

التردد النفسي وعلاقته بدقة أداء الإرسال المتموج من القفز بالكرة الطائرة

م.د. ديار خليل مصطفى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين- أربيل

diyar.mustafa@su.edu.krd

الكلمات المفتاحية :- (التردد النفسي، دقة أداء الإرسال المتموج من القفز، الكرة الطائرة).
ملخص البحث

هدفت البحث الى :-

- التعرف التعرف على التردد النفسي ودقة أداء الإرسال المتموج من القفز بالكرة الطائرة.

- التعرف التعرف على العلاقة بين التردد النفسي ودقة أداء الإرسال المتموج من القفز بالكرة الطائرة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الإرتباطي كونه أنسب طريقة بحل مشكلة البحث، وأشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي أربيل الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) البالغ عددهم (١٤) لاعباً، أما عينة البحث فقد تم اختياره بصورة عمدية، اذ تم اختيار (١٢) لاعباً من مجتمع البحث مع استبعاد اللاعبين (الليبرو) من العينة، واختيار (١٠) لاعبين أيضاً من نادي بيشمركة السليمانية بالكرة الطائرة لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ومن ثم استبعادهم من مجتمع البحث الأصلي، وبالتالي مثلت نسبة عينة البحث (٧١.٤٢%) من مجتمع الأصلي، وبعد تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً توصل الباحث الى لعدة استنتاجات أهمها : وجود تردد نفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة في أداء الإرسال المتموج من القفز بشكل مرتفع، هناك علاقة عكسية سلبية بين التوتر النفسي ودقة أداء الإرسال المتموج من القفز لدى لاعبي الكرة الطائرة.

Abstract

Psychological Frequency and its Relationship to the accuracy of performing the wavy serve from jumping Volleyball

The research aimed to:-

- Separating the air from the bad air and accurately performing the volleyball throw.
- A discriminatory system for health frequencies and accuracy that leads to overtaking warplanes.

The researcher used the descriptive correlational method as it is the most appropriate method to solve the research problem. The research community included the youth of the Erbil Club, the first class in military executive football (٢٠٢٢-٢٠٢٣), in number (١٤) players. The research secretariat was chosen intentionally, as it was chosen (١٢). Players from the research community with the exclusion of the (libero) players from Al Ain, for the illuminating (١٠) players also from the Peshmerga Sulaymaniyah club standing with the ball absent from the immediate victims and on them and then excluding them from the original research community, and thus representing a portion of the research (٧١.٤٢%) from the original

community, After transcribing the data and processing it statistically, the researchers arrived at the most important results: There is a lot of what I already have in all coaches in the undulating performance of jumping in heights. There is a bad relationship between psychological anxiety and the accuracy of the performance of the collective effort in order to get the ball.

١- التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

يعد الأعداد النفسي أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية لتهيئة الرياضي للمشاركة في المنافسات وبدونه يستحيل إحراز الإنجازات في الرياضة. وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لاتعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني بناء وتحسين الصفات النفسية، وأن التردد النفسي من أهم جوانب النفسية تأثيراً في أداء المهارات الفنية بالكرة الطائرة وخاصة تلك المهارات التي لها علاقة مباشرة بنتائج المباريات كالإرسال ومنها المتموج من القفز، ولكون إحدى الإرسالات هي الإرسال المتموج من القفز التي تتميز بصعوبة أدائه لأنه تؤدي من القفز وتعتمد على القوة والسرعة والتركيز على تكتيك الأداء فتولد لدى اللاعب نوع من الخوف وعدم الشعور بالثقة بالنفس واتخاذ القرارات الحاسمة والتردد النفسي يعيق اللاعب من التركيز والدقة أثناء الأداء وذلك لانشغاله بالتفكير عن أداء فيتولد لدى اللاعب صراع داخلي سببه هو تردد اللاعب عن الأداء إلى أن التفكير تحت ظروف وأعباء نفسية كبيرة وجهد بدني عال يجعل اللاعب الرياضي عرضه إلى التأخر في اتخاذ القرار، وعدم الدقة في التنفيذ، وهذه الظاهرة واضحة ولا تحتاج إلى برهان تجريبي لإثباتها فكلنا يشعر بذلك، وقد تعرضنا لتجارب عديدة تؤثر إلى ضعف القابلية على التفكير عندما يحمل الفرد بأعباء نفسية كبيرة أو عندما يكون مجهداً بدنياً، كما أن اللاعب ينتابه حالة تردد واضحة عند أداء التمرينات في حضور مجموعة من الأفراد، وهذه الحالة من التردد ناجمة عن الخوف من لوم أو إستهزاء الآخرين، فضلاً عن الخوف من الفشل أو الخوف من الإصابة". (الطالب ولويس، ١٩٩٣، ١٧١)، حيث إن "التردد النفسي حالة وصفة نفسية ذات تأثير مباشر على الأداء المهاري والخططي في أوقات معينة دون غيرها، ويؤدي إلى الفشل في تحقيق المستوى المطلوب خلال المنافسات الرياضية" (راتب، ٢٠٠٧، ٨٠)، لذا فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على العلاقة التردد النفسي بدقة أداء الإرسال المتموج من القفز بالكرة الطائرة.

٢-١ مشكلة البحث :-

من خلال الخبرة الشخصية للباحث كونه لاعباً سابقاً ومدرساً لهذه اللعبة ومشاهدته للعديد من المباريات والوحدات التدريبية المحلية لاحظ وجود تردد نفسي يسيطر على بعض اللاعبين في أداء المهارات بصورة عامة ومهارة الإرسال المتموج من القفز خاصة، فإن حالة عدم توجيه الكرة إلى المكان المناسب عند ضرب الإرسال المتموج من القفز قد يؤدي إلى خسارة نقطة وتبديل الإرسال وهذا يؤدي إلى ضياع فرصة قد يكون الفريق بأمس الحاجة إليها ويتحول الفريق من مهاجم إلى مدافع وقد تحدد مصير الفريق بالفوز أو خسارة إذ نجد أن كثير من الفرق أضعوا فرص كثيرة في المباريات

بسبب عدم النجاح في توجيه الكرة في أثناء ضرب الإرسال هو احتمال التردد النفسي للاعبين لذا ارتأى الباحث إجراء هذا البحث للتعرف على العلاقة بين التردد النفسي ودقة أداء الإرسال المتموج من القفز بالكرة الطائرة.

١-٣ هدف البحث :-

- ١-٣-١ التعرف على التردد النفسي ودقة أداء الإرسال المتموج من القفز بالكرة الطائرة.
١-٣-٢ التعرف على العلاقة بين التردد النفسي ودقة أداء الإرسال المتموج من القفز بالكرة الطائرة.

١-٤ فرض البحث :-

وجود علاقة ارتباط معنوية بين التردد النفسي ودقة أداء الإرسال المتموج من القفز بالكرة الطائرة.

١-٥ المجالات البحث :-

- ١-٥-١ المجال البشري :- فريق نادي أربيل الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.
١-٥-٢ المجال الزمني :- ١٤/١٢/٢٠٢٢ ولغاية ٢٣/٥/٢٠٢٣.
١-٥-٣ المجال المكاني :- القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين- أربيل.

١-٦ تحديد المصطلحات :-

١-٦-١ التردد النفسي "حاله نفسية يوصف بها اللاعب عندما يحاول اتخاذ قرار وخاصة إذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل". (محمد، ٢٠٠٤، ١٤٥).

٢-١ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

١-٢ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الارتباطي كونه أنسب طريقة لحل مشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :-

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي أربيل الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) البالغ عددهم (١٤) لاعباً، أما عينة البحث فقد تم اختياره بصورة عمدية، إذ تم اختيار (١٢) لاعباً من مجتمع البحث مع استبعاد اللاعبين (الليبرو) من العينة، واختيار (١٠) لاعبين أيضاً من نادي بيشمركة السليمانية بالكرة الطائرة لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ومن ثم استبعادهم من مجتمع البحث الأصلي، وبالتالي مثلت نسبة عينة البحث (٧١.٤٢%) من مجتمع الأصلي.

٢-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :-

٢-٣-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

مقياس التردد النفسي، جهاز حاسوب نوع (hp) عدد(١)، ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية نوع (Mikasa) عدد (١٤)، أشرطة لاصقة ملونة بعرض (٥سم)، أقلام رصاص عدد (١٢).

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات :-

المصادر والمراجع العربية والاجنبية وشبكة المعلومات الدولية، المقاييس والإختبارات، استبانة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية مقياس التردد النفسي، استبانة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لترشيح الاختبارات لقياس دقة أداء الإرسال المتموج من القفز بالكرة الطائرة، فريق العمل المساعد، الوسائل الاحصائية.

١-٢-٣-٢ المقاييس والإختبارات المستخدمة في البحث :-

١-١-٢-٣-٢ المقياس التردد النفسي :-

أستخدم الباحث مقياس (التردد النفسي) الذي قام ببنائه (فراس حسن عبد الحسين، ١٩٩٩) في المجال الرياضي والمطبق في البيئة العراقية، ويتكون من (٥١) فقرة ايجابية وسلبية، وأمام كل فقرة خمس بدائل وهي: (تنطبق علي تماماً- تنطبق علي- تنطبق علي احياناً- لا تنطبق علي- لا تنطبق علي تماماً)، الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) للقرات الايجابية و(١-٢-٣-٤-٥) للقرات السلبية وأن أعلى درجة للمقياس هي (٢٥٥) درجة واطل درجة للمقياس هي (٥١) درجة الملحق (١). (عبد الحسين، ١٩٩٩، ١٥٦).

٢-١-٢-٣-٢ إختبار دقة الإرسال المتموج من القفز :-

الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الإرسال المتموج من القفز.

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني، (٣٠) كرة طائرة، مسجل.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب (المنصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد (٩م) عن

الشبكة يقوم اللاعب بأداء الإرسال موجهاً إلى المناطق المحددة من (١-٤)، كما في الشكل (١).

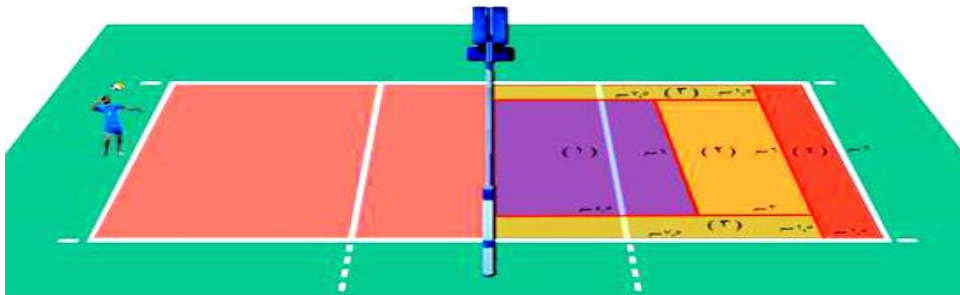
شروط الاختبار: لكل لاعب (١٠) محاولات ويجب أن ترسل الكرة إلى احدى المناطق المحددة.

التسجيل : (٤) درجات لكل محاولة داخل المنطقة (٤)، (٣) درجات لكل محاولة داخل المنطقة (٣)، درجتان لكل محاولة داخل

المنطقة (٢)، درجة واحدة لكل محاولة داخل المنطقة (١)، صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق، عند سقوط الكرة

على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى، تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني، الدرجة

العظمى للاختبار :- (٤٠) درجة. (الصميدعي وآخرون، ٢٠١٠، ٣٧٣-٣٧٤).



الشكل (١) يوضح إختبار دقة الإرسال المتموج من القفز

٢-٤ التجربة الاستطلاعية :-

تم اجراء التجربة استطلاعية بتاريخ (٢٠٢٣/١٢/١٤) على عينة التجربة الاستطلاعية المكونة من (١٠) لاعبين من النادي بيشمركة السليمانية ومن خارج عينة البحث الرئيسة بعد تحديد الأدوات المستخدمة وتهيئتها وتهيئة فريق العمل المساعد الملحق (٣) وتوضيح وشرح الاختبار على أفراد العينة بوضوح، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو الآتي :-

- معرفة ملائمة المقياس والاختبارات لعينة البحث.

- معرفة الزمن المستغرق للمقياس ولإجراء الاختبارات قيد البحث.

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات وكفاءة فريق العمل المساعد.

- إيجاد الأسس العلمية للمقياس والاختبارات.

٢-٥ الأسس العلمية للمقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث :-

٢-٥-١ صدق :-

تم استخدام صدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياس والاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والكرة الطائرة الملحق (٢) لبيان مدى صلاحية المقياس وترشيح أهم الاختبارات المهارية وأنسبها التي تقبس دقة الإرسال المتموج من القفز، وأتفق أكثر (٨٥%) من الخبراء على صدق للمقياس والاختبارات في تحقيق الهدف الذي وضع من أجله، الى أن "الصدق من الخصائص المهمة للاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية إذ يتعلق الصدق بالصدق الذي يبني من أجله الاختبار أو المقياس فصدق الاختبار يعني درجة الصحة التي يقاس بها ما يراد قياسه من خصائص نفسية". (حنفي، ١٩٩٥، ٦٤٦). إذ أن "على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من تقديرات الخبراء". (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦).

٢-٥-٢ ثبات :-

لغرض ايجاد معامل ثبات المقياس والاختبارات المهارية اعتمد الباحث على طريقة إعادة الاختبار فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (١٠) لاعبين بتاريخ (٢٠٢٢/١٢/١٤) وبعد مرور (١٠) أيام تم تطبيق المقياس مرة أخرى عليهما، كما طبق الاختبارات المهارية على عينة التجربة استطلاعية وبعد مرور (٧) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة، وفي محاولة ضبط الظروف إلى حد كبير يشبه ظروف اجراء التطبيق الأولي، إذ أن "المدة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني لا تقل عن أسبوع". (عريفج، ١٩٨٥، ١٧٧)، وبعد استخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات اللاعبين في التطبيق الأول والثاني، حصل مقياس التردد النفسي على معامل ثبات (٠.٨٨)، والاختبارات المهارية على معامل الثبات (٠.٨٦)، وهذا يدل على أن مؤشر ثبات عالي للمقياس وللإختبارات المهارية لأن "المقياس الصادق يعد ثابتاً، بينما لا يكون المقياس الثابت صادقاً، والمقياس أو الإختبار الثابت، هو الإختبار الذي له درجة عالية من الدقة، والإتقان، والإتساق فيما وضع من أجله". (سليم، ٢٠٠٩، ١٢٧).

٦-٢ التطبيق النهائي للمقياس والاختبارات (التجربة الرئيسية) :-

تم تطبيق المقياس التردد النفسي والاختبارات على عينة البحث يوم الثلاثاء بتاريخ (٢٣/٥/٢٠٢٣) في القاعة المغلقة للكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين- أربيل.

٧-٢ الوسائل الإحصائية المستخدمة :-

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS- Vertion ٢٢) لاستخراج النتائج ومعالجة المعلومات، إذ تم من خلاله حساب قيم : النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المتوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

١-٣ عرض وتحليل نتائج التردد النفسي ودقة أداء الإرسال المتموج من القفز ومناقشتها :-

الجدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي للتردد النفسي ودقة أداء الإرسال المتموج من القفز لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
١	التردد النفسي	درجة	١٥٧.٣١	١.٥٦٢	١٥٣
٢	دقة أداء الإرسال المتموج من القفز	درجة	١٨.٤٠	٠.٣٨٩	

يتبين من الجدول (١) أن قيمة الوسط الحسابي في متغير التردد النفسي بلغت (١٥٧.٣١) وبانحراف معياري قدره (١.٥٦٢)، وأن قيمة الوسط الحسابي كانت أكثر من المتوسط الفرضي لدى عينة البحث، مما يدل على امتلاك اللاعبين تردد نفسي مرتفع، وأن قيمة الوسط الحسابي في متغير الإرسال المتموج من القفز بلغت (١٨.٤٠) وبانحراف معياري قدره (٠.٣٨٩)، والسبب في ذلك يعود إلى أن أغلب المدربين لديهم قلة إهتمام بمدى أهمية الإعداد النفسي عند لاعبي الكرة الطائرة والإقتصار على عملية تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة والتكرار أو أنهم غير ملمين بشكل كافي بكيفية إدخالها ضمن وحداتهم التدريبية، وبالتالي عدم قدرة اللاعب على توظيفها لصالح الأداء وإهمال الجوانب النفسية وكيفية تطبيقها لتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي وعليه يتم التركيز على الجوانب المهارية والبدنية فقط خلال الوحدات التدريبية مما ينعكس سلباً على اللاعب والتردد عند مواجهه اي مثير وبالتالي ظهور ضعف واضح في دقة أداء للإرسال المتموج من القفز، لذلك "فالأمر يجب الا يتوقف على الإهتمام بمختلف الجوانب (البدنية، التقنية، التكتيكية) وإهمال الجانب النفسي الذي هو جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية". (علاوي، ١٩٩٢، ٩٢)، إلى إن "التردد النفسي يؤدي دوراً مهماً في المستوى الرياضي بوصفه حالة نفسية ذات تأثير مباشر على أداء الرياضي". (شاتي وآخرون، ٢٠٠١، ٤١).

٣-٢ عرض نتائج العلاقة بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الإرسال المتموج من القفز وتحليلها ومناقشتها :-

الجدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة بين التردد النفسي ودقة أداء الإرسال المتموج من القفز لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
١	التردد النفسي	١٥٧.٣١	١.٥٦٢	-٠.٧٢٢	*٠.٥٦٧	معنوية
٢	دقة أداء الإرسال المتموج من القفز	١٨.٤٠	٠.٣٨٩			

*قيمة (ر) الجدولية = (٠.٥٦٧) عند درجة حرية (١٢-٢=١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

يتبين من الجدول (٢) وجود علاقة ارتباط معنوية (عكسية) قوية بين التردد النفسي ودقة أداء الإرسال المتموج من القفز، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-٠.٧٢٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي بلغت (٠.٥٦٧) عند درجة حرية (١٢-٢=١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على إيجابية العلاقة بين المتغيرين ويدل أيضاً على عكسيتهما، أي كلما كان هناك ارتفاع في درجات التردد النفسي صاحبه انخفاض في درجات دقة أداء الإرسال المتموج من القفز، وان العلاقة السالبة بين التردد النفسي ودقة أداء الإرسال المتموج من القفز وذلك لتأثير التردد النفسي على دقة الاداء لانه يتطلب من اللاعب الثبات والتدريب على معالجة التردد النفسي في المواقف المختلفة التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسة أو أثناء التدريب أو المواقف الحياتية التي يظهر تأثيرها عليه داخل الملعب وعدم الشعور بالثقة بالنفس واتخاذ القرارات الحاسمة ويجعل اللاعب غير واثق من نفسه من أداء الإرسال المتموج من القفز فيولد له نوع من الخوف والارتباك عند الاداء فلا يستطيع اتخاذ قراراته كون التردد النفسي "صفة من الصفات النفسية المهمة التي تلعب دوراً أساسياً وفعالاً بالتحكم والسيطرة على الأداء الرياضي، والذي يؤثر على الإنجاز، والتردد النفسي لا يصاحب اللاعب في جميع الأوقات وإنما يظهر مع المواقف مختلفة الصعوبة، والتي تتطلب الحسم أو الجزم في تحديد القرار بالأداء المطلوب أو بتركه". (جواد، ٢٠٠٨، ١٠٩).

٤- الاستنتاجات والتوصيات :-

١-٥ الاستنتاجات :-

- ١- وجود تردد نفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة في أداء الإرسال المتموج من القفز بشكل مرتفع.
- ٢- هناك علاقة عكسية سلبية بين التوتر النفسي ودقة أداء الإرسال المتموج من القفز لدى لاعبي الكرة الطائرة.

١-٥ التوصيات :-

- ١- إهتمام المدربين بجانب الإعداد النفسي لدى اللاعبين من أجل إكتساب السيطرة والثقة بالنفس لأجل التخلص من التردد النفسي.
- ٢- وضع دروس إرشادية لمنع التردد النفسي لدى اللاعبين.
- ٣- التأكيد على الجوانب النفسية على رفع الروح المعنوية والحماس والمثابرة والتحدي لدى اللاعبين.
- ٤- ضرورة إدخال تدريبات مهارية خاصة أثناء الوحدات التدريبية لتطوير دقة أداء الإرسال المتموج من القفز وتخصيص الوقت الكافي لها.
- ٥- إجراء دراسات والبحوث أخرى تتعلق بالمتغيرات النفسية وعلى المهارات الأساسية الأخرى ولمختلف الفئات العمرية في لعبة الكرة الطائرة.

المصادر

- ١- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٧) : علم النفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) : تقييم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) : المفتي، محمد أمين وآخرون، مطابع الكتب المصري الحديث، القاهرة.
- ٣- جواد، جميل كاظم (٢٠٠٨) : بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء (على القدمين)، المجلد ١، العدد ٩، إنتاج علمي، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٤- حنفي، عبد المنعم (١٩٩٥) : الموسوعة النفسية لعلم النفس في حياتنا اليومية، ط١، القاهرة.
- ٥- سليم، محمود محمد (٢٠٠٩) : مبادئ التحليل الاحصائي، ط١، مكتبة المجتمع العربية.
- ٦- شاتي، صالح وآخرون (٢٠٠١) : قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان، العدد ١٤، مجلة بحوث ودراسات كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- ٧- الصميدعي، لؤي غانم وآخرون (٢٠١٠) : الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط١، أربيل.
- ٨- الطالب، نزار و لويس، كامل (١٩٩٣) : علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- ٩- عبد الحسين، فراس حسن (١٩٩٩) : بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- ١٠- عريفج، سامي وخالد، حسين (١٩٨٥) : القياس النفسي، عمان، الأردن.
- ١١- علاوي، محمد حسن (١٩٩٢) : علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ١٢- محمد، صدقي نورالدين (٢٠٠٤) : علم نفس الرياضة : المفاهيم النظرية- التوجيه والإرشاد النفسي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

الملحق (١)

مقياس التردد النفسي

ت	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماماً
١	أتردد عندما اشعر بضعف في المباراة المراد أدائها.					
٢	قوة الارادة دافعي للأداء الجيد.					
٣	أتردد عندما أزاول نشاطاً رياضياً لا أحبه ولا ارغب فيه.					

٤	أتردد في أداء الحركة الرياضية اذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة
٥	امتلاك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في ممارسة الالعاب الرياضية.
٦	احساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاوله التمارين والالعاب الرياضية.
٧	ثقتي بنفسني تجعلني لا أتردد في اداء اللعبة.
٨	أتردد عندما يسخر البعض مني.
٩	وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا أتردد في اداء الالعاب الرياضية.
١٠	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في اداء اللعبة.
١١	امتلاك حيوية ونشاط يساعدني في اداء اللعبة الرياضية.
١٢	بسبب امتلاكي أعداداً نفسياً عالياً أمارس اللالعاب الرياضية بدون تردد.
١٣	شجاعتني تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية.
١٤	درجة تعقيد الاجهزة وصعوبة الحركات تجعلني متردداً في أدائها.
١٥	عندما أعرف الغاية من اللعبة فأنتني لا أتردد في أدائها.
١٦	أتردد في أداء اللعبة الرياضية عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب.
١٧	لا أتردد عندما أكون هادئاً ومستقر نفسياً.
١٨	أتردد عندما يراودني شعور بالفشل.
١٩	تمتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الالعاب الرياضية.
٢٠	اشعر بالتردد بأداء اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية.
٢١	خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا أتردد في أداء الالعاب الرياضية.
٢٢	أتردد عندما اتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب.
٢٣	شعوري بالخوف من الفعالية أو الجهاز يسبب لي تردداً في أداء الالعاب الرياضية.
٢٤	إحساسي بالملل يبعثني عن مزاوله الالعاب الرياضية.
٢٥	إقلق من أداء الفعالية.
٢٦	لا أبالي بنتيجة الأداء النهائية.
٢٧	أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات.
٢٨	شخصيتني هي السبب في ترددي.
٢٩	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطئ في اتخاذه.
٣٠	أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها.
٣١	التغير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الالعاب الرياضية.
٣٢	تعرضني لإلجهاض 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 أداء الفعالية المكلف بها.
٣٦	الفشل المتكرر يسبب لي التردد في أداء النشاط الرياضي.
٣٧	أعدادي البدني غير الجيد سبب ترددي في الأداء.
٣٨	شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردداً في ممارسة اللعبة الرياضية المكلف بها.
٣٩	لا أستطيع السيطرة على أعصابني في المواقف الحرجة.
٤٠	نمطي الجسمي يجعلني أتردد في أداء اللعبة أو التمارين.
٤١	عندما لا يكون إيماني جيداً فأنتني لا أرغب بممارسة اللعبة الرياضية.
٤٢	امتلاك روحاً معنوية عالية تجعلني لاعباً غير متردد في الأداء.

٤٣	أتردد عند سماعي لكلمات يشوبها الذم.
٤٤	خجلي سبب ترددي في ممارسة الالعاب الرياضية.
٤٥	أنني متفائل بطبيعتي.
٤٦	رداءة التجهيزات الرياضية التي اظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني أتردد في أداء الفعاليات الرياضية.
٤٧	الظروف المناخية تجعلني متردداً.
٤٨	لا اشعر بالتردد من أداء الفعالية عندما امتلك روح الأمل في الفوز.
٤٩	أتردد عندما أتعرض لإحباط ما.
٥٠	كفاحي لا يجعلني متردداً في الأداء.
٥١	أشعر بالتردد في أداء الفعالية أو التمرين عندما أشاهد جمهوراً غيراً.

الملحق (٢)

أسماء الخبراء اعتمدتهم الباحث في مقياس التردد النفسي وإختبار دقة أداء الإرسال المتموج من القفز

ت	الاسم واللقب العلمي	الإختصاص	مكان العمل
١	أ.د. ازاد حسن قادر	التعلم الحركي- الكرة الطائرة	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.د. عزيمة عباس علي	علم النفس الرياضي- الكرة السلة	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	أ.م.د. سعيد نزار سعيد	علم النفس الرياضي- الكرة اليد	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	أ.م.د. عوزير سعدي اسماعيل	الادارة والتنظيم- الكرة الطائرة	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	أ.م.د. ألان قادر رسول	علم النفس الرياضي- الكرة القدم	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	أ.م.د. فراس اكرم سليم	طرائق التدريس- الكرة الطائرة	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	أ.م.د. بسيم عيسى يونس	التعلم الحركي- الكرة الطائرة	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	أ.م.د. مريوان شفيق طاهر	فلسجة التدريب- الكرة الطائرة	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	أ.م.د. علي حسين علي	علم النفس الرياضي- الكرة القدم	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٠	أ.م.د. سوؤد ناظم محمد	فلسجة التدريب- الكرة الطائرة	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١١	أ.م.د. شمال صلاح الدين أحمد	الاختبارات والقياس- الكرة الطائرة	جامعة سوران- فاكلتي التربية- سكول التربية الرياضية

الملحق (٣)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
١	أ.م.د. بسيم عيسى يونس	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.م.د. مريوان شفيق طاهر	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	م.م. راندى افرام متى	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة