



جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية برنامج تدريبي نفسي باستخدام التفكير
الايجابي في إدارة الذات والمعرفة الخططية
للاعبي كرة القدم

نقي حمزه جاسم عبدو السيف

اطروحة دكتوراه

التربية البدنية وعلوم الرياضة/ اختصاص
علم النفس الرياضي

بإشراف

أ.م.د زهير يحيى محمد المعاضيدي

أ.د عزيمة عباس علي

2016م

1437هـ

ملخص الاطروحة

فاعلية برنامج تدريبي نفسي باستخدام التفكير الايجابي في إدارة الذات والمعرفة الخطئية
للاعبي كرة القدم

الباحث

المشرف

نقي حمزة جاسم عبدو السيفاف

أ.د. عزيمة عباس علي

أ.م.د. زهير يحيى محمد المعاضيدي

2016م

1437 هـ

يهدف البحث إلى ما يأتي:

- 1- إعداد برنامج تدريبي نفسي باستخدام التفكير الايجابي .
- 2- بناء مقياس إدارة الذات للاعبين أندية الدرجة الاولى بكرة القدم في إقليم كردستان-العراق.
- 3- الكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي النفسي في ادارة الذات والمعرفة الخطئية لعينة البحث (التجريبية).
- 4- الكشف عن الفروق في إدارة الذات والمعرفة الخطئية بين الأختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة.

وللتحقق من أهداف البحث أفترض الباحث: -

- 1- للبرنامج التدريبي النفسي باستخدام التفكير الايجابي فاعلية إيجابية في ادارة الذات والمعرفة الخطئية لعينة البحث (التجريبية).
 - 2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الأختبارين البعديين في إدارة الذات والمعرفة الخطئية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .
- واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، أشتمل مجتمع البحث على (373) لاعب يمثلون أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في إقليم كردستان - العراق للموسم الرياضي (2014-2015) وعددها (16) ناديا، اشتملت عينة إعداد أدوات البحث على (150) لاعب

وهي على التوالي عينة البناء (100) لاعب إذ تم اختيار (10) أندية من أندية الدرجة الأولى وبواقع (10) لاعبين أساسيين من كل نادي بعد أن تم استبعاد حراس المرمى، وعينة الثبات (20) والتجربة الاستطلاعية الأولى (15) لاعب والتجربة الاستطلاعية الثانية (15) لاعب ، اما العينة خارج اعداد الادوات فعددهم (37) لاعب يمثلون (20) لاعب للتطبيق وقد تم استبعاد (17) استمارة لأسباب مختلفة ، شملت عينة التطبيق الأندية الـ (6) المتبقية وهي أندية (سوران ، سرجنار، خانقين ، جمجمال ، التون كوبري ، سورة) وبلغ عدد لاعبيهم (137) لاعب وهم يمثلون نسبة (36%) من مجتمع البحث الكلي ، قام الباحث بتوزيع مقاييس التفكير السلبي والإيجابي وإدارة الذات والمعرفة الخططية على لاعبي الأندية الـ (6) واللاعبين الذين حصلوا على درجات منخفضة على المقاييس الثلاثة (أقل من درجة الحياد) تم اختيارهم عينة لتطبيق البرنامج ، إذ تم الحصول على الحصول على (20) لاعب ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة (10) لاعبين وتجريبية (10) لاعبين. استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم تصميم "المجموعات المتكافئة" عشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدى . واستخدم الباحث كذلك مقياس إدارة الذات ومقياس المعرفة الخططية في كرة القدم. وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث.

تم تطبيق البرنامج التدريبي النفسي على عينة المجموعة التجريبية في ملعب نادي (آلا) لكرة القدم في محافظة أربيل إبتداء من يوم (السبت) الموافق (2015/2/21) ولغاية يوم (الأثنين) الموافق (2015/4/6) وأستغرق تطبيق البرنامج التدريبي النفسي (45) يوم . إذ تم عقد جلسات التدريب النفسي على المجموعة التجريبية و إلقاء محاضرات من قبل اساتذة مختصين في علم النفس الرياضي بالإعتماد على الاسلوب الجماعي عن طريق المحاضرة والمناقشة. تم تطبيق جلسات البرنامج النفسي بمعدل (جلستين) في الاسبوع وكان مجموع جلسات برنامج التدريبي النفسي (12) جلسة.

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي النفسي تم إجراء الإختبار البعدي على مجموعتي البحث (الضابطة و التجريبية) يوم الخميس المصادف 2015/4/9 وتحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء الإختبار القبلي .

واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار t test) للعينات المرتبطة والمستقلة ومعامل الارتباط البسيط بيرسون والنسبة المئوية.

وبعد معالجة البيانات التي تم الحصول عليها تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- التوصل الى بناء مقياس لقياس إدارة الذات لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في أقليم كردستان العراق والمكون من خمسة أبعاد هي (1- الثقة بالنفس 2- التوافق النفسي 3- التفاعل الإجتماعي 4- التخطيط للوحدة التدريبية 5- إدارة الوقت).
- 2- وجود تأثير واضح للبرنامج التدريبي النفسي المعد من قبل الباحث في تحسين وتطوير إدارة الذات للمجموعة التجريبية.
- 3- وجود تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي النفسي المعد من قبل الباحث على المعرفة الخطئية للمجموعة التجريبية .
- 4- هناك فروق معنوية في إدارة الذات والمعرفة الخطئية لاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
- 5- ظهرت فروق معنوية في إدارة الذات بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية مما يشير الى تأثير البرنامج التدريبي النفسي ايجابيا في تحسين إدارة الذات لدى المجموعة التجريبية.
- 6- لم تظهر فروق معنوية في المعرفة الخطئية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

أوصى الباحث بعدد من التوصيات هي:

- 1- اعتماد مقياس إدارة الذات المعد من قبل الباحث في قياس إدارة الذات لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- التأكيد على استخدام برنامج التدريب النفسي من قبل المدربين جزء من برنامج اعداد فرقهم للبطولات نظرا لدوره الفعال في تطوير وتحسين مستوى الجانب النفسي لدى اللاعبين .
- 3- ضرورة وضع برامج تدريبية نفسية خاصة لمختلف الفرق ولجميع الفئات العمرية وفي فعاليات أخرى.
- 4- ضرورة أن يقوم المدربين بتخصيص جزء من وحداتهم التدريبية للتدريب النفسي باعتباره جزء من العملية التدريبية.
- 5- العمل على توفير المدربين أو المختصين بالجانب النفسي مع الكادر التدريبي بأعتبارهم جزء مهم من العملية التدريبية.

University of Mosul
College of physical education and sport sciences



**The effectiveness of a Psychological Training Program
using positive thinking in Self-Management and Tactical
Planning-Knowledge of football players**

NAQEE HAMZAH JASIM AL SIYAF

Ph.D. Dissertation

Physical education and sport sciences / Specialist of Sport Psychology

Supervised by

Prof.Dr.Adhima.A.Ali

Assist. Prof.Dr.Zuhair. Y. Al-Maadhidi

2016 A.D.

1437A.H.

ABSTRACT

**The effectiveness of a Psychological Training Program using positive thinking
in Self-Management and Tactical Planning-Knowledge of football players**

Researcher

supervisors

Naqi Hamza Jasim Abdo As-Sayyaf **Prof.Dr. Adhima.A.Ali**

Assist. Prof.Dr.Zuhair. Y. Al-Maadhidi

This research aims to the following

1. Preparation of a Psychological -Training Program using positive thinking.
2. Building self-management scale for the players of the first division soccer in Kurdistan-Iraq region
3. The reveal of the effectiveness of the Psychological -Training Program in self-management and Tactical Planning-Knowledge for the research specimen.
4. The reveal of the difference in the Self-Management and the Tactical Planning-Knowledge between the two post-tests for the experimental group and the control group.

For the Verification of research objectives the researcher supposed the following:

1. The Psychological -Training Program using the positive thinking has positive effectiveness in Self-Management and Tactical Knowledge to the research specimen.
2. There are individual differences with moral connotation between the two post-tests in Self-Management and Tactical Knowledge for the two experimental and control groups in favor to the experimental group.

The researcher used the experimental method in order to be suitable to the nature of the research, which include **(373)** soccer players, representative clubs of first division in Kurdistan region – Iraq ,season **(2013-2014)** which consist of **(16)** clubs .The sample of research included **(150)** players , **(100)** of them representing building sample , selected **(10)** clubs from of first division , and **(10)** regular players from each club , excluding goalkeepers , reliability sample which include **(20)** players , first empirical exploratory which consist of **(15)** players and second empirical exploratory which consist of the same above number , either the sample out of preparing instruments consist of **(37)** players , **(20)** of them for application and excluded **(17)** form for different reasons.

Application specimen included the remaining six clubs which are (Soran, Sarchinar, Khanaqin, Chamchamal, Alton Cobry and Sora). Their number was **137** players representing **36%** of the total research community. The researcher distributes *Positive and Negative thinking*, *Self-Management* and *Tactical Knowledge* scales on the six clubs players and the players that have low scores than the standard in these three scales, which were **20** football players. This number was divided randomly into two equal groups (**10** each). The first was the control group (that was not subjected to the Psychological -Training Program) and the second was the experimental group (that was subjected to the Psychological -Training Program).

The researcher used the experimental design called "Design of the equivalent groups randomly selected of the pre and post-test". The researcher also used the *Self-Management* scale and the *Tactical Planning-Knowledge* scale in football games. The homogeneity and equivalence was achieved between the two groups.

The Psychological -Training Program was applied on the experimental group specimen in *Ala* football club in Erbil Governorate for the period **21/2/2015** to **6/4/2015**; the program took **45** days.

The program was applied on the experimental group specimen which was consisted of Psychological –Training sessions with lectures delivered by lecturers, specialist in sport psychology using the interactive teaching approach. The number of the sessions was **12** (**2** per a week).

Post-test was carried out after the application of the Psychological -Training Program on the two research specimens (the control and the experimental) and that was in **9/4/2015** under the same condition or circumstances of the pre-test.

The researcher used the statistics tools, such as the *arithmetic mean, standard deviation, t-test* for the *correlated* and *independent* specimens, *Pearson simple correlation coefficient*, and *percentage error*.

After data processing, some conclusions were extracted, and these are:

1. Achievement to build scale to measure Self-Management to the players of the first division football clubs in the Kurdistan region-Iraq with dimensions consists of (*Self-confidence, Psychological adjustment, Social interaction, Planning a training unit, and Time management*)
2. There is obvious effect of the Psychological -Training Program on the development of Self-Management in experimental specimen.
3. There is positive effect of the Psychological -Training Program on the development of Tactical Planning-Knowledge in experimental group.
4. There are some moral differences in the Self-Management and Tactical Planning-Knowledge for the post-test of the experimental specimen.
5. Significant differences emerged in the self-management between the two post-test for the control and experimental groups in the favor of the experimental group, which indicate to the impact of the Psychological training program positively in improving self-management of the experimental group.
6. No significant differences appears in Tactical Knowledge between the two post-test for the control and experimental groups

The researcher suggested number of recommendations including the following:

1. The adoption of the Self-Management scale prepared by the researcher to be applied to measure the self-management of the football players.
2. Emphasis on using the Psychological -Training Program by the coaches as partial fulfillment from the preparing program of their teams for the

championships, due to the effective role of this program in developing and improving the level of the psychological part of the players.

3. The need to develop a special psychological training programs for the different teams, for all age groups, and for other activities.

4. The need for the coaches to allocate part of the training units for the psychological training as part of the training process.

5. Work to provide psychological professionals as trainers with the training staff to be included as important part of the training process.