



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

تأثير تمرينات خاصة في تطوير قوة الأنا وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

رسالة مقدمة إلى

مجلس كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية / جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير في التربية

الرياضية

رسالة قدمها الطالب

محمد علي إبراهيم

بإشراف

أ.د. غازي صالح محمود

2013 م

1434 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

} قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ

لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ۚ إِنَّكَ

أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ {

صدق الله العظيم

إقرار المشرف

أشهد إن أعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تدريبات خاصة في قوة الأنا
واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم) قد جرى تحت إشرافي في كلية التربية
الأساسية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية الرياضية .

الأستاذ الدكتور

غازي صالح محمود

2013 / 9 /

بناء على التوصيات المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة .

الأستاذ الدكتور

نبيل محمود شاكر

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

2013 / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تدريبات خاصة في قوة الأنا
واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم) وقد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية
بحيث أصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة
. ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. غادة غازي عبد المجيد

2013 / 6 /

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم أطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير
تمرينات خاصة في قوة الأنا واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم) في محتوياتها
وفيما له علاقة بها ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة ماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع

رئيس اللجنة

أ.د. فرات جبار سعد الله

2013 / 9 /

التوقيع

عضو اللجنة

أ.م.د. بشرى عناد مبارك

2013 / /

التوقيع

عضو اللجنة

أ.م.د. إسماعيل عبد زيد

2013/9/

صدقت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى بجلسته المنعقدة
بتاريخ

. 2013 / /

العميد

أ.م.د. حاتم جاسم عزيز

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

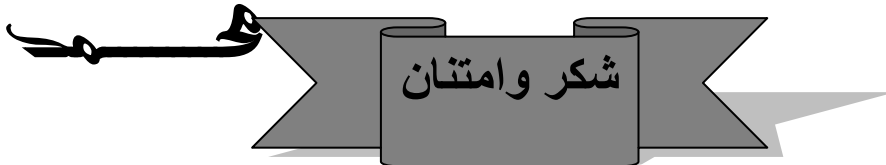
2013 / /

الإهداء

إلى روح أخي الشهيد ... حيدر رحمه الله
أحياءً لذكراه ووفاءً له

إلى والدي ووالدتي ... أملي في الجنة
إلى إخوتي ... سندي في الدنيا
إلى زوجتي وولدي ... أملي في الحياة
إلى الشموع التي أضاءت لي

طريق العلم ... أساتذتي وأصدقائي



الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد (ﷺ) وعلى آل

بيته الطيبين الطاهرين.

يطيب لي بعد الانتهاء من بحثي هذا أن أتقدم ببالغ الشكر والتقدير والامتنان إلى أستاذي الفاضل الدكتور غازي صالح محمود الذي تفضل مشكوراً بالأشراف على البحث وكان لجهوده وتوجيهاته وملاحظاته القيمة وتشجيعه الدائم الأثر الكبير في انجاز هذا البحث، اسأل الله تعالى أن يسدد خطاه في خدمة العملية التربوية.

وأتقدم بالتقدير والشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل الدكتور نبيل محمود شاكر لما قدمه لي من مساعده ودعم.

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذ المساعد الدكتور بشرى عناد مبارك لما قدمته من مساعدة ودعم طيلة فترة الدراسة .

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور عبد الرحمن ناصر والأستاذ المساعد الدكتور مها محمد صالح لما قدموه من مساعدة وتوجيه.

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الدكتور احمد شاكر والدكتورة باسمة احمد لما قدموه من توجيه ومساعدته ونصائح . وأتقدم بالشكر والتقدير إلى قسم الأنشطة الرياضية رئاسة جامعة ديالى وخص بالذكر الأخ العزيز احمد عريبي والى كل الزملاء الذين وقفوا معي وخص بالذكر الأخ مصطفى حيال. وأقدم الشكر والامتنان إلى السادة الخبراء الذين كان لتوجيهاتهم العلمية وأتباع الخطوات السديدة الفضل في أعداد البحث وانجازه. وأوجه الشكر الجزيل والعرفان بالجميل إلى زملاء الدراسة .

وأوجه شكري وامتناني إلى كل من مدَّ يد العون لي في انجاز هذا البحث وكان سبباً في نجاحه والله الموفق .



مستخلص الرسالة باللغة العربية

عنوان الرسالة

((تأثير تمارين خاصة في تطوير قوة الأنا وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم))

الباحث : محمد علي إبراهيم

بإشراف : أ.د. غازي صالح محمود

احتوت الرسالة على خمسة أبواب :

الباب الأول : (المقدمة وأهمية البحث)

تناول الباحث أهمية كرة القدم والمكانة المتميزة التي تحتلها بين الألعاب الرياضية فهناك مساعي حثيثة للأرتقاء بجميع الجوانب الأساسية التي من شأنها أن تطور هذه اللعبة واصبح من الضروري الاهتمام في أعداد بعض التمارين الخاصة لتعلم بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم.

وتاتي أهمية البحث من خلال الاهتمام بجميع المتغيرات التي من شأنها أن تؤثر في فاعلية الاداء الرياضي وقوة الأنا إحدى هذه المتغيرات التي ترتبط بشكل مباشر بعملية التدريب لان من أهم وظائف الأنا هو الإدراك السوي والقدرة على التكيف مع البيئة ومتطلباتها الأساسية لكي تكون بيئة آمنة وصالحة للتدريب ومن ثم نستطيع أن نرتقي بمستوى المهارات الأساسية بكرة القدم.

- مشكلة البحث

وتبرز مشكلة البحث من خلال التساؤلات الآتية:-

1- مامستوى قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى في لعبة كرة القدم؟

- 2- ما المهارات الاساسية التي يتمتع بها طلاب كلية التربية الرياضية في لعبة كرة القدم؟
- 3- هل هناك اثر للتمرينات الخاصة في رفع مستوى قوة الأنا وفي اكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية؟

أهداف البحث :-

يهدف البحث الحالي إلى:-

- 1- بناء مقياس قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية في كرة القدم
- 2- إعداد تمرينات خاصة في تطوير قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية في كرة القدم .
- 3- تعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية في كرة القدم

فرضية البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اكتساب بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الطلاب الذين تعرضوا للتمرينات الخاصة في قوة الأنا.

اما مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية / المرحلة الثانية.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 4 /12 /2012 ولغاية 20 /5 /2013 .
- 3-5-1 المجال المكاني: ملاعب وساحات كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.

الباب الثاني : (الدراسات النظرية والمشابهة)

الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

الدراسات النظرية:

يمثل الجانب النظري بمفهوم قوة الانا , العوامل المؤثرة في قوة الانا , وظائف قوة الانا , كفايات قوة الانا , النظريات التي فسرت قوة الانا , وتطرق الباحث كذلك الى المهارات الاساسية بكرة القدم (قيد البحث)

اما الدراسات السابقة : فقد قسمت على قسمين دراسات سابقة تناولت قوة الانا و دراسات تناولت المهارات الاساسية بكرة القدم

الباب الثالث : (منهج البحث وإجراءاته الميدانية)

أحتوى هذا الباب على منهجية البحث واجراءاته الميدانية أذ استخدم الباحث المنهج التجريبي واتبع تصميم المجموعة الواحدة وقام الباحث ببناء مقياس قوة الانا في الميدان الرياضي. اما عينة البحث فكانت من طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية وقد بلغ عدد أفرادها (15) طالباً . كما قام الباحث باعداد تمرينات خاصة في قوة الانا وتحديد المهارات الاساسية في ضوء إبعاد قوة الأنا وكذلك تحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات الاساسية فضلاً عن الوسائل الاحصائية.

الباب الرابع :- (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها)

تم فيه عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة فضلاً عن مناقشة النتائج التي تم التوصل اليها.

الباب الخامس : (الاستنتاجات والتوصيات)

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها أستنتج الباحث ما يأتي :-

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار ألبعدي ما يدل على أن التمرينات الخاصة لها أثر كبير في زيادة قوة الأنا لدى طلبة كلية التربية الرياضية
- أتضح من نتائج البحث أن للتمرينات الخاصة أثراً كبيراً في تطور المهارات الأساسية لكرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية
- أن التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث كانت ذات انسجام قوي مع إمكانية اللاعبين وهذا ظهر واضح من خلال التطور الذي حصل في القدرات البدنية للاعبين

وفي ضوء الاستنتاجات أوصى الباحث بما يأتي :-

- تأكيد المدربين على تعزيز الجوانب النفسية لدى الطلبة لرفع مستوى تأهيلهم الرياضي
- يوصي الباحث باستخدام التمرينات الخاصة لما له من أثر كبير وإيجابي في مستوى الأداء الرياضي
- ضرورة أن تحتوي المناهج على موضوعات ذات صلة بالجوانب النفسية لما لها من أثر كبير في تطور الأداء الرياضي
- يوصي الباحث باستخدام هذه التمرينات على فرق وفئات عمرية مختلفة في الميدان الرياضي
- التأكيد على انفتاح الباحثين على ما يجري من تطور في الميدان الرياضي في مختلف الدول العربية
- إجراء دراسات مشابهة لاستخدام هذه التمارين الخاصة في كرة القدم وتعميمها على ألعاب أخرى ولجميع المراحل العمرية

الصفحة	الموضوع	المبحث
	العنوان	
2	آية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار لجنة المناقشة	
6	الإهداء	
7	الشكر والتقدير	
8	ملخص الرسالة باللغة العربية	
12	فهرس المحتويات	
17	فهرس الجداول	
18	فهرس الملاحق	
	الباب الأول	
20	التعريف بالبحث	1
20	المقدمة وأهمية البحث	1-1
23	مشكلة البحث	2-1
25	أهداف البحث	3-1
25	فرضية البحث	4-1
25	مجالات البحث	5-1
25	المجال البشري	1-5-1
25	المجال الزماني	2-5-1
25	المجال المكاني	3-5-1
26	تحديد المصطلحات	6-1
	الباب الثاني	
29	الاطار النظري والدراسات السابقة	2

29	الاطار النظري	1-2
29	مفهوم قوة الانا	1-1-2
31	العلاقة بين الشخصية وقوة الانا	2-1-2
32	الصفات الايجابية للأشخاص ذوي قوة الانا المرتفع	3-1-2
33	الصفات السلبية للأشخاص ذوي قوة الانا المنخفضة	4-1-2
33	العوامل المؤثرة في قوة الانا	5-1-2
34	وظائف الانا	6-1-2
35	كفايات قوة الانا	7-1-2
36	خصائص قوة الانا	8-1-2
37	تنمية قوة الانا	9-1-2
37	علاقة قوة الانا بالطمأنينة الانفعالية	10-1-2
38	النظريات التي تناولت مفهوم قوة الانا	11-1-2
38	المنظور التحليل النفسي	أولاً
38	نظرية فرويد	- 1
40	نظرية كارل يونغ	-2
41	نظرية ادلر	-3
44	نظرية سيكولوجيا الأنا (اريكسون)	-4
46	منظور السمات	ثانياً
46	نظرية ريموند كاتل	-1
48	نظرية كوباسا	-2
50	المهارات الاساسية بكرة القدم التي تناولها الباحث	12-1-2
52	المناولة	1-12-1-2
53	التهديف	2-12-1-2
55	الدحرجة بالكرة	3-12-1-2
56	المراوغة والخداع	4-12-1-2
58	السيطرة بالكرة	5-12-1-2
59	الرمية الجانبية	6-12-1-2

60	مهارة حارس المرمى	7-12-1-2
61	مهارة ركل الكرة (الكرات الثابتة)	8-12-1-2
64	مهارة المهاجمة (قطع الكرة)	9-12-1-2
66	الدراسة السابقة	2-2
66	الدراسات التي تناولت مفهوم قوة الانا	1-2-2
66	دراسة التميمي (2010)	1-1-2-2
68	دراسة المشهدي (2011)	2-1-2-2
69	الدراسات السابقة المتعلقة بالمهارات الأساسية بكرة القدم	2-2-2
69	دراسة العزاوي (2003)	1-2-2-2
70	دراسة كامل (2004)	2-2-2-2
71	مناقشة الدراسات السابقة	3-2
	الباب الثالث	
74	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
74	منهج البحث	1-3
74	مجتمع وعينة البحث	2-3
75	تجانس عينة البحث	3-3
76	وسائل وادوات جمع المعلومات	4-3
77	الأجهزة والأدوات المساعدة	1-4-3
77	تحديد أسلوب صياغة فقرات المقياس	5-3
78	إعداد تعليمات المقياس	1-5-3
78	تحديد صلاحية فقرات مقياس قوة الأنا	2-5-3
79	التجربة الاستطلاعية	6-3
80	إجراءات تحليل فقرات المقياس	1-6-3
80	المجموعتان الطرفيتان	2-6-3

82	الاتساق الداخلي	3-6-3
83	مؤشرات الصدق	7-3
84	الثبات	1-7-3
85	التصميم التجريبي	8-3
86	متغيرات البحث وكيفية ضبطها	1-8-3
86	المتغيرات غير التجريبية الدخيلة	2-8-3
87	السلامة الداخلية للتصميم	9-3
87	السلامة الخارجية للتصميم:	1-9-3
87	التمرينات الخاصة	10-3
90	ترشيح الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية	1-10-3
90	التجربة الرئيسية	11-3
90	الاختبار القبلي	1-11-3
91	التمرينات الخاصة	2-11-3
91	الاختبار أبعدي	3-11-3
91	الوسائل الإحصائية	12-3
الباب الرابع		
94	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
94	عرض النتائج	1-4
103	مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارات القبلي والبعدي	2-4
104	مناقشة النتائج	3-4
الباب الخامس		
106	الاستنتاجات والتوصيات	5
106	الاستنتاجات	1-5

فهرست الجداول

107	التوصيات	2-5
109	المصادر	
123	الملاحق	
A	ملخص باللغة الانكليزية	

الصفحة	العنوان	الجدول
75	يبين عينة البناء والتجربة الاستطلاعية والتطبيق	1
75	يبين مستوى تجانس العينة	2
79	أراء الخبراء المحكمين في مدى صلاحية ملائمة فقرات مقياس قوة الأنا	3
81	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودلالاتها في حساب القوة التمييزية	4
82	يبين معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)	5
88	يبين أبعاد قوة الأنا	6
88	يبين أراء الخبراء المحكمين في مدى صلاحية وملائمة أبعاد قوة الأنا	7
89	يبين توزيع المهارات الأساسية بكرة القدم على كل بعد من أبعاد قوة الأنا	8
95	بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وتنتاج اختبار (T) بين الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى قوة الأنا	9
96	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لمستوى قوة الأنا.	10
97	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (T) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة لاختبارات المهارات الأساسية	11
98	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي والفرق بين الأوساط الحسابية ونسبة التطور للمهارات الأساسية بكرة القدم	12

فهرست الملاحق		
الصفحة	العنوان	الملحق
123	استبانة آراء الخبراء في صدق فقرات مقياس قوة الأنا بصورته الأولى	1
126	أسماء السادة الخبراء والمختصين في مدى ملائمة وصلاحيه مقياس قوة الأنا	2
128	مقياس قوة الأنا المعد لإغراض تحليل الفقرة	3
131	استبانة آراء الخبراء في صدق فقرات مقياس قوة الأنا بصورته النهائية	4
134	أسماء السادة الخبراء في مدى صلاحية إبعاد قوة الأنا	4
135	أسماء السادة الخبراء والمختصين في مدى صلاحية البرنامج التدريبي	6
136	التمرينات الخاصة	7
154	اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم	8
157	أسماء فريق العمل المساعد	9

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال المكاني

3-5-1 المجال الزماني

6-1 تحديد المصطلحات

الباب الثاني

2 - الإطار النظري والدراسات السابقة

1-2 الإطار النظري

1-1-2 مفهوم قوة الانا

2-1-2 العلاقة بين الشخصية وقوة الانا

3-1-2 الصفات الايجابية للأشخاص ذوي قوة الانا المرتفع

4-1-2 الصفات السلبية للأشخاص ذوي قوة الانا المنخفضة

5-1-2 العوامل المؤثرة على قوة الانا

6-1-2 وظائف الانا

7-1-2 كفايات قوة الانا

8-1-2 خصائص قوة الانا

9-1-2 تنمية قوة الانا

10-1-2 علاقة قوة الانا بالطمأنينة الانفعالية

11-1-2 النظريات التي تناولت مفهوم قوة الانا

اولاً- المنظور التحليلي النفسي

1 - نظرية فرويد

2 - نظرية علم النفس التحليل (كارل يونغ)

3 - نظرية ادلر

4 - نظرية سيكولوجيا الأنا (اريكسون)

ثانياً - منظور السمات

1 - نظرية كاتل

2 - نظرية كوباسا

12-1-2 المهارات الأساسية بكرة القدم التي تناولها الباحث

2-2 الدراسات السابقة تقسم إلى

1- الدراسات السابقة المتعلقة بقوة الأنا

2- الدراسات السابقة المتعلقة بالمهارات الأساسية بكرة القدم

3-2 مناقشة الدراسات السابقة

الباب الثالث

- 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية
- 1-3 منهج البحث
- 2-3 مجتمع عينة البحث
- 3-3 تجانس عينة البحث
- 4-3 وسائل وأدوات جمع المعلومات
- 1-4-3 الأجهزة والأدوات المساعدة:
- 5-3 تحديد أسلوب صياغة فقرات المقياس
- 1-5-3 إعداد تعليمات المقياس
- 2-5-3 تحديد صلاحية فقرات مقياس قوة الأنا
- 6-3 التجربة الاستطلاعية
- 1-6-3 إجراءات تحليل فقرات المقياس
- 2-6-3 المجموعتان الطرفيتان
- 3-6-3 الاتساق الداخلي
- 7-3 مؤشرات الصدق
- 1-7-3 الثبات
- 8-3 التصميم التجريبي
- 1-8-3 متغيرات البحث وكيفية ضبطها
- 2-8-3 المتغيرات غير التجريبية الدخيلة
- 3- 9 السلامة الداخلية للتصميم
- 1-9-3 السلامة الخارجية للتصميم
- 10-3 التمرينات الخاصة
- 1-10-3 ترشيح الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية
- 11-3 التجربة الرئيسية
- 1-11-3 الاختبار القبلي
- 2-11-3 التمرينات الخاصة
- 3-11-3 الاختبار البعدي
- 12-3 الوسائل الإحصائية

الباب الرابع

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض النتائج

2-4 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارات القبلية والبعديّة

3-4 مناقشة النتائج

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2- 5 التوصيات

المصادر العربية و الأجنبية

الملاحق

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في كافة مجالات الحياة ،
والتربية الرياضية واحدة من هذه المجالات التي شهدت تطوراً كبيراً في مختلف
مستويات الألعاب الرياضية نتيجة لما قدمته العلوم المختلفة في اثراء الحركة
الرياضية .

وتعد كرة القدم من الألعاب الفرعية المشوقة المحببة للصغار والكبار لما تحمله
من اثار وسرعة وتشويق نتيجة لتطور مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخطياً
مما جعل المعنيين " يطلقون عليها لعبة المواهب المتعددة" (1)

ولقد ظهرت مساعي عديدة لايجاد بدائل واساليب تعليمية مختلفة للمهارات
الحركية من قبل العديد من الباحثين تختص في العلاقة بين التعليم والتعلم في مواقع
التربية الرياضية ومنهم من أتجه لتعليم المهارات ثم ممارستها اثناء اللعب ، ومنهم
من اتجه الى وضع تمرينات خطية لبيئة تعليمية مبرمجة لتعليم استخدام المهارات
بشكل مشابه لحالة اللعب ، أي بمعنى " الانتقال من تعلم المهارات بالتسلسل
الواحدة تلو الاخرى الى تعليمها عن طريق كيفية استخدامها في حالات مشابهة
للعب" (2) وبناءً على ذلك وجب الاهتمام بالمهارات الاساسية كونها هي الاساس
في تعلم أية لعبة واصبح من الضروري التفكير في اعداد بعض تمرينات خاصة

¹- Samnclson , Boh . Back to the Bcginning Avcom publishing (vol . swo , I . V . S . A . 1997) p .

²_ Linda L. Griffin and Others, Teaching sport concepts and skills, a tactical games approach, human ken tics, U

لتعليم بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم كونها من الألعاب المشوقة والمحبة لدى الطلاب .

ان التطور التكنولوجي الذي حصل في العالم كان له اثر كبير وفاعل في تقدم الفعاليات الرياضية لذا بدأ التفكير جدياً في دراسة كل المتغيرات التي من شأنها أن تؤثر في فاعلية الاداء الرياضي, وتعد قوة الأنا احدى هذه المتغيرات التي ترتبط بشكل مباشر بعملية التدريب.(1)

أن الانا مركز الشعور والادراك الحسي والعمليات العقلية وهو المشرف على الحركة والارادة والمتكفل بالدفاع عن الشخصية وتوافقها ويعمل في ضوء مبدأ الواقع والتوافق معه .

إن اللاعب الرياضي الذي يسعى الى رسم ملامح حياته الرياضية بقدر كبير من الابداع هو الذي يرى الحياة بمنظار يتصف بشعور عالٍ للذات والشعور بالذات يرتبط بالجوانب الشخصية وتطور الفرد بالذات يرتبط بالشخص نفسه ومدى شعوره بالاتزان النفسي الفاعل وهذا الامر في غاية الاهمية للارتقاء بمستوى التدريب وكيفية تعلم المهارات الأساسية للاعبين وهذا يزيد من إحساس الفرد بأنه ذو قيمة اجتماعية (2) وفي هذا الصدد يشير (جوردن 1993) إلى أن الأنا تتكفل بمهمة اتصال الشخصية ببيئة ليست مأمونة او ودودة وان خفض التوترات النفسية يتوافق مع وظائف الانا كما أكد عيد (1977) في دراسته أن هناك علاقة قوية بين فقدان

1 - سيد مرسي ؛ الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني ط3: (القاهرة : مكتبة وهبه) 1997 ,ص67

2 - بكداش , كمال ؛ مدخل الى علم النفس التجريبي , ط1: (دار الطليعة للطباعة والنشر , بيروت , لبنان ,

الامن وقوة الانا (1) وان تقوية الانا تساعد الانسان في السيطرة على البيئة وتمكنه من معالجات الضغوط النفسية بطريقة ايجابية وفعالة بعيداً عن القلق والتوتر (2)

ولعل مفهوم قوة الانا يعد من المفاهيم المهمة التي ظهرت في علم النفس منذ ظهور التنظير في مجال الشخصية ومايهما في قوة الانا هو الشخصية السليمة وماتتمتع به من خصائص وعلاقات تشير الى تماسكها واتزانها وتكاملها وقدرتها على تحمل الضغوط ومواجهة مشكلات الحياة (3)

ولهذا بدأ الاتجاه التربوي الحالي يسير نحو التركيز والاهتمام بالجوانب الإنسانية حيث يعد مفهوم التوافق من المفاهيم الرئيسة في مجال الصحة النفسية للإنسان والذي يلقي اهتمام التربويين والباحثين ذوي النزعة الإنسانية في الوقت الحاضر. (4)

ويرى (روجرز) ان التوافق في جزء منه يعد وظيفة لمفهوم الذات وتقبل الفرد لذاته وان تشكيل الفرد لذاته هو عبارة عن تنظيم السلوك, ودعم هذا الاتجاه عديد من النظريات التي تناولت مفهوم الذات التي اكدت ان بناء الذات (الذي يعد الاله في المجال النفسي) وهو الذي ينظم تفسيرات الفرد للعالم الذي يعيش فيه. (5) ومما تقدم يمكن القول إن طلبة الجامعة كغيرهم من شباب المجتمع الآخرين يتعرضون الى ضغوط عديدة تعود الى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية

¹ - عيد , محمد , فقدان الامن وعلاقته بقوة الانا : (أزمات الشباب النفسية , القاهرة , 1997) ص9

² - حمدان فضة ؛ دراسة لقوة الانا لدى الذكور والاناث : (من طلبة الجامعة ، المؤتمر السابع لمركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، 2000) ص ص 157 - 205

³ - بهنام ، شوقي ؛ الاليات الدفاعية وعلاقتها بقوة الانا: (رسالة ماجستير مقدمة الى مجلس كلية الاداب ، جامعة بغداد ، 1999)

⁴ - السلطاني ، سليمة عبد الله ؛ تأثير منهج رياضي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية على التوافق النفسي والاجتماعي لمستفيدي دور الدولة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية اطروحة دكتوراه غير منشورة ، 1992) ص 22

⁵ - زعيور ، علي ؛ اتجاهات السلوك والفكر في الذات العربية : (المركز الثقافي العربي ، ط 1 ، 1992) ص 22

والخبرات الشخصية ماينعكس سلباً على صحتهم النفسية ومن ثم تنمي تطوير أدائهم المهاري للألعاب الرياضية عامة ولعبة كرة القدم خاصة .

ولغرض تعلم التمرينات الخاصة على اللاعب جملة من العمليات العقلية الملازمة لعملية التدريب الرياضي وهي تعطي للاعب صورة حقيقية عن نفسه لكي يكون اكثر ثقة بالاعمال التي يقوم بها وإن قوة الأنا تجعل الفرد ايجابياً ويتولد لديه شعور بالكفاية ومن ثم يكون لديه استعداد للملائمة مع العالم الخارجي.(1) وانسجاماً مع لعبة كرة القدم وحاجتها الاساسية في التحكم في جميع المهارات الخاصة باللعبة والحاجة الى القدرة على التصرف السليم اثناء اللعب ومشاركة الحالة العقلية والنفسية والحواس اثناء الاداء والوصول الى درجة عالية من الدقة والالتقان والتكامل في تعلم المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم . وتكمن اهمية البحث في الاتي.

- 1- المستوى النظري :- يعدُّ هذا البحث إضافةً معرفيةً للمكتبة العراقية والعربية في مجالات علم النفس الرياضي من خلال التركيز على واحد من أهم المتغيرات النفسية المتصلة بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم وهو متغير قوة الأنا
- 2- المستوى التطبيقي :- يوفر هذا البحث أداة لقياس قوة الأنا يمكن استخدامها في الدراسات والأبحاث ذات الصلة بالمجال النفسي – الرياضي للاعبين كرة القدم

1 - 2 مشكلة البحث

إن كرة القدم لعبة جماعية تتكون من مهارات اساسية متى ما أتقنها اللاعب استطاع أن يصل الى مستوى جيد من الاداء وهذا يحتم التفكير في دراسة المتغيرات النفسية للاعبين وتعلمهم للمهارات الرياضية التي توصلهم الى إن يكونوا في مصاف الدول المتقدمة في مجال الرياضة عامة وكرة القدم خاصة وان الاهتمام

¹ - المشهدي , رائد عبد الامير عباس ؛ قوة الانا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الالعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل : (كلية التربية الرياضية جامعة بابل, أطروحة دكتوراه غير منشورة , 2011) ص 32

بالقدرات العقلية والنفسية للاعبين تعد من العوامل المهمة في تحقيق المستوى الافضل في الاداء .

إن عملية تكوين الفريق ليس بالمهمة السهلة وتحتاج الى مجموعة من اللاعبين بمستوى متجانس من النواحي البدنية والعقلية والنفسية بل والثقافية ايضا وإن مسألة التفاوت بينهما من شأنها ان تفقد التوازن الحركي والنفسي والفني للاعبين وتحد من قدرتهم على النجاح داخل الملعب وان لعبة كرة القدم تحتاج الى مهارات حركية وقدرات عقلية متنوعة تساعدهم في تحقيق الهدف .

إن اتقان المهارات الخاصة التي يكتسبها اللاعب تعد واحدة من العوامل التي تؤثر سلباً وإيجاباً في قوة الأنا وان عدم الاهتمام بمثل هذه المتغيرات النفسية تعد مشكلة جديرة بالدراسة. وهناك محاولات كثيرة للعاملين في مجال علم النفس الرياضي بعبء تفسيرات مهمة تتعلق بالدوافع النفسية إيماناً بأنها متغيرات اساسية يمكن تطويرها من خلال تمارينات خاصة وان عدم الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين والتركيز على التدريب فقط يولد ضعفاً كبيراً في أدائهم (1)

وعلى هذا الأساس ارتأى الباحث دراسة عملية يتعرف من خلالها على تأثير المنهج التدريبي الذي يعد انسب المناهج التعليمية لتعلم مهارات خاصة لكي تؤثر في تطوير قوة الانا وتسهل على اللاعب تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وبناءً على ماتقدم فإن مشكلة البحث الحالي تكمن في هل هناك علاقة بين قوة الانا والمهارات الاساسية بكرة القدم لدى طلبة الجامعة؟

وتبرز المشكلة في الاجابة عن التساؤلات الآتية:

¹ - مختار سالم ؛ كرة القدم لعبة كرة الملايين ، 1996 ، ص103

1- هل هناك اثر للتمرينات الخاصة في تطوير قوة الأنا وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية ؟.

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى :-

- 1- بناء مقياس قوة لدى طلاب كلية التربية الرياضية /المرحلة الثانية في كرة القدم.
- 2- إعداد تمرينات خاصة في تطوير قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية/ المرحلة الثانية في كرة القدم.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية / المرحلة الثانية في كرة القدم.

4-1 فرضية البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الطلاب الذين تعرضوا للتمرينات الخاصة في تطوير قوة الأنا.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلبة كلية التربية الرياضية / المرحلة الثانية.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 4 / 12 / 2012 ولغاية 20 / 5 / 2013 .
- 3-5-1 المجال المكاني: ملاعب وساحات كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.

6 - 1 تحديد المصطلحات

سوف يتناول الباحث تحديد المصطلحات الأساسية الذي وردت في البحث وعلى النحو الآتي :

1- التمرينات الخاصة : (Spacial Exercices)

- تعريف هارة ⁽¹⁾ (1975)

(هي كل حركة تؤدي طبقاً لشروط وقانون الفعالية التي يختص بها اللاعب)

لقد تبني الباحث التعريف النظري (لهارة)

التعريف الإجرائي (للتمرينات الخاصة)

(هي كل الاوضاع الحركات البدنية التي أعدها الباحث في محتوى المنهج التدريبي لغرض تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولتطوير قوة الانا لديهم الذي اظهره مقياس قوة الانا الذي اعده الباحث لهذا الغرض).

2- قوة الأنا (Ego strength)

- تعريف بارون (Barron) ⁽²⁾ (1978)

(هو القدرة على مواجهة المشكلات وعدم فقدان الثقة بالنفس وعدم فقدان الاتزان الانفعالي والاستقرار بالتفكير)

وعلى وفق منظور السمات الذي اعتمده الباحث, فقد تبني الباحث تعريف بارون لقوة الأنا

1- السامرائي , عباس ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , بغداد 1989) ص

2 - الحفني , عبد المنعم ؛ موسوعة علم النفس والتحليل النفسي: (مكتبة مدبولي القاهرة , 1978)ص258

التعريف الإجرائي لقوة الأنا

(هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب حين استجابته لفقرات مقياس قوة الأنا الذي تم بناؤه من قبل الباحث)

3- المهارات الأساسية في كرة القدم**- عرف الخشاب (1999)**

إن المهارات الأساسية تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (1)

وقد تبني الباحث التعريف النظري للخشاب**التعريف الإجرائي**

هي الحركات الرياضية المتقنة التي عمد الباحث على تعليمها لدى طلبة المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية من خلال التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث لهذا الغرض

¹- زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ **كرة القدم**، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص142

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

2 - 1 الإطار النظري

2 - 1 - 1 مفهوم قوة الانا :

أن مفهوم قوة الانا من المفاهيم الأساسية لمدرسة التحليل النفسي وهو استعراض لمكونات الجهاز النفسي الثلاث (ألهو , الانا , الانا الأعلى), وإن هذه المكونات الثلاثة لا تتضح الحدود بينهما إلا من خلال الأنا التي تعد منطقية وعقلانية تهتم بتوافق الشخصية ولذا اهتم فرويد كثيراً بتحقيق توافق الشخصية, والانا (Ego) له طاقة خاصة به يعمل من خلال صراعه مع رغبات ألهو الجامحة لغرض تحقيق التوافق والسعادة في الواقع من خلال التحكم في البيئة. (1)

ولهذا تعد قوة الانا محور الحياة النفسية ومكمن قوتها وتقاس بالقدرة على تحمل الإحباط وتجاوزه وتوكيد الذات والثقة بالنفس والقدرة على المثابرة والنجاح واتخاذ القرارات والاستقلال والتحرر وإتقان العمل وعدم الاستئثار وعدم الشعور بالغيرة والعداء والقدرة على مواجهة المشكلات والأزمات والتكيف والتخطيط (2).

لقد اعتمد فرويد (الأنا) وهو الجزء المنظم من ألهو الذي تعتبر نتيجة العالم الخارجي فيه تأثيراً مباشراً بوساطة الإدراك والشعور والتعليم والنضج كما أشار (هول) إلى أن مصطلح الذات يشير الى مفهوم الانا كما استخدمه فرويد ويرى ان الذات نشاط موجب للإحساس والتذكر والتفكير. (3)

1 - القاضي يوسف مصطفى وآخرون؛ الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي: (دار المريخ، الرياض السعودية، 1981) ص33

2 - جودة، امال عبد القادر ومسعود عبد الحميد مجيد ؛ قوة الانا لدى المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، قسم علم النفس (رسالة ماجستير) ص263.

3- الشمري ، هدى بنت صالح ؛ قوة الأنا تبعاً لبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى نزيلات مؤسسة رعاية الفتيات

بمدينة مكة المكرمة : (قسم علم النفس ، مكة المكرمة ، رسالة ماجستير)

وفي هذا الصدد أكد (عيد) على أن الأنا هي الذات التي تفكر وتعمل والذات صعب فصلها عن الأنا لأنها تنشق عن الأفعال الكلامية والحوارية مما يعمل على تطوير الوعي بفكرة الذات التي تعد عملية انعكاسية بين الفرد والعالم الخارجي (1)

ويذهب أكثر الباحثين الى استخدام مصطلح الاتزان أو آليات الانفعال مرادفاً لقوة الأنا وان الاتزان الانفعالي هو حالة شعورية سوية يبدي فيها الفرد استجابة انفعالية مناسبة لطبيعة الموقف او المثير الذي يستدعي هذه الانفعالات سواءً من حيث نوعية الاستجابة أو مدى استقرارها كما انه يأخذ معنى التوافق مع البيئة من ناحية والتكامل من ناحية أخرى. (2)

تقع الأنا عند الفرد تحت تأثير عوامل ثلاثة هي:

- 1- الهو بقواها النزاعة ونزوتها ورغباتها وما تتطلبه من إشباع على أساس مبدأ اللذة وتجنب الألم دون اعتبار للواقع .
- 2- الذات العليا وتتحكم في الشخصية الشعورية وتسمح لها بقبول بعض نزعات ألهو وعدم قبول الآخر.
- 3- العالم الخارجي أو عالم الواقع وفيه منفعة ورضا وسخط وثواب وعقاب (3)

وترى (عودة) أن الأنا بمكوناته الثلاثة تشير الى الإدراك السوي والقدرة على التكيف مع البيئة لكي يقوم الانا بوظائفه والعمل على التوفيق بين الهو - والذات - العالم الخارجي فإن استطاع فهو سوي وقوي ومن هنا اطلق الباحثون على هذه

¹ - عبد الرحمن احمد سعود؛ الإحداث دراسة لبعض المتغيرات النفسية لديهم: (السعودية رسالة ماجستير غير منشورة قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، 1997) ص37.

² - احمد صفاء قاسم عبد الله؛ اثر اسلوب حل المشكلات في تنمية قوة الانا لدى طلاب المرحلة المتوسطة: (جامعة ديالى رسالة ماجستير غير منشورة، 2010) ص18

³ - احمد محمد؛ علم النفس العام: (القاهرة الانجلو مصر، 1999) ص97

المتطلبات مصطلح قوة الانا والذي شاع استخدامه في الخمسينيات من القرن الماضي (1)

إن عناصر الشخصية أصبحت عاملاً مهماً في تحديد قوة الانا هذه العناصر يمكن أن تكون مؤشراً لقوة الانا لكي تحكم السيطرة على الصراعات النفسية الداخلية ويشعر بأنه لديه القدرة على السيطرة على الأحداث من خلال الخبرات الخاصة التي يمتلكها مما يزيد من قدرته على المشاركة في أنشطة الحياة المختلفة وهذا استدلال على أن قوة الانا عالية ويستطيع من خلال هذه القوة مواجهة التحديات (2)

ويرى (فرويد) أن الأنا القوية التي نمت نمواً سليماً هي التي تستطيع التوفيق بين الهو والانا العليا دون الاصابة بالاضطرابات الوظيفية. ولهذا تشير قوة الانا الى المرونة والشعور الذاتي بالراحة ومواجهة التحديات. (3)

2-1-2 العلاقة بين الشخصية وقوة الانا:

إن من أهم مميزات الشخصية التي تميز قوة الانا عالية :

- 1- لديه القدرة على تحمل المشقة وعلى تنظيم عواطفه بدلا من الشعور بالإرهاق.
- 2- لديه الاستعداد للاستكشاف واتقان العمل وايجاد طرق جديدة للتعامل مع التحديات.

¹ - عودة , فاطمة يوسف؛ المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الانا لدى طالبات الجامعة

الاسلامية بغزة، 2010، ص67

²- cavan augh,jy, (1981) : mental. I illness and antisocial .behavior in" the treatment of anti social syndrome" Edited by . William. Reid ,Van nostra and Reinhold company.NowYork

³ - استاك ؛ الخصائص المميزة لقوة الانا ، شبكة الانترنت

3- لديه القدرة على حل المشكلات وفاقاً لما تقتضيه حاجة العمل. (1)

3-1-2 الصفات الايجابية للأشخاص ذوي قوة الانا المرتفع:

يرى (كاتل) في ضوء نظريته في عوامل الشخصية أن الفرد المحقق لدرجة مرتفعة على بعد قوة الانا لديه ثبات انفعالي ويستطيع أن يصل الى أهدافه الشخصية بدون صعوبات ولا يقلق في عملية الاختيار ويشعر بالارتياح والرضا عن الطريقة التي يتبعها في العمل ولديه القدرة على مواجهة الضغوط. (2)

اما (دالت زوم) فيرى ان الافراد الذين يتسمون بقوة الأنا ترتفع لديهم القدرة على معالجة الضغوط البيئية والدافعية العالية في التعامل مع الآخرين ويلقى قبولهم ولديهم القدرة على استخدام المهارات والقدرات الكافية بأقصى طاقة ممكنة وتعني ايضاً ان الشخص يمكنه ان يعمل في اطار الذات وان الأشخاص الذين يؤدون اعمالاً غير رسمية فعالين في قيادتهم للمجموعة ويتسمون بدرجة مرتفعة من قوة الانا ويتصفون بدرجة اكبر من الثبات والتوافق. (3)

وفي هذا الصدد يؤكد (فرويد) بأن الانا القوية هي حصن الشخصية وقد افترض فرويد بأن الشخصية السوية هي معيار للحب والعمل فإن الفرد يمكنه ان يعمل ويتحرك في وسط متوافق بين غرائزه ومتطلبات الحياة اليومية حيث يعي ويعمل فالحب والعمل يؤديان الى نتيجة مقبولة اجتماعية اذ أنه يصبح قادراً على مواجهة العالم الواقعي من حوله ومستجيباً للمتطلبات الاساسية التي تفرضها

¹ - رفعت محفوظ ؛ علم النفس الانا ، 1986 ، ص13

² - عبد الرحمن، محمد ؛ نظريات الشخصية: (دار قباء ، القاهرة، 1998)

³ - احمد صفاء قاسم عبد الله، اثر اسلوب حل المشكلات في تنمية قوة الانا لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، جامعة ديالى

(رسالة ماجستير غير منشورة) 2010 ، ص 22 - 23

الطبيعة الانسانية ومن ثمّ نستطيع أن نقول إن الانسان الذي يمتلك أنا قوية يمكنه التحكم في الحاجات الغريزية. (1)

4-1-2 الصفات السلبية للأشخاص ذوي قوة الانا المنخفضة:

يرى (فرويد) أن الاشخاص الذين يحصلون على درجات منخفضة في قوة الانا يتصفون بأنهم اشخاص تقهرهم ضغوط الحياة مما يزيد تعرضهم الى الفشل في تحقيق اهدافهم نتيجة لنقص الوعي وتشوش الادراك مما يؤدي الى عدم القدرة على مواجهة الضغوط الخارجية ومن الادلة التجريبية على الاشخاص الذين يتصفون بقوة الانا متذبذبة هي:

- 1- ضعف تحمل التهديد الخارجي.
- 2- ضعف القدرة على تجاوز مشاعر الاثم.
- 3- ضعف القدرة على الكبت الفعال.
- 4- ضعف تحقيق التوازن النفسي بين التصلب والمرونة.
- 5- ضعف التخطيط والضبط.
- 6- ضعف تقدير الذات. (2)

5-1-2 العوامل المؤثرة في قوة الأنا

تعد قوة الأنا سمة مهمة من سمات الشخصية لما لها من أثر فعال في تطوير النمو النفسي والاجتماعي للفرد في تشكيل الشخصية الانسانية ويبرز ذلك في محاولة (كاتل) لقياس ما مدى تحدد السمات المصدرية بالعوامل المؤثرة في نمو الشخصية , إذ ناقش (كاتل) تأثير الوالدين في شخصية الأبناء من خلال مصطلح السمات مصدرية التركيب وتبين له ان قوة الانا تكون مرتفعة بين الاطفال الذين

¹ - ليندا دافيدوف؛ ترجمة سيد الطواب السلوك الاجتماعي الجزء العاشر: (الدار الدولية للاستشارات الثقافية، 2000)

يفضل والديهم المناقشة على العقاب بينما تكون قوة الانا منخفضة في الاطفال ذوات العائلات التي تسيطر إلام عليهم. (1)

لقد أكد شريف (sherif) عند تنشيط الانا تضبط سلوك الإنسان كما ان الانا لها القدرة على ملاحظة الحوافز الغريزية والسيطرة على البيئة وأن وظيفة الانا تتضح من خلال توليها الاشراف على منافذ الحركة مثل رجل على ظهر جواد يحاول السيطرة على قوة الجواد ولهذا عندما يكون الانا في حالة سوية يستطيع ان يميز بين الذكريات والادراكات الحسية اي بين الصور الذهنية والافكار والتخيل وبين الواقع الخارجي المحسوس (2)

6-1-2 وظائف الأنا:

لقد تعددت وظائف الانا وسمى (هارتمان) وظائف الانا (بالثالوث القوي) وهناك ثلاثة وظائف اساسية هي التكيف – التحكم – التكامل . وقد قام بلاك (Blak) بتوضيح هذه الوظائف واعتبرها اطرأ نظرية هي:

- دقة ادراك وتغيير المثيرات التي تأتي من العالم الخارجي.
- تبصير الفرد بالواقع.
- جعل سلوك الفرد ملائماً للموقف الذي يجد نفسه فيه.
- الشعور بأن الاحداث التي يمر بها الفرد واقعية مما يزيد التفاعل معها.
- احساس الفرد بأنه متميز ولديه القدرة على النجاح.
- يساعد الفرد في التعبير عن دوافعه.
- قدرة الشخص على أن يتفاعل مع الاخرين.

¹ - احمد, صفاء قاسم ,مصدر سبق ذكره , 2010, ص26

² - الشويلي,علي محمد جراد؛ الانسحاب الاجتماعي وعلاقته بقوة الانا لدى طلبة الجامعة كلية الاداب, جامعة بغداد (رسالة ماجستير غير منشورة) ص198

- القدرة على اقامة علاقة حميدة مع الاخرين.
- قدرة الفرد على تحمل الاحباط.
- القدرة على السيطرة والتفاعل مع العالم الخارجي.
- احساس الفرد بمدى كفاءته.
- التوليف والتكامل بين داخل الفرد وسلوكه الخارجي.
- القدرة على الوعي بالشعور واللاشعور. (1)

قد حدد بلاك (Bellak) وظائف اساسية لمفهوم قوة الانا هي

- اختبار الواقع Reality Testing
- الحكم Judgment
- الاحساس بالواقع الخارجي Sense of reality of the world and self
- تنظيم الدوافع والانفعالات والتحكم فيها Regulation and control of drives effect and Impulses
- العلاقة بالآخر Object relation process
- عمليات التفكير (2) Thought process

7-1-2 كفايات قوة الأنا:

إن قوة الانا هي كفاية الانا بالنسبة لما تؤديه من وظائف في الشخصية لكي تكون سوية وقادرة على مواجهة الاحداث وضغوط الحياة وهي على النحو الآتي:

- كفاية الوظائف الجسمية
- كفاية الوظائف العقلية

¹- الاكاديمية الرياضية العرقية ؛ شبكة الانترنت

² - ابو شامة , فاطمة علي علي؛ قوة الانا وعلاقتها بأساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وغير العاملة:(رسالة غير منشورة , جامعة بنها, كلية الاداب قسم علم النفس, 2012) ص30-31

- كفاية الوظائف الانفعالية
- كفاية الوظائف الاجتماعية
- كفاية الوظائف الخلقية
- كفاية الاستجابة للمثيرات الداخلية
- كفاية الاستجابة للمثيرات الخارجية
- كفاية الوظائف المتعلقة بتقدير الذات (1)

2-1-8 خصائص قوة الانا:

- القدرة على تحمل التهديد الخارجي , ويتصف الفرد بالقدرة على تحمل الفشل والاحباطات الموجودة في بيئته وكذلك قيامه بوظيفته بكفاءة وفاعلية في الوقت الذي يواجه فيه تهديداً طبيعياً
- الاحساس بمشاعر الذنب, إذ يمكن للفرد اشباع احتياجاته الشخصية دون الاحساس بمشاعر الذنب المفرطة وحتى اذا شعر الفرد بالذنب فإن الانفعالات الناتجة عن هذا الشعور لن تسبب له الضيق.
- مدى تأثير الكبت, يُعدُّ كبت بعض الدوافع غير الاجتماعية - اي الدوافع الخاصة بالفرد - ضرورياً وان الشخص الذي يتمتع بقوة الانا يمكنه ادراك الاستحواذ على مثل تلك الدوافع غير الاجتماعية دون أن تسبب له تلك الدوافع المكبوتة غير المستحبة اي نوع من الازعاج.
- التخطيط والضبط , ويتصف الفرد الذي يتمتع بقوة الانا بعمل الخطط والمحافظة على نفس النمط من الاداء في تنفيذ تلك الخطط.
- تقدير الذات , فالشخص الذي يقدر ذاته ويشعر بأنه يستحق الاهتمام تكون له قوة انا اعلى من الشخص الذي يشعر بالنقص وقلة التقدير لذاته.(1)

¹ - رشاد, عبد العزيز موسى؛ الفرق بين الجنسين في قوة الانا لدى الشباب في سكيولوجيا الفروق بين الجنسين : (مؤسسة

9-1-2 تنمية قوة الانا:

- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات.
- القدرة على تكوين علاقات واقعية والتواصل الايجابي مع الاخرين.
- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الاجراءات اللازمة. لحل المشكلات.
- النظرة الايجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.
- القدرة على الاحتفاظ بالقيم الوجدانية والخلقية. (2)

10-1-2 علاقة قوة الانا بالطمأنينة الانفعالية:

ركز مجموعة من العلماء والباحثين في تعريف قوة الانا على مصطلح التوافق وهذا مايقودنا الى تعريف مفهوم التوافق الذي يتضمن شقين هما اتزان الفرد مع نفسه او تناغمه مع ذاته بمعنى مقدرته على مواجهة وحسم مانشأ داخله من صراعات وتحرره من القلق والاحباط والتوتر اثناء تأدية الاعمال التي يكلف بها والشق الثاني مدى انسجام الفرد مع البيئة وظروفها. (3)

ويتضح مما سبق أن التوافق يتحدد بقيام الانا بوظائفه بل نذهب اكثر من ذلك الى ان التوافق دلالة على قوة الانا الذي يحقق الشعور بالطمأنينة الانفعالية التي تؤدي الى حسم الصراعات والتي تعد الوظيفة الاساسية للأننا وفي هذا الصدد أكد

¹ - عبد الحق, شيماء؛ الفروق بين الجانحين المتسولين وغير المتسولين في مفهوم الذات وقوة الانا والسلوك المضاد للمجتمع:(رسالة ماجستير غير منشورة, قسم علم النفس, كلية الاداب,جامعة بنها, 2011) ص92-93

² - حسان, ولاء اسحق؛ فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الانا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة : (الجامعة الاسلامية - غزة, كلية التربية ' قسم علم النفس , ارشاد نفسي , 2008) ص30

³ - القرطبي, عبد المطلب؛ الصحة النفسية, ط3:(2006) ص72

(ألبورت) على أن قوة الأنا والطمأنينة الانفعالية من مميزات الشخصية الناضجة والتي تتسم بما يلي:

- 1- القدرة على تحقيق الذات.
- 2- القدرة على التفاعلات الانسانية.
- 3- التميز بالأدراكات الواقعية .
- 4- الموضوعية نحو الذات .(1)

إن الدراسات التي قام بها كل من (كاتل) و(جيلفورد) كانت حول وجود قوة الأنا والطمأنينة الانفعالية بعدها سمات اولية ورئيسة للشخصية لها أثر في تغيير سلوك الفرد. (2)

2-1-11- النظريات التي تناولت قوة الأنا

أولاً :- المنظور التحليل النفسي

1 - نظرية التحليل النفسي لـ (سيجموند فرويد)

يشير فرويد (Freud) الى أن الشخصية تتكون من ثلاثة انظمة هي (الهو Id والانا Ego والانا الاعلى Super ego) وأن اي اختلاف في توازن اي من هذه العوامل الثلاثة يؤدي الى اختلال في تفاعل الاخرين معه . وبعد الهو (Id) العامل الاساسي في شخصية الفرد ويتكون من كل ما هو فطري وموروث موجود منذ الولادة وهو مستودع الطاقة النفسية, أما الانا (Ego) فينشأ للتعامل مع العالم

¹ - رواية , محمود الدسوقي؛ تقدير الذات وعلاقته بكل من القلق والاكتئاب لدى متعاطي الحشيش : (مجلة علم النفس , العدد(35) السنة(9) , الهيئة المصرية العامة للكتاب, 1995) ص37

² - صلاح الدين, موسى رشاد ؛ تقنين مقياس قوة الأنا في البيئة الفلسطينية:(غزة كلية التربية, جامعة الزقازيق,1998)

الخارجي فتقع عليه مسؤولية فهم العالم الخارجي وهو الجزء المسيطر على السلوك فهو يعمل على تكامل المطالب وتحقيق حدة الصراع ويقوم بوظائف متعددة منها :

- 1- التكيف مع البيئة.
- 2- ضبط الغرائز وتنظيمها.
- 3- اختيار الواقع والتصرف على أساسه.
- 4- الاضطلاع بالوظائف النفسية (1) .

أما الانا الاعلى (Super ego) فهو مستودع المثاليات والاخلاقيات والضمير والمعايير الاجتماعية والتقاليد والقيم والصواب والخير والحق والعدل والحلال, فهو بمثابة سلطة داخلية او رقيب نفسي وهو لاشعوري الى حد كبير وينمو مع نمو الفرد وأشار فرويد الى ان الانا العليا تسيطر على الحركات الارادية كما يقوم بمهمة حفظ الذات كما يؤدي الى كيفية التعامل مع العالم الخارجي ويسهم في تعديل العالم الخارجي تعديلاً يعود عليه بالنفع. (2)

لقد تحدث فرويد في نظريته عن القلق وقال أنه يمكن أن يأتي من العالم الخارجي ويكون تعبيراً عن غضب الانا الاعلى ويرى فرويد وجود ثلاثة أنواع من القلق هي:

- 1- القلق الموضوعي (Pealiry) وهو رد فعل يحدث لدى الفرد عندما يدرك خطراً خارجياً واقعاً ينتظر وقوعه يعد وجود إشارة تدل عليه ويعتمد ذلك على خبرات شخصية لدى الفرد.
- 2- قلق عصابي (neurotic) وهو شدة القلق أو القلق الشديد الذي لا تتضح معالم المثير فيه ويبدو على شكل خوف من المجهول.

¹ - غباري , تائر واخرون؛ علم النفس العام , ط1: (مكتبة المجتمع العربي , 2008) ص 321 - 322

² - Samuel ,w, (1981) : Personality searching for the soure of human behavior – Mc . Graw – hill book . com . new York .

3- القلق الخلقي (moral) ويتصف انه يكون مصدر الخطر واحتمال غضب الانا الاعلى ويغلب فيه أن تأتي نتيجة حكم الانا الاعلى بارتكاب الفرد ذنباً ويتكون نتيجة إحباط فلا يستطيع ان يستخدم الوسائل العقلانية مما يلجأ الى الكبت وسيلةً دفاعية (1) .

2- نظرية علم النفس التحليلي لـ (كارل يونغ)

سُميت نظرية يونغ بعلم النفس التحليلي وتتلخص هذه النظرية بأن مجموع طاقات الحياة اللبيدو (Libido) هو مزيج كبير من غرائز الحياة بأكملها وان الشعور ينطلق من اللاشعور الفردي يلتقي باللاشعور العام للناس وسلالاتهم القديمة (2) وينظر يونغ لشخصية الإنسان يعدها نتاجاً ووعاءاً يحتوي على تاريخ سلامة الانسان بتشكيل الخبرات للأجيال الماضية وقد حدّد يونغ ثلاثة مستويات للشخصية هي :

1- الأنا الشعورية ويقع في مركز الشعور وهو العقل الواعي.

2- اللاشعور الفردي.

3- اللاشعور الجمعي (3)

وأشار (يونغ) في نظريته الى أن النفس الانسانية تشبه الجزر في البحر والقسم الظاهر من الجزر هو العقل الشعوري ويليه , تحت الماء وهو اللاشعور الفردي الخاص بكل منا وتتحد الجزر في الأعماق مؤلفة اللاشعور الجمعي الذي يحتوي

¹ - الخواجا , عبد الفتاح ؛ الإرشاد النفسي والتربوي مسؤوليات وواجبات , ط1 (2002) ص52

² - ثائر احمد وخالد محمد؛ سيكولوجيا الشخصية , ط 1: (عمان مكتبة المجتمع والتوزيع, 2010) ص161

³ - غباري ,تأثر واخرون ؛ علم النفس العام , ط1 : (2008) ص 328

تراث الإنسانية (1) إن ماجاء به (يونغ) ضمن نظريته في علم النفس التحليلي من مفهوم جديد في اللاشعور الجمعي والتي تميزت بها عن نظرية (فرويد - وأريكسون - وكاتل) في تحديد صورة النفس الثلاثة لها أهمية كبيرة في تمركز الاحداث الماضية وماخلفتها الاجيال ليكون درساً في تطوير الحياة وهذا ما يهتم في تحديد سلوك الفرد (2) لقد عد يونغ الشعور بالفردية والاستقلال مظهرين من مظاهر قوة الانا ولاشك إذ إن يونغ قد أنطلق من خلال نظريته عن أنماط الشخصية وتقسيمها الى الانبساط والانطواء فالانبساط هو الاتجاه نحو العالم الخارجي وهو علامة من علامات قوة الانا ويعتقد يونغ بأن الشخصية تتكون من نظم متعددة هي (الأنا - والذات - وحالات الشعور - واللاشعور - ونظم الطاقة النفسية والجسمية) وفوق كل هذا نجد الذات في القمة لانها تعطي للشخصية التوازن والاستقرار والثبات النفسي والمعرفة الكاملة للذات تنظم الافكار التي من شأنها تنظيم علاقة الفرد بالآخرين (3) وتوصل (يونغ) الى أن الانسان يعمل ضمن المجموعة لتحقيق السعادة ولكنه يعمل وينمو بشخصيه فردية وقد اطلق يونغ على ذلك مصطلح (التفردن) ويعني ذلك أن الانسان يحقق الثبات النسبي في سن متقدمة بعد تغلبه على تدهور المراهقة (4)

3- نظرية ادلر (Adler Theory)

إن اهم ما يميز نظرية ادلر هو فكرته عما يسمى بالذات الخلاقة وهي نظام شخصي وذاتي يبحث عن الخبرات التي تساعد على تحقيق اسلوب الشخص الفريد

¹ - المشهدي , رائد عبد الامير عباس ؛ قوة الانا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الالعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل , كلية التربية الرياضية جامعة بابل (أطروحة دكتوراه غير منشورة) 2011, ص 44

² - المشهدي , مصدر سبق ذكره , 2011, ص 45

³ - الشويلي , مصدر سبق ذكره , بدون صفحة

⁴ - يونغ , كارل جوستاف ؛ خفايا النفس , 2006 , بدون صفحة

والمميز في الحياة يؤكد على (تفرد الشخصية) أي نشوئها كوحدة فريدة ومميزة من الدوافع والسمات والاهتمامات والقيم كما دارت نظريته حول الشعور وهو يرى الانسان كائناً شعورياً يعرف اسباب سلوكه ويشعر بالأهداف التي يحاول بلوغها كونه فرداً وانه يحدد مفهوم القلق ويعده دافعاً اساسياً للاضطرابات النفسية التي تصيب الشخصية (1)

ويرى (أدلر) أن العدوان والقوة وسيلتان للتغلب على مشاعر القصور والنقص والخوف من الفشل واذا لم يتم التغلب على هذه المشاعر عندئذ يصبح العدوان وسلوك العنف استجابة تعويضية عن هذه المشاعر ويضيف أن العدوان لا يعد دافعاً غريزياً ولكنه رد فعل تجزأ الى جزء شعوري وآخر لاشعوري ويميل الى التغلب على مصاعب الحياة فالعدوان تابع عام للتفوق والكفاح كما انه في شكله المرضي ميل نحو التدمير. (2)

وقد أكد (ادلر) على قوة الانا (قوة الشخصية) بعده محركاً لحاجات الانسان الصحية وأعتقد أن الاشخاص هم كائنات اجتماعية قيمة في علاقاتهم الاجتماعية وقد عدّ الحب الابوي والمشاركة من اهم العناصر التي تسهم في التنمية البشرية (3)

ومن أهم المسلمات الأساسية لنظرية أدلر:

- 1- مشاعر العجز والنقص والكفاح من أجل التميز والكمال بديلاً لنظرية الجنس
- 2- العدوان : إحساس بالكره نحو مشاكل العجز وعدم القدرة على تحقيق الاشباع

¹ - الهيتي , مصطفى عبد السلام ؛ عالم الشخصية : (مكتبة الشرق الجديد , بغداد , 1985)

² - الحوامدة , كمال ؛ العنف الطلابي في الجامعات الاردنية الرسمية والخاصة من وجهة نظر الطلبة فيها : (جامعة الزرقاء الاهلية , الاردن , مجلة العلوم الانسانية , العدد (12) : 2007) ص104

³ - Hjelle .L.A. and Ziegler . D . J (1976) : personality theories basic assume btion , research and applicction first edition Mc Graw – Hill , kog akushs

3- الحاجة للحب : على الرغم من أن العدوان دافع طبيعي من وجهة أدلر لتحقيق ذاته فإن وجوده لا ينفى حاجة الانسان للحب والعاطفة ولذا فهو يكافح من أجل تحقيق ذلك.

4- الغاية : يرى أن الفرد يسعى بفعالية لتحقيق غايات وأهداف يسعى من خلالها لتحقيق التميز والكمال والتغلب على مشاعر العجز.

5- الاهتمام الاجتماعي : توجيه العدوان وتهذيبه ليكون إجتماعيا ويأخذ شكلاً مقبولاً .

6- نمط الحياة : أكد ان الطبيعة الذاتية لكفاح الفرد هي الاصل في تحقيق أهدافه التي يسعى من خلالها للسعي والتميز في الكمال. (1)

ولقد اهتمت نظرية أدلر بالجانب الاجتماعي إذ يرى أن الدوافع الشعورية لا يمكن أن تقدم فهماً متكاملًا لطبيعة الشخصية البشرية إذ لا بد من تفاعل عالم الشخصية الباطني مع العلاقات البيئية الموضوعية لان الفرد في نظر (ادلر) ليس كائنًا معزولاً عن وسطه الاجتماعي (2)

كما يرى ادلر أن سوء التوافق وعدم التكيف ناتج عن ما يأتي :

1- وجود اعتقاد خاطئ لدى الفرد حول الذات والعالم وهذا لأن الفرد لديه اهداف خاطئة واسلوب حياة خاطئ.

2- الفرد سوف يلجئ الى أشكال مختلفة من السلوك الشاذ بهدف حماية اعتقاده عن ذاته .

3- مثل هذه الحماية تحدث عندما يواجه الفرد مواقف يشعر من خلالها بأنه سوف لن ينجح بمقابلتها .

4- محاولة تحرير النفس من مشاعر النقص هي محاولة لكسب الشعور بالتفوق

¹ - ربيع , محمد شحاته ؛ تاريخ علم النفس ومدارسه : (دارة الصحة , القاهرة , 1986)

² - الموقع الرسمي لأكاديمية علم النفس العام , شبكة الانترنت

- 5- حالة الصراع بين مكونات الشخصية (الهو – والانا – والانا الاعلى) هي عبارة عن وحدة ديناميكية تسعى الى هدف متكامل.
- 6- إن القوة الابداعية الغامضة في حياة الفرد من شأنها أن تغير نمط السلوك وتعده . (1)

4- نظرية سيكولوجيا الأنا (أريكسون Erikson) :

لقد بنى اريكسون افكاره على اراء فرويد ووسّع من نظريته من خلال تأكيده على أن النمو النفسي الجنسي والنفسي الاجتماعي يحدثان في وقت واحد وانه في مرحلة من مراحل الحياة يحاول الفرد ايجاد توازن بين نفسه وبين العالم الاجتماعي ويرى اريكسون أن الامراض النفسية تحدث عندما تتحول الانا القوية الى أنا ضعيفة ولذلك يعتقد اريكسون أن لتعلم الفرد أثراً كبيراً في تكوين الانا وقد اكد أريكسون على (خبرات الطفولة) كونها واحدة من المسلمات الاساسية في تكوين أبنية الشخصية المتمثلة في (الهو – والانا – والانا العليا) والعلاقة الديناميكية بين هذه الابنية الذي تنتج عنها فعاليات الانا المختلفة (2)

إن (اريكسون) لم يتجاهل البيئية والاجتماعية والخبرات التي يكتسبها الفرد بحيث تكون إحدى المكونات الاساسية للشخصية فالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد لا بد له من ترك بصمات بشكل فعال في نمو الانا وهذا النمو يُعدُّ مكوناً وعاملاً ثالثاً من مكونات الشخصية فقد لخصه أريكسون في مراحل النفس الاجتماعية التي يمر بها الفرد خلال حياته بحيث تشكل كل مرحلة منها قوة تدفع الانا للأمام. (3)

¹ - أجال , سرى ؛ علم النفس العلاجي : ط2 : (عالم الكتب , القاهرة , 2000)

² - السيد , عبد الرحمن محمد ؛ نظريات الشخصية : (دار قباء للطباعة والنشر , القاهرة , مصر , 1998) ص10

³ - الزهراني , نجمة بنت عبد الله محمد ؛ النمو النفس - اجتماعي وفق نظرية أريكسون وعلاقته بالتوافق والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف : (المملكة العربية السعودية , جامعة ام القرى , كلية التربية , قسم علم النفس رسالة ماجستير غير منشورة , 2005) ص12

لقد تحدث أريكسون (Erikson) عن العالم الاجتماعي الذي ينتمي له الفرد وهو الذي يشكل منظومة الاخلاق عند الفرد والذي يهيئ له الجو النفسي للمشاركة في فعاليات المجتمع (1)

يرى اريكسون أن هناك ثلاث خصائص للشخصية السليمة هي :

- 1- السيطرة الفعالة الايجابية على البيئة .
- 2- أظهر قدر من وحدة الشخصية .
- 3- القدرة على إدراك الذات والمعالم إدراكاً صحيحاً .

أما مراحل النمو عند أريكسون فهي :

- 1- الثقة الأساسية مقابل عدم الثقة .
- 2- الاستقرار الذاتي مقابل الشعور بالخجل .
- 3- المبادأة مقابل الشعور بالإثم .
- 4- الاجتهاد مقابل القصور .
- 5- هوية الانا مقابل تشويش الدور. (2)

وقد تطرق (أريكسون) الى تركيب الهوية التي أرجعها الى مكونين مميزين هما (هوية الانا وهوية الذات) وترجع هوية الانا الى تحقيق الالتزام في بعض النواحي كالعمل والقيم الايدلوجيه المرتبطة بالسياسة والدين وفلسفة الفرد لحياته أما هوية الذات فتتعلق الى الإدراك الشخصي والأدوار الاجتماعية التي تعد حاجة إنسانية عظيمة في حياتنا تخلق لنا الإحساس بالوجود والإحساس بالآخرين ولذلك فإن المجتمع يؤدي دوراً بارزاً في تطوير نمو الانا (3)

¹ - المكتبة الافتراضية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراقية ، جامعة ديالى

² - السبيعي ، هدى ؛ النظرية النفسية الاجتماعية (أريك اريكسون) : (شبكة الانترنت) ص 7 ، 10

³ - الشويلي ، علي محمد جراد ، مصدر سبق ذكره ، 2008

ومن خلال ماتقدم يظهر إن نظرية (أريكسون) لها أثر كبير وبارز في أظهر هوية الانا وقوتها في مختلف مراحل حياة الفرد تشير أهمية الجوانب الاجتماعية المؤثرة في النمو النفسي وفي جميع مجالات الحياة المختلفة على أساس إن الإنسان اجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين وهي نظرية ذات تفسير قوي لمفهوم أثر الانا ضمن مراحل النمو والحياة الاجتماعية (1)

ثانياً :- منظور السمات

1 - نظرية ريموند كاتل (Raymond Cattell)

يُعدُّ ريموند كاتل (Raymond Cattell) من منظري سمات الشخصية الذين استخدموا التحليل العاملي لدراسة الشخصية وهي نقطة قوة في نظامه كما أنها السبب في عدم تقبل النظام من جانب النفسانيين على نطاق واسع وهي جوهره السلوك الإنساني وتشكل وحدة بناء الشخصية في نظريته وقد أبدى اهتماماً خاصاً لعلاقة السمة بالمتغيرات النفسية الأخرى كونها بنيانا عقلياً مع عدم إهماله للمصاحبات الفيزيائية والفسولوجية (2) الذي يمثل البنيان الكلي للشخصية ويمكن معرفته من خلال تصرفات الأفراد (3)

ويرى كاتل أن هناك سمات مشتركة يتسم بها الأفراد جميعاً وهناك سمات فريدة لا تتوفر لإفراد معينين ويمكن تقسيم السمات الى :

¹ - ألمشهدي , رائد عبد الأمير عباس , مصدر سبق ذكره , 2011, ص41

² - محمد , محمد عباس ؛ العوامل الخمسة الكبرى للشخصية : (مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد الثلاثون , جامعة بغداد) ص325

³ - حامد , سامر محمد ماجد ؛ السمات الشخصية - العقلية - لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية , جامعة النجاح الوطنية : (كلية الدراسات العليا , 2003) ص36

1- سمات القدرات (Ability) المتمثلة بإمكانيات الفرد التي يمكن إرجاعها الى التكوين الجسمي للفرد او مسارات يؤديها الفرد.

2- سمات مزاجية (Temperament Traits) وتتضمن القابلية للاستثارة وسرعة الاستجابة والحساسية.

3- سمات ديناميكية (Dynamic Traits) وهي سمات ذات علاقة بالدوافع والتي تعد من الناحية الجسمية استعدادات او حاجات (1)

ويرى (كاتل) أن السلوك الإنساني ينشط ويوجه نحو أهداف معينة بوساطة السمات الدينامية ولهذا فإن شخصية الفرد تتضح من خلال المواقف التي يتعرض لها وان بناءات الشخصية موروثه كما في الذكاء ولكنها تنمو وتتطور مع الخبرات التي يتعرض لها الفرد في حياته وهي مقسمة الى عدد من الفئات :

1- السمات المشتركة هي السمات التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد ويطلق عليها بالسمات العامة

2- السمات السطحية هي عبارة عن تجمعات من السلوكيات المتنوعة

3- السمات الفريدة وهي السمات التي يتفرد بها أشخاص معينون يمتلكون قدرات معينة للسمو بتلك السمة (2)

وقد أشار كاتل ضمن نظريته الى أثر السمات في تحديد سلوك الفرد مقارنةً بين الآخرين وأن السمات الشخصية تقع بين طرفين او قطبين من الخصائص الخارجية والداخلية وميز كاتل في هذا الإطار بين خصائص السلوك الظاهري والسطحي وأطلق (اسم أو مصطلح) وما يقع تحتها من خصائص عميقة لا يمكن

¹ - محمد , محمد عباس , مصدر سبق ذكره , ص326

² - ريموند كاتل , شبكة الانترنت

ملاحظتها كالدوافع التي أطلق عليها اسم سمات أولية, وباستخدام التحليل العاملي توصل كاتل الى تحديد ستة عشر عاملاً للشخصية هي:

(الانطلاق – الذكاء – قوة الأنا – السيطرة – الاستبشار – قوة الأنا الأعلى – المغامرة – التوجس – الاستقلال – الدهاء – الاستهداف للذنب – التحرر – الاكتفاء الذاتي – التحكم الذاتي للعواطف – ضغط الدوافع) (1)

ويرى كاتل أن عامل قوة الأنا أو (الثبات الانفعالي) يرتبط بقدرة الفرد على التحكم في دوافعه وبقائه هادئ الطباع وثابت انفعالياً أو يتعامل بواقعية مع مشاكله ويشير أن قوة الأنا تزداد كلما اكتشف الإنسان منافذ أكثر نجاح للتعبير عن طاقاته وقد توصل كاتل الى ان أنماط السلوك الوالدي والجنس والترتيب الميلادي عوامل مؤثرة في قوة الأنا (2)

2- نظرية كوباسا (Kobasa)

طرحت كوباسا (Kobasa) مفهوم يمكن ربطه بمفهوم قوة الأنا والذي يسمى قوة تحمل الشخصية وترى كوباسا أن الفرد كائن حي في العالم وأنه نوع من البناء المستمر ومهمة الفرد مجابهة الضغط لإعطاء معنى للحياة (3) ويرى (فرانك) أن الافراد الذين يتمكنون من مواجهة أعباء الحياة الضاغطة وتحديدها وتحويلها الى منفعتهم الخاصة هم الذين يتمتعون بإرادة الحياة ويجعلون لحياتهم هدفاً ومعنى

¹ – المشهدي , رائد عبد الأمير عباس ؛ قوة الأنا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الالعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل (أطروحة دكتوراه غير منشورة) 2011 , ص 42

² – عبد الرحمن , محمد ؛ نظريات الشخصية : (دار قباء , القاهرة , 1998) ص 39

³ – صفاء , قاسم عبد الله , مصدر سبق ذكره , 2010, ص 42

والذين لا يستطيعون أن يجعلوا لحياتهم معنى يعيشون محبطين⁽¹⁾ وان قوة تحمل الشخصية تتكون من ثلاثة مكونات هي:

1- أعتقاد الفرد بأنه يستطيع أن يسيطر على الاحداث وهذا يدعى مكون السيطرة (Control)

2- امتلاك الفرد شعور المشاركة بأنشطة الحياة وهذه مكون الالتزام (Commliment)

3- التوقع والحدس للتغير نوعاً من المواجهة وهذا مكون التحدي (Challenge)
(2)

إن العناصر التي حددتها كوباسا لمفهوم قوة تحمل الشخصية تتشابه مع مفهوم (قوة الانا) لمدرسة التحليل النفسي التي ترى أنه كلما كان الافراد محققين لذواتهم كلما كانوا أكثر تفاؤلاً وأكثر عطاءً وتفاعلاً مع الاخرين⁽³⁾

إن محاولة الفرد تبديد الاثار السلبية للضغوط يعتمد على قدرة الفرد على تحمل الاحباط التي تعد طاقة كامنة يمتلكها الانسان لمواجهة المواقف الخطرة والمؤلمة مما يجعله متوافقاً نفسياً وأن تكرار الاحداث الضاغطة لايمكن السيطرة عليها وتجنبها مما يجعل الناس يغيرون تفكيرهم عن الاحداث التي تواجههم في حياتهم وان تحمل الاحباط هو مظهر من مظاهر التحمل النفسي والصمود ضد مظاهر الانا التي تولد عند منع الشخص من الوصول الى الهدف الذي يرغب فيه ويختلف تحمل الاحباط من شخص الى اخر لسببين هما:

1- ثقافة الفرد وتنوعها مع تقدم العمر

¹ - نظرية كوباسا , 1979 , شبكة الانترنت

² - Adaskin . E . J . 1988 : stress

³ - صفاء , قاسم عبد الله , مصدر سبق ذكره , 2010, ص43

2- لكل فرد درجة تحمل تبدأ عندما يتجاوز الضغط مصادر الفرد الاعتيادية التكيفية مما يؤدي الى فقدان التوازن في مواجهة العقبات وزيادة تحمل الاحباط دليل على النمو السوي للأنا وقوته, وقصوره علامة على ضعف قوة الأنا.

2-1-12- المهارات الأساسية بكرة القدم

تعد المهارات الأساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم اذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية اذ أتم التدريب عليها لمدة طويلة وتتسم لعبة كرة القدم بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلا عن ارتباطها بالعناصر البدنية والنفسية (1) واذا تتبعنا بدقة مباريات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني يرافقه جهد نفسي يظهر من خلال الانفعالات المختلفة الذي يتطلب من القائمين على عملية التدريب مراعاة الضغوط النفسية وعلاقتها بشكل مباشر لذا يتطلب الاهتمام بتلك المهارات (2) .

إن المهارات الأساسية بكرة القدم كثيرة ومتداخلة ومترابطة وقد اختلف المختصون في تصنيفهم لها فمنهم من قسمها تبعاً لاستخدام الكرة على مهارات أساسية مع الكرة ومهارات أساسية من دون الكرة ومنهم من قسمها تبعاً لمواقف ومواقع اللاعب في الفريق على مهارات دفاعية ومهارات هجومية وهناك تصنيف تبعاً لاستخدام القدم أو الرأس أو بقية اجزاء الجسم (3) .

¹ - محمود, اسعد موفق؛ التعليم والمهارات الأساسية في كرة القدم , ط2, 2009 , ص72

² - محسن ثامر؛ الإعداد النفسي في كرة القدم : (وزارة التعليم العالي , جامعة بغداد , 1990) ص29

³ - ذياب عادل عباس ؛ اثر استخدام اساليب متنوعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب الصف الثاني المتوسط : (جامعة ديالى , كلية التربية الأساسية , 2007) ص41

ولذلك ليست المهارة الأساسية هدفاً في حد ذاتها وإنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط , والمهارات الأساسية اتصفت بالآتي:

- 1- انها تتطور دائماً ولا تقف عند حد معين
 - 2- ان المهارات الأساسية وفق ادائها تتطور مع نمو الصفات البدنية للاعب (1)
- وتأسيساً على ماتقدم تعد المهارات الأساسية بكرة القدم عبارة عن كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي الى غرض معين في إطار القانون للعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدون الكرة كما ان المهارات الأساسية هي مركب من عوامل عدة يستعملها اللاعب في المباريات كالمهارات الفردية واللعب الجماعي (2).

إن المهارات الأساسية بكرة القدم تنقسم على قسمين :

أ – مهارات أساسية بدون كرة هي

- 1- الجري وتغيير الاتجاه
- 2- الوثب
- 3- الخداع والتمويه بالجسم
- 4- وقفة اللاعب المدافع (3)

ب – المهارات الأساسية بالكرة هي:

1- المناولة

¹ - شوكت, ضياء منير فاضل ؛ تأثير تمرينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب (جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية, 2006) ص65

² - محمود , غازي صالح؛ علم النفس الرياضي سكيولوجيا التدريب والمنافسات في كرة القدم, 2011, ص176

³ - حنفي , محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : القاهرة : دار الفكر العربي, 1994) ص 277

- 2- التهديف
- 3- الدحرجة بالكرة
- 4- السيطرة بالكرة
- 5- الاخمد
- 6- ضرب الكرة بالرأس
- 7- المراوغة والخداع
- 8- المهاجمة وقطع الكرة
- 9- رمية التماس
- 10- مهارة حارس المرمى
- 11- مهارة ركل الكرة بالقدم (1)

وفيما يأتي شرح للمهارات الاساسية المختارة للدراسة:

2-1-12-1 المناولة (Passing)

إن الانسجام والتفاهم والتعاون بين اعضاء الفريق يعد من الاسس الهامة في اللعب الجماعي والمناولات بين اللاعبين هي أساس هذا الانسجام (2) ولذلك تعد المناولة من اكثر الوسائل اهمية في كرة القدم ويرجع ذلك لكونها اكثر استخداماً طوال زمن المبارات وهي تحديد انتقال الكرة من لاعب الى اخر ومن ثمّ يمكن التقدم من خلالها نحو مرمى الفريق الخصم (3)

¹ - بوب ويلسون ؛ كرة القدم ، اصولها وفنونها : (ترجمة سلطان جرجيس حامد، بغداد : مطبعة منير ، 1981) ص54

² - محمود ، اسعد موفق ؛ مصدر سبق ذكره ، 2009 ، ص 93

³ - صبر ، قاسم لزام واخرون ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،

هناك ثلاثة عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة في نجاح المناولة هي:

- 1- الدقة في أداء المناولة
- 2- ان تكون المناولة بسيطة
- 3- السرعة في أداء المناولة (1).

وتأسيساً على ما تقدم يرى الباحث أن المناولة هي من مستلزمات الاتصال الوثيق بين اللاعبين ولايستطيع اللاعب تنفيذ خطط اللعب التي من شأنها أن تحرز الفوز الى أن تكون المناولة دقيقة ومحسوبة بزمن محدد لكي يستطيع اللاعب أن ينفذها بنجاح.

2-12-1-2 التهديف (kick to goal)

يعد التهديف الناجح هو المحصلة النهائية لاداء الفريق , وهو احد وسائل الهجوم لتسجيل الاهداف وهو من أساسيات لعبة كرة القدم لان متعة كرة القدم وهدفها الرئيسي هو احراز الإصابات وتحقيق الفوز . كما يعتمد نجاح التهديف على عدة عوامل منها :

- 1- اختيار المكان المناسب.
- 2- التهديف حسب الفراغ الحاصل في صفوف دفاع الخصم.
- 3- امكانية اللاعب لاستغلال هذه الفجوة (2) .

ويرى الصفار ان التهديف هو الخطوة الاخيرة في سلسلة فعاليات كرة القدم وعليها تتوقف نتيجة المباراة . اما مفتي فيقول ان الفريق الذي تخشاه كل الفرق هو

¹ - محمود , موفق اسعد ؛ مصدر سبق ذكره , 2007, ص93

² - الكعبي , عبد الله حويل فرحان؛ تأثير منهاج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والاداء المهاري للناشئين بكرة القدم:(جامعة القادسية, كلية التربية الرياضية, 2008) ص28

ذلك الفريق الذي يمتلك لاعبين يجيدون التهديف بأنواعه ومن مناطق مختلفة (1) وعلى هذا الأساس يقسم التهديف على نوعين :

1- التهديف بالقدمين

المهاجم الجيد هو الذي يستطيع التهديف بقدميه كليهما بشكل فعال ومؤثر واللاعب الذي يستعمل قدماً واحدة في التهديف يفقد فرص ثمينة لاصابة هدف الخصم .

2- التهديف بالرأس

إن التهديف بالرأس لايزال يؤدي أثراً بارزاً في تحقيق الفوز ولايمكن التفكير في كرة القدم من دون استعمال الرأس (2)

إن اللعب الحديث بكرة القدم يحتم على اللاعبين امتلاكهم القوة والدقة والتركيز في سرعة الاداء بدرجة كبيرة وإن اللاعب الذي يتصف بهذه المواصفات يستطيع أن يؤدي واجباته المهارية بصورة جيدة ويتغلب على الخصم .
وهناك عوامل رئيسة تسهم في مدى نجاح التهديف أو فشله هي:

أ- الدقة وقوة التهديف .

ب- الزاوية التي تصوب اليها الكرة .

ت- توقيت التهديف (3)

¹ - الدراجي, ضياء حمود مولود حسن ؛ تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض العمليات العقلية والاداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة القدم:(جامعة ديالى, كلية التربية الرياضية, 2006) ص32

² - جارلس هيوز ؛ كرة القدم (الخطط والمهارات) ترجمة موفق المولى : (الموصل , مطابع التعليم العالي , 1990) ص1

³ - عبد المجيد نعمان, محمد عبده صالح ؛ كرة القدم - تمرين - خطط : (شبكة الانترنت , 2004)

3-12-1-2 الدرجة بالكرة (Moving with ball)

تعد مهارة الدرجة من المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب في لعبة كرة القدم فالدرجة هي استخدام اجزاء من القدم بهدف التحكم بالكرة اثناء درجتها على الارض والتحكم بها والتقدم بالملعب (1) ولذلك تعد الدرجة عملية ربط لقيادة الكرة من حيث اللمس والتوقف والاستدارة لتغيير مسار الكرة واللاعب الذي يتقن مهارة الدرجة يستطيع أن يوظفها داخل المباريات (2) .

هناك أسس مهمة تعتمد عليها درجة الكرة هي :

- 1- المحافظة على التوازن لاجل التحرك لكل الاتجاهات بسهولة.
- 2- عدم تركيز النظر على الكرة بل لابد من رفع الرأس لرؤية اللاعبين .
- 3- المحافظة على الكرة على بعد مناسب من قدم اللاعب (3) .

أهداف الدرجة بالكرة:

- 1- اجتياز الخصم والتخلص منه.
- 2- اختراق صفوف دفاع الخصم والقيام بالمناولة والتهديف.
- 3- عدم توفر مجال مناسب للمناولة.
- 4- سحب الخصم من اجل تنفيذ خطة معينة واعطاء الزميل فرصة التحكم بحرية لازالة الضغط عنه.
- 5- تأخير اللعب وكسب الوقت عندما يكون الفريق متقدما بنتيجة المباراة.
- 6- تنظيم لعب الفريق.

¹ - الخولي, أمين أنور وجمال الدين؛ مناهج التربية البدنية المعاصرة , ط1:(القاهرة , دار الفكر العربي ,2000) ص176

² - صير , قاسم لزام واخرون؛ مصدر سبق ذكره ,2005) ص154

³ - محمد كشك , أمر الله البساطي ؛ **أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم** : (الاسكندرية , منشأة المعارف, 2000) ص52

7- الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول الى الفعالية التي تليها (1)

ومن خلال ماتقدم يظهر أن مهارة الدرجة هي مجهود فردي يقوم به اللاعب لاختراق دفاع الفريق المنافس واعطاء فرصة التحرك للزميل والاستفادة من وقت المباراة وتنظيم لعب الفريق , وان التطور الكبير في كرة القدم سواء كان من الناحية الفنية والخططية حتم على المدربين زيادة عدد المدافعين ولكي يستطيع اللاعب الذي معه الكرة اختراق دفاع الفريق المنافس لابد من أن يتمتع بإمكانية عالية ومتقنة لهذه المهارة فضلا عن مقدرة اللاعب الفنية ومعرفته الخططية في اختيار الوقت المناسب للقيام بالدرجة (2) وان الفريق الجيد والمنظم هو الذي يضم في صفوفه مجموعة من اللاعبين ذوي الامكانيات الجيدة في الدرجة وتوظيفها في اختراق فريق الخصم وتهيئة الفرص المناسبة لأحراز الفوز (3) .

2-1-12-4 المراوغة والخداع (Prevarication and deception)

الخداع هو ان تجعل كل استجابات الخصم الحركية خاطئة في التوقع والتنفيذ مع استغلال الوقت والمسافة المناسبة لخلق الفرص السهلة في التهديد والتمرير وان المراوغة بدون خداع هي طريقة اكيدة لخسارة الكرة إلا اذا كان اللاعب يتمتع بسرعة حركته , والمراوغة عنصر مهم لمهارة لاعب كرة القدم في الدفاع والهجوم وغالبا ماتكون هذه المهارة من العناصر الأساسية ولا بد ان يمتلكها اللاعب وهي من فنون اللعب الحديث (4) .

¹ - حسن , علي مهدي؛ اثر استخدام تمارين خاصة في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم: (جامعة ديالى, كلية التربية الاساسية , 2005) ص33

² - علي, خليل حميد محمد؛ تأثير اساليب التنافس في تطوير اهم القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين : (جامعة بابل , كلية التربية الرياضية, 2010) ص 62

³ - حلمي محمد ؛ التدريب الرياضي اسس ومفاهيم واتجاهات : (دار المعارف , الاسكندرية , 1995) ص133

⁴ - محمود, غازي صالح؛ كرة القدم المفاهيم - والتدريب , ط1: (الجامعة المستنصرية , كلية التربية الرياضية, 2011)

إذاً ينبغي على اللاعب اخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة وجعل الخصم يتوقع توقعاً خاطئاً مما يسمح للاعب الذي قام بالخداع بامتلاك الوقت والمساحة في الملعب وعليه تتطلب هذه المهارة من اللاعب الذي يقوم بها مواصفات مهمة كالرشاقة والمرونة والتوافق النفسي والعضلي والعصبي واللاعب الذي يستطيع اجتياز منافسة المراوغة سوف يكتسب أهمية لأنه يخلق فراغاً يجعل المنافسة خارج اللعب وعليه فإنه لايجوز المبالغة في الخداع بالكرة والغاية الحقيقية من استعمال مهارة المراوغة والخداع هي المرور من المنافس في التخلص من المراقبة والتفوق عليه وبالأخص المنافس الذي يلعب بالطرق الدفاعية الحديثة وهناك عدة اساليب للمراوغة هي:

1- الخداع مع السيطرة على الكرة في اثناء الحركة.

2- الخداع في اثناء الدحرجة.

3- الخداع في اثناء التهديف (1)

مبادئ المراوغة

1- ايجاد نقاط ضعف الدفاع وللاعب الخصم من اجل استغلالها في تأدية الواجبات مهارية والهجومية.

2- على اللاعب ان يختار الطريقة المناسبة للموقف الذي يكون فيه اثناء حيازته للكرة

3- ان يتصف اللاعب بالهدوء ولديه القدرة على اتخاذ القرار المناسب.

4- عدم التردد في اداء المهارة المطلوبة اثناء اللعب.

5- لا بد للاعب اثناء المراوغة من ان يمتلك مهارة عالية في التحكم بالكرة والسيطرة عليها.

¹ - الشخيلي , سعد منعم و هه فال خورشيد الزهاوي ؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات : (جامعة السليمانية , 2012

6- لديه القدرة النفسية على التكيف في المواقف الصعبة اثناء اللعب (1)

5-12-1-2 السيطرة بالكرة (Control of the ball)

تعد السيطرة على الكرة احدى المهارات الاساسية الهامة في كرة القدم وقد زادت اهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديث فعن طريقها يمكن وضع جميع الكرات القادمة الى اللاعب تحت سيطرته سواء كان استلامها بشكل متدرج او عالي وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على استخدام اجزاء جسمه كافة ماعدا اليدين (2)

إن السيطرة على الكرة تنمي عند اللاعب مقدرته على ادراك خواص الكرة من حيث شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها وسرعتها واتجاهاتها في الهواء وعند تغير اتجاهاتها بسبب الريح المضادة وهذا يساعده ان يتحكم في توافقه الحركي سواء عند ضرب الكرة أو الجري بها أو عند تمريرها او استلامها (3)

ولذلك فإن السيطرة على الكرة من المهارات الصعبة التي تتطلب قدرة عالية من اللاعب لكي يستطيع السيطرة عليها ويتحكم فيها ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة على ما يأتي:

1- إيقاف الكرة الارضية المتدحرجة حتى تسكن.

2- امتصاص الكرة العالية سواء على الارض او في الهواء حتى تصل الى حالة السكون.

¹ - صباح رضا واخرون ؛ كرة القدم : (دار الحكمة للطباعة, بغداد , 1991)

² - كماش, يوسف لازم واخرون ؛ التدريب والتعليم الميداني في كرة القدم , ط1, : (مطبعة النخيل, 2009) ص134

³ - الزهاوي, هة ظال خورشيد رفيق؛ اثر تمارين مهارية بدنية على اسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب : (جامعة الموصل , كلية التربية الرياضية, اطروحة دكتوراه غير منشورة ,

3- السيطرة على الكرة العالية او المتدرجة في اثناء ركض اللاعب مع عدم توقفه وهذه من سمات لاعب كرة القدم الحديثة (1).

6-12-1-2 الرمية الجانبية (Throw Side)

تعد الرمية الجانبية من المهارات الاساسية بكرة القدم لذلك تحتاج هذه المهارة الى اهتمام المدربين بها وأغلب الفرق تضم على الاقل لاعبا متخصصاً ذا قدرة على رمي الكرة من مستوى الخط الجانبي لمنطقة جزاء المنافس والى منطقة الستة ياردات (2) ويبدو أن الرميات الجانبية تريح لاعبي كرة القدم والرميات الجانبية تعد طريقاً محتملاً للفوز وهناك أشياء مهمة يمارسها اللاعب لتحويل الرميات الجانبية الى حركة هجومية هي:

1- تنفيذ الرمية بسرعة.

2- تنفيذ الرمية الى لاعب غير محتجز.

3- ارم باتجاه الإمام.

4- ارم رمية تسهل السيطرة عليها.

5- اعد الرامي الى اللعبة (3).

ونظراً لحدوث الرميات الجانبية بكثرة خلال المباريات فإن اهميتها كبيرة كبقية الالعاب الثابتة وفي الرميات الجانبية هناك حقائق تأخذ بالاعتبار هي:

¹ - شوكت, ضياء منير فاضل؛ تأثير تمرينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب: (جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, اطروحة دكتوراه غير منشورة , 2006)

² - مبارك , رافد عبد الامير ناجي, النواحي الفنية لمباريات الفرق الأسيوية في نهائيات كأس العالم بكرة القدم 2006:(جامعة بابل , كلية التربية الرياضية, أطروحة دكتوراه غير منشورة, 2007)

³ - محمود , غازي صالح ؛ الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم ,ط1:(الجامعة المستنصرية, كلية التربية الرياضية ,

- 1- التنفيذ السريع للرمية والسبب في ذلك يعود الى فقدان المدافعين للتركيز وعدم مراقبة المدافعين لزملاء الرامي.
- 2- حلول الرمي هو الى اللاعب غير المراقب والهدف الاول للرمية الجانبية هو إعادة حيازة الكرة داخل الملعب في منطقة خطرة وذات فائدة للفريق المهاجم
- 3- رمي الكرة الى الامام لان أحسن اساليب الرمية الجانبية هو رمي الكرة الى الامام وعبرة مجموعة من المدافعين وكلما رميت الكرة لمنطقة خلف المدافعين يكون تأثير الرمي الفني اكثر فعالية في الهجوم.
- 4- ارم الكرة بحيث يمكن السيطرة عليها لتسهيل مهمة السيطرة على الكرة لكي تبدأ تنفيذ الخطط الهجومية .
- 5- خلق الفراغات بتبادل المراكز لان الوقوف يعد من اكبر الاخطاء في تنفيذ الرمية الجانبية لانها تكون متوقعة من قبل الخصم.
- 6- ارجاع الرامي للعب لان ابقاء الرامي خارج الملعب بعد رمي الكرة يعد تصرفاً خاطئاً وعليه التحرك لمواقع الاسناد لاحتمالات إرجاع الكرة إليه (1)

7-12-1-2 مهارة حارس المرمى (Skill Goalkeeper)

يتحمل حامي الهدف مسؤولية كبيرة خلال المباراة فالمهاجمون ولاعبو الوسط والمدافعون يرتكبون الاخطاء ويشعرون بها وعليهم تصحيح اخطائهم في المرة القادمة أما خطأ حامي الهدف فهو نهائي وقاتل للفريق. والفريق الجيد الذي لا يملك ضمن أعضائه حامي هدف جيد سرعان ما يفقد الثقة بالفوز وعلى العكس من ذلك الفريق الذي مستواه ضعيف ولديه حامي هدف جيد إذ يلعب بثقة أعلى في أية مباراة (2)

¹ - جبر , صباح رضا واخرون؛ كرة القدم للصفوف الثالثة , جامعة بغداد , 1991)ص89

² - محسن, ثامر وواتق ناجي؛ كرة القدم للأشبال المهارات الاساسية (التكتيك): (مطبعة شفيق.بغداد, 1978) ص68

وعلى هذا الأساس لابد لحارس المرمى أن يمتلك مواصفات جيدة وخبرة في قراءة المباراة وتكمن أهمية حارس المرمى في :

- 1- يشغل أكثر المواقع الحساسة في الملعب.
- 2- اختلاف واجباته عن واجبات اللاعبين الآخرين.
- 3- تميزه بمواصفات بدنية وجسمية تختلف عن بقية اللاعبين.
- 4- حسن التصرف في المواقف الصعبة .
- 5- يسمح له بلعب الكرة بالقدمين خارج منطقة جزائه كأى لاعب في الملعب.
- 6- يتميز حارس المرمى بسرعة الاستجابة والتوافق العصبي والعضلي.
- 7- الذكاء الميداني والقدرة على توجيه اللعب (1)

2-1-12-8 مهارة ركل الكرة (الكرات الثابتة) (Skillof kicking the ball)

تعد هذه المهارة من أكثر المهارات استخداماً من قبل اللاعبين الامر الذي يستدعي التركيز عليها والاهتمام بها واتقانها بالشكل الصحيح فالفريق الذي يجيد لاعبوه انواع ضرب الكرة بشكل سليم ومتقن يتمكن من تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب (2)

لقد أثبتت الدراسات أن مهارة ركل الكرة تعد اكثر استخداماً من قبل اللاعبين من بقية المهارات الاخرى لذا يتطلب التركيز عليها من خلال التدريبات المكثفة لكي نصل الى امكانية اتقان هذه المهارة في مجال كرة القدم (3)

¹ - محمود، موفق اسعد؛ التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط1، 2009، ص195

² - صبر ، قاسم لزام وآخرون ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005) ص 107

³ - محمود ، موفق اسعد ، مصدر سبق ذكره ، 2007، ص76

إن الكرات الثابتة أحد اجزاء مهارة ركل الكرة لذا يركز الباحث على هذه الاجزاء على النحو الآتي:

1- ضربة الزاوية

تعد ضربات الزاوية من الالعب المهمة لحالات اللعب الثابت التي يبني عليها فريق الخصم الامال في تسجيل الاهداف وعليه فإن الخطط الدفاعية في مواجهة أي نوع من ضربات الزاوية يعتمد على:

- أ- التغطية المزدوجة لحامي الهدف , لاعب قرب كل عامود من أعمدة الهدف
- ب- مراقبة رجل لرجل
- ت- التركيز الدفاعي داخل منطقة الجزاء (1)

2- الضربات الحرة (مباشرة وغير مباشرة)

تصنف الضربات الحرة الى تسميتين مباشرة ومنها يمكن تسجيل اصابة مباشرة ضد الفريق المخطئ . وغير مباشرة ومنها لايمكن تسجيل اصابة الا اذا لعبت الكرة او لمسها لاعب آخر غير الذي ضربها قبل دخولها المرمى وتشكل الضربات الحرة خطراً كبيراً على مرمى الفريق المدافع وخاصة الضربات القريبة من الهدف اذا استغلت بشكل جيد ونفذت بدقة بناءً على خطط علمية مرسومة لها ويتوقف تحديد الخطط في تنفيذ تلك الضربات على المكان والمسافة من المرمى وبناء حائط الصد (الجدار) وفقاً لامكانية الفريق في الضربات البعيدة التي لا يلجأ فيها الفريق الاخر لتكوين حائط الصد وعليه يجب أن تكون الكرة ثابتة عند القيام

¹ - صبر , صباح رضا وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره , ص 207

بالضربة الحرة ولا يحق لضاربها أن يلعبها ثانية قبل ان يلمسها او يلعبها لاعب اخر
(1)

3- ضربة الجزاء

ان الخطط المعتمدة في ضربة الجزاء تعتمد على القدرة والمهارة والدقة في توجيه الكرة نحو مكان محدد وهناك عوامل أساسية لا بد من مراعاتها عند أداء ضربة الجزاء.

1- أن يحدد المدرب مجموعة من اللاعبين بالفريق يتصفون بالقدرات الخاصة لأداء ضربة الجزاء

2- أن يراعي مستوى أداء اللاعبين الذين تم تحديدهم في أداء ضربات الجزاء إذ يتعرض البعض بعضهم لسوء التصرف في مواقف متعددة في اللعب.

3- عدم المغالاة في الخداع أثناء أداء ضربات الجزاء وعدم التردد خلال تنفيذ ضربة الجزاء.

4- ضرورة تدريب جميع اللاعبين بما فيهم حارس المرمى على أداء ضربة الجزاء ولذا يتوقف على ضربات الجزاء جهود الفريق في إحراز الفوز .

5- دراسة مواطن القوة والضعف في أداء حارس المرمى للفريق المنافس وكذلك إمكانيات مميزات اللاعبين وأسلوب كل منهم في أداء ضربة الجزاء (2).

تعد ضربات الجزاء من الفرص الذهبية للفريق المهاجم لتسجيل هدف الفوز في المباراة ومن خلالها يكون اللاعب أمام حراس المرمى مباشرة وهذا يتطلب من اللاعب المنفذ لضربة الجزاء ضبط النفس والهدوء والقدرة العالية على التمويه

¹ - البدرى، مؤيد وثامر محسن ؛ قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1987) ص 156

² - شعلان، ابراهيم وعمرو ابو المجد؛ خطط الكرات الثابتة في كرة القدم ، ط1 ، 1997 ، ص 151-152

وتحمل المسؤولية ولعب الكرة نحو الزوايا أو المنطقة المحددة في ذهن اللاعب
المنفذ لضربة الجزاء (1)

2-1-2-9 مهارة المهاجمة (قطع الكرة)

إن مهاجمة الكرة هي إحدى المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم وهي مهارة
دفاعية يؤديها اللاعبون عند فقدانهم الكرة وعلى اللاعبين جميعاً أن يتدربوا على
هذه المهارة وبنفس الكفاءة لأن الدفاع يبدأ من المكان الذي يفقد اللاعبون فيه الكرة
واللاعب الأقرب للخصم المستحوذ على الكرة يعد هو أول المدافعين ولذلك يجب
القيام بالضغط على الخصم ومنعه بدأ الهجوم (2)

هناك شروط أساسية يجب أن يتصف بها اللاعب الذي يمارس مهمة انتزاع
الكرة هي:

- 1- القوة أثناء الاحتكاك مع اللاعب الخصم.
- 2- الرشاقة أثناء الاحتكاك مع اللاعب الخصم الأمر الذي يمكنه من مواصلة
اللعبة.
- 3- الشجاعة والجاهزية.
- 4- العزيمة عند مواجهة الخصم (3).

تعد مهارة القطع وانتزاع الكرة مهمة من ناحية امتثال الفريق المنافس
وحرمانه من حصوله على فرصة لتسجيل الهدف فضلاً عن إعطاء فرصة لفريقه

¹ - مبارك, رافد عبد الامير ناجي؛ النواحي النفسية لمباريات الفرق الآسيوية في نهائيات كأس العالم لكرة القدم 2006 : (جامعة بابل , كلية التربية الرياضية , رسالة ماجستير غير منشورة , 2007)

² - المؤمن , حسام سعيد ؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم : (جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , رسالة ماجستير غير منشورة , 2001) ص34

³ - صبر , قاسم لزام ؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة لكرة القدم : (المكتبة الوطنية , 2009) ص128

في بناء هجمة جديدة يسعى من خلالها الى إحراز الفوز على الخصم (1) وهناك
غرضان رئيسيان من القيام يقطع الكرة واقتناصها هما:

1- إبعاد الكرة عن الخصم الحائز عليها واخراجها من تحت سيطرة الخصم
(القطع).

2- الحصول على الكرة ووضعها تحت السيطرة – الاقتناص (2) .

ومن خلال ماتقدم يرى الباحث أن هذه المرحلة مهمة جداً ولذلك يحاول
اللاعب أخذ الكرة من فريق الخصم سواء بالقدم او بأية طريقة أخرى الهدف منها
منع الخصم من السيطرة وهذا يتطلب مهارات خاصة يتصف بها اللاعبون ولديهم
القدرة على توظيف هذه المهارات بشكل علمي ومدروس لانها تمنع الفريق المنافس
من تنفيذ المهام الهجومية .

2-2 الدراسة السابقة

1-2-2 الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم قوة الانا

1-1-2-2 دراسة التميمي (2010)

¹ - الشيخلي , سعد منعم و هه فال خورشيد الزهاوي ؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات : (جامعة السليمانية , 2012
(ص 343

² - الصفار , سامي ؛ الإعداد الفني لكرة القدم : (جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , المكتبة الوطنية , 1984) ص

الموسومة (قوة الأنا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل)

هدفت الدراسة الى :

- 1 - بناء مقياس قوة الأنا لدى الرياضيين.
- 2 - التعرف على مستوى قوة الأنا للاعبي منتخبات جامعة الموصل.
- 3 - التعرف على مستوى مفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل.
- 4 - التعرف على العلاقة بين قوة الأنا ومفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بإسلوب العلاقات الارتباطية.
مجتمع البحث : تكون مجتمع البحث من (٦٤٤) لاعباً توزعوا على منتخبات جامعات المنطقة الشمالية.

عينة البحث : قسم الباحث مجتمع البحث على قسمين، ضم القسم الأول عينة إعداد أداتي البحث والبالغة (٥٦٠) لاعباً. أما القسم الثاني فقد تكون من (٨٤) لاعباً من لاعبي منتخبات جامعة الموصل إذ تم اختيارهم ليمثلوا عينة التجربة النهائية.

أداتا البحث : استخدم الباحث أداتين هما:

- 1 - مقياس قوة الأنا: وقد تم بناء المقياس بعد التحقق من صدقه الظاهري والمنطقي وصدق البناء، إذ تحقق ذلك من خلال قدرة فقرات المقياس على التمييز بين المستجيبين، ويتكون المقياس من (6) مجالات هي (الاتزان الانفعالي، تجنب حيل الدفاع غير السوية، حل الصراعات النفسية، الخلو من الاضطرابات العصابية، تحقيق الذات، الإدراك الصحيح للواقع)، وتغطي هذه المجالات (٤٩) فقرة لقياس قوة الأنا لدى الرياضيين.

- 2 - مقياس مفهوم الذات الجسمية:** استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات الجسمية الذي أعده (محمد حسن علاوي ، ١٩٩٨) بعد التحقق من صدقه وثباته ومن اهم النتائج التي توصل اليه الباحث :
- 1 -** فاعلية مقياس قوة الأنا لدى الرياضيين والذي قام الباحث ببنائه من خلال الإجراءات العلمية المتبعة في البحث العلمي التي تدل على قدرة المقياس في قياس قوة الأنا لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل.
- 2 -** يتسم لاعبو منتخبات جامعة الموصل بمستوى مرتفع في قوة الأنا.
- 3 -** يتسم لاعبو منتخبات جامعة الموصل بمستوى مرتفع في مجالات مقياس قوة الأنا.
- 4-** يتسم لاعبو منتخبات جامعة الموصل بمستوى مرتفع في مفهوم الذات الجسمية.
- 5-** توجد علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائيا بين كل من قوة الأنا ومفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل (1)

2-1-2-2 دراسة (المشهدي) 2011

الموسومة (قوة الانا وعلاقتها بالانتران الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الالعب الفردية والفرقية في محافظة بابل)

¹ - التميمي ,علي صالح مهدي؛ قوة الانا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل : (كلية التربية الأساسية قسم التربية الرياضية جامعة الموصل , رسالة ماجستير غير منشورة) 2010

هدفت الأطروحة الى التعرف على قوة الأنا والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الألعاب الرياضية وإيجاد العلاقة الارتباطية بين قوة الانا والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الألعاب الفردية والألعاب الفرقية إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي في تحقيق نتائج بحثه وطبق مقياس قوة الانا على عينة بلغت (290) ناشئاً اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي وتوصل الباحث الى نتائج مفادها بأنه لا يوجد فرق حقيقي في كل من قوة الانا والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح بين ناشئي الالعاب الفردية والفرقية وفقاً لطبيعة ممارستها كما يوجد فرق دال معنوياً في الاتزان الانفعالي في تحديد نوع اللعبة (1)

2-2-2 الدراسات السابقة المتعلقة بالمهارات الأساسية بكرة القدم

1-2-2-2 (دراسة العزاوي) 2003

¹ - المشهدي , رائد عبد الأمير عباس ؛ قوة الانا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الالعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل : (كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , أطروحة دكتوراه غير منشورة) 2011 , ص9-10

الموسومة بـ (تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم)

وهدفنا الدراسة الى معرفة تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير مهارات (المناولة , التهديف , الجري بالكرة , الاخمد) للاعبين الشباب

وقد تكونت عينة البحث من (20) لاعباً من نادي التجارة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لانجاز إجراءات البحث وتوصل الباحث الى ان طريقة التدريب المتداخل للتمرينات المهارية الحركية هي افضل من الطرق الاعتيادية في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم

وأوصى الباحث باعتماد طريقة تداخل التمرينات المهارية الحركية ضمن المناهج التدريبية المخصصة للاعبين لكرة القدم (1)

2-2-2-2 (دراسة كامل) 2004

الموسومة بـ (تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لكرة القدم)

¹ - العزاوي , ضياء ناجي ؛ تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم :رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2003

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى تأثير التمرينات الخاصة لدى عناصر السرعة والرشاقة والسرعة الحركية في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وكذلك التعرف إلى معنوية العلاقة بين السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

لقد بلغت عينة الدراسة (20) لاعباً من أحد اندية بغداد المشاركة بدوري الشباب وهو فريق نادي الكرخ وتم اختيارها بصورة عشوائية وقسمت على مجموعتين ضابطة وتجريبية واستمرت التجربة الرئيسية (8) اسابيع.

استنتج الباحث أن للتمرينات الخاصة فاعلية في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية ، فضلا عن معرفة العلاقة بين السرعة والأداء المهاري، وتبين أن هناك فروقا معنوية بين اختبارات مجموعتي البحث ولصالح التجريبية من خلال النتائج التي حصل عليها في الاختبار البعدي، فضلا عن ظهور علاقة ارتباط معنوية بين السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم (المناوله , الدرجه , التهديف). (1)

3-2 مناقشة الدراسات السابقة

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة التي كانت قريبة من موضوع البحث الحالي اتضح مايلي:-

¹ - وميض شامل كامل؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية.جامعة بغداد (2004)

- 1- جميع الدراسات لها علاقة بالدراسة الحالية من حيث (دراسة قوة الأنا – المهارات الأساسية).
- 2- اهتمت الدراسات السابقة بالمهارات الأساسية لكرة القدم وعلاقتها بقوة الأنا أما الدراسة الحالية فقد اهتمت بتأثير تمرينات خاصة في تطوير قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية .
- 3- تباينت الدراسات السابقة من حيث استخدام مجتمع الدراسة وانفردت الدراسة الحالية باستخدام العينة من طلاب كلية التربية الرياضية.
- 4- تباينت الدراسة التي تم عرضها من قبل الباحث في استعمال أداة جمع المعلومات لتحقيق أهداف البحث فبعضها استخدم استبانة وبعضها تبنى أداة جاهزة أما الدراسة الحالية فقد اعتمدت على بناء مقياس لقوة الأنا.
- 5- اختلفت الدراسات السابقة في طبيعة عينة البحث منها ما استعمل عينة صغيرة ومنها ما استعمل العينات الكبيرة كدراسة (المشهدى) وهي تتفق مع الدراسة الحالية.
- 6- لقد أفاد الباحث من الدراسات السابقة في بناء أداة البحث لهذه الدراسة فضلاً عن استفادته من الوسائل الإحصائية وأسلوب عرض النتائج والى ما توصلت إليه الدراسة.
- 7- بعض الدراسات استخدمت متغير الجنس هدفاً من أهداف البحث أما الدراسة الحالية فلم تتطرق للجنس كأحد متغيرات الدراسة.

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

هناك العديد من المناهج التي تستخدم في البحث العلمي ، ويتوقف اختيار أي منهج على طبيعة الدراسة المستخدمة ، ولكون البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة ، بحيث يحدث في بعضها تغيير مقصود ويتحكم في متغيرات أخرى فإنه يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق. (1)

لذا تم اختيار المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث

يقصد بمجتمع البحث الأفراد والأشياء الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها والتي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (2) ويتكون مجتمع البحث من جميع طلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة ديالى والبالغ عددهم (250) طالباً وطالبة وفقاً للإحصائيات التي حصل عليها الباحث للعام الدراسي (2012 – 2013) .

اما العينة فتعد مشكلة تواجه الباحث أحياناً إذ يجب معرفة الحقائق التي يمكن من خلالها تحديد حجم العينة وفي هذا المجال يرى أيبيل (Ebel) أن سعة حجم العينة وكبرها هو الأفضل في اختيارها لاعتقاده بأنه كلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ. (3)

1- علاوي, محمد حسن وأسمامة كامل راتب ؛ البحث العلمي ، التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص 104 .

2 - عودة ,احمد سلمان؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية : (دار الامل ,الاصدار الخاص , عمان , 2002)ص159

3- الكبيسي, وهيب مجيد, ويونس صالح الجنابي؛ العينات ومجالات استخدامها في البحوث التربوية والنفسية : (دراسات الاجيال , العدد الثاني , 1987) ص69

2- Nannily, T,G (1978): Psycinomeiric Thearg .Mc. Graw – Hill , New York (262)

أما نانلي (Nannily) فيرى أن نسبة عدد أفراد العينة إلى عدد فقرات المقياس يجب إن لأتقل (5-1) لعلاقة ذلك بتقليل خطأ الصدفة في عملية التحليل الإحصائي (1) . وفي ضوء ذلك فقد شملت عينة هذه البحث (175) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة ديالى . وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

جدول (1) يبين عينة البناء والتجربة الاستطلاعية والتطبيق

175	عينة البناء	1
15	التجربة الاستطلاعية	2
15	عينة التطبيق	3
45	العينة المستبعدة	4

3-3 تجانس عينة البحث

لأجل التوصل إلى مستوى واحد لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية قام الباحث بإجراء التجانس على عينة بحيث يأخذ المتغيرات (العمر , الوزن , الطول) كما مبين في جدول (2)

الجدول (2)

يبين مستوى تجانس العينة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	23,6	4,80	23	0,375
2	الوزن	63,4	8,22	70	-2,408
3	الطول	169.5	14.9	168	0.201

يتضح من الجدول (2) أن قيم معامل الالتواء للقياسات أعلاه انحصرت ما بين $+ 3$ ما يدل أن العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً

¹⁻ Nannily, T,G (1978): Psycinomeiric Thearg .Mc. Graw – Hill , New York

4-3 وسائل وادوات جمع المعلومات

يعرف مهرنز Mehrens (1975) أداة القياس بأنها أداة منظمة لقياس الظاهرة موضوع القياس والتعبير عنها بلغة رقمية (1) اما أنستازي (1976) Anastas فتعرف أداة القياس بأنها طريقة موضوعية ومقتنة لقياس عينة من السلوك (2) ولغرض قياس المتغير الذي شمله هذا البحث (قوة الأنا Ego-Strength) قام الباحث ببناء مقياس لقوة الأنا وقد اعتمد الباحث على الخطوات الاتية في جمع وإعداد فقرات مقياس قوة الأنا :

1- لقد أعتمد الباحث على منظور السمات في قوة الأنا.

2- اعتمد الباحث على مجالات المقياس هي.

- عمليات عقلية
- الثقة بالنفس
- الدافعية
- تفاعل اجتماعي ميداني
- القيم الاخلاقية

3- أفاد الباحث من أفكار المقاييس المعتمدة على مقياس ونظرية (بارون) ايضاً:

- فاطمة علي علي أبو شامه: (قوة الأنا وعلاقتها بأساليب مواجهة إحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وغير العاملة) رسالة ماجستير – كلية الآداب – قسم علم النفس – جامعة بنها - 2012
- رائد عبد الامير عباس: (قوة الأنا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الالعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل) اطروحة دكتوراه – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل – 2011

1- علوان, نصره عبد الحسين؛ التمثيل المعرفي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة المتفوقين دراسياً في المرحلة الإعدادية:)

رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة ديالى , كلية التربية الاساسية, قسم الارشاد, (2011) ص140

2- ابو جادو , صالح محمد علي ؛ علم النفس التربوي, ط1:(دار المسيره للنشر والتوزيع , عمان, الاردن, 2003) ص398

• فاطمة يوسف إبراهيم: (المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة) رسالة ماجستير – كلية التربية – الجامعة الإسلامية – غزة (فلسطين) 2002

4- المقابلة بشكل شخصي ببعض الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والقياس والتقويم والميدان الرياضي من ذوي الخبرة في هذا المجال للاستفادة من خبراتهم وعلى وفق ذلك تم الحصول على (36) فقرة (إيجابية) و(سلبية) تم الإجابة عليها على وفق مقياس تقدير ثنائي (نعم , لا) ذلك بأن تعطى للبدل (نعم) درجتان والبدل (لا) درجة واحدة على ان تكون اعلى درجة يحصل عليها المستجيب على فقرات المقياس (72) درجة.

3-4-1 الأجهزة والأدوات المساعدة:

- ✓ كرات قدم
- ✓ شواخص
- ✓ حاسبة لآب توب
- ✓ كامرة تصوير
- ✓ صافرة
- ✓ ساعة توقيت

3-5 تحديد أسلوب صياغة فقرات المقياس:

إن فقرات المقياس هي أساس ما يتضمنه ذلك المقياس فلا بد من الاهتمام بصياغة هذه الفقرات بشكل علمي ودقيق وأتباع الاسلوب المبسط ووضوح معنى الفقرات والابتعاد عن التعبيرات اللغوية الصعبة وتجنب استعمال الفقرات الطويلة وأن تحتوي الفقرة على فكرة واحدة فقط وأن تكون بدائل الإجابة قصيرة قدر الإمكان. (1)

ولقد وضع الباحث بديلين للإجابة هي (نعم – لا) وتعد واحدة من البدائل المتعددة لطريقة (ليكرت). ليكون لها عدة مميزات هي : (1)

- 1- لاحتياج الى جهد كبير في حساب قيم الفقرات.
- 2- تبين بدقة درجة اتجاه الفرد نحو موضوع معين.
- 3- توفر قياساً أكثر تجانساً.
- 4- سهولة البناء والتصحيح.

3-5-1 إعداد تعليمات المقياس

تعد تعليمات الإجابة التي تتضمنها أداة البحث بمثابة دليل يسترشد به المستجيب في أثناء استجابته , لذا جرى مراعاة أن تكون هذه التعليمات واضحة ودقيقة ومناسبة لأعمار الطلاب وتضمنت التعليمات كيفية الإجابة عن الفقرات ومثالاً يوضح كيفية الإجابة وحث المستجيب على الإجابة بدقة وجرت الإشارة إلى أن هذا المقياس معد لإغراض البحث العلمي فقط لتطمين المستجيب وحثه على الإجابة بصدق دون ذكر الاسم.

3-5-2 تحديد صلاحية فقرات مقياس قوة الأنا:

بعد أن جرى تحديد وصياغة فقرات المقياس من خلال الاعتماد على منظور السمات بحيث تكون فقرات المقياس مواكبة للبيئة الرياضية وتنسجم مع الفئة العمرية للعينة وبعد التأكد من دقة صياغة الفقرات وضوح معناها وتحديدها والتنوع بين الفقرات للابتعاد عن نمطية الإجابة وبلغ العدد النهائي لفقرات مقياس قوة الأنا (36) فقرة بشكله الأولي كما مبين في ملحق (1) وتم عرض المقياس بصورته الأولية على (20) خبيراً من المختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس والقياس والتقويم لتحديد صلاحية الفقرات وملحق (2) يبين أسماء الخبراء وبعد ذلك اعتمد الباحث نسبة اتفاق)

1 - زيدان, حسين حسين ؛ اثر برنامج أرشادي في تنمية السلوك التواصللي لدى طلاب المرحلة المتوسطة:(رسالة غير منشورة,

80 %) فما فوق وهي نسبة لقبول الفقرة ومن خلال ذلك حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق (80%) فما فوق ماعدا فقرة واحدة كما مبين في جدول (1) وبذلك أصبح المقياس متكوناً من (35) فقرة كما مبين في ملحق (3) وبهذا قد تحقق الصدق الظاهري للمقياس .

جدول (3)

أراء الخبراء المحكمين في مدى صلاحية ملائمة فقرات مقياس قوة الأنا

النسبة المئوية	عدد الفقرات	الخبراء غير الموافقين	الخبراء الموافقين	الفقرات
%100	8	صفر	20	1 - 2 - 4 - 6 - 27 - 28 - 32 - 33
%95	11	1	19	3 - 5 - 7 - 8 - 12 - 14 - 15 - 18 - 20 - 21 - 23
%90	10	2	18	9 - 22 - 24 - 25 - 26 - 29 - 30 - 31 - 35 - 43
%80	6	4	16	10 - 11 - 13 - 16 - 19 - 36
%60	1	8	12	17

3-6 التجربة الاستطلاعية

من أجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس وطريقة الإجابة ووضوح معاني فقراته وسهولة فهمها من قبل الطلاب والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم , وكذلك

التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافقها من صعوبات , أجريت تجربة استطلاع على عينة مقدارها (15) طالباً تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية , من المجتمع الأصلي بتاريخ (2012 /12/9) واتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة وأن الوقت الذي استغرقته الإجابة عن فقرات المقياس تراوحت بين (10 – 14) دقيقة , بمتوسط مقداره (12) دقيقة .

3-6-1 إجراءات تحليل فقرات المقياس:

لأجل الإبقاء على الفقرات الجيدة والكشف عن دقتها في قياس ما وضعت لقياسه قام الباحث بتحليل هذه الفقرات إحصائياً والكشف عن قابليتها بالتمييز وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس إذ يشير (Ebel) الى أن الهدف من هذا الإجراء هو الإبقاء على الفقرات المميزة للمقياس (1) أي التأكد من كفاءتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية أي ما لهذه الفقرة قوة تمييزية (2) فإذا كانت الفقرة تمتلك قوة تمييزية فيها يعني أن تلك الفقرة لها القدرة على التمييز بين المستجيبين ذوي الدرجات العالية وبين المستجيبين ذوي الدرجات الواطئة في المفهوم الذي تقيسه تلك الفقرة إما إذا كانت الفقرة لا تميز على وفق هذه الصورة فإنها تكون عديمة الفائدة. (3)

3-6-2 المجموعتان الطرفيتان:

تم ترتيب درجات افراد العينة بعد تصحيح المقياس وترتيبه ترتيباً تنازلياً , ثم اختيرت نسبة (27%) العليا والدنيا من الدرجات لتمثيل المجموعتين المتطرفتين حيث ضمت كل

1- Ebel ,R.L.(1972) : Essentials of Education measuer ment prentice Hill, Now york

2 - كاظم , علي مهدي ؛ بناء مقياس مقنن لسمات شخصية طلبة المرحلة الإعدادية في العراق : (أطروحة دكتوراه, غير منشوره , كلية التربية , جامعة بغداد , 1994, ص113)

3- تايلر, ليونا ؛ الاختبارات والمقياس , ط1:(ترجمة محمد عثمان نجاتي , مكتبة اصول علم النفس الحديث , دار الشروق ,

بيروت, 1989, ص100

مجموعة طرفية (47) طالباً . ولغرض حساب معامل تمييز المقياس استعمل الاختبار التائي (T- Test) لعينتين مستقلتين والجدول (2) يبين ذلك

جدول (4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودلالاتها في حساب القوة التمييزية

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
	ع	-س	ع	-س		
1	0.48	1.65	0.36	1.15	5.5	مميزة
2	0.49	1.62	0.26	1.08	4.5	مميزة
3	0.42	1.78	0.38	1.18	5	مميزة
4	0.47	1.68	0.43	1.25	3.3	مميزة
5	0.43	1.75	0.42	1.22	4	مميزة
6	0.42	1.78	0.38	1.18	5	مميزة
7	0.43	1.75	0.45	1.28	3.6	مميزة
8	0.40	1.80	0.33	1.12	5.6	مميزة
9	0.43	1.75	0.42	1.22	4	مميزة
10	0.46	1.70	0.26	1.08	5.1	مميزة
11	0.47	1.68	0.33	1.12	4.6	مميزة
12	0.49	1.60	0.30	1.10	4.1	مميزة
13	0.49	1.62	0.36	1.15	3.6	مميزة
14	0.49	1.62	0.42	1.22	3	مميزة
15	0.49	1.60	0.38	1.18	3.2	مميزة
16	0.49	1.62	0.42	1.22	3	مميزة
17	0.48	1.65	0.33	1.12	4.4	مميزة
18	0.50	1.55	0.38	1.18	2.8	مميزة
19	0.48	1.65	0.36	1.15	3.8	مميزة
20	0.48	1.65	0.40	1.20	3.4	مميزة
21	0.43	1.75	0.50	1.48	2	مميزة
22	0.45	1.72	0.50	1.48	2	مميزة
23	0.49	1.62	0.47	1.32	2.1	مميزة
24	0.45	1.72	0.45	1.28	3.4	مميزة
25	0.49	1.62	0.30	1.10	4.3	مميزة

مميزة	2	0.50	1.45	0.45	1.72	26
مميزة	2.6	0.50	1.32	0.47	1.68	27
مميزة	2.5	0.50	1.40	0.45	1.72	28
مميزة	3.8	0.42	1.22	0.45	1.72	29
مميزة	5	0.30	1.10	0.46	1.70	30
مميزة	4	0.33	1.12	0.49	1.60	31
مميزة	5	0.30	1.10	0.46	1.70	32
مميزة	4.6	0.36	1.15	0.46	1.70	33
مميزة	5.2	0.30	1.10	0.45	1.72	34
مميزة	5.4	0.22	1.05	0.48	1.65	35

ويتضح من الجدول (4) بأن جميع فقرات مقياس قوة الأنا كانت دالة عند درجة حرية (92) ومستوى دلالة (0.05) إذ إن القيمة التائية المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية (1.98)

3-6-3 الاتساق الداخلي

تم حساب الاتساق الداخلي من خلال إيجاد ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) والجدول (5) يبين ذلك

جدول (5)

يبين معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0.88	19	0.85	1
0.80	20	0.88	2
0.95	21	0.91	3
0.89	22	0.87	4

0.92	23	0.85	5
0.81	24	0.89	6
0.80	25	0.86	7
0.84	26	0.81	8
0.93	27	0.90	9
0.92	28	0.89	10
0.83	29	0.92	11
0.90	30	0.89	12
0.94	31	0.82	13
0.91	32	0.89	14
0.80	33	0.84	15
0.81	34	0.92	16
0.78	35	0.90	17
		0.91	18

درجة الحرية (173) تعد درجة معامل الارتباط دالة اذا كانت بقيمة (0.19) وأعلى بحسب معيار أيبل لقبول الفقرة .

7-3 مؤشرات الصدق

يعد الصدق من الخصائص المهمة في بناء المقياس والاختبارات النفسية لانه يتعلق بما يقيسه المقياس او الاختبار والى أي حد ينجح في قياسه (1) وتم استخراج صدق المقياس بالطرق الاتية:

1- **الصدق الظاهري :-** إذ إن افضل وسيلة للصدق الظاهري هي قيام عدد من الخبراء المختصين بتقدير مدى تمثيل المقياس للخاصية المراد قياسها وقد تحقق هذا

1 - أبو حطب، وآخرون ؛ التقويم النفسي، ط3: (مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1987) ص95

النوع من الصدق في هذا المقياس وتم عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والعلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم كما مبين أسماؤهم في ملحق. (2)

2- **الصدق البنائي** :- ويسمى أيضا صدق المفهوم او صدق التكوين الفرضي وهو من اكثر انواع الصدق تميزاً لانه يشير الى مدى تحقيق القياس لتكوين فرضي او الى مفهوم نفسي معين من خلال التحقق التجريبي من مدى تطابق درجاته مع المفاهيم والنظريات التي اعتمد عليها الباحث في بناء المقياس ويتم التحقق من صدق البناء من خلال القدرة التمييزية لفقرات المقياس والاتساق الداخلي لكل فقرة من فقرات المقياس مع درجة المقياس الكلية وتم التحقق من هذا الصدق للمقياس من خلال التحليل الاحصائي لفقرات وكما موضح في الجدول (4) و(5)

3-7-1 الثبات :

يعد الثبات من الخصائص القياسية الاساسية للمقاييس النفسية مع الأخذ بنظر الاعتبار تقدم مؤشر الصدق عليه لان المقياس الصادق يعد ثابتاً فيما قد لا يكون المقياس الثابت صادقاً ويمكن القول ان كل اختبار صادق ثابت بالضرورة (1) والثابت هو الاتساق في نتائج المقياس او الدقة في أداء الأفراد والاستقرار في النتائج عبر الزمن فالاختبار الثابت يعطي النتائج نفسها مره أخرى (2) وقد استخرج الثبات لمقياس قوة الأنا بطريقتين :

1- طريقة إعادة الاختبار:

إن معامل الثبات المحسوب بطريقة إعادة الاختبار يسمى معامل الاستقرار. (3) وأن الأساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة هو ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجات المستجيبين التي تم الحصول عليها من التطبيق الاول للمقياس ودرجاتهم عند إعادة تطبيقه عليهم في

1- الإمام , وآخرون ؛ القياس والتقويم : (دار الحكمة , بغداد العراق , 1990) ص142

2- Baron ,A . (1981) : **Psychology, Hait stavders Japan**

3 - دويدري , رجاء وحيد ؛ البحث العلمي اساسياته النظرية وممارساته العلمية : (دار الفكر , دمشق سوريا , 2000)

المرّة الثانية⁽¹⁾ إذ قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (15) طالباً بعد انقضاء (10 أيام) من التطبيق الأول وبعد أن تم احتساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المستجيبين في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.79)

2- طريقة (الفا كرونباخ):

لقد اعتمد الباحث على بيانات افراد عينة بناء المقياس البالغة (175) طالباً للتأكد من ثبات المقياس , تم استخراج معامل الثبات (الفا كرونباخ) باستخدام برنامج spss والذي يساوي (0.89) وهذا مؤشر عال لثبات المقياس ويمكن القول ان جميع فقرات مقياس قوة الانا دالة في التميز والصدق والثبات وملحق (4) يبين المقياس بصورته النهائية.

وبعد أن تم بناء مقياس قوة الانا لغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (175) طالباً وطالبة من المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة ديالى واستمرت مدة التطبيق من (2012/12/16) الى (2012/12/18)

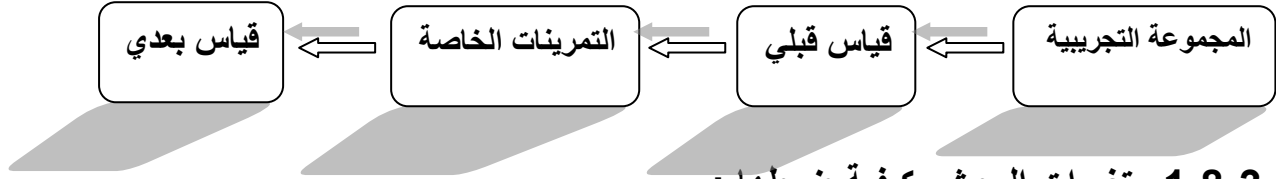
3-8 التصميم التجريبي :-

استخدم الباحث التصميم القبلي والبعدى لمجموعة واحدة ويتضمن هذا التصميم إجراء التجريب على مجموعة واحدة إذ تخضع الى قياس تجريبي ثم يتم بعد ذلك ادخال متغير تجريبي المراد اختيار تأثيره ثم يجري بعد ذلك قياس بعدى وان استخدام تصميم تجريبي ملائم امر مهم في كل بحث لانه يساعد في الحصول على اجابات لفرضيات البحث كما يساعد على الضبط التجريبي⁽²⁾ والشكل (1) يوضح التصميم التجريبي

شكل (1)

1- Zeller, R.A & Carmines, E. G. (1980) : **Measurement in the social sciences** London, **combridge** p . 52

2- Kerlinger, F.N (1978): **Foundations of behavioral research** 2 Ed, holt , New York. 275



3-8-1 متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

يتأثر المتغير التابع بعوامل متعددة غير العامل التجريبي ولذا لابد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال للمتغير المستقل (التجريبي) وحدة التأثير في المتغير التابع ويتضمن البحث المتغيرات الآتية:

- المتغير المستقل

هو العامل أو السبب الذي يطبق ليغرض معرفة اثره في النتيجة (1) وان المتغير المستقل هو التمرينات الخاصة.

- المتغير التابع

هو العامل الذي ينتج عن تأثير العامل المستقل وهو (قوة الانا) (والمهارات الأساسية) (2)

3-8-2 المتغيرات غير التجريبية الدخيلة:

تعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحدة من الإجراءات المهمة في البحث التجريبي ومن المتفق عليه أن سلامة التصميم التجريبي لها جانبان إحداهما داخلي والآخر خارجي (3)

1 - العساف, صالح بن حمد؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية , ط1: (البيكان للطباعة والنشر, الرياض, 1989) ص306

2 - عبيدات , ذوقان وآخرون؛ البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه, ط5: (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, عمان, 1996) ص281

3 - عوده, احمد سليمان , وفتحي حسن ملكاوي؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية , ط1: (مكتبة المنار للنشر والتوزيع , الأردن, جامعة اليرموك, الزرقاء, 1987) ص137

3-9 السلامة الداخلية للتصميم:

قام الباحث بضبط المتغيرات الآتية

- ظروف التجربة والعوامل المصاحبة:- لم تتعرض عينة البحث فيما يتعلق بهذا المتغير طول مدة التجربة لأي حادث يذكر
- دقة أدوات القياس:- حيث تم السيطرة على هذا العامل باستخدام الأدوات والأجهزة نفسها لكل أفراد عينة البحث بالشروط نفسها
- التاركون للتجربة:- تمت السيطرة على هذا المتغير من خلال عدم تأثير أي حالة تخلف لأي فرد من أفراد عينة البحث عن التجربة والذي أدى بدوره إلى اكتمال المتغيرات الداخلية وضبطها ضمن إجراءات السلامة الداخلية بموجب ذلك

3-9-1 السلامة الخارجية للتصميم:

تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحث من تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة بحثه في مواقف تجريبية مماثلة (1) ولقد تم التأكد من تحقيق السلامة الخارجية لكي تكون التجربة خالية من الأخطاء الآتية:

- أثر الاختبار القبلي:- كانت المدة بين الاختبارين القبلي والبعدي (43) يوم
- تضمن البحث متغيراً مستقلاً واحداً هو التمرينات الخاصة
- المدة الزمنية للتجربة بدأت بتاريخ (2013/2/24) وانتهت بتاريخ (2013/4/7).

3-10 التمرينات الخاصة

قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة في ضوء مشكلة البحث مستنداً إلى الخطوات الآتية:

- 1- قام الباحث بتحديد الأبعاد الأساسية لقوة الأنا إذ أعتمد على الدراسات السابقة والنظريات التي فسرت مفهوم قوة الأنا واستشارة بعض الخبراء من الاساتذه

¹ - عودة وملكاوي ؛ مصدر سبق ذكره , 1987, ص 172

المختصين في هذا الجانب وفي ضوء ذلك تم تحديد خمسة أبعاد لقوة الأنا بشكل أولي كما مبين في جدول (6)

جدول (6)

يبين أبعاد قوة الأنا

ت	أبعاد قوة الأنا	تصلح	لا تصلح	التعديل المناسب
1	عمليات عقلية			
2	الثقة بالنفس			
3	الدافعية			
4	تفاعل اجتماعي ميداني			
5	القيم الأخلاقية			

ثم قام الباحث بعرض هذه الأبعاد على مجموعة من الخبراء المختصين في ميدان علم النفس وعلم النفس الرياضي إذ أجمع الخبراء أن هذه الأبعاد تشمل أبعاد قوة الأنا والملحق (5) يوضح أسماء الخبراء. حيث حصل كل بعد من هذه الأبعاد على نسبة من 100% كما موضح في الجدول (7)

جدول (7)

يبين آراء الخبراء المحكمين في مدى صلاحية وملائمة أبعاد قوة الأنا

ت	الإبعاد	الخبراء الموافقين	الخبراء غير الموافقين	النسبة المئوية
1	عمليات عقلية	11	صفر	% 100
2	الثقة بالنفس	11	صفر	% 100
3	الدافعية	11	صفر	% 100
4	تفاعل اجتماعي ميداني	11	صفر	% 100
5	القيم الأخلاقية	11	صفر	% 100

2- تم توزيع المهارات الأساسية بكرة القدم على أبعاد قوة الأنا المشار إليها في جدول (7) وبعد ذلك تم عرض هذه المهارات على مجموعة الخبراء الذي عُرضت عليهم الأبعاد الأساسية لقوة الأنا وملحق (5) يوضح أسماء الخبراء وبعد ذلك تمت موافقة جميع الخبراء على أن هذه المهارات تشمل أبعاد قوة الأنا كما مبين في جدول (8)

جدول (8)

يبين توزيع المهارات الأساسية بكرة القدم على كل بعد من أبعاد قوة الأنا

ت	المهارات الأساسية في كرة القدم	إبعاد قوة الأنا
1	أ - مهارة ركل الكرة (الكرات الثابتة) ب - حراسة المرمى	عمليات العقلية
2	أ - مهارة التحكم بالكرة (السيطرة) ب - مهارة المراوغة	الثقة بالنفس
3	أ - مهارة الجري بالكرة ب - مهارة التهديف	الدافعية
4	أ - مهارة المناولة ب - مهارة رمية التماس	تفاعل اجتماعي ميداني
5	أ - مهارة المهاجمة (قطع الكرة من الخصم)	القيم الأخلاقية

وفي ضوء أبعاد قوة الأنا قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة إذ تشمل (17) تمريناً تم إعدادها من خلال استشارة الباحث بعض الخبراء المختصين في ميدان علم النفس الرياضي والاطلاع على الدراسات السابقة وبعض المصادر الأساسية التي لها علاقة بموضوع البحث وبعد ذلك تم عرضها على لجنة من الخبراء المختصين في ميدان التربية الرياضية وملحق (6) يبين أسماء الخبراء إذ تمت موافقة جميع الخبراء على صلاحية البرنامج التدريبي وأصبح جاهزاً للتطبيق كما مبين في ملحق (7)

3-10-1 ترشيح الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية :

بعد أن حُددت المهارات الأساسية في ضوء أبعاد قوة الأنا التي تم ترشيحها من قبل الخبراء . وبعد الاطلاع على الرسائل والاطاريج التي لها علاقة باختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم (قيد البحث) قام الباحث بوضع اختبارين لكل مهارة بإعطاء درجة تقويم لكل مهارة بواقع (5) درجات لكل تمرين ليصبح مجموع درجة كل مهارة (10) درجات وملحق (8) يوضح ذلك.

3-11-1 التجربة الرئيسية

3-11-1 الاختبار القبلي

قام الباحث بتطبيق مقياس قوة الأنا على عينة مكونة من (15) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث بتاريخ (2013/2/19) .

3-11-2 التمرينات الخاصة

قام الباحث بتطبيق التمرينات الخاصة بتاريخ (2013/2/24) على نفس العينة التي أجري لها اختبار قبلي وكانت مدة البرنامج (6) أسابيع موزعة على ثلاث وحدات في الأسبوع والملحق رقم (7) يوضح التمرينات الخاصة

3-11-3 الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ (2013/4/11) بعد قيام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي وبنفس الظروف التي تم بها إجراء الاختبار القبلي سابقاً. وتمت التجربة بمساعدة فريق العمل. كما مبين في ملحق (9)

12-3 الوسائل الإحصائية

$$\checkmark \text{ الوسط الحسابي : } \bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن} \quad (1)$$

$$\checkmark \text{ الانحراف المعياري : } ع = \sqrt{\frac{\text{مج (س-}\bar{س})^2}{ن}} \quad (2)$$

$$\checkmark \text{ الوسيط : } و = \frac{1+ن}{2} \quad (3)$$

$$\checkmark \text{ الاختبار التائي (T-Test) لعينة واحدة ت (ن-1) = } \frac{\frac{\text{مج (س - ص)}}{ن}}{\frac{ع \text{ الفرق (س-ص)}}{\sqrt{ن}}} \quad (4)$$

1- باهي , مصطفى حسن , الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية, ط1, (القاهرة ,مصر الجديدة ,21 شارع الخليفة المأمون, 1999) ص56

2- وديع ياسين, وحسن محمد العبيدي, التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية, الموصل , دار الكتب, 1992, ص194

3- رضوان, محمد نصر الدين, الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية, القاهرة , دار الفكر العربي, ط1, 2003, ص198

4- الياسري, محمد جاسم, مبادئ الإحصاء التربوي مدخل في الإحصاء الوصفي والاستدلالي, جامعة بابل, كلية التربية الرياضية, 2001, ص323

$$\bar{س}_1 - \bar{س}_2$$

$$\sqrt{\frac{\frac{1}{2n} + \frac{1}{1n} (2ع + (1ن) 1ع)}{2 - 2ن + 1ن}} = \checkmark \text{ الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين ت}$$

$$(1) \sqrt{\frac{2 - ن}{2ر - 1}} \checkmark \text{ معامل ارتباط بيرسون : ت = ر س ص}$$

$$\checkmark \text{ النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

$$\checkmark \text{ معامل الالتواء} = \frac{3(\text{الوسط الحسابي} - \text{الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

1- صلاح مراد , الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية ، القاهرة ، الانجلو المصرية, 2005

2- الكنانى, ممدوح عبد المنعم, وعيسى عبد الله ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي, ط1: (بيروت , مكتب الفلاح, 1995)

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4 - 1 عرض النتائج

يتناول هذا الباب عرض النتائج ومناقشتها في ضوء تسلسل اهداف البحث الحالي وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ولتحقيق هذا الغرض قام الباحث بالإجراءات الآتية:

أولاً:- الهدف الأول الذي ينص على (بناء مقياس لقوة الانا لدى طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية في كرة القدم) قد تم التحقق من هذا الهدف من خلال الإجراءات التي أتبعها الباحث في بناء المقاييس كما موضح في الباب الثالث .

ثانياً:- الهدف الثاني الذي ينص على (إعداد تمارينات خاصة في تطوير قوة الانا لدى طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية في كرة القدم) وتم تحقيق هذا الهدف من خلال استخدام الباحث الاجراءات العلمية في تحقيقه كما موضح في الباب الثالث.

ثالثاً :- الهدف الثالث الذي ينص على (التعرف الى تأثير التمارينات الخاصة في تطوير قوة الانا لدى طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية) وتم تحقيق هذا الهدف من خلال التحقق من الفرضية الآتية:

(هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لدى الطلاب الذين تعرضوا للتمارين الخاصة في تطوير قوة الانا).

لاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام القيمة التائية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث كما موضح في جدول (9)

جدول (9)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (T) بين الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى قوة الأنا

مستوى الدلالة	قيمة T		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2.14	3.54	3.51	58.13	3.97	52.26	قوة الأنا
قيمة (T) الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14)							

يتبين من خلال جدول (9) أن قيمة ت المحسوبة (3.54) اكبر من قيمة ت الجدولية (2.14) ومن ثم ترفض الفرضية الصفرية وعليه هناك فرق ذو دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم لدى المجموعة التجريبية المعرضة للتمرينات الخاصة في قوة الأنا.

ويتبين أن هناك تطوراً واضحاً في الاختبار البعدي وهذا يدل على سلامة التمرينات التي أعدها الباحث وهي تمثل بالفعل أبعاد قوة الأنا التي لها أثر مباشر في تعلم بعض المهارات التي أخضعت للدراسة وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة (حسن , 2005) (1) من ان تطور أداء اللاعبين تأثر بالجانب النفسي وان قوة الأنا العالية تجعل اللاعبين متحررين من الضغوط النفسية أثناء عملية التدريب وتمثل قوة الأنا الأفكار العقلانية التي يكمن وراءها النجاح في أداء العمل وهذا ماتؤكدده دراسة

¹ - حسن, علي مهدي؛ اثر استخدام تمرينات خاصة في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم: (جامعة ديالى, كلية

التربية الأساسية, قسم التربية الرياضية, 2005)

(غادة , 2009) (1) بأن الأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة هم أكثر قدرة في مواجهة التحديات وأكثر إصراراً على الانجاز.

ولمعرفة الفرق بين الأوساط الحسابية ونسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي لمستوى قوة الأنا من خلال الجدول (10)

جدول (10)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في مستوى قوة الأنا.

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور %
	س	ع	س	ع		
مقياس قوة الأنا	52.26	3.97	58.13	3.51	5.87	10.09

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (10) يتبين أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغت (52.26) وبانحراف معياري قدره (3.97) في حين بلغ الوسط الحسابي (58.13) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (3.51) أما فرق الأوساط فبلغ (5.87) وبنسبة تطور قدرها (10.09)

وبقصد الوقوف على طبيعة نتيجة البحث التي أظهرت بوجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ارتأى الباحث ان يدرس أثر التمرينات في كل مهارة فرعية كما مبين في الجدول (11) الذي يوضح ذلك

1 - الشواف, غادة؛ الضغوط والصلابة النفسية والإبداع في مرحلة المراهقة: (رسالة ماجستير غير منشورة, البحرين , جامعة

جدول (11)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي
وقيمة (T) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة لاختبارات المهارات الأساسية

مستوى الدلالة عن 0.05	قيمة T		القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2.14	4.06	0.94	6.96	0.79	5.13	ركل الكرة (الكرات الثابتة)
معنوي	2.14	3.33	0.86	6.33	0.98	4.73	حراسة المرمى
معنوي	2.14	2.20	0.90	6.36	0.71	4	السيطرة بالكرة
معنوي	2.14	6.06	0.87	6.13	0.99	4.23	المراوغة
معنوي	2.14	3.5	0.83	5.6	0.76	4.5	الدحرجة
معنوي	2.14	3.11	0.95	6.9	1.2	5.5	التهديف
معنوي	2.14	2.52	0.83	6	0.62	4.1	المناوله
معنوي	2.14	5.5	0.96	6.03	0.86	4.36	رمية التماس
معنوي	2.14	2.4	0.89	6.43	1.1	4.59	المهاجمة (قطع الكرة من الخصم)

ولمعرفة الفرق بين الأوساط الحسابية ونسبة التطور للمهارات الأساسية من خلال
الجدول (12) .

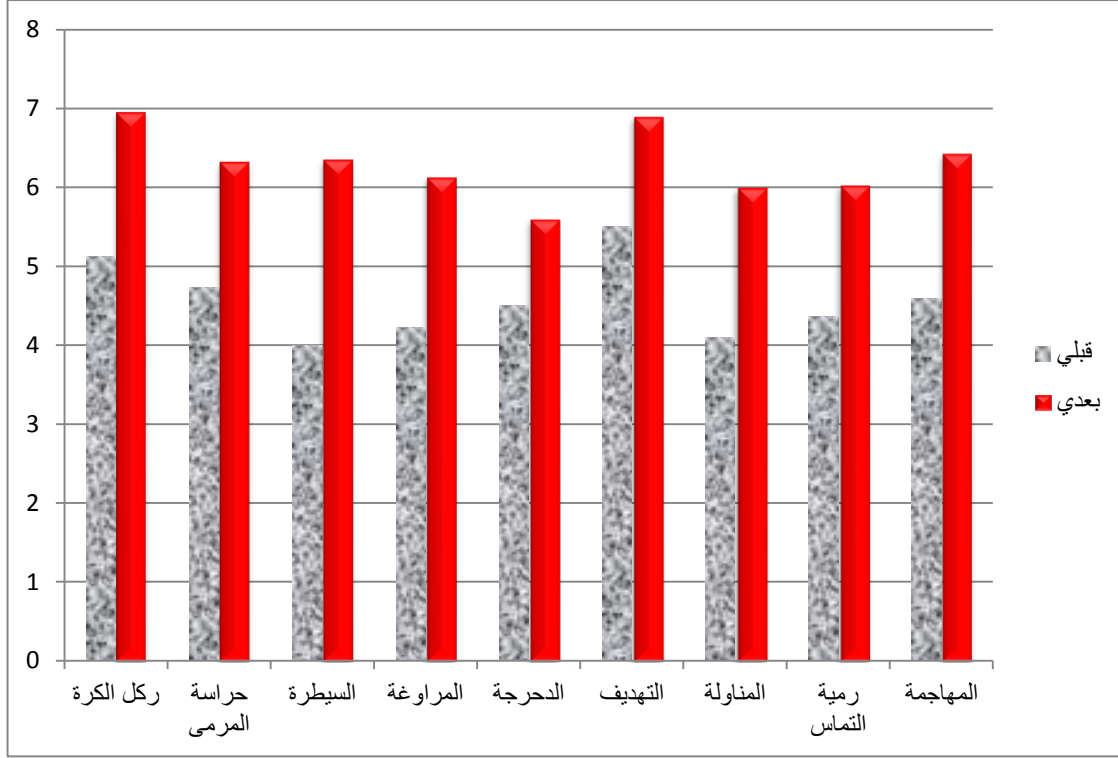
جدول (12)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى والفرق بين الأوساط الحسابية ونسبة التطور للمهارات الأساسية بكرة القدم

نسبة التطور %	الفرق بين الأوساط	القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات
		ع	س	ع	س	
%26.29	1.83	0.94	6.96	0.79	5.13	ركل الكرة (الكرات الثابتة)
%25.27	1.6	0.86	6.33	0.98	4.73	حراسة المرمى
%37.10	2.36	0.90	6.36	0.71	4	السيطرة بالكرة
%30.99	1.9	0.87	6.13	0.99	4.23	المراوغة
%19.64	1.1	0.83	5.6	0.76	4.5	الدحرجة
%20.28	1.4	0.95	6.9	1.2	5.5	التهديف
%31.66	1.9	0.83	6	0.62	4.1	المناوله
%27.69	1.67	0.96	6.03	0.86	4.36	رمية التماس
%28.61	1.84	0.89	6.43	1.1	4.59	المهاجمة (قطع الكرة من الخصم)

شكل (2)

يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى في المهارات الأساسية



ومن خلال ملاحظتنا للجدول (11) و (12) والشكل (2) يتبين لنا قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات المهارات الأساسية وعلى النحو الآتي :

1 - مهارة ركل الكرة:

إذ تبين قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (5.13) وانحراف معياري قدره (0.79) في حين بلغ الوسط الحسابي (6.96) في الاختبار البعدى وانحراف معياري قدره (0.94) , إما فرق الأوساط فقد بلغ (1.83) ونسبة تطور قدرها (26.29%) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.06) في حين كانت (ت) الجدولية (2.14) عند مستوى

دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

2 - مهارة حارس المرمى

إذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية قد بلغت في الاختبار القبلي (4.73) وبانحراف معياري قدره (0.98) في حين بلغ الوسط الحسابي (6.33) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (0.86) , أما فرق الأوساط فقد بلغ (1.6) وبنسبة تطور قدرها (25.27%) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.33) في حين كانت (ت) الجدولية (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3 - مهارة السيطرة بالكرة:

إذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية قد بلغت في الاختبار القبلي (4) وبانحراف معياري قدره (0.71) في حين بلغ الوسط الحسابي (6.36) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (0.90) , أما فرق الأوساط فقد بلغ (2.36) وبنسبة تطور قدرها (37.10%) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.20) في حين كانت (ت) الجدولية (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4 - مهارة المراوغة :

إذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية قد بلغت في الاختبار القبلي (4.23) وبانحراف معياري قدره (0.99) في حين بلغ الوسط الحسابي (6.13) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (0.87) , أما فرق الأوساط فقد بلغ (1.9) وبنسبة تطور قدرها

(30.99%) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.06) في حين كانت (ت) الجدولية (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

5 - مهارة الدرجة :

اذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية قد بلغت في الاختبار القبلي (4.5) وبانحراف معياري قدره (0.76) في حين بلغ الوسط الحسابي (5.6) في الاختبار البعدى وبانحراف معياري قدره (0.83) , أما فرق الأوساط فقد بلغ (1.1) وبنسبة تطور قدرها (19.64%) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.5) في حين كانت (ت) الجدولية (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

6 - مهارة التهذيب :

اذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية قد بلغت في الاختبار القبلي (5.5) وبانحراف معياري قدره (1.2) في حين بلغ الوسط الحسابي (6.9) في الاختبار البعدى وبانحراف معياري قدره (0.95) , أما فرق الأوساط فقد بلغ (1.4) وبنسبة تطور قدرها (20.28%) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.11) في حين كانت (ت) الجدولية (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

7 - مهارة المناولة :

اذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية قد بلغت في الاختبار القبلي (4.1) وبانحراف معياري قدره (0.62) في حين بلغ الوسط الحسابي (6) في الاختبار البعدى وبانحراف معياري قدره (0.83) , أما فرق الأوساط فقد بلغ (1.9) وبنسبة تطور قدرها (31.66%)

وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.52) في حين كانت (ت) الجدولية (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

8 - مهارة رمية التماس :

اذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية قد بلغت في الاختبار القبلي (4.36) وبإنحراف معياري قدره (0.86) في حين بلغ الوسط الحسابي (6.03) في الاختبار البعدي وبإنحراف معياري قدره (0.96) , إما فرق الأوساط فقد بلغ (1.67) وبنسبة تطور قدرها (27.69%) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.5) في حين كانت (ت) الجدولية (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

9 - مهارة المهاجمة وقطع الكرة :

إذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية قد بلغت في الاختبار القبلي (4.59) وبإنحراف معياري قدره (1.1) في حين بلغ الوسط الحسابي (6.43) في الاختبار البعدي وبإنحراف معياري قدره (0.89) , أما فرق الأوساط فقد بلغ (1.84) وبنسبة تطور قدرها (28.61%) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.06) في حين كانت (ت) الجدولية (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4- 2 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارات القبلية والبعدي

يبين الجدولان (11) و (12) ان قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي للمهارات الأساسية مختلف تماماً عن الاختبار البعدي , اذ تبين أن قيمة (ت) المحسوبة لكل المهارات الاساسية قيد البحث على التوالي (4.06 , 3.33 , 2.20 , 6.06 , 3.5 , 3.11 , 2.52 , 5.5 , 2.4) هي اكبر من (ت) الجدولية التي تساوي (2.14) يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ونجد أن جميع المهارات الاساسية قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة ويتضح لنا أن جميع المهارات التي أدخلت في التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث لهذا الغرض وهذا دليل على تأثير التمرينات الخاصة في تهيئة اللاعب نفسياً في سبيل الوصول الى أفضل صور الاداء .

وبهذا الصدد يشير (نبيل احمد) الى أن لعبة كرة القدم تحتاج الى متطلبات عقلية وبدنية عالية لغرض التهيو العام والصحيح بالمستوى المطلوب لدى اللاعب أثناء المباراة لغرض تنفيذ فعاليات سريعة في الوقت المناسب. (1)

ويعزو الباحث ذلك الى أن التمرينات الخاصة لها فاعلية في المتغيرات المهارية والقدرات العقلية للاختبار البعدي بالمقارنة مع الاختبار القبلي الذي لم يستخدم التمرينات الخاصة إذ إن التدريب المتواصل في جميع الرياضات لاسيما رياضة كرة القدم يسهم بشكل كبير في الارتقاء بمستوى اللاعبين . فقد دلت النتائج على أن التمرينات الخاصة التي أدخلت في المنهج التدريبي أدت الى تطوير جميع المهارات الأساسية بكرة القدم بشكل واضح.

1- احمد, نبيل احمد عبد؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض مظاهر الانتباه والمهارات الاساسية لناشئي كرة القدم:(جامعة

4 - 3 مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه في جدول (9) الذي يوضح قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية يتبين أن مقدار التطور كان واضحاً ولموسماً لمجموعة المهارات التي أخضعت للدراسة وان التمرينات التي أعدها الباحث لها أثر كبير في تطور قوة الأنا لدى عينة البحث وهذا يدل على أن هناك علاقة بين التمرينات وقوة الأنا التي أتاح للمتدرب فهماً إضافياً لاستيعاب طبيعة المهارة فضلاً عن تهيئة كافة الظروف والأجواء التعليمية المناسبة لعملية التعلم مع إدخال أبعاد قوة الأنا على تعلم فنية المهارات له أثر كبير وإيجابي في تطور أفراد المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة (البياتي , 2005) (1) وهذا يؤكد ما ذكره الباحث حول مفهوم الأنا وأثره في تحقيق التوازن النفسي وتمثيل الطاقة الكامنة التي تسيطر على الجوانب الإرادية من خلال التوافق بين الإدراك الحسي والأداء الحركي والقدرة على حل الصراعات الآنية التي تحدث نتيجة عدم التوافق مع العالم الخارجي والمحافظة على القيم الأخلاقية التي تنمي مطلب مهم تحتاجه الألعاب الرياضية ويؤكد (رمضان محمد القذافي 1995) (2) .

ان أحد الأساليب المهمة لزيادة الدافعية لدى اللاعب أثناء التدريب هو التشويق والإثارة وتزداد الحاجة إليها عند القيام بالتدريب على الحركات والمهارات الرياضية الأمر الذي يجعل اللاعب ينظر الى التدريب بوصفه شيئاً ممتعاً ويبعث لديه النشاط والحيوية فالتدريب المبني على الاستيعاب والفهم الواضح يتيح فرصة جيدة لتعميمها وتطبيقها على المواقف الأخرى وزيادة قدرته على التكيف بصورة سريعة للموقف الذي تتطلب التفكير السريع واتخاذ القرارات المناسبة .

1 - البياتي , وسام توفيق حمادي ؛ تأثير منهج باستخدام الحاسوب في تعليم الاداء المهاري والمعرفي لبعض المهارات الاساسية

بكرة القدم : (جامعة بابل, كلية التربية الرياضية, 2005) ص54

2 - القذافي, محمد رمضان ؛ نظريات التعلم والتعليم : (طرابلس، منشورات الجامعة المفتوحة ، 1990) ص28

5- الاستنتاجات والتوصيات :**1-5 الاستنتاجات**

اعتمادا على نتائج هذا البحث تم التوصل إلى:-

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ما يدل على أن التمرينات الخاصة لها أثر كبير في زيادة قوة الأنا لدى طلبة كلية التربية الرياضية .
- أتضح من نتائج البحث أن للتمرينات الخاصة أثراً كبيراً في تطور المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية .
- إن التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث كانت ذات انسجام قوي مع إمكانية اللاعبين وهذا ظهر واضحاً من خلال التطور الذي حصل في القدرات البدنية للاعبين .

5-2 التوصيات

- تأكيد المدرسين على تعزيز الجوانب النفسية لدى الطلبة لرفع مستوى تأهيلهم الرياضي.
- يوصي الباحث باستخدام التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث لما لها من أثر كبير وإيجابي في مستوى الأداء الرياضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- دعم المناهج التدريسية بأساليب تطوير الاداء الرياضي المؤثره فيه مثل قوة الانا – الثقة بالنفس – الاستقرار النفسي – قبول الذات
- يوصي الباحث باستخدام هذه التمرينات على فرق وفئات عمرية مختلفة في الميدان الرياضي
- تأكيد انفتاح الباحثين على ما يجري من تطور في الميدان الرياضي في مختلف الدول العربية .

أولاً :- المصادر العربية

❖ الآية القرآنية

❖ ابو جادو , صالح محمد علي ؛ علم النفس التربوي , ط1: (دار المسيره للنشر

والتوزيع , عمان, الاردن, 2003)

❖ أبو حطب , وآخرون ؛ التقويم النفسي , ط 3: (مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة

, 1987)

❖ ابو شامة , فاطمة علي علي؛ قوة الانا وعلاقتها بأساليب مواجهة إحداه الحياة

الضاغطة لدى المرأة العاملة وغير العاملة 'رسالة غير منشورة , جامعة بنها,

كلية الاداب قسم علم النفس

❖ أجلال , سرى ؛ علم النفس العلاجي : ط2: (عالم الكتب , القاهرة , 2000)

❖ احمد , صفاء قاسم عبد الله ؛ اثر اسلوب حل المشكلات في تنمية قوة الانا لدى

طلاب المرحلة المتوسطة : (جامعة ديالى , رسالة ماجستير غير منشورة

(2010

❖ احمد محمد؛ علم النفس العام : (القاهرة الانجلو مصر , 1999)

❖ احمد, نبيل احمد عبد؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض مظاهر الانتباه

والمهارات الاساسية لناشئي كرة القدم: (جامعة ديالى, كلية التربية الاساسية ,

قسم التربية الرياضية , 2012)

❖ استاك ؛ الخصائص المميزة لقوة الانا : (شبكة الانترنت)

❖ أكاديمية علم النفس

❖ الإمام , وآخرون ؛ القياس والتقويم : (دار الحكمة , بغداد العراق , 1990)

❖ باهي , مصطفى حسن ؛ الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية

والاجتماعية والرياضية, ط 1: (القاهرة , مصر الجديدة , 21 شارع الخليفة

المأمون, 1999)

- ❖ البدري, مؤيد وثامر محسن ؛ قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام : (جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 1987)
- ❖ بكداش , كمال ؛ مدخل الى علم النفس التجريبي , ط1 : (دار الطليعة للطباعة والنشر , بيروت , لبنان , 2000)
- ❖ بهنام ، شوقي ؛ الاليات الدفاعية وعلاقتها بقوة الانا: (رسالة ماجستير مقدمة الى مجلس كلية الاداب ، جامعة بغداد , 2001)
- ❖ بوب ويلسون ؛ كرة القدم , اصولها وفنونها , (ترجمة) سلطان جرجيس حامد: (بغداد : مطبعة منير , 1981)
- ❖ تايلر, ليونا , الاختبارات والمقياس , ط1: (ترجمة محمد عثمان نجاتي , مكتبة اصول علم النفس الحديث , دار الشروق , بيروت , 1989)
- ❖ تركي, مصطفى احمد ؛ العلاقة بين قوة الانا والسمات الشخصية : (مجلة الدراسات النفسانية, المجلد العاشر , العدد الثاني , مكتبة الانجلو المصرية , ص43 , 1999)
- ❖ التميمي , علي صالح مهدي ؛ قوة الأنا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل : (كلية التربية الأساسية قسم التربية الرياضية جامعة الموصل ,رسالة ماجستير غير منشورة , 2010)
- ❖ ثائر احمد وخالد محمد؛ سيكولوجيا الشخصية , ط1: (عمان مكتبة المجتمع والتوزيع , 2010)
- ❖ جارلس هيوز , كرة القدم, (الخطط والمهارات) , ترجمة موفق المولى : (الموصل , مطابع التعليم العالي , 1990)
- ❖ جبر , صباح رضا واخرون؛ كرة القدم للصفوف الثالثة : (جامعة بغداد , 1991)
- ❖ جودة, أمال عبد القادر ومسعود عبد الحميد مجيد ؛ قوة الانا لدى المرأة الفلسطينية في محافظة غزة : (قسم علم النفس , رسالة ماجستير).

- ❖ حامد , سامر محمد ماجد ؛ السمات الشخصية – العقلية – لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية : (جامعة النجاح الوطنية , كلية الدراسات العليا , 2003)
- ❖ حسان, ولاء اسحق؛ فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الانا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة : (الجامعة الاسلامية – غزة, كلية التربية ' قسم علم النفس , ارشاد نفسي , 2008)
- ❖ حسن , علي مهدي؛ اثر استخدام تمرينات خاصة في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم: (جامعة ديالى, كلية التربية الاساسية , 2005)
- ❖ الحفني , عبد المنعم ؛ موسوعة علم النفس والتحليل النفسي: (مكتبة مدبولي القاهرة , 1978)
- ❖ حلمي محمد ؛ التدريب الرياضي اسس ومفاهيم واتجاهات : (دار المعارف , الاسكندرية , 1995)
- ❖ حمزة , رعد حسين ؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2003)
- ❖ حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة : دار الفكر العربي, 1994)
- ❖ الحوامدة , كمال ؛ العنف الطلابي في الجامعات الاردنية الرسمية والخاصة من وجهة نظر الطلبة فيها : (جامعة الزرقاء الاهلية , الاردن , مجلة العلوم الانسانية , العدد (12) , 2007)
- ❖ الخواجا , عبد الفتاح ؛ ط1, الارشاد النفسي والتربوي مسؤوليات وواجبات , 2002
- ❖ الخولي, امين انور وجمال الدين؛ مناهج التربية البدنية المعاصرة , ط1: (القاهرة , دار الفكر العربي, 2000)

- ❖ الدراجي, ضياء حمود مولود حسن؛ تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض العمليات العقلية والاداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة القدم: (جامعة ديالى, كلية التربية الرياضية, 2006)
- ❖ الدروبي , سليمان جميل ؛ كيف تحفز الاخرين : (دار الاسرة , عمان الاردن , 2007)
- ❖ دويدري , رجاء وحيد ؛ البحث العلمي اساسياته النظرية وممارساته العلمية : (دار الفكر , دمشق سوريا , 2000)
- ❖ ذياب عادل عباس ؛ اثر استخدام اساليب متنوعة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب الصف الثاني المتوسط : (جامعة ديالى , كلية التربية الاساسية , 2007)
- ❖ راوية , محمود الدسوقي؛ تقدير الذات وعلاقته بكل من القلق والاكتئاب لدى متعاطي الحشيش : (مجلة علم النفس , العدد (35), الهيئة المصرية العامة للكتاب)
- ❖ ربيع , محمد شحاته ؛ تاريخ علم النفس ومدارسه : (دارة الصحوة , القاهرة , 1986)
- ❖ رشاد, عبد العزيز موسى؛ الفرق بين الجنسين في قوة الانا لدى الشباب في سكيولوجيا الفروق بين الجنسين : (مؤسسة المختار الاسلامي, رسالة ماجستير غير منشورة, القاهرة, 1998)
- ❖ رضوان, محمد نصر الدين؛ الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية: (القاهرة , دار الفكر العربي, ط1, 2003)
- ❖ رفعت محفوظ ؛ علم النفس الانا
- ❖ ريموند كاتل ؛ شبكة الانترنت
- ❖ زعيور , علي ؛ اتجاهات السلوك والفكر في الذات العربية : (المركز الثقافي العربي , ط1, 1992)
- ❖ الزهاوي, هة ظال خورشيد رفيق؛ اثر تمارين مهارية بدنية على اسس التدريب الفترى على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبى كرة القدم

- (الشباب , جامعة الموصل , كلية التربية الرياضية اطروحة دكتوراه غير منشورة , 2004)
- ❖ الزهراني , نجمة بنت عبد الله محمد ؛ النمو النفس - اجتماعي وفق نظرية أريكسون وعلاقته بالتوافق والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف : (المملكة العربية السعودية , جامعة ام القرى , كلية التربية , قسم علم النفس , رسالة ماجستير غير منشورة , 2005)
- ❖ الزوبعي وآخرون ؛ منهاج البحث في التربية وعلم النفس : (مطبعة جامعة بغداد , 1985)
- ❖ زيدان, حسين حسين ؛ اثر برنامج أرشادي في تنمية السلوك التواصلي لدى طلاب المرحلة المتوسطة: (رسالة غير منشورة, جامعة ديالى, كلية التربية الاساسية. قسم الارشاد, 2011)
- ❖ السامرائي , عباس ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , بغداد 1989)
- ❖ السلطاني , سليمة عبد الله ؛ تأثير منهج رياضي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية على التوافق النفسي والاجتماعي لمستفيدي دور الدولة, ط1 : (جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية أطروحة دكتوراه غير منشورة , 1992)
- ❖ السيد , عبد الرحمن محمد ؛ نظريات الشخصية : (دار قباء للطباعة والنشر , القاهرة , مصر , 1998)
- ❖ سيد مرسي ؛ الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني ، ط3 : (القاهرة , مكتبة وهبه , 1997)
- ❖ شبكة الانترنت
- ❖ شعلان, ابراهيم وعمرو ابو المجد ؛ خطط الكرات الثابتة في كرة القدم , ط1 , 1997.

- ❖ الشمري , هدى بنت صالح ؛ قوة الأنا تبعاً لبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى نزيلات مؤسسة رعاية الفتيات بمدينة مكة المكرمة : (قسم علم النفس , مكة المكرمة , رسالة ماجستير)
- ❖ شوكت, ضياء منير فاضل؛ تأثير تمرينات خطوية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب: (جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية , اطروحة دكتوراه غير منشورة , 2006)
- ❖ الشويلي, علي محمد جراد؛ الانسحاب الاجتماعي وعلاقته بقوة الأنا لدى طلبة الجامعة كلية الاداب, جامعة بغداد : (رسالة ماجستير غير منشورة)
- ❖ الشخيلي , سعد منعم و هه فال خورشيد الزهاوي ؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات : (جامعة السليمانية , 2012)
- ❖ صباح رضا واخرون ؛ كرة القدم : (دار الحكمة للطباعة, بغداد , 1991)
- ❖ صبحي ,انمار احمد؛ تأثير تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب : (كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , رسالة ماجستير غير منشورة , 2009)
- ❖ صبر , قاسم لزام ؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم : (المكتبة الوطنية , 2009)
- ❖ صبر , قاسم لزام واخرون ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2005)
- ❖ الصفار , سامي ؛ الاعداد الفني لكرة القدم : (جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , المكتبة الوطنية , 1984)
- ❖ صلاح الدين, موسى رشاد ؛ تقنين مقياس قوة الأنا في البيئة الفلسطينية: (غزة كلية التربية, جامعة الزقازيق, 1998)
- ❖ صلاح مراد ؛ الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية : (القاهرة , الانجلو المصرية, 2005)

- ❖ طه , فرج ؛ موسوعة علم النفس والتحليل النفسي , ط1 : (دار سعاد الصباح, الكويت , 1993)
- ❖ العاقل , فاخر؛ معجم علم النفس دار العلم للملايين بيروت , 1985 .
- ❖ عبد الحق, شيماء؛ الفروق بين الجانحين المتسولين وغير المتسولين في مفهوم الذات وقوة الانا والسلوك المضاد للمجتمع : (رسالة ماجستير غير منشورة, قسم علم النفس, كلية الاداب, جامعة بنها , 2011)
- ❖ عبد الخالق, احمد ؛ الإبعاد الأساسية للشخصية : (الطبعة الرابعة , الاسكندرية , دار المعرفة الجامعية, 1987)
- ❖ عبد الرحمن احمد سعود , الإحداث دراسة لبعض المتغيرات النفسية لديهم : (السعودية رسالة ماجستير غير منشورة, قسم علم النفس ,كلية التربية , جامعة الملك سعود , 1997)
- ❖ عبد الرحمن, محمد؛ نظريات الشخصية : (دار قباء , القاهرة , 1998)
- ❖ عبد المجيد نعمان, محمد عبده صالح؛ كرة القدم – تمرين – خطط : (شبكة الانترنت , 2004)
- ❖ عبيدات , ذوقان وآخرون؛ البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه, ط5: (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, عمان, 1996)
- ❖ العساف, صالح بن حمد؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية, ط1: (العبيكان للطباعة والنشر, الرياض, 1989)
- ❖ علاوي, محمد حسن؛ علم النفس الرياضي : (دار المعارف , القاهرة, 1998)
- ❖ علوان, نصره عبد الحسين؛ التمثيل المعرفي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة المتفوقين دراسياً في المرحلة الإعدادية : (رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة ديالى , كلية التربية الأساسية, قسم الارشاد, 2011)

- ❖ علي, خليل حميد محمد؛ تأثير أساليب التنافس في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين: (جامعة بابل , كلية التربية الرياضية, 2010)
- ❖ علي, هيثم احمد ؛ قياس قوة الأنا لدى المسنين في مدينة خانقين: (العدد الثالث والثلاثون مجلة ديالى , 2009)
- ❖ عودة , احمد سليمان وفتحي ملكاوي ؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية , ط2: (جامعة اليرموك , مكتبة الكتاب , اربد , الأردن , 1992)
- ❖ عودة , فاطمة يوسف ؛ المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة, 2010 .
- ❖ عودة , احمد سلمان؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية: (دار الامل , الاصدار الخاص , عمان , 2002)
- ❖ عوده, احمد سليمان وفتحي حسن ملكاوي؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية , ط1: (مكتبة المنار للنشر والتوزيع , الأردن, جامعة اليرموك, الزرقاء, 1987)
- ❖ عيد , محمد ؛ فقدان الأمن وعلاقته بقوة الأنا: (أزمات الشباب النفسية , القاهرة , 1997)
- ❖ غباري , ثائر واخرون ؛ علم النفس العام , ط1: (مكتبة المجتمع العربي , 2008)
- ❖ فضة , حمدان ؛ دراسة لقوة الأنا لدى الذكور والإناث من طلبة الجامعة: (المؤتمر السابع لمركز الإرشاد النفسي , جامعة عين شمس , 2000)
- ❖ القاضي يوسف مصطفى وآخرون؛ الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي: (دار المريخ, الرياض السعودية , 1981)

- ❖ القذافي, محمد رمضان؛ نظريات التعلم والتعليم: (طرابلس, منشورات الجامعة المفتوحة, 1990)
- ❖ القرطبي, عبد المطلب؛ الصحة النفسية, ط3 , 2006.
- ❖ كاظم , علي مهدي ؛ بناء مقياس مقنن لسمات شخصية طلبة المرحلة الإعدادية في العراق : (أطروحة دكتوراه, غير منشوره , كلية التربية , جامعة بغداد (1994,
- ❖ الكبيسي, وهيب مجيد ويونس صالح الجنابي؛ العينات ومجالات استخدامها في البحوث التربوية والنفسية: (دراسات الاجيال , العدد الثاني , 1987)
- ❖ الكعبي , عبد الله حويل فرحان؛ تأثير منهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والأداء المهاري للناشئين بكرة القدم:(جامعة القادسية, كلية التربية الرياضية,2008)
- ❖ كماش,يوسف لازم واخرون ؛ التدريب والتعليم الميداني في كرة القدم , ط1, (مطبعة النخيل, 2009)
- ❖ كمال عارف , سعد محسن ؛ كرة اليد : (بيت الحكمة , بغداد , 1989)
- ❖ الكنانى, ممدوح عبد المنعم وعيسى عبد الله؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي, ط1:(بيروت , مكتب الفلاح, 1995)
- ❖ ليندا دافيدوف؛ ترجمة سيد الطواب, السلوك الاجتماعي:(الجزء العاشر, الدار الدولية للاستثمارات الثقافية, 2000)
- ❖ المؤمن , حسام سعيد ؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم : (جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , رسالة ماجستير غير منشورة , 2001)
- ❖ مبارك , رافد عبد الامير ناجي؛ النواحي الفنية لمباريات الفرق الاسيوية في نهائيات كأس العالم بكرة القدم 2006,جامعة بابل : (كلية التربية الرياضية , اطروحة دكتوراه غير منشورة, 2007)

- ❖ محسن, ثامر ووائل ناجي؛ كرة القدم للأشبال المهارات الاساسية (التكتيك): (مطبعة شفيق.بغداد, 1978)
- ❖ محسن, ثامر؛ الاعداد النفسي في كرة القدم: (وزارة التعليم العالي , جامعة بغداد , 1990)
- ❖ محمد , محمد عباس ؛ العوامل الخمسة الكبرى للشخصية : (مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد الثلاثون , جامعة بغداد)
- ❖ علاوي,محمد حسن؛ موسوعة الالعب الرياضية : (دار المعارف القاهرة , 1977,
- ❖ علاوي, محمد حسن وأسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999)
- ❖ محمد كشك ,امر الله البساطي ؛ أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم : (الاسكندرية , منشأة المعارف, 2000)
- ❖ محمود , غازي صالح ؛الاسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم , ط1:(الجامعة المستنصرية, كلية التربية الرياضية , 2013)
- ❖ محمود اسعد موفق؛ التعليم والمهارات الاساسية في كرة القدم , ط2, 2009.
- ❖ محمود, غازي صالح؛ كرة القدم المفاهيم – والتدريب , ط1 : (الجامعة المستنصرية , كلية التربية الرياضية , 2011)
- ❖ محمود,غازي صالح, علم النفس الرياضي سيكولوجيا التدريب والمنافسات في كرة القدم , 2011.
- ❖ مختار سالم ؛ كرة القدم لعبة كرة الملايين , 1996 .
- ❖ المشهدي , رائد عبد الأمير عباس ؛ قوة الأنا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الألعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل : (كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , أطروحة دكتوراه غير منشورة , 2011)
- ❖ المكتبة الافتراضية ؛ وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراقية , جامعة ديالى

- ❖ نظرية كوباسا ؛ شبكة الانترنت , 2009.
- ❖ هارة , أصول التدريب ؛ ترجمة عبد علي نصيف : (بغداد : مطبعة جامعة بغداد , 1975 ,
- ❖ الهيتي , مصطفى عبد السلام ؛ عالم الشخصية : (مكتبة الشرق الجديد , بغداد , 1985
- ❖ وديع ياسين وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل , دار الكتب , 1992)
- ❖ وميض شامل كامل؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد 2004)
- ❖ الياسري, محمد جاسم؛ مبادئ الاحصاء التربوي مدخل في الاحصاء الوصفي والاستدلالي: (جامعة بابل, كلية التربية الرياضية, 2001)
- ❖ يونغ , كارل جوستاف ؛ خفايا النفس , 2006 .

ثانياً :- المصادر الأجنبية

- ❖ Adaskin . E . J . 1988 : stress
- ❖ Baron ,A . (1981) : **Psychology, Hait stavders Japan**
- ❖ cavan augh,jy, (1981) : mental. I illness an antisocial .behavior in" the treatment of anti social syndrom Edited by . William. Reid ,Van nostra and Reinhold company.NowYork
- ❖ Ebel ,R.L.(1972) : Essentials of Education measuer ment prentice Hill, Now york
- ❖ Hjelle .L.A. and Ziegler . D . J (1976) : personality theories basic assume btion , research and applicstion first edition Mc Graw – Hill , kog akushs
- ❖ Kerlinger, F.N (1978): **Foundations of behavioral research2 Ed, holt** , New York. 275
- ❖ Linda L. Griffin and Others, Teaching sportconcepts and skills, a tactical games approach, human ken tics, U. S. A., 1997, p. 6.
- ❖ Nannily, T,G (1978): Psycinomeiric Thearg .Mc. Graw – Hill , New York (262)
- ❖ Samnclson , Boh . Back to the Bcginning Avcom publishing (vol . swo, I . V . S . A . 1997) p . 60

❖ Samuel ,w, (1981) : Personality searching for the source of human behavior – Mc . Graw – hill book . com . new York .

❖ Zeller, R.A & Carmines, E. G. (1980) : **Measurement in the social sciences London, combridge p . 52**

ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس قوة الأنا بصورته الأولية

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمرينات خاصة في قوة الأنا واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم) وقد تطلب ذلك من الباحث ان يقوم ببناء مقياس لقوة الأنا لدى أفراد عينة بحثه وهم (طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى) وقد اعتمد الباحث على منظور السمات وعلى تعريفه لقوة الأنا

هي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بكفاءة وعدم فقدان الثقة بالنفس وعدم فقدان الاتزان الانفعالي والاستغراق بالتفكير (Barron , 1963)

ومن الاستفادة من أفكار مقياس بارون لقوة الأنا والمقاييس المعدلة التي اعتمدت على منظور السمات لقوة الأنا , يضع الباحث بين أيديكم الكريمة الفقرات الآتية للاستشارة بأرائكم القيمة في :-

- 1- صلاحية فقرات المقياس.
- 2- صلاحية مقياس التقدير الذي تحدد بـ (نعم) , (لا)
- 3- صلاحية تعليمات المقياس

ولكم جزيل الشكر والتقدير.....

الباحث

محمد علي إبراهيم الأوسي

			مررت بحالات شعرت فيها إنني على وشك الانهيار	18
			عندما أكون في التمرين أتضايق من سماع بعض الأشياء (أصوات, توجيهات)	19
			اشعر بالقلق من الأجهزة والمستلزمات الرياضية الجديدة	20
			اشعر برغبة في القيام بعمل مثير إثناء المباريات	21
			احلم بالأشياء التي أقوم بعملها	22
			أرى إنني إنسان ضعيف بدون رعاية والدي لي	23
			أتحسس للأشياء التي تلمس جسمي	24
			أصاب بالاضطرابات المعدية والمعوية (إسهال, إمساك) أكثر من مرة في الشهر	25
			أقبل أخطاء الآخرين بسعة صدر	26
			أثق في قدراتي في الانجاز الرياضي	27
			أعول على لياقتي البدنية لأحراز تقدمي الرياضي	28
			أفضل الاحتفاظ بأحلامي على التحدث بها للآخرين	29
			تتناوبني حالات من عدم الرغبة في ممارسة التمرينات الرياضية	30
			اشعر بالتعب والإرهاق	31
			تصيبني نوبات يتوقف فيها عملي	32
			اشعر بأنني لا استطيع إن اخبر إي شخص عن ما في نفسي	33
			تواجهني مشكلات متعددة الحلول إلى درجة أنني استطيع اتخاذ قرار بشأنها	34
			تتوفر في ملاعبنا الضروريات المعتادة مثل (الكرات, أجهزة اللياقة البدنية, الخ)	35
			أحب إن أقول ما يخطر على بالي	36

ملحق (2)

أسماء السادة الخبراء والمختصين في مدى ملائمة وصلاحيات

مقياس قوة الأنا

ت	اللقب	الاسم	مكان العمل
1	أ.د	عامر سعيد الخيلاني	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
2	أ.د	عبد الرحمن ناصر	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
3	أ.د	عكلة سليمان الحوري	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
4	أ.د	فرات جبار	كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية / جامعة ديالى
5	أ.د	ليث كريم احمد	كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى
6	أ.د	ناظم شاكر الوتار	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
7	أ.د	ناظم كاظم	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
8	أ.د	نبيل شاكر محمود	كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية / جامعة ديالى
9	أ.د	ياسين علوان التميمي	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
10	أ.د	يوسف لازم كماش	كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة
11	أ.م.د	إياد حميد رشيد	كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية / جامعة ديالى
12	أ.م.د	بشرى عناد	كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى
13	أ.م.د	حسن هادي عطية الهلالي	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
14	أ.م.د	سلمى مجيد حميد	كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى
15	أ.م.د	لطيفة ماجد محمود	كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى

16	أ.م.د	ماجدة حميد كمش	كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية / جامعة ديالى
17	أ.م.د	يوسف عبد الأمير	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
18	أ.م.د	هاشم ياسر	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
19	د.	رافع إدريس عبد الغفور	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
20	د.	كاظم عبد الربيعي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

ملحق (3)

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس قوة الأنا المعد لإغراض تحليل الفقرة

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمرينات خاصة في قوة الأنا واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم) وقد تطلب ذلك من الباحث ان يقوم ببناء مقياس لقوة الأنا لدى أفراد عينة بحثه وهم (طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى) وقد اعتمد الباحث على منظور السمات وعلى تعريفه لقوة الأنا هي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بكفاءة وعدم فقدان الثقة بالنفس وعدم فقدان الاتزان الانفعالي والاستغراق بالتفكير (Barron , 1963)

ومن الاستفادة من أفكار مقياس منظور السمات لقوة الأنا والمقاييس المعدلة التي اعتمدت على منظور السمات لقوة الأنا , يضع الباحث بين أيديكم الكريمة الفقرات الآتية للاستشارة بأرائكم القيمة في :-

- 1- صلاحية فقرات المقياس.
- 2- صلاحية مقياس التقدير الذي تحدد بـ (نعم) , (لا)
- 3- صلاحية تعليمات المقياس

ولكم جزيل الشكر والتقدير.....

الباحث

محمد علي إبراهيم الأوسي

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أجد صعوبة التركيز في أداء التمرينات الرياضية			
2	اشعر بالقلق لضعف لياقتي البدنية			
3	أعاني من اضطراب في نومي			
4	اشعر بالتعب في بعض أعضاء جسمي إثناء التمرين			
5	افتقد السيطرة على مواجهة نوبات الضحك والبكاء التي تتتابني			
6	اشعر بالارتياح عند ممارسة الشعائر الدينية قبل الدخول في المسابقات الرياضية			
7	أتميز في مناقشة زملائي لخسارة أو فوز منتخبنا في المنافسات الرياضية			
8	اشعر بضعف عام عندما أمارس بعض التمارين الرياضية			
9	أحب اختيار ملابسني الرياضية			
10	استطيع السيطرة على أدائي في التمارين المطلوبة مني			
11	اشعر بالارتياح عندما أؤدي تمرين بدني أو مهاري معين			
12	تتابني أفكار غريبة وغير عادية عند التدريب			
13	افقد القدرة على التعبير عما في داخلي			
14	اشعر بتشتت انتباهي إثناء الأداء			
15	افتقد القدرة على التركيز في موضوع أأخذ فيه قراراً مصيرياً			
16	أأخذ عن مخططاتي عندما تواجهني صعوبات في تنفيذها			
17	مررت بحالات شعرت فيها إني على وشك الانهيار			

18	عندما أكون في التمرين أتضايق من سماع بعض الأشياء (أصوات, توجيهات)
19	اشعر بالقلق من الأجهزة والمستلزمات الرياضية الجديدة
20	اشعر برغبة في القيام بعمل مثير إثناء المباريات
21	احلم بالأشياء التي أقوم بعملها
22	أرى إنني إنسان ضعيف بدون رعاية والدي لي
23	أتحسس للأشياء التي تلمس جسمي
24	أصاب بالاضطرابات المعدية والمعوية (إسهال, إمساك) أكثر من مرة في الشهر
25	أقبل أخطاء الآخرين بسعة صدر
26	أثق في قدراتي في الانجاز الرياضي
27	أعول على لياقتي البدنية لأداء المهارات الأساسية
28	أفضل الاحتفاظ بأحلامي على التحدث بها للآخرين
29	تنتابني حالات من عدم الرغبة في ممارسة التمرينات الرياضية
30	اشعر بالتعب والإرهاق أثناء التدريب
31	تصيبني نوبات يتوقف فيها عملي
32	اشعر بأنني لا أستطيع إن اخبر إي شخص عن ما في نفسي
33	تواجهني مشكلات متعددة الحلول الى درجة أنني أستطيع اتخاذ قرار بشأنها
34	تتوفر في ملاعبنا الضروريات المعتادة مثل (الكرات, أجهزة اللياقة البدنية,.... الخ)
35	أحب إن أقول ما يخطر على بالي

ملحق (4)

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس قوة الأنا بصيغته النهائية

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمرينات خاصة في قوة الأنا واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم) وقد تطلب ذلك من الباحث ان يقوم ببناء مقياس لقوة الأنا لدى أفراد عينة بحثه وهم (طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى) وقد اعتمد الباحث على منظور السمات وعلى تعريفه لقوة الأنا

هي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بكفاءة وعدم فقدان الثقة بالنفس وعدم فقدان الاتزان الانفعالي والاستغراق بالتفكير (Barron , 1963)

ومن الاستفادة من أفكار مقياس بارون لقوة الأنا والمقاييس المعدلة التي اعتمدت على منظور السمات لقوة الأنا , يضع الباحث بين أيديكم الكريمة الفقرات الآتية للاستشارة بأرائكم القيمة في :-

- 1- صلاحية فقرات المقياس.
- 2- صلاحية مقياس التقدير الذي تحدد بـ (نعم) , (لا)
- 3- صلاحية تعليمات المقياس

ولكم جزيل الشكر والتقدير.....

الباحث

محمد علي إبراهيم الأوسي

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أجد صعوبة التركيز في أداء التمرينات الرياضية			
2	اشعر بالقلق لضعف لياقتي البدنية			
3	أعاني من اضطراب في نومي			
4	اشعر بالتعب في بعض أعضاء جسمي إثناء التمرين			
5	افتقد السيطرة على مواجهة نوبات الضحك والبكاء التي تتتابني			
6	اشعر بالارتياح عند ممارسة الشعائر الدينية قبل الدخول في المسابقات الرياضية			
7	أتميز في مناقشة زملائي لخسارة أو فوز منتخبنا في المنافسات الرياضية			
8	اشعر بضعف عام عندما أمارس بعض التمارين الرياضية			
9	أحب اختيار ملابسني الرياضية			
10	استطيع السيطرة على أدائي في التمارين المطلوبة مني			
11	اشعر بالارتياح عندما أؤدي تمرين بدني أو مهاري معين			
12	تتابني أفكار غريبة وغير عادية عند التدريب			
13	افقد القدرة على التعبير عما في داخلي			
14	اشعر بتشتت انتباهي إثناء الأداء			
15	افتقد القدرة على التركيز في موضوع أأخذ فيه قراراً مصيرياً			
16	أأخذ عن مخططاتي عندما تواجهني صعوبات في تنفيذها			
17	مررت بحالات شعرت فيها إنني على وشك الانهيار			

18	عندما أكون في التمرين أتضايق من سماع بعض الأشياء (أصوات, توجيهات)
19	اشعر بالقلق من الأجهزة والمستلزمات الرياضية الجديدة
20	اشعر برغبة في القيام بعمل مثير إثناء المباريات
21	احلم بالأشياء التي أقوم بعملها
22	أرى إنني إنسان ضعيف بدون رعاية والدي لي
23	أتحسس للأشياء التي تلمس جسمي
24	أصاب بالاضطرابات المعدية والمعوية (إسهال, إمساك) أكثر من مرة في الشهر
25	أقبل أخطاء الآخرين بسعة صدر
26	أثق في قدراتي في الانجاز الرياضي
27	أعول على لياقتي البدنية لأداء المهارات الأساسية
28	أفضل الاحتفاظ بأحلامي على التحدث بها للآخرين
29	تنتابني حالات من عدم الرغبة في ممارسة التمرينات الرياضية
30	اشعر بالتعب والإرهاق أثناء التدريب
31	تصيبني نوبات يتوقف فيها عملي
32	اشعر بأنني لاأستطيع إن اخبر إي شخص عن ما في نفسي
33	تواجهني مشكلات متعددة الحلول الى درجة أنني أستطيع اتخاذ قرار بشأنها
34	تتوفر في ملاعبنا الضروريات المعتادة مثل (الكرات, أجهزة اللياقة البدنية,.... الخ)
35	أحب إن أقول مايخطر على بالي

ملحق رقم (5) بين أسماء خبراء إبعاد قوة الأنا

ت	اللقب	الاسم	مكان العمل
1	أ.د	عامر سعيد الخيلاني	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
2	أ.د	عبد الرحمن ناصر	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
3	أ.د	عكلة سليمان أحموري	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
4	أ.د	ليث كريم احمد	كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى
5	أ.د	ناظم شاكر الوتار	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
6	أ.د	ياسين علوان التميمي	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
7	أ.د	يوسف لازم كماش	كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة
8	أ.م.د	بشرى عناد	كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى
9	أ.م.د	حسن هادي عطية الهلالي	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
10	أ.م.د	سلمى مجيد حميد	كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى
11	أ.م.د	لطيفة ماجد محمود	كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى

ملحق (6)

أسماء السادة الخبراء والمختصين في مدى صلاحية البرنامج التدريبي

ت	اللقب	الاسم	مكان العمل
1	أ.د	عامر سعيد الخيلاني	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
2	أ.د	عبد الرحمن ناصر	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
3	أ.د	عكلة سليمان أحموري	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
4	أ.د	فرات جبار	كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية / جامعة ديالى
5	أ.د	ياسين علوان التميمي	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
6	أ.د	يوسف لازم كماش	كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة
7	أ.م.د	إياد حميد رشيد	كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية / جامعة ديالى
8	أ.م.د	بشرى عناد	كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى
9	د.	رافع إدريس عبد الغفور	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
10	د.	كاظم عبد الربيعي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

ملحق رقم (7) يبين البرنامج التدريبي

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

استبانته استطلاع رأي السادة الخبراء المعد في التمرينات الخاصة

الأستاذ الفاضل المحترم .

تحية وتقدير:

يروم الباحث إجراء الدراسة الموسومة ((تأثير تمرينات خاصة في قوة الأنا واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم)) .. ولكونكم من ذوي الاختصاص ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى بيان رأيكم حول صلاحية المنهج التدريبي المقترح والذي تم إعداده بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة (6) أسابيع ومدى صلاحيته وملائمة التمارين المختارة لعينة البحث وإضافة أية معلومة ترونها مناسبة لهذا المنهج0

ولكم جزيل الشكر ...

الاسم:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ:

التوقيع:

طالب الماجستير

محمد علي إبراهيم الأوسي

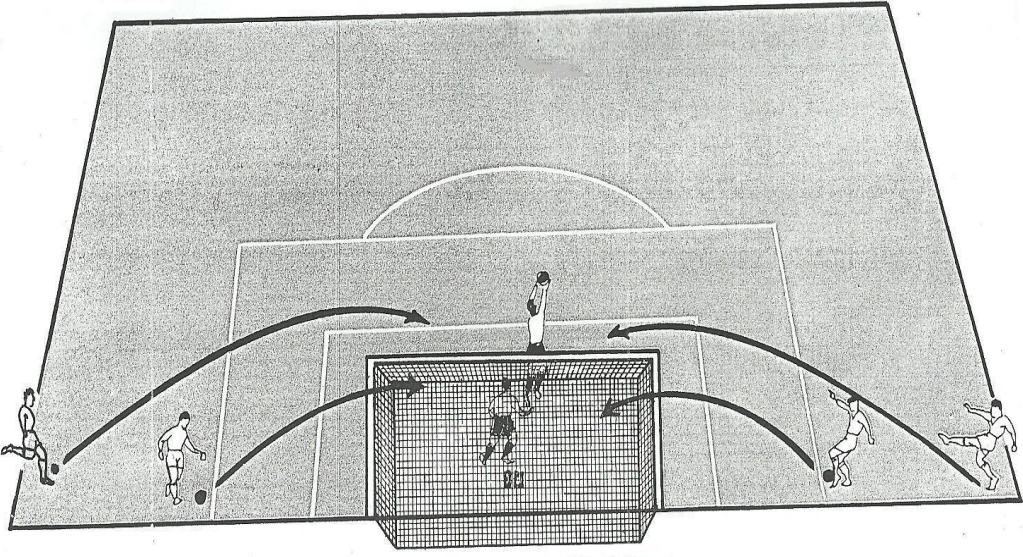
الأسبوع الأول

التمرين (1)

الأحد

الزمن :- 90 - 120 دقيقة

هدف التمرين : عمليات عقلية / تطوير حدة الانتباه

الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
شرح عن تنفيذ هذه المهارة مع عرض فيديو لتكنيك المهارة		مهارة ركل الكرة بالقدم (الكرات الثابتة) محاضرة وعرض فيديو	15 °
التوجيهات من الباحث بصوت هادئ وبطء		1 - ضربة الزاوية من جهة اليمين	35 °
مراقبة الطلاب بدقة		يؤدي اللاعبون الضربات الركنية من مكانها باستخدام وجه القدم الخارجي والداخلي وكذلك أداء الضربات من الخط الخارجي لمنطقة الجزاء وكذلك على القائم اللاعب القريب ومن أماكن متعددة يحددها الباحث وبما يخدم استخدامها في تنفيذ خطط أداء الضربات الركنية	إثناء المباريات
		راحة	5 °
		2 - ضربة الزاوية من جهة اليسار	35 °
		نفس الأداء في التمرين السابق باتجاه اليسار	5 °
		استرخاء وتذكر التمرين	5 °

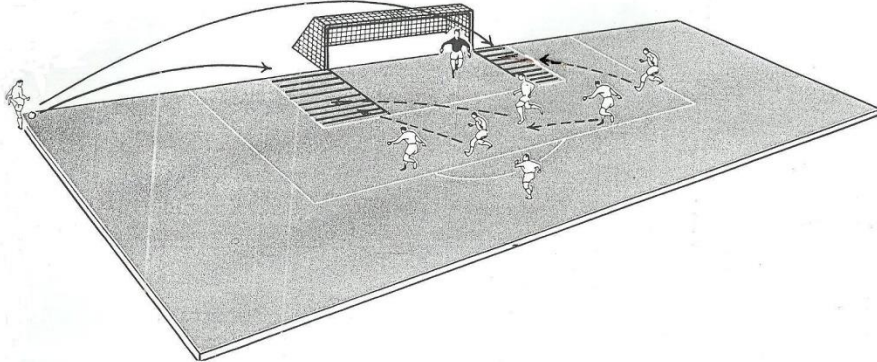
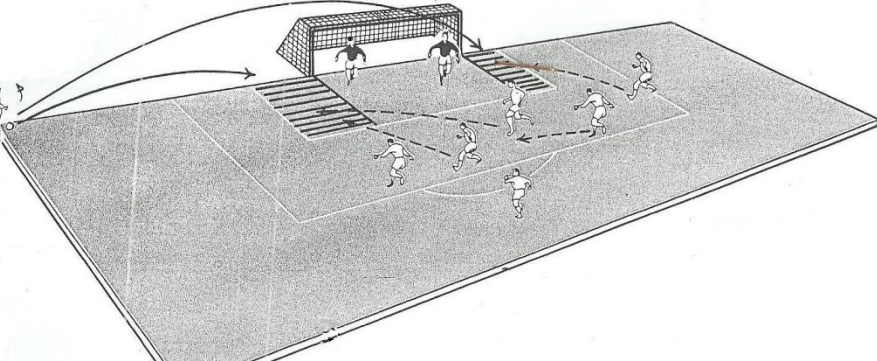
الأسبوع الأول

التمرين (2)

الثلاثاء

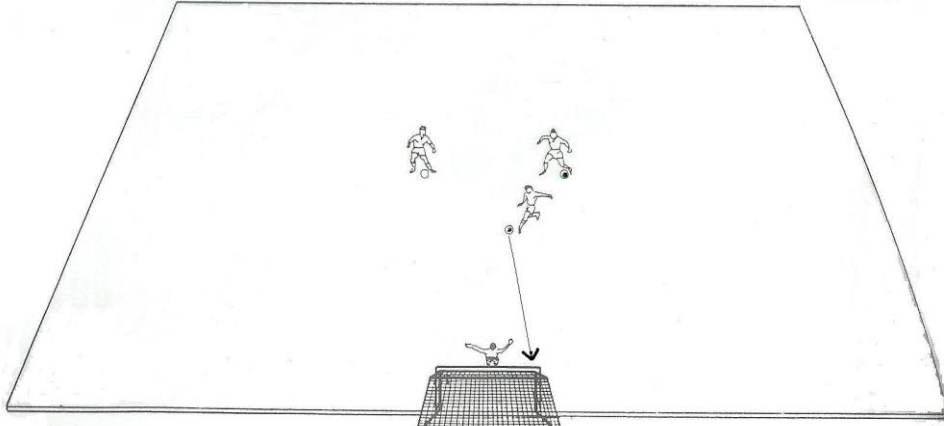
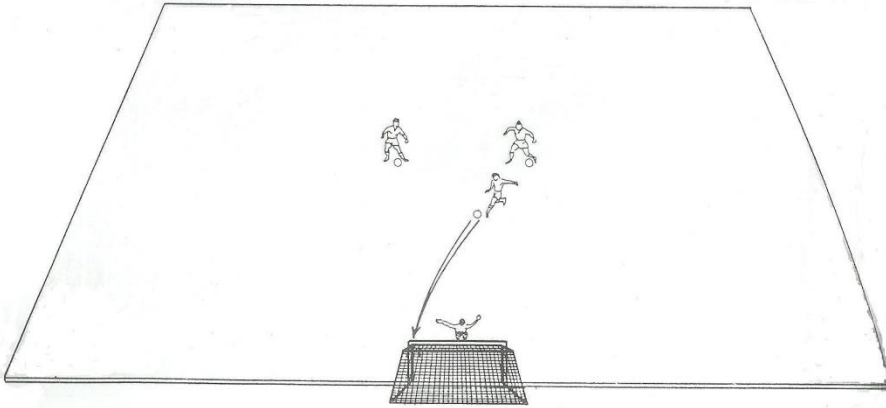
الزمن : - 90 - 120 دقيقة

هدف التمرين : عمليات عقلية / تطوير توزيع الانتباه

الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
<p>شرح وعرض فيديو من قبل الباحث على تنفيذ هذه المهارة</p> <p>التركيز على اللاعب المنفذ واللاعب القادم من الخلف لتصحيح الأخطاء</p>		<p>مهارة ركل الكرة بالقدم (الكرات الثابتة) شرح وعرض فيديو 1 - ضربة الزاوية بمناطق محددة من وقوف الزميل المعين للمنفذ يرسم مستطيلين خارج قائمي المرمى وعلى حدود منطقة الست ياردات . يمرر اللاعب المنفذ لضربة الزاوية الكرات داخل هذين المستطيلين ويجري اللاعبون من الخلف لاستلام الكرة وتحويلها في المرمى مباشرة أو تصليحها لزملائهم المهاجمون المتقدمين من الخلف</p>	<p>15 35</p>
<p>مراقبة حركة حارس المرمى العدد (2) بدقة بوقوف كل واحد منهم مع القائم القريب</p>		<p>راحة 2 - يعاد التمرين نفسه ولكن بوقوف حارسي مرمى (اثنان) من أجل دقة التنفيذ استرخاء مع لعبة مسلية</p>	<p>5 35 5</p>

هدف التمرين : عمليات عقلية / تطوير تركيز الانتباه

الزمن : 90 - 120 دقيقة

الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
شرح وعرض فيديو لا ضربة الجزاء التي تحتها الى قدرات عقلية عالية هدوء في الأعصاب وتر عالي		مهارة ركل الكرة بالقدم (الكرات الثابتة) شرح وعرض المهارة 1 - ركل الكرة من علامة الجزاء (تنفيذ الضربة على يمين حارس المرمى) يقوم اللاعبون على أداء ضربة الجزء من الجهة اليمين على المرمى القانوني مع وجود حارس مرمى مع التركيز على توجيه الكرة وتسديدها نحو الزاوية البعيدة بالقوة والسرعة اللازمة مع إعطاء فرصة التكرار للأداء الذي يكسب اللاعبون إليه ودقة الأداء .	15 40
مراقبة الطلاب بهدوء وانضباط عالي جداً أثناء تنفيذ ضربات الجزاء وبدا عالية		نفس أداء التمرين السابق ولكن المنفذ على الجهة المعاكسة (اليسار) استرخاء ثم انصراف	5 40 5

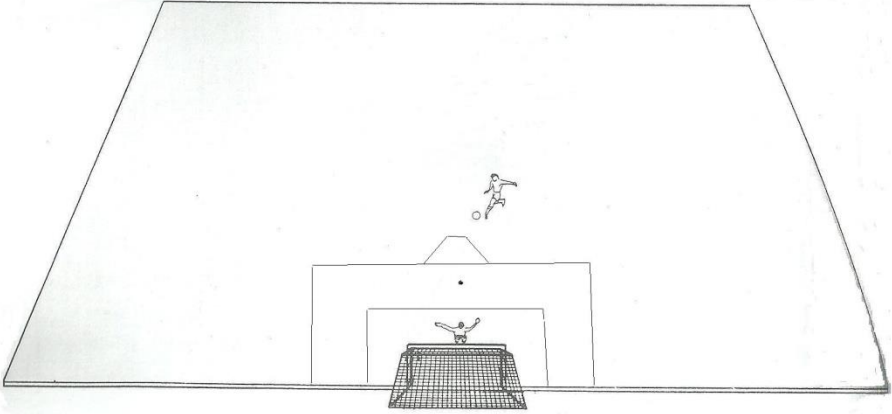
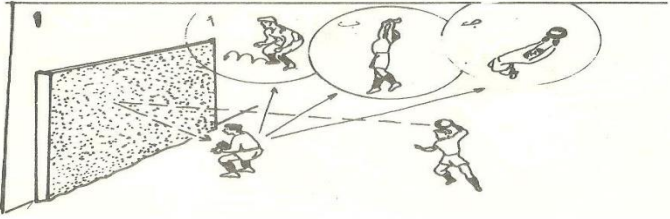
الأسبوع الثاني

التمرين (4)

الأحد

الزمن :- 90 - 120 دقيقة

هدف التمرين : عمليات عقلية / تطوير سرعة رد الفعل

الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
<p>شرح وعرض على تنفيذ هذه المهارة مع عرض فيديو لتكنيك مهارة تصويب الكرة بسرعة مع مواجهته من الحارس بسرعة رد فعل</p>		<p>مهارة صد الكرات الثابتة - حراسة المرمى عرض وشرح فيديو 1 - (ركل الكرات الثابتة بصورة مباشرة على حارس المرمى) يؤدي اللاعب بصورة فردية على استخدام وجه القدم الخارجي والداخلي للتصويب المباشر على المرمى من المناطق القريبة من خط منطقة الجزاء بحيث يكون رفس الكرة وحركة حارس المرمى إليها بصورة سريعة جداً للطرفين</p>	<p>15 45</p>
<p>التنفيذ بسرعة فائقة مع أعطاء الإرشادات بصورة هادئة ومستمرة</p>		<p>راحة 2 - (ركل الكرة على الحائط باتجاهات مختلفة) يقف حارس المرمى أمام الحائط المستوي (أو ظهره نحو الحائط) ويقف الباحث خلفه ثم يقوم الباحث برمي الكرة على الحائط في اتجاهات مختلفة وارتفاعات مختلفة يحاول حارس المرمى مسك الكرة بسرعة رد فعل عاليه جداً قبل لمسها الأرض</p>	<p>5 45 5</p>

لعمه تفهصة

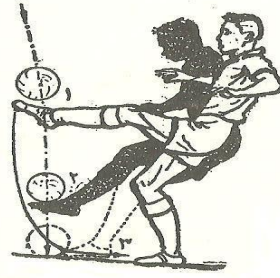
الأسبوع الثاني

التمرين (5)

الثلاثاء

الزمن :- 90 - 120 دقيقة

هدف التمرين : تطوير الثقة بالنفس

الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
شرح وعرض المهارة بصورة جماعية و بمساعدة فريق العمل المساعد		مهارة التحكم بالكرة (السيطرة) شرح وعرض فيديوي للمهارة 1 - تمرين التحكم بالكرة بالقدم اليمنى فقط مع الإحساس بالكرة	15 45
إثناء السيطرة على الكرة تعاد المحاولات في رفع الكرة من الأرض في حالة سقوطها وباتجاهات مختلفة		تمرينات جماعية لكل لاعب كره يبدأ عند الصافره بالحساس بالكرة بصورة هادئة وبطيئة بمساحة كبيرة في الملعب وعند الصافرة من الباحث يقوم كل لاعب برفع الكرة من الأرض بواسطة القدم اليمنى ليقوم بتنطيط الكرة بالقدم اليمنى والسيطرة عليها وبارتفاعات مختلفة وبفترات متقطعة وتعويد الطالب الممارس لهذه المهارة إن يكون شعوره في الذروة النفسية راحة	5 45
		2 - نفس التمرين السابق ولكن التحكم بالكرة بالقدم اليسرى فقط مع الإحساس بالكرة لعبه ترفيهية	5

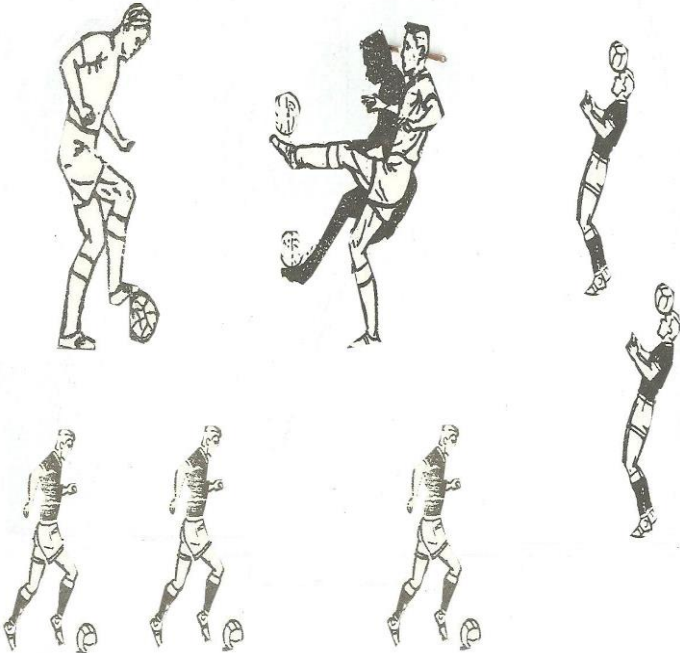
الأسبوع الثاني

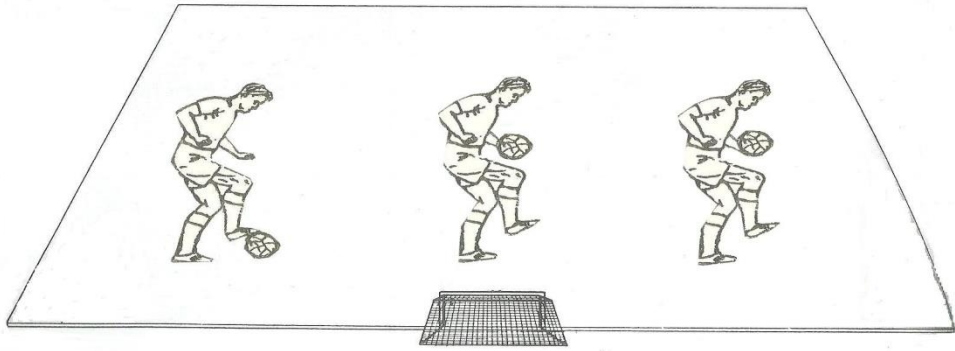
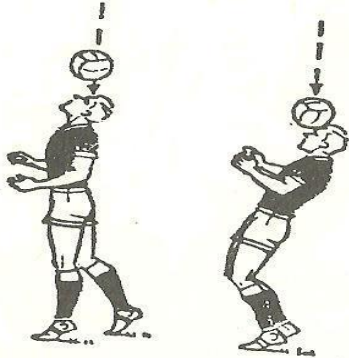
التمرين (6)

الخميس

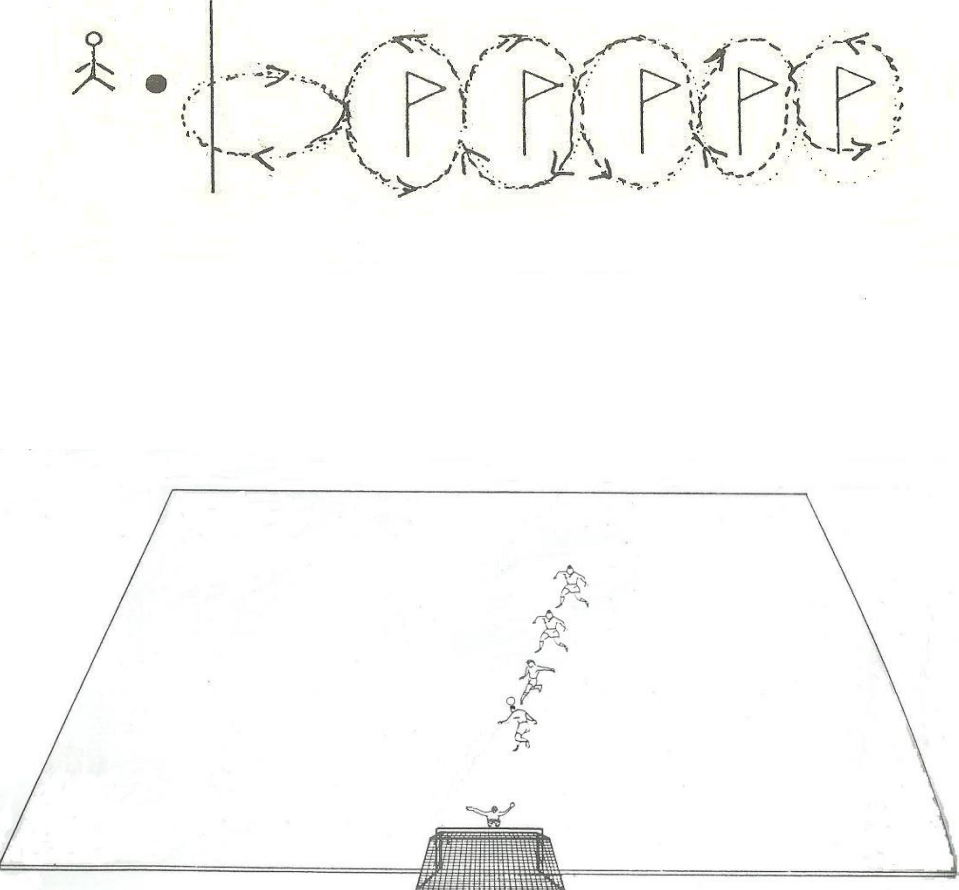
الزمن :- 90 - 120 دقيقة

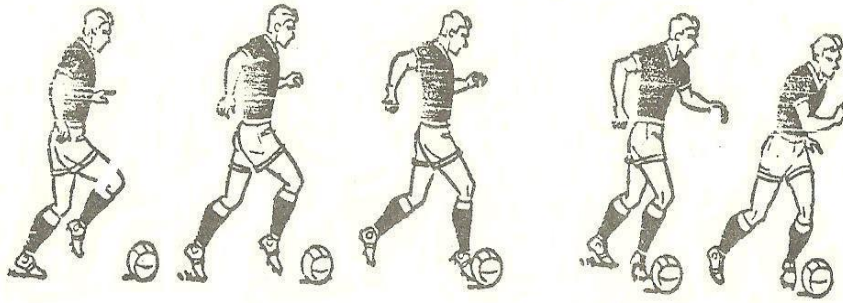
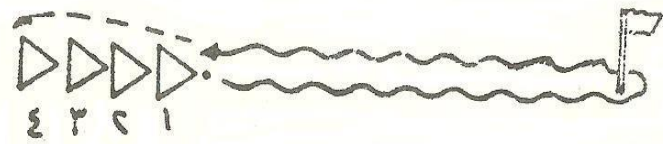
هدف التمرين : تطوير الثقة بالنفس

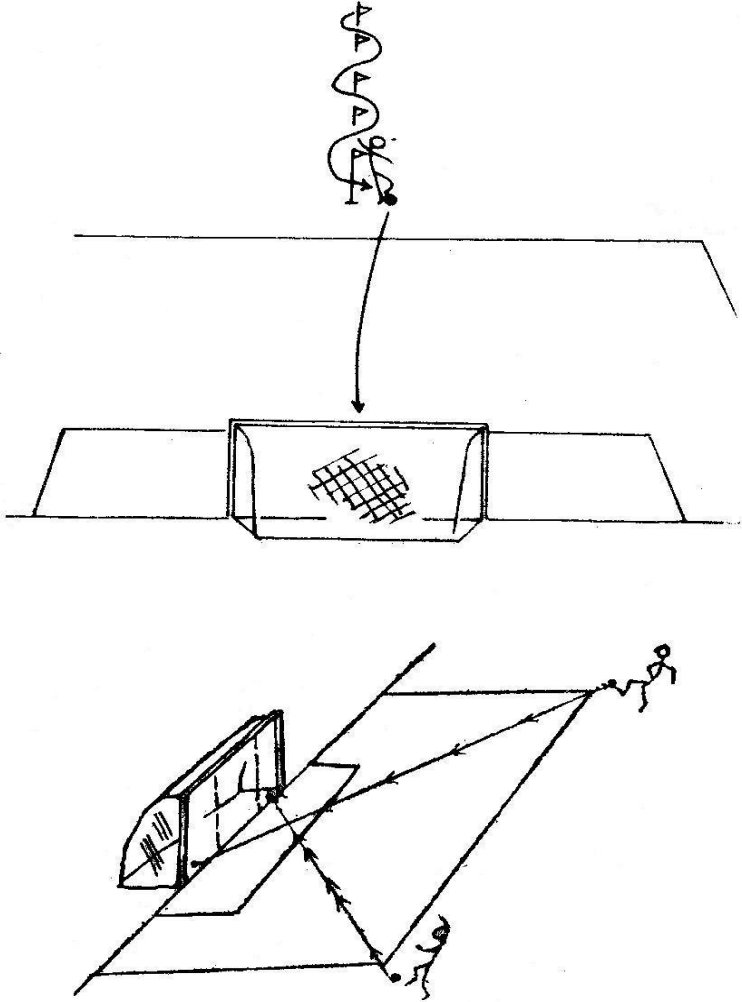
الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
<p>شرح وعرض المهارة بصورة جماعية و بمساعدة فريق العمل المساعد</p> <p>توجيهات بطيئة وهادئة من الباحث</p>		<p>مهارة التحكم بالكرة (السيطرة)</p> <p>شرح وعرض المهارة</p> <p>1 - تمرين التحكم بالقدمين حركة تبادلية</p> <p>تمرينات جماعية الإحساس بالكرة بواسطة القدمين في مناطق محددة من الملعب عند الصافرة يبدأ اللاعبون برفع الكرات بإحدى القدمين من الأرض ليبدأ مهارة التحكم بالكرة من الوقوف وباسترخاء كامل وعند الصافرة الثانية يبدأ اللاعبون بالمشي إمام في شكل نسق وهم في حالة سيطرة على الكرة بالقدمين وفي الصافرة الثالثة يبدأ اللاعبون بالركض الخفيف بالكرة وهم يتحكمون بالسيطرة على الكرة في القدمين يتكرر التمرين عدة مرات تتخلله فترات المشي بالكرة بصورة خفيفة جداً مع الاسترخاء.</p> <p>- راحة</p> <p>2 - نفس التمرين السابق ولكن التحكم بالكرة والسيطرة عليها في جميع أجزاء الجسم</p> <p>لعبه ترفيهية</p>	<p>15</p> <p>45</p> <p>5</p> <p>45</p>

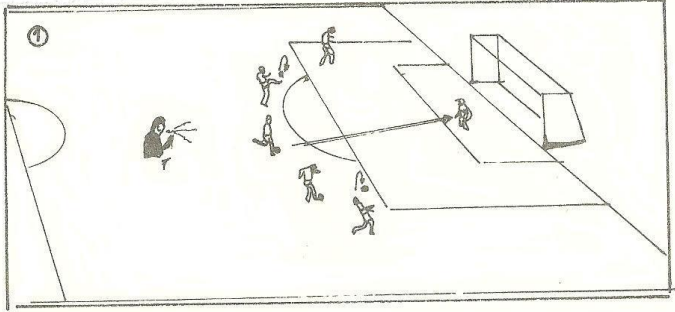
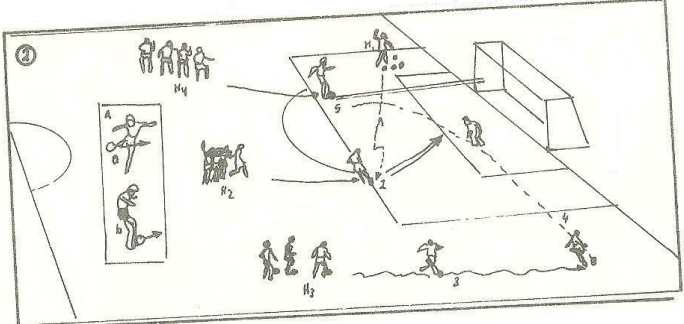
الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
<p>شرح وعرض المهارة بصورة جماعية وبمساعدة فريق العمل المساعد والتركيز على الانتباه</p>		<p>مهارة التحكم بالكرة والسيطرة عليها شرح وعرض المهارة 1 - تمرين التحكم بالكرة بالفخذين يبدأ اللاعبون بصورة جماعية برفع الكرة من الأرض بإحدى القدمين عالياً لتكون فوق فخذ اللاعب حتى يستمر اللاعب بالسيطرة فوق الفخذ وعند الصافرة تتحول الكرة على الفخذ الأيسر وباستمرارية التحكم بالكرة من حالة الوقوف بصورة جماعية وعند الصافرة الثالثة يقوم اللاعبون بالسيطرة على الكرة بالفخذين مرة (يعني - يسرى) وبصورة هادئة وبانسيابية وهدوء تام وبثقة عالية في التحكم بالكرة - استراحة</p>	<p>15 45</p>
<p>توجيهات متواصلة من قبل الباحث بصورة هادئة لتطبيق التمرين بصورة جيدة</p>		<p>2 - تمرين التحكم بالكرة بالرأس من وضع الوقوف والنظر إلى الأعلى باتجاه الكرة تبدأ التحكم بتنطيط الكرة على وجهة الرأس بصورة مستمرة دون سقوط الكرة على الأرض بصورة فردية وبعدها يكرر التمرين بصورة ثنائية تبادل الكرة بالرأس ومن ثم تبادل الكرة بصورة جماعية - لعبة ترفيهية</p>	<p>5 45</p>

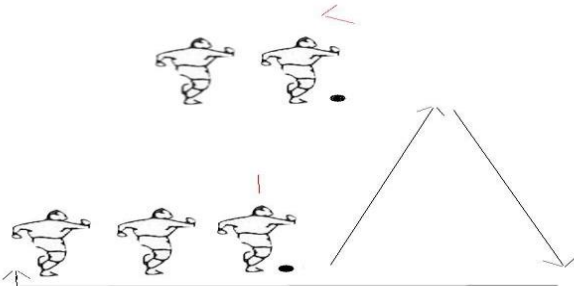
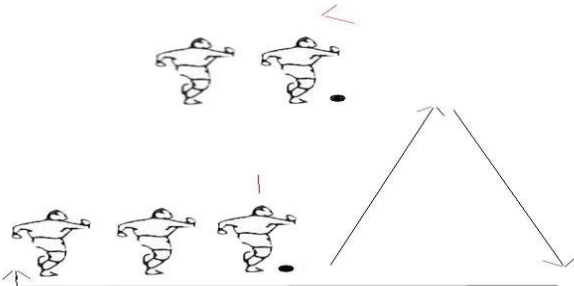
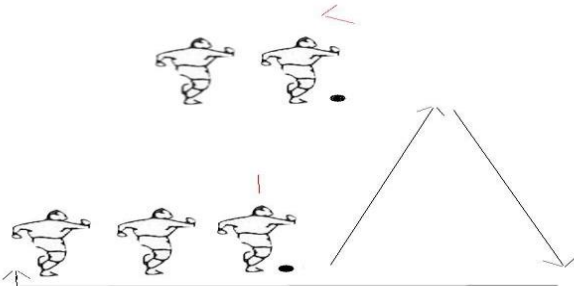
الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
شرح عن تنفيذ هذه المهارة مع عرض فيديو لتكنيك المهارة		مهارة التحكم بالكرة بالقدمين (المراوغة) شرح وعرض المهارة 1 - تمرين المراوغة بالكرة	10 ٠ 45 ٠
التوجيهات من الباحث بصوت هادئ وبطئ		دفع الكرة بسرعة من جهة المنافس والتخلص منه من الجهة الثانية ثم إعادة المهارة من الجهة الثانية وتتم باستمرار بانسيابية والتحكم بأداء وسرعة الكرة بين القدمين حتى يعطي الباحث الإشارة بالتبديل بين اللاعبين يكرر التمرين بدقة عدة مرات	5 ٠ 45 ٠
مراقبة الطلاب بدقة لتصحيح الأخطاء		2 - تمرين الهروب من الخصم والتخلص من رقابة الخصم مع الكرة وبدونها يبدأ التمرين بمجموعتين الأولى بجيازة الكرة والأخرى بدون كرة في مناطق محددة من الملعب وعند الصافرة يبدأ اللاعب بجوزته الكرة الهروب من الخصم من أحد جانبيه وهناك عملية دفاع ايجابية من المجموعة الثانية وهكذا يكرر التمرين بتبادل المجموعتين لهذه المهارة	5 ٠
		استرخاء ثم انصراف	5 ٠

الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
<p>شرح عن تنفيذ هذه المهارة مع عرض فيديو لإتقان المهارة</p> <p>التوجيهات من الباحث بصوت هادئ وبطيء للتركيز على التمرين</p> <p>مراقبة الطلاب بدقة</p>		<p>مهارة التحكم بالكرة والسيطرة عليها بالقدمين (المراوغة)</p> <p>شرح وعرض المهارة</p> <p>1 - تمرين المراوغة بالكرة المتعرج بين الشواخص</p> <p>يبدأ اللاعب عند الإشارة بدرجة الكرة بالقدمين نحو الشواخص العشرة التي تكون المسافة بينهما (2م) وعند الوصول الى عبور الشاخص عمل حركة مراوغة قريبة بالجسم والكرة وبصورة سريعة وهكذا حتى نهاية آخر شاخص ثم يرجع نفس التمرين من الجهة الأخرى ليبدأ اللاعب الأخر وهكذا</p> <p>راحة</p> <p>2 - تمرين المراوغة والتهديف</p> <p>عند الإشارة يقف لاعبون إمام خط (18م) بشكل رتل وإمام قوس الجزء ل لاعب مدافع عند الإشارة يتقدم اللاعب بجوزته الكرة نحو المدافع ليقوم بمراوغته من إحدى الجانبين ثم يركض نحو الكرة بسرعة ليصوبها نحو المرمى بقوة ودقة وهكذا</p>	<p>10</p> <p>45</p> <p>5</p> <p>45</p>

الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
الدحرجة للإمام بسرعة مع دفع الكرة بقدم واحدة فقط		<p>مهارة الجري بالكرة (الدحرجة)</p> <p>شرح وعرض المهارة</p> <p>1 - تدريب على بدايات مختلفة للجري بالكرة من مراكز مختلفة</p> <p>عند الإشارة وباتجاهات مختلفة (يمين- يسار) (إمام- خلف) مع عدم انتظام الإيقاع باستمرار والجري يكون بخطوات قصيرة وسريعة مع انثناء خفيف في الركبة وعند الصافرة يترك اللاعبون الكرات ويبدؤون بعمليات استرخاء حو الكرات كل في مكانه ثم يعاد تكرار التمرين عدة مرات</p>	<p>10 ٠</p> <p>45 ٠</p>
نصائح للاعبين توضع الكرة أمام اللاعب ويتخذ الوضع الصحيح للدحرجة بالكرة مع استخدام القدمين		<p>راحة</p> <p>2 - تمرين الدحرجة بالقدمين</p> <p>يقسم اللاعبون على شكل رتل مؤلف من عدة لاعبين أمام شاخص على بعد (20م) يبدأ التمرين بأن يدحرج اللاعب الكرة الى الشاخص ويدور حوله ثم يعود ليسلم الكرة الى اللاعب الثاني وهكذا يستمر التمرين</p>	<p>5 ٠</p> <p>45 ٠</p>
		لعبة مسلية	5 ٠

الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
<p>دحرجة الكرة بين الشواخص بتركز ثم التهديف بعد اجتياز آخر شاخص والحفاظ على دحرجة الكرة بصورة صحيحة</p> <p>نصائح للاعبين وتوجيهات مستمرة</p>		<p>مهارة ركل الكرة نحو الهدف (التهديف)</p> <p>شرح وعرض المهارة</p> <p>1 - تمرين الدحرجة بالكرة ثم التهديف من خط (18م) بقوة</p> <p>يقف اللاعبون خطأ واحداً إما الشواخص التي تكون على بعد (25م) على خط منطقة الجزاء وعند الإشارة يبدأ أول لاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص بدقة وعند خروج الكرة آخر شاخص تقيماً بالركل السريع نحو الهدف الخالي من حارس المرمى وبدقة يعطي التمرين باستمرار وبسرعة مع مهارة التهديف مرة بالقدم اليمنى والأخرى بالقدم اليسرى</p> <p>راحة</p> <p>2 - تمرين التهديف الحر بالقدمين على المرمى</p> <p>يقسم المرمى بشرط على بعد (1م) من كل قائمي المرمى من الداخل ويثبت على الأرض ثم يقسم اللاعبون الى قسمين بجوزهم الكرة في زاوية (18 ياردة) وعند الصافرة تقوم بالتهديف جهة اليمين الى يسار المرمى وجهة اليسار على يمين المرمى وهكذا</p> <p>استرخاء مع حركات خفيفة ثم انصراف</p>	<p>10 45</p> <p>5 45</p> <p>5</p>

الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
<p>شرح عن تنفيذ هذه المهارة مع عرض فيديو لتكنيك المهارة</p> <p>التوجيهات من الباحث بصوت هادئ وبطيء</p>		<p>مهارة ركل الكرة نحو الهدف (التهديف) شرح وعرض التمارين</p> <p>1 - التهديف المباشر من خط منطقة الجزاء أثناء التحكم والسيطرة على الكرة</p> <p>يقف اللاعبون أمام منطقة الجزاء وخلفهم الباحث حيث يبدأ اللاعبون بالقيام بالسيطرة والتحكم بالكرة بأجزاء الجسم المختلفة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بالتهديف مباشرة احتمال القيام بالسيطرة المعاكسة للهدف ثم الدوران والتهديف</p> <p>راحة</p>	<p>10</p> <p>40</p> <p>5</p> <p>40</p>
<p>مراقبة الطلاب بدقة عند استلام الكرات من الزميل</p>		<p>2 - التهديف بعد استلام مناوله باليد المجموعة (1)</p> <p>تحمل الكرات باليد الى المنطلق من المجموعة (2) المنتظر لارتداد الكرة من الأرض حيث يقوم بالتهديف ثم المجموعة رقم (3) تبدأ أيضا بالدرجة الجانبية حتى الوصول الى خط الهدف حيث يقوم اللاعب بتحويله الى منطقة الجزاء - ينطلق اللاعب الأول من المجموعة رقم (4) الذي ينتظر ارتداد الكرة ويقوم بالتهديف المباشر</p> <p>استرخاء الجسم ثم انصراف</p>	

الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
التركيز على الهدوء من قبل اللاعبين		<p>مهارة مناولة الكرة (التمرير)</p> <p>شرح وعرض المهارة</p> <p>1 - تمرين المناولة للجانب للإمام مع الزميل</p> <p>على شكل مثلث</p>	10 45
التوجيهات من الباحث بصوت واضح		<p>يقف اللاعبون على بعد (10م) على شكل قاطرة وإمامهم كرة اللاعب في أول القاطرة يمرر الكرة للإمام وبسرعة مناسبة بحيث يجري عليها اللاعب بالوقت والمكان المناسبين ثم هو الآخر يمرر الكرة باتجاه القاطرة الثانية وتتم خلالها عملية تبادل مراكز اللاعبين التي تسمح للزميل بالجرى واستقبالها</p>	
مراقبة الطلاب بدقة لتصحيح الحركات الخاطئة		<p>راحة</p> <p>2 - تمرين المناولة العالية الجماعية بالرأس</p> <p>يقوم إعداد من اللاعبين على شكل مجموعات مناسبة بصورة دائرية في وسطها لاعب يقوم بتدوير الكرة عالية بين زملائه اللاعبين دون سقوط الكرة وهي في الهواء</p> <p>استرخاء وتذكر التمرين بهدوء</p>	5 45

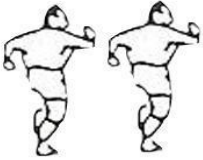
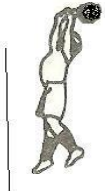


الأسبوع الخامس

التمرين (14)

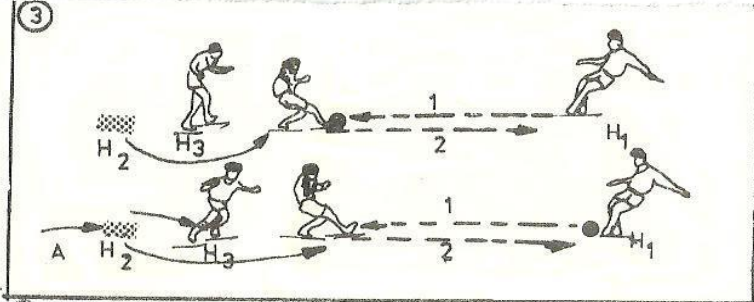
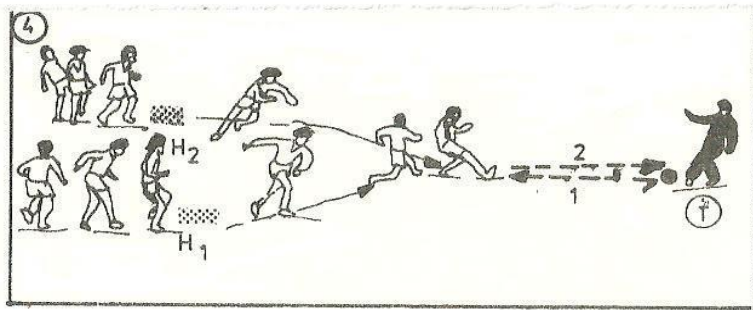
الثلاثاء

الزمن :- 90 - 120 دقيقة

هدف التمرين : تطوير التفاعل الاجتماعي

الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
يتم قياس المسافة بدقة في إبعاد الكرات المرمية	 	<p>مهارة الرمية الجانبية (التماس)</p> <p>شرح وعرض المهارة</p> <p>1 - تمرين الرمية الجانبية لأبعد مسافة</p> <p>يقف اللاعبون خلف خط التماس وييده كرة وعند الإشارة يأخذ مسافة طبيعية من الخط الجانبي ويقوم برمي الكرة لأبعد مسافة بيده وبصورة قانونية لخمس محاولات تحسب خلالها من أبعد مسافة لثلاث لاعبين الذين سيكرمهم الباحث بالحمل على الأكتاف مع الاحتفال بهم</p> <p>راحة</p>	10 40
مراقبة الطلاب بدقة	 	<p>2 - تمرين الرمية الجانبية للزميل</p> <p>يقوم اللاعب بالرمية الجانبية للزميل المقابل والذي بدوره يخمد الكرة برأسه ثم إرجاعها إلى اللاعب نفسه بقدمه ثم يقوم مرة أخرى برمية جانبية أخرى واللاعب الثاني يخمد الكرة بفخذه ثم يرجعها عالية الى اللاعب الأول ومرة ثالثة يقوم بإعطاء رمية جانبية ثالثة الى صدره يرجعها الى اللاعب الرامي ثم تبديل المجموعتين في الأداء والفريق الفائز يكسب الرهان</p> <p>لعبة مسلية</p>	5 40

الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
شرح عن تنفيذ هذه المهارة مع عرض فيديو لتكنيك المهارة		<p>مهارة المهاجمة (قطع الكرة من الخصم)</p> <p>شرح وعرض المهارة</p> <p>1 - تمرين قطع الكرة من الخصم من الحركة</p> <p>يبدأ اللاعبون بالانتقال البطئ والحذر بالكرة بعدها يعطي الباحث إيعاز بالتحريك السريع بعدها اللحاق بالكرة وقطعها دون تصادم مع الآخر - يعاد التمرين وبصورة أسرع من الحركة</p>	15 30
التوجيهات من الباحث بصوت هادئ وبطئ		<p>2 - تمرين قطع الكرة من الزميل بعد المناولة</p> <p>يقوم اللاعبون بدرجعة الكرة طول الملعب وإيعاز من الباحث الانطلاق السريع يضرب الكرة وإعطاء المناولة من القطع وهو في حالة سقوط اللاعب استراحة (استرخاء تام)</p> <p>مع تدريب ذهني لاسترجاع كل حالات اللعب المهاري في التمرينات التي أداها اللاعبون مع الاستمتاع الى اللحظات الجميلة في أداء التمرينات مع الزملاء</p>	5 30 15
مراقبة الطلاب بدقة			

الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
على اللاعب مراقبة الخصم والكرة معاً لتنفيذ عملية قطع الكرة بصورة صحيحة		مهارة المهاجمة (قطع الكرة من الخصم)	15 40
التوجيهات من الباحث بصوت هادئ وبطء		شرح وعرض المهارة 1 - تمرين قطع الكرة من اللعب الجماعي السريع	5 40
مراقبة الطلاب عن قرب لمراقبة كيفية قطع الكرة		يبدأ التمرين بين اللاعبين رقم (1) ورقم (3) وإثناء المناولة بينهم يحاول اللاعب رقم (2) بالانطلاق السريع لقطع الكرة وعدم وصولها إلى رقم (3) محاولاً إرجاع الكرة خلف رقم (1) بعدها يتم تبديل أماكن اللاعبين رقم (2) ورقم (3) وهكذا	راحة 5 40
		2 - تمرين قطع الكرة من الخصم بالعمل الزوجي	5
		يبدأ التمرين بالتنفيذ الزوجي بمجموعة رقم (1) ومجموعة رقم (2) حيث ينفذ التمرين من الباحث بمناولة وسطية بين اللاعبين لغرض التراحم والتسابق بالحصول على الكرة وإرجاعها إلى الباحث	استرخاء وتذكر التمرين

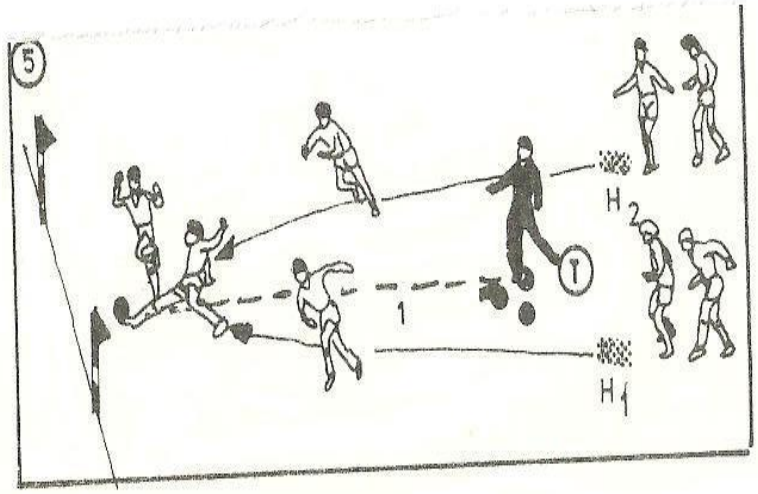
الأسبوع السادس

التمرين (17)

الثلاثاء

الزمن :- 90 - 120 دقيقة

هدف التمرين : قيم أخلاقية

الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (اسم التمرين)	الوقت
يجب محاولة قطع الكرة بصورة صحيحة كي لا يكون هناك خطأ على اللاعب		مهارة المهاجمة (قطع الكرة من الخصم)	
		شرح وعرض المهارة 1 - تمرين قطع الكرة من الخصم مجموعتان ينفذ التمرين زوجي مجموعتان يبدأ التمرين بإعطاء مناولة من قبل الباحث الى المناطق الفارغة لينطلق اللاعبان للتسابق بالحصول على الكرة الأول يحاول الوصول الى الإشارة والثاني يحاول قطع الكرة قبل وصولها الى الخط المرسوم ممكن تنفيذ هذا التمرين بانطلاقات مختلفة	15 ° 35 °
		راحة	5 °
مراقبة الطلاب عن قرب لمراقبة كيفية قطع الكرة		2 - تمرين قطع الكرة من الخصم مجموعتان عن طريق الزحلقه نفس التمرين السابق ولأكن عن طريق الزحلقه استرخاء ثم انصراف	35 ° 5 °

بسم الله الرحمن الرحيم

استبانة الخبراء (المحكمين) لتقويم مستوى تعلم المهارات الأساسية

الأستاذ الفاضل :

يرجى التفضل بأعطاء درجة تقويم لكل مهارة بواقع (5) خمسة درجة لكل
تمرين ليصبح مجموع درجة كل مهارة (10) درجة

مع بالغ الشكر والتقدير...

اسم الخبير: -

الدرجة العلمية: -

الاختصاص العام: -

ت	المهارات	الاختبارات المهارية	درجة الخبير
1	المناوله	أ - المناولة المرتدة الى الزميل ولمسافة (10) م ولمدة (30) ثا ب - المناولة نحو هدف صغير يبعد (20) م	
2	التهديف	أ - دقة وسرعة التهديف على مستطيلات متداخلة من بعد (20) قدم (في (3 ثا). ب - الدرجة بين (5) شواخص والتهديف من خارج منطقة الجراء	
3	الدرجة	أ - الدرجة بالكرة بالقدم اليمنى لمسافة (30) م ويعاد التمرين نفسه بالقدم اليسار ب - الدرجة المتعرجة من بين (10) شواخص ذهاباً وإياباً والمسافة بين شاخص وآخر (2)م	
4	السيطرة بالكرة	أ - محاولة السيطرة على الكرة بكافة أجزاء الجسم من الحركة داخل دائرة نصف قطرها (3) م ب - السيطرة على الكرة بالقدمين لمدة (30) ثا	
5	رمية التماس	أ - تبادل الرمية الجانبية بين لاعبين المسافة بينهما (10)م من حالة الثبات ب - تبادل الرمية الجانبية بين لاعبين المسافة بينهما (20)م من الركض	
6	مهارة المراوغة والخداع	أ - اختبار المراوغة داخل المربع مساحة (10) م ضد الزميل ب - يدحرج اللاعب بالكرة بين الإعلام مع أداء حركة تمويه بالجسم إمام كل علم يصل إليه اللاعب	

7	المهاجمة وقطع الكرة	أ - توضع الكرة بين اللاعبين (1) و (2) يحاول كل منهما الركن وأخذها قبل زميله ب - يقف ثلاثة لاعبين على شكل مثلث يتبادلون الكرة فيما بينهم ويقف لاعب مدافع في الوسط يتحرك لمحاولة قطع الكرة
8	مهارة حارس المرمى	أ - يقف حارس المرمى إمام مرماه بمسافة (1) م يلعب المدرب الكرة من علامة الجزاء إلى العارضة يحاول حارس المرمى إبعاد الكرة من فوق العارضة ب - يلعب المدرب الكرة عالية باتجاه الزاوية البعيدة وعلى حارس المرمى الرجوع إلى الخلف بسرعة والقفز لإبعاد الكرة
9	مهارة ركل الكرة (الكرات الثابتة)	الكرة المباشرة : أ - ممكن ان يصوب اللاعب (أ) مباشرة على المرمى ا وان يمرر الكرة اما الى (ب) او (ج) وفقا لموقف اللعب للتصويب المباشر من كليهما على المرمى وذلك في اتجاه الزاوية البعيدة عن الحارس الكرة الغير مباشرة: أ - يمرر اللاعب (أ) الكرة قصيرة الى زميله (ب) المتقدم من الخلف ليصوبها مباشرة الى المرمى في الزاوية العليا العكسية وفي نفس اللحظة يتقدم جميع لاعبي الهجوم نحو المرمى في توزيع متزن لاحتمالات ارتداد الكرة لكافة الجهات والمساحات بمنطقة الجزاء وخارجها

ملحق (7)

يبيّن أسماء فريق العمل المساعد

الاختصاص	الاسم	ت
ماجستير تربية رياضية كرة قدم	طارق حميد سلطان	1
بكالوريوس تربية رياضية	احمد عربي	2
بكالوريوس تربية رياضية	علي هاشم	3
طالب ماجستير تربية رياضية	سيف سعد	4
طالب ماجستير تربية رياضية	علي حميد	5
طالب ماجستير تربية رياضية	باسم جبار	6
طالب ماجستير تربية رياضية	محمود وادي	7



**Summary of the message in English
Exercises**

**((Effect of special, in development in ego strenth and
gain some basic skills football))**

**Introduction to
College of Basic Education Council / Department
of Physical Education / University of Diyala
It is part of the requirements of Master's degree
in Education Sports**

**Message by the student
Mohamed Ali Ibrahim**

**Under the supervision of
A. D. Ghazi Saleh Mahmoud**

The message contains five sections:

Part I: (Introduction and importance of research)

Researcher spoke about the importance of football and the privileged position occupied by between sports, there are vigorous efforts to upgrade to all the essential aspects of the game to learn hee and became Zrora the interest in the numbers of some special exercises to learn some of the basic motor skills to football.

The importance of searching through attention to all the variables that would affect the effectiveness of the sports performance and the strength of Alana one of these variables that are directly related to the process of training because of the most important functions Alana is perceptive normal and the ability to adapt to the environment and requirements essential in order to be a safe environment and suitable for training and thus can to live up the level of basic skills of football.

- Research problem

That mastering the skills acquired by the player is one of the factors that strongly influence Alana and interest in such psychological variables longer a problem worthy of consideration. And that the lack of attention to the psychological aspect of the **players may generate a large vulnerable performance**

And highlights the research problem through the following questions: -

1 - Mamistoy of ego strength to the students of the Faculty of

Physical Education, University of Diyala in a game of football

2 - What basic skills enjoyed by the students of the Faculty of Physical Education in the game of football

3 - Is there a trace of the special exercises to raise the level of ego strength and acquire some basic skills of football with the students of the Faculty of Physical Education.

Research objectives: -

Current research aims to: -

1 - based measure of the ego strength of the football players

2 - the number of exercises, especially in the ego strength of the football players

3 - Get exercise influence in the ego of the football players

Hypotheses

1 - There are no statistically significant differences between the results of the pre and post tests to acquire some basic skills in football with the students who have been subjected to special exercises in ego strength.

The areas of research

1.5.1 the human sphere: students of the College of Basic Education / Phase II

1.5.2 temporal domain: the duration of the 4 / 12 / 2012 and up to 20 / 5 / 2013.

1.5.3 spatial domain: Golf and Yards College of Physical

Education - University of Diyala.

Part II: (theoretical studies and similar)

Theoretical studies and previous studies:

Theoretical studies included:

Represents the theoretical concept of ego strength, factors affecting the strength, ego strength functions, efficiencies of the power of the ego, the theories that explain the power ego, and touched the researcher as well as to the basic skills to football (under discussion)

As previous studies: it was divided into two earlier studies dealt with the power as well as studies dealt with the basic skills to football

Part III: (research methodology and procedures Field)

This section contains the research methodology and procedures of the field as the researcher used the experimental method and follow the design of the same group and the researcher built dynamometer Alana in the sports field. The research sample was from the students of the Faculty of Physical Education Phase II The number of members (15) students. The researcher also prepare special exercises in ego strength and determine the basic skills in the light of ego strength and dimensions as well as identifying the basic skills tests as well as statistical means.

Part IV: - (viewing the results and analyzed and discussed)

Been showcasing circles and standard deviations and the value of (v) computed in tabular results of the tests before and after as well as

a discussion of the results that have been reached.

Part V: (Conclusions and Recommendations)

In light of the results that have been reached conclude researcher the:-

- ♣ significant differences statistically significant between the results of the two tests (pre and post) for the experimental group and in favor of the post test indicates that exercise have a significant impact in increasing the power of ego among the students of the Faculty of Physical Education

- ♣ clear from the results that the special exercises a significant impact on the evolution of the basic football skills among the students of the Faculty of Physical Education

- ♣ to exercise your stomach by the researcher with a strong harmony with the possibility of the players this afternoon and clear through evolution that took place in the physical capabilities of the players

In light of the findings, the researcher recommended the following: -

- ♣ confirm trainers to strengthen the power of ego among the students of Education to raise the level of sports rehabilitation

- ♣ researcher recommends using special exercises prepared for the football players to have a positive impact on the level of performance

- ♣ the need to contain the curriculum on topics relevant to the psychological aspects because of its focus on the development of athletic performance

- ♣ possible to use this exercise on teams and different age groups in the sports field

- ♣ emphasis on openness researchers on what is happening in the sports field development in various Arab countries

- ♣ conduct similar studies to use these special exercises in football and circulated to other games and for all ages