

تأثير تمارين التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الأساسية
بكرة القدم للمبتدئين
أ.م.د. نالان قادر رسول
العراق. جامعة - صلاح الدين. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

المخلص

تأتي أهمية هذا البحث للارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم وخصوصاً للفئات العمرية الصغيرة المبتدئين من خلال البناء الصحيح للأداء المهاري وفق تمارين تعمل على تخفيف العبء النفسي لهم وهي تمارين التحمل النفسي ووفق جانب يرتقي في التشويق للأداء وهو أسلوب التنافس. وتكمن مشكلة البحث في معالجة التذبذب في الأداء المهاري أثناء المنافسات والتدريب لفئة المبتدئين في لعبة كرة القدم والناجمة على ضعف التحمل النفسي نتيجة التدريب والمنافسة. ويهدف البحث الى:

- 1- وضع تمارين التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .
- 2- التعرف على تمارين التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .
- 3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .
- 4- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .

الكلمات المفتاحية: تمارين ، التحمل النفسي ، المهارات الأساسية ، كرة القدم

The effect of psychological endurance exercises according to the comparative competition method on developing some basic skills among junior football players

Assistant Prof.Dr. Alan Qader Rasool

Iraq. University - Salah al-Din. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The significance of this research comes to raise the level of football players, especially for young age groups, beginners, through the correct construction of skill performance according to exercises that reduce the psychological burden for them,

which are psychological endurance exercises, and according to an aspect that raises the desire for performance, which is the method of competition.

The research problem lies in dealing with fluctuations in skill performance during competitions and training for the junior class in the game of football, resulting from poor psychological endurance as a result of training and competition.

The research aims to:

1. Develop psychological endurance exercises according to the comparative competition method on developing some basic football skills among beginners
2. Identify psychological endurance exercises according to the comparative competition method in developing some basic football skills for beginners.
3. Recognize the differences between the results of the pre and posttests on developing some basic football skills for beginners.
4. Identify the differences between the control and experimental groups in the results of the posttests in developing some basic football skills for beginners.

Keywords: exercises, psychological endurance, basic skills, football

1- المقدمة:

تزدهر الحياة نتيجة الاهتمام بالجانب العلمي الذي بدوره يعمل على الارتقاء بكافة متطلبات الحياة لكي يعيش الإنسان وفق مستوى يرتقى لطموحاته وفي كافة الجوانب ومنها الرياضية. وفي الجانب الرياضي يلعب الجانب العلمي دورا كبيرا في حصول اللاعبين على مواقع متقدمة من الانجازات المختلفة وتحقيق رغباته ، وهذا يتطلب منا توفير كافة المستلزمات الضرورية منها التعليمية والتدريبية وما يرتبط بها من علوم تساعد على تطورها وخاصة علم النفس الرياضي.

إن هذا التطور والتقدم العلمي وتحقيق الانجازات الرياضية لا يتم بصورة عفوية وإنما من خلال رفد التدريب الرياضي بالعلوم الساندة التي تساعد الرياضي على النهوض والأداء الفني الصحيح والتي تعمل على الربط بين العلوم الساندة وخصوصا علم النفس الرياضي بعلم التدريب الرياضي إذ هاذين العلمين احدهما مكمل للآخر لتجعل اللاعب قادر على أداء الواجب الحركي المناط به بأقل جهد نفسي .

ومن المعروف يمر اللاعب بضغوط نفسية إثناء التدريب والمنافسة وكذلك حياته الاجتماعية تعمل على تقليل مستواه ، وهنا يتطلب الاهتمام بمتطلبات نفسية ومنها التحمل النفسي في تقليل تلك الضغوط والاستمرار بالتدريب وتحقيق المكاسب الرياضية وخصوصا في لعبة كرة القدم التي تحتاج إلى جانب نفسي عالي إثناء الأداء الفني الفردي ومع وجود الخصم ، وكذلك تحتاج إلى تدريب في جانب التنافس ومطابق لأجواء المباراة ووفق مبادئ رفع مستوى التحمل النفسي. ومن هنا تأتي أهمية للاتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم وخصوصا للفئات العمرية الصغيرة المبتدئين من خلال البناء الصحيح للأداء المهاري وفق تمارينات تعمل على تخفيف العبء النفسي لهم وهي تمارينات التحمل النفسي ووفق جانب يرتقي في التشويق للأداء وهو أسلوب التنافس. والفئات العمرية وخصوصا في مراحل التعلم والتدريب الأولية يمر اللاعب بضغوط نفسية تعمل على تقليل الأداء وخاصة الأداء الفني بسبب ضعف التحمل النفسي وهنا يتطلب العمل على تخفيف هذه المعاناة .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في علم النفس الرياضي ولعبة كرة القدم كونه لاعب رياضي سابق وجد إن المهارات الأساسية بكرة القدم لا ترتقي لمستوى الطموح وهناك إخفاق إثناء الأداء في سير المباراة بسبب ضعف التحمل النفسي الناتج من التعب والخوف والقلق وغيرها من الأمور الأخرى التي تعمل على تقليل المستوى وهذا ما حث الباحث إلى استخدام تمارينات التحمل النفسي للارتقاء في المهارات الأساسية أمليين في تحقيق النتائج الجيدة . ويهدف البحث الى:

- 1- إعداد تمارينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين.
- 2- التعرف على تأثير تمارينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين.
- 3- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين.
- 4- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين.

2- اجراءات البحث:

- 1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملامته لطبيعة ومشكلة البحث.
- 2-2 مجتمع البحث وعينته:
حدد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم المبتدئين في المدرسة التخصصية لنادي أربيل الرياضي والبالغ عددهم (40) لاعب.
- وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعب وكانت نسبتهم (50%) من مجتمع البحث الأصل ، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (ضابطة وتجريبية) بحيث بلغت كل مجموعة (10) لاعبين، وتم تجانس العينتان داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول (1).

جدول (1) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات والقياسات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.553	4.583	1.635	35.674	4.313	1.521	35.262	الوزن/كغم
غير معنوي	0.461	1.554	2.344	150.74	1.568	2.356	150.23	الطول/سم
غير معنوي	0.344	2.877	0.684	23.774	3.149	0.745	23.658	الجري المتعرج بالكرة (ثانية)
غير معنوي	1.972	5.079	0.241	4.745	5.125	0.232	4.526	التهديف من الثبات (عدد الأهداف)
غير معنوي	1.921	5.775	0.267	4.623	5.629	0.274	4.867	ضرب الكرة لمسافة 20م (درجات)
غير معنوي	0.089	2.185	2.674	122.36	2.081	2.545	122.25	التحمل النفسي /درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.101

- 2-3 وسائل جمع المعلومات:
2-3-1 وسائل جمع البيانات:
- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياسات المستخدمة.
- الملاحظة العلمية.
2-3-2 الأدوات والأجهزة البحث المستخدمة:
- ملعب كرة قدم .
- كرات قدم عدد (10)
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- شريط قياس بطول (6 متر).
- ميزان طبي.

- 2-4 إجراءات البحث الميدانية:
2-4-1 تحديد متغيرات البحث: قام الباحث حسب المصادر والمراجع وخبرته الشخصية في تحديد المتغيرات المطلوبة لإنجاز هذا البحث وتمثلت .
- التحمل النفسي .
- الجري المتعرج بالكرة .
- التهديف من الثبات .
- ضرب الكرة .
2-4-2 القياسات والاختبارات المستخدمة:
2-4-2-1 مقياس التحمل النفسي:
اعتمد الباحث مقياس التحمل النفسي في الدراسات السابقة للباحث (زينب حسن فليح الجبوري ، عبد علي عبيد الفرطوسي)

(زينب حسن فليح الجبوري ، عبد علي عبيد الفرطوسي ، 2015 ، ص367)
 نقلا عن دراسة كامل عبود حسين (2004) وعلي حسين علي(2006) ، وقد وجد الباحث أن هذه الدراسات تؤكد على أن مفهوم التحمل النفسي متعدد المجالات وان اغلب الدراسات تركز على المجالات الآتية (التحدي ، السيطرة ، الالتزام) وبناءً على ما سبق ذكره من نتائج الدراسات والبحوث السابقة فقد حددت مجالات المقياس مجالات بصورتها الأولية والمجالات هي:- التحدي (Challenge) والالتزام (Commitment) والسيطرة (Control) . وقد اختار الباحث مقياس التحمل النفسي لكامل عبود حسين (2004) نقلا عن كوباسا وقد اختار الباحث المقياس لأنه دقيق وأكد على المجالات أعلاها أي يتكون من ثلاث أبعاد ولوضوح فقراته وحدائته حيث يتكون من (42) فقرة تقيس جوانب التحمل النفسي للفرد ، فضلاً عن التحقيق من مقياس التقدير الرباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة الأربعة علياً (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي قليلاً ، لا تنطبق علي ابداً) الدرجات (1،2،3،4) للعبارة الإيجابية (1،2،3،4) للعبارة السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي (168) وأقل درجة للمقياس هي (42) . وكما في ملحق (1).

2-2-4-2 الاختبارات المهارية المستخدمة:

1-2-2-4-2 اختبار الجري المتعرج بالكرة (ريسان خريبط مجيد ، 1989 ، ص316)

الهدف من الاختبار: الجري السريع بالكرة (قياس الرشاقة مع الكرة).
 الأجهزة والأدوات: كرة قدم ، ساعة توقيت ، شواخص .

الإجراءات : تخطيط منطقة الاختبار وتعطى محاولتين لكل لاعب .
 حساب الدرجات: درجة اللاعب هي الزمن الكلي في محاولتين .

2-2-2-4-2 اختبار التهديف من الثبات (صالح راضي اميش ، 1990 ، ص113)

الهدف من الاختبار: قياس الدقة في التصويب .
 الأدوات: ملعب كرة قدم ، كرات قدم .

الإجراءات: توضع (10) كرات قدم في أماكن محددة في منطقة الجراء ، حيث يقوم اللاعب بتسديد هذه الكرات الواحدة بعد الأخرى بشكل متسلسل على أهداف مربعة الشكل طول ضلعها (1) م محددة داخل الهدف تؤثر على الزوايا. يتم التهديف عليها فقط ولا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم إصابة أي من الأهداف الأربعة ، يبدأ الاختبار مع الكرة رقم (1) ثم رقم (2) ... وهكذا إلى رقم (10) ، وللاعب الحرية في التسديد على أي من هذه الأهداف بطريقة التسجيل: تحسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الأربعة المحددة . وتعطى محاولة واحدة لكل لاعب .

3-2-2-4-2 اختبار ضرب الكرة لمسافة (20م) (مختار سالم ، 1988 ، ص113)

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولات المتوسطة .

الأدوات والإمكانات: منطقة محددة لإجراء الاختبار ، كرات قدم ، بورك للتخطيط ، شريط قياس .

الإجراءات: يرسم خط البداية بطول (3) م وترسم ثلاث دوائر متداخلة أقطارها على التوالي (2) م ، (4) م، (6) م ، وتعطى لها درجات على التوالي (2،4،6).

حساب الدرجات: تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في المحاولات الخمسة .
 ملاحظات: في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات التالية وحسب التسلسل بالنسبة للدوائر (1،3،5) تعد المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدائرة .

4-4-2 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2021/9/28 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها.

2-4-5 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على اختبارات تتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية ومطبقة في بحوث ودراسات سابقة.
2-5-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات والقياسات القبلية: أجريت الاختبارات والقياسات القبلية بتاريخ

2020/11/29

2-5-2 تمرينات التحمل النفسي:

تم إعداد تمرينات مقترحة للتحمل النفسي والتي تعتمد على الأداء المهاري وفق شروط المنافسة وتساعد على رفع قدرة اللاعبين في الأداء المهاري ، وتم تطبيق التمرينات لمدة (8) أسابيع مراعيًا تشكيل الحمل من حيث الشدة والحجم والراحة . كذلك طبقت التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب ، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (2) وحدتان أما طبيعة التمرينات المستخدمة وفق المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي بالتدريب ، تراوحت الشدة (80-90%) باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وتم اعتماد الحجم على الشدة وفق الزمن والراحة حسب النبض، تم تطبيق التمرينات من المدة 2021/8/1 ولغاية 2021/9/25.

2-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2021/9/26

2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) لمعالجة:

- الأوساط الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- معامل الاختلاف
- اختبار (ت) للعينات المترابطة
- اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة المهاريّة المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات المهاريّة
			ع	س	ع	س	
معنوي	3.897	0.858	0.536	20.314	0.745	23.658	الجري المتعرج بالكرة (ثانية)
معنوي	4.244	0.347	0.547	5.999	0.232	4.526	التهديف من الثبات (عدد الأهداف)
معنوي	2.98	0.451	0.663	6.211	0.274	4.867	ضرب الكرة لمسافة 20م (درجات)
معنوي	2.31	0.557	1.235	124.56	2.545	122.25	التحمل النفسي /درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 2.262

جدول (3) يبين قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدية		القبلي		الاختبارات المهارية
			ع	س	ع	س	
معنوي	3.782	1.232	0.632	19.114	0.684	23.774	الجرى المتعرج بالكرة (ثانية)
معنوي	3.865	0.551	0.674	6.875	0.241	4.745	التهديف من الثبات (عدد الأهداف)
معنوي	4.098	0.956	0.365	8.541	0.267	4.623	ضرب الكرة لمسافة 20م (درجات)
معنوي	3.971	1.114	1.874	126.784	2.674	122.36	التحمل النفسي /درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 2.262

جدول (4) يبين قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المهارية
		ع	س	ع	س	
معنوي	4.347	0.632	19.114	0.536	20.314	الجرى المتعرج بالكرة (ثانية)
معنوي	3.031	0.674	6.875	0.547	5.999	التهديف من الثبات (عدد الأهداف)
معنوي	2.33	0.365	8.541	0.663	6.211	ضرب الكرة لمسافة 20م (درجات)
معنوي	2.973	1.874	126.784	1.235	124.56	التحمل النفسي /درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 2.101

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) و(4) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل تحسن في المهارات الأساسية بكرة القدم ، إذ كانت قيم (ت) المحتسبة في الاختبارات البعدية أفضل من قيمتها في الاختبارات القبليّة وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تحسنها وتطورها إلى استخدام التمرينات المطبقة من قبل المدرب وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في الأداء دون انقطاع أي التدريب المتواصل وهذا بالتأكيد يساعد على التطور والتحسين إذ يؤكد (سعد محسن : 1996) "أن البرنامج التدريبيّة تؤدي حتماً إلى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية" (سعد محسن إسماعيل ، 1996 ، ص68)

كما إن "إن نجاح الرياضي الحقيقي يكون من خلال الجمع بين المعرفة والممارسة للنشاط وانه من الضروري أن يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها وأنه ليس من المعقول إن يمارس الفرد النشاط وبتقّة من دون ذخيرة من المعارف تساعده على ذلك وقد يكون الجانب المعرفي البعد الحاسم بين فرد وآخر".

(حسين حريم ، 1997 ، ص16)

وفي الجدول (4) هناك أفضلية للمجموعة التجريبية في متغيرات التحمل النفسي والأداء المهاري بكرة القدم نتيجة تمرينات المنافسة التي تحمل طابع التحمل النفسي في الأداء وهذا ما أشار إليه (كامل طه الويس ، 1981) إلى " إن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل ، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على الدوافع ، إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة كما أن التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة"

(كامل طه الويس ، 1981 ، ص131)

كما إن تمرينات التحمل النفسي دورا كبيرا في تنفيذ المهارات بكرة القدم وهذا يقلل الإحباط وهو احد العوامل المؤثرة على التحمل النفسي في تنفيذ المهارات الصعبة إذ " ينشأ الإحباط عن المواقف الضاغطة المكررة والمهددة التي لا يمكن السيطرة عليها ، وجعل الناس يغيرون طريقة تفكيرهم عن الضغوط والأحداث التي تواجههم خلال حياتهم وهي إحدى الطرائق المؤثرة في معالجة الإحباط"

(مصطفى خليل الشراقوي ، 1983 ، ص238)

بالإضافة إلى إن التمرينات لعبت دورا كبيرا في رفع مستوى التحمل النفسي من خلال الابتعاد عن الغموض وتسلسل الحركة في الأداء إذ يرى عبد الخالق عن بودنر (Budner) بأن تحمل النفسي هو " الغموض سمة شخصية عندما يكون جزءاً من عملية تكيف الفرد لبيئته الداخلية والخارجية ، وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد وعلى هذا فهو طريقة للتقييم أكثر منه علاجاً للواقع"

(عبد الخالق نجم البهادلي ، 1994 ، ص63)

ولهذا لا بد من الاهتمام بالتحمل النفسي أثناء التدريب لأهميته في المنافسات " أن الاهتمام بدراسة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات له أهمية واسعة في الوقت الحاضر ، لأن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في عملية الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل ، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم في الدوافع إذ يؤثر في تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة ، ويؤدي إلى أضعاف قابلية الانجاز الفعلية مثل سوء قابلية التركيز في الانجاز وتقليل الانجاز في الإدراك"

(كامل طه الويس ، 1981 ، ص129)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1- تمرينات التحمل النفسي بأسلوب المنافسة مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

2- الخوف والقلق والضغوط النفسية إثناء الأداء المهاري ولفترات طويلة تقل وينجح الأداء المهاري عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي.

2-4 التوصيات:

- 1- اعتماد تمرينات التحمل النفسي بأسلوب المنافسة كونها مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- 2- التأكيد بالتدريب على تقليل الخوف والقلق والضغوط النفسية إثناء الأداء المهاري ويتم ذلك عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي.
- 3- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسات على مهارات أخرى لمعرفة تأثير تمرينات التحمل النفسي عليها.

المصادر:

- حسين حريم: السلوك التنظيمي ، سلوك الأفراد في المنظمات : عمان ، دار زهراء للنشر، 1997.
- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1989 .
- زينب حسن فليح الجبوري ، عبد علي عبيد الفرطوسي: التحمل النفسي وعلاقته بمستوى انجاز فعالية عدو 400م: مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد 2015، 43.
- سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليًا في كرة اليد: أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .
- صالح راضي اميش: تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 1990 .
- عبد الخالق نجم البهادلي: تحمل الغموض وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلبة الجامعة : رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة بغداد، 1994.
- كامل طه الويس: علم النفس الرياضي : الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981.
- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين ، ط2، منشورات المعارف ، بيروت ، 1988.

- مصطفى خليل الشراوي: علم الصحة النفسية : بيروت ، دار النهضة العربية ، 1983.

ملحق (1)

نموذج من التمرينات التحمل النفسي

الشدة: 80%

زمن التمرينات الكلي : 50-52 دقيقة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية (1)

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
رجوع النبض (120-110) ض/د	رجوع النبض (130-120) ض/د	2×3	1- انطلاق الزميلين بالدرجة بالكرة لمسافة (10) متر بين (5) شواخص والدوران والرجوع على إن يكون العمل تنافسي وهكذا ينطلق اللاعب الثاني .	4.56	الرئيس
		2×3	2- السباق بين مجموعتين من خلال وقوف اللاعبين مجموعتين كل مجموعة (5 لاعبين) أداء مناولة بين اللاعبين مع احتساب الزمن لهم .	5.23	
		2×4	3- كرات قدم (2) موزعة على منطقة الجزاء بعد سماع الإشارة يقوم اللاعب باستلام الكرة والجري بها نحو الشواخص عدد (5) على بعد (15) متر ثم المرور بين الشواخص وعند الوصول إلى منطقة الجزاء يقوم بالتهديف.	5.23	
		2× 4	4- استلام الكرة من الزميل ، ثم الجري بالكرة مسافة (15) متر بعد السيطرة عليها ، ثم التهديف.	5.14	
		2×2	5- لعب (5×5) على نصف ملعب.	10	

ملحق (2)
مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي أبدا
1	أرغب التنويع في أساليب التدريب				
2	أشعر بالانزعاج إذا حدث أي تغيير في البرنامج التدريبي.				
3	لدي القدرة على لاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة.				
4	أشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في أثناء التدريب أو المنافسة.				
5	أميل إلى تحدي المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي.				
6	أستمتع بحمل أي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين أنها مهمة صعبة.				
7	لدى استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي				
8	الهزيمة أو الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي.				
9	أرفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في المنافسة أو التدريب.				
10	أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة.				
11	ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردي .				
12	زملاني يصفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهمات التي توكل إليه				
13	أشعر بأن لدي القدرة على هزيمة أي منافس.				
14	من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة إلا في حالة وجود تحدي من قبل منافس				
15	قوة إرادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة .				
16	أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام				
17	اشعر أنني غير محتاج لبذل الجهد في التدريب والمنافسة.				
18	أرغب بالاندماج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم .				
19	أشعر أنني ابذل جهداً عالياً في التدريب أكثر من المنافسة .				
20	مهما أبذل من جهد في التدريب فأني لن أحقق نتائج جيدة في المنافسة.				
21	أشعر بالسرور عندما أتعلم شيئاً جديداً بالتدريب .				
22	أبقى هادئاً في المنافسات الصعبة .				
23	كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي في أثناء المنافسة .				
24	التزام بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات				
25	أشعر أنني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه				
26	التزامي بالتدريب هو من أجل تحقيق أفضل النتائج .				
27	أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية .				
28	أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملتي مع اللاعبين.				
29	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في أثناء المنافسة.				
30	أشعر بأنني مهتما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأني لا أحقق النتائج الجيدة .				
31	لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائهم.				
32	إذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأني لا أوجه أي إساءة له				

				قوة المنافسات والتدريب لا يجعلها سبب دون تحقيق أهدافي	33
				أشعر أنني لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في أثناء التدريب والمنافسات	34
				أدافع بقوة عن وجهات نظري أمام المدرب	35
				أشعر بأنني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم	36
				عندما يضايقني المنافس فأنتني لا أستطيع المحافظة على توازني	37
				أسيطر على مخاوفي في أثناء المنافسة ولا أجعلها تؤثر على مستوى أدائي	38
				من الصعب علي ان أسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب أو اللاعبين	39
				أعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يملكون مقومات الرياضة.	40
				أحافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا أغيرها بسرعة	41
				ابتعد عن تحمل المسؤوليات التي لا أستطيع تحملها في التدريب والمنافسة	42