



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المنطقة النفسية للأداء الأمثل وعلاقتها بالاستعداد النفسي لدى
لاعب كرة القدم الصالات

مريم غانم صالح علي

رسالة ماجستير
التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف
الأستاذ الدكتورة
نغم خالد نجيب الخفاف

ملخص الرسالة

"المنطقة النفسية للأداء الأمثل وعلاقتها بالاستعداد النفسي لدى لاعبي كرة القدم

الصالات"

الباحثة

مريم غانم صالح

المشرف

أ.د. نغم خالد نجيب الخفاف

هدفت الدراسة إلى:

- بناء مقياس المنطقة النفسية للأداء الأمثل لدى لاعبي كرة قدم الصالات.
- التعرف على مقياس المنطقة النفسية للأداء الأمثل لدى لاعبي كرة قدم الصالات.
- بناء مقياس الاستعداد النفسي لدى لاعبي كرة قدم الصالات.
- التعرف على مقياس الاستعداد النفسي لدى لاعبي كرة قدم الصالات.
- التعرف على العلاقة ما بين ابعاد المنطقة النفسية للأداء الأمثل ، والاستعداد النفسي لدى لاعبي كرة قدم الصالات.
- ولأجل التحقق من اهداف الدراسة افترضت الباحثة ما يأتي:
- لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين ابعاد المنطقة النفسية للأداء الأمثل ، و الاستعداد النفسي لدى لاعبي كرة قدم الصالات.
- لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين المنطقة النفسية للأداء الأمثل ، الاستعداد النفسي لدى لاعبي كرة قدم الصالات.
- واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبين المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملاءمته وطبيعة البحث.

إذ اشتمل مجتمع البحث لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة قدم الصالات للموسم الرياضي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، والبالغ عددهم (١٩٧) لاعباً، في حين تكونت عينة البحث من (١٧٩) لاعباً يمثلون ما يقارب (٩٠.٨٦٢٪) من مجتمع البحث موزعين على الاندية الرياضية الآتية : (نقط البصرة، والشرطة، ونقط الوسط، والدفاع الجوي، ومصافي الوسط، والموارد المائية، وامانة بغداد، وغاز الجنوب، والشرقية، ونينوى، وآليات الشرطة، والشباب البصري، والقوة الجوية، وبلدية البصرة، والحشد الشعبي)، وقد تم تقسيم عينة البحث الى عینتين (البناء والتطبيق) حيث شملت عينة البناء (١٠٣)

لاعبين حيث ما يقارب (٥٢.٢٨٤٪) من مجتمع البحث ، وتم اختيار عينة البناء من اندية الدوري العراقي الممتاز بكرة قدم الصالات بشكل عشوائي (امانة بغداد ، ومصافي الوسط ، وآليات الشرطة ونفط البصرة ، والشرقية ، والحشد الشعبي ، والقوة الجوية ، والموارد المائية)، اما عينة التطبيق فقد بلغت (٦٦) لاعباً يمثلون نسبة (٣٣.٥٠٢٪) من مجتمع البحث، وشملت الاندية (نينوى ، والدفاع الجوي ، ونفط الوسط ، وغاز الجنوب ، وبلدية البصرة)، أما عينة التجربة الاستطلاعية فقد بلغت (١٠) لاعبين من نادي الشرطة يمثلون نسبة (٥.٠٧٦٪) .

واستخدمت الباحثة الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، اذ تطلبت الدراسة الحالية ما يأتي: بناء مقياسي المنطقة النفسية للأداء الأمثل والاستعداد النفسي ، واستخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) لتحليل البيانات احصائياً.

وتوصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :

- فاعلية مقياسي المنطقة النفسية للأداء الأمثل و الاستعداد النفسي لدى لاعبي كرة القدم للصالات وقدرتهم على قياس المنطقة النفسية للأداء الأمثل والاستعداد النفسي عند استخدامهم كوسائل قياس.
- يتميز لاعبو كرة القدم الصالات بأرتفاع درجة المنطقة النفسية للأداء الأمثل.
- امتلاك لاعبو كرة القدم الصالات بدرجة مرتفعة في الاستعداد النفسي.
- هناك علاقة ارتباط طردية بين ابعاد المنطقة النفسية للأداء الأمثل (الوعي الحركي ، والخبرة الانفعالية ، والاندماج في الأداء ، وتنظيم الاثارة) بالاستعداد النفسي لدى عينة البحث.
- إن عينة البحث يتميزون بالقدرة على الاستعداد النفسي نتيجة إمتلاكهم درجات مرتفعة من المنطقة النفسية للأداء الأمثل.

**University of Mosul
College of Physical Education
and Sport Sciences**



**The psychological zone of optimal Performance
and its relationship to psychological readiness
among futsal players**

Maryam Ghanim Saleh Ali

Master Thesis

Physical Education and Sport Sciences

Supervised by

Prof. Dr

Naghah Khalid Najib Alkhafaf

2024 A.D

1446 A.H

Abstract

The psychological zone of optimal "erfo'mance and its relationship to psychological readiness among futsal players

Researcher

supervisor

Maryam Ghanem Saleh

Prof.Dr. Nagham Khalid Najib Alkhafaf

The study aimed to:

- Build a scale
- a measure of the psychological zone for optimal performance among futsal players.
- Identify the psychological zone scale for optimal performance among futsal players.
- Build a scale measure of psychological readiness among futsal players.
- Identify the measure of psychological readiness among futsal players.
- Identifying the relationship between the dimensions of the psychological zone for optimal performance and psychological readiness among futsal players.
- In order to verify the objectives of the study, the researcher assumed the following:
- There is no significant relationship between the dimensions of the psychological zone of optimal performance and the psychological readiness of futsal players.

B

- There is no significant relationship between the psychological zone of optimal performance and psychological readiness among futsal players.

The researcher used the descriptive method in two methods, survey and correlational methods, for its suitability and the nature of the research

The research community included players in the Iraqi Premier Futsal League for the sports season (2023-2024), who numbered (197) players, while the research sample consisted of (179) players representing approximately (90.862%) of the research community distributed over The following sports clubs: (Basra Oil, Police, Central Oil, Air Defense, Central Refineries, Water Resources, Baghdad Municipality, Southern Gas, Eastern Gas, Nineveh, Police Mechanisms, Basra Youth, Air Force, Basra Municipality, and the Popular Mobilization Forces), have been established. Dividing the research sample into two samples (construction and application). The construction sample included (103) players, representing approximately (52.284%) of the research community. The construction sample was randomly selected from the Iraqi Premier League clubs in futsal (Baghdad Municipality, Al-Wasat refineries, police mechanisms). , Basra Oil, Eastern Province, Popular Mobilization Forces, Air Force, Water Resources), and the application sample amounted to (66) players representing (33.502%) of the research community, and the clubs included (Nineveh, Air Defense, Central Oil, Southern Gas, Municipality). Basra), as for the sample of the exploratory experiment, it amounted to (10) players from the Police Club, representing a percentage of (5.076%).(

The researcher used the questionnaire as a means of collecting data, as the current study required the following: constructing two measures of the psychological area for optimal performance and psychological preparedness, and the researcher used the statistical package (SPSS) to analyze the data statistically.

C

The researcher reached the following conclusions:

- The effectiveness of the two measures of the psychological zone for optimal performance and psychological readiness among futsal players and their ability to measure the psychological zone for optimal performance and psychological readiness when used as measurement tools.
- Futsal players are characterized by a high level in the psychological zone variable for optimal performance.
- Futsal players are characterized by a high level of psychological readiness.
- There is a direct correlation between the dimensions of the psychological area of optimal performance (motor awareness - emotional experience - integration into performance - regulation of excitement) and the psychological readiness of the research sample.

The research sample is distinguished by the ability to prepare psychologically as a result of their possession of a high level of the psychological zone for optimal performance, and vice versa, and this confirms the strength of the correlation between the psychological zone for optimal performance and the psychological readiness of the research sample.