



الصلابة العقلية وعلاقتها بضربتي الجزاء والزاوية

للشباب بكرة القدم

م.د عبد الرحمن جميل غضب

كلية الهندسة جامعة النهريين.

Sadiq.football4@gamil.com

الملخص:

هدف البحث : الى التعرف على علاقة البحث الاحصائية بين الصلابة العقلية وعلاقتها بضربتي الجزاء والزاوية للشباب بكرة القدم لعينة البحث التي خضعت لاختبار الصلابة النفسية واختبار ضربتي الجزاء و الزاوية بكرة القدم التي تناولها البحث .

وفترض الباحثان : وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الصلابة العقلية بضربتي الجزاء و الزاوية بكرة القدم .

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث ,اجريت الدراسة على عينة من لاعبي شباب نادي الشرطة الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي (2020-2021) يمثلون الفئة العمرية (17-19) سنة والبالغ عددهم (34) لاعباً وهم يشكلون نسبة (70.58) من مجتمع البحث الاصلي ثم اختبارهم بالطريقة العمدية وتم استعمال الحقيبة الاحصائية (spss) في المعالجات الاحصائية الاتية : (النسبة المئوية, الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, معامل الارتباط (بيرسون)). وتوصل الباحثان الى ان اختبار الصلابة العقلية قد حقق ارتباطاً معنوياً في اختبار ضربتي الجزاء و الزاوية بكرة القدم .عند مقارنة نتائج الاختبارات .

الكلمات المفتاحية الصلابة العقلية - ضربتي الجزاء و الزاوية – كرة قدم .



Mental toughness and its relationship to penalty kicks and corner kicks football for youth

Prof. Dr. Abdul Rahman Jamil angry

College of Engineering, Al-Nahrain University.

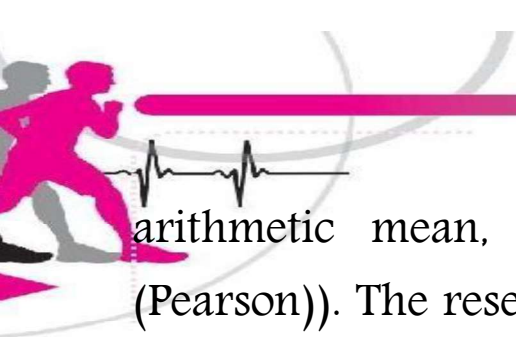
Sadiq.football4@gamil.com

Summary :

The aim of the research: to identify the research statistical relationship between mental toughness and its relationship with the penalty kicks and the angle for youth in football for the research sample that was subjected to the psychological hardness test and the penalty and corner kicks test in football that was dealt with in the research.

The researchers hypothesized: There is a statistically significant correlation between mental toughness in the penalty kicks and the angle in soccer.

The researchers used the descriptive approach to suit the nature of the research. The study was conducted on a sample of youth players of the Police Sports Club in football for the football season (2020-2021), representing the age group (17-19) years, and their number is (34) players, and they constitute (70.58) of The original research community and then tested by the deliberate method. The statistical package (spss) was used in the following statistical treatments: (percentage percentage,



arithmetic mean, standard deviation, correlation coefficient (Pearson)). The researchers concluded that the mental toughness test has achieved a significant correlation in the two-stroke test. The penalty and the corner in football. When comparing the results of the tests.

*** Keywords :** mental toughness - penalty kicks and corner kicks - football.

1-1 المقدمة ومشكلة البحث :-

يركز علماء الرياضة على علم النفس الرياضي ويعدونه من العلوم الأساسية الهامة لتطوير الرياضي ، اذ ان اغلب المدربين يهتمون بتطوير القدرات البدنية واكتساب المهارات الحركية ، وغير مهتمين في معرفة تنمية المهارات النفسية والعقلية المرتبطة بالتدريب والمنافسات .

ان اللاعب الذي يمتلك القدرة الجيدة في تنفيذ المهارات بدقة عالية اثناء التدريب ليست كافية وحدها لتمييز اللاعب عن الاخر ، ولكن امكانية اللاعبين على مواجهة المواقف الصعبة في المباريات وهذا يعرف بالصلابة العقلية ، اي ان معظم اللاعبين بمقدورهم تنفيذ ركلتي الجناح والركنية او غيرها من المهارات في اوقات التدريب بشكل سهل ، ولكن عندما يكون تنفيذها اثناء المباريات فعندئذ لن يكون ذلك سهلاً خاصة في المواقف الحاسمة ليكن بمقدوره على مواجهتها سوى اللاعبين الذين يمتلكون الصلابة العقلية .

ان الصلابة العقلية هي " القدرة على تثبيت الاداء المثالي في حالة ضغوط المنافسة العالية ، وتضيف ان عدم وجود الصلابة العقلية اثناء المباريات ، يعزى بالدرجة الاولى الى حدوث خلل في المتغيرات العقلية لأنها سمة مكتسبة ، ولا يدخل عامل الوراثة بها " .(karen،259،2002) .

ويضيف john lefko wits,et.al واخرون ان الصلابة العقلية " ليست سمة عقلية فقط وانما بدنية انفعالية ايضاً ، فالصلابة العقلية ليست التميز بالبرود ولكنها تعني الوصول الى الاداء المثالي والاقصى في ظروف المنافسة الصعبة ، وان المشكلات تظهر الصلابة العقلية بسهولة في المجال الرياضي ، اذ تظهر في طريقة حديث اللاعبين بكثرة مع الحكام او من خلال مدة التنمر والاعتراض والقاء اللوم على الزملاء ، وذلك نتيجة تاثير الضغوط التي يتعرض لها اللاعب في الظروف المحيطة ، ويمكن تقييم مستوى الصلابة العقلية من خلال التعرف على هذه السلوكيات ومتابعتها ، ومن هنا نستطيع ان نعرف مدى درجة الصلابة العقلية لدى اللاعبين والمدربين والعمل على تنميتها " .(john lefko wits,et.,al واخرون،83،2003) .

كما اوضح (Karen) ان " الصلابة العقلية للاعب الرياضي تعني التميز بالثقة التي تجعله يواجه اي موقف بدرجة عالية من الايجابية اثناء المنافسة والقدرة على الاستمرار باعلى درجة من القدرات والامكانيات ، اي يمتلكها بغض النظر عن الضغوط في مواقف المنافسة " .(Karen،260،2002) .



ان اللاعبين في المباريات يمرون بانفعالات مختلفة منها ايجابية على شخصيته ، وبالتالي تنعكس على الناحية النفسية والسلوكية ، لذا يجب الاعداد النفسي الجيد للاعبين قبل المباريات .

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال كرة القدم لاحظ ان بعضها اهتم بمناهج التدريب (البدني - المهاري - الخططي) والجوانب الفسيولوجية بينما قل الاهتمام بالنواحي النفسية العقلية للاعبين كرة القدم وخاصةً منفذي الحالات الثابتة ومنها ضربتي الجزاء والزاوية وكيفية اعداد اللاعب نفسياً قبل المباريات .

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة كلاعبين سابقين وحاصلين على شهادات تدريبية اسبوعية لاحظ انخفاض مستوى تنفيذ ضربتي الجزاء والزاوية في المباريات ، بالرغم من تنفيذها بشكل جيد اثناء التدريب ، الامر الذي يمثل وجود مشكلة يتطلب ايجاد الحلول المناسبة لها ، ويعزو الباحثان ذلك الى حالة الصلابة العقلية المتدنية والضغط النفسية الشديدة التي تعرض لها اللاعب ، وعدم قدرته على مواجهة تلك الضغوط ، والذي ينعكس سلباً على تنفيذ ضربتي الجزاء والزاوية ، بدقة عالية لدى لاعبي كرة القدم ، وقد تبين في حدود علم الباحثان عدم وجود دراسة علمية تناولت الصلابة العقلية وعلاقتها بضربتي الجزاء والزاوية ، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث من خلال طرح سؤال والاجابة عليه وهو: هل توجد علاقة بين الصلابة العقلية و ضربتي الجزاء والزاوية للشباب بكرة القدم .

3-1 هدف البحث :-

- التعرف على العلاقة بين الصلابة العقلية و ضربتي الجزاء والزاوية للشباب بكرة القدم

4-1 فرضيت البحث :-

- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الصلابة العقلية و ضربتي الجزاء والزاوية لأفراد عينة البحث .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الشرطة الرياضي لفئة الشباب (17-19) سنة.

2-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الشرطة الرياضي(البديل) .

1-5-1 المجال الزمني : المدة الزمنية من (2021/1/15) ولغاية (2021/1/22) .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-2 منهج البحث :-

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة العلاقات كونه اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث :-

تم تحديد مجتمع البحث هم لاعبي شباب نادي الشرطة الرياضي لكرة القدم للموسم الكروي (2019-2020) يمثلون الفئة العمرية (17-19) سنة والبالغ عددهم (34) لاعباً , وتم استبعاد (3) لاعبين حراس المرمى , و(7) لاعبين لغرض التجربة الاستطلاعية , وتم تحديد عينة البحث البالغة (24) لاعباً وهم يشكلون نسبة (70.58) من مجتمع البحث الاصلي بالطريقة العشوائية .

2-3 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث :-

1-3-2 ادوات البحث :-

(المصادر العربية – الاختبارات والقياس – استمارة جمع المعلومات) .

2-3-2 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث :-

(ساعة الكترونية عدد (2) ,كرات كرة قدم قانونية عدد (15) ,شريط قياس , شواخص عدد (20) ,شريط لاصق ,هدف كرة قدم (قانوني),اقلام جاف عدد (30)).

2-4 وسائل جمع البيانات (الاختبارات و المقاييس المستخدمة) :-

1-4-2 مقياس الصلابة العقلية للرياضيين : (حسام كمال الدين ابو المعاطي ، 2017 ، (71).

2-4-2 اختبار ضربتي الجزاء والزاوية :-

➤ اختبار اداء ضربة الجزاء الى زوايا المرمى (قياس دقة ضربة الجزاء). (عدنان علوان , 2005 , (58).

➤ اختبار اداء ضربة الزاوية على مناطق داخل منطقة الجزاء ال (6) ياردة (قياس دقة ضربة الزاوية). (عدنان علوان , 2005 , (59).



5-2 التجربة الاستطلاعية :- اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2021/1/13-12) على ملعب نادي الشرطة الرياضي وعلى (7) لاعبين من غير عينة التجربة الرئيسة وكان الهدف من اجراء التجربة هو:-

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان في توزيع الاختبارات .
- الوقت المستغرق في اجراء الاختبارات .
- اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستعملة .
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد .

ومن خلال التجربة الاستطلاعية تم تقسيم الاختبارات الى يومين وفقاً للترتيب الاتي :-

➤ **اليوم الاول :** تضمن اختبار الصلابة العقلية .

➤ **اليوم الثاني :** تضمن الاختبارات الاتية :-

➤ ضربة الجزاء.

➤ ضربة الزاوية.

6-2 التجربة الرئيسة :-

قبل اجراء الاختبارات تم تنظيم الملعب وترتيب الادوات المستخدمة و اسماء اللاعبين في استمارة خاصة بهم وتوضيح كيفية الاجابة على فقرات المقياس الخاص بالصلابة العقلية كذلك اجراء الاحماء لعينة البحث الكامل ولجميع اجزاء الجسم بالنسبة لاختبار ضربتي الجزاء والزاوية بالإضافة الى شرح طبيعة الاختبار قبل تنفيذها تم بتاريخ (2021/1/20-19) وعلى ملعب نادي الشرطة الرياضي (البديل) في الساعة الثالثة مساءً على التقسيم الاتي :-

➤ **اليوم الاول :** تضمن اختبار الصلابة العقلية .

➤ **اليوم الثاني :** تضمن الاختبارات الاتية :-

➤ ضربة الجزاء.

➤ ضربة الزاوية.

7-2 الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في المعالجات الاحصائية الاتية :-
(النسبة المئوية – الوسط الحسابي – الانحراف المعياري – معامل الارتباط البسيط (بيرسون)).



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

1-3 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبارات الصلابة

العقلية و ضربتي الجزء والزاوية بكرة القدم :-

الجدول (1): يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبارات

الصلابة العقلية و ضربتي الجزء والزاوية بكرة القدم .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	اختبار الصلابة العقلية	درجة	136.83	0.761
2	اختبار ضربة الجزء.	درجة	7.458	0.509
3	اختبار ضربة الزاوية .	درجة	6.500	0.511

يتبين من الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات (الصلابة العقلية - ضربة الجزء - ضربة الزاوية بكرة القدم).

اذ كانت قيمة الوسط الحسابي على التوالي : (136.83), (7.458), (6.500) .

اما الانحراف المعياري فبلغة على التوالي : (0.761), (0.509), (0.511) .

2-3 عرض نتائج وتحليل معامل الارتباط بين الصلابة العقلية وعلاقتها بضربتي

الجزء والزاوية بكرة القدم لدى عينة البحث :-

الجدول (2): يبين قيم نتائج معامل الارتباط (بيرسون) وقيمة (sig) والدلالة

الاحصائية للصلابة العقلية و ضربتي الجزء والزاوية بكرة القدم .

المتغيرات البحث	قيمة (R) معامل الارتباط (بيرسون)	قيمة (sig) الاحتمالية	الدلالة
اختبار ضربة الجزء.	0.654 **	0.000	معنوي
اختبار ضربة الزاوية .	0.671 **	0.000	معنوي

** معنوي عند حدود الثقة $\geq (0.01)$ قيمة (sig) اصغر من (0.000) وبدرجة حرية (22=2-24) .

يتبين من الجدول (2) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الصلابة العقلية و ضربتي الجزء والزاوية قيد البحث. اذ بلغت قيمة (R) المحتسبة على التوالي (**0.654), (**0.671) وقيمة (sig) على التوالي (0.000), (0.000) وهي اصغر من حدود الثقة (0.01) عند درجة حرية (22=2-24).

3-3 مناقشة النتائج :-

من خلال ما ظهر في الجدول (2) وجود علاقة طردية (ارتباط موجب) بين الصلابة العقلية بضربتي الجزاء والزاوية التي تناولها البحث اي كلما كان مستوى الصلابة العقلية عالاً زادة دقة اللاعب عند تنفيذ ضربتي الجزاء والزاوية .

ويرى الباحثان الصلابة العقلية تعد من العمليات العقلية (الذهنية) والتي يعتمد على تفصيل مجموعة من الاحساسات وذلك عن طريق المعلومات المخزونة في الذاكرة الطويلة او القصيرة ويرى وجيه محجوب نقلاً عن (singer, 1980) ان " الادراك هو تفاعل عدة احساسات في وقت واحد ، وان التمييز او التفريق بين الاحساس والادراك يمكن ان يساعد على فهم هذه الاصطلاحات بصورة افضل فالاحساس معناه استلام المثير بينما الادراك معناه تفسير المثير". (وجيه محجوب , واخرون , 2000 , 83) ومن هنا يتبين ان اللاعبين الذين يمتلكون مستويات جيدة من الادراك الحس المكاني اي ان اللاعب قادر على تفسير ما دخل اليه من الاحساسات عن طريق عدد من المثيرات الخارجية وفي نفس الوقت يمتلكون قدرات بدنية تمكنهم من التحكم بالاداء المهاري اثناء المباراة. وهذا ما اشار اليه اسامة كامل راتب ان "التحكم في اخراج الاداء الحركي من حيث القوة او حركة الجسم و اجزائه بالقدر المطلوب من الادراك الحسي بالعضلات والوتار والمفاصل اضافة الى اعضاء الحس الاخرى". (اسامة كامل راتب , 1995 , 315-316) .

من هنا يجب التركيز على الاداء المهاري اثناء التدريبات من خلال اداء اكبر عدد من التكرارات لرفع قابليات اللاعبين وتكوين مجموعة من الجمل الحركية لديهم والتي تنعكس على اداءهم المهاري والذي يؤدي الى تطوير الادراك الحسي المكاني لديهم فكلما ادى اللاعب المهارة زاد عنده الادراك والاحساس اثناء التدريب وهذا يأتي عن طريق اداء المهارات ومن بينها المهارات الهجومية ، اذ ان صفة الادراك الحسي المكاني يمكن تطويرها من خلال التكرار والذي بدوره يؤدي الى زيادة الخبرة ومستوى اللاعب من الناحية المهارية.

4- الاستنتاجات والتوصيات :-

1-4 الاستنتاجات :-

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة استنتج الباحث ما يلي :-

1. تؤثر الصلابة العقلية تائيراً كبيراً في ضربتي الجزاء و الركنية. و بالتالي كلما زادة الصلابة العقلية زاد دقة تنفيذ ضربتي الجزاء و الركنية للاعب كرة القدم .



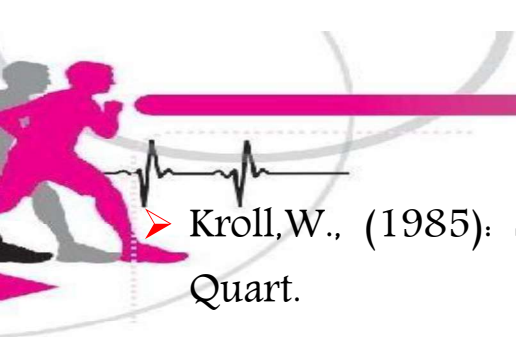
2-4 التوصيات :-

وضع الباحثان عدة توصيات وتمثلت بما يأتي :-

1. استخدام الاختبارات التي اظهرتها نتائج البحث في الصلابة العقلية ودقة ضربتي الجزاء والركنية . التي تناولها البحث .
2. اجراء بحوث على الصلابة العقلية وعلاقته بقدرات مهارية وحالات ثابتة اخرى لم يتناولها البحث
3. ضرورة الاهتمام بالاعداد النفسي وتأثيره على دقة تنفيذ مختلف المهارات ولجميع الالعاب والفئات العمرية.

المصادر :-

- اسامة كامل راتب ؛علم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995).
- رعد حسين حمزة : اثراستخدام وسيلة المناطق المحدد في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999).
- عدنان علوان مكطوف العميري ؛ تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني المصاحب لمهارة تنفيذ بعض الحالات الثابتة بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005).
- قحطان جليل خليل العزاوي ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1991).
- موفق اسعد محمود ؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، ط2 : (دار دجلة للطباعة ، الاردن ، 2009).
- وجيه محجوب (واخرون) ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط2 : (بغداد ، دار الكتب للوثائق ، 2000).
- وسن جاسم محمد ؛ الادراك الحس - حركي وعلاقة بدقة اداء بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة : (رسالة - ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002)
- Karen, A., (2002): Mental Toughness: brain power for sport, EBSCO publishing.



- Kroll, W., (1985): Sixteen Personality factor profiles of athletes, Res. Quart.
- Lambert, et.al,(2003): Psychological hardiness , workplace and Related stress Reduction strategies, Journal of Nursing and Healthg Siences, No,(5), P181-184.
- John lefkowits, et.,al.,(2003) : Mental training manual for soccer , united kingdom , Article sport Dynamics.