

## تأثير تمارينات تنافسية في الصلابة النفسية ومهاراتي المناولة والتهديف بكرة القدم

### للصالات

م.م ناطق مجید حسن

<sup>1</sup> وزارة التربية – المديرية العامة ل التربية ديالى، العراق

\*الايميل: [natiqmajeed78@gmail.com](mailto:natiqmajeed78@gmail.com)

تاريخ نشر: 2026/01/25

تاريخ استلام: 2025/11/06

### 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 تمارينات تنافسية والتعرف على تأثيرها في الصلابة النفسية ومهاراتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات، واستخدم الباحث المنهج التجاريبي بتصميم المجموعة المجموعة المتكافتين، اما عينة البحث ف تكونت من لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم (14 لاعب)، اما اهم الاستنتاجات ف كانت ان التمارينات التنافسية كان لها تأثير كبير جداً وفعلاً في تطوير الصلابة النفسية ومهاراتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات اذ ظهر ذلك من خلال معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرين، واهم التوصيات كانت اعتماد التمارينات التنافسية في التدريب لما كان لها من تأثير ايجابي متغيرات البحث، والاستفادة من هذه التمارينات في حل بعض المشكل النفسي لدى اللاعبين عند اداء المهارات.

### الكلمات المفتاحية:

تمارينات تنافسية، الصلابة النفسية، مهاراتي المناولة والتهديف.





## The effect of competitive training on mental toughness handling and scoring skills in futsal

Asst. Lect. Natiq Majeed Hasan

<sup>1</sup> Ministry of Education – General Directorate of Education of Diyala, Iraq.

\*Corresponding author: [natiqmajeed78@gmail.com](mailto:natiqmajeed78@gmail.com)

Received: 06-11-2025

Publication: 25-01-2026

### Abstract

Psychological preparation is a major part of the sports training process, like other types of preparation, as it works on the optimal investment of the players' physical, skill and tactical abilities. The research aimed to prepare competitive exercises and identify their impact on psychological resilience and the skills of handling and scoring in indoor soccer. The researcher used the experimental method with a two-group equivalent design. The research sample consisted of players from the Diyala Education team in indoor soccer, numbering (14 players). The most important conclusions were that competitive exercises had a very large and effective impact on developing psychological resilience and the skills of handling and scoring in indoor soccer, as this appeared through the significance of the differences between the pre- and post-test of the variables. The most important recommendations were to adopt competitive exercises in training because of their positive impact on the research variables, and to benefit from these exercises in solving some psychological problems for players when performing skills.

### Keywords:

Special exercises, mental toughness, handling and scoring skills.



## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث و أهميته:

هناك تقدم وتطور كبير في الجانب الرياضي عالمياً ليس فقط على صعيد الرياضة التنافسية وإنما على صعيد الرياضة الترفيهية أيضاً، فلرياضة كم كبير من الفوائد على صحة الفرد لذا اهتم العلماء والاكاديميون والمتخصصون بهذا الجانب كونه يمس حياة الفرد بشكل مباشر، أما في الرياضة التنافسية فالتطور لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بمثابة وعمل دؤوب من خلال استخدام الطرق والاساليب العلمية الحديثة والاجهزة والادوات المختلفة والمتنوعة للوصول بالمتعلم او المتدربي الى مستوى متقدم في الاداء، إذ تم و يتم تطوير 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 هناك 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، فالإعداد 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 نفسياً وزيادة صلابتهم النفسية وبالتالي سيتحسن الجانب البدني والمهارى اذا ما تم مراعات هذه الجوانب النفسية في التمارين للمنهج التدريبي.

تعد التمرينات التنافسية جزءاً أساسياً في إعداد اللاعبين إعداداً عاماً وخاصاً لجميع الفعاليات والألعاب الرياضية إذا تمت ممارسته بشكل منظم على وفق اسس علمية، ويعود خصيصاً ليتلاءم ونوع الواجب الحركي المطلوب من اللاعب أداءه أو القيام به، ويؤدي التمرين دوراً مهماً 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 عدّة 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 يستطيع اللاعب من تحمل الأعباء التي تواجهه اثناء المباراة، وانها من الالعاب الرياضية التي تميز بمواقف وحالات كثيرة متعددة ومتغيرة، اذ تتطلب سرعة في الهجوم والدفاع وإفراد الفريق كافة، وكذلك تميز 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 إلى 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 أهمية البحث في استخدام تمارين تنافسية تراعي الجوانب المهارية والنفسية للسيطرة على انفعالات اللاعب السلبية وتحويلها إلى انفعالات ايجابية تخدم الفريق، فمهارتي المناولة والتهديف بحاجة إلى ثبات انفعالي (صلابة نفسية) كون هذه المهارات تؤدي 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 وال النفسي الجانب المهم والمساعد لتطوير المهارات الاساسية في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية، وان لعبة كرة القدم للصالات هي واحدة من هذه الالعاب التي تحتاج الكثير من الاعداد المهاري وال النفسي كونها لعبه 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 تدريبيّة ومنافسات، وايضاً ان لمهاراتي المناولة والتهديف دور كبير في صناعة وتحقيق الفوز كونها من اهم اسلحة الفريق الهجومية. تكمّن مشكلة البحث في وجود شيء من الضعف كما لاحظ 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 إلى الحاجة إلى تطوير مهاراتي المناولة والتهديف كونها ليست بمستوى الطموح.



**1- 3 اهداف البحث:**

❖ اعداد تمرينات تنافسية في الصلابة النفسية ومهاراتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات.

❖ التعرف على تأثير التمرينات التنافسية في الصلابة النفسية ومهاراتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات

**1- 4 فروض البحث:**

❖ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية ومهاراتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات ولصالح الاختبار البعدى.

❖ وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية ومهاراتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات في نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

**1- 5 مجالات البحث:**

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

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

3 – 3 المجال المكاني: القاعة المغلقة التابعة لمديرية النشاط الرياضي والكشفى – تربية دبى.

**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 التجارىي لملاءمتها طبيعة المشكلة المراد حلها، كذلك اعتمد الباحث في تصميم بحثه على اسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة).



### التصميم التجريبي للبحث

نوع المجموعات	المجموعات التجريبية	المجموعات الضابطة	الخطوة الاولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
			الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدى	الرابعة	الخطوة الخامسة
المجموعة التجريبية	الاصلاحة النفسية ومهاراتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات	الاصلاحة النفسية ومهاراتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات	التمرين التناصية	الاصلاحة النفسية	الاصلاحة النفسية ومهاراتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدى
المجموعة الضابطة	الاصلاحة النفسية ومهاراتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات	الاصلاحة النفسية ومهاراتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات	المنهج المتبع	الاصلاحة النفسية	الاصلاحة النفسية ومهاراتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدى

#### - 2 مجتمع وعينة البحث:

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

1. قربها من سكن الباحث مما يؤمن وصوله 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.

#### - 3 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:-

##### - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:-

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

##### - 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 شو اخص بلاستيكية، شريط قياس).

##### - 4 مواصفات اختبارات البحث:-

##### - 4 - 1 مقياس الاصلاحة النفسية (ملحق 2) :-

اعتمد الباحث مقياس (حكمت عبد العزيز؛ 2012: 88 – 99) للاصلاحة النفسية وقد احتوى المقياس على (47) فقرة وكانت الاجابة على فقرات المقياس بثلاث بدائل هي (تنطبق على



دائماً، تتطبق على أحياناً، لا تتطبق على) وكانت درجات المقياس أعلى درجة على المقياس هي (141) أما أقل درجة فهي (47)، وبعد أن تم عرض المقياس على السادة الخبراء والمحترفين في مجال علم النفس الرياضي فقد بلغت النسبة (100%) على ملائمة المقياس لعينة البحث.

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

**اسم الاختبار:** اختبار المناولة نحو اتجاه هدف صغير ( $1 \times 1$  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 متالي وهي ثابتة باتجاه الهدف. **طريقة التسجيل:** (يعطى المختبر محاولة واحدة، والدرجة العظمى للاختبار (15) درجة، تحتسب للمختبر (ثلاث درجات) لمحاولات الناجحة عند دخول الكرة مباشرة إلى المرمى، تحتسب للمختبر (درجتان) لمحاولات التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين وتدخل المرمى، تحتسب للمختبر (درجة واحدة) لمحاولات التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين ولم تدخل المرمى، تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات لمحاولات الفاشلة.

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

**اسم الإختبار:** اختبار التهديف نحو هدف كرة القدم للصالات مقسم إلى مربعات مرقمة من الجانبيين. **الغرض من الإختبار:** قياس دقة التهديف نحو الهدف مقسم إلى مربعات. الأدوات (كرات عدد (5)، مربع حيد 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 الآخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم. **طريقة التسجيل:** تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي { (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 }.



## 2-5 تطبيق تجربة البحث

### - 2-5-1 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبليه لعينة البحث في يوم (الجمعة) الموافق (18 / 4 / 2025 ) وعلى القاعة المغلقة التابعة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي – تربية دبى، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعديه، 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**

دالة الفروق	نسبة الخطأ	t المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع	-س	ع	-س			
غير معنوي	0.07	1.89	10.67	79.10	9.90	78.54	درجة	الصلابة النفسية	1
	3								
غير معنوي	0.07	1.66	2.44	4.80	1.25	5.20	درجة	المناولة	2
	8								
غير معنوي	0.06	1.33	2.84	6.80	1.82	7.20	درجة	التهذيف	3
	9								

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 الدالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وتكافؤ العينة في متغيرات البحث.

### - 2-5-2 التمرينات التناصية:

من أجل اتباع السياق العلمي السليم للتوصيل الى أدق النتائج لحل مشكلة البحث ومن أجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحث مجموعة من التمرينات بهدف تطوير بعض المهارات بكرة القدم الصالات، وقد اعتمد 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 بصورةها 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 إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب والى المعقد.

- مراعاة مبدأ التكرار في التمرينات.

### 2 – 5 – 3 التجربة الرئيسية:

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم (الاحد) الموافق (2025 / 4 / 20) والانتهاء منها في يوم (الخميس) الموافق (2025 / 5 / 30) على افراد المجموعة التجريبية وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد أيام (الاحد – الثلاثاء – الجمعة) ولمدة (6) اسابيع وبلغ مجموع عدد الوحدات التدريبية (18) وحدة، وبلغ وقت الوحدة التدريبية 90 دقيقة وأقصر 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 (2025 / 6 / 3) 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 ومهاراتي المناولة والتهديف في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين 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

دلة الفروق	نسبة الخطأ	متحسبة	ع ف	س- ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		وحدة القياس	المتغيرات	ت
					ع	س-	ع	س-			
معنوي	0.000	10.22	5.87	22.69	6.87	101.23	9.90	78.54	درجة	الصـلاـبة النفسـية	1
معنوي	0.000	5.27	2.81	5.60	1.12	10.80	1.25	5.20	درجة	المناولـة	2
معنوي	0.000	8.47	2.25	7.20	0.54	14.40	1.82	7.20	درجة	التهـديـف	3

جدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية

ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

دلة الفرو ق	نسبة الخطأ	t المحسوب ة	ع ف	س- ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		وحدة القيا س	المتغيرات	ت
					ع	س-	ع	س-			
غير معنوي	0.06 8	1.28	7.5 6	3.6 8	10.1 2	82.7 8	10.6 7	79.1 0	درجة	الصـلاـبة النفسـية	1
معنوي	0.00 0	3.33	2.3 4	2.9 5	2.23	7.75	2.44	4.80	درجة	المناولـة	2
معنوي	0.00 0	2.98	2.1 3	2.4 0	2.09	9.20	2.84	6.80	درجة	التهـديـف	3



3 – 2 عرض نتائج اختبار الصلاة النفسية ومهاراتي 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

دلاله الفروق	نسبة الخطأ	t المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	t
			ع	-س-	ع	-س-			
معنوي	0.000	3.692	10.12	82.78	6.87	101.23	درجة الصلاة النفسية	1	
معنوي	0.000	3.992	2.23	7.75	1.12	10.80	درجة المناولة	2	
معنوي	0.000	5.124	2.09	9.20	1.54	14.40	درجة التهديف	3	

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

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

يبين الجدول (3) أنَّ قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة في المناولة والتهديف مختلف تماماً عن الاختبار البعدى، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة فيما 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 والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، بينما في اختبار الصلاة 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 والبعدى

ويعزو الباحث الفروق المعنوية الى التمارين 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 المهاربتين وزاد من ثباتهم الانفعالي ومواجهة المواقف الصعبة بياجابية كبيرة وقل القلق والتوتر وتشتت التركيز والانتباه، وهذه المظاهر هي من مظاهر الصلاة 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 الصلاة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون" (غادة محمد؛ 2010: 98).

وأن "الصلابة النفسية للاعب الرياضي تعني التميز بالثقة التي تجعله يواجه أي موقف بدرجة عالية من الإيجابية 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 المaula هي المفتاح لمهارة التهديف، وهي التتويج النهائي للمهارات الهجومية بكلة القدم للصالات، بل إن 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 إلىبذل المزيد من الجهد لتحقيق الفوز بالمباراة، ويرى الباحث أن أهم ما يميز مهاراتي المaula 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 التمارين التنافسية بوجود المدافعين، اذ ان الدقة هي عنصر رئيس وهام للمهارات ويجب دوام الحفاظ على تمييتها" (محمد خالد؛ 2022: 108). ومن هنا نستطيع أن ندرك أهمية مهاراتي المaula والتهديف بكلة القدم للصالات وهما من المهارات الهجومية الأكثر تداولاً في اللعب، لذلك يجب التدريب عليهم وإنقاذهما ليتسنى للفريق ضمان إنهاء الهجمات بنجاح، فإذا فشل اللاعب في المaula او في إحراز هدف فإن جهود الفريق جميعها التي أوصلت اللاعب إلى وضع التهديف تذهب سدى، فضلاً عن فقدان الفريق الكرة وتحوله من وضع الهجوم إلى الدفاع، ذلك من شأنه أن ينعكس سلباً على معنويات اللاعبين وأدائهم مما يؤدي بالنتيجة إلى خسارة الفريق المباراة (أحمد كاظم؛ 2023: 98).

كما ويعزو الباحث هذا التطور في متغيرات البحث الى التكرار المنظم وفق الاسس العلمية، " ان إعادة التمارين المهاريه لأكبر عدد ممكن من المرات مع مراعاة فترات



الراحة ويفضل أن تكون إيجابية يوفر فرصة كافية للاعبين في إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن وذلك لأن التمرين الكبير على المهارات وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب" (ناريeman وعبد العزيز؛ 2014: 52)، وان التكرار على أداء المهارة وبشكل صحيح سوف يؤدي إلى اتقانها وإلى 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 إلى التكرار والتلويع فالتكرار يرسخ الأداء التقني والمهاري لدى اللاعب" (قاسم حسن؛ 2001: 84).

#### **4- الاستنتاجات:**

1. ان التمرينات التنافسية كان لها تأثير كبير جداً وفعالاً في تطوير الصلابة النفسية ومهاراتي 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.

#### **4- التوصيات:**

1. اعتماد التمرينات التنافسية في التدريب لما كان لها من تأثير إيجابي متغيرات البحث.
2. الاستفادة من هذه التمرينات في حل بعض المشكل النفسي 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؛ كرة القدم الحديثة المبادئ المهاريه والخططية، ط 1 (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 ؛ تأثير تمرينات بالأجهزة المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للاعبات بأعمار - 16 – 18 – سنة (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، 2016).
- غادة محمد الشواف ؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي والإبداع في مرحلة المراهقة في العراق: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية ابن الرشد، 2010).
- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ؛ ط 2 (عمان، دار الفكر العربي، 2001).
- محسن علي السعداوي و سلمان الحاج عکاب الجنابي ؛ ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية، ط 1 (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013).
- محمد خالد حسن؛ المهارات الهجومية بكرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2022)
- محمد محمود الحيله ؛ علم النفس الرياضي، ط 1:(عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع،2012)
- ناريeman الخطيب وعبد العزيز النمر ؛ التدريب الرياضي الاسس النظرية والتطبيقات العملية: (حلوان، مكتبة الاساتذة للكتاب، 2014).



**ملحق (1) يوضح أسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض مقاييس 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

**ملحق (2) مقاييس الصلابة النفسية**

الفرئات		ت		
	نادرًاً	احياناً	كثيراً	
مهما كانت العقبات فإنني استطيع تحقيق أهدافي				1
اتخذ قراراتي بنفسي ولا تعلق علي من مصدر خارجي				2
أعتقد أن متعة الحياة وأثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها				3
قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم				4
عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متاكداً من قراراتي على تنفيذها				5
اقتصر المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها				6
معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها				7
نجاحي في حياتي يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة				8
لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة مالا أعرفه				9
أعتقد أن حياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله				10
الحياة فرص وليس عمل وكفاح				11
أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أوجهها				12
لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها				13
أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه				14
لدي القدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني				15
لا يوجد لدى من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها				16
أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخططي				17
المشكلات تستثمر قوائي وقدري على التحدى				18
لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه				19
لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ				20
أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث				21



		أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	22
		أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي	23
		عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	24
		أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة"	25
		أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	26
		أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملني وقدرتني على المثابرة	27
		اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر	28
		أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط	29
		لدي حب المغامرة والرغبة في اكتشاف ما يحيط بي	30
		أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي	31
		أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي	32
		أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	33
		أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث	34
		أعتقد أن حياة الأفراد تتاثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	35
		الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36
		الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	37
		أؤمن بالمثل الشعبي "قيراط حظ ولا فدان شطاره"	38
		أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	39
		أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم	40
		أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث	41
		أتوجس من تغيرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي	42
		أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن	43
		أخطط لأمور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية	44
		التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	45
		أغير قيمي ومبادئ إذا دعت الظروف ولذلك	46
		أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	47

