

2-8-3 التجربة الرئيسة (تنفيذ المنهج التدريبي): نفذت المنهج التدريبي في يوم 2025/1/8 ولغاية 2025/3/3 على أفراد المجموعة التجريبية وكما مبين ادناه:

- 1- قسمت العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريق العشوائية بعدد (9 لاعب) لكل مجموعة.
- 2- تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاصة الخاص بمدرّب الفريق، وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحثين بمساعدة مدرّب الفريق ومساعدة .
- 3- تضمن المنهج التدريبي (11 أسبوعاً) خلال مرحلة الأعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات بواقع (3) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، ولاتنين، والخميس)، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (32) .
- 4- قسمت الوحدة التدريبية على وفق أقسام الوحدات الثلاث وهي القسم التحضيري والرئيس والختامي وقد طبقت تمارينات البرنامج التدريبي المهارية وتمارينات التهديئة النفسية بالقسم الرئيس من الوحدة التدريبية .
- 5- بلغت الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري (15) دقيقة اشترك فيها الفريق بأكمله المجموعتين التجريبية والضابطة، والقسم الرئيسي (70) دقيقة طبقت على المجموعة التجريبية فقط، بينما تلقت المجموعة الضابطة بالتوقيت نفسه التمارينات الخاص بالمنهج التدريبي لمدرّب الفريق، والقسم الختامي (5) دقائق اشترك في أدائه الفريق بأكمله.
- 6- بلغ مجمل الوقت الكلي بالدقائق لتمرينات المنهج التدريبي (2240) وبنسبة 100% من التمارينات المهارية والنفسية التي طبقت بالبرنامج التدريبي.
- 7- اعتمد الباحثون في تطبيق تمارينات المنهج التدريبي على طريقة التدريب الفترّي (مرتفع ومنخفض الشدة) والتدريب التكراري في الاستقرار النفسي وتطوير مهارة التهديف بكرة القدم.
- 8- اتبع الباحثون النموذج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (3: 1)، فضلاً عن استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين الشباب كرة القدم والجدول (3) بين تفاصيل العمل في تمارينات المنهج التدريبي.

الجدول (3) يبين توزيع الشدة التدريبية على الوحدات التدريبية (المداغة: 2008، ص94).

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

تم توزيع الوقت على الوحدات التدريبية وكما التالي:

- 1-بلغ وقت القسم التحضيري 480 دقيقة .
- 2-بلغ وقت القسم الرئيسي 2240 دقيقة .
- 3-بلغ وقت القسم الختامي 160 دقيقة .

الجدول (4) أقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل جزء

اقسام الوحدة التدريبية	الزمن خلال الوحدة التدريبية	مجموع الزمن ل 32 وحدة تدريبية	النسبة المئوية للوحدة التدريبية الواحدة
التحضيرى	15 دقيقة	480 دقيقة	16.66 %
الرئيسى	40 دقيقة	1280 دقيقة	44.44 %
	10 دقيقة	320 دقيقة	11.11 %
	20 دقيقة	640 دقيقة	22.22 %
الختامى	5 دقيقة	160 دقيقة	5.55 %
المجموع	90 دقيقة	2880 دقيقة	100 %

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

- 1-مراعاة مبدأ التنوع والمرونة في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الشاب بالملل والرتابة.
- 2-مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- 3-اتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- 4-ساهم في رفع الروح المعنوية للاعبين وتقوية إرادتهم.
- 5-ساهم في تحقيق الأهداف العامة والخاصة.
- 6-اخذ بنظر الاعتبار توافر الأجهزة والأدوات.

2-8-3 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث أجريت القياسات البعدية لمجاميع البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مراعيًا في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة إذ تمت الاختبارات البعدية بتاريخ 2025/3/11 لكل من مقياس الاستقرار النفسي والأداء المهاري لمهارة المناولة بكرة القدم .

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

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

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

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدى أفراد المجموعة التجريبية:

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		س	ع	س	ع
الاستقرار النفسي	درجة	116.333	6.095	119.750	9.705
مهارة المناولة	الدرجة	3.375	1.188	0.320	6.500

الجدول (6) يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدلالة الإحصائية
الاستقرار النفسي	درجة	3.417	5.130	2.321	1.796	64%	دال
مهارة المناولة	الدرجة	3.125	0.640	13.392		71%	دال

(ت) الجدولية (1.796)، مستوى الدلالة (0.05)، درجة الحرية = 11 من خلالون اجل توضيح وتجسيد هذه

النتائج بشكل بياني نعرض هذا الشكل الذي يوضح الأوساط الحسابية القبلية والبعدية الاستقرار النفسي ومهارة المناولة بكرة القدم وللمجموعة التجريبية ومن خلال اطلعنا على الجدول (2) و(3) يتبين ويتضح بأن هنالك فروقاً

دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدية بالاستقرار النفسي وأداء مهارة المناولة بكرة القدم للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وبالتالي:

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

مهارة المناولة : كانت النتائج القبلية والبعدية لمهارة المناولة إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (33.375)، والانحراف المعياري (1.188)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (30.320) والانحراف المعياري (6500)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (13.392)، أما نسبة التطور هي (71%)، وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05) ومما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدى افراد المجموعة الضابطة:

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

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		س	ع	س	ع
الاستقرار النفسي	درجة	114.583	6.999	109.250	5.119
مهارة المناولة	الدرجة	3.250	1.035	0.366	4.625

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

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدالة الاحصائية
الاستقرار النفسي	درجة	5.333	7.889	2.342	1.796	60%	غيردال
مهارة المناولة	الدرجة	1.375	1.0651	3.667		54%	غيردال

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

ومن اجل توضيح هذه النتائج وتجسيدها بشكل بياني عرض هذا الشكل الذي يوضح الأوساط لحسابية القبلية والبعدية الاستقرار النفسي وأداء مهارة المناولة بكرة القدم للمجموعة الضابطة. ومن خلال اطلعنا على الجدول (4) و(5) يتبين ويتضح بان هنالك فروقاً دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدية بالاستقرار النفسي وأداء مهارة المناولة لكرة القدم للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وبالتالي:

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

مهارة المناولة: كانت النتائج القبلية والبعدية لمهارة المناولة للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.250)، والانحراف المعياري (1.035)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (0.366) والانحراف المعياري (4.625)، أما نسبة التطور هي (54%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (3.667) وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05) ومما يدل على عدم وجود فروق معنوي ما بين الاختبارين.

3-2 مناقشة النتائج: من خلال الجداول (5) و(6) و(7) و(8) أظهرت النتائج إلى تطور المجموعتين التجريبية والضابطة في قابلية الرياضي على الاستقرار النفسي ويعزو الباحثين سبب ذلك إلى أن الاهتمام بتطبيق اختبار الاستقرار النفسي في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في تعزيز دوافع اللاعب وزيادة ثقته بنفسه والاستعداد لتحقيق الانجاز. وهذا ما أشار إليه (كامل طه لويس، 1981) إلى "إن تحقيق رفع شدة الاستقرار النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل" (كامل طه لويس: 1981، ص). فالاستقرار النفسي له تأثير حاسم على الدوافع. إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة كما أن الاسترخاء النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة (انويا: 1998، 133). وأن الاستقرار النفسي يمكن أن "ينمو ويتحقق عندما يتعلم اللاعب كيفية التعامل مع الانفعال السلبي فضلاً عن الانفعال الايجابي وأن يستجيب الى المواقف غير المسرة بالطريقة التي تقابل بالرضا والاستحسان من المجتمع وتشبع حاجاته في الوقت نفسه، وأن يكون قادراً على القيام بتلك الاستجابة دون مساعدة الآخرين (انويا: 1998، 66).

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

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



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

4-الخاتمة:

استنتج الباحثين التالي:

- 1-المنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على أداء مهارة المناولة قيد الدراسة.
 - 2-استخدام التمرينات المختارة ضمن المنهج التدريب يتأثير إيجابي في تطوير الاستقرار النفسي وأداء مهارة المناولة بكرة القدم للمجموعة التجريبية
 - 3-ظهرت علاقة ارتباط دالة معنوية بين تطور مستوى الاستقرار النفسي لدى لاعبين منتدى شباب الوجيهية في محافظة ديالى وبين أداء مهارة المناولة بكرة القدم.
- وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثين يضعون التوصيات التالية:
- 1-ضرورة استعمال المنهج التدريبي النفسي المعد من قبل الباحثين في تطوير الاستقرار النفسي على فئات عمرية أخرى.
 - 2-التأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير الاستقرار النفسي في تحسين أداء مهارة المناولة بكرة القدم وتدعيم الثقة والإرادة لدى اللاعبين أنفسهم من اجل تحقيق أهدافهم.
 - 3-التأكيد على أهمية قيام باحثين آخرين بدراسة تتضمن الاستقرار النفسي وعلاقتها بأداء مهارة المناولة بكرة القدم الأخرى ولفئات مختلفة من لاعبين ولمختلف اندية العراق.

المصادر:

1. بلوم بتيامين واخزون؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) محمد أمين المفتي واخزون: (القاهرة، دار ماكرو هين، السنة).
2. جاسم فياض الشمري؛ الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم: (دمشق، 2005).
3. ذوقان عبيدات (وآخرون)؛ البحث العلمي مفهومه وأدائه وأساليبه، ط1: (عمان، دار الفكر، 2004).
4. ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم؛ مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000).
5. سناء صاحب محمد الخزرجي؛ عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات لدى، (2006).
6. عبد الغفور ردام كيطان العزاوي؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير الاستقرار النفسي والاداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية للشباب اعمار (18-20) سنة: (ص 2013).
7. علي خليفة العبادي؛ تأثير منهج تدريبي في التهيئة النفسية وتطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية للشباب بكرة القدم: (اطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة ديالى، 2019).
8. محمد رضا إبراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب: (بغداد، مكتبة الفضلي، 2008).
9. نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور الحركي والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، ط2 (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2014).
10. نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح فتحي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد (ب.م)، 2004).
11. علي صالح مهدي ؛ قوة الأنا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل .(رسالة ماجستير ،كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل ، 2011 .
- a. Borne L-E. Ekstrand. B.R; Psychology its principle and Meaning :(New York, 2end ed, 1976).
- b. Beach,h.r, a. behavioral approach to the management of st ress practical: (1992), p56.