



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
الدراسات الاولية

علاقة التردد النفسي بدقة التهديف من الثبات في كرة السلة  
لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
للبنات

بحث تقدمت به الطالبة

ديانه حيدر هاشم

مقدم الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد كجزء من  
المتطلبات لنيل درجة البكالوريوس للتربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

اشراف

أ.د منى طالب البدرى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ  
تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا))

صدق الله العظيم

سورة النساء

الآية 113

# الأهدى

قال تعالى: (قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون )

الحمد لله الذي وفقنا لتتمة هذه الخطوه في مسيرتنا الدراسيّه هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلّه تعالى اهداه الى:

من احمّل اسمه بكل فخر و كان سندي و عوني (والدي).

الى من كانت سببا في مواصلة دراستي إلى من علمتني الصبر والاجتهاد ومنحتني القوة والعزيمة وتمنت وانتظرت ان تكون معي بهذا اليوم و كانت تقول :

(انني اخشى انه في يوم وفاتي ، ساموت دون ان احقق حلمي هو ان أرى تخرجك و تناقشي بحثك ،

ان الحياه قصيره يا ابنتي قد تحدث الكثير من الأمور ، فاكملني دراستك مهما كانت الظروف)

أرجو من الله أن يرحمها و يغفر لها و يسكنها فسيح جناته (والدي) .

الى من ساعدني و دعمني و كان لي خير رفيق (الاستاذ حسين علي فاضل).

الى اخي الوحيد طفلي المدلل (حسن) .

و إلى كل من زرع الأمل في قلبي ، ووقف إلى جانبي(جدي و جدتي) .

إلى رفيقات المشوار اللاتي فاسمني اللحظات الجميلة رعاهن الله ووفقهن .

إلى الشفاه التي أكثرت الدعاء لنا كلما نطقت و إلى كل من كان لهم أثر على حياتي،

وإلى كل من احبهم قلبي .

إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة ، الاساتذه الافاضل في

كلية التربيه البدنيه و العلوم الرياضه للبنات

و أقدم هذا بحثي :

إلى كل من كان عثرة في حياتي..

إلى كل من أهداني وجعا وألما ..

إلى كل من كان سببا في غضبي و حزني..

إلى كل من حطم لي حلما يوما وأهداني قهرا مكانه..

إلى من قال لي أن الكتابة مضيعة وقت: "أنها فضفضة لا أكثر"، وأن الكلمات لا تعني شيئا .

إلى من انتقص الحياة وشجع الاستسلام..

إلى كل من رغب لي أن أكون ضعيفك ومنقادا ..

## سَهْرٌ وَقَفْتَهُ

الشكر لله عز وجل على توفيقه لاكمال بحثي واتوجه بالشكر الى جميع الاستاذات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لما قدموا لنا من معلومات طيلة مسيرتنا الدراسي .  
وشكري الخاص الى دكتورتي الرائعة التي ساندتني وساهمت في اتمام بحثي وتقديمه بهذا المستوى الراقى (أ. د منى طالب البديري).  
الى ابي الغالي وسندي ومصدر قوتي ومثلي الأعلى .  
الى امي وروحها التي لم تفارقني يوما منذ طفولتي  
وكانت الحافز الاول والاكبر لوصولي هذا اليوم .

الى جدي وجدتي شكرا من القلب لمساندتكم لي وشكرا لوجودكم في حياتي .  
الى صديقاتي واخواتي اشهد انهم نعم الرفاق وسند في كل الظروف .

### الشكر خاص

الى من وقف بجانبني و ساعدني في انجاز هذا البحث...  
لن انسى انك وقفت جانبي و ساعدتني...  
يعجز اللسان عن التعبير في حقه و اخلاقه و طبيته و انسانيته...

(استاذ حسين علي فاضل)

اسم الباحثه:

ديانه حيدر

## ملخص البحث

ومن المعروف إن لعبه الكره السله واحده من أهم الألعاب الرياضية أهميه من حيث الممارسة والاهتمام حيث تعد واحده من أهم الرياضيات ممارسه لسهوله أدائها ولما لها من جوانب ترفيهية إما في جانب المنافسات فان هذه العبه أصبحت تعد من أهم الألعاب الرياضية اهتماما ومشاهده وبالتالي انعكس في تطور الفرق الرياضية ولعلم النفس الرياضي دورا مؤثرا في مستوى الفرق وبذلك أصبح يأخذ اهتماما كبيرا من المسؤولين والمدربين والتردد النفسي من أهم الجوانب النفسية تأثيرا في أداء المهارات الفنية بالكره السله لذلك قام الباحث بالخوض في هذا الجانب وكانت مشكله البحث أن يجب إن يتوفر في لاعب كرة السله مختلف الصفات البدنية والمهارية ومن المهم إن يكون اللاعب في مستوى مهاري وبدني بحيث يستطيع أن يقوم بأداء جميع مهارات الكرة السله بصوره جيده في مختلف أوقات المباراة ، ومن خلال ملاحظه الباحث إن بعض الاعبين يمتلكون مؤهلات فنيه وبدنيه جيده إثناء التدريب لأنه يختلف الأمر خلال المنافسات الرسمية من هنا قد توصلت الباحثه لا يوجد تردد نفسي يسيطر على بعض الاعبين وجود تردد نفسي يسيطر على بعض الاعبين في أداء المهارات بصوره عامه و دقه التهديد بكره السله وكانت أهداف البحث التعرف مستوى التردد النفسي عند عينة البحث ، والتعرف على العلاقة بين التردد النفسي ودقه أداء التهديد من الثبات وكانت فروض البحث وجود مستوى عالي من التردد النفسي عند افراد عينة البحث لا توجد علاقة ارتباط بين التردد النفسي ودقه أداء دقه التهديد من الثبات واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطيه وذلك لملائمة طبيعة مشكله البحث على لاعبات كليه التربيه الرياضيه للبنات جامعه بغداد بالكرة السله للموسم ٢٠٢١-٢٠٢٢ والبالغ عددهم 100

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
2	آية قرآنية	1
3	الإهداء	2
4	الشكر والتقدير	3
5	الملخص	4
6	قائمة المحتويات	5
7	قائمة المحتويات	6
8	<b>الباب الاول</b>	7
9	1- المقدمة وأهمية البحث	8
10	2-1 مشكلة البحث	9
10	3-1 أهداف البحث	10
10	4-1 فرض البحث	11
11	5-1 مجالات البحث	12
11	6-1 تحديد المصطلحات	13
12	<b>الباب الثاني</b>	14
13	2-1 الدراسات النظرية	15
13	2-1-1 التردد النفسي	16
16	2-1-2 انواع التهديد بكره السنه	17
16	2-1-2-1 التهديد بالقفز من الثبات	18
17	2-2 الدراسات المرتبطة	19
17	2-2-1 دراسة فراس حسن عبد الحسين	20
18	2-2-2 دراسة صالح شافي ساجت - وآخرون ..لسنة 2001م	21
18	3-2-2 دراسة علاء كاظم عرموط الياصري	22
18	4-2-2 دراسة عامر راشد شيال و صادق دابر متاني.2014....	23
19	5-2-2 دراسة اكرم السيد السيد و عداء محمد كامل.	24
20	3-2 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	25
22	<b>الباب الثالث</b>	26
23	3-1 منهج البحث و اجراءاته الميدانيه.	27
23	2-3 المجتمع و عينه البحث	28
23	3-3 الوسائل والاجهزه و الادوات المستخدمة	29

24	4-3 اجراءات البحث الميدانية	30
24	1-4-3 تحديد اختبارات البحث	31
25	2-4-3 مقياس التردد النفسي	32
26	5-3 التجربة الاستطلاعية	33
26	1-5-3 اعاده تجربه الاستطلاعيه	34
27	2-4-3 ايجاد المعاملات العلميه	35
27	6-3 التجربة الرئيسية	36
27	7-3 الوسائل الاحصائية	37
28	الباب الرابع	38
29	4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج	39
29	4-1 عرض وتحليل نتائج التردد النفسي ودقة أداء مهارة التهديد من الثبات ومعامل ارتباطها	40
30	4-2 مناقشة نتائج معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة التهديد من الثبات	41
32	الباب الخامس	42
33	5- الاستنتاجات والتوصيات	43
33	1-1-5 الاستنتاجات	44
33	1-2-5 التوصيات	45
34	المصادر	46
35	الملاحق	47
36	الملحق (1)	48
37	مقياس التردد النفسي	49
38	مقياس التردد النفسي	50
39	الملحق (2)	51
40	الملحق (3)	52
41	الملحق (4)	53

## الباب الاول

- 1- المقدمة وأهمية البحث
- 2-1 مشكلة البحث
- 3-1 أهداف البحث
- 4-1 فروض البحث
- 5-1 مجالات البحث
- 6-1 التعريف ببعض المصطلحات



## 1\_1 المقدمة وأهمية البحث:

للتربية البدنية أهمية كبيرة في حياة الفرد والشعوب اذ اهتمت الكثير من دول العالم بها لانها اساس بناء وتطوير النواحي التربوية والبدنية والنفسية ، وكل دول العالم تسعى الى اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي ، ولكي يتحقق ذلك لابد من الاهتمام بالتربية الرياضية لانها تأخذ بيد الناشيء من الاجيال الصاعدة بدنيا ونفسيا لكي يكونوا على مستوى القدرة وتدفعهم لتحمل المسؤولية مستقبلا من أجل التطور والازدهار المعرفي . فالإنسان قطعاً لا يمكن ان يبلغ من النضوج العلمي أو التقدم الاجتماعي من دون أن تتوفر له التربية الواعية الهادفة الى تكوين وتنمية وعيه وبناء شخصيته وان لعملية التطور في التربية الرياضية هدفا اجتماعيا عاما في بناء المجتمع الانساني المتطور

ان الدراسات النفسية الحديثة اخذت على عاتقها الاهتمام بالأداء الرياضي وأسباب الاخفاقات التي تصاحبه. ومن اهتمام المختصين بالتربية الرياضية بعلم النفس الرياضي بشكل خاص فقد اكدت البحوث والدراسات النفسية الحديثة على ان كثيرا من الامراض النفسية المعروفة وكذلك الاخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع الى عوامل وأسباب نفسية كثيرة لذلك فقد اهتمت الدول بالتربية الرياضية بصورة عامة وتقويم الشخصية بصورة خاصة اذ نجد انها تسعى دوما الى بناء قاعدة واسعة للرياضة والاهتمام أكثر بالتخصصات الرياضييه وصولا للمستويات العليا ومن ضمنها لعبه كره السله حيث تعتبر من الألعاب المحبه للناس والتي تستقطب الكثير منهم وفي بعض الدول تعتبر اللعبة الشعبية الاولى التي يمارسها الصغار والكبار لمي تتمتع به من مهارات فنيه عاليه بدنيا وكذلك المتعه في الأداء وتسجيل النقاط والمنافسه

مما ذكر سابقا برزت أهمية البحث ومن خلال تسليط الضوء علئدور الناحية النفسية ومعرفة واقع التردد النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عند اداء مهارة التهديف التي تعد من المهارات التي تحتاج الى مواصفات معينه عند الاداء وتركيز وهدوء واستقرار نفسي عالي لذا تعتبر من المهارات الصعبة نسبيا عند الاداء لارتباطها بالحاله النفسيه للمؤدي.

## 2-1 مشكلة البحث:-

تعد الحالة النفسية أثناء أداء اي مهارة رياضية من الامور المهمة ومن الواجب أخذها بالحسبان والتي لها علاقة مباشرة بنتيجة الاداء ومن خلال ملاحظة الباحثه الشخصية وأطلاعها على بعض المصادر والبحوث السابقة وجدت أن أغلب الطالبات عند أداء مهاره التهديف من الثبات تفشل في تسجيل وتحقيق نتيجة مرضيه ولاسباب مختلفة ربما تكون نفسيه او بدنيه . لذا كان لزاماً أن نستكشف ونركز على ناحيه واحده فقط اللا وهي واقع التردد النفسي لدى الطالبات وهل لها علاقة مباشرة بأداء التهديف من الثبات بكرة السلة وصولاً منا لمحاولة إيجاد الحلول اللازمة لهذه المشكلة مستقبلاً.

## 3-1 أهداف البحث:

- 1- معرفة مستوى التردد النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعه عند أداء مهارة التهديف بكرة السلة.
- 2- التعرف على مستوى اداء مهارة التهديف من الثبات بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الرابعه.
- 3- التعرف على العلاقة بين التردد النفسي ومستوى اداء مهارة التهديف لدى الطالبات المرحلة الرابعه.

## 4-1 فرض البحث:

لا توجد هناك علاقة ارتبط بين التردد النفسي و مستوى أداء مهارة التهديف من الثبات بكرة السلة لدى الطالبات المرحلة الرابعه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

## ١-٥ مجالات البحث

- ١-١-٥ المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية للبنات.  
٢-١-٥ المجال المكاني: القاعة الرياضية الداخليه في كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات جامعة بغداد .  
٣-١-٥ المجال الزماني: الفترة من ٢٠٢١/١٢/١ لغايه ٢٠٢٢/٥/١٥

## ١-٦ تحديد المصطلحات

**التردد النفسي** : هو حالة نفسية يتصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قرار وخاصة اذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لاسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس الملل.<sup>(١)</sup>

---

<sup>١</sup> صدقي نور الدين محمد : علم النفس الرياضي، ط1، مكتب الجامعي الحديث، مصر، 2004، ص145.

## الباب الثاني

1\_2 الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة (المشابهة والسابقة)

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التردد النفسي

2-1-2 انواع التهديد بكره السلته

1-2-1-2 التهديد بالقفز من الثبات

2\_2 الدراسات المرتبطة (المشابهة والسابقة)

1-2-2 دراسة فراس حسن عبد الحسين

2-2-2 دراسة صالح شافي ساجت – وآخرون ...لسنة 2001م

3-2-2 دراسة علاء كاظم عرموط الياسري ...لسنة 2015م

4-2-2 دراسة عمار راشد شيال و صادق جابر متاني ...2014م

5-2-2 دراسة اكرم السيد السيد و دعاء محمد كامل .

2-2-6 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة.

## 2-1-1 التردد النفسي:

**التردد النفسي** هو السبب حالات كثيرة من الفشل فإلى أي حد أنت واثق من نفسك ومن حكمك في الشؤون المهمة التي تستدعي إلى القطع برأي فيها لاتخاذ قرار ما حولها؟ هل أنت متردد، غير واثق من نفسك، انك تسأل إذا كنت تقوم بالخطوة الصحيحة المناسبة أم لا؟. أن الحياة تتطلب من كل فرد اتخاذ قرارات مختلفة في شأن من الشؤون أو أكثر كل يوم.

وبعض هذه القرارات عقوبة بسيطة، في حين أن بعضها الآخر يمكن أن يغير مجرى حياة المرء كلها. إلا أن العجز عن القطع برأي في حالة معينة أسوأ كثيراً من عدم القطع برأي ما. فالتردد كان السبب في حالات كثيرة من الفشل ورب قائل أن الظروف لم تكن ملائمة لي، ولا يسعني تقرير أن قوة الابتكار تصبح عاجزة ومشلولة أن لم يصاحبها القطع

برأي فالفاعل الواعي حين يكون في حالة تشويش، فانه يعكس ذهنياً هذه الحالة المشوشة على العقل الباطن الذي يتفاعل مع هذه الصورة الذهنية المشوشة ويعمل على أن تستمر هذه الحالة في الحياة العادية وتكون النتائج دائماً متذبذبة أو لا ادري أين إنا غالباً ما نسمع مثل هذه العبارة يرددها الكثيرون.

وهم إذا يرددونها لا يعدون الحقيقة والصواب فالتفكير الخاطئ قد ألقاهم في وحدة الارتباك وهم بلا قصد منهم، يتخيلون أنفسهم في أسوأ حالات الارتباك، واعلم أن قولك بينك وبين نفسك انك لا تدري أين أنت، هو السبيل الأكيد لفقدانك سيطرتك على الظروف المحيطة بك

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 عفواً. 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 المدرب 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

## العوامل المساعدة على ظهور التردد النفسي:

التردد النفسي باعتباره صفة نفسية تنتاب الرياضي في أوقات معينة دون غيرها،

هناك عوامل

عديدة تساعد أو تقلل ظهورها منها:

**1\_ الملل:** أن من العوامل المهمة التي يتفق عليها علماء النفس هو عامل الملل. والمقصود بالملل هنا هو أن الشخص الذي يقوم بعمل معين لفترة طويلة سوف

يتردد أو ينفر من القيام بنفس العمل أو حتى التفكير به لفترة ولو قصيرة بعد قيامه بذلك العمل. أن هذا الملل سوف يخف أو ينمحي خلال فترة الراحة ويكون المتعلم بعدها مستعداً من جديد لتقبل المعلومات

**2\_ معرفة الهدف:** أن الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين، سيكون له حافز في عمله. وان العمل من دون هدف عمل عقيم وممل، فيجب على المدرب ان يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة وكي يعرف الرياضي مدى تقدمه.

**3\_ معرفة الشخص لقابليته ومدى نجاحه:** أن الشخص الذي يعلم مدى تقدمه ومدى نجاحه يتقدم أسرع من الشخص الذي يتدرب من دون المعرفة. ولهذا يجب على المدرب أن يكون صريحاً على مساعدة الرياضي في تفهم قابليته ونجاحه وفشله

**4\_ المكافآت والكلمات المشجعة:** أن الحصول الرياضي على المكافآت لقيامه باستجابة معينة سيعزز الاستجابة المطلوبة منه، بالإضافة إلى انه يعترف الآخرون بانجازاته، فمجرد كلمة بسيطة من قبل المدرب قد تؤدي إلى تحسين ملموس في قابلية الرياضي

**5\_ جاذبية الفعالية والاتجاه السلبي نحو ممارسة الفعالية:** أن جاذبية الفرد الرياضي نحو فعالية معينة دون سواها وحده حافزاً لممارسة تلك الفعالية، أن الاتجاه النفسي السلبي نحو ممارسة الرياضة يشكل خاصية مهمة من خواص ممارسة النشاط، لذا يعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في اختيار الفرد لتلك الفعالية والتفاعل معها أو تجنبها. وعلى هذا الأساس فان الاتجاه السلبي نحو ممارسة الرياضة يؤدي إلى تجنب هذا النوع من النشاط وضعف الانجاز فيه

**6\_ التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة:** أن التفكير تحت ظروف وأعباء نفسية كبيرة وجهد بدني يجعل الرياضي عرضه إلى التأخير في اتخاذ القرار، وعدم الدقة في التنفيذ، وهذه الظاهرة واضحة ولا تحتاج إلى برهان تجريبي لإثباتها فكلنا نشعر وقد بتجارب عديدة تؤثر ضعف القابلية على التفكير عندما يحمل الفرد بأعباء نفسية كبيرة أو عندما يكون مجهداً بدنياً

**7\_ العلاقة السلبية بمدرس التربية الرياضية:** وهذه الصفة عادة نلمسها عند التلاميذ الضعفاء بالرياضة حيث انهم يشعرون في الغالب بان المدرس لا يفهمهم ولا يساعدهم ولا يعطيهم الفرصة العادلة لتحسين مستواهم وقلة هم التلاميذ الذين تربطهم علاقة ايجابية بالمدرس

**8\_ الانطوائية:** أن حالات الفشل المتكرر تؤدي أحيانا إلى انسحاب من المجتمع فنرى الطالب الضعيف في الرياضة لا يرغب حضور درس التربية الرياضية. وفي الأحيان قد لا يرغب التلميذ في الذهاب إلى المدرسة في الأيام التي فيها درس التربية الرياضية

**9\_ الخبرة السابقة:** أن للخبرة السابقة اثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي قبل المباريات حيث أن الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالتي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة أ مختفية فيها. أما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وبممارسات كثيرة فانه سيكون مستعدا لخوض المباراة وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد

**10\_ النمط الجسمي:** لقد قسم شيلدون الأفراد إلى ثلاثة أنواع:

1\_ النوع المكتنز\_ اندومورف.

2\_ النوع العضلي\_ ميزومورف.

3\_ النوع النحيل\_ اکتومورف.

أن لأنماط الثلاثة صفات جسمية وصفات نفسية، وان النمط الجسماني للفرد يؤثر في شخصيته كما يولد لدى الفرد رغبة في مزاوله النشاطات الرياضية التي تتناسب مع نمطه. وهنا نؤكد أن نوع النمط الجسماني قد يساعد في نجاح الرياضي في فعالية معينة ولكنه ليس العامل الأساسي حيث أن التفوق في الفعاليات الرياضية ينتج من عوامل كثيرة متداخلة قد يكون النمط الجسماني احدها

**11\_ مكان المنافسة:** أن مكان المنافسة له الأهمية في الحالة النفسية للرياضي حيث أنها ستختلف إذا لعب على ملعبه الخاص وفي الأدوات التي تعود له عن ما لو لعب في ساحة الخصم أو في ساحة حيادية

**12\_ التغير المفاجئ في العادات اليومية:** ينبغي على المدرب الرياضي عدم إجبار الفرد على تغير عاداته اليومية بصورة مفاجئة استعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى بعض النتائج السلبية. على سبيل المثال ينبغي مراعاة ذهاب الأفراد للنوم في الذي يسبق المباراة في الموعد المحدد

**2-1-2 أنواع التهديد بكره السله :**

1- التهديد من الثبات .

2- التهديد السلمي

3- التهديد بالقف

4- التهديد الخطافي .

5- التهديد بمتابعة الكرات المرتدة .

## 2-1-2-1-2-1 التهديف بالقفز من الثبات :

انتشر التهديف من القفز قبل عام 1950 واصبح ذا فعالية عالية وتأثير بين بقية التهديفات وذلك بسبب كثرة استخدامه بين اللاعبين اثناء المباراة ، لانه يعتبر سلاحا ناجحا في تسجيل النقاط بكرة السلة . حيث تعتبر المهارة الاساسية التي عن طريقها يمكن للفريق ان يحقق النجاح والانتصار في المباراة . وتكمن اهمية هذا النوع من التهديف حيث تجعل اللاعب المهاجم الكقيام بالتهديف وهو في الهواء ، مما يصعب على اللاعب المدافع من اعاقته او عرقلة بقية اللاعبين:

وعند اداء هذا النوع من التهديف يجب ان يكون بعد تسليم اللاعب الكرة في المكان المناسب وتوافر فرصة جيد للتهديف ، حيث يقوم بثني الركبتين مع رفع الكعبين اي تدفع الارض بمشطي القدمين للقفز للاعلى عموديا على نقطة دفع الارض . اثناء القفز يجب ان تصل الكرة امام اعلى الرأس ، وعلى اليد الدافعة للكرة مع سندها باليد الاخرى ، وعند الوصول الى اعلى نقطة من القفز تدفع الكرة بالاصابع مع مد الذراع للاعلى وللمام باتجاه الهدف . وايضا عند مد الذراع يكون هناك ثني بالرسغ للمام وللأسفل ، ثم هبوط اللاعب على كلتا القدمين وفي المكان الذي قفز منه ليتم عملية التهديف

ويعتمد نجاح التهديف ( أيا كان نوعه ) على العوامل الآتية

1. ارتخاء جسم اللاعب يترافق مع سيطرته على الكرة .
2. القدرة على التركيز .
3. القدرة على اختيار منطقة معينة من الهدف لغرض التهديف .
4. وضع الكرة ( أي دوران الكرة حول نفسها وهي في طريقها نحو السلة ) .
5. زاوية انطلاق الكرة باتجاه الهدف .
6. تقدير زاوية طيران الكرة .
7. متابعة الذراع الرامية الكرة بعد التهديف .



## 2-2 الدراسات المرتبطة:

### 2-2-1 دراسة فراس حسن عبد الحسين

#### (تصميم وبناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي) 2021

أهداف البحث:

1. تصميم وبناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي.
2. التطبيق التجريبي لهذا المقياس على عينة من الرياضيين ذوي الفردية والفرقية المختلفة.

استخدم الباحث المنهج المسحي للائتمته لطبيعة الدراسة وأجرى البحث على عينة قوامها (100 لاعبا) يمثلون كليات التربية الرياضية.

### استنتاج الباحث...

أن سمة التردد النفسي تقيس الصفة المراد قياسها

### 2-2-2 دراسة صالح شافي ساجت واخرون 2001م

(قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان) .....

### أهداف البحث:

1. قياس وتقييم مستوى التردد النفسي لكافة الفرق المشاركة العراقية والعربية.
2. قياس وتقييم مستوى التردد النفسي لكافة اللاعبين المشاركين في البطولة.
3. قياس وتقييم مستوى التردد النفسي للاعبين الاركاض والرمي والقفز.

### 3-2-2 دراسة علاء كاظم عرموط الياسري

(التردد النفسي وعلاقته بدقة أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية بكرة الطائرة)

#### اهداف البحث..

- 1- قياس وتقييم التردد النفسي للاعبين كرة الطائرة في منتخب جامعة القادسية.
- 2- قياس وتقييم التردد النفسي لبعض لاعبي المنطقة الخلفية بكرة الطائرة من منتخب الجامعة.

#### استنتج الباحث..

- 1- اظهرت الدراسة وجود تردد نفسي لدى عينة البحث في أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية.
- 2- أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط عكسية بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية.
- 3- قلة خبرة وعدم الثقة بالنفس قد أدت الى زيادة التردد النفسي .

### 3-2-4 دراسة عامر راشد شيال و صادق جابر متاني . 2014...

(التردد النفسي وعلاقته بأداء رفع الخطف لدى طلاب كلية التربية الرياضية)

#### اهداف البحث..

هدف البحث الى التعرف على مستوى التردد النفسي والعلاقة بين المتغيرين لدى طلاب كلية التربية الرياضية \_ جامعة واسط للعام الدراسي 2013\_2014

#### استنتج الباحث...

- 1- هناك تردد نفسي لدى طلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية جامعة واسط في أداء رفعة الخطف بشكل مرتفع.
- 2- هناك علاقة عكسية بين التردد النفسي وأداء رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية \_ جامعة واسط.

## 5-2-2 دراسة اكرم السيد السيد و دعاء محمد كامل.

( أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسي وبعض المتغيرات  
الاداء المهاري للسباحة الزحف على الظهر).

### استنتاج الباحث...

- 1- لكل من البرنامج النفسي التعليمي المقترح من الباحثين وبالطريقة التقليدية في المحاضرة تأثيرا إيجابيا على تعلم السباحة الزحف على الظهر للطلّبات.
- 2- البرنامج النفسي\_ التعليمي المقترح من الباحثين أكثر تأثيرا وإيجابية عن الطريقة التقليدية في تنمية الثقة بالنفس وخفض مستوى التردد النفسي للطلّبات.
- 3- البرنامج النفسي\_ التعليمي المقترح من الباحثين أكثر تأثيرا وإيجابية عن الطريقة التقليدية في تعلم مهارات السباحة على الظهر للطلّبات.
- 4- تفوقه المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المختارة في البحث.

## 6-2-2 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والسابقة.

مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي	المتغير التابع	1-دراسة فراس حسن عبد الحسين
تصميم وبناء مقياس	المتغير المستقل	
(100) لاعب من كلية التربية الرياضية	العينة	
استخدم الباحث المنهج المسحي	المنهج	
التردد النفسي لدى لاعبين ساحه والميدان	متغير التابع	2 دراسة صالح شافي ساجت واخرون 2001م
قياس وتقييم	متغير المستقل	
(60) طالب من كلية التربية الرياضية	العينة	
منهج المسحي	المنهج	
دقة أداء الضرب الساحق	متغير التابع	3 دراسة علاء كاظم عرموط الياسري
التردد النفسي	متغير المستقل	
10 لاعبين من منتخب جامعة القادسية	العينة	
المنهج المسحي	المنهج	
دقة أداء رفعة الخطف	متغير تابع	4دراسة عامر راشد شيال و صادق جابر متاني . 2014
التردد النفسي	متغير المستقل	
80 طالب من المرحلة الاولى التربية الرياضية جامعة واسط	العينة	
المنهج المسحي	المنهج	
التردد النفسي وبعض المتغيرات المهارية للاعبين السباحة	متغير تابع	5 دراسة اكرم السي و دعاء محمد كامل
أثر برنامج رياضي مقترح	متغير المستقل	
130 طالبة من المرحلة الاولى	العينة	
المنهج التجريبي	المنهج	
أداء مهارة التنصويب من الثبات بكرة السلة	نتغير التابع	6-دراسة ديانة حيدر
التردد النفسي	متغير المستقل	
15 طالبة من المرحلة الرابعه	العين	
المنهج المسحي	المنهج	

## الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته.

3-3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث.

4-3 اجراءات البحث الميدانية.

1-4-3 تحديد متغيرات البحث.

2-4-3 تحديد اختبارات البحث.

3-4-3 مقياس التردد النفسي.

5-3 التجربة الاستطلاعية.

6-3 التجربة الرئيسية.

1-6-3 توزيع المقياس.

7-3 الوسائل الاحصائية.

### 3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المنحن والعلاقات الارتباطية لكونه يلائم لطبيعة مشكلة البحث المراد حلها وان المنهج الوصفي سعى الى جمع بيانات افراد المجتمع لمحاولة تحدد الحالة الراهنة للمجتمع.

### 3-2 مجتمع وعينة البحث.

تم اختيار مجتمع البحث بالصورة العشوائية البسيطة (القرعة) عن طريق اختيار شعبة (أ) والبالغ عددهم (100) طالبة و من ثم تم اختيار عينه البحث بصوره عشوائيه بسيطه (القرعه) عن طريق اختيار شعبه -ا- و البالغ عددهن 15 طالبه بعد استبعاد من لم تلتزم بالحضور او إجابات المقياس غير مكتمله بلغت نسبه العينه 15% من العدد الكلي .

### 3-3 الوسائل والاجهزة و الأدوات المستخدمة .

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة الامعلومات الدولية (الانترنت).
- أستمارة تسجيل البيانات.
- البحوث ورسائل الماجستير.
- ملعب.
- كره سله.
- الحاسبه.
- صافره.

### 3-4 اجراءات البحث الميدانية :-

#### 3-4-1 تحديد اختبارات البحث :

تم اختيار اختبار البحث بعد الاطلاع على المصادر و الاتفاق مع المشرفة في اختبار يمثل دقة التصويب بكرة السلة لعينة البحث من لطالبات مرحلة الرابعه كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

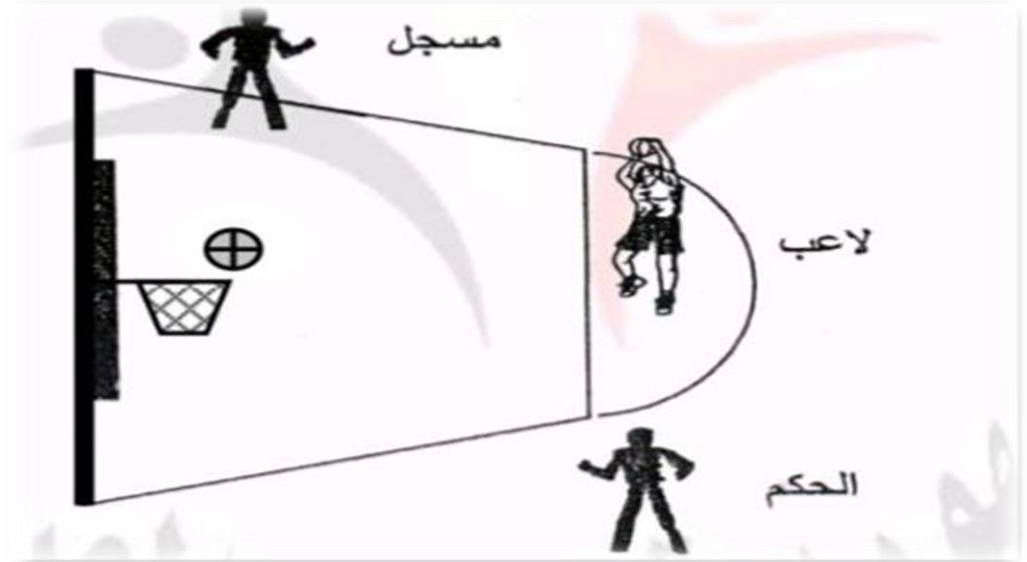
#### 1- اختبار دقة التصويب من الثبات (10 رمية).

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من الرمة الحرة .

الادوات المستخدمة: ملعب كرة سلة – هدف كرة سلة – كرة سلة .

عدد المحاولات: يقوم للاعب بالتصويب الكرة على السلة ثلاث مجموعات كل مجموعه (5) تصويبات متتالية من منتصف مجال الرمية الحرة وعلى الجانبين ويعطي كل لاعبا وقتا مناسباً بين كل مجموعه وأخرى.

أحتساب النقاط : تحتسب درجتان لكل كرة تدخل السلة ودرجة واحدة لكل كرة تلمس الحلق ولا تدخل أما الدرجات المختبر فتساوي مجموع النقاط التي حصل عليها في الحاولات الخمسة عشر علما الحد الاقصى للدرجات 30.



## تقييم الاداء المهاري:

تم تقييم الاداء من قبل ٣ محكمات \* وهن مدرسات المادة بوضع ٣ درجات لتقييم الاداء وقد تم بعد ذلك حذف اعلى وادنى درجه واخذ الدرجه الوسطى.

### 3-4-2 مقياس التردد النفسي 1/

تم اخذ اختبار مقياس التردد النفسي الذي اعده الباحث (فراس حسن عبد الحسين) <sup>(1)</sup> وبعد ذلك عرض على مجموعه من الخبراء \* لبيان مدى ملائمته مع عينة البحث من طالبات المرحلة الرابعه كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وتم تطبيق المقياس على عينه البحث.

تم توزيع الاستبيان على طالبات (عينة البحث) بتاريخ ٥ - ٢ - 2022 وتتكون هذه الاستمارة من احدى وخمسين فقرة تعبر كل فقرة عن مستوى معين من مستويات التردد النفسي يتم الاجابة عنها بالتأشير حول الفقرة المناسبة للطالبة (تنطبق علي ، تنطبق عليا تماما ، تنطبق عليا أحيانا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماما ) وتم الاجابة عليها من قبل الطالبات .

---

(1) فراس حسن عبد الحسين: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف لطباعة والنشر، 1978

\* ملحق رقم (2)



### 3-5 التجربة الاستطلاعية :-

لغرض معرفة الادوات المطلوبة والزمن المستغرق لاجراء التجربة الرئيسية وتدريب الكادر المساعد والتأكد من صلاحية الاختبار تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث وهم من طالبات مرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وهن من طالبات المستعدات من عينة البحث وعددهم ثلاثة، وتم إجراء التجربة يوم الثلاثاء 5-2-2022 ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:-

- معرفة مدى تفاعل العينة مع الاستبانة
- معرفة كيفية توضيح الاختبارات وعرضها .
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثة 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

### 3-5-1 اعاده التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونه من 100 طالبه من نفس المرحله حيث وزعت استماره المقياس في يوم 2022/2/5 ثم اعيد توزيعها بعد 10 ايام من تاريخ التوزيع الاول في يوم 2022/2/15 وذلك لغرض إيجاد المعاملات العلميه للمقياس كونه سيطبق على عينة تختلف عن عينة المقياس وبعد فتره زمنية لذا يجب إيجاد معامل الصدق والثبات والموضوعيه

### 3-5-2 إيجاد المعاملات العلميه

لغرض إيجاد معامل الصدق والثبات وبعد تحليل نتائج اعاده المقياس وجد بأن معامل الثبات هو ٩٠.١ اما معامل الصدق فكان ٩٣.٣ والموضوعيه فقد تم أخذ رأي الخبراء حول صلاحية المقياس للعينه .

### 3-6 التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة باجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث في يوم الاربعاء المصادف 17-2-2022 في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في تمام الساعة العاشرة صباحا حيث بدأت التجربة بتوزيع استمارة مقياس التردد النفسي ثم بعدها تم اجراء اختبار مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة و من قبل فريق العمل المساعد \*

### 3-6 الوسائل الاحصائية.

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

الارتباط البسيط (بيرسون).

---

\* فريق العمل المساعد انظر للملحق (4)

## الباب الرابع

### 4- عرض وتحليل ومناقشه النتائج

٤-١ عرض وتحليل نتائج علاقه التردد النفسي بدقه أداء مهاره التهديق من الثبات

٤-٢ مناقشه نتائج علاقه التردد النفسي بدقه أداء مهاره التهديق من الثبات

#### ٤- عرض وتحليل ومناقشه النتائج.

#### 1-4 عرض وتحليل نتائج علاقه التردد النفسي بدقه أداء مهاره التهديف من الثبات.

بعد ان قام الباحثة بتطبيق القياس على عينه الي والبالغ عددهن ١٥ طالبة من المرحلة الرابعه قامت باحساب درجه كل طالبة للتردد النفسي الذي تمتلكه حيث بلغ متوسط الدرجات لهذا الاستبيان ١٣٢ و لما كانت الدرجات تتراوح ما بين ٥١-٢٥٥ فهذا يشير الى تفاوت بين افراد عينه لسمه التردد النفسي و هذا نراه في جدول (1)

#### جدول (1)

#### يبين التردد النفسي لدى العينه

النسبه	العدد	الدرجات	المستويات	
		91-51	بدون تردد	ممتاز
		130-92	تردد ضعيف	جيد
		173-133	تردد قوي	متوسط
		214-174	تردد عالي	مقبول
		255-215	تردد عالي جدا	ضعيف

#### جدول رقم (2)

يبين الجدول رقم (2)الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحتسبة.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	دلالة الفروض
دقة التصويب	8	1.9	0.97 -	معنوي
التردد النفسي	172.6	0.27 -		

\*قيمة معامل الارتباط الجدولية هي 0.62 عند درجة حرية 8 ومستوى دلالة 0.05

يبين الجدول رقم ( 1 ) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة التهديف من الثبات لعينة البحث حيث

أظهرت النتائج ما يلي : الوسط الحسابي لدقة أداء مهارة التصويب من الثبات من المنطقة الرمية الحرة بلغت قيمته ( ٨ ) وانحراف معياري قيمته ( ٩٠١ ) اما بالنسبة للاختبار التردد النفسي فبلغت قيمة الوسط الحسابي ( 6 , ١72 ) وانحراف معياري ( ١ , ٢٧ ) إما قيمة معامل الارتباط المحسوبة فلقد كانت ( ٩٧ , ٠ ) وهي اكبر من قيمة الجدولية البالغ قيمتها ( 63 , 0 ) عند مستوى دلالة ( ٠ , ٥ ) ودرجة حرية ( ٨ ) وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين التردد النفس ودقة أداء مهارة التصويب من الثبات.

#### ٤-٢ مناقشة نتائج علاقة التردد النفسي بدقه أداء مهاره التهديف من الثبات

عند ملاحظة الجدول رقم (2) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتردد النفسي وكذلك دقة أداء مهارة التصويب من الثبات وكذلك معامل ارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة التصويب من الثبات نلاحظ وجود علاقة ارتباط معنوية بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة التصويب من الثبات وهذه العلاقة علاقة عكسية أي كلما زاد التردد النفسي عند عينة البحث كلما قلت دقة أداء مهارة التصويب من الثبات

ويعزو الباحث وجود هذه العلاقة إلى ضعف العامل النفسي لدى العينه ( إن من ابرز عوامل النجاح للاداء الرياضي هو العامل النفسي الذي يجب إن يستثمره المدربون ويجنده لصالح اللاعبين الذين يجب إن يظهرن هادئين واثقين متفائلين كما أن ابرز عوامل النجاح يجب إن تكون نفسية وان يقوم كل فرد الجهاز بواجبة كاملا من اجل إن النتيجة الايجابية والثقة والتعاون والإحساس بالمسؤولية هو قاسما مشتركا للجميع ).(1)

ويجب على المدربين أن يزرعوا الثقة في نفوس لاعبيهم لاداء المهارات ( أن لاعبيهم الذين تعوزهم الثقة في النفس و بالتالي التردد النفسي و يقعون فريسة الفشل والخوف مما يؤدي إلى الاضطراب في الاداء ) (8)

كما أن للخبرات المتراكمة دورا كبيرا في عدم ظهور التردد عند الاداء فعلى المدرب إشراك الجميع بأكثر عدد من التدريبات ( وبهذه نضمن توفر خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل وهذا يتيح للرياضي تقييم قدراته مما يؤدي إلى توجه الرياضي نحو الهدف وبالتالي نحو النتيجة وفي ضوء ذلك يقرر عدم التردد استعانة بالخبرات السابقة(2).

وهذا ما أكدته كلا من ( نزار الطالب وكامل طه لويس ) ان التردد النفسي يؤثر عليها خبره السابقة في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي ، حيث ان الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالاتي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة او مخفية فيها ، أما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وممارسات كثيرة فإنه سيكون مستعدا للاداء و بدرجه جيده(3).

- 
- 8 محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية والمهارية، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص447.
- 2 ريسان خريبط مجيد و عبد الزهرة حميد : كرة السلة للمستويات العليا، ط1، العراق مطابع التعليم العالي، 1990، ص219.
- 3 نزار الطالب: مبادئ علم النفس الرياضي، مطبعة الشعب، بغداد، 1976 . 11.

## الباب الخامس

1-5 الاستنتاجات و التوصيات

1-1-5 الاستنتاجات

1-2-5 التوصيات

### **1-1-5 الاستنتاجات: من خلال نتائج البحث ظهر لنا**

- 1- وجود تردد نفسي لدى عينة البحث في أداء مهارة التهديف من الثبات.
- 2- أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط عكسية بين التردد النفسي ودقة أداء التهديف من الثبات.
- 3- قلة الخبرة وعدم الثقة بالنفس أدت إلى زيادة التردد النفسي.

### **1-2-5 التوصيات:**

- 1- يجب على المدربين العمل على معالجة كل العوامل التي تؤدي إلى ظهور التردد النفسي 2- التأكيد على الإعداد النفسي باعتباره جانبا مهما من جوانب الإعداد العام
- 3- التأكيد على الجوانب النفسيه في رفع الروح المعنويه و الحماس و المثابره و التحدي لدى الطالبات
- 4- اجراء بحوث و دراسات مشابهه و على عينات اخرى



# المصادر

- رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، ط1، دار اسامة للنشر. الاردن، 2008، ص115
- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية والمهارية، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص447
- ريسان خريبط مجيد و عبد الزهرة حميد : كرة السلة للمستويات العليا، ط1، العراق مطابع التعليم العالي، 1990، ص219
- ريسان خريبط وناهدة رسن سكر: علم النفس في التدريب والمنافسات الرياضية الحديثة، دارالكتب للطباعة والنشر، جامعة البصرة، 1988
- سمير شمخاني: علم النفس في حياتنا اليومية، مطبعة الانجلو المصرية، القاهرة، 1984
- صالح شافي ساجت وآخرون: مجلة بحوث ودراسات التربية الرياضية، العدد 14، 2002
- صدقي نور الدين محمد: علم النفس الرياضي، ط1، مكتب الجامعي الحديث، مصر، 2004، ص145
- فراس حسن عبد الحسين: تصميم وبناء مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1999
- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية والمهارية، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص447
- معيوف ذنون حنتوش: علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف لطباعة والنشر، 1978
- محمد عوض عبد السلام: الإحصاء في العلوم الاجتماعية، المفهومات والمبادئ الأساسية، المطبوعات الجديدة، الإسكندرية، مصر 1988
- نزار الطالب: مبادئ علم النفس الرياضي، مطبعة الشعب، بغداد، 1976. 11. نزار الطالب وكامل طه لويس: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993
- نزار الطالب وكامل طه لويس: علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000

الملاحق

## الملحق (1)

إستمارة إستبيان التردد النفسي للخبراء

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

بسم الله الرحمن الرحيم

تحية طيبة..

تقوم الباحثة ( ديانة حيدر هاشم ) طالبة البكلوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، البحث الموسوم " علاقه التردد النفسي بدقه التهديف بكره السله لطالبات المرحلة الرابعه" والتي سيتم بعون الله إجراءه على طالبات المرحلة الرابعه ويتطلب ذلك استخدام مقياس التردد النفسي ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية في هذا المجال ترحوا الباحثة ببيان رأيكم حول ملائمة الفقرات وصلاحيه عينة البحث.

مع وافر التقدير والاحترام

المشرفة

ا.د منى طالب البديري

الباحثة

ديانه حيدر هاشم

عزيزي الطالب ..

يرجى الاجابة عن الفقرات الاتية باختيار الاجابة التي تنطبق عليك بدقة ، علما انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة بل هي اجابات تقديرية خاصة بك، واجابتك بدقة وصدق حول الفقرات المذكورة يجعلنا على الطريق الصحيح لمساعدتك ومساعدة فريقك ، ولا يتوجب ذكر اسمك . مع التقدير

ت	الفقرات	تنطبق عليا تماما	تنطبق عليا	لا تنطبق عليا	لا تنطبق عليا تماما
١	اتردد عندما اشعر بضغفي في المهارة المراد اداؤها				
٢	قوة الارادة دافعي للأداء الجيد				
٣	اتردد عندما ازول نشاطا رياضيا لا احبه ولا ارغب فيه				
٤	اتردد في اداء الحركة الرياضة اذا شعرت انها تسبب لي الاصابة				
٥	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا اتردد في اداء التمارين والالعاب الرياضية				
٦	احساسي بالإرهاق والتعب يجعلني اتردد في مزاوله التمارين والالعاب الرياضية				
٧	ثقتي بنفسي تجعلني لا اتردد في ممارسة اللعبة				
٨	اتردد عندما يسخر البعض مني				
٩	وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية				
١٠	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني اتردد في ممارسة اللعبة				
١١	امتلك حيوية ونشاط يساعداني في ممارسة اللعبة				
١٢	بسبب امتلاكي اعدادا نفسيا عاليا امارس الالعاب الرياضية بدون تردد				
١٣	شجاعتني تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية المختلفة				
١٤	درجة تعقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددا في اداؤها .				
١٥	عندما اعرف الغاية من اللعبة فاني لا اتردد في ممارستها .				
١٦	اتردد في ممارسة اللعبة عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب				
١٧	لا اتردد عندما اكون هادئ ومستقر نفسيا .				
١٨	اتردد عندما يراودني الشعور بالفشل .				
١٩	تعتريني حالات اشعر بها بعدم الرغبة في ممارسة الالعاب .				
٢٠	اشعر بالتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية				
٢١	خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية				
٢٢	اتردد عندما اتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب				
٢٣	شعوري بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي ترددا في الاداء				

الباحثة: ديانة جدر هاشم

٢٤	احساسى بالملل يبعدين عن مواولة الالعب الرياضية .
٢٥	اقلق من اداء الفعالية .
٢٦	لا ابالي بنتيجة المباريات .
٢٧	اتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات
٢٨	شخصيتي هي السبب في ترددي .
٢٩	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأبني بطيء في اتخاذه .
٣٠	اهمية المنافسة تجعلني اشارك فيها .
٣١	التغيير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا اربغ بأداء الفعاليات الرياضية
٣٢	تعرضي للإجهاد يجعلني مترددا في الاداء
٣٣	اتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب (او لاعبين) ذي شهرة.
٣٤	اتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى .
٣٥	عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني اتردد في اداء الواجب المكلف به في المنافسة .
٣٦	الفشل المتكرر يسبب لي التردد في ممارسة الرياضة.
٣٧	اعدادي البدني غير الجيد سبب ترددي في الاداء .
٣٨	شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني مترددا في ممارسة اللعبة.
٣٩	لا استطيع السيطرة على اعصابي في المواقف الحرجة .
٤٠	نمطي الجسمي يجعلني اتردد في ممارسة اللعب او اداء التمارين
٤١	عندما لا يكون احمائي جيدا لا اربغ بممارسة اللعبة .
٤٢	امتلك روحا معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد في الاداء .
٤٣	اتردد عند سماعي لكلمات يشوبها الذم .
٤٤	خجلي سبب ترددي في ممارسة الالعب الرياضية .
٤٥	انا متفائل بطبيعتي .
٤٦	رداءة التجهيزات الرياضية التي اظهر بها في المنافسات تجعلني اتردد في الاداء .
٤٧	الظروف المناخية تجعلني مترددا .
٤٨	لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الامل في الفوز .
٤٩	اتردد عندما اتعرض لإحباط ما .
٥٠	كفاحي لا يجعلني مترددا في الاداء.
٥١	اشعر بالتردد في اداء الفعالية او التمرين عندما اشاهد جمهورا غفيرا .

### الباشة :ديانه جدر هاشم

## ملحق (2)

استماره تقييم مهاره التهذيف بكره السله من الثبات

محاولة (3)				محاولة (2)				محاولة (1)				اسم الطالبه
												1-هدير جبار حسن
												2-ربى كفاح
												3-نور قصي
												4-نور نوري
												5-نور ماجد
												6-نور حمزه
												7-نبا قيس
												8-نبا سعدي
												9-نادين خالد
												10-تمارا كريم
												11-روى دحام
												12-رواء حياوي
												13-هاجر حسين
												14-امنه خليل
												15-ضحى خليل

## ملحق (3)

### يبين اسماء الخبراء

اسم الخبير	مهنة	اللقب العلمي	مكان العمل
1-انتصار كاظم	تدريسي	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
2-ورده علي	تدريسي	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
3-نعيمه زيدان	تدريسي	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
4-اشراق غالب	تدريسي	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات



## ملحق (4)

يبين اسماء فريق العمل المساعد جدول

المهنة	الاسم
استاذ جامعي	1-حسين علي فاضل
طالبه	2-ربي كفاح
طالبه	3-هدير جبار حسن