



جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في
تطوير الشجاعة الرياضية لناشئي كرة اليد من ذوي نمط الشخصية

(A)

أحمد سعيد رشيد حسين الطائي

اطروحة دكتوراه

تربية بدنية وعلوم الرياضة / علم النفس الرياضي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

عكلة سليمان علي الحوري

ملخص الأطروحة

فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير الشجاعة الرياضية لناشئي كرة اليد من ذوي نمط الشخصية (A)

المشرف	الباحث
أ. د عكلة سليمان علي الحوري	أحمد سعيد رشيد حسين الطائي
٢٠١٧ م	١٤٣٨ هـ

هدف البحث الى:-

- بناء مقياس سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى .
- التعرف على اللاعبين من نمط الشخصية (A) (لاعبي كرة اليد) (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى
- التعرف على مستوى سمة الشجاعة الرياضية للاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى .
- التعرف على فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير سمة الشجاعة الرياضية للاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى .
- التعرف على فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير سمة الشجاعة الرياضية على نمط الشخصية (A) للاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث الحالي، وتم اجراء البحث على عينة البناء وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبي نادي الفتوة الرياضي لكرة اليد من فئة الناشئين والبالغ عددهم (١٦) ونسبة (٧,٦٢٪) لاعبا من مجتمع البحث الأصلي وقسموا حسب الدرجات التي حصلوا عليها في مقياس الأنماط الشخصية التي يحملونها الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) ويحملون نمط الشخصية (A) وبواقع (٨) لاعبين للمجموعة التجريبية و(٨) لاعبين للمجموعة الضابطة .

واستخدم الباحث مقياس الأنماط الشخصية الذي اعد من قبل (عثمان , ٢٠٠٨) ويتكون المقياس من أربعة محاور هي (نفاذ الصبر , التنافس , الغضب , العدوان) ومن (٥٠) فقرة ولم يجري الباحث عليها أي تغيير او تعديل على المقياس بعد الأخذ بأراء الخبراء والمتخصصين في العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي. فضلاً عن استخدام الباحث مقياس سمة الشجاعة الرياضية الذي قام الباحث ببنائه ويتكون من ثمانية محاور هي (الثقة بالنفس , قوة الإرادة , التغلب على المواقف , اتخاذ القرار , بناء الأهداف , تحمل المسؤولية , الروح المعنوية , الاتزان الانفعالي) و (٤٢) فقرة.

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية والتي تم حسابه باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) وهي (معادلة مربع كأي لعينة واحدة , الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , الاختبار التائي لعينتين مستقلتين , معامل ارتباط بيرسون , معامل الفاكرونباخ , الاختبار التائي لعينة واحدة , المتوسط الفرضي , النسبة المئوية , القيمة الاحتمالية) ومقياس سمة الشجاعة الرياضية الذي أعده الباحث للوقوف على مستوى هذه السمة لدى لاعبي الأندية الرياضية العراقية وفي الجامعات العراقية ولمختلف الألعاب.

واستخدم الباحث أكثر من وسيلة للكشف عن الحقائق والتوصل إليها ومنها (المصادر العربية والاجنبية , شبكة المعلومات- الانترنت , المقابلات الشخصية , مقياس الأنماط الشخصية , استمارة استطلاع آراء الخبراء , فريق عمل مساعد , التجارب الاستطلاعية , استمارة تسجيل المعلومات , استمارة تقويم الأداء , المكتبة الافتراضية العراقية , مقياس الشخصية , مقياس سمة الشجاعة) .

وقد تم تطبيق برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية لتطوير سمة الشجاعة الرياضية على أفراد المجموعة التجريبية والذين يحملون نمط الشخصية نمط الشخصية (A) , في حين لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج المذكور وخضعت للبرنامج الاعتيادي المعد من قبل المدرب , واستمر تطبيق البرنامج لمدة (٨) اسابيع وبواقع (٢) جلسات في الأسبوع , وزمن الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة موزعة الى (٢٢) دقيقة للتمارين النفسية و(٣٨) دقيقة للتمارين البدنية , ليصبح عدد الجلسات النفسية التدريبية الكلية للبرنامج (١٦) جلسة وذلك ابتداء من الفترة من ٢٠١٥/ ٣ /٧ الى ٢٠١٥ / ٤ / ٢٨ .

وتوصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات أهمها:-

- يقع أغلب لاعبي نادي الفتوة الرياضي لكرة اليد الناشئين ضمن نمط الشخصية (A) .
- فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير سمة الشجاعة الرياضية بشكل عام وفي مجالاتها الثمانية بشكل خاص .
- فاعلية مقياس سمة الشجاعة الرياضية التي قام الباحث ببنائه من خلال الاجراءات العملية المتبعة في البحث العلمي التي دلت على قياس الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.

وأهم التوصيات التي توصل إليها الباحث فهي:-

- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية على فريق نادي الفتوة الرياضي لكرة اليد في مجال برنامج التمارين النفسية البدنية وعلى فرق كرة اليد الناشئين .
- الاستفادة من مقياس سمة الشجاعة الرياضية الذي أعده الباحث في اجراء دراسات مشابهة على لاعبي كرة اليد الناشئين في العراق والذين كانوا ضمن مجتمع البحث .
- ضرورة ادراج سمة الشجاعة الرياضية ضمن معايير تقييم اللاعبين والاستفادة منه في مجال التدريب وتحسين مستوى اللاعبين الضعفاء بها .

**University of Mosul
College of Education Physical
And Scienus Sport**



**Efficiency The Program me of Psychological
Skills Companying The Physical Exercises
to Improve Encourage sports For Junior
Handball Players With Personality of
type (A)**

Ahmad Saed Rasheed Husain Al.taiy

Ph·D· Dissertation

**Collego of Physical and Spot scienees
Department of Sport Psychology**

**Supervised
by
Professor
Ogla Sulaiman Ali Al.Hory**

Thesis Summary

Efficiency The Program me of Psychological Skills Companying The Physical Exercises to Improve Encourage sports For Junior Handball Players With Personality of type (A)

Researcher
Ahmad Saed Rasheed
Al.taiy

Supervised by
Prof .Ogla Sulaiman Ali
Al.Hory

143[^] A.H

201[^] A.D

The research aims at :-

- Construct a measurement to the athietic courage feature of Alfotowa Hand ball athletic club players in Ninava .
- Recognize Players with Personality type (A) among Alfotowa hand bal athletic club players(juniors) in Ninava .
- Recognize the level of the athletic courage feature in Al fotowa hand ball players (juniors) in Ninava .
- Recognize the validity of the program me of psychological skills companying the physical excersises to improve courage sports to Al footowa hand ball athletic club players (juniors) in Ninava
- R ecognize the validity of the program me psychohological skills companying the physical excersises to improve courage sports to Alfotowa hand ball athletic club players(juniors) in Ninava with personality type (A).

The researcher has used experiencein this level for suitable nature of the research. The research was conducted with construction sample in deliberated way. Presented by (16) junior players from Alfotowa hand ball athletic club, i.e. (7,62% of the research sample players.According to the

points they collected by the personality types measurement they had. The players were divided into two groups: (experimental and regulator (8) players in each group and they all had personality type (A).

The researcher used the personality types measurement that was conducted by (Othman, 2008). It consists of (running out of patience, competition, anger and aggression) plus (50) parts which hasn't been changed by the researcher according to the consultation and opinions of experts in educational and Psychological sciences and athletic psychology. In addition to that, the researcher used the measurement of athletic courage feature which he has conducted. It consists of: (confidence, power of will, overcoming situations, decisions, making aims, taking responsibility, morale, excitement balance) plus (42) parts.

The researcher used statistical means by using: the computer program (SPSS): (Kai Square Equation) to a one sample, arithmetic mean, samples, Pearson correlation coefficient, Fackronbak coefficient, T. test to one sample, hypothetical average, Percentage, Possible value, the measurement of athletic courage feature that the researcher conducted to focus on the level this feature in athletics of the Iraqi athletic clubs of the Iraqi universities to various sports.

The researcher used many resources to reveal and attain the facts: (Arabic and English resources, Internet, measurement, experts survey, assistant working team, fact – finding information recording list, performance evaluation list, Virtual library, Personality measurement, courage feature measurement).

The Program of psychological skills accompanying the physical exercises to improve encourage sports for feature was applied to the experimental group members with personality type (A). while the regulatory group did not undergo the mentioned program, but were subjected to the regular program only. the application of the suggested

psychological program that includes psychological exercising lasted for (8) weeks with (2) sessions every week . the session duration was (60) minutes divided into : (22) minutes psychological exercises and (38) minutes physical exercising . so, the total psychological exercising sessions in the ons , from 7 / 3/ 2015 to 28 / 4 / 2015 .

Conclusions :-

- Most of the ALfotowa hand ball athletic club players were detected to have personality type (A) .
- The psychological and physical program to improve the athletic courage feature in general and in its (8) fields specifically . was valid .
- The validity of the measurement of the athletic courage feature that the researcher conducted by practical processure of the academic research , which referred to the courage feature of the hand ball junior players .

Recommendations :-

- Make use of the research conclusions which was conducted by the study applied to ALfotowa hand ball athletic club , in the field of psychological and physical exercises for hand ball junior players .
- Make use of the measurement of athletic courage feature which was conducted by the researcher , in other similar studies applied to hand ball junior players in Iraq as they were part of the research sample .
- The necessity of making athletic courage feature part of the player evaluating criterion and making use of it in the fields of exercising and improving weak players level .