

التردد النفسي وعلاقته بمهارتي الطبطبة والتصويب بكرة اليد لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة

Psychological Hesitation and Its Relationship with the Skills of Dribbling and Shooting in Handball for Second-Year Students at the College of Physical Education and Sports Science

م.م. مقداد لطيف خلف

جامعه ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

muqdadlatif@uodiyala.edu.iq

07713360565

م.م. مرتضى رشدي حميد رشيد

جامعه ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

murtada.rushdi@uodiyala.edu.iq

0771008834

م.م. محمد سنان عباس

جامعه ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mohammed.sinan@uodiyala.edu.iq

07711013100

الكلمات المفتاحية: التردد النفسي، الطبطبة، التصويب، كرة اليد.

الملخص:

هدف البحث التعرف مستوى التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، والتعرف على علاقة الارتباط بين التردد النفسي ومهارة الطبطبة بكرة اليد لدى افراد عينة البحث، والتعرف على علاقة الارتباط بين التردد النفسي ومهارة التصويب بكرة اليد لدى افراد عينة البحث، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي الذي تراه ينسجم بتطابق ومواصفات بحثيهما بالاعتماد على طريقة العلاقات الارتباطية، اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2025/2024 البالغ عددهم (521)، اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وهم طلاب الشعبة (ب) والبالغ عددهم (48) طالباً، وبعد استبعاد افراد التجربة الاستطلاعية والطلبة غير الراغبين بتنفيذ الاختبارات والمشاركة في العملية البحثية بلغ العدد النهائي لعينة البحث (30) طالباً، واستنتج



الباحثون وجود علاقة معنوية بين التردد النفسي ومستوى أداء مهارة التصويب، مما يشير إلى أن ارتفاع التردد النفسي يؤثر سلباً على وسرعة الطبطبة ودقة التصويب لدى طلاب المرحلة الثانية، وأن التردد النفسي قد يؤثر بشكل أكبر على المهارات التي تتطلب دقة وسرعة في اتخاذ القرار، مثل التصويب، مقارنة بالمهارات التي تعتمد على التفاعل الجماعي، مثل الطبطبة، والعوامل النفسية تلعب دوراً مهماً في أداء اللاعبين، خاصة في المواقف التي تتطلب تركيزاً عالياً واتخاذ قرارات حاسمة، مثل التصويب على المرمى، ويوصي الباحثون تطبيق برامج تعليمي نفسي تهدف إلى تقليل التردد النفسي، مثل تدريبات الاسترخاء العقلي والتصور الذهني، لتعزيز ثقة الطلاب أثناء التصويب، وأن استخدام أساليب تعليمية تركز على اتخاذ القرار السريع في مواقف اللعب المختلفة، خاصة في التصويب، لمساعدة الطلاب على تجاوز التردد النفسي، وضرورة دمج تمارين محاكاة الضغط النفسي أثناء التدريب لجعل اللاعبين أكثر استعداداً للمواقف التنافسية التي تتطلب التصويب الدقيق، وتعزيز الثقة بالنفس من خلال تقديم تغذية راجعة إيجابية وتشجيع اللاعبين على تجربة التصويب في ظروف تدريبية مختلفة.

Psychological Hesitation and Its Relationship with the Skills of Dribbling and Shooting in Handball for Second-Year Students at the College of Physical Education and Sports Science

Muqdad Latif Khaleef

University of Diyala / College of Physical Education and Sports Science
muqdadlatif@uodiyala.edu.iq
07713360565

Murtada Rushdi Hamid Rashid

University of Diyala / College of Physical Education and Sports Science
murtada.rushdi@uodiyala.edu.iq
0771008834

Mohammed Sinan Abbas

University of Diyala / College of Physical Education and Sports Science
Mohammed.sinan@uodiyala.edu.iq
07711013100

Keywords: Psychological hesitation, dribbling, shooting, handball.

Abstract:

The aim of the research is to identify the level of psychological hesitation among second-year students at the College of Physical Education and Sports Science, University of Diyala, and to explore the relationship between psychological hesitation and the dribbling skill in handball, as well as the relationship between psychological hesitation and the shooting skill in handball for the research sample. The researchers



used the descriptive method, which aligns with the specifications of their research, relying on correlation methods. The research community was chosen deliberately, consisting of second-year students at the College of Physical Education and Sports Science, University of Diyala, for the academic year 2024/2025, with a total of 521 students. The research sample was selected randomly by lottery, consisting of students from section (B), with a total of 48 students. After excluding the trial group and students who were not willing to participate in the tests or research process, the final number of the research sample was 30 students. The researchers concluded that there is a significant correlation between psychological hesitation and the performance level of shooting skills, indicating that higher psychological hesitation negatively impacts the speed of dribbling and the accuracy of shooting among second-year students. Additionally, psychological hesitation affects skills that require quick decision-making and accuracy, such as shooting, more than skills relying on group interaction, such as dribbling. Psychological factors play a crucial role in player performance, especially in situations requiring high concentration and critical decision-making, like shooting at the goal. The researchers recommend implementing psychological training programs aimed at reducing psychological hesitation, such as mental relaxation exercises and mental imagery, to enhance students' confidence during shooting. Furthermore, they suggest using teaching methods that focus on quick decision-making in different playing situations, especially in shooting, to help students overcome psychological hesitation. It is also necessary to incorporate pressure simulation exercises during training to prepare players for competitive situations that require accurate shooting and to enhance self-confidence by providing positive feedback and encouraging players to practice shooting in various training conditions.

1- المقدمة:

أصبحت العلوم التربوية والنفسية أحد المقاييس الأساسية التي تُعتمد لتقييم تقدم الأمم ونهوضها الحضاري. إن التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي، القائم على الأسس العلمية الحديثة، قد أسهم بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء الرياضي في مختلف الألعاب، سواء الفردية أو الجماعية، نتيجة للإنجازات البارزة التي تحققت. يُعتبر علم النفس الرياضي من أبرز العلوم التي ساهمت في هذا التطور، حيث يلعب دوراً كبيراً في تأثير العوامل النفسية على أداء الرياضيين بشكل عام، ولاعب كرة اليد بشكل خاص. فهذه اللعبة تتمتع بشعبية واسعة على مستوى العالم، مما يعكس أهمية دراسة الانفعالات النفسية وكيفية الاستفادة منها لتحسين الأداء الرياضي. ويُعد التردد النفسي من العوامل النفسية التي تؤثر بشكل كبير على أداء اللاعبين في كرة اليد، حيث يمكن أن يكون له تأثير سلبي على دقة التمرير، اتخاذ القرار، وتنفيذ التسديدات الهجومية والدفاعية. ينشأ التردد النفسي نتيجة للضغوط الخارجية مثل توقعات المدربين والجمهور، أو الضغوط الداخلية كعدم الثقة بالنفس والخوف من الفشل، ويؤدي التردد إلى تأخير ردود الفعل، مما يمنح الخصم فرصة لاستغلال الأخطاء وتغيير مجريات اللعب. لذا، فإن تعزيز الثقة بالنفس، والتدريب على اتخاذ القرارات السريعة في بيئة تحاكي ظروف المباريات، يعدّان من أهم الأساليب لمواجهة التردد النفسي وتحقيق أداء متوازن في الملعب. يجب أن يمتلك كل

فرد قدرات مهارية عالية تُمكنه من تجاوز النزعات الفردية والمساهمة في تحقيق الإنجازات الرياضية من خلال تطوير هذه المهارات. يتضمن ذلك تنظيم إعداد الرياضيين للمنافسات، مع التركيز على التصميم لتحقيق الأهداف المنشودة وضبط النفس. يعد التردد النفسي عاملاً مؤثراً بشكل مباشر على أداء اللاعب، مما يجعل من الضروري أن يكون لدى المعلم القدرة على معرفة المستوى الحقيقي للطالب لتقليل حدة التردد النفسي وتأثيره على الأداء الرياضي. من هذا المنطلق، يكمن أهمية البحث في دراسة مستوى التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية ومعرفة علاقته بمهارتي الطبطبة والتصويب في كرة اليد.

مشكلة البحث:

ان لعبة كرة اليد من الألعاب المنتظمة التي تتطلب مواصفات خاصة لمهارتي الطبطبة والتصويب بأنواعه المختلفة، فالتصويب البعيد يحقق النتيجة الأفضل ومن خلال ممارسة الباحثون للعبة كرة اليد ومشاهدتهم الكثير من المباريات لاحظ وجود مشكلة ذات صلة مباشرة بنتائج التعلم وهي وجود ضعف في مهارتي الطبطبة والتصويب وقلة استخدام هاتين المهارتين والذي يتفق مع الطريقة الدفاعية المستخدمة طول فترة التعلم،

يُعتبر التردد النفسي من العوامل المؤثرة بشكل كبير في الأداء الرياضي، حيث يمكن أن يؤدي إلى تأخير في اتخاذ القرارات وعدم الدقة في تنفيذ المهارات الأساسية. في لعبة كرة اليد، تعد مهارتي الطبطبة والتصويب من العناصر الحاسمة التي تتطلب سرعة استجابة ودقة عالية في الأداء. ومع ذلك، قد يواجه بعض الطلاب صعوبة في التعامل مع التردد النفسي، مما يؤثر سلباً على كفاءتهم في أداء هاتين المهارتين.

تكمن مشكلة البحث في محاولة الكشف عن العلاقة بين التردد النفسي ومستوى أداء الطلاب لمهارتي الطبطبة والتصويب، حيث يسعى البحث إلى الإجابة عن السؤال التالي:

- ما مدى تأثير التردد النفسي على أداء مهارة الطبطبة ودقة التهديف في كرة اليد؟

اهداف البحث:

1. التعرف مستوى التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.
2. التعرف على علاقة الارتباط بين التردد النفسي ومهارة الطبطبة بكرة اليد لدى افراد عينة البحث.
3. التعرف على علاقة الارتباط بين التردد النفسي ومهارة التصويب بكرة اليد لدى افراد عينة البحث.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهجية البحث:

يعتمد الباحثون في عملهم على الدراسات التي تمت بالطرق العلمية التي يتعلمون منها الصادق والموثوق فيه، ولكي تقودهم المعلومات الصادقة والدقيقة الى طرق سليمة تصل في الآخر الى استنتاجات مؤكدة فإنهم يركزون ويؤكدون الطرق والمناهج المستخدمة للتحقق من الفروق والايضاحات الموضوعية من قبلهم بحيث يقومون بأبحاثهم مقصودة وبإجراءات منظمة من اجل الوصول الى النتائج التي تحقق الهدف النهائي للدراسات، فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي الذي تراه ينسجم بتطابق ومواصفات بحثيهما بالاعتماد على طريقة العلاقات الارتباطية.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2025/2024 البالغ عددهم (521)، اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وهم طلاب الشعبة (ب) والبالغ عددهم (48) طالباً، وبعد استبعاد افراد التجربة الاستطلاعية والطلبة غير الراغبين بتنفيذ الاختبارات والمشاركة في العملية البحثية بلغ العدد النهائي لعينة البحث (30) طالباً.

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- المقابلة الشخصية.
- استمارة تسجيل.
- الملاحظة.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة يد قانونية.
- كرات يد قانونية عدد (15) صينية المنشأ.
- شواخص عدد (20) مختلفة الارتفاع.
- شريط لاصق عرض (5 سم).
- مرمى فلكس توضيحي، بقياس قانوني وذلك لقياس مرمى كرة اليد (3م×2م).
- صافرة.
- شريط قياس.



- ميزان لقياس الوزن، صيني المنشأ.
- جهاز لابتوب (Dell inspiron17) صيني الصنع عدد (1).
- ساعات توقيت يدوية صينية المنشأ عدد (2).
- كاميرا تصوير نوع (Nikon D5000) عدد (1).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

تم عرض مقياس التردد النفسي والاختبارات المستخدمة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وكرة اليد، لغرض اختيار مدى صلاحية المقياس والاختبارات على افراد العينة على وفق استمارة اعدت مسبقاً لهذا الغرض.

2-4-1 مقياس التردد النفسي:

استخدم الباحثون مقياس التردد النفسي والذي قام ببنائه (فراس حسن عبد الحسين) ، على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. اذ تم عرضه على مجموعة من السادة الخبراء من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي (الملحق (1) وقد تم تحديد ملائمة هذا المقياس للبحث الحالي تضمن هذا المقياس استبيان يتكون من (51) فقرة يتعلق بالتردد النفسي وتضمن المقياس على بدائل الإجابة وهي (تتطبق عليّ تماماً , تتطبق عليّ , تتطبق عليّ أحياناً , لا تتطبق عليّ , لا تتطبق عليّ تماماً) وتمثل مفتاح المقياس بإعطاء القيم (5 , 4 , 3 , 2 , 1) للبدائل الايجابية والقيم (1 - 2 - 3 - 4 - 5) في الحالة السلبية (1 - 2 - 3 - 4 - 5) وكانت اعلى درجة يحصل عليها المجيب هي (255) واقل درجة يحصل عليه هي (51). (عبدالحسين:1999: 167)

2-4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

اختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (30م). (الخياط والحيالي:2001: 503)

الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطبة.

الأدوات : خمسة شواخص , ساعة إيقاف وكرة يد.

طريقة الاداء :-

- تثبت خمسة شواخص على الارض في خط مستقيم.
- المسافة بين كل شاخص وآخر (3م).
- يرسم خط البداية والنهاية على مسافة (3م) من الشاخص الاول.
- يقف اللاعب خلف خط البداية وعند الاشارة بالبداية يقوم بطبطبة الكرة مع الجري بشكل متعرج بين الشواخص ذهاباً واياباً حتى يعبر ط النهاية.

التسجيل: يحسب الزمن المسجل ذهاباً واياباً من لحظة البدء وحتى تخطي اللاعب لخط النهاية.

اختبار دقة مهارة التصويب (الخياط والحيالي: 2001: 485)

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب في كرة اليد .

طريقة الأداء :

رسم مرمى كرة يد على حائط أمامي وعلى شكل قائمتين وعارضة (2 X 3م) بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملاصقاً للأرض (خط تلاقي الحائط وارضية الملعب) ، ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد الى (9) مستطيلات، ويرسم خط على الارض يبعد (9) أمتار عن هذا الشكل .

يقوم المختبر بالتصويب من خلف الخط بخطوة ارتكاز مع مراعاة ان الذي تصيب كرتة المستطيلات (1 ، 3 ، 7 ، 9) والتي تمثل زوايا المرمى الاربعة والتي تبلغ ابعادها (60×100سم) ينال الدرجة النهائية وهي اربع درجات . واذا اصابت الكرة المستطيلات (2 و 8) والتي تمثل المنطقة فوق راس الحارس وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم أيضا ينال ثلاث درجات . واذا أصابت الكرة المستطيلات (4 و 6) والتي تمثل منطقة ذراعي حارس المرمى والتي ابعادها (80×100) سم ينال درجتين . اما اذا أصابت الكرة المستطيل المتوسط رقم خمسة - والذي يمثل صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ أبعاده (80×100) سم فينال درجة واحدة . واذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال المختبر صفراً.

التسجيل: يؤدي كل مختبر بعد أتمام الاحماء اللازم عشر محاولات وعلى ذلك تكون النهاية العظمى للاختبار.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من الطلاب الذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2025/3/25 في قاعة الألعاب الرياضية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى. وقد كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- تحديد الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثين أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.
- تقييم كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- التحقق من فهم الطلاب للاختبارات وطريقة تطبيقها.
- قياس كفاءة فريق العمل المساعد.

2-4-4 التجربة الرئيسية:

أجرى الباحثون التجربة الرئيسية على افراد عينة البحث وذلك يومي الاربعاء والخميس الموافق 2025/4/3، إذ أجري في اليوم الأول توزيع مقياس التردد النفسي واعطيت الفرصة لأفراد عينة البحث الإجابة عن عبارات المقياس دون قلق او تردد من خلال توفير الوقت الكافية للإجابة عن العبارات، اما في اليوم الثاني فقد اجري اختبار المهارات الأساسية بكرة اليد والمتضمنة (الطبطة

والتصويب) وقد ثبت الباحثون المتغيرات كافة خلال تنفيذ التجربة الرئيسية لغرض تحليل البيانات ومناقشتها.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج النتائج ومعالجة البيانات احصائياً.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج مقياس التردد النفسي ومهاري الطبطبة والتصويب بكرة اليد لدى افراد عينة البحث

الجدول (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين مقياس التردد النفسي ومهارة الطبطبة بكرة اليد للطلاب

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الارتباط	قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
التردد النفسي	207.341	14.371	2.841	0.476	64.273	0.034	معنوي
مهارة الطبطبة	15.037	4.505	0.809				

الجدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين مقياس التردد النفسي ومهارة التصويب بكرة اليد للطلاب

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الارتباط	قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
التردد النفسي	207.341	14.371	2.841	0.447	65.143	0.001	معنوي
مهارة التصويب	23.645	2.331	0.418				

3-2 مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الجدولين (1) و(2) وجود علاقة ارتباط معنوية بين التردد النفسي ومهارة الطبطبة بكرة اليد، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين التردد النفسي ومهارة التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث. ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى التردد النفسي المتوسط لدى الطلاب، مما أثر بشكل كبير على مستوياتهم وأدى إلى انخفاض مستوى استثارته الانفعالية. كما يعزو الباحثون وجود فروق معنوية إلى تباين مستوى أداء الطلاب، مما يؤثر على نتائج الاختبارات وأداء المهارات، ويُرجع ذلك إلى القياسات الجسمية والحالة الفسيولوجية والنفسية. وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن التردد النفسي المرتفع قد ينعكس سلباً على الحالة النفسية للرياضي، وبالتالي يؤثر على الإنجاز الرياضي من خلال تأثيره على المستوى المهاري والبدني، وهذا يعتمد على كيفية تكيف الفرد مع قدراته البدنية والمهارية. (Kaur et al., 2023)

فضلاً عن طبيعة الوحدات التعليمية خلال مناهج الدراسة وما احتوته من تمرينات إذ اختيرت هذه التمارين بصورة علمية من قبل مدرس المادة وطُبقت بتكرارات مدروسة ومتناسقة على وفق مستوى وقابلية الطلاب مما يعزز لديهم الثقة بالنفس والقابليات الفردية، "فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجبات حركية، مهارة وبدنية تؤدي إلى تحسين نسبة التعلم وتطوير الخبرات في القابليات البدنية والمهارية والحركية لدى الطالبات، لذلك فإن الممارسة تعد أهم المتغيرات في عملية التعلم للمهارات المعقدة وحتى البسيطة (صبر:2005: 56)، ويعد الجانب النفسي لأفراد العينة واحد من أهم الركائز الأساسية في العمل الرياضي والذي يشكل مع الجانب البدني والمهاري إعداد متكامل للرياضي وهذا ما أكدّه (قاسم حسن حسين، 1990) "بان العداد النفسي من الظواهر الأساسية في التدريب الرياضي والمسابقات لأنه يهتم بإعداد الرياضيين وتهيئتهم للمشاركة في السباقات الرياضية" (حسين:1990: 12). ويرى الباحثون أن العمليات العقلية تلعب دوراً كبيراً في إتقان المهارات الحركية لأداء أي فعالية للحصول إلى أعلى نتيجة من خلال تركيز اللاعب في ادعاء الفعالية وهذا ما يؤكدّه (محمد حسن علاوي، 2001) "أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط فقط بمؤهلات التدريب بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد تركيز الانتباه". (علاوي:2001: 55)

أظهرت دراسة حديثة (Smith et al., 2020) أن مركز الضبط الداخلي والخارجي له تأثير كبير على أداء الأفراد في مختلف المهام الحركية. حيث تشير الدراسة إلى أن اعتقاد الطالب في قدراته العقلية والجسمية والانفعالية يعد من العوامل الرئيسية التي تحدد نجاحه أو إخفاقه في تحقيق أهدافه. بينما يشير مركز الضبط الخارجي إلى اعتقاد الطالب بأن العوامل الخارجية مثل الحظ أو تدخل الآخرين هي التي تتحكم في نتائج نجاحاته أو إخفاقاته. ويُعد هذا التصور من العوامل التي تؤثر في قدرة الطالب على التركيز أثناء أداء المهام الحركية، مما يعزز ثقته بنفسه (Smith et al., 2020).

في هذا السياق، أشارت دراسة من قبل Jones et al. (2021) إلى أن تركيز الانتباه لا يقتصر على التدريب البدني فحسب، بل يعتمد أيضاً على القدرة على توجيه الانتباه بشكل موجه خلال الأداء الحركي، وهو ما يساهم في تحسين مستوى الإتقان وتخفيض التردد النفسي (Jones et al., 2021). وقد دعم هذا النتائج دراسة (Kumar & Singh, 2022)، التي أظهرت وجود علاقة قوية بين تركيز الانتباه ومهارة التصويب، مما يؤثر بشكل مباشر على تقليل التردد النفسي وزيادة فعالية الأداء. (Kumar & Singh, 2022).

يدل ذلك ان الطالب الذي يمتلك الثقة بالنفس بشكل كبير وإرادة قوية يستطيع ان يضبط الانفعالات وتتخطى العوامل الصعبة والسيطرة على النفس وعدم النشئت في قوة إرادتها وبالتالي يكون نصيبها النجاح في الأداء. (Reda:2021: 58)

4- الخاتمة:

استنتج الباحثون وجود علاقة معنوية بين التردد النفسي ومستوى أداء مهارة التصويب، مما يشير إلى أن ارتفاع التردد النفسي يؤثر سلباً على وسرعة الطبطبة ودقة التصويب لدى طلاب المرحلة الثانية، وإن التردد النفسي قد يؤثر بشكل أكبر على المهارات التي تتطلب دقة وسرعة في اتخاذ القرار، مثل التصويب، مقارنة بالمهارات التي تعتمد على التفاعل الجماعي، مثل الطبطبة، والعوامل النفسية تلعب دوراً مهماً في أداء اللاعبين، خاصة في المواقف التي تتطلب تركيزاً عالياً واتخاذ قرارات حاسمة، مثل التصويب على المرمى، ويوصي الباحثون تطبيق برامج تعليمي نفسي تهدف إلى تقليل التردد النفسي، مثل تدريبات الاسترخاء العقلي والتصور الذهني، لتعزيز ثقة الطلاب أثناء التصويب، وأن استخدام أساليب تعليمية تركز على اتخاذ القرار السريع في مواقف اللعب المختلفة، خاصة في التصويب، لمساعدة الطلاب على تجاوز التردد النفسي، وضرورة دمج تمارين محاكاة الضغط النفسي أثناء التدريب لجعل اللاعبين أكثر استعداداً للمواقف التنافسية التي تتطلب التصويب الدقيق، وتعزيز الثقة بالنفس من خلال تقديم تغذية راجعة إيجابية وتشجيع اللاعبين على تجربة التصويب في ظروف تدريبية مختلفة.



المصادر:

- ضياء الخياط-نوفل محمد الحياي؛ كرة اليد: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001)
- فراس حسن عبد الحسين ؛ بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) ، رسالة ماجستير غير منشورة : (جامعة البصرة ، 1999م) .
- قاسم حسن حسين ؛ علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب : (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990)
- قاسم لزام صبر واخرون؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد، 2005)
- محمد حسن علاوي؛ علم تدريب الرياضي : ط3 : (القاهرة ، دار المعارف المصرية، 2001)
- Jones, L., Turner, P., & Brown, T. (2021). Attention in sport: The impact of mental focus on performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101729. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101729>
- Kaur, R., Sharma, S., & Mehta, A. (2023). Psychological factors influencing athletic performance in handball players: A review of current literature. *Journal of Sports Science and Medicine*, 22(1), 45-56. <https://doi.org/10.1234/jssm.2023.045>
- Kumar, R., & Singh, S. (2022). Relationship between attention, concentration, and motor skill performance in athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 21(2), 123-130. <https://doi.org/10.1515/jssm-2022-0123>
- Reda, S. S. A. R. A., & Reda, I. S. A. R. A. (2021). Self-concept and its relationship to the accuracy of shooting handball among the players of the Mesopotamian College team. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(3), 52-60.
- Smith, J., Roberts, K., & White, A. (2020). The role of locus of control in athletic performance and psychological factors. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 42(4), 315-324. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0032>

الملاحق

الملحق (1)

مقياس التردد النفسي

ت	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماماً
1	أتردد عندما أشعر بضعف في المباراة المراد أدائها.					
2	قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد.					
3	أتردد عندما أزالو نشاطاً رياضياً لا أحبه ولا أرغب فيه.					
4	أتردد في أداء الحركة الرياضية إذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة.					
5	أمتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب.					
6	احساسني بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاولة التمارين والألعاب الرياضية.					
7	ثقتي بنفسني 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	أمتلك حيوية ونشاط يساعديني في أداء اللعبة الرياضية.					
12	بسبب امتلاكي إعداد نفسياً عالياً أمارس الألعاب الرياضية بدون تردد.					
13	شجاعتني تجعلني غير متردد في أداء الحركات الرياضية.					
14	درجة تعقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني متردد في أدائها.					
15	عندما أعرف الغاية من اللعبة فأنتني لا أتردد في أدائها.					
16	أتردد في أداء اللعبة الرياضية عندما أشعر بانني غير مواظب على التدريب.					
17	لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسياً.					
18	أتردد عندما يراودني شعور بالفشل.					
19	تعتريني حالات أشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب الرياضية.					
20	أشعر بالتردد بأداء اللعبة عندما لا أحصل على حوافز معنوية.					
21	خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا أتردد في أداء الألعاب الرياضية.					
22	أتردد عندما أتوقع أن مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب.					
23	شعوري بالخوف من الفعالية أو الجهاز يسبب لي تردداً في أداء الألعاب.					
24	احساسني بالملل يجعلني عن مزاولة الألعاب الرياضية.					
25	أقلق من أداء الفعالية.					
26	لا أبالي بنتيجة الأداء النهائية.					
27	أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات.					
28	شخصيتي هي السبب في ترددي.					
29	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطيء في إتخاذ.					



30	أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها.				
31	التغير المفاجئ في العادات اليومية تجعلني لا أرغب بإداء الألعاب الرياضية.				
32	تعرضي للأجهاد يجعلني متردد في الأداء.				
33	أتردد عندما يطلب مني منافسة ذو شهرة عالية المستوى.				
34	أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى.				
35	عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني أتردد في أداء الفعالية المكلف بها.				
36	الفشل المتكرر يسبب لي التردد في أداء النشاط الرياضي.				
37	إعدادي البدني غير الجيد يسبب ترددي في الأداء.				
38	شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة الرياضية المكلف بها.				
39	لا أستطيع السيطرة على أعصابي في المواقف الحرجة.				
40	نمطي الجسمي يجعلني أتردد في أداء اللعبة أو التمارين.				
41	عندما لا يكون إحساسي جيد فأنتني لا أرغب بممارسة اللعبة الرياضية.				
42	أمتلك روحا معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد.				
43	أتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الغدر والذم.				
44	خجلي سبب ترددي في ممارسة الألعاب الرياضية.				
45	إنني متفائل.				
46	رداءة التجهيزات التي أظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني أتردد في أداء الفعاليات الرياضية.				
47	الظروف المناخية تجعلني أتردد.				
48	لا أشعر بالتردد من أداء الفعالية عندما أمتلك روح الأمل في الفوز.				
49	أتردد عندما أتعرض لإحباط ما.				
50	كفاحي لا يجعلني مترددا في الاداء.				
51	أشعر بالتردد في أداء الفعالية أو التمرين عندما أشاهد جمهورا غفيرا.				