مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.601-610

تأثير تمرينات نفسية في رفع مستوى الاستقرار النفسي واداء بعض انواع التهديف بكرة القدم للناشئين

أ.م. وليد خالد محمد
جامعة البصرة – قسم الانشطة الطلابية
waleed.mohammed@uobasrah.edu.iq

مستخلص البحث:

تتجلى أهمية البحث بان التمرينات النفسية كوسيلة علمية تهدف إلى تنمية القدرة على التحكم بالانفعالات وتعزيز الثقة بالنفس وتحقيق التوازن النفسي، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على دقة وجودة الأداء المهاري في التهديف بكرة القدم بمختلف أنواعه ، كما هناك دور للتمرينات النفسية في تحسين الاستقرار النفسي لدى الناشئين، والذي يعد عاملاً أساسياً في رفع كفاءة الأداء الرياضي. وكانت **مشكلة البحث :** عدم وجود برامج تدريبية نفسية واضحة ومقننة تُدمج بشكل علمي مع الوحدات التدريبية، مما يؤدي إلى بقاء الاستقرار النفسي لدى الناشئين في مستوى غير مرضٍ، وينعكس ذلك سلباً على أدائهم المهاري، خصوصاً في مواقف الضغط أثناء المباريات. وكان **هدف البحث :** التعرف على تأثير التمرينات النفسية في رفع مستوى الاستقرار النفسي واداء بعض انواع التهديف بكرة القدم للناشئين . واستخدم المنهج التجريبي ، اما عينة البحث كانت فئة الناشئين بكرة القدم ، وبعد تطبيق التمرينات النفسية تم التوصل الى اهم **الاستنتاجات :** التمرينات النفسية في اجواء تنافسية وتدريبية عالية المستوى تعمل على رفع مستوى الاستقرار النفسي واداء بعض انواع التهديف بكرة القدم للناشئين . وكانت اهم **التوصيات :**اعتماد التمرينات النفسية في اجواء تنافسية وتدريبية عالية المستوى كونه تعمل على رفع مستوى الاستقرار النفسي واداء بعض انواع التهديف بكرة القدم للناشئين .

الكلمات المفتاحية : التمرينات النفسية ، الاستقرار النفسي، التهديف، كرة القدم .

1-1المقدمة :

العلم هو الأساس الذي يُبنى عليه تطور الإنسان في مختلف مجالات الحياة، إذ يسهم في فهم الظواهر المحيطة به وتحليلها بطريقة منهجية تساعد على التنبؤ بها والسيطرة عليها. ومن خلال تراكم المعرفة العلمية، أصبح بالإمكان الربط بين الجوانب النفسية والسلوكية والأدائية، مما أتاح للإنسان فرصاً أوسع لتحقيق التوازن الداخلي والنجاح في مختلف الميادين.

وتُعد الجوانب النفسية من الركائز الأساسية في تكوين شخصية الفرد وتحديد مستوى أدائه في مختلف الأنشطة الحياتية، إذ تلعب دوراً مهماً في توجيه السلوك والتحكم في الانفعالات والتكيف مع الضغوط المختلفة. ومع التطور العلمي في مجالات علم النفس، أصبح الاهتمام بالصحة النفسية لا يقل أهمية عن الاهتمام بالجوانب البدنية، لما لها من تأثير مباشر في تحقيق التوازن والاستقرار الداخلي. وفي المجال الرياضي، يُعد الاستقرار النفسي عاملاً حاسماً في تحسين مستوى الأداء، لاسيما في الألعاب التي تتطلب دقة وتركيزاً عالياً مثل كرة القدم. والناشئون غالباً ما يتعرضون لضغوط نفسية أثناء التدريب والمنافسة، مما قد يؤثر سلباً في أدائهم المهاري، خاصة في مهارات التهديف التي تحتاج إلى ثبات انفعالي وتركيز ذهني عالي. ويرى (محمد بن صالح العقيلي ، 2004) أن الاستقرار النفسي" يمثل أحد الجوانب النفسية

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.601-610

المهمة في شخصية الرياضي، لما له من ارتباط وثيق بقدرته على مواصلة التدريب والاستمرار في خوض المنافسات الرياضية. وقد نال هذا المفهوم اهتماماً كبيراً لدى المتخصصين في علم النفس والاجتماع والباحثين، نظراً لما يرتبط به من جوانب نفسية واجتماعية يمكن أن تنعكس على سلوك الرياضي وأدائه، سواء في الألعاب الفردية أم الجماعية" (محمد ، 2044 : 66)

بينما يرى (حيدر ناجي حبش ، وسن حسين عبد الحسين ، 2018) " الاستقرار النفسي يشير إلى امتلاك الفرد حالة من الاتزان النفسي والانفعالي، تمكنه من إدراك ذاته والتعامل مع المواقف المختلفة بدرجة من الهدوء والاطمئنان. ويُعد هذا الاستقرار من المكونات المهمة للشخصية، إذ يظهر في صورته الإيجابية من خلال الاتزان الانفعالي والنضج والتوافق النفسي والشعور بالأمان والراحة والتفاؤل والقدرة على التفكير بصورة عقلانية، في حين يرتبط انخفاضه بظهور القلق وضعف التوافق النفسي والتقلبات الانفعالية والشعور بعدم الاستقرار"

(حيدر ، وسن ، 2018: 6)ومن هنا برزت أهمية البحث بان التمرينات النفسية كوسيلة علمية تهدف إلى تنمية القدرة على التحكم بالانفعالات وتعزيز الثقة بالنفس وتحقيق التوازن النفسي، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على دقة وجودة الأداء المهاري في التهديف بكرة القدم بمختلف أنواعه ، كما هناك دور للتمرينات النفسية في تحسين الاستقرار النفسي لدى الناشئين، والذي يعد عاملاً أساسياً في رفع كفاءة الأداء الرياضي. كما يسهم في توضيح العلاقة بين الحالة النفسية ومستوى الأداء في مهارات التهديف بكرة القدم.

2-1 مشكلة البحث :

بالرغم من التطور الحاصل في أساليب التدريب الرياضي، إلا أن الاهتمام لا يزال يتركز بشكل كبير على الجوانب البدنية والمهارية، في حين يتم إهمال الجانب النفسي أو التعامل معه بصورة محدودة وغير منظمة، خاصة لدى فئة الناشئين. إذ يواجه اللاعبون في هذه المرحلة العمرية العديد من التحديات النفسية مثل القلق، والخوف من الفشل، وضعف الثقة بالنفس، مما يؤدي إلى عدم استقرار حالتهم النفسية أثناء التدريب والمنافسة. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بعلم النفس وكرة القدم لاحظ عدم وجود برامج تدريبية نفسية واضحة ومقننة تُدمج بشكل علمي مع الوحدات التدريبية، مما يؤدي إلى بقاء الاستقرار النفسي لدى الناشئين في مستوى غير مرضٍ، وينعكس ذلك سلباً على أدائهم المهاري، خصوصاً في مواقف الضغط أثناء المباريات. لذلك، برزت الحاجة إلى دراسة تأثير التمرينات النفسية في رفع مستوى الاستقرار النفسي وتحسين أداء بعض أنواع التصويب بكرة القدم، من أجل الوصول إلى أساليب تدريبية أكثر تكاملاً تسهم في تطوير اللاعب بدنياً ونفسياً ومهارياً في آنٍ واحد.

3-1 هدف البحث :

1-التعرف على تأثير التمرينات النفسية في رفع مستوى الاستقرار النفسي واداء بعض انواع التهديف بكرة القدم للناشئين .

4-1 فرضية الباحث :

1-وجود تأثير ايجابي للتمرينات النفسية في رفع مستوى الاستقرار النفسي واداء بعض انواع التهديف بكرة القدم للناشئين .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.601-610

5-1 المجالات :

-البشري: لاعبي كرة القدم الناشئين لنادي الميناء الرياضي.

- المكاني: ملعب كرة القدم لنادي الميناء الرياضي

-ألزماني: المدة من 2025/11/13 ولغاية 2026/1/20

2- المنهجية والإجراءات :

1-2 المنهج المتبع: المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) وذات الاختبار القبلي والبعدي هو من استعان به الباحث لغرض معالجة مشكلة البحث .

2-2 المجتمع والعينة: حدد مجتمع البحث بلاعبي نادي الميناء الرياضي فئة الناشئين بكرة القدم المتكون من (25) لاعبا ، واختيرت العينة عمديا والمتكونة من (20) لاعبا وهم يشكلون نسبة (80%) من المجتمع الكلية، بعدها قسمت العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) لاعبا وتم أيجاد التجانس داخل كل مجموعة كما في الجدول (1) والتكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة حسب الجدول (2)

جدول (1) يبين معامل الاختلاف لغرض التجانس في متغيرات البحث

الاختبارات	الضابطة			التجريبية		
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف
الوزن /كغم	31.45	0.532	1.691	31.52	0.632	2.005
الطول/ سم	130.4	1.45	1.111	130.52	1.53	1.172

جدول (2) يبين الفروقات القبلية لغرض التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث

الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة ت المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
الاستقرار النفسي /درجة	50.52	0.856	50.61	0.932	0.213	0.314	غير معنوي
التهديف من الثبات / درجة	4.32	0.452	4.52	0.523	0.869	0.899	غير معنوي
التهديف من الحركة / درجة	5.14	0.526	5.32	0.46	0.775	0.821	غير معنوي

3-2 الوسائل والادوات :

1-3-2 الوسائل البحثية

1-المراجع

2-الاختبارات والقياسات المستخدمة.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.601-610

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

- جهاز لقياس الوزن والطول
- كرات عدد (6)
-أشرطة ملونة .
-شريط قياس.
- مرمى كرة قدم.
- شاخص.
- حبل لتقسيم المرمى.

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- الاستقرار النفسي
2- انواع التهديف بكرة القدم

2-4-2 المقياس النفسي والاختبارات المهارية المستخدمة :

2-4-2-1 مقياس الاستقرار النفسي : (كريم ، 2004: 24) (حيدر، وسن ، 2018: 6)

اعتمد الباحث في قياس الاستقرار النفسي على المقياس الذي أعدّه كريم حسين صالح (2004)، والذي سبق أن استخدمه حيدر ناجي حبش وسن حسين عبد الحسين (2018)، ثم أجرى عليه التعديلات اللازمة بما يتلاءم مع المجال الرياضي وأهداف البحث الحالي. وبعد إجراء التعديل، أصبح المقياس بصورته المعتمدة يتألف من (16) فقرة، وقد خصصت أمام كل فقرة خمسة بدائل للإجابة، وهي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).وقد تم تحديد أوزان الاستجابة للفقرات الإيجابية على النحو الآتي: (5) درجات لدائماً، (4) درجات لغالباً، (3) درجات لأحياناً، (2) درجتان لنادراً، و(1) درجة لأبداً، في حين عُكست هذه الأوزان عند تصحيح الفقرات السلبية، بما يتناسب مع اتجاه الفقرة.

2-2-4-2 اختبار التهديف من الثبات (حسين ، 2021 : 107)

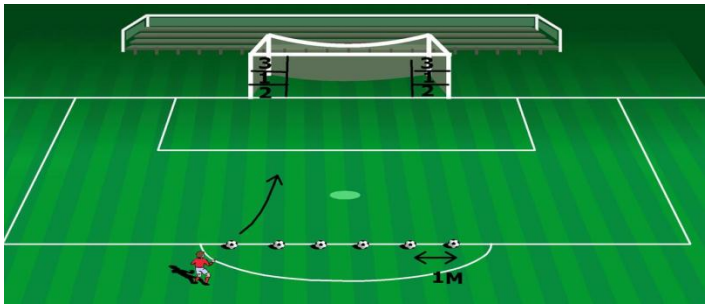
الغرض: دقة التهديف إلى المرمى من الثبات

الأدوات: (6) كرات ، أشرطة ، شريط قياس، مرمى كرة قدم .

وصف الاختبار : يقسم المرمى من كل عمود إلى ثلاثة مربعات طول كل منها (80) سم ولكل منطقة لها درجة معينة . توضع (6) كرات على خط الجزاء والمسافة بين كل منها (1) م يقف اللاعب عند الكرة الأولى وعند الإشارة البدء يصوب إلى المرمى ثم يكرر التصويب لجميع الكرات على أن يأخذ الوقت الكافي عند التنفيذ .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.601-610

التسجيل :
-تحسب الدرجة لمجموع الدرجات التي حصل عليها من 6 تصويبات حسب المناطق.
-تكون أشرطة التقسيم ضمن الدرجة الأكبر اما خارج المنطقة المحددة فالدرجة (صفر)



الشكل (1) يوضح اختبار دقة التهديف

2-2-4-2 اختبار التهديف بكرة القدم من الحركة (رعد ، 2003 : 108) .

الغرض: قياس دقة التهديف .

الأدوات: كرات ، شواخص ، ومرمى .

الاداء : بعد ان يتم وضع سبع كرات داخل منطقة الجزاء يبدأ المختبر بالركض حول الشاخص ويهدف ويعود مرة اخرى لغرض التوجه على الكرات بالتتابع .

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

3-4-2 التجربة الاستطلاعية :

بتاريخ 2025/11/13 تم اجراء تجربة استطلاعية على العينة التجريبية من خلال تطبيق التمرينات المقترحة ومعرفة تقنينها الصحيح والمعوقات التي تواجه الباحث في تطبيقها .

5-2 التجربة الميدانية :

1-5-2 الاختبارات القبلية : أجريت بتاريخ 2025/11/23.

2-5-2 تمرينات النفسية :

تم إعداد تمرينات نفسية مع الاداء المهاري وخاصة التهديف بكرة القدم ووفق ظروف وضغوط نفسية للاعب لغرض رفع الاستقرار النفسية اثناء التهديف وتحقيق الهدف من التدريب، وطبقت التمرينات بفترة (ثمان)أسابيع مع التاكيد على الحمل المشكل ومكوناته . واجرى تطبيقها بالقسم الرئيسي للبرنامج الرئيس للمدرب وبذلك بلغت الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد وحدتان أما طبيعة التمرينات المستخدمة وفق المنافسة ، وكانت الشدة (75-85%) اما الحجم اعتمد على الشدة وفق الزمن والراحة حسب النبض، تم تطبيق التمرينات من المدة 2025/11/24 ولغاية 2026/1/19.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.601-610

3-5-2 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2026/1/20

6-2 الوسائل الإحصائية :تم الاعتماد على نظام SPSS لمعالجة بيانات البحث.

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (3) يبين قيم (t)القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات والقياس المستخدمة

الاختبارات	القبلي		البعدي		الخطاء القياسي	قيمة ت المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع				
الاستقرار النفسي /درجة	50.52	0.856	52.17	0.974	0.534	3.089	0.00	معنوي
التهديف من الثبات / درجة	4.32	0.452	6.24	0.674	0.621	3.091	0.00	معنوي
التهديف من الحركة / درجة	5.14	0.526	7.16	0.689	0.886	2.279	0.00	معنوي

جدول (4) يبين قيم (t)القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات والقياس المستخدم

الاختبارات	القبلي		البعدي		الخطاء القياسي	قيمة ت المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع				
الاستقرار النفسي /درجة	50.61	0.932	54.08	0.955	0.997	3.48	0.00	معنوي
التهديف من الثبات / درجة	4.52	0.523	8.07	0.845	0.797	4.454	0.00	معنوي
التهديف من الحركة / درجة	5.32	0.46	9.17	0.745	0.869	4.43	0.00	معنوي

جدول (5) يبين قيم (t) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات والقياس المستخدم

الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة ت المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
الاستقرار النفسي /درجة	52.17	0.974	54.08	0.955	5.2	0.00	معنوي
التهديف من الثبات / درجة	6.24	0.674	8.07	0.845	5.083	0.00	معنوي
التهديف من الحركة / درجة	7.16	0.689	9.17	0.745	5.946	0.00	معنوي

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.601-610

وفق الجدولين (3) و (4) تبين لنا هناك تحسن وتطور في الاستقرار النفسي والتهديف بنوعية الثابت والمتحرك بكرة القدم وللمجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على تحقق مبادى واهداف علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي من خلال رفع المستوى المهاري والنفسي للاعبين ولهذا يرى (اسامة كامل راتب ، 1995) " المدرب الناجح يعد ماهرا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح "(اسامة، 1995 : 87)

ومن ناحية الجانب النفسي ودوره في الاعداد والتدريب يؤكد (مهند عبد الستار، 2001) " تُعد التمرينات التدريبية من الوسائل الأساسية في الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين، ولا سيما عندما يتم اختيارها وتنظيمها وفق أسس علمية تراعي طبيعة النشاط الرياضي ومتطلباته. ويتحقق تأثيرها بصورة أفضل من خلال تحديد الأحمال التدريبية المناسبة، ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، وتوفير الظروف التدريبية الملائمة، فضلاً عن وجود إشراف من مدربين ذوي كفاءة واختصاص. ومن ثم فإن البرامج التدريبية التي تتسم بالتخطيط والتنظيم والتقنين العلمي تسهم في إحداث تطور متكامل في الجوانب البدنية والمهارية والنفسية للاعبين." (مهند ، 2001: 89).

ووفق جدول (5) يظهر لنا ان تمرينات النفسية المصاحبة للتهديف بأنواعه الثابت والمتحرك بكرة القدم قد نجحت في رفع المستوى النفسي والمهاري والتي تم ملاحظته من تفوق المجوعة التجريبية على المجموعة الضابطة و يؤكد كل من (محمد حسن علاوي ، 2002) و(محمد العربي شمعون ، 2001) " ان استخدام التمرينات النفسية والعقلية تؤثر بصورة إيجابية على تحسين الاداء حيث يساهم في اكتساب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع افضل للأداء الجيد" (محمد حسن ، 2002: 32) (محمد العربي ، 2001: 254).

ومن خلال تلك التمرينات يمكن ان ننجح في بناء الاستقرار النفسي ولهذا يرى (محمد حسن علاوي ، 2004) الاستقرار النفسي يمثل عكس الاستثارة الانفعالية، ويكون اللاعب في أفضل حالاته عندما يسيطر على انفعالاته ويتمكن من ضبطها أثناء الأداء" (محمد ، 2004: 148).

ودور الاستقرار النفسي في الرياضة يرى (حيدر عودة زغير ، 2018) " يجب سير الاعداد البدني مع الاعداد النفسي جنبا الى جنب وذلك يتطلب من المدرب التقويم الدقيق للمنافسات الرياضية التي يشترك فيها الرياضي حتى يتمكن من وضع خطة سليمة للأعداد النفسي ومراعاة الحمل النفسي الناتج عن الاحمال التدريبية العنيفة "(حيدر ، 2018: 86).

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

1- التمرينات النفسية في اجواء تنافسية وتدريبية عالية المستوى تعمل على رفع مستوى الاستقرار النفسي واداء بعض انواع التهديف بكرة القدم للناشئين .

2- بناء الاستقرار النفسي الايجابي يساعد على تكوين رؤية واضحة للاعب عن ذاته، ويشعر بالارتياح في المواقف المختلفة مما يساعد على تنفيذ الواجب الحركي وهو التهديف بصورة صحيحة.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.601-610

2-4 التوصيات :

1- اعتماد التمرينات النفسية في اجواء تنافسية وتدريبية عالية المستوى كونه تعمل على رفع مستوى الاستقرار النفسي واداء بعض انواع التهديف بكرة القدم للناشئين .

2- التأكيد على بناء الاستقرار النفسي الايجابي لأنه يساعد على تكوين رؤية واضحة للاعب عن ذاته، ويشعر بالارتياح في المواقف المختلفة مما يساعد على تنفيذ الواجب الحركي وهو التهديف بصورة صحيحة.

المصادر:

1- اسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات): ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995 .

2- حيدر ناجي حبش ، وسن حسين عبد الحسين . الاستقرار النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب: مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية ، العدد 23، 2018.

3- حسين بدر خلف (واخران) . تأثير أنموذج مكارثي في تعليم مهارة التهديف بكرة القدم للطلاب : مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد 67 ، 2021 .

4- حيدر عودة زغير . الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض القدرات الحركية المرتبطة بدقة التصويب بكرة اليد : مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، مجلد 28، العدد3، 2018.

5- رعد حسين حمزة : تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003 .

6- كريم حسين حمد صالح. الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات: رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية ،كلية الآداب، 2004 .

7- محمد بن صالح العقيلي . الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي : رسالة ماجستير ، جامعة الرياض - كلية التربية الإسلامية ، 2004 .

8- مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.

9- 1999.

10- محمد حسن علاوي . علم نفس التمرين والمنافسة الرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002.

11- محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي : ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.

12- محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي : ط 4 ، مصر ،مركز الكتب للنشر ، 2004.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.601-610

ملحق (1)
برمجة التمرينات النفسية

الأسبوع : الأول **الشدة : 75%**
الوحدة التدريبية : 1-2-3 **الزمن :35-37 دقيقة**

ت	تمرينات نفسية	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	**تمرين التنفس العميق:** شهيق بطيء من الأنف وزفير من الفم قبل التصويب لتهدئة الأعصاب.	3×6	رجوع النبض 130-120 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د	
2	**التصور الذهني:** تخيل اللاعب نجاحه في إدخال الكرة إلى المرمى قبل التنفيذ.	3×5			
3	**التركيز على الهدف:** تحديد زاوية معينة من المرمى والتركيز عليها قبل التسديد.	3×4			
4	**الحديث الذاتي الإيجابي:** تكرار عبارات مثل: "أنا قادر على التسجيل" لرفع الثقة.	3×5			
5	**محاكاة الضغط:** تنفيذ التصويب مع وجود زملاء يسببون تشتيت لزيادة التكيف النفسي.	3×5			

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.601-610

The Impact of Psychological Exercises on Improving Psychological Stability and Performance in Some Types of Shooting in Junior Football

Assistant Professor Waleed Khalid Mohammed
University of Basrah – Student Activities Department
waleed.mohammed@uobasrah.edu.iq

Abstract:
The importance of this research lies in the fact that psychological exercises, as a scientific method, aim to develop the ability to control emotions, enhance self-confidence, and achieve psychological balance. This positively impacts the accuracy and quality of skill performance in various types of shooting in football. Furthermore, psychological exercises play a role in improving psychological stability among junior players, which is a fundamental factor in enhancing athletic performance. The research problem was the lack of clear and standardized psychological training programs that are scientifically integrated with training units. This leads to unsatisfactory psychological stability among junior players, negatively affecting their skill performance, especially under pressure during matches. The research objective was to identify the impact of psychological exercises on improving psychological stability and performance in some types of shooting in junior football. The experimental method was used, and the research sample consisted of junior football players. After implementing psychological exercises, the most important conclusions were reached: psychological exercises in a competitive and high-level training environment contribute to raising the level of psychological stability and improving the performance of certain types of scoring in junior football. The most important recommendation was to adopt psychological exercises in a competitive and high-level training environment, as they contribute to raising the level of psychological stability and improving the performance of certain types of scoring in junior football.

Keywords: psychological exercises, psychological stability, scoring, football.