

Research Paper

تأثير تمارين نفسية للحد من حالة القلق ورفع الصلابة النفسية وأداء ركلة الجزاء للاعبين تحت (19) عام

رعد ابراهيم لفته لايح

المديرة العامة لتربية بدالي , raadibraz@gmail.com

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.166004.1323>

Submission Date Online 2025-10-08

Accept Date 2025-11-20

المستخلص

التمارين النفسية تقلل مستويات القلق وتحسن الصلابة النفسية للاعبين لغرض الارتقاء بمستواهم النفسي والادائي ومن هنا تبرز اهمية البحث بان التمارين النفسية هي وسيلة فاعلة لمعالجة القلق وتعزيز الصلابة النفسية لما لها من دور في تمكين اللاعب من السيطرة على التوتر والضغوط المرافقة للمنافسة ، مما ينكس ايجابا على دقته وثقته عند تنفيذ ركلة الجزاء . وكانت مشكلة البحث : ان الجانب النفسي ما يزال يحظى باهتمام اقل ، خصوصا في ما يتعلق بإعداد اللاعب لمواجهة الضغوط النفسية التي ترافق المواقف التنافسية الدقيقة . ومن هنا تأتي الحاجة الى استخدام تمارين نفسية منظمة تهدف الى تخفيض مستويات القلق السلبي وتعزيز الصلابة النفسية بما ينكس ايجابا على ثقة اللاعب بنفسه وقدرته على الاداء بثبات في اللحظات الحاسمة . وكان هدف البحث: التعرف على تأثير تمارين نفسية لمعالجة القلق بنوعيه الميسر والمعوق ورفع الصلابة النفسية في اداء ركلة الجزاء للاعبين كرة القدم الشباب . وتم الاستعانة بالمنهج التجريبي ، اما عينة البحث كانت فئة الشباب ، وبعد تطبيق التمارين النفسية تم الوصول الى اهم الاستنتاجات : التمارين النفسية المشابهة لظروف المباراة تعمل على معالجة القلق بنوعيه الميسر والمعوق ورفع الصلابة النفسية في اداء ركلة الجزاء للاعبين كرة القدم الشباب . وتمت التوصية : باعتماد التمارين النفسية المشابهة لظروف المباراة لأنها تعمل على معالجة القلق بنوعيه الميسر والمعوق ورفع الصلابة النفسية في اداء ركلة الجزاء للاعبين كرة القدم الشباب .

الكلمات المفتاحية: التمارين النفسية ، القلق ، الصلابة النفسية ، ركلة الجزاء

The effect of psychological exercises to reduce anxiety, increase mental resilience, and perform penalty kicks for players under (19) years old

raad abraham lafatih layj alshamriu

al'idadarat aleamat liltarbiat dyala

Abstract

Psychological exercises reduce anxiety levels and improve players' psychological resilience, aiming to enhance their psychological and performance levels. Hence, the importance of this research is highlighted by the fact that psychological exercises are an effective means of treating anxiety and enhancing psychological resilience, as they enable players to control the stress and pressures associated with competition, which positively impacts their accuracy and confidence when executing penalty kicks. The research problem was: The psychological aspect still receives less attention, especially with regard to preparing players to cope with the psychological pressures that accompany delicate competitive situations. Hence, the need for structured psychological exercises aimed at reducing levels of negative anxiety and enhancing psychological resilience, which positively impacts players' self-confidence and ability to perform steadily during crucial moments. The aim of the study was to identify the effect of psychological exercises to address anxiety, both facilitating and hindering, and to increase psychological resilience in young soccer players' penalty kick performance. An experimental approach was used, and the research sample was youth. After implementing the psychological exercises, the most important conclusions were reached: Psychological exercises similar to match conditions work to address anxiety, both facilitating and hindering, and increase psychological resilience in young soccer players' penalty kick performance. It was recommended to adopt psychological exercises similar to match conditions because they work to address anxiety, both facilitating and hindering, and increase psychological resilience in young soccer players' penalty kick performance.

Keywords: Psychological exercises, anxiety, psychological resilience , penalty kick.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد الرياضة في العصر الحديث من أبرز الوسائل التي تسهم في بناء الانسان المتكامل بدينا ونفسيا واجتماعيا ، اذ اصبحت عاملا مؤثرا في تطوير القدرات البشرية وصقل الشخصية وتنمية الثقة بالنفس ، ولم تعد ممارسة لتشمل الجوانب العقلية والانفعالية والنفسية ، لما لها من تأثير مباشر في الاداء الرياضي خصوصا في المواقف التنافسية التي تتطلب تركيزا عاليا واستقرارا نفسيا .

ويُعد القلق من أكثر الظواهر النفسية شيوعاً بين الرياضيين، وخاصة الألعاب الجماعية مثل كرة القدم لكثرة اللاعبين والضغط النفسي والصدمات والمعوقات التي تواجه لاعبي كرة القدم وفي المهارات المميزة مثل ركلة الجزاء التي تعد من اصعب المواقف التي تواجه اللاعب والتي تغير نتيجة المباراة او المنعطف لتغير اللعب وهذا ما نراه في مباريات كرة القدم حديثاً، والقلق هو استجابة انفعالية طبيعية تظهر عند مواجهة مواقف الضغط والتحدي. إلا أن ارتفاع مستوى القلق قد يؤدي إلى اضطراب في التفكير، وانخفاض في مستوى الأداء، خاصة في المواقف التي تتطلب دقة عالية في اتخاذ القرار، مثل تنفيذ ركلة الجزاء في كرة القدم. ويتخذ القلق شكلين أساسيين: القلق الميسر الذي يحفز الأداء ضمن حدود معينة، والقلق المعوق الذي يعيق الأداء ويؤدي إلى ضعف التركيز وفقدان السيطرة. لذا فإن التعامل مع القلق الرياضي يُعد من المتطلبات المهمة لتطوير الأداء النفسي والمهاري للاعبين ، ويرى (محمد حسن ، 1992) ان القلق " من المتغيرات المهمة في الجانب النفسي مما يتطلب ان تكون مستقرة والاستفادة منها في رفع الدافع لغرض تحقيق نتائج متقدمة في الفعاليات الرياضية " (1).

بينما يرى كل من (نزار الطالب؛ كامل لويس، 1992) " من الامور التي ترفع الانجازات هي الجوانب الشخصية فضلا عن ان تطور الجانب البدني و المهاري يتأثر بالعوامل النفسية مثل الدافع والرغبة والتفكير الصحيح والاستعداد النفسي وتقليل الخوف والاهتمام بالقلق.... الخ" (2).

أما الصلابة النفسية فهي من الصفات التي تميز الرياضيين القادرين على مواجهة الضغوط والتحديات، إذ تمثل مزيجاً من الثقة بالنفس، والقدرة على التكيف، والمثابرة في مواجهة المواقف الصعبة. وتُعد الصلابة النفسية عاملاً أساسياً في الحفاظ على الثبات الانفعالي واتزان الأداء في المواقف الحرجة، مما يجعلها عنصراً محورياً في تحقيق النجاح الرياضي ، ولهذا يرى (Creswell S,1997) ان الصلابة النفسية هي " امتلاك اللاعب الرياضي للمهارات النفسية التي تسهم في الارتقاء بمستوى الاداء لمهارة الانتباه ومواجهة الضغوط والدافعية والثقة بالنفس" (3). بينما يرى (Yas A,2008) كذلك هي " امتلاك الفرد لمجموعة من السمات كدرجة عالية من الالتزام في اثناء تأدية المهام المطلوبة ، ودرجة عالية من التحدي ودرجة عالية من التحكم في الامور الوظيفية والحياتية" (4).

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الفرقية التي تتطلب توازنا دقيقا بين القدرات البدنية والمهارية والنفسية ، اذ يعتمد نجاح اللاعب في المواقف الحاسمة ، كركلة الجزاء على مدى استقراره النفسي وقدرته على التحكم بانفعالاته تحت ضغط المنافسة والجمهور ، ويعد القلق بنوعيه (الميسر والمعوق) أحد أبرز العوامل النفسية التي تؤثر سلبا في تركيز اللاعب واتخاذها للقرار المناسب اثناء الاداء .

التمرينات النفسية تقلل مستويات القلق وتحسن الصلابة النفسية للاعبين لغرض الارتقاء بمستواهم النفسي والادائي ومن هنا تبرز اهمية البحث بان التمرينات النفسية هي وسيلة فاعلة لمعالجة القلق وتعزيز الصلابة النفسية لما لها من دور في تمكين اللاعب من السيطرة على التوتر والضغط المرافقة للمنافسة ، مما ينعكس ايجابا على دقته وثقته عند تنفيذ ركلة الجزاء .

1-2 مشكلة البحث

يعد الجانب النفسي من اهم الجوانب المؤثرة في الاداء الرياضي ، ولاسيما في المواقف الحاسمة التي تتطلب دقة عالية وثباتا انفعاليا مثل تنفيذ ركلة الجزاء في كرة القدم ، اذ يواجه اللاعب اثناء تنفيذها ضغوطاً متعددة ناتجة عن اهمية الموقف ، وضغط الجمهور ، ومسؤولية النتيجة ، مما يؤدي الى ظهور حالات القلق النفسي بنوعيه الميسر والمعوق ، والتي قد تؤثر بشكل مباشر في تركيزه وقدرته على اتخاذ

¹ محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 ، ص278.

² نزار الطالب؛ كامل لويس: علم النفس الرياضي، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 1992 ، ص210.

³ Creswell S :Key Questions on Mental Toughness, University of Western Australia,1997 ,p 86.

⁴Yas A :The Impact of the Rational Emotional Style on Developing Optimism among Middle school Female Students , University of Diyala , 2008,p174.

القرار الصحيح اثناء تنفيذ ركلة الجزاء , وان هذا القلق يظهر على الرياضيين من خلال بعض المظاهر السلوكية اثناء الاداء , والتي تعد معوقا مؤثرا في مواقف الاداء الحاسمة في المنافسة الرياضية وخاصة ركلة الجزاء ومن هنا تنبثق المشكلة البحثية بصياغة السؤال الآتي: هل ان القلق النفسي بنوعيه الميسر والمعوق والصلابة النفسية ذات تاثير في اداء ركلات الجزاء بكرة القدم.

ووفق الخبرة البحثية النفسية للباحث فضلا عن تخصصه في لعبة كرة القدم لاحظ رغم الاهتمام الواسع بالجوانب البدنية والمهارية في التدريب لاعبي كرة القدم الشباب الا ان الجانب النفسي ما يزال يحظى باهتمام اقل ، خصوصا في ما يتعلق بأعداد اللاعب لمواجهة الضغوط النفسية التي ترافق المواقف التنافسية الدقيقة . ومن هنا تأتي الحاجة الى استخدام تمارين نفسية منظمة تهدف الى تخفيض مستويات القلق السلبي وتعزيز الصلابة النفسية بما ينعكس ايجابا على ثقة اللاعب بنفسه وقدرته على الاداء بثبات في اللحظات الحاسمة .

3-1 هدف البحث

- 1- التعرف على تأثير تمارين نفسية لمعالجة القلق بنوعيه الميسر والمعوق ورفع الصلابة النفسية في اداء ركلة الجزاء للاعبين كرة القدم الشباب.
- 2- يهدف البحث الى قياس الاختبارات القبلية – والبعدية لمجموعة البحث .

4-1 فرضية البحث

- 1- وجود تأثير ايجابي للتمارين النفسية لمعالجة القلق بنوعيه الميسر والمعوق ورفع الصلابة النفسية في اداء ركلة الجزاء للاعبين كرة القدم الشباب (U19).
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية .
- 3- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو كرة القدم فئة الشباب (U19) لنادي ديالى الرياضي
- 2-5-1 المجال المكاني: ملعب الادارة المحلية لكرة القدم لنادي ديالى الرياضي
- 3-5-1 المجال الزمني: المدة 6 / 7 / 2025 ولغاية 10 / 9 / 2025 .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث إن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 المجتمع البحثي وعينته

تم تحديد المجتمع بلاعبين كرة القدم فئة الشباب لنادي ديالى تحت (U19) ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (25) لاعبا ، حيث تم اختيار (5) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية ، بينما قسمت المجموعتين (ضابطة وتجريبية) المتكونة من (10) لاعبين لكل مجموعة وتم تجانسهم وتكافؤهم بمتغيرات البحث حسب الجدول (1).

جدول (1) يبين التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث في القياسات والاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيم t المحتسبة	المجموعة التجريبية			الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.115	1489	0.974	65.37	1.324	0.865	65.32	الوزن /كغم
غير معنوي	0.111	1.093	1.842	168.52	1.166	1.964	168.42	الطول / سم
غير معنوي	0.359	1.885	0.674	35.741	2.091	0.745	35.621	مقياس القلق المعوق /درجة
غير معنوي	0.29	2.414	0.684	28.33	2.237	0.632	28.24	مقياس القلق الميسر / درجة
غير معنوي	0.187	1.381	1.525	110.37	1.28	1.412	110.24	الصلابة النفسية /درجة
غير معنوي	0.315	3.406	0.864	25.36	2.951	0.745	25.24	التهديف من ركلة الجزاء / درجة

قيمت (t) الجدولية = 1.734

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

2-3-1 الوسائل المعتمدة

- 1-المراجع والمصادر.
- 2-الاختبارات والقياسات .
- 3-المقابلة والملاحظة.

2-3-2 اجهزة وادوات البحث

- 1-ساعة الكترونية للتوقيت
- 2-شريط متري للقياس
- 3-جهاز لقياس الطول والوزن .
- 4-كرات قدم

2-4 إجراءات البحث :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب اهمية المتغيرات في معالجة مشكلة البحث وكذلك من خلال الدراسات والمراجع الخاصة بكرة القدم والتي شملت (التهديف من ركلة الجزاء ، القلق بنوعيه المعوق والميسر ، الصلابة النفسية).

2-4-2 الاختبارات والقياسات المستخدمة:

2-4-2-1 مقياس القلق الرياضي⁽⁵⁾

استخدم الباحث مقياس القلق بنوعيه (الميسر والمعوق) ويهدف هذا المقياس لمعرفة مدى تأثير القلق في مستوى الاداء الرياضي المختلف ، وقد شمل المقياس على (20) عبارة طبقاً لدرجة تطابقها للموقف الذي يواجه اللاعب قبل واثناء المباراة علماً ان المقياس يتكون من عبارات هي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) والتصحيح يتكون من (1،2،3،4،5).

اما القلق الميسر يتكون من (1،3،4،7،9،10،12،14،15،16) والمعوق من (2،5،6،8،11،13،17،18،19،20).

فالدرجة العالية للقلق الميسر تدل على ان القلق له تأثير إيجابي في الارتفاع اما المنخفضة تدل على ضعف الاهتمام، والدرجة العالية للقلق المعوق تدل على التأثير السلبي والدرجة المنخفضة تدل على قلة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب.

2-4-2-2 مقياس الصلابة النفسية⁽⁶⁾

استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية المصمم من قبل (كامل عبود ,2004) والذي يتكون من (32) فقرة وتنتم الاجابة على فقرات المقياس وفق ميزان رباعي التدرج وهي تعادل درجات (1،2،3،4) وتبلغ اعلى درجة للمقياس (128) والمتوسط الفرضي (80) واقل درجة (32) درجة وتدل حيازة الدرجة المرتفعة على المقياس على الشعور العالي بالصلابة النفسية والعكس صحيح.

2-4-2-3 اختبار التهديف من ركلة الجزاء⁽⁷⁾

اسم الاختبار : دقة تصويب ركلة الجزاء.

الغرض : بيان الدقة للتصويب في ركلة الجزاء.

الادوات : (مرمى كرة القدم مقسم الى (15) قسماً حسب مناطق الصعوبة ، كرات قدم ، شريط قياس ، اشرطة).

تعليمات الاداء :

-يقف المسجل بمساعدة شخص ثانٍ في مكان يسمح له رؤية جميع الكرات المصوبة .
- يقوم المسجل والشخص الثاني بتسجيل جميع التصويبات الناجحة والفاشلة وحسب تقسيم مناطق الصعوبة للهدف.

-يعطى لكل مختبر محاولتين .

-يقوم المختبر بتنفيذ (5) ركلات نحو الهدف .

⁵ نزار الطالب ؛كامل لويس؛مصدر سبق ذكره , 1992, ص216 .

⁶ كامل عبود حسين العزاوي : بناء مقياس لقوة النفسي التحمل لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2004 , ص 32.

⁷ احمد عريبي سبع ؛ طارق حميد سلطان :الاتزان الحركي وعلاقته بدقة اداء ركلة الجزاء للاعبي كرة القدم ,مجلة علوم الرياضة , مجلد خاص بوقائع المؤتمر الثالث , جامعة ديالى , 2019 , ص 6.

التسجيل :

- المربع يعطي الدرجة نفسها للكرة المصوبة نحوه .
-في حالة ارتطام الكرة بالعمود او العارضة وتدخل الهدف (المرمى) تعطى درجة المربع.
-الكرات التي ترتطم بالعمود او العارضة ولم تدخل المرمى تعطى درجة (صفر).
-الكرات التي ترتطم بشريط التقسيم ولم تدخل الهدف (المرمى) تعطى الدرجة العالية القريبة من شريط التقسيم الذي اصطدمت به الكرة .
-الكرات المصوبة خارج الهدف (المرمى) يعطى صفرا.
-الدرجة النهائية هي مجموعة الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من المحاولات الخمسة واعلى درجة هي (40).

2-4-3 التجربة الاستطلاعية : أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/7/6 على عينة البحث الأصلية المكونة من (5) لاعبين , وذلك لتطبيق و تنفيذ استمارات المقاييس النفسية و بعض التمرينات النفسية من خلال اداء ركلة الجزاء لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملاءمته لعينة البحث وإيجاد ومعرفة المعوقات التي تواجه الباحث و ان اجراء التجربة يستطلع فيها الباحث قدرة وصلاحية ما يساعده في التجربة الرئيسية (الاساسية) من أدوات وفريق عمل واختبارات وهي عملية مهمة اوصى بها المختصون في البحث العلمي وتم استبعاد للاعبين التجربة الاستطلاعية من التجربة الرئيسية.

2-5-2 التجربة الميدانية :

2-5-1 الاختبارات القبليّة : قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي لعينة البحث يوم (الاحد) بتاريخ 2025/7/13 في تمام الساعة (10) صباحا وقد عمد الباحث الى الشرح المفصل للاختبار من حيث كيفية أداء الاختبار والزمن المستغرق وحساب الدرجة وقام الباحث بأداء الاختبار أمام عينة البحث لإيصال فكرة عن ذلك , فضلا عن استخدام بعض لاعبي النادي من ذوي المهارات العالية في لعبة كرة القدم على كيفية الاداء حيث كان الاختبار يؤدي على ارضية ملعب الادارة المحلية لنادي ديالى الرياضي بعد اعداد الاستمارة لتسجيل نتائج لكل اللاعبين, وقام الباحث بتثبيت الظروف الطبيعية بالاختبارات وطريقة اجراء الاختبار وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية , وقد قام الباحث بإجراءات قياس القلق (المعوق والميسر) معتمدا على مقياس نفسي اعده مسبقا (نزار الطالب و كامل لويس) اما متغير الصلابة النفسية فقد اعتمد الباحث مقياس (كامل عبود) الذي اعده مسبقا للوقوف على مدى الصلابة النفسية لأفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة عن طريق الاجابة على المقاييس النفسية المستخدمة والتي اعتمدها الباحث.

2-5-2 التمرينات النفسية المستخدمة:

تم اعداد تمارين نفسية , ينظر ملحق رقم(2) اثناء اداء ركلة الجزاء كمحاولة لرفع مستوى الصلابة النفسية وكذلك خفض القلق المعوق ورفع مستوى القلق الميسر لتطوير مستوى اداء ركلة الجزاء نحو الافضل وخلال المواقف المشابه لظروف المباراة بكرة القدم.
على ذلك تم تطبيق التمرينات في القسم الختامي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبيية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب وخلال الفترة المحددة نفسها للمجموعة التجريبيية , حيث تم تدريب اللاعبين للمجموعة التجريبيية على مهارة التهديف لركلة الجزاء على مرميين تعليميين لكل مرمى تعليمي خمسة لاعبين بهدف ضمان تكرار اكثر للتهديف لركلات الجزاء لكل لاعب ومن خلال التنفيذ يقوم الباحث بإعطاء تمرينات نفسية لتعزيز مهارات اللاعب النفسية وكذلك تطور وتنمي قدراته النفسية والذهنية وكذلك رفع الروح المعنوية للاعبين والحد من القلق المؤثر والخوف من الفشل واضاعة فرصة الفوز.

وقد بلغ عدد الجرعات التدريبية النفسية خلال الأسبوع الواحد (3) جرعات تدريبيه نفسية ومجموع الجرعات (24) جرعة تدريبية نفسية وبلغت مدة تطبيق التمرينات النفسية (8) أسابيع .حيث اعتمد الباحث ثلاث تمرينات في كل جرعة ، و ان لكل تمرين نفسي (4) دقائق اثناء تنفيذ ركلة الجزاء وهذا يضمن تكرارات اكثر لرفع تقلبات اللاعبين النفسية قيد الدراسة ، وقد تم تطبيق التمرينات من المدة 2025/7/14 ولغاية 2025/9/15.

2-5-3 : الاختبارات البعدية : قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم (الاربعاء) أجريت بتاريخ 2025/9/17 في تمام الساعة (10) صباحا, على ارضية ملعب الادارة المحلية لنادي ديالى الرياضي, ومتبع كل الشروط والاجراءات وللاختبارات القبليية نفسها من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة نفس نوعية الكرات المستخدمة في الاختبار القبلي وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد .

2-6 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام (SPSS) للاستخراج النتائج ومعالجة البيانات.
 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2) يبين قيم (ت) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة				الاختبارات المستخدمة
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
			القبلي	البعدي	
معنوي	2.598	0.954	33.142	35.621	مقياس القلق المعوق/ درجة
معنوي	2.805	0.678	30.142	28.24	مقياس القلق الميسر / درجة
معنوي	2.994	0.745	112.471	110.24	الصلابة النفسية / درجة
معنوي	2.658	0.699	27.098	25.24	التهديف من ركلة الجراء / درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (3) يبين قيم (ت) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية				الاختبارات المستخدمة
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
			القبلي	البعدي	
معنوي	4.151	0.867	32.142	35.741	مقياس القلق المعوق/درجة
معنوي	4.194	0.997	32.512	28.33	مقياس القلق الميسر / درجة
معنوي	4.456	0.891	114.341	110.37	الصلابة النفسية / درجة
معنوي	3.862	0.972	29.114	25.36	التهديف من ركلة الجراء / درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4) يبين قيم (ت) للفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	7.181	0.642	32.512	0.754	30.142	مقياس القلق الميسر / درجة
معنوي	3.213	1.142	114.341	1.321	112.471	الصلابة النفسية / درجة
معنوي	6.035	0.652	29.114	0.764	27.098	التهديف من ركلة الجراء / درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.734

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين لنا رفع مستوى اداء ركلة الجراء والتي ظهرت من خلال الفروقات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية والتي ترجع الى رفع مستوى الصلابة النفسية والقلق الميسر وتقليل القلق المعوق وايضا بين خلال الفروقات في المقياسين المستخدمين وهذا يدل على انتظام اللاعبين في تطبيق التهديف بصورة صحيحة وانتظام وهذا غاية التدريب بغض نوع التمرينات نفسية ام مهارية او بدنية اذ يرى (مروان عبد المجيد ؛ محمد جاسم , 2010) من الاهداف العلمية للتدريب هو الارتقاء بالمستوى الرياضي الى الانجاز المتقدم حسب الفعالية التخصصية⁽⁸⁾.

كما أن التمرينات المستخدمة خلال التدريب تمت وفق الاهداف التدريبية بصورة عامة سواء بدني ام مهاري ام نفسي ومن الاهتمام بجانب القلق النفسي الذي يعد اهم معوقات التقدم ولهذا يرى (محمد حسن , 1992) " القلق الرياضي متغير نفسي ضرورة المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق افضل النتائج الرياضية ، ان القلق هو صاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد انها اساسية لوجوده"⁽⁹⁾.

وفي جدول (4) ظهر لنا تقدم افضل للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بسبب رفع الصلابة النفسية وتنظيم القلق نحو الافضل مما زاد من فاعلية مهارة التهديف بركلة الجراء وهذا اكيد يعود الى التمرينات النفسية الموضوعة والمختارة بصورة علمية ويرى كل من (خلاف ابراهيم ؛ كمال جلال , 1997) " ان القلق احد الانفعالات النفسية التي قد تحول دون حدوث استجابات عقلية وبدنية

⁽⁸⁾ مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ محمد جاسم الياسري : اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي , ط1, عمان الوراق للنشر والتوزيع , 2010 , ص22.
⁽⁹⁾ محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره , ص 278 .

سريعة مما يؤدي الى اختلال في توافق الحركات الارادية والتي تؤثر بدرجة واضحة على مستوى اداء الفرد مهاريا وخططيا"⁽¹⁰⁾.

اما (مهند عبد الستار , 2001) يرى " من الامور العلمية التي ينبغي ان نقف عليها هي نوعية التمرينات المستخدمة في البرامج التدريبية المقننة والتي تعمل على تطور الأداء بشرط بنائها وفق أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين"⁽¹¹⁾.
ومن الامور التي تقلل القلق هي تطبيق المهارة في ظروف صعبة ومشابهة لظروف المباراة هذا يعزز من القلق الميسر ويقلل من القلق اذ يرى (محمد العربي , 2001) "الذي يرى ان استبعاد التفكير السلبي ، واعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس سوف يؤدي الى زيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الإيجابي وتحقيق الاهداف"⁽¹²⁾.

ومن ناحية الصلابة النفسية وتأثيرها على تخفيف قلق المعوق هو يرجع الى التمرينات النفسية التي تعزز منها اذ يرى (Al-Shawaf g,2010) " ان الاشخاص الاكثر صلابة هم اكثر صمودا" ومقاومة وانجاز وضبطا" داخليا وقيادة واقتدار ونشاط وواقعية لان الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأشخاص الاكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون"⁽¹³⁾

بينما يرى (Karen A,2002) " ان الصلابة النفسية للاعب الرياضي تعني التميز بالثقة التي تجعله يواجه اي موقف بدرجة عالية من الإيجابية اثناء المنافسة ، والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والامكانيات التي يمتلكها بغض النظر عن الضغوط في موقف المنافسة الرياضية"⁽¹⁴⁾.

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- التمرينات النفسية المشابهة لظروف المباراة تعمل على معالجة القلق بنوعيه الميسر والمعوق ورفع الصلابة النفسية في اداء ركلة الجزاء للاعب كرة القدم الشباب .
- 2- الصلابة النفسية ترتفع اذا تم تنميتها بأسلوب تدريبي وفق ظروف صعبة ومنها يمكن رفع القلق الميسر وتقليل القلق المعوق ويزيد من مستوى الاداء ومنها مهارة التهديد بركلة الجزاء.

2-5 التوصيات

- 1- اعتماد التمرينات النفسية المشابهة لظروف المباراة لأنها تعمل على معالجة القلق بنوعيه الميسر والمعوق ورفع الصلابة النفسية في اداء ركلة الجزاء للاعب كرة القدم الشباب .
- 2- التأكيد على الصلابة النفسية اثناء تنميتها وبأسلوب تدريبي وفق ظروف صعبة ومن خلالها يمكن رفع القلق الميسر وتقليل القلق المعوق ويزيد من مستوى الاداء ومنها مهارة التهديد بركلة الجزاء.

المراجع

- احمد عربي سبع ؛ طارق حميد سلطان : الاتزان الحركي وعلاقته بدقة اداء ركلة الجزاء للاعب كرة القدم , مجلة علوم الرياضة , مجلد خاص بوقائع المؤتمر الثالث , جامعة ديالى , 2019.
- خلاف براهيم ؛ كمال جلال : قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بتركيز الانتباه والأداء المهاري في كره اليد , المجلة العلمية , التربية البدنية وعلوم الرياضة , المجلد (31) , العدد (1) , 1997.
- كامل عبود حسين العزاوي : بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق. رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2004 .

¹⁰ خلاف براهيم ؛ كمال جلال : قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بتركيز الانتباه والأداء المهاري في كره اليد , المجلة العلمية , التربية البدنية المجلد (31) , العدد(1) , 1997 , ص 104.

¹¹ مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2001 , ص 89 .

¹² محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي , مصر- القاهرة , دار الفكر العربي , 2001 , ص 212.

¹³ Al-Shawaf G: Psychological Hardiness as a Moderator Variable for the relationship between Creative Abilities and Psychological Stress of Female Adolescents in the Kingdom of Saudi Arabia , Arabian ,Gulf University , 2010 ,P78.

¹⁴ Karen A:Mental Toughness, Brain power for sport , Ebsco publishing,2002,p154.

- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي , القاهرة, دار الفكر العربي , 2001 .
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي , القاهرة, دار المعارف للطباعة , 1992 .
- مروان عبد المجيد إبراهيم ؛ محمد جاسم الياسري : اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1, ج1, عمان-الأردن , الوراق للنشر والتوزيع , 2010 .
- مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين , رسالة ماجستير , جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية , 2001 .
- نزار الطالب ؛ كامل لويس: علم النفس الرياضي , العراق – بغداد, ط1 , دار الكتب للطباعة , 1992 .
- Al-Shawaf G: Psychological Hardiness as a Moderator Variable for the relationship between Creative Abilities and Psychological Stress of Female Adolescents in the Kingdom of Saudi Arabia , Arabian ,Gulf University , 2010 .
- Creswell S :Key Questions on Mental Toughness, University of Western Australia,1997 .
- Karen A:Mental Toughness, Brain power for sport , Ebsco publishing,2002.
- Yas A :The Impact of the Rational Emotional Style on Developing Optimism among Middle school Female Students , University of Diyala , 2008.

الملاحق

ملحق (1) يبين التمرينات النفسية المستخدمة

- 1- اداء التهديف بركلة الجزاء مع عمل ضجيج وتشتيت للاعب .
 - 2- اداء التهديف بركلة الجزاء بصورة متتالية بدون فترات راحة واستعداد لاتخاذ القرار.
 - 3- التدريب على التهديف بركلة الجزاء على مربعات صغيرة
 - 4- اداء تمرينات استرخاء نفسي .
 - 5- التخيل الايجابي من خلال الوقوف في وضع مريح ويغلق عينيه ويتخيل يؤدي ركلة الجزاء بثقة .
 - 6- تمرين الحوار الذاتي مثل انا مستعد ، سوف انفذ بدقة .
 - 7- تمرين على ركلة الجزاء بعد حوار بسيط عن ثقة اللاعب بنفسه لتسجيل الركلة.
 - 8- تعزيز الدافعية بعبارات ايجابية بعد اداء كل ركلة جزاء .
 - 9- التهديف على مرمى مقسم بمربعات مرقمة بأرقام للتهديف.
 - 10-تمرين الحوار مع الاخرين من اجل التهديف السليم, انت افضل , انت احسن.
- برمجة التمرينات :**
في نهاية الوحدة التدريبية اليومي يبدأ تطبيق هذه التمرينات من قبل اللاعبين وخصوصا اللاعبين الذين يتم التركيز عليهم بركلة الجزاء ويكرر التمرين (5) مرات .



ملحق رقم (2) يمثل جدول التطبيق الميداني للتمرينات النفسية على اللاعبين

الهدف التدريبي / تطوير اداء مهارة الدرجة .
 الهدف التربوي / تعزيز الثقة بالنفس
 التاريخ : 2025/7/27 يوم الاحد

الوحدة التدريبية (15)
 تعليم و تطوير مهارة الدرجة

المستوى للاعبى نادي ديالى U19 عام
 العدد (20) للاعب
 الزمن / (90) دقيقة

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات			
1	القسم التحضيري	2د	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح			
	الإحماء العام	5د	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد			
	إحماء خاص	8د	XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية			
2	القسم الرئيسي	15د		- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة			
	القسم التطبيقي	50	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	- أخذ الغياب وتهيئة الأدوات			
				- مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم			
				- تمارين تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي وتمارين الإحساس بالكرة			
				- بداية الجانب النظري شرح تمرين الدرجة بالكرة وتكنيها مع عرض نموذج من اللاعبين			
تمارين	60د	50	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	تمرين درجة الكرة بين (3) شواخص خلال (5) ثانية ..			
تمرين درجة الكرة داخل دائرة .							
تمرين درجة الكرة في دائرة خلال (15) ثا .							
تمرين مناولة الكرة لمسافة محددة .							
تمارين مهارية مركبة	5د			الراحة بين اداء التمارين			
3	القسم الختامي	8د	└	التأكيد على اداء التمارين النفسية			
				2د	التكرارات	التمرين	التفاصيل
					5	(4)	تنفيذ مهارة التهديف من ركلة الجزاء مع اضافة التمرين النفسي رقم (4-5-6) مع كل تنفيذ .
		5	(5)	إعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم و الانصراف .			
		5	(6)				