



## اعداد برنامج نفسي لتنمية تركيز الانتباه ومواجهة قلق المنافسة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبين كرة الصالات

ID No.120

(PP 57 - 71)

<https://doi.org/10.21271/zjhs.26.2.5>

زينب حسن فليح الجبوري

أري انور زبير

سكول التربية الرياضية، جامعة كوية، أقليم كوردستان، العراق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

d.zainab2012h@yahoo.com

paeman.00119116@gmail.com

الاستلام: 2021/10/28

القبول: 2022/01/05

النشر: 2022/03/28

### ملخص

يهدف البحث :

1- اعداد برنامج (نفسى - بدني ) لتنمية بعض المهارات النفسية ومستوى الاداء المهاري للاعبين كرة الصالات .  
 2- التعرف على أثر البرنامج ( النفسى - البدني ) لتنمية بعض المهارات النفسية ومستوى الاداء المهاري للاعبين كرة الصالات .  
 اما فروض البحث فكان : للبرنامج المقترح تأثير معنوي في تنمية بعض المهارات النفسية للاعبين كرة الصالات للمجموعة التجريبية. وللبرنامج المقترح يؤثر معنوياً في الأداء المهاري للاعبين كرة الصالات من المجموعة التجريبية .  
 يستخدم الباحثان البرنامج التجريبي بطريقة المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث يتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخبات الكليات المشاركة ببطولة الجامعة المستنصرية بخماسي كرة الصالات البالغ وعددهم (140 لاعب ) ويمثلون 10 كليات وهم العينة التي تم استخدامها لملئ استمارة مقياس المهارات النفسية أما عينة المجموعة التجريبية فقد اختار الباحثان (20) لاعبا وتم استخدام مقياس المهارات النفسية وقام الباحثان بقياس حالة قلق المنافسة للاعب عن طريق قائمة حالة قلق المنافسة وتم استخراج الأسس العلمية للاختبارات.  
 قام الباحثان بالتخطيط لاعداد البرنامج (نفسى - بدني ) في تنمية بعض المهارات النفسية ومستوى الاداء المهاري للاعبين كرة الصالات وقد تضمن البرنامج المقترح على (8) أسابيع وواقع وحدتين تدريبيه بالأسبوع وقد شمل البرنامج على (16) وحدة تدريبيه ويتكون البرنامج المقترح من مرحلتين المتنوعة بالترتيب :المرحلة الأولى : تبدأ في فترة الإعداد العام والمرحلة الثانية : تبدأ في فترة الإعداد الخاص.  
 وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث ( التجريبية والضابطة ) وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- 1- تطور في المهارات النفسية لدى أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية والتي ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية .
- 2- ان الأداء المهاري الأمثل يتطلب من اللاعب ان يكون على مستوى عالٍ من تطوير المهارات النفسية بحسب قلق المنافسة وظهر ذلك واضحا في الاختبارات البعدية لدى افرادعينة البحث التجريبية .
- 3- ادى اعداد البرنامج المقترح الى تطوير المهارات النفسية لافراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

الكلمات المفتاحية: اعداد برنامج- مهارات نفسية - لاعبين كرة الصالات.

### 1-التعريف بالبحث

#### 1-1المقدمة وأهمية البحث:

أن التقدم السريع واستخدام العلوم في المجال الرياضي كان لها الأثر البالغ في تقارب الفرق من النواحي البدنية والمهارية والخطية، مما أدى الى أن تكون هنالك دراسات متواصلة للنواحي النفسية والاجتماعية لما لها من أهمية في تحقيق التطور والتفوق سواء أكان ذلك في مرحلة التدريب أم المنافسة.  
 يبحث المدربون بشكل متواصل عن وسائل حديثة ترفع من مستوى اداء اللاعب بهدف تحقيق انجاز عالي مميز والوصول الى المراكز المتقدمة إذ لم تعد زيادة الاحمال التدريبيه تفي بطموحات الرياضيين. لذا اتجه الكثير من الرياضيين الى البحث عن البديل وتعد البرامج النفسي والارشادية والتوجيهية والاسترخائية واحده من الوسائل المساعدة لتحسين الجوانب النفسية عند اللاعب ورفع مستوى ادائه الى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية .



ان تفوق اللاعب يتوقف على مدى توظيف اللاعب لمهاراته النفسية والبدنية والمهارية اضافة الى النفسية لتساعد اللاعب لتحقيق أقصى أداء ممكن وأفضله ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك .  
وتمثل المهارات النفسية بعدا مهماً في إعداد اللاعب فهي تؤدي دوراً أساسياً في تطوير الأداء و ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً الى جنب مع الجوانب البدنية والمهارية. "ان تنمية المهارات النفسية عند اللاعب أصبح يمثل أحد استراتيجيات التكنولوجيا الحديثة للتدريب والتي لاقت اهتماماً كبيراً من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء الحركي خاصة بعد أن أصبحت المهارات النفسية تمثل أهمية بالغة في الإرتقاء بمستوى الأداء". (1:81)  
وبالرغم من أهمية المهارات النفسية في المجال اللاعب إلا أنها لم تلق إهتماماً كافياً من قبل القائمين بالتدريب من خلال ذلك يرى الباحثان أن المهارات النفسية تساعد اللاعبين على إظهار أفضل أداء مهاري ومقدرة بدنية وبالتالي الوصول الى الاداء الامثل.

### 1- 2 مشكلة البحث:

لاحظ الباحثان من خلال خبرتهما في مجال كرة الصالات أن المديرين يهتمون ويركزون على الجوانب البدنية والمهارية والخطية مع قلة الاهتمام بطبيعة بمهارات اللاعب النفسية وأن لاعبي الأندية مما يؤدي الى وجود مساحة من الفراغ في الجوانب النفسية الأمر الذي يمكن أن يؤثر في مستوى أدائهم الكروي.  
تعد لعبة كرة الصالات أحد الألعاب التي تتميز بالأداء الحركي المتغير الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين الفريقين و أنها تزخر بالمواقف والقلق النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها الذي من شأنه ان يؤثر على الأداء المهاري للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المديرين التخطيط المبكر لتنمية الحالات النفسية والتي تعد حالة مكملة لعملية التدريب كما يراها الباحثان .  
لهذا قرر الباحثان أن يخوضا في هذا الموضوع وأن يعدا برنامجا مقترحا لتطوير المهارات النفسية وما يؤثره هذا البرنامج في الأداء المهاري الخطي للاعب كرة الصالات واستخدامه بشكل يتلاءم و يتناسب مع حجم إعداد اللاعب ( بدنيا و مهاريا )وما لهذه المناهج النفسية من تأثير على إعداد اللاعب .  
ومن هذا المنطلق تصدى الباحثان لهذه المشكله من خلال اعداد برنامج لتطوير بعض المهارات النفسية للاعب كرة الصالات مما يؤثر بصورة جيدة في أدائهم ونتائج المباريات من خلال اعداد برنامج لتطوير بعض المهارات النفسية للاعب كرة الصالات مما يؤثر بصورة جيدة في أدائهم ونتائج المباريات.

### 1-3 أهداف البحث :

- 1- اعداد برنامج (نفسى - بدني ) لتنمية بعض المهارات النفسية ومستوى الاداء المهاري للاعب كرة الصالات .
- 2- التعرف على أثر اعداد البرنامج ( النفسي - البدني ) لتنمية بعض المهارات النفسية ومستوى الاداء المهاري للاعب كرة الصالات

### 1-4 فروض البحث :

- 1- للبرنامج المقترح تأثير معنوي في تنمية بعض المهارات النفسية للاعب كرة الصالات للمجموعة التجريبية.
- 2- البرنامج المقترح يؤثر معنوياً في الأداء المهاري للاعب كرة الصالات من المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي .

### 1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : منتخبات المشاركة ببطولة الجامعة المستنصرية بخماسي كرة الصالات للموسم الدراسي 2020 / 2021
- 2-5-1 المجال المكاني : ملعب خماسي كرة الصالات في الجامعة المستنصرية .
- 3-5-1 المجال الزمني : المدة من 1 / 2021 / 2 ولغاية 15 / 5 / 2021

### 1-6 التعريف بالمصطلحات:

المهارات النفسية للاعب: " يقصد به التطبيق البرنامج المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الاداء اللاعب"<sup>(2: 192)</sup>

### 1-2 منهج البحث :

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين لملائته لطبيعة مشكلة البحث. "وهو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه والذي يمكن من خلاله التوصل الى حل مشكلته " (107: 4) 2-2 مجتمع البحث وعينته :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخبات الكليات المشاركة بطولة الجامعة المستنصرية بكرة الصالات البالغ عددهم (132 لاعب) وهم العينة التي تم استخدامها لملئ استمارة مقياس المهارات النفسية أما عينة المجموعة التجريبية فقد اختار الباحثان (20) من لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية السياحة بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية من لاعبي التربية البدنية وضابطة من لاعبي كلية السياحة وبالطريقة العشوائية. وكان عدد كل مجموعة (10) لاعبين وتم استبعاد (5) لاعبين ليمثلوا التجربة الاستطلاعية من كلية العلوم والجدول (1) يبين الفرق المشاركة في بطولة الجامعة المستنصرية بكرة الصالات.

#### الجدول (1)

يبين عدد افراد عينة البحث المتمثلة بالفرق المشاركة في بطولة الجامعة المستنصرية بكرة الصالات.

ت	الكليات المشاركة	عدد الاعبين
1	الاداب	12
2	التربية	12
3	الصيدلة	12
4	طب الاسنان	12
5	السياحة	12
6	الادارة واقتصاد	12
7	التربية البدنية وعلوم الرياضة	12
8	العلوم	12
9	العلوم السياسية	12
10	الهندسة	12
11	الطبية	12
	المجموع	132

كما أجرى الباحثان عملية تجانس لعينه البحث في المتغيرات التالية وكما في جدول (2)

#### جدول (2) يبين تجانس عينة البحث

ت	المواصفات العلمية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الدلالة
1	الطول / سم	177.8	1.94	2.94	عشوائي
2	الوزن / كغم	73	0.07	1.58	عشوائي
3	العمر / سنه	21.64	0.64	3.29	عشوائي
4	القدره على تركيز الانتباه	9.84	1.29	13.54	عشوائي
5	القدره على مواجهة القلق	21.66	3.19	17.59	عشوائي
6	الاداء المهاري	6.18	0.46	7.22	عشوائي

1-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

جدول ( 3 ) یبیین تکافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعامل الإحصائية المتغيرات
		±ع	س	±ع	س	
غير معنوي	1.55	1.04	12.46	1.21	11.66	القدره على تركيز الانتباه / درجة
غير معنوي	0.770	0.88	16.06	0.93	16.23	القدره على مواجهة حالة قلق المنافسة / درجة
غير معنوي	0.55	2.16	5.94	1.23	6.3	الأداء المهاري / درجة

تحت درجة حرية (19) واحتمال خطأ (0.05). وكانت قيمة (ت) الجدولية (1.99)

3-2 ادوات البحث ووسائل جمع البيانات

1- الطول مقاسا بالسنتيمتر

2- الوزن مقاسا بالكغم

3- استبانة المهارات النفسية .

5- الأداء المهاري

- المصادر العربية والأجنبية .

- استبانة القلق

- ميزان طبي .نوع (روزمكس) الماني الصنع

- آلة تصوير نوع Sony يابانية الصنع

- كرات قدم عدد (10)

#### 4-2 مقياس المهارات النفسية (55: 5) :

قام باعداد هذا المقياس ستيفيان بل ، لقياس بعض الجوانب العقلية - النفسية العامة لاداء اللاعب ، وقد قام باقتباسه وتعديله الى العربية محمد حسن علاوي ( 1998 ) . ( 55 : 4) ويشتمل المقياس على ( 6 ) مجالات هي ( مجال القدرة على التصور - مجال القدرة على تركيز الانتباه - مجال الثقة بالنفس - مجال القدرة على الاسترخاء - مجال القدرة على مواجهة القلق - و مجال دافعية الانجاز ) . ويشمل المقياس على ( 24 ) فقرة ، اذ ان كل بعد من الابعاد الستة تمثله ( 4 ) عبارات ، وتتم الاجابة عنه باختيار احد البدائل الستة تنطبق عليه ( بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق عليه تماما ) ، ويتم تصحيح المقياس عند منح الدرجات العبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي يحددها اللاعب امام كل عبارة . كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة الى العبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو الاتي :

1 = 6 ، 2 = 5 ، 3 = 4 ، 4 = 3 ، 5 = 2 ، 6 = 1 وعليه يتم جمع درجة كل مجال على حدة وكلما تقترب درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها ( 24 ) درجة لكل بعد دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما انخفضت درجة اللاعب دل ذلك على حاجته الى اكتساب المزيد من التدريب على المهارة النفسية التي يقيسها هذا المجال .

ولاجل ذلك سيتم استخدام هذا المقياس في التعرف على المهارات النفسية لدى عينة البحث وقد قام الباحثان بعرض استبانة لاستطلاع آراء الخبراء حول صلاحية مقياس المهارات النفسية ثم وصفها في استمارة ثم عرضت هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء\* في مجال اختصاص علم النفس وكرة الصالات والاختبار والقياس.

\* الخبراء

1- أ.د ابتهاج رفعت / كلية الادارة والاقتصاد / الجامعة المستنصرية / علم النفس الرياضي.

- أ.د مها صبري / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك / علم النفس الرياضي.

- أ.د مويد حسو / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل / علم النفس الرياضي.

أ.م.د حيدر غضبان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / كرة القدم .

أ.م.د تيسير ناظم جاسور / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / كرة القدم .



## 5-2 تقويم الأداء المهاري :

لغرض تقويم الأداء المهاري قام الباحثان بإجراء مباراة تجريبية وتم تصويرها فيديوياً على أقراص (CD) وعرضت على مجموعة من خبراء كرة الصالات لتقييم الأداء المهاري لأفراد العينة.

6-2- اختبار تركيز الانتباه (صممه دورثي هارس وقام بتعريبه محمد حسن علاوي) (7: 250)

اختبار شبكة التركيز ويستخدم لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه و مدة هذا الاختبار هو دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب ان يضع اشارة (/) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب بالاتفاق مع الباحثان ويفضل ان يكون الرقم المحدد اقل من الرقم 65 مع مراعاة ان تتابع الأرقام بصورة متتالية فمثلا عند تحديد رقم البدء بالرقم 19 فينبغي على اللاعب ان يقوم بوضع اشارة (/) على الرقم 20 ثم الرقم 21 ثم الرقم 22 وهكذا وعدم محاولة وضع اشارة (/) على الرقم 19 أولاً ثم الرقم 18 ثانية وان اللاعب الذي يسجل عدداً أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أكثر ويراعى ان تكون الأرقام جميعها مكونة من عددين مثل (0-1) و (0-2) وهكذا.

## 7-2 قائمة حالة قلق المنافسة :<sup>2\*</sup>

قام الباحثان بقياس حالة قلق المنافسة للاعب عن طريق قائمة حالة قلق المنافسة والذي صممه كل من مارتنز وبيرتون وفالي وبامبو وسمث (1990) وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة اللاعب. واعدده للغه العربية (محمد حسن علاوي)

القلق : ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاره للتركيز وتصوّر الفشل .

حساب الدرجات: تتكون استمارة القلق من اربعة بدائل للاجابة (ابدا = درجة واحد، أحيانا = درجتان، غالباً = 3 درجات، تقريبا = 4 درجات) ويتم جمع درجات كل بعد على حده. وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد وكلما اقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها (36) كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد .

- ارقام عبارات بعد القلق (25/22/19/16/13/10/7/4/1)

تم اجراء القياس قبل المنافسه ب(2) ساعه من خلال استمارات وزعت على اللاعبين

## 8-2 التخطيط للمنهج المقترح :

قام الباحثان بالتخطيط باعداد البرنامج (نفسى - بدني) في تنمية بعض المهارات النفسية ومستوى الاداء المهاري للاعبى كرة الصالات وبعد تحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع والدراسات السابقة والبحوث العلمية التي اعتمدت على المناهج النفسية راعى الباحثان في إعداد وتخطيط البرنامج التدريبي المقترح على الأسس العلمية حيث مبدأ التخطيط بشكل متدرج مع بدء مدة الإعداد وقد تم عرض البرنامج التدريبي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال النفس اللاعب والاختبار والقياس بصفة عامة وكرة الصالات بشكل خاص. وقد اخذ الباحثان بنظر الاعتبار تسلسل تدريب المهارات النفسية وعدد مرات التدريب الأسبوعية لكل عنصر وأولويات تدريب تلك العناصر. وقد تضمن البرنامج المقترح على (8) أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيه بالأسبوع توزعت على أيام (الأحد ، الثلاثاء)، وقد شمل البرنامج على (16) وحدة تدريبيه. والزمن المخصص لتطوير المهارات النفسية من الوحدة التدريبيه هو(15) دقيقة بعد القسم الرئيسي من الوحدة التدريبيه للمنهج الاصلي ويتكون البرنامج المقترح من مرحلتين المتنوعة المتدرجة بالترتيب :

المرحلة الأولى : تبدأ في فترة الإعداد العام : و يتضمن (2) اسبوع بمعدل وحدتين تدريبيه أسبوعياً تتراوح فترة التدريب (30) دقيقة أسبوعياً ويضم مهارات التحكم بالتنفس والاسترخاء العقلي والعضلي . من وضع الجلوس والاستلقاء .

المرحلة الثانية : تبدأ في فترة الإعداد الخاص يتضمن (6) أسابيع بمعدل وحدتين أسبوعياً وتتراوح فترة التدريب (30) دقيقة أسبوعياً ويضم التدريب على (تركيز الانتباه و السيطرة على حالة قلق المنافسة اللاعب )

جدول (5) يبين اعداد البرنامج النفسي المقترح

الاسبوع	المرحلة	مرات التدريب الاسبوعية	مدة التدريب بالدقيقة	البرنامج	الاهداف
الاول	تنفذ في مرحلة الاعداد العام	2	30	التدريب على التحكم بالتنفس	الشعور بالهدوء
الثاني		2	30	الاسترخاء العضلي	الشعور بالراحة
الثالث		2	30	الاسترخاء العقلي	الشعور بالاسترخاء
الرابع		2	30	التدريب على التحكم بالتنفس	خف مستوى التوتر
الخامس	تنفذ في مرحلة الاعداد الخاص	2	30	الاسترخاء العقلي	الشعور بالهدوء
السادس		2	30	الاسترخاء العضلي	الشعور بالراحة
السابع		2	30	التدريب على تركيز الانتباه	الشعور بالاستعداد
الثامن		2	30	التدريب على حالة قلق المنافسة	الشعور بان كل لاشياء تحت السيطرة

## 9-2 الاختبار المهاري :

اعد الباحثان استمارة استبانة لاختيار الاختبار الانسب لقياس المهارات الاساسية بكرة القدم وتم عرض الاستمارة على عدد من الاساتذة المتخصصين والخبراء وبعدها تم اختيارالاختبارات التي حصلت على تكرار اكثر وعلى النحو التالي :

### 2-9 مواصفات الاختبار(37.10):

الاختبار الأول (التهديف نحو الحائط)

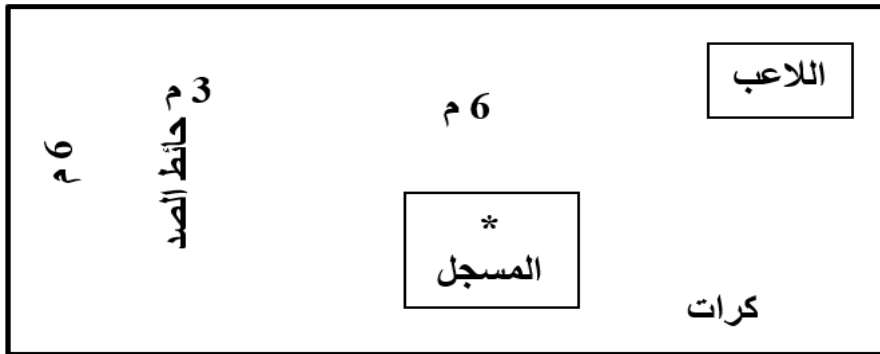
الغرض من الاختبار: قياس سرعة التهديف (اكبر عدد من المرات الصحيحة في 30 ثانية).

الادوات المستخدمة:

(كرات قدم عدد (5).- ساعة توقيت.- بورك.- شريط قياس.- حائط مرسوم عليه هدف مرسوم مستطيل الشكل بقياس (3x6م).

الاجراءات:

- يرسم خط من (البورك) مواجهاً لحائط وموازياً له وعلى بعد (6) امتار منه.
- يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للحائط وامامه الكرة خلف الخط
- يقوم المدرب بإعطاء اشارة البدء وعندما يمس اللاعب الكرة بالقدم يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة كما مبين في الشكل (1).



الشكل (1) (يوضح اختبار ركل الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط خلال 30 ثانية)

مواصفات الاداء:

- يقوم اللاعب بركل الكرة بأية طريقة بالقدم لتوجيهها نحو حائط الصد بأسرع ما يمكن.
  - اذا ذهبت الكرة بعيداً عن مكان الاختبار فيمكن للاعب ان يستخدم احدى الكرات الاحتياط بدلاً من استرجاع الكرة التي ذهبت بعيداً.
  - يستطيع اللاعب ركل الكرة وهي في الهواء او على الارض بشرط ان يتم ذلك خلف خط البداية.
  - فكرة الاختبار قائمة على السرعة والدقة والتحكم بالكرة.
  - لكي يحتسب ركل الكرة بعيداً عن خط البداية، فعلى اللاعب ان يستعيدها بالقدمين او اليدين والرجوع بها خلف الخط قبل الاستمرار في الاختبار.
- التسجيل: تحتسب درجات اللاعب لمجموع النقاط الكلية التي يحصل عليها من اكبر عدد من المرات (الركلات) الصحيحة خلال (30) ثا.

الاختبار الثاني (المناولة باتجاه مصطبة)

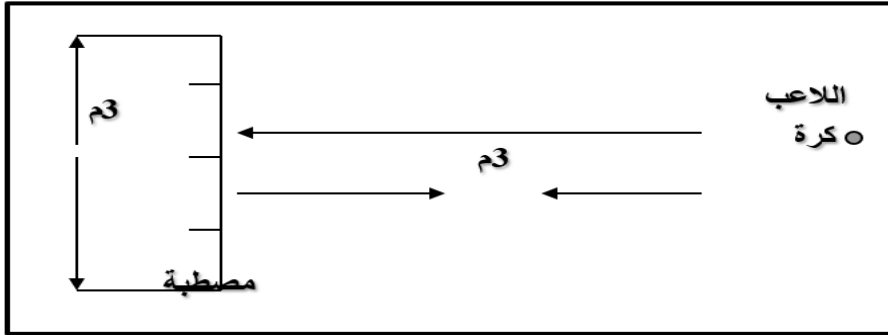
اختبار المناولة باتجاه مصطبة لمدة (30 ثانية).

- الهدف من الاختبار قياس السرعة الحركية (سرعة الاداء).

- الادوات المستخدمة (صافرة، ساعة توقيت، مصطبة، كرة قدم، شريط قياس).

طريقة الاداء:

- يقوم اللاعب عند سماع الصافرة بضرب الكرة من على بعد (3م) نحو مصطبة بعرض (3م) ويستمر بالمناولة بعد ارتداد الكرة مدّة (30ثا) وكما موضح بالشكل (2).
- التسجيل: يحتسب اللاعب عدد المناولات التي يقوم بتأديتها خلال (30ثا).



شكل (2) يوضح اختبار السرعة الحركية للمناولة باتجاه المصطبة لمدة (30 ثا)

الاختبار الثالث (اختبار الدرجة)

الاختبار: الدرجة بالكرة بين (10) شواخص

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الحركة.

الادوات المستخدمة:

- كرة قدم - ساعة توقيت - (10) شواخص مناسبة للارتفاع ويتم تحديد منطقة الاختبار كما موضح في الشكل التالي بحيث تكون المسافة بين شاخص واخر (1.5م).

وصف الاداء:

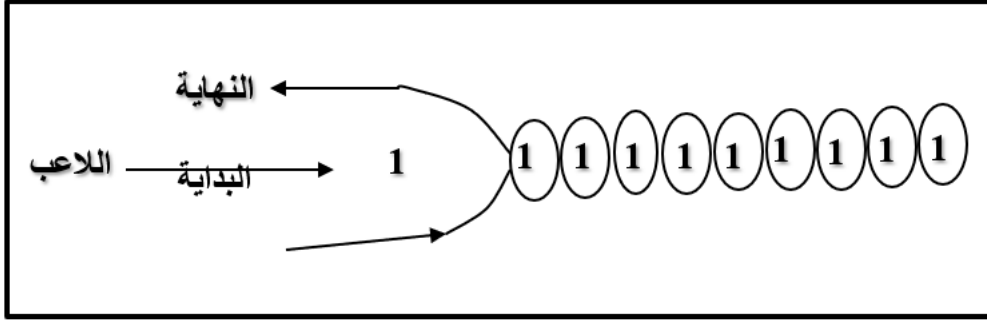
- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية عندما تعطى اشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بين الشواخص ويمكنه استخدام القدم اليمنى او اليسرى او كليهما وبالالاتجاه الموضح في الشكل نفسه.

عدد المحاولات المطلوبة:

- تعطى للاعب محاولتين وتحتسب الافضل ويمكن اعطاء محاولة اخرى اذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل اللاعب كاجتياز شاخصين معاً او اسقاط احد الشواخص.



القياس: يحتسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً ويسجل الزمن لاقرب 100/1 من الثانية.



شكل (3) يوضح اختبار الدرجة بالكرة بين (10 شواخص)

الاختبار الرابع (إيقاف حركة الكرة الإخماد)

هدف الاختبار:

السرعة في اخماد الكرة بجميع اجزاء الجسم عدا اليدين.

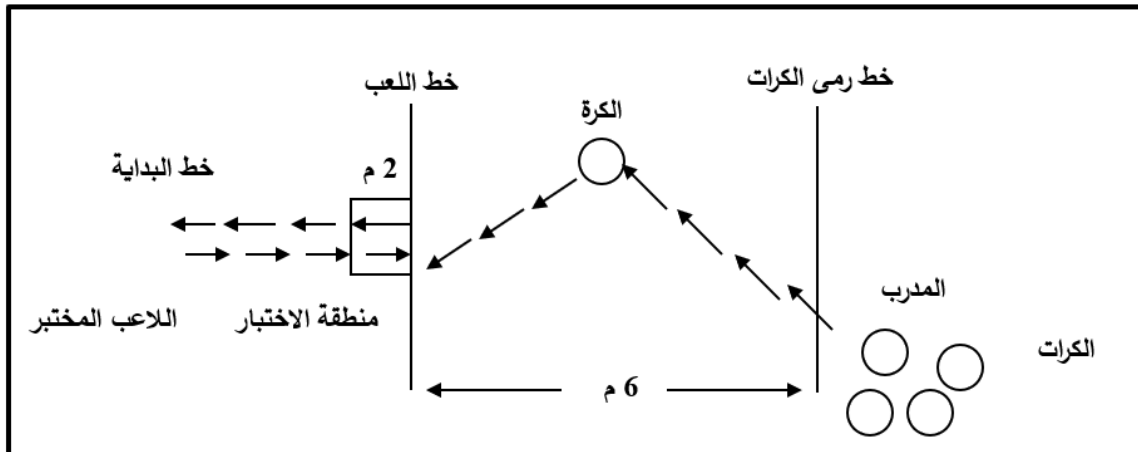
الادوات والامكانيات: (5) خمس كرات قدم قانونية.

اجراءات الاختبارات:

- يقف اللاعب في المكان الموضح بالشكل رقم (6) خلف منطقة الاختبار المحددة.
- يقف المدرب ومعه الكرة على الخط (أ)، وبعد اعطاء اشارة البدء ترمي (كرة عالية) للاعب الذي تقدم من خط البداية الى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من اجزاء جسمه، ما عدا الذراعين ومن ثم العودة الى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب المحاولة خمس مرات متتالية.
- يجب ان يتم إيقاف الكرة ضمن المنطقة المحددة للاختبار.
- اذا خطأ المدرب في رمي الكرة تعاد المحاولة ولا تحتسب للاعب (رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الاسفل الى الاعلى) ولا تحسب المحاولة صحيحة في المحاولات الالية.
- اذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة.
- اذا اجتاز أي خط من خطوط منطقة الاختبار.
- ج. اذا وقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.

طريقة التسجيل:

- تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة ضمن الوقت المحدد.
- تعطى (10) درجات لمجموع المحاولات الخمس خلال (15 ثا).



شكل (4) (يبين إيقاف حركة الكرة الإخماد)



## 10-2 الأسس العلمية للاختبارات:

### 1-10-2 الصدق:

من اجل ان التاكيد من صدق الاختبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ، وفي ضوء آرائهم تم انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة والمقننة بواسطة الصدق المنطقي عن طريق الخبراء الذين أجمعوا على صدق الاختبارات في قياس الأداء المهاري والمهارات النفسية المراد قياسها الى جانب استخدام معامل الصدق الذاتي ( وهو صدق التجربة للاختبار المتعلق بالدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس ) وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي نسب إليه صدق الاختبار ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .

2-8-3 الثبات :

يقصد بثبات المقياس أو الاختبار " هو الدقة والإتقان الذي يقيس به اختبار الظاهرة التي وضعت من اجله " ( 95 . 6 )  
لأيجاد الثبات استخدم الباحثان ما يلي :

1-2-9-2 طريقة الفا كرونباخ :

وتتمتع هذه الطريقة بأهمية خاصة كونها تستخدم في حساب معامل ثبات الاختبارات الموضوعية تعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى وتستند إلى الانحراف المعياري للاختبار والانحراف المعياري للفقرات المقررة ( 110 : 7 ) و يطلق عليها معامل ألفا، ويمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئه الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة ، وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين في أجزاء الاختبار. ( 201: 7 ).

ولحساب الثبات فقد أخضعت جميع استمارات اللاعبين والبالغة (20) استمارة للتحليل ثم استخدم الباحثان معامل ألفا . وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس المهارات النفسية (0.89) وهو دال عند مستوى دلالة ( 0.5%) ويعدّ المقياس متسقاً داخلياً عالياً ، لان هذه المعادلة تعكس مدى اتساق فقرات المقياس داخلياً .

جدول(4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات

معدل الصدق	معامل الثبات	الاختبار الثاني		الاختبار الأول		الشروط العلمية للاختبارات
		± ع	س	± ع	س	
0.87	0.76	0.007	11.67	0.006	11.66	اختبار تركيز الانتباه/ درجة
0.956	0.91	0.43	19.42	0.34	19.72	حالة قلق المنافسة/ درجة
0.90	0.81	0.89	7,0	0.73	7.5	تقويم الأداء المهاري/ درجة

10-2 التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحثان التجربة استطلاعية بتاريخ ( 2021 / 2 / 21 ) في الساعة التاسعة صباحا على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على عينه مكونه من (5) لاعبين من خارج عينة البحث الاساسيه لاختبار المهارات النفسية قيد الدراسة بعدها اجرى الباحثان مباراة على عينة التجربة الاستطلاعية لتقييم الاداء المهاري. وكان الهدف منها التعرف على :

- 1- - تلافي الأخطاء التي من الممكن ان تحدث أثناء التجربة الرئيسة .
- 2- معرفة وقت الاختبارات .
- 3- صلاحية مقياس حالة قلق المنافسة .
- 4- التأكد من صلاحية المقاييس
- 5- التعرف على الوقت ألامر لتنفيذ الاختبارات.



## 11-2 الاختبارات القبلیة :

تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ ( 25 / 2021/2 ) على أفراد عينة البحث قبل البدء بالتخطيط للبرنامج المقترح وذلك لتحديد مستوى المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى أفراد عينة البحث ، وقبل المباراة بيوم واحد (قبل المنافسة) تم إبلاغ اللاعبين (العينة) ان مباراة يوم غد سيتم من خلالها تحديد اللاعبين الذين سيمثلون منتخب جامعة المستنصرية. الغرض من ذلك حتى يدخل اللاعبين أجواء المنافسة الحقيقية . ومن ثم تنفذ الاختبارات النفسية قبل ساعتين من المنافسة (المباراة) ثم تم تصوير المباراة لتقويم الأداء المهاري من خلال استمارة تقويم الأداء المهاري التي أعدها الباحثان والتي وُزعت على مجموعة من الخبراء في مجال كرة الصالات مع أقراص ((CD للمباراة .

12-22 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث ( التجريبية والضابطة ) بتاريخ ( 25 / 4 / 2021 ) وقد سعى الباحثان لتهيئة الظروف نفسها من الزمان ، المكان ، والأجهزة ، والأدوات ، وطريقة التنفيذ ، من اجل العمل على خلق الظروف نفسها او ما يشابهها التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة . فكان اليوم الاول لاختبار المهارات النفسية لافراد عينة البحث وفي تمام الساعة العاشرة صباحا . اما اليوم الثاني (2021/4/26) تم اختبار الاداء المهاري من خلال مباراة اجراها الباحثان لهذا الغرض

13-2 الوسائل الاحصائية.

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) للحصول على نتائج بحثه وتم استخدام المعادلات التالية (الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- اختبار (ت) للعينات المستقلة - الارتباط البسيط (بيرسن) -الاهمية النسبية )

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج اختبار (القدره على تركيز الانتباه) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( T ) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدى لمهارة القدره على تركيز الانتباه

النتيجة	قيمة(T)المحسوبة	البعدى		القبلي		المجموعات
		ع ±	سّ	ع ±	سّ	
معنوي	5.28	0.20	15.75	1.33	10.62	التجريبية
عشوائي	0.89	0.54	12.23	1.09	11.11	الضابطة

\* تحت درجة حرية (18) ونسبة خطأ ( 0.05 ) . وقيمة (ت)الجدوليه 1.77

يبين الجدول (6) نتائج اختبار تركيز الانتباه لعينة الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة عند باستخراج قيمة(T) المحسوبة حيث بلغت(5.28) إذ وجد ان قيمة(T) المحسوبة هي اقل من قيمة ( T ) الجدولية تحت درجة حرية (19) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فرق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة.

2-3 عرض نتائج اختبار (القدره على مواجهة حالة قلق المنافسة ) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( T ) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدى لاختبار القدره على مواجهة حالة

قلق المنافسة

النتيجة	قيمة(T)المحسوبة	البعدى		القبلي		المجموعات
		ع ±	سّ	ع ±	سّ	
معنوي	4.54 -	0.65	4.56	0.89	7.20	التجريبية
عشوائي	0.50	1.29	5.30	0.84	7.34	الضابطة

\* تحت درجة حرية (18) ونسبة خطأ ( 0.05 ) . وقيمة (ت)الجدوليه 1.77

يبين الجدول (7) نتائج اختبار(القدره على مواجهة حالة قلق المنافسة) للمجموعتين التجريبيية والضابطة فقد باستخراج قيمة (T) المحسوبة اذ بلغت (-4.54) وتحت درجة حرية (18) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين ل ( حالة قلق المنافسة) .

3-3 عرض نتائج اختبار (الأداء المهاري) وتحليلها ومناقشتها :

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار القبلي و البعدي لاختبار الأداء المهاري

النتيجة	قيمة(T)المحسوبة	البعدي		القبلي		المجموعات
		ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	3.123 -	0.49	7.41	1.23	6.30	التجريبية
عشوائي	1.27	0.83	5.13	2.16	5.94	الضابطة

تحت درجة حرية (18) ونسبة خطأ (0.05) . وقيمة (ت)الجدوليه 1.77

يبين الجدول (8) نتائج اختبار الأداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة، باستخراج قيمة (T) المحسوبة والتي بلغت (-3.123) وهي اقل من قيمة ( T ) الجدولية تحت درجة حرية (18) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فرق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

4-3 مناقشة النتائج :

اظهر الجدول (6) و(7) وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، يعزوها الباحثان ذلك إلى ان أهم ما يميز لاعبي كرة الصالات هي القدرة على تحويل انتباهه من بين كثير من المؤثرات الخارجية المتمثلة بحضور الجماهير واللاعبين المنافسين وكذلك المؤثرات الداخلية كالقلق والتوتر والتركيز والانتباه وان سرعة تغير الظروف في المباراة تتطلب من اللاعب أن يمتلك مهارات نفسية عالية فهو ينتبه إلى المنافس والزميل والتغيرات في الخطة (تكتيك) اللعب الى جانب ذلك يتطلب منه التغيرات السريعة التي تتطلبها طبيعة اللعب وأن يركز انتباهه على متغيرات اللعب . ان الجهد البدني والانشغال بالأخطاء المرتكبة كلها تحول انتباه اللاعب من التركيز على ظروف المباراة إلى ما يحس ويشعر به وبذلك يفقد تركيزه ويهبط ادائه ولا يستطيع التركيز على المثيرات الضرورية.( 8 : 89 )

لذلك جاء اعداد البرنامج (نفسى) في تنمية المهارات النفسية ليعكس القدرة في اختيار المثيرات الضرورية المطلوبة وتجاهل المثيرات الأخرى وأحياناً يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة في آن واحد وان تطويرها لا يتم الا من خلال التدريب المتواصل على المهارات التي تتطلب التركيز، وهذا يحتاج جهداً عقلياً كبيراً فاللاعب لن يحقق مستوى عالي من اللياقة البدنية و الأداء الماهر لمتطلبات الاداء والتي من بينها تركيز الانتباه ، ولذلك يعد الباحثان التركيز عاملاً أساساً من عوامل نجاح الدقة في الاداء ولا يكون الاداء ماهراً الا اذا كان اللاعب على مستوى عالٍ من التركيز.

يبين الجدول (8) نتائج اختبار(الأداء المهاري) لدى أفراد عينة البحث حيث ظهرت النتائج بوجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ، ويعزو الباحثان ذلك الى ان اللاعب قبل المشاركة في المباراة لايد من وجود تكامل بدني نفسي . "فالأداء الأمثل يتطلب ان يمتلك اللاعب طاقة بدنية نفسية مثلى تمكنه من الأداء بشكل متوازن و عند حدوث أي نقص او خلل في أي جانب من جوانب الطاقة النفسية فأن ذلك يؤثر على مستوى الأداء سلباً ومن ثم يؤدي الى هبوط مفاجئ في الأداء و عند زيادة قلق المنافسة فأن الأداء الأمثل هو استخدام اللاعبين لاستراتيجيات نفسية تعلمها سابقاً والمتمثلة في القدرة على الاسترخاء أثناء التوتر وضبط التغيرات النفسية التي تعمل على الوصول لأفضل أداء" (9 :34)

فالتفوق ليس صدفاً وإنما هو نتاج غرس المهارات النفسية ومساهمتها للإعداد الاعب ، فالنجاح غالباً ما يتحقق نتيجة القدرة على التكيف مع قلق المنافسة والتعامل معها أثناء المباراة فالضغط النفسي الذي يعانيه اللاعب أثناء المشاركة في المباراة يولد عندهم مجموعة من الانفعالات الغير سارة مثل: كالقلق والخوف وغيرها وإذا لم يتمكنوا من إيجاد وسيلة للتعامل معها لن يصلوا الى مستوى عالٍ من الأداء، لذلك يلزم علينا تطوير مهاراتها النفسية لمواجهة قلق المنافسة. والعناية بالتركيز وتعلم وسائل الاسترخاء يساعد على تجاوز ارتفاع التوتر النفسي والقلق والتي تحدد قدرة الاعب على أداء المهارات التي سبق أتقانها.



## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-11 الاستنتاجات :

- 1- تطور في المهارات النفسية لدى أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية والتي ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية .
  - 2- ان الأداء المهاري الأمثل يتطلب من اللاعب ان يكون على مستوى عالٍ من تطويع المهارات النفسية بحسب قلق المنافسة وظهر ذلك واضحاً في الاختبارات البعدية لافراد المجموعة التجريبية .
  - 3- ادى اعداد البرنامج المقترح الى تطوير المهارات النفسية لافراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.
  - 2-5 التوصيات
- في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحثان يوصيان بما يلي :
- 1- التأكيد على تطوير المهارات النفسية للاعبين كرة الصالات لما لها من تأثير في تطوير مستوى الاداء المهاري له
  - 2- التأكيد على تنويع التمارين الخاصة بالمهارات النفسية وعدم شعور اللاعب بالملل منها .
  - 3- التأكيد على اللاعبين في تطبيق واستخدام المهارات النفسية قبل واثناء وبعد المنافسات اللاعب .
  - 4- حث الباحثين على اجراء بحوث اخرى مشابهة وعلى العاين اخرى لما لها من اهمية كبيرة .
  - 5- ضرورة أن يكون هناك شخص متخصص(نفسى) لكل فريق وخاصة المنتخب الوطنية ويكون مسؤولاً ومشرفاً على تطبيق المناهج النفسية.

### المصادر:

- 1- أسامة كامل راتب : التدريب العقلي في المجال اللاعب، دار الفكر العربي القاهرة ، 2000.
- 2- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة اللاعب ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 3- مفتي إبراهيم: التدريب اللاعب الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.
- 4- خلاص عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية اللاعب ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2000
- 5- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، شارع عباس العقاد ، مدينة نصر ، القاهرة ، ط 2.
- 6- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مصدر سبق ذكره 1998.
- 7- محمد حسن علاوي : الاختبارات والقياس في المجال اللاعب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- 8- تيرس عوديشو انويا: دليل اللاعب للاعداد النفسي، عمان، دار وائل ، 2002.
- 9- طارق شكري القطان : تأثير برنامج التدريب العقلي على تنمية التصور العقلي لمهارة التصويب الثلاثية في كرة السلة ، بحث منشور مجلة العلمية المتخصصة للتربية اللاعب، كلية التربية الرياضة ، جامعة أسيوط 2004م
- 10- ثامر محسن وواتق ناجي: كرة القدم وعناصرها الاساسية. بغداد، مطابع جامعة بغداد، 1992.

ملحق (1) قائمة حالة قلق المنافسة

م	العبارات	ابدأ	أحياناً	غالباً	دائماً
1	أنا مشغول البال بالمباراة القادمة .	1	2	3	4
2	اشعر بالنرفزة.				
3	اشعر بالهدوء .				
4	اشعر بعدم الثقة في نفسي .				
5	اشعر بالاضطراب .				
6	اشعر بالراحة .				
7	بالي مشغول من ناحية عدم إجادتي في المباراة بما يتناسب مع مستواي				
8	اشعر بأن جسمي متوتر .				
9	اشعر بالثقة في نفسي .				
10	بالي مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة .				
11	اشعر بالتوتر في معدتي .				
12	اشعر بالاطمئنان .				
13	أخشى من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة .				
14	اشعر بالاسترخاء في جسمي .				



15	أق في قدرتي على مواجهه التحدي في المباراة .
16	أخشى ان يكون أدائي سيئا في المباراة
17	قلبي يدق بسرعة .
18	عندي ثقة بأنني سوف أجد في المباراة .
19	بالي مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المباراة .
20	اشعر بتقلص (او مغص) في معدتي
21	اشعر براحة البال .
22	فكري مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن أدائي في المباراة .
23	أحس بعرق في اليدين .
24	اشعر بثقة لأنني هيات نفسي ذهنيا بأنني سوف أجد في المباراة .
25	بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة
26	اشعر بأن جسمي مشدود .
27	عندي ثقة بأنني سأتعلم على قلق المباراة .

الملحق ( 1 ) مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	تطبق عليّ بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق عليّ تماما
1	افكار كثيرة تدور في ذهني في التدريب تؤثر في تركيز انتباهي					
2	اشعر غالبا باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة					
3	قبل اشتراكي في التدريب اكون معدا نفسيا لبذل اقصى جهد					
4	استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بادائها فعلا					
5	اكون متوترة قبل اشتراكي في التدريب					
6	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات المختلفة في التدريب					
7	اخشى من عدم الاجادة في الاداء اثناء التدريب					
8	عندما لا تكون نتيجة الاداء في مصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قارب التدريب على الانتهاء					
9	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي					

10	من السهولة بالنسبة اليّ قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي بالتدريب					
11	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات التدريب					
12	طوال مدة التدريب استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي					
13	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في اثناء التدريب					
14	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في التدريب					
15	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في الدروس العملية					
16	الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في التدريب					
17	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء التدريب					
18	اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في التدريب					
19	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في التدريب					
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في التدريب					
21	الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في التدريب					
22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء التدريب					
23	اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في التدريب					
24	اشعر دائما بانني اقوم ببذل اقصى جهدي طوال مدة التدريب					



استمارة تقييم الاداء المهاري للاعبين كرة الصالات

ت	نقاط التقييم	النقاط الإيجابية	المجموع	النقاط السلبية	المجموع	الدرجة النهائية
1	التحرك بدون كرة.					
2	تمرير الكرة ثم اخذ مكان مناسب.					
3	التحرك لاستقبال الكرة.					
4	الكفاح على الكرة.					
5	الإسناد والتغطية.					
6	الهجوم المضاد.					
7	استخدام الحجز استخداما صحيحا بدون خطأ.					
8	اللعب المباشر وعدم التأخير.					
9	التمويه والخداع قبل الاستلام.					
10	التنوع في المناولات.					
11	تبادل المراكز بين اللاعبين.					
12	الجري القطري والمستقيم لفتح الثغرات بدون كرة.					
13	الجري المتقاطع لاستلام الكرة.					
14	التخلص من المدافع لاستلام المناولة.					
15	الاستغلال الأمثل للكرة إمام المرمى وإنهاء الهجمة.					
16	المجموع:					

نەخشە کێشانى بەرنامەى (دەرونى - جەستەى) بۆ بەرەو پێشبردنى هەندئى لە کارامەى دەرونى لە ئاستى جێبەجێکردنى کارامەى یاريزانانى تۆپى پێى بچوک

**زەينەب حەسەن فليح**

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

d.zainab2012h@yahoo.com

**ئارى انور زبير**

سكول التربية الرياضية، جامعة كوية، أقليم كوردستان، العراق

paeman.00119116@gmail.com

**پوختە**

ئامانج لە توێژینهوهکه:

1- نەخشە کێشانى بەرنامەى (دەرونى - جەستەى) بۆ بەرەو پێشبردنى هەندئى لە کارامەى دەرونى لە ئاستى جێبەجێکردنى کارامەى یاريزانانى تۆپى پێى بچوک.  
 2- زانینی کاریگەرى بەرنامەى (دەرونى - جەستەى) لە بەرەو پێشبردنى هەندئى کارامەى دەرونى ئاستى جێبەجێکردنى کارامەى یاريزانانى تۆپى پێى بچوک.  
 لە گریمانەکانى ئەم توێژینهوهیه ئەم بەرنامەیه کاریگەرى ئەرێنى هەیه لە بەرەو پێشبردنى هەندئى لە کارامەى دەرونى یاريزانانى تۆپى پێى بچوک لە کۆمەلگای توێژینهوهکه، هەر وهه ئەم بەرنامەیه کاریگەرى نەرێنى هەیه لە جێبەجێکردنى کارامەى یاريزانانى تۆپى پێى بچوک لە کەمەلگەى توێژینهوهکه.  
 توێژەرەکان بەرنامەى جێبەجێکاریان بە کارهێناوه لە رێگای دو کۆمەل (کۆمەلەى دیسپلین و کۆمەلەى تاقیکردنەوه)، پێشەکی و پاشەکی پێکدێت، که گونجاوه لەکەل گیرۆگرفنى توێژینهوهکه، هەر وهه کۆمەلەى توێژینهوهکه پێکدێت لە یاريزانانى هەلبژاردەى کۆلیژەکان، که لە پالەوائتتى زانکۆى موستەنسریه لە یارى تۆپى پێى بچوکراوه بەژدارن، که ژمارەیان لە (140) یاريزان پێکدین لە (10) کۆلیژ، هەر وهه ئەم نمونانەن که بۆ پێکدەنەوهى فۆرمى پێوانەى کارامەى دەرونى بەکارهاتون، هەر وهه نمونەى کۆمەلەى تاقیکردنەوه توێژەرەکان هەلبژاردووه که لە (20) یاريزان پێکدین، هەر وهه هەلسان بە پێوانەکردنى دلەپاوکى پێشبرک بۆ یاريزانان لە رێگای بارودۆخى دلەپاوکى پێشبرک، هەلسان بە دەرهێنانى راست و دروستى پێوانەکه.  
 توێژەرەکان هەلسان بە نەخشە کێشانى بەرنامەى (دەرونى - جەستەى) بۆ بەرەو پێشبردنى هەندئى لە کارامەى دەرونى و ئاستى جێبەجێکردنى یاريزانانى تۆپى پێى بچوک، ئەم بەرنامەیه پێکهااتوه لە (8) هەفته و لە دو یهکەى راهینان لە (1) هەفتهدا، پێکهااتوه لە (16) یهکە، ئەم بەرنامەیه پێکدێت لە (2) قوئانغى جۆراوجۆرى پلەبەندى، قوئانغى یهکەم دەستپێدەکات لە قوئانغى ئامادەکارى گشتى و قوئانغى دووهم دەستپێدەکات لە ئامادەکارى تايهت.  
 دواى کۆتايهاتنى ئەم بەرنامەیه دەستکرا بە جێبەجێکردنى تاقیکردنەوهى پاشەکی، لەسەر نمونەکانى توێژینهوهکه، (کۆمەلەى دیسپلین و کۆمەلەى تاقیکردنەوه) دواى کۆتايهاتنى ئەنجامەکانى توێژینهوه و شیکردنەوه و گفتوگۆکردنى ئانجامەکان گەيشتینه ئەم دەره نەنجامانە:



- 1- پێشکەوتن هه‌به له کارامه‌یی ده‌رونی له لایه‌ن نمونه‌ی توێژینه‌وه‌که (کۆمه‌ڵی تاقیکردنه‌وه) که ده‌رکه‌وتوو له ئه‌نجامی تاقیکردنه‌وه‌ی پاشه‌کی.  
 2- ئه‌نجامدانی کارامه‌یی نمونه‌ی له‌سه‌ر یازیزان پێویسته له ئاستیکی بالا بێت، له‌به‌ره‌وه‌ی پێشچونی کارامه‌ییه‌ ده‌رونییه‌کان، به‌گۆڕه‌ی پال‌ه‌سه‌تۆی پێشپرک، که ئه‌مه به‌رونی ده‌رکه‌وت له کاتی تاقیکردنه‌وه‌ی پاشه‌کی لای نمونه‌ی توێژینه‌وه‌ی کۆمه‌ڵی تاقیکردنه‌وه‌که.  
 3- نه‌خشه‌کێشانی ئه‌م به‌رنامه‌یه‌ وای کرد، که پێشکەوتن هه‌بێت له کارامه‌یی ده‌رونی له لایه‌ن نمونه‌ی کۆمه‌ڵی تاقیکردنه‌وه‌ی توێژینه‌وه‌که.

**وشه سه‌ره‌تاییه‌کان:** نه‌خشه‌کێشانی به‌رنامه، کارامه‌یی ده‌رونی، یازیزانی تۆپی پێی بچوکراوه.

### **Preparing a program (Nafsi) to focus attention and face competition anxiety and its relationship to the skill performance of futsal players**

**Ari Anwar Zubair**

School of Physical Education, Koya University, Kurdistan Region, Iraq

**Zainab Hassan Falih Al-Jubouri**

College of physical education and sports sciences / Al-Mustansiriya University

#### **Abstract**

Research aims:

- 1- Preparing a program (psychological - physical) to develop some psychological skills and the level of skillful performance of futsal players.
- 2- Identifying the impact of the program (psychological - physical) to develop some psychological skills and the level of skillful performance of futsal players.

As for the hypotheses of the research, it was: The proposed program had a significant effect on the development of some psychological skills of futsal players of the experimental group.

The proposed program has a significant effect on the skill performance of the futsal players of the experimental group

The researchers used the experimental program in a two-group manner (control and experimental with a pre and post test for its suitability to the nature of the research problem. The research community consists of the players of the teams of the colleges participating in the Mustansiriya University five-a-side futsal championship, and their number is (140 players) and they represent 10 colleges and they are the sample that was used to fill out the psychological skills scale form

As for the sample of the experimental group, the researchers chose (20) players, and the psychological skills scale was used. The researchers measured the state of competition anxiety for the player through a list of competition anxiety, and the scientific bases of the tests were extracted.

The two researchers planned to prepare the program (psychological - physical) in developing some psychological skills and the level of skill performance for futsal players. In order: The first stage: begins in the period of general preparation, and the second stage: begins in the period of private preparation. After completing the implementation of the program, post-tests were conducted on the members of the research sample (experimental and control), and after the results were presented, analyzed and discussed, the following conclusions were reached

- 1- Development in the psychological skills of the members of the research sample of the experimental group, which appeared in the results of the post tests.
- 2- The optimal skill performance requires the player to have a high level of psychological skill development according to competition anxiety, and this was evident in the post-tests of the experimental research sample.
- 3- The preparation of the proposed program led to the development of the psychological skills of the experimental group members in the post test.

**Keywords:** preparing a program - psychological skills