



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع العلوم التطبيقية

تنظيم الطاقة النفسية وعلاقتها بالتهديف من الثبات بكرة القدم

مشروع بحث تقدم به الطالب

يونس احمد جاسم

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

اشراف الأستاذ : فراس جاسب

(بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ)

﴿ یَرْفَعُ اللّٰهُ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِیْنَ اٰتَوْا

الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ وَّاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِیْرٌ ﴾

(المجادلة: ۱۱)

- صدق الله العلي العظيم -

الإهداء

الى سيد الأوصياء والمرسلين . . . نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم)

الى السيد الصدر الشهيد (قدس الله سره الشرف)

إلى من أوصلني إلى بر الأمان أبي (أطال الله في عمره)

إلى نبع المحبة والدتي حبيبة عمري (حفظها الله)

إلى سندي وعزوتي إخواني وأخواتي الأعزاء

إلى النفوس الطيبة زملاء الدراسة

إلى من كان له الفضل الأكبر

الأستاذ فراس جاسب

الشكر و التقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان الى يوم الدين , وبعد ... فإني اشكر الله تعالى على فضله حيث اتاح لي انجاز هذا العمل بفضله , فله الحمد اولاً و آخرأ ، ثم اشكر اولئك الاخيار الذين مدوا لي يد المساعدة خلال هذه الفترة وفي مقدمتهم الاستاذ المشرف على البحث فضيلة الاستاذ المشرف (فراس جاسب) الذي لم يدخل جهداً في مساعدتي فقد فتح لي بيده كما في عاداته مع كل طلبة العلم ، وكنت اجلس معه لساعات طوال أقرأ عليه ولا يجد في ذلك حرجاً وكان يحثني على البحث ، ويرغبني فيه، ويقوي عزمي عليه فله من الله الاجر ومنا كل التقدير حفظه الله ومنحه بالصحة والعافية والنفع بعلمه .

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذا البحث الموسوم بـ (تنظيم الطاقة النفسية وعلاقتها بالتهديد من الثبات بكرة القدم) المقدم من قبل الطالب (يونس احمد جاسم) قد تم تحت اشرافي في جامعة ميسان – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة ميسان- فرع العلوم التطبيقية, وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ولأجلة وقعت.

أقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن اعضاء لجنة المناقشة اننا اطلعنا على البحث الموسوم (تنظيم الطاقه النفسية وعلاقتها بالتهديف من الثبات بكرة القدم) المقدمة من الطالب (يونس أحمد جاسم) في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد ناقشنا الطالب في محتوياته وفي ماله علاقة بها ، وقد وجدنا أنه جدير بالقبول لنيل درجة البكالوريوس التربية البدنية وعلوم الرياضة بتقدير () .

مستخلص البحث

هدف الدراسة التعرف على تنظيم الطاقة النفسية وعلاقتها بالتهديف من الثبات بكرة القدم لطلاب المرحلة الثالثة

حيث بلغت عينت البحث على (١٥) طالبا والفترة الزمنية من ٢٠٢٤/٣/١٥

واشتمل الفصل الثاني _ على منهج البحث وإجراءاته الميدانية والاختبارات الخاصة بهذا الموضوع

أما الفصل الرابع _ تشتمل على عرض النتائج ومناقشتها

أما الفصل الخامس _ تطرق الباحث على اهم النتائج والتوصيات

يتضمن البحث خمسة فصول:

في المقدمة البحث يتضمن

علم النفس الرياضي من الاختصاصات التي تدرس العوامل النفسية في الأداء الرياضي من اجل تحسين الأداء الرياضي. ومن مهمات علم النفس الرياضي أنه يُملك الإنسان الى الطاقة العادية للقيام (بالواجبات اليومية) طاقات اضافيه أن تستغل عند الضرورة فيمكن للاعب استغلال طاقات بشكل افضل وأن أهميه الطاقة النفسية تمكن في الوصول للإنجاز الأداء الصحيح ولا يتحقق ذلك الأ عن طريق الطاقة النفسية التي تساعد في تسهيل هذا النتيجة لأنها تهدف الى دفع اللاعب لبذل أقصى قدراته وذلك بتركيز عقل اللاعب نحو تحقيق أفضل أداء لتنظيم الطاقة النفسية ويمكن من تحقيق الطاقة النفسية من خلال معرفة اللاعب في كيفية السيطرة على افكاره وتنظيمها.

اما مشكلة البحث

خلال ملاحظة الباحث لكثير من سلوكيات الأغبين على الصعيد العلمي والعالمي أن هناك الكثير من اللاعبين يقومون بتصرفات لا سلوكيه وتصرفات غير معروفه وهذا ما دفع الباحث في البحث عن اسباب هذه التصرفات الناتجة عن ضغوط المباريات أو الجمهور ؟

وان هدف البحث

التعرف على تنظيم الطاقه النفسية وعلاقتها بالتهديف من الثبات بكرة القدم. وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متغيرات البحث.

ثبت المحتويات

ت	العنوان
١	الآية
٢	الإهداء
٣	الشكر والتقدير
٤	اقرار المشرف
٥	اقرار اللجنة
٦	ملخص البحث
٧	ثبت المحتوى

الفصل الاول

٨	المقدمة واهمية البحث
٩	مشكلة البحث
١٠	اهداف الدراسة
١١	فرضية البحث
١٢	مجالات الدراسة

الفصل الثاني

١٣	مفهوم الطاقة النفسية
١٤	مفهوم الطاقة النفسية في مجال الرياضي
١٥	اهمية الطاقة النفسية في المنافسات الرياضية
١٦	تنظيم وتعبئة الطاقة النفسية
١٧	مصادر تعبئة الطاقة النفسية
١٨	علاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والاداء الرياضي
١٩	الطاقة النفسية

١٢	تحديد الاجراءات لتحقيق الطاقة النفسية المثلى	
١٣	انهيار الطاقة النفسية	
١٣	الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي	
١٤	متطلبات الطاقة النفسية	
١٦	الطاقة النفسية وظروف المنافسة الرياضية	
١٧	العوامل المؤثرة في العلاقة بين الطاقة النفسية والاداء الرياضي	
١٨	المهارات الاساسية لكرة القدم	
١٨	التهديف	

الفصل الثالث

٢٢	منهج البحث	٢٠
٢٢	مجتمع البحث والعينة	٢١
٢٢	مصادر جمع المعلومات والاجهزة والادوات	٢٢
٢٣	اجراءات البحث المدنية	٢٣
٢٤	التجربة الاستطلاعية	٢٤
٢٤	التجربة الرئيسية	
٢٤	الوسائل الاحصائية	

الفصل الرابع

٢٦	عرض ومناقشه النتائج وتحليلها	٢٥
٢٦	مناقشة النتائج	٢٦

الفصل الخامس

٢٨	الاستنتاجات	٢٧
----	-------------	----

٢٨	التوصيات	٢٨
٢٩-٣٠	المصادر	٢٩
٣١-٣٣	الملاحق	٣٠

الفصل الأول

المقدمة وأهمية البحث

المقدمة واهمية البحث :

علم النفس الرياضي من الاختصاصات التي تدرس العوامل النفسية في الأداء الرياضي من اجل تحسين الأداء الرياضي. ومن مهمات علم النفس الرياضي أنه يملك الإنسان الى الطاقه العاديه للقيام (بالواجبات اليوميه) طاقات اضافيه أن تستغل عند الضروره فيمكن للاعب أستغلال طاقات بشكل افضل وأن أهميه الطاقه النفسيه تمكن في الوصول لأنجاز الأداء القمي ولا يتحقق ذلك الأ عن طريق الطاقه النفسيه التي تساعد في تسهيل هذا النتيجة لأنها تهدف الى دفع اللاعب لبذل أقصى قدراته وذلك بتركيز عقل اللاعب نحو تحقيق أفضل أداء لتنظيم الطاقه النفسيه ويمكن من تحقيق الطاقه النفسيه من خلال معرفة اللاعب في كيفية السيطرةه على افكاره وتنظيمها وهو ناتج تدريب المهارات النفسيه التي تقع على المرشد النفسي في الفريق لذلك وجب ان يتضمن البرنامج التدريبي جانباً عقلياً يؤمن عمليه التحكم وضبط الأستثاره للفريق ككل وتختلف الطاقه النفسيه من لاعب الى آخر من حيث كميتها وتوصيتها ونظيمها .

وتتحقق الطاقه النفسيه من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على افكاره – ذهنه – وهو ما يهدف اليه اساسا تدريب المهارات النفسيه .

انه غالبا مايعتقد المدرب ان الاهتمام بالجانب الذهني للرياضي ليس من اختصاصه ومن ثم لاتتضمن اجراءات التدريب الاهتمام بذلك والواقع ان نجاح عملية التدريب لاتتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدره على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنيه فحسب وانما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقه النفسيه ايضا

وكذلك فان الطاقه النفسيه تحتاج الى توجيه لانها يمكن ان تكون بناءة او هدامه ، ايجابيه او سلبيه ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقاتهم النفسيه وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والاداء ، وتجنب تشتت الانتباه في اشياء غير مرتبطة بالاداء الذي يقومون به . بمعنى اخر ان تساعد الرياضي ان يفكر في الاداء الذي يقوم به ولاينشغل في الاداء السابق او التفكير في اداء لا يستطيع إنجازه .^(١)

(١) اسامه كامل راتب ؛ علم نفس الرياضه المفاهيم – التطبيقات ، ط ٣ : القايره ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ١٢٥ .

وهي الدافع التي تستخدم في علم النفس بصوره شائعة في مجال التدريب النفسي وتمارين الذهن وتنشيطه بالشكل الذي يؤدي الى تنشيط وظائف الجسم وبأنها القهوه الحيويه التي يؤدي بها العقل ووظائفه الموكله اليه ..ومن هنا تمكن أهميه البحث في التعرف على((تنظيم الطاقة النفسية وعلاقتها بالتهديف من الثبات بكره القدم))

١-١ مشكلة البحث

خلال ملاحظه الباحث لكثير من سلوكيات الأغبين على الصعيد العلمي والعالمي أن هناك الكثير من الأعبين يقومون بتصرفات لا سلوكيه وتصرفات غير معروفه وهذا ما دفع الباحث في البحث عن اسباب هذه التصرفات الناتجة عن ضغوط المباريات أو الجمهور ؟ وبعد الإطلاع على المصادر العلمية والمقابلات الشخصية من الأعبين ومختصين في مجال علم النفس فقد اوعزو سبب ذلك الى عدم التكامل في تنظيم الطاقة النفسية لدى الفرد الرياضي من خلال عدم تعريض اللاعب الى نفس أجواء المباريات وبأشراف مدرب نفسي تربوي يقوم بأجراء وحدات تدريبيه نفسيه للوصول باللاعب الى تنظيم الطاقة النفسية التي بدورها تساعد الرياضي أو اللاعب هي الرؤية الواضحة للوصول الى التكامل البدني والمهاري والنفسي وهذا ما دفع الباحث للخوض في هذه المشكله .

١-٢ اهداف البحث

- التعرف على تنظيم الطاقه النفسية وعلاقتها بالتهديف من الثبات بكره القدم

١-٣ فرض البحث

- وجود فروق ذات دلالة أحصائيه بين متغيرات البحث

١-٤ مجالات البحث

-المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثه

- المجال المكاني : ملعب /كلية التربية البدنيه وعلوم الرياضة /جامعة ميسان

-المجال الزماني : ٢٠٢٣/١١/٩ لغاية ٢٠٢٤/٤/٩

الفصل الثاني

الدراسات النظرية

٢-١ مفهوم الطاقة النفسية: (Psychic Energy)

قدم (مارتنز - Martens) مصطلح الطاقة النفسية في المجال الرياضي كبديل لمصطلح الاستثارة، التنشيط، الدافع التي تستخدم في مجال علم النفس بصورة شائعة. ويعد مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهماً وتحديداً من اللاعبين، إذ إن المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه بالشكل الذي يؤدي إلى تنشيط وظائف الجسم كافة. ويمكن تعريف الطاقة النفسية، بأنها "الشدة والقوة الحيوية التي يؤدي بها العقل ووظائفه الموكلة إليه، وهي أساس الدافع والتي تتضح باليقظة التي تؤدي إلى نشاط الجسد والعقل"^(٢).

وقد عرفت أيضاً بأنها "الحالة النفسية المثلى التي يكون فيها الرياضي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الايجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن"^(٣). وترى الباحثة أن الطاقة النفسية تعني؛ محصلة كل من الاستثارة والتنشيط والدافع المتولدة لدى اللاعب خلال الأداء الرياضي. هذا وتتميز الطاقة النفسية بأنها قد تكون ايجابية أو سلبية من حيث ارتباطها بالانفعالات، وهذا يعني بان اللاعب عندما يواجه السباق، فإنه قد يشعر بطاقة نفسية ايجابية عالية نابعة من التحدي والرغبة للاشتراك والتصميم على إظهار أحسن مستوى لأداء السباق، وهذه الحالة تعمل على تسهيل الأداء، أو قد يشعر اللاعب بطاقة نفسية سلبية عالية في صورة قلق وغضب، وهذه الحالة تعمل على كف وهبوط الأداء.

فكلما زادت ايجابية الطاقة النفسية، كانت الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع والنجاح والتحدي والأداء بأفضل ما يمكن، وعلى العكس من ذلك فإن الطاقة النفسية تقلل من جودة الأداء نتيجة للتوتر الناتج عن القلق والخوف من الفشل.^(٤)

٢-٢ مفهوم الطاقة النفسية في المجال الرياضي :

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات اخرى مثل (الدافع Drive، التنشيط Activation، الاستثارة Arousal) لكل من العقل والجسم ولكن كما يتضح ان هذه المصطلحات تخط بين كل من العقل والجسم، ولذلك فإن استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوعاً من الغموض وعدم الفهم في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية ايسر فهماً وتحديداً، إذ المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلاً عن الجسم، وبالرغم من اننا لا نستطيع ان نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير والتأثر بين العقل والجسم ولكن يجب ان يؤخذ في نظر الاعتبار ان تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سبباً لذلك. وينظر الى الطاقة النفسية على انها اكثر من كونها نوعاً من النشاط او الحيوية والشدة لوظائف العقل وهي اساس الدافعية كما ان الطاقة النفسية يمكن ان تتخذ الشكل الايجابي او السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالاثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية، اما القلق والغضب فانهما مصدران

(٢) Martens, R: Coaches Guide to Sport Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics, 1987, PP.101-103.

٣ - أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات: ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ١٢٧.

٤- أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات: ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ١٢٥.

للطاقة السلبية وكما هو الحال بالنسبة لاغلب السمات النفسية، فإن الطاقة النفسية تتميز بالتدرج إذ ان الأشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة او النقصان خلال الاوقات المختلفة ووفقاً لنوع الموقف. ويوجد في المجال الرياضي مصطلحان مترابطان بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة الى المرتفعة يطلق عليه التعبئة النفسية وعندما تصل الطاقة النفسية الى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار التعبئة النفسية، ويهدف التدريب النفسي الى تحقيق الرياضي المستوى الامثل من التعبئة النفسية التي تلائم الموقف او المنافسة المثلى.

٢-٣ اهمية الطاقة النفسية في المنافسات الرياضية: (٥)

تعتمد الطاقة النفسية على كيفية ادراك وحس اللاعب للمهارة والتحدي الذي يواجهه وتظهر هذه الطاقه عندما يكافئ اللاعب نفسه عند تحدي مهارته والتفوق عليها . وان لحظات الطلاقة تأتي عن طريق شعور اللاعب بالقلق يتبعها ملل وبعدها تكون حالة الطلاقة مباشرة وقد توصل الكثير الباحثين ومهمن (kimiecik , ١٩٩٢) (Stein 1992) ان الرياضيين الذي يتسمون بخبرة الطاقة النفسية هم اكثر استمتاعاً بالرياضة ولديهم خبرات انفعالية موجبه من الرياضيين الذين لا يتسمون بتلك الخبرات ومن ثم على المسؤولين والمدربين وجميع العاملين في الحقل الرياضي التدريبي فهم حالة الطلاقة النفسية وكيف يشعر الرياضي بها مما يجعله اكثر قدره وتحدي من اللاعبين الاخرين . ان يفهم الافضل للطاقة النفسية والعوامل المرتبطة بها السبيل لجعل هذه الخبرة ممكن تحقيقها بالنسبة لجميع اللاعبين المشاركين في المنافسات الرياضية وان اهمية الطاقة النفسية تحقق الدعم الذاتي والمعنوي للاعب فضلاً عن تميزها من خلال التفاعل الداخلي بحيث تلزم اللاعب بلشعور لفترة طويلة . ان الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة هم اكثر استمتاعاً بالمنافسة والتدريب فضلاً عن امتلاكهم خبرات انفعالية موجبه واكد (اسامة كامل راتب ١٩٩٨) ان الطاقة النفسية هي افضل تعبئة او تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء فضلاً عن ان هذه الطاقة النفسية تحدث دون اثر للتوتر بأشكاله المختلفة ولا سيما النتائج عن الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل . وتعتمد الطاقة النفسية على كيفية ادراك اللاعب للمهارات والتحديات التي تواجهه وان مفتاح نجاح اللاعب في المنافسات الرياضية هو تعلمه طريقة السيطرة والتحكم في افكاره من خلال التنظيم الطاقة النفسية فضلاً عن مقدرته في السيطرة على مجريات عقله لانها ستؤثر بصورة وبالاخراى على مستوى الاداء سواءاً الايجابي او السلبي . ويؤكد معظم المختصين في العلوم النفسية الرياضية على انه من الطبيعي اثناء الاداء العالي ان يكون لدى اللاعب مقدرة بدنية وذهنية عالية يطلق عليها (منطقة الطاقة النفسية المثلى) او حالة الطاقة النفسية (floww state) فالاداء العالي للاعب وهو تلك اللحظات التي يبذل فيها الجهد العقلي والبدني من اجل الوصول الى الاستمتاع باللعب والتميز, وهناك اربعة جوانب رئيسه تسهم في اعداد اللاعب للوصول الى المستوى العالي :

٥ . محمد جسام عرب وحسين علي كاظم ؛ علم النفس الرياضي : ط١، دار الضياء ،النجف، ٢٠٠٩، ص١٥٢-١٥٣.

- الجانب البدني .
- الجانب الخططي .
- الجانب المهاري.
- الجانب النفسي .

فالرياضي الجيد لا يمكن وصوله الى حالة الطاقة النفسية ولا يمكنه الوصول الى منصات التنوير في حالة تجاهله لاحد هذه الجوانب . ان اهمية الطاقة النفسية تمكن في ان الوصول لانجاز الاداء القمي اهم الاهداف للاعب ومدرب على حد سواء , ولا يتحقق ذلك الا عن طريق الطاقة النفسية التي تساعد في تسهيل هذه النتيجة لانها تهدف الى دفع اللاعب لبذل اقصى قدراته وذلك بتركيز عقل اللاعب نحو تحقيق افضل اداء.

٤-٢- ماهية تنظيم وتعبئة الطاقة النفسية:-

يحتاج اللاعب الى تعبئة طاقته النفسية بقدر حاجته لتعبئة قواه البدنية للمنافسة، وان اي اختلال في التوازن بينهما يؤدي الى عدم الوصول الى التعبئة البدنية النفسية المثلى.

(فمثل حاجة اللاعب للاستشفاء بعد الجهد البدني يحتاج الى تنظيم طاقته النفسية بما يضمن التخلص من التراكمات السلبية للمنافسات السابقة)^(١).

وان تعبئة الطاقة النفسية (هي افضل حالة لدى الرياضي من حيث الاستعداد النفسي لوصول اللاعب الى مستوى الطاقة النفسية الايجابي بما يساعد على الوصول الى الحالة المثلى من التعبئة او ما يطلق عليه الطاقة النفسية المثلى (Optimul psy chic Energy)^(٢)).

لغرض التحكم بالدافعية وشدة وحيوية الوظائف العقلية للاعب اذ يتضح ذلك من خلال تنمية مهارة السيطرة على الافكار والانفعالات وتقليل اثر المؤثرات السلبية وتدعيم ما هو ايجابي منها.

اذ يسخر المدرب جل اهتمامه للوصول بكل فرد من افراد الفريق الى الحالة الملائمة المثلى والتي هي الهدف النهائي لتدريب المهارات النفسية، والتي يطمح المدرب واللاعب الوصول من خلالها الى حد الطلاقة النفسية (Flow state) وهي قمة ما يصل اليه اللاعب من ملاءمة لمستوى المنافسة.

وبصورة عامة يمكن تحديد الاجراءات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها مع لاعبي الفريق وكما يلي^(١):

(1) Baker, F& kayser, C.S. Effect-help mantal training program me international jornal of sport poschology (1994).p 25. 158-175.

(2) Martens, R: coaches Guide to sport psychology, chmpaign, IL: Human kinetics, 1999, p213.

(١) Kathleen, Donaghy, Howto psych up for your sport, (2003). p. 2-4.

١. على المدرب تحديد مصادر تعبئة الطاقة النفسية للاعبين الايجابية منها كالاستثارة الايجابية ومستوى الطموح وتحقيق الذات وتدعيم الثقة بالنفس، والسلبية ايضاً كالتوتر والقلق المعسر والانانية والانفعال وسوء نتائج الفريق مع ضرورة ان يقوم المدرب بدوره بالارشاد والتوجيه للفريق كوحدة واحدة بداية الامر ثم تبدأ عملية التعزيز والسحب وفق الفروق الفردية لكل لاعب على حده.

٢. اخذ الفروق الفردية والمميزة لكل لاعب بنظر الاعتبار في تحديد اهداف الفريق وذلك من خلال(٢):

- ❖ الاشتراك في المنافسات التي تتناسب مع مقدرة اللاعبين الذاتية.
- ❖ ليس الفوز وحده هو الهدف وانما المثابرة والاقدام والتحدي كذلك.
- ❖ مراعاة القدرات العقلية لكل لاعب وتوظيفها للمصلحة الجماعية للفريق.
- ❖ استثمار السمات الشخصية المميزة لكل لاعب وتسخيرها لمصلحة الفريق دون التعارض مع مصالح اللاعبين الشخصية.
- ❖ تنوع اساليب تعبئة الطاقة النفسية .

٢-٥ مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي:-

على الرغم من وجود اختلاف ضئيل في تحديد اهمية المكونات الخاصة لمصدري تعبئة الطاقة النفسية السلبية والايجابي فقد اتفق معظم علماء علم النفس الرياضي على هذه المصادر وكانت كما يلي:

١-٥-٢ المصادر الايجابية(١):-

وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدراً للراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح وتحقيق الطموح من خلال اهداف موضوعية وهي تتضمن ما يلي:

١. **الاثارة (Excitement):** وتتم من خلال استخدام المدرب الاجراءات التي تجعل البيئة الرياضية اكثر تشويقاً ومتعة للاعب.

٢. **المتعة (Happiness):** وتتم من خلال تصوير العملية التدريبية والممارسة عملية سهلة يشعر اللاعب من خلالها بالسرور في اداء واجبات هو بحاجة اليها وليست مفروضة عليه.

٣. **التحدي (Challenge):** يجب ان يتم رسم اهداف اللاعب

(Goal setting) في حدود قدراته وممكنة التحدي.

(١) Hausenblas, H.A., Hall, C.R., Rodgers, w.m., & murrroe, K.J. Exercise imagery: Its nature and measurement. Journal of Applied sport psychology. (1999).p 11. 171-180.

(١) Cary, A, Beale, the Relaxation-energy Relation ship and (the zone) 2004, p6.

٤. **القلق الميسر (Anxiety):** قد يكون القلق قوة دافعة ايجابية (Motivating forces positive) مما يجعل المدرب او المرشد النفسي يعمل على عدم تخطي الحد الفاصل الذي ينتقل بالقلق الى قوة دافعة سلبية.

٥. **الثقة بالنفس (Self-confidence):** يجب ان يؤمن اللاعب بقدراته على النجاح والتفوق وان ادائه سيكون حسناً في المنافسة وان قدراته تؤهله لذلك.

٦. **الطموح (Aspiration):** يجب ان يتميز طموح اللاعب بالقرب من مقدرته وبعيداً عن المبالغة بحيث يمكنه من الوصول اليه

٧. **التصور العقلي (Mental Imagery):** وهي محاولة استرجاع الاحداث او الخبرات السابقة او بناء صورة جديدة لحدث جديد ويستخدم التصور لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الازعاج بتصور الاسلوب الصحيح للاداء الفني^(١).

٢-٥-٢ المصادر السلبية:-

١. **التوتر (Tension):** ويحدث نتيجة ادراك اللاعب بعدم التوازن بين قدراته وما بين ما هو مطلوب منه مع شعوره باهمية المنافسة.

٢. **القلق المعسر (Insolvent worry):** هو قوة دافعة سلبية عند تجاوز حدود القلق المثلى الملائمة للاداء ويكاد القلق ان يكون عاملاً رئيسياً في التأثير بتعبئة الطاقة النفسية^(٦).

٣. **الغضب (Angar):** استثارة انفعالية قصيرة الامد تثيرها مواقف العدوان والتهديد في الساحة وتدفع اللاعب للاستثارة العالية^(٧)

٤. **التعب (Fatigue):** هو محصلة التغيرات التي تحدث في مختلف الاعضاء والانظمة وفي الجسم كله، خلال فترة اداء العمل البدني، التي تقود في النهاية الى استحالة استمرارها وقد يكون التعب نفسياً او عضلياً وكلاهما يؤثر على الاستثارة العالية^(٨).

٥. **النتائج السلبية في المنافسات (Negative results in competitions):**

عندما تتعاقب النتائج السلبية تولد فقدان الثقة بالنفس ولذلك من الضروري بعد انتهاء المباراة ان تنسى النتيجة وعلى المدرب ان يشكر جميع اعضاء الفريق ولا يسمح بأي نقاش حول المباراة ويدعو اعضاء الفريق بعد يومين لمناقشة المباراة ويجب على المدرب ان يقوم بتحليل وتقويم اداء الفريق ككل.

(١) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢، ص١٢٩-١٣٠.

(7) Napolan Hill, test Anxiety. The net work of collages and universities. P5.

(٨) ريسان خريبط وعلي تركي؛ فسيولوجيا الرياضة: بغداد: ٢٠٠٢، ص٢١٠.

٦- ٢ العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والاداء الرياضي:-

لتوضيح العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والاداء الرياضي يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار عوامل متعددة من اهمها:

- ❖ نوع النشاط الرياضي الممارس.
- ❖ الفروق الفردية بين اللاعبين.
- ❖ الخبرة ومراحل التعلم.

فقد اظهرت نتائج الدراسات الى ان مستويات تعبئة الطاقة النفسية تختلف وفقاً لطبيعة النشاط الممارس، اذ ان المهارات التي تتطلب القوة العضلية، التحمل، السرعة، مثل (المصارعة ورفع الاثقال) يحتاج اللاعب فيها الى مستوى عالٍ من تعبئة الطاقة النفسية، في حين تحتاج الانشطة الحركية التي تتميز بالتوافق الحركي والتركيز العام وتكون مهاراتها دقيقة ومعقدة، مثل (المبارزة والرماية) الى مستوى منخفض من تعبئة الطاقة النفسية، اما غالبية الواجبات والمهارات الحركية فأنها تتطلب مستوى معتدلاً من تعبئة الطاقة النفسية مثل (كرة اليد، وكرة القدم، والجمناستيك)^(١).

كذلك اكدت البحوث والخبرات التطبيقية الى وجود فروق فردية بين اللاعبين في مستويات تعبئة الطاقة النفسية فهناك لاعبين تكون لديهم تعبئة عالية في الطاقة النفسية في صورة (قلق)، وهؤلاء يمكن استثارتهم بسهولة، وفي نفس الوقت يصعب السيطرة على مستويات الاستثارة لديهم، لذلك فهم يحتاجون الى خفض هذه التعبئة الزائدة وايصالهم الى المستوى المطلوب من الاستثارة، وبالمثل فأن هناك لاعبين يتميزون بدرجات منخفضة من التعبئة النفسية (دافع قليل) ويكون من السهولة ضبط استثارتهم من خلال المزيد من الاجراءات المتخذة لتعبئتهم نفسياً لظهور افضل مستوى لهم عند الاداء.

(كذلك فأن مستوى تعبئة الطاقة النفسية يختلف طبقاً لمستوى الخبرة ومراحل التعلم بالنسبة للاعبين، فاللاعب الناشئ لديه طاقة نفسية منخفضة في حين ان اللاعب المتفوق لديه طاقة نفسية معتدلة)^(١).

اذ يمكن القول بأن العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والاداء الرياضي لا تتحدد بواسطة مستوى او شدة التعبئة النفسية (عالية او منخفضة) فقط، ولكن تتحدد من خلال معرفة اتجاهها او مصدرها اهو سلبي ام ايجابي ومما لا شك فيه بان المصادر الايجابية لتعبئة الطاقة النفسية تعمل على تسهيل الاداء، لانها تساعد على الاندماج في الاداء وتركيز الانتباه والتخلص من الافكار السلبية، اما المصادر السلبية لتعبئة الطاقة النفسية فانها تعمل على اعاقا الاداء لانها تؤدي الى زيادة التوتر والقلق التي تجعل الانتباه محدوداً والتركيز ضعيفاً، ومن ثم تؤدي الى سرعة التعب الناتج عن التوتر.

(1) Hardy, L., parfitt, G.&pates, J. Performance catastrophes in sport: Atest of the Hysteresis Hypothesis, journal of sports sciences, 1994: p.334.

١- صلاح محمد السقاء؛ المصدر السابق: ص٢٨.

٢-٧ ماهية الطاقة النفسية (٩)

ويرتبط بمفهوم الطاقة النفسية ثلاثة مصطلحات رئيسية هي :

أ- الطاقة النفسية المثلى:

وتعني أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسي ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية.

ب - تعبئة الطاقة النفسية :

وتعني الأساليب او الاجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب او اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يحقق وصول اللاعب الى الطاقة النفسية المثلى.

ج- انهيار الطاقة النفسية:

وتحدث عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة ، ويكون مصدرها سلبا

٢-٧-١ الطاقة النفسية المثلى

الطاقة النفسية المثلى " تعني الحالة التي يكون فيها الرياضي في أفضل حالته النفسية من حيث مقدار الطاقة اللازمة لتحقيق افضل أداء رياضي (الاداء الرياضي) مع الاخذ في الاعتبار ان مصدر الطاقة يتخذ الشكل الايجابي -المتعة والسعادة- وليس المصدر السلبي مثل التوتر او القلق او الملل ".^(١٠)

وتعرف الطلاقة النفسية " بأنها الخبرة الايجابية التي تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطا كليا بالاداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف " ^(١١)

بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة المثلى^(١٢)

* الطاقة العالية (الناتجة عن المتعة والاثارة وليس القلق والتوتر).

* الاندماج التام في الاداء.

*تركيز الانتباه في الاداء الحالي وعدم التفكير في الاداء السابق او المستقبل.

*الاسترخاء البدني والاحساس ان العضلات تعمل بطلاقة وانسيابية ودون عناء او جهد.

*التآزر والتكامل الواضح بين الخصائص المختلفة للاداء.

^٩ - أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية : ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ١٦٠.

^{١٠} - أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضية، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ١٣١.

^{١١} - أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية : المصدر سبق ، ص ١٦٣.

^{١٢} - أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضية ، نفس المصدر ، ص ١٣٢.

* السيطرة على الافكار والانفعالات المختلفة وعدم التفكير في نقد الذات او تقييم الذات.

* الثقة التامة والتفؤل.

*الاسترخاء الذهني.

*عدم الخوف من الفشل.

، وتتضمن التمرينات المركبة التي تؤدي الى رفع الكفاية الحيوية للجسم.

المرحلة الثانية:

وهي التهيئة الخاصة للعضلات والاجهزة التي سوف تعمل اثناء المباراة وتستمر من ١٠-٢٠ دقيقة وتتضمن التمرينات التي تكون في اتجاه العمل الحركي والاداءات الفنية للاعب، ثم بعد ذلك يعود اللاعبون الى غرفة الملابس استعدادا للخروج الى الملعب لبدء المباراة.

٨-٢ تحديد الإجراءات لتحقيق الطاقة النفسية المثلى

فيما يلي بعض الإجراءات والأساليب المساعدة لوصول اللاعبين إلى خبرة الطلاقة النفسية (الطاقة النفسية المثلى):

١- تحديد مصادر تعبئة الطاقة النفسية سواء كانت مصادر ايجابية او مصادر سلبية، ثم يتم تدعيم مصادر الطاقة النفسية الايجابية وخفض تأثير مصادر الطاقات النفسية السلبية.

٢- تحديد اهداف الفريق في ضوء القدرات الذاتية المميزة لكل لاعب في الفريق والفريق ككل بصفة عامة.

٣- الثواب والعقاب أفضل الأساليب واصدق الإجراءات لتنظيم الطاقة النفسية.

٤- التنسيق بين اعضاء جهاز تدريب الفريق في تخطيط برامج التدريب للاعبى الفريق مع تأكيد أهمية ودور ومسئولية كل عضو بالجهاز. (١٣)

٥- يكون اللاعبون بشكل عام اقرب إلى حالة الطلاقة النفسية عندما يدركون ان صعوبة المنافسة في حدود مستواهم وتتحدى قدراتهم.

٦- على المدرب ان يساعد اللاعبين على تركيز اهتمامهم أكثر نحو الأداء .

٧- على المدرب ان يساعد اللاعبين على التركيز في الأداء الراهن.

٨- على المدرب ان يساعد اللاعبين على الاحتفاظ بالاسترخاء الجسمي واليقظة العقلية.

^{١٣} - احمد أمين فوزي ،طارق محمد بدر؛ سيكولوجية الفريق الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص ٢٠٤.

٩- على المدرب ان يساعد اللاعبين على ان يكون لكل واحد منهم برنامج روتيني او طقوس معينة للإعداد للأداء الرياضي، وخاصة قبل المسابقات من حيث نظام النوم، التغذية، الإحماء ، استخدام الأدوات... الخ. (١٤)

٩-٢ انهيار الطاقة النفسية (١٥)

أن انهيار الطاقة النفسية يحدث بعد التعبئة النفسي، بحيث يكون هناك خلل او اضطراب في حالة الطلاقة النفسية. وتحدث عادة عندما تكون مصادر التعبئة للطاقة النفسية العالية سلبية مثل التوتر ، القلق، الخوف، الغضب ..

١٠-٢ طاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي

يمكن مناقشة العلاقة بين الطاقة النفسية والاداء الرياضي في ضوء فرضين اساسين هما:

أ- فرضية العلاقة المنحنية بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي (١٦):

أشارت البحوث الى ان العلاقة يمكن ان توصف بحرف "يو" المقلوب وتعرف ايضا باسم قانون " دودسون-ياركيس" وعليه فان العلاقة تتمثل في ارتفاع مستوى الاداء كلما اقترب مستوى الاستثارة من المستوى الامثل ، والعكس اذا زاد مستوى الاستثارة عن المعدل بأكثر من المطلوب يؤدي ذلك الى هبوط مستوى الاداء.

ويجب ان يوضع في الاعتبار ان المستوى الامثل من الاستثارة يختلف من لاعب الى اخر، فالبعض يؤدي أفضل ما لديه عند المستوى المنخفض من الاستثارة ، بينما يؤدي البعض الاخر أفضل ما لديه في المستوى العالي من الاستثارة.

ب- فرضية العلاقة المستقيمة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي (١٧):

تشير هذه الفرضية الى وجود علاقة خطية بين زيادة الطاقة النفسية وتحسن الاداء، أي ان ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يؤدي الى تحسن اداء المهارات الرياضية، ويبدو ان ذلك يتوقف الى حد كبير على درجة صعوبة المهارة، هذا من ناحية، ومدى اتقانها من ناحية اخرى، فهذه العلاقة الطردية تساعد عملية التعلم الى نقطة معينة ، وان الذي يحدد مكان هذه النقطة هو درجة صعوبة الواجبات الحركية ذاتها.

^{١٤} - أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية : مصدر سبق ذكره، ص ١٧٠.

^{١٥} - أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية : نفس المصدر، ص ١٧٢.

^{١٦} - محمد العربي وعبد النبي الجمال ؛ التدريب العقلي في التنس : ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص ٤٦.

^{١٧} - أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضية : مصدر سبق ذكره ، ص ١٣٤

إن الرياضي يمر بخبرات مختلفة من الطاقة النفسية من حيث ايجابيتها وسلبيتها وتختلف هذه الخبرات من نشاط رياضي لآخر، وذلك حسب متطلبات الطاقة النفسية للرياضة التي يتم ممارستها . وقد نجد صعوبة في تحديد المستوى المناسب من الطاقة النفسية وفقاً لنوع التخصص الرياضي ، إلا انه يمكن إن نتناول الكيفية التي تؤثر فيها الطاقة النفسية الايجابية والسلبية في الأداء الرياضي حسب فئات الأداء المتمثلة في فئات هي:-

١-١١-٢-١ واجبات الأداء البسيطة مقابل المعقدة

٢-١١-٢ واجبات الأداء التي تتطلب اشتراك العضلات الدقيقة مقابل اشتراك العضلات الكبيرة

٣-١١-٢ واجبات الأداء التي تتطلب فترة زمنية قصيرة مقابل الفترة الزمنية الطويلة

٤-١١-٢ واجبات الأداء للمهارات المغلقة مقابل المهارات المفتوحة.

١-١١-٢ واجبات الأداء البسيطة مقابل المعقدة.

هناك اختلاف بين نوعي واجبات الاداء البسيطة (simple tasks) وواجبات الاداء المعقدة (complex tasks) يتمثل في إن أداء واجبات الأداء البسيطة يحتاج إلى مستوى منخفض من الطاقة النفسية من اجل تحقيق النجاح فيها .كما إن واجبات الأداء البسيطة تمثل منطقة اكبر للطاقة النفسية المثلى (الطلاقة النفسية) (Fellow state) (التي يكون فيها اللاعب في أفضل حالة من ناحية المقدرة العقلية بالإضافة إلى الناحيتين البدنية والفنية) المهارية والخطية) مقارنة بواجبات الاداء المعقدة .ويتجلى ذلك في إن منطقة الطاقة المثلى لواجبات الاداء المعقدة تكون صغيرة جداً . مثال ذلك فإن الرياضي الذي يقوم بأداء واجب يتميز بالسهولة فإن ذلك يجعل أمامه مجال كبير لإظهار الطاقة النفسية المثلى التي تتناسب وطبيعة الواجب الذي يقوم بأدائه سواء كان من ناحية الاداء أو من ناحية أهمية المنافسة .

أما إذا تعقد الواجب الذي يقوم به الرياضي من حيث طبيعة الأداء أو أهمية المنافسة فإن ذلك ينعكس في تضييق منطقة الطاقة المثلى لذلك الأداء ، بمعنى إن مقدار الطاقة النفسية السلبية التي يمكن تحملها تكون كبيرة في حالة واجبات الأداء البسيطة . ويكون مقدار الطاقة النفسية السلبية التي بالإمكان تحملها عندما تكون الطاقة النفسية الايجابية في أعلى درجة محدودة جداً في حالة واجبات الأداء المعقدة.

٢-١١-٢ واجبات الأداء التي تتطلب اشتراك العضلات الدقيقة مقابل اشتراك العضلات الكبيرة.

إن إمكانية الاستفادة من الطاقة النفسية الايجابية بأقصى قدر ممكن تكون بنفس الدرجة للأنشطة الحركية التي تحتاج إلى العضلات الدقيقة في عملها ، مثل (الرمية الحرة في كرة السلة ، الرماية ،

المبارزة الخ (والأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى العضلات الكبيرة مثل (رفع الإثقال ، رمي المطرقة ، رمي القرص ، المصارعة ... الخ) إلا إن هناك اختلافاً بينهما يكمن في درجة دقة الأداء فيها اقل وتكون نسبة الخطأ فيها اكبر . وكما في الاختلاف بين أداء النشاط الرياضي البسيط والمعقد فإنه من المنطقي أن النشاط الحركي الذي تشترك فيه العضلات الدقيقة يتحمل درجة اقل من الطاقة النفسية السلبية إذا ما قورن بالنشاط الذي تشترك فيه العضلات الكبيرة.

٣-١١-٢ واجبات الأداء التي تتطلب فترة زمنية قصيرة مقابل الفترة الزمنية الطويلة.

هناك منافسات رياضية تحتاج لفترة زمنية طويلة مثل (الركض ، المشي ، السباحة ، الدراجات ... الخ) وتمتاز هذه المنافسات بألية وسهولة في الأداء نتيجة للاستمرارية والتواصل في الأداء ، عليه فهي تحتل مساحة كبيرة في منطقة الطاقة النفسية المثلى كما في واجبات الأداء البسيطة ، إلا إن طبيعة الأداء فيها تحتاج إلى قدرة على تنظيم الطاقة والاقتصاد في الجهد المبذول ، أي انه على اللاعب أن يحتفظ بطاقته البدنية وتكون لديه الإمكانية على إكمال المنافسة بأسرع وقت ممكن ، الأمر الذي يحتاج إلى أن يمتلك اللاعب المهارة النفسية التي تبعد عنه الأفكار السلبية التي قد تغزو عقله والمتمثلة في مواجهة التعب والألم الناتج عن طول فترة أداء المنافسة. وفيما يخص المنافسة التي تحتاج لفترة زمنية قصيرة وتمتاز بالتكرار مثل (بعض ألعاب الساحة والميدان ، الإرسال في الكرة الطائرة أو التنس ... الخ) فأنها تحتاج إلى أن يكتسب اللاعب مهارة تعبئة الطاقة النفسية (psych up) وخفض الطاقة النفسية (psych down) وفقاً لاحتياجات الأداء وفترات التوقف فالرياضي الذي يحاول الاحتفاظ بمستوى عالي للطاقة النفسية أثناء فترة الانتظار بين المسابقات أو المحاولات يكون أكثر عرضة للتعب النفسي.

ما بالنسبة للمسابقات التي تحتاج لفترة زمنية قصيرة مثل (الرماية . القوس والسهم ... الخ) فأنها تحتاج إلى طاقة نفسية ايجابية لتحقيق التركيز العالي لثواني الأداء القليلة. وفي ضوء ذلك فإن تأثير الطاقة النفسية السلبية يقل في المسابقات التي تحتاج فترة زمنية طويلة وذلك لما يسمح به الوقت لتجاوز الطاقة النفسية السلبية والتواصل بالأداء الجيد. ويكون التأثير سلبياً وبشكل واضح في أداء لاعبي المسابقات التي تحتاج لفترة زمنية قصيرة

٤-١١-٢ واجبات الأداء للمهارات ا لمغلقة مقابل المهارات المفتوحة.

يختلف واجب الأداء نسبة لنوع المهارة الموءداة فهناك المهارات المغلقة (الرماية ، الجمناستيك ،ضربة الجراء في كرة القدم ... الخ) والتي يحتاج فيها الرياضي إلى طاقة نفسية ايجابية للوصول إلى درجة التركيز التي يحتاجها أداء هذه المهارات ، إذ إنها تحتاج إلى أن يكون في أحسن حالاته من حيث المقدرة العقلية المرتبطة بالإمكانات البدنية التي يحتاجها أداء مثل هذه المهارات. أما يخص المهارات المفتوحة والتي تحتاج عادة إلى طاقة بدنية عالية مثل (لعبة كرة القدم ، كرة

السلة ، المصارعة ... الخ) فإنها في نفس الوقت تتطلب أن يمتلك الرياضي القدرة على استنفار الطاقة النفسية أو خفضها وذلك حسب طبيعة ظروف الأداء.

١٢-٢ الطاقة النفسية وظروف المنافسة الرياضية^(١٩)

إن ظروف المنافسة الرياضية تختلف عن الظروف التي يمر فيها الرياضي أثناء الوحدات التدريبية وعلى الرغم من حرص المدربين على خلق الأجواء المماثلة لما موجود في المنافسة الواقعية من خلال وضع التدريبات التي تشابه ظروف المنافسة أو منافسات تجريبية بهدف الوصول إلى جعل الرياضي يتكيف مع ظروف المنافسة الحقيقية ، إلا أن هناك الكثير من الظروف التي قد لاتصل إلى ذروة مايمكن أن تكون عليه في المنافسة الواقعية كما ذكرنا ، ومن هنا فإن الطاقة النفسية للرياضي تتبدل وتتغير أثناء المنافسات أو المسابقات الرياضية من حال إلى حال سواء لدى اللاعبين بشكل فردي أو لدى الفريق الرياضي كمجموعة، ومن المؤكد أن هناك أسباب عديدة تؤدي إلى أن يحصل ذلك ومن الأفضل أن يكون المدرب الرياضي على دراية بها ومدركاً لها وكذلك بالنسبة للاعب ، منها العوامل ندرج ما يلي:

١ - مايشعر به الرياضي من تعب بدني أو عقلي .

ب -درجة الجودة في أداء اللاعب أو اللاعب المنافس .

ج-ردود الأفعال الصادرة من الرياضي إزاء الحكم وما يصدر من الجمهور من تشجيع أو ذم .

د - أسلوب التعامل بين اللاعبين والمدرب .

فضلاً عن هذه العوامل يجب أن يوضع في الحسبان إن الطاقة النفسية تتغير حالتها نتيجة حدوث الإصابة أو توقع الفوز أو الخسارة .

وبالطبع فإن للفروق الفردية أثراً كبيراً في اختلاف ردود الأفعال لكل لاعب ، عليه يجب أن يتعرف المدرب على المواقف المماثلة التي تجعل من الرياضي ينتقل من حالة تعبئة الطاقة النفسية إلى انهيار الطاقة النفسية أو الطاقة النفسية المثلى.

مثال على ذلك:

إذا تبارى لاعبان في المصارعة وكانت النتيجة التعادل (صفر - صفر) ، هذا يدل على إن هناك ثقة لا تزال موجودة لدى اللاعبين ووجود طاقة ايجابية لدى كليهما ، وربما يشعر احدهم بأنه من الممكن أن يخسر النزال ،

عندما تتغير النتيجة (٢- صفر) فان معدل الطاقة النفسية لدى اللاعب المتقدم بالنتيجة

قد يكون نتيجة انخفاض الطاقة الايجابية وازدياد الطاقة السلبية نتيجة تولد شعور بسهولة النزال . وبالمقابل يشعر اللاعب الخاسر بعدم قدرته على تحقيق الفوز ، ولكنه يعمل بجد لتحقيق نتيجة أفضل ، ومعنى ذلك تنخفض الطاقة النفسية السلبية وترتفع الطاقة النفسية الايجابية.

وعندما تتغير النتيجة إلى (٣-١) فان اللاعب المتقدم حدث لديه تغير في مستوى الطاقة النفسية على حساب الطاقة النفسية الايجابية ، واللاعب الخاسر تحسن مستوى أدائه وأصبح لديه طاقة نفسية ايجابية عالية وانخفاض كبير في الطاقة النفسية السلبية.

^{١٩} - د.عبد الكاظم جليل حسان <http://bafree.net/forums/archive/index>

وعند تغيير النتيجة إلى (٣-٢) فإن اللاعب المتقدم يحاول الاحتفاظ بالتركيز بتحويل طاقته النفسية الايجابية العالية إلى المستوى المتوسط وأصبحت لديه طاقة نفسية سلبية متوسطة ناتجة عن الخوف من أن يلحق به الخاسر ويفوز عليه.

واللاعب الآخر يشعر بان النزال يسير لصالحه وتزداد طاقته النفسية الايجابية العالية ولكن لديه درجة متوسطة من الطاقة النفسية السلبية.

وعندما يتعادل اللاعبان (٣-٣) يشعر اللاعب الذي كان متقدماً بضرورة الفوز وتصبح لديه طاقة نفسية ايجابية عالية ، ولكن لديه درجة متوسطة من الطاقة النفسية السلبية ، ويشعر اللاعب الآخر بالسيطرة الكاملة على النزال ولديه طاقة نفسية ايجابية ولا توجد لديه طاقة نفسية سلبية بمعنى انه وصل إلى حالة (الطلاقة النفسية).

وحالما تتغير النتيجة بتقدم الخاسر (٤-٣) حتى تصبح لدى اللاعب الذي كان متقدماً طاقة نفسية ايجابية منخفضة وترتفع لديه الطاقة النفسية السلبية ، لذا فهو في حالة من الغضب لأنه انهزم ولاستطيع الفوز بينما تستمر الطاقة النفسية الايجابية المرتفعة لدى اللاعب الذي فاز بعد أن كان خاسراً وهو مستعد للنزال القادم.

ومن خلال المثال فإنه يتوقع بشكل عام أن يكون اللاعب في حالة التعبئة النفسية إذا كان يتميز بانخفاض الطاقة النفسية، وليس ليه مقدار كافي للدافعية ، أما في اللاعب الذي هو في حالة انهيار الطاقة النفسية يتميز بارتفاع الطاقة النفسية السلبية ، وتتميز الطاقة النفسية المثلى بأن يكون لدى اللاعب درجة عالية من الطاقة النفسية الايجابية ، وبالتأكيد فأن ذلك سيظهر في تحقيق أفضل مستويات الأداء وأقصاها.

١٣-٢ العوامل المؤثرة في العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي (٢٠)

ان دراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والاداء يتطلب ان يؤخذ في الاعتبار عوامل اخرى عديدة ، أهمها فيما يلي :

١- الفروق الفردية .

٢- متطلبات المهارة الرياضية.

*القدرات الحركية.

*القدرات الادراكية.

*القدرات المعرفية.

٣- مراحل تعلم المهارة الرياضية.

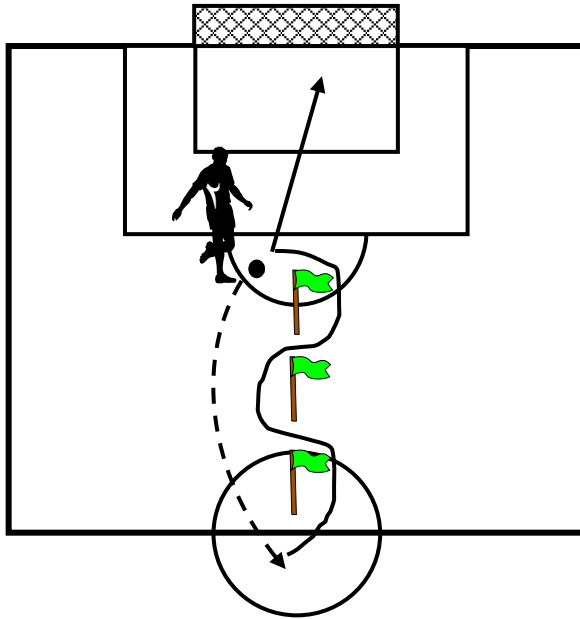
٢٠ - أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضية : مصدر سبق ذكره ، ص ١٤٠ .

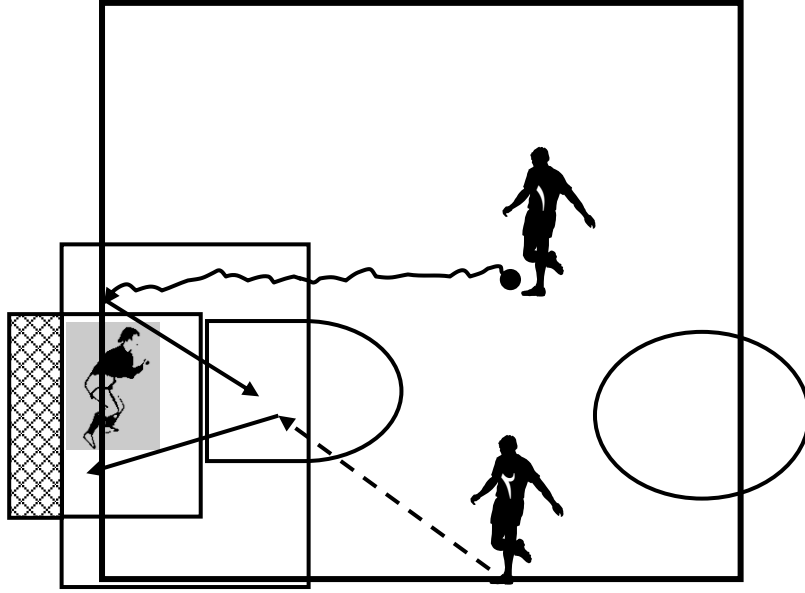
٢-١٤ المهارات الأساسية لكرة القدم :

- ١- التهديف
- ٢- المناولة (ضرب الكرة بالقدم).
- ٣- دحرجة الكرة.
- ٤- إخماد الكرة (إيقاف حركة الكرة).
- ٥- التهديف (تصويب الكرة نحو المرمى).
- ٦- ضرب الكرة بالرأس.
- ٧- المراوغة والخداع.
- ٨- مهاجمة الكرة (قطع الكرة).
- ٩- السيطرة بالكرة (التحكم بالكرة في الهواء)

٢-١٥ التهديف :

يعد التهديف من المهارات الأساسية في كرة القدم، وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات، وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتهديف غالباً. إذ يعد التهديف إحدى وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الفريق الآخر، حيث أن الفريق الذي يحقق أكبر عدد من الأهداف خلال المباراة يعد فائزاً.





وتعد مهارة التهديف من المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة القدم، لأن لها أهمية كبيرة لتحقيق الفوز ومن دونها لا يتحقق النجاح ، والتهديف هو القرار الأخير لحالة الفوز في جميع أنحاء العالم وفرقها المتقدمة، وهناك مشكلة اسمها التهديف على الرغم من التطور الحاصل في مجال كرة القدم وبالذات في الأساليب التي أنتجت في هذا المجال.

ان التهديف هو السلاح القوي بيد الفريق لتهديد الخصم ، وان اللاعب الذي يجيد التهديف يكون مصدر خطر على الفرق الأخرى، وعملية التهديف لتسجيل الأهداف هي الشيء الذي يثير الجمهور ويجعل المباراة مثيرة، وأصبح

التركيز على مهارة التهديف يأخذ حيزا مهما من وقت الوحدة التدريبية، اذ ان جميع التمرينات الفنية والخطبية تنتهي دائما بالتهديف.^(٢١)

ويشير (سامي الصفار) إلى نتيجة المباراة تتوقف على التهديف الذي هو الخطوة الأخيرة في سلسلة فعاليات انتهت بضربة التهديف الذي يتوقف على:^(٢٢)

- ١- الدقة .
- ٢- القوة .
- ٣- السرعة .

وان التسديد او التصويب على المرمى قد يكون المرحلة النهائية لتحركات تكتيكية جماعية مثل ان تمرر الكرة على الجانبين مع عمل تمريرات ثنائية (١ - ٢) او (اوفرلاب) تمريرة عالية ساقطة للقادم من الخلف ، ثم يقوم اللاعب بعمل عرضية مقوسة داخل منطقة الجزاء يهيئها المهاجم برأسه إلى زميله القادم من خارج منطقة الجزاء فيكون التصويب على المرمى لإحراز الهدف ومن هنا يكون التصويب نهاية للهجمة الجماعية والتسجيل يترجم السيطرة واللعب الجماعي بالأهداف عبر التصويب على المرمى.^(٢٣)

ومن الصعوبة ان يخسر الفريق اذا ما أدى عشر تصويبات على المرمى في مباراة ما ويعتقد ان (١٠) تصويبات نحو المرمى تعطي (٨٦٪) من فرص الفوز وفي تحليل لمئات المباريات لم تسجل على الإطلاق خسارة فريق أدى تهديفات على هدف الخصم.^(٤)

^{٢١} - حنفي مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص ١٩٠ .

^{٢٢} سامي الصفار ؛ الأعداد الفني لكرة القدم : مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، ١٩٨٤ ، ص ١٢٦ .

^{٢٣} - طه إسماعيل ؛ وسائل تنفيذ التكتيك الهجومى الفردي : مجلة السوبر الأسبوعية ، العدد ١٢٢ ، السنة الثالثة، مطابع مؤسسة الإمارات للأعلام ، ابو ضبي ، ٢٠٠٦ ، ص ٦٤ .

^٤ - موفق مجيد المولى ؛ الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم : دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، ٢٠٠٠ ، ص ١٦١ .

ويذكر (ألن مير) انه في ((لعبة كرة القدم يوجد لحظات قليلة أكثر إثارة من مراقبة الكرة المارة للفراغ في منطقة الجزاء ومن ثم يلتقي المهاجم الكرة ويسيطر عليها ويخترق المدافع الخصم ويتمكن من التسجيل في اللحظة هذه التي يواجه فيها اللاعب الفرد الاختبار النهائي))^(٢٤)

ويشير (سلام جبار) إلى ان ((التصويب بالقدم يعد أقوى أنواع التصويب ، لان الكرة تسير أطول مسافة ممكنة فضلا عن وصولها في اقل زمن ممكن))^(٢٥)

كما يؤكد (كارل هينس هيدروكت) ان الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هو إدخال الكرة في هدف الفريق الخصم ، ان كل الفعاليات التي يقوم بها الفريق يجد ان هذا الهدف لتسجيل اكبر عدد من الاصابات على الرغم من المقاومة المنتظمة التي يبديها الخصوم.^(٢٦)

ونذكر (يوسف لازم) ان عملية التهديف ليست بالعملية السهلة ، لما تتطلبه من تحديد في خصوصية المهارة ، وان غاية التهديف هي إحراز الأهداف وتأتي أهميته كونه يقرر نتيجة المباراة والفريق الذي يحرز اكبر عدد من الأهداف خلال المباراة يعدا فائزا بالمباراة، وعلى العموم فان الفريق الذي لا يجيد لاعبوه التهديف على المرمى تكون نتائجه سلبية، اذ يعد التهديف الوسيلة الأساسية لتقرير النتيجة لخصمين متكافئين^(٢٧).

ويعتمد نجاح التهديف على عدة عوامل منها:

١. اختيار المكان المناسب.
 ٢. التهديف حسب الفراغ الحاصل في صفوف دفاع الخصم.
 ٣. إمكانية اللاعب لاستغلال هذه الفجوة.
- وهناك أنواع من التصويب:
١. من الثبات.
 ٢. من الحركة.
 ٣. من أوضاع مختلفة.^(٢٨)

^{٢٤} ألن مير ، (ترجمة) ممتاز فرنسيس بلدو ؛ طرق تدريب كرة القدم : مطبعة اينكل ، مشيغان ، السنة غير مذكورة ، ص ١ .

^{٢٥} سلام جبار صاحب ؛ اثر منهج تدريبي مقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة التصويب بكرة القدم : رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٠ ، ص ٦٧ .

^{٢٦} ثامر محسن ، سامي الصفار ؛ أصول التدريب في كرة القدم : دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٨ ، ص ٩١ .

^{٢٧} - يوسف لازم كماش ، (ترجمة عن جارلس هيوز) ؛ برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخطئية عند لاعبي كرة القدم : رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٨٨ ، ص ٤٩ .

^{٢٨} - بهاء الدين سلامة ؛ الأعداد المهاري في كرة القدم : مكتبة الطالب الجامعي ، الرياض ، ١٩٨٧ ، ص ٦٨ .

الفصل الثالث

منهج البحث

١-٣ منهج البحث:

المنهج هو "الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب، أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معينة"^(٢٩)، وإنَّ الكثير من الحالات، والظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج يتلائم والمشكلة، إذ إن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي في ضوئه يتم اختيار منهج الدراسة، لذا أعتد الباحث استخدام المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث، وتحقيق أهدافه.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

من الأمور الواجب مراعاتها في مجال البحث هو اختيار العينة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً مجتمع البحث، إذ أنها "الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل، أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه"^(٣٠).

وتم تحديد مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الثالثة بكرة القدم للعام (٢٠٢٣-٢٠٢٤) والبالغ عددهم (١٥) طالباً؛ أما عينة البحث فقد بلغت (١٢) طالباً أي ما نسبته (٦٦٪) أجراء التجربة الاستطلاعية على (١٠) طالباً من خارج عينة البحث

٣-٣ مصادر جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

١-٣-٣ مصادر جمع المعلومات:

- المصادر العلمية (العربية والأجنبية).
- الملاحظة.
- القياس والاختبار.
- شبكة الأنترنت.

٢-٣-٣ الاجهزة والادوات

- هدف كرة قدم قانوني
- كرة قدم عدد (٥)
- صافرة
- اقماع لتحديد مكان الكرة
- شريط قياس كتان
- حسابة الكرترونية
- حاسوب نوع (Lenovo)
- مقياس الطاقة النفسية
- شريط لتقسيم الهدف الى مستطيلات

^{٢٩} - محمد أزهر السماك وآخرون؛ الأصول في البحث العلمي؛ (الموصل، مطبعة الموصل، ١٩٨٠)، ص٤٢.

^{٣٠} -وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه؛ (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢)، ص١٦٤.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ الاختبارات المستعملة في البحث:

٣-٤-١-١ مفردات مقياس الثقة بالنفس الرياضية:

ان محاور المقياس حول اداء المهارات الضرورية وتنفيذ خطط اللعب والتكيف مع مواقف اللعب المختلفة، ويتكون المقياس من (١٢) فقرة، الدرجة العليا للمقياس (٩) درجات والدرجة الدنيا (١) درجة والدرجة المحايدة (٥) درجات

٣-٤-١-٢ اختبار دقة التصويب من الثبات في كرة القدم (٣١)

الغرض من الاختبار - قياس التهديد

الأدوات المستعملة : خمس كرات قدم - حائط أمام ارض مهدة - يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها كما في الشكل (١) الآتي :

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط المواجه للحائط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسة (متتالية) على المستطيلات محاولا إصابة المستطيل الصغير - للمختبر الحرية في استخدام أي من القدمين .

التسجيل:

إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات.

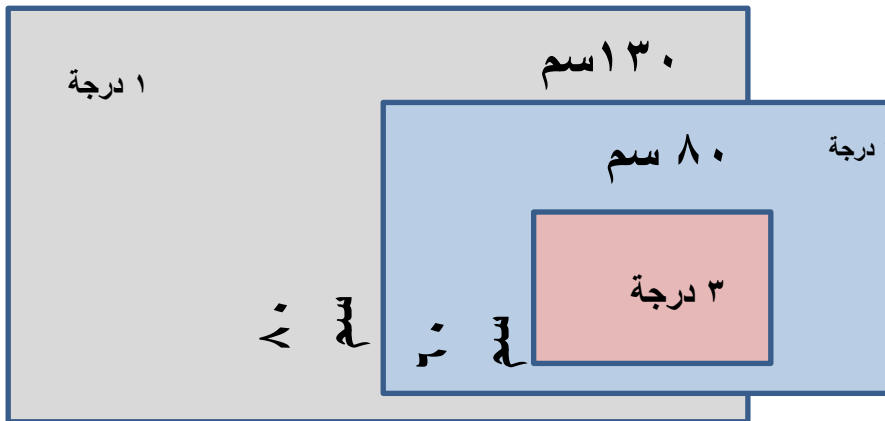
إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان.

إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجة واحدة.

إذا خرجت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة تحتسب للمختبر صفر.

وقد أعطى ثبات ٠,٨٨٣ وموضوعية ٠,٩٩٤ وصدق عند مستوى معنوية ١%.

التسجيل: بالنسبة إلى تسلم الكرة وإخمادها تعطى درجة واحدة للإخماد والذي داخل المنطقة المحددة بمسافة ٢م ولا تعطى درجة للإخماد الذي تخرج فيه الكرة خارج المنطقة ، أما بالنسبة للمناولة فيعطى درجة للمناولة التي تصيب الهدف، ولا تعطى أية درجة في حالة عدم إصابة الهدف وكما هو موضح بالشكل رقم (٢).



٣١ - محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ ، ص ٤

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (١٠) طالباً من غير عينة الدراسة الأصلية، وكان وقت تنفيذ الاختبار يوم **الخميس الموافق (٢٠٢٤/٢/١٥)** في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحاً لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار، والصعوبات التي قد تواجه الباحث، ومعرفة إمكانية فريق العمل المساعد على كيفية استعمال الأجهزة والأدوات فضلاً عن تقسيم الواجبات عليهم. ونتج عن هذه التجربة الآتي:

١. توزيع واجبات العمل على فريق العمل المساعد.
٢. ملائمة استمارة تسجيل البيانات للغرض الذي أعدت له.
٣. الزمن الكلي للاختبارات.

٣-٦ التجربة الرئيسية:

تم إجراء الاختبارات والقياسات على عينة البحث البالغ عددها (١٥) طالباً ابتداءً في الرابعة العاشرة والنصف صباحاً من يوم **الخميس الموافق (٢٠٢٤/٠٣/١٥)**.

٣-٧ الوسائل الإحصائية:

استعملت فيه النظم الإحصائية الآتية:

- * الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS.Ver١٧) للحصول على الآتي:
- * الأوساط الحسابية.
- * الانحرافات المعيارية.
- * معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- * مستوى الدلالة.

الفصل الرابع

عرض النتائج

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد ان قام الباحث بإجراءات البحث الاختبارات والقياسات لمتغيرات البحث عولجت إحصائياً وفيما يلي عرض النتائج بالجدول ومن ثم مناقشتها:

٤-١ عرض نتائج علاقة اختبار تنظيم الطاقة النفسية والتهديف وتحليلها:

جدول رقم (٤) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ر) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) الجدولية	قيمة (ر) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الطاقة النفسية	الدرجة	٢٥,٢٧	٤,٦١٢	٠,٧٦٢	٠,٧٩٩	٠,٠٢٣	دال
التهديف من الثبات	الدرجة	٧,٧٠	١,٧٦٧				

يلاحظ من الجدول (٤) أن الوسط الحسابي لاختبار تنظم الطاقة النفسية كان (٢٥,٢٧) والانحراف المعياري (٤,٦١٢) أما الوسط الحسابي لاختبار التهديف فقد كان (٧,٧٠) والانحراف المعياري (١,٧٦٧) لدى عينة البحث وبلغت قيمة الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (٠,٧٩٩) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,٧٦٢) وبلغت قيمة (مستوى الدلالة) (٠,٠٢٣) وهي أصغر من (٠,٠٥) مما يعني وجود علاقة معنوية طردية فيما بين الطاقة النفسية والتهديف بكرة القدم من الثبات

٤-٢ مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة الجدول (٤) ستنجح الباحث أن هناك علاقة طردية معنوية بين الطاقة النفسية والتهديف من الثبات بكرة القدم ويعزز الباحث تلك العلاقة الى ان لمهارات الهجومية بكرة القدم تحتاج إلى تنظيم في الطاقة النفسية و التي لها الدور الأساسي في أداء أغلب المهارات الهجومية فضلاً عن مهارة التهديف من الثبات حيث كثيراً ما تصدرت الفرق التي يتميز لاعبيها بالتهديف من الثبات قائمة الفوز بالبطولات على الصعيد المحلي والصعيد العالمي وان امتلاك المهارات الهجومية وحدها دون الطاقة النفسية لا يكون كافياً للاستجابة السريعة لمجريات المباراة والمثيرات المختلفة كون لعبة كره القدم من المهارات المفتوحة

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

__ هناك فروق فرديه بين عينة البحث في مهارة التهديف بين أفراد عينة البحث
__ هناك ارتباط معنوي طردي بين تنظيم الطاقه النفسية و علاقتها بالتهديف من الثبات بكرة القدم لدى عينة البحث

٥-٢ التوصيات

__ تخصص وقت كافي الجانب النفسي في الوحدات التدريبية لتطوير المهارات الهجوميه الخاصه بكرة القدم
__ اجراء دراسات أخرى على عينه أخرى للتعرف إلى مدى التقدم أو التراجع في مستويات العينه
__ العمل على إجراء اختبارات دوريه بصوره مستمره لتقديم المهارات الهجوميه بكرة القدم لدى مختلف العينات

المصادر العربية و الاجنبية: -

- محمد حسن علاوي ؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية : القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢.
- محمد العربي وماجدة محمد ؛ اللاعب والتدريب العقلي : ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١.
- أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية : ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ١٦٠.
- أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضة، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ١٣١.
- أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية : المصدر سبق ، ص ١٦٣.
- أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضة ، نفس المصدر ، ص ١٣٢.
- احمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر ؛ سيكولوجية الفريق الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .
- محمد العربي وعبد النبي الجمال ؛ التدريب العقلي في التنس : ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦ .
- د.عبد الكاظم جليل حسان <http://bafree.net/forums/archive/index>
- حنفي مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ ، ١٩٠.
- سامي الصفار ؛ الأعداد الفني بكرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، ١٩٨٤ .
- طه إسماعيل ؛ وسائل تنفيذ التكتيك الهجومي الفردي ، مجلة السوبر الأسبوعية ، العدد ١٢٢ ، السنة الثالثة، مطابع مؤسسة الإمارات للأعلام ، ابو ضبي ، ٢٠٠٦ .
- موفق مجيد المولى ؛ الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط١ ، عمان ، ٢٠٠٠ .
- ألن مير : (ترجمة) ممتاز فرنسيس يلدو ، طرق تدريب كرة القدم ، مطبعة اينكل ، مشيغان ، السنة غير مذكورة ، ص ١ .
- سلام جبار صاحب ؛ اثر منهج تدريبي مقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة التصويب بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٠ .
- ثامر محسن ، سامي الصفار : أصول التدريب في كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٨ ، ص ٩١ .
- يوسف لازم كماش ، (ترجمة عن جارلس هيوز) ؛ برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخطئية عند لاعبي كرة القدم: رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .
- بهاء الدين سلامة ؛ الأعداد المهاري في كرة القدم ، مكتبة الطالب الجامعي ، الرياض ، ١٩٨٧ .
- محمد أزهري السماك وآخرون؛ الأصول في البحث العلمي : الموصل، مطبعة الموصل، ١٩٨٠ .

- وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢)
- محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩

الملاحق

الصورة النهائية للمقياس

ت	الفقرات	وافق بدرجة كبيرة	وافق بدرجة متوسطة	وافق بدرجة صغيرة
.١	لدي الثقة في تحقيق أفضل أداء بالرغم من ضغوط المنافسة			
.٢	استطيع توقع النتيجة عند رؤية المنافس			
.٣	استطيع تحقيق اهدافي مهما كانت صعوبة المنافسة			
.٤	لا أخشى تفوق المنافس إثناء المنافسة			
.٥	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي			
.٦	لدي المقدرة على استعادة النجاح عند حدوث الفشل			
.٧	لدي الشك في نفسي اثناء المباراة			
.٨	تشغلني نتيجة المباراة مما يؤثر سلباً على نتائجها.			
.٩	ارتكب أخطاء في المباراة لاني اهتم ببعض الواجبات الخطئية			
.١٠	ارتكب أخطاء كثيرة عندما افقد القدرة على التركيز			
.١١	أدائي المهاري يفتقد الى الدقة في المنافسات			
.١٢	أخشى الفشل في تحقيق أفضل أداء إثناء المنافسة			
.١٣	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف			
.١٤	اشعر بان ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة			
.١٥	اشعر بان جسمي مشدود إثناء المنافسة			
.١٦	اشعر بان جسدي متوتر إثناء المنافسة			
.١٧	ابدل أقصى جهد في المنافسة			
.١٨	كلما زادت أهمية المباراة كنت أكثر استمتاعاً بالأداء			
.١٩	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي أمام المنافس			
.٢٠	اتحكم في انفعالاتي طوال فترة المباراة او المنافسة			
.٢١	أتحكم في انفعالاتي اذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم			

			أحسن التصرف في اللحظات الصعبة من المباراة	.٢٢
			من السهولة إثارتي أثناء المباراة	.٢٣
			إحساس بالإثارة يسهم في تحقيق أدائي في المنافسة	.٢٤
			لدي القدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة	.٢٥
			اشعر بالاستمتاع أثناء الاداء في المنافسة	.٢٦
			لااهتم بالتدريب مثلما اهتم بالمنافسة	.٢٧
			ادائي متذبذب وغير ثابت في المنافسات الهامة	.٢٨
			اصل الى قمة الاداء المهاري في المنافسة	.٢٩
			يقلقني اراء الجمهور ويشتت انتباهي	.٣٠
			نقد الجمهور لادائي يجعلني افقد تركيزي	.٣١
			اجد صعوبة في الاتقان المهاري	.٣٢
			أنا غير متأكد من قدراتي ومهاراتي الرياضية أثناء المنافسة	.٣٣
			أجيد الحركات التي تتطلب سرعة الأداء	.٣٤
			أجيد التحليل السريع لتحركات المنافس	.٣٥
			اشعر بالاسترخاء الذهني أثناء المباراة أو المنافسة	.٣٦
			استطيع التذكير ما حدث في اللعب بعد نهاية المباراة	.٣٧
			أخشى من احتمال إصابتي في المنافسة	.٣٨
			اكون سعيداً عند تحقيق اهدافي في المباراة	.٣٩
			اشعر بعدم الرضا عند الاشتراك في المباريات الضعيفة	.٤٠
			لأستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين	.٤١
			اشعر بالملل وعدم الرغبة وعدم اللعب أثناء المنافسة	.٤٢
			أستطيع التكيف مع ظروف المباراة الغير متوقعة	.٤٣
			انتظر المنافسة بشوق ورغبة	.٤٤
			اشعر بالقلق والتوتر أثناء المواقف الحاسمة في المنافسة	.٤٥
			اصل إلى درجة عالية من الدقة والإتقان يوم المباراة	.٤٦