

Research Paper

التردد النفسي الخاص وعلاقته بالسلوك التنافسي وتعلم رفعة الخطف بالأثقال لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار قصي رشيد سبتي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار. gussay.r.s@uoanbar.edu.iq

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.2026.167503.1333>

Submission Date Online 2025-11-29

Accept Date 2026-01-28

المستخلص

يهدف البحث إلى الكشف عن مستوى التردد النفسي الخاص لدى طلبة كلية التربية البدنية، وتحليل علاقته بالسلوك التنافسي وبعملية تعلم مهارة رفعة الخطف لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الأنبار للعام الدراسي 2024-2025. وقد انطلق الباحث من فرضية مفادها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التردد النفسي من جهة، وكل من السلوك التنافسي وتعلم رفعة الخطف من جهة أخرى لدى أفراد العينة. اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي، واشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الأولى في الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (210) طلاب. وتم اختيار عينة مكونة من (120) طالباً بطريقة القرعة. كما استخدم في الدراسة مقياس التردد النفسي، ومقياس السلوك التنافسي، فضلاً عن استمارة تقييم الأداء. ولغرض المعالجة الإحصائية، استخدم الباحث مجموعة من الأساليب المناسبة، منها: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل التحديد، ومعامل الأعتراب. وتوصلت النتائج إلى أن طلبة المرحلة الأولى يعانون من درجات متفاوتة من التردد النفسي عند تنفيذ رفعة الخطف، ويعود ذلك إلى مجموعة من العوامل التي سيتم تناولها بالتفصيل في متن البحث. وفي ضوء ما أظهرته النتائج، أوصى الباحث بضرورة توفير برامج دعم وإعداد نفسي مستمر للطلبة، لما لذلك من أثر في تعزيز الدافعية للتعلم، ورفع مستوى الثقة بالنفس، بما ينعكس إيجاباً على إتقان المهارات الحركية وتعلمها بشكل أفضل..

الكلمات المفتاحية: التردد النفسي الخاص ، رفعة الخطف بالأثقال ، السلوم التنافسي ، الدافعية للتعلم

The Specific Psychological Hesitation and its Relationship to Competitive Behavior and Learning the Snatch Lift in Weightlifting among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar Qusay Rashid Sabti

College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar

Abstract

The study aims to reveal the level of special psychological hesitation among students of the College of Physical Education, and to analyze its relationship with competitive behavior and the process of learning the snatch lift skill among first-year students at the College of Physical Education and Sports Science, University of Anbar, for the academic year 2024–2025. The researcher proceeded from the hypothesis that there is a statistically significant relationship between psychological Hesitation on one hand, and both competitive behavior and learning the snatch lift on the other, among the sample members.

The study adopted the descriptive approach with its correlational style. The research population included first-year students in the morning study session, totaling (210) students. A sample of (120) students was selected by lottery. The study utilized the Psychological Hesitation Scale, the Competitive Behavior Scale, in addition to a performance evaluation form.

For statistical processing, the researcher used a set of appropriate methods, including: arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, coefficient of determination, and coefficient of non-determination (alienation).

The results showed that the first-year students suffer from varying degrees of psychological hesitation when executing the snatch lift, which is due to a set of factors that will be discussed in detail in the body of the research. In light of the results, the researcher recommended the necessity of providing continuous psychological support and preparation programs for the students, due to its effect on enhancing the motivation for learning and raising the level of self-confidence, which positively reflects on the better mastery and learning of motor skills.

Keywords: Psychological Indecisiveness , Snatch Lift in Weightlifting , Mental Behavior , Learning Motivation

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد علم النفس من العلوم المهمة في حياة الشعوب لما له من دور كبير في تقدمهم وجودة انتاجهم، ويعد علم النفس الرياضي أحد أقسام علم النفس العام والذي يعنى بالجانب البدني والرياضي ويهتم بإعداد الرياضيين في فترة التدريب والمنافسات من أجل تحقيق الانجازات ورفع اسم البلد عاليا فضلا عن اعداد جيل واعى مثقف وعلى قدر عالٍ من المسؤولية.

تعد رياضة رفع الأثقال إحدى الألعاب الأولمبية الفردية التي تستلزم امتلاك اللاعب بنية جسمية تتوافق مع متطلبات الأداء، نظراً لما تتطلبه من شد عالٍ وقدرة على رفع أوزان كبيرة. ولهذا فإن هذه اللعبة تحتاج إلى إعداد متكامل ومرتفع المستوى يشمل الجوانب البدنية والمهارية والخططية، فضلا عن الإعداد التربوي والنفسي، بهدف الارتقاء بمستوى اللاعبين ولا سيما خلال فترات المنافسة. أما بالنسبة للمتعلمين لا بد وان يتولد لديهم الخوف من الفشل في رفع الازان او اداء الرفعة المراد تعلمها، هذا الخوف هو بداية تردد المتعلم بسبب تفكيره بنواتج الأداء والخوف من الفشل لأداء الرفعة والتي تعتمد على القوة والسرعة وقوة التركيز مما يعكس ذلك سلبياً في ثقة المتعلم بنفسه، وهنا يأتي دور المربي لرفع معنويات المتعلمين بطرق واساليب تربوية نفسية حديثة لحل مثل هكذا حالات للتغلب على الخوف والتردد وعلى جميع الافكار السلبية التي تنتاب المتعلم، اذ اشار (Crust & Clough, 2005) بأن " يعد علم النفس الرياضي أحد المجالات التي أسهمت بفاعلية في تمكين الرياضي من بلوغ أعلى المستويات، إذ أن الإعداد النفسي يساعد اللاعب في تنمية قدراته وتمكينه من مواجهة التحديات التي قد تعترضه خلال المنافسات." (1)، وبما ان لعبة رفع الاثقال تمتاز بصعوبة الاداء وخصوصا في رفعة الخطف لأنها تؤدي بحركة واحدة، على التدريسي التربوي تفعيل الاسلوب التنافسي بين المتعلمين لتخطي عقبة الخوف والتردد في الاداء والذي يجعل تفكير المتعلم منصب فقط على الفوز والخسارة في المنافسة مما يقلل ذلك اي اعراض سلبية ويدفع المتعلم لبذل اقصى الجهود وخصوصا اذا كان التنافس بين المجموعات التعليمية لحسم المنافسة لصالحه، ويذكر (صالح شافي وآخرون، 2002) أن "التردد النفسي احدى السمات التي يجب على المدرب او المدرس ان يراعيها في الوحدات التدريبية او التعليمية كونها صفة ترفع من مستوى الرياضي او المتعلم" (2).

لذا هدف الباحث التعرف على مستوى التردد النفسي الخاص وعلاقته بالسلوك التنافسي وأداء رفعة الخطف بدرس الانتقال لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار.

2-1 مشكلة البحث

تعد رياضة رفع الأثقال من الرياضات التنافسية وان خصوصية الاداء فيها يحتاج الى مجموعة من المتطلبات البدنية والمهارية والخططية والمعرفية فضلا عن الجانب النفسي والذي له ارتباط وثيق بقوة الارادة والدافعية والاصرار وخصوصا في فترة المنافسات، ومن خلال تدريس مادة الانتقال لوحظ ان الكثير من الطلاب ينتابهم الخوف وخصوصا عند الاداء امام مجموعة من الزملاء يؤدي الى خلق حالة من التردد، لذا عمد الباحث دراسة مستوى التردد النفسي الخاص وعلاقته بالسلوك التنافسي وتعلم رفعة الخطف لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الأنبار والتعرف على نوع العلاقة بينهما.

3-1 اهداف البحث

التعرف على:

1. العلاقة بين التردد النفسي الخاص والسلوك التنافسي لطلاب المرحلة الاولى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الأنبار.
2. العلاقة بين التردد النفسي الخاص واداء رفعة الخطف لعينة البحث.
3. العلاقة بين السلوك التنافسي واداء رفعة الخطف.

(1) Crust, L. & Clough : Relationship between mental toughness & physical endurance. Perceptual & Motor Skills, 100 (1) 2005, p192-194.

(2) صالح شافي ساجت وآخرون: قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، المجلد (1)، العدد (14)، 2002، ص41.

4-1 فرضا البحث

هناك علاقة دالة احصائيا بين:

1. التردد النفسي الخاص والسلوك التنافسي لعينة البحث.
2. التردد النفسي الخاص واداء رفعة الخطف بالأثقال لدى طلاب المرحلة الاولى للدراسة الصباحية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الانبار.
3. السلوك التنافسي واداء رفعة الخطف.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى / الدراسة الصباحية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار للعام الدراسي 2024-2025.
- 1-5-2 المجال المكاني: قاعة رفع الأثقال التابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الأنبار.
- 1-5-3 المجال الزمني: امتد تنفيذ إجراءات البحث من 2024 / 11 / 1 ولغاية 2025 / 3 / 1.

6-1 تحديد المصطلحات

- 1-6-1 التردد النفسي: هو "حالة نفسية يوصف بها اللاعب عندما يحاول اتخاذ قرار مصيري فيتردد في اتخاذه بسبب الخوف او الملل او ضعف الثقة بالنفس"⁽³⁾.
- 2-6-1 السلوك التنافسي: "استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة"⁽⁴⁾.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

اعتمد الباحث استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات لحل مشكلة البحث

2-2 مجتمع وعينة البحث

حدد الباحث مجتمع البحث من طلبة المرحلة الاولى للدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الأنبار للعام الدراسي 2024-2025 بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (210) طالبا، اما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة (طريقة القرعة) وعددهم (120) طالبا يمثلون نسبة (57.14%) من مجتمع البحث⁽¹⁾ ينظر جدول (1).

جدول (1): يبين حجم مجتمع البحث.

النسبة %	الاستبعاد	العينة النهائية	العينة الكلية
57,14%	التجربة الاستطلاعية	120	210
	20 طالب	طالب	طالب

3-2 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

كاميرات تصوير (Nikon) صينية المنشاء عدد (3) , حاسبة نوع (hp) , حاسبة الكترونية, ساعة إيقاف عدد (4) , بار حديد عدد (5), اقراص حديد (بأوزان مختلفة) , المراجع العربية والاجنبية, الملاحظة , الاختبارات والمقاييس (مقياسي التردد النفسي والسلوك التنافسي), استمارة تقييم الاداء

4-2 المقاييس والاختبارات المستعملة في البحث

اولا: مقياس التردد النفسي الخاص⁽⁵⁾

اعتمد الباحث مقياس التردد النفسي الخاص بفعالية رفع الأثقال، الذي أعده (عامر راشد ؛ صادق جابر ، 2014)، وطُبق على عينة من طلبة المرحلة الأولى. يتألف المقياس من (40) فقرة، وتم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي (Likert Scale) لتصحيح الإجابات، ببدائل هي: (تنطبق عليّ تماماً، تنطبق عليّ، تنطبق عليّ أحياناً، لا تنطبق عليّ، لا تنطبق عليّ تماماً)، وتُعطى لها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للفرقات الإيجابية، وعكسها للفرقات السلبية. وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (40) كحد أدنى و(200) كحد أقصى. وقد توزع المقياس على (13) فقرة إيجابية و(27) فقرة سلبية، وكما يأتي:

الفرقات الإيجابية: (3، 4، 6، 9، 10، 11، 13، 14، 17، 30، 32، 33، 35).

(3) صدقي نور الدين محمد: علم نفس الرياضة المفاهيم الرياضية-التوجيه والارشاد النفسي، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، 2004، ص145.

(4) اسامة كامل راتب: تطبيقات ومفاهيم علم النفس، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1997، ص32.

(5) عامر راشد شبال ؛ صادق جابر متاني: التردد النفسي وعلاقته بأداء رفعة الخطف لدى طلاب التربية الرياضية، جامعة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد7، العدد 6 ، 2014، ص42-43.

الفقرات السلبية: (1، 2، 5، 7، 8، 12، 15، 16، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 31، 34، 36، 37، 38، 39، 40).

جدول: (2) يبين كيفية تصحيح فقرات للمقياس

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

ثانيا: مقياس السلوك التنافسي (6)

اعتمد الباحث مقياس السلوك التنافسي الذي أعده (علاوي، 1998)، والمتكون من (20) فقرة. حددت بدائل الإجابة وفق ميزان تقدير ثلاثي هي: (دائماً، أحياناً، أبداً)، ويتم تصحيحها بمنح الدرجات (3، 2، 1) على التوالي للفقرات الإيجابية، وعكسها للفقرات السلبية (1، 2، 3). وبذلك، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (20) درجة كحد أدنى و(60) درجة كحد أقصى. وقد توزعت فقرات المقياس على النحو الآتي:

الفقرات الإيجابية (9 فقرات): (2، 3، 6، 8، 10، 11، 12، 13، 17).
الفقرات السلبية (11 فقرة): (1، 4، 5، 7، 9، 14، 15، 16، 18، 19، 20).
ويوضح الجدول أدناه مفتاح تصحيح فقرات المقياس:

جدول (3) يبين كيفية تصحيح فقرات للمقياس

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	ابدا
1	الفقرات السلبية	1	2	3
2	الفقرات الايجابية	3	2	1

ثالثا: اختبار الأداء الفني لرفعة الخطف واستمارة تقييم الأداء (7).

اسم الاختبار: " اختبار الأداء الفني لرفعة الخطف بطريقة القرفصاء:

جرت عملية قياس وتقييم الأداء الفني من خلال تصوير أفراد عينة البحث فيديويًا، حيث تم دمج مقاطع الفيديو لكل مختبر من الزاويتين (الأمامية والجانبية) للمحاولات الثلاث باستخدام برنامج (Camtasia Studio 8). ولضمان دقة التقييم، عرض الأداء على السادة الخبراء والمحكمين* (وعددهم 3) بسرعة بطيئة (Slow Motion) عبر استمارات إلكترونية أعدت باستخدام نماذج جوجل (Google Forms). اعتمدت آلية التقييم على احتساب المحاولة الأفضل من بين المحاولات الثلاث لكل مختبر، حيث قُسم الأداء الفني إلى (5) مراحل*، خصصت (10) درجات لكل مرحلة، لتكون الدرجة النهائية للأداء الفني الكلي (50) درجة. وتم اعتماد الوسط الحسابي لدرجات المحكمين الثلاثة كدرجة نهائية للمختبر.

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2025/1/10) على عينة من طلاب المرحلة الاولى للدراسة الصباحية وعددهم (20) طالبا من خارج عينة البحث في قاعة الاثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة الانبار، وذلك لاستخراج الاسس العلمية لمقياسي التردد النفسي الخاص والسلوك التنافسي بطريقة التجزئة النصفية والوقوف على الوقت المحدد للقياس ومدى استيعاب وتفهم افراد العينة للعبارات، وتلافي الاخطاء والهفوات عند تطبيق تجربة البحث الرئيسية على عينة البحث.

(6) محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية في المجال الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998. ص55

(7) مرتضى علي شعلان: تأثير استراتيجيات التعليم المتميز في التحصيل المعرفي والاداء الفني والانجاز لرفعة الخطف لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2017. ص73.

* أسماء السادة المحكمين:

1- أ. م. د حيدر سعود حسن – جامعة ديالى _ (حكم محلي)
2- م. د علي محمد ناصر- جامعة ديالى _ (حكم محلي)
3- م. م حسن علي حسين – جامعة ديالى _ (حكم محلي)

2-4-2- الاسس العلمية لمقياسي التردد النفسي والسلوك التنافسي وتقييم اداء الطلاب

1- الثبات

2- الصدق الذاتي

الجدول (4) يبين درجات الاسس العلمية لمقياسي التردد النفسي والسلوك التنافسي

ت	المقياس	الثبات	الصدق
1	التردد النفسي الخاص	0.79	0.88
2	السلوك التنافسي	0.83	0.91
3	تقييم الاداء	0.77	0.87

تم التحقق من ثبات أدوات البحث باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي لمقاييس التردد النفسي الخاص والسلوك التنافسي وذلك من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ في حين تم التحقق من ثبات أداة تقييم الأداء المهاري باستخدام أسلوب الثبات بين المحكمين. أما الصدق فقد تم استخراجها بالاعتماد على الصدق الذاتي وذلك من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد أظهرت النتائج أن جميع أدوات البحث تمتعت بمستويات مرتفعة من الصدق والثبات، مما يؤكد صلاحيتها للتطبيق الميداني

2-4-3 تجربة البحث الرئيسية

بعد اكمال جميع المتطلبات العلمية والعملية وبعد اجراء التجربة الاستطلاعية لغرض ضمان سلامة جميع الأجهزة والأدوات تم اجراء التجربة الرئيسية للبحث بتاريخ (15/1/2025) وأجرى الباحث

- تحديد القاعة الدراسية المناسبة في الكلية لجلوس طلاب العينة من اجل اتمام عملية قياس التردد النفسي والسلوك التنافسي.
- توزيع الاستمارات الخاصة بمقياسي التردد النفسي الخاص والسلوك التنافسي على طلاب عينة البحث للإجابة عنهما.
- تحديد الوقت الخاص للإجابة عن فقرات المقياسين وقدره (20) دقيقة لكل مقياس.
- تجهيز قاعة الاثقال بالأدوات وتنصيب الكاميرات بالمكان المناسب لها.
- تطبيق اختبار اداء رفعة الخطف على عينة البحث.
- عرض الاداء على السادة الخبراء والمختصين للحصول على درجات الاختبار.

2-5 الوسائل الاحصائية

اعتمد الباحث الوسائل الاحصائية الآتية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون الارتباط البسيط (بيرسون)، قانون معامل التحديد. قانون معامل الاغتراب

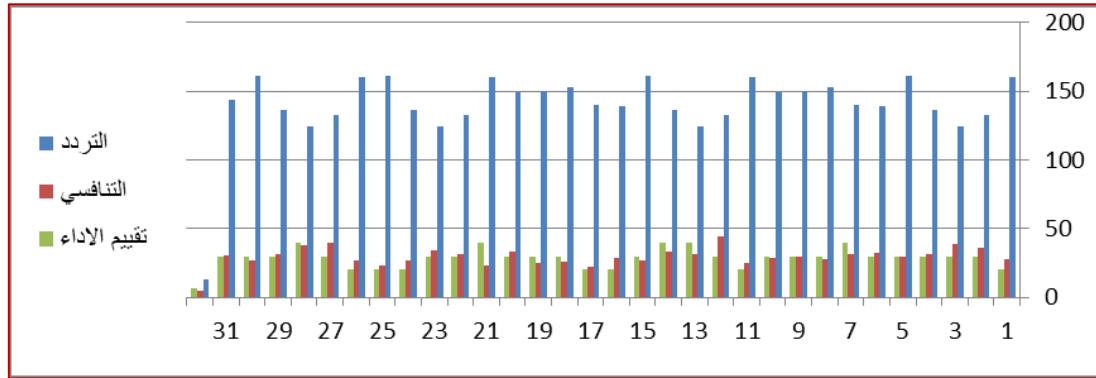
3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض النتائج

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (R) المحسوبة ودلالة العلاقة بين التردد النفسي والسلوك التنافسي ورفعة الخطف بالأثقال

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المعاملات الإحصائية		
			ع	س-	(R) الجدولية
1	التردد النفسي	الدرجة	12.97	143.93	0.195
	السلوك التنافسي	الدرجة	5.22	30.33	
2	التردد النفسي	الدرجة	12.97	143.93	0.195
	تقييم الاداء	الدرجة	6.39	29.33	
3	السلوك التنافسي	الدرجة	5.22	30.33	0.195
	تقييم الاداء	الدرجة	6.39	29.33	

تحت درجة حرية (118) ونسبة خطأ (0.05)



شكل (1) يبين الجدول البياني يوضح الفروق بين متغيرات البحث

يتضح من بيانات جدول (3) أنه قد تم تطبيق مقياسي التردد النفسي الخاص والسلوك التنافسي على عينة البحث، حيث أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة (-0.681) جاءت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.195) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (118). وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين؛ إذ يعني ذلك أنه كلما ارتفع مستوى التردد النفسي انخفض مستوى السلوك التنافسي، والعكس صحيح.

كما يبين الجدول مستوى العلاقة بين التردد النفسي الخاص ومستوى تعلم رفعة الخطف لدى أفراد العينة، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة (-0.382)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (0.195) عند مستوى الدلالة نفسه ودرجة الحرية نفسها، مما يدل على وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً أيضاً. وبذلك يظهر أن ازدياد التردد النفسي يسهم في تراجع مستوى أداء رفعة الخطف لدى الطلبة.

أما بالنسبة للعلاقة بين السلوك التنافسي وتقييم أداء رفعة الخطف، فقد أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط (0.622) تفوقت على القيمة الجدولية (0.195)، وهو ما يشير إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً أي أن ارتفاع السلوك التنافسي يرتبط بزيادة درجة تقييم الأداء.

ومن خلال تحليل نتائج الجدول، يتبين أن العلاقة السلبية بين التردد النفسي والسلوك التنافسي تعود إلى تأثير ارتفاع التردد النفسي على ثقة الطالب بنفسه، حيث يُضعف قدرته على التنافس نتيجة الخوف المصاحب للتردد، مما يؤثر في استجاباته ودفاعيته للتعلم. ومن هنا تبرز أهمية الدور الذي يقع على عاتق المدرس في تبني أساليب واستراتيجيات متنوعة لمعالجة المشكلات النفسية، والحد من القلق والتوتر والارتباك الذي يعاني منه الطالب. فالتردد النفسي يعد حالة تميز الفرد عند اتخاذ القرارات، وخصوصاً المصيرية منها، حيث يتردد لأسباب تتعلق بالخوف أو نقص الثقة أو الشعور بالملل، وهذا ما أكده (الطالب والويس، 1993) أن اللاعب تنتابه حالة تردد واضحة عند أداء التمرينات بحضور مجموعة من الأشخاص وهذه حالة من التردد ناجمة عن الخوف من لوم الآخرين وقلة الثقة خوفاً من الفشل أو خوفاً من الإصابة" (8).

كما أن التردد النفسي يؤثر بشكل مباشر في أداء مهارة رفعة الخطف التي تتطلب مستوى عالياً من الثقة بالنفس والقدرة على توظيف الجهد البدني والنفسي بنجاح. فالخوف وما يصاحبه من صلابة نفسية يؤديان إلى حدوث صراع داخلي يشتمل تركيز الطالب ويقلل من قدرته على تنفيذ الرفعة بالشكل الصحيح. وقد أشار الباحث سابقاً إلى أن الخوف والصراع النفسي يعدان من أبرز الانفعالات التي تُضعف من مستوى إنجاز الرياضي، "ان من اهم الأساليب المتبعة لتحقيق الفوز في المباراة أو تقديم الاداء المميز 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" (9).

⁸ نزار الطالب وكامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 ، ص171-184.
 (9) محمد عبدالقادر عبدالرحمن: مستوى التردد النفسي وعلاقته بزمن رد الفعل الحركي لحراس مرمى كرة القدم، بحث منشور، مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية، المجلد14، العدد28، 2024، ص258.

وبناءً على ما تقدم، فقد تحقّق فرض البحث الذي ينص على وجود تأثير للتردد النفسي في السلوك التنافسي وأداء رفعة الخطف، وأن العلاقة بينهما علاقة عكسية؛ فكلما انخفض التردد النفسي ارتفع مستوى الأداء والسلوك التنافسي، مما يزيد من دافعية الطالب للتعلم. ومن هنا تأتي أهمية تخصيص جزء من الوقت في الدروس العملية للإعداد النفسي، بهدف الحد من التردد وتعزيز قدرة الطلبة على تعلم وتنفيذ رفعة الخطف بكفاءة أعلى، وهذا ما أكدّه (ثامر محمود ذنون، 2012) بأن "التردد النفسي حالة تنتاب اللاعب أكثر من كونها سمة تطغى على شخصيته، وقد يرجع أسبابها إلى قوة المنافسة والمنافسين أو مناخ البطولة وخصوصية اللعبة وطبيعة الجمهور ومكان المنافسة كل هذه المحاور تساعد في خلق حالة من التردد عند بعض اللاعبين أو معظمهم والتي تختلف درجتها من لاعب إلى آخر" (10).

3- الاستنتاجات والتوصيات

3-1 الاستنتاجات

1. وجود مستوى متوسط للتردد النفسي لدى عينة البحث .
2. وجود علاقة ارتباط عكسية (دالة إحصائية) بين التردد النفسي من جهة، وكل من السلوك التنافسي واتقان أداء رفعة الخطف من جهة أخرى لدى أفراد العينة.
3. تدني في مستوى السلوك التنافسي مما أدى إلى ظهور نتائج متوسطة في الأداء

3-2 التوصيات

1. إعطاء وقت كافي من المحاضرات والحصص التدريبية للجانب النفسي لما له من أثر إيجابي وفاعل في تحقيق الأهداف المرسومة مسبقاً.
2. اعتماد الأساليب التدريبية والتعليمية المناسبة والمتنوعة والتي تتسم بروح التنافس الشريف بين الطلاب لرفع الثقة بالنفس والتخلص من القلق والتوتر والخوف وتحقيق الفوز.
3. استخدام المقاييس النفسية بشكل دوري وعلى ألعاب وفعاليات أخرى.
4. استخدام طرق واساليب جديدة بدرس الاثقال من شأنها زرع الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعات.

المراجع

- صالح شافي ساجت وآخرون: قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، المجلد (1)، العدد (14)، 2002.
- صدقي نور الدين محمد: علم نفس الرياضة المفاهيم الرياضية-التوجيه والإرشاد النفسي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2004.
- اسامة كامل راتب: تطبيقات ومفاهيم علم النفس، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1997.
- عامر راشد شيال ؛ صادق جابر متاني: التردد النفسي وعلاقته بأداء رفعة الخطف لدى طلاب التربية الرياضية، جامعة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 7، العدد 6 ، 2014.
- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية في المجال الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- مرتضى علي شعلان: تأثير استراتيجيات التعليم المتمازج في التحصيل المعرفي والاداء الفني والانجاز لرفعة الخطف لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2017.
- نزار الطالب وكامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 .
- محمد عبدالقادر عبدالرحمن: مستوى التردد النفسي وعلاقته بزمن رد الفعل الحركي لحراس مرمى كرة القدم، بحث منشور، مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية، المجلد 14، العدد 28، 2024.
- 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.
- Crust L, Clough : Relationship between mental toughness & physical endurance. Perceptual & Motor Skills, 100 (1) 2005.

(10) 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.

الملاحق

ملحق (1) استمارة تقييم الاداء الفني لرفعة الخطف المعدلة

الدرجة النهائية	المجموع الكلي	النهوض والثبات	الطيران والهبوط	السحبة الثانية	السحبة الأولى	وضع البدء	تسلسل الطالب	ت
								1
							المحاولة الاولى	أ
							المحاولة الثانية	ب
							المحاولة الثالثة	ج
								2
							المحاولة الاولى	أ
							المحاولة الثانية	ب
							المحاولة الثالثة	ج