

مستوى التردد النفسي وعلاقته بزمن رد الفعل الحركي لحراس مرمى كرة القدم

محمد عبدالقادر عبدالرحمن

المديرية العامة للتربية في محافظة الأنبار, maohhgd009@gmail.com

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.149091.1133>

Submission Date 2024-04-24

Accept Date 2024-06-13

Conflict of Interests: The author have no conflict of interest to declare.

المستخلص

هدف البحث الى التعرف على مستوى التردد النفسي وزمن رد الفعل الحركي لدى حراس المرمى بكرة القدم ومدى فاعلية العلاقة بينهما، واقترضنا ان هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بينهما، واعتمد الباحث المنهج الوصفي لاستخراج العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة من اجل تحقيق اهداف وفروض الدراسة ، اما العينة فقد اختيرت بالطريقة العمدية لتشتمل على حراس المرمى بكرة القدم في اندية الرمادي المركز للدرجة الثانية والبالغ عددهم (27) حارسا يمثلون (9) اندية، تم استبعاد (7) حراس (5) منهم طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية و(2) منهم بسبب الإصابة ليكون العدد النهائي (20) حارس مرمى والذين مثلو نسبة (07.74%) من مجتمع الدراسة، واستنتج الباحث الى أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين مستوى التردد النفسي وسرعة الاستجابة الحركية لدى حراس مرمى كرة القدم.

ويوصي الباحث: بضرورة إعداد ندوات وجلسات إرشادية وتربوية لجميع الرياضيين من قبل المدربين والمختصين، هدفها تنمية السمات الشخصية الإيجابية والحد من السمات السلبية لدى اللاعبين واجراء دراسات أخرى تختص بالجانب النفسي لعينات أخرى ولفعاليات رياضية مختلفة فردية كانت او جماعية. **الكلمات المفتاحية:** مستوى التردد النفسي وعلاقته بزمن رد الفعل الحركي لحراس مرمى كرة القدم.

The level of psychological frequency and its relationship to the motor reaction time of soccer goalkeepers

Muhammad Abdel Qader Abdel Rahman

General Directorate of Education in Anbar Governorate, maohhgd009@gmail.com

Abstract

The research aimed to identify the level of psychological frequency and motor reaction time among soccer goalkeepers and the extent of the effectiveness of the relationship between them. We assumed that there is a statistically significant correlation between them, and the researcher adopted the descriptive approach to extract the correlation between the variables of the study in order to achieve the objectives and hypotheses of the study. As for the sample It was chosen deliberately to include the football goalkeepers of the Ramadi clubs in the second division, who numbered (27) goalkeepers representing (9) clubs. (7) goalkeepers, (5) of whom were subjected to the exploratory experiment, and (2) of whom were excluded due to injury, were excluded. The final number was (20) goalkeepers, who represented (07.74%) of the study population. The researcher concluded that there is an acceptable correlation between the level of psychological hesitation and the speed of motor response among soccer goalkeepers. The researcher recommends: the necessity of preparing seminars and counseling and educational sessions for all athletes by coaches and specialists, aimed at developing positive personal traits and reducing negative

traits in players, and conducting other studies related to the psychological aspect of other samples and various sporting events, whether individual or group.

Keywords: Psychological frequency, motor reaction time, soccer goalkeepers.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان التطور السريع الذي يشهده العالم في جميع المجالات من خلال سعي جميع الدول الى التقدم والرقي وتحقيق كل ما هو ايجابي بجميع جوانب الحياة، وبما أن المجال الرياضي أحد هذه الجوانب المهمة والذي يعتمد على ما يبذله اللاعبون من جهد لتقديم أفضل المستويات وصولاً الى الإنجازات. إذ أصبحت السرعة في تنفيذ الأعمال وبجودة عالية من مميزات عصرنا هذا وتكاد تكون ماركة مسجلة لدى الأشخاص المتميزين، ومن هنا يظهر دور اللاعب المتمكن وخاصة عند تقديمه للاستجابات المثالية في ظروف مختلفة وخاصة الضاغطة منها، إذ اهتمت الدراسات والبحوث والتجارب العلمية الحديثة في جميع مكونات العملية التدريبية للمساهمة جنباً الى جنب في رفع مستوى الرياضيين وتحقيق الاهداف المنشودة.

ويعد العامل النفسي احد اهم العوامل المؤثرة في مستوى الرياضيين وخاصة في فترة المنافسات " إذ ان الرياضي المشارك في البطولات الرياضية غير المعد اعداداً نفسياً جيداً ممكن تعريضه الى ظهور بعض السمات النفسية التي تعوق العمل الرياضي".⁽¹⁾

من هنا تظهر مسؤولية المدرب عند اعداده للبرامج التدريبية المتكاملة والشاملة للمكونات البدنية والمهارية والخطوية والمعرفية والنفسية من اجل التغلب على الصراعات الداخلية السلبية وصولاً الى تحقيق الأهداف، إذ ان نجاح المنهاج التدريبي يقاس بمدى التقدم الذي يحققه اللاعبون في النشاط الممارس فضلاً عن النتائج الإيجابية التي تعكس المستوى العام للفريق.

وبما ان الاداء هو عبارة عن سلوك يقوم به اللاعب لتحقيق مبتغاه، اذن أصبح علم النفس أحد اهم العلوم المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالمجال الرياضي، والذي ينبغي أن يُسخر بطرق علمية مدروسة ومقننة من اجل تذليل جميع المعوقات والمشكلات التي تعترض طريق اللاعبين والعمل على ايجاد الحلول المناسبة لها، وان المثيرات والمتغيرات التي قد تظهر في المحافل الرياضية لابد ان تولد تأثيرات ايجابية وبنسب متفاوتة ممكن ان تُحدث استجابات غير متوقعة من الرياضي بغض النظر عن المستوى الذي هو فيه.

لذا يعد علم النفس جزءاً مهماً من ثقافة جميع المختصين في المجال الرياضي سواء كان مدرباً او لاعباً او ادارياً حتى، لأجل تظافر الجهود والوصول باللاعبين الى بر الأمان، ان للصفات والسمات النفسية دوراً كبيراً في ظهور الرياضيين بالمستوى الجيد ، لذا تعد الفصيل في تصنيف اللاعبين وفق مستويات متباينة ومختلفة تسطع فيها الفروق الفردية بينهم والتي تعود أسبابها الى الثقة بالنفس وتحديد الهدف والخبرات السابقة والقدرات والامكانيات والنمط الجسمي كلها تؤثر بشكل مباشر على ما يقدمه اللاعب من مستوى سواء كان إيجابياً او سلبياً.

من هنا تظهر أهمية الدراسة من خلال البحث في أحد الجوانب النفسية المهمة وهو التردد النفسي ومدى علاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى حراس المرمى بكرة القدم.

1-2 مشكلة البحث

تشير الكثير من الدراسات والبحوث العلمية الحديثة الى ان جسم الانسان وحدة متكاملة لا يمكن الفصل بين النفس والعقل والبدن مما يدل على ان ما يؤثر على البدن يؤثر على العقل والنفس والعكس صحيح، وتعد سمة التردد النفسي من السمات التي لها دور مؤثر في تحقيق اللاعب للإنجازات الرياضية، ومن خلال متابعة الباحث للكثير من المباريات لاحظ بطناً في رد الفعل الحركي لدى حراس مرمى كرة القدم، اي هناك تأخر في تقديم بعض الاستجابات الحركية الفاعلة خصوصاً في المواقف التنافسية الضاغطة التي من خلالها تحسم نتائج المباريات.

¹ جارلس ف. س. هوجز: التكنيك وعمل الفريق في كرة القدم ، ترجمة : طارق الناصري، العراق، مطبعة جامعة بغداد، 1974، ص133.

ومن هنا يتضح لنا "اهمية علم النفس الرياضي في الحفاظ على مستوى الانجاز العالي وزيادة اقبال الناس على ممارسة النشاط الرياضي".⁽²⁾

وبما ان حارس مرمى كرة القدم يعد نصف الفريق ارتأى الباحث الخوض في هذه الدراسة لمعرفة المشكلة التي قد يكون أحد اسبابها هو العامل النفسي، اذ ان التعرف على مستوى التردد النفسي قد يساعدنا في الوصول الى ايجاد الحلول الجيدة لما له من تأثير مباشر في السلوك المهاري للرياضيين.

3-1 هدفاً البحث

1. التعرف على مستوى التردد النفسي وزمن رد الفعل الحركي لحراس مرمى كرة القدم.
2. معرفة العلاقة بين التردد النفسي وزمن رد الفعل الحركي لدى لاعبي عينة البحث.

4-1 فرض البحث

1. وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين نتائج مقياس التردد النفسي واختبار سرعة رد الفعل الحركي لعينة الدراسة.

5-1 مجالات الدراسة

- 1-5-1 المجال البشري: حراس المرمى بكرة القدم لأندية الدرجة الثانية في قضاء الرمادي للموسم الكروي 2022 – 2023.

- 2-5-1 المجال الزمني: 2023/9/3 ولغاية 2023/9/20.

- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الرمادي بكرة القدم.

2- الدراسات النظرية

1-2 التردد النفسي

يعرف التردد النفسي بأنه "صفه نفسية تنتاب الفرد الرياضي في أوقات معينة دون غيرها".⁽³⁾ ففي المجال الرياضي مثلاً "يمكن ان نشاهد طالبا تردّد في القفز الى حوض السباحة رغم انه يجيد السباحة ويجيد القفز الى الماء وهو مراقب مراقبة جيدة ان تردّد من هذا النوع لا يمكن ان يأتي عفويا ، ويمكن ان تكون اسباب هذا التردد في الطالب نفسه او تأتي من مصادر خارجية والمرء دائما يحتاج الى 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 اسباب تفاؤله وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب ، وربما نجد طالبا مزعزع الثقة ، ضعيف الشخصية ، ينهار امام زملائه لأبسط سبب ويندب حظه لأبسط انتقاد من زملائه او مدربيه ، وان المدربين او المدرب نفسه هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة اذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه فالطالب او الرياضي يميل الى تقليد الانموذج والى محاكاة مدربيه وزملائه".⁽⁴⁾ ونرى نحن بان التوتر النفسي الرياضي هو عملية عقلية نفسية داخلية تصيب اللاعب نتيجة الصراع الداخلي خوفا من الفشل في انجاز الواجب الحركي.

ومن المعروف ان صفة التردد النفسي لا تصاحب الرياضي في كل الأوقات وإنما تظهر مع مواقف متباينة الصعوبة والتي تتطلب من اللاعب الحسم في اتخاذ القرار وتنفيذ الأداء المطلوب او استبعاده، ويعد أحد الانفعالات النفسية ذات التأثير المباشر على مستوى اللاعبين والتي لا بد من دراستها والتوصل الى النتائج الموضوعية ليتضح لنا واقعها ومفهومها واختيار السبل الكفيلة لحلها.

وعلى الرغم من التقدم والتطور الذي طال العالم وتوفير الدول والاندية للمدربين والرياضيين جميع المتطلبات الخاصة بالعملية التدريبية من اجل تذليل المعوقات والصعوبات التي تواجههم وذلك من اجل السيطرة على جميع المتغيرات والظروف التي تؤثر بأجواء التدريب والمنافسات، ولكن يبقى الجانب النفسي الذي لا يمكن التنبؤ بظروفه المستقبلية التي قد تحدث ، لذا يصعب السيطرة عليها والصمود امامها ومحاولة تشذيبها وتهذيبها بشكل كامل من اجل مجابهة الظروف المتغيرة وغير المتوقعة ، والدليل

2 معيوف ذنون حنتوش : علم النفس الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987 ، ص11.

3 نزار الطالب وكامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 ، ص61.

4 نزار الطالب وكامل طه لويس : المصدر السابق ، ص29.

على ذلك اخفاق خيرة لاعبي العالم عند تنفيذهم لركلات الجزاء، هذا الاخفاق يعود الى اسباب عديدة قد يكون منها التردد النفسي والتي قد يعزى اليها حالات الاخفاق في الاداء. اذ تعد سمة التردد النفسي واحدة من السمات والصفات النفسية المهمة التي تلعب دورا أساسيا وفاعلا في التحكم بالأداء العالي للرياضي، وان الإعداد النفسي الجيد يساهم في التغلب على الكثير من المشكلات والانفعالات والصراعات والأزمات التي قد تواجه الرياضيين في أجواء المنافسة العالية وعند فترة تعلم المهارات الصعبة التي تتضمن جانب المخاطرة.

2-2 رد الفعل الحركي

تتأثر جميع الفعاليات الرياضية بزمن رد الفعل الحركي لما تتطلبه من سرعة الاداء واتقانه فلا فائدة من الاستجابة الحركية السريعة الخاطئة او الاستجابة البطيئة الفاعلة لانهما لا تؤدي الى نتائج جيدة، وبما ان الاستجابات تصدر من المراكز العليا في الدماغ لذا تتأثر بعامل تكرار تلك الاستجابة ومدى نجاحها في كل مرة، فخبرات النجاح تميل الى التكرار دائما بسبب شعور الفرد بالرضا والراحة لما قام به والعكس صحيح فكلما كانت الاستجابة فاشلة كلما شعر الشخص بالانقباض وعدم الارتياح ووفق هذا الاستنتاج لا بد من تفعيل مبدأ التعزيز والتشجيع للاستجابات السريعة الصحيحة لتقوية الاستجابة بالمثير، اما العقاب فيؤدي الى انطفاء الاستجابة الخاطئة ودفنها.

ويؤكد ذلك (نجاح مهدي ؛ اكرم محمد، 2000) بأنه "عندما يرافق الاستجابة الصحيحة تقديم عبارات التشجيع فان ذلك يؤدي الى ظهورها في المحاولات التالية وتقويتها، اما التدريب فان اي مهارة رياضية لا يمكن الاستجابة الصحيحة ومسك مفتاح الحركة مالم يكرر الاداء للمهارة لعدد من المرات تتناسب ومقدار تعقيد وصعوبة المهارة الحركية، وان اللاعب لا يمكن ان يؤدي اي مهارة مالم يكن مستعدا بدنيا ونفسيا وفلسفيا لها". (5)

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

"ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد نوعية المنهج المستخدم لاكتشاف الحقائق". (6) لذا انتهج الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته وطبيعة مشكلة الدراسة

2-3 عينة الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على حراس مرمى اندية الدرجة الثانية لكرة القدم والبالغ عددها (9) اندية في قضاء الرمادي للموسم الكروي (2022-2023)، يضم كل نادي (3) حراس مرمى، اذ بلغ عددهم (27) حارسا، تم استبعاد (7)، (5) منهم اشتركوا بالتجربة الاستطلاعية و(2) الآخرين مصابين، ليكون العدد النهائي (20) حارس مرمى، اذ مثلت العينة نسبة (74,07%) من المجتمع الكلي، كما مبين في جدول(1).

جدول (1) يبين عينة البحث

النسبة %	الاستبعاد واسبابه		العينة النهائية	العينة الكلية
	المصابون	التجربة الاستطلاعية		
74.07%	2 حراس	5 حراس	20 حارس مرمى	27 حارس مرمى

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات

- شبكة الانترنت
- الاختبار والقياس
- المصادر العربية والأجنبية.
- فريق العمل المساعد
- استمارة جمع البيانات

5 نجاح مهدي شلش؛ اكرم محمد صبحي محمود: التعلم الحركي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000، ص229.

6 احمد بدر: أصول البحث ومناهجه، ط2، الكويت، 1986، ص33.

- جهاز حاسوب نوع (LENOVO) عدد (1)
- طاولة
- جهاز قياس زمن رد الفعل الحركي
- ميدان لعب كرة قدم قانوني
- أقماع عدد (10)
- بورك
- صافرة عدد (3)
- شريط قياس
- شواخص عدد (6)
- كرات قدم قانونية عدد (15)
- 3-4 مقياس واختبار الدراسة
- 3-4-1 مقياس التردد النفسي⁽⁷⁾

اعتمد الباحث مقياس التردد النفسي المأخوذ من رسالة الماجستير للباحث (فراس حسن عبدالحسين)، علما ان هذا المقياس صمم وقتن بما يناسب البيئة العراقية والمكون من (51) فقرة (16) منها ايجابية وهي (2، 5، 7، 9، 11، 12، 13، 15، 17، 21، 26، 30، 42، 45، 48، 50) و (35) فقرة سلبية وهي (1، 3، 4، 6، 8، 10، 14، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 25، 27، 28، 29، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 43، 44، 46، 47، 49، 51)، وكما مبين في جدول (2) وملحق(1).

جدول (2) يبين الوصف الاحصائي للمقياس

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماما
1	الفقرات السلبية	5	4	3	2	1
2	الفقرات الايجابية	1	2	3	4	5

3-4-2 اسم الاختبار : اختبار رد الفعل الحركي لحارس المرمى⁽⁸⁾

الهدف من الاختبار: اختبار لقياس سرعة الاستجابة الحركية لحارس المرمى من وضع الوقوف الاعتيادي والجسم مواجه للملعب وهو واقف في وسط الهدف

الأدوات المستخدمة

1- جهاز لقياس سرعة الاستجابة الحركية

2- كرات قدم مثبتة على الهدف

3- ساعة توقيت الكترونية

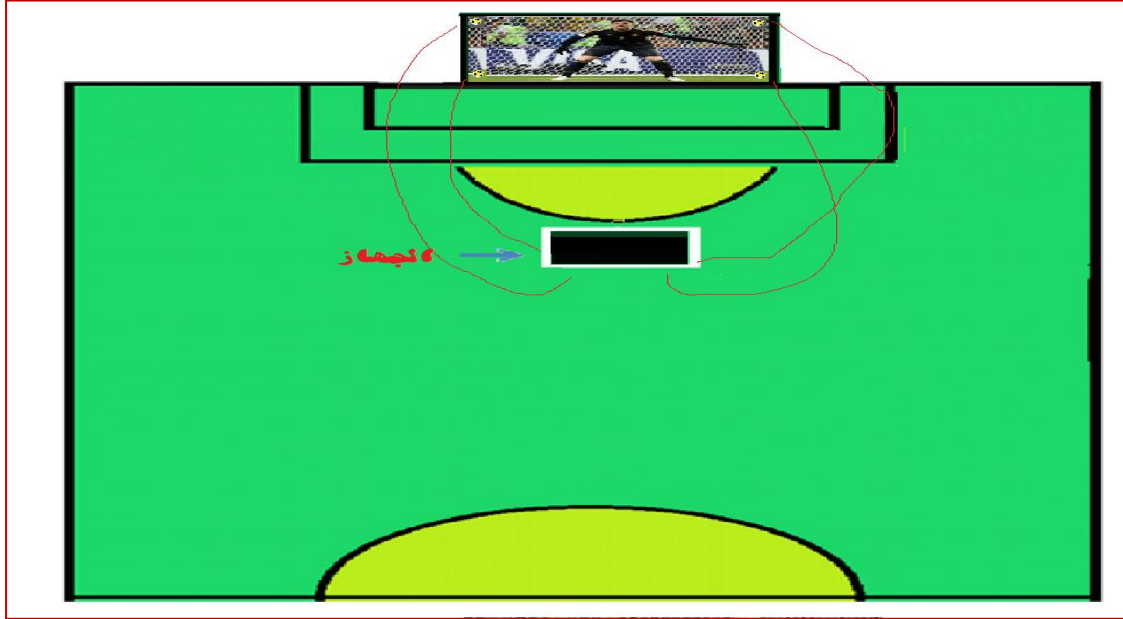
4- مصابيح لأربعة اتجاهات

طريقة الأداء

يقف حارس المرمى في وسط الهدف مواجه للمصابيح المثبتة أمامه وعند رؤية اشتعال احد المصابيح المثبتة أمامه يتحرك إلى الجهة المعينة والتي بالمقابل توضع كرة مثبتة في أعلى زاوية الهدف وعند لمس الحارس للكرة يتوقف عمل الساعة الالكترونية، وبحسب الوقت من لحظة اشتعال الضوء لحين لمس الحارس للكرة وإيقاف الوقت، وتعطى للحارس محاولتين إذ توضع كل كرتين في جهة واحدة (أعلى وأسفل القائم) وتكون الكرات الاربعة متصلة بمجسات مرتبطة بالساعة الالكترونية، وكما هو موضح في شكل (1) .

7 فراس حسن عبدالحسين: تصميم وبناء مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1999، ص148.

8 محمد عبد الزبيدي: منهج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس مرمى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، 1998، ص30.



شكل (1) يوضع وضع الجهاز المستخدم للقياس

3-5 تجربة البحث الرئيسية

قام الباحث وفريق العمل المساعد بأجراء اختبارات البحث في يومي الاثنين والثلاثاء 11-12/9/2023، ففي اليوم الاول تم اجراء مقياس التردد النفسي في احدى قاعات ملعب نادي الرمادي بكرة القدم وفي اليوم الثاني تم اجراء اختبار رد الفعل الحركي في الساعة 4 عصرا، وبحضور جميع اللاعبين (حراس المرمى) والبالغ عددهم (20) لاعبا، بعدها تم تفريغ جميع البيانات الخاصة بالمقياس والاختبار لمعالجتها احصائيا للحصول على نتائج الدراسة.

3-6 الوسائل الاحصائية (9)

- النسبة %
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ارتباط بيرسون البسيط
- معامل التحديد
- معامل الاغتراب

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج مستوى التردد النفسي وزمن رد الفعل الحركي لحراس مرمى كرة القدم جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ودلالة العلاقة بين درجة التردد النفسي وزمن رد الفعل الحركي لحراس المرمى بكرة القدم

المعنوية	المعاملات الإحصائية				وحدة القياس	الاختبارات
	(R) الجدولية	(R) المحسوبة	ع	س-		
دالة	0.444	0.491	24.974	147.6	الدرجة	التردد النفسي
			0.150	1.852	الزمن/ثا	رد الفعل الحركي

امام درجة حرية (18) وتحت نسبة خطأ (0.05)

جدول (4) يبين مقدار علاقة الارتباط بين المتغيرات المبحوثة (R) وقيمتي معامل التحديد والاعتراب

المعاملات الإحصائية		
المتغيرات	معامل التحديد = قيمة (R) ²	1- قيمة التحديد = معامل الاغتراب
قيمة (R) المحسوبة = 0.491	0.241 = (0.491) ²	0.759 = 1 - 0.241

4-2- مناقشة نتائج بين مستوى التردد النفسي وزمن رد الفعل الحركي لحراس مرمى كرة القدم تبين النتائج في ضوء الجدولين (3) و(4) أعلاه ان قيمة (R) المحسوبة (0.491) اكبر من قيمتها الجدولية (0.444) امام درجة حرية (18) وتحت نسبة خطأ (0.05) والتي تدل على وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين مستوى التردد النفسي وزمن رد الفعل الحركي لدى حراس مرمى كرة القدم، أي انه كلما زاد مستوى التردد النفسي زاد زمن رد الفعل الحركي وتأخر استدعاء وظهور الاستجابات الحركية اثناء التدريب او المنافسات والعكس صحيح، كل ذلك يؤثر بشكل مباشر في مستوى أداء اللاعبين وخاصة حراس المرمى الذين يعدون صمام الأمان وحماة عرين الفريق للحفاظ على شبابه وتحقيق الإنجازات، وهذا ما أشار اليه (جميل كاظم، 2008) الى "أن التردد النفسي لا يصاحب اللاعب في جميع الأوقات وانما يظهر في مواقف مختلفة الصعوبة والتي تتطلب منه الحسم في تحديد القرار نحو الأداء المطلوب".⁽¹⁰⁾

وان للتردد النفسي تأثير على زمن رد الفعل الحركي وفق معنوية علاقة الارتباط بينهما، اذ يرى الباحث دلالة العلاقة بين متغيرات البحث كانت ذات نمط طردي أي انه كلما قلت درجة التردد النفسي كلما قل زمن رد الفعل الحركي والعكس صحيح، وبحسب النتائج التي ظهرت بات التردد النفسي يشكل نسبة لا تقل عن (24%) من التأثير في زمن الاستجابة الحركية وتقع تلك النسبة تحت تصنيف الدرجات بتقدير مقبول، أي ان النسبة المتبقية والتي قيمتها (76%) والتي يطلق عليها معامل الاغتراب تعزى لمتغيرات أخرى مشتركة التأثير في تقليل او زيادة زمن رد الفعل الحركي لدى حراس مرمى كرة القدم والمتمثلة بعوامل وظيفية كتغلب عدد الالياف العضلية البيضاء التي تمتاز بسرعة الانقباض على عدد الالياف الحمراء التي تمتاز ببطء الانقباض كل ذلك يؤثر في زمن رد الفعل الحركي، فضلا عن مستوى مكونات التدريب الأخرى البدنية والمهارية والخططية، ولا ننسى ان لعامل الصدفة والحظ النسبة الأكبر في هكذا نتائج، ويرى (نزار الطالب؛ كامل طه، 1993) "ان التفكير تحت ظروف واعباء نفسية كبيرة وجهد بدني عال يجعل الرياضي عرضة الى التأخر في اتخاذ القرارات وعدم الدقة في تنفيذها، وهذه الظاهرة واضحة لا تحتاج الى برهان تجريبي لإثباتها فكلنا نشعر بذلك وقد تعرضنا لتجارب عديدة تؤشر الى ضعف القابلية على التفكير عندما يحمل اللاعب بأعباء نفسية كبيرة او عندما يكون مجهدا بدنيا، كما ان اللاعب تنتابه حالة تردد واضحة عند أداء التمرينات بحضور مجموعة من الأشخاص وهذه حالة من التردد ناجمة عن الخوف من لوم الآخرين وقلة الثقة خوفا من الفشل او خوفا من الإصابة".⁽¹¹⁾

ويرى الباحث ان من اهم الأساليب المتبعة لتحقيق الفوز في المباراة هي الاعداد النفسي الجيد وخاصة في فترة ما قبل المنافسات من خلال تذكير اللاعبين بخبرات النجاح التي حققوها سابقا والتي من شأنها رفع الحالة المعنوية واعطاء الثقة الجيدة من اجل إعادة المستويات التي حققت الإنجاز، اذ ان اغلب المدربين لا يولون الاعداد النفسي الأهمية بالمستوى الذي يعدون به لاعبيهم كالاعداد البدني والمهاري والتكتيكي، اذ ان الاعداد النفسي جزء لا يتجزأ من مكونات العملية التدريبية والذي يعد احد ركائز تحقيق الإنجازات وخاصة في فترة المنافسة، وهذا ما يراه (صالح شافي وآخرون، 2002) "ان التردد النفسي احدى الحالات النفسية المهمة التي يجب على المدرب ان يراعيها في الوحدات التدريبية كونها حالة ترفع من مستوى الرياضي خلال الوحدات التدريبية او المنافسات والتي تنعكس على نتيجة المباراة، لأنه يؤدي دورا مهما في المستوى الرياضي بوصفه حالة نفسية ذات تأثير مباشر على أداء اللاعبين".⁽¹²⁾

وهذا ما أكده ايضا (ثامر محمود، 2012) بأن "التردد النفسي حالة تنتاب اللاعب اكثر من كونها سمة تطغى على شخصيته، وقد يرجع أسبابها الى قوة المنافسة والمنافسين او مناخ البطولة وخصوصية اللعبة

¹⁰ جميل كاظم جواد: بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العمودي الى الماء على القدمين، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد 1، العدد9، 2008، ص111.

¹¹ نزار الطالب؛ كامل طه لويس: مصدر سبق ذكره، ص171-184.

¹² صالح شافي ساجت وآخرون: قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان، بحث منشور، المجلد 1، العدد14، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2002، ص41.

وطبيعة الجمهور ومكان المنافسة كل هذه المحاور تساعد في إيجاد حالة من التردد عند بعض اللاعبين او معظمهم والتي تختلف درجاتها من لاعب الى اخر".⁽¹³⁾ ويرى الباحث ان الاستجابة الحركية تعني الفترة الزمنية لظهور المثيرات السمعية أو البصرية والاستجابة لها بالحركة وهي مجموع زمن رد الفعل وزمن تنفيذ الحركة. ويرى الكثير من علماء النفس اننا مهما وصلنا من تطور وتقدم تكنولوجي في وقتنا الحالي الا ان الاختراعات وقوة الابتكار والتكنولوجيا ستبقى مشلولة وعاجزة عن حل المشكلات النفسية كونها عمليات داخلية تؤثر وتتأثر بالمحيط الخارجي الذي تمكث فيه مما يصعب التحكم فيها، وذلك بسبب تعدد الأنماط البشرية واختلاف الأفكار والمزاجيات، كل ذلك يعرقل عملية حل المشكلات النفسية بطرق تقنية حديثة، وكون اللاعبين من أصناف البشر المتعددة يجب اعدادهم نفسيا بطرق ميدانية وجلسات ارشادية وكلمات تشجيعية وغيرها من الاساليب تعمل على تنويع اغلب المشكلات التي يعاني منها الرياضيون لرفع الثقة بالنفس ومنها التردد في اتخاذ القرارات من اجل تقديم أفضل الاداءات، ويشير (أسامة كامل، 2007) الى أن "التردد حالة نفسية ذات تأثير مباشر على الأداء المهاري في أوقات معينة دون غيرها، والذي يؤدي الى فشل الرياضي في تحقيق المستوى المطلوب".⁽¹⁴⁾ ويمكن تفسير معامل الارتباط كالاتي*:

1- حسب القيمة

- صفر – اقل من 0,30 منخفض جدا (لا يختلف عن الصفر)
- 0,30 – اقل من 0,50 منخفض
- 0,50 – اقل من 0,70 متوسط
- 0,70 – اقل 0,90 عالي
- 0,90 – 1,00 عالي جدا

جدول (3-4) يبين المستوى الذي يقع فيه اللاعبون من حيث امتلاكهم لسمة التردد النفسي

ت	درجة اللاعب	المستوى	عدد اللاعبين	الوسط الحسابي
1	91 – 51	ممتاز	-	147.6
2	132 – 92	جيد	4	
3	173 – 133	متوسط	14	
4	214 – 174	مقبول	2	
5	255 – 215	ضعيف	-	
الوسط الفرضي= 153			20	

2- حسب السببية

وهنا كل ما يمكن قوله ان التغير في قيم احدى المتغيرين يصاحبه تغير في قيم المتغير الآخر بالزيادة والنقصان، ولا يمكن القول ان التغير في قيم احد المتغيرين سببه التغير في قيم المتغير الآخر، او ان التباين في قيم احد المتغيرين سببه التباين في قيم المتغير الآخر، بمعنى أن العلاقة لا تفسر على انها سببية بالرغم من انها ربما تكون كذلك منطقيا.

3- معامل التحديد والاعتراب

يقصد بمعامل التحديد مربع معامل الارتباط، ويفسر احصائيا على انه نسبة التباين المشترك بين المتغيرين، فاذا كان معامل الارتباط (0.491) فهذا يعني ان (24%) من التباين في علامات المتغير الأول لها ارتباط وثيق مع علامات المتغير الثاني وتسمى (التباين المشترك)، اما معامل الاعتراب فهو الجزء الباقي من التباين والذي يساوي (76%)، أي أن المتغير الثاني والذي يرمز له (ص) ذات صلة بمتغيرات أخرى دخيلة.

¹³ ثامر محمود ذنون: التردد النفسي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل للألعاب الفردية وعلاقته بمستوى انجازهم، بحث منشور، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، كلية التربية الأساسية، المجلد 12، العدد 1، 2012، ص 588.

¹⁴ أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007، ص 2. * خليل إبراهيم سليمان: مقابلة شخصية، أستاذ التعلم الحركي، جامعة الأنبار- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، يوم الثلاثاء، 2023/7/11، الساعة 11 صباحا.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. هناك تباين في مستوى التردد النفسي وزمن رد الفعل الحركي بين لاعبي عينة البحث.
2. هناك علاقة دالة احصائيا بين التردد النفسي وزمن الاستجابة الحركية لعينة البحث.
3. وجود علاقة طردية بين مستوى التردد النفسي وزمن الاستجابة الحركية للاعبين.

2-5 التوصيات

1. ضرورة اهتمام المدربين بالجانب النفسي والذي يؤثر في المستوى العام للرياضيين وخصوصا مدربي حراس المرمى بكرة القدم.
2. اجراء جلسات ارشادية دورية توجيهية للتخلص من جميع المشكلات النفسية التي قد تؤثر سلبا في مستوى اللاعبين.
3. اجراء دراسات وبحوث أخرى تختص بالجانب النفسي لعينات أخرى وفعاليات رياضية مختلفة.
4. ضرورة اهتمام المدربين بالجانب النفسي واعطائه الاهمية القصوى حاله حال مكونات التدريب الاخرى البدنية والمهارية والخطية والمعرفية.

المراجع

- احمد بدر: أصول البحث ومناهجه، ط2، الكويت، 1986.
- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
- ثامر محمود ذنون: التردد النفسي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل للألعاب الفردية وعلاقته بمستوى انجازهم، بحث منشور، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، كلية التربية الأساسية، المجلد 12، العدد 1، 2012.
- جارلس ف. س. هوجز: التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم ، ترجمة : طارق الناصري، العراق، مطبعة جامعة بغداد، 1974.
- جميل كاظم جواد: بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العمودي الى الماء على القدمين، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد 1، العدد 9، 2008.
- صالح شافي ساجت وآخرون: قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان، بحث منشور، المجلد 1 ، العدد 14، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2002.
- فايز النجار وآخرون: اساليب البحث العلمي، الاردن، دار الحامد للنشر والتوزيع.
- فراس حسن عبدالحسين: تصميم وبناء مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1999.
- محمد عبد الزبيدي: منهج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس مرمى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، 1998.
- معيوف ذنون حنتوش : علم النفس الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987.
- نجاح مهدي شلش؛ اكرم محمد صبحي محمود: التعلم الحركي، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000.
- نزار الطالب؛ كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993.

الملاحق

ملحق (1) يبين مقياس التردد النفسي

عزيزي اللاعب، بعد قراءة الاستمارة جيدا يمكنك الإجابة عليها بوضع علامة (/) داخل المربع الذي تراه مناسباً لك، مع عدم ذكر أي معلومات شخصية عنك

ت	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي	لا تطبق علي تماماً
1	اتردد عندما اشعر بضعف في المباراة المراد أدائها					
2	قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد					
3	اتردد عندما ازول نشاطاً رياضياً لا احبه ولا ارغب فيه					
4	اتردد في اداء الحركة الرياضية اذا شعرت انها تسبب لي الإصابة					
5	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا اتردد في ممارسة الألعاب الرياضية					
6	احساسني بالإرهاق والتعب يجعلني اتردد في مزاولة التمارين والألعاب الرياضية					
7	ثقتي بنفسني تجعلني لا اتردد في اداء اللعبة					
8	اتردد عندما يسخر البعض مني					
9	وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا اتردد في اداء الألعاب الرياضية					
10	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني اتردد في اداء اللعبة					
11	امتلك حيوية ونشاط يساعداًني في اداء اللعبة الرياضية					
12	بسبب امتلاكي اعداد نفسي عالي امارس الألعاب الرياضية بدون تردد					
13	شجاعتني تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية					
14	درجة تقيد الاجهزة وصعوبة الحركات تجعلني متردد في ادائها					
15	عندما اعرف الغاية من اللعبة فانني لا اتردد في ادائها					
16	اتردد في اداء اللعبة الرياضية عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب					
17	لا اتردد عندما اكون هادئ ومستقر نفسياً					
18	اتردد عندما يراودني شعور بالفشل					
19	تمتريني 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 اتردد في اداء الألعاب الرياضية					
22	اتردد عندما اتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب					
23	شعوري بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي تردداً في اداء الألعاب الرياضية					
24	احساسني بالملل يبعدي عن مزاولة الألعاب الرياضية					
25	اقلق عند اداء الفعالية					
26	لا ابلي بنتيجة الاداء النهائية					
27	اتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات					
28	شخصيتني هي السبب في ترددي					

1	2	3	4	5	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فإنني بطيء في اتخاذه	29
5	4	3	2	1	اهمية المنافسة تجعلني اشارك فيها	30
1	2	3	4	5	التغير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارجب بأداء الالعاب الرياضية	31
1	2	3	4	5	تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الأداء	32
1	2	3	4	5	اتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة عالية المستوى	33
1	2	3	4	5	اتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى	34
1	2	3	4	5	عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني اتردد في اداء الفعالية المكلف بها	35
1	2	3	4	5	الفشل المتكرر بسبب لي التردد في اداء النشاط الرياضي	36
1	2	3	4	5	اعدادي البدني غير الجيد يسبب ترددي في الاداء	37
1	2	3	4	5	شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة الرياضية المكلف بها	38
1	2	3	4	5	لا استطيع السيطرة على اعصابي في المواقف الحرجة	39
1	2	3	4	5	نمطي الجسمي يجعلني اتردد في اداء اللعبة او التمارين	40
1	2	3	4	5	عندما لا يكون احساسي جيدا فإنني لا ارجب في ممارسة اللعبة الرياضية	41
5	4	3	2	1	امتلك روحا معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد	42
1	2	3	4	5	اتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الغدر والذنب	43
1	2	3	4	5	خجلي سبب ترددي في ممارسة الالعاب الرياضية	44
5	4	3	2	1	انني متفائل	45
1	2	3	4	5	رداءة التجهيزات التي اظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني اتردد في اداء الفعاليات الرياضية	46
1	2	3	4	5	الظروف المناخية تجعلني مترددا	47
5	4	3	2	1	لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الامل في الفوز	48
1	2	3	4	5	اتردد عندما اتعرض لإحباط ما	49
5	4	3	2	1	كفاحي لا يجعلني مترددا في الأداء	50
1	2	3	4	5	اشعر بالتردد في اداء الفعالية او التمرين عندما اشاهد جمهورا غفيرا	51