



## The effect of self-confidence-boosting exercises to improving psychological endurance and some basic offensive skills in youth indoor soccer

Lec. Dr. Yahya Hassan Arar Al-Dulaimi \* 

General Directorate of Education, Babylon, Iraq.

\*Corresponding author: [Yh136302@gmail.com](mailto:Yh136302@gmail.com)

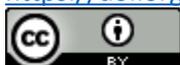
Received: 03-12-2024

Publication: 28-02-2025

### Abstract

The importance of increasing mental endurance and skill performance was revealed by increasing self-confidence during training and preparing for situations similar to the difficulty of competition to achieve the desired accomplishment. The research problem was defined as follows: Mental endurance is an important and fundamental psychological aspect of futsal. A player who possesses this trait can overcome difficult situations, unlike a player who lacks sufficient mental endurance. This makes them tense and unfocused on performance. This requires increasing self-confidence and raising appropriate levels of endurance. This study was conducted to determine the effect of confidence-building exercises on increasing mental endurance and some basic offensive skills in youth futsal. The most important conclusion was that self-confidence exercises increased mental endurance and performance of some basic offensive skills in youth futsal. The researcher recommended adopting self-confidence exercises because they increase mental endurance and performance of some basic offensive skills in youth futsal.

**Keywords:** Self-Confidence - Psychological Endurance - Basic Skills Of Futsal.



## تأثير تمارينات تعزيز الثقة بالنفس لرفع التحمل النفسي وبعض المهارات

الاساسية الهجومية بكرة القدم للصالات الشباب

م.د. يحيى حسن عرار الدليمي

العراق. المديرية العامة لتربية بابل

Yh136302@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2024/12/3 تاريخ نشر البحث 2025/2/28

### الملخص

تم الكشف عن أهمية زيادة التحمل الذهني والأداء المهاري بعد زيادة الثقة بالنفس أثناء التدريب والاستعداد لمواقف مشابهة لصعوبة المنافسة لتحقيق الإنجاز المطلوب. وقد حددت مشكلة البحث على النحو التالي: يعد التحمل الذهني جانبًا نفسيًا مهمًا وأساسيًا في كرة الصالات. فاللاعب الذي يتمتع بهذه الخاصية يستطيع التغلب على المواقف الصعبة التي يواجهها، على عكس اللاعب الذي لا يتمتع بالتحمل الذهني الكافي، فيكون متوترًا ولا يركز على الأداء. وهنا يجب زيادة الثقة بالنفس ورفع مستويات التحمل المناسبة. أجريت هذه الدراسة لمعرفة تأثير تمارين بناء الثقة بالنفس على زيادة التحمل الذهني وبعض المهارات الهجومية الأساسية في كرة الصالات للشباب. وكان أهم الاستنتاجات ان تمارين الثقة بالنفس تزيد من التحمل الذهني وأداء بعض المهارات الهجومية الأساسية في كرة الصالات للشباب. أوصى الباحث باعتماد تمارين الثقة بالنفس نظرًا لزيادة التحمل الذهني وأداء بعض المهارات الهجومية الأساسية في كرة الصالات للشباب.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس-التحمل النفسي-المهارات الاساسية كرة القدم للصالات.

## 1- المقدمة:

يتعرض الانسان الى مواقف متعددة تزيد من معاناته النفسية وتقل ثقته بمواصل مسيرته الحياتية وبمختلف المجالات وهنا يتطلب رفع التحمل النفسي لمواجهة تلك المواقف والاحداث وهذا يشمل ايضا الجانب الرياضي.

اذ يتعرض اللاعب الى مواقف رياضية صعبة سببها الخسارة او هبوط المستوى او مواجهة خصم اقوى منه مما تقل ثقته بنفسه في هذه المواجهة الرياضية ويؤدي الى الخسارة، وهنا يأتي دور علم الرياضي في بناء الثقة الصحيحة للرياضي ومعالجة كل ما يؤثر على تحمله وفق تمرينات تعزز الثقة العالية.

ولهذا يرى (اسامة كامل راتب، 2004) "الثقة بالنفس هي توقع النجاح والاعتقاد في امكانية التحسن والثقة في النفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكاسب او الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع الاداء" (كامل ، 2004 ، 313)

وبخصوص التحمل النفسي بشكل عام يرى (حسين حريم، 1997) هو "من التغيرات النفسية لبيان العلاقة الشخص مع البيئة إذ يختلفون الاشخاص في قدراتهم بالتحمل للضغوط المعرضين والتكيف عليها حسب شخصيتهم ونوع الضغوط التي يواجهونها" (حسين، 1997، 386)

من الناحية الرياضية فان تحمل النفسي يراه (محمد حسن علاوي، 1998) "وفق الدوافع الداخلية للشخص يم من خلالها معالجة الظروف البيئية لغرض السيطرة عليها حتى يتمكن ان يعيش حياة طبيعية، كما تخلف دوافع الاشخاص فيما بينهم البعض يظهر تلك الدوافع بقوة وسيطرة، في حين البعض الاخر يبرزها بصفة تحمل، وفق قدرته لمعالجة الضغط" (محمد، 1998، 78)

ولهذا فان التحمل النفسي مهم واساسي لأغلب الالعاب الرياضية منها لعبة كرة القدم للصالات التي تحتاج الى جانب بدني ومهاري عالي وتحمل نفسي لمواصلة الاداء مع ضغوط المباراة والمنافس والجمهور ولكي نرفع من مستوى الحمل النفسي لابد من زيادة الثقة بالنفس وهذا يعكس على تطور الاداء المهاري.

وتبرز الاهمية في رفع مستوى التحمل النفسي ومستوى الاداء المهاري بعد ان يتم تعزيز الثقة بالنفس اثناء التدريب وخلق مواقف مشابهة لظروف المباراة صعوبتها لغرض نحقق الانجاز المطلوب.

والتحمل النفسي جانب نفسي مهم واساسي في لعبة كرة القدم للصالات اللاعب الذي يمتلك هذه الصفة يمكنه التغلب على الظروف الصعبة التي تواجهه وعكس اللاعب الذي لا يمتلك التحمل النفسي المناسب سوف يكون متوتر وغير مركز على الاداء وهنا لابد من تعزيز الثقة ورفع مستوى التحمل المناسب له.

ووفق الخبرة الشخصية للباحث بعلم الرياضة وعلم النفس وجد هناك اخفاق في الاداء وتوتر عالي وليس لدى اغلب اللاعبين القابلية والتحمل النفسي في الاستجابة للتوجيهات والمواقف التي تحدث اثناء المباراة مما يقلل من تركيزهم ويضعف الاداء المهاري المطلوب وهنا لا بد من استخدام التمارين النفسية اللازمة، وخاصة تلك التي تزيد من الثقة بالنفس، لرفع مستوى التحمل الذهني، ومواجهة المواقف المختلفة، واللعب بمستوى مهاري متقدم.

### ويهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير تمارين بناء الثقة على زيادة القدرة على التحمل العقلي وبعض المهارات الهجومية الأساسية في كرة القدم داخل الصالات للشباب.

### 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد المجتمع بلاعبين للصالات الشباب لنادي بابل وعددهم (12) لاعب، اما العينة التي اختيرت عمداً والبالغ عددهم (10) لاعبين ليشكلوا نسبة 83.33% من المجتمع واستبعدوا حراس المرمى من العينة، بعدها تم تقسيم العينة لمجموعتين متكافئتين تضم كل منهما (5) لاعبين وتم التجاني والتكافؤ كما في الجدول (1).

جدول (1) يبين التجانس والتكافؤ في القياسات والاختبارات المستخدمة

المستوى	قيم t المحتسبة	التجريبية			الضابطة			الاختبارات
		نسبة الاختلاف	ع--+	-س	نسبة الاختلاف	ع--+	-س	
غير معنوي	0.169	1.273	0.896	70.34	1.376	0.967	70.24	الوزن/كغم
غير معنوي	0.289	1.0398	1.755	168.77	1.0359	1.745	168.45	الطول/سم
غير معنوي	0.21	1.872	2.332	124.56	2.104	2.614	124.23	التحمل النفسي/درجة
غير معنوي	0.227	3.187	0.785	24.631	3.524	0.864	24.512	الدرجة/ثانية
غير معنوي	0.37	13.983	0.634	4.534	12.023	0.562	4.674	التهديف من الثبات/عدد
غير معنوي	0.385	16.111	0.745	4.624	9.447	0.451	4.774	المناوله/درجة

قيمت (t) الجدولية = 1.860

## 2-3 الوسائل والأدوات:

### 2-3-1 الوسائل

- المراجع

- الاختبارات

### 2-3-2 الأدوات:

- ملعب كرة قدم.

- كرات قدم عدد (10)

- ساعة الكترونية للتوقيت عدد (2).

- شريط لقياس الطول (6 متر).

- ميزان طبي.

### 2-4 تحديد متغيرات البحث:

وبناء على الدراسات والأبحاث السابقة تم تحديد متغيرات البحث التي يرى الباحث أنها ضرورية

لإجراء هذا البحث وهي:

1-تحمل الضغط النفسي

2-المهارات الهجومية

## 2-5 القياس والاختبارات المستخدمة:

### 2-5-1 مقياس التحمل النفسي:

اعتمد الباحث مقياس التحمل النفسي في الدراسات السابقة للباحثة (زينب حسن فليح الجبوري، عبد علي عبيد الفرطوسي) نقلا عن (محمد العربي شمعون، 2001) والمقياس يحتوي على ثلاثة مجالات هي (التحدي، والالتزام، والسيطرة). كما يعتمد المقياس على ابعاد ثلاثة لغرض ويتكون من فقرت (42) لقياس تحمل الفرد اما تقدير الاجابة للمقياس فهو رباعي والدرجات تقسم من (4-1) للنقاط الايجابية و(1-4) للنقاط السلبية واعلى درجة (168) واقل درجة (42).

(ريسان ، 1989 ، 316)

### 2-5-2 اختبار الجري المتعرج بالكرة

الهدف من الاختبار: الجري السريع بالكرة (قياس الرشاقة مع الكرة).

الأجهزة والأدوات: كرة قدم، ساعة، شواخص.

الإجراءات: يتم الجري بالمنطقة المخططة وان تكون بمحاولتين

التقييم: يحسب الزمن.

(صالح ، 1990 ، 113)

### 2-5-3 اختبار التهديف من الثبات

الهدف من الاختبار: قياس الدقة في التصويب.

الأدوات: ملعب كرة قدم، كرات قدم.

الإجراءات: توضع (10) كرات قدم في أماكن محددة في منطقة الجراء، حيث يقوم اللاعب

بتسديد هذه الكرات الواحدة بعد الأخرى بشكل متسلسل على أهداف مربعة الشكل طول ضلعها

(1) م محددة داخل الهدف تؤثر على الزوايا.

الحساب: الضربات الصحيحة التي تدخل أو تلمس جوانب الأهداف الاربعة المحددة. وتعطى

محاولة واحدة لكل لاعب.

(مختار ، 1988 ، 113)

### 2-5-3 اختبار ضرب الكرة لمسافة (20 م)

الهدف من الاختبار: هو قياس الدقة للمناولات المتوسطة.

الأدوات والإمكانات: منطقة محددة لإجراء الاختبار، كرات قدم، بورك للتخطيط، شريط قياس.

الإجراءات: يرسم خط البداية بطول (3) م وترسم الدوائر الثلاث بصورة متداخلة بقياسات (2)

م، (4) م، (6) م، وتكون درجاتها (2، 4، 6).

حساب الدرجات: تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في المحاولات الخمسة.

## 2-6 الدراسة الاستطلاعية:

اجريت هذه الدراسة بتاريخ 2024/8/3 على مجموعة من لاعبي العينة التطبيقية (التجريبية) من خلال تطبيق التمرينات الثقة بالنفس لحساب الحمل الخاص بها ومعرفة المعوقات التي تواجه الباحث في تنفيذ تلك التمرينات والمتطلبات لتطبيقها.

## 2-7 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات بتاريخ 2024/8/11

## 2-8 التمرينات النفسية المستخدمة:

أجرى الباحث أعداد تمرينات الثقة بالنفس والتي تتخلها عبارات التشجيع ورفع روح المعنوية وكذلك تكرار الحالات الناجحة لرفع مستوى تحمل النفس. وبدأ تطبيقها بالقسم الرئيسي من البرنامج المعتمد للمدرب، وكانت فترة التطبيق ثمان أسابيع، وبلغت عدد الوحدات الاسبوعية (3) اما الكلي للوحدات (24) وحدة تدريبية والشدة كانت متوسطة (75-85%) والتكرار حسب الشدة الموضوعه والراحة كانت برجع النبض (120-130) بين التكرارات و(110-120) بين المجاميع. وبدأ تطبي التمرينات في 2024/8/12 لغاية 2024/10/3.

## 2-9 اختبارات البعدية: أجريت الاختبارات بتاريخ 2024/10/11

## 2-6 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على البرنامج الاحصائي SPSS

### 3- مناقشة النتائج:

جدول (2) يبين قيمة t بين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في متغيرات البحث

الدلالة	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	الاوراط		الاختبارات المستخدمة
			البعدي	القبلي	
معنوي	2.467	0.774	126.14	124.23	التحمل النفسي/درجة
معنوي	2.475	0.996	22.046	24.512	الدرجة/ثانية
معنوي	2.493	0.581	6.123	4.674	التهديف من الثبات/عدد
معنوي	2.698	0.541	6.234	4.774	المناوله/درجة

قيمة (t) الجدولية = 2,132

جدول (3) يبين قيمة t بين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات البحث

الدلالة	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	الاوراط		الاختبارات المستخدمة
			البعدي	القبلي	
معنوي	3.592	0.997	128.142	124.56	التحمل النفسي/درجة
معنوي	3.535	1.221	20.314	24.631	الدرجة/ثانية
معنوي	3.832	0.989	8.324	4.534	التهديف من الثبات/عدد
معنوي	4.26	0.889	8.412	4.624	المناوله/درجة

قيمة (t) الجدولية = 2.132

جدول (4) يبين قيمة t في القياس والاختبارات البعدية بين المجموعتين في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	4.323	0.887	128.142	0.967	126.14	التحمل النفسي/درجة
معنوي	3.115	0.894	20.314	0.865	22.046	الدحرجة /ثانية
معنوي	4.24	0.794	8.324	0.847	6.123	التهديف من الثبات/عدد
معنوي	3.529	0.979	8.412	0.973	6.234	المناوله/درجة

قيمة (t) الجدولية = 1.860

في الجدولين (2) و(3) يتضح التحسن والتطور في متغيرات البحث، وخاصةً في التحمل الذهني والمهارات المدروسة. ويحدث ذلك بشكل طبيعي في تطبيق التمارين رغم صعوبتها وممارسة التمارين، مما يزيد من الجوانب الذهنية والمهارية. لذلك يُلاحظ (مهند عبد الستار، 2001)

أن "التمرينات المبرمجة في المنهج تؤدي الى تحسن في الاداء إذا بنيت وفق جانب علمي وكذلك التنظيم في التدريب والحمل المقنن على وفق الأسس العلمية كل هذه المتطلبات تعطي مرحلة متقدمة من الناحية البدنية والمهارية والنفسية" (مهند، 2001، 89)

وفي جدول (4) في الاختبارات البعدية ظهرت الفروقات بين المجموعتين من ناحية التحمل النفسي والاداء المهاري بكرة القدم للصالات والتي ترجع الى تمرينات الثقة بالنفس ودورها في رفع الدافعية اللاعب للأداء بصورة أكبر ولهذا يرى (أسامة كامل، 2000) (تمثل الثقة بالنفس تقدير الفرد لذاته، والمشاركة المبكرة في الرياضة مهمة لبناء الثقة بالنفس لدى الرياضيين وتقدير الرياضي لذاته، وهو أمر أساسي للتحفيز لتحقيق النجاح) (أسامة، 2000، 251)

يرى محمد حسن، محمد العربي شمعون " التمرينات النفسية تؤثر إيجابيا في رفع مستوى الاداء كونها تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والجوانب الإيجابية للأداء الجيد"

(محمد، 2002، 32)

(محمد، 2001، 254)

تمارين الثقة بالنفس والتي تعتبر تمارين عقلية مهمة في زيادة القدرة على التحمل العقلي، حيث لاحظ (سمير الشبخاني، 1984) إن "يُعدّ المدربون عنصراً أساسياً في بناء ثقة اللاعبين بأنفسهم، خاصةً إذا كانوا يتمتعون بثقة عالية بأنفسهم. يميل الرياضي إلى تقليد القدوة الحسنة ومحاكاة مدربه وزملائه في الفريق" (سمير، 1984، 80)

واخيراً ان التحمل النفسي يعد الاساس في تحقيق الانجازات الرياضية إذ تم التعامل معه بصورة صحيحة ورفع الثقة بالنفس وهذا ما أشار إليه (كامل طه الويس، 1981) إلى "إن رفع مستوى التحمل الذهني اللازم لتحقيق النجاح يؤدي إلى ظهور ظواهر نفسية مرتبطة بالتحمل. وللتحمل الذهني تأثير حاسم على الدافعية، إذ يؤثر بشكل غير مباشر على تحفيز الاستعداد لتحقيق النجاح. كما أن التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة" (كامل، 1981، 131)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1-يساعد تدريب الثقة على زيادة القوة العقلية وأداء بعض المهارات الهجومية الأساسية في كرة القدم الداخلية للشباب.

2-الثقة بالنفس والقوة الذهنية أمران ضروريان لتقوية الجانب الذهني والسعي لتحقيق النجاح في البطولات والمنافسات.

##### 4-2 التوصيات:

1-اعتماد تدريبات الثقة لأنها تزيد من القوة العقلية وأداء بعض المهارات الهجومية الأساسية في كرة القدم داخل الصالات للشباب.

2-التأكيد على تمرينات الثقة بالنفس والتحمل النفسي كونهما مطلبان يعززان الجانب النفسي ويعملان على تحقيق الانجاز في البطولات والمنافسات.

## المصادر

- اسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية-تطبيقات في المجال الرياضي، مطبوعات دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2004.
- اسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، مطبوعات دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 2000.
- حسين حريم، السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد في المنظمات، مطبوعات دار زهراء للنشر، ط2، عمان، 1997.
- ريسان خريبط مجيد، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، مطبوعات مطابع التعليم العالي، بغداد، 1989.
- سمير شيخاني، علم النفس في حياتنا اليومية، مطبعة الانجلو المصرية للطباعة والنشر ط3، القاهرة، 1984.
- كامل طه الويس، علم النفس الرياضي، مطبوعات مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ط1، الموصل، 1981.
- محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مطبوعات دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001.
- محمد حسن علاوي، الاختبارات النفسية للرياضيين، مطبوعات مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998.
- محمد حسن علاوي، علم نفس التمرين والمنافسة الرياضية، مطبوعات دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002.
- مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، منشورات المعارف، ط2، بيروت، 1988.
- صالح راضي اميش، تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز، رسالة ماجستير تمت مناقشتها في جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1990.
- مهند عبد الستار العاني، تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير تمت مناقشتها في جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001.

ملحق (1)

نموذج من الواحد التدريبية (المعززة بالثقة بالنفس)

الشدة: 75%

الأسبوع: الأول

الزمن: 60-62 دقيقة

الوحدة التدريبية: 1-2-3

الراحة		الحجم	التمرين	الزمن دقيقة	القسم
بين التكرارات	بين المجاميع				
رجوع النبض 110-120 ض/د (3 دقيقة)	رجوع النبض 120-130 ض/د (2 دقيقة)	3×2	1-سباق بين زميلين بالدرجة على طول الملعب مع التشجيع	4.21	الرئيس
		3×2	2-سباق بين مجموعتين كل مجموعة من لاعبين مناولة واحدة على طول الملعب	4.4	
		2×2	3-لعب 2×2 مع مكافئة الفريق الفائز وخروج الخاسر	6.52	
		2×2	4-لعب 3×3 مع التشجيع رفع الروح المعنوية بالأداء الصحيح	6.4	