



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

# تأثير منهج تدريبي وفق الأهداف الغترية في تطوير الثقة بالنفس و التكيف للشباب بكرة القدم

رسالة تقدم بها

وانثق وسمي راضي العبادي

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في  
التربية الرياضية

بأشراف

أ.د عبد الرحمن ناصر راشد

أ.د نبيل محمود شاكر

2011م

1432هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ  
تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا  
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا  
فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا  
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ  
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾

صدق الله العظيم

سورة المجادلة

الآية 11

## أقرار المشرفين

نشهد بأن أعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :-  
 (تأثير منهج تدريبي وفق الأهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس و التهديف للشباب  
 بكرة القدم ) التي تقدم بها طالب الماجستير ( واثق وسمي راضي ) قد تم تحت إشرافنا في  
 كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في  
 التربية الرياضية .

الأستاذ الدكتور  
 عبد الرحمن ناصر راشد

الأستاذ الدكتور  
 نبيل محمود شاكر

بناءً على التوصيات المتوافرة ، نرشد هذه الرسالة للمناقشة .

الأستاذ الدكتور  
 عبد الرحمن ناصر راشد  
 معاون العميد للشؤون العلمية  
 والدراسات العليا

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ :-

( تأثير منهج تدريبي وفق الأهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس و التهديف

للشباب بكرة القدم ).

قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية من قبلي إذ أصبحت خالية من الأخطاء

والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

المقوم اللغوي

م. لؤي ال صيهود

كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى

2011 / /

## إقرار لجنة التقييم والمناقشة

نحن أعضاء لجنة التقييم والمناقشة قد أطلعنا على الرسالة الموسومة بـ :-  
(تأثير منهج تدريبي وفق الأهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس و التهديف  
للشباب بكرة القدم) .

وقد ناقشنا الطالب ( واثق وسمي راضي ) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد  
بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع

( عضوا )

أ . م . د احمد رمضان احمد

2011 / /

التوقيع

(عضوا)

أ . م . د عباس فاضل جابر

2011 / /

التوقيع

(رئيسا)

أ . د موفق اسعد محمود

2011 / /

صدق من قبل مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى .

التوقيع

م . د مجاهد حميد رشيد

عميد كلية التربية الرياضية وكالة / جامعة ديالى

2011 / /

# إلى من أحب

الى شيخ المدربين المرحوم عمو بابا ..... مغفرة ورحمة.  
الى من أمدني بالقوة والعزيمة والدي... حباً واحتراماً.  
الى من جُعِلَتْ الجنة تحت أقدامها والدي ... برأ و وفاء آ لها.  
الى سندي في الحياة... أخواني وأخواتي.  
الى الأعلام الكبيرة ... أساتذتي الأفاضل.  
الى أصدقائي وزملاء الدراسة.  
الى وطني الغالي ... العراق العظيم.  
اهدي ثمرة جهدي المتواضع.

ولق

## الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين .. والصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبيين أبي الزهراء محمد الصادق الأمين وعلى آله الطيبين الطاهرين المعصومين وأصحابه المنتجبين .  
بعد أن وفقني العلي القدير في أتمام هذا الجهد الذي أتمنى أن يكون مساهمة متواضعة وعلماً" يرجى منه ،

لا بد أن أسجل شكري وتقديري الى عمادة كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى متمثلة بعميدها الدكتور مجاهد حميد رشيد متمنياً له كل الموفقية .

ومن باب العرفان بالجميل أقدم جزيل شكري وتقديري وامتناني الى أساتذتي المشرفين الأفاضل ( أ.د نبيل محمود شاكر ) على ما قدمه لي من نصائح وتوجيهات طيلة مدة البحث ، وكذلك ( أ.د عبدالرحمن ناصر راشد ) الأستاذ الفاضل والأخ العزيز على توجيهاته وأرائه العلمية القيمة وأقدر فيه نبل أخلاقه والتزامه الكبير معي في إنجاز هذا البحث .

كما أتقدم بالشكر والتقدير الى لجنة المناقشة المحترمين ( أ.د موفق اسعد محمود و أ.م.د عباس فاضل جابر و أ.م.د احمد رمضان احمد ) متمنيا لهم دوام الصحة والموفقية والتألق والإبداع الدائم في مسيرتهم العلمية والعملية ، والمقوم اللغوي .. والمقوم العلمي اللذين تحملوا عناء قراءة الرسالة وتقويمها وما أضافوه من ملاحظات التي أغنت البحث وزادت من رصانته العلمية .

كذلك يتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى الأساتذة الأجلاء ( أ.د قاسم لزام ، أ.د صالح راضي، أ.د عبدالوهاب غازي ، أ.د غازي صالح ، أ.م.د كاظم الربيعي ، أ.م.د صباح قاسم ، أ.م.د أسعد لزام ، أ.م.د محمد كاظم ، أ.م.د عبد الهادي حميد ، أ.م.د علي سموم ، أ.م.د حسين سبهان ، م.د سلمان عبد الواحد ، م.د علي أحمد هادي ) اللذين عززوا هذا البحث بأرائهم وأفكارهم وملاحظاتهم العلمية .

ومن باب الوفاء ورد الدين أسجل شكري وتقديري الى أستاذي الفاضل ( الأب والأخ والصدیق ) (أ.م.د يوسف عبدا لأمير السعدي ) على الجهد كله الذي بذله معي في أتمام هذا البحث كذلك أشكر الأستاذ الفاضل ( م.د عباس فاضل الخزاعي ) الأب الروحي لكل طلبة الماجستير على ملاحظاته وأرائه ودعمه المستمر لي في أتمام هذا البحث .

كما يسجل الباحث شكره وتقديره الى الهيئة الإدارية لنادي القوة الجوية الرياضي متمثلة بالاستاذ باسم جمال وكذلك عينة البحث ( شباب نادي القوة الجوية ) بكرة القدم ومدربهم الكابتن ( ثائر صبار ) داعياً" المولى عز وجل أن يحفظهم من كل شر ومكروه

وأسجل شكري وتقديري الى طلبة الدكتوراه ( وميضى شامل ، صفاء عبدالوهاب ، محمد وليد ) على مساعدتهم لي في أكمل هذا البحث متمنياً" لهم دوام الموفقية والنجاح .

كما أقدم شكري وامتناني الى المدربين الأعزاء ( يحيى علوان ، نزار أشرف ، راضي شنيشل ، عادل نعمة ) متمنياً" لهم الموفقية والنجاح وكذلك كما لا يفوتني أن أشكر زملاء الدراسة في الماجستير ( حسين ، أنيس ، ميثاق ، صبار ، سعيد ، أنتصار ، رياض ، علي ، أحمد ، عباس ، محمود ، فؤاد ) متمنياً" لهم النجاح والتوفيق .

وأخيراً" وليس آخراً" أقدم شكري وتقديري وامتناني الى أفراد عائلتي الكريمة في دعمهم وأسنادهم لي طيلة مدة الدراسة وأكمل هذا البحث داعياً" العلي القدير أن يمن عليهم بالصحة والعافية ويديمهم لي ذخراً" في الدنيا ويحفظهم من كل شر ومكروه . والله ولي التوفيق .

الباحث

## ملخص الرسالة

"تأثير منهج تدريبي وفق الأهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس و التهديد للشباب بكرة القدم"

الباحث: واثق وسمي راضي

أ.د عبد الرحمن ناصر راشد

بأشراف: أ.د نبيل محمود شاكر

2011م

1432هـ

اشتملت الرسالة على خمسة ابواب هي:

### الباب الاول: التعريف بالبحث

اشتمل هذا الباب على المقدمة واهمية البحث اذ تم التطرق فيه الى اهمية لعبة كرة القدم ومكانتها المرموقة التي تتفوق بها على باقي الالعاب الرياضية واثر المدربين والمعنيين بها في تسخير العلوم الاخرى لصالح تطوير هذه اللعبة والبحث عن كل ما هو جديد من وسائل واليات تسهم في هذا التطوير اذ ظهر ان من اهم هذه الوسائل والآليات هو وضع الأهداف الفترية واستخدامها التي يتم من خلال اختبار اللاعب أكثر من مرة للوقوف على مستوى تطوره وتحقيقه للأهداف الموضوعه له.

اما أهمية البحث فتكمن في وضع الاهداف وتحديدتها وبيان آلية استخدامها بطريقة موضوعية في مجال تدريب الشباب بكرة القدم ومدى تأثيرها على مستوى أدائهم المهاري.

اما مشكلة البحث فقد لاحظ الباحث من خلال تجربته الميدانية كونه لاعباً ومهتماً في مجال لعبة كرة القدم بأن اغلب اللاعبين وخصوصا المهاجمين لديهم ضعف في أداء مهارة التهديد وهذا الضعف سوف ينعكس سلباً على نتائج المباريات التي يخوضونها و مما يؤشر عدم وصول تلك الفرق الى مستوى الانجاز او البطولة .

### أهداف البحث:

- 1- وضع مفردات منهج تدريبي مقترح وفق الأهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس و التهديد للشباب بكرة القدم.
- 2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في متغيري التهديد من الثبات والتهديد من الحركة لمجموعات البحث الثلاثة.
- 3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية في متغيرات التهديد من الثبات والتهديد من الحركة والثقة بالنفس لمجموعات البحث الثلاثة.
- 4- الكشف عن نسبة التطور في مهارة التهديد لمجموعات البحث الثلاثة.

## فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيري التهديف في كرة القدم بين مجاميع البحث الثلاثة .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة في متغير الثقة بالنفس و التهديف بكرة القدم لدى أفراد المجاميع التجريبية قيد البحث.
- 3- للمنهج التجريبي التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير الثقة بالنفس و التهديف بكرة القدم للشباب وفق الاهداف الفترية المقترحة.

## واشتملت مجالات البحث على:

- المجال البشري:** لاعبو شباب نادي القوة الجوية بكرة القدم وعددهم (18) لاعباً.
- المجال الزمني:** المدة من 2011/3/27 ولغاية 2011/5/20 .
- المجال المكاني:** ملعب نادي القوة الجوية بكرة القدم.

## الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة

تطرق الباحث فيه الى الاطار النظري والدراسات السابقة التي لها صلة بموضوع البحث اذ تم التطرق في الاطار النظري الى :

(التدريب الرياضي، التدريب الحديث في كرة القدم، الأهداف في الرياضة، المبادئ الاساسيه في بناء الاهداف واثر المدرب في تنمية التزام الرياضيين نحو تحقيق الاهداف كما تم التطرق الى موضوع الثقة بالنفس وخصائصها وانواعها ونظرياتها وتنميتها في المجال الرياضي وتم التطرق ايضاً الى مفهوم المهارة والمهارات الأساسية بكرة القدم ومهارة التهديف فضلاً عن الدراسات المتشابهة.

## الباب الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية

تضمن هذا الباب توضيحاً للمنهج المستخدم في البحث وهو المنهج التجريبي ، ووسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات واختباري التهديف التي حددت تفاصيل كل منهما في متن الرسالة. والتعرف على عينة البحث المختاره والمتمثله بلاعبي شباب نادي القوه الجوية وبالطريقة العمديه ، وتمثلت عينة البحث بـ (18) لاعباً وبطريقة القرعه قسمت العينه الى ثلاثة مجاميع ، المجموعه الاولى (الاهداف الفترية الموضوعيه) والمجموعه الثانيه (مجموعه التوكيل) والمجموعه الثالثه (الضابطه) بواقع ستة لاعبين لكل مجموعه ، وعولجت النتائج بالوسائل الاحصائية الاتية: الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قانون (T) وقانون تحليل التباين وقانون (L.S.D) وقانون نسبة التطور.

### الباب الرابع : عرض وتحليل نتائج الاختبارات ومناقشتها

احتوى هذا الباب على عرض نتائج الاختبارات التي ظهرت من خلال استخدام الوسائل الاحصائية المذكورة في الباب الثالث التي قام الباحث بتحليلها ومناقشتها اذ ظهر ان مستوى افراد المجموعة التجريبية الاولى التي عملت وفق الاهداف الفترية الموضوعية قد تفوقت على افراد المجموعتين الثانية والثالثة اذ تطورت نتائجهم في اختباري التهديد.

### الباب الخامس : احتوى على الاستنتاجات والتوصيات التي خرج بها الباحث التي كان من اهمها :

- 1- من خلال استخدام الاهداف الفترية ظهر وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية الاولى وتفوقها في اختباري التهديد على المجموعتين الأخرين.
- 2- من خلال نتائج المجموعة الثانية ظهر ان المنهج التجريبي الذي تم تنفيذه كان له الاثر الكبير في تطوير مهارة التهديد.

### أما أهم التوصيات فهي :

- 1- العناية بوضع الاهداف فترياً وموضوعياً بشكل يمكن قياسه من اجل تطوير مستوى اللاعبين مهارياً.
- 2- ان الاختبارات هي وسيلة فعالة تعمل على اظهار المستوى الحقيقي للاعبين وكذلك تقويم المنهج التدريبي للمدرب.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	أقرار المشرفين	
4	أقرار المقوم اللغوي	
5	أقرار لجنة المناقشة والتقويم	
6	الإهداء	
7	الشكر والتقدير	
10-8	ملخص الرسالة باللغة العربية	
14-11	قائمة المحتويات	
15	قائمة الجداول	
16	قائمة الأشكال	
17	قائمة الملاحق	
18	<b>الباب الأول</b>	
19	التعريف بالبحث	1
19	مقدمة البحث وأهميته	1 -1
20	مشكلة البحث	2 -1
21	أهداف البحث	3 -1
21	فروض البحث	4 -1
21	مجالات البحث	5 -1
21	التعريف بالمصطلحات	6 -1
22	<b>الباب الثاني</b>	
23	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
23	الدراسات النظرية	1 -2
23	التدريب الرياضي	1 - 1 -2
24	التدريب في كرة القدم	2 - 1 -2
24	الأهداف في الرياضة	3 - 1 -2

الصفحة	الموضوع	ت
26	المبادئ الأساسية في بناء الأهداف	4 - 1 - 2
26	تحديد الأهداف	1 - 4 - 1 - 2
28	تحديد أهداف تتميز بالتحدي	2 - 4 - 1 - 2
29	تحديد الأهداف القصيرة وصولاً إلى الأهداف البعيدة	3 - 4 - 1 - 2
30	الأهداف النوعية مقابل الأهداف العامة	4 - 4 - 1 - 2
30	تحديد أهداف واقعية	5 - 4 - 1 - 2
31	الأهداف الفردية مقابل الأهداف الجماعية	6 - 4 - 1 - 2
31	القابلية على قياس الهدف	7 - 4 - 1 - 2
32	نظام وضع الأهداف	5 - 1 - 2
32	مرحلة التخطيط	1 - 5 - 1 - 2
32	مرحلة المقابلات	2 - 5 - 1 - 2
32	مرحلة المتابعة والتقييم	3 - 5 - 1 - 2
33	دور المدرب في تنمية التزام الرياضي في تحقيق الهدف	6 - 1 - 2
34	ماهية الثقة بالنفس في المجال الرياضي	7 - 1 - 2
35	خصائص الثقة بالنفس في المجال الرياضي	8 - 1 - 2
37	أنواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي	9 - 1 - 2
39	نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي	10 - 1 - 2
40	تنمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي	11 - 1 - 2
42	المهارة	12 - 1 - 2
43	المهارات الأساسية في كرة القدم	13 - 1 - 2
46	التهديف	1 - 13 - 1 - 2
49	الدراسات المشابهة	2 - 2
49	دراسة عبد الرحمن ناصر (2004)	1 - 2 - 2
50	دراسة زهير يحيى محمد (2003)	2 - 2 - 2
51	دراسة دنيس فاريال ويتدي روبر (1997)	3 - 2 - 2
52	مناقشة النتائج	4-2-2
53	الباب الثالث	

الصفحة	الموضوع	ت
54	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
54	منهج البحث	1 - 3
54	عينة البحث	2 - 3
56	الوسائل المستخدمة في البحث	3 - 3
56	الوسائل	1 - 3 - 3
56	الأجهزة والأدوات	2 - 3 - 3
56	تحديد الاختبارات	4 - 3
57	الاختبارات المستخدمة في البحث	1-4-3
60	مقياس الثقة بالنفس	5-3
61	الأسس العلمية للاختبارات ومقياس الثقة بالنفس .	6-3
61	الصدق	1-6-3
61	الثبات	2-6-3
62	الموضوعية	3-6-3
62	التجربة الاستطلاعية	7-3
62	إجراءات البحث الميدانية	8-3
63	الاختبارات القبليّة لعينة البحث	1-8-3
63	طريقة تحديد الهدف الفتري	2-8-3
63	طريقة التوكيل	3-8-3
64	محتويات المنهج التدريبي ومفرداته	4-8-3
65	الاختبارات البعدية	9-3
66	الوسائل الإحصائية	10-3
67	<b>الباب الرابع</b>	
68	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
68	عرض نتائج مجاميع البحث في اختبار (T) لاختباري التهديد وتحليلها .	1 - 4
68	عرض نتائج الاختبارات ( القبليّة والفتريّة الاولى والثانية والبعدية ) في اختباري التهديد للمجموعة الاولى وتحليلها	1 - 1- 4
69	عرض نتائج المجموعة الاولى في اختبار (T) لاختباري التهديد وتحليلها	2 - 1 - 4

الصفحة	الموضوع	ت
70	عرض نتائج الاختبارات ( القبليّة والفتريّة الاولى والثانية والبعديّة ) في اختباري التهديف للمجموعة الثانية وتحليلها	3 - 1 - 4
71	عرض نتائج المجموعة الثانية في اختبار (T) لاختباري التهديف وتحليلها	4 - 1 - 4
72	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الثالثة وتحليلها	5 - 1 - 4
73	عرض نتائج مجاميع البحث في اختبار تحليل التباين واختبار L.S.D وتحليلها	2 - 4
74	عرض نتائج مجاميع البحث باستخدام قانون نسبة التطور وتحليلها	3 - 4
75	مناقشة النتائج	4-4
75	مناقشة نتائج المجموعة الأولى ( مجموعة الاهداف الفترية الموضوعية ) في اختبار (T)	1-4-4
77	مناقشة نتائج المجموعة الثانية ( مجموعة التوكيل ) في اختبار (T)	2-4-4
78	مناقشة نتائج المجموعة الثالثة ( الضابطة ) في اختبار (T)	3-4-4
80	مناقشة نتائج مجاميع البحث في اختبار تحليل التباين واختبار L.S.D	4-4-4
80	مناقشة نتائج مجاميع البحث باستخدام قانون نسبة التطور	5-4-4
82	<b>الباب الخامس</b>	
84	الاستنتاجات والتوصيات	5
84	الاستنتاجات	1 - 5
85	التوصيات	2 - 5
86	المصادر العربية والأجنبية	
87	المصادر العربية	
90	المصادر الأجنبية	
92	الملاحق	
A-C	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

## قائمة الجداول

رقم الجدول	الموضوع	الصفحة
1	يبين تمييز خصائص الثقة	37
2	يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي	55
3	يبين تكافؤ مجاميع البحث في أختباري التهديف ومقياس الثقة بالنفس	55
4	يبين معامل الثبات والصدق للأختبارات المستخدمة	61
5	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبارات ( القبلية والفترية الاولى والثانية والبعدي ) للمجموعة الاولى ( مجموعة الاهداف الفترية الموضوعية )	68
6	يبين الاوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث للمجموعة الاولى	69
7	يبين نتائج الأختبارات ( القبلية والفترية الاولى والثانية والبعدي ) للمجموعة الثانية (مجموعة التوكيل )	70
8	يبين الاوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة الثانية	71
9	يبين الأختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة	72
10	يبين الاوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة	72
11	يبين تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في الأختبارات قيد الدراسة (بعدي )	73
12	يبين أختبار L.S.D في القياسات البعدية لمقياس الثقة بالنفس لكافة مجاميع البحث	74
13	يبين مستوى التطور في أختباري التهديف في القياسين القبلي والبعدي لكافة مجاميع البحث	75

### قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	ت
27	يوضح أهداف الاداء والنتائج وتأثير كل منهما على الرياضي	1
29	يوضح العلاقة بين الأهداف طويلة المدى وقصيرة المدى	2
41	يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء	3
42	يوضح العلاقة بين النجاح والثقة بالنفس وتأثيرها على أداء اللاعب	4
45	يوضح المهارات التكنيكية بالكرة وبدون الكرة	5
57	يوضح أختبار التهديد من الثبات نحو الهدف المقسم بدرجات من الجانبين	6
59	يوضح أختبار التهديد من الحركة نحو الهدف المقسم بدرجات من الجانبين	7

### قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	ت
92	يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين اللذين أجرى الباحث معهم مقابلات شخصية	1
93	يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين اللذين عرضت عليهم استمارة استبيان أهم الاختبارات المرشحة لمهارة التهديف في كرة القدم	2
94	يوضح استمارة استطلاع الخبراء في علم النفس	3
97	يوضح مقياس الثقة بالنفس	4
99	يوضح بطاقة الأهداف الفترية	5
100	يوضح أسماء فريق العمل المساعد	6
101	استبانته لتحديد أفضل الاختبارات لقياس مهارة التهديف في كرة القدم	7
103	يوضح أسماء الخبراء في علم النفس	8
104	الوحدات التدريبية للمنهج	9
129	التمرينات المهارية	10

## الباب الاول

- 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 الزماني.
- 3-5-1 المجال المكاني.
- 6-1 التعريف بالمصطلحات.

**1- التعريف بالبحث****1-1 المقدمة وأهمية البحث:**

ان التقدم والتطور الكبير الذي شهدته مختلف الالعاب الرياضية في العالم قد فاق التوقعات وأن هذا السبيل المنهمر من الاسس والنظريات العلمية التي استطاعت بها بعض دول العالم ان تصل بالرياضيين الى قدرات وحدود كانت في الماضي القريب ضرباً من ضروب الخيال هو نتيجة أبداعات العقول البشرية من مربين وعلماء ومدربين ، وقد اخذت كرة القدم ، اللعبة الاولى في العالم جمهوراً وأهتماماً وأثارة نصيبها من هذا التطور معتمدة على ماقدمته لها العلوم الاخرى ، كعلم التدريب ومختلف العلوم الفلسجية والطبية ، وعلم القياس والتقويم الذي أصبحت علاقته وثيقة بهذه اللعبة ولم يعد بمقدور المدربين الاستغناء عنه كونه يمثل "20% من العملية التدريبية " (1) كل ذلك أضاف على اللعبة أهتماماً كبيراً وجعل أداء اللاعبين قمة من الاثارة والحماسة. ان قناعة العاملين والمهتمين في مجال كرة القدم بان العلوم أنفة الذكر لها دوراً حيوياً في تطوير مستويات اللاعبين لذلك بدؤوا بالكشف عن الوسائل والاليات التي ترتبط بالعلوم السابقة وقد وجدوا أن أحد هذه الاليات هو وضع الاهداف ومدى تأثيرها في مستوى الاداء المهاري للاعبين كرة القدم . أن التحقق من درجة فاعلية أسلوب وضع الاهداف في مجال القياس والتقويم أستدعى استخدام بعض المعادلات المستندة على تكرار اداء الاختبارات مهارية لكرة القدم ، حيث ان هذه المعادلات وضعت على ضوء مايمكن الفرد من تحقيقه في أثناء تقدمه في الاداء وبذلك يتم الابتعاد عن وضع الاهداف بشكل ذاتي .

ان الثقة بالنفس من الصفات النفسية الارادية التي يحتاجها لاعب كرة القدم وخصوصاً عند تعلم وأتقان المهارات الخاصة بالعبة ، لان لاعب كرة القدم عندما يمتلك قدر كبير من الثقة بالنفس ستساعده في أتمام الواجبات المناطة به من خلال اقتصاده بالجهد المبذول وسرعة اتخاذ وتنفيذ القرار وهذا ما تتطلبه اداء مهارة التهديد لانها تعد من اهم مهارات لعبة كرة القدم كونها تحدد نتائج المباريات من خلال تسجيل اكبر عدد من الاهداف .

أن أهمية البحث تكمن في أن هذه الالية او هذه الوسيلة ( الطريقة الاحصائية ) التي أستخدمها الباحث بطريقتها الموضوعية تشكل أهمية بالغة في مجال التدريب لانها تعطينا تقويماً موضوعياً عن مدى تقدم مستوى اللاعب المهاري بأستخدام وضع الاهداف وبالتالي نجاح عمل المدرب والعملية التدريبية بصورة عامة .

**1-2 مشكلة البحث:**

(1) محمد صبحي وحمدى عبد المنعم؛ الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1977، ص 7 .

ان الاهتمام بموضوع الاختبار والقياس واعتماده مبدءاً اساسياً في عمل المدربين يعد من الامور التي تؤدي الى التخطيط السليم والبعيد عن الارتجال والعشوائية فضلاً عن استخدام الاختبارات والقياس من شأنها اعطاء صورة واضحة عن حقيقة المستوى الفعلي للاعبين وتجعل المدرب قادراً على التنبؤ ولو بقدر معين من النتائج والمستويات ، وهذه إحدى صفات المدرب الناجح .

ان أسلوب وضع الاهداف في ابسط صورة وغاياته يمكن ان يقدم ويوضح الطريق المناسب للوصول الى مايرغب اليه الرياضي وما يحاول ان يحققه من انجازات رياضية ومن خلال وضع الاهداف يمكن ان نرى ماذا يجب علينا ان نعمل وما هي الاشياء التي نستطيع ان نحققها وفق رؤية علمية تعطي الثقة والاعتقاد الذاتي على تحقيق اهداف اخرى .

ان الباحث ومن خلال خبرته المتواضعة كونه لاعباً ومهتماً بمجال كرة القدم ومن خلال متابعته المستمرة للفرق العراقية وجد ان أغلب اللاعبين وخصوصاً المهاجمين منهم يهدرون العديد من الفرص المحققة لتسجيل الاهداف اثناء المباريات التي يخوضونها وبالتالي سؤدي ذلك الى خسارة الفرق التي يمثلوها في تلك المباريات وعدم وصولهم الى مستوى البطولات والانجازات بسبب الضعف الواضح في اداء مهارة التهديف .

لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام وضع الاهداف والتي يمكن قياسها بصورة موضوعية والخروج بنتائج تخدم العملية التدريبية وبالتالي تطوير مستوى اللاعبين وفرقنا العراقية .

- 1- وضع مفردات منهج تدريبي مقترح وفق الاهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس والتهديف للشباب بكرة القدم.
- 2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيري التهديف من الثبات والتهديف من الحركة لمجموعات البحث الثلاثة.
- 3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعديّة في متغيرات التهديف من الثبات والتهديف من الحركة والثقة بالنفس لمجموعات البحث الثلاثة.
- 4- الكشف عن نسبة التطور في مهارة التهديف لمجموعات البحث الثلاثة.

#### 1-4 فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيري التهديف في كرة القدم بين مجاميع البحث الثلاثة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة في متغير الثقة بالنفس والتهديف بكرة القدم لدى افراد المجاميع التجريبية قيد البحث.
- 3- للمنهج التجريبي التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير الثقة بالنفس والتهديف بكرة القدم للشباب وفق الاهداف الفترية المقترحة.

#### 1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي نادي القوة الجوية بكرة القدم فئة الشباب وبأعمار (17-19) سنة.
- 1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي القوة الجوية بكرة القدم .
- 1-5-3 المجال الزمني: المدة الواقعة من 2011/1/15 ولغاية 2011/5/20 .

#### 1-6 التعريف بالمصطلحات

**الهدف الفترى:** هو التحديد الموضوعي لمستوى التقدم خلال مراحل زمنية معينة.<sup>(1)</sup>

**الثقة بالنفس:** هي الاعتقاد او درجة التأكد التي يمتلكها الافراد حول قدراتهم على ان يكونوا ناجحين في الرياضة.<sup>(2)</sup>

(1) سعد جلال، محمد حسن علاوي؛ علم النفس التربوي والرياضي : ( القاهرة، دار المعارف، ب. ت) ص38.

(2) اسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات) : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص335.



## 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

## 1-2 الدراسات النظرية

## 1-1-2 التدريب الرياضي

يعد علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة والمتطورة والذي يرتبط بالعلوم الأخرى كعلم النفس والكيمياء والإحصاء والفسولوجي ... الخ .

وهو يعتمد على هذه العلوم في تحقيق نتائجه وأهدافه لذلك يتطلب ممن يعمل في مجال التدريب إن يكون ملماً بهذه العلوم لكي تسير عملية التدريب في المسار العلمي الصحيح. "وينظر المختصون إلى علم التدريب بنظرة اختصاصهم، فالعاملون في الجوانب التربوية يعدون التدريب عملية تربوية منظمة تخضع للأسلوب العلمي، أما المختصون في الطب الرياضي وفسولوجيا الرياضة فينظرون إليه من ناحية التغيرات الوظيفية التي تحدث في جسم الإنسان نتيجة لخضوعه للحمل البدني ، إما أصحاب علم النفس فينصب جل اهتمامهم عندما يقفون أمام التدريب الرياضي على الناحية النفسية وخصائصها وتأثيرها على سلوك الرياضي، والمعنيون في التدريب الرياضي إضافة إلى ما يجب أن يكون لديهم من خبرة ودراية في العلوم التي ذكرت فهم ذوا اهتمام واسع بالنواحي التدريبية والنفسية والخطئية"<sup>(1)</sup>

وهناك العديد من التعريفات للتدريب الرياضي فمنهم من عرفه على انه "عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانات اللاعب وقدراته للوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي"<sup>(2)</sup> ويذكر (محمد رضا ) نقلاً عن ( بسطويسي ) إن التدريب الرياضي هو عملية إعداد اللاعبين من جوانب متعددة أي انه "عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن " <sup>(3)</sup>

(1) عبد الله حسين اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي ( بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004 ) ص 19 .

(2) مهند البشناوي واحمد الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2005 ) ، ص 27 .

(3) محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : ( بغداد، مكتب الفضلي، 2008 ) ، ص 10 .

ويعرفه ( محمد عبد الحسن ) انه "جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك الرياضي وتطوير القابلية العضلية ضمن منهج علمي مبرمج ومهدوف خاضع إلى أسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة" (1) . ويرى الباحث من خلال التعاريف أنفة الذكر يمكن القول بأن التدريب الرياضي هو عملية منظمة متعددة الجوانب تعمل على (تكيف الرياضي) لسلوك وأفعال خاصة من خلال التغيرات العصبية والنفسية والبايوكيميائية والفيولوجية الناتجة عن طريق التمرين المنتظم كمنهج للوصول به إلى أعلى مستويات الرياضية من خلال تطويره بدنياً و مهارياً ونفسياً وخطياً (\*)

### 2-1-2 التدريب في كرة القدم:

ويعرف (زهير الخشاب ) التدريب الحديث في كرة القدم بأنه " عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب وتهذيب لاعب كرة القدم ، وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة تدريب القصوى لكل لاعب " (2) ويرى الباحث أن التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية صعبة ومعقدة تستدعي علماً وممارسة ميدانياً وليس أحدهما فقط كما أن الاعتماد على الخبرة دون اللجوء الى استخدام العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير تلك الخبرة والعمل على نحوها، بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدرباً ينقصه الكثير مهما كانت خبرته الميدانية كبيرة .

### 2-1-3 الأهداف في الرياضة: (3)

لا يختلف الباحثون في القول بأن الممارسة الرياضية مهما كانت مستوياتها تحتاج إلى أهداف واضحة ومحددة المعالم ، بمعنى إن كل عمليات التعليم والتدريب والمنافسة بحاجة إلى أهداف لان الممارسة بلا هدف كتحرك احد الأجسام في الفراغ مع انعدام قوى الجاذبية الأرضية وبالتالي لا أحد يعرف أين نقطة البداية وما هي آفاق النهاية ، لذلك احتل بناء الأهداف حيزاً كبيراً في عمليات التعليم والتدريب ومن ثم التفوق وتحقيق الانجاز على الرغم من أن مصطلح

(1) محمد عبد الحسن؛ علم التدريب الرياضي(111)، ط1: ( بغداد، منشورات المكتبة الرياضية، 2010) ص19.

(\*) تعريف إجرائي.

(2) زهير قاسم الخشاب(وآخرون)؛ كرة القدم : ( الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص12.

(3) محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب : ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)، ص346 .

بناء الأهداف يستخدم ليعبر عن معاني مختلفة , فقد يعني في بعض الأحيان المستويات التي تتجزأ أو الفعاليات التي يؤديها اللاعب أو المكافأة التي سوف يحصل عليها اللاعب .  
أن عملية بناء الأهداف إذا ما تم تحديدها بأسلوب سليم وطبقت بصورة صحيحة فأنها سوف تساعد على توجيه سلوك اللاعب وترشده إلى الغايات المراد تحقيقها بفاعلية ويعزز ذلك قول (عنان 1995 ) الذي أشار "إلى ظهور تأييد قوي في العالم لأهمية وضع الهدف في الرياضة أد بلغ مجموع الدراسات المؤيدة لهذا الاتجاه ( 60% ) من مجموع الدراسات التي اهتمت بهذا المجال

ان أكثر الناس حرصاً على بناء الأهداف وتحديدها هم المدربون فهم يعدون عمليات بناء الهدف وتحديده واحدة من الطرائق والوسائل التي يمكن بها إكساب الدافعية للاعبينهم .  
أن الباحث وبعد أن اطلع على المصادر التي تناولت موضوع بناء الأهداف وجد أن جميع هذه المصادر أكدت على الأهمية البالغة لبناء وضع الأهداف في المجال الرياضي كما وجد أن هناك أكثر من مفهوم للأهداف فعند ( هاريس 1994 Harris ) يقصد بالهدف " تعيين هوية الشئ الذي يريد الفرد إن يحققه او ينجزه "(1)  
وعند ( كريمر 1994 kremer ) يعد الهدف بأنه " عزم أو تصميم أو قصد شعوري أو هو ما يحدده الفرد لكي ينجزه "(2)

أما الباحث فيعرف الهدف على انه " هو الشئ الذي يريد الفرد تحقيقه " (\* )  
أما عن أهمية وضع الهدف الرياضي فقد لخص الباحث ما أنفقت عليه المصادر (هاريس 1994 Harris ) ( كريمر 1994 Kremer ) (3) بالنقاط الآتية :-  
1- توجيه تركيز انتباه اللاعب وسلوكه لبعض الجوانب المعينة للعمل الذي يقوم به  
2- تساعد اللاعب على بذل المزيد من الجهد في الأداء أو التدريب أو المنافسة الرياضية .  
3- تساعد اللاعب ليس فقط على بذل المزيد من الجهد ولكن على الاستمرار في بذل الجهد ولكن على الاستمرار في بذل الجهد لأطول فترة .  
4- تساعد اللاعب على محاولة تحسين مهاراته وقدراته وإكسابه مهارات جديدة  
5- تبعث على الشعور بالرضا والثقة بالنفس .  
6- تسهم في زيادة الدافعية الذاتية لدى اللاعب .

(1) محمد حسن علاوي ؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002 ) ، ص 160 .

(2) محمد حسن علاوي ؛ المصدر نفسه ، ص 160 .

(\* ) تعريف إجرائي

(3) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 162 .

7- تقلل من مستويات القلق لدى اللاعب .

## 2-1-4 المبادئ الأساسية في بناء الأهداف :

أخذت عملية بناء الأهداف قدراً كبيراً من اهتمامات الباحثين الذين كتبوا عن موضوع الأهداف في التربية الرياضية وقد لاحظ الباحث أن البعض من هؤلاء الباحثين توسع في ذكر أهم المبادئ الواجب مراعاتها عند وضع وبناء الأهداف في التربية الرياضية والبعض الآخر وضع مبادئ رئيسية دون ذكر للأهداف الثانوية وقد عمد الباحث إلى توحيد أهم المبادئ التي اتفق عليها كثير من الباحثين وعدوها ذات أهمية لا يمكن الاستغناء عنها لأنها ويرأي جميع الباحثين تهم المربي الرياضي كما تهم اللاعب وكل من يتحمل مسؤولية إعداد وبناء الرياضيين لمختلف الفعاليات وهي في الوقت نفسه تعد قواعد رئيسية لا يمكن تجاهلها عند وضع الأهداف للرياضيين . إن المبادئ الآتية وضعت من قبل عدد كبير من الباحثين في علم النفس الرياضي وهم كل من ( 1993 Bell ) ( 1994 Carron ) ( 1994 Harris ) ( 1996 Gould )<sup>(1)</sup>

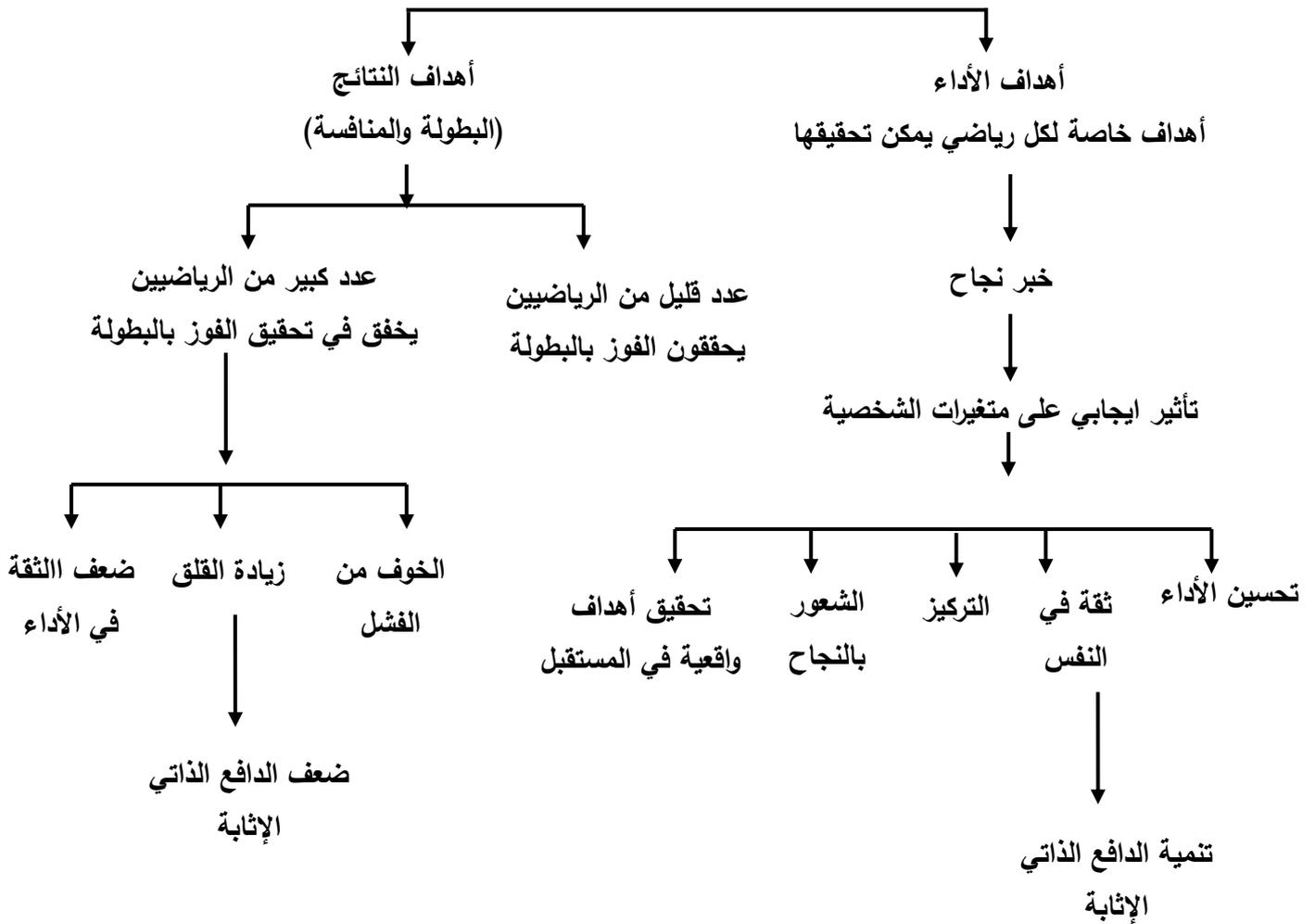
## 2-1-4-1 تحديد أهداف الأداء: Performance versus outcome Goals

يوصي الباحثون الذين تطرقوا إلى موضوع الأهداف , أن توضع هذه الأهداف من منطلق الأداء وليس النتائج وعذرهم في هذا أن الرياضي يتحكم في أدائه بشكل أكبر من السيطرة على نتائج المسابقة , لان نتائج المسابقة أو المنافسة تتأثر بالعديد من العوامل منها الزملاء في الفريق أو خصائص المنافسة والتحكيم وغيرها من الأمور التي تحيط بالمنافسة وإذا أردنا أن نعطي مفهوماً أكثر وضوحاً لكل من أهداف النتائج وأهداف الأداء , نقول أن المقصود بأهداف النتائج ( Outcome Goals ) هي الأهداف التي تركز بالدرجة الأولى على الفوز وتجنب الهزيمة إي على النتائج الموضوعية للمنافسة الرياضية والتي تركز على تحقيق قيمة ما في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي .

أما أهداف الأداء ( Performance Goals ) فهي التي تركز بالدرجة الأولى على التحسن أو التطور أو التقدم في الأداء بالمقارنة مع الأداء السابق كالنجاح في تحسين رقم اللاعب في فعالية معينة<sup>(2)</sup>. وكما موضح بالشكل (1)

(1) محمد حسن علاوي؛ المصدر نفسه ، ص160.

(2) أسامه كامل راتب؛ مصدر سبق ذكره ، ص236.



### الشكل ( 1 ) يبين أهداف الأداء والنتائج وتأثير كل منها على الرياضي

أن هناك صعوبة في إقناع الرياضيين بالتركيز على أهداف الأداء مقابل أهداف النتائج ويرجع سبب ذلك إلى أن المجتمع يكافئ دائماً الفائز بغض النظر عن أدائه وفي هذا يقول ( راتب 1997 ) " انه في حالة الاعتماد على المكسب والخسارة كمحك أساسي لتقويم الانجاز فإن التدعيم الثقة بالنفس يعتمد على محك غير مستقر نظراً لان المكسب غير مأمون فضلاً عن إن التركيز على المكسب وحده يعد مصدراً للقلق والإحباط وعدم التيقن من تحقيق الهدف" (1)

### 2-4-1-2 تحديد أهداف تتميز بالتحدي:

#### Challenging versus Easy Goals

من الأمور المهمة التي استوقفت الباحثين هي درجة الصعوبة التي يجب إن تتميز بها الأهداف, هل يجب إن تكون الأهداف صعبة أم متوسطة الصعوبة أم أهدافا سهلة ؟ وقد توصل

(1) أسامة كامل راتب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 234.

الباحثون من خلال العديد من الدراسات إلى انه يجب وضع الأهداف التي تستثير التحدي لدى الرياضيين وتجنب الأهداف التي تتميز بالسهولة الكبيرة او المتوسطة لان الأهداف التي تستثير التحدي تضمن المشاركة الايجابية وبذل أقصى جهد من قبل الرياضي مع وجود حقيقة يجب إن نتوقف عندها هي انه "إذا تجاوزت درجة الصعوبة قدرات الرياضيين فأن ذلك يؤدي إلى الإحباط وفقدان الدافعية"<sup>(1)</sup>

إن الذي يحدد صعوبة الهدف هو معرفة معدلات التحسن للاعب في الأداء السابق ومراجعتها بمعنى ان المدرب يجب إن يمتلك رؤيا واضحة لمستوى تقدم هذا اللاعب خلال مده زمنية معينة . فإذا كانت المدة السابقة شهدت تحسناً في انجاز الرياضي للأهداف فعندئذ يتم اقتراح أهداف تتفق مع هذا التقدم , ومن اجل زيادة فاعلية اللاعب من المهم جداً إن ينظر اللاعب إلى الأهداف على إنها تحد حقيقي وان ينظر إليها على أنها تتميز بدرجة معقولة من الصعوبة ولكن تحقيقها ممكن عند بذل المزيد من الجهد .

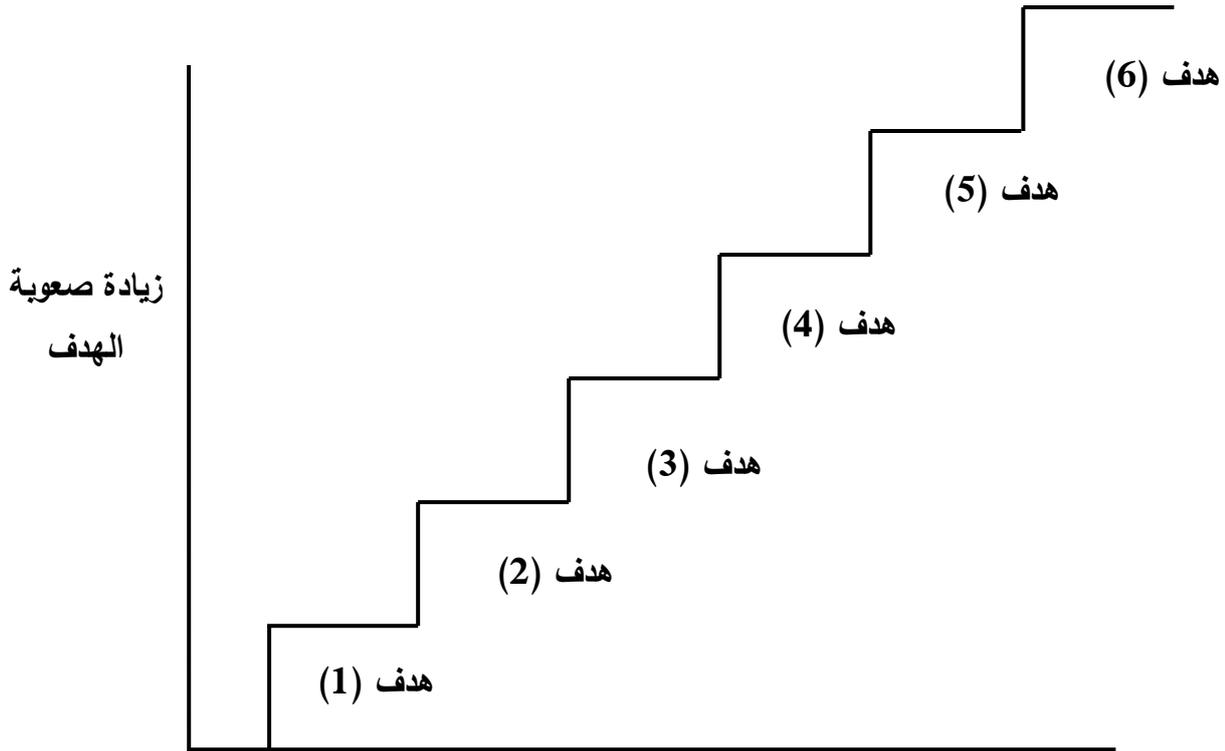
### 2-1-4-3 تحديد الأهداف القصيرة وصولاً إلى الأهداف البعيدة

#### Short – Term Versus Long – Term Goals

إن فهم العلاقة بين الأهداف القصيرة والأهداف الطويلة هو في تشبيهها بعملية صعود السلم , فالدرجة الأخيرة من السلم هي الهدف بعيد المدى وأول درجة هي مستوى اللاعب الحالي وبالتالي حتى يصل اللاعب إلى الدرجة الأخيرة , عليه إن يصعد درجة , درجة , أن وضع الأهداف القصيرة في المدى كخطوة مرحلية للوصول إلى الأهداف البعيدة المدى يمثل ركيزة هامة في سايكولوجية بناء الأهداف في المجال الرياضي إذ تساعد على تحقيق العديد من الخصائص الهامة لبناء الأهداف مثل التحدي والواقعية والنوعية وهذه الخصائص لا يمكن تحقيقها في الأهداف الطويلة نظراً لصعوبة التحكم في الكثير من العوامل التي يمكن إن تطرأ وتحول دون تطبيق الأهداف مثل ( المرض - الإصابة - معدلات التعلم - الأدوات والإمكانات). وعلى النحو الموضح في الشكل رقم ( 2 )<sup>(2)</sup>

(1) أسامة كامل راتب ؛ المصدر نفسه ، ص 240

(2) محمد حسن علاوي ؛ المصدر نفسه، ص 166.



شكل رقم ( 2 ) يمثل العلاقة بين الأهداف طويلة المدى وقصيرة المدى

#### 2-1-4-4 الأهداف النوعية مقابل الأهداف العامة :

#### Special Versus General Goals

تعتمد فكرة الحداثة العامة على إن ( إي منهاج رياضي يتضمن أهداف عامة تتنبق منها أهداف فرعية ( نوعية ) ومن هذه الأهداف الفرعية تتنبق أهداف فرعية أخرى وان التخطيط الجيد للأهداف العامة والنوعية لمناهج التدريب الرياضي يضمن إلى حد كبير بلوغ اللاعب للأهداف بكفاءة وفاعلية والأهم من ذلك هو الشعور بالمتعة والسؤال هنا كيف يمكن بناء الأهداف النوعية والعامة في المناهج الرياضية ؟

أن الإجابة على هذا السؤال تساعد اللاعب على تحديد هل الممارسة الحالية تخدم الأهداف العامة وإذا كانت الإجابة بالنفي فأن ذلك يساعد اللاعب على إعادة بناء اهدافه وإجراء التعديل اللازم بما يضمن إن الأهداف النوعية تساعد على تحقيق الهدف العام النهائي .

#### 2-1-4-5 تحديد أهداف واقعية: Realistic Goals

إن الأهداف الواقعية هي الأهداف التي تراعى فيها العوامل المختلفة التي تؤثر في إنجاز الهدف قبل تحديده حتى يمكن إنجازه ، ومن ضمن العوامل المختلفة هي قدرات الرياضي وإمكانياته الحالية وبين ما يريد أن يكون عليه ، وعلى الرغم من فهم هذه الحقيقة ألا أن هناك أسباباً تجعل الأهداف غير واقعية منها :

1. بعض الرياضيين يضعون أهدافاً أعلى من قدراتهم رغبة منهم في الحصول على المكاسب والجوائز وفي هذه الحالة فإن الرياضي يبذل أقصى جهد في سبيل تحقيق هذه الأهداف ، الأمر الذي ينتج عنه وصول اللاعب إلى حالة الإجهاد أو التعب الزائد أو حدوث الإصابة.
2. بعض المدربين يضعون أهدافاً للاعبين تفوق مستويات المهارة الراهنة لهم .
3. عندما لا يمتلك اللاعبون المعلومات الكافية حول منافسيهم أو ظروف المنافسة أو عندما يقترح اللاعبون أهدافاً تقل عن مستواهم خوفاً من الفشل (1).

## 2-1-4-6 الأهداف الفردية مقابل الأهداف الجماعية :

**Individual Versus Team Goals**

يشير راتب ( 1997 ) إلى " انه يجب التركيز في بناء الأهداف في المنهج التدريبي على الأهداف الفردية أكثر من الأهداف الجماعية ويرجع ذلك إلى أن الأهداف الجماعية يغلب عليها الغموض وتفتقد إلى تحديد المسؤولية الفردية ."<sup>(1)</sup>

أن الأهداف الجماعية ترتبط بالنتائج التي لا تكون تحت السيطرة سواء مع الفريق او اللاعب وتعد هذه الأهداف بعيدة المدى أكثر من كونها أهداف نوعية تمثل خطوات إجرائية نحو بلوغ الهدف حتى يتم فهم هذا المبدأ بصورة واضحة نذكر أن تحديد هدف الحصول على المركز الأول في بطولة ما دون إن نحدد أهداف واقعية تتميز بالتحدي لكل عضو , يعد موضوعاً غير مجدٍ لان ذلك مرتبط بكل من فوائد الأهداف الجماعية والفردية .

## 2-1-4-7 القابلية على قياس الهدف

أعطى الباحثون مسألة قياس الهدف أهمية كبيرة ، لأنها هي التي تحدد مستوى التطور والتحسين ومدى تحقيق الهدف لذلك ركزوا على مسألة أن يكون القياس موضوعي مبنياً على الأسس العلمية للقياس، وأن لا يكون هذا القياس ذاتياً يعتمد على خبرة المدرب وتجربته التدريبية ، فعندما نريد أن نقيم مستوى التحسن والتطور الذي حصل عند اللاعب ، أي مدى تحقيق اللاعب للأهداف الموضوعية له يجب أن يعتمد هذا التقييم على أساس موضوعي وليس ذاتي .

أن الباحث بعد أن ذكر أهم مبادئ وضع وبناء الهدف في الرياضة لا يفوته أن يشير الى أن هنالك أهداف أخرى أشار لها (كريمير 1994 Kremer) و(هاريس 1994 Harris)<sup>(2)</sup> هي:

- 1- ضرورة أن تتميز الأهداف بالمرونة
- 2- تحديد مدة زمنية لوضع الهدف .
- 3- وضع أولويات للأهداف .
- 4- ضرورة تسجيل الأهداف كتابة .
- 5- تقييم الأهداف بصورة مستمرة .

## 2-1-5 نظام وضع الأهداف (1) :

- (1) أسامة كامل راتب؛ المصدر نفسه ، ص 248 .
- (2) أسامة كامل راتب؛ المصدر نفسه ، ص 82.

لكي تكتمل عملية تحديد وضع الهدف في الرياضة وتصيح واضحة ومفهومة للجميع وضع الباحثون لها عملية تنقسم الى ثلاثة مراحل مترابطة , تكمل كل واحدة الأخرى , ولا يمكن الاستغناء عن هذه المراحل:

### 2-1-5-1 مرحلة التخطيط: The Planning Phase

هناك أكثر من مفهوم لعملية التخطيط سواء في الحياة العامة او في المجال الرياضي ويرى الباحث إن انسب مفهوم للتخطيط هو " تحديد الأعمال او الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبب الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة " (2) وبحسب المفهوم السابق فأن المدرب الرياضي هو من يتحمل مسؤولية التخطيط وعليه إن يضع الخطط المستقبلية للفريق واللاعب .

### 2-1-5-2 مرحلة المقابلات The Meeting Phase

تلي هذه المرحلة مرحلة التخطيط , فبعد ان وقف المدرب على حالة اللاعبين سواء في المجال الرياضي او في المجال العام يحتاج الرياضي إلى عملية استبصار ومعرفة ودراية بماهية الأهداف والسبل لتحقيقها وهذا يأتي من خلال مقابلات متعددة بين المدرب واللاعبين .

### 2-1-5-3 مرحلة المتابعة والتقييم :- The Follow - Up evaluation Phase

إن هذه المرحلة عبارة عن عملية تغذية راجعة , يحدد النتائج الحادثة وان هذه المرحلة تعد مكملة للمرحلتين السابقتين والتي لا بد منها للوقوف على ما تحقق بما يشحنهم اللاعبين لتحقيق الأهداف التي وضعوها ويعملون على تحقيقها من خلال وضع جداول زمنية وسجل للملاحظات لكل لاعب يدون فيها نسبة ما تم تحقيقه من الهدف وما هي المدة الزمنية المطلوبة لتحقيق الهدف الكلي.

### 2-1-6 دور المدرب في تنمية الالتزام في تحقيق الأهداف:

(1) محمد حسن علاوي ؛ المصدر نفسه ، ص 170 .

(2) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي - تخطيط - تطبيق - قيادة : ( القاهرة ، دار الفكر العربي،

(1998) ، ص 273 .

حتى نستطيع أن نفهم أو أن نحدد دور المدرب في تنمية التزام الرياضي نحو تحقيق الأهداف يجب أن يحدد مفهوم مصطلح ( الالتزام ) إن الالتزام هو مرحلة لاحقة لعملية الإلزام ( Obligation ) والذي يعني ( تعلم الرياضي ما تعتبره الجماعة الرياضية أهدافها ) (1)

وهنا يكون سلوك الرياضي خارجياً ثم يتحول هذا السلوك إلى سلوك داخلي عندما يطبق الرياضي ما ألزم به من قبل ، وهنا يتحول إلى التزام تلقائي بأهداف الجماعة وبأداء كل ما هو متوقع منه ، أن هذه المقدمة لا بد منها لكي نعرف سبب تفوق بعض الرياضيين في بعض الألعاب أو يحققون نتائج عالمية على الرغم من أن قدراتهم أقل من المستويات أو المعايير المتعارف عليها ، ولماذا يصبح أحد الرياضيين بطلاً عالمياً بينما يظل الآخر في مستوى البطولات المحلية؟ وللإجابة عن ذلك نقول أن نتائج الدراسات التي هدفت إلى معرفة مكونات التفوق لدى الموهوبين رياضياً أظهرت الاختلاف حول الصفات البدنية الضرورية لكل نشاط رياضي .

أما النقاط العامة التي يمكن أن يسترشد بها المدرب لزيادة التزام الرياضي نحو إنجاز الهدف (2):-

- 1- تقديم الشرح الوافي لفوائد الأهداف وتوضيح مبادئ بناء الأهداف بطريقة سهلة والمساعدة على فهم طبيعة الأهداف.
- 2- تجنب استخدام التهديد أو التخويف في حث الرياضيين على وضع أهداف ذات مستوى معين .
- 3- تقديم المكافأة للرياضيين عندما يحققون تقدماً وينجزون الأهداف .
- 4- مساندة المدربين للاعبين لأن هذه المساندة تساعدهم على اكتساب الثقة لوضع أهداف ذات مستوى أعلى .

## 2-1-7 ماهية الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

(1) أسامة كامل راتب؛ مصدر سبق ذكره ، ص 250.

(2) أسامة كامل راتب؛ المصدر نفسه ، ص 253.

الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخطية بفعالية كفاءته البدنية وخبرته ، وممارسة الرياضة بشكل مستمر .(1) وهي عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية . (2)

ويرى كثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ ، ربما يؤدي الى مزيد من الافتقاد الى الثقة أو الزائدة ، ولكن المفهوم الصحيح لها يعني توقع اللاعب الواقعي بتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي ولكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة ، وتوقع النتائج ، فتوقع النتائج يعني الى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة . في حين أن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن أداءه سيكون جيدا" بصرف النظر عن النتائج حتى ان كان النافس متفوقا" عليه .

لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة ليس ضروريا" أن يؤدي دائما" الى تحقيق المكسب.(3)

فتوفر الثقة بالنفس في جميع الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم يعتبر شرطا" أساسيا" من شروط إظهار القدرات الحقيقية للاعبين ، وافتقادها يقيد اللاعب ولا يسمح له بإظهار مستواه الحقيقي .

وتأتي أهمية الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه .(4) إذ انه حالة شعورية يصبح اللاعب من خلالها اكثر وعياً حول مشاعره بالثقة إذ يكون أداءه جيدا" بصرف النظر عن النتائج ، بما في ذلك معرفة جوانب التحسن من خلال عدة اسئلة منها . هل لديك قدرة على التركيز بصورة جيدة لكي تحقق النجاح ؟ هل لديك قدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة ؟ ..... الخ ، وأن اللاعب لهذه الاسئلة تساعد على تحديد معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف في جوانب الثقة بالنفس . وتعرف (فيلي) الثقة بالنفس لدى اللاعب

(1) أسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط1:(القاهرة ، دار الفكر العربي،2000) ص300.

(2) محمد أبو علام العادل ؛ قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية أو الثانوية : (الكويت ، مؤسسة الصباح ،1978)ص18.

(3)أسامة كامل راتب؛ مصدر سبق ذكره ، ص337.

(4)أسامة كامل راتب؛ المصدر نفسه ، ص300.

بأنها ( اعتقاد أو درجة التأكد أو يقين اللاعب بأنه يملك القدرة لكي يكون ناجحاً" في الرياضة).<sup>(1)</sup>

ويعرف أسامة كامل راتب الثقة بالنفس (درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح).<sup>(2)</sup> ويعرف ثامر محسن الثقة بالنفس بأنها (شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح).<sup>(3)</sup>

ويعرف الباحث الثقة بالنفس بأنها (حالة شعورية يمتلكها اللاعب تدفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيداً عن الخوف أو التردد في الاداء).

### 2-1-8 خصائص الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

عندما يتمتع اللاعب بثقة عالية بنفسه فإن ذلك يساعده على تطوير أداءه الرياضي من خلال طرق مختلفة :-<sup>(4)</sup>

أولاً: تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى اللاعب ، فهي تبعث فيه شعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش ، والمتعة والرضا . ويؤدي ذلك الى أن حركات اللاعب تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة ، فضلاً عن ما سبق فإن الثقة تساعد اللاعب على الاحتفاظ بالهدوء، والاسترخاء ، وخاصة مواقف المنافسة الضاغطة .

#### ثانياً: الثقة تساعد على تركيز الانتباه:

تساعد ثقة اللاعب بنفسه على تركيز الانتباه في المباراة ، ويرجع ذلك الى أن اللاعب لا يحاول تجنب الفشل ( الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة ) ويصبح توجيه الاهتمام نحو الأداء . فاللاعب الذي يتسم بضعف الثقة ويتملكه الشعور بالقلق ، ويستحوذ عليه التفكير السلبي بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته .

(1) محمد حسن علاوي؛ مصدر سبق ذكره ، ص 285.

(2) أسامة كامل راتب؛ مصدر سبق ذكره ، ص 345.

(3) ثامر محسن؛ الأعداد النفسي لكرة القدم : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990) ص78.

(4) أسامة كامل راتب؛ المصدر نفسه ، ص342.

**ثالثاً: الثقة تؤثر في بناء الأهداف:**

يستطيع اللاعب الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة، وتستثير التحدي، ثم يبذل الجهد لإنجازه ، فالثقة تستثير القدرات الكامنة . لدى اللاعب . فاللاعب الذي يفقد في نفسه الثقة يميل الى وضع أهداف سهلة ، ولذلك لا يبذل أقصى جهده ، ولا يستثير أقصى طاقاته .

**رابعاً: الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد:**

توقع اللاعب لنتائج أدائه يُعدّ عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الاداء بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة توقع نتائج الأداء أو بمعنى آخر فإن الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من قدرته على تحقيق أنجاز معين . وتجدر الإشارة إلى أن الثقة في توقع النتائج تجعل اللاعب أكثر استعداداً للبذل والعطاء ، وكلما زادت درجة التوقع ، أصبح اللاعب أكثر ثقة ، وكلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله ، أو المشكلات التي تعترضه ، ويصبح أنه ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل ، بيد أن اللاعب الذي يعتقد أن المكسب أو الفوز أمراً بعيد المنال أو صعب التحقيق ، فإن دافعيته تقل ، وحماسه يفتر ، وعزمته تضعف لبذل الجهد أو مقاومة التعب ، وربما أعرض عن الاشتراك في المسابقة، وقد يلزمه الشعور السلبي عن قيمة بذل الجهد مادام يتوقع أن الفشل حدوثه قريب ، ولأن المكسب أمر عسير ، أن يفقد الى وجود الباعث أو الحافز الذي يبهر له المثابرة في بذل الجهد.

**خامساً: الثقة لا تُعدّ بديلاً للكفاية البدنية والمهارية**

يتضح من دراسة خصائص الثقة في النفس الدور الهام الذي تساهم به في لأداء اللاعب ، ولكن ما تجدر الإشارة إليه أن الثقة وحدها لا تخلق بطلاً ، فما قيمة أن يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الثقة بالنفس ، ولكن لا يتقن المهارات الرياضية ، ويفتقر الى اللياقة البدنية . إذ أن الثقة في النفس هي حقاً بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل اللاعب ، لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها . ويمكن التمييز بين اللاعب الذي يتسم بالثقة العالية أو اللاعب الذي يتسم بالثقة المنخفضة على النحو التالي : (1)

(1) محمد حسن علاوي؛ مدخل الى علم النفس الرياضي : ( القاهرة دار الفكر العربي ، 1998) ص287

## الجدول (1)

( يبين تمييز خصائص الثقة )

ت	خصائص الثقة العالية	خصائص الثقة المنخفضة
1-	مسترخ ورابط الجأش	متوتر وقلق
2-	منتبه ويستطيع التركيز على نفسه وعلى المهمة الموكلة إليه	يصعب عليه التركيز والانتباه بصورة مستمرة
3-	يعرف جيدا" ما الذي ينبغي عليه أن يفعله أو يؤديه	منزعج ولديه شكوك وعدم يقينه بالنسبة لقدراته واستطاعته
4-	هادئ وغير مشغول البال	يخشى المنافس
5-	لا ينشغل كثيرا" في التفكير بنتائج المنافسة وخاصة" في الجوانب السلبية	يفكر كثيرا" بنتائج المنافسة
6-	أهدافه محددة وواقعية تتناسب مع قدراته واستطاعته كما أنه يتحدى هذه القدرات	أهدافه فير محددة بصورة واضحة
7-	يثق تماما" في كفاءته وفعاليتيه	يشك في كفاءته وفعاليتيه
8-	قادر على تصحيح أخطاءه بصورة ذاتية	لا يستطيع تصحيح أخطاءه

## 2-1-9 أنواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

تقسم أنواع الثقة بالنفس إلى :

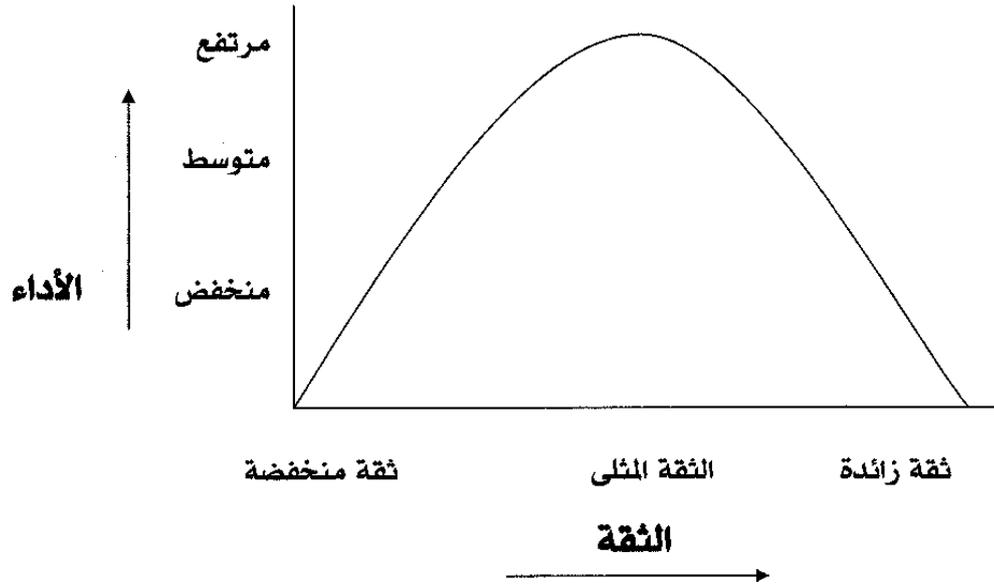
## 1- الثقة بالنفس المثلى (1)

**Optimal Self-Confidence**

إن اللاعبين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا" واقعية تتماشى مع قدراتهم ، وأنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد ، ويجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ، ولا يحاولون أنجاز أهداف غير واقعية وبالنسبة لهم هذا يُعدُّ امتلاك اللاعبين الثقة في النفس المثلى سمة شخصية ضرورية وهامة ، ولكن امتلاك اللاعبين لهذه السمة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء وإنما يجب أن يمتلك اللاعبون المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد . وأنه من الأهمية تطوير كل من الثقة في النفس والكفاية البدنية والمهارية إذ أن

كلاً منهما يدعم الآخر . فاللاعب الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني إن لديه الثقة الزائفة ،

ويوضح الشكل (3) العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي .



الشكل (3) يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء (1)

## 2- الإفتراد إلى الثقة في النفس (2) Lake of Confidence

يُعدّ النجاح والفشل جزء من الرياضة ، واللاعبون ذوو الثقة في النفس يعرفون هذه الحقيقة، ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية ، ولكن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة في النفس يخافون الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسأل خوفهم ،ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم، ونتيجة ذلك فإن اللاعبين الذين يعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيلاً من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون طريق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس وأنه ممكن الخطورة لضعف الثقة في النفس لدى اللاعبين أنه يقود الى المزيد من الفشل . إذ أنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لأنفسهم ، والذي يزيد من توقعهم للفشل .

(1) أسامة كامل راتب؛ مصدر سبق ذكره ، ص337.

(2) أسامة كامل راتب؛ المصدر نفسه ، ص329

## 3- الثقة الزائفة (1) Over Confidence

عندما نصف لاعبا بأنه يتميز بالثقة الزائدة فإننا نعني أنه يتميز بالثقة الزائفة وهو المعنى الأقرب للدقة ويعني أن الثقة تزيد عند القدرات المتاحة للاعب وتتضح الثقة الزائفة لدى اللاعبين في نمطين شائعين هما:

أولاً: بعض اللاعبين يعتقدون بصدق أنهم يمتلكون أفضل من إمكاناتهم الحقيقية ويتولد هذا النوع من الثقة الزائدة الزائفة نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء أو المدربين ، ولكن بصرف النظر عن السبب فان هذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكاناته أقل وأضعف مما يعتقد.

ثانياً: بعض اللاعبين يتظاهرون بالثقة، ولكنهم داخلياً تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة. فهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة، واللاعبون الذين يتميزون بهذا النمط من الثقة تجدهم يعوضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل الغرور والغطرسة ، والتكبر، والتهور .... (الخ) ويظن بعض اللاعبين خطأ بأن هذا الأسلوب ملائم لتأكد الآخرين بأنهم يتمتعون بالثقة . ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة بان مستوى قدراتهم ومهاراتهم ضعيفة ويؤكد زيف هذا الادعاء من الثقة الزائدة، وتزداد المشكلة تعقيداً. وان لاعبين ذوي الثقة بالنفس العالية يختلفون عن لاعبي ذوي الثقة الزائدة اختلافاً " بين الشيء الواقعي والشيء الخيالي ، من حيث التقدير الدقيق بقدراتهم وجهدهم . وان هؤلاء ذو الثقة الزائدة يشوهون الحقيقة ، ويخلطون بينما ما هم عليه وما يرغبون فيه ، وما يجب تحقيقه .

## 2-1-10 نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

## 2-1-10-1 نظرية هارتر في دافعية الكفاية (1978): (2)

قدم (هارتر) 1978 ، نظريته في دافعية الكفاية والتي قامت على فرضية شعور اللاعب بالكفاية الشخصية فيكون اللاعبين مدفوعين فطرياً " ليكونوا كفؤين في مجالات الانجاز البشري وفي مجالات التربية الرياضية ولكي يشعر اللاعب بالإشباع يحاول الأداء بإتقان وكذلك أدراك النجاح الذاتي ويعمل اللاعب محاولات إتقان ناجحة في زيادة الفعالية الذاتية ومشاعر الكفاية الشخصية والتي ترفع بدورها بدافعية الكفاية لديه وبالتالي بتشجيع على بذل المزيد من محاولات الإتقان.

(1)أسامة كامل راتب؛ مصدر سبق ذكره ، ص240-241

(2)محمود عبد الفتاح عنان؛ مصدر سبق ذكره ، ص148.

## 2-10-1-2 نظرية فيلي (1986) : (1)

تشير ( فيلي ) في الثقة الرياضية الى " اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدراته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية ، وهذان العاملان ينبئان بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها في أثناء المنافسة.

## 2-1-11 تنمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

لتنمية الثقة بالنفس في نفوس اللاعبين هنالك عدة نقاط على المدرب تطبيقها لنجاح الأداء إذ يتبع السبل الآتية : (2)

أولاً: يعرض المدرب نظرياً ماهية الحركة وأهميتها ومستلزمات نجاحها وطرائق تنفيذها والوقت المناسب للقيام بها ومكان تطبيقها وكل ما يحيطها من متطلبات بأسلوب واضح ومفهوم.  
ثانياً: يفتح باب المناقشة للاعبين ويسمح لهم بإبداء آرائهم حول الحركة ومقترحاتهم حول تطبيقها.

ثالثاً: إعطاء بعض التمرينات الخاصة بهذه الحركة ، أثناء الوحدة التدريبية اليومية وبأشكال مختلفة لتركيزها في أسلوب لعب اللاعبين .

رابعاً: محاولة تطبيق الحركة مع استعمال التشويق كالتهدف مثلاً .

خامساً: تطبيق الحركة في المباراة التدريبية والودية والرسمية .

سادساً: تقويم الحركة بالأساليب التعليمية التحليلية وعرض النتائج ومناقشتها مع اللاعبين وتتم دراسة الجوانب الايجابية والسلبية.

سابعاً: الاستفادة من كل ما تقدم في:

ا- تأكيد نقاط القوة . ب- التبديل والتحويل في بعض الاساليب . ج- الاهتمام والتركيز على ( الكمية ) إذا كانت المحاولات قليلة وعلى (النوعية) إذا كانت المحاولات كثيرة لكنها ليست دقيقة.

ثامناً: إجراء الاختبارات والقياسات بين مدة وأخرى لمعرفة مدى التقدم في الأداء .

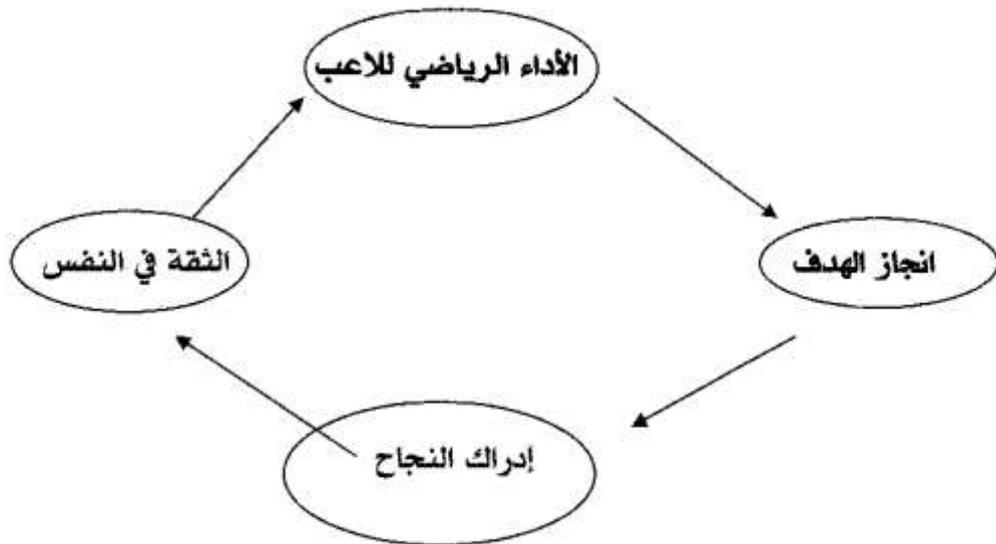
(1) محمود عبد الفتاح عنان ؛ مصدر سبق ذكره ، ص152-153.

(2) ثامر محسن ؛ مصدر سبق ذكره ، ص80.

يتضح من الشكل (3) أن الأداء يتحسن إذا ما تزداد الثقة الى نقطة الثقة المثلى وعندما يحدث أن تزداد الثقة فأن ذلك يؤثر سلباً في انخفاض الأداء . ويرجع ذلك الى أن الثقة الزائدة قد تخدع اللاعبين وتجعلهم يعتقدون بأنهم موهوبون جداً" ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق الأداء الأفضل . إذ أن الزيادة في الثقة تؤدي الى نقص وضعف الأداء .(1)

وأن ضعف الثقة في النفس والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي الى حدوث القلق ، وضعف التركيز ، وعدم التأكد من الهدف ، كذلك فأن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة ويكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد. إضافة الى ما سبق فأن هؤلاء اللاعبين قد يراودهم الشعور بعدم الكفاية حتى مع استمرار الممارسة ، وأنه ليس في وسعهم أن يفعلوا الأفضل ، لذلك فأنهم يتوقعون المزيد من المحاولة ويعرضون عن الممارسة وبذل المزيد من الجهد.

وحتى أن استمرت المنافسة فأنها تفتقر الى المتعة والشعور بالرضا وتعتبر التوقعات الايجابية (النجاح) الوقود النفسي الذي يمد اللاعبين بالطاقة ، فالتوقعات الايجابية بمثابة الدقة التي توجه اللاعبين نحو هدافهم وتكون هذه التوقعات الايجابية أكثر فاعلية كلما كانت واقعية . ويوضح الشكل (4) طبيعة العلاقة الدائرية.



الشكل رقم (4) يوضح العلاقة بين النجاح والثقة في النفس وتأثيرها على أداء اللاعب (2)

(1) أسامة كامل راتب ( 2000 )؛ مصدر سبق ذكره ، ص303

(2) أسامة كامل راتب ؛ المصدر نفسه ، ص340.

**2-1-12 المهارة:**

يعد مصطلح المهارة من المصطلحات المتداولة في معظم الألعاب الرياضية والذي تقوم على التميز في الأداء المتطلب من اللاعب أثناء تأديته لما هو مطلوب منه لنجاح اللعبة ويقصد بالمهارة " ترتيب المجاميع العضلية وتنظيمها بما ينسجم وهدف الحركة الاقتصاد بالجهد والسهولة على وفق القانون " (1)

وهي أيضا "المقدرة على أحداث نتائج محددة مسبقا" بأقصى قدر من الثقة وقل قدر من الجهد" (2)

ويرى الباحث بأنها "تأدية الواجب الحركي او أداء الهدف بدقة عالية وقل جهد مبذول" (\*) كما وان المهارة تعد مكونا رئيسا" في نجاح اي لعبة وتطويرها ومحاولة إتقانها هو واجبا" أساسيا" يقع على عاتق المدرب أثناء الوحدة التدريبية من اجل جعل مستوى اللاعب والفريق في أحسن وجه والخروج بالتالي الى تحقيق نتائج جيدة ولصالح الفريق .

**2-1-13 المهارات الأساسية:**

إن لكل لعبة رياضية مجموعة من الحركات التي تميزها والتي تختلف من فعالية الى أخرى، وتعد لعبة كرة القدم ن الفعاليات التي تتميز بمجموعة من المهارات الأساسية لتكوين صفة اللعبة وخصوصيتها .

**وتعرف المهارات الأساسية في كرة القدم بأنها**

"كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها" (3)

أو أنها "كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي غرضا" معيناً" في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها " (4)

(1) وجيه محبوب ؛ **التعلم وجدولة التدريب الرياضي** : ( عمان، دار وائل للنشر ، 2001 ) ، ص444.

(2) أمين أنور الخولي، وجمال الشافعي ؛ **مناهج التربية البدنية المعاصرة**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000 )، ص201.

(\*) تعريف إجرائي .

(3) زهير قاسم الخشاب (وآخرون ) ؛ **كرة القدم** : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ) ، ص142.

(4) ثامر صبحي محمد ؛ **استخدام تمارين البلايومتركس في تنمية القوة السريعة واثرها في سرعة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2007، ص53.

ويعرفها (غازي صالح ) هي "تكنيك اللاعب او أداءه بالكرة ومدى انسجامه مع مهاراته الحركية وحسن استخدامها في المباراة بشكل مناسب وفق لحالات اللعب المختلفة وفي إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها " (1)

ويرى الباحث أي تكنيك خططي لا ينجح إلا إذا كانت المهارات متقنة بحيث تتصف الدقة في الأداء ، أن اللاعب عندما يكون ذو مهارات عالية وجيدة سوف يطبق ما يطلب منه خلال سير المباراة فكلما زادت المهارة أتقانا" زاد الأداء الخططي إتقانا" وتطبيقا" لمفرداته بصورة جيدة وصحيحة اي الوصول باللاعب بالتكنيك الجيد ومهارة التهديف تعد من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم .

ويشير (حنفي محمود) ذلك " ، أن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط ، وهذا يساعد اللاعب على ان يلاحظ بدقة تحركات زملائه او منافسه في الملعب وان يتصرف تصرفا" سليما" في أثناء المباراة " (2)

وهذا ما يؤكد عليه أيضا" ( موفق اسعد) عندما يذكر ان المهارات الأساسية هي " القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد في كرة القدم اذ تحتل جانبا" مهما" في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية ويتم التدريب عليها لمدة طويلة ولا تخلو وحدة التدريب من أساسيات التدريب على هذه المهارات الى ان يتم إتقانها ، لأن درجة إتقان المهارات لنوع النشاط الممارس يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة".(3)

وتقسم المهارات الأساسية بكرة القدم الى نوعين هما (4):

**المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهي :**

(1) غازي صالح محمود ؛ كرة القدم (المفاهيم - التدريب ) ، ط1 : ( عمان مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011 ) ، ص45.

(2) حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ) ، ص115.

(3) موفق أسعد محمود ؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم : ( عمان ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، 2007 ) ، ص42.

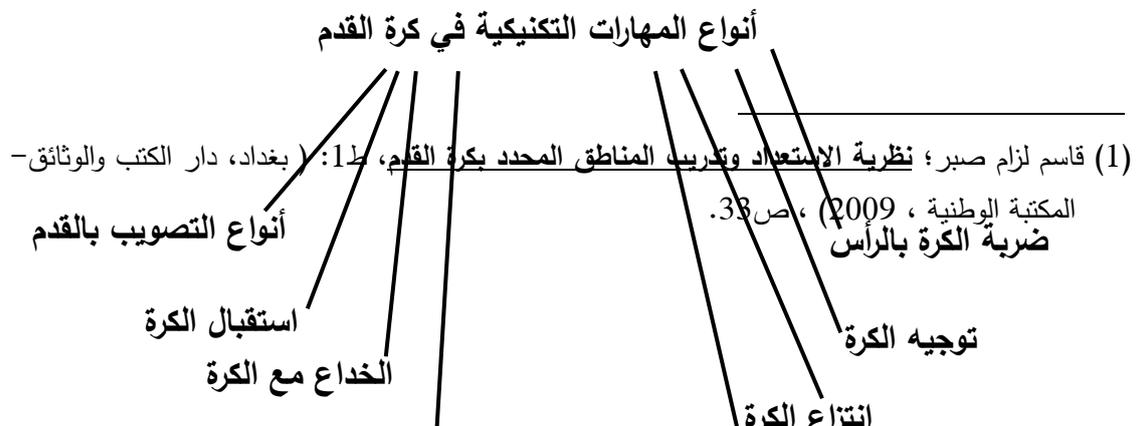
(4) سعد منعم الشبخلي ؛ دراسة مقارنة لفاعلية الاداء للاعبين كرة القدم وعلاقتها ببعض المؤشرات الوظيفية، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 ، ص31.

- 1- الركض وتغيير الاتجاه .
- 2- الوثب .
- 3- الخداع .
- 4- وقفة اللاعب المدافع .

المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهي :

- 1- ركل الكرة بالقدم (المناولة ، التهديف ) .
- 2- الركض بالكرة ( الدحرجة ) .
- 3- السيطرة على الكرة .
- 4- نطح الكرة بالراس .
- 5- المراوغة .
- 6- مهاجمة الكرة .
- 7- مهارات حارس المرمى .

ويذكر ( قاسم لزام ) توجد هناك مهارات تقنية بوجود كرة قدم ومهارات بدون الكرة . (1)  
كما موضح بالشكل رقم (5)



**الشكل رقم (5) يوضح المهارات التكنيكية باستخدام الكرة وبدون الكرة**

ويرى الباحث أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي "مجموعة من الحركات الضرورية بالكرة او بدونها وتؤدي بدرجات عالية من الدقة لتحقيق هدف معين يرغب اللاعب بالوصول إليه". (\*)

**2-1-13-1 التهديف:**

التهديف من المهارات الأساسية في كرة القدم وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات ، وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد هو خلق فرصة مناسبة للتهديف غالبا" ، إذ يعد التهديف أحد وسائل التهديف الفردي الذي يتسلح به اللاعبون لتحقيق هدف في مرمى الفريق الآخر ، إذ ان الفريق الذي يحقق أكبر عدد من الاهداف خلال المباريات يعد

---

(\*) تعريف إجرائي.

فائزاً" ولا يمكن تحقيق الأهداف الا اذا توافرت في اللاعب الثقة بالنفس والذكاء الميداني والارادة وتحمل المسؤولية والخبرة الى جانب وجود عناصر عدة مهمة في عملية التهديد هي (الدقة - القوة - السرعة ) " (1) .

ويعد التهديد المهارة الاكثر اثارة في لعبة كرة القدم ، ومن البديهي ان لا يريح اي فريق دون التنفيذ الاكيد للتهديد وزيادة نسبة المقارنة ع الفريق المنافس ، ويذكر(موفق المولى) ان "تحليل أي مباراة في كرة القدم فانك تجد الفوز بجانب الفريق الذي تزداد نسبة التهديد عند لاعبيه كلما سنحت الفرصة لهم " (2) .

وهناك مؤثران يحددان طريقة ومكان وسرعة التهديد هما:(3)

1- المهارة الفنية للاعب المهاجم وقدرته على التهديد ومن أماكن مختلفة وبطريقة صحيحة.

2- خطط اللعب الفردي والجماعي .

وكذلك النواحي النفسية تلعب دوراً مهماً في عملية التهديد كالثقة بالنفس والارادة وتحمل المسؤولية (4) .

والتهديد الناجح "يتم بشروط منها الدقة والقوة والسرعة في لحظة التي يتم فيه تنفيذ المهارة ، ولا يشترط أن يتم التهديد بوجود كل الشروط ألا أن الدقة هي أكثر الشروط أهمية لتحقيق التهديد الناجح" (5) .

ويذكر ( قاسم لزام وموفق المولى) "أن الأهداف هي نتيجة للتصويب على المرمى وهناك هدف واحد لكل عشرة تصويبات وقد وجدت هذه النسبة في المستويات كافة خلال (35) سنة الأخيرة ، ونتيجة لذلك فإن الفريق الذي يرغب في تسجيل هدفين في المباراة عليه الكفاح لأداء عشرون حيازة كرة مصوبة للهدف ، كذلك فإن الفريق الذي يسعى لزيادة نسبة الكرات المصوبة على الهدف سيكون قادراً" على الاقتراب من الفوز " (6).

- 
- (1) موفق أسعد محمود ؛ التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم ، عمان ، دار دجلة ، 2008 ص104.
- (2) موفق مجيد المولى ؛ الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000، ص161.
- (3) حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص187.
- (4) ماهر محمد عواد ؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1990 ، ص37.
- (5) صالح راضي أميش ؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الأنجاز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1990 ، ص37.
- (6) قاسم لزام وموفق المولى ؛ تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2007 ، ص191.

وإن التهديد من أكثر المهارات نوليها اهتماماً من قبل المدربين وخصوصاً " مع فئة (الشباب ) والفئات العمرية الأخرى ، لأنها مهارة تعد الأكثر تعقيداً من الفعاليات الأخرى في كرة القدم إذ ان "تعلم الخطأ فيها سيكون من الصعوبة تصحيحه وتجاوزه في المراحل المتقدمة (مع اللاعبين المتقدمين ) لذلك نرى أن المدربين يعانون كثيراً مع أولئك اللاعبين الذين تعلموا عادات خاطئة" (1) .

ولأهمية التهديد كونه من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تحسم نتيجة المباراة لذلك يرى الباحث ان تحظى هذه المهارة بأهمية خاصة في الوحدات التدريبية وذلك بالتدريب عليها في أوضاع وأماكن مختلفة يلجأ المدرب فيها الى مبدأ التكرار والتدرج في صعوبة تمارين التهديد بحيث تجرى من خلال حالات مشابهة او قريبة لما يحدث في المباراة وصولاً إلى تطوير مهارة التهديد لدى اللاعبين.

وهناك بعض النقاط المهمة التي يجب مراعاتها عند تدريب مهارة التهديد وهي (2) :

1- ملاحظة موقف حارس المرمى (مكانه بالقياس الى الهدف).

2- التركيز على الدقة قبل القوة .

3- خفض الرأس وجعله مستقراً " لحين التصادم مع الكرة .

4- الضرب في وسط الكرة أو أعلى الوسط .

إن التهديد هو النتيجة النهائية لكل فعاليات كرة القدم أثناء المباريات أذ من خلاله تحسم نتيجة المباراة وهنا يجب أن نتعرف على متطلبات التهديد وهي (3):

1- اتقان جيع انواع الضرب (داخل القدم وخارجه وبوجه القدم والكرات الطائرة والتهديد في حالة الدوران وفي كلتا القدمين) وعلى اللاعب الاسراع في التهديد وعدم التأخر .

2- الاخذ بنظر الاعتبار وضع الجسم الصحيح ووضع الساق الثانية ( غير الضاربة ) قريبة من الساق الضاربة .

(1) قاسم لزام صبر؛ المصدر نفسه، ص283.

(2) موفق محيد المولى؛ الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم : ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000، ص164.

(3) قاسم لزام صبر؛ مصدر سبق ذكره، ص194.

- 3- الدقة في التهديد ومن ثم الاعتماد على الضربة القوية فلا يمكن ان تكون الضربة ما لم تكون للدقة والأولوية في التهديد .
- 4- سرعة الانجاز في حركة التهديد وهذا يعني التهديد المباشر في حالة توفر الفرصة ومراعاة الموقع الصحيح للتهديد .
- ووفق ما ذكر عن التهديد يستطيع الباحث ان يعرف التهديد على انه "هو نهاية وحصيلة لترابط سلسلة من الصفات المهارية والبدنية والخطئية والنفسية نتيجة الخبرة وثبات وإتقان ودقة بالتنفيذ باستخدام قوة وسرعة مناسبة والتي تدعم المهاجم لإدخال الكرة في الهدف" (\*).

## 2-2 الدراسات المشابهة

### 2-2-1 دراسة عبد الرحمن ناصر راشد ( 2004 )<sup>(1)</sup>

(تأثير منهج تدريبي بإستخدام الأهداف الفترية كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم )

(\* تعريف أجرائي

(1) عبد الرحمن ناصر راشد ؛ تأثير منهج تدريبي باستخدام الأهداف الفترية كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2004.

**أهداف الدراسة :-**

- 1- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح على عينة البحث في تطوير القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم .
- 2- التعرف على تأثير استخدام الأهداف الفترية كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم .

**فروض الدراسة :-**

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسات القبليّة والبعديّة لكل مجموعة نتيجة لتطبيق المنهج التدريبي المقترح في بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسات ( القبليّة والفترية الأولى والثانية والبعديّة ) للمجموعة المستخدمة للأهداف الفترية الموضوعية وبين قياسات المجموعتين الآخرين في بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم .

**المنهج المستخدم :-**

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من ( 24 ) لاعبا" يمثلون ناشئي نادي ديالى بكرة القدم تحت سن (17) سنة وقد تم تقسيمهم الى ثلاث مجاميع تجريبية وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة بحيث مثلت المجموعة التجريبية الاولى الأهداف الفترية الموضوعية أما المجموعة التجريبية الثانية مثلت أهداف صعبة تعمل على تحقيقها بينما المجموعة التجريبية الثالثة تعمل دون تحديد أي أهداف سوى أن يطلب منها بذل أقصى جهد عند إجراء الاختبارات الفترية .

**وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية :-**

- 1- أظهرت نتائج اختبار T.Test وتحليل التباين وقانون L.S.D وقانون نسبة التطور تفوق المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارات البدنية والمهارية كافة على المجموعتين الآخرين .
- 2- من خلال نتائج المجموعتين الثانية والثالثة ظهر أن المنهج التجريبي الذي تم تنفيذه كان له الأثر الكبير في تطوير قدراتهم البدنية والمهارية بكرة القدم .

## 2-2-2-دراسة زهير يحيى محمد المعاضيدي ( 2003 ) (1)

( أثر استخدام أساليب مختلفة لوضع الأهداف في تعلم عدد من انواع التصويب بكرة السلة )

## أهداف الدراسة :-

- 1- الكشف عن اثر استخدام اساليب مختلفة لوضع الاهداف في تعلم مهارة التصويب من القفز.
- 2- الكشف عن اثر استخدام اساليب مختلفة لوضع الاهداف في تعلم مهارة التصويب السلمي .
- 3- الكشف عن اثر استخدام اساليب مختلفة لوضع الاهداف في تعلم مهارة تصويب الرمية الحرة .

## فروض الدراسة :-

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اساليب وضع الهدف في تعلم مهارة التصويب من القفز .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اساليب وضع الهدف في تعلم مهارة التصويب السلمي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اساليب وضع الهدف في تعلم مهارة تصويب الرمية الحرة .

## المنهج المستخدم :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي واختار تصميم المجموعات التجريبية المتكافئة. تكونت عينة البحث من ( 60 ) طالباً يمثلون طلاب السنة الدراسية الاولى للعام الدراسي ( 2001 / 2002 ) في كلية التربية الرياضية جامعة الموصل وقد تم تقسيمهم الى ثلاث مجاميع تجريبية وبواقع ( 20 ) طالباً لكل مجموعة . اذ مثلت المجموعة الاولى وضع الهدف على وفق الانموذج الذاتي اما المجموعة الثانية فطبقت اسلوب وضع الهدف على وفق انموذج التوكيل اما المجموعة الثالثة فطبقت اسلوب وضع الهدف على وفق الانموذج المشترك واستغرق تنفيذ المنهج ( 12 ) اسبوعاً وبواقع وحدتين لكل اسبوع .

## توصلت الدراسة الى الاستنتاجات التالية :-

(1) زهير يحيى محمد علي المعاضيدي ؛ اثر استخدام أساليب مختلفة لوضع الأهداف في تعلم عدد من أنواع التصويب بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2003.

- 1- يؤثر أسلوب وضع الهدف في تطوير مهارات التصويب من القفز - والتصويب السلمي وتصويب الرمية الحرة لكرة السلة .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في تأثير اساليب وضع الهدف في تطوير عدد من مهارات التصويب في كرة السلة ( التصويب من القفز - التصويب السلمي - تصويب الرمية الحرة ) .

### 2-2-3 دراسة ( دنيس فاريال وويتدي روبر ) (1)

(Denis Fhryal & Wetdy Rober , 1997 )

( أثر أسلوب وضع الهدف في توجيه الرياضيين لتحقيق أهدافهم )

هذه الدراسة ترمي إلى معرفة اثر استخدام أساليب مختلفة لوضع الأهداف بطريقة:

- تحديد الهدف ذاتياً .
  - طريقة التوكيل .
  - طريقة الأسلوب المشترك .
- وتكونت عينة البحث من ( 67 ) رياضياً يمثلون خليطاً من الرياضيين يمثلون عدائي الساحة والميدان في فعاليات سباق الحواجز, والركضات المتوسطة والقفز .. وقسمت العينة على ثلاثة مجموعات تجريبية , تعمل كل مجموعة وفق أسلوب من الأساليب المذكورة في أعلاه وقد استغرقت الدراسة ثلاثة اشهر .

ومن ابرز نتائج هذه الدراسة ما يأتي :-

- 1- إمكانية ضبط كمية المعلومات المطلوبة والضرورية ونوعيتها للرياضيين , وعد اسلوب وضع الهدف احد أساليب التعزيز النفسي عند الرياضيين .
- 2- تفوق واضح لاسلوب وضع الهدف بالطريقة التوكيلية على بقية الأساليب الأخرى يليه الأسلوب المشترك بوضع الهدف , ثم اسلوب تحديد الهدف ذاتياً .

### مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات المشابهة لاحظ النقاط التالية :

- إن دراسة عبد الرحمن ناصر أستخدم فيها (تأثير منهج تدريبي باستخدام الأهداف الفترية كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم ) أما دراسة زهير

(1) Dennis & Fairall, the effect attribtion Athletes coolstting method cool Field .

expermen internotion society of sport psychology1997.

يحيى المعاضيدي (أثر استخدام أساليب مختلفة لوضع الأهداف في تعلم عدد من أنواع التصويب بكرة السلة ) بينما دراسة دنيس فاريال ويندي روبر (أثر أسلوب وضع الهدف في توجيه الرياضيين في تحقيق أهدافهم .

أما دراسة الباحث فقد تناولت ( تأثير منهج تدريبي وفق الأهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس والتهديف للشباب بكرة القدم .

- تشابهت دراسة الباحث مع دراسة عبد الرحمن ناصر وزهير يحيى ودراسة دنيس فاريال وويندي روبر من حيث موضوع الأهداف وكذلك المنهج المستخدم (المنهج التجريبي ) .

- اختلفت دراسة الباحث مع دراسة عبد الرحمن ناصر من حيث مدة المنهج ونوع العينة وعددها حيث كانت مدة المنهج التدريبي ( 12 ) أسبوعاً" بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع لفئة الناشئين وعددهم (24) لاعبا" بينما دراسة الباحث كانت مدة المنهج التدريبي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع لفئة الشباب وعددهم (18) لاعباً .

- اختلفت دراسة الباحث مع دراسة زهير يحيى من حيث مدة المنهج ونوع العينة وعددها حيث كانت مدة المنهج (12) أسبوعاً" وبواقع وحدتين لكل أسبوع لطلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية \_ جامعة الموصل وعددهم (60) طالبا" بينما دراسة الباحث كانت مدة المنهج التدريبي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع لفئة الشباب وعددهم (18) لاعباً .

- اختلفت دراسة الباحث مع دراسة دنيس فاريال وويندي روبر من حيث مدة المنهج ونوع العينة وعددها حيث كانت مدة المنهج (3) أشهر لعنائي الساحة والميدان وعددهم (67) بينما دراسة الباحث كانت مدة المنهج التدريبي (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع لفئة الشباب وعددهم (18) لاعباً .

## الباب الثالث

- 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية.
- 1-3 منهج البحث.
- 2-3 عينة البحث.
- 3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.
- 1-3-3 الوسائل.
- 2-3-3 الأجهزة والأدوات.
- 4-3 تحديد الاختبارات.
- 1-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث.
- 5-3 مقياس الثقة بالنفس.
- 6-3 الأسس العلمية للاختبارات ومقياس الثقة بالنفس.
- 7-3 التجربة الاستطلاعية.
- 8-3 إجراءات البحث الميدانية.
- 1-8-3 الاختبارات القبليّة لعينة البحث.
- 2-8-3 طريقة تحديد الهدف الفتري.
- 3-8-3 طريقة التوكيل.
- 4-8-3 المنهج التدريبي ومفرداته.
- 9-3 الاختبارات البعدية.
- 10-3 الوسائل الإحصائية.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد منهجية البحث، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة .

#### 3-2 عينة البحث:

"هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الأصل الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله"<sup>(1)</sup> ويجب أن يتوفر في هذه العينة شرط رئيسي هو إمكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي أخذت منها"<sup>(2)</sup>

واعتمد الباحث على عينة من لاعبي نادي القوة الجوية بكرة القدم (فئة الشباب) رباعي، (17-19) وبالبالغ عددهم (18) لاعبا تم اختيارهم بصورة عمدية لذلك مثلت هذه العينة نسبة (11%) من مجتمع الأصل البالغ (200) لاعبا يمثلون اندية بغداد البالغ عددها (10) اندية.

وتم تقسيم عينة البحث الى ثلاث مجاميع عن طريق القرعة وعلى النحو التالي:

- المجموعة التجريبية الاولى وعددها (6) لاعبين وهي المجموعة التي تعمل على ضوء الأهداف الفترية الموضوعية (الاستمارة العلمية المقننة).
- المجموعة التجريبية الثانية وعددها (6) لاعبين وهي المجموعة التي تعمل على ضوء طريقة التوكيل في تحديد أهدافها.
- المجموعة الثالثة (الضابطة) وعددها (6) لاعبين وهي المجموعة التي تعمل على ضوء المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب.

ولغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة وارجاع الفروق الى العامل التجريبي، أجرى الباحث التجانس على العينة في متغيرات (الطول والوزن والعمر والتدريب) وقد اظهرت نتائج الجدول (2) ان عينة البحث متجانسة اذ كان معامل الالتواء المحسوب في جميع المتغيرات المذكورة في اعلاه اقل من  $(3\pm)$  وهذا مؤشر جيد اذ كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين  $(3\pm)$  دل ذلك على إن التوزيع اعتدالي أو قريب منه.

(1) وجيه محجوب و محمد البديري؛ البحث العلمي : ( بابل، مطبعة جامعة بابل، 2002) ص181.

(2) محمد لبيب، محمد منير ؛ البحث التربوي - أصوله - مناهجه: (القاهرة، عالم الكتب، 1983) ص102.

## الجدول (2)

يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي

معامل الالتواء	الوسيط	$\pm$ ع	س	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	ت المتغيرات
0,28-	175,5	5.28	175	سم	الطول	1
0,18-	67,5	7,39	67,06	كغم	الوزن	2
0,14-	18,15	2,70	18,02	سنة	العمر	3
1,32	3,5	1	3,94	سنة	العمر التدريبي	4

وبعد ان تم تقسيم عينة الى ثلاث مجموعات أجرى الباحث عليهم التكافؤ في الاختبارات قيد الدراسة اذ ظهر من الجدول (3) ان جميع قيم (F) المحسوبة اقل من الجدولية مما يعني ان مجاميع البحث متكافئة في الاختبارات المبحوثة.

## الجدول رقم (3)

يبين تكافؤ مجاميع البحث في الاختبارات قيد الدراسة

ت	الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية
1	التهديف من الثبات	بين المجموعات	0,06	2	0,03	0,06	3,68
		داخل المجموعات	7,96	15	0,53		
2	التهديف من الحركة	بين المجموعات	0,17	2	0,09	0,75	3,68
		داخل المجموعات	1,74	15	0,12		
3	مقياس الثقة بالنفس	بين المجموعات	1,14	2	5,7	3,15	3,68
		داخل المجموعات	2410	15	161		

**3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:****3-3-1 الوسائل:**

لغرض ضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة تؤمن الوصول الى تحقيق أهداف البحث تمت الاستعانة بأدوات متعددة ومختلفة لتنفيذ متطلبات البحث:

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- 2- المقابلات الشخصية. (\*)
- 3- شبكة الانترنت.
- 4- الاختبارات.
- 5- استمارة تحديد الأهداف الفترية وهي استمارة هود ييلستون (1991) (\*\*).

**3-3-2 الأدوات والأجهزة:**

- 1- ساعة توقيت نوع (Diamond) يابانية الصنع.
- 2- ميزان طبي لقياس الوزن.
- 3- مقياس معدني لقياس الطول.
- 4- كرات قدم قانونية عدد (10).
- 5- ساحة كرة قدم.
- 6- هدف كرة قدم.
- 7- شواخص عدد (5).
- 8- حبال لتقسيم المرمى.
- 9- شريط قياس.

**3-4 تحديد الاختبارات:**

إن أهم ما يحتاجه الباحث هو اختيار أو وضع اختبارات متعددة لقياس بعض المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها وبناءً على ذلك قام الباحث بإعداد استمارة استبانة احتوت على مجموعة من الاختبارات الخاصة بمهارة التهديف في كرة القدم وتم عرضها على الخبراء والمختصين (\*\*\*) وقد اختيرت الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (75%).

**3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:**

(\*) انظر الملحق (1)

(\*\*) انظر الملحق (5)

(\*\*\*) انظر الملحق (7)

## الأختبار الأول:

التهديف من الثبات نحو المرمى المقسم<sup>(1)</sup>

الغرض من الأختبار: قياس دقة ركل الكرة نحو المرمى.

## الأدوات المستخدمة:

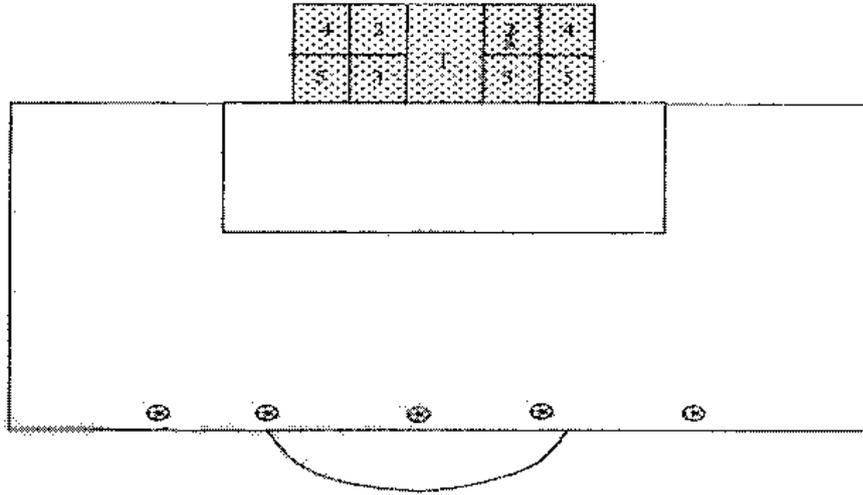
1- كرات قدم قانونية عدد (5).

2- حبال لتقسيم المرمى.

3- شريط قياس.

4- هدف كرة قدم.

5- ساحة كرة قدم.



الشكل رقم (6) يوضح اختبار التهديف من الثبات نحو الهدف المقسم بدرجات من الجانبين

## الإجراءات:

أ- توضع الكرات الخمس على خط منطقة الجزاء والمسافة بين كرة وأخرى (ياردة واحدة).

ب- تقسم المرمى الى تسعة أقسام بواسطة الحبل كما مبين في الشكل رقم (6).

## مواصفات الأداء:

(1) عماد كاظم العطواني; اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية

التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999، ص39.

أ- يقف اللاعب خلف خط منطقة الجزاء ومعه الكرات وفي اتجاه المرمى وعندما تعطى الإشارة للبدء يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم نحو المرمى لإدخالها بين المربعات المرسومة في المرمى، ثم ينتقل الى الكرة الثانية وهكذا.

ب- يعطى اللاعب خمس محاولات متتالية.

**التسجيل:**

- 1- تعطى 5 درجات عند المربع رقم (4).
- 2- تعطى 4 درجات عند المربع رقم (5).
- 3- تعطى 3 درجات عند المربع رقم (2).
- 4- تعطى درجتين عند المربع رقم (3).
- 5- تعطى درجة عند المربع رقم (1).
- 6- تعطى صفر خارج المرمى.

**ملاحظة:**

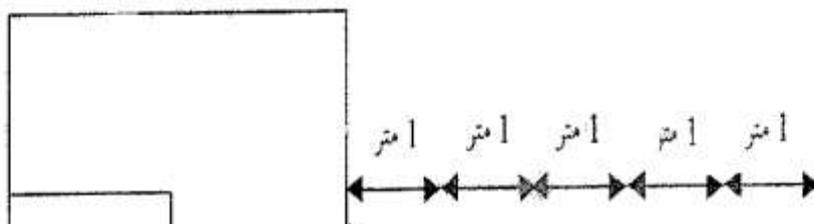
عندما ترتطم الكرة بالحبل تحتسب له الدرجة الأكبر.

**الأختبار الثاني:**

دحرجة الكرة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى المقسم<sup>(1)</sup>  
الغرض من الأختبار: قياس دقة ركل الكرة نحو المرمى.

**الأدوات المستخدمة:**

- 1- كرات قدم قانونية عدد (5).
- 2- حبال لتقسيم المرمى.
- 3- شريط قياس.
- 4- هدف كرة قدم.
- 5- ساحة كرة قدم.



الشكل رقم (7) يوضح اختبار التهديد من الحركة  
نحو الهدف المقسم بدرجات من الجانبين

الإجراءات:

- أ- توضع خمس شواخص يبعد كل شاخص عن الآخر (1) م ويبعد الشاخص الأخير عن خط منطقة الجراء (1) م.
- ب- يقسم المرمى الى ثلاثة أقسام، القسم الأول يبعد (2) م عن احد القائمين، القسم الثاني (الوسط) مساحته تقريبا (3.4) م، القسم الثالث يبعد (2) م عن القائم الآخر. كما موضح في الشكل رقم (7).

## مواصفات الأداء:

- يقف اللاعب مع الكرة على بعد (1م) عن الشاخص الخامس وعندما تعطى الإشارة للبدء يبدأ بالدحرجة ما بين الشواخص الخمسة وعند وصوله الى خط منطقة الجزاء يقوم بالتهديف نحو المرمى، ثم ينتقل الى المحاولة الاخرى وهكذا.

## التسجيل:

تحتسب درجات اللاعب بمجموع النقاط الكلية التي يحصل عليها من خمس محاولات وكما يأتي:

1- تحتسب درجتين عند المربع الذي يبعد عن القائم (2م) من الجانبين.

2- تحتسب درجة واحدة عند المربع (الوسط).

3- تعطى صفر خارج المرمى

3-5 مقياس الثقة بالنفس<sup>(1)</sup>: Trait Sport Confidence Inventory

هذا المقياس وضعه في الأصل (روبين فيلي Vealey ) عام 1986 واعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) ويتكون المقياس من (13) فقرة ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على فقرات القائمة على مقياس يتكون من (9) درجات وان الدرجات هي (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9) تحدد درجة ثقة الرياضي التي يتميز بها اللاعب. وإن اقل درجة على المقياس (13) درجة، ودرجة الحياد (65) درجة، وأعلى درجة هي (117).<sup>(\*)</sup>

وتصحیح المقياس يتم من خلال الدرجات التي يجمعها اللاعب على جمع الفقرات وكلما اقترب مجموع الدرجات من الدرجة العليا وقدرها (117) كلما تميز اللاعب بدرجة اكبر من سمة الثقة بالنفس.

(1) محمد حسن علاوي; موسوعة الاختبارات النفسية في المجال الرياضي، ط1، (القاهرة، مركز كتاب

للنشر، 1998)، ص55.

(\* انظر الملحق (3)

### 3-6 الأسس العلمية للاختبارات ومقياس الثقة بالنفس:

إن الاختبارات التي رسمت من قبل ذوي الخبرة والاختصاص<sup>(\*)</sup> لقياس مهارة التهديف بكرة القدم، هي اختبارات مقننة واستخدمت في البيئة العربية والعراقية ومع ذلك قام الباحث بإيجاد معاملات العدد والثبات والموضوعية، للتأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة البحث.

#### 3-6-1 الصدق:

الصدق هو "الدرجة التي يقاس بها الاختبارات للشيء المراد قياسه"<sup>(1)</sup>

اذ يختلف الصدق وفقا للإغراض التي يراد قياسها والاختبار الذي يجري لإثباتها وعليه استخدم الباحث الصدق الظاهري معتمدا على آراء الخبراء والمختصين<sup>(\*)</sup> والذين ابدوا بان الاختبارات ملائمة لعينة البحث، ومع ذلك اوجد الباحث الصدق الذاتي باستخدام الجذر التربيعي للثبات والجدول (4) يبين ذلك، ولجا الباحث الى الصدق الظاهري من خلال توزيع المقياس<sup>(\*\*)</sup> على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي<sup>(\*\*\*)</sup> لابتداء ارائهم وملاحظاتهم على المقياس لتقدير مدى صدقه في تحقيق الغرض الذي وضع من اجله وقد وافق هؤلاء المختصين على استخدام مقياس الثقة بالنفس وقد حصل الباحث على صدق محتوى المقياس.

#### 3-6-2 الثبات:

هو ان "يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريبا اذا ما اعيد تطبيقه على الافراد انفسهم وتحت الظروف نفسها"<sup>(2)</sup>. ولإيجاد ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار، اذ اعيد الاختبار نفسه بعد مرور ثلاثة ايام وتحت الشروط نفسها مرة ثانية على العينة وبعدها استخدم قانون الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين لإيجاد ثبات الاختبارات وقد تبين ان الاختبارات تتمتع بقدر عال من الثبات كما موضح في الجدول رقم (4)، وقد استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار لمقياس الثقة بالنفس على (4) لاعبين وقد اعيد التطبيق عليهم بعد مرور

(\*) انظر الملحق (2)

(1) ليلي السيد فرحات; القياس المعرفي الرياضي، ط1: (القاهرة، مركز كتاب للنشر، 2001)، ص67.

(\*) انظر الملحق (2).

(\*\*) انظر الملحق (4)

(\*\*\*) انظر الملحق (3)

(2) نزار الطالب و محمود السامرائي; مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، ( دار الكتب للطباعة

والنشر، جامعة الموصل، 1981)، ص142.

ثلاثة أيام وبعدها استخدم قانون الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج التطبيقين وقد تبين إن المقياس يتمتع بقدر عالي من الثبات وكما موضح في الجدول رقم (4).

#### الجدول رقم (4)

يبين معامل الثبات والصدق للاختبارات المستخدمة

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	الصدق
1	التهديف من الثبات	0,93	0,96
2	التهديف من الحركة	0,91	0,95
3	مقياس الثقة بالنفس	0,86	0,93

### 3-6-3 الموضوعية:

هي احد الشروط المهمة للاختبار الجيد الذي يعني "عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل الباحث وان تتوافر الموضوعية دون التمييز والتدخل الذاتي من قبل المجرب وكلما لم تتأثر بالأحكام الذاتية زادت قيمة الموضوعية"<sup>(1)</sup>.  
اذ استخدم الدرجة والتكرار لأنها سهلة ومفهومة لدى فريق العمل المساعد واللاعبين وأصبحت ذات موضوعية عالية.

### 3-7 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات"<sup>(2)</sup>.  
من اجل إعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة في ضوء مشكلة البحث، وبعد تحديد عينة البحث قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية بتاريخ (2011/3/19) على عينة مكونة من (5) لاعبين من شباب نادي الصناعة وهم خارج عينة البحث والهدف منها:

- 1- الوقوف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.
- 2- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- 3- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث وسهولتها.

(1) وجيه محجوب; طرق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص225.  
(2) مروان عبد المجيد; الأسس العلمية والطرق الإحصائية في التربية الرياضية: كليات دار الفكر، 1999، ص14.

- 4- الوقوف على كفاءة فريق العمل المساعد.
- 5- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

### 3-8 إجراءات البحث الميدانية :

#### 3-8-1 الاختبارات القبلية لعينة البحث:

- بعد إجراء التجربة الاستطلاعية وتأكد الباحث من مناسبة الاختبارات المهارية أجريت الاختبارات القبلية على مجاميع البحث الثلاث بتاريخ 21-22/3/2001 وكما يأتي:
- 1- قبل إجراء الاختبارات قام الباحث بشرح وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارات لعينة البحث.
  - 2- أجريت الاختبارات القبلية (اختباري التهديف) للمجموعة الاولى والثانية في يوم الاثنين المصادف 21/3/2011 في تمام الساعة الخامسة عصرا وفي ملعب نادي القوة الجوية.
  - 3- أجريت الاختبارات القبلية (اختباري التهديف) للمجموعة الثالثة في يوم الثلاثاء المصادف 22/3/2011 في تمام الساعة الخامسة عصرا وفي ملعب نادي القوة الجوية.

#### 3-8-2 طريقة تحديد الهدف الفتري:

- لغرض تحديد الهدف الفتري المقبل يقوم اللاعب بما يأتي:
- 1- يؤدي اللاعب ثلاث محاولات لكل اختبار.
  - 2- يحسب الوسط الحسابي لنتائج المحاولات الثلاث.
  - 3- يتم طرح الوسط الحسابي من أحسن رقم تمكن المختبر من تسجيله.
  - 4- يضاف الفرق في الخطوة (3) الى أحسن رقم تمكن المختبر من تسجيله وبعد الرقم الناتج بمثابة المدى المتوسط.
  - 5- يضاف الفرق في الخطوة (3) الى المدى المتوسط للحصول على المدى المستهدف.

#### 3-8-3 طريقة التوكيل:

يتم إدخال هذا المتغير على افراد المجموعة الثانية من خلال قيام المدرب بوضع وتحديد قائمة من الاهداف مستندا الى خبرته الميدانية في مجال كرة القدم عن طريق التخمين والاعتقاد الذاتي للمدرب اي انه يحدد ماهية الاهداف المراد تحقيقها من قبل اللاعبين اي ان اللاعبين

يقومون بتوكيل المدرب بوضع تلك الاهداف ومن ثم تحقيقها من خلال ادائهم داخل الملعب سواء كان في التدريب او المنافسات.

### 3-8-4 محتويات المنهج التدريبي ومفرداته:

- لغرض تحقيق أهداف البحث عمد الباحث الى إتباع الخطوات الآتية :
- تضمن هذا المنهج مفردات خاصة بتطوير مهارة التهديف بكرة القدم، موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات أسبوعيا، وتم تطبيقه في فترة الإعداد الخاص.
- تم حساب الراحة على أساس النبض ، إذ يبدأ اللاعب بأداء التكرار الآخر عند وصول النبض من (110 - 120) ض/د .
- عمد الباحث لحساب النبض عن طريق الإحساس بالشريان السباتي بالعد لمدة (6) ثانية وضرب الناتج  $\times 10$  فيعطي نتيجة النبض في الدقيقة الواحدة باعتبار ان حساب النبض لمدة (6) ثانية " أفضلها وأكثرها دقة " <sup>(1)</sup> ، ويرى الباحث بعد الاطلاع على العديد من المصادر إن قياس النبض بزمن (6) ثانية أكثر موضوعية للحصول على التقنين الأمثل للراحة المطلوبة ، فضلا عن ضمان عدم هبوط النبض بشكل سريع بعد الثانية السادسة لكون العينة من المستويات المهارية المميزة .
- تراوحت الشدة التدريبية من ( 75% - 95% ) إذ استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري ( المنخفض ، المرتفع ) كونها من الطرائق المثلى التي تتلاءم مع مفردات المنهج المتبع .
- راعى الباحث التموج للشدة التدريبية خلال مدة المنهج التدريبي سواء كانت في الوحدة التدريبية أو خلال الأسبوع التدريبي من اجل ضمان الوصول للتكيف والتطور المهاري .
- المجموعتين تتدرب كل واحدة منهما على هدف من الملعب أي كل مجموعة تأخذ نصف ساحة من الملعب.
- شدة المنهج الكلية (83.3%) فتري مرتفع الشدة.

(1) محمد علي القط ؛ وظائف أعضاء التدريب الرياضي (مدخل تطبيقي) ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر

إذ وضع البرنامج التدريبي بناء على المتغيرات المهارية التي رشحت من قبل الخبراء وذوي الاختصاص (\*).

### بدء تنفيذ البرنامج التدريبي يوم الأحد المصادف 2011/3/27 لغاية 2011/5/20

1- مدة البرنامج التدريبي	(8 أسابيع) شهرين
2- عدد الوحدات التدريبية الكلية	(24) وحدة تدريبية
3- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد	(3) وحدات تدريبية
4- أيام التدريب الأسبوعية	(الأحد والثلاثاء والخميس)
5- زمن الوحدة التدريبية الواحدة	(90) دقيقة
6- زمن القسم التحضيري	(25) دقيقة
7- الزمن الكلي للقسم التحضيري	(600) دقيقة (10) ساعة
8- زمن القسم الرئيسي	(50) دقيقة
الجزء التعليمي	(5-8) دقيقة
الجزء التطبيقي	(42-45) دقيقة
9- الزمن الكلي للقسم الرئيسي	(1200) دقيقة (20) ساعة
10- زمن القسم الختامي	(15) دقيقة
11- الزمن الكلي للقسم الختامي	(360) دقيقة (6) ساعة
12- الزمن الكلي للتدريب خلال شهرين	(2160) دقيقة (36) ساعة

### 3-9 الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد أن طبقت مفردات المنهج التدريبي للمجموعتين على مدى (24) وحدة تدريبية لكل مجموعة إذ بدأ المنهج من 2011/3/27 ولغاية 2011/5/20.

وقد أجريت الاختبارات البعدية أيام الأحد والاثنين المصادف (22-23/5/2011)، أجريت الاختبارات بأسلوب الاختبارات القبلية نفسها من حيث الزمان والمكان.

(\* انظر الملحق (2).

## 10-3 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

## • الوسط الحسابي

$$(1) \quad \bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

## • الانحراف المعياري

$$(2) \quad \sigma = \sqrt{\frac{\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{ن}}{ن-1}}$$

## • قانون T.test للعينات المتناظرة

$$(3) \quad T = \frac{\bar{س} - \bar{ف}}{\frac{\sigma}{\sqrt{ن}}}$$

## • قانون تحليل التباين

$$(4) \quad F = \frac{\text{متوسط المربعات بين المجموعات}}{\text{متوسط المربعات داخل المجموعات}}$$

## • قانون L.S.D

$$L.S.D. = (ت) \times \sqrt{\frac{2 \times \text{متوسط المربعات داخل المجموعات}}{ن}}$$

(1) وائل ابو م (1997)، دار البازوي للنشر والتوزيع، 2007، ص 49.

(2) عبد الحميد عبد المجيد البلداوي; أساليب الاحصاء، عمان، دار وائل للنشر، 2009، ص 193.(3) علي سلوم جواد; الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، 2004، ص 220.(4) وائل أبو مغلي وعبد الرحمن سلامة; المصدر نفسه، ص 104.

(1)

## • قانون نسبة التطور

$$(2) \quad 100 \times \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} = \text{نسبة التطور}$$

## • قانون الارتباط البسيط (بيرسن)

$$r = \frac{\text{مج س ص}^2 - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن}}{\sqrt{\left(\text{مج س}^2 - \frac{\text{مج س}^2}{ن}\right) \left(\text{مج ص}^2 - \frac{\text{مج ص}^2}{ن}\right)}}$$

(1) علي سموم الفرطوسي؛ مبادئ الطرق الإحصائية في التربية الرياضية، (بغداد، مطبعة المهيمن، 2007)، ص133.

(2) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)، ص85.

(3) كامل فليفل وفتحى حمدان؛ الإحصاء (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2009)، ص35.

## الباب الرابع

- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.
- 1-4 عرض نتائج مجاميع البحث في اختبار (T) لاختباري التهديف وتحليلها ومناقشتها.
- 1-1-4 عرض نتائج الاختبارات (القبلية والفترية الاولى والثانية والبعديّة) في اختباري التهديف للمجموعة الاولى وتحليلها.
- 2-1-4 عرض نتائج المجموعة الاولى في اختبار (T) لاختباري التهديف وتحليلها.
- 3-1-4 عرض نتائج الاختبارات (القبلية والفترية الاولى والثانية والبعديّة) في اختباري التهديف للمجموعة الثانية وتحليلها.
- 4-1-4 عرض نتائج المجموعة الثانية في اختبار (T) لاختباري التهديف وتحليلها.
- 5-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الثالثة وتحليلها.
- 2-4 عرض نتائج مجاميع البحث في اختبار تحليل التباين واختبار L.S.D. وتحليلها.
- 3-4 عرض نتائج مجاميع البحث باستخدام قانون نسبة التطور وتحليلها.
- 4-4 مناقشة النتائج .
- 1-4-4 مناقشة نتائج المجموعة الأولى (مجموعة الأهداف الفترية الموضوعية) في اختبار (T) .
- 2-4-4 مناقشة نتائج المجموعة الثانية (مجموعة التوكيل) في اختبار (T) .
- 3-4-4 مناقشة نتائج المجموعة الثالثة (الضابطة) في اختبار (T) لاختباري التهديف .
- 4-4-4 مناقشة نتائج مجاميع البحث في اختبار تحليل التباين واختبار L.S.D
- 5-4-4 مناقشة نتائج مجاميع البحث باستخدام قانون مستوى التطور .

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

لغرض الوصول الى أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض عرض الباحث نتائج المعالجات الإحصائية لبيانات البحث على شكل جداول ثم حلل النتائج وناقشها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية على وفق المنظور العلمي الدقيق لمجاميع البحث الثلاثة، اذا استخرج الباحث الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع القياسات (القبلية والفترية الاولى والثانية والبعدي)، ثم استخراج قيمة (T) بين القياسات القبلية والبعدي لمجاميع البحث كافة لمعرفة مستوى الدلالة بعدها ثم استخراج قيمة (F) من خلال تحليل تباين نتائج متغيرات البحث لمجاميع البحث كافة. وحتى يتعرف الباحث على اقل الفروق المعنوية ولمصلحة من هذه الفروق استخراج اقل فرق معنوي (L.S.D) بعدها أستخرج نسب تطور المجاميع في أختباري التهديد من خلال استخدام قانون نسبة التطور، وبغية إعطاء تصور واضح عن مدى تحقيق فروض البحث عهد الباحث الى عرض تحليل ثم مناقشة النتائج استخدام الوسائل الإحصائية المذكورة في اعلاه لكل مجموعة على حدة.

## 1-4 عرض نتائج مجاميع البحث في اختبار (T) للأختبارات المهارية وتحليلها:

## 1-1-4 عرض نتائج الأختبارات (القبلية والفترية الاولى والثانية والبعدي) للمجموعة الاولى وتحليلها .

## الجدول رقم (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات (القبلية والفترية الاولى والثانية والبعدي) في اختباري التهديد للمجموعة الاولى

المعالجات الاختبارات		وحدة القياس	القبلي		الفتري الاول		الفتري الثاني		البعدي
			ع ±	س -	ع ±	س -	ع ±	س -	
التهديد من الثبات		درجة	3,52	10	2,04	8,83	1,87	10,5	14,67
التهديد من الحركة		درجة	1	6,17	2,38	4,67	0,84	5,5	7,84

من خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا ان الوسط الحسابي قد بلغ (10) في اختبار (التهديد من الثبات) بانحراف معياري قدره (3,52) للقياس القبلي أما في القياس الفتري الأول فقد كان الوسط الحسابي (8,83) والانحراف المعياري (2,04) وفي القياس الفتري الثاني فقد

كان الوسط الحسابي (10.5) بإنحراف معياري قدره (1,87) وفي القياس البعدي كان الوسط الحسابي (14,67) والإنحراف المعياري (3,88) أما مع اختيار (التهديف من الحركة) فقد كان الوسط الحسابي (6,17) بإنحراف معياري قدره (1) للقياس القبلي أما في القياس الفتري الاول فقد كان الوسط الحسابي (4,67) والإنحراف المعياري (2,38) وفي القياس الفتري الثاني فقد كان الوسط الحسابي (5,5) بإنحراف معياري قدره (0,84) وفي القياس البعدي كان الوسط الحسابي (7,84) والإنحراف المعياري (1,34).

#### 2-1-4 عرض نتائج المجموعة الأولى في اختيار (T) للاختبارات المهارية وتحليلها .

لغرض معرفة الفروق التي طرأت بين القياسين القبلي والبعدي استخرج الباحث قيم (T) لجميع الاختبارات لذلك يتضح لنا من خلال الجدول (2) أن الوسط الحسابي للفروق في اختبار (التهديف من الثبات) كان (4,66) أما الأنحراف المعياري للفروق فقد كان (2,97) وظهر ان قيمة (T) المحسوبة كانت (3,85) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,57) تحت درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0,05) أما الوسط الحسابي للفروق في اختبار (التهديف من الحركة) كان (1,67) والإنحراف المعياري للفروق (1,03) وظهر ان قيمة (T) الجدولية البالغة (2,57) تحت درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0,05).

#### الجدول رقم (6)

يبين الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة وقيمة T الجدولية ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث للمجموعة الاولى

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)		ع ف	س ف	المعالجات الاختبارات
		جدولية	محسوبة			
معنوي	5	2,57	3,85	2,97	4,66	التهديف من الثبات
معنوي			3,97	1,03	1,67	التهديف من الحركة

#### 4-1-3 عرض نتائج الأختبارات (القبلية والفترية الاولى والثانية والبعديّة) للمجموعة الثانية وتحليلها .

عند الاطلاع على جدول (7) تظهر لنا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختباري التهديد التي أداها أفراد هذه المجموعة وفي جميع القياسات (القبلية والفترية الاولى والثانية والبعديّة) إذ تبين ما يلي:

في اختبار التهديد من الثبات كان الوسط الحسابي في القياس القبلي (10) والانحراف المعياري (4,38)، أما في القياس الفتري الأول فقد كان الوسط الحسابي (7,5) بانحراف معياري قدره (1,52) وفي القياس الفتري الثاني كان الوسط الحسابي (8,83) والانحراف المعياري (1,48)، أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي في القياس القبلي (6,5) بانحراف معياري قدره (1,52)، اما في القياس الفتري الأول فالوسط الحسابي كان (4,84) والأنحراف المعياري (1,19)، اما في القياس الفتري الثاني فقد كان الوسط الحسابي (5,5) بانحراف معياري (0,84)، اما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (7,84) بانحراف معياري قدره (1,18).

#### الجدول رقم (7)

يبين نتائج الأختبارات (القبلية والفترية الاولى والثانية والبعديّة) للمجموعة الثانية (مجموعة التوكيل)

البعدي		الفتري الثاني		الفتري الاول		القبلي		وحدة القياس	المعالجات الاختبارات
±ع	س	±ع	س	±ع	س	±ع	س		
1,90	11	1,48	8,83	1,52	7,5	4,38	10	درجة	التهديد من الثبات
1,19	7,84	0,84	5,5	1,18	4,84	1,52	6,5	درجة	التهديد من الحركة

#### 4-1-4 عرض نتائج المجموعة الثانية اختبار (T) لاختباري التهديف وتحليلها.

يتضح من خلال الجدول رقم (8) ان الوسط الحسابي للفروق في اختبار التهديف من الثبات كان (1,67) اما الإنحراف المعياري للفروق فقد كان (2,06) وظهر إن قيمة (T) المحسوبة كانت (1,98) وهي أقل من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,57) تحت درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0,05)، إما الوسط الحسابي للفروق في اختبار (التهديف من الحركة) كان (1,33) والإنحراف المعياري للفروق (0,81) وظهر إن قيمة (T) المحسوبة كانت (4,03) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,57) تحت درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0,05).

#### الجدول رقم (8)

يبين الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة الثانية (مجموعة التوكيل)

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)		ع ف	س ف	المعالجات الاختبارات
		جدولية	محسوبة			
غير معنوي	5	2,57	1,98	2,06	1,67	التهديف من الثبات
معنوي			4,03	0,81	1,33	التهديف من الحركة

## 4-1-5 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة وتحليلها .

يوضح الجدول رقم (9) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأختباري التهديف في القياسات القبلي والبعدي إذ ظهر ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي لاختبار (التهديف من الثبات) كان على التوالي (11,17) (5,24)، اما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (11,5) بانحراف معياري قدره (4,51) وفي اختبار (التهديف من الحركة) كان الوسط الحسابي في القياس القبلي (4,84) بانحراف معياري قدره (2,65) اما في القياس البعدي كان الوسط الحسابي (6,67) بانحراف معياري قدره (2,34).

## الجدول رقم (9)

يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المعالجات الاختبارات		وحدة القياس		القبلي		البعدي	
		ع ±	س̄	ع ±	س̄	ع ±	س̄
التهديف من الثبات	درجة	5,24	11,17	4,51	11,5		
التهديف من الحركة	درجة	2,65	4,84	2,34	6,67		

## الجدول رقم (10)

يبين الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة

والجدولية ومستوى الدلالة لاختباري التهديف للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)		ع ف	س̄ ف	المعالجات الاختبارات
		جدولية	محسوبة			
غير معنوي	5	2,57	صفر	1,42	صفر	التهديف من الثبات
معنوي			4,57	1	1,83	التهديف من الحركة

يتضح من الجدول رقم (9) ان الوسط الحسابي للفروق في اختبار التهديف في الثبات (صفر) اما الانحراف المعياري للفروق (1,42) وظهر ان قيمة (T) المحسوبة كانت (صفر)

وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,57) تحت درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0,05). أما الوسط الحسابي للفروق في اختبار (التهديف من الحركة) (1,83) والانحراف المعياري للفروق (1) وظهر إن قيمة (T) المحسوبة (4,57) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,57) تحت درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0,05).

#### 2-4 عرض نتائج مجاميع البحث في اختبار تحليل التباين واختبار L.S.D. وتحليلها .

بعد ان تمت معالجة نتائج الأختبارات لمجاميع البحث في اختبار (T) قام الباحث باستخراج قيم (T) لأختباري التهديف لمجاميع البحث كافة، إذ عولجت نتائجهم في الاختبارات المذكورة في أعلاه من خلال استخدام اختبار تحليل التباين والجدول رقم (11) يوضح لنا هذا الاستخدام، إذ ظهر من خلال هذا الجدول ان قيم (F) المحسوبة لأختباري التهديف هي اقل من قيم (F) (الجدولية البالغة (3,68) تحت درجة حرية (2-15) اما قيمة (F) المحسوبة لمقياس الثقة بالنفس فكانت (7,66) وهي أكبر من قيمة (F) الجدولية فكانت (3,68) تحت درجة حرية (2-15) اي ذات دلالة معنوية فقد استخدم الباحث طريقة اقل فرق معنوي (L.S.D.) أستخرج منها أقل الفروق ولصالح من هذه الفروق.

#### الجدول (11)

يبين تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبارات قيد الدراسة (بعدي)

قيمة F		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الاختبارات
جدولية	محسوبة					
3,68	1,77	23	2	46	بين المجموعات	التهديف
		12	15	196	داخل المجموعات	من الثبات
	0,96	2,73	2	5,45	بين المجموعات	التهديف
		2,87	15	42,99	داخل المجموعات	من الحركة
	4,031	490,389	2	980,778	بين المجموعات	الثقة
		121,667	15	1825	داخل المجموعات	بالنفس

من خلال الجدول (12) ظهر ان قيمة (L.S.D) في مقياس الثقة بالنفس (7,835) هو اقل من الفرق بين وسطي المجموعة الأولى والثانية البالغ (17,83) ولصالح المجموعة الأولى

وأيضاً هو أقل من الفرق بين وسطي المجموعة الأولى والثالثة البالغ (11,5) ولصالح المجموعة الأولى مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة الأولى وهو أكبر من الفرق بين وسطي المجموعتين الثانية والثالثة مما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

### الجدول رقم (12)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) بين القياسات البعدية لمقياس الثقة بالنفس لكافة مجاميع البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجاميع	الأوساط الحسابية للمجاميع	الفرق بين الأوساط	L.S.D	الدالة
الثقة بالنفس	درجة	2-1	86,17-68,34	17,83-	7,835	دال
		3-1	79,83-68,34	11,5		دال
		3-2	79,83-86,17	6,333		غير دال

### 3-4 عرض نتائج مجاميع البحث باستخدام قانون مستوى التطور وتحليلها.

لغرض الوقوف على مستوى التطور الذي حصل في مجاميع البحث خلال مدة تطبيق المنهج التدريبي فقد استخدم الباحث قانون مستوى التطور لكل مجموعة في جميع القياسات القبليّة والبعدية لأختباري التهديد فمن خلال الجدول رقم (13) يظهر إن مستوى التطور لأفراد المجموعة الأولى في القياسين القبلي والبعدى لأختبار التهديد من الثبات كان (46,7) وهذا التطور يعدّ عالياً حسب معيار مستوى التطور، أما مستوى التطور لأختبار التهديد من الحركة للمجموعة نفسها في القياسين القبلي والبعدى (27,67) وهو مستوى تطور عالى. أما مستوى التطور لأفراد المجموعة الثانية في القياسين القبلي والبعدى لأختبار التهديد من الثبات كان (10) وهو تطور قليل، أما مستوى تطور أفراد نفس المجموعة لأختبار التهديد من الحركة في القياسين القبلي والبعدى (20,62) وهو مستوى تطور متوسط. أما مستوى تطور أفراد المجموعة الثالثة لأختبار التهديد من الثبات في القياسين القبلي والبعدى كان (2,96) وهو مستوى تطور قليل أما مستوى تطور أفراد نفس المجموعة لأختبار التهديد من الحركة في القياسين القبلي والبعدى (37) وهو مستوى تطور عالى حسب معيار مستوى التطور (\*).

(\* معيار مستوى التطور: من صفر إلى 10% قليل و من 11 إلى 20% متوسط و من 21 فما فوق عالى.

## الجدول رقم (13)

يبين مستوى التطور في اختباري التهديف في القياسين القبلي والبعدي لكافة مجاميع البحث

نسبة التطور	الوسط الحسابي		نسبة التطور الاختبارات	المجاميع
	البعدي	القبلي		
46,7	14,67	10	التهديف من الثبات	الأولى
27,67	7,84	6,17	التهديف من الحركة	
10	11	10	التهديف من الثبات	الثانية
20,62	7,84	6,5	التهديف من الحركة	
2,96	11,5	11,17	التهديف من الثبات	الثالثة
37	6,67	4,84	التهديف من الحركة	

## 4-4 مناقشة النتائج :-

## 4-4-1 مناقشة نتائج المجموعة الأولى (مجموعة الأهداف الفترية الموضوعية) في اختبار (T) .

بعد أن تم عرض وتحليل نتائج هذه المجموعة كما في الجدولين رقم (1) و(2) في الاختبارات قيد الدراسة يظهر لنا أن نتائج هذه المجموعة كانت الأفضل من المجموعة الثانية (مجموعة التوكيل) ومن المجموعة الثالثة التي عملت دون أهداف فترية. إذ إن النظر إلى جدول رقم (6) يرينا أن الأوساط الحسابية للاختبارات المهارية التي استخدمها الباحث قد تطورت وأن منحني تطور ما تصاعدي حيث نجد أن الوسط الحسابي في اختبار (التهديف من الثبات) الذي يستخدم (الدرجة) في قياسه كان في القياس القبلي (10) وأصبح (14,67) في القياس البعدي وهذا مؤشر على التطور من خلال الزيادة في درجة اختبار (التهديف من الثبات) أما في اختبار (التهديف من الحركة) الذي يستخدم الدرجة في قياسه فنجد أن الوسط الحسابي كان في القياس القبلي (6,17) وأصبح (7,84) وهذا أيضاً مؤشراً على أن هناك تحسناً واضحاً في تطور مستوى اللاعبين في القدرات المهارية. أما في جدول رقم (2) فنجد أن قيم (T) المحسوبة بين

القياسين القبلي والبعدي وفي الاختبارين قيد الدراسة هي قيم معنوية في جميع الاختبارات ولصالح القياسات البعدية.

إن الباحث بعد ان لاحظ نتائج اختبارات اللاعبين في هذه المجموعة يستطيع ان يؤكد على دور وأهمية واثر وضع وتحديد الاهداف الموضوعية في دافعية الانجاز للاعبين لتقديم أفضل مستويات الأداء وهذا ما تحقق بالفعل إذ تصاعد أداء اللاعبين بسبب استخدام الاهداف الفترية الموضوعية التي لخص فوائدها وضعها وتأثيرها في الرياضي (جوردن 1995 Gorden) بأنها تسهم في:

- 1 التقدم بعملية التدريب بشكل عام سواء للأفراد او الفرق الرياضية.
- 2 التحسن في أهداف الجماعة والأفراد.
- 3 النمو الفردي<sup>(1)</sup>

كما ان (كاردينال 1991 Gardinal) يرى "بان على المدرب مساعدة لاعبيه من اجل وضع اهداف يمكن قياسها بموضوعية مع تشجيعهم على هذه الاهداف من خلال اظهار التقدم الذي يستطيعون تحقيقه وعليه ان يتذكر دائماً بأن الحماسة ظاهرة تنقل بسرعة بين الافراد مما ينتج عنه تقدم في الاداء"<sup>(2)</sup>

وبما ان افراد هذه المجموعة قد استخدموا الأهداف الفترية الموضوعية من خلال استمارة علمية متقنة والتي يمكن ان تقيس بصورة موضوعية اعتمادا على نتائج اللاعبين في الأختبارات المهارية فإن الباحث يتفق مع ما ذكر أعلاه إذ وجد اثناء متابعة عمل هذه العينة إن أفراد هذه المجموعة التي تعمل على وفق الأهداف الفترية الموضوعية تتتابه لحظات حماسة واندفاع كبيرين عندما تجري عليهم القياسات الفترية كما أنهم يطلبون معرفة نسب تطورهم وما هو المطلوب تحقيقه في الاختبارات المقبلة، لذلك يستطيع الباحث ان تؤكد على ان تأثير الاختبارات البعدية كان كبيرا على دافعية اللاعبين وهذا ما أثبتته نتائج الاختبارات البعدية لان "استشارة الدافع بغية تحقيق التفوق في نشاط رياضي معين يمثل (من 70-90%) من العملية التدريبية"<sup>(3)</sup>

والباحث يعزو تطور مستوى هذه المجموعة الى دور المنهج التدريبي حيث ان واقعية المنهج التدريبي المقترح الموضوع من قبله تم تطبيقه على عينة ابحت من حيث التوزيع الزمني

(1) Gorden, A-M: Self – Regulation and Goal Setting in Science and Medicine in Sport, by bloom field, al. 2nd – ed. Back Science 1995.

(2) Cardinal, B, J: Motivation, Strategies for success, strategies Magazine American Alliance for HPERL, vol, 4No.6. 1991.

(3) اسامة كامل راتب; دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص178.

لمهارة التهديف من حيث تدرج وتنوع التمرينات الخاصة بها واختار التوقيت الصحيح لاستخدام مثيرات الحمل التدريبي من حيث التكرار ودوام المثير وتبادل العمل بين الجهد والراحة وكذلك عدد مرات التدريب من حيث الكم والنوع بما يحقق مبدأ التكيف بوما يتلائم مع خصائص النمولهذه الفئة العمرية.

#### 4-4-2 مناقشة نتائج المجموعة الثانية (مجموعة التوكيل) في اختبار (T) .

من خلال التعمق في جدولي هذه المجموعة يرى الباحث إن نتائج هذه المجموعة في اختبار (التهديف من الحركة) أفضل من نتائج المجموعة الثالثة التي عملت بدون اهداف، ففي جدول رقم (7) غير ان الأوساط الحسابية قد تطورت في جميع القياسات فمثلاً في اختبار (التهديف من الثبات) ارتفع الوسط الحسابي المسجل في القياس القبلي من (10) الى (11) في القياس البعدي وكذلك في اختبار (التهديف من الحركة) قد ارتفع الوسط الحسابي المسجل في القياس القبلي من (6,5) الى (7,84) في القياس البعدي، اما في جدول رقم (8) نجد ان قيم (T) المحسوبة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار (التهديف من الحركة) أكبر من قيمة (T) الجدولية دلالة على وجود فرق معنوي هذا الاختبار لصالح الاختبار البعدي اما فيه T المحسوبة في القياسين القبلي والبعدي لأختبار (التهديف من الثبات) كانت اقل من قيمة (T) الجدولية اي انه لا يوجد فرق معنوي لهذا الأختبار. رغم ان الفروق لم تصل الى مستوى الفروق في المجموعة الاولى إن الباحث يستطيع أن يؤكد على ان افراد هذه المجموعة قد استخدموا طريقة التوكيل في وضع الاهداف المبينة على اساس ان المدرب يضع الاهداف ويحددها وفي وجهة النظر الشخصية والخبرة الميدانية التي يمتلكها من خلال عمله كمدرب ولكن هذه الطريقة لا تقيس مستوى الأداء وتطوره بصورة موضوعية وعلمية وانما تعتمد على التخمين الذاتي للمدرب. ان من ضمن مبادئ وضع الأهداف في الرياضة ان تكون الأهداف واقعية وقابلة للتحقيق إذ تمت الإشارة في اكثر من مصدر على انه يجب وضع الأهداف على النحو الذي يستثير التحدي لدى الرياضي وفي الوقت نفسه تجنب الأهداف التي تتميز بدرجة سهولة كبيرة او حتى درجة متوسطة لأن الأهداف التي تشير التحدي تضمن المشاركة الايجابية وبذل أقصى جهد من قبل الرياضي اما اذا تجاوزت درجة الصعوبة تقديرات الرياضي الى "اهمية ان توضع الاهداف بحيث تتميز بدرجة ملائمة من الصعوبة تسمح للرياضي بالقدرة على انجازها وعدم المبالغة في درجة

الصعوبة نظراً لتأثير ذلك السلبي على دافعية الرياضي ومن ثم عدم بذل الجهد المطلوب لإنجاز الهدف<sup>(1)</sup>

ويؤكد الباحث على ان المنهج التدريبي الذي طبقته مجاميع البحث التجريبية (الاولى والثانية) قد احتوى على تمارين نوعية تخصصية لمهارة التهديد فضلاً عن ملائمة حجوم الاحمال التدريبية المهارية التي تضمنتها الوحدات التدريبية خلال مدة تطبيق المنهج التدريبي والتي تتناسب مع قدرات وإمكانيات اللاعبين المهارية الأمر الذي جعل التطور في هذه المجموعة بنسبة كبيرة وعن هذا يشير حماد (1998) الى ان تطور الحالة التدريبية في الرياضة التخصصية يأتي عن طريق اجتماع عدة مقومات منها العمل على الوصول الى الحدود القصوى للاحجام التدريبية والتخطيط لاحداث اقصى قدر من التوازن بين أحجام التدريب للإعداد والمنافسات فضلاً عن مراعاة العلاقة بين الشدة والراحة وكلها عوامل تساعد اللاعب على التطور باطراد محسوب دون حدوث اي تأثيرات جانبية<sup>(2)</sup>

#### 4-4-3 مناقشة نتائج المجموعة الثالثة (الضابطة) في اختبار (T) لاختباري التهديد .

من الجدولين رقم (9) و (10) التي تبين ان نتائج هذه المجموعة نجد ان هذه النتائج لم ترتقي الى مستوى نتائج المجموعة الأولى (مجموعة الأهداف الفترية الموضوعية) كما ان نتائجها هي اقل من نتائج المجموعة الثانية (مجموعة التوكيل) إذ نجد من الجدول رقم (9) ان نتائج اللاعبين التي توضحها الأوساط الحسابية لادائهم قد تطورت بصورة اقل من المجموعتين السابقتين فمثلا في اختبار (التهديد من الثبات) نجد ان الوسط الحسابي في القياس القبلي كان (11,17) واصبح في القياس البعدي (11,5) اي هناك إنخفاض في مستوى الأداء بالنسبة لهذا الاختبار، اما في اختبار (التهديد من الحركة) كان الوسط الحسابي في القياس القبلي (4,84) واصبح في القياس البعدي (6,67) وهو تطور اقل قياسا للمجموعتين الاولى والثانية، كما نجد في جدول رقم (10) ان قيم (T) المحسوبة لأختبار (التهديد من الثبات) هي أقل من قيم (T) الجدولية دلالة على عدم وجود فرق معنوي لهذا الاختبار، اما قيم (T) المحسوبة لأختبار (التهديد من الحركة) (4,57) وهي اكبر من قيم (T) الجدولية البالغة (2,57) وهذه دلالة على

(1) أسامة كامل راتب; المصدر نفسه، ص88.

(2) مفتي ابراهيم حماد; التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة، ط1; (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص7).

وجود فرق معنوي لهذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدي ومن خلال الجدولين رقم (9) و (10) توضحت عدة امور منها:- إن هذه المجموعة عملت بدون أهداف وبدون تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث وإنما عملت وفق المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب اي إن أفراد هذه المجموعة يطلب منهم اجراء الأختبارات القبلية والبعدية التي كانت تجري على أفراد المجموعتين الاولى والثانية اي لا يوجد لديها هدف موضوعي تسعى لتحقيقه وبذلك لم يجد الباحث لدى أفراد هذه المجموعة سمات المثابرة والحرص والاندفاع التي كانت موجودة لدى أفراد المجموعتين الاولى والثانية) بسبب إنهم لا يوجد لديهم هدف يسعون لتحقيقه وبالتالي فان اندفاعهم نحو الأداء يختلف عن بقية اللاعبين .

وهذا هو ما تعرضت اليه هذه المجموعة فعلى الرغم انها تعرضت للقياسات القبلية والبعدية الا انها لم تكن تدري ما هو مستوى تطورها وكم تقدمت وما هي نسب تطورها وما هو المطلوب منها.

ويفسر هذا القول ما ذكره علاوي ورضوان (2000) الى انه "ينبغي توضيح الهدف والغرض من الاختبارات التي تجري على اللاعبين وان يعرف اللاعب مدى تقدمه ودرجة تحصيله، فالرياضي الذي لا يعرف نتائج الأختبارات التي تجري عليه مثله في ذلك، مثل متسابق الوثب العالي الذي يقوم بالوثب بدون عارضة فلا يعرف المستوى الذي سجله او الأرتفاع الذي اجتازه."<sup>(1)</sup>

#### 4-4-4 مناقشة نتائج مجاميع البحث في اختبار تحليل التباين واختبار L.S.D.

من خلال جدول تحليل التباين رقم (11) وجدول L.S.D يظهر ان قيم (F) المحسوبة لأختباري التهديد هي اقل من قيم (F) الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق معنوية، اما قيم (F) الجدولية لمقياس الثقة بالنفس كانت اكبر من قيم F الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية. لذا يستطيع ان يشير الباحث بعد ان مالت الفروق في اختبار L.S.D الى المجموعة الاولى الى أهمية ودور وضع الأهداف وتحديدها على دافعية اللاعبين في تحقيق التحسن في الاداء وهنا تؤكد على ما ذكره (سبينك 1992 Spink) حول العلاقة بين وضع الاهداف والدافعية وعلاقة ذلك بتقدم مستوى الاداء في المجال الرياضي إذ يشير (سبينك) بان "مفهوم الدافعية يتضمن الاسباب وراء اختبار مسار ما نحو الهدف وبالتالي ترتبط الدافعية

(1) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي:

بمستوى الشدة التي يتم من خلالها ملاحظة الهدف بجانب درجة المثابرة التي يمكن من خلالها تحقيق الهدف<sup>(1)</sup>

كما ان الباحث يعزو تفوق المجموعة الأولى على مجموعتي البحث الاخرين الى ان هذه المجموعة عملت على تحقيق أهداف موضوعية بحيث تتلائم مع قابليات وامكاناتهم مهارية لأفراد هذه المجموعة وقد حققوا هذه الأهداف من خلال المثابرة والأجتهاد والتنافس فيما بينهم طيلة تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح من قبل الباحث.

#### 4-4-5 مناقشة نتائج مجاميع البحث باستخدام قانون مستوى التطور .

من خلال العرض والتحليل الذي تم على ضوء نتائج الجدول رقم (13) الذي يبين مستوى تطور لاعبي المجموعة الأولى التي استخدمت الاهداف الفترية الموضوعية يظهر لنا ان مستوى تطور هذه العينة كان تطوراً عالياً في اختباري التهديف مما يدل على اهمية وضع الهدف الذي يبين فائدته كل من كتب عن الاهداف في الرياضة ومن بينهم علاوي (1994) الذي يعد وضع الهدف "من بين اهم عمليات التوجيه والارشاد والتي ينبغي على المدرب الرياضي الاهتمام بها، فالهدف (Goal) يقصد به تحقيق مستوى معين من التقدم أو الأتقان في عمل ما في مدة زمنية محددة اي ان الهدف يركز على ان هذا التقدم او التحسن أو الأتقان سوف يتم في اطار وحدة زمنية محددة كأن تكون مدة ثلاثة أشهر او بعد (20) وحدة تدريبية او في حدة قد تصل الى عامين"<sup>(2)</sup>

كما ان الباحث وجد من خلال عمله مع عينة البحث إن أفراد المجموعة الأولى بعد أن أدوا الاختبارات وتم اخبارهم بما عليهم ان يحققوه خلال الاختبارات القادمة وجد انهم بدءوا في التنافس فيما بينهم في سبيل تحقيق الأهداف المطلوبة منهم، وعن هذا يشير نيكولس (1984) "اذا كان الهدف يمثل القدرات الحقيقية للفرد في ضوء مستويات معيارية محددة قام بها الآخرون بنجاح هنا يصبح الفرد مهتماً بتحقيق ذاته او ما يعرف بـ (الأنا) اما اذا كان الهدف يمثل

(1) Spink K: Strategies enhancing motivation, USA, the I.A.A.F. quarterly magazine, vol. 17. No. 1992 p.p 39. 42.

(2) محمد حسن علاوي; علم النفس الرياضي: القاهرة، دار المعارف، 1994، ص358.

مستويات معيارية للشخص نفسه فان ذلك يعكس اهتمام الفرد بمستوى ادائه على ضوء تقدمه الفردي<sup>(1)</sup>.

وعن اهمية وضع الاهداف في المنهج التدريسي يشير حماد (1996) "ان تحقيق اهداف الافراد هو نتاج لكل نجاح شخصي، اي ان الاهداف هي التي تبين لك اين تقف وما تريد انجازه... ويستطرد حماد قائلاً ان النجاح يعتبر تحقيقاً للأهداف زادت خبرة الأداء وكانت هناك نجاحات اخرى وزادت الثقة بالنفس، وان ذلك ينطبق تماماً على المدربين فوضع الأهداف الجيدة امر في منتهى الأهمية بالنسبة لأنواع الرياضة كافة"<sup>(2)</sup>

اما مستوى تطور أفراد المجموعة الثانية (مجموعة التوكيل) كان في اختبار (التهديف من الثبات) في القياسين القبلي والبعدي (10) وهو مستوى تطور قليل ومستوى تطور افراد هذه المجموعة في اختبار (التهديف من الحركة) في القياسين القبلي والبعدي (20.62) وهو مستوى تطور متوسط.

كما ان مستوى تطور افراد المجموعة الثالثة (الضابطة) في اختبار (التهديف من الثبات) في القياسين القبلي والبعدي (2.96) وهو مستوى تطور قليل اما مستوى تطور افراد هذه المجموعة في اختبار التهديف من الحركة في القياسين القبلي والبعدي (37) وهو مستوى تطور عالي نجد ان نسب تطور افراد هذه المجموعة جاء ثانياً بعد المجموعة الاولى والباحث يعزو ذلك الى ان هذه المجموعة عملت بدون اهداف فلا أحد من افراد هذه العينة لديه علم مسبق بالمستوى الذي وصل اليه وما هو الهدف القادم الذي عليه ان يحققه، ومع اننا تحدثنا في المحاور السابقة عن أهمية وضع الأهداف في الرياضة وتأثيرها على مستوى الأناجاز من خلال تطور المستوى، يظل التحدث عن أهمية وضع الأهداف مشوقاً لما فيه من تعزيز لقناعات الكثير من العاملين في المجال الرياضي وخاصة المدربين الذين يبحثون دائماً عن وسائل وأساليب تساعد على النجاح في عملهم التدريبي بعيداً عن الأنماط التقليدية في التدريب لا تربط جوانب التدريب بالعوامل النفسية وبضمنها الثقة بالنفس، لذلك وضع راتب (1994) جملة من الفوائد تحققها عملية وضع الأهداف خلال الممارسة الرياضية وهي:

1- تحسين الأداء.

2- تحسين نوعية الممارسة.

3- توضيح التوقعات.

(1) Burton, D. Goal setting a secret to successee J. of Swimming world vol. 1984. 7 No. 3.

(2) مفتي ابراهيم حماد; التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة: القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص228.

- 4- المساعدة على التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً.  
 5- زيادة الدافع الذاتي.  
 6- تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس.<sup>(1)</sup>

وفي مراجعة علمية ودقيقة لمئة دراسة تضمنت وضع وتحديد الأهداف قام بها لوك وآخرون (Lock-et.al) وصلوا إلى الاستنتاج الآتي: "إن تأثير وضع الهدف وتحديده على أداء الأعمال يعد واحداً من أهم النتائج الفعالة والمؤكدة من خلال التكرارات في بحوث الدراسات النفسية فهناك (80%) من هذه الدراسات اظهر تأثيراً إيجابياً وان هذه التأثيرات قد أمكن التأكد من درجة ثباتها ميدانياً من خلال البحث العلمي الميداني".<sup>(2)</sup>

وأخيراً يمكن القول "إن تحديد الهدف هو القاعدة المناسبة التي تبنى على أساسها الانجاز من خلال برامج زمنية محددة على مدار المنهج التدريبي الذي يضعه المدرب خلال الموسم الرياضي".<sup>(3)</sup>

(1) اسامة كامل راتب; الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص11.

(2) Lock, E.A. Show and Lathman, task performance, psychological bulletin, 1981. P. 90.

(3) زهير يحيى المعاضيدي; مصدر سبق ذكره ، ص16.

## الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات.

2-5 التوصيات.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات.

## 5-1 الاستنتاجات:-

- أظهرت نتائج المعالجات الإحصائية التي تم استخدامها في هذه الدراسة الى ما يأتي :-
- 1- أن المنهج التدريبي الذي تم تنفيذه على المجاميع التجريبية (الأولى والثانية ) كان له الأثر الكبير في تطوير الثقة بالنفس و التهديف للاعبين الشباب .
  - 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختباري التهديف للمجموعة الأولى ولصالح الاختبارات البعدية بسبب استخدامها للأهداف الموضوعية.
  - 3- أن وضع الأهداف الفترية الموضوعية ساهم في تطوير الثقة بالنفس و التهديف للاعبين الشباب.
  - 4- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار تحليل التباين بالنسبة لاختباري التهديف لمجاميع البحث كافة.
  - 5- وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار تحليل التباين بالنسبة لمقياس الثقة بالنفس ولصالح المجموعة الأولى .
  - 6- وضع الأهداف عن طريق التوكيل لم يؤثر تأثيرا كبيرا" في تطوير الثقة بالنفس و التهديف للاعبين الشباب بسبب اعتماده على التخمين والاعتقاد الذاتي للمدرب في وضع تلك الأهداف (عدم الموضوعية في وضع تلك الأهداف).
  - 7- أن نسب التطور في اختباري التهديف للمجموعة الأولى جاء بالمرتبة الأولى حسب معايير التطور متفوقا" على المجموعتين الآخرين .

## 5-2 التوصيات:-

- من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يمكن أن يوصي بما يلي:-
- 1- الاهتمام بوضع وتحديد الأهداف فترياً" وموضوعياً" بشكل يمكن قياسه من أجل تطوير مستوى الأداء المهاري والارتقاء به الى أعلى المستويات وبالتالي تحقيق النتائج الجيدة في المنافسات والبطولات .
  - 2- الاختبارات تعد وسيلة مهمة تعمل على تطوير مستوى الأداء ( بدنياً ومهارياً) وكذلك يمكن استخدامها كوسيلة لتقويم المناهج التدريبية بشكل موضوعي ورضين .
  - 3- التأكيد على المدربين استخدام التدعيم اللفظي لبناء الثقة بالنفس والابتعاد عن انتقاد اللاعبين أمام الآخرين ومن المهم مكافئة اللاعبين الذين يتميزون بالأداء المهاري الجيد أثناء المنافسات .
  - 4- زج المدربين الشباب الأكاديميين في دورات تدريبية تخصصية وبإشراف خبراء ومختصين لهم باع كبير في لعبة كرة القدم لكي يسهموا في تطوير مستوى اللعبة في بلدنا العزيز.
  - 5- إعداد تمرينات خاصة لتطوير الجوانب النفسية .
  - 6- زيادة البحوث المتعلقة بوضع الأهداف على فئات مختلفة من اللاعبين لما لها من تأثير كبير في تطوير المستويات المهارية للاعبين .

# المصادر العربية والأجنبية

## المصادر العربية

## ❖ القرآن الكريم.

- ❖ اسامة كامل راتب؛ الاسس النفسية في بناء الهدف في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- ❖ اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- ❖ اسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- ❖ اسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
- ❖ امين انور الخولي وجمال الشافعي؛ مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1: القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- ❖ ثامر صبحي محمد؛ استخدام تمرينات البلايومتركس في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم واثرها على سرعة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007.
- ❖ حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1: القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- ❖ حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط2: القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- ❖ زهير قاسم الخشاب (واخرون) ؛ كرة القدم، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- ❖ زهير يحيى محمد؛ التأثير النفسي لوضع الهدف لتطوير عدد من انواع التصويب بكرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2003.
- ❖ سعد جلال، محمد حسن علاوي؛ علم النفس التربوي والرياضي، القاهرة، دار المعارف، ب.ت.
- ❖ سعد منعم الشبخلي؛ دراسة مقارنة لفاعلية الاداء للاعب كرة القدم وعلاقتها ببعض المؤشرات الوظيفية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.

- ❖ صالح راضي اميش؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990.
- ❖ عبد الحميد عبد المجيد البلداوي؛ أساليب الإحصاء، عمان، دار وائل للنشر، 2009.
- ❖ عبد الرحمن ناصر راشد؛ تأثير منهج تدريبي باستخدام الأهداف الفترية كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.
- ❖ علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، 2004.
- ❖ عبد الله حسين اللامي؛ الاسس العلمية في علم التدريب الرياضي، بغداد، الطيف للطباعة والنشر، 2004.
- ❖ علي سموم الفرطوسي؛ مبادئ الطرق الاحصائية في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة المهيمن، 2007.
- ❖ غازي صالح محمود؛ كرة القدم (المفاهيم - التدريب) ط1: عمان، مكتبة المجتمع العربي للطباعة والنشر، 2011.
- ❖ قاسم لزام صبر؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، ط1: بغداد، دار الكتب والوثائق - المكتبة الوطنية، 2009.
- ❖ قاسم لزام وموفق المولى؛ تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2007.
- ❖ قاسم لزام صبر؛ جدولة التدريب والاداء الخططي بكرة القدم، ط1: بغداد، المكتبة الرياضية، 2010.
- ❖ كامل فليفل وفتحي حمدان؛ الأحصاء، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2009.
- ❖ ليلي السيد فرحات؛ القياس المعرفي الرياضي، ط1: القاهرة، مركز كتاب للطباعة والنشر، 2001.
- ❖ ماهر محمد عواد؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990.
- ❖ محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1994.
- ❖ محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية في المجال الرياضي، ط1: القاهرة، مركز كتاب للطباعة والنشر، 1998.
- ❖ محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.

- ❖ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- ❖ محمد رضا؛ التطبيق الميداني لنظريات التدريب الرياضي، بغداد، 2010.
- ❖ محمد عبد الحسن؛ علم التدريب الرياضي (111)، ط1: بغداد، منشورات المكتبة الرياضية، 2010.
- ❖ محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990.
- ❖ محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، ج1، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- ❖ محمد صبحي وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز كتاب للطباعة والنشر، 1997.
- ❖ محمد لبيب، محمد منير؛ البحث التربوي - اصوله - مناهجه: القاهرة، عالم الكتب، 1983.
- ❖ مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي - تخطيط - تطبيق - قيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- ❖ مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- ❖ مهند البشتاوي واحمد الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضي، ط1: عمان، دار وائل للنشر، 2005.
- ❖ موفق اسعد محمود؛ التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع، 2008.
- ❖ موفق اسعد محمود؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع، 2007.
- ❖ وائل ابو مغلي وعبد الرحمن سلامة؛ الاحصاء في التربية، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2007.
- ❖ وجيه محجوب؛ طرق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- ❖ وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي، عمان، دار وائل للنشر، 2001.
- ❖ وجيه محجوب ومحمد البدرى؛ البحث العلمي (بابل، مطبعة جامعة بابل)، 2002.

## المصادر الأجنبية

- ❖ Burton, D. Goal setting a secret to successee J. of Swimming world vol. 1984.
- ❖ Cardinal, B, J: Motivation, Strategies for success, strategies Magazine American Alliance for HPERL, 1991.
- ❖ Gorden, A-M: Self – Regulation and Goal Setting in Science and Medicine in Sport, by bloom field, al. 2nd – ed. Back Science 1995.
- ❖ Lock, E.A. Show and Lathman, task performance, psychological bulletin, 1981.
- ❖ Spink K: Strategies enhancing motivation, USA, the I.A.A.F. guartely magazine, vol. 17. No. 1992.

الملاحق

## ملحق رقم (1)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين أجرى الباحث معهم مقابلات شخصية

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
-1	أ.د.	قاسم لزام	تعلم كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
-2	أ.د.	صالح راضي	اختبار وقياس كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
-3	أ.د.	صريح عبد الكريم الفضلي	بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
-4	أ.د.	عبدالوهاب غازي حمودي	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
-5	أ.د.	فرات جبار سعد الله	تعلم كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
-6	أ.د.	غازي صالح محمود	علم نفس كرة قدم	كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية
-7	أ.م.د.	محمد كاظم الربيعي	فسلجة تدريب	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
-8	أ.م.د.	علي سموم دغل	اختبار وقياس كرة سلة	كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية

## ملحق رقم (2)

يوضح أسماء الخبراء والمختصين اللذين عرضت عليهم استمارة استبيان لتحديد أفضل الاختبارات لقياس مهارة التهديف في كرة القدم

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1-	أ.د.	قاسم لزام صير	تعلم /كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
2-	أ.د.	صالح راضي أميش	اختبار وقياس كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
3-	أ.د.	فرات جبار	تعلم /كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
4-	أ.د.	غازي صالح	علم نفس كرة قدم	كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية
5-	أ.م.د.	يوسف عبدالامير	تدريب / كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
6-	أ.م.د.	كاظم الربيعي	تدريب / كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
7-	م.د.	أسعد لازم	تدريب / كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
8-	م.د.	ضياء ناجي	تدريب / كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
9-	م.م.	نزار أشرف	تدريب / كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
10-	م.م.	يحيى علوان	تدريب / كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
11-	بكالوريوس تربية رياضية	راضي شنيشل	مدرّب	مدرّب نادي الزوراء
12-	بكالوريوس تربية رياضية	عادل نعمة	مدرّب	مدرّب نادي الحدود

## ملحق رقم (3)

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / الماجستير

استمارة استطلاع الخبراء لمقياس الثقة بالنفس .

الأستاذ الفاضل ..... المحترم .

تحية طيبة.....

يروم الباحث (واثق وسمي راضي) إجراء بحثه الموسوم ( تأثير منهج تدريبي وفق الأهداف

الفترة في تطوير الثقة بالنفس و التهديد للشباب بكرة القدم ) .

وبما إنكم من ذوي الخبرة والاختصاص يرجى التفضل ببيان رأيكم في مدى صلاحية مقياس

الثقة بالنفس على عينة البحث .

ولكم فائق الشكر والتقدير ....

الاسم :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التوقيع :

التاريخ :

طالب الماجستير

واثق وسمي راضي

## قائمة حالة الثقة الرياضية

تصميم : روبن فيلي

تعريب : محمد حسن علاوي

ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد أنك تستحقه فعلا" في ثققتك بنفسك في لحظة ما قبل اشتراكك في المنافسة الرياضية مباشرة بالمقارنة باللاعب المثالي من وجهة نظرك .. والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة الرياضية قبل اشتراكه في المنافسة مباشرة والتي تبلغ (9) درجات .

الدرجات									العبارات	ت
9	8	7	6	5	4	3	2	1	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لأحرز التفوق خلال المنافسات الرياضية .	-1
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.	-2
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية .	-3
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة .	-4
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح .	-5
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة .	-6
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على أنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة .	-7
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على أن أكون ناجحا" في المنافسة .	-8
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة .	-9
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على مواجهة التحدي أثناء	-10

الدرجات									العبارات	ت
									المنافسة .	
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على أن أكون ناجحا" على أساس أعدادي لهذه المنافسة .	-11
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على أستممرار أدائي الجيد لكي أكون ناجحا" في المنافسة .	-12
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى مني .	-13

## ملحق رقم (4)

## قائمة حالة الثقة الرياضية

تصميم : روبن فيلي

تعريب : محمد حسن علاوي

ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد أنك تستحقه فعلا" في ثقتك بنفسك في لحظة ما قبل اشتراكك في المنافسة الرياضية مباشرة بالمقارنة باللاعب المثالي من وجهة نظرك .. والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة الرياضية قبل اشتراكه في المنافسة مباشرة والتي تبلغ (9) درجات .

الدرجات									العبارات	ت
9	8	7	6	5	4	3	2	1	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لأحرارز التفوق خلال المنافسات الرياضية .	-1
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.	-2
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية .	-3
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة .	-4
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح .	-5
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة .	-6
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على أنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة .	-7
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على أن أكون ناجحا" في المنافسة .	-8
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة .	-9

الدرجات									العبارات	ت
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة .	-10
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على أن أكون ناجحاً" على أساس أعدادي لهذه المنافسة .	-11
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على أستممرار أدائي الجيد لكي أكون ناجحاً" في المنافسة .	-12
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى مني .	-13

## بطاقة تحديد الهدف الفتري

الاسم :

النشاط :

خطوات تحديد الهدف	المحاولات
أفضل رقم في المحاولات ----- (أقل مدى)	1-----
الوسط الحسابي -----	2-----
الفرق بين أفضل رقم ----- والوسط الحسابي	3-----
الفرق مضاف الى أفضل رقم ----- (المدى المتوسط)	
الفرق مضاف الى المدى ----- (أعلى مدى)	

المجموع : -----

الوسط الحسابي: -----

وعلى ذلك : الهدف الفتري Interval Goal المراد تحقيقه يتراوح من (أقل مدى)

----- الى ( أعلى مدى ) -----

## استبانه لتحديد أفضل الاختبارات لقياس مهارة التهديف في كرة القدم

جامعة ديالى  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا / الماجستير

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة وبعد ..

يروم الباحث إجراء أختبارات لقياس مهارة التهديف في كرة القدم للشباب وذلك لأستخدامها في بحثه الموسوم (تأثير منهج تدريبي وفق الأهداف الفنرية في تطوير الثقة بالنفس والتهديف للشباب بكرة القدم ) على عينة من لاعبي شباب نادي القوة الجوية بأعمار (17 - 19) سنة ولما كان لرأي سيادتكم الأثر المهم فقد حرص الباحث لأخذ رأيكم في ذلك .

يرجى التفضل بالاطلاع على الأختبارات المرشحة ووضع إشارة (صح) امام الأختيار الأنسب لقياس مهارة التهديف وإضافة ما ترونه مناسباً

مع فائق الشكر والامتنان لتعاونكم

الباحث

واثق وسمي راضي

أدناه الاختبارات الخاصة بمهارة التهديف في كرة القدم  
يرجى تأشير الاختيار الأنسب بوضع علامة (صح) أمامه .

ت	نوع الأختبار	الهدف من الاختبار	تأشير الاختبار
1	التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين .	دقة التهديف نحو الهدف	
2	التهديف من الحركة نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين .	قياس الدقة والقدرة على التهديف من الحركة	
3	التهديف باتجاه هدف صغير (30×75) يبعد مسافة (10) م .	قياس الدقة والقدرة على التهديف من الحركة	
4	التهديف نحو هدف يبعد (18) ياردة .	دقة التهديف	
5	التهديف القريب على دائرة من مسافة (12) م .	دقة التهديف	
6	التهديف على مربعات على الحائط مقسمة بدرجات .	دقة التهديف	
7	التهديف على دوائر على حائط مقسمة بدرجات .	دقة التهديف	

#### ملاحظة:

في حالة وجود اختبار آخر يرجى إضافته الى الحقول الفارغة .

التوقيع

التاريخ

اللقب العلمي

الاختصاص

الباحث

واثق وسمي راضي

## ملحق رقم (7)

يوضح أسماء الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي

ت	اللقب العلمي	الاسم	مكان العمل
1	أ.د.	حازم علوان	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
2	أ.د.	محمد جسام عرب	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
3	أ.د.	غازي صالح محمود	كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية

## ملحق رقم (8)

يوضح أسماء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي

ت	اللقب العلمي	الاسم	مكان العمل
1	أ.م.د.	يوسف عبد الأمير	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
2	أ.م.د.	كاظم الربيعي	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
3	م.د.	علي احمد هادي	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

## ملحق رقم (9)

يوضح أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	اللقب العلمي
-1	حسين جبار	طالب ماجستير تربية رياضية
-2	أنيس قاسم	طالب ماجستير تربية رياضية
-3	رياض مزهر	طالب ماجستير تربية رياضية

## ملحق رقم (10)

## الوحدات التدريبية

## الوحدة التدريبية الأولى للمجموعتين التجريبية

هدف الوحدة التدريبية : تطوير مهارة التهديف  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تنمية الثقة بالنفس  
 شدة الوحدة التدريبية : 75%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الشهر : الأول  
 الأسبوع : الأول  
 اليوم : الأحد  
 التاريخ : 2011/3/27  
 الزمن : 4.00 عصرا"

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجموعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الإعداد العام
	60 ثا 60 ثا 60 ثا	60 ثا 60 ثا 60 ثا	3 3 3	4 د 4 د 4 د	1- تمرين (1) 2- تمرين (2) 3- تمرين (3)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 5 د 45 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهذنة	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية الثانية للمجموعتين التجريبية

هدف الوحدة التدريبية : تطوير مهارة التهديف  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تنمية الثقة بالنفس  
 شدة الوحدة التدريبية : 80%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الشهر : الأول  
 الأسبوع : الأول  
 اليوم : الثلاثاء  
 التاريخ : 2011/3/29  
 الزمن : 4.00 عصرًا"

الملاحظات	الراحة البينية بين مجوعة التمارين	الراحة البينية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إجماء عام إجماء خاص	25 د 10 د 15 د	الاعداد العام
	60 ثا 60 ثا 60 ثا	60 ثا 60 ثا 60 ثا	1 3 3	4 د 4 د 4 د	1- تمارين (1,2,3) 4- تمرين(2) 5- تمرين(3)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 6 د 44 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهدئة	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية الثالثة للمجموعتين التجريبية

هدف الوحدة التدريبية التعليمي : تطوير مهارة التهديف  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي النفسي : تنمية الثقة بالنفس  
 شدة الوحدة التدريبية : 75%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الشهر : الأول  
 الأسبوع : الأول  
 اليوم : الخميس  
 التاريخ : 2011/3/31  
 الزمن : 4.00 عصرًا"

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجوعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الاعداد العام
	60 ثا 60 ثا 60 ثا	60 ثا 60 ثا 60 ثا	1 3 3	4 د 4 د 4 د	1- تمرين (4،5) 2- تمرين (6) 3- تمرين (7)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 6 د 44 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهديفة	15 د	القسم الختامي

### الوحدة التدريبية الرابعة للمجموعتين التجريبية

الشهر : الأول  
 الأسبوع : الثاني  
 اليوم : الأحد  
 التاريخ : 2011/4/3  
 الزمن : 4.00 عصرا"

هدف الوحدة التدريبية التعليمي : تطوير مهارة التهديف  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تنمية روح الإصرار والمثابرة  
 شدة الوحدة التدريبية : 80%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجوعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الاعداد العام
	60 ثا 60 ثا 60 ثا 60 ثا	60 ثا 60 ثا 60 ثا 60 ثا	1 3 3 3	3 د 3 د 3 د 3 د	1- تمرين (6،7) 2- تمرين (8) 3- تمرين (9) 4- تمرين (10)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 6 د 44 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهديفة	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية الخامسة للمجموعتين التجريبية

هدف الوحدة التدريبية التعليمي : تطوير مهارة التهديف  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تنمية الثقة بالنفس  
 شدة الوحدة التدريبية : 85%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الشهر : الأول  
 الأسبوع : الثاني  
 اليوم : الثلاثاء  
 التاريخ : 2011/4/5  
 الزمن : 4.00 عصرًا"

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجموعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الإعداد العام
	60 ثا 60 ثا 60 ثا 60 ثا	60 ثا 60 ثا 60 ثا 60 ثا	1 3 3 3	3 د 3 د 3 د 3 د	1- تمرين (8،9،10) 2- تمرين (11) 3- تمرين (12) 4- تمرين (13)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 6 د 44 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهديفة	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية السادسة للمجموعتين التجريبية

الشهر : الأول  
 الأسبوع : الثاني  
 اليوم : الخميس  
 التاريخ : 2011/4/7  
 الزمن : 4.00 عصرًا"

هدف الوحدة التدريبية : تطوير مهارة التهذف  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي و النفسى: تطوير المثابرة والإصرار  
 شدة الوحدة التدريبية : 80%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجموعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الإعداد العام
	60 ثا 60 ثا 60 ثا 60 ثا	60 ثا 60 ثا 60 ثا 60 ثا	1 3 3 3	3 د 3 د 3 د 3 د	1- تمرين (11،12،13) 2 - تمرين (14) 3 - تمرين (15) 4- تمرين (16)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 6 د 44 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهذنة	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية السابعة للمجموعتين التجريبية

هدف الوحدة التدريبية : تطوير مهارة التهديف  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي النفسي : تنمية الثقة بالنفس  
 شدة الوحدة التدريبية : 85%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الشهر : الأول  
 الأسبوع : الثالث  
 اليوم : الأحد  
 التاريخ : 2011/4/10  
 الزمن : 4.00 عصرا"

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجوعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الإعداد العام
	60 ثا 60 ثا 60 ثا 60 ثا	60 ثا 60 ثا 60 ثا 60 ثا	1 3 3 3	3 د 3 د 3 د 3 د	1- تمرين (14،15،16) 2 - تمرين (6) 3 - تمرين (7) 4- تمرين (8)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 5 د 45 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهديف	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية الثامنة للمجموعتين التجريبية

الشهر : الأول  
الأسبوع : الثالث  
اليوم : الثلاثاء  
التاريخ : 2011/4/12  
الزمن : 4.00 عصراً

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة التهديف  
هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تطوير العزيمة وروح المثابرة  
شدة الوحدة التدريبية : 90%  
زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجموعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	د 25 د 10 د 15	الإعداد العام
	60 ثا 60 ثا 60 ثا 60 ثا	60 ثا 60 ثا 60 ثا 60 ثا	2 3 3 3	د 3 د 3 د 3 د 3	1- تمرين (12) 2 - تمرين (14) 3 - تمرين (16) 4- تمرين (9)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	د 50 د 6 د 44	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهذنة	د 15	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية التاسعة للمجموعتين التجريبية

الشهر : الأول  
الأسبوع : الثالث  
اليوم : الخميس  
التاريخ : 2011/4/14  
الزمن : 4.00 عصرا"

هدف الوحدة التدريبية : تطوير مهارة التهديد  
هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تطوير الثقة بالنفس  
شدة الوحدة التدريبية : 85%  
زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجوعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الإعداد العام
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	1- تمرين (8)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 8 د 42 د	القسم الرئيسي
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	2 - تمرين (10)			
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	3 - تمرين (12)			
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	4- تمرين (14)			
						تمارين الاسترخاء والتهندة	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية العاشرة للمجموعتين التجريبية

الشهر : الأول  
الأسبوع : الرابع  
اليوم : الأحد  
التاريخ : 2011/4/17  
الزمن : 4.00 عصرًا

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة التهديف  
هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تطوير الثقة بالنفس  
شدة الوحدة التدريبية : 80%  
زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجوعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الإعداد العام
	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	3 3 3 3	3 د 3 د 3 د 3 د	1- تمرين (8) 2 - تمرين(11) 3 - تمرين(13) 4- تمرين(15)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 8 د 42 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهديف	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية الحادية عشر للمجموعتين التجريبية

الشهر : الأول  
الأسبوع : الرابع  
اليوم : الثلاثاء  
التاريخ : 2011/4/19  
الزمن : 4.00 عصرا"

هدف الوحدة التدريبية : تطوير مهارة التهديف  
هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي: تطوير الثقة بالنفس  
شدة الوحدة التدريبية : 85%  
زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجموعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الإعداد العام
	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	3 3 3 3	3 د 3 د 3 د 3 د	1- تمرين (4) 2 - تمرين (5) 3 - تمرين (6) 4- تمرين (7)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 8 د 42 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهديف	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية الثانية عشر للمجموعتين التجريبية

الشهر : الأول  
 الأسبوع : الرابع  
 اليوم : الخميس  
 التاريخ : 2011/4/21  
 الزمن : 4.00 عصرًا

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة التهديف  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تطوير المثابرة والإصرار  
 شدة الوحدة التدريبية : 80%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البينية بين مجموعة التمارين	الراحة البينية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إجماء عام إجماء خاص	25 د 10 د 15 د	الإعداد العام
	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	3 3 3 3	3 د 3 د 3 د 3 د	1- تمرين (7) 2 - تمرين (8) 3 - تمرين (9) 4- تمرين (10)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 8 د 42 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهديف	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية الثالثة عشر للمجموعتين التجريبية

الشهر : الثاني  
 الأسبوع : الأول  
 اليوم : الأحد  
 التاريخ : 2011/4/24  
 الزمن : 4.00 عصرًا

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة التهديف  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تطوير الثقة بالنفس  
 شدة الوحدة التدريبية : 80%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجوعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إجماء عام إجماء خاص	25 د 10 د 15 د	الإعداد العام
	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	3 3 3 3	3 د 3 د 3 د 3 د	1- تمرين (11) 2 - تمرين (13) 3 - تمرين (15) 4- تمرين (9)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 8 د 42 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهنئة	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية الرابعة عشر للمجموعتين التجريبية

الشهر : الثاني  
 الأسبوع : الأول  
 اليوم : الثلاثاء  
 التاريخ : 2011/4/26  
 الزمن : 4.00 عصرا"

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة التهديف  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تطوير العزيمة والإصرار  
 شدة الوحدة التدريبية : 85%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجوعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الإعداد العام
	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	3 3 3 3	3 د 3 د 3 د 3 د	1- تمرين (8) 2 – تمرين(10) 3 – تمرين(12) 4- تمرين(14)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 8 د 42 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهذنة	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية الخامسة عشر للمجموعتين التجريبية

الشهر : الثاني  
 الأسبوع : الأول  
 اليوم : الخميس  
 التاريخ : 2011/4/28  
 الزمن : 4.00 عصرًا

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة التهديف  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تطوير الثقة بالنفس  
 شدة الوحدة التدريبية : 80%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للتمرين	تكرار التمرين	الراحة البينية بين التكرارات	الراحة البينية بين مجموعة التمارين	الملاحظات
الاعداد العام	25 د 10 د 15 د	إحماء عام إحماء خاص						
القسم الرئيسي	50 د 8 د 42 د	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	1- تمرين (7) 2 - تمرين (9) 3 - تمرين (11) 4- تمرين (12)	3 د 3 د 3 د 3 د	3 3 3 3	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا		
القسم الختامي	15 د	تمارين الاسترخاء والتهديف						

## الوحدة التدريبية السادسة عشر للمجموعتين التجريبية

الشهر : الثاني  
الأسبوع : الثاني  
اليوم : الأحد  
التاريخ : 2011/5/1  
الزمن : 4.00 عصرا"

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة التهديف  
هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي: تطوير العزيمة والإصرار  
شدة الوحدة التدريبية : 85%  
زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجموعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الاعداد العام
	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	3 3 3 3	3 د 3 د 3 د 3 د	1- تمرين (6) 2- تمرين (7) 3- تمرين (8) 4- تمرين (9)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 8 د 42 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهديف	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية السابعة عشر للمجموعتين التجريبية

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة التهديف  
هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي: تطوير الثقة بالنفس  
شدة الوحدة التدريبية : 90%  
زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الشهر : الثاني  
الأسبوع : الثاني  
اليوم : الثلاثاء  
التاريخ : 2011/5/3  
الزمن : 4.00 عصرا"

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجموعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الاعداد العام
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	1- تمرين (8)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 8 د 42 د	القسم الرئيسي
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	2 - تمرين (9)			
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	3 - تمرين (10)			
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	4- تمرين (11)			
						تمارين الاسترخاء والتهنئة	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية الثامنة عشر للمجموعتين التجريبية

الشهر : الثاني  
 الأسبوع : الثاني  
 اليوم : الخميس  
 التاريخ : 2011/5/5  
 الزمن : 4.00 عصرا"

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة التهديف  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تطوير العزيمة والأندفاع  
 شدة الوحدة التدريبية : 85%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجموعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	د 25 د10 د15	الاعداد العام
	30 ثا	30 ثا	3	د 3	1- تمرين (12)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	د50 د8 د42	القسم الرئيسي
	30 ثا	30 ثا	3	د 3	2 – تمرين(13)			
	30 ثا	30 ثا	3	د 3	3 – تمرين(14)			
	30 ثا	30 ثا	3	د 3	4- تمرين(15)			
						تمارين الاسترخاء والتهنئة	د 15	القسم الختامي

### الوحدة التدريبية التاسعة عشر للمجموعتين التجريبية

الشهر : الثاني  
 الأسبوع : الثالث  
 اليوم : الأحد  
 التاريخ : 2011/5/8  
 الزمن : 4.00 عصرا"

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة التهديف  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي: تطوير الثقة بالنفس  
 شدة الوحدة التدريبية : 90%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البينية بين مجوعة التمارين	الراحة البينية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إجماء عام إجماء خاص	25 د 10 د 15 د	الاعداد العام
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	1- تمرين (16)	الجزء التعليمي	50 د	القسم الرئيسي
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	2 - تمرين (15)	الجزء التطبيقي	8 د	
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	3 - تمرين (14)		42 د	
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	4- تمرين (10)			
						تمارين الاسترخاء والتهديفة	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية العشرون للمجموعتين التجريبية

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة التهديد  
هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي: تطوير الثقة بالنفس  
شدة الوحدة التدريبية : 95%  
زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الشهر : الثاني  
الأسبوع : الثالث  
اليوم : الثلاثاء  
التاريخ : 2011/5/10  
الزمن : 4.00 عصرا"

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجوعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الاعداد العام
	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	3 3 3 3	3 د 3 د 3 د 3 د	1- تمرين (9) 2 - تمرين(8) 3 - تمرين(7) 4- تمرين(6)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 8 د 42 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهدئة	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية الواحدة والعشرون للمجموعتين التجريبية

الشهر : الثاني  
 الأسبوع : الثالث  
 اليوم : الخميس  
 التاريخ : 2011/5/12  
 الزمن : 4.00 عصرا"

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة التهديف  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تطوير الثقة بالنفس  
 شدة الوحدة التدريبية : 90%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجوعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الاعداد العام
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	1- تمرين (5)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 8 د 42 د	القسم الرئيسي
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	2 - تمرين (4)			
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	3 - تمرين (7)			
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	4- تمرين (9)			
						تمارين الاسترخاء والتهنئة	15 د	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية الثانية والعشرون للمجموعتين التجريبية

الشهر : الثاني  
الأسبوع : الثالث  
اليوم : الأحد  
التاريخ : 2011/5/15  
الزمن : 4.00 عصرا"

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة التهديف  
هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تطوير الثقة بالنفس  
شدة الوحدة التدريبية : 85%  
زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجوعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10 د 15 د	الاعداد العام
	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	3 3 3 3	3 د 3 د 3 د 3 د	1- تمرين (4) 2 - تمرين(7) 3 - تمرين(10) 4- تمرين(13)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50 د 8 د 42 د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهندة	15 د	القسم الختامي

### الوحدة التدريبية الثالث والعشرون للمجموعتين التجريبية

الشهر : الثاني  
 الأسبوع : الثالث  
 اليوم : الثلاثاء  
 التاريخ : 2011/5/17  
 الزمن : 4.00 عصرا"

هدف الوحدة التدريبية : تطوير مهارة التهديد  
 هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي: تطوير الثقة بالنفس  
 شدة الوحدة التدريبية : 90%  
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجوعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إجماء عام إجماء خاص	25 د 10 د 15 د	الاعداد العام
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	1- تمرين (11)	الجزء التعليمي	50 د	القسم الرئيسي
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	2 - تمرين (12)	الجزء التطبيقي	8 د	
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	3 - تمرين (14)		42 د	
	30 ثا	30 ثا	3	3 د	4- تمرين (16)			
						تمارين الاسترخاء والتهندة	15 د	القسم الختامي

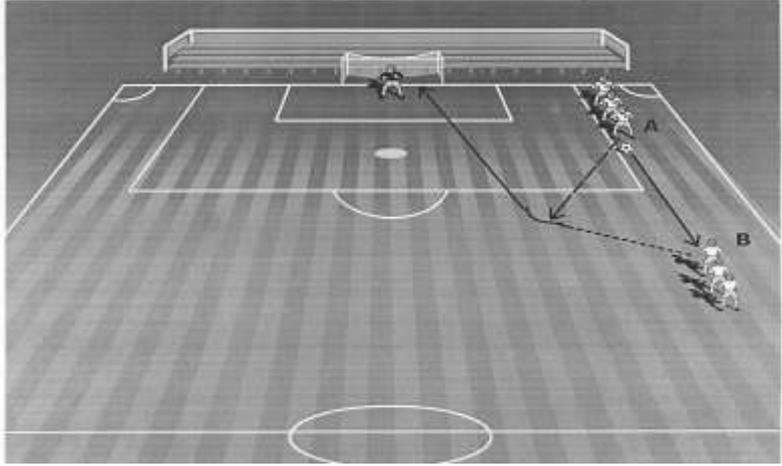
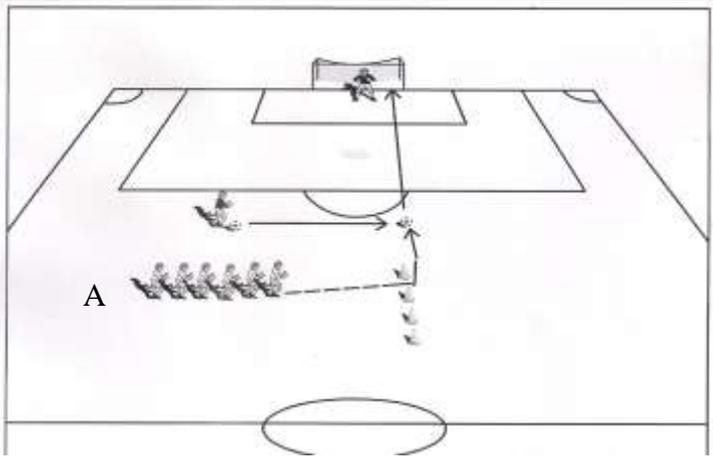
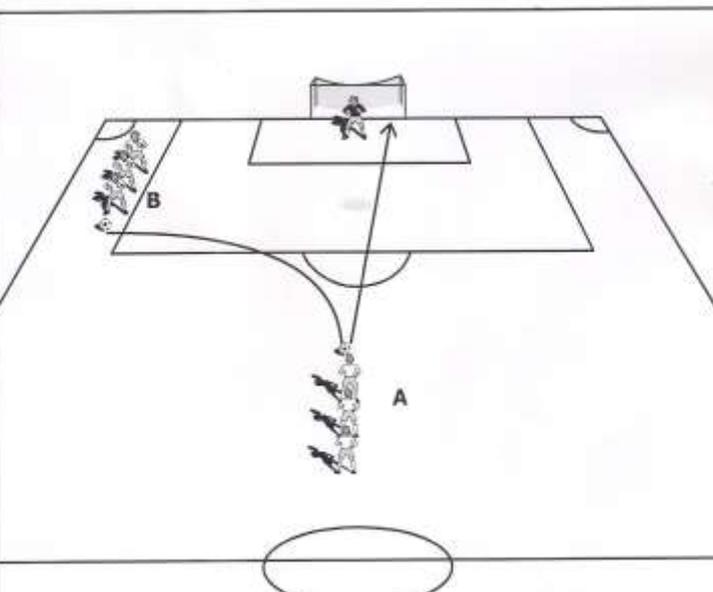
## الوحدة التدريبية الأربع والعشرون للمجموعتين التجريبية

هدف الوحدة التدريبية : تطوير مهارة التهديف  
هدف الوحدة التدريبية التربوي والنفسي : تطوير الثقة بالنفس  
شدة الوحدة التدريبية : 85%  
زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الشهر : الثاني  
الأسبوع : الثالث  
اليوم : الخميس  
التاريخ : 2011/5/19  
الزمن : 4.00 عصرا"

الملاحظات	الراحة البيئية بين مجوعة التمارين	الراحة البيئية بين التكرارات	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	أقسام الوحدة التدريبية
						إحماء عام إحماء خاص	25 د 10د 15د	الاعداد العام
	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا	3 3 3 3	3 د 3 د 3 د 3 د	1- تمرين (10) 2 - تمرين(12) 3 - تمرين(14) 4- تمرين(16)	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	50د 8د 42د	القسم الرئيسي
						تمارين الاسترخاء والتهديفة	15 د	القسم الختامي

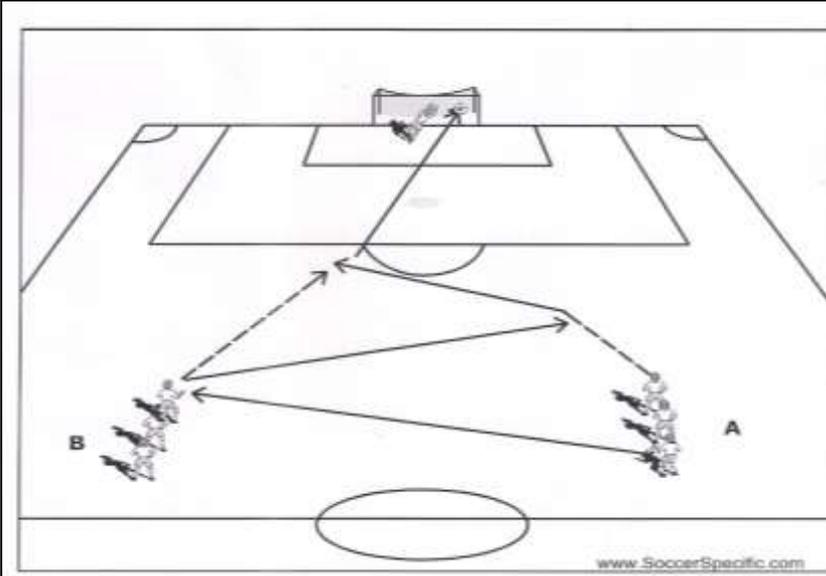
ملحق رقم (11)  
التمرينات الخاصة بمهارة التهديف

الشكل التوضيحي	وصف الأداء	ت
	<p>1- اللاعب من مجموعة (A) يقوم بأداء مناولة طويلة الى اللاعب من المجموعة (B) وبعد ذلك يقوم بالركض أمام منطقة الجراء ، واللاعب من المجموعة (B) يقوم بالزكزاك مع الكرة الى أن يصل الى اللاعب من المجموعة (A) ويتخلص منه بالخداع ويقوم بعملية التهديف نحو المرمى .</p>	-1
	<p>2- يقوم اللاعب الأول من المجموعة (A) بالركض من حول الشاخص الأول ويتجه نحو المرمى ويقوم المدرب بأعطاء اللاعب الكرة بمناولة جدارية أمام منطقة الجراء ويقوم اللاعب بالتهديف نحو المرمى ويستمر الأداء من لاعب الى آخر.</p>	-2
	<p>3- يقوم اللاعب من المجموعة (A) بالجري نحو المرمى وعند وصوله الى منطقة ال 18 ياردة يستلم كرة عالية من اللاعب من مجموعة (B) ويخمدتها وبالحركة يقوم بالتهديف نحو المرمى .</p>	-3

	<p>-4</p> <p>يقوم اللاعب من المجموعة (A) بمناولة الكرة الى اللاعب من المجموعة (B) وبدوره يقوم اللاعب من المجموعة (B) بمناولة الكرة الى اللاعب من المجموعة (A) ثم يقوم اللاعب من المجموعة (A) بمناولة الكرة الى اللاعب (C) الذي يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب من المجموعة (B) الذي يناول الكرة الى اللاعب من المجموعة (C) الذي يقوم بدوره بعملية التهديف نحو المرمى . ويستمر التمرين مع تبديل المراكز بين اللاعبين في المجاميع الثلاثة .</p>
	<p>-5</p> <p>يقف المدرب على حدود منطقة الجزاء ومعه عدة كرات واللاعبون (1) (2) (3) (4) (5) (6) يقفون قطارا" بالقرب من منتصف الملعب ، يبدأ التمرين بأن يتبادل المدرب الكرة مع اللاعب الذي يسيطر عليها ثم يجري بها ويعمل مناولة جدارية مع المدرب ثم التهديف نحو المرمى ويكرر الأداء نفسه لبقية اللاعبين .</p>
	<p>-6</p> <p>يقف المدرب على حدود منطقة الجزاء ومعه عدة كرات واللاعبون (1) (2) (3) (4) (5) (6) يقفون قطارا" بالقرب من منتصف الملعب يبدأ التمرين بأن يتبادل المدرب الكرة الى اللاعب الذي يسيطر عليها ثم يجري بها ويعمل مناولة جدارية مع المدرب ثم مع المصطبة ثم التهديف نحو المرمى .</p>

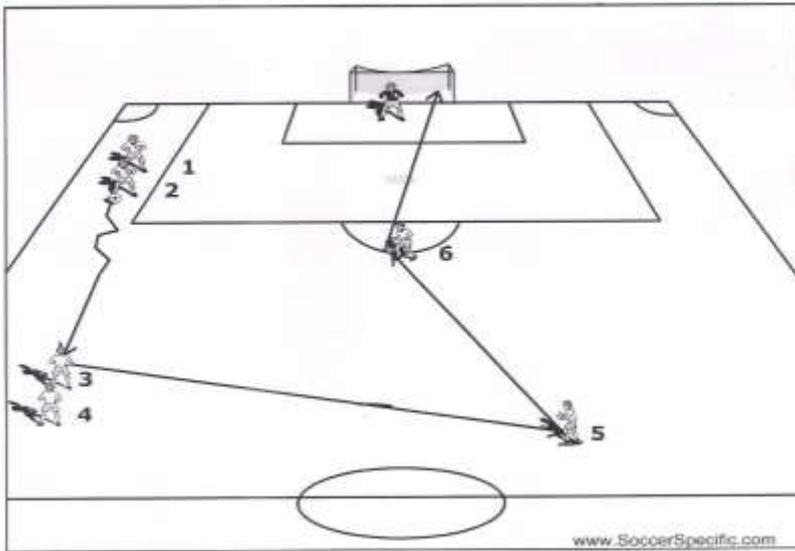
	<p>-7</p> <p>الكرة مع المدرب (A) وبجانبه طابور يتكون من (4) لاعبين يبعد عنه مسافة (5م) أذ يقوم المدرب بتمرير الكرة الى اللاعب رقم (1) الذي يأخذ الكرة ويجري بها ليعمل تمريرة جدارية مع الزميل الأول (B) وأخرى مع الزميل الثاني (C) ثم يقوم بالتهديف نحو المرمى .</p>
	<p>-8</p> <p>ينقسم اللاعبون الى ثلاث مجموعات (A) (B) (C) تتألف كل منهما من 2 - 3 لاعبين والمسافة بين اللاعب من (A) واللاعب من (B) (15م) وبين اللاعب من (B) واللاعب من (C) (5م) ، يبدأ التمرين بان يجري اللاعب (A) بالكرة وعند منتصف المسافة يناول الكرة الى اللاعب (B) الذي يأخذها ويخدها ثم يناول الكرة الى اللاعب (C) ويهدفها نحو المرمى بعد ذلك يتم تبادل المراكز بين اللاعبين .</p>
	<p>-9</p> <p>يجري اللاعب بالكرة من خط الهدف الى خارج منطقة الجزاء وفي المنتصف يناول مناولة جدارية مع المصطبة ثم الدوران حول الشاخص والتهديف نحو المرمى وهكذا بالنسبة للاعب في الجهة الأخرى الذي يبدأ بعد أنتهاء اللاعب الأول .</p>

	<p>-10</p> <p>يقف المدرب على حدود منطقة الجزاء ومعه عدة كرات واللاعبون (1) (2) (3) (4) (5) (6) يقفون في قطار بالقرب من منتصف الملعب ، يبدأ التمرين بأن يناول المدرب الى اللاعب (1) الذي يسيطر على الكرة ثم يجري بها ويعمل مناولة جدارية مع المدرب ثم عمل زكزاك بالكرة بين ثلاث شواخص المسافة بين شاخص وآخر (م1) ثم التهديف باتجاه المرمى والعودة لتكرار الأداء نفسه .</p>
	<p>-11</p> <p>يقسم اللاعبون الى مجموعتين كل مجموعة تضم (3) لاعبين ، يقوم اللاعب (1) من المجموعة (A) بأرسال الكرة الى اللاعب (4) من المجموعة (B) أذ يقوم اللاعب (4) بأستلام الكرة والجرى بين الشواخص ثم التهديف من منطقة الجزاء ويرجع خلف اللاعب (6) من المجموعة (A) .</p>
	<p>-12</p> <p>يبدأ التمرين [إن يستلم اللاعب (B) الكرة من اللاعب (A) الذي يبعد مسافة (10 ياردة) ثم يجري من المجموعة الأولى من الشواخص بسرعة منتظمة متوسطة وعند أفترابه من الدائرة الوسطية بعمل مناولة جدارية مع اللاعب ب (C) ثم يقوم بالجرى بالكرة بين شواخص المجموعة الثانية وعند وصوله الى خط منطقة الجزاء يقوم بالتهديف . (المسافة بين شاخص وآخر هي (م1) في المجموعتين) .</p>



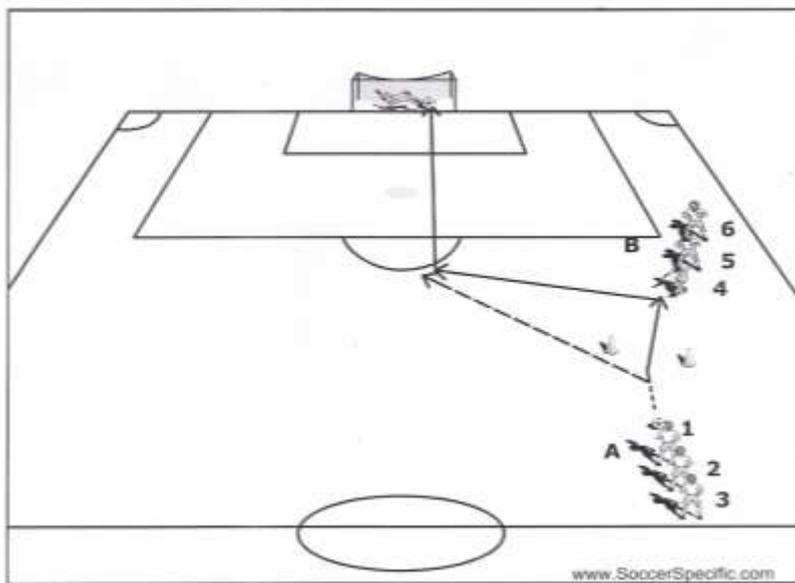
13- يقف اللاعبون على شكل قاطرتان المسافة بينهما (10م) يقفان أمام المرمى على بعد مسافة قدرها (20م) ، يبدأ التمرين بأن يمرر اللاعب الأخير من القاطرة (A) الكرة تمريرة عكسية الى اللاعب الأول من القاطرة (B) ويقوم اللاعب من القاطرة (B) بالسيطرة على الكرة ويتبادل تمريرها مع اللاعب الاول من القاطرة (A) ثم يخمد الكرة ويهدفها نحو المرمى .

-13



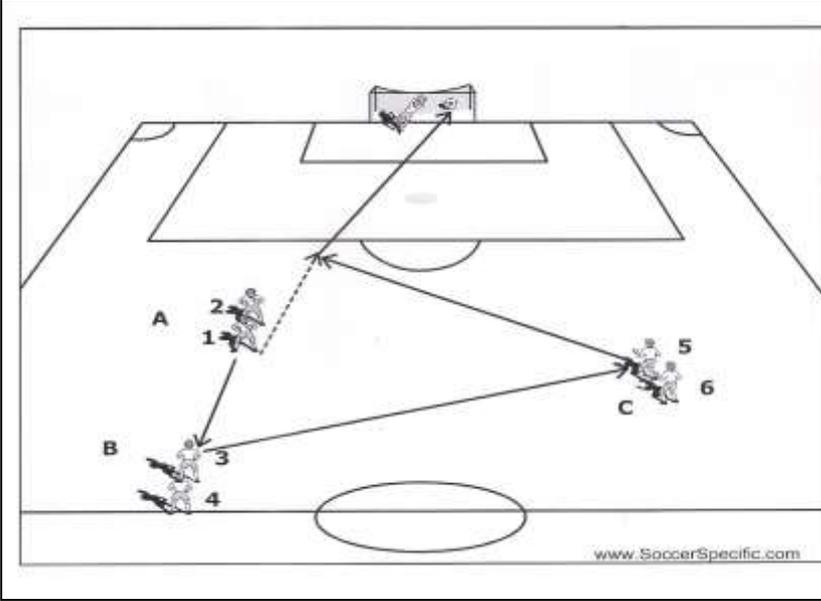
14- الكرة عند اللاعب (2) وهو بالقرب من خط الهدف أذ يجري بالكرة ثم يناولها الى اللاعب (3) الذي يخمدها ويمررها الى اللاعب (5) الذي يقوم بأستقبال الكرة وأرسالها عالية أمام اللاعب (6) الذي يلحق بها ويقوم بتهديفها نحو المرمى .

-14



15- يقف اللاعب (1) من خط الوسط ويجري بالكرة ثم يرسلها مناولة ما بين الشواخص المسافة بينهما (1م) باتجاه اللاعب (4) الذي يمررها مباشرة الى اللاعب (1) الذي ينطلق بدوره بالكرة ويهدفها نحو المرمى .

-15



16- يقف اللاعبون (A) (B) (C) أمام المرمى على بعد (25م) ، يبدأ التمرين بأن يمرر اللاعب (A) الكرة الى اللاعب (B) الذي يخمدها ويمررها الى اللاعب (C) ومنه الى اللاعب (A) الذي يجري بها ويهدفها نحو المرمى ، يكرر التمرين بتبادل اللاعبين مراكزهم .

## **Abstract**

### ***The Impact of a Training Curriculum in Accordance with the Periodical Goals in the Development of Self-Confidence and Scoring for Young Football Players***

The present study contains five parts, they are:

#### **Part I: Definition of Research**

This part contains the introduction and the importance of study by mentioning to the importance of the game of football and its prestigious over its other sports and the impact of coaches and stakeholders in employing other sciences for the development of this game and search for new means and mechanisms contributing to this development. As a result, new means and mechanisms appeared to set periodical goals and its use by testing the player more than once to determine the level of development and achieve the targets set for it.

The importance of the present study lies in the development of goals, identify and describe the mechanism used in an objective manner in the training of young football players and its impact on the level of their performance skills.

The problem of the study was noted by the researcher through his experience as a player and he found that most of coaches do not depend on objective tests and there are no periodical goals in their training curriculum lead them to the general goal.

#### **Objectives of the present study are:**

- Develop training curriculum items according to the proposed periodical goals in the development of self-confidence and scoring for youth football.
- Understand the impact of training curriculum in accordance with the periodical goals in the development of self-confidence and scoring football with members of the experimental sample.
- Identify the post tests differences in a variable of self-confidence and scoring football by members of the experimental groups.
- Identify the differences in the post tests in a variable of self-confidence and scoring football between the experimental groups and control group.

## **B**

### **The hypotheses are:**

- There is a positive effect for proposed training curriculum in the development of self-confidence and scoring in football for young players according to proposed periodical goals.
- There are no statistically significant differences in the post tests in a variable of self-confidence and scoring in football with the members of the experimental groups.
- There are no statistically significant differences in the post tests in a variable of self-confidence and scoring in football between the experimental groups and the control group in favor of the experimental groups (members of the study sample).

### **Domains of the present study:**

- The Human domain: the young players of the Air Force Club football (18 players).
- Temporal domain: from 27/3/2011 till 20/5/2011.
- Spatial domain: Stadium of Air Force Football Club.

### **Part II: Theoretical Related Previous Studies**

The present study contains theoretical framework and previous studies that are relevant to the subject matter, as has been discussed in the theoretical framework to: (Athletic training, modern training in football, the goals in the sport, the basic principles in building goals and the impact of the coach in the development of the commitment of athletes to achieve the targets, also has been mentioned to the issue of self-confidence, characteristics and kinds of theories and their development in the sports field was addressed, also to the concept of skill and basic skills of football and scoring skills as well as related previous studies.

### **Part III: the research methodology and field procedures**

This section includes clarification of the methodology used in research which is the experimental method, and means of gathering data and equipments, tools, tests scoring, which identified the details of each of them in the body of the present study. And to identify the selected sample which is young players of Air Force Club in an intentional method, the research sample contains (18) players randomly divided into three groups, Group I (objective periodical goals), the second group

## C

(experimental group) and the third group (control), six players per group, and the results were addressed by the following statistical means: The weighted mean, standard deviation, the law of (T), the law of analysis of variance, the law (LSD), and the law of rate of progress.

### **Part IV: Presentation and Analysis of Test Results and Discussion**

This section is to present the results of the tests that have emerged through the use of statistical methods mentioned in Part III that the researcher analyzed and discussed. It shows that that the level of the first experimental group that worked in accordance with the objective periodical goals has overtaken the members of the second and third groups as developed their findings in the tests scoring.

### **Part V: Conclusions and Recommendations**

- 1- Results of T-Test, Analysis of Variance, L.S.D., Law of Rate of Progress showed that the first experimental group is better in tests of scoring over other two groups.
- 2- As it can be shown from the results of second group, that the conducted experimental curriculum has great impact on developing of scoring skill.

### **Recommendations:**

- 1- Taking care of objective periodical goals in measurable manner in order to improve level of payers.
- 2- The tests are an effective means show the actual level of players as well as evaluating the training curriculum of the coach.