

التحمل النفسي وعلاقته بدقة التهديف من الحركة بكرة القدم داخل الصالات

م.د محمد زامل عبد الكريم

Mohammedzamel32@gmail.com

المديرية العامة لتربية ديالى

الكلمات المفتاحية : التحمل النفسي ، دقة التهديف

ملخص البحث

يعد التحمل النفسي من اهم العوامل التي تؤثر على اللعب بصورة مباشرة وهذا التأثير اما يكون ايجابياً اذا استخدم بصورة صحيحة او سلبياً اذا لم يعالج وان ازدياد الضغوطات النفسية للاعب عند اداء المهارات الفنية سوف يؤثر بدوره على التحمل النفسي لديه واثناء ملاحظة تدريبات ومباريات فريق شباب نادي المقدادية بكرة القدم للصالات لاحظ الباحث وجود ضعف في اداء مهارة التهديف من ناحية نفسية وذلك لتكامل كل المفردات الأخرى الخاصة بالتهديف لذلك ارتأى الباحث التعرف على مستوى التحمل النفسي وعلاقته بدقة التهديف من الحركة في كرة القدم للصالات. استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث والحصول على النتائج. واشتملت عينة البحث على (١٥) لاعب من فريق شباب نادي المقدادية بكرة القدم للصالات وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. اما اهم الاستنتاجات فكانت ان الجانب النفسي من الجوانب المهمة عند اداء مهارة التهديف بأنواعها وكذلك ان دمج الناحية النفسية بالمهارية سيؤدي الى تكامل اداء المهارة.

Psychological endurance and its relationship to scoring accuracy in futsal football

Dr. Mohamed Zamel Abdel Karim

Mohammedzamel32@gmail.com

Directorate General of Diyala Education

Key words: psychological endurance, scoring accuracy

Psychological endurance is one of the most important factors that affect play directly, and this effect is either positive if used correctly or negatively if not treated, and the increase in psychological pressures of the player when performing technical skills will in turn affect his psychological endurance while observing the training and matches of the Muqdadiah Youth Club team In football halls, the researcher noticed a weakness in the performance of the scoring skill from a psychological point of view, in order to integrate all the other vocabulary of scoring. Therefore, the researcher decided to identify the level of psychological endurance and its relationship with the accuracy of scoring from the movement in soccer for halls.

The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research and obtaining results. The research sample included (15) players from the Muqdadiah Football Club youth team for halls, and they were chosen by the deliberate method. The most important conclusions were that the psychological aspect is one of the important aspects when performing the skill of scoring all kinds, as well as that the integration of the psychological aspect with the skill will lead to the integration of the performance of the skill.

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

بالرغم من التطور الحاصل في المجال الرياضي ، ولما كان الاتجاه السائد في الرياضة في الوقت الحاضر هو رياضة المستويات العليا ، لذا فإن المشكلات النفسية التي يتعرض لها الرياضي خلال التدريب والمنافسة كثيرة جداً والتي يمكن ان تؤثر بشكل سلبي في سلوك اللاعب وبالتالي على النتائج وعليه لا بد من التعرف على تلك المشكلات وتفسيرها وإيجاد الحلول المناسبة لها .

ولعبة كرة القدم للصالات من الألعاب الجماعية المميزة التي اخذت خطوات نحو التقدم والتطور العلمي على مستوى هذه اللعبة واداء وتنفيذ المهارات الفنية مما جعلها تحتل مكانة واسعة بين باقي الالعاب ولاسيما في الآونة الأخيرة بعد التطورات التي طرأت على اللعبة ومستوى اللعب . اذ ان التغيير المستمر والكبير في قواعد اللعبة مما زاد من سرعتها وهذا أدى الى زيادة الضغوط النفسية على اللاعبين.

وتؤدي المهارات الفنية دوراً بارزاً في عملية اتقان طريقة اللعب ونجاحها مما يؤدي الى ارباك الفريق المنافس وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب ومن ثم يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية الفوز بالمباراة وتعد لعبة متكاملة من حيث اعتمادها على المتطلبات الأساسية الشاملة لأي لعبة رياضية اخرى (اداء مهاري ، بدني ، خططي ، نفسي) وان اجراء البحوث والدراسات التي لها دور فعال وكبير في الارتقاء بمستوى اللعبة نحو الأفضل مما جعلها واحدة من اكثر الألعاب الشعبية في دول عديدة من العالم .

ان مفهوم التحمل النفسي من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية اذ تأثر هذا المفهوم بأهتمام العديد من الباحثين والدارسين في علم النفس الرياضي وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية وقد تضمنت الأبحاث الرياضية على عدة اشارات الى مفهوم التحمل النفسي والفائدة المرافقة له اذ يعد التحمل النفسي من اهم الصفات التي يتمتع بها اللاعب ، وتكمن اهمية البحث في معرفة اهمية التحمل النفسي وعلاقته بمستوى اداء مهارة التهديد وهي من المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات وربط الحالات النفسية بالناحية المهارية.

١-٢ مشكلة البحث :

يعد التحمل النفسي من اهم العوامل التي تؤثر على اللعب بصورة مباشرة وهذا التأثير اما يكون ايجابياً اذا استخدم بصورة صحيحة او سلبياً اذا لم يعالج وان ازدياد الضغوطات النفسية للاعب عند اداء المهارات الفنية سوف يؤثر بدوره على التحمل النفسي لديه واثناء ملاحظة تدريبات ومباريات فريق شباب نادي المقدادية بكرة القدم للصالات لاحظ الباحث وجود ضعف في اداء مهارة التهديد من ناحية نفسية وذلك لتكامل كل المفردات الأخرى الخاصة بالتهديد لذلك ارتأى الباحث التعرف على مستوى التحمل النفسي وعلاقته بدقة التهديد من الحركة في كرة القدم للصالات.

١-٣ هدف البحث :

١- التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي ومهارة دقة التهديد من الحركة بكرة القدم للصالات.

١-٤ فرض البحث:

هناك علاقة ارتباط معنوية بين التحمل النفسي ومهارة دقة التهديد بكرة القدم للصالات.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: (١٥) لاعب من فريق شباب نادي المقدادية بكرة القدم للصالات .

١-٥-٢ المجال الزمني : ١٨ / ١١ / ٢٠١٧ ولغاية ٢٧ / ١ / ٢٠١٨ م.

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الداخلية لنادي المقدادية

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث والحصول على النتائج.

٢-٢ عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (١٥) لاعب من فريق شباب نادي المقدادية بكرة القدم للصالات وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

وسائل جمع المعلومات:

١- المصادر العربية والأجنبية.

٢- شبكة المعلومات (الأنترنت).

٣- المقابلات الشخصية.

٤- استمارة التحمل النفسي واستمارة الأختبارات.

٥- فريق العمل المساعد.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

١- صافرة.

٢- كرات قدم للصالات.

٣- ملعب كرة قدم للصالات.

٤- شريط قياس.

٥- شريط لاصق.

٢-٤ إجراءات البحث

٢-٤-١ اختيار الأختبارات:

تم اختيار الأختبارات الخاصة بالبحث من قبل الباحث بعد الاعتماد على خبرته الشخصية كونه من اصحاب الخبرة في مجال كرة القدم للصالات لسنوات عديدة.

٢-٤-٢ الأختبارات المستخدمة:

١- اختبار التحمل النفسي عن طريق استمارة التحمل النفسي. (الملحق ١)

٢- اختبار دقة التهديف على بعد (١٠ م).

اسم الاختبار: اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات بعد اجتياز شاخص من الجانب على بعد (١٠) م. الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات المستخدمة: شاخص وكرة خاصة بكرة القدم للصالات وهدف مقسم بواسطة حبال على (٥) اقسام وصافرة واستمارة تسجيل.

طريقة الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة عند الخط الجانبي وبمسافة تبعد (٣) م عن شاخص موضوع داخل الملعب وعند سماع الإشارة يقوم باجتياز الشاخص والتهديف باتجاه الهدف المقسم من بعد (١٠) م، وكما موضح بالشكل (١).

التسجيل: يعطى لكل مختبر (٥) محاولات اذ يتم تسجيل النقاط حسب الموقع.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين المصادف ٢٠١٧/١١/١٨ على عينة الاستطلاع والبالغة (٣) لاعبين من نفس العينة وكان الغرض منها:

١- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الأختبارات.

٢- معرفة تقبل العينة للأختبارات المستخدمة.

٣- كفاءة فريق العمل المساعد.

٢-٦ الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبارات القبلية في يوم الاثنين المصادف ٢٠ / ١١ / ٢٠١٧ على عينة البحث وتم تثبيت جميع المتغيرات .

٧-٢ التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث والبالغة (١٥) لاعب في يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٧/١١/٢٢ والانتهاؤها منها في يوم الاثنين المصادف ٢٠١٨ / ١ / ٢٤ وكان عدد الوحدات ٢٤ وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات اسبوعياً وفي ملعب كرة القدم للصالات في نادي المقدادية وبوجود فريق العمل المساعد.

٨-٢ الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم السبت المصادف ٢٧ / ١ / ٢٠١٨ على عينة البحث وتم تثبيت جميع المتغيرات .

٩-٢ الوسائل الأحصائية:

استخدم الباحث الوسيلة الأحصائية (spss)

١-٣ عرض نتائج مصفوفة الارتباط بين المتغير النفسي والمتغيرات المهارية وتحليلها:

جدول (١)

يبين قيمة معامل الارتباط بين المتغير النفسي والمتغير المهاري

الدلالة	نسبة الخطأ	التحمل النفسي	المتغير النفسي الاختبارات المهارية - التهديف من الحركة
معنوي	٠,٠٠١	٠,٨٧٢	

* الدرجة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وامام درجة حرية (١٤)

نلاحظ من الجدول (١) ان قيمة معامل الارتباط بين التحمل النفسي والتهديف من الحركة بلغت (٠,٨٧٢) وهي اعلى من قيمة نسبة الخطأ والبالغة (٠,٠٠١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وامام درجة حرية (١٤) ولما كانت قيمة معامل الارتباط اكبر من نسبة الخطأ دل ذلك على وجود الارتباط.

٢-٣ مناقشة نتائج مصفوفة الارتباط بين المتغير النفسي والمتغير المهاري:

من خلال ملاحظة الباحث للجدول (١) والذي يحتوي على قيم معامل الارتباط بين المتغير النفسي والمتغير المهاري يتبين ان قيمة معامل الارتباط بين التحمل النفسي والتهديف من الحركة كانت اكبر من نسبة الخطأ وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي حقيقي بين الناحية النفسية والمهارية ويعزو الباحث هذا الارتباط الى ان المهارة تحتاج الى العمل النفسي وخاصة مهارة التهديف كونها المهارة الحاسمة في تحقيق النتائج الإيجابية وان اللعب اثناء لحظة القيام بعملية التهديف يمر بعدة حالات نفسية مثل ضغط الجمهور والمدرّب ووسائل الأعلام وغيرها الأمر الذي يؤدي بالتالي الى احتياج اللاعب الى التحمل النفسي المناسب لمواجهة هذه الضغوط وكيفية التحكم بالانفعالات والذي اتضح في النهاية من خلال درجات معامل الارتباط التي كانت اكبر من الدرجة الجدولية بما يحقق فرض البحث في وجود علاقة ارتباط معنوية بين التحمل النفسي مهارة التهديف من الحركة في كرة القدم للصالات.

٤- الأستنتاجات والتوصيات

١-٤ الأستنتاجات:

١- ان الجانب النفسي من الجوانب المهمة عند اداء مهارة التهديف بأنواعها.

٢- ان دمج الناحية النفسية بالمهارية سيؤدي الى تكامل اداء المهارة.

٢-٤ التوصيات:

١- العمل على ايجاد علاقات الارتباط بين الجوانب التدريبية المختلفة وصولاً للتكامل في اداء المهارات.

٢- تطبيق علاقات الارتباط للفئات العمرية وكذلك لكلا الجنسين.

٣- الاهتمام بالناحية النفسية لما لها من اهمية كبيرة في تحسن المهارات المختلفة.

المصادر

١. حسين حريم: السلوك التنظيمي (سلوك الأفراد في المنظمات) ، عمان ، دار زهراء للنشر ، ١٩٩٧ .
٢. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
٣. زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم ط ١ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
٤. زيد بهلول سمين: الأمن والتحمل النفسيان وعلاقته بالصحة النفسية . اطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، ١٩٩٧ .
٥. عبد المعين صبحي . اثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٧ .
٦. كامل الدسوقي: نخيرة علم النفس ، المجلد الأول ، القاهرة ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ .
٧. كامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١ .
٨. محمد عبد الله هزاع ومختار احمد اينوبلي . المهارات الأساسية بكرة القدم . ب.ط . مطابع صوت الخليج ، ب.س .
٩. وميض شامل كامل: تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بالتهديف من الثبات والحركة في كرة القدم للصالات . اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٢ .
١٠. يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم- تدرب) ، عمان ، دار الخليج للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .

ملحق (١) مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي ابدا
١	احترم الانظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني نحو معرفه اتزاني في الملعب				
٢	التزم بنظام ثابت في ادائي طول فترة المنافسة				
٣	انا ملتزم بحب اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي اعيش فيه				
٤	التزامي العالي بالتدريب يحقق لي افضل النتائج				
٥	اتعب بسرعة عند بدء المنافسة				
٦	اجد صعوبة في تصحيح الاخطاء خاصة في الاشواط الأخيرة				
٧	اجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف المنافسة				
٨	ادافع بقوة عن وجهه نظري امام المدرب				
٩	لا استطيع ان احتفظ بهدوني مع زيادة الضغوط نتيجة المباراة				
١٩	اجد صعوبة في تغيير النظام مع تقدم الأشواط				
١١	رغم الضغوط فاني استمر في محاولة الوصول الى اهدافي في المنافسات				
١٢	اهتم بجودة الاداء والانجاز رغم اشتداد المنافسة				
١٣	اجد احساسا بالمتعة في المنافسات يساعدني على مواصلة تحقيق اهدافي				
١٤	استطيع انجاز اهدافي بدقة في جميع اشواط المباراة				
١٥	قدراتي تؤهلني لتقديم افضل اداء وحتى نهاية المباراة				
١٦	الفوز في المنافسة بعد جهد كبير يمنحني ثقة كبيرة في نفسي				
١٧	انفذ توجيهات المدرب مع طول فترات المنافسة				
١٨	اعمل على ايجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة في اثناء التدريب والمنافسة				
١٩	اجد المتعة في المنافسة عندما توكل الي مهام صعبة في اللعب				
٢٠	استبعد من تفكيري الهزيمة او الفشل طول فترة المباراة حتى اللحظات الأخيرة				
٢١	اتحدى المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي				
٢٢	انتافس بحماس في حالة وجود تحدي من منافس اخر في لعبتي				
٢٣	كلما تزايد مستوى ادائي تزداد دافعتي للاستمرار حتى اخر شوط				
٢٤	ابذل جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات اثناء التدريب او المنافسة				
٢٥	لدي رغبة في تحسين ادائي عندما اتعرض الى الخسارة في المنافسات				
٢٦	اشعر بالاحباط في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالسئوى بيني وبين خصمي				
٢٧	يمكنني التدريب الجدي المستمر من التغلب على الفشل في المنافسات				
٢٨	استطيع تحمل الضغوط كلما تقاربت النتيجة				
٢٩	اؤدي المهمات المطلوبة مني بالتدريب او المنافسة بهمة ونشاط حتى نهاية المباراة				
٣٠	اعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب او المنافسة				
٣١	القرارات الصائبة من قبل المدرب تساعد على تحمل الاعباء والواجبات طول المنافسة				
٣٢	انظم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل السباق				
٣٣	افكر بخطط وواجباتي قبل المنافسة واثباتها				