مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

علاقة استخبارات المهارات النفسية و التقييم الذاتي بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة

تقدم به

م.د أسعد عدنان عزيز الصافي م.م علاء كاظم عرموط

حسام حسين مطنش

١ – التعريف بالبحث : –

١-١ مقدمة البحث وأهميتة : –

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضى ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احراز افضل مستوى ممكن،ولقد تقاربت هذه القدرات من خلال طرق الإعداد البدنى والمهارى والخططى ومبادئه الى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية والتفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى.

والمهارات النفسية تمثل بعدا هاما فى إعداد اللاعبين فهى تلعب دورا أساسيا فى تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولى يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهارى والخططى ويحدد العامل النفسى نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا فى تحقيق الفوز.

بالأضافة الى ذلك فأن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة فى بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضى فى مجموعة له خصائص مميزة، ومن أجل النجاح فى نشاط رياضى محدد لابد من توافر سمات معينة فى الشخصية، فالفرد الرياضى الذى يفتقر الى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة فى مستوى الشخصية.

بالأضافة الى أن التقييم الذاتي الصحيح للاعب يؤدي الى تحسن الأداء وتطورة وبالعكس من ذلك فأن التقيم الخاطئ يودى الى تدهور الأداء والانجاز عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا مرتبط بالحالة لمهارات النفسية للاعب ومدى تكاملها .

أن تنمية المهارات النفسية والتى تتمثل فى الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلى- الاسترجاع العقلى يجب أن تسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال فى المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (محمد العربي :١٩٩٦،ص ٣٦٢) .

وتعتبر الكرة الطائرة أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التى تتميز بالأداء الحركى المتغير والذى يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة ، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين، بالإضافة الى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التى تتميز بشدتها وسرعة تغيرها والذى من شأنه أن يؤثر على الأداء المهارى والخططى للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية وعلاقتها بالتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة حتى تمكنهم من تحقيق الفوز فى المنافسات بجانب إعدادهم البدنى والمهارى والخططى .

ومن هذا المنطلق جائت أهمية البحث في الأستفادة من أستخبارات المهارات النفسية ومدى علاقتها بالقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة التى من خلالها يمكن التعرف بصورة جيدة على مستوى اللاعبين فى أدائهم ونتائج المباريات .

١-٢ مشكلة البحث :-

من خلال خبرة الباحثين كلاعبي ومدربي ومايشير الية واقع لعبة الكرة الطائرة في العراق الى اهتمام المدربين وجميع العاملين على النواحى البدنية والمهارية والخططية مع قلة الأهتمام للجانب النفسى من الشخصية للاعبين وذلك بالرغم من أن الأداء الرياضى بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططية ومهارات نفسية أيضا والتقييم الذاتي ومدى مطابقتة مع المستوى العام للطموح عند لاعبي الكرة الطائرة مع قدراتهم البدنية والفنية والخططية وتناسبها ودورها في تحقيق نتائج المبارات لهذا أرتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة .

١-٣ أهداف البحث :-

يهدف البحث الى التعرف على مايأتي :

١. المهارات النفسية المميزة للاعبي الكرة الطائرة لاندية الفرات الاوسط .
٢. التقييم الذاتي للاعبي الكرة الطائرة لاندية الفرات الاوسط.
٣. العلاقة بين المهارات النفسية والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة لاندية الفرات الاوسط .
٤. العلاقة مابين المهارات النفسية والتقييم الذاتي بنتاج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الاوسط .

١-٤ فروض البحث :-

يفترض الباحث مايأتي :

١- المهارات النفسية التى تميز لاعبي الكرة الطائرة لاندية الفرات الاوسط تختلف في تسلسلها حسب مستوى اللاعبين .

٢- التقييم الذاتي الذي يميز لاعبي الكرة الطائرة لاندية الفرات الاوسط يختلف حسب مستوى اللاعبين .

٣- هناك علاقة دالة إحصائياً بين المهارات النفسية والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة لاندية الفرات الاوسط .

٤- هناك علاقة دالة إحصائياً بين المهارات النفسية ونتاج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الاوسط .

٥- هناك علاقة دالة إحصائياً بين التقييم الذاتي ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الاوسط .

١-٥ مجالات البحث :-

١- المجال البشري : أندية الفرات الأوسط بالكرة الطائرة للمتقدمين (رجال) للدوري الدرجة الأولى للموسم ٢٠٠٩-٢٠١٠ وهي أندية(السنية ، القاسم ، المهناوية ، المشروع) وبواقع (٣١) لاعباً .

٢- المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية /جامعه القادسية وقاعة رحيم عباس المغلقة في الديوانية.

٣- المجال الزماني : من ٢٠٠٩/٩/٢٣ ولغاية ٢٠١٠/١٠/٢١ .

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :-

ان اختيار منهج البحث يتناسب مع مشكلة البحث وكيفية الوصول الى حل المشكلة بالأضافة الى ذلك ان طبيعة الظاهرة التي يتطرق اليها الباحثون هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم واهدافه ، لذا اعتمد الباحثون المنهج الوصفي وبالاسلوب المسحي ، بخطواته العلمية الدقيقة لطبيعة مشكلة البحث واهدافه .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :-

من الامور الاساسية التي يجب على الباحث الاهتمام بها هي الحصول على عينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً ، ومن خلال ما تقدم فقد كان مجتمع البحث هي فرق اندية الفرات الاوسط للدرجة الأولى بالكرة الطائرة – المتقدمين (رجال) – للموسم الرياضي (٢٠٠٩-٢٠١٠) ، والبالغ عددهم (٩)

اندية ، اذ تم تحديد جميع هذه الأندية لمجتمع البحث وهي (الهاشمية ، النجف ، السنية، الروضتين ، الحسينية ، القاسم ، المشروع ، المشخاب ، المهناوية) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من خلال بطولة خاصة اقامها الأتحاد الفرعي بالكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط في مدينة الديوانية فقط الأندية التي شاركت فيها وهي (٤) أندية تمثل أندية (السنية ،القاسم، المهناوية، المشروع) وتم أستبعاد أندية (الهاشمية ، النجف ، الروضتين ، الحسينية ، المشخاب) لعدم مشاركتهم في البطولة اذ كان المجموع الكلي لمجتمع البحث (٤٠) لاعباً وقد تم استبعاد اللاعب المعد واللاعب الليبرولأن هناك فقرات في المقياس لاتتناسب مع أداءهم المهاري وكذلك اللاعبين الذين كانت اجاباتهم غير كاملة وبذلك اصبح عدد افراد العينة (٣١) لاعباً ، موزعين على (٤) أندية اذ بلغت نسبة عينة البحث التي تم اجراء البحث عليها ٧٧.٥% من مجتمع البحث كما في الجدول (١) .

الجدول (١)

يبين فيه مجتمع وعينة البحث للاعبي فرق اندية الفرات الاوسط للدرجة الأولى بالكرة الطائرة – المتقدمين (رجال) – للموسم الرياضي (٢٠٠٩-٢٠١٠)

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين المختبرين	المستبعدين	العدد النهائي
١	الهاشمية	صفر	صفر	صفر
٢	السنية	٨	٢	٦
٣	النجف	صفر	صفر	صفر
٤	الروضتين	صفر	صفر	صفر
٥	الحسينية	صفر	صفر	صفر
٦	القاسم	١٠	٢	٨
٧	المشروع	١٠	٢	٨
٨	المشخاب	صفر	صفر	صفر
٩	المهناوية	١٢	٣	٩
المجموع	٩ أندية	٤٠	٩	٣١

وقد تم اجراء التجانس لافراد العينة من حيث (الطول ، الوزن ، العمر ، العمر التدريبي) وقد استخدم قانون معامل الالتواء للتأكد من تجانس العينة وكما مبين في الجدول (٢) .

الجدول (٢)

يبين تجانس العينة

ت	المتغيرات	س̄	ع	الوسيط	معامل* الألتواء	النتيجة
١	الطول / سم	١٨٨.٣	٣.٨١١	١٨٩	-٠.١٢	متجانس
٢	الوزن / كغم	٧٩.٢٦	٦.٣٩٧	٧٨	٠.٥٤٦	متجانس
٣	العمر / سنة	٢٤.٩٣٣	٢.٠٨٦	٢٥	-٠.٢٢	متجانس
٤	العمرالتدريبي/ سنة	٦.٢	١.٧٨	٦	٠.٠٠٤	متجانس

* تكون العينة متجانسة اذا كانت قيمة معامل الألتواء بين (+١،-١) .

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة و أدوات البحث العلمي:-

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة:-

١- استمارات أستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة .

٢- استمارات تفريغ بيانات اللاعبين .

٣- استمارات الاستبيان لأستطلاع اراء الخبراء والمختصين .

٤- أستمارات تسجيل المباريات .

٥- جهاز الكتروني(الدستاميتر) لقياس الطول و الوزن.

٦- محرار لقياس درجة حرارة القاعة المغلقة والرطوبة أردني الصنع .

٧- كاميرا تصوير عدد(١) لتصوير المباريات .

٨- حاسوب نوع DELL عدد (١) .

٣-٣-٢ أدوات البحث العلمي :-

"وهي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت "

(وجية ، احمد :٢٠٠٢.ص٦٥) :.

ولهذا استعان الباحث بالادوات التي تضمن تحقيق اهداف البحث ومنها :-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- شبكة الانترنيت .

- المقاييس .
- المقابلات الشخصية (ملحق ٣) .
- كادر عمل مساعد .

٣- ٤ إجراءات البحث الميدانية :-

٣- ٤-١ التجربة الاستطلاعية :-

" وهي طريقة عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وعد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت ،الكلفة ،الكوادر المساعدة ،صلاحية الأجهزة و الأدوات وغيرها" (مروان :١٩٩٩،ص٩٠) .

اذا أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء الموافق ٢٢ / ٩ / ٢٠١٠ الساعة التاسعة في قاعة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية على عينة من (٦) طلاب من يمثلون فريق الكلية بالكرة الطائرة .

٣-٤-٢ الأسس العلمية للمقاييس :-

٣-٤-٢-١ الصدق :-

أن من أهم الأمور التي يجب أن يتميز بها االمقياس هو الصدق، والصدق يعني "أن يكون المقياس قادراً على قياس السمة أو الظاهرة أو الصفة التي وضع لأجلها" (مروان : ٢٠٠٠ ، ص٤٣). لذلك استخدم الباحث صدق المحتوى وذلك من خلال عرض الاستمارات على مجموعة من الخبراء والمختصين لتحديد مدى صلاحية الأستمارات للمقاييس للبيئة العراقية عند لاعب الكرة الطائرة كما في الملحق (٣) الذين أكدوا أن الأستمارات للمقياس قادرة على قياس الصفة التي وضعت من اجلها ولتأكيد ان المقاييس صادقة قام الباحث بأيجاد معامل الصدق الذاتي وهو يمثل جذر معامل الثبات وكما في الجدول(٣) .

٣-٤-٢-٢ الثبات :-

يقصد بالمقياس الثابت " هو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبقت اكثر من مرة في ظروف متماثلة "(نادر، هشام:٢٠٠٥،ص١٤٥) ، ولذا قام الباحث باستعمال طريقة اعادة المقياس لايجاد معامل الثبات ان بهذه الطريقة يمكن اعادة البحث على العينة نفسها مرتين او اكثر تحت ظروف متشابهة قدر الامكان (مصطفى:١٩٩٩،ص٧) . ومن أجل ايجاد معامل الثبات تم اعادة المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية بعد مرور اسبوع (يوم الثلاثاء ٢٠١٠/٩/٢٨) إذ استعمل قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لأستخراج معامل الثبات، وكما في الجدول (٣).

٣-٤-٢-٣ الموضوعية :-

"يقصد بموضوعية المقياس عدم تأثر الأحكام الذاتية من قبل المختبر أو أن توافر الموضوعية دون تحيز والتدخل الذاتي من قبل المختبر فكلما زادت درجة الذاتية على الأحكام كلما قلت نتيجة الموضوعية "(وجية :٢٠٠٢،ص٢٠) . وبما ان االمقاييس المستخدمة عبارة عن استمارات مقننة ومعروضة على الخبراء وتحتوي على درجات محددة لايختلف عليها أثنان لهذا تتعتبر ذات موضوعية عالية .

الجدول (٣)

يبين المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة في البحث

المقاييس		معامل الثبات*	معامل الصدق الذاتي
التقييم الذاتي للاعب		٠.٩٤	٠.٩٧
أستخبارات المهارات النفسية	التصور	٠,٩١	٠.٩٥
	الاسترخاء	٠.٩١	٠.٩٥
	الانتباه	٠.٩٠	٠.٩٤
	القلق	٠.٩٦	٠.٩٨
	الثقة بالنفس	٠.٩٢	٠.٩٦
	دافعية الإنجاز	٠.٩٣	٠.٩٦

* قيمة معامل الأرتباط الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة ٠.٠٥= ٠.٨١

٣-٥ التجربة الرئيسة للبحث :-

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسة في بطولة خاصة أقيمت بالتنسيق مع الاتحاد الفرعي للكرة الطائرة في الديوانية لأندية الفرات الأوسط بالكرة الطائرة لدوري الدرجة الأولى للمتقدمين (رجال) وهي أندية (السنية ، القاسم ، المهناوية ، المشروع) وقد اقيمت هذه البطولة من مرحلتين وبدأت البطولة بتاريخ الجمعة ٢٠١٠/٩/٢٤ وانتهت بتاريخ الجمعة ٢٠١٠/١٠/١٥ وقد كان عدد المباريات في البطولة(١٢) مباراة وكما في الجدول (٤) وقد تم توزيع أستمارات المقاييس لكل من أستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي للاعبين قبل بدية مباريات البطولة أي بتاريخ الجمعة ٢٠١٠ /٩/٢٤وكما يلي .

٣- ٥- ١ أستخبارات المهارات النفسية:

ويسمى استخبار المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من ستيفان بل Bull، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك Shambrook (١٩٩٦) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضى وقد قام محمد حسن علاوى بإعداده وتعريبه وهى تشتمل على الأبعاد التالية:

- القدرة على التصور.
- القدرة على الاسترخاء.
- القدرة على تركيز الانتباه.
- القدرة على مواجهة القلق.
- الثقة بالنفس.
- دافعية الإنجاز الرياضى.

ويتضمن الاستخبار ٢٤ عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله ٤ عبارات ويقوم اللاعب الرياضى بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسى الدرجات . (محمد حسن علاوى:١٩٩٨ ص٥٤٣-٥٤٧) كما في الملحق (١).

٣- ٥-٢ التقييم الذاتي :

صمم محمد حسن علاوي أختبارين لمحاولة التعرف على مدى حاجة اللاعب للتدريب على المهارات النفسية كمهارات الأسترخاء أو التصور العقلي أو تركيز الأنتباه وذلك على نمط الأختبارات السابقة لمارتنيز ١٩٩٧ التي صممها للمدرب وقام محمد حسن علاوي بتصميمة للاعبين .

الأختبارالأول بعنوان : التقييم الذاتي للاعب الرياضي (الصورة أ) ويقيس النزعة الشعورية بالضغط بالنسبة للاعب الرياضي .

الأختبار الثاني بعنوان : التقييم الذاتي للاعب الرياضي (الصورة ب) ويقيس القدرة على مواجه اللاعب الرياضي للضغط .

ويتكون كل أختبار من ١٠عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالأجابة على عبارات كل أختبار على مقياس خماسي التدرج (تنطبق تماماً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لاتنطبق علي تماماً) مع مراعاة أن تتم الأجابة على الصورة (أ) أولاً ثم الصورة (ب) ثانيا (محمد حسن علاوى :١٩٩٨ ص٥٥٢-٥٥٤) كما في الملحق (٢).وتم الأهتمام بدرجة الحرارة والرطوبة لأنها لها تأثير سلبي على أداء اللاعبين حتى يمكن ضبط هذا المتغير الدخيل .

الجدول(٤)

يبين مبارايات البطولة

ت	المباراة	التاريخ	الرطوبة	الحرارة	النتيجة
١	السنية – القاسم	٢٠١٠/٩/٢٤	-٣١ %٣٩	١٩-٢٣ ْ	٣- ٠
٢	المهناوية- المشروع	٢٠١٠/٩/٢٤	-٣١ %٣٩	١٩-٢٣ ْ	٣- ٠
٣	السنية – المهناوية	٢٠١٠/٩/٢٨	-٢١ %٢٣	٢٠-٢٤	٣-٠
٤	القاسم- المشروع	٢٠١٠/٩/٢٨	-٢١ %٢٣	٢٠-٢٤	٣-١
٥	االسنية – المشروع	٢٠١٠/١٠/١	-٣٠ %٣٤	٢٠-٢٢	٣-٠
٦	القاسم- المهناوية	٢٠١٠/١٠/١	-٢٩ %٣٢	٢١-٢٤	٣-٢
٧	السنية – القاسم	٢٠١٠/١٠/٤	-٣١ %٣٩	١٩-٢٣ ْ	٣- ٠
٨	المهناوية- المشروع	٢٠١٠/١٠/٤	-٣١ %٣٩	١٩-٢٣ ْ	٣- ٠
٩	السنية – المهناوية	٢٠١٠/١٠/٨	-٢١ %٢٣	٢٠-٢٤	٣-١
١٠	القاسم- المشروع	٢٠١٠/١٠/٨	-٢١ %٢٣	٢٠-٢٤	٣-١
١١	السنية – المشروع	٢٠١٠/١٠/١٥	-٣٠ %٣٤	٢٠-٢٢	٣-٢
١٢	القاسم- المهناوية	٢٠١٠/١٠/١٥	-٢٩ %٣٢	٢١-٢٤	٣-١

٣-٦ الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الحقيبةالاحصائية SPSS الأصدار(١٢) وأستخرج منها الأتي :-

١- الوسط الحسابي (س) —

٢- الانحراف المعياري (ع) .

٣- النسبة المئوية .

٤- معامل الالتواء .

٥- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

٦- معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤-١- عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لأستخبارات المهارات النفسية المميزة وترتيبها عند لاعبي الكرة الطائرة ومناقشتها .

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والأنحرافات المعيارية والنسبة المئوية لأستخبارات المهارات النفسية المميزة عند لاعبي الكرة الطائرة وترتيبها تنازليا

ت	المعاملات الاحصائية / أستخبارات المهارات النفسية	االوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	النسبة المئوية للمهارة %	ترتيب المهارات النفسية تنازليا
١.	القدرة على مواجهة القلق	١٩.٤٤	٥.٣٥	%٨١	الأولى
٢.	القدرة على الاسترخاء	١٥.٤٤	٣.٤	%٦٤	الثانية
٣.	الثقة بالنفس	١٤.٥٥	٣.٦٣	%٦١	الثالثة
٤.	القدرة على التصور	١٤.٤٤	٤.٠٢	%٦٠	الرابعة
٥.	القدرة على تركيز الانتباه	١٠.٧٧٧	٥.٢١	%٤٥	الخامسة
٦.	دافعية الأنجاز	١٠.٤٤	٣.٧٢	%٤٤	السادسة

الدرجة الكلية للبعد بالمقياس =٢٤

يتضح من الجدول (٥) بعد دراسة قيم الاوساط الحسابية ، وكذلك النسبة المئوية لكل بعد على حده بالترتيب على النحو التالى: ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على الاسترخاء ، الثقة بالنفس، القدرة على التصور ، القدرة على تركيز الانتباه، دافعية الإنجاز.

ويعزو الباحث تصدر بعد القدرة على مواجهة القلق فى الترتيب الأول لأبعاد أستخبارت المهارات النفسية حيث يواجه لاعب الكرة الطائرة الكثير من المواقف والتى ترتبط بالقلق وذلك أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية حيث تعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها (محمد حسن علاوي :٢٠٠٤، ص ٣٧٩) .

ثم يأتى بعد ذلك مهارة الاسترخاء التي تؤدى الى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبى والمساعدة على الوصول الى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبى بواسطة العمل على الوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدى والوصول الى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدى (محمد العربي:١٩٧٩، ص ٦٦) وهذا ما يحتاج اليه لاعبي الكرة الطائرة حيث يساعدهم ذلك على رفع الروح المعنوية وتحسين مستوى الأداء وبالتالى تحقيق الفوز.

أما بالنسبة لبعد الثقة بالنفس فيأتى فى المرتبة الثالثة حيث تؤكد نتائج دراسة صدقى نور الدين محمد والتى أشارت الى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة فى فى المجال الرياضى نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضى فى قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية (صدقي :١٩٩٤،ص٩٨-٩٩).

فلاعبي الكرة الطائرة يتميزون بهذه المهارة حيث يساعدهم ذلك على تطور أدائهم وتميز حركاتهم بالانسيابية والقوة والسرعة والتركيز أثناء المباراة وأيضا بذل الكثير من الجهد والمثابرة والبذل والعطاء نظرا لاختلاف طبيعة الكرة الطائرة عن باقى الأنشطة الرياضية فى نظم المسابقات وظروف المباريات وصغر حجم الملعب وعدد اللاعبين وقانون اللعبة وتغير مواقف اللعب من فوز الى هزيمة أثناء المباراة.

وتأتى بعد ذلك القدرة على التصور حيث يستحضر كل لاعب فى ذهنه الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدماً فى ذلك كل حواسه المختلفة مع اشتراك جميع خبراته وانفعالاته ومشاعره . أذ أن التصور الذهنى النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلى، ربما يكون محددا ولكن فائدته تتضح فى تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبى الى هذه العضلات العاملة فلاعب الكرة الطائرة الذي يحاول إتقان مهارة الضرب الساحق يحتاج الى أداء هذه المهارة عشرات المرات وهى بذلك تقوى وتدعم الممرات العصبية التى تسيطر على توجيه العضلات المسئولة عن أداء المهارة، والتصور يمثل إحدى الطرق التى تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية

فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدى الى الاشتراك الفعلى لعضلات الجسم فى أداء هذه المهارة (أسامة كامل :٢٠٠٠،ص ٣١٦-٣١٧). كما أن استحضار اللاعب الصورة الذهنية لموقف المنافسة يحقق له فرصة التفكير فى الأسلوب الملائم للتغلب على منافسيه وربما اقتراح البدائل المناسبة لتقديم العون له فى أن يصبح أكثر ألفة بموقف المنافسة، ومن ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة والتطبيق الخططى والدفاعى والهجومى الصحيح (أسامة كامل :٢٠٠٠،ص ٣١٦-٣١٧) .

ويأتي بالمركز الخامس بعد القدرة على تركيز الانتباه حيث يعد الانتباه بعدا حيويا فى مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضى على توظيف كل من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة (محمود : ١٩٩٥،ص ٢١٩) .

ويوكد ذلك ما ذكره محمد العربى شمعون أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب فى منطقة الطاقة النفسية المثلى وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية الى أداء المهارة. (محمد العربي :١٩٩٥،ص ٢١٩).

ويأتى فى المرتبة الأخيرة دافعية الإنجاز لأبعاد المهارات النفسية الى أن لاعب الكرة الطائرة يبذل جهدا كبيرا أثناء المنافسات من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن أى الوصول للتفوق فى الأداء مما يؤكد أن دافعية الانجاز أو دافعية التفوق تعتبر من أقوى الدوافع التى تكمن خلف كل نجاح أو تفوق فى الأداء الرياضى (أسامة كامل:٢٠٠٠،ص ٣٠) .

ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير الفرض الأول للدراسة والخاص بالتعرف على أستخبارت المهارات النفسية المميزةعند لاعبي الكرة الطائرة قيد الدراسة وترتيبها.

٤-٢-عرض وتحليل علاقة الأرتباط بين أستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة ومناقشتها .

الجدول (٦)

يبين معامل الارتباط بين المهارات النفسية والتقييم الذاتي للاعبي الكرة الطائرة

ت	التقييم الذاتي / أستخبارات المهارات النفسية	قيمه معامل الأرتباط المحسوبة	قيمه معامل الأرتباط الجدولية *	الدلالة الأحصائية
١	القدرة على التصور	٠.٥٠٩	٠.٣٥٥	معنوي
٢	القدرة على الاسترخاء	٠.٤٧٩		معنوي
٣	القدرة على تركيز الانتباه	٠.٢٩٣		عشوائي
٤	القدرة على مواجهة القلق	٠.١٨١		عشوائي
٥	الثقة بالنفس	٠.١٤٤		عشوائي
٦	دافعية الإنجاز الرياضى	٠.٣٠٩		عشوائي

* عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢٩ = ٠.٣٥٥

يتضح من الجدول (٦) أن هناك ارتباطات معنوية بين بعض أستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة لعينة الدراسة ، وقد تراوحت تلك الارتباطات ما بين (٠.٤٧٩)، (٠.٥٠٩) بمستوى دلالة (٠.٠٥) وظهرت تلك الارتباطات الإيجابية على النحو التالى :

أولا : العلاقة بين القدرة على التصور والتقييم الذاتي .

أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين القدرة على التصور والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا يعنى أنه كلما ارتفع تقييم الذاتي للاعب للمستوى التنافسى

كلما زادت فرصة استخدام القدرة على التصور فى التدريب وأن اللاعبين ذوى الخبرة يستفيدون من التصور العقلى بدرجة أكبر من اللاعبين الجدد (محمود :١٩٩٥،ص ٣٤٤) .

ولذلك فأن مستوى الأداء من أهم العوامل التى يجب العناية بها عند وضع برامج أستخبارات المهارات النفسية حيث يتباين مستوى الأداء وفقاً لتصنيف اللاعبين فى ضوء الخبرة وعدد سنوات الممارسة ويؤكد أيضاً على أهمية التقارب فى مستوى الأداء لتحقيق التفاعل المطلوب (محمد العربي :١٩٩٦،ص ٨١، ٨٢).

ثانياً : العلاقة بين القدرة على الاسترخاء والتقييم الذاتي .

أظهرت نتائج الجدول (٦) وجود علاقة معنويةعند مستوى (٠.٠٥) بين القدرة على الاسترخاء والتقييم الذاتي وتؤكد هذه العلاقة المعنوية ما أوضحته دراسة "ناش وسولين" Nash & Solin (١٩٩٥) أن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية ومنها زيادة القدرة على العمل فترات طويلة وتقليل التعب والقدرة على الاسترخاء العضلى أثناء الضغط العصبى العالي للمباريات بحيث يكون التقدير الذاتي للاعب في افضل صورة (Soline ، Nash : 1995p7)

ويتضح من الجدول (٦) أن هناك ارتباطات عشوائية بين بعض المهارات النفسية والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة لعينة الدراسة ، وقد تراوحت تلك الارتباطات ما بين (٠.١٤٤)، (٠.٣٠٩) بمستوى دلالة (٠.٠٥) وظهرت تلك الارتباطات العشوائية على النحو التالى :

أولاً : العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه والتقييم الذاتي .

يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة عشوائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القدرة على تركيز الانتباه والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا يؤكد أن ضعف الانتباه يؤثر سلباً على مستوى التقييم الذاتي عند لاعب الكرة الطائرة وتعتبر مهارات الانتباه إحدى المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح ، ويشير ندفير Nideffer فى هذا الصدد إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالباً ما يتقرر مصير المباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التى فى كثير من الأحيان يمكن أن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه (محمد العربي:١٩٩٦،ص ٢٥٨) .

ثانياً : العلاقة بين القدرة على مواجهة القلق والتقييم الذاتي .

أظهرت نتائج الجدول (٦) وجود علاقة عشوائية عند مستوى (٠.٠٥) بين مهارة القدرة على مواجهة القلق والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة وهناك العديد من البحوث التى أشارت إلى أن القلق Anxiety يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية حيث يلعب دوراً هاماً فى التأثير على أداء اللاعبين وخاصة الناشئين منهم نتيجة لتطلعاتهم للفوز بنتيجة المباراة وعدم

خسارتها، وقد أوضح (محمد حسن علاوي :٢٠٠٤،ص٢٨٠) أن القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية تساعد الرياضى على بذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه، وقد يكون له قوة دافعة سلبية إذ يسهم فى إعاقة الأداء.

ثالثاً: العلاقة بين مهارة الثقة بالنفس والتقييم الذاتي .

يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة عشوائية عند مستوى (٠.٠٥) بين مهارة الثقة بالنفس والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا يدل أن الثقة بالنفس كانت غير متناسبة ومايمتلكة الاعبين من تقييم ذاتي لمستواهم أذ أن " توفر الثقة بالنفس شرط أساسي لأظهار القدرات الحقيقية للاعبين ، وفقدها يقيد اللاعب ولايسمح لة بأظهار هذة القدرات ، ويقصد أن تكون هنا الثقة حقيقية وليست زائفة ، حيث أن ثقة اللاعب في قدراتة هي محصلة طبيعية لمجموع قدراتة الفنية والخططية والبدنية " (أسامة رياض :٢٠٠٥ ، ص١٠٩) .

رابعاً: العلاقة بين مهارة دافعية الإنجاز والتقييم الذاتي .

يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة عشوائية عند مستوى (٠.٠٥) بين مهارة دافعية الإنجاز الرياضى والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة ويعنى ذلك أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضى كمهارة نفسية مميزة للاعبي الكرة الطائرة "قيد الدراسة" تتأثر وترتبط بالتقييم الذاتي عند لاعب الكرة الطائرة وبما ان دافعية الانجاز ظهرت ضعيفة وبالتالي كانت العلاقة عشوائية . فلعبة الكرة الطائرة تكون المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ولابد أن يتميز أفرادها بالدافعية لتحقيق هذا المستوى المطلوب وهذا ما يؤكده أسامة كامل راتب حين ذكر أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز فى مناشط الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضى (أسامة كامل:٢٠٠٠،ص ٧٨-٧٩) .

٤-٣-عرض وتحليل علاقة الأرتباط ما بين أستخبارت المهارات النفسية والتقييم الذاتي بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة ومناقشتها .

الجدول (٧)

يبين معامل الارتباط ما بين أستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة

ت	نتائج المباريات / المقاييس المستخدمة		قيمه معامل أرتباط الرتب المحسوبة	قيمه معامل أرتباط الرتب الجدولية *	الدلالة الأحصائية
١	أستخبارات المهارات النفسية	القدرة على التصور	٠.٦٥٦	٠.٣١٧	معنوي
٢		القدرة على الاسترخاء	٠.٤٥٦		معنوي
٣		القدرة على تركيز الانتباه	٠.٢٤٨		عشوائي
٤		القدرة على مواجهة القلق	٠.٤٥٢		معنوي
٥		الثقة بالنفس	٠.١٧١		عشوائي
٦		دافعية الإنجاز الرياضى	٠.٢٣٨		عشوائي
٧	*التقييم الذاتي*		٠.٦١٧		*معنوي*

* عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢٩ = ٠.٣١٧

يتضح من الجدول (٧) أن هناك ارتباطات معنوية مابين بعض أستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لعينة الدراسة ، وقد تراوحت تلك الارتباطات ما بين (٠.٤٥٢)، (٠.٦٥٦) بمستوى دلالة (٠.٠٥) وظهرت تلك الارتباطات الإيجابية على النحو التالى

أولا : العلاقة بين القدرة على التصور ونتائج المباريات .

أظهرت النتائج وجود علاقة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين القدرة على التصور ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا يعنى أنه كلما كانت نتائج المباريات جيدة للاعب الكرة الطائرة أثناء المنافسات كلما زادت فرصة استخدام القدرة على التصور فى التدريب" أذ يختلف الأفراد في درجة القدرة على التصور، ويرجع هذا الى تباين الخبرات المكتسبة لديهم ، والبعض يتفوق في الذاكرة المرئية والبعض الأخر يتفوق في الذاكرة غير المرئية ، وأخرون يتفوقون في الذاكرة الذهنية على حساب الذاكرة الحركية ، لذا يتطلب الأمر دراسة وتحليل اللاعبين من الناحية الذهنية " (محمد ، حمدي: ١٩٩٧، ص٤١٠) .

ثانياً : العلاقة بين القدرة على الاسترخاء ونتائج المباريات .

أظهرت نتائج الجدول (٧) وجود علاقة معنويةعند مستوى (٠.٠٥) بين القدرة على الاسترخاء ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا يعنى أنه كلما كانت القدرة على الأسترخاء عالية كلما كانت نتائج المباريات جيدة للاعب الكرة الطائرة أثناء المنافسات وتؤكد هذة العلاقة المعنوية ما أشار إليه العديد من العلماء أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذى سيقوم به أى يكون فى حالة انتباه مسترخى Relaxed Attention ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس Cox (١٩٩٤) أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق فى جسم مسترخيا حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوتر حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية فى حالة استرخاء (محمود:١٩٩٥،ص ٣١٥).

ثالثاً : العلاقة بين القدرة على مواجهة القلق ونتائج المباريات .

أظهرت نتائج الجدول (٧) وجود علاقة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مهارة القدرة على مواجهة القلق ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة ، أذ أن لاعب الكرة الطائرة قبل أشتراكه الفعلي في المباريات والمنافسات يمر بحالة يطلق عليها حالة القلق أو التوتر ماقبل المنافسة وتتميز هذة الحالة ببعض المظاهر النفسية المؤثرة على مستوى اللاعب في أثناء المباريات تأثيراً بالغاً وينتقل فيها اللاعب من حالة الأنتظار السلبي الى الأشتراك الفعلي في المنافسة وتسهم بدرجة كبيرة في اعداد الفرد لما سيقوم به من جهد وترتبط هذة الحالة احياً ببعض المظاهر الايجابية مما يساهم في رفع مستوى وقدرة اللاعب على العمل والأداء وفي بعض الأحيان ترتبط ببعض الحالات السلبية وحسب خبر اللاعب (اسامة رياض : ٢٠٠٥، ص١١١-١١٢) .

رابعاً: العلاقة بين التقييم الذاتي ونتائج المباريات .

يتضح من الجدول (٧) وجود علاقة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين التقييم الذاتي ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة ويعنى ذلك أن نتائج المباريات تعتبر من الأمور المهمة تميزة مستوى لاعبي الكرة الطائرة تتأثر وترتبط بالتقييم الذاتي عند لاعب الكرة الطائرة ، أذ أن التقييم لمستوى الحالة التدريبية المتميز والمرتفع وهو مايعرف بالفورمة الرياضية يتم عن طريق المعطيات البدنية والطبية والمهارية والخططية عند اللاعبين وهذا مايؤثر على نتائج المباريات سلباً أو أيجاباً حسب حالة اللاعبين وتدريبهم وامكانياتهم (اسامة رياض : ٢٠٠٥، ص١٠٥) .

ويتضح من الجدول (٧) أن هناك ارتباطات عشوائية مابين بعض المهارات النفسية والتقييم الذاتي بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لعينة الدراسة ، وقد تراوحت تلك الارتباطات ما بين (٠.١٧١)، (٠.٢٤٨) بمستوى دلالة (٠.٠٥) وظهرت تلك الارتباطات العشوائية على النحو التالى :

أولاً : العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ونتائج المباريات.

يتضح من الجدول (٧) وجود علاقة عشوائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القدرة على تركيز الانتباه و نتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا يؤكد أن ضعف الانتباه يؤثر سلباً على مستوى الأداء عند لاعبي الكرة الطائرة أذ ترتبط الحالة النفسية مع درجة أنتباة اللاعب أثناء المباراة ، ويعتبر الأنتباة متغير هام في تحديد درجة أداء اللاعب للمباراة ، وبالتالي في حسم نتيجتها (محمد ، حمدي: ١٩٩٧، ص٤٠٩) .

ثانياً: العلاقة بين مهارة الثقة بالنفس و نتائج المباريات .

يتضح من الجدول (٧) وجود علاقة عشوائية عند مستوى (٠.٠٥) بين مهارة الثقة بالنفس ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا يعنى أن مهارة الثقة بالنفس بالرغم من أنها ضعيفة لعينة البحث الا أنها صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهى تساعد اللاعب على تطوير أدائه الرياضى، كما أن ارتباط هذه المهارة النفسية بنتائج المباريات أمر ضرورى حيث أن الثقة بالنفس هى درجة الاعتقاد التى يمتلكها الرياضى عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك أن توقع الرياضى لنتائج أدائه يعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء، كما أن الثقة فى توقع النتائج تجعل الرياضى أكثر استعداداً للبذل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع وأصبح الرياضى أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم فى مواجهة العقبات التى تقابله أو المشكلات التى تعترضه ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل وتساعده أيضا على تركيز الانتباه فى المباراة

وتستثير قدراته الكامنة، ويتميز أداؤه بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة وتساعده على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة فى مواقف المنافسة الضاغطة (أسامة كامل :٢٠٠٠،ص٣٤٢-٣٤٣) .

رابعاً: العلاقة بين مهارة دافعية الإنجاز ونتائج المباريات .

يتضح من الجدول (٧) وجود علاقة عشوائية عند مستوى (٠.٠٥) بين مهارة دافعية الإنجاز الرياضى ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة أذ أن دوافع الأشتراك في المباريات متعددو ومتنوعة ومنها دوافع الأنجاز ومن الممكن وجود أكثر من دافع للأشتراك في المباريات في الكرة الطائرة وواجب المدرب مساعدة اللاعبين على تفهم دوافعهم وأذكائها في نفوسهم عن طريق تشبعها بالأنفعالات الأيجابية المصاحبة والمقوية والمجددة لها (أسامة رياض :٢٠٠٥، ص١٠٨) .

٥- الأستنتاجات والتوصيات .

٥- ١ الأستنتاجات .

فى حدود عينة البحث والنشاط الرياضى المختار ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الأستنتاجات التالية.

١- يتميز لاعبي الكرة الطائرة "قيد الدراسة" بأستخبارت المهارات النفسية الآتية وحسب الترتيب : القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على الاسترخاء ، الثقة بالنفس، القدرة على التصور ، القدرة على تركيز الانتباه، دافعية الإنجاز.

٢- أن لبعض أستخبارات المهارات النفسية (القدرة على التصور والقدرة على الاسترخاء) علاقة قوية بالتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط .

٣- أن لبعض أستخبارات المهارات النفسية (القدرة على تركيز الأنتباة والقدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس ودافعية الأنجاز) علاقة ضعيفة بالتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط .

٤- أن لبعض أستخبارات المهارات النفسية (القدرة على التصور والقدرة على الاسترخاء و القدرة على مواجهة القلق) علاقة قوية بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط .

٥- أن لبعض أستخبارات المهارات النفسية (القدرة على تركيز الأنتباة والثقة بالنفس ودافعية الأنجاز) علاقة ضعيفة بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط .

٦- أن للتقييم الذاتي علاقة قوية بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط .

٥- ٢ التوصيات .

فى حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلى :

١- الأهتمام بأستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة بأعتبارها من أهم الأمور التي يعتمد عليها تحقيق النتائج الأيجابية أثناء المنافسات في لعبة الكرة الطائرة .

٢- الأعتماد على المختص بعلم النفس الرياضى في أثناء عملية التدريب للاعبين حتى يمكن الوقوف على أهم المعوقات التي تكون سلباً على نتائج المباريات والأستفادة من الأمور الأيجابية لتحقيق أفضل النتائج .

١- أهمية تنمية وتطوير أستخبارات المهارات النفسية للاعبي الكرة الطائرة مع الاهتمام بالتعرف على نواحى القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.

٢- أهمية التأكيد على أنه كلما أمكن تدريب أستخبارات المهارات النفسية فى عمر مبكر كان ذلك أفضل.

٣- تدريب أستخبارات المهارات النفسية للاعبي الكرة الطائرة بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم .

٤- التأكيد على اللاعب بأن أستخبارات المهارات النفسية تتطلب التدريب المستمر والمتواصل حتى تصل إلى المستوى الذى يمكن الأستفادة منها في تحقيق أفضل النتائج أثناء المباريات والمنافسات في الكرة الطائرة .

المصادر

أولا: المصادر العربية :

١. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم . التطبيقات)، دار الفكر العربى، القاهرة ، ٢٠٠٠.

٢. أسامة رياض : الرعاية الطبية للاعبي الكرة الطائرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، القاهرة ، ٢٠٠٥.

٣. صدقى نور الدين محمد : العلاقة بين الاتجاه التنافسى والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبى كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المؤتمر العلمى للرياضة والمبادئ الأوليمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤.

٤. عبد الله حسين اللامي . أساسيات التعلم الحركي . العراق – مجموعة مهيب الفنية ، ٢٠٠٦.

٥. محمد العربى شمعون : السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٧٩.

٦. محمد العربى شمعون : التدريب العقلى . الطريق إلى البطولة، الاتحاد العربى للطب الرياضى ، مجلة علوم الطب الرياضى، البحرين، العدد الثانى، ١٩٩٥.

٧. محمد العربى شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٦.

٨. محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى، ط٩ ، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤.

٩. محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.

١٠. محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية القاهرة – دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢.

١١. محمد حسن علاوى : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٤ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤.

١٢. محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧.

١٣. مروان عبد المجيد ، أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، عمان ، مؤسسة الوراق ، ٢٠٠٠.

١٤. مروان عبد المجيد ابراهيم : الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط١ ، الاردن ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
١٥. مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
١٦. وجيه محجوب ، احمد بدري حسين : البحث العلمي ، وزارة التعليم العالي ، جامعة بابل ، ٢٠٠٢ .
١٧. وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .
١٨. محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥.
١٩. نادر فهمي الزيود ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط٣ ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ .
٢٠. نبيلة أحمد محمود :المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية ، مصر ،٢٠٠٢.

ثانياً : المصادر الأجنبيــة :

21 . Nash & Soline : A guide for Relaxation and Inner Mental Training , 1995.

ملحق (١)

أستخبارات المهارات النفسية

التعليمات :-

فيما يلي بعض العبارات التي تصف سلوكك أو أتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط بصفة عامة .

- المطلوب قرأة كل عبارة بدقة تامة ، ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل على مدى أنطباق هذة العبارة على حالتك .
- الرقم (١) يدل على أن العبارة لاتنطبق عليك تماماً ، الرقم (٢) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلةً جداً، الرقم (٣) بدرجة قليلة ،الرقم (٤) بدرجة متوسطة والرقم (٥) بدرجة كبيرة والرقم (٦) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة .
- لاتوجد أجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف من اللاعب الأخر وأنما المهم صدق أجابتك مع نفسك .
- لاتترك أي عبارة بدون أجابة .

الاسم : **النادي :** **تاريخ اليوم :** / / ٢٠١٠

ت	العبارات	العبارات					
١.	استطيع اداء الارسالات التي تلعب من اسفل بسهولة .	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢.	أعرف جيداً كيف أقوم بالأسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة .	١	٢	٣	٤	٥	٦
٣.	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء أشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز أنتباهي .	١	٢	٣	٤	٥	٦
٤.	أشعر غالباً بأحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشترك بها	١	٢	٣	٤	٥	٦
٥.	أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي .	١	٢	٣	٤	٥	٦
٦.	قبل أشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد .	١	٢	٣	٤	٥	٦
٧.	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً .	١	٢	٣	٤	٥	٦
٨.	عضلاتي تكون متوترة قبل أشتراكي في المنافسة .	١	٢	٣	٤	٥	٦
٩.	يضايقني عدم قدرتي على تركيز الأنتباهي في الأوقات الحساسة من المبارة .	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٠.	أخشى من عدم الأجادة في اللعب أثناء المبارة .	١	٢	٣	٤	٥	٦
١١.	عندما لاتكون نتيجة المباراة في صالحي فأن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الأنتهاء .	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٢.	أفضل دائماً الأشتراك في المباريات الحساسة والهامة .	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٣.	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ماسوف أقوم من أداء حركي .	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٤.	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على أسترخاء عضلاتي	١	٢	٣	٤	٥	٦

	قبل أشتراكي في المنافسة .						
١٥.	مشكلتي هي فقداني للقدرة على تركيز الأنتباة في بعض أوقات المباراة .	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٦.	عندما أشترك في منافسة فأنني أشعر بالمزيد من القلق .	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٧.	طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاض بدرجة عالية من ثقتي في نفسي .	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٨.	أستطيع دائماً أستثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة .	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٩.	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم بة من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها .	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٠.	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة وأسترخاء نفسي بسرعة قبل أشتراكي في منافسة رياضية .	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢١.	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت أنتباهي في اللعب .	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٢.	ينتابني الأنزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٣.	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء أشتراكي في المنافسة .	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٤.	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طول فترة المنافسة	١	٢	٣	٤	٥	٦

ملحق (٢)

التقييم الذاتي للاعبين

التعليمات :

فيما يلي مجموعة من العبارات (الصورة أ) و (الصورة ب) واللتان تتضمنان بعض العبارات التي قد تحدث لك في أطار عملك كلاعب رياضي .

- المطلوب قراءة هذه العبارات بدقة وتحديد ما أذا كانت كل عبارة تنطبق عليك تماماً أو بدرجة كبيرة أو بدرجة متوسطة أو بدرجة قليلة أو لاتنطبق عليك تماماً . وذلك بالنسبة للصورة (أ) أولاً ثم بالنسبة للصورة (ب) ثانياً .
- ضع علامة (√) أمام كل العبارات وأسفل مايتناسب مع حالتك بكل صدق وأمانة حتى تستطيع أن تعرف نفسك على حقيقتها .
- لاتوجد أجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف من اللاعب الأخر وأنما المهم صدق أجابتك مع نفسك .
- لاتترك أي عبارة بدون أجابة .

التقييم الذاتي للاعبين

الصورة (أ)

الاسم : **النادي :** **تاريخ اليوم :** / / ٢٠١٠

ت	العبارات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لاتنطبق علي تماماً
١	أشعر بالأنزعاج كنتيجة لنقد المدرب أو نقد الزملاء لأدائي في المنافسة					
٢	أصاب أحياناً بالأرق وعدم القدرة على النوم لأنشغالي الدائم في التفكير في المنافسات القادمة					
٣	أكاد أحس بأنني مرهق تماماً كنتيجة للممارسة المستمرة للتدريب والأشتراك في المنافسات					
٤	أشعر بالتوتر والقلق عندما أرتكب أي خطأ أثناء المنافسة الرياضية					
٥	يلازمني التوتر لفترة طويلة بعد المنافسة الرياضية وأجد صعوبة في تهدئة نفسي وخاصة عندما أقوم بأداء سيء أو عند هزيمتي					
٦	قبل أشتراكي في المنافسة الرياضية أشعر بالخوف من الفشل					
٧	يزعجني بأن الأخرين (المدرب أو الأداري أو النقاد أو الزملاء) قد لايقدروا أدائي في المنافسة بصورة					

	عادلة					
٨	أنشغالي الدائم في التدريب والمنافسة لايمنحني فرصة الأستمتاع بحياتي					
٩	أشعر بالأنزعاج والخوف عندما أفكر بأنني سوف أنهزم في المنافسة القادمة					
١٠	عندما أرتكب أي خطأ أثناء المنافسة فأن هذا الخطأ يشغل تفكيري طوال المنافسة					

ملحق (٢)

التقييم الذاتي للاعبين

الصورة **(ب)**

الاسم : **النادي :** **تاريخ اليوم :** / / ٢٠١٠

ت	العبارات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لاتنطبق علي تماماً
١	أستطيع التحكم في أنفعالاتي عند حدوث بعض الأمور السيئة أثناء أشتراكي في المنافسة					
٢	لدي ثقة كبيرة في نفسي كلاعب رياضي بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي في المنافسة					
٣	أحاول دائماً أن أتوصل الى بعض الدروس المستفادة من هزيمتي أو هزيمة فريقي أو سوء أدائي في المنافسة					
٤	مدربي أو زملائي يقدرون الجهد الذي أبذلة بصورة جيدة					
٥	أحاول دائماً منح نفسي المزيد من الفرص للأسترخاء والأستمتاع بوقت فراغي					
٦	لاأنفعل بصورة حادة عندما يرتكب المنافس أي خطأ ضدي أو عندما أشعر بأن الحكم قد أصدر قراراً					

	خاطئاً ضدي أو ضد فريقي					
٧	أنا كلاعب رياضي أتفهم جيداً بأنني لن أستطيع أن أكون في أحسن حالاتي في جميع المنافسات التي أشترك فيها					
٨	أستطيع تركيز أنتباهي في الأداء في الأوقات الحساسة أثناء المنافسة بدرجة كبيرة					
٩	لدي القدرة على أن أكون مسترخياً بصورة أيجابية قبل أشتراكي في منافسة هامة					
١٠	أستطيع بكل سهولة أيقاف الأفكار السيئة التي قد تدور في ذهني قبل أشتراكي في منافسة هامة					

ملحق (٣)

اسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض المقاييس عليهم من حيث ملائمتها للبيئة العراقية

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
١.	محمد جاسم عرب	أ.د	علم النفس	جامعة القادسية / كلية التربية
٢.	عبد الكريم جاسم	أ.م.د	علم النفس	جامعة القادسية / كلية التربية
٣.	كاظم جبر	أ.م.د	علم النفس	جامعة القادسية / كلية التربية
٤.	ياسين علوان	أ.م.د	علم النفس	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية

ملحق (٤)

بسم الله الرحمن الرحيم

الاتحاد العراقي المركزي العدد :

بالكرة الطائرة التاريخ : / / ٢٠١٠

محافظة القادسية

إلى / جامعة القادسية – كلية التربية الرياضية

م / نتائج فرق

ادناه نتائج فرق أندية الفرات الأوسط للمتقدمين (رجال) بالكرة الطائرة المشاركين في البطولة الخاصة التي أقامها الاتحاد الفرعي بالكرة الطائرة في الديوانية للموسم الرياضي ٢٠٠٩-٢٠١٠ .

اسم الفريق	عدد المباريات	نتيجة المباراة		عدد الأشواط		الترتيب
		فوز	خسارة	لة	علية	
السنية	٦	٦	صفر	١٨	٣	الاول
القاسم	٦	٤	٢	١٢	١١	الثاني
المهناوية	٦	٢	٤	١٢	١٢	الثالث
المشروع	٦	صفر	٦	٤	١٨	الرابع

نسخة منة الى الصادر / رحيم مجيد حميد

رئيس الأتحاد الفرعي في الديوانية