مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

تأثير تمرينات تنافسية في الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات

م.م ناطق مجيد حسن

وزارة التربية – المديرية العامة لتربية ديالى

natiqmajeed78@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/10/17 تاريخ نشر البحث 25/ 12/2025

الملخص: -

أن التهيئة النفسية هي جزء رئيسي في عملية التدريب الرياضي كباقي انواع الاعداد ، كونه يعمل على الاستثمار الأمثل لقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية، هدف البحث الى اعداد تمرينات تنافسية والتعرف على تأثيرها في الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة المجموعتين المتكافئتين ، اما عينة البحث فتكونت من لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم (14 لاعب)، اما اهم الاستنتاجات فكانت ان التمرينات التنافسية كان لها تأثير كبير جداً وفعالاً في تطوير الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات اذ ظهر ذلك من خلال معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرين ، واهم التوصيات كانت اعتماد التمرينات التنافسية في التدريب لما كان لها من تأثير ايجابي متغيرات البحث ، والاستفادة من هذه التمرينات في حل بعض المشكل النفسية لدى اللاعبين عند اداء المهارات .

الكلمات المفتاحية : تمرينات تنافسية ، الصلابة النفسية، مهارتي المناولة والتهديف .

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

The Impact of Competitive Training on Psychological Resilience and Passing and Shooting Skills in Futsal

Natiq Majeed Hassan

Ministry of Education – Directorate General of Education in Diyala

natiqmajeed78@gmail.com

Date the research was received: 17/10/2025 Date the research was published: 25/12/2025

Abstract

Psychological preparation is a key component of sports training, as it optimizes the players' physical, technical, and tactical abilities. This research aimed to develop competitive training exercises and identify their impact on psychological resilience and passing and shooting skills in futsal. The researcher employed an experimental design with two equivalent groups. The sample consisted of 14 players from the Diyala Education Directorate's futsal team. The most significant finding was that competitive training had a substantial and effective impact on developing psychological resilience and passing and shooting skills in futsal, as demonstrated by the significant differences between the pre-test and post-test scores. The main recommendation was to incorporate competitive training due to its positive impact. The research variables focus on utilizing these exercises to address some of the psychological challenges players face when performing skills.

Keywords: Competitive exercises, psychological resilience, passing and shooting skills.

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

1 – 1 مقدمة البحث واهميته :

هناك تقدم وتطور كبير في الجانب الرياضي عالمياً ليس فقط على صعيد الرياضة التنافسية وانما على صعيد الرياضة الترويحية ايضاً ، فللرياضة كم كبير من الفوائد على صحة الفرد لذا اهتم العلماء والاكاديميون والمتخصصون بهذا الجانب كونه يمس حياة الفرد بشكل مباشر ، اما في الرياضة التنافسية فالتطور لم يكن وليد الصدفة وانما جاء بمثابرة وعمل دؤوب من خلال استخدام الطرق والاساليب العلمية الحديثة والاجهزة والادوات المختلفة والمتنوعة للوصول بالمتعلم او المتدرب الى مستوى متقدم في الاداء ، إذ تم ويتم تطويرت الألعاب الجماعية والفردية تطوراً متصاعداً من خلال تطوير الأساليب التدريبية مما ادى الى تحقيق أفضل المستويات والنتائج في المسابقات الرياضية وذلك من خلال العلوم الرياضية التي سخرت لخدمة الأداء الرياضي ولاسيما علم النفس والتدريب الرياضي .

ان علم النفس الرياضي يسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات والمهارات للاعب اذ ان هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس وبالتالي التغلب عليه، فالأعداد النفسي يوصل اللاعب الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز ، كما يساعد الاعداد النفسي على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة ، بل يحسن الصفات النفسية وصقل قوة اللاعبين نفسيا وزيادة صلابتهم النفسية وبالتالي سيتحسن الجانب البدني والمهارى اذا ما تم مراعات هذه الجوانب النفسية في التمارين للمنهج التدريبي.

تعد التمرينات التنافسية جزءًا اساسيًا في إعداد اللاعبين إعداداً عاماً وخاصاً لجميع الفعاليات والألعاب الرياضية إذا تمت ممارستهُ بشكل منظم على وفق اسس علمية ، ويعد خصيصًا ليتلاءم ونوع الواجب الحركي المطلوب من اللاعب أداءه أو القيام به ، ويؤدي التمرين دورًا مهمًا في الاعداد للألعاب والمنافسات الرياضية ، لهذا يكون التمرين التنافسي ذو اهمية كبيرة في الوحدة التدريبية كونه الوحدة الاساسية للتدريب على المهارات لأي لعبة كانت .

وان من بين الالعاب والفعاليات التي نالت اهتمام العاملين في مجالات عدة برغم حداثتها هي كرة القدم للصالات والتي حظيت بنصيب وافر من الدعم والتشجيع ، إذ تعد من الألعاب ذات المتطلبات البدنية العالية والتي تحتاج إلى اعداد متكامل حتى يستطع اللاعب من تحمل الأعباء التي تواجهه اثناء المباراة، وانها من الالعاب الرياضية التي تمتاز بمواقف وحالات كثيرة متعددة ومتغيرة ، اذ تتطلب سرعة في الهجوم والدفاع ولإفراد الفريق كافة، وكذلك تمتاز بالسرعة الفائقة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها ، وأن متطلبات اللعبة تحتاج ايضاً الى أداء مهاري عالي المستوى لأن مناطق اللعب ضيقة وصغيرة فضلاً عن الحاجة إلى مستوى عالٍ من القدرات البدنية والنفسية كي تسعف اللاعبين في تطبيق الواجبات الخططية داخل الملعب.

ومن هنا جاءت اهمية البحث في استخدام تمارين تنافسية تراعي الجوانب المهارية والنفسية للسيطرة على انفعالات اللاعب السلبية وتحويلها الى انفعالات ايجابية تخدم الفريق، فمهارتي المناولة والتهديف بحاجة الى ثبات انفعالي (صلابة نفسية) كون هذه المهارات تؤدى بأغلب الاحيان بوجود مدافع وهذا يربك اللاعب المهاجم او يشعره بالخوف او القلق من فشل عملية التهديف واحراز الاهداف .

1- 2 مشكلة البحث :

يمثل الاعداد المهاري والنفسي الجانب المهم والمساعد لتطوير المهارات الاساسية في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية، وان لعبة كرة القدم للصالات هي واحدة من هذه الالعاب التي تحتاج الكثير من الاعداد المهاري والنفسي كونها لعبة جماعية فيها احتكاك مباشر بين لاعبي الفريقين ، وأن الصلابة النفسية أحدى العوامل النفسية المهمة التي تلعب دوراً فائقاً وحيوياً في صنع الفوز والتفوق لما يتعرض له اللاعبين من ضغوط تدريبية ومنافسات، وايضاً ان لمهارتي المناولة والتهديف دور كبير في صناعة وتحقيق الفوز كونها من اهم اسلحة الفريق الهجومية . تكمن مشكلة البحث في وجود شيء من الضعف كما لاحظا الباحث كونه متخصص نفسي في المجال الرياضي في الصلابة النفسية للاعبين الشباب وذلك من خلال عدم الالتزام بتأدية المهام المطلوبة والشعور بعدم الارتياح أو عدم التركيز على الأداء وزيادة في التوتر والعصبية (النرفزة) ، بالإضافة الى الحاجة الى تطوير مهارتي المناولة والتهديف كونها ليست بمستوى الطموح .

1- 3 اهداف البحث :

- اعداد تمرينات تنافسية في الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات .
- التعرف على تأثير التمرينات التنافسية في الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات

1– 4 فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات في نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1- 5 مجالات البحث :

1 – 5 – 1 المجال البشري: لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات للمرحلة الاعدادية.

2 – 5 – 2 المجال ألزماني: للفترة من (2025/4/18) ولغاية (2025/6/3).

3 – 5 – 3 المجال المكاني: القاعة المغلقة التابعة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي – تربية ديالى.

2 – منهج البحث واجراءاته الميدانية

2 – 1 منهج البحث : -

يعد اختيار المنهج الملائم لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، كذلك اعتمد الباحث في تصميم بحثه على اسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) .

التصميم التجريبي للبحث

ت	المجموعات	الخطوة الاولى	الثانية	الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
		الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي		
1	المجموعة التجريبية	اختبارات الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات	التمرينات التنافسية	اختبارات الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي
2	المجموعة الضابطة		المنهج المتبع			

2 – 2 مجتمع وعينة البحث : -

ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطا وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذة منه العينة " فهي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها " (محسن وسلمان؛ 2013 : 13)، اما عينة البحث فتكونت من (لاعبي منتخب تربية ديالى للمرحلة الاعدادية) والبالغ عددهم (14) لاعب وقسموا الى مجموعتين تجريبية (7) لاعب وضابطة (7) لاعب وقد اختارها الباحث بالطريقة العمدية للأسباب الاتية : -

1. قربها من سكن الباحث مما يؤمن وصولهُ الى مكان التجربة .
2. توفر الاجهزة والادوات وكافة مستلزمات التجربة بما فيها قاعة كرة القدم للصالات.
3. تعاون ادارة النشاط الرياضي وتفاعلها مع تجربة الباحث .

2 – 3 وسائل جمع المعلومات والادوات و الاجهزة المستخدمة في البحث :-

2 – 3 – 1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث : -

(المصادر والمراجع العربية والاجنبية ، الاختبار والقياس ، قوائم تفريغ البيانات ، الوسائل الاحصائية ، التجارب الاستطلاعية، مقياس الصلابة النفسية) .

2 – 3 – 2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث : -

(ملعب كرة القدم للصالات، كرات قدم للصالات، اهداف صغيرة (1 م x 75 سم)، كاميرا رقمية نوع (NEKON)، جهاز لابتوب نوع (DELL)، حاسبة يدوية نوع (CASIO)، صافرة نوع (FOX) كندية الصنع، أقلام شواخص بلاستيكية، شريط قياس) .

2–4 مواصفات اختبارات البحث : -

2 – 4 – 1 مقياس الصلابة النفسية (ملحق 2) : -

اعتمد الباحث مقياس (حكمت عبد العزيز؛2012 : 88 – 99) للصلابة النفسية وقد احتوى المقياس على (47) فقرة وكانت الاجابة على فقرات المقياس بثلاث بدائل هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي) وكانت درجات المقياس اعلى درجة على المقياس هي (141) اما اقل درجة فهي (47)، وبعد ان تم عرض المقياس على السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي فقد بلغت النسبة (100%) على ملاءمة المقياس لعينة البحث.

2 – 4 – 2 المناولة (صدام محمد؛ 2016 : 87)

اسم الاختبار: اختبار المناولة نحو اتجاه هدف صغير (1x 1 م) من مسافة (8 م). **الغرض من الاختبار:** قياس دقة المناولة **وأما الأدوات فهي (** كرات قدم للصالات عدد (5)، شريط قياس) ، **وصف الأداء:-** يقف المختبر ومعه الكرات الخمس على بعد (8 م) من الهدف، وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرات بشكل متتالي وهي ثابتة باتجاه الهدف . **طريقة التسجيل (** يعطى المختبر محاولة واحدة ، والدرجة العظمى للاختبار (15) درجة ، تحتسب للمختبر (ثلاث درجات) للمحاولة الناجحة عند دخول الكرة مباشرة الى المرمى ، تحتسب للمختبر (درجتان) للمحاولة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين وتدخل المرمى، تحتسب للمختبر (درجة واحدة) للمحاولة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين ولم تدخل المرمى ، تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للمحاولة الفاشلة.

2 – 4 – 3 التهديف (صدام محمد؛ 2016 : 87)

اسم الإختبار: اختبار التهديف نحو هدف كرة القدم للصالات مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين. **الغرض من الإختبار:** قياس دقة التهديف نحو الهدف مقسم الى مربعات. **الادوات (** كرات عدد (5) ، مربع حديد قياس 66 سم ، هدف كرة القدم للصالات). **وصف الأداء:** توضع (5) كرات في أماكن محددة بمسافة (10م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الأخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم. **طريقة التسجيل:** تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالآتي { (4) درجات عند التهديف في المجال رقم (4) ، (3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3) ، (2) درجتان عند التهديف في المجال رقم (2) ، (1) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (1) / (صفر) خارج حدود الهدف ، يعطى المختبر محاولة واحدة } .

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

2 -5 تطبيق تجربة البحث

2 – 5 - 1 الاختبار القبلي : -

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم (الجمعة) الموافق (18 / 4 / 2025) وعلى القاعة المغلقة التابعة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي – تربية ديالى ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية، على ضوء بيانات الاختبار القبلي تم اجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث، كما مبين بالجدول (1) .

جدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		t المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع			
1	الصلابة النفسية	درجة	78.54	9.90	79.10	10.67	1.89	0.073	غير معنوي
2	المناولة	درجة	5.20	1.25	4.80	2.44	1.66	0.078	غير معنوي
3	التهديف	درجة	7.20	1.82	6.80	2.84	1.33	0.069	غير معنوي

من خلال الجدول (1) نلاحظ ان درجة (t) المحسوبة وهي على التوالي (1.89 ، 1.66 ، 1.33) وأما نسبة الخطأ فكانت على التوالي (0.73 ، 0.78 ، 0.69) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وتكافؤ العينة في متغيرات البحث .

2 – 5 - 2 التمرينات التنافسية : -

من أجل اتباع السياق العلمي السليم للتوصل الى أدق النتائج لحل مشكلة البحث ومن أجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحث مجموعة من التمرينات بهدف تطوير بعض المهارات بكرة القدم الصالات ، وقد أعتمد الباحث في وضع هذه التمرينات على خبرته العلمية والعملية، وكذلك عمد الباحث الى تحليل عدد كبير من المراجع التي اعتمدت على المناهج التدريبية بكرة القدم للصالات مراعياً الاسس العلمية في إعداد هذه التمرينات بصورتها شبه النهائية .

اذ اعد الباحث هذه التمرينات وفقاً لما يأتي : -

- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر اللاعب بالملل .
- إتّباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب والى المعقد.
- مراعاة مبدأ التكرار في التمرينات .

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

2 – 5 – 3 التجربة الرئيسة : -

تم العمل بالتجربة الرئيسة لعينة البحث في يوم (الاحد) الموافق (20 / 4 / 2025) والانتهاء منها في يوم (الخميس) الموافق (30 / 5 / 2025) على افراد المجموعة التجريبية وبواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد أيام (الاحد – الثلاثاء - الجمعة) ولمدة (6) اسابيع وبلغ مجموع عدد الوحدات التدريبية (18) وحدة ، وبلغ وقت الوحدة التدريبية 90 دقيقة وأقتصر عمل الباحث في الجزء الرئيسي الخاص بالتمرينات المهارية من الوحدة التدريبية والبالغ زمنه (20) دقيقة وأما باقي الوقت فقد ترك للمدرب والبالغ وقته (40) دقيقة

2 – 5 – 4 الاختبارات البعدية : -

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التدريبية في يوم (الثلاثاء) الموافق (3 / 6 / 2025) مراعياً في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية .

2 - 6 الوسائل الاحصائية : -

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (Spss) .

3 - عرض النتائج ومناقشتها: -

3 – 1 عرض وتحليل نتائج اختبار الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتهديف في الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س- ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع					
1	الصلابة النفسية	درجة	78.54	9.90	101.23	6.87	22.69	5.87	10.22	0.000	معنوي
2	المناولة	درجة	5.20	1.25	10.80	1.12	5.60	2.81	5.27	0.000	معنوي
3	التهديف	درجة	7.20	1.82	14.40	0.54	7.20	2.25	8.47	0.000	معنوي

جدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	t المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع					
1	الصلابة النفسية	درجة	79.10	10.67	82.78	10.12	3.68	7.56	1.28	0.068	غير معنوي
2	المناولة	درجة	4.80	2.44	7.75	2.23	2.95	2.34	3.33	0.000	معنوي
3	التهديف	درجة	6.80	2.84	9.20	2.09	2.40	2.13	2.98	0.000	معنوي

3 – 2 عرض نتائج اختبار الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتهديف في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها .

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		t المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع			
1	الصلابة النفسية	درجة	101.23	6.87	82.78	10.12	3.69	0.000	معنوي
2	المناولة	درجة	10.80	1.12	7.75	2.23	3.99	0.000	معنوي
3	التهديف	درجة	14.40	1.54	9.20	2.09	5.12	0.000	معنوي

3 – 3 مناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة .

يبين الجدول (2) أنّ قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة في متغيرات البحث هي **(10.22 ، 5.25 ، 8.47)**، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

يبين الجدول (3) أنّ قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة في المناولة والتهديف مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة فيهما هي **(3.33 ، 2.98)**، وبما ان قيمة نسبة الخطأ هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، بينما في اختبار الصلابة النفسية نجد ان قيمة (t) المحسوبة (1.28) ونسبة الخطأ كانت (0.068) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي

ويعزو الباحث الفروق المعنوية الى التمرينات التنافسية التي ركزت على المناولة والتهديف بوجود المدافعين مما اعطى محاكاة عملية للمباراة وبالتالي استمرار التدريب على هذا المنهاج قد اعطى ثقة عالية للاعبين على أداء المهارتين وزاد من ثباتهم الانفعالي ومواجهة المواقف الصعبة بإيجابية كبيرة وقل القلق والتوتر وتشتت التركيز والانتباه، وهذه المظاهر هي من مظاهر الصلابة النفسية مظاهر الشخصية السوية وعنصرٌ هام في عملية التوافق الفعال وأن الفرد الذي لديه تحمل عال لديه مستوى عال من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط، " أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة واقتداراً ونشاطاً وواقعية لأن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون" (غادة محمد؛ 2010 : 98).

وأن " الصلابة النفسية للاعب الرياضي تعني التميز بالثقة التي تجعله يواجه اي موقف بدرجة عالية من الايجابية اثناء المنافسة، و القدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات و الامكانيات التي يمتلكها بغض النظر عن الضغوط في موقف المنافسة الرياضية"(محمد الحيلة؛ 2012 : 67).

ان مهارة المناولة هي المفتاح لمهارة التهديف وهي التتويج النهائي للمهارات الهجومية بكرة القدم للصالات ، بل إنَّ كل تلك المهارات تصبح بلا فائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتهديف الصحيح والناجح ، ولاسيما أن نتيجة المباراة تحدد بعدد الأهداف التي يسجلها فريق ضد آخر، لذلك تعد مهارة التهديف الحد الفاصل بين الفوز والخسارة ، وذلك ما يرفع معنويات الفريق ويعزز ثقتهم بأنفسهم ويدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد لتحقيق الفوز بالمباراة ، ويرى الباحث أنَ اهم ما يميز مهارتي المناولة والتهديف هو دقة ادائها وإصابة المرمى بشكل ناجح وهي تأتي عن طريق خلق التركيز العالي لتنفيذ الواجبات الفنية لهذه المهارات بدقة عالية وهذا اهم ما ركزت عليه التمرينات التنافسية بوجود المدافعين، اذ ان "الدقة هي عنصر رئيس وهام للمهارات ويجب دوام الحفاظ على تنميتها" (محمد خالد؛ 2022: 108). ومن هنا نستطيع أَنْ ندرك أهمية مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات وهما من المهارات الهجومية الأكثر تداولاً في اللعب، لذلك يجب التدريب عليهما وإتقانهما ليتسنى للفريق ضمان إنهاء الهجمات بنجاح ، فإذا فشل اللاعب في المناولة او في إحراز هدف فإنَّ جهود الفريق جميعها التي أوصلت اللاعب إلى وضع التهديف تذهب سُدى ، فضلًا عن فقدان الفريق الكُرة وتحوله من وضع الهجوم إلى الدفاع ، ذلك من شأنه أَنْ ينعكس سلبًا على معنويات اللاعبين وأدائهم مِمَّا يؤدي بالنهاية إلى خسارة الفريق المباراة (احمد كاظم؛ 2023 : 98).

كما ويعزو الباحث هذا التطور في متغيرات البحث الى التكرار المنظم وفق الاسس العلمية، " ان إعادة التمرين المهاري لأكبر عدد ممكن من المرات مع مراعاة فترات الراحة ويفضل أن تكون ايجابية يوفر فرصة كافية للاعبين في إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن وذلك لان التمرين الكثير على المهارات وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب" (ناريمان وعبد العزيز؛ 2014 : 52) ، وان التكرار على أداء المهارة وبشكل صحيح سوف يؤدي الى اتقانها والى التطور في الجانب البدني بالجزء القائم بالتكرار، كذلك فإن التمرين المستمر على الأداء المهاري سوف يجعل اللاعبين يؤدون المهارة بعيداً عن الأخطاء من خلال زيادة التكرارات في الوحدة التدريبية " ان التدريب يحتاج الى التكرار والتنويع فالتكرار يرسخ الأداء التقني والمهاري لدى اللاعب"(قاسم حسن؛ 2001 : 84) .

1-4 الاستنتاجات :

1. ان التمرينات التنافسية كان لها تأثير كبير جداً وفعالاً في تطوير الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتهديف اذ ظهر ذلك من خلال معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرين.
2. ان التمرينات التنافسية بوجود المدافعين اثناء الأداء المهاري قد عززت ثقة اللاعبين بأنفسهم .
3. ان التمرينات التنافسية كان لها دور كبير في خفض القلق والتوتر اثناء المناولة والتهديف كونها نفذت بوجود المدافعين.
4. ان التمرينات التنافسية قد خفضت التذمر لدى اللاعبين والقاء اللوم على الزميل اثناء الفشل في أداء الفني للمهارات.

2-4 التوصيات :

1. اعتماد التمرينات التنافسية في التدريب لما كان لها من تأثير ايجابي متغيرات البحث .
2. الاستفادة من هذه التمرينات في حل بعض المشكل النفسية لدى اللاعبين عند اداء المهارات الهجومية.
3. يجب الاهتمام بالجوانب النفسية وتطوير الصلابة النفسية للاعبين الشباب للتغلب على مخاوفهم اثناء المنافسات .
4. ضرورة اجراء بحوث مشابهة لكن على عينات مختلفة .

المصادر

- أحمد محمد كاظم؛ كُرة القدم الحديثة المبادئ المهارية والخططية ، ط1 (عمان ، دار دجلة ، 2023).
- حكمت عبد العزيز ؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري وفقاً لترتيب فرق الدوري لدى لاعبي النخبة لأندية بغداد بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، 2012)

- صدام محمد احمد ؛ تـأثير تمرينات بالأجهزة المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القـدم الصـالات للاعبـات بأعمار - 16 – 18 – سنة (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، 2016)
- غادة محمد الشواف ؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية والإبداع في مرحلة المراهقة في العراق : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن الرشد، 2010)
- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ؛ ط2 (عمان ، دار الفكر العربي ، 2001)
- محسن علي السعداوي و سلمان الحاج عكاب الجنابي ؛ ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1 (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013)
- محمد خالد حسن؛ المهارات الهجومية بكرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2022)
- محمد محمود الحيلة ؛ علم النفس الرياضي ، ط 1:(عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ،2012)
- ناريمان الخطيب وعبد العزيز النمر ؛ التدريب الرياضي الاسس النظرية والتطبيقات العملية : (حلوان ، مكتبة الاساتذة للكتاب ، 2014) .

ملحق (1) يوضح أسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض مقياس الصلابة النفسية عليهم

رقم	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
.1	أ.د كامل عبود حسين	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى
.2	أ.د سها عباس عبود	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى
.3	أ.د مها صبري محمد	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى

محلق (2) مقياس الصلابة النفسية

ت	الفقرات	تنطبق علي		
		كثيراً	احياناً	نادراً
1	مهما كانت العقبات فإنني استطيع تحقيق أهدافي			
2	أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي			
3	أعتقد أن متعة الحياة وأثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدراتي علي تنفيذها			
6	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			
7	معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها			

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244 ، ISSN-P: 3005-8236
https://www.iasj.net/iasj/journal/460
DAMU JOUNRAL of sport science

8	نجاحي في حياتي يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة			
9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة مالا أعرفه			
10	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله			
11	الحياة فرص وليست عمل وكفاح			
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أوجهها			
13	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها			
14	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه			
15	لدي القدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
16	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها			
17	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي			
18	المشكلات تستنفر قواي وقدرتي على التحدي			
19	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
20	لا يوجد في الواقع شيء أسمه الحظ			
21	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث			
22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			
23	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي			
24	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
25	أعتقد أن " البعد عن الناس غنيمة "			
26	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي			
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة			
28	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر			
29	أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط			
30	لدي حب المغامرة والرغبة في اكتشاف ما يحيط بي			
31	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي			
32	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي			
33	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها			
34	أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث			
35	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها			

36	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي			
37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها			
38	أؤمن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة "			
39	أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية			
40	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم			
41	أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث			
42	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي			
43	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن			
44	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية			
45	التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح			
46	أغير قيمي ومبادئ إذا دعت الظروف ولذلك			
47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث			