

# ملخص الأطروحة باللغة العربية

عنوان الأطروحة :

منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات النفسية وأثرها في الأداء المهاري  
والتصرف الخططي للاعبين خماسي كرة القدم

الطالب : علي حسين هاشم الزامل . المشرف : أ . د عبد الله حسين اللامي .

اشتملت الأطروحة على خمسة فصول :

## الفصل الاول : التعريف بالبحث :

شمل هذا الفصل مقدمة تعريفية عن البحث إذ حاول الباحث عرض أهمية البحث فعندما تتوافر ظروف نفسية معينة وبعد ان تتشابك القيود على اللاعب ويعتقد بعضهم أن الحلول غير ممكنة التحقيق نرى أن اللاعب عندما يكون لديه قدر معقول من المهارات النفسية للقيام بحلول جيدة يحسم بها المواقف لمصلحة فريقه إذ أن التنافس لا يقتصر على العضلات والمهارات وانما يعتمد بدرجة كبيرة على صراع العقول .

مشكلة البحث فقد كان كثير من المدربين يحرصون على تصحيح الأخطاء التي يقع بها اللاعبون وتعويض التقصير الحاصل في الاداء عن طريق الزيادة في الاحمال التدريبية في حين أن المشكلة غالبا ليس نتيجة النقص في الصفات البدنية وانما نتيجة نقص المهارات النفسية وان نجاح اي رياضة هي نتيجة مزيج من الصفات البدنية والمهارات النفسية .

هدف الدراسة هو بناء منهج تدريبي لتطوير بعض المهارات النفسية ( الاسترخاء و الاستثارة و تركيز الانتباه و الادراك الحسي و حالة قلق المنافسة و تنظيم التنفس و اثر المنهج في تطوير المهارات النفسية وكذلك اثرها في الاداء المهاري والتصرف الخططي .

فرضية الدراسة كانت في أن المنهج المقترح يؤثر معنويافي بعض المهارات النفسية ( الاسترخاء و الاستثارة و تركيز الانتباه و الادراك الحسي و حالة قلق المنافسة و تنظيم التنفس )

## اما مجالات البحث فهي:

المجال البشري : منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم .

المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية .

المجال الزمني : للمدة من ١ / ١٠ / ٢٠٠٨ ولغاية ١ / ٦ / ٢٠٠٩ م .

## الفصل الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة :

ويتضمن الدراسات النظرية والدراسات والبحوث المشابهة .

## الفصل الثالث : منهج البحث وأجراءاته الميدانية :

ويتناول هذا الفصل منهج البحث وإجراءاته الميدانية إذ قام الباحث بأستخدام المنهج التجريبي على عينة البحث المؤلفة من ( ٣٠ ) لاعب كما تضمن طرائق البحث وإجراءاته الميدانية المتمثلة بإجراء الاختبارات على عينة البحث ومعالجتها بالوسائل الاحصائية المناسبة .

## الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج أختبارات المهارات النفسية وتحليلها كما مبينة بالجداول من خلال استخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات ( T ) بوصفها وسيلة احصائية للحصول على معنوية وعشوائية الاختبارات ومناقشة النتائج التي توصل اليها ومدى تحقيق فرض البحث والوصول الى هدف البحث .

## الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات :

### الاستنتاجات :

بعد تحليل النتائج الخاصة باختبارات البحث،استنتج الباحث عدة استنتاجات منها :

- ١- وجود تطور في القدرات العقلية لدى أفراد عينة البحث الذي تم تطبيق المنهج عليهم .
- ٢- ان الأداء المهاري والتصرف الخططي الأمثل يتطلب من اللاعب أن يكون على مستوى عال من تطوير المهارات النفسية وبحسب ضغوط المنافسة .

### التوصيات :

- ١- التأكيد على تطوير المهارات النفسية للرياضي لما لها من تأثير في تطوير مستوى الاداء المهاري والتصرف الخططي للرياضي.
- ٢-التأكيد على تنويع التمرينات الخاصة بالمهارات النفسية وعدم شعور اللاعب بالملل منها .

ت

٣-التأكيد على اللاعبين في تطبيق وأستخدام المهارات النفسية اثناء المنافسة الرياضية وفي فترات  
الاستراحة ايضا.