



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الدراسات الاولى

التردد النفسي وعلاقته بدقة التهديف من الثبات في كرة القدم  
لطالبات المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

بحث تقدمت به الطالبة

ربي كفاح كاظم

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 البديري

# العزائم

الى من عزهم الله وقال في شأنهما : ( وَقَصِّ رُبُّكَ آلا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۗ  
إِذَا يَبْتَغَىٰ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا )

رمز التضحية والعتاء والمهمة والكفاح أبي العزيز ...

طريقي الى الجنة وحيي الأبدى رمز الحب والحنان أمي الغالية ...

الى من أضاء لي ظلمة الجهل وأنار لي دروب الحياة أساتذتي الأعزاء ...

الى من وقفو بجانبى وكانوا لي سند وقت ضعفي ومدوني بكلماتهم وحرصهم على مستقبلى أخي  
الغالي وأخواتي العزيزات

الى سندي وفخري ومصدر قوتي الاقرب الى قلبي ، وقف بجانبى وقت الشدة والرخاء

وكان الاحرص على مستقبلى ... وتيني

الى رفيقات دربي وفرحة أيامي الأخوات الذين أنجبتهم لي الايام و ملئوا الحياة بالسعادة والحب  
والوفاء ( نور قصي ، نور الهدى ، ديانه حيدر ، إيلاف ، نور صباح ، هدير جبار )

الى كل صديقات الدراسة والعشرة وكل من أهداني

كلمة ... نصيحة ... ابتسامه

# سُرَّةُ الشُّكْرِ وَتَقْوَى الرَّبِّ

الشكر والثناء لله عز وجل أولاً على نعمة الصبر والقدرة على انجاز العمل ، فانه  
الحمد على هذه النعم ..

اخص بالشكر والتقدير والدي اللذان علماني السلوك القويم ، وانارا حياتي بقبسات  
الهداية وعلماني أيضاً ان الصبر هو طريق النجاح ..

وأوجه بالشكر الجزيل الى من شرفنتي بأشرافها على بحثي الأستاذة الدكتورة (منى  
طالب البدرى) هذا البحث لا يفاني حقها وصبرها الكبير عليّ ، وتوجيهاتها العلمية التي  
لا تقدر بثمن والتي ساهمت بشكل كبير في اتمام هذا العمل .

الى كل أساتذتي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الباحثة

ربى كفاح

## ملخص البحث

( التردد النفسي وعلاقته بدقة التهديف بكرة القدم لدى طالبات المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة للبنات )

الباحثة

ربي كفاح كاظم

المشرفة

أ. د منى طالب البديري

ومن المعروف إن لعبه كرة القدم واحدة من أهم الألعاب الرياضية أهميه من حيث الممارسة والاهتمام حيث تعد واحدة 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 بكرة القدم لذلك قامت الباحثة بالخوض في هذا الجانب وكانت مشكلة البحث أن يجب أن يتوفر في لاعب كرة القدم مختلف الصفات البدنية والمهارية ومن المهم أن يكون اللاعب في مستوى مهاري وبدني بحيث يستطيع أن يقوم بأداء جميع مهارات كرة القدم بصورة جيدة في مختلف أوقات المباراة ، ومن خلال ملاحظه الباحثة إن بعض طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات يمتلكون مؤهلات فنيه وبدنيه جيده إثناء التدريب ألا انه يختلف الأمر خلال المنافسات الرسمية من هنا لاحظت الباحثة وجود تردد نفسي يسيطر على بعض الطالبات في أداء المهارات بصورة عامه ومهارة التهديف خاصة وكانت أهداف البحث التعرف على مستوى التردد النفسي عند عينة البحث ، والتعرف على العلاقة بين التردد النفسي ودقه التهديف في كرة القدم وكانت فروض البحث وجود مستوى عالي من التردد النفسي عند افراد عينة البحث ووجود علاقة ارتباط بين التردد النفسي ودقه أداء التهديف واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطيه وذلك لملائمة طبيعة مشكله البحث على طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات لعام 2020-2022 والبالغ عددهم 10 طالبات واشتمل الفصل الرابع على عرض وتحليل ومناقشة النتائج واستنتجت الباحثة أظهرت الدراسة وجود تردد نفسي لدى عينة البحث في أداء مهارة التهديف و وجود علاقة ارتباط عكسية بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية و أوصت الباحثة أن على التدريسيات العمل على معالجة كل العوامل التي يؤدي إلى ظهور التردد النفسي والتأكيد على الإعداد النفسي للرياضيين باعتباره جانبا مهما من جوانب الإعداد العام والتأكيد على الجوانب النفسية على رفع الروح المعنوية والحماس والمثابرة والتحدي لدى الطالبات .

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
2	آية قرآنية	1
3	الإهداء	2
4	الشكر والتقدير	3
5	الملخص	4
6	قائمة المحتويات	5
7	<b>الباب الاول</b>	6
8	1-1 المقدمة واهمية البحث	7
9	2-1 مشكلة البحث	8
9	3-1 هدف البحث	9
9	4-1 فرض البحث	10
9	5-1 مجالات البحث	11
10	6-1 تعريف المصطلحات	12
11	<b>الباب الثاني</b>	13
12	2-1 الدراسات النظرية	14
12	2-1-1 مفهوم التردد النفسي	15
15	2-1-2 التهديد واهميتها بكرة القدم	16
16	1-2-1-2 أنواع التهديد	17
18	2-2 الدراسات المرتبطة	18
18	1-2-2 دراسة فراس حسن عبد الحسين	19
18	2-2-2 دراسة صالح شافي ساجت - وآخرون ..لسنة 2001م	20
18	3-2-2 دراسة نغم صباح حاتم ....لسنة 2013م	21
19	4-2-2 دراسة لفته حميد سلمان .....لسنة 2010	22
19	5-2-2 دراسة علاء كاظم عرموط الياسري ....لسنة 2015م	23
20	3-2 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	24
21	<b>الباب الثالث</b>	25
22	3. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	26
22	1-3 منهج البحث	27
22	2-3 عينة البحث	28
22	3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث	29

22	1-3-3 الوسائل المستخدمة	30
22	2-3-3 الاجهزة المستخدمة في البحث	31
23	4-3 اجراءات البحث الميدانية	32
23	1-4-3 مقياس التردد النفسي	33
23	2-4-3 الاختبارات المهارية	34
24	5-3 استمارة الاستبانة	35
24	6-3 التجربة الاستطلاعية	36
24	7-3 التجربة الرئيسية	37
24	8-3 الوسائل الاحصائية	38
25	<b>الباب الرابع</b>	39
26	4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج	40
26	4-1 عرض وتحليل نتائج التردد النفسي ودقة أداء مهارة التهديد من الثبات ومعامل ارتباطها	41
27	4-2 مناقشة نتائج معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة اداء مهارة التهديد من الثبات	42
29	<b>الباب الخامس</b>	43
30	5- الاستنتاجات والتوصيات	44
30	5-1 الاستنتاجات	45
30	5-2 التوصيات	46
31	المصادر	47
32	الملاحق	48

## الباب الاول

المقدمة واهمية البحث	١
مشكلة البحث	٢
هدف البحث	٣
فرض البحث	٤
مجالات البحث	٥
التعريف ببعض المصطلحات	٦



## ١١ مقدمة البحث واهميتها

ان التطور الحاصل في العالم بجميع المجالات هو نتيجة حتمية لجميع نواحي الحياة وبضمنها علوم التربية البدنية ، كرة القدم احد الالعاب التي خضعت الى المبادئ والاسس العلمية وهذا هو السر في حدوث هذا التطور السريع المتلاحق في الاداء والذي يشمل طرائق اللعب والاساليب الدفاعيه والهجومية ، ومما لا شك فيه ان التطور الحاصل في الجانب الرياضي بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص يعتبر طفرة في هذا المجال . تعتبر عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري والخططي والاعداد النفسي للاعبين بمثابة احد الاسس المتينة للاعب كرة القدم الذي يركز عليه للتغلب على دفاعات الخصم وان التصويب هو جزء من المهارات الهجومية التي تعد الوسيلة الاساسيه 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 في دقة التهديد ونظراً لهذه الاهمية فقد قام الكثير من المتخصصين في المجال الرياضي بدراسة للعوامل النفسية وعلاقتها بالمستوى الرياضي ومدى الاستفادة من توظيف تلك العوامل لرفع هذا المستوى. ان الاعداد النفسي للرياضي له اثر كبير على الاداء الرياضي فمن خلاله يمكن اصلاق قابلية الرياضي القصى ، وتعد سمة التردد النفسي احد السمات النفسية التي لها اثر كبير في تحقيق الانجاز الرياضي ، اذ انعدام اصابة الهدف عند التصويب في كرة القدم قد يؤدي الى ضياع فرص سهلة للتهديد يكون الفريق بأمس الحاجة اليها ويتحول الفريق من مهاجم الى مدافع اثر هذا الفشل الذي غالبا ما يؤدي الى خسارة الفريق بخاصة عند تقارب مستوى الفريقين . ومن خلال المتابعة لهذا الجانب وجد ان هناك حالات عديدة من التصويبات الفاشلة والتي تضيع فرص الفوز في المواقف الحاسمة وهنا تكمن مشكلة البحث وقد يكون احد اسباب ذلك الفشل هو التردد النفسي حيث ان التعرف على هذه الظاهرة النفسية يساعدنا في تطوير احد العوامل المهمة والمساعدة في نجاح التهديد



## ٢١ مشكلة البحث

من خلال مشاهدة الباحثة لمستوى اداء طالبات المرحلة الاولى في مادة كرة القدم وخصوصاً مهارة التهديف ودقة ادائها لاحظ بأن هناك تخوف وتردد في توجيه الكرة نحو الهدف مما يؤدي الى عدم تسجيل الهدف وكذلك بعد الاطلاع على المصادر العلمية والبحوث المرتبطة السابقة والمشابهة المرجو ومن هنا ترى الباحثة بأن لربما هناك علاقة بين التردد النفسي للطالبة ودقة ادائها للتهديف في كرة القدم

## ٣١ هدف البحث

- ١ - التعرف على مستوى التردد النفسي لدى طالبات المرحلة الاولى بكرة القدم
- ٢ - التعرف على نتائج ودقة اداء مهارة التهديف في كرة القدم لدى طالبات المرحلة الاولى
- ٣ - التعرف على العلاقة بين دقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم ومستوى التردد النفسي لطالبات المرحلة الاولى

## ٤١ فروض البحث

لا توجد هناك علاقة بين التردد النفسي ودقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم لطالبات المرحلة الاولى

## ٥١ مجالات البحث

- ١ - المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
- ٢ - المجال الزمني : الفترة من 2021/12/1 لغاية 2022/15/5
- ٣ - المجال المكاني : الساحة الخارجية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

## ٦١ مصطلحات البحث

**التردد النفسي :** هو عدم قدرة الفرد على تحمل مسؤولية اتخاذ القرارات ، مما يتسبب في استهلاك وقت كثير من اجل الوصول الى قرار ما ، مما يؤدي الى اضاعة الوقت ، للأسف فإن تلك المشكلة يعاني منها الكثير ونجدها في درجا متعددة واصعبها عدم القدرة او الصعوبة في اتخاذ أي قرار حتى لو كان بسيط

---

أسامة كامل رانب ، علم النفس الرياضي - مفاهيم - تطبيقات : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 )

نزار الطالب وكامل لويس . علم النفس الرياضي : ( جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1992 ، 1997 )

## الباب الثاني

### 2-1 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 مفهوم التردد النفسي

#### 2-1-2 التهديد واهميتة بكرة القدم

#### 1-2-1-2 انواع التهديد

### 2-2 الدراسات المرتبطة (المشابه والسابقه)

#### 1-2-2 دراسة فراس حسن عبد الحسين

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

#### 3-2-2 دراسة نغم صباح حاتم ...لسنة 2013م

#### 4-2-2 دراسة لفته حميد سلمان .....لسنة 2010

#### 5-2-2 دراسة علاء كاظم عرموط الياسري ...لسنة 2015م

### 3-2 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

## 1-2 الدراسات النظرية

### 1-1-2 مفهوم التردد النفسي

التردد 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 الأخر 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 فالفعل 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 يرددونها 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 تقاؤه وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب، فربما نجد طالباً مززعج الثقة، ضعيف الشخصية، ينهار أمام زملائه لأبسط سبب ويندب حظه لأبسط انتقاد من زملائه أو مدربيه. أن المدربي أو الدرب 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

---

جارلس ف . س . هوجز . التكنيك وعمل الفريق في كرة القدم ( ترجمة ) طارق الناصري : ( العراق - مطبعة جامعة بغداد لفتة حميد سلمان .

قياس التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم : (جامعة البصرة ، كلية العلوم ، مجلة سيسان للدراسات الأكاديمية ، المجلد التاسع ، العدد السابع عشر ، ( 2010 ، 1974 )

## 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 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 عم 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 عال 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 بدنيا

(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 أحياناً 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 لحالتى حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة أو مختفية فيها. أما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وبممارسات كثيرة فانه سيكون مستعداً 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 (اكتومورف.)

أن للأنماط الثلاثة صفات جسمية وصفات نفسية، وان النمط الجسماني للفرد يؤثر في شخصيته كما يولد لدى الفرد رغبة في مزاولة 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 تغيير عاداته اليومية بصورة مفاجئة استعداداً للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى بعض النتائج السلبية. على سبيل المثال ينبغي مراعاة ذهاب الأفراد للنوم في اليوم الذي يسبق المباراة في الموعد المحدد

## 2-1-2 التهديد واهميتة بكرة القدم

يعتبر التهديد بكرة القدم الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف والتي يمكن بواسطتها إنهاء المجهود المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره..

يعتبر التهديد أحد أهم المهارات الأساسية في كرة القدم. وذلك لان الهدف من المباراة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف،

إن التدريب على التهديد أصبح من أهم أهداف التدريب اليومي للاعبين، إذ يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمه يصوب فيها اللاعب الكرة إلى مرمى الخصم ليسجل هدفا .  
ويضيف بعض الباحثين بان التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرار ، فدواعي الفشل في التصويب أو فقد الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين ، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من سمات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب كالثقة بالنفس مثلا ، ولكي يكون عند اللاعب ثقة في نفسه ليصوب

لابد وان يكون قد وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف ويذكر الخبراء بكرة القدم ..

بان التهديد هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللعب ،

ومن العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب هي الآتي :

- الناحية النفسية
- الناحية البدنية
- الناحية المهارية
- الناحية الخطئية



## 2-1-2-1 انواع التهديف

رغم تعدده له غرض واحد وهو اصابة الهدف بطريقة قانونية فهناك التهديف من الثبات و التهديف من الحركة و كلاهما ينبغي اجادتها حتى يستطيع اللاعب ان يتصرف حسبما تقتضيه الظروف . و إن التهديف ليس مهارة قائمة بذاتها و لكن مجموعة من المهارات المتداخلة من أهم هذه المهارات هي (التمرير والضرب بالرأس وان التهديف يعد من أهم المهارات في لعبة كرة القدم و من أهم الأساسيات لهذه اللعبة على الإطلاق."

يمكن ان نعرف التهديف و بأنه المحاولة الجادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة الى هدف الخصم، مستغلا في ذلك قابلية النفسية و البدنية و الفنية و الذهنية ضمن إطار القانون الدولي لكرة القدم)"

و ان التهديف حسب المسافة له انواع منها:

1- التهديف من مسافة قريبة

2- التهديف من مسافة المتوسطة

3-التهديف من مسافة بعيدة

### متطلبات التهديف

لقد اوضحنا اهمية التهديف في كرة القدم و دوره في تحقيق الفوز للفريق و من اجل نجاحه يجب ان يتصف التهديف بمتطلبات أو على اللاعب ان يتميز بها و هي:

#### 1- الدقة:

الدقة لها اهمية في لعبة كرة القدم و خاصة في عملية التهديف إذ تعد الصفة الاولى التي يجب ان يتميز بها اللاعبون لضرب الكرة نحو المرمى " فالتهديف نحو المرمى يتطلب الدقة قبل كل شيء"

#### 2- القوة:

القوة صفة ضرورية في هذه اللعبة و يجب ان يمتلكها كل لاعب كالقوة البدنية وقوة الضرب و قوة القفز في حركات اللعب الاخرى و بخاصة اثناء عملية التهديف"

#### 3- السرعة:

لقد اشار (هارة) في المهارات الفنية الى اهمية السرعة بقوله (ان الحكم على ضبط المهارات الفنية بقدرة اداءها السريع و نجاح تطبيقها في المنافسات."

الأسس التي يعتمد عليها التهديف السليم:

1- كيف يصوب اللاعب

2- متى يصوب اللاعب

3- اين يصوب اللاعب

أ- ان يكون التصويب في الزاوية المفتوحة و ليس في الزاوية الضيقة.

ب- يكون التصويب في مسافة معقولة، وليس من مسافة بعيدة

ت- تصويب الكرة عاليا ارضه الا اذا كان حارس المرمى قصير فيكون التصويب في الزاوية المضادة البعيدة". " ولقد اصبح التدريب على التهديف (من اهم اهداف التدريب اليومي او قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة الى مرمى الخصم يسجل هدفا)"

**العوامل التي تتوقف عليها دقة التهديف**

أ- **العامل النفسي:** ويشمل العزيمة و الإرادة و قوة التصميم و قدرة اللاعب على التركيز. هدوء الثقة بالنفس مدى تساع زاوية رؤيته للملعب.

ب- **العامل البدني:** يشمل (امتلاك اللاعب القوة و الرشاقة و السرعة و المطاولة و المرونة و الدقة)

ج- **العامل الفني:** أجاد اللاعب لمهارة التهديف بأي جزء من اجزاء القدم و الرأس.

و على العموم فان (التهديف الخاطئ لا يرتبط في كل الاحوال بالتكتيك الخاطئ او ربما يكون المواقف الشخصي للاعب العامل المساعد المهم و على الخصوص عندما يؤكد اللاعب على القوة قبل الدقة".

## 2-2 الدراسات المرتبطة (المشابه و السابقه)

### 1-2-2 دراسة فراس حسن عبد الحسين

( تصميم وبناء مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي )

#### 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 لللائمة لطبيعة الدراسة وأجرى البحث على عينة قوامه ( ) 100 لاعباً يمثلون كليات التربية الرياضية.

#### استنتج الباحث

أن سمة التردد النفسي تقيس الصفة المراد قياسها

### 2-2-2 دراسة صالح شافي ساجت – وآخرون .... لسنة 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 نعم صباح حاتم .... لسنة 2013م

( مستوى التردد النفسي وعلاقته بدقه التهديد بكرة القدم )

#### اهداف البحث:

معرفة مستوى وعلاقة التردد النفسي بمهارة التهديد من الركض في كرة القدم

#### عينة البحث :

لاعبين فريق نادي الكاظمية لكرة القدم

## 4-2-2 دراسة لفته حميد سلمان .....لسنة 2010

( قياس التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم )

**اهداف الباحث:**

- ١ - قياس مستوى التردد النفسي لدى لاعبي منتخبات جامعات القطر بكرة القدم
- ٢ - التعرف على الاسباب والمؤثرات التي تؤدي الى التردد النفسي لدى اللاعبين

## 5-2-2 دراسة علاء كاظم عرموط الياسري ....لسنة 2015م

( التردد النفسي وعلاقته بدقه اداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية بالكرة الطائرة )

**اهداف الباحث:**

- ١ - معرفة مستوى التردد النفسي من عينة البحث
- معرفة العلاقة بين التردد النفسي ودقة اداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية

**عينة البحث :**

لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة الطائرة للموسم 2013-2014

## 3-2 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

بمراجعة بعض الدراسات المرتبطة (السابقة والمتشابهة) ومن أوجه عدة نرى بأن هناك تشابه في بعض المحاور واختلاف في أخرى كما هو يوضح أدناه :

### ١ - الدراسة الأولى

نرى بوضوح ان وجه الاختلاف يكمن في ان دراسة فراس قد بنيت على تصميم مقياس التردد النفسي واستخدم المنهج المسحي والعينة لاعبي بعض الالعاب الفردية والفرقية اما هذه الدراسة فهي دراسة وصفية لعلاقات ارتباطية والعينة هي طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والمهارة هيه التهديف في لعبة كرة القدم . اما التشابه فهو العينة من طلاب كليات التربية الرياضية .

### ٢ - الدراسة الثانية

يتضح الاختلاف بين الدراسة الحالية وهذه الدراسة بتقييم مستوى التردد النفسي للاعبى الساحة والميدان المشاركين في البطولة العربية . اما دراسة الباحثة فهي دراسة العلاقة بين التهديف بكرة القدم ومستوى التردد النفسي ولطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

### ٣ - الدراسة الثالثة

من خلال النظر الى دراسة نغم نرى بأن هناك اوجه تشابه كبيرة في إيجاد العلاقة بين مستوى التردد النفسي والتهديف في كرة القدم الى الاختلاف فهو المهارة وأداءها .

### ٤ - الدراسة الرابعة

يتبين وجه الاختلاف بين دراسة لفته والدراسة والدراسة الحالية هو قياس مستوى التردد النفسي لدى لاعبي منتخبات جامعات العراق في كرة القدم ، اما هذه الدراسة فهي في إيجاد علاقة بين التردد النفسي والتهديف بكرة القدم لطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

### ٥ - الدراسة الخامسة

يتبين وجه الاختلاف بين دراسة علاء والدراسة الحالية في ان العلاقة بين التردد النفسي واللعب لدراسة علاء هي لعبة كرة الطائرة اما هذه الدراسة فهي كرة القدم اما التشابه فهو في إيجاد العلاقة بين التردد النفسي والمهارة ، واستخدام مقياس التردد النفسي في كلا الدراستين والمنهج الوصفي كذلك

## الباب الثالث

٤ . منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 عينة البحث

3-3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث

1-3-3 الوسائل المستخدمة

2-3-3 الاجهزة المستخدمة في البحث

4-3 اجراءات البحث الميدانية

1-4-3 مقياس التردد النفسي

2-4-3 الاختبارات المهارية

5-3 استمارة الاستبانة

6-3 التجربة الاستطلاعية

7-3 الوسائل الاحصائية

### ٣. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المنحني والعلاقات الارتباطية لكونه يلائم طبيعة مشكلة البحث المراد حلها وان المنهج الوصفي يسعى الى جمع بيانات افراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع

#### 3-2 مجتمع وعينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالصورة العشوائية من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وكان عددهم (68) طالبة وتم اختيار (5) منهم للتجربة الاستطلاعية و(10) للتجربة الرئيسية ونسبتهم 10 % من العدد الكلي

#### 3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- ١ - مصادر عربية وأجنبية
- ٢ - مقياس التردد النفسي
- ٣ - استبانة
- ٤ - البحوث ورسائل الماجستير
- ٥ - كرة قدم
- ٦ - صافرة
- ٧ - شاخص
- ٨ - ملعب
- ٩ - حاسبة
- ١٠ - لاقلام



### 4-3 اجراءات البحث الميدانية

#### 1-4-3 تحديد اختبارات البحث

تم اختيار اختبار البحث بعد الاطلاع على المصادر والاتفاق مع المشرفة في اختبار يمثل دقة التصويب بكرة القدم لعينه البحث من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

#### ١- اختبار دقة التصويب من الثبات

- ٢- الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من الثبات .
- ٣- الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم – هدف كرة قدم – كرة قدم
- ٤- عدد المحاولات: يقوم للاعب بالتصويب الكرة على الهدف ثلاث مجموعات كل مجموعه (5) تصويبات متتالية من منتصف مجال التهديد وعلى الجانبين ويعطي كل للاعبا وقتا مناسباً بين كل مجموعه وأخرى.
- ٥- احتساب النقاط : تحتسب درجتان لكل كرة تدخل المرمى ودرجة واحدة لكل كرة تلمس اعمدة المرمى ولا تدخل أما الدرجات المختبر فتساوي مجموع النقاط التي حصل عليها في الحاولات الخمسة عشر علما الحد الاقصى للدرجات 30.

---

(1) فراس حسن عبد الحسين: تصميم وبناء مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1999. 7

\* ملحق رقم (3)

## 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 استخدام مقياس التردد النفسي الأداة التي يطلبها البحث الحالي ، والمقياس قد طبق في العديد من الأنشطة الرياضية في الالعب الفردية والجماعية الذي أعده الباحث ( فراس حسن عبد الحسين ) وبعد ذلك عرض على مجموعه من الخبراء\* لبيان مدى ملائمته مع عينه البحث من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وتم تطبيق المقياس على عينه البحث تم توزيع الاستبيان على الطالبات بتاريخ 2022/2/5 وتتكون هذه الاستمارة من احدى وخمسون فقرة تعبر كل فقرة عن مستوى معين من مستويات التردد النفسي يتم الاجابة عنها بالتأشير حول الفقرة المناسبة للطالبة ( تنطبق علي ، تنطبق علي تماما ، تنطبق علي احيانا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماما ) وتم الاجابه عليها من قبل الطالبات

---

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

\* ملحق رقم (2)

### 3-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها ". وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على عينه مكونه من 10 طالبات من نفس المرحلة حيث وزعت استماره المقياس في يوم 2022/2/10 ثم أعيد توزيعها بعد 10 أيام من تاريخ التوزيع الأول في يوم 2022/2/20 وذلك لغرض إيجاد المعاملات العلميه للمقياس كونه سيطبق على عينه تختلف عن عينه المقياس وبعد فتره زمنيه لذا يجب إيجاد معامل الصدق والثبات والموضوعيه.

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 التجربه الاستطلاعيه

اجريت التجربه الاستطلاعيه على عينه مكونه من 10 طالبه من نفس المرحلة حيث وزعت استماره المقياس في يوم 2022/2/5 ثم أعيد توزيعها بعد 10 أيام من تاريخ التوزيع الأول في يوم 2022/2/15 وذلك لغرض إيجاد المعاملات العلميه للمقياس كونه سيطبق على عينه تختلف عن عينه المقياس وبعد فتره زمنيه 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 صلاحيه المقياس للعينه .

\* فريق العمل المساعد انظر للملحق (4)

### 6-3 التجربة الرئيسية

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية وذلك في يوم الخميس 2022/2/24 حيث تم اجراء اختبار قياس التردد النفسي واختبار دقة التصويب على عينة البحث المتكونة من 10 طالبات من المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

### 7-3 الوسائل الاحصائية

الارتباط البسيط (بيرسون)

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

## الباب الرابع

### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج التردد النفسي ودقة أداء مهارة التهديف من الثبات ومعامل ارتباطها

4-2 مناقشة نتائج معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة التهديف من الثبات

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها .

##### 4-1 عرض نتائج معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة التهديد من الثبات .

بعد ان قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث والبالغ عددهن 10 طالبات من المرحلة الاولى قامت باحتساب درجة كل طالبة للتردد النفسي الذي تمتلكه حيث بلغ متوسط الدرجات لهذا الاستبيان 132 ولما كانت الدرجات تتراوح ما بين 51-255 فهذا يشير الى تفاوت بين افراد العينة لسمة التردد النفسي وهذا نراه في جدول رقم (1)

##### جدول رقم (1) يبين التردد النفسي لدى العينة

النسبة	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 جداً	ضعيف

##### جدول رقم (2)

يبين الجدول رقم (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحتسبة.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	دلالة الفروض
دقة التصويب	6	1.3	0.88	معنوي
التردد النفسي	144.2	0.27		

قيمة معامل الارتباط الجدولية هي 0.62 عند درجة حرية 6 ومستوى دلالة 0.05

يبين الجدول رقم (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة التهديد من الثبات لعينة البحث حيث أظهرت النتائج ما يلي : الوسط الحسابي لدقة أداء مهارة التصويب من الثبات من المنطقة الرمية الحرة بلغت قيمته (6) وبانحراف معياري قيمته (1.3)

اما بالنسبة للاختبار التردد النفسي فبلغت قيمة الوسط الحسابي (144.2) وبانحراف معياري (0.27) إما قيمة معامل الارتباط المحتسبة فلقد كانت (0.88) وهي اكبر من قيمة الجدولية البالغ قيمتها (0.62) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة التصويب من الثبات .

## 4-2 مناقشة نتائج معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة التهديف من الثبات

للتردد النفسي وكذلك (1) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري عند ملاحظة الجدول رقم التردد النفسي ودقة أداء مهارة دقة أداء مهارة التصويب من الثبات وكذلك معامل ارتباط بين معنوية بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة التصويب من الثبات نلاحظ وجود علاقة ارتباط عكسية أي كلما زاد التردد النفسي عند عينة البحث كلما التصويب من الثبات وهذه العلاقة علاقة ويعزو الباحث وجود هذه العلاقة إلى ضعف العامل النفسي التصويب من الثبات قلت دقة أداء مهارة ابرز عوامل النجاح للاداء الرياضي هو العامل النفسي الذي يجب ان يستثمره لدى العينه ( ان من كما أن ابرز المدربين ويجنده لصالح اللاعبين الذين يجب ان يظهرون هادئين واثقين متفائلين عوامل النجاح يجب ان تكون نفسية وان يقوم كل فرد الجهاز بواجبة

---

1. رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، ط1، (دار اسامة للنشر، الاردن، 2008)، ص115.



ويجب على المدربين أن يزرعوا الثقة في نفوس لاعبين لاداء المهارات ( أن  
الاعبين الذين تعوزهم الثقة في النفس و بالتالي التردد النفسي يقعون فريسة الفشل  
والخوف مما يؤدي إلى الاضطراب في الاداء ) (1)  
كما أن للخبرات المتراكمة دورا كبيرا في عدم ظهور التردد عند الاداء فعلى  
المدرّب 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 أكده ( صدقي نور الدين ) ان التردد النفسي تؤثر عليها خبره السابقة في  
تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي ، حيث ان الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض  
الفرد لحالتي 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)

---

1) محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية والمهارية، دار الفكر  
العربي، مصر، 1978، ص 447.

2) ريسان خريبط مجيد و عبد الزهرة حميد : كرة السلة للمستويات العليا، ط1، العراق مطابع التعليم  
العالي، 1990، ص 219.

3) صدقي نور الدين محمد: علم النفس ارياضي، ط1 ومكتب الجامعي الحديث، مصر، 2004، ص 115

## الباب الخامس

### ١- الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1 الاستنتاجات

#### 5-2 التوصيات

## 5-1 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

## 5-2 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 النفسية في رفع الروح المعنوية والحماس والمثابرة والتحدي لدى اللاعبين.
- (١) إجراء بحوث ودراسات مشابهة و على عينات أخرى.

# المصادر

- (١) رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، ط1، دار اسامة للنشر. الاردن، 2008، ص 115
- (٢) ريسان خريبط مجيد و عبد الزهرة حمي د : كرة السلة للمستويات العليا، ط1، العراق مطابع . التعليم العالي، 1990، ص219
- (٣) ريسان خريبط وناهدة رس ن سكر: علم النفس في التدري ب والمنافسات الرياضية الحديثة، . دارالكتب للطباعة والنشر، جامعة البصرة، 1988
- (٤) سمير شمخان ي: علم النفس في حياتنا اليومية، مطبعة الانجلو المصرية، القاهرة، 1984 .
- (٥) صالح شافي ساجت وآخرون: مجلة بحوث ودراسات التربية الرياضية، العدد 14، 2002.
- (٦) صدقي نور الدين محمد: علم النفس الرياضي، ط1، مكتب الجامعي الحديث، مصر، 2004، ص 145
- (٧) فراس حسن عبد الحسين: تصميم وبناء مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1999. 7
- (٨) محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية والمهارية، دار الفائق. العربي، مصر، 1978، ص 447
- (٩) محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف لطباعة والنشر، . 1978.
- (١٠) معيوف ذنون حنتوش: علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. 1987.
- (١١) محمد عوض عب د السلام: الإحصاء في العلوم الاجتماعية، المفهومات والمبادئ. الأساسية، المطبوعات الجديدة، الإسكندرية، مصر 1988
- (١٢) نزار الطالب: مبادئ علم النفس الرياضي، مطبعة الشعب، بغداد، 1976. 11.
- (١٣) 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 (ربى كفاح كاظم ) طالبة البكلوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، البحث الموسوم " التردد النفسي وعلاقته بدقة التهديف من الثبات في كرة القدم لطالبات المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات " والتي سيتم بعون الله إجراءه على طالبات المرحلة الاولى ويتطلب ذلك استخدام مقياس التردد النفسي ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية في هذا المجال ترحوا الباحثة بيان رأيكم حول ملائمة الفقرات وصلاحيه عينة البحث.

مع وافر التقدير والاحترام

المشرفة

ا.د منى طال ب البدرى

الباحثة

ربى كفاح كاظم





## استبيان التردد النفسي

عزيزي الطالب ..

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

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

٢٤	احساسي بالملل يبعثني عن مزاوله الالعاب 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 فإنني بطيء في اتخاذه .
٣٠	اهمية المنافسة تجعلني اشارك فيها .
٣١	التغيير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارجب 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	نحطي الجسمي يجعلني اتردد في ممارسة اللعب او اداء التمارين
٤١	عندما لا يكون احمائي جيدا لا ارجب 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 الالعاب الرياضية .
٤٥	انا متقائل 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 .

## ملحق (2)

استماره تقييم مهاره التهدي ف بكره السله من الثبات

اسم الطالبة	محاولة 1	محاولة 2	محاولة 3
١ ملاك رحيم			
٢ نبأ خالد			
٣ عائشة فاروق			
٤ ظفر ظلال			
٥ زينب صادق			
٦ مريم ابراهيم			
٧ هدى فرحان			
٨ ليه عادل			
٩ ليه نصيب			
10- طيبة احمد			

## 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 مساع	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
3 - نعيمه زيدان	تدريسي	استاذ مساع	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
4 - اشراق غالب	تدريسي	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

## ملحق رقم (4)

يبين اسماء فريق العمل المساعد:

المهنة	الاسم
طالبه	١ ديانة حيدر هاشم
طالبه	٢ تقى كفاح كاظم
طالبه	٣ نور الهدى ماجد