



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of psychological arousal exercises in raising the level of offensive skill performance for young football players

Hussein Juma Banu ¹  

University of Basra / Student Activities Department¹

Article information

Article history:

Received 28/10/2024

Accepted 25/12/2024

Available online 15, Jan,2025

Keywords:

Psychological arousal, offensive skill performance, football, performance level

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of psychological arousal exercises in raising the level of offensive skill performance of young football players. The researcher adopted the experimental approach by designing (equivalent groups) (control and experimental) to solve the research problem and achieve its objectives. The research sample was the football players of the Basra Oil Club youth football team. The most important conclusions were: Psychological arousal exercises are important and essential in training for the purpose of raising the level of offensive skill performance of young football players. Accordingly, the researcher recommended adopting psychological arousal exercises because they are important and essential in training for the purpose of raising the level of offensive skill performance of young football players





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات الاستثارة النفسية في رفع مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبي كرة القدم الشباب

حسين جمعة بنو¹  

جامعة البصرة / قسم النشاطات الطلابية¹

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات الاستثارة النفسية في رفع مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبي كرة القدم الشباب واعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه وكانت عينة البحث هم لاعبي كرة القدم لفريق نادي نفط البصرة الشباب بكرة القدم وكانت اهم الاستنتاجات : تمارينات الاستثارة النفسية مهمة واساسية في التدريب لغرض رفع مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبي كرة القدم الشباب وعليه أوصى الباحث اعتماد تمارينات الاستثارة النفسية لأنها مهمة واساسية في التدريب لغرض رفع مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبي كرة القدم الشباب.

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2024/10/28

القبول : 2024/12/25

التوفر على الانترنت: 15 يناير 2025

الكلمات المفتاحية :

الاستثارة النفسية ، الاداء المهاري الهجومي ، كرة القدم , مستوى الاداء

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

التقدم التكنولوجي في مختلف المجالات العلمية لم يكن بالصدفة وإنما من خلال التعليم والتدريب الصحيح في كافة العلوم التي يحتاجها الإنسان منها الفنية والتعليمية والصناعية وحتى في المجال الرياضي. ولهذا فإن الانجازات التي تتحقق في المجال الرياضي ليس بصورة عفوية وإنما من خلال العلم وادخال الجانب التكنولوجي في رسم خارطة التحكم بالمستوى البدني والفني للرياضي من خلال التدريب الرياضي. اذ اصبح علم التدريب الرياضي من العلوم المهمة والاساسية التي تعتمد على العلوم الساندة منها علم النفس الرياضي ، اذا يعد علم النفس مهم واساسي في تقدم مستوى اللاعب ومعالج الكثير من المشاكل التي تواجه اللاعب سواء في التعلم او التدريب ، اذ يساعد علم النفس في بناء الجنب العقلي والفكري ويرفع من مستوى الشجاعة ويقلل من الخوف والتردد سواء في التدريب او المنافسة ولهذا يرى (Saleh, 2002) ان علم النفس الرياضي " جزء هاماً في ثقافة اي رياضي ان كان مدرباً أو مدرساً أو لاعباً أو طالباً لذا يجب أن يكون جزء أساسي في التعلم والتدريب وبالأحرى ان يكون الجزء الأساسي في إعداد المدربين واللاعبين

ومن العمليات المهمة في علم النفس الرياضي هي الاستثارة النفسية وقسم يطلق عليها العقلية وبكل الاحول لها دور كبير في تحفيز اللاعب للأداء الصحيح وتحقيق النتائج الجيدة الضرورية في المنافسة بع ان يتم تقيق ردود فعل ايجابي ولهذا يرى كل من (Al-Maqdadi & Al-Amaira, 2002) بان الاستثارة النفسية هي " مجموعه ردود افعال نفسيه وجسميه تجعل الشخص مبتهجا ومتميزا وعلى درجه عاليه من الوعي " .

واكثر الالعاب الرياضية التي تحتاج الى الاستثارة هي لعبة كرة القدم التي تعتبر من الالعاب الرياضية الاولى ولكثرة ممارستها والتقارب بالمستوى، (Masoud & Shabib, 2024) ولهذا تعتبر الاستثارة النفسية ضرورية للحسم في المنافسة وهنا يتطلب التدريب عليها لرفع مستوى الاداء المهاري ولهذا يرى (Fattah, 1990) ان الاستثارة " هي القوة التي تطلقها الطاقة الكامنة المخزونة في أنسجة جسم الكائن الحي التي تبد في صورة النشاط للاستجابة " بينما يرى (Saleh, 2002) ان الاستثارة النفسية : " يتطلب معرفة التحولات الأساسية التي تحدث في الجسم عند استشارة اللاعب ويصف الاستثارة بأنها درجة التنشيط للأعضاء التي تكون تحت سيطرة الجهاز العصبي المستقل " (Mazurek et al., 2024)

ومن هنا جاءت أهمية البحث هو رفع المستوى الاداء المهاري الهجومي بكرة القدم من خلال الاعداد النفسي الضروري وخاصة الاستثارة النفسية التي تفجر ما في داخل اللاعب من رغبات وميول لتحقيقها وهو الاداء الجيد والفوز

1-2 مشكلة البحث :

لعبة كرة القدم من الالعاب الرياضية التي اصبح التقارب بالمستوى والتنافس كبير والفريق لا يقاس فقط بالجانب البدني والمهاري وإنما ايضا في الجانب النفسي الذي يلعب دور كبيرة في حسم المباراة والفوز ، ولهذا فان عملية الاستثارة ورفع الدوافع الذاتية ضرورية في اداء لاعبي كرة القدم.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بعلم النفس الرياضي ولعبة كرة القدم ومتابعة مستوى الاداء ووفق رأي بعض المختصين لاحظ هناك انخفاض بالمستوى الاداء المهاري الهجومي بكرة القدم والتي يرجع الى قلة الاهتمام بالجانب النفسي الذي يعزز من مستوى اللاعبين وخاصة الاستثارة النفسية الضرورية وتعتبر المحرك الرئيس لنجاح الاداء وهذا ما جعل الباحث يهتم بهذا الامر لغرض وضع تمرينات نفسية ترفع من مستوى الاستثارة النفسية وتعزز مستوى الاداء المهاري الهجومي بكرة القدم.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير تمارينات الاستثارة النفسية في رفع مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب .
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب .

4-1 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي لتمرينات الاستثارة النفسية في رفع مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب .
- 2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب .
- 3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في رفع مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي كرة القدم لفريق نادي نفط البصرة الشباب بكرة القدم

2-5-1 المجال المكاني: ملعب كرة القدم في نادي نفط البصرة.

3-5-1 المجال الزمني: المدة 2024/1/14 ولغاية 2024 /3/21

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :**1-2 منهج البحث :**

أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث أن 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 نفط البصرة الرياضي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعب ، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) لاعبين وتم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن /كغم	74.45	0.895	1.202	74.66	0.965	1.292	0.479	غير معنوي
الطول/ سم	174.5 2	1.784	1.022	174.6 2	1.552	0.888	0.126	غير معنوي
العمر التدريبي / سنة	6.124	0.457	7.462	6.342	0.745	11.747	0.749	غير معنوي

غير معنوي	0.161	0.899	0.678	75.34	1.173	0.885	75.4	الاستثارة النفسية /درجة
غير معنوي	0.247	4.21	0.663	15.74 5	3.521	0.552	15.67 4	التهدف / درجة
غير معنوي	0.284	8.833	0.667	7.551	6.248	0.467	7.474	الدرجة / ثانية
غير معنوي	0.386	9.605	0.642	6.684	6.515	0.442	6.784	المناوله/ درجة

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

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث

- المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة العلمية، الاختبارات المستخدمة، ساعة توقيت، شريط قياس، ميزان طبي، كرات قدم، ملعب كرة قدم

2-4 إجراءات البحث :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث وفق رأي الباحث والمصادر والمراجع المعتمدة وحسب أهمية المتغيرات في معالجة مشكلة البحث وكذلك من خلال الدراسات والمراجع بكرة القدم والتي شملت 1-التهدف 2-الدرجة 3-المناوله. كذلك تم قياس الاستثارة النفسية .

2-4-2 القياسات والاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 مقياس الاستثارة النفسية .

استعمل الباحث مقياس الاستثارة الانفعالية الذي يهدف الى التعرف على درجة الاستثارة الانفعالية لدى عينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي اعده (دورثي.ف. هاريسون) وعربه (Rateb, 1997) ويتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس الاستثارة الانفعالية وله درجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية ويتكون هذا المقياس من (50) فقره والإجابة على هذه الفقرات تكون على ثلاثة بدائل وتقسم الدرجات كالآتي:-

(3درجة غالبا) (2 درجة أحيانا) (1 درجة نادرا)

2-4-2-2 الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم (Mufti, 1994)

- الغرض من الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم.
- الأدوات : ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، صافرة ، شريط قياس ، شواخص .
- وصف الاختبار: توضع (10) قوائم في خط مستقيم المسافة بين كل قائم آخر (2) متر والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2) متر أيضاً، يقف المختبر مع الكرة على خط البداية وعند إعطاء الإشارة بالبدء، يجري المختبر بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها
- القياس: يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى، والشكل الآتي يوضح اختبار الدرجة في خط متعرج بين القوائم .

2-4-2-3 اختبار دقة المناولة (Al-Sumaidaie & Al-Shouk, 2010)

- اسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متراً.
- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.
- الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير أبعاد (110سم × 63 سم) .

- إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1م) كخط بداية على مسافة (20) متراً عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية .

- وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو هدف لتدخل إليه، وتعطي لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية .

- التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي :
-درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير ، - درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف ، - صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .

2-4-4 اختبار دقة تهديف (Shamoon & Ismail, 1983)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف .

- الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، وشاخص، وحبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة.
- طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض، وللمختبر الحرية باختبار أية قدم ، على أن يتم الأداء من وضع الركض .
- طريقة التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من تهديف الكرات السبع وعلى النحو الآتي :

- يمنح المختبر (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1،2) ، - يمنح المختبر درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3) ، -يمنح المختبر صفراً إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى .

2-4-3 الاسس العلمية للاختبارات : تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والمطبقة في الابحاث السابقة والتي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية .

2-4-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/1/14 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

2-5 التجربة الميدانية :

2-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2024/1/21

2-5-2 تمرينات الاستثارة النفسية المستخدمة :

قام الباحث بأعداد مجموعة من التمارين التي تحفز الجانب النفسي من خلال الاستثارة النفسية وتحفيز اللاعب على الاداء للمهارات في اجواء تنافسية .

وبلغت مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع ، وكانت في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب وخلال نفس الفترة المحددة للمجموعة التجريبية.

وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية . تم

تطبيق التمرينات من المدة 2024/ 1/22 ولغاية 2024/2/5.

2-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2024/3/21

2-6 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

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

مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة				الاختبارات المستخدمة
	قيمة ت المحتسبة	الخطاء القياسي	الوسط الحسابي		
			القبلي	البعدي	
معنوي	3.115	0.678	77.512	75.4	الاستشارة النفسية /درجة
معنوي	2.876	0.534	17.21	15.674	التهديف/ درجة
معنوي	3.068	0.467	6.041	7.474	الدرجة / ثانية
معنوي	2.735	0.443	7.996	6.784	المناولة/ درجة

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

جدول (3)

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

مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية				الاختبارات المستخدمة
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
			القبلي	البعدي	
معنوي	3.457	1.221	79.562	75.34	الاستثارة النفسية /درجة
معنوي	4.267	0.886	19.526	15.745	التهديف/ درجة
معنوي	3.377	0.885	4.562	7.551	الدحرجة / ثانية
معنوي	3.191	0.799	9.234	6.684	المناولة/ درجة

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

جدول (4)

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

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	4.158	1.124	79.562	0.965	77.512	الاستثارة النفسية /درجة
معنوي	5.607	0.886	19.526	0.867	17.21	التهديف/ درجة
معنوي	6.458	0.436	4.562	0.534	6.041	الدرجة / ثانية
معنوي	4.239	0.662	9.234	0.574	7.996	المناولة/ درجة

قيمة (ت) 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 للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد رفعت لهما مستوى الاستثارة وكذلك الاداء المهاري بكرة القدم وهذا يدل على الاداء الصحيح في البرنامج التدريبي اذ يرى كل من

(Marwan & Muhammad, 2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب" ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بسبب الاستثارة النفسية التي عززت من مستوى الاداء المهاري الهجومي بكرة القدم وهذا يتفق مع ما ذكره (ROBB. O & Mara grate, 1992) الذي إشارة إلى " إن أسلوب تدريب الاسترخاء احد الأساليب التي تساعد بشكل كبير في تطوير وإتقان المهارات الرياضية وخاصة تلك المهارات التي يتطلب إتقانها الدقة والتركيز وذات التكنيك الخاص " (Al-Diwan et al., 2013

اما (Raad, 2003) اشار الى " أن تمارينات الاسترخاء مع الأداء المهاري قد ساهم في سهولة الأداء وانسيابية وكذلك الانتقال من التفكير المجرد على المعاشية للأداء من خلال حواس ومشاعر مختلفة " وهناك حقيقة تم ذكره ان التدريب يجب ان لا يخلو من الجانب النفسي اذ ان التدريب ليس بدني ومهاري فقط وانما من يرفع المستوى ويحث اللاعب هو الجانب النفسي وخاصة الاستثارة وهذا ما أكدته (Mahmoud et al., 2015) " إن استخدام تدريبات الاسترخاء تؤدي إلى نتائج أكثر فاعلية من استخدام التدريب البدني بمفرده "

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

- 1- تمارينات الاستثارة النفسية مهمة واساسية في التدريب لغرض رفع مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب.
- 2- تعزيز الجانب النفسي ورفع الطاقة الكامنة في داخل اللاعب لغرض اعطاء القوة والسرعة في الاداء من خلال الاستثارة يساعد في رفع مستوى الاداء المهاري بكرة القدم.

5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد تمارينات الاستثارة النفسية لأنها مهمة واساسية في التدريب لغرض رفع مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب.
- 2- التأكيد على تعزيز الجانب النفسي ورفع الطاقة الكامنة في داخل اللاعب لغرض اعطاء القوة والسرعة في الاداء من خلال الاستثارة يساعد في رفع مستوى الاداء المهاري بكرة القدم.
- 3-اجراء تطبيق هذا البحث على المستويات المختلفة بكرة القدم وعلى العاين رياضيه متنوعة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي كرة القدم لفريق نادي نبط البصرة الشباب بكرة القدم

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

حسين جمعة بنو هاشم <https://orcid.org/0009-0006-8353-8552>

References

- Al-Diwan, L. H., Othman, A. A., & Abbas, R. A. A. (2013). The Impact of some Small Games in the Development of some Basic Motor Skills of Preschool Children. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 37.
- Al-Maqdadi, Y. M., & Al-Amaira, A. M. (2002). *Sports Psychology* (p. 90). National Library Press.
- Al-Sumaidaie, L. G., & Al-Shouk, N. I. et al. (2010). *Statistics and Tests in the Sports Field* (1st ed, p. 373).
- Fattah, M. A. (1990). *Psychology of Physical Education and Sports* (1st ed, p. 264). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Mahmoud, M. A., FadousNamrawi, A. O., & al-Dulaimi, S. H. H. (2015). Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants. *Sport Culture*, 6(2).
- Marwan, A. M. I., & Muhammad, J. A.-Y. (2010). *Modern trends in the science of sports training* (1st edition, p. 22). Al-Warraq Publishing and Distribution.
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>
- Mazurek, B., Ali, Q. M., & Mashkoor, N. H. (2024). THE USE OF ELECTRIC TRANSFER 448 kHz THERAPY IN SPORT AND IMPACT OF HUMAN MESENCHYMAL STEM CELLS. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.589>
- Mufti, I. (1994). *The technical and tactical preparation of the football player* (p. 261). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Raad, H. H. (2003). *The effect of special exercises in developing special endurance and its relationship to skill performance in football* [PhD thesis]. University of Baghdad.
- Rateb, O. K. (1997). *Sports Psychology* (1st ed, p. 305). Dar Al Fikr Al Arabi.
- ROBB, O., & Mara grate. (1992). *The organics of motor skill equation (Robb) prentice hill* (p. 225). Engel wood cliffs New Jersey.
- Saleh, S. S. et al. (2002). Building a psychological scale in frequency. *Journal of Physical Education Research and Studies*, 14, 42.
- Shamoon, M. E. A., & Ismail, M. M. (1983). The effect of a proposed mental training program on the level of performance on the vaulting horse in gymnastics for students of the

Faculty of Physical Education in Cairo. *Journal of Physical Education Studies and Research, Helwan University*, 108.

ملحق (1)

التمرينات الاستثارة النفسية المستخدمة

- 1- تشجيع اللاعبين عن تنفيذ المهارات بشكل صحيح.
- 2- تحفيز اللاعبين على التنافس بين كل زميلين في اداء كل مهارة وتكريم الفائز.
- 3- عمل منافسة بين اللاعبين مع تحفيز للوصول الى الزمن او النقاط المحددة للفوز بالتمرين.
- 4- تحفيز اللاعبين اثناء الاداء وبعد الاداء بالكلمات المحفزة.