

علاقته التردد النفسي بإنجاز الرقمي لفعالية الركض ١٠٠م حواجز لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة/ جامعة ديالى

م.م. وليد عبد الرزاق جبار مكي

[Waleed7712376076@gmail.com](mailto:Waleed7712376076@gmail.com)

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية الاساسية. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2023 /12/26 تاريخ نشر البحث 2024/2/28

### المخلص

يشكل علم النفس عامل هام في كثير من الانشطة الرياضية والفنية والاجتماعية وعامل التردد النفسي له القدر الكافي لملاحظة الاداء حيث يؤثر بشكل كبير عند اللاعبات بشكل خاص واللاعبين بشكل عام نتيجة الاطلاع على الحواجز النفسية ومن ثم تقييم الناحية النفسية حيث اخذت النساء دورا مهما في الاعداد البدني والنفسي والفسولوجي ومن بين العاب النساء المختلفة في الساحة والميدان وتخصص دراستنا على (100م) حواجز سيدات، التي تحتاج الى مستوى عالي وصراع قائم لإحراز افضل نتيجة وتتطلب استعداد بدني وتكتيكي وقوة ارادة وشجاعة عالية من خلال متابعة الباحثين للاعبات في فعالية 100م حواجز على المستوى الدولي والمحلي لوحظ ان هناك ضعف في الاداء لذلك نحاول ان نبحت عن الاسباب الحقيقية لتلك الاخفاقات والأخذ بنظر الاعتبار والتردد النفسي في فعالية 100م وعدم الادراك الكامل للاعبات نتيجة عدم امتلاك القدرات البدنية والحركية والنفسية ووجود الصعوبات والاضطرابات النفسية والضعغوطات التي تواجههم في التدريب والمنافسة من ثم تدرس ناحيتي الفوز والخسارة بالإضافة الى الجهد والإمكانيات الفردية التي تقع عليهم في التدريب ، لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة وإيجاد الحل لها ولعل جانب التردد النفسي تعتبر خطوة من الخطوات الرئيسية لدراسة هذه الحالة وقد افترض ألباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب (العلاقة الارتباطية) لحل المشكلة وتمثلت العينة بلاعبي نادي ديالى الرياضي للناشئين.

الكلمات المفتاحية: التردد النفسي، حواجز 100م.

**Its relationship to psychological hesitation and digital achievement of the 100m hurdles running event for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences/ University of Diyala**

Asst. Lec. Walid Abdul Razzaq Jabbar Makki

[Waleed7712376076@gmail.com](mailto:Waleed7712376076@gmail.com)

Faculty of Basic Education. Department of Physical Education and Sports Sciences/ Diyala University, Iraq.

Received: 26-12-2023

Accepted: 28-02-2024

---

**Abstract**

Psychology is an important factor in many sports, artistic and social activities, and the psychological hesitation factor has a sufficient degree to observe performance, as it greatly affects female players in particular and players in general as a result of examining psychological barriers and then evaluating the psychological aspect, as women have taken an important role in physical and psychological preparation. Physiology and among the various women's games in the arena and field, our study specializes in the women's (100 m) hurdles. Which requires a high level and an ongoing struggle to achieve the best result, and requires physical and tactical preparation, willpower, and high courage. Through the researchers' follow-up of the female players in the 100m hurdles event at the international and local levels, it was noted that there is a weakness in performance, so we try to search for the real reasons for these failures and take this into consideration and hesitation. Psychological problems in the 100m event and the lack of complete awareness of the female players as a result of the lack of physical, motor and psychological capabilities and the presence of difficulties, psychological disorders and pressures that they face in training and competition. Then the aspects of winning and losing are studied in addition to the individual effort and capabilities that fall upon them in training. Therefore, the researcher decided to delve into this problem and find a solution to it. Perhaps the aspect of psychological hesitation is considered one of the main steps to study this case. The researcher assumed the presence of statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests of the research sample and in favor of the post-tests. The researcher used the descriptive approach (correlational relationship) to solve the problem, and the sample represented Diyala Youth Sports Club players.

**Keywords:** Psychological hesitation, 100m hurdles.

اضحى استخدام الدراسات الحديثة امر ضروري في جميع مجالات أحياء ومنها التربية والتعليم في كل مفاصله والتربية الرياضية واحدة من هذه المفاصل التي شهدت تطورا كبيرا في مختلف المستويات ومعظم الالعاب الرياضية ومنها فعاليات الساحة والميدان نتيجة لما قدمته العلوم المختلفة في اثناء الحركة الرياضية وصولا الى المستويات العليا، "اذ ان علم النفس يشكل عامل هام في كثير من الانشطة الرياضية وعامل التردد النفسي له القدر الكافي لملاحظة الاداء حيث يؤثر بشكل كبير وبشكل خاص عند اللاعبين نتيجة الاطلاع على الحواجز النفسية ومن ثم تقييم الناحية النفسية (الخشاب وآخرون: 22:1998) حيث اخذت النساء دورا مهما في الاعداد البدني والنفسي والفسولوجي ومن بين العاب النساء المختلفة في الساحة والميدان وتخصص دراستنا على (100م) حواجز سيدات التي تحتاج الى مستوى عالي وصراع قائم لإحراز افضل نتيجة وتتطلب استعداد بدني وتكتيكي وقوة ارادة وشجاعة عالية "ان الاعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية والحتمية في الوحدات التدريبية وبدونه يصعب احراز النتائج الرياضية الجيدة" (لويس: 103 : 1991)، و التردد النفسي "هو حالة نفسية يتصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قرار وخاصة اذا كان هذا القرار مصيري متردد في اتخاذ القرار والأسباب مختلفة كالخوف او عدم الثقة بالنفس او الملل ... الخ" (خريبط ورسن: 37: 1988) حيث تعتبر هذه السمة واحدة من السمات والحالات النفسية المهمة التي تلعب دورا اساسيا وفعالا بالتحكم بالإنجاز الرياضي ألعالي حيث ان "اكتساب الثقة بالنفس وهي التوقع بالنجاح والأكثر اهمية بالاعتقاد في امكانية التحسن فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب او الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع حسن الاداء فهي تعني توقع دافعي بأيمان اللاعب بقدرته ومواهبه وتقبل التحيات وفق حدود معقولة (محمود:190:2014) كما ان "المدرّب او المعلم هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة اذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه فالطالب او الرياضي يميل الى تقليد النموذج والى محاكاة مدرّبه او زملائه" (شيخاني:80:1984)، ومن هنا برزت اهمية البحث من خلال الاهتمام بالناحية النفسية ومعرفة واقع التردد النفسي للاعبين نادى الرياضي للناشئين عند اداء هذا الفعالية ومحاولة الحفاظ على المستوى العالى في هذا الإنجاز كما ويهدف البحث الى:

- التعرف على واقع التردد النفسي للاعبين نادى ديالى الرياضي للناشئين وقد افترض الباحث: توجد فروق ذات دلالة احصائية.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب (العلاقة الارتباطية) لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

تمثلت عينة البحث بـ(10) لاعبين من نادي ديالى الرياضي للناشئين / ساحة وميدان تم اختيارهم بالطريقة العمدية يمثلون المجموعة التجريبية، اما العينة الاستطلاعية فتكونت من (2) من اللاعبين.

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- استمارة تسجيل النتائج

- حواجز عدد 10

- اعلام عدد 2

- صافرة

- ساعة توقيت (1)

- قرطاسيه.

- جهاز كومبيوتر نوع ( hp )

- كاميرا فيديو نوع ( Sony ) (1).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس التردد النفسي:

استخدم الباحث مقياس التردد النفسي والذي قام ببنائه ( فراس حسن عبد الجبار ) ، على طلبة كلية التربية الرياضية اذ تم عرضه على مجموعة من السادة الخبراء من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي وقد تم تحديد ملائمة هذا المقياس للبحث الحالي تضمن هذا المقياس استبيان يتكون من (51) فقرة يتعلق بالتردد النفسي وتضمن هذا المقياس على بدائل الاجابة وهي ( تنطبق علي تماماً ، تنطبق علي تنطبق علي احياناً ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماماً ) وتمثل مفتاح المقياس بإعطاء القيم ( 1,2,3,4,5 ) للبدائل الايجابية والقيم ( 1,2,3,4,5 ) في الحالة السلبية (1-2-3-4-5) وكانت اعلى درجة يحصل عليه المجيب هي (255) واقل درجة يحصل عليه هي (51) .

## 2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولا: اختبارات (100) متر ركض حواجز:

اسم الاختبار - اختبار ركض (100م) حواجز.

الهدف من الاختبار - قياس زمن الانجاز من البداية حتى زمن الحاجر الاخير.

الادوات والإمكانات - استخدام 10 حواجز - مجال الركض - صافرة - ساعة توقيت.

طريقة الاداء - من وضع البداية حتى واجتياز اول والركض بين الحواجز ومن الحاجر الاخير حتى خط النهاية.

طريقة التسجيل - يسجل زمن انجاز اللاعب من خط البداية الجالسة حتى وصول اللاعب الى خط النهاية.

## 2 - 5 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ 2023/9/11 على عينة مكونة من (2) من

اللاعبين الناشئين خارج عينة البحث وكان الهدف منها هو:

التأكد من وقت اجابة المفحوص والخاص بالفقرات المقياسين.

التأكد من المعلومات التي قد ترافق اجراء البحث.

## 2-6 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يوم الخميس المصادف (2023/9/21) في تمام

الساعة (3.30) على ملعب نادي ديالى الرياضي اذ تم اجراء الاختبارات الخاصة بموضوع

البحث وسعى الباحث على تحسين الظروف الخاصة المتعلقة بالاختبارات المعدة للبحث جميعها

من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ من أجل السيطرة قدر الإمكان

على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث.

## 2-7 التجربة الرئيسية:

اجريت التجربة الرئيسية يوم الثلاثاء المصادف 2023/9/26 ، وتم توزيع استمارات المقياس

على عينة البحث والبالغة (10) لاعبين، وكانت الاستمارات مكتملة الاجابة.

2-8 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثين الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المقياس والاختبارات لعينة البحث:

لأجل تحقيق اهداف البحث وفروضه في معرفة مدى علاقة التردد النفسي وعلاقته بالإنجاز الرقمي في فعالية 100 م حواجز لدى افراد عينة البحث، قام الباحثين بعرض النتائج التي توصلوا اليها وتحليلها لمعرفة الفروض ووقائعها ودلالاتها الاحصائية في اختبار 100م حواجز.

جدول (1) يبين حجم العينة والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيري البحث

وصف المتغيرات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التردد النفسي	10	139.8	15.44
100م حواجز	10	19.53	2.48

جدول (2) يبين قيمة معاملات الارتباط بين متغيرات البحث التردد النفسي واختبار 100م حواجز لإفراد عينة البحث

التقديرات الاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	درجة الحرية	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
التردد النفسي	139.8	15.44	0.64	8	0.034	معنوي
الانجاز	19.53	2.48				

درجة الحرية (10-2=8)

من خلال الجدول (2) فقد اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بمستوى الدلالة، وذلك من خلال حصولنا على قيمة لـ (ر) المحسوبة بمقدار (0.64) وهي قيمة محتسبة تحت درجة حرية ن=1-9 وباحتمالية خطأ مقبولة بقيمة (0.034) مما يدل لنا علاقة ارتباطية بين التردد النفسي والانجاز في فعالية (100) متر حواجز.

### 3-2 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي ظهرت يعزو الباحث هذه النتائج الى ان اكثر افراد العينة غير معد اعداداً جيداً نفسياً وبدنياً ومهارياً لانجاز هذه الفعالية ، وكذلك ظهور بعض السمات النفسية التي اثرت على الانجاز لهذه الفعالية وهذا يدل على عدم وجود خبرة في هذا المجال من الفعاليات وعدم وجود احتكاك رياضي وقلة المشاركات الرياضية اثر وبشكل واضح على ارتفاع التردد النفسي لهذا الانجاز في فعالية (100متر) حواجز وهذا ما اكد عليه ( الطالب ولويس: 1993:248) " ان الرياضي كلما امتلك خبرة وممارسة في هذا المجال الرياضي وتكيف نفسي جيد لأجواء المنافسات الرياضية وهذا بدوره سيؤدي الى مستوى ايجابي للتردد النفسي قبل المنافسة ونظراً لان اغلب افراد عينة البحث ليست لهم خبرة سابقة بفعالية ركض 100 حواجز للنساء ولم يشاركوا في المسابقات الخارجية إلا من خلال الدروس لهذا الفعالية في الكلية اثر على الانجاز الرقمي وارتفاع صفة التردد النفسي لدى الطالبات وهذا ما ذكره ( الطالب ولويس: 1993:229) "ان للخبرة السابقة اثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي قبل المباراة ، وان الخبرة القليلة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي الى حالتي ( حمى البداية ) وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة او مخفية فيها " وكذلك ما اكده ( عبد الحسين:1999) " ان من بين العوامل التي تساعد على ظهور التردد النفسي هو قلة الخبرة في مجال اللعب "في قفز الحواجز ، ويروم الباحث ان للأعداد النفسية الجيدة لة الاثر البالغ والفعال على مستوى التردد النفسي الذي هو احد السمات والصفات النفسية التي تؤثر سلباً على الانجازات الرياضية وخصوصاً في الفعاليات والنشاطات التي تخوف وتزيد من الصراع النفسي خلال السباقات و التجارب والدروس والتدريبات.

### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 4-1 الاستنتاجات:

1- ان استخدام مقياس التردد النفسي له دور فعال في اثاره ودافعية الطلاب للأداء.

#### 4-2 التوصيات:

1- باستخدام المقاييس النفسية التي تساعد على ازالة الخوف وخصوصا في هذه الفعالية.

#### المصادر

- زهير قاسم الخشاب وآخرون، كرة القدم، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1998.
- كامل طه لويس، علم النفس الرياضي، (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة الموصل 1991م).
- ريسان خربيط وناهدة رسن، علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة البصرة، 2002م)
- غازي صالح محمود، المقاييس النفسية في مجال الرياضي والتربوي، ط 1، 2014.
- سمير شيخاني، علم النفس في حياتنا اليومية، القاهرة، مطبعة الانجلو المصرية، 1984.
- فراس عبد الحسين؛ بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير غير منشورة: (جامعة البصرة، 1999م).
- نزار الطالب وكامل لويس؛ علم النفس الرياضي، (بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1993).
- فراس حسن عبد الحسين؛ بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة 1999 م.

ملحق (1)  
يوضح مقياس التردد النفسي

ت	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي تماماً
1	أتردد عندما اشعر بضعف في المباراة المراد أدائها				
2	قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد				
3	أتردد عندما أزال نشاطاً رياضياً لا أحبه ولا أرغب فيه				
4	أتردد في أداء الحركة الرياضية إذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة				
5	امتلاك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب الرياضية				
6	إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاوله التمارين والألعاب الرياضية				
7	تقتي بنفسني تجعلني لا أتردد في أداء اللعبة				
8	أتردد عندما يسخر البعض مني				
9	وجود الأجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا أتردد في أداء الألعاب الرياضي				
10	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في أداء اللعبة				
11	امتلاك حيوية ونشاط يساعداًني في أداء اللعبة الرياضية				
12	بسبب امتلاكي أعداد نفسياً عالية أمارس الألعاب الرياضية بدون تردد				
13	شجاعتني تجعلني غير متردد في أداء الحركات الرياضية				
14	درجة تقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني متردد في أدائها				
15	عندما اعرف الغاية من اللعبة فأنتني لا أتردد في أداءها				
16	أتردد في أداء اللعبة الرياضية عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب				
17	لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسياً				
18	أتردد عندما يرادوني 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 أتردد في اداء الألعاب الرياضية
22	أتردد عندما اتوقع انمستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب
23	شعوري بالخوف من الفعالية أو الجهاز يسبب لي تردداً في الداء الألعاب الرياضية
24	إحساسي بالملل يبعدي عن مزاوله الألعاب الرياضية
25	أقلق من اداء 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 اتخاذه
30	أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها
31	التغير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الألعاب الرياضية
32	تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الأداء
33	أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة عالية المستوى
34	أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى
35	عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني أتردد في اداء الفعالية المكلف بها
36	الفشل التكرار يسبب لي التردد في اداء النشاط الرياضي
37	أعدادي 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 اداء اللعبة أو التمارين
41	عندما لا يكون إحساسي جيداً فأنتني لا ارغب بممارسة اللعبة الرياضية
42	امتلك روحاً معنوية عالية تجعلني لاعباً غير متردد

43	أتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الغدر والذم
44	خجلي سبب ترددي في ممارسة الألعاب الرياضية
45	أنني متفائل
46	رداءة التجهيزات التي اظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني اتردد في اداء الفعاليات الرياضية
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 مترددا في الأداء
51	اشعر بالتردد في اداء الفعالية او التمرين عندما اشاهد جمهورا غفيرا

ملحق (2)

يوضح اسماء السادة الخبراء

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	خالد خميس جابر	أستاذ	تدريب ساحة وميدان	كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
2	ناهدة عبد زيد	استاذ	تعلم حركي	كلية التربية الدنية وعلوم الرياضة/جامعة الحلة
3	محمد جاسم الحلبي	استاذ	ساحة وميدان	كلية التربية الدنية وعلوم الرياضة/جامعة الحلة