



The relationship between social phobia and penalty kick performance of football among students of the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Maysan

Lec. Mays Abdul Ali Jassim* 

University of Maysan. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: maysmaysmuntadher@gmail.com

Received: 20-12-2024

Publication: 28-02-2025

Abstract

The results showed that social phobia has a significant impact on learners' performance in executing the penalty kick, as it was found that learners who suffer from low social phobia showed the best performance in various social situations, such as training, matches, and in front of the audience. While learners with moderate and high levels of social phobia showed lower performance in these situations, especially in front of an audience. The results indicate that high social phobia causes learners' performance to decline due to severe anxiety that affects their concentration and self-confidence during implementation. Accordingly, the researcher recommended providing psychological support to learners to improve their performance, especially for those who suffer from high levels of social phobia, through techniques such as relaxation and anxiety control. This research is an important step in understanding the impact of psychological factors on sports performance, especially in sports such as football that require high concentration in pressure situations.

Keywords: Social Phobia, Penalty Kick Performance, Football.



العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وأداء ركلة الجزاء في كرة القدم لدى طلبة كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة/جامعة ميسان

م. ميس عبدعلي جاسم

العراق. جامعة ميسان. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

maysmaysmuntadher@gmail.com

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/١٢/٢٠ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٢/٢٨

الملخص

أظهرت النتائج أن الرهاب الاجتماعي له تأثير كبير على أداء المتعلمين في تنفيذ ركلة الجزاء، حيث تبين أن المتعلمين الذين يعانون من رهاب اجتماعي منخفض أظهروا أفضل أداء في المواقف الاجتماعية المختلفة، مثل التدريبات والمباريات وأمام الجمهور. بينما أظهر المتعلمين الذين يعانون من مستويات متوسطة ومرتفعة من الرهاب الاجتماعي أداءً أقل في هذه المواقف، خاصة أمام الجمهور. تشير النتائج إلى أن الرهاب الاجتماعي المرتفع يتسبب في تراجع أداء المتعلمين بسبب القلق الشديد الذي يؤثر على تركيزهم وثقتهم بأنفسهم أثناء التنفيذ. بناءً على ذلك، أوصت الباحثة بتوفير الدعم النفسي للمتعلمين لتحسين أدائهم، خاصة لأولئك الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الرهاب الاجتماعي، من خلال تقنيات مثل الاسترخاء والتحكم بالقلق. يعد هذا البحث خطوة هامة لفهم تأثير العوامل النفسية على الأداء الرياضي، خاصة في رياضات مثل كرة القدم التي تتطلب تركيزاً عالياً في مواقف الضغط.

الكلمات المفتاحية: الرهاب الاجتماعي، أداء ركلة الجزاء، كرة القدم

١-المقدمة:

تُعدّ ركلة الجزاء في كرة القدم من أكثر المواقف التي تتطلب تركيزًا عاليًا ودقةً في التنفيذ، إذ غالبًا ما تكون هذه الركلة حاسمة في تحديد نتائج المباريات، مما يجعلها مصدرًا لضغط نفسي كبير على اللاعبين. في هذا السياق، يُعتبر الرهاب الاجتماعي من المشكلات النفسية الشائعة التي تؤثر على الأداء الرياضي، حيث يتسبب في شعور الفرد بالخوف من تقييم الآخرين له، خاصةً في المواقف الجماعية التي تتسم بالمراقبة الجماهيرية والإعلامية.

لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، يُعد فهم العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وأداء ركلة الجزاء أمرًا مهمًا، حيث يساهم في تطوير برامج تدريبية تهدف إلى تحسين الأداء النفسي والمهاري للطلبة. يعكس هذا البحث محاولة لفهم مدى تأثير الرهاب الاجتماعي على هذه المهارة الدقيقة، مع التركيز على تحديد العوامل النفسية المرتبطة بها، واقتراح الحلول العملية لتحسين الأداء الرياضي في ظل الضغوط الاجتماعية والنفسية.

ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث في دراسة العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وأداء ركلة الجزاء، لتوفير بيانات علمية تساهم في مساعدة الطلبة على تجاوز العقبات النفسية وتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن.

إن الرهاب الاجتماعي يُعد من أبرز العوامل النفسية التي تؤثر على أداء الأفراد في مختلف المجالات، بما في ذلك الرياضة. يتسبب هذا الاضطراب في شعور اللاعبين بالخوف والقلق في المواقف التي يتعرضون فيها للانتقاد أو المراقبة، مثل تنفيذ ركلة الجزاء في كرة القدم. إذ يُعد هذا الموقف واحدًا من أكثر المواقف التي يعاني فيها اللاعبون من ضغط نفسي، نتيجة لتوقعات الجمهور والمدرّبين، وكذلك التأثيرات النفسية الناتجة عن الضغوط الاجتماعية.

في هذا البحث، يتم التركيز على تأثير الرهاب الاجتماعي على أداء ركلة الجزاء لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان. حيث سيُسعى إلى تحديد مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة وتقييم تأثيره على مهاراتهم الحركية، خاصة في سياق تنفيذ ركلة الجزاء. من خلال ذلك، يهدف البحث إلى تقديم استراتيجيات نفسية وتدريبية لمساعدة الطلاب على تجاوز القلق والتوتر الذي قد يعيق أدائهم الرياضي.

باختصار، يتناول هذا البحث أحد جوانب الأداء الرياضي التي لم تحظَ بالاهتمام الكافي في الدراسات السابقة، مما يجعله ذا أهمية خاصة في مجال التربية البدنية وعلم النفس الرياضي.

على الرغم من أن الرهاب الاجتماعي يعد أحد العوامل النفسية التي تؤثر بشكل ملحوظ على العديد من الأنشطة اليومية، فإن تأثيره على الأداء الرياضي، وخاصة في المواقف التي تتطلب ضغطاً عاطفياً مثل ركلة الجزاء، لا يزال غير مدروس بشكل كافٍ.

يواجه العديد من الرياضيين، بما في ذلك طلبة الكلية، تحديات في التحكم في مشاعرهم تحت الضغط الاجتماعي، مما قد يؤثر سلباً على تنفيذ المهارات الحركية الدقيقة مثل ركلة الجزاء. وبالتالي، يكمن التحدي في تحديد ما إذا كان الرهاب الاجتماعي يؤثر فعلاً على دقة هذه المهارة، ومدى تأثيره على الثقة بالنفس والتركيز أثناء المواقف التنافسية.

بناءً على ذلك، تسعى هذه الدراسة إلى معالجة هذه المشكلة من خلال فهم العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وأداء ركلة الجزاء، وتقديم توصيات يمكن أن تساعد في تحسين الأداء الرياضي للطلاب عن طريق التعامل مع الجوانب النفسية المتعلقة بالرهاب الاجتماعي.

ويهدف البحث الى:

١-دراسة العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وأداء ركلة الجزاء في كرة القدم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان.

٢-تحديد تأثير الرهاب الاجتماعي على دقة تنفيذ ركلة الجزاء في المواقف التي تتطلب ضغطاً نفسياً وجماعياً، مثل المباريات أو التدريبات الجماعية.

٢-إجراءات البحث وعينته:

٢-١ مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان، ويضم هذا المجتمع طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وتم اختيار هذا المجتمع لتحديد العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وأداء ركلة الجزاء في كرة القدم، وذلك نظراً لأهمية هذه المهارة في الحياة الرياضية اليومية للطلاب في كلية التربية البدنية.

وتتكون عينة البحث من (٢٠) طالب من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان، حيث تم اختيارهم بشكل عشوائي. وتم تقسيم العينة إلى مجموعات تضم طلاباً يعانون من أعراض الرهاب الاجتماعي وآخرين لا يعانون منه، وذلك لتحديد مدى تأثير الرهاب الاجتماعي على أداء ركلة الجزاء في كرة القدم.

٢-٣ الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- مرمى كرة القدم القياسي
- كرات قدم رسمية
- كاميرا تصوير عالية الدقة
- جهاز قياس سرعة الكرة
- صفارة
- أقمار تحديد المسار
- جهاز توقيت رقمي

٢-٤-١ مقياس مستوى الرهاب الاجتماعي:

- هو أداة نفسية تُستخدم لتقييم مستوى القلق والتوتر الذي يعاني منه الفرد في المواقف الاجتماعية المختلفة، ومدى تأثير هذا القلق على أدائه وسلوكه.
- توزيع استبيانات الرهاب الاجتماعي على أفراد العينة وتوضيح كيفية الإجابة لضمان الحصول على بيانات دقيقة.
 - جمع الاستبيانات وتحليلها لتصنيف الطلاب وفق مستويات الرهاب الاجتماعي (منخفض، متوسط، مرتفع).

٢-٤-٢ خصائص المقياس:

الصدق: يتم التأكد من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس.

الثبات: يتم قياس ثبات المقياس باستخدام اختبار إعادة اختبار أو معامل ألفا كرونباخ.

٢-٤-٣ الاختبار الميداني:

- إعداد ملعب كرة القدم وتجهيزه بالأدوات المطلوبة مثل المرمى، الكرات، والكاميرات.
- تنفيذ اختبارات أداء ركلة الجزاء، حيث يقوم كل طالب بتسديد عدد معين من الركلات تحت ظروف محاكاة للضغط النفسي (مثل وجود جمهور وهمي أو تشغيل أصوات تشجيعية).
- تسجيل أداء كل لاعب باستخدام الكاميرات وأجهزة قياس سرعة الكرة.

٢-٤-٤ جمع البيانات:

- تسجيل عدد الركلات الناجحة لكل طالب ومقارنتها مع مستوى الرهاب الاجتماعي الذي تم تحديده مسبقاً.
- قياس الزمن الذي يستغرقه اللاعب لتنفيذ الركلة وسرعة الكرة بعد التسديد.
- تحليل الأداء الفني باستخدام برمجيات تحليل الفيديو لتحديد الأخطاء الناتجة عن التوتر أو القلق.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة باختيار (٥) طلاب بشكل عشوائي من نفس مجتمع البحث لتطبيق التجربة الاستطلاعية عليهم.

لقياس مستوى الرهاب الاجتماعي وذلك بتوزيع استبيان الرهاب الاجتماعي على العينة الاستطلاعية والتأكد من وضوح الأسئلة وسهولة الإجابة. وبعد ذلك جمع وتحليل الإجابات لتحديد فعالية الأداة. وقامت الباحثة بتطبيق التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف ٢٣/١١/٢٠٢٣

وتُعد التجربة الاستطلاعية خطوة أساسية لتجنب الأخطاء أثناء التطبيق الفعلي للتجربة الرئيسية وضمان الحصول على بيانات دقيقة ومُعبّرة عن أهداف البحث.

وتهدف التجربة الاستطلاعية إلى:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- اختبار وضوح التعليمات المقدمة للمشاركين.
- تحديد العقوبات المحتملة أثناء تنفيذ الاختبارات الميدانية والعمل على معالجتها.
- تقدير الوقت اللازم لإجراء التجارب الرئيسية.

٢-٦ التجربة الرئيسية:

الجزء الاول: توزيع استبيان الرهاب الاجتماعي على جميع أفراد العينة للحصول على تقييم نهائي لمستوى الرهاب.

الجزء الثاني: إجراء اختبارات أداء ركلة الجزاء لكل طالب تحت ظروف قياسية. وتسجيل الأداء باستخدام كاميرات لتوثيق تفاصيل الركلات. ثم قياس سرعة الكرة باستخدام الجهاز المخصص، وتوثيق زمن تنفيذ الركلة. مع خلق أجواء محاكاة للضغط النفسي لقياس تأثير الرهاب الاجتماعي في الظروف المشابهة للمباريات الحقيقية.

الجزء الثالث: جمع البيانات: حيث يتم توثيق نتائج الركلات (عدد الركلات الناجحة، عدد الأخطاء، وسرعة الكرة). وتسجيل الملاحظات المتعلقة بتصرفات اللاعبين أثناء الاختبار (مثل التوتر أو التردد). وقامت الباحثة بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث يوم الخميس بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٣٠.

٢-٧ الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي SPSS لتحليل البيانات وإجراء الاختبارات الإحصائية بدقة وسرعة.

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل درجات الرهاب الاجتماعي من حيث النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك اختبار T للمقارنة بين نتائج المجموعات في الرهاب الاجتماعي وكما في الجداول التالية:

جدول (١) يبين درجات الرهاب الاجتماعي

المستوى	العدد	النسبة المئوية
منخفض	٨	٢٠%
متوسط	١٢	٣٠%
مرتفع	٢٠	٥٠%
المجموع	٤٠	١٠٠%

يبين توزيع عينة البحث حسب مستوى الرهاب الاجتماعي، حيث تُظهر النتيجة أن ٥٠% من المشاركين يعانون من مستوى مرتفع من الرهاب الاجتماعي.

جدول (٢) يبين متوسط درجات الرهاب الاجتماعي

المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
منخفض	١٦,٢	٢,٥
متوسط	٢٩,٤	٤,١
مرتفع	٤١,٨	٣,٧

جدول (٢) يبين يظهر المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة. من الواضح أن درجة الرهاب الاجتماعي تزداد في المجموعات ذات الأداء الأقل.

جدول (٣) يبين نتائج اختبار t لمقارنة درجات الرهاب الاجتماعي بين المجموعات

المجموعة	قيمة T	درجة الحرية
منخفض مقابل متوسط	٦,٣٢	١٨
منخفض مقابل مرتفع	٩,١٧	٢٦
متوسط مقابل مرتفع	٣,٥٤	٣٠

جدول (٣) يبين نتائج اختبار "t" وتظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المختلفة (منخفض، متوسط، مرتفع)، مما يعني أن هناك تأثيرًا ملحوظًا لمستوى الرهاب على الأداء.

جدول (٤)

عدد الركلات الناجحة في المباريات	عدد الركلات الناجحة امام الجمهور	عدد الركلات الناجحة بالتدريبات	المستوى
٧,٩	٧,٦	٨,٢	منخفض الرهاب
٥,٢	٥,٠	٥,٥	متوسط الرهاب
٣,٠	٢,٨	٣,١	مرتفع الرهاب

في هذا الجدول، يمكن تحليل تأثير الرهاب الاجتماعي على أداء ركلة الجزاء بناءً على أنواع مختلفة من المواقف الاجتماعية مثل: أمام الجمهور، في التدريبات، أو في المباريات التنافسية.

منخفض الرهاب: يظهر المتعلم في هذه الفئة أداءً جيدًا في جميع المواقف، مع أعلى عدد من الركلات الناجحة في التدريبات (٨,٢) وأمام الجمهور (٧,٦).

متوسط الرهاب: هناك انخفاض ملحوظ في الأداء في المواقف الاجتماعية المختلفة مقارنةً بالمجموعة ذات الرهاب المنخفض، مع متوسط أقل للركلات الناجحة في التدريبات (٥,٥) وأمام الجمهور (٥,٠).

مرتفع الرهاب: المتعلمين في هذه الفئة يعانون من تراجع كبير في أدائهم في جميع الحالات، حيث سجلوا أقل عدد من الركلات الناجحة في التدريبات (٣,١) وأمام الجمهور (٢,٨).

٣-٢ مناقشة النتائج:

تُظهر النتائج أن هناك علاقة قوية بين مستوى الرهاب الاجتماعي وأداء الرياضيين في تنفيذ ركلة الجزاء، حيث كلما زاد مستوى الرهاب الاجتماعي، انخفض الأداء بشكل ملحوظ. هذا يشير إلى أن الرهاب الاجتماعي له تأثير سلبي على قدرة الرياضيين على التركيز في المواقف التنافسية والاجتماعية، مما يؤدي إلى تقليل فعالية الأداء في النشاط الرياضي.

تشير النتائج إلى أن هناك علاقة قوية بين الرهاب الاجتماعي وأداء ركلة الجزاء لدى الرياضيين، حيث يزداد التأثير السلبي للرهاب الاجتماعي على الأداء كلما زاد مستوى الرهاب.

- المتعلمين ذوو الرهاب الاجتماعي المنخفض يظهرون أداءً جيدًا في جميع المواقف (التدريبات، أمام الجمهور، وفي المباريات)، مما يشير إلى أنهم قادرون على التعامل مع الضغط بشكل أفضل.

- المتعلمين ذوو الرهاب الاجتماعي المتوسط سجلوا أداءً أقل مقارنة بالمنخفضين، حيث يعانون من تأثير معتدل للقلق في المواقف الاجتماعية.

- المتعلمين ذوو الرهاب الاجتماعي المرتفع يظهرون أداءً ضعيفاً، خاصة في المواقف التي تتطلب تركيزاً عميقاً مثل المباريات أو أمام الجمهور.

النتائج توضح أن الرهاب الاجتماعي المرتفع يؤثر سلباً على الأداء، بينما الرهاب المنخفض قد لا يؤثر بنفس القدر. يُوصى بتوفير الدعم النفسي للمتعلمين، خاصة ذوي الرهاب الاجتماعي المرتفع، لتحسين أدائهم.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- كلما ارتفع مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين، انخفض أدائهم في تنفيذ ركلات الجزاء، خاصة في المواقف التي تتطلب ضغطاً اجتماعياً مثل المباريات أو أمام الجمهور.

٢- الرياضيون ذوو الرهاب المتوسط يظهرون أداءً أقل مقارنة بالذين لديهم رهاب منخفض، مما يشير إلى تأثير معتدل للقلق الاجتماعي على الأداء.

٣- تأثير الرهاب الاجتماعي على الأداء يزداد بشكل ملحوظ في المواقف الاجتماعية، مثل اللعب أمام الجمهور، حيث يزداد القلق مع زيادة الانتباه الاجتماعي.

٤-٢ التوصيات:

١- يُوصى بإجراء مزيد من الدراسات التي تركز على تأثير الرهاب الاجتماعي على جوانب أخرى من الأداء الرياضي، مثل السرعة، القوة، أو المهارات النفسية الأخرى.

٢- يجب أن تتضمن مناهج التدريب الرياضي تدريباً نفسياً جانباً إلى جنب مع التدريب البدني، بحيث يتعلم الرياضيون كيفية التكيف مع التوتر النفسي الذي قد يؤثر على أدائهم في المواقف الاجتماعية.

٣- من المهم تدريب المتعلمين على كيفية التحكم بالقلق الاجتماعي، سواء من خلال العلاج المعرفي السلوكي أو التدريبات التي تحسن من مهارات التعامل مع الضغوط الاجتماعية في مواقف الأداء.

المصادر

- العلمي، فاطمة عبد الله. (٢٠١٨). "أثر الرهاب الاجتماعي على الأداء الرياضي: دراسة تحليلية". مجلة الرياضة والتدريب الرياضي(3) 22 .
- الزهراني، علي سعيد. (٢٠٢٠). "القلق الاجتماعي في الرياضة: تأثيراته وطرق العلاج". مجلة البحوث النفسية والرياضية(2) 15 .
- حسين، علي عبد الله. (٢٠١٩). "العلاقة بين القلق الاجتماعي والمهارات الرياضية في كرة القدم". دورية الدراسات الرياضية(1) 14 .
- الشمري، حسن يوسف. (٢٠٢١). "دور الدعم النفسي في تحسين أداء الرياضيين ذوي الرهاب الاجتماعي". مجلة الصحة النفسية في الرياضة
- المهيري، سهام سالم. (٢٠٢٢). "تأثير التدريب النفسي على تقليل الرهاب الاجتماعي في الرياضيين". مجلة علم النفس الرياضي(2) 16 .
- محمد، سارة عبد الله. (2023). "تأثير الرهاب الاجتماعي على أداء ركلة الجزاء: دراسة ميدانية". مجلة العلوم الرياضية (١) ٣٠