



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل لتعزيز التامل
الذاتي والانسجام النفسي للاعبين كرة القدم

محمد توفيق محمد عبدالله

أطروحة دكتوراه

فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الأستاذ الدكتور

عكلة سليمان علي الحوري

ملخص الأطروحة

فاعلية برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل لتعزيز التأمل الذاتي والانسجام النفسي للاعبين كرة القدم

المشرف	الباحث
١. د عكلة سليمان الحوري	محمد توفيق محمد عبدالله
٢٠٢٦ / م	١٤٤٧ / هـ

هدفت الدراسة الى..

١. اعداد برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل للاعبين كرة القدم في اكااديمية الكرامة.
٢. تطبيق بناء مقياس التأمل الذاتي للاعبين اكاديميات كرة القدم في محافظة نينوى
٣. تطبيق بناء مقياس الانسجام النفسي للاعبين اكاديميات كرة القدم في محافظة نينوى.
٤. التعرف على فاعلية برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل في التأمل الذاتي للاعبين كرة القدم في اكااديمية الكرامة من محافظة نينوى.
٥. التعرف على فاعلية برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل في الانسجام النفسي للاعبين كرة القدم في اكااديمية الكرامة في محافظة نينوى.
٦. التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات (البعدية، البعدية) لمتغيري التأمل الذاتي والانسجام النفسي للاعبين كرة القدم.

ولأجل التحقق من الأهداف افترض الباحث ما يأتي:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل للمجموعة التجريبية والضابطة في التأمل الذاتي لصالح الاختبار البعدي.
٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل للمجموعة التجريبية في الانسجام النفسي لصالح الاختبار البعدي.
٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التأمل الذاتي والانسجام النفسي ولصالح المجموعة التجريبية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، اما مجتمع البحث اشتمل على

(٧٦١) لاعب من لاعبي أكاديميات محافظة نينوى بكرة القدم فئة الشباب والذين تم اختيارهم من ٣٥

أكاديمية، إذ انقسم مجتمع البحث إلى عينتين ضمت الأولى (٢٠٠) لاعباً توزعوا على العينات (الاستطلاعية والبناء والثبات) تم اختيارهم بصورة عشوائية من بين الأكاديميات لبناء مقياسي الدراسة (التامل الذاتي، الانسجام النفسي) اما عينة التطبيق النهائي فتمثلت بلاعبي أكاديمية الكرامة والبالغ عددهم ٣٠ لاعب بعد استبعاد ٦ لاعبين في مركز حراسة المرمى كونهم يحتاجون الى تدريب نفس مختلف، اما أداة البحث فقد استخدم الباحث مقياسي (التامل الذاتي) والذي تكون بصيغته النهائية من (٣٩) فقرة الخماسي البدائل (ليكرت) اما الأداة الثانية فهي مقياس (الانسجام النفسي) والذي تكون بصيغته النهائية من (٤١) فقرة الخماسي البدائل (ليكرت)، وقام الباحث ببنائها وفق الخصائص السيكمترية (الصدق الثبات) كوسائل لجمع البيانات وقد تم تطبيق البرنامج على لاعبي المجموعة التجريبية الذي اعده الباحث، في حين المجموعة الضابطة لم تخضع للبرنامج وجرى تنفيذ البرنامج من (١٤) جلسة موزعة بواقع جلستين اسبوعياً، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيري الدراسة وبعد تطبيق البرنامج وجمع البيانات وتحليلها إحصائياً واستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) والوسائل الاحصائية المناسبة للدراسة وتوصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات اهمها:

١. فاعلية البرنامج القائم على استراتيجية تحرير العقل الذي أعده الباحث إذ كان له الأثر الإيجابي في تعزيز التامل الذاتي والانسجام النفسي لدى لاعبي اكاديمية الكرامة بكرة القدم للمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج.
٢. صلاحية مقياس التامل الذاتي الذي قام الباحث ببنائه على الاكاديميات الرياضية لكرة القدم في محافظة نينوى.
٣. صلاحية مقياس الانسجام النفسي الذي قام الباحث ببنائه على الاكاديميات الرياضية لكرة القدم في محافظة نينوى.
٤. وجود فروق فردية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (التامل الذاتي، الانسجام النفسي) ولصالح الاختبار البعدي للاعبي اكاديمية الكرامة بكرة القدم.
٥. لا توجد فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيري البحث (التامل الذاتي، الانسجام النفسي) لدى لاعبي اكاديمية الكرامة بكرة القدم.
٦. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيري البحث (التامل الذاتي والانسجام النفسي) في الاختبارات البعدية للاعبي اكاديمية الكرامة بكرة القدم.

أما اهم التوصيات فهي:

١. الإفادة من البرنامج القائم على استراتيجية تحرير العقل الذي أعده الباحث في الاكاديميات الاخرى، لأنها تصب في مصلحة الاكاديميات بشكل خاص والرياضة بشكل عام.
٢. تعميم نتائج الدراسة الحالية على لاعبي الاكاديميات الرياضية بكرة القدم في محافظة نينوى.
٣. اعتماد مقياسي التأمل الذاتي والانسجام النفسي الذي قام الباحث ببنائه على لاعبي اكاديمية الكرامة لكرة القدم في محافظة نينوى.
٤. ضرورة توعية الاكاديميات الأخرى على الاهتمام بالبرامج التي تهتم بتحرير العقل على متغيرات أخرى، والعمل على تطوير أنفسهم في حضور الدورات التدريبية التي تقام بين فترة وأخرى.
٥. ضرورة الدمج بين كفاءة اللاعب الرياضية (البدنية، المهارية، الخططية) والاعداد النفسي لما له من اهمية في تطوير كفاءة الرياضي وانعكاس ذلك على مستواه الفني.
٦. ضرورة الاهتمام بوجود المعد النفسي (المرشد النفسي) وذلك للعمل الى جانب المدرب الرياضي من اجل مساعدة اللاعبين على تكوين صورة ايجابية واقعية عن أنفسهم والالتزام بالقيم والاعراف الرياضية.

Thesis Summary

**The effectiveness of a program based on the mind–liberation
strategy to enhance self–reflection and psychological harmony
among football players**

Researcher

Supervisor

1447/ AH

2026 / AD

The study aimed to.

1. Developing a program based on mind-liberation for football players at Al-Karama Academy.
2. Constructing a self-reflection scale for football academy players in Nineveh Governorate.
3. Constructing a psychological harmony scale for football academy players in Nineveh Governorate.
4. Identifying the effectiveness of a program based on the mind-liberation strategy in enhancing self-reflection among football players at Al-Karama Academy in Nineveh Governorate.
5. Identifying the effectiveness of a program based on the mind-liberation strategy in enhancing psychological harmony among football players at Al-Karama Academy in Nineveh Governorate.
6. Identifying the differences between the control and experimental groups in the post-tests of self-reflection and psychological harmony variables among football players.

b

In order to verify the objectives, the researcher hypothesized the following:

1. There are statistically significant differences between the pre-test and post-test using a program based on the mind-liberation strategy for the experimental group in self-reflection, in favor of the post-test.
2. There are statistically significant differences between the pre-test and post-test using a program based on the mind-liberation strategy for the experimental group in psychological harmony, in favor of the post-test.
3. There are statistically significant differences between the post-tests of the control and experimental groups in psychological harmony, in favor of the experimental group.

The researcher employed the experimental method due to its suitability and relevance to the nature of the study. The research population consisted of (761) youth football players from academies in Nineveh Governorate, selected from 35 academies. The research population was divided into two samples: the first included (200) players distributed across exploratory, construction, and reliability samples, randomly chosen from the academies to build the study scales (self-reflection and psychological harmony). The final application sample consisted of players from Al-Karama Academy, totaling 30 players after excluding 6 goalkeepers.

As for the research instruments, the researcher used the Self-Reflection Scale, which in its final form consisted of (39) items with a five-point Likert scale. The second instrument was the Psychological Harmony Scale, which in its final form consisted of (41) items with a five-point Likert scale. Both scales were constructed according to psychometric properties (validity and reliability) as tools for data collection.

The program was applied to the experimental group players prepared by the researcher, while the control group did not undergo the program. The program was implemented in (14) sessions, distributed at a rate of two sessions per week. Equivalence between the two groups was achieved in the study variables. After applying the program, collecting the data, and analyzing them statistically using

the SPSS software and appropriate statistical methods, **the researcher reached a number of conclusions, the most important of which are:**

1. The effectiveness of the program based on the mind-liberation strategy prepared by the researcher, which had a positive impact on enhancing self-reflection and psychological harmony among football players at Al-Karama Academy in the experimental group that applied the program.
2. The validity of the self-reflection scale constructed by the researcher for football academies in Nineveh Governorate.
3. The validity of the psychological harmony scale constructed by the researcher for football academies in Nineveh Governorate.
4. The existence of individual differences between the pre-test and post-test of the experimental group in the research variables (self-reflection and psychological harmony), in favor of the post-test for football players at Al-Karama Academy.
5. No statistically significant differences were found between the pre-test and post-test of the control group in the research variables (self-reflection and psychological harmony) among football players at Al-Karama Academy.
6. The experimental group outperformed the control group in the research variables (self-reflection and psychological harmony) in the post-tests among football players at Al-Karama Academy.

The most important recommendations are

1. Utilizing the program based on the mind-liberation strategy prepared by the researcher in other academies, as it serves the interests of the academies in particular and sports in general.
2. Generalizing the results of the current study to football academy players in Nineveh Governorate.
3. Adopting the self-reflection and psychological harmony scales constructed by the researcher for football players at Al-Karama Academy in Nineveh Governorate.
4. Raising awareness among other academies about the importance of programs that focus on mind-liberation in relation to other variables, and

d

encouraging them to develop themselves by attending training courses held periodically.

5. Integrating the athlete's sports competencies (physical, technical, and tactical) with psychological preparation, due to its importance in developing athletic efficiency and reflecting positively on the player's performance level.
6. Emphasizing the importance of having a psychological trainer (psychological counselor) working alongside the sports coach to help players build a positive and realistic self-image and adhere to sports values and norms.

**Ministry of Higher Education
University of Mosul
College of Basic Education
Dept. of Physical Education & Sport Science**



**The Effectiveness of a Program Based on the Mind–Liberation
Strategy in Enhancing Self–Reflection and Psychological Harmony
among Football Players**

Mohammed Tawfiq Mohammed Abdulla

Ph.D. Dissertation

Philosophy in Physical Education and Sport Sciences

**Supervised by
Professor Dr.
Oglah Sulaeman Ali Alhory**

202٦ A.D

144٧A.H