Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The Impact of Self-Confidence Exercises on Enhancing Resilience and Psychological Energy When Shooting from Different Distances in Youth Football U19

Author: Raad Ibrahim Lafatih
General Directorate of Education in Diyala

Article information

Article history:
Received 13/01/2026
Accepted 07/03/2026
Available online 15, Mar ,2026

Keywords:

Self-confidence, mental resilience, mental energy, scoring.

.

Journal of Studies and Researches of Sport Education

Online ISSN: 2789-6560
Volume 36, Issue 2, 2026
Page:413-424

Abstract

The importance of this research stems from its focus on a crucial psychological aspect that is often overlooked in football training programs, despite its direct impact on skill performance, particularly shooting. The research clarifies the role of self-confidence exercises in enhancing psychological resilience and developing positive psychological energy in young players, thus helping them cope with pressure and competitive situations more effectively. The research problem lies in the gap between the required level of psychological preparation and the actual performance level of young players when executing shooting skills. This necessitates a scientific investigation into the effectiveness of self-confidence exercises as a psychological method capable of enhancing psychological resilience and regulating psychological energy, thereby contributing to improved skill performance and reducing fluctuations in results during training and competition. The research objective is to identify the impact of self-confidence exercises on enhancing resilience and psychological energy when shooting from different distances in youth football. The experimental method was used, and the research sample consisted of young football players. After implementing self-confidence exercises, the most important conclusions were reached: Self-confidence exercises are crucial and fundamental in increasing resilience and mental energy when scoring from various distances in youth football. The most important recommendation was to adopt self-confidence exercises, given their importance and fundamental role in increasing resilience and mental energy when scoring from various distances in youth football.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i2.1389©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

Volume 36, Issue 2, 2026, Journal of Studies and Researches of Sport Education

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq

تأثير تمرينات الثقة بالنفس لرفع الصلابة والطاقة النفسية عند التهديف من مسافات مختلفة بكرة القدم للشباب تحت 19

رعد إبراهيم لفته

المديرية العامة لتربية ديالى

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2026/01/13

القبول: 2026/03/07

التوفر على الانترنت: 15,اذار,2026

الكلمات المفتاحية:

الثقة بالنفس ،الصلابة النفسية ، الطاقة النفسية ، التهديف

الملخص

تتجلى أهمية البحث من كونه يسلط الضوء على جانب نفسي مهم غالباً ما لا يُمنح الاهتمام الكافي في برامج تدريب كرة القدم، على الرغم من تأثيره المباشر في الأداء المهاري، ولا سيما مهارة التهديف. إذ يسهم البحث في توضيح الدور الذي تؤديه تمرينات الثقة بالنفس في تعزيز الصلابة النفسية وتنمية الطاقة النفسية الإيجابية لدى اللاعبين الشباب، مما يساعدهم على التعامل مع الضغوط والمواقف التنافسية بكفاءة أعلى. وكانت **مشكلة البحث** : في بيان دور الإعداد النفسي المطلوب ومستوى الأداء الفعلي للاعبين الشباب أثناء تنفيذ مهارة التهديف، الأمر الذي يستدعي التحقق العلمي من فاعلية تمرينات الثقة بالنفس بوصفها أحد الأساليب النفسية القادرة على تعزيز الصلابة النفسية وتنظيم الطاقة النفسية، بما يسهم في تحسين الأداء المهاري وتقليل التذبذب في النتائج أثناء التدريب والمنافسة. وكان **هدف البحث:** التعرف على تأثير تمرينات الثقة بالنفس لرفع الصلابة والطاقة النفسية عند التهديف من مسافات مختلفة بكرة القدم للشباب. وتم الاستعانة بالمنهج التجريبي ، اما عينة البحث كانوا لاعبي كرة القدم فئة الشباب U19 وبعد تطبيق تمرينات الثقة بالنفس تم التوصل الى اهم **الاستنتاجات** : تأثير تمرينات الثقة بالنفس مهمة واساسية لرفع الصلابة والطاقة النفسية عند التهديف من مسافات مختلفة بكرة القدم للشباب . وكانت اهم **التوصيات** : اعتماد تمرينات الثقة بالنفس كونها مهمة واساسية لرفع الصلابة والطاقة النفسية عند التهديف من مسافات مختلفة بكرة القدم للشباب .

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i2.1389©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

العلم منظومة معرفية منظمة تسعى إلى تفسير الظواهر المختلفة وفهم العلاقات التي تحكم السلوك الإنساني من خلال الملاحظة والتجريب والتحليل الموضوعي. وقد أسهم التقدم العلمي في الكشف عن دور العوامل النفسية في توجيه السلوك والتحكم في الاستجابات الفردية، ولا سيما في المواقف التي تتطلب اتخاذ القرار، وضبط الانفعالات، وتحقيق التوازن الداخلي. ويأتي علم النفس كأحد العلوم الإنسانية التطبيقية التي تهتم بدراسة العمليات العقلية والانفعالية، وكيفية توظيف القدرات الكامنة لدى الفرد بما يحقق أعلى مستوى من الكفاءة والأداء.(Ali, 2025)

ومن خلال أساليبه العلمية، يعمل علم النفس على تنمية الثقة بالنفس، وتعزيز الصلابة النفسية، وتنظيم الطاقة النفسية، بما يساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات بفاعلية واستقرار، الأمر الذي يجعل هذا العلم أداة أساسية في تطوير الأداء الإنساني في مختلف المجالات التي تتطلب دقة، تركيزاً، وتحكماً انفعالياً عالياً. (Abdel-Mahdi Mahmoud Ali & Nouri Abbas, 2019)ويشهد المجال الرياضي المعاصر تطوراً ملحوظاً لم يعد يقتصر على الجوانب البدنية والمهارية فحسب، بل تعدّاها ليشمل الجوانب النفسية بوصفها أحد المرتكزات الأساسية في بناء الرياضي المتكامل. إذ إن الأداء الرياضي العالي يتطلب تفاعلاً متوازناً بين القدرات البدنية، والمهارات الفنية، والحالة النفسية للاعب، لما لها من دور مباشر في توجيه السلوك الحركي والتحكم في الاستجابات أثناء المنافسة. وتُعد الثقة بالنفس والطاقة النفسية والصلابة النفسية من المتغيرات النفسية المؤثرة التي تسهم في تحقيق الثبات الانفعالي، وزيادة التركيز، والقدرة على مواجهة الضغوط، خاصة في الألعاب الجماعية التي تتسم بتغير المواقف وسرعة اتخاذ القرار مثل كرة القدم، اذ يرى (نعمات شعبان علوان ، عبد الرؤوف الطلاع ، 2014) الثقة بالنفس هي " احدى متغيرات الشخصية ولها اهمية كبيرة تتطلب الاهتمام به كذلك هي عامل مساعد للفرد على في مواجهة التحديات، والصعوبات ، إضافة إلى التكيف مع الخبرات الجديدة، ولا يمكن ان يحدث ذلك الا من خلال التمتع بالثقة بالنفس (Naamat & Shaban, 2014) .

اما الطاقة النفسية هي (2004 Ratib, 2004) " التدريب الرياضي والجانب النفسي تعمل على تنشيطه قابلية اللاعب النفسية والجسمية للأداء وتزيد من الدافعية والنشاط الحيوي، إذ من الممكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي من خلال طبيعة الانفعالات كمصدر للطاقة " (Osama, 2004).

وتعتبر الصلابة النفسية هي " اكتساب الرياضي المهارات النفسية التي تساهم في الارتقاء بمستوى الاداء لمهارة الانتباه ومواجهة الضغوط والدافعية والثقة بالنفس" (Creswel, 1997).

وقد أثبتت الدراسات النفسية أن اللاعب الواثق من قدراته يمتلك دافعية أعلى، وقدرة أفضل على استثمار طاقته النفسية الإيجابية، مما ينعكس بصورة واضحة على جودة الأداء المهاري ودقته في المواقف الحاسمة. ومن هنا برزت أهمية توظيف تمرينات نفسية مخططة تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس وتوجيه الطاقة النفسية بالشكل الأمثل، بما يسهم في رفع مستوى الأداء الفني والمهاري للاعبين الشباب.(Saad & Haider, 2020)

وتُعد مهارة التهديف من أهم المهارات الحاسمة في كرة القدم، إذ تمثل الوسيلة الأساسية لتحقيق الفوز وترجمة الجهد البدني والمهاري إلى أهداف. ويزداد تعقيد أداء هذه المهارة كلما اختلفت مسافات التهديف وتنوعت ظروف التنفيذ من حيث الضغط النفسي، وتمركز المنافس، وتوقيت الأداء، إن التباين في مستوى الأداء عند التهديف من مسافات مختلفة غالباً ما يرتبط بالحالة النفسية للاعب، ولا سيما مستوى الصلابة النفسية وقدرته على الحفاظ على طاقته النفسية الإيجابية أثناء الأداء. ومن هنا تبرز الحاجة إلى اعتماد تمرينات الثقة بالنفس كجزء من البرنامج التدريبي، لما لها من أثر في تعزيز

الصلابة النفسية، وتنظيم الطاقة النفسية، وتقليل القلق، وزيادة التركيز، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على دقة وقوة التهديف في مختلف المسافات.(Haider & Saad, 2021)

وتتجلى أهمية البحث من كونه يسلط الضوء على جانب نفسي مهم غالباً ما لا يُمنح الاهتمام الكافي في برامج تدريب كرة القدم، على الرغم من تأثيره المباشر في الأداء المهاري ، ولا سيما مهارة التهديف. إذ يسهم البحث في توضيح الدور الذي تؤديه تمرينات الثقة بالنفس في تعزيز الصلابة النفسية وتنمية الطاقة النفسية الإيجابية لدى اللاعبين الشباب، مما يساعدهم على التعامل مع الضغوط والمواقف التنافسية بكفاءة أعلى.

1-2 مشكلة البحث :

بالرغم من التطور الملحوظ في أساليب التدريب البدني والمهاري في كرة القدم، ولا سيما لدى فئة الشباب، إلا أن العديد من البرامج التدريبية ما زالت تركّز بصورة أساسية على الجوانب البدنية والفنية، مع إهمال نسبي للإعداد النفسي المنظم. ويظهر هذا القصور بوضوح عند ملاحظة تذبذب مستوى أداء اللاعبين في المهارات الحاسمة، وخاصة مهارة التهديف من مسافات مختلفة، إذ يعاني بعض اللاعبين من انخفاض مستوى الدقة والقوة في التنفيذ رغم امتلاكهم قدرات بدنية ومهارية جيدة. ويُعزى هذا التذبذب في كثير من الأحيان إلى ضعف الثقة بالنفس، وانخفاض مستوى الصلابة النفسية، وسوء تنظيم الطاقة النفسية أثناء الأداء، مما يؤدي إلى التردد والخوف من الفشل وزيادة التوتر النفسي عند مواجهة مواقف تتطلب تركيزاً عالياً وحسماً سريعاً للقرار. إن غياب التمرينات النفسية، ولا سيما تمرينات الثقة بالنفس، ضمن الوحدات التدريبية اليومية قد يكون أحد الأسباب الرئيسة في عدم قدرة اللاعبين الشباب على استثمار إمكاناتهم الحقيقية عند التهديف في ظروف ومسافات مختلفة.

وتتمثل المشكلة في بيان دور الإعداد النفسي المطلوب ومستوى الأداء الفعلي للاعبين الشباب أثناء تنفيذ مهارة التهديف، الأمر الذي يستدعي التحقق العلمي من فاعلية تمرينات الثقة بالنفس بوصفها أحد الأساليب النفسية القادرة على تعزيز الصلابة النفسية وتنظيم الطاقة النفسية، بما يسهم في تحسين الأداء المهاري وتقليل التذبذب في النتائج أثناء التدريب والمنافسة.

1-3 هدف البحث:

1-التعرف على تأثير تمرينات الثقة بالنفس لرفع الصلابة والطاقة النفسية عند التهديف من مسافات مختلفة بكرة القدم للشباب U19.

1-4 فرضية البحث:

1- وجود تأثير ايجابي للتمرينات الثقة بالنفس لرفع الصلابة والطاقة النفسية عند التهديف من مسافات مختلفة بكرة القدم للشبابU19 .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي كرة القدم فئة الشباب في نادي بعقوبة الرياضي تحت 19سنه .

1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي بعقوبة الرياضي.

1-5-3 المجال الزماني: المدة 2025/10/4 ولغاية 2025/12/15 .

2. منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2.1 منهج البحث :

تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة الضابطة والتجريبية وذات الاختبار (القبلي – بعدي) لحل مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم لنادي بعقوبة الرياضي فئة الشباب U19 والبالغ عددهم (20) لاعب ، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) لاعبي وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1) و(2) .

جدول (1)

يوضح التجانس في القياسات المستخدمة

القياسات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف
الوزن /كغم	16.42	0.845	5.146	16.52	0.874	5.29
الطول/ سم	162.13	1.625	1.002	162.4	1.627	1.001
العمر التدريبي / سنة	3.475	0.345	9.928	3.48	0.354	10.172

جدول (2)

يوضح تكافؤ المجوعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
الصلابة النفسية/ درجة	113.24	1.623	113.35	1.635	0.143	0.214	غير معنوي
الطاقة النفسية/ درجة	2.34	0.234	2.35	0.245	0.089	0.122	غير معنوي
التهديف البعيد بكرة القدم/درجة	15.426	0.745	15.435	0.698	0.026	0.035	غير معنوي
ركلة الجزاء/ درجة	17.564	0.698	17.667	0.713	0.31	0.42	غير معنوي

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

3-المقاييس والاختبارات المستخدمة.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4-كرات قدم

5-ملعب كرة قدم.

6-اشرطة ملونة.

7-مرمى هدف.

8-مثبات حديد للأشرطة.

2-4 إجراءات البحث :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب اهمية المتغيرات في معالجة مشكلة البحث وتكونت من 1-الطاقة النفسية 2- الصلابة النفسية 3- التهديف بكرة القدم

2-4-2 الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

2-4-2-1 مقياس الصلابة النفسية: .

مقياس الصلابة النفسية تم تصمميه وتقنينه من قبل (Kamil, 2004) وهو يتكون من (32) فقرة وتتم 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.

2-4-2-2 مقياس الطاقة النفسية: (Wadea, 1999) .

تم الاستعانة بهذا المقياس لمستوى الطاقة النفسية من دراسات وبحوث سابقة ومن مصدر علمي والذي يتكون من (١٥) فقرة لقياس مستوى الطاقة النفسية ، في ضوء مقياس خماسي التدريج، الدرجات: أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، محايد (٣)، لا أوافق (٢)، ولا أوافق بشدة ، وقد تم استخدام المعادلة التالية لاستخراج المدى لكل مستوى من المستويات الثلاثة: (الفئة العليا- الفئة الدنيا) ،٣/ أي (١-٥) مقسومة على (٣) .

2-4-2-3 اختبار التهديف البعيد بكرة القدم . (Alaa, 2008)

الغرض : قياس دقة التهديف .

الاداء : تحدد المسافة بـ (16.46-27.43) متر ومنطقة وقوف الجدار وبزاوية قدرها (45) درجة ،وتوضع (10) كرات قدم في أماكن مختلفة خارج منطقة الجزاء والمسافة بين كرة وأخرى (7) متر ويبدا الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (10) . – لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم إصابة أي هدف من الأهداف الثلاثة في الجهة المخصصة للتهديف .

* **التسجيل** :

– تحتسب عدد الاهداف التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الثلاثة المحددة في كل جهة من الهدف وتمنح الدرجة حسب رقم المجال .

– يتم جمع الدرجات لكل لاعب لمحاولاته العشر

جدار إيجابي

شكل (1)

يوضح التهديف بكرة القدم

2-4-2-4 اختبار ركلة الجزاء . (Nashat, 2006)

غرض الاختبار : قياس دقة التصويب اثناء تنفيذ ركلة الجزاء .

الادوات : مرمى مقسم الى (15 قسم) حسب الصعوبة ، كرات ، اشرطة قياس ، ادوات حديد للتثبيت .

الاداء :

-يقف المختبر في المنطقة المخصصة لركلة الجزاء ويعطي لكل مختبر محاولتين تجريبية وبعده ينفذ المختبر (5) ركلات نحو الهدف .

التسجيل : يعطى الدرجة حسب رقم المربع واعلى درجة مربع هي (8) وبذلك تصبح اعلى درجة (40) درجة.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/10/9 الموافق يوم (الخميس) على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات الخاصة بالثقة بالنفس لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات لغرض تجنبها قبل اجراء التجربة الرئيسة.

2-5 التجربة الميدانية :

2-5-1 الاختبارات القبلية : قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي لعينة البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) يوم (السبت) 2025/10/11في تمام الساعة (10) صباحا وقد عمد الباحث الى الشرح المفصل للاختبار من حيث كيفية أداء الاختبار والزمن المستغرق وحساب الدرجة, وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

2-5-2 تمرينات الثقة بالنفس :

قام الباحث بأعداد مجموعة من التمارين الخاصة بالثقة بالنفس والتي تشمل الجانب اللفظي وكذلك والتشجيع اثناء اداء التهديف بظروف مشابهة للمباراة وتحت ضغط النفسي للاعب .

وبلغت مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع مراعيا ، وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب وخلال نفس الفترة المحددة للمجموعة التجريبية. وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية . تم تطبيق التمرينات من المدة 2025/10/12 ولغاية 2025/12/7.

2-5-3 : الاختبارات البعدية : : أجريت بتاريخ 2025/12/8 الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم (الاثنين) في تمام الساعة(10) صباحًا على ميدان اللعب لنادي بعقوبة الرياضي للمجموعين (الضابطة والتجريبية) متبع كل الشروط والاجراءات وللاختبارات القبلية نفسها من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة لتنفيذ وفريق العمل المساعد .

2-6 الوسائل الإحصائية :تم الاعتماد على نظام SPSS للمعالجات الاحصائية .

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (3)

يوضح قيم (ت) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطاء القياسي	قيمة ت المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي				
الصلابة النفسية / درجة	113.24	115.14	0.688	2.761	0.00	معنوي
الطاقة النفسية / درجة	2.34	3.745	0.584	2.405	0.00	معنوي
التهديف البعيد بكرة القدم/درجة	15.426	17.621	0.789	2.782	0.00	معنوي
ركلة الجزاء /درجة	17.564	19.412	0.896	2.062	0.00	معنوي

جدول (4)

يوضح قيم (ت) للفرقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطاء القياسي	قيمة ت المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي				
الصلابة النفسية /درجة	113.35	117.647	1.14	3.769	0.00	معنوي
الطاقة النفسية /درجة	2.35	4.996	0.829	3.191	0.00	معنوي
التهديف البعيد بكرة القدم/درجة	15.435	19.512	0.899	2.052	0.00	معنوي
ركلة الجزاء /درجة	17.667	21.341	0.899	4.086	0.00	معنوي

جدول (5)

يوضح قيم (ت) للفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
الصلابة النفسية /درجة	115.14	0.874	117.647	0.914	5.954	0.00	معنوي
الطاقة النفسية /درجة	3.745	0.423	4.996	0.345	6.911	0.00	معنوي
التهديف البعيد بكرة القدم/درجة	17.621	0.654	19.512	0.745	5.73	0.00	معنوي
ركلة الجزاء /درجة	19.412	0.764	21.341	0.832	5.13	0.00	معنوي

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و (4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في المقاييس المستخدمة سواء الطاقة النفسة او الصلابة وكذلك التهديف المتنوع بكرة القدم ممن يدل ان التمرينات المستخدمة سواء للمجموعتين كانت مؤثرة ويرى (Ratib, 2005) " اذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فأن الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على افكاره وانفعالاته و هذا هو الهدف العام للأعداد النفسي " .

بينما يؤكد (Muhanad, 2001) "هناك حقيقة علمية لابد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على 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" .(Khazal et al., 2025)

ومن خلال ملاحظة جدول (5) تبين هناك فروق معنوية في متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية نتيجة تمرينات الثقة بالنفس التي عززت ورفعة الصلابة والطاقة النفسية والتي انعكس على الاداء المهاري بالتهديف " أن الثقة بالنفس هي بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لنفسه وإن مميزات الرياضة المبكرة ذات أهمية في تشكيل الثقة بالنفس لدى الرياضيين وعن قيمة الرياضي لنفسه هو مفتاح الدافعية نحو الإنجاز(Osama, 2000).

كما تعلب تمرينات الثقة بالنفس جانب نفسي ويمكن التغلب على الصعوبات التي تواجه اللاعب اذ يرى (Shakhani, 1984) إن " المدرب أو المربي هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة اذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه, فالطالب أو الرياضي يميل الى تقليد النموذج والى محاكاة مربيه او مدربه او زملائه" .

ومن ناحية الصلابة النفسية يرى (Shawaf, 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". 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 (Karin, 2002)

وبخصوص الطاقة النفسية يرى (Bowman, 2003) ان الطاقة النفسية هي " افضل تهيئة نفسية للاعب يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء رياضي او اجراءات يتخذها المدرب مع اللاعب او اللاعب مع نفسه للتحكم بالشدة والحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه وهي على اساس الدافعية " (Hadar & Ali, 2021) .

ولهذا فكان دور تمرينات الثقة بالنفس كبير في تغير الصلابة النفسية والطاقة اذ يرى (Dubrine, 1994) ان الثقة بالنفس هي " اعتقاد اللاعبة بقدرتها على تحقيق الاهداف التي يريدها في الكثير من المواقف او في موقف معين ".

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

1- تأثير تمرينات الثقة بالنفس مهمة واساسية لرفع الصلابة والطاقة النفسية عند التهديف من مسافات مختلفة بكرة القدم للشباب .

2- التهديف بكرة القدم هو الثمرة النهائية وعدم الثقة بالتنفيذ يضعف الصلابة والطاقة النفسية الضرورية في توجيه الكرة والدقة بالتصويب مما يتطلب رفع الثقة في اجواء مشابهة للمنافسة وبتمرينات معقدة .

4-2 التوصيات :

1- اعتماد تمرينات الثقة بالنفس كونها مهمة واساسية لرفع الصلابة والطاقة النفسية عند التهديف من مسافات مختلفة بكرة القدم للشباب .

2- التأكيد اثناء التهديف بكرة القدم والذ يعتبر هو الثمرة النهائية وعدم الثقة بالتنفيذ يضعف الصلابة والطاقة النفسية الضرورية في توجيه الكرة والدقة بالتصويب مما يتطلب التدريب ورفع الثقة في اجواء مشابهة للمنافسة وبتمرينات معقدة .

المصادر:

تمرينات الثقة بالنفس

الأسبوع : الأول **الزمن :32-30 دقيقة**

الوحدة التدريبية : 3-2-1

ت	التمرينات المقترحة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اداء التهديف المتدرج تبدا من مسافة 8 متر وبعد تسجيل هدفين يتم زيادة المسافة وفي حالة الفشل يعود لنقطة البداية	3×8	رجوع النبض 130-120 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د	
2	يتم التهديف خلال 5 ثانية بعد استلام الكرة ومن مسافات مختلفة وفي حالة التأخير يلغى التهديف ومحاولة جديدة.	3×8			
3	اداء تهديف من ركلة الجزاء مع عمل ضجيج من المدرب والزملاء لكي يفقد تركيزه بالتهديف	3×8			
4	اداء شهيق عميق لمدة 3 ثانية وبعدها زفير 3 ثانية ولمدة مرتين ثم التصويب المتنوع	3×8			
5	جري سريع من مسافة 20 متر وبعدها استلام الكرة والتصويب	3×8			

References

Abdel-Mahdi Mahmoud Ali, & Nouri Abbas,. (2019). Measuring the level of psychological stress and its relation to the psychological hardness of advanced boxers. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *29*(4), 220–235. https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/225

Ali, A. H. (2025). Effect of psychomotor exercises according to the Mexican school on self-confidence and some basic skills among young boxing players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *35*(2), 547–558. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1066

Hadar, O. Z., & Ali, K. A. (2021). Analytical study on the effectiveness of psychological quality in handball Players of the premium class. *Journal of Studies and Researches of Sport Education,/(67)*, 398–409.

Haider, O., & Saad, K. (2021). An analytical study of the levels of psychological differentiation among handball players of Premium class. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *30*(1), 22–36. https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/179

Khazal, H. J., Kadhum, W. H., Hussein, R. A., & Mohammed, F. H. (2025). Psychological and social pressures on people with various disabilities from the perspective of their teachers in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *35*(3), 48–60. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1078

Saad, K. N., & Haider, O. Z. (2020). analytical study of the levels of psychological differentiation among handball players Premium class. *Journal of Studies and Researches of Sport Education,/(62)*, 22–36.

Al-Shawaf, G. (2010). 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.

Al-Ani, M. A. S. (2001). The effect of a proposed training program on some physical and skill abilities in basketball for junior players (Master's thesis). University of Baghdad, College of Physical Education.

Al-Azzawi, K. A. H. (2004). Construction of a psychological endurance scale for first-division players in some individual sports in Iraq (Master's thesis). University of Baghdad, College of Physical Education.

Al-Karoushi, A. J. A. (2008). Designing and standardizing a shooting accuracy test for direct free kicks in soccer. Journal of Physical Education Sciences, 1(9).

Al-Tikriti, W. Y., & Al-Obaidi, H. M. (1999). Statistical applications and computer use in physical education research. Mosul, Iraq: Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.

Allwan, N. S., & Al-Tala', A. R. (2014). Effectiveness of a counseling program for developing self-confidence and its impact on increasing positive flexibility: A study on a sample of Palestinian police personnel. Al-Aqsa University Journal (Human Sciences Series), 18(2).

Bowman, J. (2003). Tips for psyching up. (Sport psychologist publication).

Creswell, S. (1997). Key questions on mental toughness. University of Western Australia.

Dubrin, A. J. (1994). Applying psychology: Individual and organizational effectiveness. New Jersey: Prentice Hall.

Hassawi, N. B. (2006). An analytical study of some biomechanical variables of different penalty kick techniques and their relationship to shooting accuracy in soccer players (Master's thesis). University of Mosul, College of Physical Education.

Karen, A. (2002). Mental toughness: Brain power for sport. EBSCO Publishing.

Ratib, O. K. (2000). Sport psychology (3rd ed.). Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Ratib, O. K. (2004). Psychological skills training: Applications in the sports field (2nd ed.). Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Ratib, O. K. (2005). Psychological preparation for juniors. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Sheikhani, S. (1984). Psychology in our daily life. Cairo: Anglo Egyptian Press.