

فاعلية البرنامج النفسي المقترح في تطوير بعض المهارات الخاصة بكرة القدم للصالات طالبات

م.د رياض عبد الحمزة مرزة
المديرية العامة لتربية ذي قار
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

هدفت الدراسة الى تصميم برنامج نفسي والتعرف على تأثيره في تطوير بعض المهارات الخاصة بكرة القدم للصالات ,وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث تكونت عينة البحث من (24) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية, وقد استخدم الباحث الاختبارات الخاصة بكرة قدم الصالات كما واستخدم الحقيبة الاحصائية للحصول على نتائج البحث, واستنتج الباحث ان هناك فروق ذو دلالة معنوية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الخاصة بكرة القدم للصالات لدى عينة البحث ولصالح الاختبارت البعدية , وقد اوصى الباحث باستخدام البرنامج النفسي المقترح في تطوير المهارات الخاصة بكرة القدم للصالات.

The effectiveness of a proposed psychological program in developing some football skills for futsal Dr. Riad Abdel Hamza Merza

Research Summary

The study aimed at designing a psychological program and identifying its impact on developing some football skills for halls. The researcher used the experimental method, where the research sample consisted of (24) fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Qadisiyah University. The researcher used special tests Futsal football also used the statistical bag to obtain the results of the research, and the researcher concluded that there are significant differences in the results of the tribal and dimensional tests of the skills of futsal football in the research sample, and the researcher recommended using the proposed psychological program in developing the skills of futsal football.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان الاهتمام بعلم النفس الرياضي قد ازداد كونه من العلوم المهمة للحصول على التفوق في المجال الرياضي لانه يعد الاستثمار الأمثل للطاقات البدنية والمهارية والخططية كما ويعتمد على توظيف ماؤسس له العلم من المبادئ والنظريات,فهو أحد القواعد الضرورية في عملية التدريب والتعليم وبدونه من الصعوبة تحقيق مستوى انجاز وتطور متكامل وطموح.

(أن العوامل النفسية لايمكن السيطرة عليها كونها تتميز بالثبات النسبي,في حين نرى أن الجوانب الأخرى والتمثلة بالجانب البدني والمهاريوالخططي يمكن السيطرة عليها من خلال التدريب الجيد المبني على الأسس العلمية الحديثة). (2:1)

أن علم النفس الرياضي له تأثيرات واضحة في الألعاب الفرعية وكرة القدم للصالات من ضمنها,وان لعبة كرة القدم للصالات من الالعاب المشهورة وتحضباقبال شعبي عليها فقد حظيت باهتمام خبراء الرياضة بجمع الاختصاصات ونظرا لتطور العلوم والمعارف في كثير من المجالات لا سيما المجال الرياضي فقد نالت لعبة كرة القدم للصالات نصيبا كبيرا من الاهتمام.

وتحظى لعبة كرة القدم للصالات برعاية واهتمام كبير كونها من الالعاب الشعبية في العالم ويرغب في ممارستها ومشاهدتها الصغار والكبار ومن مستويات اجتماعية وثقافية مختلفة بسبب سهولة ممارستها وصغر مساحة ملعبها وقلة عدد لاعبيها وتشابه مهاراتها الاساسية مع مهارات كرة القدم المكشوفة هذا ما ادى الى ممارستها من قبل عدد كبير من الناس.

قديمًا لم يكن هناك الكثير من الاهتمام بالبرامج النفسية خلال اعداد الرياضيين ولم يكن ذلك الامر بالنسبة للمتخصصين في العلوم النفسية فقط بل ايضا من جانب الكثير من المدربين واللاعبين والاساتذة والطلاب انفسهم حيث لم يولوا اهمية العامل النفسي بالنسبة للأداء الرياضي على الرغم من قيامهم بالتدريب النفسي دون قصد.

وقد تجلت اهمية البحث في تصميم برنامج نفسي يجب التركيز عليه من قبل المدربين والاساتذة في تأدية المهارات الاساسية في كرة القدم للصالات بأفضل واحسن اداء ممكن.

1-2 مشكلة البحث:

هنالك العديد من المدرسين لايعطون للجوانب النفسية اهتمام جيد بل يعتمدون على الجوانب البدنية في تطوير المهارات الاساسية للعبة كرة القدم للصالات علما ان الجوانب البدنية وحدها لا تكفي في عملية التطوير وتتطلب وقتا كبيرا وجهدا اكبر ومن غايات البحث العلمي هو اختصار الوقت والجهد للوصول الى

الاهداف المرجوة فتداخل العلوم والاستفادة من الأسس والنظريات يفتح افق واسع للمدرسين والطلبة واحراز تقدم ملحوظ. وان أهم المميزات في اللعب وخاصة الحديث هي الدقة والسرعة في تنفيذ المهارات وصولا الى الفهم الجيد لخطط اللعب سواء الهجومية أو الدفاعية الذي يتطلب اهتمام بالغ بالجوانب النفسية والبرامج المعدة لهذا الغرض والتي تساعد في تطوير مستوى الاداء المهاري ليتسنى تنفيذ الخطط والواجبات الحركية واتخاذ القرار والتنظيم مما يؤدي الى تحقيق الواجبات الدفاعية والهجومية بالشكل الامثل,ومن خلال خبرة الباحث واطلاعة على الادبيات لم يلاحظ اهتمام في تصميم البرامج النفسية الخاصة بتطوير المهارات للطلبات,وكذلك لاحظ الباحث قصورا واضحا في تطبيق الواجبات المهارية خلال المباريات او الدروس العلمية , لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال تصميم برنامج نفسي مقترح لتطوير قابليات وامكانيات الطالبات في تطبيق المهارات.

1-3 أهداف البحث:

- 1 - تصميم برنامج نفسي مقترح في تطوير بعض المهارات الخاصة بكرة القدم للصالات .
- 2 - التعرف على فاعلية البرنامج النفسي المقترح في تطوير بعض المهارات الخاصة بكرة القدم للصالات.
- 3 - التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.
- 4 - التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

1-4 فرضا البحث:

فترض الباحث

- 1 - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.
- 2 - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية المرحلة الرابعة.

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 2019/2/27 لغاية 2019/4/28.

1-5-3 المجال المكاني :قاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

يعد المنهج من الأمور المهمة والأساسية في تنفيذ البحوث العلمية، لأنه يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات بصورة علمية ونظرية فضلاً عن إسهامه في تقدم البحث العلمي، وقد تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين ضابطة وتجريبية لملائمته طبيعة البحث، إذ إن هذا المنهج "يعد من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها". (2 : 83)

2-2 مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية والبالغ عددهم (44) طالبة وبنسبة (100%) ، اما عينة البحث فقد اختيرت بطريقة القرعة وبلغت (24) طالبة وبنسبة (52.17%) بواقع (12) طالبة لكل مجموعة، إضافة الى اشتراك (12) طالبة في التجربة الاستطلاعية وتم استبعاد 12 طالبة من قبل الباحث بسبب عدم الحضور والاصابات.

2-3 الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في جمع المعلومات:

- 1- المقابلات الشخصية.
- 2- اسمارات لسحب البيانات وتفرغها.
- 3- الاختبار والقياس.
- 4- ساعة إيقاف.
- 5- جهاز حاسوب محمول نوع (hp).
- 6- شريط لاصق بألوان مختلفة.
- 7- شواخص.
- 8- كرات قدم صالات قانونية عدد (10).
- 9- أهداف بلاستيكية صغيرة.
- 10- صافرة.
- 11- المصادر والمراجع .

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد الاختبارات المستخدمة:

قام الباحث بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية باختيار بعض الاختبارات الخاصة بمهارات كرة القدم للصالات ، وقد تم شرح الاختبارات التي تم ترشيحها لعينة البحث من خلال اعطائهم دروس توضيحية وبواقع درسين قبل الشروع بتنفيذها ليتمكنوا من معرفة كيفية اداء الاختبارات .

2-4-2 الاختبارات المهارية المستخدمة:

- 1- اختبار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10م).
- 2- اختبار الدرجة بالكرة حول مربع (4م) ذهابا وايابا.
- 3- اختبار التهديد بالقدم على المستطيلات المتداخلة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 27 / 2 / 2019 يوم الاربعاء لغرض الحصول على النتائج واتباع السياقات العلمية بإجراءات البحث وقد كان عدد العينة 12 طالبة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية , وللوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر عند إجراء التجربة الرئيسية ومعرفة مدى كفاءتها والوقوف على عمل الاجهزة المستخدمة واختبارها ، وقد أظهرت التجربة ما يأتي :

- 1- ملاءمة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات .
- 2- مدى استعداد المختبرين لأجراء الاختبار.
- 3- تحديد الاخطاء التي تحصل اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية وتلافيها.
- 4- كفاية فريق العمل المساعد في أداء مهمتهم في أثناء إجراء الاختبارات .
- 5- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبار وتنفيذه .

2-6 التجربة الرئيسية:

2-6-1 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بمساعدة الفريق المساعد إجراء الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) قبل البدء بتنفيذ البرنامج النفسي المقترح بتاريخ (3/3 / 2019)يوم الاحد على القاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية، وذلك لتحديد مستوى المهارات الخاصة بكرة القدم للصالات لدى عينة البحث.

2-6-2 تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة الرئيسية حيث تم تحليل البيانات الخاصة بنتائج الاختبار القبلي للعينة , حيث ان عينة البحث قد تلقت الدروس التوضيحية والتعليمية والمعلومات الخاصة بالاختبارات قبل تطبيقها ومن ثم تم تطبيق الاختبارات القبليّة، وكما مبين في الجدول (1)، إذ نلاحظ العشوائية في متغيرات الدراسة كافة وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين .

الجدول (1)

يبين تكافؤ افراد عينة البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
	س	±ع	س	±ع			
اختبار المناولة باتجاه هدف صغير يبعد (10م)	1.64	0.62	1.73	0.73	0.285	0.769	غير دال
اختبار الدرجة بالكرة حول مربع (4م)	28.09	1.68	29.77	1.90	1.540	0.132	غير دال
اختبار التهديف بالقدم على المستطيلات المتداخلة	1.89	0.63	2.05	0.66	0.549	0.580	غير دال

2-6-3 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية بعد تحقيق الاسس العلمية للاختبارات البدنية ,والبرنامج النفسي المقترح مع مراعاة مستوى الطالبات التعليمي وقدراتهم المهارية والبدنية بالاعتماد على طرائق التدريس الحديث والتدريب الرياضي وارااء المختصين في علم النفس الرياضي والمختصين والخبراء بكرة القدم للصالات حيث كانت مدة التجربة (8) اسابيع بواقع جلستين في كل اسبوع طبقت على طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية بتاريخ 2019/3/4 لغاية 2019/4/28.

2-6-3-1 تطبيق البرنامج النفسي:

ومن سلسلة اجراءات بناء جلسات البرنامج التي اعتمدها الباحث هي :-

أولا :- المنهج الانمائي :

فقد اعتمد الباحث المنهج الانمائي في جلسات البرنامج النفسي المقترح حيث انه يقدم اساساً للأفراد لتحقيق زيادة في كفاءة الفرد ودعمه وكذلك يهدف بالوصول به الى ما يتطلع اليه المجتمع ومؤسساته اضافة الى ان المنهج الانمائي يقوم على مساعدة الافراد بهدف تطوير وصلل امكانياتهم وقدراتهم واستعداداتهم .

ثانيا:- النموذج (التخطيط والبرمجة والميزانية)

ان الباحث أعتمد انموذج في بناء الجلسات كونه يسعى الى اقصى حد من الفاعلية والفائدة وبأقل جهد وتكاليف .

ثالثا:-النظرية المعرفية والنظرية السلوكية :-

ان الباحث أعتمد النظرية المعرفية والنظرية السلوكية لعدد من الميزات وهي :

1- ان الاسلوب الارشادي وفقا للنظرية المعرفية والسلوكية لا يتطلب وقتا طويلا مقارنة بالنظريات الاخرى.(3):
(231)

2-تعتمد النظريات على اثر المرشد لأهميته في احداث التغيير .
3-ترى كل من النظرية المعرفية والسلوكية ان السلوك غير المرغوب هو نتيجة تعلم خاطئ او تفكير خاطئ .
او نتيجة اكتساب الافكار السلبية خلال التنشئة الاجتماعية من خلال الوالدين اولا ثم المجتمع (4: 123)،
وكذلك ترى النظرية المعرفية العمل على احداث تغيير في العمليات المعرفية وانماط التفكير الخاطئ.(5):
(484)

رابعاً : الارشاد الجمعي :-

اعتمد الباحث في في الجلسات على الارشاد الجمعي وذلك للاسباب :-

- 1- انه اقتصادي في الوقت والجهد .
- 2-ان الارشاد الجمعي يساعد الافراد في تنمية الميول والاتجاهات وتخفيف من القلق وفهم الذات وتنمية السلوك المرغوب اجتماعياً .
- 3-انه من الاساليب المناسبة في تخفيف الضغوط النفسية وذلك من خلال التفاعل والمشاركة بين المرشد والطلاب .

جدول (2)

يبين جلسات البرنامج وتاريخ انعقادها

ت	الجلسات	العنوان	تاريخ انعقادها
1	الجلسة الاولى	الافتتاحية	2019 /3/ 4
2	الجلسة الثانية والثالثة	التعريف بالضغوط النفسية من حيث اسبابها ومصادرها وتأثيراتها	2019/3/ 7-5
3	الجلسة الرابعة والخامسة	البرمجة اللغوية العصبية	2019 /3 / 14-12
4	الجلسة السادسة والسابعة	أهمية العامل النفسي للرياضيين	2019 /3 / 21-19
5	الجلسة الثامنة والتاسعة	التفاعل الاجتماعي والمشاركة والمهرجانات الرياضية والتقدير الاجتماعي	/ 3 / 28-26 2019
6	الجلسة العاشرة والحادية عشر	التدريب على التفكير الايجابيواقاف الافكار السلبية	2019 / 4 / 4-2
7	الجلسة الثانية عشر والثالثة عشر	التدريب على تقدير الذات	2019 / 4 / 11-9
8	الجلسة الرابعة عشر والخامسة عشر	الرضا النفسي واهمية عامل الثقة بالنفس	/ 4 / 18-16 2019

2019 / 4/ 25-23	الجلسة السادسة عشر والسابعة عشر	الفترة على اتخاذ القرار	9
-----------------	---------------------------------	-------------------------	---

- نموذج من الجلسات:

الجلسة الثانية والثالثة :-

عنوان الجلسة :التعريف بالضغوط النفسية من حيث اسبابها ومصادرها وتأثيراتها .

زمن الجلسة :30 دقيقة

تاريخ انعقادهما:5-7 / 3 / 2019.

مكان انعقادهما : قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية.

الهدف العام :

1-القيام بتوضيح مفهوم وماهية الضغوط النفسية .

2-توضيح مراحل وادوار تطور الضغوط النفسية .

3-توضيح مفهوم وكيفية التحكم بالضغوط النفسية .

الهدف الخاص :-

توضيح الآثار (النفسية - والفيولوجية - والسلوكية) التي تتركها الضغوط النفسية على الاشخاص.

*الكيفية المتبعة في الجلسة :

يبدأ الحديث عن الضغوط النفسية والتعريف عن الضغوط النفسية باعتبارها نوعاً من الانزعاج والحزن والألم أو الشعور بالاضطرابات ينبع عادة من مصادر عاطفية او اجتماعية او جسمية او اسرية . وقد ينتج عن الحاجة الى التحرر والتخلص من الانزعاج او الضيق والألم ، وهي ايضا مواقف غير سارة تعيد اشباع الحاجات النفسية وقد تتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق او ضجر او ألم او توتر ، وهي عدم اتزان بين المتطلبات البدنية او النفسية او القدرة على الاستجابة تحت ظروف معينة عندما يكون الفشل في تلك الاستجابة للمتطلبات . حيث تم توضيح معنى وكيفية التحكم بالضغوط النفسية حيث ان التحكم هو اسلوب شامل يقدم مهارات متعددة سلوكية ومعرفية تؤدي الى تحسين مستوى التكيف العام للفرد .

وفيها يتدرب الفرد على تقييم المواقف والاهداف الضاغطة التي يتعرض لها وفهم طبيعة استجابات

التوتر الناتجة للضغوط النفسية من خلال :-

أ-التدريب الذهني :مرحلة تعليمية يزود فيها افراد المجموعة بطبيعة الضغوط النفسية والآثار التي تتركها ومراحلها واسبابها ونتائجها ومصادرها .

ب-اكتساب مهارات : وهي مرحلة تهدف الى اكتساب المجموعة مهارات التعامل المختلفة (جسمية - معرفية) بهدف التغلب على آثار ومخلفات الضغوط النفسية ومحاولة وادارتها .

اختبار المناولة باتجاه هدف صغير يبعد (10م)	الدرجة	1.73	0.73	5.57	1.05	23.00	0.000	دال
اختبار الدرجة بالكرة حول مربع (4م)	الثانية	29.77	1.90	24.89	0.71	10.940	0.000	دال
اختبار التهديف بالقدم على المستطيلات المتداخلة	الدرجة	2.05	0.66	6.00	0.93	17.099	0.000	دال

معنوي عند مستوى دلالة أصغر أو يساوي (0.05)

3-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية :

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (3) ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي (المجموعة التجريبية) للمهارات الخاصة بكرة القدم للصالات ولصالح الاختبارات البعدي، وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. ويرى الباحث سبب هذه الفروق المعنوية يعود الى فاعلية البرنامج النفسي المقترح التي تلقته المجموعة التجريبية المصمم وفق اسس علمية لتطوير المهارات الخاصة بكرة القدم للصالات بالنسبة للطالبات ، وهذا يدل على ان البرنامج النفسي المقترح الذي طبق على عينة البحث كان له فاعلية واضحة في تطوير الاداء ولقد أثبت البرنامج النفسي قدرته على توحيد رأي الطالبات بالاتجاه الصحيح من خلال ممارسة المجموعة التجريبية لها وأصبح التصرف باتجاه واحد وهو التغلب على الصعوبات النفسية أثناء الدرس لتفاديها والتغلب عليها وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان) "أن الإحساس بالمهارة عقليا وبدنيا يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج تدريبي يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التدريبية". (6: 115)

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة :

بعد ان تم تفرغ البيانات التي تخص الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومعالجتها احصائيا من قبل الباحث وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		(قيمة T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
		س	±ع	س	±ع			
اختبار المناولة باتجاه هدف صغير يبعد (10)م	الدرجة	1.64	0.62	4.01	1.05	10.499	0.000	دال
اختبار الدرجة بالكرة حول مربع (4م)	الثانية	28.09	1.68	26.69	1.10	4.388	0.000	دال
اختبار التهديف بالقدم على المستطيلات المتداخلة	الدرجة	1.89	0.63	4.42	0.89	16.478	0.000	دال

معنوي عند مستوى دلالة أصغر أو يساوي (0.05)

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة :

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (4) ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية (المجموعة الضابطة) للمهارات الخاصة بكرة القدم للصالات ولصالح الاختبارات البعدية، وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة. ويرى الباحث سبب هذه الفروق المعنوية يعود الى ان افراد المجموعة الضابطة قد اعتمدوا على شرح المهارة المراد تعلمها وقيام المدرس بأداء وتطبيق نموذج اداء تلك المهارة اضافة الى الدور المهم لعمل التكرارات من قبل الطالبات ولكن في نفس الوقت تم اهمال امور كثيرة منها امكانيات وقدرات الطالبات الحقيقية وعدم ابراز هذه الامكانيات والقدرات في الاداء المهاري لهن وكما يشير Biorhythms" إلى أن أي تكرار وفي أي من الفعاليات يساهم في عملية اكتساب أو تطور بنسب متباينة" (7: 2)

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

بعد ان تم تفرغ البيانات التي تخص الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومعالجتها احصائيا من قبل الباحث وكما مبين في الجدول(5).

الجدول (5)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
		±ع	س	±ع	س			
اختبار المناولة باتجاه هدف صغير يبعد (10)م	الدرجة	1.05	4.01	1.05	5.57	3.599	0.000	دال
اختبار الدرجة بالكرة حول مربع (4م)	الثانية	1.10	26.69	0.71	24.89	3.188	0.000	دال
اختبار التهديف بالقدم على المستطيلات المتداخلة	الدرجة	0.89	4.42	0.93	6.00	4.179	0.000	دال

معنوي عند مستوى دلالة أصغر أو يساوي (0.05)

3-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (5) ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية (المجموعتين الضابطة والتجريبية) للمهارات الخاصة بكرة القدم للصالات ولصالح المجموعة التجريبية، وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقاً بين الاختبارات البعدية للمجموعتين، ويرى الباحث ان سبب هذه الفروق يعود الى المنهجية العلمية في تصميم البرنامج النفسي المقترح وفاعليته قد اسهما في تطور المجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد هسمير مهنا" على أن طبيعة الأنشطة الرياضية تتطلب أداء التدريبات الخاصة تبعا للفروق الفردية بين الأفراد لكي يتم بلوغ المستوى العالي من الانجاز". (8):

(38)

كذلك يعد العمل على تغيير منهجية التفكير لدى الطالبات وقيامهن بالتخلص من الافكار السلبية وتعزيز الافكار الايجابية ولما للبرنامج النفسي المقترح من فاعلية نفسية في ابراز القدرات النفسية المتعدده حيث اتيح للطالبات التفاعل والثقة بالنفس والاعتماد المتبادل فيما بينهن حيث تعمل المشاركة الفعالة بين الطالبات على تكوين علاقات تعاونية للاستفادة والأفادة من قدرات الطالبات وامكانياتهن، ويرى الباحث أن المجموعة الضابطة قد تدربت على المنهج التدريبي الاعتيادي الذي أعده المدرس والذي تركز على الجانب البدني والمهاريوالخططي وإعطاء دور قليل وغير منتظم للجانب النفسي وهذه يؤدي إلى زيادة التطور في

الجانب البدني والمهاري والخططي مع ضعف في جانب الأعداد النفسي وهذا ما أكده (محمد لطفي و وجيه احمد نقلاً عن راديونوف, 1979) "من أنه لا يمكن تحقيق الفوز في المنافسات في حالة الاهتمام بأعداد اللاعب بدنيا ومهاريًا فقط دون الاهتمام بأعداده النفسي حيث انه يشغل أهمية بالغة في نظام أعداد الرياضيين). (9: 209)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث في نهاية البحث استنتج ما يلي:

- 1- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج النفسي المقترح تطوراً في المهارات الخاصة بكرة القدم للصالات قيد البحث أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرس فقط.
- 2- ان اعتماد البرنامج النفسي المقترح لقي نجاحاً وفاعلية لدى عينة البحث.
- 3- ان استخدام البرنامج النفسي المقترح ساهم في زيادة الدافعية والحماس والرغبة نحو الاداء الافضل للمهارات في الدرس.
- 4- ان اعتماد البرنامج النفسي المقترح في التدريس يساهم في تحسين قدرة الطالبات على التعلم الذاتي.

4-2 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بالآتي :

- 1 - ضرورة استخدام البرنامج النفسي في تطوير وتعليم المهارات الخاصة بكرة القدم للصالات.
- 2 - الاهتمام البالغ في التهيئة النفسية في تطوير وتعليم المهارات الخاصة لمختلف اللاعبين الرياضية.
- 3 - الاهتمام بإجراء بحوث ودراسات مشابهة لمهارات ومراحل مختلفة.

المصادر والمراجع:

- 1- حيدر كريم سعيد: "الحاجات النفسية وعلاقتها بدقة التهذيب بكرة القدم", رسالة ماجستير , غير منشورة , كلية التربية الرياضية, جامعة القادسية, (2005م).
- 2- ريسان خريبط: أصول ومناهج البحث العلمي في التربية الرياضية; بغداد, مطبعة التعليم العالي, 1990.
- 3- حامد عبد السلام زهران : التوعية والارشاد النفسي , ط2 , القاهرة , عالم الكتب للطباعة والنشر , 1981
- 4- سهام درويش او عطية : مبادئ الارشاد النفسي , دار الفكر العربي والنشر والتوزيع , 1997 .
- 5- بشير صالح الرشدي , راشد علي السهيل : مقدمة في الارشاد النفسي , ط1 , الكويت , مكتبة الفلاح للنشر , 2000 .

6- محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين رضوان: القياسات المهارية والنفسية في المجال الرياضي, مصر, دار الفكر العربي, (1987).

7- سمير مهنا : بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى أداء حكام كرة القدم؛ رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية, جامعة بابل. 2001.

8- محمد لطفي, وجيه احمد شمندي: دراسة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم في رياضة الكاراتيه لعام 1994م, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية, العدد (22), 1995م.

9-Biorhythms:htm/ Psychic and spirtual development index/ CRYSTALINKS MAWPAGE/ 2001 (Enternet)