

**التردد النفسي ونسبة مساهمته بدقة تهداف
الرمية الحرة بكرة السلة**

أ.م.د. افراح حمان كاظم



التردد النفسي ونسبة مساهمته بدقة تهديف الرمية

الحرّة بكرة السلة

أ.م.د. افراح حمان كاظم

المستخلص :

لعبة كرة السلة من الالعاب التي لها مبادئها الاساسية ومهارتها الاساسية كالمناولة والاستلام وهذه المهارات مرتبطة مع بعض المقاييس النفسية بشكل وثيق واي ضعف في مستوى ادائها يؤدي الى هبوط مستوى الفريق وخسارة الاشواط. وتبرز اهمية البحث في بيان علاقة التردد النفسي بدقة تنفيذ الرمية الحرة لدى افراد عينة البحث. اما من خلال ملاحظة الباحث إن بعض اللاعبين يمتلكون مؤهلات فنية وبدنية للتهديف من الرمية الحرة جيدة أثناء التدريب إلا انه يختلف الأمر خلال المنافسات الرسمية من هنا لاحظ الباحث وجود تردد نفسي يسيطر على بعض اللاعبين في أداء مهارة التهديف بصورة عامه ومهارة التهديف من الرمية الحرة بشكل خاص. كانت اهم الاهداف هي التعرف على مستوى التردد النفسي للاعبين كلية التربية جامعة القادسية. التعرف على دقة التهديف من الرمية الحرة للاعبين كلية التربية جامعة القادسية. نسبة مساهمة قيمة مستوى التردد النفسي بدقة التهديف من الرمية الحرة للاعبين كلية التربية جامعة القادسية. على ذلك افترض الباحث هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين قيم التردد النفسي بدقة التهديف من الرمية الحرة للاعبين كلية التربية جامعة القادسية. هناك نسب المساهمة معنوية لقيم التردد النفسي بدقة التهديف من الرمية الحرة للاعبين كلية التربية جامعة القادسية.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة المشكلة البحث. أشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب كلية التربية جامعة القادسية بكرة السلة والبالغ عددهم (17) لاعباً، وقد تم اختيار (13) لاعبين، وتم اختيارهم بطريقة العمدية للعام الدراسي (2021-2022)، أذ بلغت نسبتهم المئوية (76.47%) من المجتمع، وتم استبعاد عدد من اللاعبين اللذين أُجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (4) اللاعبين. استخدم الباحث اختبار التردد النفسي ودقة التهديف من الرمية الحرة بكرة السلة بواسطة الاختبارات الميدانية والاستمارة الاستبيان لضمان دقة النتائج.

وقد أُجريت الاختبارات لمتغيرات البحث على عينة البحث في يوم الاثنين المصادف (2022/1/24) في القاعة المغلقة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة القادسية الساعة (11) صباحاً وبمساعدة فريق العمل المساعد، وبعد ان تم معالجة النتائج احصائياً، تم عرضها وتحليلها ومناقشتها أظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية بين التردد النفسي واداء مهارة التهديف من الرمية الحرة.

(Abstract):

Basketball is one of the games that has its basic principles and basic skills, such as handling and receiving, and these skills are closely linked with some psychological measures, and any weakness in the level of its performance leads to a drop in the team's level and loss of games. And highlights the importance of the research in showing the relationship of psychological frequency to the accuracy of the implementation of the free throw among the members of the research sample. As by the researcher's observation that some players have good technical and physical qualifications for free-throw scoring during training, but the matter differs during official competitions. From here, the researcher noticed a psychological hesitation that controls some players in performing the scoring skill in general and the free-throw scoring skill in particular. . The most important objectives were to identify the level of psychological hesitation of the players of the College of Education, University of Al-Qadisiyah. Identifying the accuracy of scoring from the free throw of the

players of the College of Education, University of Al-Qadisiyah. The percentage of the contribution of the value of the psychological frequency level to the accuracy of free-throw scoring for the players of the College of Education, University of Al-Qadisiyah. Therefore, the researcher hypothesized that there is a statistically significant relationship between the psychological frequency values and the accuracy of scoring from the free throw of the players of the College of Education, University of Al-Qadisiyah. There are significant contribution ratios for the psychological frequency values of the scoring accuracy of the free throw for the players of the College of Education, University of Al-Qadisiyah.

The researcher used the descriptive approach in the correlative relations style for its relevance to the nature of the research problem. The research community included the basketball team of the College of Education, University of Al-Qadisiyah, which numbered (17) players, and (13) players were selected, and they were chosen intentionally for the academic year (2021-2022), as their percentage reached (76.47%) of the community, Four (4) players were excluded from the exploratory experiment. The researcher used the psychological frequency test and the accuracy of free throw basketball by using field tests and the questionnaire to ensure the accuracy of the results.

Tests of the research variables were conducted on the research sample on Monday (24/1/2022) in the closed hall of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Al-Qadisiyah at (11) am and with the help of the assistant work team, and after the results were statistically processed, they were presented, analyzed and discussed. The study showed an inverse relationship between psychological frequency and the performance of the free throw scoring skill.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

تعد لعبة كرة السلة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب قدرات مهارية بالضافة الى مقاييس نفسية متميزة، حيث نالت هذه لعبة أهتمامات العديد من الدارسين والباحثين على مستوى العالم وفي مجالات متعددة ولاسيما مجال التدريب

والمنافسة من خلال استخدام الاساليب العلمية المتميزة ، وما ذالت الابحاث العلمية مستمرة لتحسين أساليب الانتقاء بالمستوى المهاري والخططي والوظيفي والنفسي للاعبي كرة السلة، ولعبة كرة السلة من الالعب التي لها مبادئها الاساسية و مهاراتها الاساسية وهذه المهارات مرتبطة مع بعض المقاييس النفسية بشكل وثيق واي ضعف في مستوى ادائها يؤدي الى هبوط مستوى الفريق وخسارة للاشواط.

ولان الجانب الرياضي والمهاري أحد أهم الجوانب التي أخذت جزا كبيرا في اهتمام الإنسان أصبح التطور في هذا الجانب تطوراً كبيراً وسريعاً في كافة المهارات وفي مختلف العلوم ألساهمه في تقدم الحركة الرياضة ويعد علم النفس واحد من العلوم المرتبطة بأداء المهارات في كرة السلة وتطورها وتطور وتقدم مستواها إذ يعد جانباً مهماً من جوانب الإعداد للاعبي كرة السلة ليكون متكاملًا من كافة النواحي للوصول إلى الفورمة الرياضية وان إهمال هذا الجانب الحيوي الرياضي يؤشر سلباً في مردود اللاعبين داخل الملعب.

ومن المعروف التهديف واحد من أهم المهارات في كرة السلة من حيث الممارسة والاهتمام حيث تعد واحد من أهم المهارات ممارسة لسهوله أدائها ولما لها من جوانب ترفيهية، اما في جانب المنافسات فان هذه المهارة أصبحت تعد من أهم المهارات في كرة السلة. وبناءً على ذلك فقد برزت أهمية البحث في محاولة التعرف على مستوى التردد النفسي ودقة التهديف من الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة فإن هذه المتغيرات اصبحت تعد من اهم متغيرات البحث اهتماماً ومشاهدة وبالتالي انعكس في تطوير الفريق الفرق الرياضية ولعلم النفس الرياضي دوراً كبيراً ومؤثراً في مستوى الأداء اللاعبين من ناحية الدقة والإنجاز للمهارات اثناء المنافسات وبذلك أصبح يأخذ اهتماماً كبيراً من المسؤولين والمدربين والتردد النفسي

من اهم الجوانب النفسية تأثيراً في الأداء المهارات الفنية بكرة السلة ولهذا قام الباحث بالخوض في هذا الجانب.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كونه لاعب في هذه اللعبة لاحظ إن أغلب المدربين يولون إهتماماً كبيراً للصفات البدنية والمهارية ومن المهم ان يكون لاعب في مستوى مهاري وبدني بحيث يستطيع إن يقوم بأداء جميع مهارات كرة السلة بصورة مثالية في مختلف أوقات المباراة.

ومن خلال ملاحظة الباحث لاحظ إن بعض اللاعبين يمتلكون مؤهلات فنية وبدنية للتهديف جيدة أثناء التدريب ألا أنه يختلف الأمر خلال المنافسات الرسمية من هنا لاحظ الباحث وجود تردد نفسي يسيطر على بعض اللاعبين في أداء المهارات بصورة عامه ومهارة التهديف من الرمية الحرة بشكل خاص، لذا ارتأى الباحث إجراء هذا البحث للتعرف على نسبة مساهمة التردد النفسي بدقة التهديف من الرمية الحرة بكرة السلة للاعبين منتخب كلية التربية جامعة القادسية.

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى التردد النفسي للاعبين كلية التربية جامعة القادسية.
- 2- التعرف على دقة التهديف للرمية الحرة للاعبين كلية التربية جامعة القادسية.
- 3- نسبة مساهمة مستوى التردد النفسي بدقة التهديف من الرمية الحرة بكرة السلة للاعبين منتخب كلية التربية جامعة القادسية.

1-4 فرضيات البحث:

- 1- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين قيم التردد النفسي بدقة التهديف من الرمية الحرة بكرة السلة للاعبين منتخب كلية التربية جامعة القادسية.

2- هناك نسب مساهمة معنوية لقيم التردد النفسي بدقة التهديف من الرمية الحرة بكرة السلة للاعبين منتخب كلية التربية جامعة القادسية.

1-5 مجالات البحث:

1- المجال البشري: للاعبين منتخب كلية التربية جامعة القادسية للرجال للموسم (2021-2022).

2- المجال الزمني: للمدة من (2022/1/6) ولغاية (2022/2/25).

3- المجال المكاني: القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة القادسية.

2- إجراءات البحث الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2 المجتمع والعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب كلية التربية جامعة القادسية بكرة السلة والبالغ عددهم (17) لاعباً، وقد تم اختيار (13) لاعباً، وضح اختيار بطريقة العمدية للعام الدراسي (2021-2022)، إذ بلغت نسبتهم المئوية (76.47%) من مجتمع (*).

2-3 تجانس العينة:

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث. قام الباحث باستخراج معامل الالتواء للمتغيرات في الجدول (1).

(* وتم استبعاد عدد من اللاعبين اللذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (4) اللاعبين.

الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والالتواء لمتغيرات عينة البحث

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | س | ± ع | الالتواء |
|---|----------------|-------------|-------|------|----------|
| 1 | الطول | سم | 177,5 | 2.59 | 0.24 |
| 2 | وزن | كغم | 63 | 2.48 | -0.05 |
| 3 | العمر الزمني | سنة | 22.71 | 2.05 | 1.44 |
| 4 | العمر التدريبي | سنة | 5.85 | 1.83 | -0.01 |

يبين الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات (الطول، وزن، العمر الزمني، العمر التدريبي)، والتي لها علاقة بالبحث ويظهر في الجدول أن قيم معامل الالتواء كانت بين (-0.01 و +1.44) هي أصغر من ($3 \pm$) وبهذا تكون العينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة.

2-4-4 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

2-4-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب لكرة السلة قانوني.
- كرات سلة عدد (10).
- لاصق ملون، وشريط معدني الطول 5م وحدة قياس (سنتيمتر).
- جهاز حاسوب نوع Dell عدد (1)، ومكتبة خشبية عدد (1)،
- حاسبة إلكترونية يدوية نوع (Caston) كورية الصنع عدد (1).
- كاميرا تصوير فيديو عدد (1)، ومسند كاميرا عدد (1).

2-4-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العلمية العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات (الأنترنت).
- الأختبارات والقياس.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لمقياس التردد النفسي.
- استمارة تسجيل دقة التهديف.

● الفريق العمل المساعد.

2-5 الإختبارات المستخدمة في البحث:

2-5-1 اختبار التردد النفسي (عبدالحسين، 1999، ص14):

تم أخذ اختبار مقياس التردد النفسي وبعد ذلك عرض على مجموعة من الخبراء لبيان مدى ملائمة للاعبين كرة السلة وبعد إجراء بعض التعديلات تم تطبيق المقياس على عينة البحث .

2-5-2 اختبار التهديف من خط الرمية الحرة (حمودات وجاسم، 1987، ص234):

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الرمية الحرة وذلك من خلف خط الرمية الحرة. **الادوات المستخدمة:** كرة سلة ، هدف كرة سلة.

مواصفات الاداء: يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ولكل مختبر 20 محاولة للمختبر أن يقوم بأداء

الرميات الحرة باستخدام أية طريقة من طرق التهديف على أن تؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها 5 رميات على ان يكون ذلك في شكل دائرة أو أن يدع مختبراً آخر يقوم بأداء المجموعة الاولى له و هكذا هذا ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الاداء على سبيل التجريب.

التسجيل:

تحسب درجة واحدة لكل اصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة يقوم بها المختبر)، وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة ويحسب صفر اذا لم يتحقق وحيث أن لكل مختبر الحق في أداء 20 رمية فان الحد الاقصى لعدد الدرجات عشرون درجة.

2-6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين منتخب كلية التربية جامعة القادسية بتاريخ (2022/1/19) ويصادف يوم الاربعاء في القاعة المغلقة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية الساعة (11) صباحاً باستخدام مقياس التردد النفسي واختبار التهديف من الرمية الحرة، نفذت التجربة الاستطلاعية من أجل تحقيق عدة أهداف هي:

- * تعرف الادوات والاجهزة المستخدمة للبحث.
 - * تعرف الوقت المستغرق لإجراءات الاختبار وتنفيذه.
 - * التأكد الأنارة المناسبة للدقة الاداء .
 - * التأكد على إمكانية فريق العمل المساعد السيطرة على الاختبارات المستخدمة.
- 7-2 التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من عدم وجود صعوبات تذكر قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية في يوم الاثنين المصادف (2022/1/24) في قاعة مغلق كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة القادسية الساعة (11) صباحاً حيث بدأت التجربة تم إجراء اختبار التهديف من الرمية الحرة تم توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث وتتكون هذه الاستمارة من احدى وخمسين فقرة تعبر كل فقرة عن مستوى معين من مستويات التردد النفسي يتم الاجابة عنها بالتاثير حول الفقرة المناسبة للطالب (تنطبق علي، تنطبق علي تماما، تنطبق علي احيانا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماما)، وأما الاختبار التهديف من الرمية الحرة بمساعد الفريق العمل المساعد على (13) لاعبين منتخب كلية التربية جامعة القادسية بكرة السلة.

8-2 المعالجات الإحصائية: قام الباحث باستخدام الحقيبة الاحصائية

SPSS لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها.

3- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج البحث وتحليلها:

3-1-1 توصيف نتائج قيمة متغيرات التردد النفسي واختبار التهديف وتحليلها:
الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لمتغيرات التردد النفسي واختبار التهديف

| الالتواء | الوسيط | \pm ع | س | المتغيرات |
|----------|--------|---------|-------|-------------------------|
| 0.41 | 72.06 | 0.81 | 72 | التردد النفسي |
| 0.19- | 13.5 | 1.93 | 14.31 | التهديف من الرمية الحرة |

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات النشاط العضلي لعضلات قيد البحث في الجزء الرئيسي ففي متغير القيمة للتردد النفسي بلغت قمة الوسط الحسابي (72) والانحراف المعياري (0.81) والوسيط (72.06) وبلغ الالتواء (0.41) ، الوسط الحسابي للتهديف من الرمية الحرة (14.31) والانحراف المعياري (1.93) و والوسيط (13.5) وبلغ الالتواء (-0.19).
3-1-2 عرض نتائج الانحدار المتعدد بين قيمة متغيرات التردد النفسي والتهديف من الرمية الحرة:

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين متغيرات التردد النفسي والتهديف من الرمية الحرة

| متغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | نسبة الأخطاء | دلالة الارتباط |
|-------------------------|---------------|-------------------|----------------|--------------|----------------|
| التردد النفسي | 72 | 0.81 | | | |
| التهديف من الرمية الحرة | 14.31 | 1.93 | 0.21 | 0.24 | عشوائي |

مع معنوي عند نسبة الخطأ (0.05) إذا كانت مستوى الخطأ يساوي أو

أصغر من (0.05).

من الجدول (3) يتبين الآتي:

➤ في متغير التردد النفسي: بلغ الوسط الحسابي (72) بانحراف المعياري مقداره (0.81).

➤ في متغير التهديف: بلغ الوسط الحسابي (14.31) بانحراف المعياري مقداره (1.93)، في حين بلغ معامل الارتباط (0.21) بنسبة خطأ مقدارها (0.24) على التوالي، مما يدل على عشوائية الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05).

الجدول (4) معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير بين

متغيرات التردد النفسي والتهديف من الرمية الحرة

| R | R ² | R ² | R |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| معامل الارتباط المتعدد | معامل التحديد المتعدد | معامل التحديد المتعدد | معامل الارتباط المتعدد |
| 0.27 | 1.10- | 0.07 | 0.85 |

من الجدول (4) يتبين:

بلغ معامل الارتباط المتعدد بين متغيرات التردد النفسي والتهديف اذ بلغ (0.27) معامل التحديد المتعدد بلغت (0.07) ومعامل التحديد المتعدد المعدل مقداره (-1.10)، والخطأ المعياري للتقدير مقداره (0.85).

2-3 مناقشة نتائج:

1-2-3 مناقشة نتائج:

يتبين من الجداول (2-4)، معامل الارتباط المتعدد بين التردد النفسي والتهديف من الرمية الحرة وجود علاقة عشوائية وهذه علاقة هي علاقة عكسية أي كلما زاد التردد النفسي عند العينة البحث كلما قلت دقة أداء مهارة الإرسال المتموج والاستقبالها.

ويعزوا الباحث وجود هذه علاقة إلى ضعف العامل النفسي لدى اللاعبين "إن من ابرز العوامل النجاح للفرق الرياضية هو العامل النفسي الذي يجب أن يستثمره

المدربون ويجندة لصالح اللاعبين الذي يجب أن يظهرون الهادئين واثقين المتفائلين كما ان ابرز عوامل النجاح يجب ان تكون نفسية وان يقوم الجهاز الفني بواجبه كاملا من أجل ان يدخل اللاعبون لأجواء لقاء مبكرا وحث التعاون والإحساس بالمسؤولية سمياً مشتركاً للجميع" (ياسين، 2008، ص115). ويجب على المدربين أن يزرعوا الثقة في نفوس اللاعبين للأداء المهارات "أن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة في النفس يقعون فريسة الفشل والخوف أثناء المبارات مما يؤدي الى الاضطرابات النفسي" (علاوي ونصرالدين، 1987، ص483).

كما أن للخبرات المتراكمة دوراً كبيراً عدم ظهور التردد النفسي عند اللاعبين فعلى المدرب إشراك اللاعبين بأكثر عدد من المباريات التجريبية" وبهذا نضمن توفير خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل وهذا يتيح للرياضي تقييم قدراته مما يؤدي الى توجه الرياضي نحو الهدف وبالتالي نحو النتيجة وفي ضوء ذلك يقرر عدم التردد باستعانة بالخبرات السابقة" (محمد، 2004، ص132).

وهذا مأكدة كلا من(نزار طالب ووكامل طه) "اما التردد النفسي فإن للخبرة السابقة أثر مهم في تحديد الحلة التي يتصف بها الرياضي، حيث أن الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالتي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة أو المخفية فيها، اما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وممارسة كثيرة فإنه يكون مستعداً لخوض المبارات وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد" (طالب ولويس، 1993، ص247).

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث لاحظ وجود التردد النفسي لدى عينة البحث في الاداء مهارة التهديف من الرمية الحرة. وأظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية بين التردد النفسي واداء مهارة التهديف من الرمية الحرة. قلة الخبرة وعدم الثقة بالنفس قد ادت إلى زيادة التردد النفسي. ويوصي الباحث، على

المدرّبين العمل على معالجة كل العوامل التي تؤدي الى ظهور التردد النفسي. وأما تأكيد على الإعداد النفسي للرياضيين بأعتبره جانباً مهماً من جوانب الإعداد العام. وتأكيد على الجوانب النفسية على رفع الروح المعنوية والحماس والمثابرة والتحمدي لدى اللاعبين.

المصادر والمراجع:

- حمودات فائز بشير و جاسم عبدالله؛ كرة السلة، المكتبة الوطنية ، بغداد، 1987.
- رمضان ياسين؛ علم النفس الرياضي، ط1، الاردن، أسامة للنشر، 2008.
- صدقي نور الدين محمد؛ علم نفس الرياضة، ط1، مصر مكتب الجامعي الحديث ، ٢٠٠٤.
- فراس حسن عبدالحسين؛ بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي(بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، 1999.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان؛ الاختبارات النفسية والمهارية، مصر، دار الفكر العربي، 1987.
- نزار طالب وكمال طه لويس؛ علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.

ملحق(1)

استمارة الاستطلاع لأراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم الفقرات مقياس التردد النفسي

جامعة القادسية

كلية التربية

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحث القيام بإجراء البحث الموسوم بـ(دراسة نسبة المساهمة التردد النفسي بدقة مهارة التهديف من الرمية الحرة) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في مجال الرياضي يرجى من حضرتكم اختيار أهم الفقرات لمقياس التردد النفسي وذلك بوضع علامة (✓) التي تراها مناسب لأهمية الفقرات الذي سيتم تحديده.

مع التقدير والاحترام.....

الأسم والتوقيع:

اللقب العلمي:

مكان العمل والتاريخ:

ملحق (2)

استمارة الخبراء والمختصين حول تحديد أهم الفقرات مقياس التردد النفسي

| ت | الاسم | الاختصاص | مكان العمل |
|---|---------------------|-------------------|--|
| 1 | أ.د علي احمد نجيب | فلسفة | جامعة القادسية -كلية التربية |
| 2 | أ.د اسعد عدنان | فلسفة- كرة السلة | جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 3 | أ.د علي حسين هاشم | علم النفس | جامعة القادسية -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 4 | أ.د مي علي عزيز | اختبارات وقياس | جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 5 | أ.د مؤيد عبد الرزاق | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |

الملحق (3)

يبين مقياس التردد النفسي

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

| ت | الفقرات | تنطبق علي | تنطبق علي تماما | لا تنطبق علي | لا تنطبق علي تماما |
|---|--|-----------|-----------------|--------------|--------------------|
| 1 | أتردد عندما اشعر بضعف في المهارة المراد أدائها | | | | |
| 2 | قوة الإرادة دافعي للاداء الجيد | | | | |
| 3 | أتردد عندما أزالو نشاطاً رياضيا لا أحبه ولا ارغب فيه | | | | |
| 4 | أتردد في اداء الحركة الرياضية اذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة | | | | |
| 5 | امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في اداء التمارين والالعاب الرياضية | | | | |
| 6 | إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاوله التمارين والألعاب الرياضية | | | | |
| 7 | ثقتي بنفسي تجعلني لا أتردد في اداء القفز العامودي الى الماء على القدمين | | | | |
| 8 | أتردد عندما يسخر البعض مني | | | | |

| | |
|----|---|
| 9 | وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب الرياضية |
| 10 | ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في أداء ممارسة اللعبة |
| 11 | امتلاك حيوية ونشاط يساعداًني في ممارسة اللعبة |
| 12 | بسبب امتلاكي اعدادا نفسيا عاليا امارس الالعاب الرياضية بدون تردد |
| 13 | شجاعتني تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية المختلفة |
| 14 | درجة تعقيد الاجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددا في اداها |
| 15 | عندما اعرف الغاية من اللعبة فأنتني لا أتردد في أداءها |
| 16 | أتردد في ممارسة اللعبة عندما اشعر بأني غير موظب على التدريب |
| 17 | لا أتردد عندما أكون هادئاً ومستقر نفسياً |
| 18 | أتردد عندما يراودني شعور بالفشل |
| 19 | تمتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب |
| 20 | اشعر بالتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية |
| 21 | خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا أتردد في ممارسة الالعاب الرياضية |
| 22 | أتردد عندما اتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب |
| 23 | شعوري بالخوف من الفعالية والجهاز يسبب لي تردداً في الأداء |
| 24 | إحساسي بالملل يبعديني عن مزاوله الالعاب الرياضية |
| 25 | أقلق من اداء الفعالية |
| 26 | لا أبالي بنتيجة المباريات |
| 27 | أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات |
| 28 | شخصيتي 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 الفعاليات الرياضية |
| 32 | تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الاداء |
| 33 | أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب أو (لاعبي) ذي شهرة |
| 34 | أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى |
| 35 | عدم ارتياحي للحكام يجعلني أتردد في اداء الواجب المكلف به في المنافسة |
| 36 | الفشل المتكرر يسبب لي التردد في ممارسة الرياضة |
| 37 | أعدادي البدني غير الجيد يسبب ترددي في الاداء |
| 38 | شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة |
| 39 | لا استطيع السيطرة على اعصابي في المواقف الحرجة |
| 40 | نمطي الجسمي يجعلني أتردد في ممارسة اللعبة أو اداء التمارين |
| 41 | عندما لا يكون احمائي جيداً فأنتني لا ارغب بممارسة اللعبة |
| 42 | امتلاك روحاً معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد في الاداء |
| 43 | أتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الذم |
| 44 | خجلي سبب ترددي في ممارسة الألعاب الرياضية |
| 45 | أنتني متفائل بطبيعتي |
| 46 | رداءة التجهيزات الرياضية التي اظهر بها في المنافسات تجعلني اتردد في الاداء |
| 47 | الظروف المناخية تجعلني متردداً |
| 48 | لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الأمل في الفوز |
| 49 | أتردد عندما أتعرض لإحباط ما |
| 50 | كفاحي لا يجعلني متردداً في الأداء |
| 51 | اشعر بالتردد في اداء الفعالية او التمرين عندما اشاهد جمهورا غفيرا |

الملحق (4) الكادر المساعد

| ت | الاسم | التحصيل | مكان العمل |
|---|-----------------|--------------|--|
| 1 | ايوب عيسى توفيق | دكتوراه | وزارة التربية |
| 2 | حيدر علي رحمان | بكلوريوس | جامعة القادسية كلية التربية البدنية ولوم الرياضة |
| 3 | علي جبر | طالب دكتوراه | جامعة القادسية كلية التربية البدنية ولوم الرياضة |
| 4 | احمد علي كامل | بكلوريوس | جامعة القادسية كلية التربية البدنية ولوم الرياضة |