



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية

# تأثير برنامج إرشادي تدريبي في التدفق النفسي والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم

أطروحة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة  
ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه  
فلسفة في التربية الرياضية

من الطالب

أزهر كمال حسين

بإشراف

أ.د. غازي صالح محمود

2017م

1438هـ

# الباب الأول

## 1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضا البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

6-1 تعريف المصطلحات.

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعدّ لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم بلا منازع، وقل أن نجد بلدًا في العالم لا يعرف أبنائه لعبة كرة القدم أو في الأقل لم يسمعوا بها، وقد ذكر أن السيد جول ريمي الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم مازحًا قال: "إنّ الشمس لا تغرب مطلقًا عن إمبراطوريتي" دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة. إنّ لعبة كرة القدم لم تظهر بشكلها الحالي بين ليلة وضحاها، فقد ظهرت ببطء شديد وكسبت من عام لآخر هوة أكثر حتى أصبحت أوسع لعبة.

ومن أجل التفوق الرياضي والوصول إلى المستويات المتميزة عالميًا، نرى أنّ الدول المتقدمة لا تدخر وسعًا أو بابًا في البحث إلا وطرقته عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية تحقق الهدف، لهذا أخذت المستويات الرياضية المختلفة بالتطور بشكل واضح وملحوظ، ولاسيما كرة القدم التي تعدّ أكثر الألعاب الرياضية الشعبية وال جماهيرية المحببة بين ممارسيها، ولأهميتها جرى إدخالها في مناهج معاهد التربية الرياضية وكلياتها في جميع أنحاء العالم، لغرض تخريج أجيال من القادة المختصين في التدريب، والتحكيم، والتعليم، وعند دخول كرة القدم في الدورات الاولمبية أخذت أغلب دول العالم بإعداد فرقها لغرض الفوز في البطولات والمنافسة للحصول على الأوسمة الرياضية، وفي خلال ذلك بدأ التنافس بين دول العالم في ابتكار الأسس العلمية الحديثة بإجراء الدراسات والبحوث وإعداد البرامج التدريبية التي يمكن عن طريقها تطوير مستوى الأداء. إنّ العناية بتدريب المهارات النفسية والحركية للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة تزيد من فاعلية الأداء ويؤدي إلى تحقيق الإنجاز المنشود، وذلك عن طريق الاستمتاع بزيادة الرغبة في التدريب والمنافسة.

فالشعور بالاستمتاع الناتج عن الخبرات الانفعالية الإيجابية المتدفقة التي يمر بها اللاعب من خلال ممارسة النشاط الرياضي حالة يسعى اللاعب للوصول إليها ويتمنى استمرارها ويعمل على تكرارها، لذلك يجب على المدرب أن يعتني بالعوامل النفسية التي

تسهم في ظهورها ويعمل على تدعيمها، وذلك لإسهامها في الوصول إلى التفوق والإبداع في النشاط الممارس.

بعد إطلاع الباحث على المصادر في هذا المجال وجد الباحث أن هناك عددًا قليلاً من الدراسات التي تناولت موضوع تطوير التدفق النفسي وتأثيره في المستوى المهاري.

وهنا تظهر أهمية البحث في تطوير التدفق النفسي في مجال كرة القدم والذي سينعكس إيجاباً في تطوير مستوى الأداء عند اللاعبين الشباب في مجال كرة القدم، وكذلك ستتيح هذه الدراسة المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال تطوير التدفق النفسي في بعض الألعاب الأخرى.

### 2-1 مشكلة البحث:

تعد مرحلة البناء النفسي والمعرفي لدى اللاعبين بكل جوانبه من أهم مراحل الحياة إذ أنها المرحلة التي يكتسب فيها الشباب مهاراتهم البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وهذه المهارات تتطلب نموه بشكل ايجابي، ويمثل الاعداد النفسي الجانب المهم والمساعد لتطوير المهارات الاساسية للألعاب الرياضية وبالذات لعبة كرة القدم حيث يمثل العامل الايجابي للشباب في رفع مستوى الاداء وامتلاك صفات شخصية وتحمل المسؤولية ومواجهة المشاكل النفسية .

وبعد الإطلاع على المصادر والدراسات السابقة لاحظ الباحث قلة الاهتمام من أغلب المدربين في تطوير الجانب النفسي ومدى أهميته في تطوير الجانب المهاري للاعبين، وكذلك قلة اهتمام أغلب المدربين عن استعمال البرامج الارشادية التدريبية في تطوير التدفق النفسي والمهارات الأساسية في مجال كرة القدم، ممّا حدا الباحث إلى الولوج في هذه المشكلة لإعداد برنامج نفسي حركي يساعد المدربين على تطوير التدفق النفسي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

**3-1 أهداف البحث**

يهدف البحث إلى:

1. تكييف مقياس التدفق النفسي للاعبين الشباب بكرة القدم لأندية بغداد.
2. إعداد منهاج إرشادي - تدريبي لاعبي نادي الصناعة الشباب.
3. تعرّف تأثير البرنامج الإرشادي التدريبي في تطوير التدفق النفسي والمهارات الأساسية للاعبين الشباب في كرة القدم.
4. تعرّف نسبة تطور التدفق النفسي وأداء المهارات الأساسية.

**4-1 فرضا البحث:**

1. توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للتدفق النفسي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى أفراد عينة البحث.
2. توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للتدفق النفسي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

**5-1 مجالات البحث:**

- 1-5-1 **المجال البشري:** لاعبو نادي الصناعة لفئة الشباب تحت سن (18).
- 2-5-1 **المجال المكاني:** ملعب نادي الصناعة - محافظة بغداد.
- 3-5-1 **المجال الزمني:** المدة من 2015/4/1 الى 2016/7/1

**6-1 تعريف المصطلحات:****التدفق النفسي:**

عرفه ميهالي وآخرون بأنه: "حالة ذاتية للفرد يعلن عنها عندما يندمج كلياً في النشاط ويكون الانتباه مركزاً في العمل الذي يقوم به بكل طاقاته"<sup>(1)</sup>.  
 وعرفه جاكسون ومارش بأنه: "هو حالة انفعالية ايجابية تحدث حينما يكون اللاعب مرتبطاً ارتباطاً كلياً بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي، إذ إنها حالة يبتغيها اللاعبون المتميزون"<sup>(2)</sup>.

(1) Mihály Csíkszentmihályi; **Beyond boredom and anxiety**: (Jossey-Bass, 1975). p.10.

(2) Jackson, Marsh, & Smethurst; **Flow in Sports, Illinois**: (Human Kinetics Publishers, 2002) p.12.

# **The application of psycho - motor program on flow state development and basic skills for young football players**

**By Azhar Kamal Hussein**

**Supervisor**

**Prof. Dr. Ghazi Salih Mahmoud**

---

---

This study includes the aspect of developing flow state and basic skills of young football players by implementing a psycho - motor training program and study the effects of the program. The study aims at adapting the psychological flow state scale of young football players, prepare, and establish a psychomotor training program, in addition, to use the training program to identify and recognize the effect of the training program in developing the flow state and the basic skills of the early mentioned young football players.

The hypotheses of the study include differences of statistical meaning between the pre-test and the post-test after implementing the psycho - motor training program in developing the flow state also the differences of statistical meaning between the pre-test and the post-test after implementing the psycho - motor training program in developing basic skills of young football players.

The researcher presented a number of theoretical studies, which involved defining the flow state and psychological training in sports where many of philosophy and psychology scientists reach to the meaning of them, gaining the Psychological skills and their importance to football players, basic skills in football and also similar studies and researches.

The researcher used the experimental procedure by designing two equal groups and used the pre and post tests for each group. The study sample consisted of (300) young football players aged (17-18) of (10) Baghdad football clubs who are listed and registered in Iraqi football association.

The sample selection process was by random selection and by two groups of Al Sina'a Football Club (experimental and control groups) each group consists of (10) players after dismiss the three goalkeepers and the pilot study experiment sample (7) players, the remaining are (20) players after they were (30) which made the sample (66.6%).

The researcher used statistical means to analyze the outcomes of the pre and post tests of the study variables represented by T-test for the related samples in order to verify the meaning of the differences between the pre-test and the post-test.

After analyzing the results statically, the researcher concluded that the suggested training program was of vital effect in developing the flow state and basic skills for the study sample.

The researcher concluded that the continuation of training according to the suggested psychological training program has the positive effect on developing basic skills of young football players, also the psycho motor training program has a positive effect on developing the flow state and the exercises prepared by the researcher have the positive effect on developing basic skills.

The researcher recommended that the use of flow state scale should be used more often by related coaches and sports associates because of the huge benefit of it.

The sport clubs managers and coaches should pay more attention to their players' psychological and mental status, and prepare the right solutions for such problems.

In addition, the researcher pointed out that football coaches should depend more on the use of modern and sophisticated training programs to develop basic skills to reduce the time and efforts and reach the maximum results, and prepare more similar studies, which include the flow state scale in other fields of sports.