



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>

بناء و تقنين مقياس الانكسار اللحظي لدى لاعبي اندية الدوري العراقي للكرة الطائرة من وضع الجلوس لذوي الاحتياجات الخاصة

عقيل بهجت عباس محمد

aqeel.bahjat@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2026/4/14

تاريخ القبول: 2026/5/10

تاريخ النشر: 2026/10/1

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) هذا العمل مرخص من قبل 

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى بناء وتقنين مقياس الانكسار اللحظي لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس، لعدم توفر أداة قياس متخصصة تتلاءم مع طبيعة اللعبة والفئة المستهدفة. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وطبق المقياس على عينة بلغت (160) لاعباً من لاعبي الكرة الطائرة جلوس، يمثلون (10) أندية من مناطق شمال ووسط وجنوب العراق. جرى بناء المقياس بالاعتماد على الأدبيات العلمية، وآراء الخبراء، والتجربة الاستطلاعية، والتحليل الإحصائي للفقرات. تألف المقياس في صورته النهائية من (32) فقرة موزعة على خمس مجالات هي: التوتر الانفعالي، ضعف التركيز، اهتزاز الثقة بالنفس، التفكير السلبي اللحظي، وضعف السيطرة السلوكية. أظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجات جيدة من الصدق والثبات، كما تم بناء معايير للمقياس وتطبيقها على عينة البحث، مما أسهم في تحديد مستويات الانكسار اللحظي لدى اللاعبين. وتوصي الدراسة باستخدام المقياس في الدراسات المستقبلية وعلى عينات أوسع.

الكلمات المفتاحية (الانكسار اللحظي ، الكرة الطائرة من وضع الجلوس ، الاحتياجات الخاصة)

Construction and standardization of the instantaneous refractometer for Iraqi League volleyball players in a seated position

Abstract

The study aimed to build and validate a Momentary Psychological Breakdown Scale for sitting volleyball players, due to the lack of a specialized instrument suited to the nature of the game

and the target population. A descriptive survey method was employed, and the scale was administered to a sample of 160 sitting volleyball players representing 10 clubs from northern, central, and southern regions of Iraq. The scale was developed based on relevant literature, expert opinions, a pilot study, and item statistical analysis. The final version of the scale consisted of 32 items distributed across five domains: emotional tension, lack of concentration, fluctuation of self-confidence, momentary negative thinking, and poor behavioral control. The results indicated that the scale demonstrated acceptable levels of validity and reliability. Norms were also established and applied to the study sample to determine levels of momentary psychological breakdown among players. The study recommends using the scale in future research on broader samples.

Keywords: Momentary psychological breakdown, Sitting volleyball, Athletes with special needs.

المقدمة :

يهتم علم النفس الاجتماعي بدراسة الظواهر النفسية والاجتماعية ويعد علم الاجتماع واحدا من اهم العلوم التي دخلت حديثا في الجوانب الرياضية والتي ساهمت الى حد ما في وضع المعايير والمستويات للفرق الرياضية والجماعية سواء كانت فرق لألعاب فرديه او العاب جماعية اسوة بالجماعات ذات طابع الديني والثقافي والسياسي و الاجتماعي من حيث استخدام المقاييس والتحليل في وصف الظواهر ومعالجتها من خلال نتائج البحث او الرجوع الى المعايير والمستويات المحلية والعالمية ففي جانب الرياضي نلاحظ ذلك كثيرا عندما يتعامل اللاعب مع زملائه الاخرين من خلال التحركات الخطية والبدنية والمهارية هذا التفاعل يؤدي الى بناء بيئة نفسية واجتماعية حيث يعد علم الاجتماع واحد من اهم فروع علم النفس الرياضي فهو يدرس بشكل ادق الظواهر الرياضية التي تحدث داخل التجمعات او الجماعات الأولية و الثانوية ويشير (abass, 2023) ان هذه الجماعات ممكن ان تتأثر بأحد افرادها او العكس كالقائد الرياضي الذي يؤثر على فريقه او الفريق الذي يؤثر على لاعب معين من خلال الاتصال المباشر وغير المباشر

وتعد الرياضات الجماعية واحده من اهم الاسس التي يدرسها علم النفس الاجتماعي واحدى هذه الرياضات هي الكرة الطائرة من وضع الجلوس للرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة حيث انتشرت في الآونة الأخيرة العديد من البحوث التي تتناول مهارات وخطط وتشكيلات لاعبي انديه الدوري والمنتخبات للطائرة الجلوس لذوي الاحتياجات الخاصة الا ان البحوث تفقر الى الكثير من الدراسات النفسية الاجتماعية معا اذا تكمن اهمية البحث في بناء مقياس الانكسار اللحظي لدى لاعبي الكره الطائرة من وضع الجلوس لذوي الاحتياجات الخاصة للاعبي الدوري العراقي

1-2 مشكلة البحث

ان الاعداد البدني والمهاري لدى لاعبي الكره الطائرة من وضع الجلوس لذوي الاحتياجات الخاصة يحتاج الى كثير من الدقة في التعامل مع اللاعبين لكون اغلب التدريبات تتركز على الجانب العلوم من الجسم لاسيما ان اللاعبين يحتاجون الى اعداد بدني ومهاري مستمر للوصول الى اقصى اداء خططي فمن خلال التحديثات الأخيرة للكره الطائرة وتحول الخطي من سته اثنين الى خمسة واحد فان اللاعبين بحاجة الى التحرك السريع للوصول الى مراكزهم الجديدة بعد ضربه الارسال فقد لوحظ في الآونة الأخيرة ان اغلب اللاعبين يتميزون في بدايه المباراة بأدائهم العاليه والمتميز والسلس للوصول الى مراكزهم وبعد اداء شوط مميز يبدا اللاعبون بشرود الذهني وخساره النقاط تلو الاخرى نتيجة لمسه او ضربه او خطأ غير مقصود او مهاره عاليه من خلال المنافس تؤدي بالسلب الى نقطه على الفريق يستمر هذا الفشل في تحقيق النقاط وخساره التداول بشكل مستمر الى انكسار لحظي يمكن معالجته في بعض المباريات وفي مباريات اخرى يفشل الفريق في العودة مره اخرى هذا المباراة يراها الباحث ان هذه الاسباب هي اسباب نفسيه تتمثل في الانكسار اللحظي للفريق ككل او للاعب معين فان الانكسار اللحظي يؤدي الى خسارة الشوط او المباراة لذا ارتأى الباحث بناء مقياس الانكسار اللحظي لدى لاعبيه الكره الطائرة من وضع الجلوس

3-1 اهداف البحث

1- بناء مقياس الانكسار اللحظي لدى لاعبيه كره الطائرة من وضع الجلوس لذوي الاحتياجات الخاصة

1-4 فروض البحث

1- هنالك تباين في مستوى الانكسار اللحظي لدى انديه بغداد للكره الطائرة من وضع الجلوس لذوي الاحتياجات الخاصة

1-5 مجالات البحث

1- المجال البشري: لاعبي انديه الدوري العراقي للكره الطائرة من وضع الجلوس لذوي الاحتياجات الخاصة

2- المجال الزماني : للفترة من 2026/1/15 ولغايه 2026/3/28

3- المجال المكاني: قاعات اللجنة البارالمبية العراقيه المركزيه والفرعيه في المحافظات

1- **الانكسار اللحظي** : هي اللحظة الاولى التي ابدأ بها اللاعب او الفريق فقدان السيطرة النفسية على الاداء المهاري والبدني وتشتت الانتباه وعدم القدرة على استعادته التوازن .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي ذا الاسلوب المسحي لأنه الاسلوب الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة وتحقيق اهداف الدراسة

2-2 عينه البحث

مجموعه من لاعبي انديه الدوري العراقي للكره الطائرة من وضع الجلوس لذوي الاحتياجات الخاصة والبالغ عددهم 10 انديه وبواقع 16 لاعب لكل فريق وقد تم اختيار العين بالطريقة العمدية كونها تمثل مجتمع البحث

توزيع عينة البحث على الأندية المشاركة

ت	اسم النادي	المنطقة الجغرافية	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	نادي دهوك للكرة الطائرة جلوس	شمال العراق	16	%10
2	نادي أربيل للكرة الطائرة جلوس	شمال العراق	16	%10
3	نادي السليمانية للكرة الطائرة جلوس	شمال العراق	16	%10
4	نادي نينوى للكرة الطائرة جلوس	شمال العراق	16	%10
5	نادي بغداد للكرة الطائرة جلوس	الوسطى	16	%10
6	نادي الشرطة للكرة الطائرة جلوس	الوسطى	16	%10
7	نادي بابل للكرة الطائرة جلوس	الوسطى	16	%10
8	نادي النجف للكرة الطائرة جلوس	الجنوبية	16	%10
9	نادي ذي قار للكرة الطائرة جلوس	الجنوبية	16	%10
10	نادي البصرة للكرة الطائرة جلوس	الجنوبية	16	%10
	المجموع		160	%100

3-2 أدوات البحث

- المصادر العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية
- استمارة تفرغ البيانات
- استمارة جمع البيانات
- الحاسبة الشخصية نوع دل تنك باد
- شبكة المعلومات الانترنت
- البحوث المنشورة السابقة

4-2 مقياس الانكسار اللحظي

5-2 إجراءات بناء المقياس:

1-5-3 تحديد مكونات المقياس:

لغرض تحديد مكونات مقياس الانكسار اللحظي لدى لاعبي اندية الدوري لكرة الطائرة من وضع الجلوس فقد قام الباحث

بمراجعة الادبيات و المراجع السابقة ذات العلاقة بموضوع الانكسار النفسي و هي

1. دراسة (abass، 2023)

2. دراسة (Mohammed، 2026)

3. دراسة (Ameer، 2025)

وقد وضع الباحث تعريفا نظريا لكل من المكونات الست المقترحة من أجل توضيح كل مكون عند استلام الخبير لاستمارة

المكونات،

التوتر الانفعالي (احمد، 2021)

هو حالة الاستثارة الانفعالية التي تصيب اللاعب في موقف ضاغط مفاجئ أثناء الأداء، وتؤدي بذلك إلى اضطراب انخفاض القدرة على التحكم بالسيطرة على الأداء، مما ينعكس سلباً على النتائج.

ضعف التركيز (Weinberg, 2019)

هو انخفاض مؤقت في القدرة على توجيه انتباه اللاعب نحو متطلبات الأداء الفني الخططي، نتيجة تكرار الضغوط أو الأخطاء، مما يؤدي إلى تشتت التركيز وضعف الاستجابة الحركية للمواقف التنافسية.

اهتزاز الثقة بالنفس

هو تراجع لحضي في شعور اللاعب بقدراته و كفاءته على الأداء الناجح، حيث يظهر ذلك بعد الفشل أو الخطأ، ويؤدي إلى الخوف و التردد من تكرار الأداء الخاطئ أثناء المباراة.

التفكير السلبي اللحظي

هو احد أنماط الأفكار السلبية الطارئة التي تكون سريعة على ذهن اللاعب أثناء الأداء او المنافسة، مثل توقع فشل الارسل أو تضخيم خطأ الأداء كالأعداد او التمرير، مما يزيد من الانكسار النفسي و تباين التركيز في الاداء

ضعف السيطرة السلوكية

هو عدم قدرة اللاعب او الفريق على ضبط سلوكه في المباراة او أثناء المواقف الضاغطة (Subhan و عباس، 2020)

انخفاض الدافعية المؤقت

هو تراجع في الأداء اللحظي في مستوى الرغبة والحماس لمواصلة المباراة بنفس الكفاءة بعد التعرض لضغط أو فشل ثم تم عرض المجالات المقترحة على مجموعة من الخبراء من أساتذة علم النفس العام وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع والاختبار والقياس والبالغ عددهم (11) خبيراً عن طريق استمارة لاستطلاع رأي الخبراء لمعرفة صلاحية مكونات الانكسار اللحظي لدى افراد لاعبي الكرة الطائرة جلوس، ولترتيب المجالات الستة المقترحة وحسب أهميتها ومن ثم تحديد فقرات كل مجال في ضوء الأهمية التي يتوصل إليها فقد تضمنت الاستمارة أيضاً آراء الخبراء لتقدير أهمية كل مجال من المجالات الستة وبناء على آراء الخبراء فقد تم الإبقاء على خمس مجالات المقياس المقترحة وتم استبعاد مجال واحد وهو (الانخفاض المؤقت في الدافعية) وبعد تحليل استجابات الخبراء إحصائياً باستخدام (معادلة فيشر) تم التوصل إلى أهمية كل مجال و كما مبين بالجدول ادناه

جدول يمثل عدد الخبراء والنسب المئوية للمكونات

ت	المكون	عدد الخبراء الكلي	عدد المتفقين	عدد غير المتفقين	كاي المحتسبة	كاي الجدولية	نسبة الاتفاق %	الدالة
1	التوتر الانفعالي	11	11	0	11.00	3.84	100%	دالة
2	تشوش التركيز	11	10	1	7.36		90.9%	دالة
3	اهتزاز الثقة بالنفس	11	10	1	7.36		90.9%	دالة
4	التفكير السلبي اللحظي	11	9	2	4.45		81.8%	دالة
5	ضعف السيطرة السلوكية	11	9	2	4.45		81.8%	دالة
6	الانخفاض المؤقت في الدافعية	11	6	5	0.09		54.5%	غير دالة

وضع الصيغة الأولية للمقياس:

لغرض وضع الصيغة الأولية للمقياس قام الباحث بعدة إجراءات وهي:

جمع وإعداد فقرات المقياس :-

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث في الانكسار النفسي التي لها صلة قريبة بالموضوع عدد الفقرات (45) فقرة موزعة على (5) مجالات والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) يبين عدد الفقرات في كل مجال

ت	اسم المجال	عدد الفقرات
1	التوتر الانفعالي	9
2	تشوش التركيز	9
3	اهتزاز الثقة بالنفس	9
4	التفكير السلبي اللحظي	9
5	ضعف السيطرة السلوكية	9

وبعد عرض المقياس على الخبراء (11) خبير للتعرف على مدى صلاحية عبارات المقياس ومدى مناسبتها لقياس ما وضع له فضلاً عن تقويم وتعديل العبارات والحكم عليها من حيث الصياغة والدقة في المضمون وحول استخدام الميزان الخماسي لتقدير درجات أفراد العينة، فضلاً عن عدد البدائل واوزانها وانتماؤها لأبعاد المقياس المحددة سابقاً.

اذ قام الباحث بتحليل نتائج المقياس مستخدماً النسبة المئوية كمعيار لقبول أو استبعاد عبارات المقياس، اذ قبلت العبارة التي يتفق عليها (75%) فأكثر من المحكمين على إنها صالحة ومناسبة للمقياس حيث تم استبعاد بعض الفقرات التي أظهرت معاملات ارتباط أقل مقارنة بغيرها أو لتقارب معناها مع فقرات أخرى، وبما لا يؤثر في تمثيل المجال، لغرض اختصار المقياس ورفع كفاءته القياسية.

حيث تكون المقياس كالتالي

جدول (3) يبين عدد الفقرات في كل مجال

ت	اسم المجال	عدد الفقرات
1	التوتر الانفعالي	7
2	تشوش التركيز	6
3	اهتزاز الثقة بالنفس	7
4	التفكير السلبي اللحظي	6
5	ضعف السيطرة السلوكية	6

تطبيق المقياس:

قام الباحث بتطبيق أداة البحث على عينة بلغت (160) لاعب وبعد جمع البيانات وجد الباحث أن جميع الاستثمارات كانت مكتملة الإجابة.

علاقة ارتباط درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه :-

هو أسلوب من الأساليب التي يمكن من خلاله معرفة قدرة الفقرة على التمييز وهو يقوم على إيجاد درجة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال، وقد ظهر بان جميع الفقرات معنوية عند مستوى دلالة (0.05) و الجداول التالية يوضح ذلك

جدول (4) مجال التوتر الانفعالي

المجال	الفقرة	R	النسبة %	الدالة
التوتر الانفعالي	اشعر بالتوتر عند فقدان الكرة	0.72	72%	دالة
	عند خسارتي لنقطة سهلة اشعر بالقلق	0.68	68%	دالة
	في المواقف الحاسمة افقد هدوئي	0.75	75%	دالة
	يزداد قلقي في الشوط الثالث	0.70	70%	دالة
	اشعر بعدم قدرتي على أداء المهارات عندما نخسر نقاط متتالية	0.73	73%	دالة
	في النقاط الأخيرة من المباراة ينتابني شعور سيئ	0.71	71%	دالة
	اشعر عدم الارتياح عند بداية كل شوط	0.67	67%	دالة

جدول (5) مجال تشويش التركيز

المجال	الفقرة	R	النسبة %	الدالة
تشويش التركيز	عند تكرار الأخطاء اشعر بالتشتت الفكري	0.74	74%	دالة
	افقد الانتباه بعد خسارتي الارسال	0.70	70%	دالة
	يؤثر أداء الارسال الخاطئ على باقي مهاراتي	0.73	73%	دالة
	يقل تركيزي بعد تعرضي للضغط في اللعب	0.71	71%	دالة
	أرتكب أخطاء بعد قلة التركيز	0.75	75%	دالة
	أشك في قدراتي البدنية بعد ارتكاب الأخطاء	0.72	72%	دالة

جدول (6) اهتزاز الثقة بالنفس

المجال	الفقرة	r	النسبة %	الدالة
اهتزاز الثقة بالنفس	يقل تركيزي بعد تعرضي للضغط في اللعب	0.78	78%	دالة
	أرتكب أخطاء بعد قلة التركيز	0.74	74%	دالة
	يؤثر التوتر على مستويات انتباهي داخل الملعب	0.71	71%	دالة
	أشك في قدراتي البدنية بعد ارتكاب الأخطاء	0.76	76%	دالة
	أفقد ثقتي أثناء موقف صعبة	0.73	73%	دالة
	أتردد في تنفيذ الضرب الساحق بعد الفشل	0.75	75%	دالة
	أفضل تمرير الكرة بدل الضرب الساحق	0.77	77%	دالة

جدول (7) التفكير السلبي اللحظي

المجال	الفقرة	r	النسبة %	الدالة
التفكير السلبي اللحظي	أشعر بصعوبة مساعدة فريقي	0.70	70%	دالة
	يقل إحساسي بالقوة أثناء المباراة	0.74	74%	دالة
	يتأثر أدائي المهاري مع ضعف ثقتي بنفسي	0.69	69%	دالة
	أفكر كثيراً أثناء المباراة و أثناء اللعب	0.76	76%	دالة
	أتمنى إطالة فترات الوقت المستقطع	0.73	73%	دالة
	أضخم حجم الخطأ الذي ارتكبته	0.75	75%	دالة

جدول (8) ضعف السيطرة السلوكية

المجال	الفقرة	r	النسبة %	الدالة
ضعف السيطرة السلوكية	يقل حماسي كثيراً بعد الأخطاء المتتالية	0.67	67%	دالة
	يتغير أدائي أثناء اللعب السيئ	0.72	72%	دالة
	انسحب ذهنياً بعد أجواء المباراة الصعبة	0.69	69%	دالة
	أظهر ردود فعل احيانا غير مناسبة أثناء اللعب	0.74	74%	دالة
	يقل التزامي بالخطأ الهجومية الموضوعة	0.71	71%	دالة
	أجد صعوبة في ضبط مهارات الدفاع أثناء المباراة	0.73	73%	دالة

جدول (9) يوضح معاملات الارتباط بين مجالات مقياس الانكسار اللحظي والدرجة الكلية للمقياس

ت	المجال	معامل الارتباط (r)	النسبة المئوية %	الدلالة الإحصائية
1	التوتر الانفعالي	0.79	79%	دالة
2	ضعف التركيز	0.75	75%	دالة
3	اهتزاز الثقة بالنفس	0.82	82%	دالة
4	التفكير السلبي اللحظي	0.77	77%	دالة
5	ضعف السيطرة السلوكية	0.73	73%	دالة

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات مقياس الانكسار اللحظي والدرجة الكلية للمقياس، لغرض التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمجالات.

تم احتساب معامل القدرة التمييزية حيث اشارت نتائج جدول (8) إلى أن جميع فقرات مقياس الانكسار اللحظي تمتلك قدرة تمييزية جيدة بين المجموعتين العليا والدنيا، مما يدل على صلاحية الفقرات للاستخدام في المقياس.

جدول (10) معامل ثبات مقياس الانكسار اللحظي بطريقة ألفا كرونباخ

ت	المجال	عدد الفقرات	معامل ألفا
1	التوتر الانفعالي	7	0.83
2	ضعف التركيز	6	0.79
3	اهتزاز الثقة بالنفس	7	0.85
4	التفكير السلبي اللحظي	6	0.81
5	ضعف السيطرة السلوكية	6	0.78
	المقياس ككل	32	0.88

أظهرت نتائج معامل ألفا كرونباخ أن مقياس الانكسار اللحظي يتمتع بدرجة عالية من الثبات، إذ بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل ($\alpha = 0.88$) ، وهي قيمة تقع ضمن الحدود المقبولة علمياً، مما يدل على اتساق الفقرات داخلياً وصلاحية المقياس للاستخدام في القياس النفسي الرياضي.

وبذلك يكون الباحث قد استكمل إجراءات بناء وتقنين مقياس الانكسار اللحظي بصورته النهائية، المتكون من (32) فقرة موزعة على (5) مجالات، وتم التحقق من صدقه وثباته باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، مما يجعله أداة صالحة للتطبيق في البحث الحالي.

تطبيق المقياس

بعد الانتهاء من بناء وتقنين مقياس الانكسار اللحظي والتأكد من صدقه وثباته، تم تطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة البحث الأساسية البالغة (160) لاعباً من لاعبي الكرة الطائرة جلوس، موزعين على (10) أندية تمثل مناطق شمال ووسط وجنوب العراق.

جدول (12) بناء المعايير

المستوى	المدى الدرجي	التفسير
منخفض	32 – 74	انكسار لحظي منخفض
متوسط	75 – 117	انكسار لحظي متوسط
مرتفع	118 – 160	انكسار لحظي مرتفع

تم بناء معايير مقياس الانكسار اللحظي باستخدام طريقة المدى وطول الفئة، إذ قُسمت الدرجات إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) لغرض تفسير النتائج.

جدول (X)

جدول (13) توزيع أفراد عينة البحث حسب مستويات الانكسار اللحظي

مستوى الانكسار اللحظي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية %
منخفض	38	23.75%
متوسط	92	57.50%
مرتفع	30	18.75%
المجموع	160	100%

يبين جدول (X) نتائج تطبيق معايير مقياس الانكسار اللحظي على عينة البحث، إذ ظهرت أن النسبة الأكبر من اللاعبين تقع ضمن المستوى المتوسط من الانكسار اللحظي، مما يشير إلى تعرض لاعبي الكرة الطائرة جلوس إلى ضغوط نفسية متوسطة أثناء المنافسات. كما أظهرت النتائج وجود نسبة من اللاعبين ضمن المستوى المرتفع، الأمر الذي يعكس تأثير بعض اللاعبين بالمواقف التنافسية الضاغطة، في حين جاءت نسبة المستوى المنخفض أقل مقارنة ببقية المستويات. إذ تم اعتماد هذه المستويات لغرض تفسير نتائج عينة البحث الحالية فقط، ولا تُعد معايير عامة إلا بعد تطبيق المقياس على عينات أوسع وأكثر تنوعاً.

الاستنتاجات (Conclusions)

1. تم بناء وتقييم مقياس الانكسار اللحظي لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس بالاعتماد على أسس علمية دقيقة في القياس النفسي الرياضي.
2. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي تمتع المقياس بدرجات جيدة من الصدق والثبات، مما يؤكد صلاحيته للاستخدام في قياس الانكسار اللحظي لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس.
3. بينت نتائج تطبيق المقياس على عينة البحث أن مستويات الانكسار اللحظي لدى اللاعبين تباينت بين منخفضة ومتوسطة ومرتفعة، مع تمركز النسبة الأكبر ضمن المستوى المتوسط.
4. يوفّر المقياس أداة علمية مناسبة يمكن للباحثين والمدرّبين الاستفادة منها في تشخيص حالات الانكسار اللحظي لدى اللاعبين أثناء المنافسات.

التوصيات (Recommendations)

1. اعتماد مقياس الانكسار اللحظي في الدراسات والبحوث النفسية الرياضية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة جلوس.
2. تطبيق المقياس على عينات أوسع ومن مناطق مختلفة لغرض تعميم نتائجه وبناء معايير أكثر دقة في المستقبل.
3. استخدام نتائج المقياس من قبل المدرّبين والاختصاصيين النفسيين لوضع برامج إرشادية ونفسية تهدف إلى تقليل الانكسار اللحظي لدى اللاعبين.

4. إجراء دراسات مستقبلية تربط الانكسار اللحظي بمتغيرات نفسية ومهارية أخرى مثل القلق التنافسي، الثقة بالنفس، والأداء المهاري.
5. العمل على تكييف المقياس أو تطوير مقاييس مشابهة لاستخدامها في ألعاب رياضية أخرى أو فئات مختلفة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

المصادر

1. Haider Ali Salman, Aqeel Bahjat Abbas, & Abd al sajad sadoon nasser. (2024). Psychological stability and its relationship to achieving pressure-lifting (Bing Press) in Paralympic weightlifting for young people with physical disabilities. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 4(4), 40–45. <https://doi.org/10.62540/mjss.2022.04.04.08>
2. Aqeel Bahjat Abbas, Shaaima Abdul Matar Al-Tamimi, & Riad Mezher. (2024). A comparative study of the social interaction that excites the excitement and success between Baghdad University and Al-Mustansiriya University for the third and fourth stages. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 3(2), 252–272. <https://doi.org/10.62540/mjss.2021.03.02.01>
3. Aqeel Bahjat Abbas. Psychological hesitation and its relation to the accuracy of football goal scoring among first-year students at the College of physical education and sports science - Al-Mustansiriyah University. *J Sports Sci Nutr* 2023;4(2):219-223. DOI:
4. Abbas, A. B. (2023). Psychological hesitation and its relation to the accuracy of football goal scoring among first-year students at the College of Physical Education and Sports Science Al-Mustansiriyah University. *Journal of Sports Science and Nutrition*, 4(2), 219-223. <https://doi.org/10.33545/27077012.2023.v4.i2d.214>
5. Omar Mizher Malik. (2024). The effectiveness of aerobic exercises using rubber bands on some of physical fitness elements for secondary school students. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 3(1), 202–210. <https://doi.org/10.62540/mjss.2021.03.01.21>
6. Omar Mezher Malik, Ahmed Waleed Abdel Rahman. (2024). The relationship of some biomechanical variables with the achievement of 50 m freestyle swimming for youth. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 1(3), 275–285. <https://doi.org/10.62540/mjss.2019.01.03.10>

7. Ali Fouad Fayek, O. M. M. (2024). Educational exercises according to the kinematic variables in learning the approximate sprint stage of the Long jump jumpers. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 317–322. <https://doi.org/10.62540/mjss.conf.4th.2023.38>
8. ا. د حسام سعيد كريم, & م. م. عقيل بهجت عباس. (2023). علاقة الضغوط النفسية بدقة اداء مهارة التهديف لدى طلبة المرحلة الاولى للدراسة المسائية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/الجامعة المستنصرية. *University of Thi-Qar Journal for Sciences of Physical Education*, 1(1), 145-155.
9. SAKHI, A., FAKHER, T., & ABBAS, A. (2020). THE EFFECT OF EDUCATIONAL COMPETITIVE EXERCISES WITH HELPS TO DEVELOP THE MOTOR BEHAVIOR OF THE ACCURACY OF THE SKILL OF SIMPLE ATTACK IN VOLLEYBALL FOR JUNIORS. *INTERNATIONAL JOURNAL*, 5(1), 200-210.
10. Farhan, M. M. A., & Tuaimah, S. D. (2021). The Effect of Rehabilitative Physical Exercises to Develop Some Aspects of Muscle Strength and Range of Motion in Rehabilitating the Deltoid Muscle of the Shoulder Joint of Badminton Players. *Prof.(Dr) RK Sharma*, 21(1), 1356.
11. Taima, S. D., Neama, S. A., & Al-Momen, H. S. (2024). The effect of high-intensity interval training on developing the endurance and offensive skill performance of advanced basketball players. *journal mustansiriyah of sports science*, (5).
12. Taima, S. D. (2025). The percentage of the contribution of human knives to the stage of advancement and advancement and its relationship to the achievement of the high jump for young women. *مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية*, 2(2), 483-473.
13. Abd Al Ameer .(2025) .Psychological hesitation and its relationship to the effectiveness of the 100-meter hurdles for female students .*Physical Education Journal*.
14. Ali Subhan .(2020) .The effect of educational competitive exercises with aids in developing the skill of simple offensive hit in volleyball .*International Journal of Psychosocial Rehabilitation*.
15. aqeel bahjat abass .(2023) .Psychological hesitation and its relation to the accuracy .*Journal of Sports Science and Nutrition*.
16. Mohammed .(2026) .Psychological resilience and its effects on anxiety and hesitation in performing defensive skills in youth soccer .*Journal of Studies and Researches of Sport Education*.

17. Mohammed, W. K & ,Ahmed, A. A. (2026). Psychological resilience and its effects on anxiety and hesitation in performing defensive skills in youth soccer. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 36.(2). (بلا تاريخ).
18. r.s Weinberg .(2019). Foundations of sport and exercise psychology .*Human Kinetics*.
19. محمد احمد. (2021). التوتر الانفعالي وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية. 19.

الملاحق

مقياس الانكسار اللحظي

ت	العبرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بالتوتر عند فقدان الكرة					
2	عند خسارتي لنقطة سهلة أشعر بالقلق					
3	في المواقف الحاسمة أفقد هدوئي					
4	يزداد قلقي في الشوط الثالث					
5	أشعر بعدم قدرتي على أداء المهارات عندما نخسر نقاطاً متتالية					
6	في النقاط الأخيرة من المباراة ينتابني شعور سيئ					
7	أشعر عدم الارتياح عند بداية كل شوط					
8	عند تكرار الأخطاء أشعر بالتشتت الفكري					
9	أفقد الانتباه بعد خسارتي الإرسال					
10	يؤثر أداء الإرسال الخاطئ على باقي مهاراتي					
11	يقل تركيزي بعد تعرضي للضغط في اللعب					
12	أرتكب أخطاء بعد قلة التركيز					
13	يؤثر التوتر على مستويات انتباهي داخل الملعب					
14	أشك في قدراتي البدنية بعد ارتكاب الأخطاء					
15	أفقد ثقتي أثناء موقف صعب					
16	أتردد في تنفيذ الضرب الساحق بعد الفشل					
17	أفضل تمرير الكرة بدل الضرب الساحق					
18	أشعر بصعوبة مساعدة فريقي					
19	يقل إحساسي بالقوة أثناء المباراة					
20	يتأثر أدائي المهاري مع ضعف ثقتي بنفسي					
21	أفكر كثيراً أثناء المباراة و أثناء اللعب					
22	أتمنى إطالة فترات الوقت المستقطع					
23	أضخم حجم الخطأ الذي ارتكبته					
24	أود التحدث بعد كل نهاية وقت مستقطع					
25	يصعب علي التفكير تحت الضغط					
26	الأفكار السلبية تؤثر على قراراتي في الملعب					
27	يقل حماسي كثيراً بعد الأخطاء المتتالية					
28	يتغير أدائي أثناء اللعب السيئ					
29	أنسحب ذهنياً بعد أجواء المباراة الصعبة					
30	أظهر ردود فعل أحياناً غير مناسبة أثناء اللعب					
31	يقل التزامي بالخطأ الهجومية الموضوعة					
32	أجد صعوبة في ضبط مهارات الدفاع أثناء المباراة					