



ملخص البحث

ويعد مفهوم قوة التحمل النفسي واحدا من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية، إذ أستأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين والدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضية في التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية . وكذلك فان حراس المرمى يتعرضون إلى ضغوط في التدريب والمنافسات تؤدي إلى استنزافهم جسديا وهذا بدوره يؤدي إلى استنزافهم نفسي كبير ، والعكس بالعكس . ورغم هذا فان هناك قلة من اللاعبين قادرين على الاستمرار لأبعد من مرحلة الانهيار الجسمي ، ولديهم القدرة على التحمل النفسي وتعزى هذه على قوة أرائتهم . مما تقدم تتبين أهمية البحث من خلال الدور الفعال والمؤثر لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي بعض الألعاب حراس المرمى بكرة القدم بوصفه احد المتغيرات النفسية التي يختص بها الحارس في علاقته التفاعلية مع البيئة الرياضية ، إذ يتفاوت الحراس في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التدريبية والمنافسات وتكيفهم معها ، لذا كان من المهم قياس قوة التحمل النفسي لدى حراس المرمى في كرة القدم . وان مشكلة البحث: يعد التحمل النفسي من المفاهيم النفسية المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وفي علاقته التفاعلية مع احداث البيئة سواء في التدريب او المنافسات .فالحراس الذين تكون قوة التحمل النفسي لديهم إيجابية فانهم يستطيعون التعامل مع ضغوط التدريب والمنافسات بشكل إيجابي ويساعدهم ذلك في الحفاظ على توازنهم النفسي وتحقيق الإنجازات الرياضية والأهداف الموضوعه. ويهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية لدى حراس كلية بلاد الرافدين.



Psychological endurance and its relationship to the performance of some basic skills

The concept of psychological strength endurance is one of the important psychological concepts in all sports. . As well as goalkeepers are subjected to pressure in training and competitions lead to their attrition physically and this in turn leads to the attrition of psychological large, Vice versa . Despite this, few players are able to survive beyond the physical breakdown stage, and have the psychological stamina that is attributed to the strength of their will. This shows the importance of research through the effective and influential role of the psychological endurance of the players of some games goalkeepers football as one of the psychological variables that the goalkeeper specializes in his interactive relationship with the sporting environment, as the guards vary in the extent of their ability to withstand training pressures and competitions and adapt to them Therefore, it was important to measure the psychological stamina of the goalkeepers in football. They can deal with the pressures of training and competitions positively and help them maintain their psychological balance and achieve sports achievements and set goals. The aim of the research is to identify the relationship

between psychological endurance and the performance of some of the basic skills of the guards of Mesopotamia.

1-المقدمة

الرياضة إحدى الأنشطة الإنسانية التي لا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من ممارسة احد انشطها ،وتعتبر الرياضة فنا من الفنون الأكاديمية التي تتطلب مهارة واتقان لذلك اهتمت الدول بفتح كليات ومدارس وندية لتعلم الفنون المخططة من الرياضات التي تؤهل الأفراد والجماعات للدخول في المنافسات والمشاركة في المسابقات المحلية والدولية الفردية منها والجماعية . أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب أعدادا متكاملًا في النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية كافة . ويعد مفهوم قوة التحمل النفسي واحدا من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية، إذ أستاذ هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين والدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضية في التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية . وكذلك فان حراس المرمى يتعرضون إلى ضغوط في التدريب والمنافسات تؤدي إلى استنزافهم جسديا وهذا بدوره يؤدي إلى استنزافهم نفسي كبير ، والعكس بالعكس . ورغم هذا فإن هناك قلة من اللاعبين قادرين على الاستمرار لأبعد من مرحلة الانهيار الجسدي ، ولديهم القدرة على التحمل النفسي وتعزى هذه على قوة أرائهم . مما تقدم تتبين أهمية البحث من خلال الدور الفعال والمؤثر لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي بعض الألعاب حراس المرمى بكرة القدم بوصفه احد المتغيرات النفسية التي يختص بها الحارس في علاقته التفاعلية مع البيئة الرياضية ، إذ يتفاوت الحراس في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التدريبية والمنافسات وتكيفهم معها ، لذا كان من المهم قياس قوة التحمل النفسي لدى حراس المرمى في كرة القدم .وان مشكلة البحث: يعد التحمل النفسي من المفاهيم النفسية المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وفي علاقته التفاعلية مع احداث البيئة سواء في التدريب او المنافسات .فالحراس الذين تكون قوة التحمل النفسي لديهم إيجابية فانهم يستطيعون التعامل مع ضغوط التدريب والمنافسات بشكل إيجابي ويساعدهم ذلك في الحفاظ على توازنهم النفسي وتحقيق الإنجازات الرياضية والأهداف الموضوعة ، على عكس الحراس الذين تكون قوة التحمل النفسي لديهم سلبية فانهم لا يستطيعون التعامل مع هذه الضغوط بشكل إيجابي مما يؤدي بهم الى الأحباط ، وهذا الأحباط يقودهم إلى القصور والفشل في تحقيق أداء المهارات الأساسية للعينة المبحوثة . لذا أن ضعف التحمل النفسي عند الحراس يؤثر تأثيرا واضحا على بناء شخصية الحارس ويؤدي الى عدم التوازن في أدائه لا الأداء المهاري للحارس يحتاج إلى قوة تحمل عالية من اجل بناء التوازن المهاري والبدني والنفسي والتخلص من كل حالات الخوف والقلق التي تسيطر على أداء حراس المرمى والذي يعتبر من المتطلبات الأساسية لحارس كرة القدم .ويهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية لدى حراس كلية بلاد الرافدين .ويفرض البحث هناك علاقة إحصائية ذات دلالة معنوية بين التحمل زاءد بعض المهارات الأساسية لدى حراس كلية بلاد الرافدين .ويتضمن البحث: المجال البشري : حراس مرمى

1- منهج البحث واجرائاته الميدانية

2-1- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة مشكلة البحث وهو احد المناهج الاساسية في البحوث الوصفية الذي يسعى الى جمع البيانات من افراد عينة المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة له بمتغير معين او متغيرات معينة (محمد واسامة:1999:ص140)

2-2- مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بحارس المرمى كرة القدم لكلية التربية الرياضية / كلية بلاد الرافدين / الجامعة (2016-2017) اذ بلغ عددهم (4) حراس مرمى ليمثلوا عينة البحث وبالنسبة 100% من مجتمع البحث اذا اختار حراس المرمى جميعا اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

2-3- الوسائل واجهزة والادوات المستخدمة بالبحث :

2-3-1- وسائل جمع المعلومات

- 1- المصادر والمراجع العلمية :
- 2- الشبكة الدولية للانترنت

2-3-2- الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث (الوسائل المساعدة)

- ملعب كرة القدم
- اهداف تدريب متحركة بقياس الهدف القانوني
- كرة القدم عدد 8
- صافرة عدد 2
- كاميرة فيديو نوع سوني (sony) يابانية الصنع وافلام فيديو قياس 4 ملم
- حاسبة يدوية الكترونية (casio) صينية الصنع

2-4- تحديد متغيرات البحث

قام الباحث بمجموعة من الاجراءات البحثية لتنفيذ بحثه بصورة مناسبة لتحقيق هدفه من خلال ما يلي :

- 1- تحديد صلاحية فقرات مقاييس التحمل النفسي قيد البحث
- 2- تحديد المهارات الاساسية قيد البحث لحارس المرمى لكرة القدم

- 3- اجراء التجربة الاستطلاعية على العينة المشابهة لعينة البحث
- 4- اجراء معاملات العلمية للاختبار
- 5- تطبيق الاختبار على عينة البحث
- 6- اعد الباحث استمارة تفرغ وتبويب البيانات

1-4-2- تحديد صلاحية فقرات المقياس التحمل النفسي

قام الباحث بعرض استمارة تضمنت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء وقد تبين بعرض الفقرات على الخبراء انها صالحة للتطبيق على عينة البحث الحالي ولا تحتاج الى تعديل

2-4-2- تحديد المهارات الاساسيه لحراس المرمى لعينة البحث:

قام الباحث بعرض استماره تضمنت مجموعه من الاختبارات على مجموعه من الخبراء و قد تم ثلاث اختبارات ملائمة للتطبيق على العينة الحالية

3-4-2 الاختبارات المهارية لحراس المرمى:

-اولا: اختبار مسك الكرة الأرضية المتدرجة.

* الهدف من الاختبار:

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على صد ومسك الكرات الأرضية المتدرجة الامامية والجانبية (اليمن واليسار).

*الأدوات اللازمة:

نصف ملعب نظامي لكرة القدم وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء ، كرات عدد (10) ، أقماع لتحديد المناطق المحددة ،صفاره، شريط قياس ،استمارة تسجيل.

*مواصفات الاختبار:

يقف حارس المرمى في المكان المحدد داخل المرمى وعلى بعد (1.5) متر عن خط المرمى من الأمام ويدافع عن مرماه على وفق موقع الكرة من خارج منطقة الجزاء و الكرات ال(6)تكون على خط (18)ياردة والمسافة بين كرة واخرى (2) متر لغرض التصويب الامامي ،اما من الجانب يقف الحارس على بعد ذراع من احدى اعمدة المرمى ، وعند سماع الايعاز يبدأ بالدفاع عن مرماه ومنع الكرة من الدخول ان كانت امامية ، اما اذاكانت جانبية يقوم بالدفاع عن المناطق المحددة من الجانب اليمين و اليسار، فيما يتم التصويب من على خط ال(18) يارد الجانبي (الايمن والايسر)بوساطة كرتين لكل جانب.

*شروط الاختبار:

_ اذا أخطأ المدرب في ركل الكرة وعدم ايصالها الى المكان المحدد، تعاد المحاولة.

يتم التصويب على المختبر (حارس المرمى)

(8)كرات،منها (4)كرات امامية المسافة بين كرة واخرى (2)متر ، واربع كرات للجانبين اثنتان للجانب الايمن ومثلها للجانب الايسر.

*تسجيل الدرجات:

يسجل للحارس المختبر مجموع الدرجات التي يحصل من التصويبات العشرة،وعلى النحو الاتي .:

_تعطى(3) درجات للكرة التي يمسكها مباشرة بشكل تام من وضع السقوط الجانبي البعيد.

_تعطى (2) درجتان الكرة التي يمسكها من وضع الوقوف الامامي،او مسكها على دفعتين من السقوط.

_تعطى(1) درجة في حالة ابعاد الكرة من المرمى و الكرة قريبة على الحارس.

- تعطي (3) درجات في حالة ابعاد الكرة من المرمى وهي صعبة المسك
- تعطي (صفر) في حالة دخول الكرة الى المرمى
- اذ ارتدت الكرة من العمود بالتصويب المباشر من قبل المدرب وعدم تدخل حارس المرمى تعاد المحاولة .
- اما من الجانب ، تعطى (2) درجة عند مسك الكرة المباشر من سقوط الجانبي داخل 6 يارد
- يعطى الحارس (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة خارج (6) يارد ويعطى (1) درجة في حالة عدم مسكها و(صفر) عند عبور الكرة للحارس .

ثانيا / اختبارات مسك الكرة العالية

- الهدف من لاختبار

قياس القدرة مهارية لحارس المرمى على مسك الكرات العالية فوق الراس

- الادوات اللازمة

نصف الميدان نظامي لكرة القدم ، وعمل حارس في منطقة الجزاء ، كرات عدد (10) مرمى القانوني ، وشواخص لتحديد تقسيم منطقة الجزاء ، شريط قياس ، استمارة تسجيل ، صفارة .

مواصفات الاختبار

يقف حارس المرمى في المكان المحدد في المرمى وعلى وفق موقع الكرة من المرمى وعند سماع الايعاز من قبل المدرب ، على الحارس الخروج من المرمى الى المناطق المقسمة لمسك الكرة العالية التي تنفذ من امام منطقة الجزاء ، وجهتين الملعب الجانبية كما موضحة في الاشكال (17- 18- 19) .



- شروط الاختبار
 - تعطى للمختبر (حارس المرمى) عشر كرات ، (اربع كرات) من الامام وثلاث كرات لكل جانب من خارج منطقة الجزاء .
 - يكون خروج الحارس المختبر داخل منطقة الاختبار المحددة حسب تقسيم منطقة الجزاء .
 - يدخل الحارس الاخر بوصفه لاعبا منافس في هذه المناطق لزيادة المنافسة بين المختبرين وسرعة خروج الحارس على مسك الكرة من اعلى نقطة وحسب القانون الدولي لكرة القدم .
 - في حالة عدم وصول الكرة الى الاماكن المحددة من قبل المدرب تعاد المحاولة
 - تسجيل الدرجات :
 - تعطى (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة بشكل تام من الاعلى ومن فوق اللاعب المنافس
 - تعطى (2) درجتان عند مسك الكرة على دفتين
 - تعطى (1) درجة عند ابعاد الكرة من فوق اللاعب المنافس .
 - يعطى (صفر) في حالة عدم وصول المختبر الى الكرة او دخولها الى المرمى من قبل اللاعب المنافس .
 - يحسب المعدل الوسطي لمجموع درجات المحاولات ، اي مجموع درجات المحاولات العشر .
- مجموع درجات المحاولات (10) = _____ = الدرجة النهائية

ثالثا: اختبار لكم (ضرب) الكرة باليد الواحدة او باليدين كلتاهما :

- **الهدف من الاختبار**
- قياس القدرة مهارية لحارس المرمى على لكم الكرة وابعادها خارج منطقة الجزاء لابعاد مسافة
- **الادوات اللازمة :**
- نصف ميدان نظامي لكرة القدم ، وعمل حارس في منطقة الجزاء ، كرات عدد (10) مرمى قانوني اقماح لتحديد تقسيم منطقة الجزاء ، شريط قياس ، استمارة تسجيل ، صفارة .
- **مواصفات الاختبار**
- يقف حارس المرمى في المكان المحدد في المرمى وحسب موقع واتجاه الكرة ، اذ يقف امام المرمى بمسافة (1.5) متر عن خط المرمى الذي يقع بين العمودين وتحت العارضة للكرات الامامية ، وعند سماع الايعاز من قبل المدرب يقوم بالخروج باستقبال الكرة وضربها بكلتا يديه لابعاد مسافة ممكنة عن الاماكن الخطرة الى جانب الميدان .
- كذلك يقف في منتصف المرمى بمسافة (1) متر بعد عن خط المرمى الذي يقع بين العمودين وتحت العارضة ، للكرات التي يستقبلها من الجانبين من ارض الميدان القريبة من خط ال (18 ياردة) .

- عند سماع الأيعاز من قبل المدرب يقوم الحارس المختبر بالخروج من مرماه واستقبال الكرة بضربها باليد الواحدة وابعادها خارج منطقة الجزاء لابعاد مسافة والى الجانب من ارض الميدان ، بعيدة عن الاماكن الخطرة .
- يكون خروج الحارس المختبر حسب تقسيم منطقة الجزاء .
- تكون هنالك (3) محاولات من كل جانب ويصبح عدد الجانبين (6)
- هنالك (4) محاولات من امام المرمى ، كما موضحة في الاشكال (20 ، 21 ، 22)
- على جهة اليمنى واليسرى والامام .

● شروط الاختبار

- تعطى للمختبر (حارس المرمى) عشرة كرات ، (4) كرات من الامام ، وثلاث كرات لكل جانب من خرج منطقة الجزاء .
- يكون خروج الحارس المختبر على منطقة الاختبار المحددة حسب تقسيم منطقة الجزاء .
- يدخل الحارس الاخر بوصفه لاعبا منافس في هذه المناطق لزيادة المنافسة بين المختبرين وسرعة خروج الحارس على ضرب (لكم) الكرة من اعلى نقطة وحسب القانون الدولي لكرة القدم .
- في حالة عدم وصول الكرة الى الاماكن المحدد من قبل المدرب تعاد المحاولة .
- **تسجيل الدرجات :-**
- ابعاد الكرة الى الجانب ، خارج منطقة الجزاء (3) درجات .
- ابعاد الكرة اماما خارج منطقة الجزاء (2) درجة
- ابعاد الكرة داخل منطقة الجزاء (1) درجة
- قشل في الابعاد (صفر) من الدرجة .
- مجموع الدرجات يقسم على عدد المحاولات .

$$\text{مجموع درجات المحاولات (10)} = \frac{\text{الدرجة النهائية}}{10}$$

5-2- التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مشابهة لعينة البحث وذلك في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الخميس المصادف 2015/2/19 وكان الهدف من التجربة الاتي (نوري ورافع:ص180-190)

- 1- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .
- 2- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس
- 3- التأكد من كفاءة فريق العمل ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياس .
- 4- اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة واستمارة جمع المعلومات
- 5- صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات .
- 6- التعرف على مدى امكانية القيام بالدراسة .

6-2 – التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية لافراد عينة البحث بعد الانتهاء من تحضير الادوات المطلوبة للاختبارات وذلك في يوم الاثنين المصادف 2015/2/23 ، وقد راعى الباحث توافر التنظيم وشروط تنفيذ

الاختبارات وتحت الظروف والامكانيات نفسها المستعملة مشابهة تجريبيا للظرف في التجربة الاستطلاعية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية .

2-7 – الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) التي اعانته لتحقيق فروض الدراسة والوسائل الاحصائية التي تم استعمالها هي (وديع وحسن:1999:ص101-279)

- الوسط الحسابي _____
- الانحراف المعياري _____
- معامل الارتباط البسيط ل (بيرسون)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض تحليل نتائج اختبارات البحث المستخدمة التي تم التوصل اليها بعد معالجتها احصائيا ثم مناقشتها في ضوء الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة بهدف التحقق من فرضيات البحث من اجل التوصل الى الاستنتاجات والتوصيات المناسبة .

4-1- عرض النتائج وتحليلها

4-1-1- عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار التحمل النفسي واختبار التهديد من الامام .

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبار التحمل النفسي واختبار التهديد من الامام

المتغيرات	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	مستوى الدلالة
التحمل النفسي	0.45	0.36	معنوي
اختبار التهديد من الامام			

حيث ان قيمة (ر) الجدولية = (0.36) بدرجة حرية (20) ومستوى دلالة (0.05)

ومن خلال ملاحظة النتائج المعروضة في الجدول (1) تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين التحمل النفسي والقدرة على التهديد من الامام وهذا يبين انه كلما كان مستوى التحمل النفسي عالي اثر ذلك في القدرة على التهديد من الامام

وبما ان لعبة كرة القدم تعتمد على تسجيل اكبر عدد من الاهداف لذلك اصبح من الضروري الاهتمام بموضوع التحمل النفسي حيث ان ((التحمل النفسي يعد من اكثر المشاعر الهدامة التي يتعرض لها الرياضي ولها اثر مباشر في نتيجة المباراة او المسابقة)) (بترس وانويا:2002:ص32-44)

ويلاحظ الباحث ان اكثر من رياضي المستويات العليا والذين لديهم قدرة قوية على التهديد من الامام من مختلف الاماكن والزوايا الحرجة الصعبة يفقدون قدرتهم على التهديد عند ارتفاع مستوى التحمل النفسي لديهم وبما ان تعتمد على تسجيل اكبر عدد من الاهداف وبالتالي تحدد الفوز او الخسارة في المباراة

اصبح من الضروري الاهتمام بالاعداد النفسي بشكل عام وبمستوى التحمل النفسي بوجه خاص حيث ان التحمل ((يولد حالة من الشعور بالشدة والضغط بالاضافة الى الاشارة الى الجهاز العصبي السمبثاوي وقد يكون يولد الاجهاد وبذلك يؤدي الى الانفعال الزائد)) . لذلك يجب على المدرب ان يكون واعيا بمستوى التحمل النفسي لدى لاعبيه ومحاولة طمئنتهم وتعزيز ثقتهم بانفسهم والمحافظة على تحقيق (بعض من التوازن بين انواع التحمل التي لها قيمة تحفيز ايجابية وبين انواع القلق التي تجعل الفرد غير قادر او اقل قدرة على تحقيق واجباته (محمد عبد الرحيم)

2-1-4- عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار

التحمل النفسي واختبار التهديد من الجانب

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبار التحمل النفسي واختبار التهديد من الجانب

المتغيرات	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	مستوى الدلالة
التحمل النفسي	0.65	0.36	معنوي
اختبار التهديد من الجانب			

حيث ان قيمة (ر) الجدولية = (0.36) بدرجة حرية (20) وبمستوى دلالة (0.05) ويرى الباحث ان اكثر من حالات التهديد من الجانب ونتيجة الضغط التي يتعرض لها اللاعبين من المدافعين وسد الثغرات امامه من حارس المرمى تحدث خلال بسبب التفسير الموضوعي الذي يؤدي في كثير من الاحيان الى التوتر مما يؤثر سلبي على ما يستطيع اللاعب تقديمه ((ويجب تعود اللاعب على اداء الواجب الحركي تح مستويات اثارها مختلفة حيث ان الامور الغريبة على اللاعب ترفع مستوى القلق لديه ويعود الرياضي على اداء المهارات الحركية في ظروف مختلفة يقل عدد المثيرات وينخفض مستوى القلق لديه)) (مصطفى واخلص:2002:ص394).

ويجب على المدرب خلق حالة من التوازن في مشاعر اللاعب سواء في حالة الخسارة او الفوز او في حالة التعرض للضغط خلال المباراة الحقيقية وحمله على التعامل مع المعطيات بصورة

موضوعية كما ويجب اعطاء اللاعب واجبات محددة وواضحة وعدم الاثقال على كاحل اللاعب بالواجبات لانها من مسببات القلق .

3-1-4- عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار التحمل النفسي واختبار التهديد من الاعلى

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبار التحمل النفسي واختبار التهديد من الاعلى

المتغيرات	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	مستوى الدلالة
التحمل النفسي	0.55	0.36	معنوي
اختبار التهديد من الامام			

حيث ان قيمة ر الجدولية = (0.36) بدرجة حرية (20) وبمستوى دلالة (0.05) ويعزوا البحث السبب في ذلك الى ان التحمل النفسي يختلف بالنسبة لحراس المرمى فيما يخص نسبة التهديد من الاعلى في او حسب طبيعة اللعب مما جعل ذلك في ظهور علاقات ارتباط قوية وهذا لايعني براي الباحث ان لاحتوي التدريبات على تمارين لتنمية هذه القدرة اذ ينبغي على حراس المرمى ان يتميزوا بقدرة عالية على مقاومة التعب لمواجهة طبيعة المهمات والواجبات الملقات على عاتقه عند اللعب .

1-5- الاستنتاجات

اعتمادا على نتائج هذا البحث تم التوصل الى :

1- اتضح من نتائج البحث ان للتمرينات النفسية التي تساعد على زيادة التحمل النفسي دور فاعل في ثبات المستوى لحراس المرمى في كرة القدم .

2-5- التوصيات

- 1- تأكيد المدربين على تعزيز الجوانب النفسية لدى حراس المرمى لرفع مستوى ادائهم
- 2- دعم المناهج التدريبية باساليب تطوير الاداء الرياضي المؤثر فيه مثل الثقة بالنفس . التحمل النفسي
- 3- ضرورة اجراء الاختبارات المهارية للوقوف على مدى التحمل النفسي لحراس المرمى لكرة القدم .



- 1- احمد يحيى الزرق ، علم النفس ، ط1 ، بيروت ، دار وائل للنشر ، 2009 ، ص 261 .
- 2- بترس عويش وانيا ، دليل الرياضي للاعداد النفسي ، ط1 ، عمان ، الاردن ، 2002 ، ص 22-44 .
- 3- حسين حريم ، السلوك التنظيمي ، سلوك الافراد في المنظمات ، عمان دار زهراء للنشر والتوزيع ، 1997 ، ص 386 .
- 4- كامل عبود حسين ، بناء مقياس قوة التحمل النفسي ، لدى لاعبي الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفردية في العراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004 (ص 24 .
- 5- كامل طه الويس ، علم النفس الرياضي (الموصل مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981) ،
- 6- لندال ، دافيدوف ، مدخل علم النفس ، : بيروت دار ماكجروهيل للنشر والتوزيع ، 1983 ، 617 .
- 7- علي خليفة بريص ، تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل النفسي (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى . 2013 ، ص 53 .
- 8- محمد حسين علاوي واخرون ، الاعداد النفسي في كرة اليد ، نظريات تطبيقات ، ط1 / القاهرة ، مركز الكتاب للنشر (2003 ص 101 .
- 9- محمد جسام عرب ، حسين علي كاظم ، علم النفس الرياضي ، ط1 ، النجف الاشراف ، 2009 ، ص 119
- 10- مفتي ابراهيم الاعداد والمباراة كرة القدم ، (مؤسسة التعليم العالي ، دار عالم المعرفة ، 2000 ، ص 27 .
- 11- محمد حسن علاوي ، البحث العلمي في التربية الرياضية ، 1999 ، ص 140 .
- 12- نزار الطالب وكامل طه الويس ، علم النفس الرياضي ، ط1 ، بغداد دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001 ، ص 160 .
- 13- يوسف لازم كماش ، المهارات الاساسية بكرة القدم تعليم – تدريب (عمان مكتبة – دار الخليج العربي ، 1999 . ص 15 .





Bome L - E . Eastland . B. R ; Psychology its principle and Meaning : ((1)

New York , 2ed end , 1976) p. 509 .

Eyeenck , H ; Encyclopedia of Psychology . (2)

Kobus , et al . , Effective of hardiness , exercise and social sb support , (3)

as Resources against illness .J. personality 1985 , vol . 29 . p . 6 .

