



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع العلوم التطبيقية

التردد النفسي وعلاقته بأداء مهارة التهديف من الثبات والحركة بكره قدم الصالات

بحث مقدم الى

مجلس فرع العلوم التطبيقية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ميسان

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية

من قبل الطالب

علي محيبس رحيم

بإشراف

أ.م.د فاضل باقر مطشر

م/٢٠٢٤

هـ/١٤٤٥

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ))

صدق الله العلي العظيم

المجادلة: ١١

الإهداء

وصلت رحلتي الجامعية إلى نهايتها بعد تعب ومشقة..

وها أنا ذا أختتم بحث تخرُّجي بكل همّة ونشاط،

وأمتنُّ لكل من كان له فضل في مسيرتي،

وساعدني ولو باليسير،

الأبوين، والأهل، والأصدقاء، والأساتذة المُبجّلين..

أُهديكم بحث تخرُّجي.....

الباحث

اقرار المشرف

أشهد ان اعداد هذا البحث المرسوم بـ

التردد النفسي وعلاقته باداء مهاره التهديف من الثبات والحركة بكره قدم الصالات

المعد من قبل الطالب علي محيبس رحيم قد تم تحت اشرافي في جامعة ميسان – كلية التربية

الرياضية وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية .

التوقيع

بأشراف أ.م.د. فاضل باقر مطشر

التاريخ ٢٠٢٤/ /

إقرار لجنة المناقشة التقييم

نشهد نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقييم بأننا اطلعنا على البحث

الموسوم بـ

التردد النفسي وعلاقته باداء مهارة التهديف من الثبات والحركة بكره قدم الصالات

وقد ناقشنا الطالب في المحتوى البحث وفيما له علاقة به وانه جدير بالقبول لنيل درجة البكالوريوس في كلية

التربية الرياضية - جامعة ميسان .

التوقيع

عضوا

التوقيع

عضوا

التوقيع

رئيسا

صادق على لجنة مناقشة هذا البحث مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان / / ٢٠٢٤

شكر وتقدير

يسرني تقديم هذا الشكر لوالدي ووالدتي اللذان سهرا على تربيته
وتعليمي منذ بداية حياتي، وأتوجه بالشكر لكل من درسني أو ساعد في
تدريسي من دكاترة جامعة ميسان، وكل الأساتذة الذين يرجع لهم الفضل
بعد الله سبحانه وتعالى في تلقيني المعلومات الرياضية، كما اقدم الشكر
والتقدير للأساتذة المشرفين على هذا البحث، والشكر موجه أيضا لإدارة
جامعة ميسان لحسن توفيرهم الخدمات للطلاب وتسهيلها ومساعدتهم في
كل الأمور التي من شأنها أن تمنحهم فضاءً مريحا للدراسة وطلب العلم
في نظام وأمان .

الأساتذة
المشرفين

| رقم المبحث | الموضوع | الصفحة |
|------------|------------------------------|--------|
| | العنوان | |
| | الآية الكريمة | أ |
| | الاهداء | ب |
| | إقرار المشرف | ت |
| | أقرار لجنة المناقشه والتقويم | ث |
| | الشكر والتقدير | ح |
| | المحتويات | ز |
| | ملخص البحث | ذ |

| رقم المبحث | الفصل الأول | الصفحة |
|------------|--------------------|--------|
| ١ | تعريف البحث | ٢ |
| ١-١ | مقدمه واهمية البحث | ٢ |
| ٢-١ | مشكلة البحث | ٣ |
| ٣-١ | اهداف البحث | ٣ |
| ٤-١ | فروض البحث | ٣ |
| ٥-١ | مجالات البحث | ٣ |
| ١-٥-١ | المجال البشري | ٣ |
| ٢-٥-١ | المجال الزماني | ٣ |
| ٣-٥-١ | المجال المكاني | ٣ |

| رقم المبحث | الفصل الثاني | الصفحة |
|------------|--|--------|
| ٢- | الدراسات النظرية والدراسات المشابهة | ٤ |
| ١-٢ | الدراسات النظرية | ٥ |
| ٢-٢ | الدراسات المشابهة | ١٠ |
| ١-٢-٢ | دراسة الضغوط النفسية | ١٠ |

| رقم المبحث | الفصل الثالث | الصفحة |
|------------|--|--------|
| ٣- | منهج البحث واجراءاته الميدانية | ١٤ |
| ١-٣ | منهج البحث | ١٤ |
| ٢-٣ | عينة البحث : | ١٤ |
| ٣-٣ | الوسائل المساعدة | ١٤ |
| ١-٣-٣ | الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث | ١٤ |
| ٢-٣-٣ | الاختبارات المستخدمة في البحث | ١٥ |
| ٤-٣ | استمارة الاستبانة | ١٦ |
| ١-٤-٣ | المعالجات الاحصائية | ١٦ |

| رقم المبحث | الفصل الرابع | الصفحة |
|------------|-------------------------------------|--------|
| ٤- | عرض وتحليل النتائج ومناقشتها | ١٩ |
| ١-٤ | عرض ومناقشة نتائج الضغوط النفسية | ١٩ |

| رقم المبحث | الفصل الخامس | الصفحة |
|------------|-----------------------|--------|
| ٥- | الاستنتاجات والتوصيات | ٢١ |
| ١-٥ | الاستنتاجات | ٢٢ |
| ٢-٥ | التوصيات | ٢٢ |

| قائمة المصادر | الصفحة |
|---------------------------|--------|
| المصادر العربية والاجنبية | ٢٣ |

التردد النفسي وعلاقته باداء مهارة التهديف من الثبات والحركة بكره قدم الصالات

الطالب علي محيبس رحيم بأشراف د. فاضل باقر مطشر

ملخص البحث

تكمن اهمية البحث في تطرقة الى العامل النفسي وهو احد العوامل المهمة والمؤثرة في دقة التهديف . اما مشكلة البحث فكانت تتضمن التعرف على مستوى تأثير العامل النفسي على رياضي كرة القدم لانها احد الالعاب التي يعشقها الكثير من الناس .

ويهدف البحث الى معرفة علاقة التردد النفسي بمهارة دقة التهديف في كرة القدم ولتحقيق ذلك اختيرت عينة بالطريقة العمدية قوامها (٢٢) لاعبا من فريق نادي ميسان للدرجة الممتازة لكرة القدم من مجموع (٣٠) لاعبا حيث بلغت النسبة المئوية للعينة (٧٣٪) من مجموع مجتمع الاصل واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه المناسب لطبيعة البحث وقد استنتج الباحث ان هناك تباين بين مستوى التردد النفسي ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم وعدم وجود فرق معنوي بين التردد النفسي ودقة التهديف لكرة القدم نتيجة قلة الاهتمام بالجانب النفسي.

فالوصى الباحث على ضرورة الاعداد النفسي اثناء تطبيق البرنامج التدريبي

الفصل الأول

١- تعريف البحث

١-١ مقدمة واهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ اهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور الحاصل هو نتيجة حتمية لجميع نواحي الحياة حيث ان كرة القدم تعد احد الالعاب التي خضعت الى المبادئ والأسس العلمية وهذا هو سر في حدوث هذا التطور السريع المتلاحق في الاداء والذي يشمل طرائق اللعب والاساليب الدفاعية والهجومية مما لا يقبل الشك ان التطور الحاصل في الجانب الرياضي بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص . وقد تمثل لعبة كرة القدم بعناصر اللياقة البدنية والاداء المهاريوالخططي والاعداد النفسي للاعبين وتعد المهارات الاساسية الهجومية بمثابة احد الاسس المتينة للاعب كرة القدم الذي يركز عليه للتغلب على دفاعات الخصم وان التصويب هو جزء من المهارات الهجومية التي تعد الوسيلة الاساسية لتقدير النتيجة النهائية للفريقين كما ان دقة التصويب تتأثر بعدة عوامل قد تكون سلبية او ايجابية على اللاعب من بينها العامل النفسي الذي يعد احد العوامل المهمة والمؤثرة على دقة التهديف ونظرا لهذه الاهمية فقد قام الكثير من المتخصصين في المجال الرياضي بدراسة مستقبلية ودقيقة للعوامل النفسية وعلقتها بالمستوى الرياضي ومدى الاستفادة من توظيف تلك العوامل لرفع المستوى الرياضي فلماذا ارتأ الباحث دراسة التردد النفسي في المجال الرياضي وتقوية عند لاعبي كرة القدم للصلات- بوصفة حالة نفسية ذات تأثير مباشر على اداء الرياضي الامر الذي يجعل دراسته ومعرفة مستواه مما يعطي للمدرب توجيه الاعداد النفسي بشكل يجعل من مستوى التردد النفسي اقل حدة واقل تأثير على مستوى الرياضي حيث ان لعبة كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تلعب فيها الانفعالات النفسية دورا بارزا لايمكن تجاهلة " حيث أن الرياضي المشارك في البطولات الرياضية الغير معد إعداداً نفسياً جيداً ممكن تعريضه إلى ظهور بعض السمات النفسية التي تعوق العمل الرياضي " (٢ : ١٣٣) فكثير من اللاعبين المحترفين واجهوا مواقف أخفقوا فيها والدليل على ذلك ضربات الجزاء التي اخفق فيها خيرة اللاعبين وهذا يعود إلى حالات وأسباب نفسية قد يكون من ضمنها التردد النفسي الذي قد يعد أهم الاسباب التي قد يعزى إليها بعض حالات الاخفاق في التهديف .لذلك فان مسألة الاعداد النفسي أصبحت من الامور الهامة جدا التي تتركز عليها البرامج التدريبية وأصبح الصراع يدور في المجال النفسي في البرامج التدريبية . ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة في دراسة احد هذه الجوانب وهو التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم وعلاقتها بدقة التهديف والذي لم يتم التطرق اليه بشكل كبير في مجال البحوث والدراسة حيث ارتأ الباحث ان تجري هذه الدراسة تعريزاً لمجال البحث في هذا المجال.

٢-١ مشكلة البحث

التردد النفسي يعد من العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار التنفيذ في الحركة والثبات داخل الملعب وتردد اللاعب نتيجة لامتلاكه درجة عالية من التردد النفسي قد يؤدي الى ارباك اداءه وهذا الارباك قد عينه الى مجمل اداء الفريق الكلي وهذا الاثر السلبي للتردد وحاله اثر على اداء الفريق الى وقع الباحث على دراسة بشكل لدى عينه البحث بعد ان لاحظ تأخرت اللاعبين في اتخاذ القرارات الحاسمة والمناسبة داخل الملعب والى يمتد تأثيرها الى التهديد والذي يعتمد عليه حسم المباراة بأكملها.

٣-١ هدف البحث

١- معرفة علاقة التردد النفسي بمهارة دقة التهديد في كرة القدم .

٤-١ فروض البحث

١- وجود علاقة ارتباط بين نتائج التردد النفسي ودقة التهديد في كرة القدم

5-1 مجالات البحث

المجال البشري : تكون من فريق نادي ميسان للدرجة الأولى لكرة القدم

المجال الزمني : الفترة من ٢٠٢٤/٣/٣ لغاية ٥ / ٤ / ٢٠٢٤

المجال المكاني : نادي ميسان

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة الضغوط النفسية ودراسة مقارنة لبعض المهارات الاساسية لكرة القدم

٢- الدراسات النظرية والسابقة المشابهة.

1-2 الدراسات النظرية .

٢-١-١ التردد النفسي

هو عبارة عن صفة نفسية تنتاب الرياضي في اوقات معينة دون غيرها " (١ : ٨٠) . فمن العلامات الاخرى للخوف هي التردد الطويل في اجراء التمرين . ان ذلك ينتج عن حالة صراع التلميذ عندما يتردد بين ان يعمل أو لا يعمل (١٠ : ٢٠٤) .

وفي المجال الرياضي مثلاً يمكن أن نشاهد طالباً تردد في القفز إلى حوض السباحة رغم انه يجيد السباحة ويجيد القفز إلى الماء وهو مراقب مراقبة جيدة إن تردد من هذا النوع لا يمكن أن يأتي عفويًا. ويمكن أن تكون أسباب هذا التردد في الطالب نفسه أو أن تأتي من مصادر خارجية والمرء دائماً يحتاج إلى تأكيد ذاته ، وهذا التأكيد يتكون من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه . ولكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل ولا بالعمل الهين فأساسه المزاج النفسي الايجابي الذي يعد في مقدمة أسبابه تفاؤله وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب ، فربما نجد طالباً مزعزع الثقة ، ضعيف الشخصية ، ينهار إمام زملائه لأبسط سبب ويندب حظه لأبسط انتقاد من زملائه أو مدربيه . أن المدربي أو المدرب نفسه هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة إذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه فالطالب أو الرياضي يميل إلى تقليد النموذج والى محاكاة مدربيه وزملائه" (١١ : ٢٩) .

2-1-1-2 العوامل المساعدة في ظهور التردد النفسي (١ : ٦٤) .

• ان من العوامل التي تساعد او تقلل والعوامل المهمة التي يتفق عليها علماء النفس هو عامل الملل

والمقصود بالملل هو ان الشخص يقوم بعمل معين لفترة طويلة سوف يزداد او ينفر من القيام بنفس

العمل او حتى التفكير به لفترة قصيرة بعد قيامه بذلك العمل

• معرفة الهدف: ان الرياضي الذي يتمرن تحت هدف معين سيكون له حافز في عملة وان العمل من

دون هدف هو عمل عقيم وممل .

- معرفة الشخص لقابلية ومدى نجاحه : ان الشخص الذي يعلم مدى تقدمه ومدى نجاحه سيتقدم اوسع من الشخص الذي يتدرب من دون معرفة .
- المكافآت المشجعة : ان حصول الرياضي على المكافآت لقيامه بأستجابته معينة سيعزز الاستجابة المطلوبة منه بالاضافة الى انه مهما كانت درجة نضج الرياضي فأنة يحتاج الى عامل التشجيع وانه يحتاج الى ان يعترف الاخرون بأنجازاته.
- .جاذبية الفاعلية والاتجاه السلبي نحو ممارسة الفعالية : ان جاذبية الفرد الرياضي نحو فعالية معينة يعد وحده حافز لممارسة تلك الفعالية، ان الاتجاه السلبي نحو ممارسة الرياضي يشكل خاصية مهمة من خواص ممارسة النشاط
- . التفكير في اعباء نفسية كبيرة : ان التفكير تحت الظروف و اعباء نفسية كبيرة وجهد بدني عال يجعل الرياضي عرضة للتأخر في اتخاذ القرار وعدم الدقة في التنفيذ وهذه ظاهرة واضحة لاحتياج الى برهان تجريبي لاثباتها .
- العلاقة السلبية بمدرس التربية الرياضية :- وهذه الظاهرة والصفة عادة تلمسها عند التلميذ والضعفاء بالرياضة حيث يشعرون في الغالب ان المدرس لا يفهمهمولا يساعد همولا يعطيهم الفرصة العادلة لتحسين مستواهم .
- الخبرة السابقة :- ان الخبرة السابقة اثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي قبل المباريات حيث ان الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة او مخفية فيها .

- الظروف المناخية - : تعتبر الحالة الجوية من الحالات التي تساعد على خلق بيئة جيدة للمنافسة الرياضية حيث يكون فيها الرياضي مستعدا لبذل أقصى مجهود
- النمط الجسمي :- لقد قسم سيلدون الافراد الى ثلاثة انواع هي :
 - أ- النوع المكتنز (اندومورف)
 - ب- النوع العضلي (فيرورمورف)
 - ت-النوع النحيل (اکتومورف)
- التأثير السلبي للاخرين : تتتاب التلاميذ والرياضيين الضعفاء حالة تردد واضح عن اداء التمرينات لحضور بقية الافراد ، ان هذا التردد ناجم عن الخوف من لوم او استهزاء الآخرين
- الحالة التدريبية : يتميز الرياضي المبتدء بضعف الثقة بالنفس وبتأثيره السريع بالمؤثرات الخارجية مما يجعله عرضة للعديد من الحالات كما في البداية اكثر من الرياضي المتقدم الذي يتميز باستقرار قواه .
- مكان المنافسة : ان مكان المنافسة له الاهمية في حاله للرياضي حيث انها ستختلف اذا لعب على ملعبه الخاص او في ساحة الخصم او في ساحة حيادية .
- توفير عناصر الامن - : ينبغي مراعاة عناصر الامن والسلامة و الثقة بالنفس وخاصة بالنسبة للاداء الحركي الذي يرتبط ببعض المخاطر حتى لا يؤثر فشل اللاعب واصابته ببعض الاصابات البدنية .
- الجمهور : يمكن اعتبار استجابة المتفرجين وعددهم من العوامل المهمة في تحديد درجة الاستعداد النفسي للفرد الرياضي حيث ان مستوى اللعبة يختلف وكذلك الحالة النفسية للرياضي .

• التغيير المفاجئ في العادات اليومية - : ينبغي على المدرب عدم اجبار الفرد على تغيير عاداته اليومية بصورة مفاجئة استعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي الى بعض النتائج السلبية .

• مستوى واهمية المنافس : ان معرفة الرياضي لمستوى الخصم سيؤثر على درجة استعداد ذلك الرياضي فإذا كان الخصم اعلى من مستواه سيتعرض لحالة حمى البداية اما اذا كان الخصم ضعيف فقد يؤدي ذلك الى اتصاف حالة اللامبالاة .

• الاحماء :- تهدف عملية الاحماء الخاصة والعامة التي يؤديها الرياضي قبل المنافسة مباشرة الى العمل على اعدادة وتهيئة من النواحي المعنوية والنفسية والفنية لضمان اشتراكه في المنافسة في احسن حالة ممكنة " فالاحماء يؤثر على العوامل النفسية يزيد الحد كبير مستو بأداء اللاعب ويؤثر ايجابا على نتائج المباراة " (١٣ : ٢٣)

٢-١-٥- الدقة (٤ : ١٥٣)

كلمة الدقة بمعناها العلمي هي القدرة على توجيه الحركات التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وتوجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي فالدقة تتطلب السيطرة الكاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو عمل معين كما يتطلب الامر ان تكون الاشارة العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة والتوجيه سواء كان منها موجة للعضلات العامة او العضلات المقابلة لها حتى يؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لاصابة الهدف فإذا حدث خلال الاشارة الواردة أن ذلك يؤثر على دقة الحركة ومن المشاهدة ان الحركات الدقيقة يكون فيها الفرق بين قوة انقباض العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها قليل . مما سبق يتضح ان الدقة تعني الكفاءة في اصابة الهدف وقد يكون هذا الهدف منافسا كما هو الحال في الملاكمة والمبارزة او قد يكون المرمى كما هو الحال في كرة

القدم واليد . و الدقة تعد احدى المكونات الرئيسية في بعض الانشطة الرياضية مثل المبارزة والرماية والملاكمة كما انها مهمة في العديد من الانشطة الاخرى مثل كرة السلة واليد والطائرة اذ يتوقف عليها اصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز ويجب ان تقاس الدقة عن طريق توجيه الكرة نحو السلة باليدين او بيد واحدة وفي كرة القدم تقاس عن طريق تصويب الكرة على المرمى بالقدم وفي التنس يجب استخدام المضرب في تصويب الكرات الى اماكن بعيدة في ملعب المنافس . ومكون الدقة لا يقتصر اهميته على المجالات الرياضية فقط فهو مكون حالة في الحياة العامة فكثير من مهارات الحياة تتطلب هذا المكون الهام قبل قيادة السيارة كما ان الدقة مكون هام لممارسة بعض المهن كصناعة واصلاح الساعات والنسيج والخياطة . ويعرف لارسن الدقة بكونها هي القدرة على التحكم في الحركات الارادية نحو هدف معين "

٢-١-٦ التهديد .

" يعد التهديد من اهم المهارات التي يجب ان يتقنها لاعب كرة القدم ، واحد وسائل اللعب الهجومي اذ ان التهديد ليس فقط الجزء المثير من اللعبة بل واهم جزء في اللعب الهجومي " (٢ : ٦٥) . والذي يتم من خلاله ترجمة جميع الحركات التي يقوم بها اللاعبون الى ادخال الكرة في مرمى الخصم ، كما ان للتهديد اثر كبير على حاله النفسية للاعب الفريق اذ يساهم في رفع الروح المعنوية وتصعيد قابلياتهم على التنافس وتحقيق الفوز . اذ ان اجادة التهديد وامكانية ارتفاع معنويات الفريق وتصعيد قدراته وكفايته ورفع مستوى طموح اللاعبين وتحسين مستواهم وبذل اعلى جهد لتحقيق الفوز (٥ : ٧) .

٢-٢ الدراسات السابقة المشابهة .

٢-٢-١ دراسة فراس حسن عبد الحسين (١٩٩٩) (١:٦)

تصميم وبناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي وهدفت الدراسة الى

١. تصميم وبناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي.

٢. التطبيق التجريبي لهذا المقياس على عينة من الرياضيين ذوي الفردية والفرقية المختلفة. استخدم

الباحث المنهج المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة وأجرى البحث على عينة قوامها (١٠٠) لا عباً يمثلون

كليات التربية الرياضية. واستنتج الباحث أن سمة التردد النفسي تقيس الصفة المراد قياسها.

٢-٢-٢ - دراسة لفتة حميد سلمان (٢٠١٠) (٩ : ٧٤)

" قياس التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم "

وهدف الدراسة الى :

- قياس دراسة مستوى التردد النفسي لدى لاعبي منتخبات جامعات قطر بكرة القدم .
- التعرف على الأسباب والمؤثرات التي تؤدي الى التردد النفسي لدى اللاعبين. وقد افترض

الباحث

- ظهور مستويات متباينة من التردد النفسي لدى افراد عينة البحث.
 - هناك العديد من الاسباب التي تؤدي بعينه البحث للتردد النفسي اثناء المنافسة الرياضية.
- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واجرى البحث على عينة من لاعبي منتخبات جامعات قطر بكرة القدم والبالغ عددهم (١٦٨) لاعب في بطولة جامعات قطر

بكرة القدم لموسم ٢٠٠٤ على ملاعب نادي الميناء والبصرة بكرة القدم. محافظة البصرة. وقد

توصل الباحث الى عدة استنتاجات هي :

- ظهور التردد النفسي على كافة العينة ولكن بنسب مختلفة وبدرجات مقارنة.
- ان لمسة التردد النفسي بالغ الأثر في تحقيق النتائج داخل المباراة.

مناقشة الدراسات السابقة المشابهة :

كانت عينة الدراستين السابقتين من الذكور وكذلك الدراسة الحالية .

في دراسة لفتة حميد استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية . اما

في دراسة فراس حسن استخدم المنهج المسحي .

- في كلا الدراستين السابقتين تم تطبيق مقياس التردد النفسي وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية

الفصل الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ عينة البحث :

١- الوسائل المساعدة والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .

١-٣-٣- الوسائل المساعدة

٣-٣- الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث

٣- استمارة الاستبانة

٣- المعالجات الاحصائية

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

٣-٢ عينة البحث :

تعد العينة المحور الاساسي للعمل واحد وسائلة الموصلة الى الهدف لذا فقد اجري البحث على عينة من لاعبي فريق نادي ميسان لكرة وعددهم ٣٠ لاعبا وقد قام الباحث بأختيار العينة بالطريقة العمدية وقامت باستبعاد ٣ حراس مرمى من عينة البحث وخمسة لاعبين للتجربة الاستطلاعية فاصبحت عينة البحث الاساسية ٢٢ لاعبا وهي تمثل نسبة %٧٣ وكما مبين في الجدول (١)

جدول (١) يبين حجم العينة

| النسبة المئوية | المستبعدون | العينة الاساسية | مجتمع البحث |
|----------------|------------|-----------------|-------------|
| ٧٣% | ٨ | ٢٢ | ٣٠ |

٣- الوسائل المساعدة والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .

٣-٣-١ - الوسائل المساعدة

- ✓ المصادر العربية.
- ✓ المكتبة الافتراضية.
- ✓ المقابلات الشخصية.
- ✓ الاستبانة .
- ✓ الاختبارات المستخدمة في البحث.
- ✓ استمارة تسجيل الدرجات.

✓ فريق العمل المساعد .

٣-٣- الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

✓ جهاز حاسوب نوع ٤ . pentium .

✓ حاسبة الكترونية .

✓ أقراص 4 CD .

✓ كرة قدم صالات عدد (٥) .

✓ صافرة عدد (١) .

✓ جدار .

✓ طباشير .

✓ شريط قياس .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث

١- التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة (٤ : ١٥٤) .

٢- غرض الاختبار : قياس دقة التصويب (التهديف) .

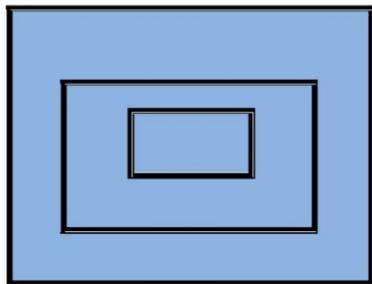
٣- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسة متتالية على المستطيلات

محاوفا اصابة المستطيل الصغير وللمختبر الحق باستخدام اي من القدمين

٤- الادوات : خمسة كرات قدم ، حائط امام ارض ممهدة يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة

ابعادها . (المستطيل الكبير طولة ٤٠ اسم وعرضه ١٠٠ اسم) و (المستطيل الأوسط طوله ١٠٠ اسم وعرضه

٨٠سم) و (المستطيل الصغير بطول ٨٠سم وعرض ٦٠سم) والارض تمثل الحافة السفلية من المستطيل



الكبير ويرسم خط يبعد عن الحائط بمقدار ٦م

١- تسجيل الدرجات :

- اذا اصابت الكرة المستطيل الصغير

(داخل المستطيل او على الخطوط المحددة لة) يحسب للمختبر ثلاث درجات .

ب- اذا اصابت الكرة المستطيل الاوسط (داخل المستطيل او على الخطوط المحددة لة) يحسب

للمختبر درجتان .

ت-اذا اصابت الكرة المستطيل الكبير داخل المستطيل او على الخطوط المحددة لة) يحتسب للمختبر

درجة واحدة .

ث -اذا اصابت الك المستطيلات يحسب له صفر

٣- استمارة الاستبانة

اعتمد الباحثها لاستبانها لمأخوذة من اطروحة الدكتوراة للباحث فراس حسن عبد الحسين (٧ : ١٤٨)

و المرفقة في ملحق (١) علما ان هذه الاستمارة قد صممت وقننت على البيئة العراقية وقد احتوت على

(٥١) فقرة تقيس حالة التردد النفسي عند اللاعب ٣- التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريبيا" عمليا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله إثناء

الاختبار لتفاديها " (٨:١٤٠) وقد اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق ١ / ٧ / ٢٠١٣

على خمس لاعبين من نادي ميسان لكرة القدم ضمن مجتمع البحث وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية في

نادي الاعظمية الرياضي ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- معرفة مدى تفاعل العينة مع الاستبانة.
- . معرفة كيفية توضيح الاختبارات وعرضها .
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية وذلك للعمل على تجاوزها .
- . التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة .
- كيفية انسيابية العمل وتنظيم اللاعبين في الملعب وطرائق التسجيل .
- التأكد من حجم وكفاءة افراد الفريق المساعد معرفة الوقت المستغرق الذي يحتاجه تنفيذ

الاختبارات

٣-٧ التجربة الرئيسية :

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية وذلك في يومي الثلاثاء والاربعاء الموافقين ٩ - ١٠ / ٧ / ٢٠١٣ حيث تم اجراء اختبار قياس التردد النفسي واختبار دقة التصويب على عينة البحث المتكونة من ٢٢ لاعب من فريق نادي ميسان لكرة القدم وقد تم اجراء الاختبار في نادي ميسان الرياضي ، و تم تفرغ البيانات للاستمارات الخاصة بالتردد النفسي وتفرغ البيانات والدرجات للاختبار الخاص بدقة التهديف.

٣- المعالجات الاحصائية

- النسبها لمئويه الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

معامل الارتباط بيرسون

الفصل الرابع

- ٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها
- ٤-١ عرض ومناقشة الضغوط النفسية

٤- عرض النتائج ومناقشتها

عرض ومناقشة النتائج بين مستوى التردد ودقة التهديد في كرة القدم .

جدول (٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ر) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ر) المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة |
|---------------|-------------|---------------|-------------------|---------------------|---------------|---------|
| التردد النفسي | الدرجة | ٩٢,٥ | ٢,٤٦ | ٠,٩٠٥ | ٠,٠٠١ | دال |
| التهديد | الدرجة | ٢٣,٧٦ | ٢,٢٣ | | | |

تحت مستوى دلالة ٠,٠٥

يبين الجدول (٢) ان قيمة (ر) المحسوبة هي (٠,٩٠٥) وهي اقل من قيمة (ر) الجدولية التي هي (٠.٤٦٨) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين التردد النفسي ودقة التصويب عند مستوى (٠.٠٥) تحت درجة حرية (١٦) .

ويفسر الباحث ذلك بأن التردد النفسي حالة نفسية تنتاب اللاعب أكثر من كونها سمة تغطي على شخصيته وقد ترجع أسبابها إلى العديد من المحاور والتي منها السمات الشخصية التي يتسم بها اللاعب أو الحالة التدريبية التي يكون عليها اللاعب أثناء المنافسة أو قد يكون السبب في حدوث التردد النفسي إلى تأثير الآخرين على اللاعب ممن يحيطون به أثناء المنافسة الرياضية وغيرها من المحاور ... كل هذه المحاور تشكل حالة من التردد عند اللاعب، والتي تختلف درجاتها من ناشئ إلى آخر . وذلك يتفق مع ما أشار إليه (نزار الطالب وكامل طه لويس، ١٩٩٣ م) ، في أنه يوجد العديد من المحاور التي تؤدي إلى ظهور التردد النفسي لدى اللاعب، وهي: الملل - معرفة الهدف - معرفة الشخص لقابليته ومدى نجاحه - المكافآت

والكلمات المشجعة - جاذبية الفعالية والاتجاه السلبي - التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة ، العلاقة السلبية بالمدرّب - الانطوائية - الإرادة - الخبرة السابقة - النمط الجسماني - الظروف المناخية- التأثير السلبي للآخرين - الحالة التدريبية - مكان المنافسة - الجمهور - التغيير المفاجئ في العادات اليومية - مستوى وأهمية المنافسة - الإحماء - توفير ٦١ : عناصر الأمن (٦١:١٤).

ويدعم ذلك ما ذكره (ثامر محمود نون، ٢٠١٢ م) ، أن التردد النفسي حالة نفسية تنتاب اللاعب أكثر من كونها سمة تطغى على شخصيته وقد يرجع أسبابها إلى قوة المنافسة والخصوم أو مناخ البطولة وخصوصية اللعبة وطبيعة الجمهور ومكان المنافسة كل هذه المحاور تساعد في خلق حالة من التردد عند بعض اللاعبين أو معظمهم والتي يختلف درجتها من لاعب إلى لاعب آخر (٥٨٨:٣).

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥ - الاستنتاجات والتوصيات .

٥-١ الاستنتاجات .

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

١- هناك تباين بين مستوى التردد النفسي ودقة التهديد لدى لاعبي كرة القدم . ٢- عدم تأكيد المدربين

إثناء الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية على تعزيز الجانب النفسي لدى أفراد عينة البحث لاسيما التردد النفسي وما يرتبط بها بصورة خاصة .

٥-٢ التوصيات .

١- إجراء بحوث ودراسات تتناول سمة التردد النفسي لدى الرياضيين وعلاقته بمتغيرات بدنية ومهارية

أخرى لدى لاعبي كرة القدم

٢- التأكيد على الجانب النفسي بكل مفرداته وسماته أثناء أداء الوحدات التدريبية. ٤- الاهتمام الجيد

في الإعداد النفسي كونه عنصر مهم في مرحلة الإعداد الرياضي لتحقيق النتائج الرياضية بشكل

جيد.

المصادر العربية والأجنبية

المصادر

- ١- اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي - مفاهيم - تطبيقات : (القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ٢- جارلس .ف . س . هو جز . التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم (ترجمة) طارق الناصري : (العراق ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٧٤) .
- ٣- صالح شاتي واخرون . قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان : (جامعة البصرة ، مجلة بحوث ودراسات كلية التربية الرياضية ، العدد ١٤ ، ٢٠٠١) .
- ٤- علي سلوم و جواد الحكيم . اختبارات وقياس في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤) .
- ٥- عمار كاظم خلف . اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩) .
- ٦- فراس حسن عبد الحسين . تصميم وبناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي : (رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩) .
- ٧- فراس حسن عبد الحسين . قياس التردد النفسي : (اطروحة دكتوراة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥) .
- ٨- قاسم حسين المندلوي : الاختيارات والقياس في التربية الرياضية : (بغداد مطابع التعليم العالي ، . (١٩٩٧) .

٩- لفقة حميد سلمان . قياس التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم : جامعة البصرة ، كلية العلوم ،

مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية ، المجلد التاسع ، العدد السابع عشر ، ٢٠١٠) .

١٠- نزار الطالب وكامل لويس . علم النفس الرياضي : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،

١٩٩٢) .

١١- نزار الطالب وكامل طه لويس . علم النفس الرياضي : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر

١٩٩٣) .

١٢- نزار الطالب و كامل طه لويس : علم النفس الرياضي : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة

والنشر ، ٢٠٠٠) .

١٣- ثامر محمود ذنون (٢٠١٢ م :التردد النفسي للاعبى منتخبات كليات جامعة الموصل

للألعاب الفردية وعلاقته بمستوى انجازهم، إنتاج علمي، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة

الموصل، كلية التربية الأساسية، المجلد(١٢)، العدد (١).

14- Iraqi Virtual Science Library,THE IMPORTANCE OF A SPECIFIC

WARM-UP ON THE PERFORMANCE OF THE HANDBALL GOALKEEPER

Author: Delia Carmen Dumitru Journal: CitiusAltiusFortius ISSN: 15828131 Year:

2010 Volume: 28 Issue: 3 Pages: 23-31 Provider: University of Pitesti- DOAJ

Publisher: University of Pitesti

الملاحق

الملحق (١)

الاستبانة المصممة لقياس التردد النفسي في المجال الرياضي

عزيزي اللاعب، بعد قراءة الاستمارة جيدا يرجى منك الإجابة على فقراتها وذلك من خلالا لتأشير

بعلامة (√) داخل المربع الذي تراه مناسباً لك ، مع ملاحظة عدم ذكر أي معلومات شخصية عنك ، علما

انه لا توجد عبارات صحيحة أو أخرى خاطئة .

| ت | الفقرات | تنطبق علي تمام | تنطبق علي | تنطبق علي احيانا | لا تنطبق علي تمام |
|-----|--|----------------|-----------|------------------|-------------------|
| ١. | أتردد عندما اشعر بضعف في المباراة المراد أدائها | | | | |
| ٢. | قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد | | | | |
| ٣. | أتردد عندما أزاول نشاطاً رياضياً لا أحبه ولا ارغب فيه | | | | |
| ٤. | أتردد في اداء الحركة الرياضية اذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة | | | | |
| ٥. | امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب الرياضية | | | | |
| ٦. | إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاوله التمارين والألعاب الرياضية | | | | |
| ٧. | ثقتي بنفسي تجعلني لا أتردد في اداء اللعبة | | | | |
| ٨. | أتردد عندما يسخر البعض مني | | | | |
| ٩. | وجود الأجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا أتردد في اداء الألعاب الرياضي | | | | |
| ١٠. | ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في اداء اللعبة | | | | |
| ١١. | امتلك حيوية ونشاط يساعدا في اداء اللعبة الرياضية | | | | |
| ١٢. | بسبب امتلاكي أعداد نفسياً عاليا أمارس الألعاب الرياضية بدون تردد | | | | |
| ١٣. | شجاعتني تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية | | | | |
| ١٤. | درجة تقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني متردد في أدائها | | | | |
| ١٥. | عندما اعرف الغاية من اللعبة فأنتني لا أتردد في أداءها | | | | |
| ١٦. | أتردد في اداء اللعبة الرياضية عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب | | | | |
| ١٧. | لا أتردد عندما أكون هادىء ومستقر نفسياً | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|-----|
| | | | | أتردد عندما يراودني شعور بالفشل | ١٨. |
| | | | | تمتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب الرياضية | ١٩. |
| | | | | اشعر بالتردد بأداء اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية | ٢٠. |
| | | | | خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا أتردد في اداء الألعاب الرياضية | ٢١. |
| | | | | أتردد عندما اتوقع انمستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب | ٢٢. |
| | | | | شعوري بالخوف من الفعالية أو الجهاز يسبب لي تردداً في الداء الألعاب الرياضية | ٢٣. |
| | | | | إحساسي بالملل يبعدي عن مزاوله الألعاب الرياضية | ٢٤. |
| | | | | أقلق من اداء الفعالية | ٢٥. |
| | | | | لا أبالى بنتيجة الأداء النهائية | ٢٦. |
| | | | | أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات | ٢٧. |
| | | | | شخصيتي هي السبب في ترددي | ٢٨. |
| | | | | عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطيء في اتخاذه | ٢٩. |
| | | | | أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها | ٣٠. |
| | | | | التغير المفاجيء في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الألعاب الرياضية | ٣١. |
| | | | | تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الأداء | ٣٢. |
| | | | | أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة عالية المستوى | ٣٣. |
| | | | | أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى | ٣٤. |
| | | | | عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني أتردد في اداء الفعالية المكلف بها | ٣٥. |
| | | | | الفشل التكرار يسبب لي التردد في اداء النشاط الرياضي | ٣٦. |
| | | | | أعدادي البدني غير الجيد يسبب ترددي في الأداء | ٣٧. |
| | | | | شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة الرياضية المكلف بها | ٣٨. |

Abstract

The significance of this research lies in considering the psychological factor which is an important and effective one in achieving accurate scoring. The problem of the research considers how far the psychological factor can affect football players, since football is one of the most popular games. The research aims at arriving at the relation of psychological hesitation with the scoring skill in football. In order to achieve that, a specimen of twenty two players in non-random sampling method of Kadhimiya Club team of primer division out of thirty, was selected. The rate was 73% of the source community. The researcher applied the descriptive approach in a survey method since it is the most appropriate for this type of research.

The researcher concluded that there is a variance in level between the psychological hesitation and accurate scoring for the football players and that there is no significant difference between the psychological hesitation and accurate scoring due to lack of attention to the psychological aspect.

The researcher recommended that psychological preparation is essential during the training progra

