

## تأثير التمرينات العقلية المقترحة في تعبئة الطاقة النفسية لأداء بعض أنواع التهديد بكرة القدم للمتقدمين

م. د يحيى حسن عرار الدليمي<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>وزارة التربية العراقية/ المديرية العامة لتربية بابل.

تاريخ القبول: 2025-1-12

تاريخ الاستلام: 2024-8-29

### الملخص :

جاءت أهمية البحث للارتقاء بالجانب العقلي والنفسي للاعبين من خلال اعطاء التمرينات العقلية المطلوبة في أجواء التنافس وظروف اللعب لغرض رفع مستوى الطاقة النفسية للاعبين وتحقيق التهديد المناسب. وكانت مشكلة البحث أنّ التهديد بكرة القدم هو الحصيلة النهائية لجميع المناورات الهجومية والدفاعية وهي الحصيلة التي يسعى اللاعب الحصول عليها والفريق لغرض الفوز بالمباراة، ولهذا فإنّ فشل التهديد له أسباب متعدّدة وتأثيرات نفسية وعقلية منها عدم الثقة والخوف والقلق وغيرها من الأمور النفسية، لذا لا بدّ من رفع الطاقة النفسية لديه في عملية التهديد وتصحيح الأخطاء بالتدريب وفق تمرينات عقلية مرتبطة بالتعبئة النفسية. ومن هنا كانت أهمّ أهداف البحث: التعرف على تأثير التمرينات العقلية المقترحة في تعبئة الطاقة النفسية لأداء بعض أنواع التهديد بكرة القدم للمتقدمين. وتم الاستعانة بالمنهج التجريبي، أمّا مجتمع البحث فكانوا لاعبي كرة القدم المتقدمين، وتمّ تحديد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم المتقدمين لنادي القاسم الرياضي البالغ عددهم (30) لاعباً، واختيرت العينة بالطريقة العمدية، والبالغ عددهم (20) لاعباً، وهم الأساسيون للفريق، ويشكّلون نسبة (66.66%)، ووضعت مجموعة من القياسات والاختبارات، وعلى ضوءها تمّ التوصل إلى أهمّ الاستنتاجات: أنّ التمرينات العقلية المقترحة حققت أهداف التدريب من خلال تعبئة الطاقة النفسية، ورفع بعض أنواع التهديد بكرة القدم للمتقدمين. وتمّ التوصية باعتماد التمرينات العقلية المقترحة؛ لأنها حققت أهداف التدريب من خلال تعبئة الطاقة النفسية، ورفع بعض أنواع التهديد بكرة القدم للمتقدمين.

## المقدمة :

الجانب العقلي للإنسان له أهميته في بناء الأفكار المتطورة واستحداث الابتكارات في مختلف المجالات المطلوبة التي نسعى للحصول عليها في رفع مستوى التطور والانتاج .  
 ويعتد الجانب الرياضي أكثر المجالات أهمية للحصول على النتائج الرياضية، والبطولات بالاعتماد على الجانب العقلي والنفسي في علمية الأداء سواء في الجانب التدريبي أم المنافسة.  
 ولهذا بدأ اختيار التمرينات المهمة، ومنها تمرينات العقلية التي تستخدم فيها الجانب النفسي والعقلي في الأداء لأصعب المهارات الرياضية، وهي تعدّ " الجزء الأساسي في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمّن تصوّر الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء وحركات الخصم وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملاعب وأدوات وأجهزة وأي تأثيرات خارجية سواء الطقس أم الجمهور، وهنا يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية، وتحليل أداة المنافسة، فالإنجازات الرياضية تتطلب قدرًا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات بدون أي تأخير أو تردد " (khasky, 1999, 88).

ومن خلال هذه التمرينات يمكن رفع الجانب النفسي والتعبئة النفسية التي تعدّ من أكثر الجوانب النفسية أهمية في إعطاء الثقة للاعب في الأداء وتحقيق النتائج المطلوبة إذ تعدّ الطاقة النفسية هي تلك الإجراءات أو الأساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه بغرض الوصول إلى أفضل حالة من الاستعداد النفسي تسمح بتحقيق أفضل أداء، ويطلق عليها (الطاقة النفسية المثلى)، ويحتاج اللاعب لها عندما يكون استعداده للمشاركة في المنافسة ضعيفاً، أو عدم إدراك أهميتها أو ضعف التركيز للمنافسة " (هوشيار، 2011، 266).

كما تلعب الطاقة النفسية دوراً " كبيراً" في بناء اللاعب عقلياً وبإمكانه أداء أصعب المهارات في أصعب الظروف بسبب زيادة الثقة في النفس؛ ولهذا يرى راتب أنه " تستخدم الطاقة النفسية " في مجال التدريب الرياضي، وتدريب المهارات النفسية من خلال تمرين الذهن وتنشيطه بشكل مستقلّ عن الجسم، إذ يعتبر أكثر ارتباطاً بمصطلحات التدريب ونوع من أنواع النشاط والحيوية والشدة وأساساً للدفاعية، إذ من الممكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي من خلال طبيعة الانفعالات كمصدر للطاقة " (راتب، 2004، 85).

وتعدّ لعبة كرة القدم أكثر الألعاب الرياضية تحتاج الى التمرينات العقلية للتعبئة النفسية وخصوصاً في التصويب بأنواعه المختلفة سواء من الثبات أو الحركة ونجاح التصويب يساعد على تحقيق الأهداف المطلوبة والفوز بالمباراة.  
 ومن هنا جاءت أهمية البحث للارتقاء بالجانب العقلي والنفسي للاعبين من خلال إعطاء التمرينات العقلية المطلوبة في أجواء التنافس وظروف اللعب لغرض رفع مستوى الطاقة النفسية للاعبين وتحقيق التهديف المناسب. كذلك وضع معلومة علمية للمدربين عن دور وأهمية الجانب النفسي في تحقيق المستوى المتقدم في لعبة كرة القدم، وخاصة مهارة التهديف التي تعتبر أهم المهارات ونجاحها يدلّ على نجاح الفريق وتقدمه .

وفي ضوء مشكلة البحث فإنّ التهديف بكرة القدم هو الحصيلة النهائية لجميع المناورات الهجومية والدفاعية، وهي الحصيلة التي يسعى اللاعب للحصول عليها والفريق لغرض الفوز بالمباراة، ولهذا فإنّ فشل التهديف له أسباب متعدّدة وتأثيرات نفسية وعقلية منها عدم الثقة والخوف والقلق وغيرها من الأمور النفسية؛ لذا لا بدّ من رفع الطاقة النفسية لديه في عملية التهديف وتصحيح الأخطاء بالتدريب وفق تمرينات عقلية مرتبطة بالتعبئة النفسية.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بعلم النفس الرياضي ولعبة كرة القدم وُجد هناك مستوى متدنٍ بالتهديف بكرة القدم للفرق المشاركة بدوري (نجوم العراق) المتقدمين، ومن ضمن الأسباب التي حصل عليها الباحث وفق آراء المدربين والخبراء بوجود الخوف والقلق في التنفيذ؛ بسبب قلة التعبئة النفسية الضرورية، والتي يجب أن يتمّ بناؤها وفق تمرينات عقلية

تساعد على رفعها، وهذه بحدّ ذاتها اعتبرت مشكلة بحثية تحتاج الى المعالجة من خلال وضع التمرينات العقلية الضرورية لرفع الطاقة النفسية للاعبين أثناء التصويب.

#### أهداف البحث :

1. التعرف على تأثير التمرينات العقلية المقترحة في تعبئة الطاقة النفسية لأداء بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدمين.
2. التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية لتعبئة الطاقة النفسية، لأداء بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدمين.
3. التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لتعبئة الطاقة النفسية، لأداء بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدمين.

#### فروض البحث :

1. وجود تأثير التمرينات العقلية المقترحة في تعبئة الطاقة النفسية لأداء بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدمين.
2. وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة، ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتعبئة الطاقة النفسية، لأداء بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدمين.
3. وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية لتعبئة الطاقة النفسية، لأداء بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدمين.

#### مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو كرة القدم المتقدمون لنادي القاسم الرياضي.  
المجال المكاني: ملعب كرة القدم لنادي القاسم الرياضي.  
المجال الزمني: المدة 2024/1/7، ولغاية 2024 /3/12 .

#### تحديد المصطلحات :

**التمرينات العقلية:** " هو تحسين أو تطوير للحركة، وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصوّر العقليّ المركز لخط سير هذه الحركة ودون الأداء العقليّ لها " (عثمان، 1987، 59).  
**الطاقة النفسية:** "هي التنشيط الإيجابي المعرفي والدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية، للارتقاء بعمليات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرار وغيرها من العمليات العقلية التي تسهم في قدرة اللاعب على النجاح في أداء الواجبات الملقاة على عاتقه " (علاوي، 2006، 143).

#### منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### منهج البحث:

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

## مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم المتقدمين لنادي القاسم الرياضي، والبالغ عددهم (30) لاعباً، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، والبالغ عددهم (20) لاعباً، وهم الأساسيون للفريق ويشكلون نسبة (66.66%) من المجتمع الأصلي، بعدها تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، كل مجموعة (10) لاعبين، وتم إيجاد التجانس داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتكافؤ بين المجموعتين، وباستخدام اختبار (t) للعينات غير المترابطة حسب الجدول (1).

### جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم t المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.333	2.208	1.562	70.74	1.721	1.214	70.52	الوزن /كغم
غير معنوي	0.105	1.447	2.556	176.55	1.515	2.674	176.42	الطول/ سم
غير معنوي	0.978	15.76	0.432	2.741	13.348	0.342	2.562	الطاقة النفسية /درجة
غير معنوي	0.286	8.368	0.867	10.36	7.434	0.762	10.25	التصويب من منطقة الجزاء/ درجة
غير معنوي	0.241	4.738	0.964	20.345	4.337	0.878	20.24	التصويب من الثبات بوجود الجدار/درجة
غير معنوي	0.244	8.012	0.766	9.56	8.426	0.798	9.47	التصويب من الحركة /درجة

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

## وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

### وسائل جمع البيانات

1. المصادر العربية والأجنبية.
2. الملاحظة العلمية.
3. الاختبارات المستخدمة.

### الأدوات والأجهزة المستخدمة

1. ساعة توقيت.
2. شريط قياس.
3. ميزان طبي.
4. كرات قدم.
5. ملعب كرة قدم.
6. حائط صد.

## إجراءات البحث :

### تحديد متغيرات البحث :

تمّ تحديد متغيرات البحث والمتغيرات المستقلة لغرض قياسها وبيان مدى تطورها في المتغيرات التابعة وهي التمرينات العقلية، والتي تمت من خلال الدراسات والبحوث السابقة، والتي يرى الباحث أنها ضرورية لهذه الدراسة، والتي شملت:

1. الطاقة النفسية
2. التهديف بكرة القدم.

### الاختبارات والمقاييس المستخدمة :

#### مقياس الطاقة النفسية: (التكريتي والعبدي، 1999، 132)

تمّ الاعتماد على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بقياس مستوى الطاقة النفسية بحيث تكون المقياس بصورته النهائية من (10) فقرة لقياس مستوى الطاقة النفسية، في ضوء مقياس خماسي التدرج، الدرجات: أوافق بشدة (5)، أوافق (4)، محايد (3)، لا أوافق (2)، ولا أوافق بشدة، وقد تمّ استخدام المعادلة الآتية لاستخراج المدى لكل مستوى من المستويات الثلاثة: (الفئة العليا- الفئة الدنيا) / 3، أي (1-5) مقسومة على (3).

### اختبارات أنواع التصويب بكرة القدم :

#### دقة التصويب لضربات الجزاء بكرة القدم (حماد وعلي، 2012، 402).

\* هدف الاختبار: قياس دقة التصويب بكرة القدم.

\* الأدوات اللازمة: ملعب كرة قدم، هدف كرة قدم مقسم على أربعة أقسام قياس كل مربع (80) سم، كرات قدم عدد (10)، شريط قياس (فيتة)، حبال لتقسيم الهدف، مسحوق أبيض (بورك) لتحديد مسافة التهديف من مسافة 11 ياردة.

\* تعليمات الاختبار: تعطى (5) كرات قدم في نقطة الجزاء حيث يقوم اللاعب بالتصويب في المناطق المؤشّرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى.

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

\* طريقة التسجيل:

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

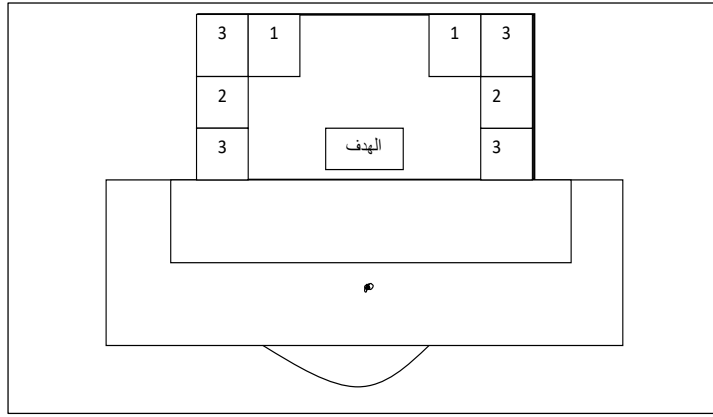
(3) درجات عند التصويب في مجال رقم (3).

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

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

(0) صفر في بقية مجالات الأهداف الأخرى.

وبهذا فإن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب من خلال ثلاث محاولات هي (15) درجة وأقل درجة هي (صفر).



شكل ( 1 )

يوضح اختبار التصويب من منطقة الجزاء

التصويب من الثبات بوجود الجدار(العكروشي، 2008، 35):

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

\* طريقة الأداء: 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 تقريباً، 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) مواجه للهدف وتقع على الخط المنصف له والكرات الباقية تبعد عنهما وعلى الجانبين المسافة المذكورة أعلاه 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 للتهديف.

\* 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 كالاتي:

- ( 3 ) درجات عند التهديف في المجال رقم ( 3 ).

- ( 2 ) درجة عند التهديف في مجال رقم ( 2 ).

- ( 1 ) درجة عند التهديف في مجال رقم ( 1 ).

- ( 0 ) درجة في بقية مجالات الهدف الأخرى.

- يعطى لللاعب 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 المباشرة.



شكل (2)

يبين التصويب بكرة القدم بوجود الجدار

دقة التصويب من الحركة ( المولى، 2011، 137):

\*الهدف من الاختبار: قياس ( درجة ، مناولة ، إخماد ، تهديف ).

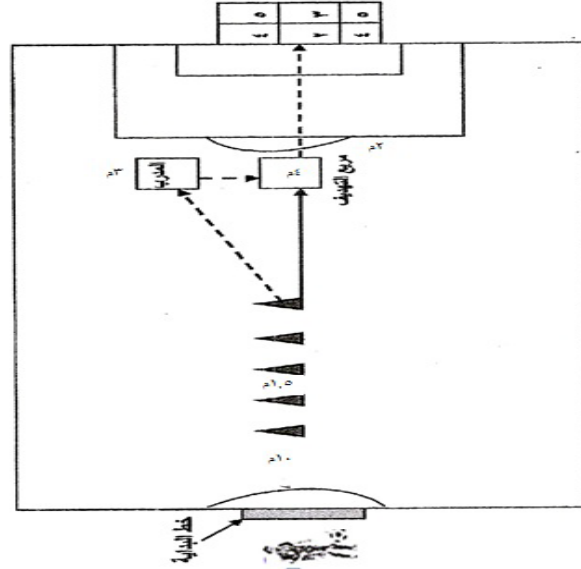
\*الأدوات المستخدمة: (5) شواخص، وكرة قدم.

\*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، ويبعد 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

**التجربة الاستطلاعية:** أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/1/7 على عينة البحث الأصلية؛ وذلك بتطبيق بعض التمرينات العقلية، لغرض تقنينها ومعرفة مدى الملائمة لعينة البحث، وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

**التجربة الميدانية:** وهي التي أجريت فيها قياس المتغيرات، ابتدأت من الاختبارات القبليّة، وكذلك تطبيق التمرينات العقلية، وانتهت بالاختبارات البعدية.

الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2024/1/14

**التمرينات العقلية لتعبئة الطاقة النفسية :**

قام الباحث بأعداد تمرينات عقلية مقترحة وخاصة لتعبئة الطاقة النفسية التي تتمثل باستخدام عبارات المدح والتشجيع وكذلك تمرينات فيها صعوب الأداء مع مبدأ العقاب والثواب في التطبيق. وتمّ 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، أما عدد الوحدات التدريبيّة خلال الأسبوع الواحد كانت (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة تدريبيّة والشدة كانت (80-90%)، والتكرار حسب الشدة الموضوع، والراحة كانت برجوع النبض (120-130) بين التكرارات و(110-120) بين المجموع. وتمّ تطبيق التمرينات من المدة 2024/1/15 ولغاية 2024/3/11.

2-3-5 : الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2024/3/12

2-6 الوسائل الإحصائية: تمّ الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد:

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. اختبار t للعينات المترابطة
4. اختبار t للعينات غير المترابطة



## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

## جدول (2)

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات المستخدمة
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.415	0.231	0.45	3.12	0.342	2.562	الطاقة النفسية /درجة
معنوي	2.523	0.745	0.874	12.13	0.762	10.25	التصويب من منطقة الجزاء /درجة
معنوي	2.554	0.865	0.964	22.45	0.878	20.24	التصويب من الثبات بوجود الجدار /درجة
معنوي	2.853	0.445	0.885	10.74	0.798	9.47	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 والبعديّة للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات المستخدمة
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.255	0.996	0.652	4.987	0.432	2.741	الطاقة النفسية /درجة
معنوي	3.718	0.991	0.965	14.045	0.867	10.36	التصويب من منطقة الجزاء /درجة
معنوي	3.715	1.022	0.885	24.142	0.964	20.345	التصويب من الثبات بوجود الجدار /درجة
معنوي	3.253	0.889	0.865	12.452	0.766	9.56	التصويب من الحركة /درجة

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

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	7.071	0.652	4.987	0.45	3.12	الطاقة النفسية /درجة
معنوي	4.422	0.965	14.045	0.874	12.13	التصويب من منطقة الجزاء /درجة
معنوي	3.88	0.885	24.142	0.964	22.45	التصويب من الثبات بوجود الجدار /درجة
معنوي	4.155	0.865	12.452	0.885	10.74	التصويب من الحركة /درجة

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

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة، وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة في التعبئة للطاقة النفسية، وكذلك أنواع التهديف بكرة القدم أي أنّ المجموعتين كان لهما أسلوبهم الخاص في تحقيق النجاح بالتدريب الموضوع وتحقيق أهدافه، ولهذا يرى (راتب، 2005) أنّه " إذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فإنّ الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته وهذا هو الهدف العامّ للأعداد النفسيّ ".

بينما يرى عبد الستار (2001) أنّ " هناك حقيقة علمية لا بدّ من الوقوف عندها وهي أنّ التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوّر 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 المقتنة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين".

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروقات معنوية في الاختبارات المستخدمة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث وخاصة في قياس تعبئة الطاقة النفسية وأنواع التهديف بكرة القدم للمتقدمين، وهذا يدل على نجاح التمرينات العقلية في تعبئة ورفع مستوى الطاقة النفسية مما ساعدت على رفع مستوى التهديف في أصعب الظروف المختارة ضمن التدريب والتمرينات الموضوعية ولهذا يرى وهناك دور كبير للمدرب في تعبئة الطاقة النفسية كما يرى (سمير الشبخاني، 1984) أن " 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 إلى تقليد النموذج وإلى محاكاة مربيه أو مدرّبه أو زملائه" (الشبخاني، 1984، 80).

ويوضح (bowman, 2003) عن دور تعبئة الطاقة النفسية بقوله هي "أفضل تهيئة نفسية للاعب يستطيع بموجبها تحقيق افضل أداء رياضي أو إجراءات يتخذها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه للتحكم بالشدة والحيوية التي يؤدي بها العقل وطاقته وهي على أساس الدافعية".

ويعدّ التهديف بكرة القدم عنصراً مهماً وفعالاً في تحقيق الفوز بالمباراة، ونجاحه يدلّ على نجاح كلّ الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية الموضوعية؛ ولهذا يقول (احمد وعبد العظيم، 1997) "حتى يتمّ الإعداد والتحضير الجيد للمنافسة الرياضية يجب أن تكون العلاقة بين ما ينفذ بالفعل من أعباء بدنية وعصبية أثناء عمليات التدريب الرياضي المستمرة هي ترجمة حقيقية لما يحدث أثناء المنافسة كما أنّ التطوير الدائم لهذه المتطلبات والأعباء البدنية والعصبية هو المؤشر لما يمكن تحقيقه من نتائج أثناء المنافسات الرياضية".

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 5-1 الاستنتاجات :

1. التمرينات العقلية المقترحة حققت أهداف التدريب من خلال تعبئة الطاقة النفسية ورفع بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدمين.
2. يمكن رفع الأداء المهاري وخاصة التهديف من خلال رفع طاقة التعبئة النفسية، وهذا دليل على تخطيط التدريب الذي يمكن التحكم فيه من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته، وهذا هو الهدف العام للإعداد النفسي.

### 5-2 التوصيات :

1. اعتماد التمرينات العقلية المقترحة لأنها حققت أهداف التدريب من خلال تعبئة الطاقة النفسية ورفع بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدمين.
2. التأكيد على رفع الأداء المهاري وخاصة التهديف من خلال رفع طاقة التعبئة النفسية، وهذا دليل على تخطيط التدريب الذي يمكن التحكم فيه من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته، وهذا هو الهدف العام للإعداد النفسي.

## المراجع العربية

- احمد، حمدي و ياسر، عبد العظيم .(1997). *التدريب الرياضي أفكاره ونظرياته* . جامعة الزقازيق.
- التكريتي، وديع ياسين و العبيدي، حسن محمد .(1999). *التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية*. دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- حماد، وسام توفيق و سنان، عباس علي .(2012) . بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التهديف من الحالات الثابتة بكرة القدم. *مجلة كلية التربية الاساسية، جامعة بابل، العدد (9)*.
- راتب، أسامة كامل .(2004). *تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ط<sup>2</sup>*، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شيخاني، سمير .(1984). *علم النفس في حياتنا اليومية*. مطبعة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- العاني، مهند عبد الستار .(2001). *تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين* رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.
- عثمان، محمد .(1987). *التعلم الحركي والتدريب الرياضي ط<sup>1</sup>* ، دار القلم، الكويت.
- علاوي، محمد حسن .(2006). *علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية*. دار الفكر العربي، القاهرة.
- الكروشي، علاء جبار عبود .(2008). *تصميم وتقنين اختبار دقة التهديف للركلة الحرة المباشرة بكرة القدم*. مجلة علوم التربية الرياضية ، المجد (1)، العدد (9).
- المولى، محمد يونس .(2011). *أثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم*، (رسالة ماجستير)، جامعة الموصل.
- هوشيار، عبد الرحمن محمد .(2010). *تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (3)، العدد (2)*.

### المراجع الأجنبية

Khasky, A. D. & Smith , J. C. (1999). *Stress, relaxation states and creativity. Perceptual and Motor Skills.*

John Bowman on. (2003). *sport psychologist.* Tips for psyching up.

## **The Effect of Proposed Mental Exercises on Mobilizing Psychological Energy for Performing Some Types of Football Scoring Among Advanced Players**

### **ABSTRACT:**

The importance of the research came to improve the mental and psychological aspect of the players by providing the required mental exercises in the competitive atmosphere and playing conditions in order to raise the level of psychological energy for the players and achieve appropriate scoring. The research problem was: Scoring in soccer is the final result of all offensive and defensive maneuvers, which is the result that the player and the team seek to obtain in order to win the match. Therefore, failure to score has multiple reasons and psychological and mental effects, including lack of confidence, fear, anxiety and other psychological matters. Therefore, it is necessary to raise his psychological energy in the scoring process and correct the error by training according to mental exercises related to psychological mobilization. Hence, the most important objectives of the research were: - Identifying the effect of the proposed mental exercises in mobilizing psychological energy to perform some types of soccer scoring for advanced players. The experimental approach was used, while the research community was advanced football players, and a set of measurements and tests were developed, and in light of them, the most important conclusions were reached: The proposed mental exercises achieved the training objectives by mobilizing psychological energy and raising some types of football scoring for advanced players. It was recommended: Adopting the proposed mental exercises because they achieved the training objectives by mobilizing psychological energy and raising some types of football scoring for advanced players.

**Keywords:** Mental Exercises, Mobilizing Psychological Energy, Football Scoring.