

## تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف علي مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات المهارية المركبة لدي لاعبي كرة القدم أ.د/عبدالحكيم رزق عبدالحكيم\*

\*\*د/ أحمد محمد حسين

### المقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالي لما يساهم به في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في جميع مجالات الحياة بصفة عامة، ومجال التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، ويظهر ذلك جلياً من خلال متابعتنا للمستويات العالمية في البطولات والدورات الأولمبية حيث نستطيع أن نتعرف علي مدي التقدم الهائل والإرتقاء السريع في مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة وقد رافق هذا التقدم تغيراً في جوانب العملية التدريبية والإعداد البدني والمهاري والنفسي.

حيث يعتمد التدريب على مجموعة من العلوم الطبيعية والإنسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبط بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. (١٥ : ٢٤)

ومع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وخططه وإرتقاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوى في حدود قانون اللعبة فان ذلك قد استدعى توجيه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة، من خلال إستثمار فروع العلوم الإنسانية

\* أستاذ علم النفس الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث - جامعة أسيوط.

\*\* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

والفسيولوجية ووضعها في خدمة العملية التدريبية، وعلم النفس الرياضي من العلوم التي تؤدي دوراً حيوياً في إثراء العملية التدريبية بمفاهيم جديدة تدعم جوانبها، مع إظهار أهمية مراعاة الجوانب السلوكية والإنسانية للاعبين. (١٢٥: ٦)

ولعبة كرة القدم من الألعاب التي تتميز بكثرة الأداء المهارى المركب داخلها مما يعتمد عليه اللاعبون في حسم نتيجة المباراة لصالحهم وعلى ذلك فإن امتلاك اللاعب لها يعد أمراً ضرورياً وهاماً لتنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة. (١٢: ١٣)

كما أن الأداء المهارى المركب عبارة عن عدد من الأداءات المستقلة غير المتماثلة من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها أو دمجها بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذا الأداء متوصلاً اقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق. (٧: ١٠٦)

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح من المؤلفين تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية Psychological Skill Training مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية. (٣: ١٢٤)

كما إن التفوق الرياضي يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج نفسية خاصة. (٤: ٣)

ويعد التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية كما أنها من أكثر المظاهر النفسية المرافقة للسلوك الإنساني وأكثرها

تعقيداً لتداخلها مع مفاهيم أخرى بديله ومستخدمه في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق والصراع والعدوان.

ويري "أسامة كامل راتب" (١٩٩٥) أن التوتر هو عدم توازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله وإدراك قدرته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبارات نتيجة هذا العمل تمثل أهميه لهذا الفرد. (٤: ٤٤١)

وقد نرى بعض اللاعبين يسيطر عليهم التوتر بدرجة عالية جداً يؤثر في نهاية الأمر على المستوى الفني ودقة الأداء المهاري، ويحصل تبديد للطاقة البدنية والمهارية، ونرى البعض الآخر يتميز بدرجة معقولة يمكن إن تكون دوافع مهمة تدفعه وبحماس وجدية إلى المنافسة والفوز وتحقيق الأهداف، فالتوتر النفسي لا بد من أن نعرف درجته أو مستواه لتقدير تأثيره على المستوى الفني للاعب. (١٨: ٢٢٥)

كما إتضح في بعض الدراسات أن فارق الاهداف أو النقاط بين الفريقين أو اللاعبين يرتبط بحدوث نوع من التوتر أو العدوان الرياضي فعندما تكون النقاط بين الفريقين أو اللاعبين متقاربة جداً و متعادلة فقد يبدو أن ذلك قد يقلل من السلوك العدواني على أساس أن أى عدوان قد يؤثر على نتيجة المباراة وذلك لأن اللاعب أو الفريق يصبح حريصاً للغاية وبالتالي أقل عدوانية وعلى العكس من ذلك فإن الفارق الكبير في النقاط بين الفريقين أو اللاعبين قد ينتج عنه احتمال كبير لإستثارة التوتر أو السلوك العدواني من جانب بعض لاعبي الفريق الحائز على أقل نقاط، الأمر الذي يؤثر سلبياً علي مستوي الأداء لدي أداء المهاري المركب لدي الرياضيين. (٤: ٢١٨)

(١٦: ١٤٢، ١٤٣)

ومن خلال العرض السابق للاداءات المهارية المركبة وبعض مواقف اللعب التنافسية في مباراة كرة القدم فقد تمثلت مشكلة البحث في كونها دراسة لاستكشاف وتحديد مدي تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف

(لصالح الفريق المدافع) علي مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات المهارية المركبة.

ومن خلال عمل الباحثان فى مجال تدريب كرة القدم وخاصة قطاع الناشئين لاحظا أنه عندما يتم إحراز أهداف في مرمي فريقهم خاصة في الدقائق الأخيرة من المباراة ويصبحوا متأخرين بفارق الأهداف فإن هناك مجموعة من اللاعبين يفتقدون قدرتهم علي ضبط النفس أو زيادة عمليات التوتر النفسي مما يؤثر سلبياً علي قدرتهم علي التركيز أثناء الأداء بالتالي ضعف القدرة علي أداء بعض الأداءات المهارية المركبة ذات الفاعلية في انهاء هجمات الفريق علي مرمي الخصوم.

كما لاحظا الباحثان أن اللاعبين يؤدون تدريبات الأداءات المهارية المركبة بصورة جيدة عندما لا يكون هناك ضغط من منافس واعطاءها في شكل تمرينات تقليدية وعند اعطاء تلك التمرينات مع وجود ضغط خارجي من منافس لاحظ الباحثان وجود خلل وانخفاض فى مستوى الاداءات المهارية المركبة تحت ضغط، وهو ما يتعرض له اللاعب بالفعل فى المباراة التنافسية، هذا ما دفع الباحثان للقيام بهذه الدراسة كمحاولة للتعرف علي تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف علي مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات المهارية المركبة لدي لاعبي كرة القدم.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي دراسة تأثير استخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف (لصالح الفريق المدافع) علي مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات المهارية المركبة لدي لاعبي كرة القدم.

#### فروض البحث:

١- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى فى مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

٣- ما تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف علي مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات المهارية المركبة لدي لاعبي كرة القدم ؟

#### إجراءات البحث :

#### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي نو المجموعة الواحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في ناشئ كرة القدم بأندية محافظة أسيوط مواليد (٢٠٠١م) لعدد (٨) أندية بواقع (١٧٨) ناشئ والمسجلين بفرع أسيوط لكرة القدم موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي الشبان المسلمين باسيوط وعددهم (١٥) ناشئ كعينة أساسية، وعدد (١٤) ناشئ كعينة استطلاعية.

#### أسباب اختيار عينة البحث:

- تعاون المسؤولين بالنادي وتسهيل مهمة إجراء البحث.
- توافر الإمكانيات المادية (ملاعب - أجهزة - أدوات).
- يمثل عدد العينة اكثر اللاعبين انتظاماً في التدريب والالتزام بالمواعيد.
- استبعاد اللاعبين المصابين والغير ملتزمين من باقى افراد الفريق وعددهم (١٠) لاعب.

## تجانس عينة البحث :

قام الباحثان بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة قيد البحث تتوزع إعتدالياً في جميع متغيرات النمو قيد البحث، ويتضح ذلك من جدول (١) التجانس في المتغيرات الأنثرومترية (العمر الزمني- الطول- الوزن- العمر التدريبي)، والتي قد تؤثر على نتائج البحث.

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو الأساسية "السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي" لأفراد عينة البحث ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للتوصيف	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	العمر الزمني	سنة/شهر	١٩.١٥	٠.٣١٥
٢	الطول	سم	١.٦٨	٠.٢٨١
٣	الوزن	كجم	٦٢	٣.٤٥
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٥.١٤	٠.٧٧٠

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث أن جميع معاملات الالتواء في متغيرات (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي) قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء (١,٥٦) وأقل قيمة  $(-0.٤٧٢)$ ، مما يدل على اعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية.

## جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات البحث الأساسية (ن = ١٥)

م	متغيرات البحث الأساسية	الدلالات الإحصائية للتوصيف	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوتر النفسي	المجال الفسيولوجي	٤١.٢٢	٣.٤٦
	المجال العقلي	٢٥.٦٠	٢,٢٢
	المجال الإنفعالي	٤٢,٧٠	٣,٥٦

يتضح من جدول (٢) أن متغيرات البحث الأساسية تتبع التوزيع الاعتمادي وهذا يتضح في معامل الالتواء حيث انحصرت القيم ما بين  $(\pm 3)$ ، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء (٠.٣٣٩) وأقل قيمة (٠.١٠٣) مما يدل على اعتدالية عينة البحث في المتغيرات.

### أدوات جمع البيانات:

استعان الباحثان في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات والأجهزة التالية:  
أ- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثان بتحليل المراجع والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي وتدريب كرة القدم وعلم النفس الرياضي للتعرف على الدراسات التي إهتمت بمواقف اللعب التنافسية والأداءات المهارية المركبة وكذلك التوتر النفسي لدي الرياضيين.

### ب- الملاحظة :

- قام الباحثون بتحديد مشكلة البحث من خلال الملاحظة العلمية.  
- كما استخدم الباحثان تسجيل المباريات وذلك لملاحظة مدي التحسن في مستوى التوتر النفسي والاداءات المهارية المركبة لدي ناشئ كرة القدم.

### ج- استمارات استطلاع رأى الخبراء المستخدمة في البحث :

- قام الباحثان بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين (الاسم- السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) مرفق (٢).  
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد استمارة فاعلية الأداءات المهارية المركبة لدي لاعبي كرة القدم. مرفق (٣)  
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد المحاور والفترات الزمنية لتدريبات مواقف اللعب التنافسية. مرفق (٤)

### د- المقاييس المستخدمة:

- مقياس التوتر النفسي. اعداد هدي جلال (٢٠٠٥). مرفق (٥). (١٨)

## و- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

قام الباحثان بتحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم في تنفيذ إجراءات البحث للحصول على البيانات المراد الحصول عليها.

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- رستاميتير لقياس الطول (بالسنتيمتر).
- كرات قدم، كورنرات، علامات ارشادية.
- معاملات العلمية المستخدمة في البحث.
- ملعب كرة قدم.
- كاميرا فيديو.
- ساعة إيقاف.

## الصدق:

### أ- صدق مقياس التوتر النفسي :

قام الباحثان باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وقوامها (٧) ناشئ، والمجموعة غير المميزة وعددهم (٧) ناشئ، وتم إجراء هذا المقياس في الفترة من الاحد ٢٠١٩/٧/١٥، وقد قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق المقياس، والجدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

#### معاملات صدق التمايز لمقياس التوتر النفسي (ن = ٢٠ + ١ = ٢١)

قيمة (ت)	مجموعة غير المميزة		مجموعة المميزة		متغيرات التوتر النفسي
	± ع	س	± ع	س	
*٤.٥٨	٢,٠٠	٤٥.١٠	١.٧١	٣٩.١٢	المجال الفسيولوجي
*٥.٠٠	١,٠٠	٢٦.١٧	٢,٠٨	٣٢,٦٧	المجال العقلي
*٥.٤٢	٢,٠٠	٤٦,٠٠	١,٧٣	٣٨.١٣	المجال الإنفعالي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة المميزة ومتوسطات درجات المجموعة غير المميزة في مستوى التوتر النفسي في اتجاه ولصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٤.٥٨ - ٥.٤٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق المقياس والإختبارات.



### ب- صدق استمارة تحليل فاعلية بعض الاداءات المهارية المركبة:

قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء فى مجال كرة القدم مرفق ( ) حول محتويات الاستمارة، حيث تم تعديل أو حذف أو إضافة ما يروونه مناسباً، ومع كل تعديل تم عرض الاستمارة عليهم مرة أخرى حتى تم خروج الاستمارة فى صورتها النهائية مرفق ( ).

### - موضوعية استمارة تحليل بعض الاداءات المهارية المركبة :

قام الباحث بتطبيق وتصوير إحدى مواقف اللعب الهجومية خارج عينة البحث الاساسية من لاعبي نادى بتروى اسويط لكرة القدم من مواليد ٢٠٠١م، ثم قام بعرض الموقف الذى تم تصويره واستمارة تحليل فاعلية الاداءات المهارية المركبة فى صورتها النهائية على بعض الخبراء لتحليل بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين، ثم عرضهم مرة اخرى على بعض خبراء اخرين لنفس الموقف وعلى نفس العينة وبفاصل زمني أسبوع حتى يتأكد من موضوعية الاستمارة، ثم قام بجمع البيانات للمرة الأولى والثانية والتي أظهرت نفس النتائج تقريباً.

### الثبات :

قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه ( - Test ) **Re test** بفارق زمنى قدرة (١٣) يوم من تطبيق القياس الأول الأثنين ٢٠١٩/٧/١٥م إلى الأحد ٢٠١٩/٧/٢٨م على عينة قوامها (٧) ناشئين بالنسبة لمقياس التوتر النفسى، ويوضح جدول (٤) معاملات الثبات بين التطبيقين.

### جدول (٤)

#### معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى لمقياس التوتر النفسى (ن = ١٥)

قيمة (ر)	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		التوتر النفسى
	ع ±	س	ع ±	س	
.٨٦	١.٠٠	٣٨.٠٠	١,٧٣	٣٩,٠٠	المجال الفسيولوجى
.٨٩	١.٥٣	٣١.٦٧	٢,٠٨	٣٢,٦٧	المجال العقلى
.٩٨	٢.٠٠	٣٨.٠٠	١,٧٣	٣٩,٠٠	المجال الإنفعالى

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥١

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق معنوية فى مستوى التوتر النفسى بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٦ إلى ٠.٩٨) لمقياس التوتر النفسى مما يؤكد أن المقياس يتسم بالثبات وأنه قد يعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف.

### التدريبات المستخدمة فى للبحث

#### - وصف تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الاهداف:

هى عبارة عن مجموعة من التدريبات يتم فيها اعطاء الفريق المدافع عدد من الأهداف لصالحه قبل بداية الموقف التنافسي ويحدد المدرب زمن الموقف حسب متغيرات الأداء وامكانيات اللاعبين داخل الموقف لمحاولة الوصول إلى تحقيق المكسب للفريق المهاجم قبل نهاية الزمن المحدد.

#### - الهدف من تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الاهداف:

- تنمية القدرة على الثبات الإنفعالي وإزالة التوتر لدى ناشئ كرة القدم.
- تنمية القدرة على الأداء المهاري المركب.
- التعود على مواقف المنافسة.

#### - أسس وضع تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الاهداف:

- \* أن تحقق التدريبات الأهداف التى وضع من أجلها.
- \* مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة قيد البحث.
- \* مراعاة عنصر المرونة فى التدريبات المقترحة والتكيف مع الظروف الطارئة ووضع الحلول.

\* تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للتدريبات المقترحة لمواقف اللعب التنافسية.

\* تحديد الأبعاد الرئيسية للتدريبات المقترحة لمواقف اللعب التنافسية.

## جدول (٥)

## محتوي وابعاد تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الاهداف:

م	الابعاد	محتوي البعد	الهدف منه	زمن التدريب خلال الوحدة
١	تدريبات الاستلام ثم التمرير	يتضمن هذا البعد مجموعة من تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الاهداف والخاصة بتدريبات الأداء المهاري المركب الاستلام ثم التمرير لدي ناشئ كرة القدم	التحكم في الإستجابات الإنفعالية ومحاولة اتقان الاداء المهاري المركب الاستلام ثم التمرير	٣٠ دقيقة
٢	تدريبات الاستلام ثم الجري ثم التمرير	يتضمن هذا البعد مجموعة من تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الاهداف والخاصة بتدريبات الأداء المهاري المركب الاستلام ثم الجري ثم التمرير لدي ناشئ كرة القدم.	مساعدة الناشئ في أن يصبح أقل توتراً وأكثر قدرة علي الأداء بكفاءة الإنفعالية ومحاولة اتقان الاداء المهاري المركب	٣٠ دقيقة
٣	تدريبات الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	يتضمن هذا البعد مجموعة من تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الاهداف والخاصة بتدريبات الأداء المهاري المركب الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب لدي ناشئ كرة القدم.	تتمية قدرة الناشئ علي التحكم في التوتر والقلق الإنفعالية ومحاولة اتقان الاداء المهاري المركب الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٣٠ دقيقة
٤	تدريبات الاستلام ثم التصويب	يتضمن هذا البعد مجموعة من تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الاهداف والخاصة بتدريبات الأداء المهاري المركب الاستلام ثم التصويب لدي ناشئ كرة القدم.	محاولة اتقان الاداء المهاري المركب الاستلام ثم التصويب وسهولة الأداء أثناء التدريب والمنافسات	٣٠ دقيقة
تم تطبيق تدريبات مواقف اللعب التنافسية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية بإجمالي (٢٤) وحدة وبمعدل (٣٠) دقيقة				المدة الزمنية لتدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الاهداف

### إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية للبحث:

قام الباحثان بتنفيذ مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف (علي العينة الأساسية للبحث) علي النحو التالي:  
إجراء القياسات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث على عينة البحث وذلك يومى الأثنين والثلاثاء الموافق ٢٩، ٢٠١٩/٧/٣٠م والتي تضمنت: قياس مستوى التوتر النفسي والأداءات المهارية المركبة لدي عينة البحث.

### تطبيق التدريبات المقترحة:

قام الباحثان بتطبيق التدريبات المقترحة لمواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف في الفترة من الأربعاء ٢٠١٩/٧/٣١م إلى الاثنين ٢٠١٩/٩/٣٠م لمدة (٨) إسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات في الأسبوع، حيث بلغت عدد الوحدات (٢٤) أربعة وعشرون وحدة، وتم تحديد زمن تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف بواقع (٣٠) دقيقة من إجمالي زمن الوحدة، وقد راعى الباحثان أثناء تطبيق التدريبات المقترحة ما يلي :

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد عينة البحث.
- إجراء القياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
- أداء تدريبات لمواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف لمدة (٣٠) دقيقة.
- إشراف الباحثان على تطبيق البحث على عينة البحث.

### إجراء القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تطبيق التدريبات المقترحة لمواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك يوم الثلاثاء ٢٠١٩/١٠/١م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبليّة والتي

تضمنت: قياس مستوى التوتر النفسي والأداءات المهارية المركبة لدي عينة البحث.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- معامل الالتواء.
- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- النسبة المئوية.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الارتباط.

### عرض ومناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه يشير الباحثان إلي عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها وذلك فيما يتفق مع طبيعة البحث وفروضه.

### أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

"توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي علي مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي".

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي (ن = ١٥)

متغيرات التوتر النفسي	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت المحسوبة
	س	ع ±	س	ع ±		
المجال الفسيولوجي	٤١.٢٢	٣.٤٦	٣٢.٥٠	٤.٧٩	٨.٧٢	٤.٧١
المجال العقلي	٢٢,٦٠	٢,٢٢	٣٣.٩٠	٣.٠٢	٨.٣٠	٦.٠٩
المجال الإنفعالي	٤٢,٧٠	٣,٥٦	٣٦.٣٠	٣.٢٠	٦.٤٠	٤.٢٣

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $٠.٠٥ = ٢.٠٥$

يتضح من خلال جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوى التوتر النفسي لصالح القياس البعدي لعينة البحث عند مستوى (٠.٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات التوتر النفسي تراوحت ما بين (٤.٢٣ إلى ٦.٠٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث قام الباحثان بمناقشة النتائج، مسترشداً بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتاحة للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص علي "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس القبليّة والبعدية علي مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي"

ويرجع الباحثان ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث إلي التدريبات المقترحة باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف والتي تتسم بوضع اللاعب في نفس الظروف التي يتعرض لها خلال المنافسة، مما يساعد علي تطوير الثبات الإنفعالي والتفكير الإيجابي خلال المباراة الأمر الذي أدى إلى تخفيف مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث، حيث أن تمرينات البرنامج اشتملت على تمرينات ذات طابع خاص، كما أن التدريب المستمر المنظم بإستخدام تلك التدريبات له أثر فعال في تحسين مستوى الأداء لدى اللاعبين.

حيث يشير كلاً من "محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل" (٢٠٠١م) أنه لا تكفي الموهبة وحدها ولا القدرات الفنية والبدنية لكي يحقق الرياضي التفوق والإنجاز الرياضي، بل يحتاج بالإضافة لذلك الثقة بالنفس والقدرة علي التركيز وكيفية مواجهة القلق والتوتر والضغوط النفسية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية. (٩ : ١٤)

كما يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن التفوق الرياضي يتوقف علي مدي إستفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية وقدراتهم العقلية علي نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد علي تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج نفسية خاصة. (٣ : ٨٠)

ويؤكد "طارق محمد بدر الدين" (٢٠٠٥م) أن الممارسة الرياضية للرياضيين تتطلب توافر صفات بدنية ومهارية وحركية، وكذلك فإنها تتطلب

توافر مجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تؤهل الناشئ وتساعد علي التوافق النفسي، كما تساعد علي ضبط النفس والتغلب علي الضغوط النفسية التي تواجهه خلال مواقف التدريب والمنافسة. (١١ : ٣٠)

ومن خلال العرض السابق وبناءً علي ما سبق من نتائج جدول (٦) يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص علي أنه "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية علي مستوي التوتر النفسي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي".

#### ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية علي مستوي بعض الأداءات المهارية المركبة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي".

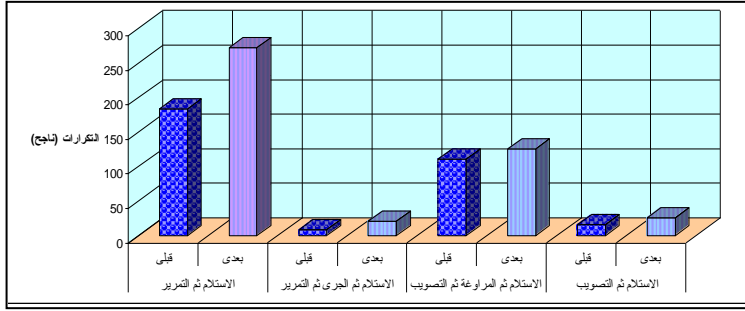
#### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض الاداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي (ن = ١٥)

م	العبارات	العينة	التكرارات		قيمة كا <sup>٢</sup>
			ناجح	فاشل	
١	الاستلام ثم التمير	قبلي	١٨٣	١٤٠	*٢١.٧٣
		بعدي	٢٧٢	٩٨	
٢	الاستلام ثم التصويب	قبلي	٨	٢٧	*٦.٨٣
		بعدي	٢٠	١٨	
٣	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير	قبلي	١١١	١٣٤	*٨.١٧
		بعدي	١٢٥	٨٨	
٤	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	قبلي	١٦	٢١	*٤.٨٢
		بعدي	٢٦	١٢	

قيمة كا<sup>٢</sup> عند مستوى (٠.٠٥) = ٣.٨٤ \*دال

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الأداءات المهارية المركبة حيث تراوحت قيمة كاً ما بين (٤.٨٢ : ٢١.٧٣)، وهي أكبر من قيمة ٢١ الجدولية.



### شكل (١) يوضح متوسطي القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الأداءات المهارية المركبة للعينة قيد البحث

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في استمارة فاعلية الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي في فاعلية الأداءات المهارية المركبة قيد البحث حيث تراوحت قيمة كاً ما بين (٤.٨٢ : ٢١.٧٣)، وهي أكبر من قيمة ٢١ الجدولية.

وقياس الفاعلية كان من خلال تصميم موقف لعب بناءً على رأى الخبراء مرفق (١) وكانت البيانات كالتالي: المساحة (٢٠ متر عرض X ٤٠ متر طول) - الزمن (٣٠ق - ٣٠ق) على قترتين مع راحة (١٠ق) - وكان عدد اللاعبين المشاركين في موقف اللعب (٧ ضد ٨) والقياس من خلال تصوير فيديو وملاحظة اداء كل لاعب بمفرده والتركيز على الاداءات المهارية المركبة قيد البحث والاداء الناجح والفاشل لها ثم جمع التكرارات الناجحة والفاشلة خلال الساعة واستخلاص النتائج من خلال استمارة قياس الفاعلية مرفق (٣).

ويرجع الباحثان التحسن السابق في الأداءات المهارية قيد البحث (الاستلام ثم التميرير، الاستلام ثم الجري ثم التميرير، الاستلام ثم المراوغة ثم



التصويب، الاستلام ثم التصويب) إلى مجموعة تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف وتأثيرها على الاداءات المهارية السابقة فمثلا فى الجانب المهاري المنقسم إلى قسمين الأول تدريبات للمهارات المفردة، والثاني للمهارات المركبة والتي تعطى فى شكل مواقف لعب بأنواع وأشكال متنوعة ومختلفة ويطرق مكثفة لتحسين الاداءات المهارية المركبة والتي أدت إلى تحسين تلك الاداءات المهارية السابقة فى الجانب المهارى مما كان له الأثر الأكبر فى تحسين الاداءات المهارية المركبة.

وذلك ما اتفق عليه كلا من "السيد عبد المقصود (١٩٨٦)، حنفي مختار" (١٩٩٤) على أن مواقف اللعب المتنوعة في كرة القدم تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من الاداءات المهارية المركبة بالكرة لذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة. (١١٦:٦-١١٨:٩) (٩٤:٩)

ويرى "حسن أبو عبده" (١٩٩٨) أن الاداء المهاري المركب يعتبر من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسى للوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الاداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته. (١٥٢:٨)

ويشير "حنفي مختار" (١٩٨١) علي ضرورة التدريب على الاداء المهاري بشكل مركب على أن يراعي المدرب تدريب الناشئ على الاداء المهاري تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه ما يحدث في المباراة. (١٣٢:١٠)

ومن أساليب وطرق التدريب على الاداء المهاري والفني طريقة بناء مواقف اللعب وهي الطريقة التي يتشكل فيها التدريب وفق عوامل المساحة والمنطقة من الملعب ومجموعة من الزملاء والمنافسين بهدف الربط بين تلك

العوامل وأداء المهارات بما يتلائم مع تلك المتغيرات وفي أقل زمن ممكن. (٤٦:١)

ويرى الباحثان أن للأداء المهاري المركب دور أساسي يجب أن يضعه المدرب في كل وحدة تدريبية والتدريب عليها يكون في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة وإتقان اللاعب للأداء المهاري المركب يجعل مهمته أسهل في تنفيذ خطط اللعب المطلوب منه تنفيذها أثناء المباراة بسهولة ودون تعقيد.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثاني والذي ينص على: توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبالية والبعديّة علي مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي  
ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

ما تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف علي مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات المهارية المركبة لدي لاعبي كرة القدم ؟

#### جدول (٩)

مقدار حجم تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية علي مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات المهارية المركبة دي عينة البحث (ن = ١٥)

م	متغيرات البحث الأساسية	معامل إينتا٢ n 2	مقدار حجم الأثر
١	التوتر	0.75	كبير
٢	النفسي	0.89	كبير
٣	المجال الإنفعالي	0.94	كبير
١	الأداءات	0.79	كبير
٢	المهارية	0.84	كبير
٣	المركبة	0.92	كبير
٤	الاستلام ثم التصويب	0.72	كبير

يتضح من جدول (٩) أن قيمة حجم التأثير (n 2) تراوحت ما بين (0.75-0.9٤) بالنسبة لمتغير التوتر النفسي في مجالاته الثلاث (الفسولوجي- العقلي- الإنفعالي) وهي قيمة كبيرة، كما تراوحت ما بين (0.72-0.92) بالنسبة للأداءات المهارية المركبة مما يدل علي أن تدريبات

مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف ذو فاعلية كبيرة علي تحسين مستوى التوتر النفسي وتحسن بعض الاداءات المهارية المركبة لدي ناشئ كرة القدم. ويعزي الباحثان ذلك التأثير الإيجابي في خفض مستوى التوتر النفسي إلى ممارسة افراد عينة البحث للتدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف المقترحة ذات النوعية الخاصة والتي أدت لتحسين مستوى الثبات الإنفعالي والقدرة علي ضبط النفس في ظل ظروف المباراة المتغيرة من حالة التعادل إلي الهزيمة أو من حالة الفوز إلي الهزيمة، الأمر الذي ساهم في التأثير الإيجابي علي مستوى التوتر النفسي لدي عينة البحث.

كما يرجع الباحثان أن التحسن السابق في مستوى بعض الاداءات المهارية المركبة (الاستلام ثم التمرير. الاستلام ثم الجري ثم التمرير. الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب. الاستلام ثم التصويب) إلى أهمية مواقف اللعب الهجومية وتأثيرها على الاداءات المهارية المركبة قيد البحث. وهذا ما يشير إليه "حنفي مختار" (١٩٨١) علي ضرورة التدريب على الأداء المهاري بشكل مركب على أن يراعي المدرب تدريب الناشئ على الأداء المهاري تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه ما يحدث في المباراة. (١٣٢:١٠)

ويذكر "محمد كشك" (١٩٩١م) بأن كرة القدم من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلا عن احتوائها على مهارات فنية متعددة يتعين على اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة وقوة انقضاض الخصم، وأنه لكي يتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب كرة القدم يلزم تطوير التركيبات المختلفة للأداء المهاري لدية أى شكل أداء المهارات خاصة التي يكثر اللاعب من أدائها خلال المباراة وذلك بتواليات حركية مختلفة. (١٧: ١١٠)

ومن خلال العرض السابق وبناءً علي ما سبق من نتائج جدول (٩) يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي أنه "ما تأثير تدريبات

مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف علي مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات المهارية المركبة لدي لاعبي كرة القدم؟".

### الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه ، وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا إلى المعالجات الاحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- أن تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف ذو فاعلية في تخفيف مستوى التوتر النفسي في مجالاته الثلاثة (السيولوجي- العقلي- الإنفعالي) لدي ناشئ كرة القدم.
- ٢- أن تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف ذو فاعلية في تحسن مستوى الثبات الإنفعالي لدي عينة البحث.
- ٣- أن تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف أثرت إيجابياً علي تحسن مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدي ناشئ كرة القدم.
- ٤- تراوح حجم اثر تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف علي مستوى التوتر النفسي ما بين (٠,٧٥ - ٠,٩٤) لدي ناشئ كرة القدم.
- ٥- تراوح حجم اثر تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف علي مستوى بعض الاداءات المهارية المركبة ما بين ( ٠,٧٢ - ٠,٩٢) لدي ناشئ كرة القدم.

### التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة، يوصى الباحثان بما يلي:
- ١- ضرورة استخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف لما لها من تأثير فعال علي انخفاض مستوى التوتر النفسي لدي ناشئ كرة القدم بما ينعكس إيجابياً على مستوى الأداء الرياضي للاعب.

- ٢- ضرورة استخدام مدربي رياضة كرة القدم تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف لما لها من تأثير فعال علي تحسن بعض الأداءات المهارية المركبة لدي ناشئ كرة القدم بما ينعكس إيجابياً على مستوى الأداء الرياضى للاعب.
- ٣- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهه على مراحل سنية مختلفة باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف كعوامل أساسية مؤثرة على مستوى الأداء الرياضي.
- ٤- ضرورة تواجد أخصائي نفسى رياضى ضمن الجهاز الفنى لفرق كرة القدم.

### (( المراجع ))

#### أولاً المراجع العربية :

- ١- إبراهيم حنفي شعلان، محمد كامل عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدرالدين: "سيكولوجية الفريق الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٣- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٤- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة (المفاهيم- التطبيقات)"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٥- السيد محمد عبد المقصود: نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر ومكتباتها، القاهرة، ١٩٨٦م.
- ٦- بطرس رزق الله اندراوس: "تأثير برنامج تعليمي مقترح لتطوير الاداء المهاري في كرة القدم لطلبة الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية"، رسالة دكتوراة غير منشورة

- بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، القاهرة،  
١٩٩٩م.
- ٧- جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ: "علم الحركة"، مذكرات غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية،  
١٩٩٥م.
- ٨- حسن السيد أبو عبده: الأعداد المهاري في كرة القدم، منشأة المعارف،  
الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٩- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دارالفكر  
العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٠- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة،  
١٩٨١م.
- ١١- طارق محمد بدر الدين: "الرعاية النفسية للناشئ الرياضي"، المكتبة  
المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٢- طارق محمد جابر: "تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على  
فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم"،  
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط،  
٢٠٠٢م.
- ١٣- عبد الباسط محمد عبد الحليم: "تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات  
المهارية المركبة لناشئ كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية  
التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ١٩٩٨م.
- ١٤- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل: "اللاعب والتدريب العقلي"،  
ط١، مركز الكتاب الاخضر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٥- محمد حسن علاوى: "علم النفس الرياضي"، ط٩، دار المعارف، القاهرة،  
١٩٩٤م.

- ١٦- **محمد حسن علاوي:** "سيكولوجية الجماعات الرياضية"، ط١، مركز الكتاب للنشر، مصر، ١٩٩٨م.
- ١٧- **محمد شوقي كشك:** "دراسة لبعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنوية من ٩ : ١٢ سنة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م.
- ١٣- **محمود عبد الحي علي، منصور محمد السيد:** الضغوط النفسية وقلق الامتحانات واثرها على معدلات التحصيل التراكمية لدى طلاب الجامعيين، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مجلة دوريه ربع سنويه، تصدرها كليه التربية- جامعه المنيا، المجلد (١٣).
- ١٤- **هدى جلال محمد:** بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٥م.