



Study of the Level of Psychological Anxiety Among Young Greco-Roman Wrestlers (Ages 18-20)

Abdul Ghafour Raddam Kitan Al-Azawi ¹

General Directorate of Education of Diyala, Iraq.

Article info.

Article history:

- Received: 22/5/2025
- Accepted: 17/6/2025
- Available online: 30/6/2025

Keywords:

- Psychological anxiety
- Greco-Roman wrestlers
- Young age (18-20 years)

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The current study aims to identify the level of psychological hesitation among young Romanian wrestlers aged (18-20) years. The researcher hypothesized the existence of statistically significant differences in the Psychological Hesitation Scale for the sample members. The researcher used the descriptive approach due to its suitability for the nature of the problem. The study population consisted of 121 wrestlers, from which the researcher randomly selected 103 wrestlers to represent the sample, accounting for 85%, from clubs in Baghdad. Additionally, 8 wrestlers were chosen for a pilot study, and 10 wrestlers for reliability testing. The researcher employed the scale developed by Abdul Hussein (1999), which was modified by Alaa Kazim Armoot (2015), and then further adapted by M. M. Ali Abdul Hussein Ali (2025). The psychometric properties of the scale (scientific foundations) were verified. The researcher used a one-sample t-test to analyze the results.

Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture

¹Corresponding author: abdalkafoor1964@gmail.com General Directorate of Education of Diyala, Iraq.

دراسة مستوى التردد النفسي لدى مصارعي الرومانية للشباب أعمار (18-20) سنة

م. د عبد الغفور ردام كيطان العزاوي
المديرة العامة لتربية محافظة ديالى - العراق

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت
2025/6/30

الكلمات المفتاحية
التردد النفسي

مصارعي الرومانية للشباب
اعمار (18-20) سنة

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى التردد النفسي لدى مصارعي الرومانية للشباب أعمار (18-20) سنة ، وفرض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية لاختبار مقياس التردد النفسي لأفراد عينة البحث، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة، وتكون مجتمع البحث من (121) مصارع ، سحب منهم الباحث عشوائياً (103) مصارعا ليمثلوا عينة البحث من اندية بغداد و بلغت نسبتهم (85%)، و(8) مصارعا للتجربة الاستطلاعية ، و(10) مصارعا لعينة الثبات ، استخدم الباحث مقياس (عبد الحسين 1999) والمعدل من قبل (علاء كاظم عرموط 2015)، ثم استخدمه وعدله (م.م علي عبد الحسين علي 2025)، وتم التحقق من خصائصه السايكومترية (الاسس العلمية)، واستعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة لاستخلاص النتائج ، وأستنتج الباحث امكانية تطبيق مقياس التردد النفسي على فئات اخرى وانواع من المصارعين والمصارعة، تمتع افراد عينة البحث بدرجة جيدة من الثبات الانفعال والثقة بالنفس وعدم التردد، عدم وجود فوارق كبيرة في ظاهرة التردد النفسي نتيجة التدريب المكثف والمشاركات المستمرة بالبطولات المحلية والخارجية وقرب المدربين والمعنيين من اللاعبين وتحفيزهم، حسب علم الباحث ، ويوصي الباحث لأبد من التدريب على المهارات النفسية ومن ضمنها التردد النفسي، وضرورة تواجد المرشد النفسي مع الفريق لمعالجة الحالات النفسية ارشاديا ، ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي، ضرورة اعطاء اهمية للبرامج الارشادية وتطويرها ، اجراء دراسات مشابهة على عينات وفئات عمرية وانواع اخرى من اللعبة .

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يعد التردد النفسي باعتباره صفة نفسية تنتاب الرياضي في اوقات معينة دون غيرها ، وهناك عوامل عديدة تساعد او تقلل ظهورها ومن ضمن هذه العوامل الملل وهو الذي يتفق عليه علماء النفس والمقصود به هو ان الشخص الذي يقوم بعمل معين لفترة طويلة سوف يتردد او ينفر من القيام بنفس العمل او حتى التفكير به لفترة ولو قصيرة بعد قيامه بذلك العمل وان هذا الملل سوف يخف او ينمحي خلال فترة الراحة ويكون المتعلم بعدها مستعدا من جديد لتقبل المعلومات . (الطالب ولويس: 1993: 61)، وكذلك معرفة الشخص لقابلياته ومدى نجاحه يتقدم اسرع من الشخص الذي يتدرب من دون المعرفة . و لهذا يجب على المدرب ان يكون صريحا على مساعدة الرياضي في تفهم قابليته و نجاحه و فشله (الطالب ولويس: 1993: 124) . حيث ان حصول الرياضي على المكافاة والكلمات المشجعة لقيامه باستجابة معينة سيعزز الاستجابة المطلوبة منه ، (الطالب ولويس: 1993: 123) ، والتفكير تحت اعباء نفسية كبيرة وجهد بدني عال يجعل الرياضي عرضة الى التأخير في اتخاذ القرار وعدم الدقة في التنفيذ ، وهذه الظاهرة واضحة لا تحتاج الى برهان تجريبي لإثباتها فكما يشعر بتجارب عديدة تؤشر ضعف القابلية على التفكير عندما يحمل الفرد بأعباء نفسية كبيرة او عندما يكون مجهدا بدنيا (الطالب ولويس: 1993: 171)، وان ضعف الارادة هي ايضا صفة من صفات الضعفاء، حيث ان فقدان الارادة عادة تصاحبه فقدان العزم في التغلب على الصعوبات مع حالات من التردد (الطالب ولويس: 1993: 184)، وان للخبرات السابقة اثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي قبل المباريات حيث ان

الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالتي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة او مختفية فيها، اما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وبممارسات كثيرة فانه سيكون مستعدا لخوض المباراة وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد (الطالب ولويس: 1993: 247). 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 استهزاء الآخرين، فضلاً عن الخوف من الفشل أو الخوف من الإصابة، حيث إن "التردد النفسي حالة وصفة نفسية ذات تأثير مباشر على الأداء المهاري و الخططي في أوقات معينة دون غيرها، ويؤدي إلى الفشل في تحقيق المستوى المطلوب خلال المنافسات الرياضية (راتب، ٢٠٠٧، ٨٠)، ويرى الباحث لخصوصية هذه الرياضة وتعرض المصارعين خصوصاً فئة الشباب الى عوامل الضغط النفسي والاجهاد والشد العضلي والعصبي فلا بد من جاهزية المصارعين لحالات التردد النفسي التي قد تواجه المصارعين من جراء المنافسات السابقة نتيجة النزلات القوية، ومن خلال ذلك فان الجانب النفسي يعتبر مكمل للأداء المهاري وهو العامل الرئيسي والفعال في التدريب والمنافسات وتكوين الفرق وكيفية تكيف وتعبئة اللاعب نفسياً من خلال التدريب على المهارات النفسية ومعرفة دوافعه وخصائصه وتكيفه مع اقرانه واجاباته على فقرات المقاييس التي يجب ان تدرب عليها، وعليه فان اهمية البحث الحالي تكمن في التعرف على مستوى التردد النفس لدى مصارعى الرومانية للشباب اعمار (18- 20) سنة .

1. 2 مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحث ومتابعته للعديد من النشاطات والبطولات المحلية والخارجية هناك قصور واضح في عدم اعطاء الجانب النفسي المساحة الكافية في التدريب والمنافسات، وتركيز المدربين على الجوانب البدنية و المهارية، رغم ان الجانب النفسي له الاثر الواضح في تعديل سلوك الرياضيين نحو الافضل من اجل التفوق في المنافسات، ومتغير التردد النفسي احدى المتغيرات والمهارات النفسية التي تلعب دور اساسي في عملية الاداء والنتائج وثبات سلوك اللاعبين من عدمه خلال المنافسة، اضافة الى الفروق الفردية بين اللاعبين في هذه المتغيرات والتي لها دور في سلوك اللاعبين واستجاباتهم ودوافعهم خلال التدريب والمنافسات، لاسيما ان المصارعين خصوصاً هذه الفئة العمرية كونهم في حالة من التوهج والانديفاع نحو تحقق اهدافهم وقد يتعرض الى حالة من التردد فالتدرب على هذه المهارات يعطي عامل من التكيف ومواجهة الاحداث دون تردد، فضلاً ان رياضة المصارعة تتطلب توفر العوامل النفسية

والعقلية وهي ما تعتمد عليه هذه اللعبة لطبيعة وخصوصية نزالاتها من ناحية الشد العصبي والعضلي والمنافسة الشرسة مع المنافسين ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال معرفة مستوى التردد النفسي لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار (18- 20) سنة .

1- 3 اهداف البحث :

1-3-1 التعرف على مستوى التردد النفسي لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار (18 - 20) سنة.

1-4-4 فرض البحث:

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية لاختبار مقياس التردد النفسي لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار (18 - 20) سنة.

1-5-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مصارعي الرومانية لأندية بغداد للشباب اعمار (18 - 20) سنة.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2025/2/5 - 2025/3/6

1-5-3 المجال المكان: المركز التدريبي في مدينة الصدر - المسيح

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها في البحث هي التي تحدد نوعية المنهج المستخدم لاكتشاف الحقيقة (بدر : 1986 : 33) استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وبالعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينه: ان الاهداف التي يصفها الباحث لبحثه و الاجراءات التي يستخدمها تحدد طبيعة العينة التي سيختارها (عبيدات و اخرون : 1989 : 109) شمل مجتمع البحث على مصارعي الرومانية لفئة الشباب لقسم من اندية بغداد اعمار (18- 20) سنة ، وعددهم (121) مصارعا ، جدول (1) واختار الباحث عينته بالطريقة العمدية من مجتمع البحث لأندية بغداد، وعددهم (103) مصارعا لتطبيق المقياس عليهم ، و(8) مصارعا للعينة الاستطلاعية و(10) للثبات

جدول (1) يوضح أسم النادي وعدد المصارعين لكل نادي والمجموع

عدد المصارعين	اسم النادي
20	الكاظمية
20	الجيش
20	الشرطة
20	الولاء
18	النجدة

13	الحشد
10	المرور
121	المجموع

2-2 الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

المصادر العربية والاجنبية- الخبراء والمختصون- استبانة مقياس التردد النفسي- شبكة الانترنت الدولية
- فريق العمل المساعد - حاسبة الكترونية- اقلام

2-3 اجراءات البحث الميدانية:

2-3-1 تحديد متغيرات البحث:

2-3-1-1 مقياس التردد النفسي :

استخدم الباحث مقياس التردد النفس الذي قام ببنائه (فراس حسن عبد الحسن : 1999) ، وقام بتعديله (علاء كاظم عرموط 2015) ، ثم طوعه واستخدمه (علي عبد الحسين علي 2025) ليناسب عينة بحثه ملحق (3) وتكون المقياس بصورته النهائية من (51) فقرة ، وبدائل الاجابة فهي خماسية وهي (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي ، تنطبق علي احيانا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماما) ، واوزان هذه البدائل من (1-5) لل فقرات الايجابية ، و (1-5) لل فقرات السلبية ، لذا تبلغ اعلى قيمة للاستجابة على مقياس التردد النفسي هي (255) ، اما القيمة الدنيا فتبلغ (51) درجة ، وبلغ عدد فقرات المقاس الايجابية (15) فقرة ، وفقراته الايجابية (36) فقرة جدول (2) .

جدول (2) يوضح الفقرات الايجابية والفقرات السلبية للمقياس .

الفقرات السلبية	الفقرات الايجابية
1 ، 3 ، 4 ، 6 ، 8 ، 10 ، 14 ، 18 ، 16 ، 19 ، 20 ، 23 ، 22 ، 24 ، 25 ، 27 ، 28 ، 29 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35 ، 36 ، 37 ، 38 ، 39 ، 40 ، 41 ، 43 ، 44 ، 46 ، 45 ، 47 ، 49 ، 51 ،	2 ، 5 ، 7 ، 9 ، 11 ، 12 ، 13 ، 15 ، 17 ، 21 ، 26 ، 30 ، 42 ، 48 ، 50 ،

2-3-1-1-1 عرض المقياس على الخبراء:

من اجل التأكد من صلاحية المقاس للدراسة قام الباحث بعرضه من خلال استبانة على مجموعة من الخبراء المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي والمصارعة ملحق (1) لبيان صلاحية المقاس للعمل .

2-3-1-1-2 التجربة الاستطلاعية للمقياس :

عمد الباحث الى القيام بتجربة استطلاعية مكونة من (8) مصارعين من المجتمع الرئيسي وقد تم اختارهم عشوائيا ، المصادف يوم السبت 15 / 2 / 2025 حيث راعى الباحث عملية الترتيب في اجراء الاختبارات واداة القياس من اجل تهيئة الاجواء المناسبة للعينة لغرض عدم شعورهم بالملل والتعب تم

أجراء جميع الاختبارات قيد الدراسة وروعي عند ذلك ترتيب أداء الاختبارات والمقاييس حسب تسلسل يضمن عدم الشعور بالملل أو التعب وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

❖ التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث عند تطبيق المقياس.

❖ فهم واستيعاب العينية لمقياس الدراسة.

❖ كفاءة فريق العمل المساعد. ملحق (2)

❖ معرفة الوقت الكافي للاختبار.

❖ كفاءة وصلاحيات الاجهزة والادوات المستخدمة للبحث.

2-4 الخصائص السايكومترية للمقياس :

2-4-1 الصدق:-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد ، إذ إن الصدق يعني "إن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر" (باهي: 199: 27) وقد استخدم الباحث الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والمصارعة لبيان آرائهم حول صلاحية المقياس ، هذا وقد حصل المقياس على موافقة الخبراء وصلاحيته لعنة البحث وبنسبة 90% .

2-4-2 ثبات المقياس :

هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة (فهمي وعامر: 2005: 125) ولغرض معرفة درجة ثبات المقياس قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة من عينة البحث الرئيسي (مجتمع اندية بغداد) وبالبالغة (8) مصارعين و ذلك في يوم الاثنين المصادف 17 / 2 / 2025 و تم اعادة الاختبار مره أخرى بعد مرور أسبوع واحد وبالظروف نفسها و ذلك في يوم الاثنين المصادف 24 / 2 / 2025 ، و تم تطبيق معادلة الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الاول والثاني وتم الحصول على درجة ثبات (3،90) وهو ارتباط عالي وهذه القيمة تدل على مدى ثبات المقياس .

2-7 التجربة الرئيسية

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية في يوم الاربعاء المصادف 27 / 2 / 2025 من خلال تطبيق مقياس التردد النفس على المصارعين وعددهم (102) مصارعا تم اختيارهم من مجتمع اندية بغداد لمصارعي الرومانية للشباب اعمار (18-20) سنة، والتأكد من صلاحية الاختبارات قام الباحث بأجراء الاختبارات من خلال توزيع استمارات المقياس على افراد عينة البحث وبعد الانتهاء قام الباحث مع فريق العمل المساعد بجمع الاستمارات وتفريغها واهمال الاستمارات الغير كاملة ان وجدت ومعالجة البيانات احصائيا بعد ذلك .

2-5 الوسائل الإحصائية

تم اعتماد نظام *SPSS* الإحصائي والمستخدم بالحاسبة الإلكترونية: النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط (بيرسون) - اختبار (t)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج

3-1-1 عرض نتائج وتحليل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التردد النفسي ومناقشتها:

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة الدلالة لمقياس التردد النفسي

المتغيرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	قيمة الدلالة	نوع الفرق
التردد النفسي	153	152.784	10.08441	0.215	0.828	غير معنوي

قيمة الدلالة تكون معنوية إذا كانت > من 0.05

3-1-2 مناقشة نتائج مقياس التردد النفسي:

من خلال الجدول (3) يتبين عدم وجود فروق معنوية لصالح الوسط الحسابي في مقياس التردد النفسي إذ يعزو الباحث ذلك الى لك يعود الى أن كثير من المدربين لديهم اهتمام واسع بخصوص اهمية العامل النفسي لدى المصارعين ولم يقتصر الاهتمام على الجانب البدني و المهاري ، بل اصبح للإعداد النفسي اهمية بالغة في تعديل سلوك الاعبين وتهيئتهم نفسيا من خلال التدريب على المهارات النفسية ومنها التردد النفسي وساعد ذلك من خلال انخراط اغلب المدربين والمشرفين على الفرق والاداريين او المساعدين في الدورات والورش الحضورية والالكترونية لدورات المعد والمرشد النفسي وباقي الورش التي تتطرق الى العوامل النفسية، ويرى ان إهمال الجانب النفسي الذي هو جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية يعتبر عامل سلبي على المصارعين خصوصا فئة الشباب .

إن "التردد النفسي يؤدي دوراً مهماً في المستوى الرياضي بوصفه حالة نفسية ذات تأثير مباشر على أداء الرياضي". (شاتي وآخرون، ٢٠٠١، ٤١). ويعتبر العامل النفس من العوامل الضرورية والتي تلعب دور رئيسي في وصول المصارعين الشباب الى الجاهزية النفسية من خلال الثبات الانفعالي والاستقرار النفسي وثبات وايجابية السلوك للمصارعين الشباب من خلال فهمهم لفقرات مقياس التردد النفسي. ويشير (Shmidet.R.A. craig.A.) " تخطيط التدريب لا يقتصر على النواحي الادائية للحركات المنظمة وغيرها ، ويجب ان يكون شاملا للعوامل الاخرى البدنية والنفسية و الفسيولوجية ، ويراعي الخصوصية ومستوى وجنس اللاعبين وما تحتاجه فعاليتهم التخصصية من قدرات ترفع من مستواهم فيها لبلوغ الاحتراف الرياضي (مطر ؛ عبدالوهاب ؛ عبيد ؛ 2024 ؛ ص 64) .

ويجب على المدربين أن يزرعوا الثقة في نفوس اللاعبين لأداء المهارات أن الاعبين الذين تعوزهم الثقة في النفس يقعون فريسة الفشل والخوف إثناء المباريات مما يؤدي إلى الاضطراب النفسي(ياسين،

2008، 115)، ويرى البحث ان المصارعين الشباب لديه اندفاع ذاتي وهم يشعرون بالثقة بالنفس وذلك يعود الى التدريب المستمر والمشاركة في البطولات المحلية والخارجية ودور المدربين في متابعة المصارعين وهذا هو نهج اتحاد المصارعة من خلال الاهتمام بهذه الفئات واشراكهم في منافسات ودية مع منافسين اكبر عمرا وخبرة وهذا زادهم خبرة وادارك وطموح وثبات في السلوك واستقرار نفسي وثبات انفعالي خلال المنافسات ، وهذه تعد احد المرتكزات الرئيسية في تأسيس عواما توجه شخصية الفرد الرياضي مما ساعدهم في تجاوز ظاهرة التردد النفسي بشكل كبير خلال المنافسات جعلهم اقل تردد او بعيدين عن التردد .ويؤكد نزار الطالب وكامل لويس (2000) ان المشكلات النفسية التي يواجهها الرياضي في حالة التوتر النفسي قبل بدء السباق مباشرة والتي ترافقه اثناء السباق في بعض الاحيان مما يؤدي الى التأثير على مستوى ذلك الرياضي (12 : 2000 : 133) حيث ان الرياضي المشارك في البطولات الرياضية غير معد اعدادا نفسيا جيدا ممكن تعرضه الى ظهور بعض السمات النفسية التي تعوق العمل الرياضي .يشير (البحيري 2001) وان شخصية اللاعب تتطور نتيجة للمواقف المختلفة والممارسات والخبرات التي يكتسبها للمباريات ذات المستوى العالي والتي تسهم في صقل شخصيته وبالتالي تمكنه من الحفاظ على تصرفاته واتزانته تجاه الحالات التي تواجهه اثناء الاداء و المنافسة (عبد المسيح ؛ 2018 ؛ 305) " ان الخبرة والممارسة والإدراك وهي عوامل رئيسية في تكوين مظاهر توجه الشخصية التي تشير إلى الثقة حيث تعد اعتقاد في تحقيق المكسب(Mohammed 2024).".

4- الاستنتاجات و التوصيات

4-1 الاستنتاجات : وأستنتج الباحث ما يلي :

- 1- امكانية تطبيق مقياس التردد النفسي على فئات اخرى وانواع من المصارعين والمصارعة .
- 2- تمتع افراد عينة البحث بدرجة جيدة من الثبات الانفعال والثقة بالنفس وعدم التردد .
- 3- عدم وجود فوارق كبيرة في ظاهرة التردد النفسي نتيجة التدريب المكثف والمشاركات المستمرة بالبطولات المحلية والخارجية وقرب المدربين والمعنيين من اللاعبين وتحفيزهم، حسب علم الباحث .
- 4- هناك اهتمام لهذه الرياضة بالجانب النفسي من خلال انخراط المدربين ومنهم اكاديميين في دورات المرشد النفسي اضافة للمشاركة في الورش الحضورية والالكترونية ساعد المصارعين في مواجهة الحالات النفسية و منها التردد النفسي.

4-2 التوصيات : يوصي الباحث بما يلي

- 1- لابد من التدريب على المهارات النفسية ومن ضمنها التردد النفسي.

- 2- ضرورة تواجد المرشد النفسي مع الفريق لمعالجة الحالات النفسية ارشاديا .
- 3- من الضروري انخراط المدربين والكوادر الادارية والمعنيين على اللعبة في الدورات والورش الحضورية والالكترونية الخاصة بالدعم النفسي .
- 4- ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي، ضرورة اعطاء اهمية للبرامج الارشادية وتطويرها ، اجراء دراسات مشابهة على عينات وفئات عمرية وانواع اخرى من اللعبة .

المصادر العربية والاجنبية :

- 1- بدر، احمد : اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط2 الكويت ، 1986.
- 2- راتب، أسامة كامل ، علم نفس الرياضة : المفاهيم - التطبيقات / الدكتور ;بيان الطبعة، ط. 4 ; بيانات النشر، القاهرة: دار الفكر العربي، 2007 .
- 3- عبيدات، ذوقان وآخرون : البحث العلمي ، مفهومه ، اساليبه ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 1989.
- 4- ياسن ، رمضان. علم النفس الرياضي، ط1 ، الأردن، دار أسامة للنشر، ٢٠٠٨ .
- 5- شاتي، صالح وآخرون (٢٠٠١) : قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان، العدد ١٤ ، مجلة بحوث ودراسات كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- 6- الضامن ؛ منذر ؛ أساسيات البحث العلمي ؛ ط1 (عمان - الاردن، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2007) .
- 7- فهمي، عامر: عامر، هشام ر: مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005 .
- 8- عرموط ، علاء كاظم : التردد النفسي و علاقته بدقة اداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية بالكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، العدد الثالث ، المجلد الاول ، كلية التربية البدنية ، جامعة بغداد ، 2015م .
- 9- عبد الحسين، فراس حسن: بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي بناء وتطبيق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، ١٩٩٩ .
- 10- باهي، مصطفى : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999 .
- 11- الطالب، نزار: لوس، وكامل طه : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 .
- 12- الطالب، نزار : لوس: وكامل طه : علم النفس الرياضي ؛ دار الكتب للطباعة والنشر ؛ جامعة الموصل ؛ 2000 .

- 13- مطر: شيماء عبد: وعبد الوهاب، بنين احمد: وعبيد سناء خليل ؛ تأثير تمرينات الزومبا على التوتر النفسي بدلالة نسبة الكورتيزول في الدم و الانجاز الرياضي بفعالية الوثب العالي لفئة الناشئات U-18 ؛ مجلة الثقافة الرياضية ؛ جامعة تكريت ؛ كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ؛ 2024 .
- 14- عبد المسيح ، رحيق متي ؛ السمات الشخصية لدى لاعبي المنتخبات العربية المشاركين في بطولة الامم الاسيوية ؛ مجلة الثقافة الرياضية ؛ جامعة تكريت؛ كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ؛ 2018 .

15- O. (2004). Training of psychological skills: applications in the 'Rateb Cairo: Arab Dar Al Fikr.' field of sports. Second Edition

16- Khalil. 2024. "Design and Standardization of a Test of 'Mohammed Spatial Awareness and Distance for the Skills of Passing from above and below for Volleyball Players Aged (12-14 Years)." *Journal of Physical Education* 36(3):782-97. doi: 10.37359/JOPE.V36(3)2024.

ملحق (1) أسماء الخبراء والمختصين والحكام الدوليين الذين تمت مقابلتهم لاختيار المهارات

ت	اللقب العلمي	الاسم الكامل	التخصص	مكان العمل
1	إ.د	حمدان رحيم رجا الكبيسي	تعلم حركي / مصارعة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
2	إ.د	علي سلمان عبد الطرفي	اختبارات وقياس / مصارعة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
3	أ.د	علي سموم الفرطوسي	اختبار وقياس - كرة سلة	كلية التربية البدني وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية
4	إ.د	احمد فرحان علي التميمي	التدريب الرياضي مصارعة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
5	أ.د	كامل عيود حسين	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
6	أ.د	شيماء عبد مطر التميمي	علم النفس الرياضي - جمناستك	كلية التربية البدني وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية
7	إ.د	أغاريد سالم عبد الرضا	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية - الانشطة الطلابية
8	أ.د	مسلم حسب الله	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
9	إ.م.د	علي فؤاد توفيق	تعلم حركي - مصارعة	كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية
10		علي قاسم كاطع	حكم دولي	الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة
11		ليبيب جمال عبد الحميد	حكم دولي	الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة
12		سيف علي قاسم	بطل مصارعة سابق / مدرب المنتخب الوطني للشباب	الاتحاد العراقي للمصارعة

ملحق (2) فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	سيف محمد عبد الرحمن	دكتوراه تربية بدنية وعلوم رياضة	مركز الموهبة الرياضي
2	جاسم محمد حمزة	بكالوريوس تربية بدنية وعلوم رياضة	مديرية تربية ديالى.
3	الزاعي عبد الجبار ردام	بكالوريوس تربية بدنية وعلوم رياضة	طالب دراسات عليا
4	انور مزهر محمد	بكالوريوس تربية بدنية وعلوم رياضة	طالب دراسات عليا
5	ياسين عبد الغفور ردام	بكالوريوس - تنضيد - مصور - وطابعي.	

ملحق (3) مقياس التردد النفسي بالصورة النهائي

ت	الفقرة	تنطبق على تماماً	تنطبق على	لا تنطبق على	لا تنطبق على تماماً

				أتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد اداؤها	1
				قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد	2
				اتردد عندما ازاول نشاطا رياضيا لا احبه ولا ارغب فيه	3
				اتردد في اداء الحركة الرياضة اذا شعرت انها تسبب لي الاصابة	4
				امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا اتردد في اداء التمارين والألعاب الرياضية	5
				احساسي بالإرهاق والتعب يجعلني اتردد في مزاوله التمارين والألعاب الرياضية	6
				ثقتي بنفسي تجعلني لا اتردد في ممارسة اللعبة	7
				اتردد عندما يسخر البعض مني	8
				وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا اتردد في ممارسة الألعاب الرياضية	9
				ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني اتردد في ممارسة اللعبة	10
				امتلك حيوية ونشاط يساعداني في ممارسة اللعبة	11
				بسبب امتلاكي اعدادا نفسيا عاليا امارس الألعاب الرياضية بدون تردد	12
				شجاعتي تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية المختلفة	13
				درجة تعقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددا في ادائها.	14
				عندما اعرف الغاية من اللعبة فاني لا اتردد في ممارستها	15
				اتردد في ممارسة اللعبة عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب	16
				لا اتردد عندما اكون هادئ ومستقر نفسيا	17
				اتردد عندما يراودني الشعور بالفشل	18
				تعتريني حالات اشعر بها بعدم الرغبة في ممارسة الالعاب.	19
				اشعر بالتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية	20
				خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية	21
				اتردد عندما اتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب	22
				شعوري بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي ترددا في الاداء	23
				احساسي بالملل يبعثني عن مزاوله الألعاب الرياضية.	24
				أقلق من اداء الفعالية.	25
				لا ابالي بنتيجة المباريات	26
				اتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات	27

				شخصيتي هي السبب في ترددي.	28
				عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فإنتني بطيء في اتخاذه.	29
				اهمية المنافسة تجعلني اشترك فيها	30
				التغيير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الفعاليات الرياضية	31
				تعرضي للإجهاد يجعلني مترددا في الاداء	32
				اتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب او لاعبين) ذي شهرة.	33
				اتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى	34
				عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني اتردد في اداء الواجب المكلف في المنافسة.	35
				الفشل المتكرر يسبب لي التردد في ممارسة الرياضة.	36
				اعدادي البدني غير الجيد سبب ترددي في الاداء.	37
				شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني مترددا في ممارسة اللعبة.	38
				لا أستطيع السيطرة على اعصابي في المواقف الحرجة.	39
				نمطي الجسمي يجعلني اتردد في ممارسة اللعب او اداء التمارين	40
				عندما لا يكون احماني جيدا لا ارغب بممارسة اللعبة	41
				امتلك روحا معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد في الاداء.	42
				اتردد عند سماعي لكلمات يشوبها الذم.	43
				خجلي سبب ترددي في ممارسة الألعاب الرياضية.	44
				انا متفائل بطبيعتي.	45
				رداءة التجهيزات الرياضية التي اظهر بها في المنافسات تجعلني اتردد في الاداء.	46
				الظروف المناخية تجعلني مترددا.	47
				لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الامل في الفوز.	48
				اتردد عندما اتعرض لإحباط ما	49
				كفاحي لا يجعلني مترددا في الاداء.	50
				اشعر بالتردد في اداء الفعالية او التمرين عندما اشاهد جمهورا غفيرا.	51