



The effect of proposed psychological program in promoting the optimal self-confidence and some of basic skills in volley ball

Mageed Hameed Aziz ^{1*}

Saad Abas Abd²

1- Kirkuk Education Directorate

2- College of Physical Education and Sports / Tikrit University .

Article info.

Article history:

-Received: 16/2/2020

-Accepted: 11/3/2020

-Available online: 31/12/2020

Keywords:

- Psychological program
- Basic skills
- Volley ball
- Junior high school team
- Physical condition .

Abstract

The study aimed to :The effect of proposed psychological program in promoting some of basic skills in volley ball for Junior high school team players of Kirkuk city andIdentify the effect of the program in promoting some of basic skills in volley ball for sample members .

The researcher used experimental research design method by using one group, the sample of the study consisted of (20) players who have weak self-confidence , A questionnaire was used as a tool to collect data and the program psychological included of (12) sessions applied (2) sessions per week which lasted (6) weeks .

The researcher used the statistical means that exist in the statistical bag(spss) program arithmetical medium , standard deviation , curve coefficient ,T-test for two linked samples , pear son coefficient correlation ,and percent- age .

The results of the study :

- The effectiveness of a psychological program raises the level of the per- formance of some basic skills in volley ball for study sample members .

The researcher recommendation :

-Relying on the psychological program of the researcher in designing the psy- program for various sporting active ,especially Junior high schools.

* Corresponding Author: Abor5880@gmail.com , Kirkuk Education Directorate

اثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

سعد عباس عبد

مجيد حميد عزيز

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية كركوك

الكلمات المفتاحية

- برنامج نفسي
- المهارات الأساسية
- الكرة الطائرة
- فرق المدارس الإعدادية
- الحالة البدنية .

الخلاصة: هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج نفسي مقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في محافظة كركوك ، والتعرف على تأثير البرنامج في تنمية بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لأفراد العينة ، واستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ، وتكونت عينة الدراسة من (20) لاعبا ممن لديهم ضعف في الثقة بالنفس ، وتم استخدام الاستبيان وجلسات البرنامج النفسي كأداة لجمع البيانات ، واشتمل البرنامج النفسي على (12) جلسة نفسية بواقع جلستين في الأسبوع واستمرت مدة (6) أسابيع ، كما تم استخدام الوسائل الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل ارتباط بيرسون ، الاختيار التائي لعينتين مترابطتين ، النسبة المئوية ، وأظهرت نتائج الدراسة :

- فاعلية البرنامج النفسي المقترح لتأثيره الواضح في الرفع من مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي .

وأوصى الباحث :

- الاعتماد على البرنامج النفسي للباحث في تصميم البرامج النفسية للفعاليات الرياضية المختلفة وخاصة في المدارس الإعدادية .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة والتي حظيت باهتمام الكثير من الباحثين حتى أصبحت البرامج النفسية من أهم الركائز المهمة في الجانب الرياضي لتفهم العديد من العوائق النفسية التي تقف في طريق اللاعبين كالخوف، القلق، ضعف الثقة بالنفس بالإضافة إلى الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع مقومات النجاح لتحقيق أفضل النتائج .

ولقد نالت البرامج النفسية جانبا مهما من اهتمام علماء النفس الرياضي في بلدان العالم وأدركوا أهميتها للاعبين خلال البطولات الرياضية ، ويعد الإعداد النفسي من العوامل الأساسية في المجال الرياضي باعتباره

يلعب دورا كبيرا في الصراعات الرياضية وله تأثير على الانجاز الرياضي بالإضافة إلى ذلك فإنه يلعب دورا مهما كون اللاعبين إن لم يكونوا مهنيين لممارسة رياضتهم فإنهم لا يستطيعون تحقيق النتائج الجيدة¹ .

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الفعاليات الجماعية التي تحتل مكانة بارزة بين الألعاب المختلفة وهي من ضمن الأنشطة الرياضية المقررة داخل منهاج التربية الرياضية والتي تدرس مهاراتها الأساسية داخل حصة التربية الرياضية وتمارس في النشاط الداخلي والخارجي بالمدرسة والتي يجب على لاعبي الفرق المدرسية أن يلموا بها ، إذ تعتبر المرحلة الإعدادية من أهم المراحل السنوية المناسبة لبداية ممارسة الأنشطة الرياضية عامة والكرة الطائرة خاصة ، لذا يجب الاهتمام بالبرامج النفسية في كافة الألعاب الرياضية من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين .

و تأتي أهمية الدراسة في ضرورة الاهتمام بالبرنامج النفسي إذ لا يوجد اهتمام بمجال البرامج النفسية المدرسية ويتضح ذلك من خلال نقص المختصين النفسيين في المدارس الإعدادية وعدم وجود برامج نفسية ، ويرى الباحث إن تناول مثل هذه الدراسة يمكن أن تسهم في تحسين أداء واثقان المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين لما لهذه البرامج من أهمية في التحكم بالنفس أمام مواقف اللعب المختلفة .

1-2 مشكلة البحث :

لأهمية العوامل النفسية في إعداد اللاعبين حتى يكونوا مؤهلين لتحقيق أفضل النتائج في المحافل الرياضية والبطولات المدرسية التي تجري في كل سنة ومن خلال عمل الباحث مدرسا للتربية الرياضية فقد لاحظ إن أداء ونتائج الفرق المدرسية لم تكن بمستوى الطموح، ومن خلال مقابلة مدرسي التربية الرياضية وعلى الرغم من قيام المدرسين بواجبهم التدريبي من حيث الإعداد البدني والمهارى والخططي إلا إن الجانب النفسي لم يؤخذ بنظر الاعتبار وقد يرجع تفسير ذلك إلى عوامل نفسية مختلفة مثل القلق الزائد وعدم المقدرة على التركيز في الأداء والخوف من الفشل مما يؤدي إلى تدني مستوى البطولات في الكرة الطائرة مما ينعكس سلبيا على إتقان المهارات الأساسية بالكرة الطائرة مما يشكل خلا في تحقيق الأهداف المطلوبة ولذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يؤدي إلى مساعدة اللاعبين في التحكم بأفكارهم وانفعالاتهم بما يحقق أحسن أداء ممكن ونظرا لقلة البرامج النفسية الخاصة بهذه الفئة العمرية في التدريب والبطولات، لذا ارتأى الباحث أن يقوم بإعداد برنامج نفسي قد يسهم في توجيههم وتهيئتهم نفسيا لمواجهة مجريات البطولات المدرسية، وفي ضوء هذه المؤشرات تكمن مشكلة البحث من خلال الإجابة عن التساؤل الآتي :ما تأثير البرنامج النفسي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية ؟ .

¹ خالد فيصل الشيوخو ؛ السمات الشخصية لمدربي المنتخبات الوطنية العراقية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية ، جامعة الموصل ، 1997، ص7 .

3-1 أهداف البحث:**يهدف البحث إلى:**

1. بناء برنامج نفسي مقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في محافظة كركوك .
2. التعرف على تأثير البرنامج النفسي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في محافظة كركوك .

4-1 فروض البحث:**افتراض الباحث ما يلي:**

- 1- إن للبرنامج النفسي المقترح تأثيرا إيجابيا في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في محافظة كركوك .

1- 5 مجالات البحث:

- المجال البشري : لاعبي فرق المدارس الإعدادية في الكرة الطائرة في محافظة كركوك .
- المجال الزمني : من 1 / 8 / 2019 ولغاية 20 / 2 / 2019
- المجال المكاني : القاعات والساحات الرياضية التابعة لمدارس ومديرية النشاط الرياضي.

1- 6 تحديد المصطلحات :

البرنامج النفسي: يعرف بأنهم مجموعة إجراءات تقوم على أسس علمية بغية تقديم خدمات إرشادية للأفراد في ضوء الأهداف المرسومة من خلال تعلمهم أساليب إرشادية متنوعة لمساعدتهم في التوافق واكتسابهم سلوكيات مرغوبة لتحقيق النمو الاجتماعي السليم¹ .

ويعرفه الباحث: عبارة عن جلسات مخططة ومعدة مسبقا لغرض منها مساعدة اللاعبين في تخفيف المشكلات والضغوطات النفسية التي تواجههم .

المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: هي الحركات التي يقوم اللاعب بأدائها من أوضاع جسمية مختلفة بغية منع سقوط الكرة على أرض ملعبه ومحاولة إسقاطها في ملعب الفريق المنافس عن طريق صدها أو ضربها² .

2- الدراسات النظرية والسابقة :

¹ سلوى محمد جمال ؛ أثر برنامج إرشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجدد في المعاهد الفنية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية ، 1997 ، ص 10 .

² مروان عبد المجيد إبراهيم ؛ . الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001، ص 47-48 .

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 البرنامج النفسي :

" إذ يعتبر البرنامج النفسي من العناصر المهمة ومن الوسائل الضرورية في العملية التربوية في خلق جو من الألفة والاحترام فهو مجموعة الأنشطة المنظمة التي تهدف إلى تغيير اتجاهات الأفراد وسلوكهم وتحقيق حاجاتهم وتخليصهم من المشكلات السلوكية التي يعانون منها والمساعدة لتحقيق التوافق والسلامة النفسية"¹. وفي المجال الرياضي عرفته إخلاص عبد الحفيظ بأنه عبارة عن عملية الغرض منها المساعدة في التغلب على المشاكل والصعوبات والمشاكل التي تعوق تقدم الرياضيين بغية تحقيق أقصى نمو لقدراتهم وإمكانياتهم المهارية والبدنية والنفسية².

2-1-2 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

ويذكر سعد حمادي الجميلي (2006) إن لعبة الكرة الطائرة هي مجموعة الحركات تسمى المهارات الأساسية وعلى اللاعبين أن يؤديوا كل المهارات من أوضاع جسمية مختلفة وبمستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من أداء الواجب المكلف بها أثناء اللعب ، و بالرغم من كون المهارات تبدو سهلة الأداء إلا إنها تتطلب جهد كبير من حيث دقة إتقانها وذلك لما تفرضه طبيعة اللعبة وقانونها من حيث قصر مدة لمس الكرة أثناء اللعب ولمسها بأطراف الأصابع وسرعة طيران الكرة وسرعة الانتقال من الهجوم للدفاع والكثير من النواحي القانونية الأخرى³.

وأشار كل من محمد وحدي إلى أهمية المهارات الأساسية في اللعبة كونها من أهم العوامل التي تؤدي إلى تحقيق الفوز للفريق هو إتقان المهارات الأساسية ، إذ إن نجاح أي فريق يعتمد على مدى قدرة لاعبيه على أداء الأنواع المختلفة للمهارات الأساسية بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء⁴، وقد حدد الكاتب المهارات الأساسية إلى (6) مهارات وهي :

(الإعداد ، الإرسال ، استقبال الإرسال ، الضربات الساحقة، حائط الصد، الدفاع عن المنطقة)⁵

2-2 الدراسات السابقة :

¹ احمد علي محمد الأميري ؛ فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 2002 ، ص 30 .

² إخلاص عبد الحفيظ ؛ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002، ص 59 .

³ سعد حماد أجميلي ؛ الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، دار الدجلة ، ليبيا ، 2003 ، ص 53 .

⁴ محمد صبحي حسانين وحدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997، ص 155 .

⁵ عقيل الكاتب ؛ الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي : مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 ، ص 21 .

2-2-1 دراسة انتصار مزهر الرفاعي 2004 :

(اثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي)

هدفت الدراسة إلى ما يلي :

- أ- بناء برنامج إرشادي نفسي لتطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي الساحة والميدان .
- ب- التعرف على تأثير البرنامج في تطوير الثقة بالنفس والانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان .
- ت- التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان لفعاليات ركض المسافة الطويلة والمتوسطة والقصيرة .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ تكونت عينة البحث من (20) لاعبا من المنتخب الوطني متقدمين لفعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة (رجال) ، واستخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس ومستوى الانجاز كوسائل لجمع البيانات ، واشتمل البرنامج الإرشادي على اثنتي عشرة جلسة ، واستمر تنفيذه (40) يوما بواقع جلستين إرشاديتين في الأسبوع . كما استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية :

الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل ارتباط بيرسون ، واختبار (T) للعينات المتناظرة ، وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

- أ- إن البرنامج الإرشادي كان له تأثيرا ايجابيا في تنمية الثقة بالنفس .
- ب- توافر فروق دالة إحصائية في الأوساط الحسابية لمستوى الانجاز لدى اللاعبين لصالح المجموعة التجريبية .

ت- توافر علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس ومراكز الانجاز لدى اللاعبين ولصالح المجموعة التجريبية ¹

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة وذلك لملائمته متطلبات البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

¹ انتصار مزهر الرفاعي ؛ اثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات ، 2004 .

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين فرق المدارس الإعدادية بالكرة الطائرة التابعة لمركز محافظة كركوك للعام الدراسي (2018 - 2019) والبالغ عددها (22) مدرسة حسب قسم الإحصاء في المديرية العامة لتربية محافظة كركوك إذ بلغ مجتمع البحث (190) لاعبا ، وقد قسمت العينة إلى :

1. العينة الاستطلاعية : بلغ عددهم (22) لاعبا بنسبة 11.5% وقد تم اختيارهم عشوائيا من لاعبي فرق المدارس الإعدادية بالكرة الطائرة في محافظة كركوك .

2. عينة البناء: المتكونة من (168) لاعبا بنسبة 88% تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث الكلي .

3. عينة تطبيق البرنامج النفسي: اشتملت عينة تطبيق البرنامج على (20) لاعبا بنسبة 10.5% تم اختيارهم عشوائيا من لاعبي فرق المدارس الإعدادية في الكرة الطائرة في محافظة كركوك من الحاصلين على درجة قليلة في الثقة بالنفس حسب المقياس المعد مسبقا .

3-3 تكافؤ العينة :

قام الباحث بتحديد المتغيرات (الإرسال ،الاستقبال ،الإعداد) للتأكد من تكافؤ عينة البحث وكما موضح في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين تكافؤ عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الإرسال	درجة	7.150	0.233	7.000	1.040	0.016
الاستقبال	درجة	13.250	0.502	14.000	2.245	0.316
الإعداد	درجة	6.950	0.285	7.000	1.276	0.271

يتبين من الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء للمتغيرات مابين (+1و-1) وعليه تعد عينة البحث موزعة توزيعا طبيعيا أي إن العينة متكافئة .

3-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة :

من أجل تحقيق أهداف البحث استعمل الباحث الوسائل البحثية وتضمنت :

- الاستبيان والمقابلات الشخصية
- المصادر والمراجع العلمية
- البرنامج النفسي والاختبارات المهارية

أما الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث فهي :

- ملعب الكرة الطائرة وكرات طائرة عدد (5)
- أدوات مكتبية (أوراق ، أقلام) وشريط لاصق ملون عدد (1)
- صافرة عدد(1)
- كاميرا نوع (canon) عدد (1)
- حاسبة شخصية نوع (ASUS) عدد (1) وجهاز عرض (داتا شو) عدد (1)

3-5 تحديد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة واختباراتها :

بعد اطلاع الباحث على العديد من البحوث العلمية التي تطرقت للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة فقد

تم إجراء تحليل المحتوى للدراسات لغرض تحديد المهارات الأنسب لهذه الدراسة والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

يبين تحليل المحتوى

مهارات الدفاع عن المنطقة	مهارات حائط الصد	مهارات الضرب الساحق	مهارات الإعداد	مهارات استقبال الإرسال	مهارات الإرسال	الدراسة
	√		√	√	√	1. دراسة سهيل جاسم جواد 2006
			√	√	√	2. دراسة عامر عبد الحسين 2008
			√	√		3. دراسة جنان شاكر عامر 2008
			√	√	√	4. دراسة إبراهيم فيصل خلف 2012
			√	√		5. دراسة اوجد مدلول عباس 2012
			√	√	√	6. دراسة أثير يوسف احمد 2014
			√		√	7. دراسة حسنين ناجي حسين 2014
			√	√	√	8. دراسة محمد عباس سعيد 2016
		√	√	√		9. دراسة علي عبد الكريم دوهان 2017

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة تبين إن المهارات التي اتفقت عليها والتي تتلاءم مع الدراسة

الحالية هي (مهارات الإرسال من الأعلى ، استقبال الإرسال ، الإعداد) وستكون هي المهارات قيد البحث .

بعد تحديد المهارات الأساسية قام الباحث بترشيح مجموعة من الاختبارات الخاصة بالمهارات

الأساسية وهي اختبارات مقننة ومستخدمة من قبل باحثين سابقين وعلى نفس مواصفات عينة البحث وعرضها

على الخبراء وذوي الاختصاص ملحق (2) لاختيار الاختبارات الملائمة وبعد جمع الاستثمارات وتفرغ

البيانات ومعالجتها إحصائياً تم قبول ثلاث اختبارات لأنها حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

يبين النسبة المئوية لاختبارات بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الاختبارات المختارة	النسبة المئوية	رأي الخبراء		الاختبارات المرشحة	ت
		غير الموافون	الموافقون		
√	%75	2	6	1. اختبار الأداء لمهارة الإرسال من الأعلى	أولاً
	%62.5	3	5	2. اختبار الأداء لمهارة الإرسال من الأسفل	
	%25	6	2	3. اختبار الأداء لمهارة الإرسال الساق	
	%37.5	5	3	1. اختبار الأداء لمهارة استقبال الإرسال من الأعلى	ثانياً
√	%87.5	1	7	2. اختبار الأداء لمهارة استقبال الإرسال من الأسفل	
√	%100	-	8	1. اختبار الأداء لمهارة الإعداد الأمامي	ثالثاً
	%62.5	3	5	2. اختبار الأداء لمهارة الإعداد من الأعلى على الحائط	
	%50	4	4	3- اختبار الأداء لمهارة الإعداد من الأسفل بالذراعين على الحائط	

3-6 التجربة الاستطلاعية للاختبارات :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية لاختبارات الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية قيد البحث بتاريخ 7 / 3 / 2019 على عينة من مجتمع البحث الكلي تم اختيارهم بشكل عشوائي والبالغ عددها (22) لاعبا وبمساعدة الفريق المساعد* وذلك لمعرفة المعوقات والأخطاء التي قد

تظهر لتلافي حدوثها والتأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في الاختبار وكيفية تسجيل النتائج

3-7 الأسس العلمية للاختبارات :

3-7-1 صدق الاختبارات:

* الفريق المساعد:

1. م م طارق عبد الله خلف ، مديرية النشاط الرياضي .

2. وعد غريب صالح ، مديرية تربية كركوك .

من أجل التحقق من صدق الاختبارات المستخدمة استخدم الباحث صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء لإقرار صلاحيتها فضلا عن كون جميع الاختبارات مقننة ومأخوذة من مصادر علمية ومعتمدة في بحوث سابقة وعلى هذا الأساس تم اعتماد صدق الاختبار واعتمد في البحث .

3-7-2 ثبات اختبارات المهارات الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المختارة على عينة مكونة من (22) لاعبا للمرة الأولى يوم الخميس المصادف 7 / 3 / 2019 ثم أعيد الاختبار بعد أسبوع واحد وعلى العينة نفسها يوم الخميس المصادف 14 / 3 / 2019 مع مراعاة الظروف نفسها .

كما استخرج الباحث معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الاختبارين حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0,651) تحت مستوى دلالة (0,000) حيث كانت النتائج معنوية وهذا يعني إن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية .

3-8 خطوات بناء البرنامج النفسي :

من أجل تحقيق هدف البحث قام الباحث ببناء برنامج نفسي يتلاءم مع هدف البحث الحالي وبعد الاطلاع على الدراسات المتعلقة بموضوع البحث قام الباحث بما يلي :

1. حدد الباحث أنموذج (التخطيط - البرمجة - الميزانية) نظاما لتخطيط البرنامج النفسي كونه يسعى إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة وأقل التكاليف .

واعتمد الباحث على الخطوات الآتية في بناء البرنامج النفسي :

أ- تحديد الاحتياجات :

قام الباحث بإعداد عناوين الجلسات النفسية اعتمادا على الدراسات السابقة والنظريات التي تناولت مفهوم الثقة بالنفس ومن ثم تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي .

ب-اختيار الأولويات :

تم جمع الاستبيان وتفرغ إجابات الخبراء ووضعها في جدول وتم ترتيب العناوين ترتيبا تنازليا وذلك بعد الأخذ بآراء وملاحظات الخبراء .

ت- تحديد الأهداف :

تم تحديد الهدف من البرنامج النفسي وهو تنمية الثقة بالنفس المثلى للاعبين فرق المدارس الإعدادية وذلك من خلال تعريف اللاعب بذاته وإمكاناته وقدراته على تحمل المسؤولية بالاعتماد على نفسه وتقليل الخوف والقلق والتوتر من أجل تحقيق أفضل انجاز .

ث- إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف :

إن نشاطات البرنامج النفسي تتوقف على أهداف البرنامج النفسي وعلى نوع الإمكانيات المتاحة حيث تتضمن محتوى الجلسات عدة أنشطة كعرض أفلام وصور والاستعانة بالخبراء المختصين بإلقاء المحاضرات والمناقشات والحوار مع اللاعبين .

ج- تقويم البرنامج:

قام الباحث بعرض البرنامج النفسي على مجموعة من الخبراء قبل تطبيقه على اللاعبين للاستفادة من ملاحظاتهم حول صلاحية البرنامج ومدى تحقيقه للأهداف المطلوبة وتم الأخذ بآراء الخبراء ومقترحاتهم والذين وافقوا على صلاحية جميع الجلسات النفسية¹ .

2. استخدم الباحث طريقة المحاضرة والمناقشة بالأسلوب الجماعي كونه اقتصادي في الجهد يساعد على تحقيق التوافق والتخفيف من القلق وفهم الذات .

3. تم عرض قائمة من المتغيرات النفسية على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والتربوي ملحق (2) لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامج النفسي ومدى صلاحية محتوى الجلسات اعتماداً على الدراسات السابقة والنظريات التي تناولت مفهوم الثقة بالنفس في إعداد محتويات الجلسات النفسية .

4. تم تحديد (10) متغير نفسي كعناوين للجلسات النفسية بعد اتفاق الخبراء على صلاحية البرنامج النفسي مع إجراء بعض التعديلات والجدول (4) يبين ذلك :

الجدول (4)

يبين النسبة المئوية وقبول ترشيح عناوين الجلسات

النسبة المئوية	رأي الخبراء		عناوين الجلسات	ت
	غير الموافون	الموافون		
100 %	0	11	الثقة بالنفس وأنواعها	1
90.909 %	1	10	الثقة بالنفس وأثرها في بناء الأهداف	2
81.818 %	2	9	الحالة البدنية الجيدة	3
81.818 %	2	9	التفكير الايجابي	4
100 %	0	11	الاتزان الانفعالي	5

¹ صالح جاسم الدوسري ؛ صالح جاسم الدوسري ؛ الاتجاهات العلمية في تخطيط برنامج التوجيه والإرشاد ، مجلة رسالة الخليج ، العدد 15، الرياض ، مكتبة الملك بن عبد العزيز ، 1985 ، ص 243- 244 .

6	الطلاقة النفسية	9	2	% 81.818
7	مواجهة الضغوط النفسية	10	1	% 90.909
8	مواجهة الخوف من الفشل	10	1	% 90.909
9	التعامل مع الأخطاء	9	2	% 81.818
10	تعزيز الثقة بالنفس المثلى	11	0	% 100

3-9 إجراءات التجربة الرئيسية :

3-9-1 الاختبارات القبلية :

تم تطبيق الاختبارات القبلية لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة من قبل الباحث والفريق المساعد في يوم الأحد المصادف 2019/3/17 على العينة البالغة (20) لاعبا .

3-9-2 تطبيق البرنامج النفسي :

1. تم تطبيق البرنامج النفسي على المجموعة التجريبية للبحثن اللاعبين الذين كانت درجاتهم ضعيفة في المقياس للمدقمن (2019/3/18) ولغاية (2019/5/2) وحدد الباحث يوم الاثنين والخميس من كل أسبوع موعد لتنفيذ البرنامج النفسي، إذ استغرقت مدة تطبيق البرنامج (40) يوما بواقع جلستين في كل أسبوع .
2. تم تحديد (12) جلسة استغرق وقت الجلسات (45) دقيقة ماعدا الجلستين الافتتاحية والختامية فكانت (30) دقيقة ملحق (6) .

3. تم إدارة الجلسات النفسية باستخدام العرض المرئي من فيديوهات وأفلام لها صلة بموضوع الجلسة .
4. تم تحديد جلسة إضافية لمشاهدة المباراة النهائية بالكرة الطائرة لمنتخبات الجامعات العراقية في مديرية النشاط الرياضي .
5. تم إدارة الجلسات النفسية من خلال استضافة عدد من المختصين* في مجال علم النفس الرياضي والإرشاد النفسي.

6. تم تحديد جلسة إضافية لخوض مباراة تجريبية مع لاعبي فريق إعدادية جاغ في مديرية النشاط الرياضي

3-9-3 الاختبارات البعدية :

* ا د عبد الكريم حسن خليفة ، إرشاد نفسي ، مديرية تربية كركوك .
ا م د سعد عباس عبد الجناي ، علم النفس الرياضي ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
ا م د سعد إبراهيم محمد ، إرشاد وتوجيه تربوي، مديرية تربية كركوك .

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج النفسي الذي طبق على المجموعة التجريبية والذي استمر (7) أسابيع تم إجراء الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية لعينة البحث في يوم الخميس المصادف 2019/5/2 وتم إجرائها في نفس الظروف المستخدمة في الاختبارات القبلية .

3-10 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) إذ تم استخدام الوسائل التالية لاستخراج النتائج :
- الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (t) ، معامل ارتباط بيرسون ، النسبة المئوية، معامل الالتواء .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد أن تم تحقيق الهدف الأول للبحث ، وفي ضوء البيانات التي حصل عليها الباحث من عينة البحث سيتم مناقشة نتائج البحث الحالي وكما يأتي :

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأداء بعض المهارات في الكرة الطائرة في المجموعة التجريبية وتحليلها :

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء بعض المهارات في الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي

المتغيرات	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الإرسال	الاختبار القبلي	7.150	1.040	0.233
	الاختبار البعدي	13.500	2.090	0.467
الاستقبال	الاختبار القبلي	13.250	2.245	0.502
	الاختبار البعدي	21.500	2.724	0.609
الإعداد	الاختبار القبلي	6.950	1.276	0.285
	الاختبار البعدي	11.850	2.084	0.466

يتبين من الجدول (5) إن قيمة الوسط الحسابي لمهارة الإرسال للاختبار القبلي كان (7.150) والانحراف المعياري هو (1.040) أما للاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (13.500) والانحراف المعياري (2.090) وبلغ الوسط الحسابي لمهارة الاستقبال للاختبار القبلي (13.250) والانحراف المعياري (2.245) أما للاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (21.500) والانحراف المعياري (2.724) وبلغ الوسط الحسابي لمهارة الإعداد للاختبار القبلي (6.950) والانحراف المعياري (1.276) أما للاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (11.850) والانحراف المعياري (2.084) يتضح من الجدول أعلاه إن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية كانت مختلفة مما يدل على حدوث تغير في الاختبار البعدي عما كانت عليه في الاختبار القبلي ، وكانت في المرتبة الأولى

مهارة الإرسال بتطور مقداره (47.03%) وبعدها مهارة الإعداد بنسبة (41.35%) أما مهارة الاستقبال فكانت نسبتها (38.37%) وهذا يعد مؤشرا لبيان فعل التأثير في المتغيرات المدرجة في الجدول أعلاه .

جدول (6)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات أداء المهارات للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س - ف	ع ف	هـ	اختبار (t)	Sig
الإرسال	درجة	6.350	2.346	0.525	12.106	.000
الاستقبال	درجة	8.250	3.878	0.867	9.514	.000
الإعداد	درجة	4.900	2.827	0.632	7.753	.000

ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المهارات الأساسية قيد البحث ، اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة إذ بلغت قيمة (t) (-7.753-12.106) وان قيمة الدلالة (Sig) بلغت (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبما إن قيمة الدلالة اصغر من مستوى الدلالة مما يؤكد ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لأداء بعض المهارات في الكرة الطائرة المجموعة التجريبية :

من خلال ملاحظة الجدولين (5) ، (6) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيم كل من الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبار مهارة الإرسال ومهارة الاستقبال ومهارة الإعداد ولصالح الاختبار البعدي .

ويرى الباحث إن البرامج النفسية المتبعة كان لها الدور في رفع الثقة بالنفس المثلى للاعبين وأداء المهارات بدون خوف أو تردد من خلال إثارة اهتمامهم على الفهم الجيد للمهارات بصورة أفضل مما حفزهم على بذل الجهد والتفوق في الاختبارات البعدية مما ساهم ذلك في تحسن مستوى المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وهذا ما أشار إليه (أسامة كامل) "يعتبر الأداء بثقة هو احد الطرق الأسهل والأفضل لبناء الثقة بالنفس وانه كلما تميز الأداء بالمزيد من الثقة زاد التفكير والشعور بثقة"¹، بالإضافة إلى التدريبات التي قام بها المدرس بتدريب اللاعبين عليها خلال مدة البرنامج النفسي الذي يعد كعامل مساعد وضروري إلى جانب التدريبات البدنية والمهارية كما ويذكر بهذا الشأن (عبد الودود احمد الزبيدي) "إن امتلاك الرياضيين صفة

¹أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات)، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000، ص337 .

الثقة بالنفس المثلى لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء ولكن يجب أن يقابل هذه الصفة اللياقة البدنية والمهارات الحركية لتحقيق الأداء الجيد¹

ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق المعنوية إلى ما تضمنه البرنامج من فنيات ووسائل فعالة واستخدام تمارين متنوعة يتخللها الإثارة والتشويق وإجراء مباراة تجريبية مما اثر بشكل ايجابي في أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بهذا الشأن أكد (موسن) من "إن القاعدة الأساسية في تعلم المهارات يكون من خلال الاهتمام بتتويع التمارين والتي تظهر تحسنا في التعلم"².

فضلا عن إن تعلم المهارات السابقة ساهم في زيادة التوافق العصبي العضلي التي يحتاجها لاعبي الكرة الطائرة لإتقان المهارات الأساسية عن طريق تركيز الانتباه على الجوانب المرتبطة بالأداء لديهم وعزل العوامل المشتتة للانتباه فالتركيز يعتبر من أهم المهارات العقلية ومن الوسائل المهمة والضرورية لرفع مستوى اللاعبين وإمكانياتهم على ملاحظة الأشياء بدقة "فالرياضي إذا لم يكن قادرا على التركيز حول ما يجري أمامه فإن أداءه الفعالية لا تتحقق بشكلها الأمثل"³

بالإضافة إلى الممارسة الكثيرة والتكرارات المستمرة في التدريب وتلقي اللاعبين تغذية راجعة من المدرس مباشرة مصحوبة بعمليات التصحيح مما أعطى أفضلية للأداء الأمثل وتقليل نسبة الأخطاء مما زاد من عامل الخبرة والإحساس والدقة في مهارات الإرسال والإعداد والاستقبال وهذا ما أكدته (عادل فاضل) "بان التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم أثناء التطبيق العملي ساعد على اكتساب التعلم"⁴، وكما أشارت إلى ذلك (رجاء محمود) "بان التغذية الراجعة تمكن اللاعبين من التعرف على نواحي القوة والضعف في أدائهم وتعزيز الأداء الصحيح بحيث يكونون قادرين على إتقانه مما يمكنهم من حل المشكلات المرتبطة بما تعلموه"⁵.

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى استخدام تقنيات الوسائل التعليمية من عرض نماذج صور وأفلام وتحليل للمباراة من خلال أجهزة العرض المتوفرة في هذه المدارس لما لها من أهمية واثار في نفوس اللاعبين

¹ عبد الودود احمد الزبيدي وحسين عمر سليمان الهروتي ؛علم النفس الرياضي : ط1، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع ، الأردن ، عمان ، 2017، ص46 .

3.Muska,Moston and Ashwarth: teaching physical fducation,Macmillan,pub,1994, P,91.

4.Dorothy,V,Harris and Bettel ,Harris; The Athletes Quid to sport Psychology Mental Skills for Physical (New York,Pe0ple Leisure Press ,1984) P.82.

⁴ عادل فاضل علي ؛ تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 2000، ص 95 .

⁵ رجاء محمود أبو علام ؛ التعلم وأسسها وتطبيقاته ، ط1، عمان ، دارالمسيرة للنشر والتوزيع ، 2004، ص286.

وإضافة جو من المتعة والتشويق إذ تعمل على إثارة وجذب الانتباه مما تجعل عملية التعليم أكثر إيجابية مما تساعد في إعطاء التصور الحركي الصحيح للمهارة وتجعلهم قادرين على تصحيح الأخطاء فضلاً عن إنها تقوي الثقة بالنفس وتقلل الخوف والتردد ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (يعرب خيون) "من إن عملية استماع المتعلم للشرح المقترن مع الصور واللقطات الفيلمية للأداء سيؤدي إلى تكوين صورة أوضح في الدماغ لشكل الحركة مما تساعد على تكوين معلومات تصحيحية للأداء تساهم في زيادة ثقة المتعلم بأدائه"¹. ويرى الباحث انه لا يمكن تحقيق المستوى المطلوب والوصول إلى الأداء الجيد في التدريبات والمنافسات من دون مراعاة الجانب النفسي للاعبين ويشير إلى ذلك ما ذكرته (الهام عبد الرحمن) "يعد القيام بدراسة الجانب النفسي ذات أهمية كبيرة لكل نشاط ويمكن التعبير عنه من خلال تحمل المسؤولية وقوة الإرادة والثقة بالنفس مما يؤدي إلى تطور المستوى والتفوق وتحقيق الأهداف المطلوبة"²

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

بناء على ماسبق توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية :

- فاعلية البرنامج النفسي لتأثيره الواضح في الرفع من مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى عينة البحث حيث ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية .

5-2 التوصيات :

في ضوء استنتاجات الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- الاعتماد على البرنامج النفسي للباحث في تصميم البرامج النفسية للفعاليات الرياضية المختلفة .
- 2- تشجيع المدرسين على استخدام الوسائل الإيضاحية الحديثة كالأفلام في المدارس وذلك لما لها من اثر بالغ في نفوس اللاعبين .
- 3- إجراء بحوث مشابهة لمراحل دراسية أخرى وعلى فعاليات أخرى ومتغيرات نفسية أخرى .

المصادر :

- انتصار مزهر الدفاعي ؛ اثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقتها بمستوى الانجاز ،رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات ، 2004.

¹ يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، كتب الصخرة للطباعة ، 2002 ،

² الهام عبد الرحمن محمد ؛ بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، 1997، ص24 .

- احمد علي محمد الأميري ؛ فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 2002.
- إخلاص عبد الحفيظ ؛ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002.
- أسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- الهام عبد الرحمن محمد ؛ بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، 1997 .
- خالد فيصل الشيوخ ؛ السمات الشخصية لمدربي المنتخبات الوطنية العراقية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية ، جامعة الموصل ، 1997.
- رجاء محمود أبو علام ؛ التعلم وأسس وتطبيقاته ، ط1، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2004 .
- سعد حماد جميل ؛ الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، دار الدجلة ، ليبيا ، 2003.
- سلوى محمد جمال ؛ اثر برنامج إرشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجدد في المعاهد الفنية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، 1997.
- صالح جاسم الدوسري ؛ الاتجاهات العلمية في تخطيط برنامج التوجيه والإرشاد ، مجلة رسالة الخليج ، العدد 15، الرياض ، مكتبة الملك فهد بن عبد العزيز ، 1995 .
- عادل فاضل علي ؛ تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .
- عبد الودود احمد الزبيدي وحسين عمر الهروتي ؛ علم النفس الرياضي : ط1، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع ، الأردن ، عمان ، 2017.
- عقيل الكاتب ؛ الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي : مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 .
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997.
- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2001 .
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، كتب الصخرة للطباعة ، 2002 .
- Abd Al-Wadood Ahmed Al-Zubaidi, & Hussein Omar Al-Harouti. Sports Psychology ,First edition, Academics House for publishing and Distribution, Jordan, Oman, 2017 .

- Adel Fadel Ali . Impact of the uses of knowledge base systems in Learning programs with the symbolic model for learning offensive skills By fencing , PhD thesis , Baghdad University , Faculty of physical Education, 2000 .
- Ahmed Ali Mohammad Al-Amiri. Effectiveness of mentoring program in the face of psychological pressure among high school students ,PhD thesis ,college of Education, Al Mustansiriya University,2002.
- Aqeel Al-Katb . Volleyball technique and individual tactic , Higher Education press, Baghdad, 1987 .
- Dorothy,V,Harris and Bettel ,Harris; The Athletes Quid to sportPsychology Mental Skills for Physical (New York, PeopleLeisure Press ,1984)
- ElhamAbd Al-Rahman Mohammad . Some important requirements in the sporting superiority of Volleyball among sports school teams , The Scientific Journal of physical and sports, Cairo, 1997 .
- IkhlasAbd Al-Hafez . Psychological guidance and counseling in the Sports field, First edition, Book Center for Publishing, Cairo,2002.
- Intisar Mezher Al-Defaei.The effect of a psychological counseling a proposal to develop self-confidence and its relationship to the level of Achievement , Master thesis ,Baghdad University ,College of physical Education for Girls, 2004.
- Khaled Faisal Al-Sheikho , Personal traits for coaches of the Iraqi national team, PhD thesis, college of Physical Education, University of Almosul, 1997 .
- Marwan Abd Al-Majeed Ibrahim . The Scientific Encyclopedia of Volleyball, Al-Warraq Institution for publishing and distribution,Oman, 2001 .
- Mohammed SubhiHassanin&HamdiAbd Al-Moneim .The Scientific foundations of Volleyball and measurement method , Book center for publishing, Cairo, 1997 .
- MuskaMoston&Ashwarth : Teaching Physical education, Macmillan, pub,1994 .
- Osama KamelRatib . Psychological, skills training sports applications, Third edition, Cairo, Arab Thought House ,2000.
- Raja Mahmoud Abu Allam . Learning , foundations and applications, First edition, Oman , Almasirah House for publishing and Distribution, 2004 .
- SaadHammadJama l, Volleyball its principles and field applications, Degla House, Libya, 2003 .
- SalehJassim Al -Dossary. Scientific trends in planning a mentoring Program, Gulf Message Magazine, the number (15) Riyadh, King Fahd bin Abdul-Aziz Library, 1995.
- Salwa Mohammed Jamal . The effect of an indicative program in Reducing social anxiety among new students in technical institutes, Baghdad University , Faculty of Education, 1997 .
- YarobKhion . Kinetic learning between principle and a application, Baghdad, Al-sakhra Books for print, 2002 .