

مستوى التردد النفسي وعلاقته بادراك نقطة سقوط الكرة للاعبي المنتخب الوطني للشباب بالبولينغ

ا.د. أسيل جليل كاطع

م.م. أسماء ابراهيم عباس

أ.م.د. لقاء عبدالله علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد

### مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على مستوى التردد النفسي لعينة البحث والتعرف على علاقة التردد النفسي بادراك نقطة سقوط كرة البولينغ .  
واستخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث، وبعد اجراء التجربة الاستطلاعية قامت الباحثات بأجراء التجربة الرئيسية تم فيها توزيع مقياس التردد النفسي وأدت الباحثات اختبار ادراك نقطة سقوط الكرة على مجتمع البحث المتكونة من ( ١٠ ) لاعبين يمثلون المنتخب الوطني للعبة البولينغ فسجلت الباحثات أدائهم بالسنتيمتر مقابل كل اسم من أسماء اللاعبين بعدها تم جمع البيانات ومعاملتها احصائياً فأستنتجت الباحثات أن لاعبي البولنغ يملكون مستوى تردد متوسط وتوجد علاقة معنوية بين التردد النفسي واختبار ادراك نقطة سقوط الكرة لدى لاعبي البولنغ وأوصت الباحثات بضرورة الاعداد النفسي اثناء تطبيق برامج ووحدات تدريبية على لاعبين البولنغ مع ضرورة معرفة المدرب والمامه بمفهوم وأسباب التردد النفسي .



## **The Level of Psychological Frequency and its Relationship to the Perception of the Point of Ball Fall of the Players of the National Youth Team of Bowling**

**Prof. Dr Aseel jaleel**

**Assist. Prof. Dr. Liqaa Abdullah Ali**

**Assist. Instructor Asmaa Ibrahim Abbas**

### **Abstract**

The aim of the research is to identify the level of the psychological frequency of the research sample, and to identify the relationship of the psychological frequency to the perception of the point of the bowling ball fall.

The researchers used the descriptive approach in the method of the associative relationships for its convenience to the nature of the research. After conducting the pilot experiment, the researchers conducted the main experiment in which the psychological frequency scale was distributed. The researchers applied the test of the perception of the ball fall point to the research community composed of (١٠) players representing the national bowling team.

After collecting the data and treating them statistically, the researchers concluded that the bowlers have an average frequency level, and there is a significant correlation between the psychological frequency and the test of the perception of the point of the fall of the ball among bowlers. The researchers recommended the necessity of psychological preparation during the application of programs and training units to the bowlers, with the need to the trainer's knowledge of the concept and reasons of the psychological frequency.

## الباب الأول

### التعريف بالبحث:

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن عملية الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الانجاز العالي يعتمد على مقومات عديدة منها دراسة المتطلبات الجسمية والبدنية والحركية والذهنية والنفسية والوظيفية التي تساعد الى جانب العملية التدريبية على رفع مستوى الانجاز. ولهذا نرى الكثير من الرياضيين قد يفشل في تحقيق انجاز رياضي معين او نلاحظ تأخر عملية تعلم مهارة رياضية نتيجة للواقع النفسي الذي يمر به اللاعب او المتعلم ، إذ أكدت العديد من البحوث والدراسات النفسية (على أن كثيرا من الأمراض النفسية المعروفة وكذلك الإخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع إلى عوامل وأسباب نفسية كثيرة " (ريسان خريبط: ١٩٨٨ : ٥). و من خلال دراسة القدرات البدنية والحركية (القوة العضلية ،التوازن، التوافق، الرشاقة ، التركيز، الدقة، الادراك ، تحمل قوة الذراع) وعلاقتها الوثيقة بالجانب العقلي والمهاري والانجاز بما يمكن أن يحققه الرياضي من نتائج إيجابية لذا فهي محاولة علمية تهتم بالنواحي المؤثرة بصورة مباشرة في عملية الانتقاء والتدريب من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة للوصول إلى الانجاز العالي.

لذا تكمن أهمية البحث في معرفه مدى علاقه التردد النفسي بادراك نقطة سقوط الكرة للاعبي المنتخب الوطني في لعبة البولينغ ان الانجاز الرياضي يتحقق من خلال تأمين هذا الانجاز ومنها اللياقة والمهارة خاصة بالفعالية والاعداد النفسي الخ.....وقد تأكد 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 ، فلهذا فأن السيطرة على هذه السمة من قبل الرياضي سوف تضمن تحقيق الانجاز بأعلى مستوى وبعكسه سيكون الانجاز ضعيف لذا ارتأت الباحثات في بحث هذه السمة في العينة المؤخوده والتعرف على علاقتها بإحدى العمليات العقلية وهي ادراك نقطة سقوط كرة للاعبي البولينغ.

#### ٢-١ هدف البحث

التعرف على مستوى التردد النفسي لعينة البحث

التعرف على علاقة التردد النفسي بادراك نقطة سقوط كرة البولينغ .

#### ٣-١ فرض البحث :

وجود علاقة ارتباط معنويه بين التردد النفسي وادراك نقطة سقوط الكرة للاعبي البولينغ

#### ٤-١ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري : عينة من فريق المنتخب الوطني العراقي لشباب البولينغ.

٢-٤-١ المجال الزمني : للمدة من ٢ / ١٢ / ٢٠١٦ الى ٢ / ٢ / ٢٠١٧

٣-٤-١ المجال المكاني :قاعة البولينغ في المكسي مول المنصور /الطابق الرابع .

### الباب الثاني

#### منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

##### ١-٢ منهج البحث

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث .

##### ٢-٣ مجتمع البحث

اجرتالباحثاتالتجربة على لاعبي المنتخب الوطني العراقي لشباب للبولينغ وعددهم ( ١٠ ) لاعبا والذين يمثلون مجتمع البحث الذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

##### ٣-٢ وسائل جمع المعلومات :

##### ١-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث .

جهاز حاسوب نوع (pentium٤). ٢- حاسبة الكترونية . ٣- كرة بولينغ عدد ( ٥ ) ٤-

صافرة عدد ( ١ ) ٥- ملعب بولينغ قانوني ٦- حذاء بولينغ ٨- عصابة عين ٩- شريط قياس

١٠ استمارات المقياس ١١ اقلام على عدد اللاعبين ١٢ دفتر لكتابة المعلومات

##### ٢-٣-٢ الوسائل المساعدة:

المصادر العربية ٢-المقابلات الشخصية ٣- شبكة الانترنت ٤-استمارة الاستبيان ٥-

الاختبارات المستخدمة في البحث ٦ - استمارة تسجيل الدرجات ٧-فريق العمل المساعد .

##### ٤ -٢ الاختبارات المستخدمة في البحث :

##### ١-٤-٢ اختبار ادراك نقطة سقوط الكرة ( اسماء الطيار : ٢٠١٣ : ٦٦ )

الهدف من الاختبار : قياس ادراك نقطة سقوط الكرة في حارة ملعب البولينغ

الادوات المستعملة في الاختبار : ملعب بولينغ قانوني - كرة خاصة بالبولنغ - حذاء خاص

بالبولنغ - عصابة عين - شريط قياس قلم ماجك .

طريقة اجراء الاختبار :يقف اللاعب المختبر بوضع الوقوف الخاص برمي الكرة الى مكان

الهدف ، وهو السهم الرابع الموجود في مجال اللعب ، اي السهم رقم ( ٥ ) وهذا يؤشر مكان

سقوط الكرة بالقلم الماجك ويتم قياس المسافة بين نقطة سقوط الكرة وخط السهم رقم ( ٥ ) وبعد

ذلك يرجع للاعب الى الوضع الاول بالوقوف وتعصب العينان لغرض حجب الرؤيا ويعطى للاعب فترة ( ٥ ) ثواني ثم يؤدي اللاعب ثلاث محاولات.  
طريقة الحساب :

يتم حساب ادراك نقطة سقوط الكرة بقياس المسافة من نقطة سقوط الكرة الى السهم رقم ٥ وعلى الجانبين وتقاس بالسنتيمتر فكلما اقترب سقوط الكرة من الرقم ٥ دل على امتلاك اللاعب ادراك وكما موضح بالشكل ( ١ ).



شكل (١)

يوضح اختبار ادراك نقطة سقوط الكرة

## ٢-٤-٢ استثمار الاستبيان:

اعتمد الباحثات استثمار الاستبيان المأخوذة من اطروحة الدكتوراه للباحث (فراس حسن عبد الحسين: ٢٠٠٥: ١٤٨) ملحق (١) علما ان هذه الاستثمارة قد صممت وقننت على البيئة العراقية تقيس حالة التردد النفسي عند اللاعب وقد احتوت على ( ٥١ ) فقرة من خمس بدائل (تنطبق على تماما ، تنطبق على ، تنطبق على احيانا ، لاتنطبق على ، لاتنطبق على تماما ) واعطيت الدرجات من ( ٥ - ١ ) وان مستويات هذا المقياس هي ١١٦-١٤٥ التردد عالي جدا ٨٧ - ١١٥ التردد عالي ٥٨ - ٨٦ التردد متوسط ٣٠ - ٥٧ التردد مقبول من ٢٩ فما دون التردد ضعيف .

## ٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات واليجابيات التي تقابلها أثناء الاختبار لتفاديها . وقد اجرت الباحثات التجربة الاستطلاعية يوم (الاحد ) الموافق ٢٠١٧ / ٤ / ١ على ثلاث لاعبين من فريق شباب البولينغ لمعرفة السلبيات واليجابيات لكل من المقياس والاختبار ومعرفة الوقت المستغرق.

## ٢-٦ التجربة الرئيسية:

قامت الباحثات بأجراء التجربة الرئيسية وذلك في يوم (الثلاثاء ) الموافق ٢٠١٧ / ٤ / ٣ وقد تمت توزيع مقياس التردد النفسي ( في قاعة المكسي مول المنصور للبولينغ بحيث يطلب من أفراد العينة الإجابة عنها بالتأشير أمام الفقرة المناسبة له من خلال البدائل) تنطبق علي ، تنطبق علي تماماً، تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماماً) وبعد استراحة نصف ساعه أدت الباحثات اختبار ادراك نقطة سقوط الكرة على مجتمع البحث المتكونة من ( ١٠ ) لاعبين يمثلون المنتخب الوطني للعبة البولينغ فسجلت الباحثات أدائهم بالسنتيمتر مقابل كل اسم من أسماء اللاعبين .

## ٢-٧ الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثات الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة البيانات. وتتمثل تلك المعالجة فيما يلي :

\_ الوسط الحسابي

\_ الانحراف المعياري

\_ معاملات ارتباط بيرسون

## الباب الثالث

### ٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض وتحليل المعالم الاحصائية لنتائج التردد النفسي واختبار ادراك نقطه سقوط الكره

لاعبي البولينغ :

### جدول ( ١ )

يبين المعالم الإحصائية لنتائج التردد النفسي واختبار ادراك نقطه سقوط الكره لاعبي البولينغ

الاختبارات	وحده القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	اكبر قيمة	اقل قيمة
التردد النفسي	درجة	٦٦.١٥	٢.٧٢٣	٠.٩٤٦	١٠١	٥١
ادراك نقطة سقوط الكرة	درجة	٣.٨٨	١.٩٨٢	٠.٩٣٣	١٣	٢

تبين من الجدول أعلاه ان الوسط الحسابي للتردد النفسي (٦٦.١٥) بوحده قياس درجه بانحراف معياري (٢.٧٢٣) ومعامل التواء (٠.٩٤٦) اما اكبر قيمة (١٠١) واصغر قيمة (٥١) فيدل الوسط الحسابي على ان التردد لدى اللاعبين متوسط كونها مصممه على شكل مستويات اما اختبار ادراك نقطة سقوط الكرة فبلغ الوسط الحسابي للتردد النفسي (٣.٨٨) بوحدة قياس درجة بانحراف معياري (١.٩٨٢) ومعامل التواء (٠.٩٣٣) اما اكبر قيمة (١٣) واصغر قيمة (٢)

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشه علاقه التردد النفسي ب ادراك نقطه سقوط الكره لاعبي البولينغ.

#### جدول (٢)

يبين نتائج علاقة الارتباط بين التردد النفسي وادراك نقطة سقوط الكرة لاعبي البولينغ

المتغيرات	قيمه معامل الارتباط R	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة	دلالة الارتباط
التردد النفسي	٠.٨١٧	٠.٠٠٣	٠.٠٥	معنوي
ادراك نقطة سقوط الكرة				

تبين من الجدول أعلاه ان معامل الارتباط بين مقياس التردد النفسي واختبار نقطة ادراك سقوط الكرة للاعب البولينغ بلغ (٠.٨١٧) بمستوى خطأ (٠.٠٠٣) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) بما ان مستوى الدلالة اكبر من مستوى الخطأ اذن دلالة الارتباط معنوي .

٣-٣ مناقشة نتائج علاقة الارتباط ونسبة المساهمة بين القدرات الذهنية مع انجاز لاعبي البولينغ.

تعزو الباحثات وجود علاقة ارتباط بين مقياس التردد النفسي واختبار ادراك نقطة سقوط الكرة للاعب البولينغ الى ان اللاعب لكي يصل الى الاداء المثالي يجب ان تتكامل لديه جميع الصفات والقدرات ، اذ ان نجاح او فشل اللاعب في اظهار افضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية فالتردد النفسي مهم لحرص اللاعب على توجيه الكره بشكل صحيح وكما زاد التدريب الى ان يصل للأليه في الأداء والتوجيه المضبوط والحرفيه كلما انعدم التردد نتيجته ادراك اللاعب لتسلسل الأداء والتوجيه المضبوط كما اشار (بلال) ان الادراك هو محدد مهم وضروري للإنجاز الرياضي في اغلب الفعاليات الرياضية (بلال رحال :٢٠١٠: ٢٩٥) .

اذ ان ادراك اللاعب لتوجيه الكره مهم ويلعب دور بارز في جميع الفعاليات وخاصة التي تكون الدقة هي محدد الانجاز في اللعبة التي تمارس, وكذلك الرياضيات التي فيها تدخل الاجهزة والادوات (احمد العفيفي :٢٠١٠ : ٣٧) .

ويعد الادراك الحسي من اهم القدرات الذهنية التي يجب ان يتصف بها لاعب البولنغ , وعلى المدربين مراعاة تدريب تلك القدرات للاعب البولنغ كونها من محددات الانجاز والفوز في لعبة البولنغ (احمد العفيفي :٢٠١٠ : ٤٨).

## الباب الرابع

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- ان لاعبي البولنغ يملكون مستوى تردد متوسط .
- ٢- توجد علاقة معنوية بين التردد النفسي واختبار ادراك نقطة سقوط الكرة لدى لاعبي البولنغ.

٤-٢ التوصيات

ضرورة الاعداد النفسي اثناء تطبيق برامج ووحدات تدريبيه على لاعبين البولنغ.  
 معرفة المدرب والامام بمفهوم وأسباب التردد النفسي .

## المصادر

- \* احمد العفيفي ؛ البولنغ، ط١: ( القاهرة، مطبوعات الاتحاد المصري للبولنغ، القاهرة ، ٢٠١٠).
- \* أسماء الطيار ؛ اهم القدرات البدنية والحركية والذهنية ونسب مساهمتها بالانجاز لدى لاعبي البولنغ: (رساله ماجستير ، جامعه بغداد ، ٢٠١٣)
- \* بلال رحال: مستوى التصور العقلي لدى المنتخب العربي للمبارزة (الأشبال والناشئين) وعلاقته بالانجاز بحث منشور في مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد ٢٠١٠، (١)، ٢٤..
- \* ريسان خريبط مجيد وناهدة رسن : علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، ١٩٨٨ .
- \* فراس حسن عبد الحسين . قياس التردد النفسي : ( اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، الرياضية ، ٢٠٠٥ )

ملحق (١)  
مقياس التردد النفس

ت	الفقرات	تتطبق علي تماما	تتطبق علي	لا تتطبق علي	لا تتطبق علي تماما
١	أتردد عندما اشعر بضعف في المباراة المراد أدائها				
٢	قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد				
٣	أتردد عندما أزالو نشاطاً رياضياً لا أحبه ولا ارغب فيه				
٤	أتردد في اداء الحركة الرياضية اذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة				
٥	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب الرياضية				
٦	إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاوله التمارين والألعاب الرياضية				
٧	ثقتي بنفسي تجعلني لا أتردد في اداء اللعبة				
٨	أتردد عندما يسخر البعض مني				
٩	وجود الأجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا أتردد في اداء الألعاب الرياضي				
١٠	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في اداء اللعبة				
١١	امتلك حيوية ونشاط يساعداني في اداء اللعبة الرياضية				
١٢	بسبب امتلاكي أعداد نفسياً عالياً أمارس الألعاب الرياضية بدون تردد				
١٣	شجاعتني تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية				
١٤	درجة تقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني متردد في أدائها				
١٥	عندما اعرف الغاية من اللعبة فأنتني لا أتردد في أداءها				
١٦	أتردد في اداء اللعبة الرياضية عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب				
١٧	لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسياً				
١٨	أتردد عندما يراودني شعور بالفشل				
١٩	تعتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب الرياضية				
٢٠	اشعر بالتردد بأداء اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية				
٢١	خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا أتردد في اداء الألعاب الرياضية				
٢٢	أتردد عندما اتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب				
٢٣	شعوري بالخوف من الفعالية أو الجهاز يسبب لي تردداً في اداء الألعاب الرياضية				
٢٤	إحساسي بالملل يبعثني عن مزاوله الألعاب الرياضية				
٢٥	اقلق من اداء الفعالية				
٢٦	لا أبالي بنتيجة الأداء النهائية				

ت	الفقرات	تتطبق علي تماما	تتطبق علي	لا تتطبق علي	لا تتطبق علي تماما
٢٧	أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات				
٢٨	شخصيتي هي السبب في تردي				
٢٩	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطيء في اتخاذه				
٣٠	أهمية المنافسة تجعلني أشرك فيها				
٣١	التغير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارجب بأداء الألعاب الرياضية				
٣٢	تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الأداء				
٣٣	أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة عالية المستوى				
٣٤	أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى				
٣٥	عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني أتردد في اداء الفعالية المكلف بها				
٣٦	الفشل التكرار يسبب لي التردد في اداء النشاط الرياضي				
٣٧	أعدادي البدني غير الجيد يسبب تردي في الأداء				
٣٨	شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة الرياضية المكلف بها				
٣٩	لا أستطيع السيطرة على أعصابي في المواقف الحرجة				
٤٠	نمطي الجسمي يجعلني أتردد في اداء اللعبة أو التمارين				
٤١	عندما لا يكون إحساسي جيداً فأنتني لا ارجب بممارسة اللعبة الرياضية				
٤٢	امتك روحاً معنوية عالية تجعلني لاعباً غير متردد				
٤٣	أتردد عندما اسمع كلمات يشويها الغدر والذم				
٤٤	خجلي سبب تردي في ممارسة الألعاب الرياضية				
٤٥	أنني متفائل بطبيعتي				
٤٦	رداءة التجهيزات التي اظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني أتردد في اداء الفعاليات الرياضية				
٤٧	الظروف المناخية تجعلني متردداً				
٤٨	لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الأمل في الفوز				
٤٩	أتردد عندما أتعرض لإحباط ما				
٥٠	كفاحي لا يجعلني مترددا في الأداء				
٥١	اشعر بالتردد في اداء الفعالية أو التمرين عندما أشاهد جمهوراً غفيراً				