

تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي خلال الفترة الإنتقالية لدى ناشئ كرة القدم

* د/ حسام عبد العزيز محمد جوده

مقدمة ومشكلة البحث

تتطلب طبيعة العمل في المجال الرياضي من الناشئ أن يتأقلم مع الظروف التي تحدث في المباريات، وهذا يعتمد على ما يتصف به من سمات نفسية تؤهله لمواجهة التغيرات والظروف الصعبة، لأن طبيعة المنافسة تحتاج الى سرعة في إتخاذ القرار وخاصة أثناء المنافسات، بالإضافة إلى دور الخبرة التي تساعد في تقوية شخصية الناشئين.

ولعبة كرة القدم واحدة من الألعاب التي لاققت اهتماماً عالمياً متزايداً بوصفها الأكثر شعبية في العالم مما جعل المختصين يسعون دائماً إلى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات الناشئين في نواحي الإعداد المختلفة، ويتميز ممارستها ببعض السمات النفسية التي تؤهلهم للنجاح في المنافسة من أجل مواجهة أي تردد نفسي يتعرض له الناشئين (١٦ : ١).

فالتردد النفسي حالة وصفة نفسية ذات تأثير مباشر على الأداء المهاري والخططي في أوقات معينة دون غيرها، ويؤدي إلى الفشل في تحقيق المستوى المطلوب خلال المسابقات الرياضية، مما يؤكد على أهمية معرفة مستوى التردد النفسي الذي يساعد المدرب في توجيه الإعداد النفسي بشكل يجعل مستوى التردد النفسي أقل حده وتأثير على الناشئ (٣ : ٨٠)، (٢١ : ٤٤)، (٢٥ : ٣٢).

لذا لا يمكن أن يأتي التردد النفسي عفويًا، ويكمن السبب في الناشئ نفسه أو من مصدر خارجي، فالناشئ يحتاج دائماً إلى تأكيد ذاته، والذي يتكون من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه.

* مدرس دكتور بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

وتوجد مجموعة من العوامل التي تقلل ظهور التردد النفسي: الملل، معرفة الهدف، معرفة الشخص لقابليته ومدى نجاحه، المكافآت والكلمات المشجعة، جاذبية الفعالية والإتجاه السلبي نحو ممارسة الفعالية، التفكير في أعباء نفسية كبيرة، العلاقات السلبية مع المدرب، الإرادة، الإنطوائية، الخبرة السابقة، الظروف المناخية، النمط الجسمي، التأثير السلبي للآخرين، الحالة التدريبية، مكان المنافسة، توفير عناصر الأمن، الجمهور، التغير المفاجئ في العادات اليومية، مستوى وأهمية المنافس والإحماء (٢٠: ١٢٢-١٨٦).

وتساعد الألعاب الترويحية الرياضية التي يتم استخدامها خلال الوحدة التدريبية ناشئ كرة القدم على التخلص من مشاعر الخوف وخفض التوتر والتردد النفسي عن طريق زيادة القدرة على التركيز، الإنتباه والثقة بالنفس التي تساعدهم على الإنجاز، وذلك في الفترة الإنتقالية التي تكون فترة إيجابية نتيجة الإرهاق للصفات البدنية والنفسية خلال فترة المنافسات.

ويتميز العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق، الأمر الذي يتطلب من الجميع الإهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها، والتصدي لها لمساعدة الناشئ على التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه، ووصولاً به إلى الصحة النفسية السليمة (٩: ٢).

لذا يُعد التردد النفسي من الحالات النفسية المهمة التي تلعب دوراً أساسياً وفعالاً في التحكم بالإنجاز الرياضي، ومن العناصر الأساسية في تعلم المهارات الحركية في الجانب الرياضي لأن الإعداد النفسي الجيد يساهم في التغلب على الكثير من الانفعالات والصراعات والأزمات النفسية التي يمر بها الناشئ في ظروف الحياة العامة وخاصة في الجانب الرياضي مثل أجواء المنافسات العالية وتعلم المهارات الصعبة (٦: ١١١)، (٢٦). والتردد عامل نفسي ممكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابات بين لاعبي كرة القدم

الناشئين، فتفسر ضغوط الحياة والقلق وعدم الثقة والمواجهات غير الفعالة (٢٣%) من حدوث الإصابة (٢٤).

وتتمثل عملية توظيف ناشئ كرة القدم لقدراته وإستثمارها بصورة جيدة ومؤثرة أحد المقومات التي يستخدمها أثناء المباراة، لأن الفوز لا يمكن تحقيقه من خلال إمتلاكه للمهارة والقدرة العالية فقط، وإنما يتم من خلال التركيز الجاد وإجادة إستثمار كافة الإمكانيات البدنية والنفسية والذهنية.

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب بفرق قطاع الناشئين؛ لاحظ وجود مواقف عديدة من التميريرات والتصويبات غير الناجحة وغير المتقنة والتي تضع فرص الفوز في المواقف الحاسمة، وقد يكون أحد أسباب ذلك الفشل هو التردد النفسي، حيث أن التعرف على هذه الظاهرة النفسية يساعد في تطوير أحد العوامل الهامة والمساعدة في تطوير أداء الناشئ.

بالإضافة إلى إعتقاد الكثير من المدرّبين أن السبب الرئيسي في انخفاض مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي قد يرجع إلى انخفاض مستوى محتوى الوحدات التدريبية داخل برامج التدريب، وعدم جدية الناشئين في تنفيذ هذا المحتوى، وكذلك عدم التركيز على تطوير المهارات النفسية، وعدم معرفة المدرّبين مسبقاً بمستوى الناشئين النفسي وبالتبعية حجم الانخفاض بمستوى الناشئين خلال الفترة الانتقالية.

من خلال اضطلاع الباحث على الأبحاث والدراسات السابقة تبين اهتمامها بمعرفة العلاقة بين التردد النفسي وبعض متغيرات (التفكير الخرافي، مستوى الإنجاز، التماسك الاجتماعي والتماسك الحركي)، مثل دراسة كل من ضرام موسى الفرع (٢٠١٠م) (١١)، ثامر محمود ذنون (٢٠١٢م) (٥) وحيدر مهدي سليمان وعبد الحسين ماجد (٢٠١٥م) (٧)، كما أوصت بعض الأبحاث والدراسات العلمية بضرورة استخدام الألعاب الترويحية خلال الفترة الإنتقالية لأهميتها في التدريب المبكر والمتواصل على المهارات النفسية حتى

يمكن الإستفادة في التطوير والفعالية الجماعية والإرتقاء بمستوى أداء الناشئين، مثل دراسة كل من محمود حسني الأطرش (٢٠٠٨م) (١٨)، مجيد جاسب حسين ومثنى ليث حاتم ومحمد ماجد صالح (٢٠١٠م) (١٦)، صبحي محمد سراج وأشرف عبد العزيز أحمد (٢٠١١) (١٠)، رافد عبد الأمير ناجي (٢٠١٢م) (٨) و Francisco M, and other (٢٠١٣م) (٢٢)، بالإضافة إلى ندرة الدراسات والأبحاث العلمية-على حد علم الباحث- التي تتناول تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي لدى ناشئ كرة القدم.

لذا يري الباحث الحاجة إلى الإهتمام بالناحية النفسية لدى ناشئ كرة القدم وتوفير فرص النجاح التي يهيئها المدرب تكسب الثقة بالنفس وعدم التردد عن مواجهة أي مثير، وينعكس ذلك على الأداء في المباراة ويساهم بدرجة عالية في تقديم نتائج أفضل، ومحاولة للحفاظ على مستوى الإنجاز وتطويره وزيادة الإقبال عليه.

أهمية البحث

ترجع أهمية هذا البحث إلى أهمية الموضوع الذي يتناوله وهو البرامج الترويحية الرياضية وتأثيرها على التردد النفسي لناشئ كرة القدم، وفيما يلي الأهمية النظرية والتطبيقية لهذا البحث:

- * الأهمية النظرية: تتمثل الأهمية النظرية للبحث، فيما يلي:
- إلقاء مزيد من الضوء على أهمية البرامج الترويحية الرياضية في الوحدات التدريبية لبرامج التدريب لناشئ كرة القدم.
- التعرف على مستوى التردد النفسي لدى ناشئ كرة القدم في مرحلة عمرية معينة.

* الأهمية التطبيقية: تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث، فيما يلي:

- تهدف إلى إرتفاع مستوى كفاءة الناشئ بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة.
- محاولة خفض مستوى التردد كجانب نفسي هام في إعداد ناشئ كرة القدم.
- مساعدة المدربين والمهتمين بتدريب الناشئين لندرة الأبحاث والدراسات العلمية التي تتناول الجانب النفسي في أعداد برامج التدريب لدى ناشئ كرة القدم.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى معرفة تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي خلال الفترة الإنتقالية لدى ناشئ كرة القدم، وذلك من خلال التعرف على:

- الفرق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التردد النفسي لدى ناشئ كرة القدم.
- الفروق في مستوى التردد النفسي تبعاً لمتغير العمر التدريبي لدى ناشئ كرة القدم.
- الفروق في مستوى التردد النفسي تبعاً لمتغير خطوط اللعب لدى ناشئ كرة القدم.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التردد النفسي خلال الفترة الإنتقالية لدى ناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئ كرة القدم خلال الفترة الإنتقالية في مستوى التردد النفسي تبعاً لمتغير العمر التدريبي (ناشئين أقل تدريباً وأكثر تدريباً) لصالح الأكثر تدريباً.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئ كرة القدم خلال الفترة الإنتقالية في مستوى التردد النفسي تبعاً لمتغير خطوط اللعب (دفاع، وسط وهجوم).

بعض المصطلحات الواردة بالبحث

- الألعاب الترويحية الرياضية:

هي "مجموعة من الأنشطة الحركية البناءه والمنظمة التي يمارسها الناشئ تحت إشراف المدرب بغرض تعديل السلوك إلى الأفضل أثناء ممارسة كرة القدم".*

- التردد النفسي:

هو "عدم القدرة على تحمل مسئولية القرار، وبالتالي يتأخر الفرد في إتخاذ القرار اللازم في الوقت المناسب فيظهر متخاذلاً عن إتخاذ القرار المطلوب ويبدو عليه القلق من تحمل مسئولية قراره" (٢٧).

- الفترة الانتقالية:

هي "الانتقال من نشاط التخصص الى النشاط العام الاخر، وأبرز مؤشرات هذه الفترة هو هبوط شدة التدريبات عنها في مرحلة المنافسات" (١٦):

(٤).

الدراسات السابقة

- قام كل من "صالح شافي ساجت" (٢٠٠١م) بدراسة بهدف "قياس وتقويم مستوى التردد النفسي"، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي المسحي على عينة بلغت (٦٨) رياضي بالطريقة العمدية، واستخدام مقياس التردد النفسي كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: وجود إرتفاع ملحوظ في مستوى التردد النفسي لدى كافة اللاعبين المشاركين في البطولة (٩).

* تعريف إجرائي.

- قام كل من "أحمد عبد الزهرة عبد الله وهشام هنداوي هويدي وحامد نوري علي" (٢٠٠٦م) بدراسة بهدف "معرفة واقع التردد النفسي لدى لاعبي الجيمناستك عند تعلمهم مهارة قفزة اليدين الأمامية على حسان القفز"، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي على عينة بلغت (٦٠) طالب بالطريقة العمدية، واستخدام مقياس التردد النفسي والملاحظة كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: وجود تباين في واقع التردد النفسي لدى لاعبي الجيمناستك ووجود فروق معنوية في التردد النفسي (١).
- قامت "ضرام موسى الفزع" (٢٠١٠م) بدراسة بهدف التعرف على "التماسك الاجتماعي والتماسك الحركي والتردد النفسي والعلاقة بينهم لدى لاعبي كرة اليد"، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة بلغت (٤٨) لاعب بالطريقة العشوائية، واستخدام مقياس التماسك الاجتماعي والتماسك الحركي والتردد النفسي كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: كلما زاد التماسك الاجتماعي والحركي لدى الفرق قل التردد النفسي وعدم وجود أفضلية في التماسك الاجتماعي والحركي لأحد الفرق (١١).
- قامت "لفتة حميد سلمان" (٢٠١٠م) بدراسة بهدف "قياس مستوى التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم والتعرف على الأسباب والمؤثرات التي تؤدي إلى التردد النفسي"، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة بلغت (١٦٨) لاعب بالطريقة العمدية، واستخدام مقياس التردد النفسي كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: ظهور التردد النفسي على كافة العينة ولكن بنسب مختلفة وبدرجات مقارنة ولسمة التردد النفسي بالغ الأثر في تحقيق النتائج داخل المباراة (١٥).
- قام كل من "Gilles K and Cyril B." (٢٠١٣م) بدراسة بهدف "وصف وتحليل عملية إتخاذ القرار للاعبي الدفاع في كرة القدم"،

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة بلغت (٤) لاعبين بالطريقة العمدية، واستخدام المقابلة الشخصية وتحليل المحتوى كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: معرفة عمليات اتخاذ القرار التي يمر بها اللاعبين المدافعين وتصنيفهم إلى (٣) أنواع بمجموع (١١٢) قرار و (٨) نماذج لمراحل الدفاع، تتحدد عملية اتخاذ القرار في ضوء الممارسات المتكررة لمواقف اللعب الدفاعي ومساهمة اللاعبين إلى الإنتاج المشترك في حالة الدفاع الناجح (٢٣).

- قامت "نغم صباح حاتم" (٢٠١٤م) بدراسة بهدف "معرفة علاقة التردد النفسي بمهارة دقة التهديف في كرة القدم"، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة بلغت (٢٢) لاعب بالطريقة العمدية، واستخدام المقابلة الشخصية ومقياس التردد النفسي وبعض الاختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: وجود تباين بين مستوى التردد النفسي ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم، عدم وجود فرق معنوي بين التردد النفسي ودقة التهديف وعدم تأكيد المدربين أثناء الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية على تعزيز الجانب النفسي لاسيما التردد النفسي وما يرتبط به بصورة خاصة لدى اللاعبين (٢١).

- قامت "Nagla E." (٢٠١٥م) بدراسة بهدف التعرف على "أثر استخدام بعض الاستراتيجيات العقلية على درجة التردد النفسي وفعالية النشاط الخططي لدى ناشئ الكاراتيه"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة بلغت (١٢) لاعب ناشئ بالطريقة العمدية، واستخدام مقياس التردد النفسي وبرنامج الاستراتيجيات العقلية واختبارات النشاط الخططي كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: برنامج الإستراتيجيات العقلية

ساعد في تطوير المهارات النفسية وساهم في خفض حالة التردد النفسي وزيادة فعالية النشاط الخططي لناشئ الكاراتيه (٢٥).

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة تجريبية بقياسين قبلي وبعدي.

مجتمع وعينة البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في ناشئ فرق كرة القدم تحت (١٥) عام مواليد (١٩٩٩م) والبالغ عددهم (١٢) نادي ومركز شباب بإجمالي (٤٢٠) ناشئ والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري لكرة القدم في دوري منطقة الدقهلية في الموسم التدريبي ٢٠١٤ / ٢٠١٥م.

وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق (١٥) عام بنادي السنبلوين الرياضي بإجمالي (٣٥) ناشئ، وبلغت عينة البحث الأساسية (١٦) ناشئ بنسبة مئوية (٤٥.٧٢%) من مرحلة عمرية واحدة (مواليد ١٩٩٩م)، عمر تدريبي متنوع (ناشئين جدد وقدامى بالفريق) ومن جميع خطوط اللعب، وتم اختيار (١٠) ناشئين للدراسة الإستطلاعية بنسبة مئوية (٢٨.٥٧%)، وتم إستبعاد (٩) ناشئين بنسبة مئوية (٢٥.٧١%) بواقع (٣) حارس مرمى و(٢) ناشئين متميزين بسرعة التمرير والتهديف و(٤) ناشئين لعدم الانتظام في التدريب والإصابات.

جدول (١)
توصيف عينة البحث (ن=٣٥)

| م | البيان | عدد الناشئين | النسبة المئوية |
|---|---------------------|--------------|----------------|
| ١ | الدراسة الإستطلاعية | ١٠ | %٢٨.٥٧ |
| ٢ | الدراسة الأساسية | ١٦ | %٤٥.٧٢ |
| ٣ | الناشئين المستبعدين | ٩ | %٢٥.٧١ |
| | إجمالي مجتمع البحث | ٣٥ | %١٠٠.٠٠ |

اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية:

تم التأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في متغيرات القياس القبلي لمقياس التردد النفسي والعمر التدريبي قبل تطبيق برنامج الألعاب الترويحية الرياضية المقترح.

جدول (٢)
إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية (ن=١٦)

| م | المتغير | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الإلتواء |
|---|------------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| ١ | درجة التردد النفسي (القياس القبلي) | درجة | ١٤٠.٩٤ | ٢٦.٠٥ | ١٤٠.٠٠ | ٠.٢٣ |
| ٢ | العمر التدريبي | عام | ١.٥٦ | ٠.٥١ | ٢.٠٠ | ٠.٢٨- |

يتضح من الجدول (٢) أن معامل الإلتواء لعينة البحث الأساسية في

متغيرات القياس القبلي لدرجة التردد النفسي والعمر التدريبي تقع بين (+٣ ، -٣) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

أدوات جمع البيانات:

استعان الباحث في جمع بيانات البحث، بالآتي:

- مقياس التردد النفسي لدى ناشئ كرة القدم (إعداد فراس حسن عبد الحسين) (ملحق د).
- برنامج الألعاب الترويحية الرياضية (إعداد الباحث) (ملحق و).

- مقياس التردد النفسي: استخدم الباحث مقياس التردد النفسي الذي قام بإعداده فراس حسن عبد الحسين (١٩٩٩م) (١٤)، إذ يتكون المقياس بالأصل من (٥١) فقرة تقيس سمة التردد النفسي في المجال الرياضي بصفة عامة (ملحق ب)، وتكون الإجابة على الفقرات من خلال سلم تقدير خماسي.

ومن أجل تطبيق مقياس التردد النفسي لناشئ كرة القدم، عرض الباحث فقرات المقياس المستخدم على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي، كرة القدم والترويج الرياضي (ملحق أ)، بهدف تقييمه من حيث صلاحيته في قياس سمة التردد النفسي وفي مجال كرة القدم والألعاب الترويحية الرياضية لدى ناشئ كرة القدم.

جدول (٣)

دلالة قيم (٢كا) والمعنوية لفقرات مقياس التردد النفسي (ن=٥)

| م | أرقام الفقرات | عدد الخبراء الموافقين | عدد الخبراء غير الموافقين | قيمة (٢كا) المحسوبة | مستوى المعنوية |
|---|---|--------------------------|------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| ١ | ١ / ٦ / ٩ / ١٠ / ٢٠ / ٢٢ / ٢٤ / ٢٧ / ٢٨ / ٣٠ / ٣١ / ٣٢ / ٣٤ / ٣٦ / ٣٧ / ٣٩ / ٤٠ / ٤٤ / ٤٤ / ٤٦ / ٤٧ / ٤٩ / ٥٠ | ١١ | ٠ | ١١.٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠ |
| ٢ | ٣ / ٨ / ١٤ / ١٦ / ١٩ / ٢٥ / ٣٥ / ٤١ / ٤٣ / ٤٨ | ١٠ | ١ | ٧.٣٦٤ | ٠.٠٠٠٧ |
| ٣ | ٤ / ٢٣ / ٢٩ / ٣٣ / ٣٨ | ٩ | ٢ | ٤.٤٥٥ | ٠.٠٠٣٥ |
| ٤ | ٢ / ٥ / ٧ / ١١ / ١٢ / ١٥ / ٢١ / ٤٥ | ٨ | ٣ | ٢.٢٧٣ | ٠.١٣٢ |
| ٥ | ١٣ / ١٧ / ١٨ / ٢٦ / ٤٢ / ٥٠ | ٧ | ٤ | ٠.٨١٨ | ٠.٣٦٦ |

* قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٣.٨٤)

وقام الباحث بإستخراج قيمة (كا ٢) المحسوبة لإتفاق السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياس، وتم قبول ترشيح الفقرات التي تكون قيمة (كا ٢) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية (٣,٨٤)، وتم تعديل صياغة الفقرات (٢٥ / ٣٥ / ٤١ / ٤٣ / ٤٨)، وتم حذف الفقرات (٢ / ٥ / ٧ / ١١ / ١٢ / ١٣ / ١٥ / ١٧ / ١٨ / ٢١ / ٢٦ / ٤٢ / ٤٥ / ٥٠)، وبذلك بلغ المقياس (٣٧) فقرة (ملحق ج).

وقد قام الباحث بدراسة إستطلاعية على عينة قوامها (١٠) ناشئين من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث يوم (١١/٧/٢٠١٤م)، واستهدفت التعرف على مدى وضوح ومناسبة صياغة الفقرات لمستوى فهم العينة وتقنين المقياس، وأظهرت النتائج وضوح التعليمات الخاصة بأداة جمع البيانات ومناسبة صياغة الفقرات لمستوى فهم العينة.

المعاملات العلمية لاستمارة مقياس التردد النفسي

- الصدق:

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي (معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس)، ومعادلة الصدق الذاتي (الجزر التربيعي لقيمة الثبات لكل فقرة).

- الثبات:

استخدم الباحث طريقة معامل ألفا كرونباخ للفقرات والدرجة الكلية وتعتمد هذه الطريقة على مدي تجانس درجات المقياس المستخدم.

جدول (٤)
قيم ثبات وصدق مقياس التردد النفسي (ن=١٠)

| م | الفقرات | المتوسط الحسابي | الإحراف المعياري | الصدق | | قيمة الثبات ألفا كرونباخ |
|---|--|-----------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------|
| | | | | قيمة الارتباط | مستوى المعنوية | |
| ١ | ضعف في أداء بعض مهارات كرة القدم | ٤.٠٠٠ | ٠.٨١٦ | *٠.٩٣٩ | ٠.٠٠٠ | **٠.٩٣٢ |
| ٢ | أداء مهارات كرة قدم معينة غير مرغوب فيها | ٣.٨٠٠ | ٠.٩١٩ | *٠.٩٨٣ | ٠.٠٠٠ | **٠.٩٨٢ |
| ٣ | أداء مهارات كرة قدم تسبب الإصابات الرياضية | ٣.٩٠٠ | ٠.٩٩٤ | *٠.٨٨٣ | ٠.٠٠٠ | **٠.٨٧٥ |
| ٤ | التعب في أداء بعض مهارات كرة القدم | ٣.٧٠٠ | ٠.٨٢٣ | *٠.٩٣٦ | ٠.٠٠٠ | **٠.٩٣٢ |
| ٥ | السخرية والإستهزاء من بعض الزملاء | ٤.٢٠٠ | ٠.٩١٩ | *٠.٦٥٣ | ٠.٠٢٠ | **٠.٥٥٩ |
| ٦ | حالة الملاعب والأدوات الرياضية السيئة | ٣.٩٠٠ | ٠.٩٩٤ | *٠.٨٢٦ | ٠.٠٠٢ | **٠.٨١٤ |
| ٧ | ضعف علاقتي مع الجهاز التدريبي | ٤.٣٠٠ | ٠.٨٢٣ | *٠.٦٦٢ | ٠.٠١٩ | **٠.٦٠٠ |
| ٨ | صعوبة حركات بعض مهارات كرة القدم | ٣.٨٠٠ | ٠.٩١٩ | *٠.٩٨٣ | ٠.٠٠٠ | **٠.٩٨٢ |
| ٩ | الغياب والتأخير عن التدريب | ٤.٠٠٠ | ١.٠٥٤ | *٠.٧٨٣ | ٠.٠٠٤ | **٠.٧٦٧ |

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٦٤٣) ** قيمة مرتفعة

تابع جدول (٤)

قيم ثبات وصدق مقياس التردد النفسي (ن=١٠)

| م | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الصدق | | قيمة الثبات |
|----|--|-----------------|-------------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | | مستوى المعنوية | قيمة الارتباط | |
| ١٠ | الفشل المتكرر في أداء بعض مهارات كرة القدم | ٣.٧٠٠ | ١.٠٥٩ | *٠.٩٦١ | ٠.٠٠٠ | **٠.٩٥٨ |
| ١١ | عدم الرغبة في أداء بعض مهارات كرة القدم | ٤.٠٠٠ | ٠.٩٤٣ | *٠.٨٢٣ | ٠.٠٠٢ | **٠.٨١٢ |
| ١٢ | ضعف الحوافز المعنوية | ٣.٩٠٠ | ١.١٠١ | *٠.٧٤٧ | ٠.٠٠٧ | **٠.٧٢٨ |
| ١٣ | التوقع بأداء بمستوى أقل من المطلوب | ٤.١٠٠ | ٠.٨٧٦ | *٠.٦٥٣ | ٠.٠٢٠ | **٠.٩٣٤ |
| ١٤ | الخوف من الجهاز التدريبي | ٤.٢٠٠ | ٠.٧٨٩ | *٠.٧١٤ | ٠.٠١٠ | **٠.٦٩٩ |
| ١٥ | الملل من أداء بعض مهارات كرة القدم | ٣.٨٠٠ | ١.٠٣٣ | *٠.٨٨٧ | ٠.٠٠٠ | **٠.٨٧٨ |
| ١٦ | القلق من تحقيق الهدف | ٣.٩٠٠ | ١.١٠١ | *٠.٧٢١ | ٠.٠٠٩ | **٠.٧٠١ |
| ١٧ | إرتفاع نبضات القلب قبل المباريات | ٤.٠٠٠ | ١.٠٥٤ | *٠.٦٥٥ | ٠.٠٢٠ | **٠.٦٣٢ |

تابع جدول (٤)

قيم ثبات وصدق مقياس التردد النفسي (ن=١٠)

| م | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الصدق | | قيمة الثبات |
|----|--|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | الصدق الذاتي | قيمة الارتباط | |
| ١٨ | التغير في طبيعة شخصيتي | ٤.١٠٠ | ٠.٧٣٨ | ٠.٢٤١ | ٠.٢٥١ | ٠.٢١٦ |
| ١٩ | البطئ في إتخاذ قرارات مطلوبة | ٤.٢٠٠ | ٠.٧٨٩ | *٠.٧٣٥ | ٠.٠٠٨ | **٠.٧٢١ |
| ٢٠ | أهمية المباراة فيها | ٣.٩٠٠ | ٠.٩٩٤ | *٠.٨٢٦ | ٠.٠١٩ | **٠.٨١٤ |
| ٢١ | التغير المفاجئ في العادات اليومية | ٤.٠٠٠ | ١.١٥٥ | *٠.٦٦٢ | ٠.٠١٩ | **٠.٦٣٧ |
| ٢٢ | التعرض للإرهاق | ٤.٠٠٠ | ٠.٨١٦ | *٠.٩٠١ | ٠.٠٠٠ | **٠.٨٩٥ |
| ٢٣ | منافسة لاعب ذو مستوى عالي | ٣.٧٠٠ | ١.١٦٠ | *٠.٨١٥ | ٠.٠٠٢ | **٠.٨٠٠ |
| ٢٤ | المشاركة في مباريات مع فرق عالية المستوى | ٤.٢٠٠ | ٠.٧٨٩ | *٠.٦٨٣ | ٠.٠١٥ | **٠.٦٦٧ |
| ٢٥ | التشاؤم من بعض حكام كرة القدم | ٤.٠٠٠ | ١.١٥٥ | *٠.٦٦٢ | ٠.٠١٩ | **٠.٦٣٧ |
| ٢٦ | اليأس من تحقيق هدف الفريق | ٣.٩٠٠ | ٠.٨٧٦ | *٠.٩٣٤ | ٠.٠٠٠ | **٠.٩٢٩ |
| ٢٧ | ضعف فترة الإعداد البدني | ٤.١٠٠ | ٠.٨٧٦ | *٠.٧٧٤ | ٠.٠٠٤ | **٠.٧٦١ |

تابع جدول (٤)

قيم ثبات وصدق مقياس التردد النفسي (ن=١٠)

| م | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الصدق | | قيمة الثبات |
|---|---------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | الصدق الذاتي | قيمة الارتباط | |

| | | المعنوية | الأرتباط | | | | |
|---------|-------|----------|----------|-------|-------|---|----|
| **٠.٥٩٢ | ٠.٧٦٩ | ٠.٠٠٤ | *٠.٧٨٣ | ١.١٥٥ | ٤.٠٠٠ | الإرتباك والعشوائية في أداء الفريق | ٢٨ |
| **٠.٧٤٩ | ٠.٨٦٥ | ٠.٠٠٥ | *٠.٧٦٧ | ١.١٣٥ | ٣.٨٠٠ | العصبية الشديدة في بعض المواقف | ٢٩ |
| **٠.٩١٤ | ٠.٩٥٦ | ٠.٠٠٠ | *٠.٩١٢ | ١.٢٦٩ | ٣.٥٠٠ | النمط الجسماني مختلف عن الزملاء بالفريق | ٣٠ |
| **٠.٧٣٢ | ٠.٨٥٥ | ٠.٠٠٦ | *٠.٧٥٤ | ١.٣١٧ | ٣.٨٠٠ | الإحساس بالهزيمة الثقيلة | ٣١ |
| **٠.٦٩٩ | ٠.٨٣٦ | ٠.٠١٠ | *٠.٧١٤ | ٠.٧٨٩ | ٤.٢٠٠ | سماع بعض كلمات اللوم والعتاب | ٣٢ |
| **٠.٧٢٨ | ٠.٨٥٣ | ٠.٠٠٧ | *٠.٧٤٢ | ٠.٨١٦ | ٤.٠٠٠ | الخجل والبعده عن أعضاء الفريق | ٣٣ |
| **٠.٨٦٠ | ٠.٩٢٧ | ٠.٠٠١ | *٠.٨٦٧ | ٠.٧٨٩ | ٣.٨٠٠ | رداءة الأدوات الرياضية | ٣٤ |
| **٠.٨١٣ | ٠.٩٠٢ | ٠.٠٠٢ | *٠.٨٢٥ | ٠.٩٤٩ | ٣.٧٠٠ | وجود جمهور كثير | ٣٥ |
| **٠.٦٧٧ | ٠.٨٢٣ | ٠.٠١٢ | *٠.٦٩٨ | ١.٠٥٤ | ٤.٠٠٠ | الإحباط من موقف الفريق في المسابقة | ٣٦ |
| ٠.٣٧٥ | ٠.٦١٢ | ٠.١٢٤ | ٠.٤٠٣ | ٠.٨٧٦ | ٤.١٠٠ | التعرض للظروف المناخية المتغيرة | ٣٧ |
| **٠.٩٧٩ | ٠.٩٨٩ | ١.٠٠٠ | ١.٠٠٠ | ٠.٧٣٩ | ٣.٩٥١ | إجمالي مقياس التردد النفسي | |

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٦٤٣) ** قيمة مرتفعة

يتضح من الجدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في أغلبية فقرات مقياس التردد النفسي، مما يدل على

ثبات فقرات مقياس التردد النفسي. بينما لا يوجد إرتباط دال إحصائياً بين الفقرتين (١٨) و(٣٧) والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥). وبلغ الصدق الذاتي للمقياس (٠,٩٨٩)، وتوجد قيم ثبات مرتفعة في مقياس التردد النفسي وبلغت (٠,٩٧٩)، مما يدل على ثبات مقياس التردد النفسي.

قام الباحث بتحديد درجة القطع لإيجاد مستوي تقديري للتعرف على المستوى الذي يقع فيه الناشئ من حيث إمتلاكه لسمة التردد النفسي، وذلك بإستخدام المتوسط المرجح لميزان ليكرت الخماسي، حيث يبلغ المقياس (٣٥) مفردة بـ(٣٥) درجة كحد أدنى و(١٧٥) درجة كحد أقصى، وتم استخدام سلم خماسي متدرج (١، ٢، ٣، ٤، ٥) بغرض إعطاء مرونة وحرية أكثر لإختيار الناشئ درجة استجابته بدقة لكل فقرة من مقياس التردد النفسي (ملحق د).

جدول (٥)

المستوى التقديري والنسبة المئوية لمقياس التردد النفسي

| م | المتوسط الحسابي | الدرجة | النسبة المئوية | مستوى التردد النفسي |
|---|-----------------|-----------------|------------------|---------------------|
| ١ | ١.٧٩ : ١.٠٠ | ٦٢.٦٥ : ٣٥.٠٠ | ٢٠.٠٠% : ٣٥.٨٠% | منخفض جداً |
| ٢ | ٢.٥٩ : ١.٨٠ | ٩٠.٦٥ : ٦٣.٠٠ | ٣٦.٠٠% : ٥١.٨٠% | منخفض |
| ٣ | ٣.٣٩ : ٢.٦٠ | ١١٨.٦٥ : ٩١.٠٠ | ٥٢.٠٠% : ٦٧.٨٠% | متوسط |
| ٤ | ٤.١٩ : ٣.٤٠ | ١١٩.٠٠ : ١٤٦.٦٥ | ٦٨.٠٠% : ٨٣.٨٠% | مرتفع |
| ٥ | ٥.٠٠ : ٤.٢٠ | ١٤٧.٠٠ : ١٧٥.٠٠ | ٨٤.٠٠% : ١٠٠.٠٠% | مرتفع جداً |

- برنامج الألعاب الترويحية الرياضية

قام الباحث من خلال الإضطلاع على العديد من المراجع والأبحاث والدراسات العلمية، مثل: مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م) (١٩)، محمد شوقي كشك وأمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠م) (١٧)، أمر الله أحمد البساطي

(٢٠٠١م) (٤)، عمرو حسن بدران (٢٠٠١م) (١٢)، عمرو علي أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي (٢٠٠١م) (١٣) وصبحي محمد سراج وأشرف عبد العزيز أحمد (٢٠١١م) (١٠)، بإختيار مجموعة مقترحة من الألعاب الترويحية الرياضية مناسبة لطبيعة العينة والإمكانات الموجودة (ملحق هـ)، والتي تم عرضها على (١١) من السادة الخبراء والمختصين في مجال الترويح الرياضي، كرة القدم وعلم النفس الرياضي (ملحق أ).

جدول (٦)

دلالة قيم (٢كا) والمعنوية للألعاب الترويحية الرياضية (ن=١١)

| م | أرقام الألعاب الترويحية الرياضية | عدد الخبراء الموافقين | عدد الخبراء غير الموافقين | قيمة (٢كا) المحسوبة | مستوى المعنوية |
|---|--|-----------------------|---------------------------|---------------------|----------------|
| ١ | ١ / ٢ / ٣ / ٥ / ١٣ / ١٤ / ١٨ / ٢١ / ٢٤ / ٢٦ / ٣١ / ٣٦ / ٣٧ / ٣٨ / ٤٢ / ٤٣ / ٤٤ / ٤٧ / ٤٨ / ٤٦ / ٥٠ | ١١ | ٠ | ١١.٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠ |
| ٢ | ٨ / ٩ / ١٠ / ١٥ / ٢٠ / ٢٣ / ٢٩ / ٣٠ / ٣٣ / ٣٥ / ٤٩ / ٥١ / ٥٢ / ٥٤ / ٥٦ / ٥٧ | ١٠ | ١ | ٧.٣٦٤ | ٠.٠٠٠٧ |
| ٣ | ٦ / ٧ / ١٢ / ١٩ / ٢٢ / ٢٥ / ٢٧ / ٢٨ / ٣٢ / ٣٤ / ٤١ | ٩ | ٢ | ٤.٤٥٥ | ٠.٠٠٣٥ |
| ٤ | ٤ / ٧ / ١١ / ١٦ / ١٧ / ٣٩ / ٤٠ / ٤٥ / ٥٣ | ٨ | ٣ | ٢.٢٧٣ | ٠.١٣٢ |

* قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٣.٨٤)

بناء على آراء السادة الخبراء والمختصين، تم الاتفاق على أهمية الألعاب الترويحية الرياضية المقترحة أثناء الفترة الإنتقالية ومناسبتها، وقام الباحث بإستخراج قيمة (٢كا) المحسوبة لإتفاق السادة الخبراء والمختصين على الألعاب الترويحية الرياضية، وتم قبول ترشيح الألعاب الترويحية التي تكون

قيمة (٢١) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية (٣,٨٤)، وتم حذف بعض الألعاب الترويحية الرياضية (٤ / ٧ / ١١ / ١٦ / ١٧ / ٣٩ / ٤٠ / ٤٥ / ٥٣). وبذلك بلغ عدد الألعاب الترويحية الرياضية التي إستعان بها الباحث في تصميم البرنامج (٤٨) لعبة، وتم توزيعها كوحدات للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح (ملحق و).

هدف برنامج الألعاب الترويحية الرياضية:

- يهدف برنامج الألعاب الترويحية الرياضية إلى خفض وتقليل مستوى التردد النفسي خلال الفترة الإنتقالية لدى ناشئ كرة القدم.
- أسس ومعايير وضع برنامج الألعاب الترويحية الرياضية:
- أن يحقق برنامج الألعاب الترويحية الرياضية الهدف الذي وضع من أجله.
- أن تتلاءم أوجه الألعاب الترويحية الرياضية مع قدرات واستعدادات الناشئ.
- أن تتميز الألعاب الترويحية الرياضية المختارة بالتنوع.
- أن يراعي برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية الفروق الفردية بين الناشئين.
- أن تتوفر الامكانات اللازمة لتنفيذ برنامج الألعاب الترويحية الرياضية.
- أن يتيح برنامج الألعاب الترويحية الرياضية فرص الممارسة الفعلية للناشئين.
- أن يراعي برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية عنصري التشويق والإثارة.
- أن يهتم برنامج الألعاب الترويحية الرياضية بعوامل الأمان والسلامة للناشئ.
- أن يستخدم برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية أدوات متنوعة الشكل والحجم.

- أن يراعي برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية التدرج من السهولة للصعوبة.

أجزاء برنامج الألعاب الترويحية الرياضية:

١- **الجزء التمهيدي:** عبارة عن مجموعة تمارينات يشترك فيها جميع الناشئين في وقت واحد عند بداية الوحدة الترويحية، بغرض إعداد الناشئين من كافة الجوانب لتقبل العمل في المرحلة التالية، إدخال روح المرح والسرور، الحماس والمشاركة الإيجابية الفعالة في الألعاب الترويحية الرياضية والإعداد الجيد لتلافي الإصابات التي قد يتعرض لها الناشئين أثناء الأداء. وتتراوح مدة هذا الجزء ما بين (١٠) إلى (١٥) دقيقة، على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تطبيق برنامج الألعاب الترويحية الرياضية.

٢- **الجزء الرئيسي:** عبارة عن مجموعة من الألعاب الترويحية الرياضية التي ترتبط بالتمرير والتصويب بأنواعها في الرياضات المختلفة، بغرض خفض التردد النفسي لدى ناشئ كرة القدم. وتتراوح مدة هذا الجزء ما بين (٣٠) إلى (٦٥) دقيقة، على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تطبيق برنامج الألعاب الترويحية الرياضية.

٣- **الجزء الختامي:** عبارة عن مجموعة تمارينات (المشي والمرجحات والجري الخفيف) يشترك فيها جميع الناشئين في وقت واحد عقب فترة الجزء الرئيسي عند نهاية الوحدة الترويحية، بغرض تهدئة الجسم والعودة به إلى الحالة الطبيعية، بالإضافة إلى اختيار التمارينات بحيث تزيد من إهتمام الناشئ ولا تبعده عن أدائها بل تعمل على إمكانية قيامه بأدائها مرة أخرى. وتتراوح مدة هذا الجزء ما بين (٥) إلى (١٠) دقيقة، على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تطبيق برنامج الألعاب الترويحية الرياضية.

الخطة الزمنية لبرنامج الألعاب الترويحية:

إشتمل برنامج الألعاب الترويحية على (٢٤) وحدة بواقع (٤) وحدات في الإِسبوع ولمدة (٦) أسابيع، وقد استغرق زمن الوحدة من (٤٥ : ٩٠ دقيقة) على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تطبيق البرنامج.

جدول (٧)

الإطار العام لبرنامج الألعاب الترويحية الرياضية

| شهر ونصف - (٦) أسابيع - (٢٤) وحدة ترويحية | | | | | | | | | | | | | مدة البرنامج | | | | | | | |
|---|---|---|-------------|---|---|-------------|---|---|-------------|---|---|-------------|--------------|---|-------------|---|---|-------------|---|-------------------|
| ١٦٤٠ دقيقة | | | | | | | | | | | | | زمن البرنامج | | | | | | | |
| السادس | | | الخامس | | | الرابع | | | الثالث | | | الثاني | | | الأول | | | الأسابيع | | |
| دقيقة (٣٦٠) | | | دقيقة (٣٢٠) | | | دقيقة (٣٠٠) | | | دقيقة (٢٦٠) | | | دقيقة (٢٢٠) | | | دقيقة (١٨٠) | | | زمن الأسبوع | | |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | الوحدات الترويحية |
| دقيقة (٩٠) | | | دقيقة (٨٠) | | | دقيقة (٧٥) | | | دقيقة (٦٥) | | | دقيقة (٥٥) | | | دقيقة (٤٥) | | | زمن الوحدة | | |
| دقيقة (١٥) | | | دقيقة (١٥) | | | دقيقة (١٥) | | | دقيقة (١٠) | | | دقيقة (١٠) | | | دقيقة (١٠) | | | تمهيدى | | |
| دقيقة (٦٥) | | | دقيقة (٥٥) | | | دقيقة (٥٠) | | | دقيقة (٥٠) | | | دقيقة (٤٠) | | | دقيقة (٣٠) | | | رئيسي | | |
| دقيقة (١٠) | | | دقيقة (١٠) | | | دقيقة (١٠) | | | دقيقة (٥) | | | دقيقة (٥) | | | دقيقة (٥) | | | ختامي | | |
| | | | | | | | | | | | | | أجزاء الوحدة | | | | | | | |

نموذج وحدة ترويحية

| الأسبوع: | الأول | الوحدة: | الثالثة |
|--------------|--|---------------|------------|
| الهدف العام: | خفض وتقليل التردد النفسي | عدد الناشئين: | (١٦) ناشئ |
| المكان: | ملعب نادي السنبلالوين الرياضي | الزمن: | (٤٥) دقيقة |
| الأدوات: | (٤) مرامي، (٨) أقماع، (٤) كرة، (٤) طقم قمصان تدريب | | |

| | |
|--|--|
| <p>(وقوف) المشي مع رفع الذراعين أماماً عالياً. (وقوف) المشي للأمام ثم الوثب للأمام. (وقوف) الجري ثم الوثب عالياً لضرب كرة وهمية بالرأس.</p> | <p>الجزء التمهيدي (١٠) دقيقة</p> |
| <p>اسم اللعبة:كرة اليد طريقة الأداء:يتم تقسيم الناشئين إلى فريقان متساويان في العدد، ويتم التمرير باليد بين أفراد الفريق بحد أقصى(٥) تمريرات ثم تصوب الكرة في المرمى. تحديد الفائز: الفريق الذي يحرز أكبر عدد من النقاط. اسم اللعبة: الكرة الرأسية طريقة الأداء: يتم تقسيم الناشئين إلى(٤) فرق متساوية في العدد، كل فريق مكون من(٤) لاعبين(٢ضد ٢)، عند سماع إشارة البدء، ناشئوا الفريق الأول يلعبون الكرة بالرأس بينهما إلى أن يقتربوا من مرمي المنافس محاولين إحراز هدف، الفريق المنافس يحاول منع الكرة من الدخول بشرط عدم اللمس باليد- في حالة وقوع الكرة على الأرض تذهب للفريق الآخر. تحديد الفائز: الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف في الزمن المحدد.</p> | <p>الجزء الرئيسي (٣٠) دقيقة</p> |
| <p>(وقوف) دوران الذراعين للأمام. (وقوف) عمل دوائر بالرأس يميناً ويساراً.</p> | <p>الجزء الختامي (٥) دقيقة</p> |

القياس القبلي:

تم القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في متغير التردد النفسي

يوم (٢٠١٤/٧/١٨م).

تطبيق برنامج الألعاب الترويحية الرياضية:

تم تطبيق برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من (٢٠١٤/٧/١٩م) إلى (٢٠١٤/٨/٢٨م) في (٦) أسابيع بواقع (٤) وحدات أسبوعياً.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي في متغير التردد النفسي بعد نهاية الأسبوع السادس من تطبيق برنامج الألعاب الترويحية في يوم (٢٠١٤/٨/٢٩م).

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS. V19 لتحليل المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معدل التحسن واختبارات لابارامتريه(كاي تربيع، ولكوكسون للفروق بين عينتين مترابطتين، مان ويتني للفروق بين عينتين مستقلتين، كروسكال واليس للفروق بين عدة مجموعات مستقلة).

عرض وتفسير ومناقشة نتائج البحث

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في

مقياس التردد النفسي (ن=١٦)

| م | الفقرات | الرتب | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (ذ) | مستوى المعنوية |
|---|---|---------|-------|-------------|-------------|----------|----------------|
| ١ | أشعر بالتردد عند: ضعف في أداء بعض مهارات كرة القدم | السالية | ١٥ | ٨.٠٠ | ١٢٠.٠٠ | *٣.٤٥٣ | ٠.٠٠١ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ١ | ٠ | ٠ | | |
| ٢ | أداء مهارات كرة قدم معينة غير مرغوب فيها | السالية | ٣ | ٢.٠٠ | ٦.٠٠ | ١.٧٣٢ | ٠.٠٨٣ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ١٣ | ٠ | ٠ | | |
| ٣ | أداء مهارات كرة قدم تسبب الإصابات الرياضية | السالية | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | *٣.٦٤٠ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| ٤ | التعب في أداء بعض مهارات كرة القدم | السالية | ١٥ | ٨.٠٠ | ١٢٠.٠٠ | *٣.٦٢٦ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ١ | ٠ | ٠ | | |
| ٥ | السخرية والإستهزاء من بعض الزملاء | السالية | ١٥ | ٨.٠٠ | ١٢٠.٠٠ | *٣.٥٧٣ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ١ | ٠ | ٠ | | |
| ٦ | حالة الملاعب والأدوات الرياضية السيئة | السالية | ١٣ | ٧.٠٠ | ٩١.٠٠ | *٣.٣٥٨ | ٠.٠٠١ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٣ | ٠ | ٠ | | |
| ٧ | ضعف علاقتي مع الجهاز التدريبي | السالية | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | *٣.٦٠٢ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦)

تابع جدول (٨)
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في
مقياس التردد النفسي (ن=١٦)

| م | الفقرات | الرتب | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (ذ) | مستوى المعنوية |
|----|--|---------|-------|-------------|-------------|----------|----------------|
| ٨ | أشعر بالتردد عند: صعوبة حركات بعض مهارات كرة القدم | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | ٠٣.٥٧٩ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| ٩ | الغياب والتأخير عن التدريب | السالبة | ٦ | ٥.٠٠ | ٣٠.٠٠ | ١.٠٠٠ | ٠.٣١٧ |
| | | الموجبة | ٣ | ٥.٠٠ | ١٥.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٧ | ٠ | ٠ | | |
| ١٠ | الفشل المتكرر في أداء بعض مهارات كرة القدم | السالبة | ١٦ | ٨.٠٠ | ١٢٠.٠٠ | ٠٣.٨٧٣ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ١ | ٠ | ٠ | | |
| ١١ | عدم الرغبة في أداء بعض مهارات كرة القدم | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | ٠٣.٥٨١ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| ١٢ | ضعف الحوافز المعنوية | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | ٠٣.٨١٩ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| ١٣ | التوقع بأداء بمستوى اقل من المطلوب | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | ٠٣.٨١٩ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| ١٤ | الخوف من الجهاز التدريب | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | ٠٣.٧٥٥ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| ١٥ | الملل من أداء بعض مهارات كرة القدم | السالبة | ٣ | ٣.٠٠ | ٩.٠٠ | ٠.٤٤٧ | ٠.٦٥٥ |
| | | الموجبة | ٢ | ٣.٠٠ | ٦.٠٠ | | |
| | | الروابط | ١١ | ٠ | ٠ | | |
| ١٦ | القلق من تحقيق الهدف | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | ٠٣.٦٩٩ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |

تابع جدول (٨)
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في
مقياس التردد النفسي (ن=١٦)

| م | الفقرات | الرتب | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (ذ) | مستوى المعنوية |
|----|-----------------------------------|---------|-------|-------------|-------------|----------|----------------|
| ١٧ | إرتفاع نبضات القلب قبل المباريات | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | ٠٣.٥٩٨ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| ١٨ | البطء في إتخاذ قرارات مطلوبة | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | ٠٣.٨١٩ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| ١٩ | أهمية المباراة المشارك فيها | السالبة | ١٤ | ٧.٥٠ | ١٠٥.٠٠ | ٠٣.٤٤٢ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٢ | ٠ | ٠ | | |
| ٢٠ | التغير المفاجئ في العادات اليومية | السالبة | ١٤ | ٧.٥٠ | ١٠٥.٠٠ | ٠٣.٣٥٥ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٢ | ٠ | ٠ | | |
| ٢١ | التعرض للإجهاد والإرهاق | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | ٠٣.٥٩٨ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| ٢٢ | منافسة لاعب ذو مستوى عالي | السالبة | ١٢ | ٦.٥٠ | ٧٨.٠٠ | ٠٣.١٧٦ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٤ | ٠ | ٠ | | |

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦)

تابع جدول (٨)
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في
مقياس التردد النفسي (ن=١٦)

| م | الفقرات | الرتب | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (ذ) | مستوى المعنوية |
|----|---|---------|-------|-------------|-------------|----------|----------------|
| ٢٣ | أشعر بالتردد عند: المشاركة في مباريات مع فرق عالية المستوى | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | ٠.٤٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| ٢٤ | التشاؤم من بعض حكام كرة القدم | السالبة | ١٣ | ٧.٠٠ | ٩١.٠٠ | ٠.٣.٢٨٦ | ٠.٠٠٠١ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٣ | ٠ | ٠ | | |
| ٢٥ | اليأس من تحقيق هدف الفريق | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | ٠.٣.٥٧٩ | ٠.٠٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| ٢٦ | ضعف فترة الإعداد البدني | السالبة | ١٣ | ٧.٠٠ | ٩١.٠٠ | ٠.٣.٣٠٧ | ٠.٠٠٠١ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٣ | ٠ | ٠ | | |
| ٢٧ | الإرتباك والعشوائية في أداء الفريق | السالبة | ١٤ | ٧.٥٠ | ١٠٥.٠٠ | ٠.٣.٤٩٤ | ٠.٠٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٢ | ٠ | ٠ | | |
| ٢٨ | العصبية الشديدة في بعض المواقف | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | ٠.٣.٥٦٤ | ٠.٠٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| ٢٩ | النمط الجسماني مختلف عن الزملاء بالفريق | السالبة | ١٣ | ٧.٠٠ | ٩١.٠٠ | ٠.٣.٢٥٦ | ٠.٠٠٠١ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٣ | ٠ | ٠ | | |
| ٣٠ | الإحساس بالهزيمة الثقيلة | السالبة | ١٢ | ٦.٥٠ | ٧٨.٠٠ | ٠.٣.٣٥٧ | ٠.٠٠٠١ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٤ | ٠ | ٠ | | |
| ٣١ | سماع بعض كلمات اللوم والعتاب | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | ٠.٣.٦٤٠ | ٠.٠٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |

تابع جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في

مقياس التردد النفسي (ن=١٦)

| م | الفقرات | الرتب | الع دد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (ذ) | مستوى المعنوية |
|--------|---------------------------------------|---------|-----------|----------------|----------------|-------------|-------------------|
| ٣٢ | الخجل والبعد عن أعضاء الفريق | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | *٣.٦٦٦ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| ٣٣ | رداءة الرياضية | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | *٣.٦٣٠ | ٠.٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| ٣٤ | وجود جمهور كثير | السالبة | ١٤ | ٧.٥٠ | ١٠٥.٠٠ | *٣.٣٧٢ | ٠.٠٠٠١ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٢ | ٠ | ٠ | | |
| ٣٥ | الإحباط من موقف الفريق في المسابقة | السالبة | ١٢ | ٦.٥٠ | ٧٨.٠٠ | *٣.٤٦٤ | ٠.٠٠٠١ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٤ | ٠ | ٠ | | |
| ٠.٠٠٠٠ | إجمالي مقياس التردد النفسي | السالبة | ١٦ | ٨.٥٠ | ١٣٦.٠٠ | *٣.٥١٧ | ٠.٠٠٠٠ |
| | | الموجبة | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | | الروابط | ٠ | ٠ | ٠ | | |

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦)

جدول (٩)
المستوى ومعدل التحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في
مقياس التردد النفسي (ن=١٦)

| معدل التحسن | الفرق بين المتوسطين | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الفقرات | م |
|-------------|---------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|--|---|
| | | المستوى | المتوسط الحسابي | المستوى | المتوسط الحسابي | | |
| %٤٤.٥٨ | ١.٨١ | منخفض | ٢,٢٥ | مرتفع | ٤,٠٦ | ضعف في أداء بعض مهارات كرة القدم | ١ |
| %٤.٨٢ | ٠.١٩ | مرتفع | ٣,٧٥ | مرتفع | ٣,٩٤ | أداء مهارات كرة قدم معينة غير مرغوب فيها | ٢ |
| %٣٤.٢٥ | ١.٣٧ | متوسط | ٢,٦٣ | مرتفع | ٤,٠٠ | أداء مهارات كرة قدم تسبب الإصابات الرياضية | ٣ |
| %٤٣.٥٦ | ١.٦٩ | منخفض | ٢,١٩ | مرتفع | ٣,٨٨ | التعب في أداء بعض مهارات كرة القدم | ٤ |
| %٤٧.٧٣ | ٢.٠٠ | منخفض | ٢,١٩ | مرتفع | ٤,١٩ | السخرية والإستهزاء من بعض الزملاء | ٥ |
| %٤٥.٢٥ | ١.٨١ | منخفض | ٢,١٩ | مرتفع | ٤,٠٠ | حالة الملاعب والأدوات الرياضية السيئة | ٦ |

تابع جدول (٩)

المستوى ومعدل التحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في
مقياس التردد النفسي (ن=١٦)

| معدل التحسن | الفرق بين المتوسطين | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الفقرات | م |
|-------------|---------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|--|----|
| | | المستوى | المتوسط الحسابي | المستوى | المتوسط الحسابي | | |
| %٥١.٥٣ | ٢.١٩ | منخفض | ٢,٠٦ | مرتفع جداً | ٤,٢٥ | ضعف علاقتي مع الجهاز التدريبي | ٧ |
| %٥٠.٦٧ | ٢.٠٠ | منخفض | ١,٩٤ | مرتفع | ٣,٩٤ | صعوبة حركات بعض مهارات كرة القدم | ٨ |
| %٤.٤٣ | ٠.١٨ | مرتفع | ٣,٨٨ | مرتفع | ٤,٠٦ | الغياب والتأخير عن التدريب | ٩ |
| %٤٨.٤٥ | ١.٨٨ | منخفض | ٢,٠٠ | مرتفع | ٣,٨٨ | الفشل المتكرر في أداء بعض مهارات كرة القدم | ١٠ |
| %٤٦.٠٦ | ١.٨٧ | منخفض | ٢,١٩ | مرتفع | ٤,٠٦ | عدم الرغبة في أداء بعض مهارات كرة القدم | ١١ |
| %٥٠.٠٠ | ٢.٠٠ | منخفض | ٢,٠٠ | مرتفع | ٤,٠٠ | ضعف الحوافز المعنوية | ١٢ |
| %٥١.٥٧ | ٢.١٣ | منخفض | ٢,٠٠ | مرتفع | ٤,١٣ | التوقع بأداء بمستوى أقل من المطلوب | ١٣ |

تابع جدول (٩)

المستوى ومعدل التحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في
مقياس التردد النفسي (ن=١٦)

| معدل التحسن | الفرق بين المتوسطين | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الفقرات | م |
|-------------|---------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|------------------------------------|----|
| | | المستوى | المتوسط الحسابي | المستوى | المتوسط الحسابي | | |
| ٥٢.٢٧% | ٢.١٩ | منخفض | ٢,٠٠ | مرتفع | ٤,١٩ | الخوف من الجهاز التدريبي | ١٤ |
| ١.٥٢% | ٠.٠٦ | مرتفع | ٣,٨٨ | مرتفع | ٣,٩٤ | الملل من أداء بعض مهارات كرة القدم | ١٥ |
| ٥٠.٠٠% | ٢.٠٠ | منخفض | ٢,٠٠ | مرتفع | ٤,٠٠ | القلق من تحقيق الهدف | ١٦ |
| ٤٧.٥٤% | ١.٩٣ | منخفض | ٢,١٣ | مرتفع | ٤,٠٦ | إرتفاع نبضات القلب قبل المباريات | ١٧ |
| ٥٢.٢٧% | ٢.١٩ | منخفض | ٢,٠٠ | مرتفع | ٤,١٩ | البطئ في إتخاذ قرارات مطلوبة | ١٨ |
| ٤٦.٧٥% | ١.٨٧ | منخفض | ٢,١٣ | مرتفع | ٤,٠٠ | أهمية المباراة المشارك فيها | ١٩ |
| ٤٩.٢٦% | ٢.٠٠ | منخفض | ٢,٠٦ | مرتفع | ٤,٠٦ | التغير المفاجئ في العادات اليومية | ٢٠ |
| ٥٠.٧٤% | ٢.٠٦ | منخفض | ٢,٠٠ | مرتفع | ٤,٠٦ | التعرض للإجهاد والإرهاق | ٢١ |

تابع جدول (٩)

المستوى ومعدل التحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في
مقياس التردد النفسي (ن=١٦)

| معدل التحسن | الفرق بين المتوسطين | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الفقرات | م |
|-------------|---------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|--|----|
| | | المستوى | المتوسط الحسابي | المستوى | المتوسط الحسابي | | |
| %٤٥.١٠ | ١.٧٥ | منخفض | ٢,١٣ | مرتفع | ٣,٨٨ | منافسة لاعب ذو مستوى عالي | ٢٢ |
| %٤٧.٧٣ | ٢.٠٠ | منخفض | ٢,١٩ | مرتفع | ٤,١٩ | المشاركة في مباريات مع فرق عالية المستوى | ٢٣ |
| %٣٢.٢٧ | ١.٣١ | متوسط | ٢,٧٥ | مرتفع | ٤,٠٦ | التشاؤم من بعض حكام كرة القدم | ٢٤ |
| %٥٠.٠٠ | ٢.٠٠ | منخفض | ٢,٠٠ | مرتفع | ٤,٠٠ | اليأس من تحقيق هدف الفريق | ٢٥ |
| %٥٦.١٧ | ٢.٣٢ | منخفض | ١,٨١ | مرتفع | ٤,١٣ | ضعف فترة الإعداد البدني | ٢٦ |
| %٣٨.٤٢ | ١.٥٦ | منخفض | ٢,٥٠ | مرتفع | ٤,٠٦ | الإرتباك والعشوائية في أداء الفريق | ٢٧ |
| %٥٤.٠٦ | ٢.١٣ | منخفض | ١,٨١ | مرتفع | ٣,٩٤ | العصبية الشديدة في بعض المواقف | ٢٨ |

تابع جدول (٩)

المستوى ومعدل التحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في
مقياس التردد النفسي (ن=١٦)

| معدل التحسن | الفرق بين المتوسطين | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الفقرات | م |
|-------------|---------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|---|----|
| | | المستوى | المتوسط الحسابي | المستوى | المتوسط الحسابي | | |
| %٤٩.٨٧ | ١.٨٧ | منخفض | ١,٨٨ | مرتفع | ٣,٧٥ | النمط الجسماني مختلف عن الزملاء بالفريق | ٢٩ |
| %٣٦.٥٥ | ١.٤٤ | منخفض | ٢,٥٠ | مرتفع | ٣,٩٤ | الإحساس بالهزيمة الثقيلة | ٣٠ |
| %٥٦.٨٠ | ٢.٣٨ | منخفض | ١,٨١ | مرتفع | ٤,١٩ | سماع بعض كلمات اللوم والعتاب | ٣١ |
| %٥٦.٩٠ | ٢.٣١ | منخفض جداً | ١,٧٥ | مرتفع | ٤,٠٦ | الخجل والبعد عن أعضاء الفريق | ٣٢ |
| %٥٧.١١ | ٢.٢٥ | منخفض جداً | ١,٦٩ | مرتفع | ٣,٩٤ | رداءة الأدوات الرياضية | ٣٣ |
| %٥٠.٧٤ | ٢.٠٦ | منخفض | ٢,٠٠ | مرتفع | ٤,٠٦ | وجود جمهور كثير | ٣٤ |
| %٣٨.٦٦ | ١.٥٠ | منخفض | ٢,٣٨ | مرتفع | ٣,٨٨ | الإحباط من موقف الفريق في المسابقة | ٣٥ |
| %٤٦.٤٠ | ١.٨٧ | منخفض | ٢,١٦ | مرتفع | ٤,٠٣ | إجمالي مقياس التردد النفسي | |

يتضح من الجدولين (٨) و(٩): وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في فقرات مقياس التردد النفسي، حيث أن قيمة (ذ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية

(١,٩٦) عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، ما عدا فقرات (٢ / ٩ / ١٥) حيث أن قيمة (ذ) المحسوبة (١,٩٦) أقل من قيمتها الجدولية.

وبلغ معدل التحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في إجمالي مقياس التردد النفسي (٤٦,٤٠%) لصالح القياس البعدي بمستوى تقديري (منخفض)، بينما بلغ معدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الفقرات ما بين (١,٥٢%) و (٥٧,١١%) لصالح القياس البعدي بمستويات تقديرية (منخفض جداً) لـ (٢) فقرة، (منخفض) لـ (٢٨) فقرة، (متوسط) لـ (٢) فقرة و (مرتفع) لـ (٣) فقرات.

وقد يرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي والناجح لوحدات برنامج الألعاب الترويحية الرياضية التي طبقت مع الناشئين في الملعب، وإلى محتوى وحدة الألعاب الترويحية الرياضية من ألعاب بسيطة وتمهيدية خاصة برياضات كرة القدم، السلة، الطائرة، اليد والتنس وبعض التمرينات الرياضية المستخدمة في الإحماء والختام مثل ألعاب (التمرير بالرأس، الممر الأسرع، الكرة الرأسية، التمرير السريع، التمرير المربع والثنائيات) التي تهتم بخفض التردد النفسي عند التمرير بأنواعه المختلفة، وألعاب (إصابة القلب، الرأس الهدف، التصويب المشروط وإصابة الهدف) والتي تهتم بخفض التردد النفسي عند التصويب بأشكاله المتعددة وأعال (خلف الهدف، الزيادة العددية، المهمة الصعبة ومرر وإجري) والتي تهتم بخفض التردد النفسي للتمرير والتصويب معاً لدى الناشئين خلال الفترة الإنتقالية.

وتعد الأنشطة الترويحية الرياضية مجالاً ممتعاً ومحبباً، إذ تضيء لوناً فريداً من البهجة والنشاط والحيوية، فضلاً عن الفوائد العديدة من الناحية الاجتماعية والتربوية والنفسية والبدنية، حيث تساعد طبيعة الأنشطة والمسابقات والألعاب المستخدمة في اكتساب سلوكيات جيدة تقيد الناشئ للتغلب على مظاهر التردد كالخوف والقلق لديه فيشعر بالثقة في نفسه وقدراته.

وأيضاً جمع برنامج الألعاب الترويحية الرياضية ما بين المنافسة في الأداء مع البهجة والسرور بشكل يهدف إلى الحث على تنفيذ محتوى البرنامج الأمر الذي جعل الناشئ يتعرض إلى مواقف معينة أدت إلى تشجيع المبادرة الايجابية فيه مع زيادة الثقة بالنفس، بالإضافة إلى أن استخدام الألعاب الترويحية الرياضية في التدريب تساعد على الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والخططي ورفع الروح المعنوية والنفسية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من صالح شافي ساجت (٢٠٠١م) (٩)، أحمد عبد الزهرة عبد الله وهشام هندواي هويدي وحامد نوري علي (٢٠٠٦م) (١) ولفقة حميد سلمان (٢٠١٠م) (١٥)، في ظهور التردد النفسي على كافة العينة ولكن بنسب مختلفة وبدرجات مقارنة بفروق معنوية بين استجابات عينة البحث في التردد النفسي، وكذلك مع نتائج دراسة Nagla E., (٢٠١٥م) (٢٥)، في أن البرنامج المقترح ساعد في تطوير المهارات النفسية وساهم في خفض حالة التردد النفسي.

وبذلك؛ قد تحقق صحة الفرض الأول، والذي يشير إلى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التردد النفسي خلال الفترة الإنتقالية لدي ناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين الناشئين بمقياس التردد النفسي تبعاً لمتغير العمر التدريبي (ن=١٦)

| م | القياس | ناشئين أقل تدريباً (ن=٧) | | ناشئين أكثر تدريباً (ن=٩) | | قيمة (ذ) | مستوى المعنوية |
|---|--------|-----------------------------|----------------|------------------------------|----------------|----------|-------------------|
| | | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | | |
| ١ | القبلي | ١٢,٣٦ | ٨٦,٥٠ | ٥,٥٠ | ٤٩,٥٠ | *٢,٩٠١ | ٠,٠٠٤ |
| ٢ | البعدي | ١٣,٠٠ | ٩١,٠٠ | ٥,٠٠ | ٤٥,٠٠ | *٣,٣٣٩ | ٠,٠٠١ |

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦)

جدول (١١)

المستوى ومعدل التحسن بين الناشئين بمقياس التردد النفسي تبعاً لمتغير
العمر التدريبي (ن=١٦)

| معدل التحسن | المتوسط الحسابي | | | العمر التدريبي | م |
|-------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------|---|
| | الفرق بين المتوسطين | القياس البعدي | القياس القبلي | | |
| %٤٣,٦٢ | ٢,٥٠ | ٢,٦٥ | ٤,٧٠ | ناشئين أقل تدريباً (ن=٧) | ١ |
| | | متوسط | مرتفع جداً | | |
| %٤٩,١٤ | ١,٧٢ | ١,٧٨ | ٣,٥٠ | ناشئين أكثر تدريباً (ن=٩) | ٢ |
| | | منخفض جداً | مرتفع | | |

يتضح من الجدولين (١٠) و (١١): وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس البعدي بمقياس التردد النفسي بين الناشئين الأقل تدريباً والأكثر تدريباً لصالح الأكثر تدريباً، حيث أن قيمة (ذ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

وبلغ معدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التردد النفسي للناشئين الأقل تدريباً (٤٣,٦٢%) لصالح القياس البعدي بمستوى تقديري (متوسط)، بينما بلغ معدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التردد النفسي للناشئين الأكثر تدريباً (٤٩,١٤%) لصالح القياس البعدي بمستوى تقديري (منخفض جداً).

وقد يرجع ذلك إلى تأثير المواقف المتكررة التي يمر بها الناشئ في وصف وتشخيص وتحديد حالاته، حيث أن الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الناشئ لحالات مثل: حمى البداية واللامبالاه التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة أو مخفية فيها، أما الناشئ الذي يتمتع بخبرة طويلة وممارسات كثيرة ومواقف عديدة فإنه سيكون مستعداً لخوض المباراة وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الإستعداد.

ويكتسب الناشئ قدر من الخبرات بتكرار التدريبات والتدرج في صعوبتها وكم المعلومات والمعارف التي ترتبط بالفريق والإشتراك في عدة

مباريات ودية ورسمية، وكذلك مكانة الناشئين أصحاب الفترة الطويلة داخل الفريق وأنهم يحظون باحترام الناشئين الجدد مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم، وأن الناشئين القدامى أدوار إرشادية واجتماعية لمن هم الأقل خبرة تتمثل في المساندة والدعم والنصح للناشئين وخاصة في نفس مراكز اللعب.

ويتفق ذلك مع ما ذكره نزار الطالب وكامل طه لويس (٢٠٠٠م) (٢٠: ٢٤٧)، في أن للخبرة السابقة أثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي، وكذلك مع نتائج دراسة ضرام موسى الفرع (٢٠١٠م) (١١)، في أن التردد النفسي ينخفض ويقل كلما زاد التماسك الاجتماعي والحركي وكنتيجة للمعرفة العميقة بين اللاعبين.

وبذلك؛ قد تحقق صحة الفرض الثاني، والذي يشير إلى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئ كرة القدم خلال الفترة الإنتقالية في مستوى التردد النفسي تبعاً لمتغير العمر التدريبي (ناشئين أقل تدريباً وأكثر تدريباً) لصالح الناشئين الأكثر تدريباً.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين الناشئين بمقياس التردد النفسي تبعاً لمتغير

خطوط اللعب (ن=١٦)

| م | القياس | المتوسطات | خطوط اللعب | | |
|---|--------|-----------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | خط دفاع (ن=٧) | خط وسط (ن=٥) | خط هجوم (ن=٤) |
| ١ | القبلي | متوسط الرتب | ٤,٣٦ | ٩,٥٠ | ١٤,٥٠ |
| | | المتوسط الحسابي | ٣,٣٦ | ٤,١٨ | ٤,٨٦ |
| | | المستوى | متوسط | مرتفع | مرتفع جداً |
| ٢ | البعدي | متوسط الرتب | ٥,٢٩ | ٩,٠٠ | ١٣,٥٠ |
| | | المتوسط الحسابي | ١,٧٨ | ٢,١٨ | ٢,٨٢ |
| | | المستوى | منخفض جداً | منخفض | متوسط |

* قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٥,٩٩)

يتضح من الجدول (١٢): وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس البعدي بمقياس التردد النفسي بين ناشئي خط الدفاع والوسط والهجوم، حيث أن قيمة (كا٢) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

وبلغ مستوى التردد النفسي في القياس القبلي لناشئي خط الدفاع (متوسط)، ناشئي خط الوسط (مرتفع) وناشئي خط الهجوم (مرتفع جداً)، بينما بلغ مستوى التردد النفسي في القياس البعدي لناشئي خط الدفاع (منخفض جداً)، ناشئي خط الوسط (منخفض) وناشئي خط الهجوم (متوسط).

وقد يرجع ذلك إلى أن برنامج الألعاب الترويحية الرياضية يشتمل على ألعاب صغيرة وتمهيدية خلال الفترة الإنتقالية تتضمن أنشطة ومسابقات عن أهم المهارات الأساسية بالكرة التي يظهر بها سمة التردد النفسي مثل التمرير والتصويب بأنواعها المختلفة، والتي لاغني عنها في مباريات وتدريبات كرة القدم لدى الناشئين واللاعبين على حد سواء، وكذلك تتضمن الألعاب الصغيرة والتمهيدية مسابقات وأنشطة اللعب الحر كمزيج بين المهارات الأساسية في كرة القدم.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة لفئة حميد سلمان (٢٠١٠م) (١٥)، في ظهور التردد النفسي على كافة العينة ولكن بنسب مختلفة وبدرجات مقارنة ولسمة التردد النفسي بالغ الأثر في تحقيق النتائج داخل المباراة، ومع نتائج دراسة نغم صباح حاتم (٢٠١٤م) (٢١)، في وجود تباين بين مستوى التردد النفسي ودقة التهديد لدى لاعبي كرة القدم وعدم تأكيد المدربين أثناء الوحدات التدريبية على تعزيز الجانب النفسي لاسيما التردد النفسي وما يرتبط به بصورة خاصة لدى اللاعبين.

وقام الباحث بإجراء مقارنات مختلفة تبعاً لمتغير خطوط اللعب (دفاع، وسط وهجوم)، لمعرفة أيّاً من خطوط اللعب تحسن عن الآخر، وتبين وجود

فروق غير دالة إحصائياً بين ناشئ خط الدفاع وناشئ خط الوسط وكذلك بين ناشئ خط الوسط وناشئ خط الهجوم في مستوى التردد النفسي بالقياس البعدي، حيث أن قيمة (ذ) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئ خط الدفاع وناشئ خط الهجوم في مستوى التردد النفسي في كل من القياس القبلي والبعدي، حيث أن قيمة (ذ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، كما موضح بالجدولين (١٢) و(١٣):

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين الناشئين بمقياس التردد النفسي تبعاً لمتغير خطوط اللعب (ن=١١)

| م | القياس | خط دفاع (ن=٧) | | خط هجوم (ن=٤) | | قيمة (ذ) | مستوى المعنوية |
|---|--------|---------------|-------------|---------------|-------------|----------|----------------|
| | | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | | |
| ١ | القبلي | ٤,٠٠ | ٢٨,٠٠ | ٩,٥٠ | ٣٨,٠٠ | *٢,٧٠٨ | ٠,٠٠٧ |
| ٢ | البعدي | ٤,٠٠ | ٢٨,٠٠ | ٩,٥٠ | ٣٨,٠٠ | *٢,٦٥٨ | ٠,٠٠٦ |

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦)

جدول (١٤)

المستوى ومعدل التحسن بين الناشئين بمقياس التردد النفسي تبعاً لمتغير خطوط اللعب (ن=١١)

| م | العمر التدريبي | المتوسط الحسابي | | | معدل التحسن |
|---|----------------|-----------------|---------------|---------------------|-------------|
| | | القياس القبلي | القياس البعدي | الفرق بين المتوسطين | |
| ١ | خط دفاع (ن=٧) | ٣,٣٦ | ١,٧٨ | ١,٥٨ | %٤٧,٠٢ |
| | | متوسط | منخفض جداً | | |
| ٢ | خط هجوم (ن=٤) | ٤,٨٦ | ٢,٨٢ | ٢,٠٤ | %٤١,٩٧ |
| | | مرتفع جداً | متوسط | | |

يتضح من الجدولين (١٣) و (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس البعدي بمقياس التردد النفسي بين ناشئي خط الدفاع وناشئي خط الهجوم لصالح ناشئي خط الدفاع، حيث أن قيمة (ذ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

وبلغ معدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التردد النفسي لناشئي خط الدفاع (٤٧,٠٢%) لصالح القياس البعدي بمستوى تقديري (منخفض جداً)، بينما بلغ معدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التردد النفسي لناشئي خط الهجوم (٤١,٩٧%) لصالح القياس البعدي بمستوى تقديري (متوسط).

وقد يرجع ذلك إلى متطلبات مراكز خط الدفاع من القوة الجسمانية والسرعة في الأداء وتقليل الأخطاء واللعب بأقل عدد من التمريرات نظراً لندرة الحلول في منطقة الدفاع حيث يتعرض فيها الناشئين للأداء تحت ضغط شديد من المنافس وفي مساحات ضيقه والمرتبطة بسرعته إتخاذ القرارات لتأثير ذلك إيجابياً علي ارتفاع معدلات فاعليه الأداءات الصحيحة علي مستوي الأداء بصفه عامه على عكس متطلبات مراكز خط الهجوم التي تكثر بها الحلول كالتمرير والتصويب والمراوغة والسند للزميل والتي تتطلب قدرات ذهنية ونفسية في إتخاذ القرار.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة لفتة حميد سلمان (٢٠١٠م) (١٥)، في أن لسمة التردد النفسي بالغ الأثر في تحقيق النتائج داخل المباراة، ومع دراسة Gilles K and Cyril B. (٢٠١٣م) (٢٣)، في أن عملية اتخاذ القرار تتحدد في ضوء الممارسات المتكررة لمواقف اللعب الدفاعي ومساهمة اللاعبين إلى الإنتاج المشترك في حالة الدفاع الناجح، مما يساعد ويقلل التردد النفسي لدى الناشئين.

وبذلك؛ قد تحقق صحة الفرض الثالث، والذي يشير إلى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئ كرة القدم خلال الفترة الإنتقالية في مستوى التردد النفسي تبعاً لمتغير خطوط اللعب (دفاع، وسط وهجوم).

إستخلاصات البحث

إنطلاقاً من تفسير ومناقشة نتائج البحث؛ يقدم الباحث الاستخلاصات

التالية:

- أهمية ممارسة الناشئين الألعاب الترويحية الرياضية خلال الفترة الإنتقالية من الموسم الرياضي.
- برنامج الألعاب الترويحية الرياضية ساهم في خفض التردد النفسي لدى ناشئ كرة القدم.
- ينخفض مستوى التردد النفسي بمعدل ملحوظ لدى الناشئين الأكثر تدريباً في كرة القدم.
- تظهر سمة التردد النفسي على جميع الناشئين بخطوط اللعب المختلفة في كرة القدم.
- تنخفض سمة التردد النفسي على ناشئ خط الدفاع مقارنة بأقرانهم في خطوط اللعب الأخرى.

توصيات البحث

في ضوء إستخلاصات البحث؛ يوصي الباحث بما يلي:

- الإسترشاد ببرنامج الألعاب الترويحية الرياضية الذي ساهم في خفض التردد النفسي لدى ناشئ كرة القدم خلال الفترة الإنتقالية من الموسم الرياضي.
- إستخدام برامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى المهارات النفسية عند تعليم وتدريب المهارات الأساسية وخطط اللعب للناشئين نظراً لدورها الفعال في تطوير الأداء بصفة عامة.

- إعداد وصقل الجهاز التدريبي للإهتمام بالإعداد النفسي، كأحد جوانب الإعداد في كرة القدم، عن طريق:
- * تزويد المدرب بالمعلومات والمعارف حول حالات التردد النفسي، حتى يتمكن من التعرف عليها وإستخدام الأساليب العلمية في التغلب على إرتفاع التردد النفسي.
- * ممارسة المدرب للتغذية الراجعة، وإستخدام الكلمات التشجيعية والحماسية للناشئين.
- * وضع المدرب بعض التدريبات التنافسية خلال الفترة الإنتقالية، للتغلب على إرتفاع مستوى التردد النفسي نتيجة المفاجأة.
- * استخدام المدرب لوسائل تعزيز النواحي النفسية لدى اللاعبين كالثقة بالنفس والشجاعة قبل التعليم والتدريب علي مهارات التمرير والتصويب.
- * تعيين أخصائي نفسي رياضي للعمل مع الجهاز التدريبي، وذلك للتأكيد على دور المهارات النفسية خلال عمليات التعليم والتدريب والمنافسة.
- إجراء دراسات وأبحاث علمية مشابهة لفعالية البرامج الترويحية على بعض المتغيرات النفسية (الصلاية النفسية، قلق المنافسة، الطاقة النفسية) لدى ناشئ كرة القدم.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد عبد الزهرة عبد الله وهشام هنداوي هويدي وحامد نوري علي: التردد النفسي لدى لاعبي الجيمناستك عند أداء مهارة القفزة الأمامية على حصان القفز، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد (٢)، العدد (٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل بالعراق، ٢٠٠٦م.

- ٢- **إخلاص محمد عبد الحفيظ:** التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٣- **أسامة كامل راتب:** علم نفس الرياضة- المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٤- **أمر الله أحمد البساطي:** التدريب البدني والوظيفي في كرة القدم (تخطيط- تدريب- قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٥- **ثامر محمود ذنون:** التردد النفسي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل للألعاب الفردية وعلاقته بمستوى انجازهم، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (١٢)، العدد (١)، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل بالعراق، ٢٠١٢م.
- ٦- **جميل كاظم جواد:** بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء علي القدمين، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١)، العدد (٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل بالعراق، ٢٠٠٨م.
- ٧- **حيدر مهدي سليمان وعبد الحسين ماجد:** التردد النفسي وفقاً لمستوى التفكير الخرافي وأثره في أداء مهارات حضان القفز في الجمناستك لدى طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١)، العدد (٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية بالعراق، ٢٠١٥م.
- ٨- **رافد عبد الأمير ناجي:** تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد (١)، العدد (١٢)، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل بالعراق، ٢٠١٢م.

- ٩- **صالح شافي ساجت**: قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان، مجلة بحوث ودراسات التربية الرياضية، المجلد (١)، العدد (١٤)، كلية التربية، جامعة البصرة بالعراق، ٢٠٠٢م.
- ١٠- **صبحي محمد سراج وأشرف عبد العزيز أحمد**: الترويح الرياضي باستخدام التدريب العرضي وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والنفسية لدى ناشئي كرة القدم خلال الفترة الإنتقالية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١١م.
- ١١- **ضرام موسى الفزع**: التماسك الاجتماعي والحركي وعلاقته بالتردد النفسي لدى لاعبي كرة اليد، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد (٢٨)، العدد (١٨)، كلية التربية، جامعة البصرة بالعراق، ٢٠١٠م.
- ١٢- **عمرو حسن بدران**: الألعاب الصغيرة للجميع، دار الهادي للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠١م.
- ١٣- **عمرو علي أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي**: الموسوعة العربية لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين (الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم)، الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٤- **فراس حسن عبد الحسين**: تصميم وبناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة بالعراق، ١٩٩٩م.

- ١٥- **لفتة حميد سلمان**: قياس التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، المجلد (٩)، العدد (١٧)، كلية التربية، جامعة ميسان بالعراق، ٢٠١٠م.
- ١٦- **مجيد جاسب حسين ومثنى ليث حاتم ومجد ماجد صالح**: تقويم بعض مكونات الأداء البدني للاعبين لكرة القدم خلال الفترة الإنتقالية، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، المجلد (٢)، العدد (٢)، كلية التربية، جامعة ميسان بالعراق، ٢٠١٠م.
- ١٧- **مجد شوقي كشك وأمر الله أحمد البساطي**: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار)، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ١٨- **محمود حسني الأطرش**: تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، المجلد (٥)، العدد (٢٢)، جامعة النجاح الوطنية بنابلس فلسطين، ٢٠٠٨م.
- ١٩- **مفتي إبراهيم حماد**: موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم (تمارين الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم)، الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٠- **نزار الطالب وكامل طه لويس**: علم النفسي الرياضي، الطبعة الثانية، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ٢٠٠٠م.
- ٢١- **نغم صباح حاتم**: مستوى التردد النفسي وعلاقتها بدقة التهديد بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، المجلد (١٣)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد بالعراق، ٢٠١٤م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 22- Francisco M, and other.,:** Analysis of Cohesion and Collective Efficacy Profiles for the Performance of Soccer Players, Journal List ,J Hum Kinet, Volume(39), Issue(1), 2013.
- 23- Gilles K and Cyril B.,:** A Naturalistic Decision-Making Investigation of Football Defensive Players: an exploratory study, Proceedings Of the 11th International Conference on Naturalistic Decision Making, Marseille, France, 21-24 May, Arpege Science Publishing, 2013.
- 24- Johnson U and Ivarsson A.,:** Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, Volume(21), Issue(1), 2011.
- 25- Nagla E.,:** Impact of using some of mental strategies on the psychological hesitation and effectiveness of tactical activity of juniors' kumite, Journal of Physical Education and Sport, Vol (15) Issue (1), 2015.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات

- 26-** <http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=23543>, 2015.
- 27-** <https://www.ts3a.com/?p=3248>, 2015.