



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of exercises on psychological toughness to reduce hesitation when performing some types of shooting Football from different sites for young people

Author: Hussein Juma Banu  

University of Basrah/ Student Activities Department

Article information

Article history:

Received 24/04/2026

Accepted 02/07/2026

Available online 15, Sep, 2026

Keywords:

exercises , psychological , hesitation, Football .

DOI:

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i5.1558>

Journal of Studies and Researches
of Sport Education

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index>

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 5, 2026

Pages:257-271

Abstract

The importance of research is evident in raising morale and reducing hesitation in shooting football by training players on the correct and strong psychological toughness in performance without weakening and hesitating in the presence of the various external and internal psychological factors affecting him, and here we can be considered a player from the psychological aspect at the highest level of players. The problem of the research was: Shooting with various types of football is the final result of the efforts made by the physical, tactical and skill side to score the required points, and the most influential factor in it, especially accuracy in shooting, is the negative psychological aspect, such as the hesitation that confuses the player in shooting due to various influences, and here it is necessary to get rid of this. Hesitation and giving the correct psychological toughness in implementation. Accordingly, the goal of the research is: – Identifying the effect of exercises on psychological toughness to reduce hesitation when performing some types of football shooting from different positions for young people.

The most important conclusions were: – Psychological toughness is important and essential in reducing hesitation, especially when performing some types of football shooting from different positions for young people.

It was recommended: – Adopting psychological toughness because it is important and essential in reducing hesitation, especially when performing some types of football shooting from different positions for young people.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات في الصلابة النفسية لتقليل التردد عند اداء بعض انواع التصويب بكرة القدم من مواقع مختلفة للشباب

حسين جمعة بنو هاشم

جامعة البصرة / قسم النشاطات الطلابية

المخلص

تتجلى اهمية البحث في رفع الروح المعنوية وتقليل التردد في اداء التصويب بكرة القدم من خلال تدريب اللاعبين على الصلابة النفسية الصحيحة والقوية في الاداء دون ان يضعف ويتردد بوجود العوامل المختلفة الخارجية والداخلية النفسية المؤثرة عليه وهنا يمكن ان نعد لاعب من الجانب النفسي بأعلى المستوى للاعبين. وكانت مشكلة البحث: التصويب بكرة القدم بمختلف انواعه هو الحصيلة النهائية للجهود المبذولة من جانب بدني وخططي ومهاري لإحراز النقاط المطلوبة، وأكثر العوامل المؤثرة فيه وخاصة بالدقة في التصويب هو الجانب النفسي السلبي مثل التردد الذي يربك اللاعب في التصويب بسبب المؤثرات المختلفة وهنا يتطلب التخلص من هذا التردد واعطاء الصلابة النفسية الصحيحة في التنفيذ. وعليه هدف البحث: -التعرف على تأثير تمرينات في الصلابة النفسية لتقليل التردد عند اداء بعض انواع التصويب بكرة القدم من مواقع مختلفة للشباب.

وكانت اهم الاستنتاجات: - الصلابة النفسية مهمة واساسية في تقليل التردد وخاصة عند اداء بعض انواع التصويب بكرة القدم من مواقع مختلفة للشباب. وتم التوصية: - اعتماد الصلابة النفسية لأنها مهمة واساسية في تقليل التردد وخاصة عند اداء بعض انواع التصويب بكرة القدم من مواقع مختلفة للشباب.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

2026/04/24

الاستلام: 2026/07/02

التوفر على الانترنت: 15 ايلول، 2026

الكلمات المفتاحية:

الصلابة النفسية، التردد، كرة القدم.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home>

Online ISSN: 2789-6560

مجلد 36 - العدد 5 2026

الصفحات: 257-271

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يلعب علم النفس دور كبير في دراسة توجهات الانسان وتنظيم افكاره بما يخدم حياته اليومية وقدرة على التفكير ورفع مستوى الشجاعة والطموح للخوض في مختلف المجالات وهذا يعطي امكانية في التقدم والبناء الصحيح للمجتمع. ويعد علم النفس الرياضي أحد العلوم النفسية المتميزة في رفع مستوى الانجاز الرياضي من خلال معالجة العوامل النفسية التي تعيق جانب التعلم والتدريب وتحقيق المستوى العالي لمستوى الاداء. (Mohammed & Mahmood, 2022) اذ توجد صعوبات متعددة في الجانب النفسي لابد من مواجهتها وتقليلها من خلال اعطاء التمرينات الصحيحة التي ترفع المستوى النفسي للاعب واكثر المشاكل التي يواجهها اللاعب هي الصلابة النفسية الهابطة وكذلك زيادة التردد في الاداء وخصوصا اثناء المنافسة ، اذ نجد التردد المعوق الرئيس في تنفيذ الاداء المهاري والخططي لأي لعبة اذ يعد التردد النفسي هو " حاله نفسية يوصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قرار وخاصة اذا كان هذا القرار مصري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل " (Fadel, 2010). وتعد لعبة كرة القدم أكثر الالعاب الرياضية تحتاج الى الجانب النفسي وخاصة الصلابة النفسية في تنفيذ المهارات الاساسية المختلفة اثناء المنافسة وبدون تردد، ومن هذه المهارات التي تعتبر الجزء الاخير من المنافسة والاداء والجهد هو التصويب بمختلف الانواع سواء من الثبات او الحركة وكذلك الاهم ضربة الجزاء مما يؤثر التردد في التنفيذ الى الاخلال في التنفيذ والدقة في التصويب وهنا نحتاج الى دعم نفسي في رفع الصلابة النفسية اثناء التنفيذ. (Aseel & Shatha, 2020; Fahd, 2024)

ومن هنا تتجلى اهمية البحث في رفع الروح المعنوية وتقليل التردد في اداء التصويب بكرة القدم من خلال تدريب اللاعبين على الصلابة النفسية الصحيحة والقوية في الاداء دون ان يضعف ويتردد بوجود العوامل المختلفة الخارجية والداخلية النفسية المؤثرة عليه وهنا يمكن ان نعد لاعب من الجانب النفسي بأعلى المستوى للاعبين.

1-2 مشكلة البحث:

التصويب بكرة القدم بمختلف انواعه هو الحصيلة النهائية للجهود المبذولة من جانب بدني وخططي ومهاري لإحراز النقاط المطلوبة، وأكثر العوامل المؤثرة فيه وخاصة بالدقة في التصويب هو الجانب النفسي السلبي مثل التردد الذي يربك اللاعب في التصويب بسبب المؤثرات المختلفة وهنا يتطلب التخلص من هذا التردد واعطاء الصلابة النفسية الصحيحة في التنفيذ.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بعلم النفس الرياضي ولعبة كرة القدم لاحظ كثرة الحالات الفاشلة في انواع التصويب بكرة القدم ومنها ضربة الجزاء والتي تعود الى التردد في التنفيذ واتخاذ القرار الحاسم في التصويب على زاوية محددة من الهدف وإحراز النقاط المطلوبة، وهذه تعتبر مشكلة بحثية تتطلب التقليل والقضاء على هذا التردد السلبي في رفع الصلابة النفسية والتنفيذ الصحيح لأنواع التصويب بكرة القدم وخاصة للفئة العمرية الشباب.

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير تمرينات في الصلابة النفسية لتقليل التردد عند اداء بعض انواع التصويب بكرة القدم من مواقع مختلفة للشباب.

2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل التردد عند اداء بعض انواع التصويب بكرة القدم من مواقع مختلفة للشباب.

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل التردد عند اداء بعض انواع التصويب بكرة القدم من مواقع مختلفة للشباب.

4-1 فروض البحث:

1- وجود تأثير لتمرينات الصلابة النفسية لتقليل التردد عند اداء بعض انواع التصويب بكرة القدم من مواقع مختلفة للشباب.

2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل التردد عند اداء بعض انواع التصويب بكرة القدم من مواقع مختلفة للشباب.

3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تقليل التردد عند اداء بعض انواع التصويب بكرة القدم من مواقع مختلفة للشباب.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الشباب بكرة القدم لنادي نفط البصرة.

2-5-1 المجال المكاني: ملعب كرة القدم في نادي نفط البصرة.

3-5-1 المجال الزمني: المدة 2024/2/11 ولغاية 2024 /4/16

6-1 تحديد المصطلحات:

-الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية هي "قدرة الفرد على مقاومة ضغوط الحياة دون تعرض صحته النفسية والجسمية الى الاضطراب" (Zaid, 1997).

كذلك هي " امتلاك اللاعب الرياضي للمهارات النفسية التي تساهم في الارتقاء بمستوى الاداء لمهارة الانتباه ومواجهة الضغوط والدافعية والثقة بالنفس" (Creswell& S., 1997).

بالإضافة الى انها " 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" (Yas& A., 2008)

-التردد النفسي:

التردد النفسي يمكن ان "يأتي لأسباب متعددة منها ذاتية أي اللاعب بنفسه متردد او من مصادر خارجية، والمرء دائما يحتاج الى تأكيد ذاته وهذا التأكيد يأتي من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه ومن اكتساب

الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل وإساسه المزاج النفسي الايجابي الذي يعد في مقدمة اسباب تفاؤله وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب فربما نجد لاعب مزعزع الثقة ضعيف الشخصية ينهار امام زملائه لأبسط الأسباب ويندب حظه لأبسط انتقاد من زملائه مثلاً" (Nur al-Din, 2004).

كذلك التردد النفسي هو " هو صفة نفسية تنتاب الفرد الرياضي في أوقات معينة دون غيرها " (Nizar & Kamil, 1993).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1.2 منهج البحث:

تم الاستعانة بالمنهج التجريبي لملائمة في حل مشكلة البحث وخاصة التصميم ذو المجموعتين المتكافئة (الضابطة والتجريبية).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم الشباب لنادي نفط البصرة الرياضي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (24) لاعب، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم t المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن /كغم	1.203	0.857	71.23	1.353	0.967	71.45	0.511	غير معنوي
الطول / سم	0.97	1.652	170.23	0.651	1.112	170.67	0.663	غير معنوي
الصلابة النفسية /درجة	2.041	2.314	113.33	1.196	1.342	112.14	1.335	غير معنوي
التردد النفسي /درجة	1.833	2.045	111.53	1.584	1.784	112.57	1.15	غير معنوي
التصويب من منطقة الجزاء / درجة	6.812	0.562	8.25	8.217	0.687	8.36	0.372	غير معنوي
التصويب من الثبات بوجود الجدار /درجة	3.717	0.678	18.24	3.976	0.734	18.46	0.66	غير معنوي
التصويب من الحركة /درجة	6.907	0.498	7.21	11.63	0.856	7.36	0.454	غير معنوي

قيمت (t) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4-كرات قدم.

5-جدار صد مصنع.

6-ملعب كرة قدم.

4-2 إجراءات البحث:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال الدراسات والبحوث السابقة وفق رأي الباحث وأهمية البحث والتي شملت:

1- الصلابة النفسية

2- التردد النفسي.

3- انواع التصويب بكرة القدم.

2-4-2 الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

2-4-2-1 مقياس الصلابة النفسية: (Kamel, 2004)

تم الاستعانة بمقياس الصلابة النفسية المصمم من قبل (Kamel, 2004) والذي 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 التردد النفسي الرياضي.

قام الباحث باختيار مقياس التردد النفسي الذي أعده الباحث (Firas, 1999)، والمعدل من قبل (Jamil, 2008) والذي يقيس التردد النفسي في المجال الرياضي بصورة عامة واحتوى المقياس استمارة احتوت على (32) فقرة، فقد تضمنت الاستمارة عدد من المحاور مع ما تتضمنه من أقسام وأسئلة وهي محور الأداء: - ويقسم إلى ثلاثة أقسام (الاستعداد، الرئيسي، الختامي) إذ يتضمن كل قسم عدد من الأسئلة.

1- المحور التعليمي.

2- المحور البدني.

3- محور الثقة بالنفس.

4- محور الدافعية.

2-4-3 اختبارات انواع التصويب بكرة القدم.

2-4-3-1 دقة التصويب لضربات الجزاء بكرة القدم. (Wissam &Sinan, 2012)

* هدف الاختبار : قياس دقة التصويب بكرة القدم.

* الأدوات اللازمة: - ملعب كرة قدم. - هدف كرة قدم مقسم على اربعة اقسام قياس كل مربع (80) سم. -كرات قدم عدد (10). -شريط قياس (فيته). -حبال لتقسيم الهدف. -مسحوق ابيض (بورك) لتحديد مسافة التهديف من مسافة 11 ياردة.

* تعليمات الاختبار: تعطى (5) كرات قدم في نقطة الجزاء حيث يقوم اللاعب بالتصويب في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد الاخرى.

- يبدأ الاختبار من كرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (5)

* طريقة التسجيل:

- يحتسب عدد الاصابات التي تدخل او تمس جوانب الأهداف الاربعة المحددة في كل جهة من الأهداف وبأي قدم من القدمين بحيث تحسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة الآتية:

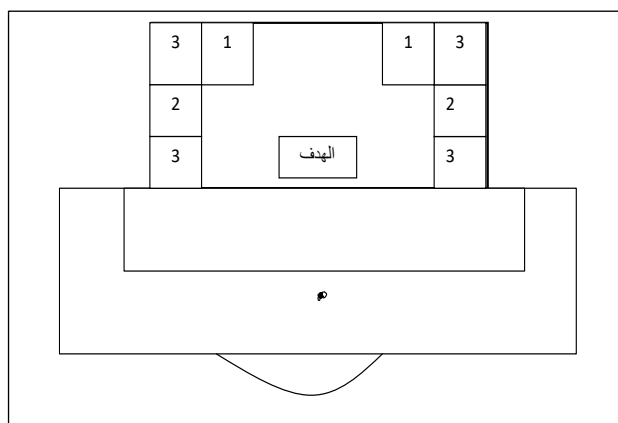
(3) درجات عند التصويب في مجال رقم (3)

(2) درجتان عند التصويب في مجال رقم (2)

(1) درجة واحدة عند التصويب في مجال رقم (1).

(0) صفر في بقية مجالات الاهداف الاخرى.

وبهذا فان اعلى درجة يحصل عليها اللاعب من خلال ثلاث محاولات هي (15) درجة واقل درجة هي (صفر).



شكل (1)

يوضح اختبار التصويب من منطقة الجزاء

2-4-3-2 التصويب من الثبات بوجود الجدار. (Alaa, 2008)

* هدف الاختبار : قياس دقة التصويب في الضربة الحرة المباشرة بوجود الجدار .

* طريقة الاداء : تحدد المسافة بـ (من فوق الـ 18 - 30) ياردة وهي المنطقة الخطرة والتي تحدد بخطوط وهمية تحدد بخطوط جانبية تكون مع خط المرمى زاوية قدرها (45) درجة تقريبا، ثم يمد خط عمودي طوله (30) ياردة من منتصف خط المرمى بين القائمين . وتوضع (10) كرات قدم في أماكن مختلفة خارج منطقة الجزاء والمسافة بين كرة وأخرى (7) متر على أن تكون الكرة رقم (3،8) تواجه للهدف وتقع على الخط المنصف له والكرات الباقية تبعد عنهما وعلى الجانبين المسافة المذكورة علاه بين كرة وأخرى وعلى خطين متوازيين يبعد الأول عن خط المرمى مسافة (20) ياردة والخط الثاني يبعد مسافة (25) ياردة ، - يبدأ 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 للهدف .

* التسجيل:

- تحتسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الثلاثة المحددة في كل جهة من الهدف وبأي قدم من القدمين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر وكالاتي:
- (3) درجات عند التهديد في المجال رقم (3) .
- (2) درجة عند التهديد في مجال رقم (2) .
- (1) درجة عند التهديد في مجال رقم (1) .
- (0) درجة في بقية مجالات الهدف الأخرى .
- يعطى للاعب محاولة واحدة فقط من كل مكان تنفذ منه الركلة الحرة من الأماكن العشر .
- يتم جمع الدرجات لكل لاعب لمحاولاته العشر ومعرفة درجة ودقته في الركلة الحرة المباشر



يبين التصويب بكرة القدم بوجود الجدار

3-3-2-4-2 دقة التصويب من الحركة. (Al-Hakam, 2011)

*الهدف من الاختبار: قياس (دحرجة، مناولة، إخماذ، تهديف).

*الأدوات المستخدمة: (5) شواخص، وكرة قدم.

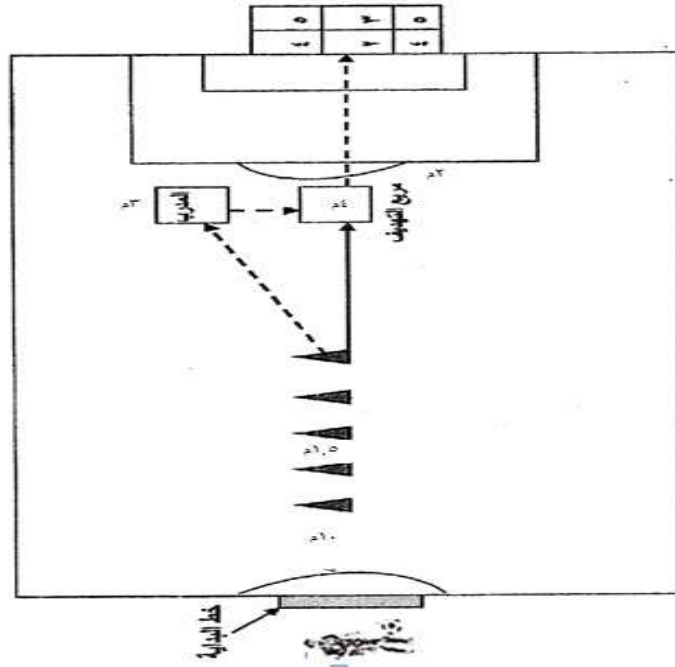
*وصف الأداء : يرسم خط البداية بمنتصف الملعب بطول (3) أمتار الذي يبعد عن أول شاخص (10) أمتار ، وتثبت الشواخص الـ (5) إذ تكون المسافة بين شاخص وآخر (1,5) متر ، ويرسم مربع طول ضلعه (3) امتار موازياً لخط الـ (18) متراً الأيمن و يبعد عن خط الـ (18) الأمامي (3) أمتار، ويرسم مربع آخر طول ضلعه (4) أمتار أمام

الهدف (في المنتصف) يبعد عن خط الـ (18) متراً الأمامي (2) متر ، ويقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع إشارة البداية (الصافرة) ينطلق اللاعب بالكرة ليجري بين الشواخص وبعد اجتياز الشاخص الخامس يقوم اللاعب بمناولة الكرة إلى المدرب الموجود في المربع الموازي للخط الجانبي الأيمن من منطقة الـ (18) متراً ثم ينطلق إلى المربع الموجود أمام الهدف ليستلم الكرة من المدرب ثم يقوم بإخمادها وبعد ذلك التهديف والشكل (3) يوضح ذلك.

*طريقة التسجيل: تعطى ثلاث محاولات.

*شروط الاختبار:

- 1- إذا أخطأ المدرب في إرسال الكرة إلى المربع الخاص للإخماد (يعاد الاختبار).
- 2- تحسب الدرجة الأعلى في التهديف إذا وقعت الكرة على الخطوط.
- 3- تحسب درجة واحدة إذا لمست الكرة العارضة أو العمود.
- 4- لا تحسب أي درجة عند خروج الكرة خارج المرمى أو لامست الأرض قبل دخول المرمى.



شكل (3)

اختبار دقة التصويب من الحركة

3-4-2 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/2/11 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات قيد الدراسة لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

5-2 التجربة الميدانية:

1-5-2 الاختبارات القبلية: أجريت بتاريخ 2024/2/18

2-5-2 التمرينات النفسية للصلابة النفسية:

قام الباحث بأعداد مجموعة من التمرينات الخاصة بالصلابة النفسية المناسبة في معالجة تقليل التردد ، وكانت التمرينات في اجواء شبيهها بالمنافسة وبناء مواقف تزيد من الصلابة النفسية ، 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 ، وبلغت مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع ، اما عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد كانت (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية والشدة كانت متوسطة (80-90%) والتكرار حسب الشدة الموضوع والراحة كانت برجوع النبض (120-130) بين التكرارات و(110-120) بين المجاميع . وتم تطبيق التمرينات من المدة 2024/2/19 ولغاية 2024/4/15.

2-5-3: الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2024/4/16

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

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-اختبار t للعينات المترابطة

4-اختبار t للعينات الغير مترابطة

5-النسبة المئوية.

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات المستخدمة
			البعدي	القبلي	
معنوي	2.537	0.674	115.04	113.33	الصلابة النفسية /درجة
معنوي	2.512	0.784	109.56	111.53	التردد النفسي /درجة
معنوي	2.315	0.774	10.042	8.25	التصويب من منطقة الجزاء / درجة
معنوي	3.391	0.588	20.231	18.24	التصويب من الثبات بوجود الجدار/درجة
معنوي	2.477	0.894	9.425	7.21	التصويب من الحركة /درجة

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

جدول (3)

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية

في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
الصلابة النفسية /درجة	112.14	117.562	1.741	3.114	معنوي
التردد النفسي /درجة	112.57	107.462	1.991	2.565	معنوي
التصويب من منطقة الجزاء / درجة	8.36	12.067	0.931	3.981	معنوي
التصويب من الثبات بوجود الجدار /درجة	18.46	22.095	1.023	3.553	معنوي
التصويب من الحركة /درجة	7.36	11.86	1.224	3.676	معنوي

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

جدول (4)

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

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الصلابة النفسية /درجة	115.04	1.232	117.562	1.367	4.114	معنوي
التردد النفسي /درجة	109.56	1.145	107.462	1.784	2.971	معنوي
التصويب من منطقة الجزاء / درجة	10.042	0.784	12.067	0.895	5.113	معنوي
التصويب من الثبات بوجود الجدار /درجة	20.231	0.698	22.095	0.998	4.602	معنوي
التصويب من الحركة /درجة	9.425	0.795	11.86	0.785	6.545	معنوي

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

وفق الجدول (2) و (3) تبيننا لنا هناك فروقات في جميع متغيرات البحث من ناحية رفع الصلابة النفسية وتقليل التردد النفسي وكذلك رفع مستوى انواع التصويب بكرة القدم للشباب وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، وعند ملاحظة جدول (4) تبين لنا في الاختبارات البعدية كانت الافضلية للمجموعة التجريبية وهذا يعطي مؤشر بان تمارينات الصلابة النفسية للمجموعة التجريبية كان لها تأثير كبير في قلتي التمرد ورفع مستوى التغيرات المهارية. ولهذا يرى (Muhannad, 2001) "هناك حقيقة علمية لابد من الوقوف عندها وهي إن التمارينات 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" (Muhannad, 2001).

وبخصوص التردد النفسي ودوره التي يبينها (Ammar, 1999) هو "حالة نفسية يتصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قراراته وخاصةً إذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة أو الملل " (Ammar, 1999). لذا لابد من الاستعانة بتمرينات الصعوبة النفسية لتقليل تلك الحالة النفسية اذ يرى (Al-SHAWAF, 2010) " ان الاشخاص الاكثر صلابه هم أكثر صموداً ومقاومة وانجاز وضبطاً داخليا وقيادة واقتدار ونشاط وواقعية لان الصلابه النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأشخاص الاكثر صلابه يتعرضون للضغوط ولا يمرضون" (Al-SHAWAF, 2010).

بينما يرى (Karen, 2002) ان الصلابه 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 (Karen, 2002).

ويرى (Mustafa, 2003) " ان اللاعبين الذين تكون قوة لابتهم وتحملهم النفسي ايجابية فانهم يستطيعون التعامل مع مواقف واحداث المنافسات بشكل ايجابي ويساعدهم ذلك في الحفاظ على الرغبة والمثابرة والامل في تحقيق التفوق والامتياز، بينما ان اللاعبين الذين تكون قوة صلابتهم وتحملهم النفسي سلبية فانهم لا يستطيعون التعامل مع مواقف واحداث المنافسات بشكل ايجابي مما يؤدي بهم الى الاحباط وهذا الاحباط يقودهم الى القصور والفشل في تحقيق الانجازات الرياضية" (Mustafa, 2003).

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- الصلابه النفسية مهمة واساسية في تقليل التردد وخاصة عند اداء بعض انواع التصويب بكرة القدم من مواقع مختلفة للشباب.

2- التصويب بكرة القدم هو نتاج جهد كبير وتعاون الفريق وضياح التصويب يؤدي الى الخسارة بالمباراة وأسبابه هو التردد النفسي مما يتطلب استخدام تمرينات الصلابه النفسية في تقليله والحفاظ على التصويب.

5-2 التوصيات:

1- اعتماد الصلابه النفسية لأنها مهمة واساسية في تقليل التردد وخاصة عند اداء بعض انواع التصويب بكرة القدم من مواقع مختلفة للشباب.

2- ضروري المحافظة على التصويب بكرة القدم لأنه نتاج جهد كبير وتعاون الفريق وضياحه يؤدي الى الخسارة بالمباراة لذا لابد من تقليل التردد النفسي من خلال استخدام تمرينات الصلابه النفسية والحفاظ على التصويب.

ملحق (1)

برمجة التمرينات

الشدة: 80%

الأسبوع: الأول

الزمن: 40-432 دقيقة

الوحدة التدريبية: 1-2-3

ت	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	التصويب من الحركة بعد اداء الجري بالكرة من نصف الساحة وتوضع علامات خارج منطقة المرمى والتصويب مع وجود تشجيع من زملاء.	3×10	رجوع النبض 130-120 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د
2	اداء التصويب من منطقة الجزاء على مناطق محددة من قبل المدرب	3×10		
3	اداء التصويب الثابت من خارج منطقة الجزاء مع وجود جدار صد وعمل التشجيع على الاداء	3×10		
4	اداء التصويب المتحرك من الزاوية خارج منطقة الجزاء والتشجيع في النجاح	3×10		
5	اداء سباق بين الملاء في اداء التصويب المتنوع ومكافئة الفائز	3×2		

References

- Al-Ani, M. A. S. (2001). The effect of a proposed training program on selected physical and technical abilities of junior basketball players [Master's thesis, University of Baghdad, College of Physical Education].
- Al-Azzawi, K. A. H. (2004). Development of a psychological endurance scale for first-division athletes in selected individual sports in Iraq [Master's thesis, University of Baghdad, College of Physical Education].
- Al-Karoushi, A. J. A. (2008). Design and standardization of a shooting accuracy test for direct free kicks in football. *Journal of Physical Education Sciences*, 1(9).
- Al-Mawla, A. M. Y. (2011). The effect of aerobic exercises in the third and fourth intensity zones on selected physical and combined technical variables among football players [Master's thesis, University of Mosul].
- Al-Shawaf, G. (2010). Psychological hardiness as a moderating variable in the relationship between creative abilities and psychological stress among female adolescents in the Kingdom of Saudi Arabia. Arabian Gulf University.
- Al-Talib, N., & Lewis, K. T. (1993). *Sports psychology*. Dar Al-Hikma for Printing and Publishing.
- Aseel, N. F., & Shatha, A. (2020). The effectiveness of a recreational guidance program to reduce failure and psychological disorders among first-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls, University of Baghdad. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 30(2), 40–49. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/167>
- Bahloul, Z. (1997). Psychological security and psychological endurance and their relationship with mental health [Doctoral dissertation, College of Arts, Al-Mustansiriyah University].
- Creswell, S. (1997). Key questions on mental toughness. University of Western Australia.
- Hammad, W. T., & Ali, S. A. (2012). Some aspects of attention and their relationship with shooting accuracy from stationary situations in football. *Journal of the College of Basic Education, University of Babylon*, (9).
- Hussein, F. H. A. (1999). Development of a psychological hesitation scale in the sports field: Construction and application [Unpublished master's thesis, University of Basrah].
- Javad, J. K. (2008). Development of a psychological hesitation scale for swimming learners when performing the vertical jump into water (feet first). *Journal of Sports Sciences*, 1(9).
- Fahd, A. N. (2024). Psychological well-being and its relationship to performance in futsal for third-year female students at the two colleges of physical education and sports at my university (Baghdad–Anbar). *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 728–746. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.765>
- Karen, A. (2002). *Mental toughness: Brain power for sport*. EBSCO Publishing.

- Mohammed, T., & Mahmood, T. (2022). A Study of the Relationship Between the Emotional Suppression of Coaches and the Psychological Resilience of Players from the Point of View of the Players of the Northern Region Football Clubs in Iraq: *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2), 67–82. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.324>
- Qabaa, A. A. R. (1999). *Sports medicine* (2nd ed.). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul.
- Shalaka, F. K. (2010). The effect of a counseling program on psychological stress, psychological stability, performance of essential handball skills, and performance endurance among youth players [Doctoral dissertation, College of Physical Education, University of Babylon].
- Sidqi, N. M. (2004). *Sports psychology* (1st ed.). Modern University Office.
- Turki, M. A. (2003). Achievement motivation in neutral and competitive situations. *Journal of Social Sciences*, 16(2).
- Yas, A. (2008). The impact of the rational–emotive approach on developing optimism among female middle school students. University of Diyala.