



جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية

أثر برنامج للمهارات النفسية على الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب

محمد خالد محمد داؤد الزبيدي

رسالة ماجستير
تربية رياضية

بإشراف
الأستاذ المساعد الدكتور
مؤيد عبد الرزاق حسو المشهداني

ملخص الرسالة

أثر برنامج للمهارات النفسية على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء الفني
للاعبي كرة القدم الشباب

الباحث

محمد خالد محمد داؤد الزبيدي

١٤٣٢هـ

المشرف

أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق حسو الغريزي

٢٠١١م

هدفت الدراسة إلى :

- إعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب.
 - الكشف عن اثر برنامج المهارات النفسية والبرنامج المتبع في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب.
 - الكشف عن الفروق في الاختبار ألبعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب.
- وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي وقد اجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبين نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب للموسم الكروي (٢٠٠٩-٢٠١٠) والبالغ عددهم (٣٣) لاعباً وبأعمار (١٦-١٩) سنة وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، بعد أن تم استبعاد (١٣) لاعباً منهم، (٨) لاعبين للتجربة الاستطلاعية ولاعبين كونهم حراس مرمى، و(٣) لاعبين لعدم إكمالهم الاختبارات القبلية.
- وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم (المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي.
- كما استخدم الباحث (تحليل المحتوى، الاستبيان، المقابلة الشخصية، الملاحظة العلمية، واستمارة تقويم الأداء المهاري، والاختبارات والمقاييس، ومقياس تعبئة الطاقة النفسية) بوصفها وسائل لجمع البيانات.
- وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، والمتغيرات البدنية والمهارية فضلاً عن بعض القدرات العقلية (مقياس تعبئة الطاقة النفسية- مقياس القدرة على الاسترخاء - اختبار بوردون انفيموف - مقياس التصور العقلي- الذكاء).

ثم قام الباحث بإعداد البرنامج النفسي (تدريب المهارات العقلية) والذي شمل التدريب على ثلاث مهارات نفسية (عقلية) وهي الاسترخاء والتصور العقلي والسيطرة على الانتباه، وتم تطبيق البرنامج التدريبي النفسي المقترح على المجموعة التجريبية قبل البدء بالوحدة التدريبية الاعتيادية بالنسبة لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي وبواقع (٨) وحدات لكل مهارة وبذلك بلغت (١٦) وحدة تدريبية أما مهارة السيطرة على الانتباه فقد تم تطبيقها أثناء الوحدة التدريبية وبواقع (٨) وحدات وبذلك استغرقت فترة تنفيذ البرنامج (٩) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية (٢٠) دقيقة، وللفترة من ١٦ / ٢ / ٢٠١٠ ولغاية ٢٤ / ٤ / ٢٠١٠ وتم تطبيق تجربة البحث الرئيسية، في (قاعة كيوكوشنكاي) في ملعب نادي المستقبل المشرق الرياضي بالنسبة لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي، أما مهارة السيطرة على الانتباه فقد تم التدريب عليها في ملعب النادي.

وأستخدم الباحث الوسائل الإحصائية :

(النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T للعينات المرتبطة، اختبار T للعينات المستقلة، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معادلة سبيرمان - براون، المنوال، الوسيط، معامل الالتواء). وتمت المعالجة الإحصائية بنظامي الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss ونظام Microsoft Exel.

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- اثبت برنامج المهارات النفسية بأنه ذو تأثير ايجابي على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز ومستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية.
- لم يحقق البرنامج التدريبي المتبع الذي استخدمته المجموعة الضابطة أثراً فاعلاً في تعبئة الطاقة النفسية المثلى بحيث أن الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لم تصل إلى مستوى المعنوية.
- حقق البرنامج التدريبي المتبع أثراً ايجابياً في تطوير بعض المهارات الأساسية (الدرجة، الإخماد، التمريرة القصيرة، التمريرة المتوسطة، التمريرة الطويلة) في حين لم تصل الفروق إلى مستوى المعنوية في المهارات (التهديف القريب، التهديف البعيد، ضرب الكرة بالرأس) ، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في مستوى الانجاز والأداء الفني للمجموعة الضابطة.
- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع في متغير تعبئة الطاقة النفسية المثلى وفي جميع المهارات الأساسية قيد البحث وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

وأوصى الباحث بما يأتي :

- التأكيد على استخدام برنامج المهارات النفسية الذي قام الباحث بإعداده نظراً لدوره الفعال في الوصول إلى حالة تعبئة الطاقة النفسية المثلى لدى لاعبي كرة القدم.
- التأكيد على استخدام برنامج المهارات النفسية في التدريب على المهارات الأساسية نظراً لدوره الفعال في تطوير مستوى الأداء الفني ومستوى الانجاز بكرة القدم .
- ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة على مهارات نفسية (عقلية) أخرى وعلى بقية الفعاليات الرياضية .
- ضرورة إشراك مدربي كرة القدم في دورات تدريبية على المهارات العقلية بإشراف متخصصين في علم النفس الرياضي، وذلك للتأكيد على دور تدريب المهارات العقلية خلال التدريب والمنافسة

**University of Mosul
College of Sport Education**



**Effect of Program to psychological skills
on the optimal Psyching up and the level
of achievement and technical performance
youth for Football Players**

**Researcher
Mohammed Khalid Mohammed Dawod Al Zubeidi**

**Master Thesis
Sport Education**

**Supervised by:
Dr. Moayed Abdul Razaq Hasso Al Ghreeri**

ABSTRACT**Effect of Program to psychological skills on the optimal Psyching up and the level of achievement and technical performance for youth Football Players****Researcher****Mohammed Khalid Mohammed
Dawod Al Zubeidi****1432AH****Supervisor****Dr. Moayed Abdul Razaq Hasso
Al Ghreeri
Assistant Professor
2011AD****The study aims at:**

- Constructing a propose program in training mental skills for football players.
- Revealing the impact of the proposed program in Psyching Up and level of skill performance for football players.
- Identifying the differences between the control and the experimental groups in Psyching Up and level of skill performance.

Experimental approach is used for it is suitable with the current study. The study sample was deliberately selected representing (33) of Al Mustaqbal Al Mushreq team football players with their ages (16–19) years for the sport season (2009– 2010). They were randomly divided into two groups, the experimental and the control, (10) players for each. Thirteen players were excluded, (8) for the pilot experiment, (2) goal keepers and (3) for not completing the pre tests.

Pre and post tests equivalent groups random design is used by the researcher in addition to using content analysis, questionnaire, personal interview, scientific observation, skill performance assessment form, tests and measures and psychological power mobilization measure as means for collecting data.

Equivalence has been made between the two study groups as related to age, length, weight and training age in addition to the physical and skill variables and some of the mental abilities (psychological power

mobilization measure, relaxation ability measure, Bourdon Anvimov test, mental perception measure and intelligence).

The researcher then constructed the proposed program, (training the mental skills), including the training for three mental (psychological) skills: relaxation, mental perception and attention control.

The proposed training program was applied on the experimental group before starting the training unit for relaxation and mental perception skills with (8) units for each thus the number training units amounted to (16) . Attention control skill was applied during the training unit with (8) units and the program lasted for (9) weeks, for period 16/2/2010 till 24/4/2010, (3) training units a week where each unit took (20) minutes. Kyokoshnkay hall at Al Mustaqbal Al Mushreq was the place where both relaxation and mental perception was applied and attention control skill was applied at the team stadium.

Rate, mean, standard deviation, T-test for the correlated samples, T-test for the independent samples, (Pearson's)simple correlation coefficient, Spearman–Brown equation and flexion coefficient were the main statistical means used. SPSS and Microsoft Excel were the two computer software used.

The study sums up with the following:

- The proposed training program has a positive impact on mobilizing psychological power and level of skill performance for the experimental group.
- The traditional training program used by the control group has no efficient impact on Psyching Up where differences among pre and post tests were not significant.
- The traditional program has some positive impacts in developing some of the basic skills (rolling, short pass, middle pass, long pass) whereas differences were not significant in the skills (near shooting, distant shooting, hitting the ball with head) through comparing pre and post tests results for the control group.
- The experimental group, using the proposed program, was better than the control group using the traditional training program as related to psychological power mobilization variable as related to all the basic skills under study through comparing pre and post tests results between the experimental and the control group.

The researcher recommends the following:

- Using the proposed training program due to its efficient role in achieving the Psyching Up for football players.
- Using the proposed training program in training the basic skills due to its efficient role in developing level of performance and achievement of basic skills in football.
- Making other similar studies on other mental skills and other athletic activities.
- Enrolling football coaches in training courses related to mental skills supervised by sport psychology specialists to confirm the role of training mental skills through training and competition.