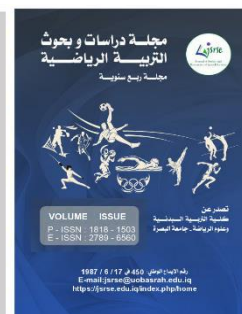




Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Psychological resilience and its effects on anxiety and hesitation in performing certain defensive skills in youth soccer

Authors: Waleed Khalid Mohammed ¹ 
University of Basrah \student Activities Department ^{1,2}

Ahmed Abd Alameer Ahmed² 

Article information

Article history:

Received 12/11/2025

Accepted 22/01/2026

Available online 15, Mar ,2026

Keywords:

Psychological resilience, anxiety, hesitation, defensive skills, soccer.

Journal of Studies and Researches
of Sport Education

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 2, 2026

Page:46-62

Abstract

This study aimed to identify the effect of psychological hardiness on anxiety and hesitation in performing certain defensive skills in youth football. The experimental method was employed, and the research sample consisted of youth players from Al-Minaa Football Club. Following the implementation of psychological hardiness exercises, the main findings indicated that psychological hardiness plays a significant role in reducing debilitating anxiety and psychological hesitation in the performance of certain defensive football skills among youth players. Accordingly, the study recommended the adoption of psychological hardiness training exercises due to their substantial role in decreasing debilitating anxiety and psychological hesitation in performing defensive football skills among youth players.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



الصلابة النفسية وتأثيرها على القلق والتردد في اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب

أحمد عبدالامير احمد²

وليد خالد محمد¹

جامعة البصرة/ قسم النشاطات الطلابية^{2,1}

الملخص

يهدف البحث التعرف على تأثير الصلابة النفسية على القلق والتردد في اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب. وتم استخدام المنهج التجريبي اما عينة البحث كانوا لاعبي نادي الميناء الشباب بكرة القدم. وبعد اداء تمرينات الصلابة تم التوصل الى اهم الاستنتاجات الصلابة النفسية لها دور كبير في تقليل القلق المعوق والتردد النفسي في اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب. وتم التوصية اعتماد تمرينات الصلابة النفسية لما لها دور كبير في تقليل القلق المعوق والتردد النفسي في اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب.

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/11/12
القبول: 2025/01/22
التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2026

الكلمات المفتاحية:

الصلابة النفسية، القلق، التردد، المهارات الدفاعية، كرة القدم.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تحقيق الانجازات المختلف سواء الاجتماعية او التربوية او التعليمية وحتى الرياضية يعتمد على الانجازات العلمية التي يهتم بها العلماء من خلال امداد الدراسات والبحوث العلمية المطلوبة في النهوض ومعالجة المشاكل وتوفير الوسائل والطرق والاساليب المختلف وغيرها من الامور التي تساعد في تحقيق تلك الانجازات (Mohammed & Mohammed, 2025). وفي المجال الرياضي فان تحقيق الانجازات في مختلف الالعاب الرياضية يعتمد على تصحيح المسار التدريبي والتعليمي للأداء سواء البدني او المهاري او الخططي او النفسي (Hamdi Hamid & Rashid, 2025). ولهذا يعد الجانب النفسي مهم ومكمل لتحقيق المستويات العليا في البطولات والمنافسات الرياضية وخاصة بالالعاب الرياضية الاكثر شعبية التي يعتبر فيها الجانب النفسي مهم كما في لعبة كرة القدم، الذي يتطلب من اللاعب الصلابة النفسية وتقليل القلق والتردد في المشاركة في البطولات الرياضية والتي تعتبر تلك المتطلبات النفسية لها دور كبير. (Owaid, 2025a; Qadoume, 2025)

ولهذا يرى Creswell, (1997) ان الصلابة النفسية هي "امتلاك اللاعب الرياضي للمهارات النفسية التي تساهم في الارتقاء بمستوى الاداء لمهارة الانتباه ومواجهة الضغوط والدافعية والثقة بالنفس" (Creswell, 1997) .

كذلك هي " امتلاك الفرد لمجموعة من السمات كدرجة عالية من الالتزام في اثناء تأدية المهام المطلوبة، ودرجة عالية من التحدي ودرجة عالية من التحكم في الامور الوظيفية والحياتية" (Yas, 2008) . ومن هنا نجد ان الصلابة النفسية لها دور كبير في معالجة التردد والقلق وترفع من الجانب النفسي اذ يرى كل من (نزار الطالب ، كامل طه لويس ، 1993) التردد النفسي هو " هو صفة نفسية تتاب الفرد الرياضي في أوقات معينة دون غيرها " (Nazar & Kamil, 1993) . اما القلق يراه ((Alawi (1992) هو "أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية " (Alawi, 1992) .

بعد هذا المفهوم نستدل ان تحقيق الانجازات الرياضية مرهون بتلك المتغيرات النفسية وان رفع الصلابة يقلل من القلق السلبي والتردد في تنفيذ المهارات الاساسية بكرة القدم وخاصة المهارات الدفاعية التي عليه ضغط نفسي عالي في حالة الاخفاق في قطع الكرة وتسجيل الاصابة في مرماهم (Owaid, 2025b; Saleh, 2024).

ومن هنا تتجلى أهمية البحث تقليل التردد والقلق والضغوط النفسية للاعبين من خلال الاهتمام في رفع الصلابة النفسية بواسطة تمارين مهارات دفاعية صعبة وتحت ظروف تدريبية عالية تساعد في رفع الجانب النفسي وخاصة الصلابة وبدورها تعزز من تنفيذ المهارات الأساسية الدفاعية في لعبة كرة القدم.

1-2 مشكلة البحث:

المهارات الأساسية الدفاعية بكرة القدم من المهارات التي تتطلب مستوى نفسي عالي في المنافسات الرياضية لمحاولة منع الخصم من التسجيل ولهذا يتطلب صلابة نفسية عالية المستوى لتخفيف القلق السلبي والتردد من عدم الفشل في الدفاع والسماح للمهاجم من الاختراق والتسجيل.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بعلم النفس الرياضي ولعبة كرة القدم وجدت هذه ضعف واضح بالمهارات الأساسية الدفاعية وخاصة بالمنافسات الرياضية والتي اسبابها نفسية لعدم الصلابة الناتج من القلق والتردد وهذه تعتبر مشكلة بحثية تتطلب معالجة من خلال رفع مستوى الصلابة النفسية بالتدريب في ظروف صعبة ومحاولة لتقليل الخوف والتردد ورفع مستوى الاداء الدفاعي بكرة القدم.

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير الصلابة النفسية على القلق والتردد في اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل القلق والتردد في اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل القلق والتردد في اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب.

1-4 فرضيتا البحث:

- 1- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل القلق والتردد في اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب.
- 2- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تقليل القلق والتردد في اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الشباب بكرة القدم لنادي الميناء الرياضي.

2-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الميناء الرياضي الثانوي.

3-5-1 المجال الزمني: المدة 2025/1/5 ولغاية 2025 /3/12

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1.2 منهج البحث:

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

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم الشباب لنادي الميناء الرياضي والبالغ عددهم (28) لاعب بصورة عمدية، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعب وهم يشكلون نسبة (71.42%) من المجتمع الأصلي، بعدها تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) عشوائيا كل مجموعة (10) لاعبين وتم إيجاد التجانس داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات غير المترابطة حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم t المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن /كغم	60.412	0.985	1.63	60.512	0.979	1.617	0.216	غير معنوي
الطول/ سم	165.47	1.425	0.861	165.67	1.562	0.942	0.284	غير معنوي
الصلابة النفسية /درجة	112.47	1.362	0.822	112.54	1.475	1.31	0.104	غير معنوي
التردد النفسي /درجة	113.56	1.471	1.295	113.64	1.674	1.473	0.107	غير معنوي
مقياس القلق المعوق/درجة	33.47	0.785	2.339	33.62	0.956	2.843	0.364	غير معنوي
قطع الكرة من الخصم/درجة	4.562	0.562	12.319	4.577	0.784	17.129	0.046	غير معنوي

سرعة الاستحواذ على الكرة/ درجة	10.242	0.475	4.637	10.521	0.698	6.634	0.992	غير معنوي
الابعاد الكرة بالراس/ متر	4.526	0.498	11.003	4.361	0.551	12.634	0.668	غير معنوي

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

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4-كرات قدم

5-ملعب كرة قدم.

7-شواخص

2-4 إجراءات البحث:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال الدراسات والبحوث السابقة والتي يرى الباحث انها ضرورية لهذه الدراسة والتي

شملت:

1- الصلابة النفسية

2- القلق المعوق.

3- التردد.

4- المهارات الاساسية الدفاعية بكرة القدم.

2-4-2 الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

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

تم الاستعانة بمقياس الصلابة النفسية المصمم من قبل (Alazawi, 2004) والذي يتكون من (32) فقرة وتتم الاجابة على فقرات المقياس وفق ميزان رباعي التدرج وهي تعادل درجات (1,2,3,4) وتبلغ اعلى درجة للمقياس (128) والمتوسط الفرضي (80) واقل درجة (32) درجة وتدل حيازة الدرجة المرتفعة على المقياس على الشعور العالي بالصلابة النفسية والعكس صحيح.

2-2-4-2 مقياس القلق الرياضي. (Nazar & Kamil, 1993)

استخدم الباحثان مقياس القلق الرياضي (المعوق) حيث يهدف هذا الاختبار الى التعرف على مدى اسهام القلق في الانخفاض بمستوى اداء الرياضي في المستويات الرياضية المختلفة، ويشمل الاختبار 20 عبارة يجيب اللاعب عنها طبقاً لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل واثناء المنافسة وذلك على مقياس متدرج من خمس اجابات (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) وان اوزان العبارات عند التصحيح هي على التوالي (1,2,3,4,5). يتكون القلق الميسر من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16) ويتكون القلق المعوق من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20)، وان الدرجة النهائية لكل بعد هي مجموع درجات العبارات الخاصة بهذا البعد.

فالدرجة العالية على بعد القلق الميسر تشير الى زيادة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تشير الى قلة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اللاعب. اما الدرجة العالية على بعد القلق المعوق فتدل على زيادة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تدل على قلة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب.

3-2-4-2 مقياس التردد النفسي الرياضي. (Firas, 1999) (Jamil, 2008)

قام الباحثان باختيار مقياس التردد النفسي الذي أعده الباحث (Firas, 1999)، والمعدل من قبل الباحث (Jamil, 2008) والذي يقيس التردد النفسي في المجال الرياضي بصورة عامة واحتوى المقياس استمارة احتوت على (32) فقرة،

فقد تضمنت الاستمارة عدد من المحاور مع ما تتضمنه من أقسام وأسئلة وهي محور الأداء : ويقسم إلى ثلاثة أقسام (الاستعداد، الرئيسي، الختامي) إذ يتضمن كل قسم عدد من الأسئلة.

1- المحور التعليمي.

2- المحور البدني.

3- محور الثقة بالنفس.

4- محور الدافعية.

2-4-2-4 اختبارات المهارات الدفاعية بكرة القدم .

2-4-2-4-1 اختبار قطع الكرة من الخصم. (Muhsin &Naji, 1980)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة مهارية في قطع الكرة من المنافس.

الادوات: كرات قدم، ساعة توقيت، خمس شواخص، ملعب كرة قدم.

التعليمات: يقف اللاعب عند خط البداية، وعند الإشارة بالبداية يقوم اللاعب بدرجة الكرة مع الجري ويقوم اللاعب المدافع بمحاولة قطع من لحظة لعب الكرة للمنافس اي بعد استلامها مباشرة، تعطى (3) محاولات متتالية، يسمح فقط بدرجة الكرة اي عدم ضربها بعيدا.

حساب الدرجات:

يمنح اللاعب عن كل محاولة صحيحة يستطيع فيها قطع الكرة من المنافس والتقدم بها الى الامام حتى خط الجانب (5) درجة وإذا تمكن من قطعها دون الوصول بها الى منطقة الامان (2) درجة، ولا يمنح اللاعب عن كل محاولة صحيحة يستطيع قطع الكرة والسيطرة عليها خلال منطقة (18) متر، كذلك لا يمنح اللاعب اي درجة إذا حدث منه خطأ قانوني. الدرجة القصوى (15) درجة.

2-4-2-4-2 اختبار الاستحواذ على الكرة. (ضياء ، عبد الكريم ، 1988 : 363)

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الاستحواذ على الكرة.

الادوات: كرة قدم، ارض مستوية، ساعة توقيت.

وصف الاداء: يقف المختبر (المدافع) والمنافس على قوس خط منطقة الجراء، ويقف المدرب في منتصف المختبرين (اي بمسافة 5 م) ومعه الكرة ويبدأ بتمرير الكرة باتجاه منطقة الوسط (اي الدائرة الوسطية) المقابلة وفي نفس اللحظة ينطلق كلا المختبرين للاستحواذ على الكرة.

التسجيل: تعطي 5 محاولات وتعطي 5 درجات لكل استحواذ صحيح، و2 درجة للمس الكرة دون الاستحواذ عليها، وصفر عند الفشل في الاستحواذ، الدرجة القصوى (25) درجة.

2-4-2-3 اختبار ابعاد الكرة بالراس لأبعد مسافة. (Sultan, 2014)

هدف الاختبار: قياس قوة نطح كرة القدم بالراس.

الاجهزة والادوات: كرات قدم قانونية، شريط قياس.

مواصفات الاداء: يقف المختبر عند خط البداية، ويقف المدرب على بعد 15 متر مقابل اللاعب المدافع ويقوم برمي الكرة عاليا وعلى اللاعب ان ينطحها لأبعد نقطة ممكنة.

التسجيل: تسجل أفضل اداء للاعب المختبر لأبعد مسافة لسقوط الكرة من ثلاث محاولات.

2-4-2-3 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/1/5 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات النفسية لغرض تقنيها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

2-5-2 التجربة الميدانية:

2-5-2-1 الاختبارات القبليّة: أجريت بتاريخ 2025/1/13

2-5-2-2 التمرينات الصلابة النفسية:

قام الباحثان بأعداد مجموعة من التمرينات المهارية الدفاعية والتي تتخللها الجانب النفسي في الصلابة النفسية لغرض تقليل التردد والقلق وكانت التمرينات في اجواء مشابهة لظروف اللعب بكرة القدم. وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب وخلال نفس الفترة المحددة للمجموعة التجريبية، وبلغت مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع، اما عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد كانت (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة

تدريبية والشدة كانت متوسطة (70-90%) والتكرار حسب الشدة الموضوعة والراحة كانت برجع النبض (120-130) بين التكرارات و(110-120) بين المجاميع. وتم تطبيق التمرينات من المدة 2025/1/14 ولغاية 2025/3/11.

2-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2025/3/12

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

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-اختبار t للعينات المترابطة والغير مترابطة

4-النسبة المئوية

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

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

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
الصلابة النفسية /درجة	112.47	114.56	0.858	2.435	معنوي
التردد النفسي /درجة	113.56	111.647	0.652	2.934	معنوي
مقياس القلق المعوق/درجة	33.47	31.457	0.817	2.463	معنوي
قطع الكرة من الخصم/درجة	4.562	6.172	0.447	3.601	معنوي
سرعة الاستحواذ على الكرة/ درجة	10.242	12.745	0.917	2.729	معنوي
الابعاد الكرة بالراس/ متر	4.526	5.642	0.667	1.673	معنوي

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

جدول (3)

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

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
الصلابة النفسية /درجة	112.54	116.47	0.996	3.945	معنوي
التردد النفسي /درجة	113.64	109.42	1.21	3.487	معنوي
مقياس القلق المعوق/درجة	33.62	30.011	0.858	4.206	معنوي
قطع الكرة من الخصم/درجة	4.577	8.745	1.367	3.049	معنوي
سرعة الاستحواذ على الكرة/ درجة	10.521	14.27	1.045	3.587	معنوي
الابعاد الكرة بالراس/ متر	4.361	7.045	0.898	2.988	معنوي

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

جدول (4)

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

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الصلابة النفسية /درجة	114.56	0.875	116.47	0.971	4.39	معنوي
التردد النفسي /درجة	111.647	0.964	109.42	0.817	5.289	معنوي
مقياس القلق المعوق/درجة	31.457	0.745	30.011	0.883	3.755	معنوي
قطع الكرة من الخصم/درجة	6.172	0.567	8.745	0.679	8.751	معنوي
سرعة الاستحواذ على الكرة/ درجة	12.745	0.734	14.27	0.917	3.9	معنوي
الابعاد الكرة بالراس/ متر	5.642	0.881	7.045	0.745	3.653	معنوي

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

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة وهي الصلابة النفسية والقلق والتردد كذلك الجانب المهاري الدفاعي ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين رفعة من خلال الجانب المهاري بسبب رفع الصلابة النفسية وقللت من التردد والقلق المعوق ، وهذا بحد ذات يعتبر جانب مهم في التدريب الرياضي وتحقيق اهداف اذ

يرى (Marwan & Alyasiri, 2008) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب" (Marwan & Mohammed, 2010).

بينما يرى (Muhanad, 2001) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين"

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروقات معنوية في الاختبارات المستخدمة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث من ناحية الصلابة النفسية والقلق والتردد النفسي والاداء المهاري الدفاعي بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يرجع الى التمرينات في الصلابة النفسية التي عملت على تقليل التردد النفسي والقلق ورفع مستوى الصلابة النفسية اذ يرى (Al-SHAWAF, 2010) " ان الاشخاص الاكثر صلابة هم اكثر صمودا" ومقاومة وانجاز وضبطا" داخليا وقيادة واقتدار ونشاط وواقعية لان الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأشخاص الاكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون"

بينما يرى اخر ان الصلابة النفسية للاعب الرياضي تعني التميز بالثقة التي تجعله يواجه اي موقف بدرجة عالية من الإيجابية اثناء المنافسة، والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والامكانيات التي يمتلكها بغض النظر عن الضغوط في موقف المنافسة الرياضية (Karen, 2002)

ولغرض رفع الصلابة النفسية تكون من خلال خبرة المدرب في بناء التمرينات النفسية التي ترفع من الصلابة النفسية اذ يرى (سمير الشبخاني) إن " المدرب أو المربي هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة إذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه، فالطالب أو الرياضي يميل الى تقليد النموذج والى محاكاة مربيه او مدربه او زملائه" (Riyadh et al., 2023) وفي جانب التردد النفسي فان الصلابة ساعدة على تقليل التردد النفسي باعتبار التردد النفسي معوق للتقدم المهاري اذ يرى (Ammar, 1999) عن التردد النفسي هو "حالة نفسية يتصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قراراته وخاصةً اذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة أو الملل "

وبخصوص القلق من الامور التي تقلل القلق في تنفيذ المهارات الصعبة والغير مرغوبة كما في الدفاع هي ابعاد الافكار السيئة وزيادة الثقة بالنفس من خلال الصلابة النفسية وكما يراه (Mohammed, 2001) الذي يرى ان استبعاد التفكير السلبي، واعطاء (Khazal et al., 2025) المزيد من الدعم في الثقة بالنفس سوف يؤدي الى زيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الإيجابي وتحقيق الاهداف "

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- الصلابة النفسية لها دور كبير في تقليل القلق المعوق والتردد النفسي في اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب.

2- التمرينات المشابهة لظروف اللعب مع تعزيز الجانب النفسي واعطاء الثقة الكبيرة في محاولة الدفاع بكرة القدم ضد المهاجمين يساعد على تقليل القلق والتردد ورفع الصلابة النفسية.

5-2 التوصيات:

1- اعتماد تمرينات الصلابة النفسية لما لها دور كبير في تقليل القلق المعوق والتردد النفسي في اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب.

2- التأكيد على التمرينات المشابهة لظروف اللعب مع تعزيز الجانب النفسي واعطاء الثقة الكبيرة في محاولة الدفاع بكرة القدم ضد المهاجمين يساعد على تقليل القلق والتردد ورفع الصلابة النفسية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا وتقديرنا الى عينة البحث المتمثلة بلاعبو نادي الميناء للشباب بكرة القدم.

تضارب مصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب بالمصالح.

برمجة التمرينات

الشدة: 70%

الأسبوع : الأول

الزمن : 40-42 دقيقة

الوحدة التدريبية: 1-2-3

ت	التمرينات الصلابة النفسية	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اداء دفاع ضد 2 مهاجمين داخل ربع ملعب بكرة القدم	2×3	رجوع النبض 120-110 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د	
2	رمي كرة للأعلى والسباق بين اثنين لاعبين لأبعادها بالراس لأبعد مسافة.	2×3			
3	اداء سباق بين ثلاث لاعبين لمسافة (10) متر في استحواذ الكرة والعودة مرة اخرى على كرة ثانية.	2×3			
4	لعب ثلاث مهاجمين ضد مدافعين اثنين	2×3			
5	اداء لعب اثنين مهاجمين ضد مدافع واحد	2×3			

References

- Hamdi Hamid, K. E., & Rashid Hussein, A. S. (2025). Self-support and its relationship to psychological toughness among the Al-Nour University sports teams in Nineveh Governorate. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3), 296–311. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1013>
- Khazal, H. J., Kadhun, W. H., Hussein, R. A., & Mohammed, F. H. (2025). Psychological and social pressures on people with various disabilities from the perspective of their teachers in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3), 48–60. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1078>
- Mohammed, S. H., & Mohammed, M. S. (2025). Psychological resilience and its relationship to athletic excellence among tennis players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(1), 269–284. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.853>
- Owaid, F. H. (2025a). Psychological Resilience and Its Relationship with Social Skills Among Some Students of Salahaddin University. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(1), 684–695.
- Owaid, F. H. (2025b). Psychological Resilience and Its Relationship with Social Skills Among Some Students of Salahaddin University. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(1), 684–695.
- Qadoume, A. A. R. (2025). The degree of social anxiety among students at the college of physical education and sports sciences in Palestine Technical University – Kadoorie. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3), 286–295. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1120>
- Riyadh, N. A., Muhammad, A. R., & Alsaheed, R. (2023). Designing and standardizing the proficiency test for knot tying, as well as the open knot tying test, for scout troops in high schools. *Journal of Studies and Researches of Sport Education Introduction and the importance of research*. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.419>©Authors

- Saleh, N. A. (2024). Psychological resilience and its relationship to self-confidence For female students of the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Diyala. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4).
- Abdul Hussein, F. H. (1999). Construction of a psychological hesitation scale in the field of sports (development and application) (Unpublished master's thesis). University of Basra.
- Al-Ani, M. A. S. (2001). The effect of a proposed training program on some physical and skill abilities in basketball for junior players (Master's thesis). University of Baghdad, College of Physical Education.
- Al-Azzawi, K. A. H. (2004). Construction of a psychological endurance scale for first-division players in some individual sports in Iraq (Master's thesis). University of Baghdad, College of Physical Education.
- Al-Khattat, D., & Qasim, A. K. (1988). Football. Mosul University, Directorate of Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.
- Allawi, M. H. (1992). Sports psychology. Cairo: Dar Al-Maaref.
- Al-Shawaf, G. (2010). Psychological hardiness as a moderator variable for the relationship between creative abilities and psychological stress of female adolescents in the Kingdom of Saudi Arabia. Arabian Gulf University.
- Al-Talib, N., & Lewis, K. T. (1993). Sports psychology. Baghdad: Dar Al-Hikma for Printing and Publishing.
- Creswell, S. (1997). Key questions on mental toughness. University of Western Australia.
- Ibrahim, M. A. M., & Al-Yasiri, M. J. (2010). Modern trends in sports training science (1st ed.). Amman: Al-Warraq for Publishing and Distribution.
- Jawad, J. K. (2008). Construction of a psychological hesitation scale for swimming learners when performing the vertical jump into water (feet first). *Journal of Sports Sciences*, 1(9).
- Karen, A. (2002). Mental toughness: Brain power for sport. EBSCO Publishing.

- Mohsen, T., & Naji, W. (1980). 100 exercises and tests in football. Baghdad: Dar Al-Hikma for Printing and Publishing.
- Quba, A. A. (1999). Sports medicine (2nd ed.). Mosul University, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.
- Shamoun, M. A. (2001). Mental training in the field of sports. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Sultan, M. I. (2014). Applied studies in football training. Alexandria: World of Sports Foundation & Dar Al-Wafaa for Printing.
- Yas, A. (2008). The impact of the rational emotional style on developing optimism among middle school female students. University of Diyala.