



## مستوى التردد النفسي وعلاقتها بدقة التهديف بكرة القدم

بحث مقدم من

نغم صباح حاتم

كلية التربية الرياضية للبصرة/ جامعة بغداد

2013 م

### الخلاصة

تكمن اهمية البحث في تطرقه 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 ( 22 ) لاعبا من فريق نادي الكاظمية للدرجة الممتازة لكرة القدم من مجموع ( 30 ) لاعبا حيث بلغت النسبة المئوية للعينة ( 73 % ) من مجموع مجتمع الاصل واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي كونه المناسب لطبيعة البحث وقد استنتجت الباحثة 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. فاوصت الباحثة على ضرورة الاعداد النفسي اثناء تطبيق البرنامج التدريبي

**1- التعريف بالبحث****1-1 مقدمة البحث وأهميته**

ان التطور الحاصل هو نتيجة حتمية لجميع نواحي الحياة حيث ان كرة القدم تعد احد الالعاب التي خضعت الى المبادئ والاسس العلمية وهذا هو سر في حدوث هذا التطور السريع المتلاحق في الاداء والذي يشمل طرائق اللعب والاساليب الدفاعية والهجومية مما لايقبل 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 التهديد ونظرا لهذه الاهمية فقد قام الكثير من المتخصصين في المجال الرياضي بدراسة مستقبلية ودقيقة للعوامل النفسية وعلققتها بالمستوى الرياضي ومدى الاستفادة من توظيف تلك العوامل لرفع المستوى الرياضي فلماذا ارتأت الباحثة دراسة التردد النفسي في المجال الرياضي وتقوية عند لاعبي كرة القدم 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 تجاهله " حيث أن الرياضي المشارك في البطولات الرياضية الغير معد إعداداً نفسياً جيداً ممكن تعريضه إلى ظهور بعض السمات النفسية التي تعوق العمل الرياضي " ( 2 : 133 ) 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 الذي قد يعد أهم الاسباب التي قد يعزى إليها بعض حالات الاخفاق في التهديد .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 التهديد والذي لم يتم التطرق اليه بشكل كبير في مجال البحوث والدراسة حيث ارتأت الباحثة ان تجري هذه الدراسة تعريزا لمجال البحث في هذا المجال .

**1-2مشكلة البحث**

ان الاعداد النفسي للرياضي له اثر كبير على مستوى الانجاز والاداء الرياضي فمن خلاله يمكن اطلاق قابلية الرياضي القسوى ، وتعد سمة التردد النفسي احد السمات النفسية التي لها اثر كبير في تحقيق الانجاز الرياضي ، إذإنعدم إصابتةالهدف عندالتصويب في كرةاليد قديؤدي إلى ضياع فرص سهلة للتهديد يكون الفريق بأمس الحاجة إليهاويتحول الفريق من مهاجم إلى مدافع أثرهذا الفشل الذي غالباً ما يؤدي إلى خسارة الفريق بخاصة عند تقارب مستوى الفريقين . ومن خلال متابعة الباحثة لهذا الجانب وجد أن هناك حالات عديدة من التصويبات الفاشلة والتي تضيع فرص الفوزفي المواقف الحاسمةوهنا تكمن مشكلة البحث،وقديكون أحد أسباب ذلك الفشل هوالتردد النفسي حيث أن التعرف على هذه الظاهرة النفسية يساعدنا في تطوير أحد العوامل الهامة والمساعدة في نجاح التهديد

**1-3هدف البحث**

1- معرفة علاقةالتردد النفسي بمهارة دقة التهديد في كرة القدم .

**1-4فروض البحث**

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

**5-1 مجالات البحث**

- 1-5-1 المجال البشري : تكون من فريق نادي الكاظمية للدرجة الاولى لكرة القدم  
2-5-1 المجال الزمني : الفترة من 1 / 7 / 2013 لغاية 10 / 7 / 2013  
3-5-1 المجال المكاني : نادي الكاظمية الرياضي .

**2- الدراسات النظرية والسابقة المشابهة .****1-2 الدراسات النظرية .****3-1-2 التردد النفسي**

" هو عبارة عن صفة نفسية تنتاب الرياضي في اوقات معينة دون غيرها " ( 1 : 80 ) .  
فمن العلامات الاخرى للخوف هي التردد الطويل في اجراء التمرين . ان ذلك ينتج عن حالة صراع التلميذ عندما يتردد بين ان يعمل او لا يعمل ( 10 : 204 ) .  
" وفي المجال الرياضي مثلاً يمكن أن نشاهد طالباً تردّد في القفز إلى حوض السباحة رغم انه يجيد السباحة ويجيد القفز إلى الماء وهو مراقب مراقبة جيدة إن تردّد 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 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" ( 11 : 29 ) .

**2-1-4 العوامل المساعدة في ظهور التردد النفسي ( 1 : 64 )**

- ان من العوامل التي تساعدوا 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 قيامة 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 بأستجابهمعينة سيعزز الاستجابة المطلوبة منه بالإضافة الى انه مهما كانت درجة نضح 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 وابعاء نفسية كبيرة وجهد بدني عال يجعل الرياضي عرضة للتأخر في اتخاذ القرار وعدم الدقة في التنفيذ وهذه ظاهرة واضحة لاتحتاج 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 يفهمهم ولا يساعدهم ولا 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 اقصى مجهود
- النمط الجسمي :- لقد قسم سيلدون الافراد الى ثلاثة انواع هي :
  - أ- النوع المكننز (اندومورف )
  - ب- النوع العضلي ( فيرورمورف )
  - ت- النوع النحيل ( اکتومورف )
- التأثير السلبي للاخرين :- تنتاب التلاميذ والرياضيين الضعفاء حالة تردد واضح عن اداء التمرينات لحضور بقية الافراد ، ان هذا التردد ناجم عن الخوف من لوم او استهزاء الاخرين .
- 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 والثقة بالنفس وخاصة بالنسبة للاداء الحركي الذي يرتبط ببعض المخاطر حتى لا يؤثر قشل 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 الحدكبير مستو باداء اللاعب ويؤثر ايجابا على نتائج المباراة " ( 13 : 23 )

### 2-1-5 الدقة ( 4 : 153 )

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 فإن 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 و اليد .  
والدقة 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"

## 2-1-6 التهديف .

" يعد التهديف من اهم المهارات التي يجب ان يتقنها لاعب كرة القدم ، واحد وسائل اللعب الهجومي اذ ان التهديف ليس فقط الجزء المثير من اللعبة بل واهم جزء في اللعب الهجومي " ( 2 : 65 ) .  
والذي يتم من خلاله ترجمة جميع الحركات التي يقوم بها اللاعبون الى ادخال الكرة في مرمى الخصم ، كما ان للتهديف اثر كبير على حاله النفسية للاعب الفريق اذ يساهم في رفع الروح المعنوية وتصعيد قابلياتهم على التنافس وتحقيق الفوز . اذ ان اجادة التهديف وامكانية ارتفاع معنويات الفريق وتصعيد قدراته وكفايته ورفع مستوى طموح اللاعبين وتحسين مستواهم وبذل اعلى جهد لتحقيق الفوز ( 5 : 7 ) .

## 2-2 الدراسات السابقة المشابهة .

2-2-1 دراسة فراس حسن عبد الحسين ( 1999 ) ( 1 : 6 )  
(تصميم وبناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي)  
وهدف الدراسة الى

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 لملائمته لطبيعة الدراسة وأجرى البحث على عينة قوامها ( 100 ) لاعبا يمثلون كليات التربية الرياضية. واستنتج الباحث أن سمة التردد النفسي تقيس الصفة المراد قياسها.

2-2-2 دراسة لفقة حميد سلمان ( 2010 ) ( 9 : 74 )  
" قياس التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم "

وهدف الدراسة الى :

- قياس دراسة مستوى التردد النفسي لدى لاعبي منتخبات جامعات القطر 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 بالاسلوب المسحي واجرى البحث على عينة من لاعبي منتخبات جامعات القطر بكرة القدم والبالغ عددهم ( 168 ) لاعب في بطولة جامعات القطر بكرة القدم لموسم 2004 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

### 3-منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمة طبيعة البحث .

#### 2-3 عينة البحث :

تعد العينة المحور الاساسي للعمل واحد وسائلة الموصلة الى الهدف لذا فقد اجري البحث على عينة من لاعبي فريق نادي الكاظمية لكرة و عددهم 30 لاعبا وقد قامت الباحثة بأختيار العينة بالطريقة العمدية وقامت باستبعاد 3 حراس مرمى من عينة البحث وخمسة لاعبين للتجربة الاستطلاعية فاصبحت عينة البحث الاساسية 22 لاعبا وهي تمثل نسبة 73% وكما مبين في الجدول ( 1 )

الجدول ( 1 ) يبين حجم العينة

النسبة المئوية	المستبعدون	العينة الاساسية	مجتمع البحث
73%	8	22	30

### 3-3 الوسائل المساعدة والأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث .

#### 1-3-3 الوسائل المساعدة .

- 1- المصادر العربية-2- المكتبة الافتراضية-3- المقابلات الشخصية 4-الاستبانة .
- 5-الاختبارات المستخدمة في البحث 6- استمارة تسجيل الدرجات. 7- فريق العمل المساعد .

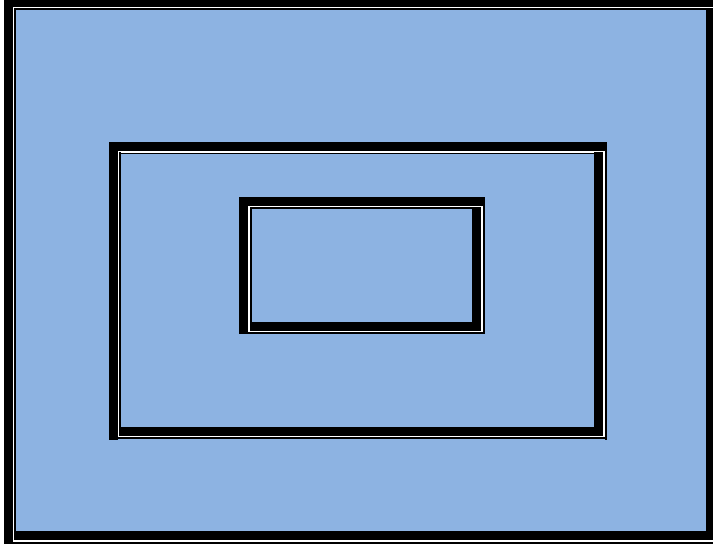
#### 2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث .

- 1-جهاز حاسوب نوع (pentium4). 2- حاسبة الكترونية .3-أقراص CD
- 4-كرة قدم عدد ( 5 ) . 5-صافرة عدد ( 1 ) . 6- جدار 7- طباشير8- شريط قياس

### 4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

- 1-التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة ( 4 : 154 ) .
- 2-غرض الاختبار : قياس دقة التصويب (التهدف) .
- 3-مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسة متتالية على المستطيلات محاولا اصابة المستطيل الصغير وللمختبر الحق باستخدام اي من القدمين .
- 4-الادوات : خمسة كرات قدم ، حائط امام ارض ممهدة يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة ابعادها .
- (المستطيل الكبير طوله 140سم وعرضه 100سم) و (المستطيل الاوسط طوله 100سم وعرضه 80سم)
- و (المستطيل الصغير بطول 80سم وعرض 60سم)والارض تمثل الحافة السفلية من المستطيل الكبير ويرسم خط يبعد عن الحائط بمقدار 6م





- 1- تسجيل الدرجات :
- أ- 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 ) يحسب للمختبر درجة واحدة .
- ث- اذا اصابت الكرة خارج المستطيلات يحسب له صفر .

### 3-5 استمارة الاستبانه .

اعتمد الباحثها الاستبانها مأخوذة من اطروحة الدكتوراة للباحث فراس حسن عبد الحسين ( 7 : 148 ) و المرفقة في ملحق (1) علما ان هذه الاستمارة قد صممت وقنتت على البيئة العراقية وقد احتوت على ( 51 ) فقرة تقيس حالة التردد النفسي عند اللاعب

### 3-6 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله إثناء الاختبار لنقائديها " (8:140). وقد اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق 2013 / 7 / 1 على خمس لاعبين من نادي الكاظمية 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 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 .

### 3-7 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية وذلك في يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق 9 - 10 / 7 / 2013 حيث تم اجراء اختبار قياس التردد النفسي واختبار دقة التصويب على عينة البحث المتكونة من 22 لاعب من فريق نادي الكاظمية لكرة القدم وقد تم اجراء الاختبار في نادي الكاظمية الرياضي ، وتم تفرغ البيانات للاستمارات الخاصة بالتردد النفسي وتفرغ البيانات والدرجات للاختبار الخاص بدقة التهديف.

### 3-8 المعالجات الاحصائية :

- النسب المئوية
- الوسط الحسابي



- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون

## 4- عرض النتائج ومناقشتها

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

## الجدول ( 2 )

قيمة ( ر ) المحسوبة بين مستوى التردد النفسي ودقة التصويب

( ر ) الجدولية	( ر ) المحسوبة	دقة التهديف		التردد النفسي	
		انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي
0.468	0.209 -	2.234	23.76	2.238	24.18

يبين الجدول ( 2 ) ان القيمة ( ر ) المحسوبة هي ( - 0.209 ) وهي اقل من قيمة ( ر ) الجدولية التي هي ( 0.468 ) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين التردد النفسي ودقة التصويب عند مستوى ( 0.05 ) تحت درجة حرية ( 16 ) .

وتعزو الباحثة ان عدم وجود فرق معنوي بين التردد النفسي ودقة التهديف لكرة القدم نتيجة قلة الاهتمام الحاصل بالجانب النفسي ( الاعداد النفسي ) عند فريق كرة القدم مما انعكس على مستوى الفريق خلال اجراء الاختبار على الفريق وهذا ما يفعله اغلب مدربي الفعاليات الرياضية بشكل عام ولعبة كرة القدم بشكل خاص في العراق . حيث أن اغلب المدربين لا يعطون وحدات تدريبية خاصة بإعداد اللاعبين من الجانب النفسي بل تركيزها يكاد أن يكون محصوراً على الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي للاعبين لهم فقط دون إعطاء أهمية واضحة للإعداد النفسي بكافة سماته الأهمية التي يستحقها هذا الإعداد والذي في كثير من الأحيان هو الذي سيد الموقف في حسم نتائج العديد من المباريات الكروية وفي هذا الإطار يؤكد علماء النفس على أن اللاعب لا بد من أعداده إعداداً نفسياً جنب إلى جنب.

حيث يؤكد نزار الطالب وكامل لويس ( 2000 ) أن المشكلات النفسية التي يواجهها الرياضي في حالة التوتر النفسي قبل بدء السباق مباشرة والتي ترافقه أثناء السباق في بعض الأحيان مما يؤدي إلى التأثير على مستوى ذلك الرياضي حيث ( 12 : 133 ) .

وهذا يدل على ان التردد النفسي احدى السمات النفسية المهمة التي يجب على المدرب ان يراعيها في الوحدات التدريبية كونها ذات صفة ترفع من مستوى الرياضي خلال الوحدة التدريبية او المنافسة وبالتالي تنعكس على نتيجة المباراة من حيث الفوز او الخسارة حيث ان " التردد النفسي يؤدي دورا مهما في المستوى الرياضي بوصفه حالة نفسية ذات تأثير مباشر على اداء الرياضي ( 3 : 41 ) .





## 5- الاستنتاجات والتوصيات .

### 1-5 الاستنتاجات .

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- هناك تباين بين مستوى التردد النفسي ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم .
- 2- عدم تأكيد المدربين اثناء الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية على تعزيز الجانب النفسي لدى أفراد عينة البحث لاسيما التردد النفسي وما يرتبط به بصورة خاصة .

### 2-5 التوصيات .

- 1- إجراء بحوث ودراسات تتناول سمة التردد النفسي لدى الرياضيين وعلاقته بمتغيرات بدنية ومهارية اخرى لدى لاعبي كرة القدم.
- 3- التأكيد على الجانب النفسي بكل مفرداته وسماته اثناء أداء الوحدات التدريبية.
- 4- الاهتمام الجيد في الإعداد النفسي كونه عنصر مهم في مرحلة الإعداد الرياضي لتحقيق النتائج الرياضية بشكل جيد.

## المصادر

1. اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي - مفاهيم - تطبيقات : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ) .
2. جارلس ف . س . هوجز . التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم ( ترجمة ) طارق الناصري : ( العراق ، مطبعة جامعة بغداد ، 1974 ) .
3. صالح شاتي واخرون . قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان : (جامعة البصرة ، مجلة بحوث ودراسات كلية التربية الرياضية ، العدد 14 ، 2001 ) .
4. علي سلوم و جواد الحكيم . اختبارات وقياس في المجال الرياضي : ( جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2004 ) .
5. عمار كاظم خلف . اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم : ( رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 ) .
6. فراس حسن عبد الحسين . تصميم وبناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي : ( رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 1999 ) .
7. فراس حسن عبد الحسين . قياس التردد النفسي : ( اطروحة دكتوراة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2005 ) .
8. قاسم حسين المندلوي : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية : ( بغداد مطابع التعليم العالي ، 1997 ) .
9. لفته حميد سلمان . قياس التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم : (جامعة البصرة ، كلية العلوم ، مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية ، المجلد التاسع ، العدد السابع عشر ، 2010 ) .
10. نزار الطالب وكامل لويس . علم النفس الرياضي : ( جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1992 ) .
11. نزار الطالب وكامل طه لويس . علم النفس الرياضي : ( بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ) .
12. نزار الطالب و كامل طه لويس : علم النفس الرياضي : ( جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000 ) .

13- 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

## الملحق (1)

الاستبانة المصممة لقياس التردد النفسي في المجال الرياضي

عزيزي اللاعب، بعد قراءة الاستمارة جيدا يرجى منك الإجابة على فقراتها وذلك من خلال التأشير بعلامة (√) داخل المربع الذي تراه مناسباً لك، مع ملاحظة عدم ذكر أي معلومات شخصية عنك، علماً أنه لا توجد عبارات صحيحة أو أخرى خاطئة.

ت	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماماً
1	أتردد عندما اشعر بضعف في المباراة المراد أدائها					
2	قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد					
3	أتردد عندما أراول نشاطاً رياضياً لا أحبه ولا ارغب فيه					
4	أتردد في أداء الحركة الرياضية اذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة					
5	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب الرياضية					
6	إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاوله التمارين والألعاب الرياضية					
7	ثقتي بنفسي تجعلني لا أتردد في أداء اللعبة					
8	أتردد عندما يسخر البعض مني					
9	وجود الأجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا أتردد في أداء الألعاب الرياضية					
10	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في أداء اللعبة					
11	امتلك حيوية ونشاط يساعديني في أداء اللعبة الرياضية					
12	بسبب امتلاكي أعداد نفسياً عالياً أمارس الألعاب الرياضية بدون تردد					
13	شجاعتني تجعلني غير متردد في أداء الحركات الرياضية					
14	درجة تقييد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني متردد في أدائها					
15	عندما اعرف الغاية من اللعبة فأنتني لا أتردد في أداءها					
16	أتردد في أداء اللعبة الرياضية عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب					
17	لا أتردد عندما أكون هادئاً ومستقر نفسياً					
18	أتردد عندما يراودني شعور بالفشل					
19	تمتربني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب الرياضية					
20	اشعر بالتردد بأداء اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية					
21	خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا أتردد في أداء الألعاب الرياضية					
22	أتردد عندما اتوقع انمستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب					
23	شعوري بالخوف من الفعالية أو الجهاز يسبب لي تردداً في الأداء الرياضية					
24	إحساسي بالملل يبعديني عن مزاوله الألعاب الرياضية					
25	أقلق من أداء الفعالية					
26	لأبالي بنتيجة الأداء النهائية					
27	أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات					
28	شخصيتني هي السبب في ترددي					
29	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطيء في اتخاذه					
30	أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها					
31	التغير المفاجيء في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الألعاب الرياضية					
32	تعرضني للإجهاد يجعلني متردد في الأداء					



				أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة عالية المستوى	33
				أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى	34
				عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني أتردد في اداء الفعالية المكلف بها	35
				الفشل التكرار يسبب لي التردد في اداء النشاط الرياضي	36
				أعدادي البدني غير الجيد بسبب تردي في الأداء	37
				شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة الرياضية المكلف بها	38
				لا أستطيع السيطرة على أعصابي في المواقف الحرجة	39
				نمطي الجسمي يجعلني أتردد في اداء اللعبة أو التمارين	40
				عندما لا يكون إحساسي جيداً فأنتي لا ارغب بممارسة اللعبة الرياضية	41
				امتك روحاً معنوية عالية تجعلني لاعباً غير متردد	42
				أتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الغدر والذم	43
				خجلي سبب تردي في ممارسة الألعاب الرياضية	44
				أنني متفائل	45
				رداءة التجهيزات التي اظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني أتردد في اداء الفعاليات الرياضية	46
				الظروف المناخية تجعلني متردداً	47
				لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتك روح الأمل في الفوز	48
				أتردد عندما أتعرض لإحباط ما	49
				كفاحي لا يجعلني متردداً في الأداء	50
				اشعر بالتردد في اداء الفعالية أو التمرين عندما أشاهد جمهوراً غيراً	51



## Frequency Psychological Level and its Relationship to Accurately Scoring Football

Nagm Shbah Hatem

### 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 program.