

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص التدريب
الرياضي التنافسي.

عنوان

دراسة لبعض المهارات العقلية وعلاقته ببعض المهارات الأساسية لدى لاعبات
لكرة الطائرة
(دراسة ميدانية لبعض أندية الغرب الجزائري)

إشراف:

د/ عتوتي نور الدين

إعداد الطالبتين:

سبع فاطمة

قدور شريف نورة

السنة الجامعية: 2018/2019

* شكر و عرفان *

"وقل ربي أدخلني مدخلا صدق و أخرجني مخرج صدق و اجعلني من لا دتك سلطانا نصيرا"
سورة المؤمنون.

وكما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأساتذة "حرياش إبراهيم " "كمال كحلي" السنوسي " الذي بفضلهم تنور دربي الدراسي, فكانوا نعم الأساتذة و أرشدوني بين الصواب و الخطأ و دون أن ننسى الدكتور " عتوتي نور الدين" وكل من ساندني في انجازي المتواضع

وفي الأخير نشكر الله عز وجل على نعمة العلم و نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل الأساتذة.

سبع فاطمة الزهراء

إهداء

قال الله عز وجل

"واخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمني كما ربياني صغيرا"

صدق الله العظيم

إلي النبع المتدفق حبا وحنانا إلي الشمعة التي تحترق لتضيء دنياي امي الحبيبة

أطال الله عمرها"رقية"

إلي الذي وضعتهم تاجا فوق راسي إخوتي وأخواتي دون أن انسي الأستاذ القدير

و المشرف "عتوتي نور الدين"

إلي الأصدقاء ابتسام وفاطمة وإلي الذين نساهم قلمي ولم ينساهم قلبي إلي كل

هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

شكر وعرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى علي فضله و توفيقه لنا ،القائل في محكم تنزيل
إذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم (7)
سورة إبراهيم

كما نتقدم بالشكر الخالص إلي الأستاذ المشرف "عتوتي نور الدين" الذي سهل
لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ،فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين
الصواب ،فكان نعم المشرف

ولا ننسى إن نتقدم بكل احترامنا من قريب أو من بعيد في انجاز هذا العمل
المتواضع
وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي انعم علينا بإنهاء هذا العمل

قدور شريف نورة

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المهارات العقلية و المهارات الأساسية لدى لاعبي بعض أندية الكرة الطائرة الفرض من الدراسة هو توجد علاقة ارتباطية بين المهارات العقلية و المهارات الأساسية لدى لاعبي بعض أندية للكرة الطائرة. اجري البحث علي عينة تألفت من 31 لاعبة الكرة الطائرة من أندية (نجوم السينيا ، نجوم الحمري - وهران ، أفاق البيض - أم بي أس سعيدة) جري اختيارها بالطريقة القصدية بنسبة 64.5 بالمائة بإتباع المنهج الوصفي وتم جمع البيانات بإتباع مقياس المهارات العقلية للرياضيين اعتمد في إجراء البحث على الاستمارة الاستبائية التي تدرس كل ما يتعلق بعناصر الموضوع وكذا اعتمد في تحليل النتائج على الطريقة الإحصائية أهم استنتاج تمثل في إن لاعبات العينة لم يستخدمن التدريب على المهارات العقلية جنبا إلى جنب مع المهارات الأساسية بالكرة الطائرة إذ كان الاهتمام على الجوانب البدنية والمهارية أكثر من الجانب النفسي و أهم توصية هي اعتماد التدريب على المهارات العقلية بشكل أساسي في المنهج التدريبي لمدربي الكرة الطائرة ،مع ضرورة العمل على تطوير المهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة وبالشكل الذي يضمن تحقيق مستويات متقدمة.

Résumé de la recherche

La recherche a été menée sur un échantillon de 31 joueurs de volleyball de clubs (Senia - Oran, NEDJOUR ALHAMRI Oran, AFAK . Albayd - AMBC Saida) choisis par méthode intentionnelle à 64,5% selon la méthode descriptive et les données ont été recueillies en fonction de la mesure des aptitudes mentales des athlètes adoptée dans la recherche. Un questionnaire qui examine tout ce qui concerne les éléments du sujet et qui a été adopté lors de l'analyse des résultats STATISTIQUE La conclusion la plus importante est que les joueurs de l'échantillon n'ont pas utilisé la formation en

compétences mentales avec les compétences de base en volleyball. -Avec la nécessité de travailler au développement des compétences de base des joueurs de volleyball et de manière à assurer la réalisation des niveaux avancés

Research Summary

The research was conducted on a sample of 31 volleyball players from clubs (Senia - Oran, nedjourn hamri Oran, Afak Albayd - BMC Saida) were chosen by intentional method by 64.5 percent following the descriptive method and the data were collected according to the measure of mental skills of athletes adopted in the research on A questionnaire questionnaire that examines everything related to the elements of the subject as well as adopted in the analysis of results on the statistical. The most important conclusion is that the sample players did not use mental skills training along with the basic skills of volleyball as the attention was on the physical and skill aspects more than the psychological side and the most important recommendation is to adopt mental skills training mainly in the training curriculum for volleyball coaches, With the need to work to develop the basic skills of volleyball players and in a manner that ensures the achievement of advanced levels.

قائمة المحتويات

الفهرس:

الصفحة	المحتوي
	الموضوع
	الإهداء
	الشكر و العرفان
	ملخص البحث
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	التعريف بالبحث
	المقدمة
01	الإشكالية
02	الأسئلة
02	الفرضيات
02	الأهداف
02	الأهمية
03	التعريف بالمصطلحات
05	الدراسات السابقة والمشابهة
10	الباب الأول: الدراسة النظرية
11	تمهيد
11	المهارات العقلية
12	القدرة علي التخيل
13	الإعداد العقلي
15	الثقة بالنفس

16	التعامل مع القلق
17	القدرة علي التركيز
18	القدرة علي الاسترخاء
19	الدافعية
20	خطوات تعلم المهارة الحركية
21	إستراتيجية اكتساب المهارات العقلية
22	مبادئ تطوير المهارات العقلية
23	مراحل تطوير المهارات العقلية
26	الكرة الطائرة
26	تمهيد
27	المهارات الأساسية للكرة الطائرة
28	الإرسال
29	الاستقبال
31	التمرير
33	السحق
35	الإعداد
36	الصد
37	الدفاع عن الملعب
38	الاختبارات المهارية
40	الباب الثاني: الإجراءات الميدانية
41	منهجية البحث والإجراءات الميدانية
41	تمهيد
41	منهج البحث
42	مجتمع البحث
42	عينة البحث

42	تحديد متغيرات الدراسة
43	أدوات البحث
43	الأدوات الإحصائية
44	الأسس العلمية للاستبيان
57	صعوبة البحث
58	الفصل الثاني : عرض وتحليل و مناقشة نتائج البحث
59	احصائيات لعدد اللاعبات ومعالم لمتغير العمر و العمر التدريبي .
60	نتائج المعالجات الاحصائية الخاصة بالمهارات العقلية
62	عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية للاعبات فرق عينة البحث
64	عرض نتائج تحليل التباين للمهارات العقلية للاعبات فرق عينة البحث
65	عرض نتائج المعالجات الاحصائية الخاصة بالمهارات الاساسية للاعبات فرق عينة البحث
78	الاستنتاجات
76	مقابلة الفرضيات بالنتائج
79	الخلاصة العامة
80	التوصيات
	المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول	48
02	يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني	49
03	يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث	50
04	يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع	51
05	يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس	52
06	يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور السادس	53
07	يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور السابع	54
08	يوضح صدق الاتساق البنائي لمحاوَر الاستبيان	55
09	يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمحاوَر أداة الدراسة	56
10	يوضح الفرق وعدد اللاعبات مع معالم الإحصائية لمتغير العمر و العمر التدريبي	58
11	يبين النسبة المئوية للمهارات العقلية للاعبات أندية البحث	61
12	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية للاعبات فرق عينة البحث	62
13	: يبين نتائج تحليل التباين للقدرة على التخيل للاعبات فرق عينة البحث	63
14	يبين نتائج تحليل التباين للإعداد العقلي للاعبات فرق عينة البحث	64
15	يبين نتائج تحليل التباين للثقة بالنفس للاعبات فرق عينة البحث	65
16	يبين نتائج تحليل التباين للتعامل مع القلق للاعبات فرق عينة البحث	65

66	يبين نتائج تحليل التباين للقدرة على التركيز للاعبات فرق عينة البحث	17
66	يبين نتائج تحليل التباين للقدرة على الاسترخاء للاعبات فرق عينة البحث	18
67	يبين نتائج تحليل التباين للدافعية للاعبات فرق عينة البحث	19
68	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية المدروسة للاعبات فرق عينة البحث	20
70	يبين نتائج تحليل للتباين لمهارة التمرير لفرق عينة البحث	21
71	يبين نتائج تحليل تباين لاستقبال للاعبات لفرق عينة البحث	22
72	:يبين نتائج تحليل تباين السحق للاعبات فرق عينة البحث	23
72	يبين نتائج تحليل تباين الصد للاعبات فرق عينة البحث	24
73	يبين نتائج تحليل تباين لصد فرق عينة البحث	25
73	:يبين نتائج تحليل للتباين لمهارة الأعداد لفرق عينة البحث	26
74	يبين مصفوفه الارتباط بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية للاعبات فرق عينة البحث	27

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
23	مبادئ تطوير المهارات العقلية	1
24	مراحل تطوير المهارات العقلية (شمعون ماجدة، 2001، صفحة 94).	2
26	مبادئ ومراحل تطوير المهارات العقلية	3

التعريف

بالبحث

1. المقدمة:

إن تطور أي لعبة رياضية ووصولها إلى المستوى المطلوب مرهون بتضافر كافة الجهود والقضاء على كافة المشاكل التي تواجه اللعبة وإزالة كل السلبيات من أجل رفع مستواها. وقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس علاقة الارتباط الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية وتفوق الرياضي (علي السعيد ريحان وعمدي محمد الجوهري، 1997).

وفي الوقت الحاضر بدأ علم التدريب يهتم بموضوع القدرات العقلية لأهميتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط وكيف أن العقل يلعب دورا هاما في تطوير مستوى الأداء المهاري ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية ، وان التعب الجسمي قد يوهن العزيمة لتحقيق المكسب ، ومن ناحية أخرى فان " الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقظا فان ذلك ينعكس على أعضاء الجسم (راتب، 1997) ، لهذا فان " علم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضرنا ومستقبلنا لان علومه وطرقه تخصصت وتفننت في رفع قدرة الانجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير القدرات العقلية (كامل طه الويس، 1981) . لذا فان أهمية البحث تكمن في التعرف على مستوى المهارات العقلية للاعبات الكرة الطائرة وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي تتطلبها المباريات كما انه يساعدنا في التعرف على

مستوى المهارات الأساسية للاعبين ومدى العلاقة بينها وبين القدرات العقلية لغرض
تعديل نقاط الضعف وتطوير نقاط القوة. الأمر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب
مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية
في الوصول باللاعبين إلى مستويات عالية .

2. مشكلة البحث :

إن عملية الإعداد لغرض الوصول إلى المستوى العالي الذي يستطيع من خلاله الرياضي تحقيق الانجازات المرموقة التي تمكنه من احتلال المراكز المتقدمة أصبحت عملية تتطلب الكثير من البحث في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية المؤثرة على الأداء.

وتعد القدرات العقلية من الأمور النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية التعلم المهاري وتطبيق خطط اللعب أثناء المباريات كما أنها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب أثناء المباريات. ومن خلال خبرة الباحثة وعملها في مجال الكرة فقد لاحظت إن عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من أبعاد مثل القدرة على التخيل والإعداد العقلي والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من المهارات العقلية وكذلك نوع علاقتها مع المهارات الأساسية لم يتم إعطاءها الاهتمام الكافي من المدربين والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل في حال إتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الأحيان إلى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسي ، وهذا هو مكمّن المشكلة لذا فقد ارتأت الباحثة دراسة المهارات العقلية للاعب الكرة الطائرة لغرض تقييم مستواها لديهم وهل إن المدربين يهتمون أو يعطون هذا الجانب أهمية خاصة أولا ولما لها من علاقة بعملية أداء المهارات

للاعبي الكرة الطائرة .

ونطرح السؤال التالي:

التساؤل العام :

هل توجد علاقة بين المهارات العقلية و المهارات الأساسية لدى لاعبي بعض أندية كرة الطائرة؟

الأسئلة الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة بين المهارات العقلية و المهارات الأساسية لدى لاعبات بعض أندية بكرة الطائرة؟

3.أهداف البحث :

1.3.الهدف الرئيسي:

تحديد العلاقة بين المهارات العقلية و المهارات الأساسية لدى لاعبي بعض أندية الكرة الطائرة.

3.2. الأهداف الفرعية :

-الكشف عن وجود فروق ذات دلالة بين المهارات العقلية و المهارات الأساسية لدي لاعبات بعض الأندية للكرة الطائرة

4.فرضيات البحث :

1.4.الفرضية العامة:

-توجد العلاقة ارتباطية بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية لدى لاعبي بعض أندية للكرة الطائرة.

4.2.الفرضيات الفرعية:

توجد علاقة ذات دلالة بين المهارات العقلية و المهارات الأساسية لدي لاعبات بعض الأندية للكرة الطائرة

5.أهمية البحث:

تكمّن أهمية الدراسة في محاولة إثراء هذا الموضوع قصد التعمق في البحث أكثر.

-إبراز أهمية المهارات العقلية في العملية التدريبية إضافة إلى الجوانب البدنية

والخطئية.

بيان فاعلية المهارات العقلية في تحسين وتطوير قدرات اللاعبين من أجل تحقيق الأهداف المرجوة.

التعرف على المتغيرات الإيجابية للمهارات العقلية وعلاقتها بتحديد أفضل مستوى يحققه اللاعب.

6 . تحديد المصطلحات :

1.6. المهارات العقلية : "هي القوة العقلية والإيمان بالذات والقدرة على التركيز في

لحظات الشدة والحرص (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد، 2004) وهذه

المهارات هي

1- القدرة على التخيل 2- الإعداد العقلي 3- الثقة بالنفس.

4- التعامل مع القلق 5- القدرة على التركيز 6- القدرة على الاسترخاء

7- الدافعية

2.6. المهارة

1.2.6. التعريف اللغوي: الحذف في الشيء.

2.2.6. التعريف الاصطلاحي: هي فن وكيفية تحكم في الكرة تحت ظروف اللعب .

ويعرف عصام عبد الخالق المهارة على خاصية حركية للفرد الرياضي التي تظهر

إمكانية التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي

3.2.6. التعريف الإجرائي: هي الأداء الحركي السليم الذي يتسم بالدقة في تنفيذ

الحركات الأساسية لتلك المهارة المراد تطبيقها.

5المهارات الأساسية: التعريف الإجرائي: تعرف بأنها كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة الطائرة سواء كانت هذه المهارات دفاعية أو هجومية .

3.6.الكرة الطائرة:

1.3.6.التعريف اللغوي: هي لعبة رياضية تلعب على ملعب مستطيل مقسم بشبكة عالية، يتبارى فيها فريقان كل منهما مؤلف من ستة لاعبين، يقذف كل فريق منهما الكرة إلى منطقة الفريق الآخر عبر الشبكة دون أن تقع على الأرض. التعريف الاصطلاحي: هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب الذي يفصل بشبكة والهدف من هذه اللعبة هو إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي جهة الفريق المنافس، ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقته بردها قانونيا فوق الشبكة، الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن بضرب الكرة وبعثها لمنطقة المنافس فوق الشبكة .

2.3.6.التعريف الإجرائي: هي لعبة رياضية جماعية تقوم على أساس بقاء الكرة في الهواء وعدم سقوطها على الأرض ومحاولة إسقاطها في جهة الفريق المنافس وذلك عبر تمريرها من فوق الشبكة الفاصلة بين الفريقين وكل فريق يتكون من 6 لاعبين على الميدان ، ولكل فريق الحق في 3 لمسات للكرة قبل إسقاطها في ملعب المنافس ، وتحسب النقطة إذا سقطت الكرة على الأرض أو تم ارتكاب خطأ.

7. الدراسات النظرية والمشابهة :

1دراسة محمد مطر عراك (2003) " أثر منهج تجريبي للتصور الذهني في تعليم

المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة".

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير منهج تدريب التصور الذهني في تعليم المبتدئين

بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة. وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي

وعلى عينة عشوائية بلغت (24 لاعبا مبتدأ في نادي القاسم الرياضي العراق بأعمار

(14-15سنة) وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- البرنامج التدريبي ،استمارة الاستبيان.وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن التدريب المهاري فقط لبعض الأساسية بكرة الطائرة يكفي لتعلم هذه

المهارات.

- أن التدريب على التصور الذهني المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في

تعليم المبتدئين لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة.

2.دراسة يوسف لازم كماش(2001)" تأثير الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي

على تطوير بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء)لدى ناشئي كرة الطائرة،و

استخدام المنهج التجريبي تم اختيار عينة بالطريقة العمدية توصل إلي أهم النتائج

هي :

إن الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي قد أثرت وبدلالة الإحصائية على تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء) لدى أفراد عينة البحث.

والإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي قد أثرت وبدلالة الإحصائية على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى الأفراد عينة البحث على الاسترخاء والتصور العقلي لدى الأفراد عينة البحث

3:حماموش دحمان(2000)"دور التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد"الهدف العام للدراسة كان بيان أهمية التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية عينة الدراسة التي قمنا بدراستها شملت عي 50 لاعبا لكرة الطائرة موزعين على بعض الأندية لولاية المسيلة المنهج المستخدم : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لهذه الدراسة واهم نتيجة كانت إن اللاعبات يستخدمن المهارات العقلية بشكل متوسط واهم.

4.7.محمد مرجاني 2002"الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة (صنف أكابر)"و الهدف العام للدراسة هو معرفة علاقة الإعداد النفسي بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة تمثلت العينة في 60 لاعبا صنف أشبال من ثلاثة أندية على مستوى ولاية المسيلة تم اختيارها بالطريقة العمدية وأهم النتائج المتوصل إليها هي الإعداد النفسي له علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة ، و أهم توصية كانت زيادة دوافع اللاعبين نحو

ممارسة كرة الطائرة ، وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجانب البدني والتقني ، بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة الطائرة .

5. أمينة المزيوني (2003) "الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم. والهدف العام للدراسة كان التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية . النهج المتبع : المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج الوصفي . أدوات الدراسة : مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز أهم النتائج المتوصل إليها:

توجد علاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

مع يتمتع لاعبو كرة القدم بدرجة مرتفعة في مستوى الطلاقة النفسية واهم توصية هي الحرص على زيادة درجة دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم عالية

6..دريال مسعودي (2004) "المهارات العقلية وانعكاسها على آلية الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. والهدف العام للدراسة تمثل في معرفة مدى

انعكاس المهارات العقلية على آلية الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم صنف أكابر و عينة الدراسة تم اختيارها بطريقة العمدية عددها 40 لاعب و استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لهذا النوع من البحوث، اعتمد الباحث على مقياس المهارات العقلية وآلية الأداء الرياضي إما النتائج المتوصل إليها فهي:

–مهارة التصور العقلي لها علاقة ارتباطية وانعكاس على آلية الأداء الرياضي

للاعبي كرة الطائرة

أما أهم توصية كانت إدراج المهارات العقلية ضمن التدريبات الخاصة بمهارات كرة

الطائرة

7.دراسة امينة رفعت (2002)" بعض السمات النفسية وعلاقتها بدافعية الهدف العام

للداسة وكان الهدف هو معرفة نوعية العلاقة الموجودة بين السمات النفسية ودافعية

الإنجاز لدى اللاعبين .و العينة هي 25 لاعب من فريق وفاق عين الحجل،

الجهوي الأول اختيرت بطريقة مقصودة والمنهج المتبع هو المنهج الوصفي وأدوات

الداسة هي المقياس لبعض السمات الشخصية، مقياس دافعية الإنجاز الرياضي .

أهم النتائج : وجود علاقة ارتباطية بين السمات النفسية باعتبارها عوامل داخلية،

ودافعية اللاعبين لتحقيق الإنجاز والنشاط البدني الرياضي من بين النشاطات

الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الرياضي أما أهم توصية فكانت

تخصيص برنامج خاص لتعليم المهارات العقلية

التعليق علي الدراسة السابقة :

تتشابه هذه الدراسات مع دراستنا في تأثير القدرات العقلية علي المهارات

الأساسية بكرة الطائرة كما اخترنا العينة بالطريقة العمدية و نفس المنهج الوصفي

وتختلف عن الدراسة السابقة في أن :

الجديد الذي جئنا به في دراستنا كان تحديد العلاقة بين المهارات العقلية و المهارات الأساسية لدى لاعبي بعض أندية الكرة الطائرة، مع الكشف عن وجود فروق ذات دلالة بين المهارات العقلية و المهارات الأساسية لدى لاعبات بعض الأندية للكرة الطائرة.

الجانِب

النظري

الدراسات النظرية :

تمهيد:

إن الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى في الأداء يكمن بتهيئته و إعداده الجيد في المنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقا من قبل المدرب الذي يشمل الإعداد البدني و المهاري و الخططي فضلا عن الإعداد للمهارات العقلية التي لا تقل أهميتها في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية و من خلال التطور الذي حصل للرياضة في مختلف الأنشطة الرياضية و الذي ما هو إلا حصيلة أبحاث و دراسات و جهود علمية لفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية و لعل مجال علم النفس الرياضي هو أحد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي كذا كانت أولى تلك الدراسات و البحوث و التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة بعض الظواهر العقلية (القدرة على التخيل ،الأعداد العقلي ، الثقة بالنفس ، التعامل مع القلق ،القدرة على التركيز ،القدرة علي الاسترخاء ،الدافعية) و علاقته ببعض المهارات الأساسية للاعبات كرة الطائرة ، ولقد أشارت هذه الدراسات إلى أن العامل العقلي يؤثر في دافعية الانجاز بالإيجاب

1. المهارات العقلية :

تعد المهارات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص .

ويرى (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر) بأن "المهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية ، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاط الرياضي.

فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا لمرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول ، ولكنه قد لا يفضل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التآزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززه .وتماثل عملية تطوير المهارة العقلية في الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات التقنية ، ففي التطوير التقني نوضح لكل واحد منهم أكثر الأساليب كفاءة في أداء مهارة خاصة مع تقديم النصح له بشأن استخدامها ومع تحسن أداء الرياضي يتكيف هذا الأسلوب الكلاسيكي بما يتناسب مع نمط الجسم والقوة وطول الأطراف والشخصية بما يختص بالرياضي معين .

1.1 القدرة على التخيل :

التخيل ما هو إلا قدرة بشرية قد يختار البعض منا عدم استخدامها في حين يستغلها بعض الرياضيين ويطورونها بحيث يستفيدون من إمكانياتها بقدر الإمكان . فقبل اختراع اللغة كان التخيل هو الوسيلة الوحيدة للتفكير . ومع زيادة استخدام اللغة تناقص استخدام البشر لخاصية التخيل "التخيل هو حاسة مثل الحواس الأخرى كالسمع والرؤية والشعور غير أنها حاسة تظهر في غياب المؤثر المعتاد ، فأنت لا

ترى الكرة أو تسمع وقعها فوق الأرض أو تشعر بلمسها ، حيث أنك تمارس كل ذلك داخل ذهنك ، وتلك الممارسات ما هي الإنتاج للذاكرة تم ممارستها داخليا عن طريق الاسترجاع أو اختراع الأحداث القادمة ."

"فلاستخدامات الأساسية لمهارة التخيل هي : (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد، صفحة 92)

- مساعدة الرياضيين على اكتساب أو التدريب على مهارات حركية معقدة "التخيل الحركي"

- التدريب على الاستراتيجيات التي يتم إتباعها في مسابقة معينة .

- اكتساب بعض المهارات النفسية .

ويتم هذا عن طريق مساعدة الرياضيين على تنمية الوعي لديهم بأنفسهم وإدراك مشاعرهم الحقيقية عند التدريب على الرياضات المختلفة ، وتنمية القوة النفسية وزيادة القدرة على التركيز ، وأيضا عن طريق مساعدتهم على تنمية الثقة بالنفس عندما يرى الرياضيون أنفسهم وقد بلغوا أهدافهم . (نزار مجيد طالب ، 1983)

2.1. الأعداد العقلية :

إن الأعداد العقلية من أهم المواضيع الذي له علاقة بالأداء المهاري إذ إن إعداد اللاعب الجيد لأي نشاط رياضي له متطلباته من حيث الكفاءة البدنية والعقلية والنفسية والفسولوجية والتشريحية وغيرها والتي لا بد من توافرها لدى اللاعب حتى

يستطيع إن يقوم بالجهد المطلوب منها على أكمل وجه ، إذ تعد عاملا حاسما في وصوله لأعلى مستوى في الأداء المهاري .

ويرى (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد، صفحة 140) بأن "الإعداد العقلي من أهم عناصر التدريب ، لتحقيق أفضل أداء رياضي حيث يتعلم الرياضي إن يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر وان يتعلم كيف يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعه ، أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر ، صفحة 59)، أي إن هذا الإعداد العقلي يتمكن من تجاوز تلك الهزائم والنكسات ، ومن ثم تحمل الضغوط التي ترتبت على زيادة حمل التدريب المكثف . كما يتمكن من التعامل مع وسائل الإعلام الحديثة التي لا تكف عن التدخل في خصوصيات الرياضي وما تسبب له من إزعاج وتطفل ومضايقه ألحقت ضررا بالغا بكثير من الرياضيين .

وأما (معيون ذنون حنتوش) يرى بأنه "ينبغي إن يدرك الآباء المعلمون الخاصة للنمو وان القدرة العقلية وسمات الشخصية لدى الأطفال تختلف عنها لدى الكبار ، وهم يلحقون بالطفل ضررا إذا ما توقعوا أن تكون مهاراتهم الحركية أو عملياتهم العضلية كمهارات الكبار وخصائصهم (معيون ذنون حنتوش ، 1987، صفحة

(173)

3.1. الثقة بالنفس :

إن الثقة بالنفس حالة شعورية يمتلكها اللاعب ترفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيدا عن الخوف أو التردد في الأداء .ويرى (محمد أبو علام العادل) بأنها "عامل أساسي في تكوين مظاهر (محمد ابوعلام العامل .، 1978، صفحة 18) ويرى كثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ ربما يؤدي إلى مزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة ، المفهوم الصحيح لها يعني توقع اللاعب الواقع بتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لتعنى ماذا يأمل أن يفعل الرياضي ولكن من الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج ، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة .في حين ان الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن أداءه سيكون جيدا بصرف النظر عن النتائج حتى أن كان المنافس متفوقا عليه . ويعرف (أسامة كامل راتب)الثقة بالنفس بأنها "درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح (اسامة كامل راتب ، 1990، صفحة 345).

وأما (ثامر محسن) فيعرفها بأنها "شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح" (ثامر محسن ، 1990)

فالثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخطية بفاعلية كفاءته البدنية وخبرته وممارسة الرياضة بشكل مستمر .

4.1. التعامل مع القلق :

القلق من الظواهر النفسية التي يجب إن يركز كل مدرب على معرفة مدى وجودها لدى لاعبيه ، لأنه يؤدي دور في التأثير على أداء اللاعبين إذ أن الانفعالات النفسية قد تؤدي إلى نقص الجرأة والإقدام والفضل في أداء المهارات الحركية والتي تؤدي بالفرد إلى الاختلال في توافقه العضلي العصبي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه المهاري .

والقلق كما يعرفه (محمد حسن علاوي) "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله (محمد حسن علاوي ، 1998 ، صفحة 379)

وأما (مصطفى عبد السلام) ويعرفه بأنه "عبارة عن مشاعر وأحاسيس غريبة ومؤلمة تنتج عن سوء تكيف وعدم انسجام وتوافق وتطرأ هذه المشاعر على المرء حينما لا يستطيع التوفيق بين دوافعه وحاجاته الأساسية من جهة وبين الواقع الذي يعيشه من جهة أخرى (مصطفى عبدالسلام ، 1985 ، صفحة 150). إذن فالقلق هو عبارة عن عملية اضطراب تصيب الفرد مؤدية إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ونفسية تؤثر في سلوك وقدرة الفرد على الأداء أو القيام بالعمل المطلوب بصورة غير طبيعية

ويكون القلق أما مؤقتاً أو مستمراً وهذا ما يؤكد (أسامة كامل راتب) بقوله إن "حالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين (أسامة كامل راتب ، صفحة 362)" قلق المنافسة هي "الميل لإدراك مواقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق" (مصطفى حسين باهي عبدالقادر جاد ، صفحة 139) .

5.1. القدرة على التركيز:

إن التركيز اصطلاح يشار به إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينه أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية عليه أو تتجه صوبه ، وتلعب صفة التركيز دورا مهما في المجال الرياضي إذا أنها احد العوامل المهمة في مستوى الأداء المهاري ، وتعد من الاستعدادات العقلية التي تلعب دورا كبيرا في وصول الفرد إلى أعلى مستوى ممكن ، علما بان تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه .

ويعرف (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر) التركيز بأنها "حالة من حالات الاستعداد الرياضي .فيجب أن يكون الرياضي قادرا على طرد كل ما يشنت الانتباه وان يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه. وهذه هي اللحظات الحرجة في الأداء التي يلزم عندها أن يكون الرياضي قادرا على أن يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة.والتركيز مهارة من المهارات العقلية التي يجيدها البعض إجادة

تامة والبعض الآخر يحتاج إلى التدريب عليها ولكن النجاح في هذا المجال لا يتم الأعلى أساس منظم . ويصنف التركيز إلى تركيز الانتباه الضيق وتركيز الانتباه الواسع وتختلف درجة أهمية هذين النوعين تبعاً لمتطلبات الأداء الرياضي ، وعلى سبيل المثال فإن تركيز الانتباه ذات المجال الضيق يعني أن يكون الرياضي يقضا أو واعياً بشيء واحد أو منطقة صغيرة نسبياً . ويتضح ذلك في رياضة الرماية ، أو عند أداء الرمية الحرة أو التصويب في كرة السلة . إما تركيز الانتباه ذات المجال الواسع فإنه يناسب أغلب الألعاب الجماعية . حيث المطلوب إن يكون اللاعب يقضا وواعياً بتحركات المنافسين وفي نفس الوقت تابعاً لتحركات زملائه "كذلك يجب إن يتميز بمقدرة على تحويل الانتباه في المجال الواسع إلى المجال الضيق ثم العودة مرة أخرى إلى المجال الواسع . الأمر الذي يوضح أهمية إن يتعلم لاعبو رياضة الفريق القدرة على التكيف وتغير مجال تركيز انتباههم (اسامة كامل راتب ، صفحة 362)

6.1. القدرة على الاسترخاء :

أن تعلم المهارات المختلفة بتعزيز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء كان ، أو إذا كان هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء ، وهذه حقيقة سواء بالتعلم الأكاديمي أو بالتدريس الرياضي ، إذ يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر لعصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات

الهامة الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً أن يحصل التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارات فقط " (M artens ,r، 1987، صفحة 45).

ويرى الباحث بان الاسترخاء يساعد في وصول اللاعب إلى غياب التوتر والاستثارة وعندما يكون التعلم في حالة الاسترخاء يسهل إيصال الشرارات والايجازات من خلال السيالات إلى الأعصاب الحركية وان هذه العملية تتبين بعد الاستيقاظ وأداء المهارة في التكرارات الأولية .

ولأهمية الاسترخاء يذكر "بان يستوجب أثناء عملية التعليم أن يحتوي التدريب على مهارات الاسترخاء وبشكل منظم مثل أي مهارات الاسترخاء فعليه أن يبدأ وحدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدفاع " (R oberts, g g , spink ,k.s pemberton,c، 1986، صفحة 91) وان مهارة الاسترخاء جزءا مهما من المهارات العقلية ، ويحدد بان قبل أداء أي تمرين للتصور الذهني يجب أن يكون الرياضي بحالة استرخاء تام ، لكن ليس بشكل كلي لكي لا يحسب بأنه نائم . من هذا يرى الباحث بان عند استخدام أي نوع من الاسترخاء على المدرب أو المعلم أن يكون ملما في ونوع الاسترخاء الذي يستخدمه .

7.1. الدافعية :

تتميز الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية ونظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة . ويعرف (محمد حسن علاوي)

الدافعية بأنها "هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه ، كما ينظر إليها على انه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين (محمد حسن علاوي : المصدر السابق ، صفحة 212). وإنها طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي . ويتم ذلك عن طريق اختبار الاستجابة المفيدة له وظيفياً في عملية تكيفية مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين .إما (أسامة كامل راتب) يعرف الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة بأنه "اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب أو المنافسة (أسامة كامل رتب، 1997، صفحة 139) .في حين يرى (معيون ذنون حنتوش) "الدافعية النفسية للرياضي هي فعل منظم ومستمر للحصول على الفوز والصحة البدنية (1) معيون ذنون حنتوش : المصدر السابق ، ، صفحة 21)

وهناك من يرى بأن "الدافع يشتمل على جميع العوامل التي تسبب فعالية أو سلوكا. وهذا التحديد يشمل النشاط الرياضي كذلك.

2.خطوات تعلم المهارات العقلية: من الضروري أن يتم تعليم المهارات العقلية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية، و هناك ثلاث خطوات أساسية يمكن أن نقدمها كما يلي:

1.2.الخطوة الأولى:التعلم Educateمن المهم أن يتعرف اللاعب على أبعاد كل مهارة

عقلية حتى يمكن : التحقق من أن

هذه المهارات يمكن تعلمها

أ- تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات العقلية في التأثير على الأداء

ب- تعلم كيفية تطوير هذه المهارات

2.2. الخطوة الثانية: الاكتساب Acquire في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات العقلية من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة

3.2. الخطوة الثالثة: الممارسة: Practic: الممارسة المنتظمة لهذه المهارات العقلية حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة ، والطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة . وهذه الخطوات السابقة وهي التعلم والاكْتساب والممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية.

3. استراتيجيات اكتساب المهارات العقلية . وتتمثل فيما يلي:

1.3. المتابعة الذاتية monitoring-Self: يطلب من اللاعب بعد تقديم هذه المهارات العقلية الاحتفاظ بمذكرة يسجل فيها تقدمه في المهارات التي يقوم بتعلمها.

2.3. التقويم الذاتي evaluation-Self: الحصول عليها من المتابعة الذاتية مع المستوى الذي وضعه لهذه المهارة على وجه يقارن اللاعب المعلومات التي تم التحديد

3.3. التدعيم الذاتي reinforcement-Self: يمثل هذا البعد استجابة اللاعب إلى التقويم الذاتي ويفشل الكثير من اللاعبين في وضع طريقة ملائمة لعمل التقدم في تحقيق

أهداف الأداء البدنية والعقلية وهي خطوة هامة في المساعدة على تطوير المهارات العقلية .

4. مبادئ تطوير المهارات العقلية: ونقدم في هذا المجال إطار عام للعمل في تطوير المهارات العقلية حتى يمكن التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة لإتقان هذه المهارات العقلية الأساسية الهامة والتي يترتب عليها المساهمة في تطوير الأداء والإعداد للمنافسات . ويتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الإطار على النمو المستمر للمهارات العقلية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب العقلي مع مكونات التدريب الرياضي الأخرى

1.4. المبدأ الأول: الفروق الفردية Differences Individual ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها أن يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته، ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء المهارات الفردية للاعب

2.4. المبدأ الثاني: التوجيه الذاتي Direct –Self يستوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب في تطبيق خطة التدريب العقلي عن طريق التوجيه الذاتي، أو بطريقة أخرى يجب على اللاعب أن يؤكد على ماذا يستطيع أن يفعل بمفرده، وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب إلى الاستقلال الذاتي والاعتماد على نفسه

3.4. المبدأ الثالث :حالة الأداء المثاليةState Performance Ideal لكل لاعب حالة عقلية

فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به



الشكل رقم (1) : مبادئ تطوير المهارات العقلية

قدراته، ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي في ضوءها يحقق ذلك ،ويمكن

5.مراحل تطوير المهارات العقلية:

1.5.المرحلة الأولى: تطوير جو إيجابي من خلال خفض الضغط الخارجي وزيادة

المساعدة الخارجية ، ويجب أن يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الإيجابي قبل البداية

في تطوير المهارات العقلية وتعطي في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها

اللاعب

2.5.المرحلة الثانية : تطوير التحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلي

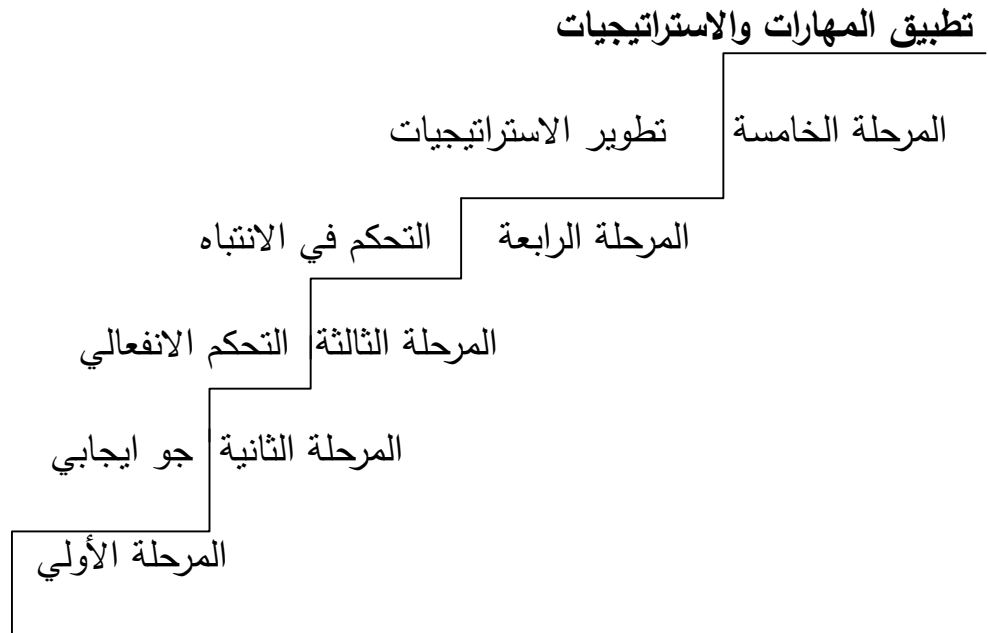
والعقلي بهدف التحكم في الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية

3.5.المرحلة الثالثة : تطوير التحكم في الانتباه ، بغض النظر عن الرموز المرتبطة

بالواجب الحركي ، وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه التصور العقلي ، تركيز

الانتباه والاسترخاء الذي يساعد اللاعب على التصور البصري والاسترجاع العقلي بطريقة فعالة.

4.5. المرحلة الرابعة : تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة ، وأثناء المنافسة . المرحلة الخامسة : تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة ، وتتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل ، وصقل المهارات والاستراتيجيات ، ففي حالة الفشل في الأداء فإن العمل الشاق على المهارات العقلية يصبح ضرورة قصوى.



الشكل رقم (2) : مراحل تطوير المهارات العقلية (شمعون ماجدة، 2001، صفحة94).

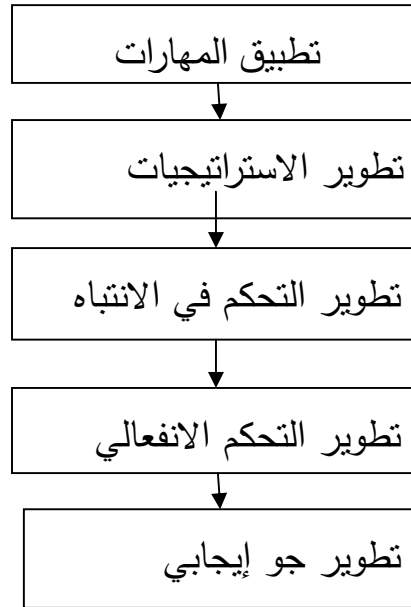
هذه الطريقة التعاقبية في تعليم وتطوير المهارات العقلية تم اختبار صلاحيتها في الوصول باللاعب إلى أقصى ما تسمح به قدراته ، وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين ، فممارسة الاسترخاء قد تؤثر في تركيز الانتباه والعكس بالعكس ، وقد يصبح التصور البصري طريقة فعالة للتحكم في الانفعال والتحكم في الانتباه ، ويمكن أن يكون الحديث الذاتي مكون هام لهذه المهارات الثلاث . وهناك علاقة إيجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل على تطوير المهارات العقلية في المراحل الثلاث الأولى يجب التأكيد على المبدأ الأول وهو الفروق الفردية ومبدأ التوجيه الذاتي وعند الوصول إلى المرحلة الرابعة يجب تطبيق المبدأ الثالث وهو حالة الأداء المثالية وعندما يكون اللاعب على وعي بحالة الأداء المثالية يختار المهارات مثل المراحل الثلاث الأولى والتي تستدعي الاستجابات الإيجابية

وقد أصبح واضحا أن تطوير وتنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية ،

6.مبادئ ومراحل تطوير المهارات العقلية: التركيز والاسترخاء والدافعية و الثقة بالنفس
غيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال البرامج طويلة المدى ، وأن التكامل في الإعداد وبصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية حتى

يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعوق

الوصول إلى المستويات العالمية (شمعون ماجدة، 2001، صفحة 98)



الشكل رقم (3): مبادئ ومراحل تطوير المهارات العقلية.

الانتباه والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال البرامج طويلة المدى، وأن التكامل في الإعداد وبصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعوق الوصول إلى المستويات العالمية)

7. الكرة الطائرة :

1.7. تمهيد : لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطورا ، إذ

أصبحت في العديد من دول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها واجتذاب عدد كبير من اللاعبين والمشاهدين لها وذلك لما تمتاز به من إيقاعات سريعة ومتابعة وتبادلات مستمرة بين المهارات الهجومية والدفاعية لما تحتويه هذه من طابع يتسم بدقة الأداء الفني وسرعته

2.7. المهارات الأساسية للكرة الطائرة :

1.2.7. مهارة الإرسال

1.1.2.7. تعريف مهارة الإرسال : الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقلبة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس

2.1.2.7. أهمية ومميزات الإرسال :

ترجع أهمية الإرسال إلى انه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به ، فيجب على العبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ، ولكن يجب على العبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة ، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال ، و العبي الإرسال يكون مستقلا في أدائه وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس (حسن عبد الجواد ، بدون سنة، صفحة 20)

3.1.2.7. أنواعه:

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين

رئيسيين :

*الإرسال من أسفل

*الإرسال من أسفل المواجه الأمامي

*الإرسال من أسفل الجانبي .

*الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس(الروسي)

الخطأ الشائعة في الإرسال من أسفل :

*ضرب الكرة بأصابع اليد .

*عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة

*قذف الكرة بعيدا لإمام حيث لا يستطيع اللاعب من ضربها باليد كاملة .

*عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، واثنا الضرب على القدم

الأمامية

-الإرسال من أعلى :

*الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع

*الإرسال من أعلى المواجه (التنس)

-الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.

*الإرسال المتموج (الأمريكي)

-قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا .

• الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى

- قذف الكرة بعيدا عن الجسم خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع

الامتداد وعدم السيطرة عليها .

-عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.

-عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب .

-عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب. (علي مصطفى طه ،

صفحة 10)

-مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود

الملعب .

-عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة ، وعدم متابعة الجسم

لاستمرارية الحركة

2.2.7. مهارة الاستقبال

1.2.2.7. تعريف مهارة الاستقبال : هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل

للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب ، وذلك بامتصاص

سرعتها وقوتها وبتمريرها من أسفل إلى أعلى (عصام الوشاحي، صفحة

141)بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب

المستقبل

2.2.2.7. أهمية مهارة الاستقبال: منذ نشأت لعبة الكرة الطائرة وحتى وقتنا

الحاضر، تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من أسفل يطلق عليها Beggar وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين ، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء .

- طريقة استقبال الإرسال:

*الاستعداد :يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بسرعة ، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا والركبتان مثنيتان قليلا ، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض ، ميل الجذع قليلا أمام الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين ، وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل .

*الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال:

- المرجحة الزائدة للذراعين أماما ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.

-عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانبا .

-وضع الذراعين بمستوى عالي جدا مما يجعل طي ارن الكرة عموديا وقصير المسافة.

-ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.

- ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها ألد

الجانبين .

-عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة

لمسافة (زكي محمد الحسن، صفحة 31)قصيرة .

3.2.7.تعريف مهارة التمير :

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها عاليا مع

تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

*أهمية التمير:

التمير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة ، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى

قدرة العبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة

وقانونية وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في

اللعبة ويستخدم في مهارة التمير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب

أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد وتميرا ولكن أكثر دقة نظرا

لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية (حسين

عبد الجواد)

*التمير أنواع :

يعتبر التمير عنصرًا من العناصر الأساسية والرئيسية لتكتيك رياضة الكرة الطائرة ، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة ، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم والسحق حيث يتطلب التمير سرعة التنقل و التمرکز الجيد بدون كرة، والتحرك المتواصل للذارعين والأصابع .كما تتوع وتمعد التمير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمير من حيث طريقة أدائه إلى تمير من الثبات وتمير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى.

تمير من أعلى التمير من أسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى 1تمير باليدين وتمير بيد واحدة وعموما يمكننا أن نقسم التمير إلى نوعين هما

التمير من الأعلى:

التمير من أعلى إلى الأمام

-التمير من أعلى للخلف.

-التمير من أعلى للجانب.

-التمير من أعلى مع الوثب.

-التمير من أعلى مع الدحرجة.

-التمير من أعلى بعد الدوران.

-التمرير من أعلى من وضع الطعن أماما.

-التمرير من أعلى مع السقوط.

التمرير من الأسفل:

التمرير من أسفل باليدين

- التمرير من أسفل بيد واحدة.

-التمرير من أسفل مع السقوط والطيوان.

4.2.7. الضرب الساحق: هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها لكامل

فوق الشبكة وتوجيهها إلي الملعب الفريق المنافس بطريقه قانونية

-أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول علي نقطة من نقاط

المباراة أو الحصول علي الإرسال .وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين

يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة لنفس وارتفاع القامة وقوة عضلات

الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والقوة الانفجارية العالية في الوثب

والضرب.

- طريقة أداءه:

- الاقتراب :يؤدي بتحريك الضرب في اللحظة التي تترك فيها الكرة يد اللاعب الذي

يتولى الإعداد فيأخذ خطوة إلي الأمام لقدم المناسبة ثم تتحرك القدم في وثبة طويلة

سريعة ومتوسطة الارتفاع تنزل بموازاة القدم الأخرى وعلي مسافة مناسبة منها
وتتحرك الذراعان في أرجحة إلي الخلف.

- الارتقاء :من الوضع السابق تثني الركبتين وينتقل ثقل الجسم علي الأمشاط
وتتحرك الذراعان في حركة متأرجحة من الخلف إلي الأمام،وفي هذه اللحظة تمتد
جميع مفاصل الجسم متجه إلي الأعلى بينما تتابع الذراعان حركتهما إلي الأعلى في
محاولة لاكتساب اعلي ارتفاع.

-الضرب :عندما يصل جسم الضارب إلي الأعلى ارتقاء له يتحرك الجزء العلوي من
الصدر في حركة تقوس وتثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق وفي
اللحظة المناسبة تدفع الذراع الضاربة إلي الأمام لتضرب الكرة ليد المفتوحة في
حركة انقباض مع إعطاء الضربة القوة الدافعة بواسطة اندفاع الجسم إلي الأمام
والأسفل بقوة.

-الهبوط :بعد عملية ضرب الكرة يكون الهبوط علي القدمين في نفس المكان الذي
ارتقي منه دون تجاوز خط المنتصف مع ثني الركبتين لتساعد علي امتصاص

صدمة الهبوط (حسين عبد الجواد، 1964، صفحة 60)

-أنواع الضرب الساحق:

*الضربة الساحقة المواجهة.

*الضربة الساحقة المواجهة لدوران.

*الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية).

*الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).

*الضربة الساحقة الساقطة لرسغ .

-الضربة الساحقة لخداع (على بن هادية ، بلحسين البليش ، الجيلاني بن الحاج

يحي ، صفحة 137).

5.2.7.مهارة الإعداد:

1.5.2.7.تعريف:

الإعداد هو لي مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال عملية تمرير الكرة لأعلى والمنافس أو ضربة ساحقة أو تمريره وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم ،ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية

أهمية ومميزات الإعداد :مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة ، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد ويعتبر الإعداد من أهم مواقف اللعب ، حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

*مواصفات الاعداد : لقد استطاع المختصون في لعبة الكرة الطائرة من تحديد

مواصفات الإعداد من حيث:

*الإعداد من حيث البعد.

*الإعداد من حيث الارتفاع.

*الإعداد من حيث الاتجاه.

-أنواع الإعداد :

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

*الأعداد الأمامي.

*الإعداد الخلفي من فوق الرأس.

*الإعداد بالدرجة خلفا.

*الإعداد الجانبي.

*الإعداد بالوثب .

6.2.7. مهارة الصد:

1.6.2.7. تعريف مهارة الصد :

حائط الصد هو عملية يقوم بها اللاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية

في مواجهة الشبكة المعارضة للكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق

الحافة 1 العليا للشبكة (زكي محمد الحسن، 2001، صفحة 36).

2.6.2.7. أهمية مهارة الصد: يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية

الدفاع عن الملعب أمام الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم

الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

- أنواع حائط الصد:

*الصد الهجومي.

*الصد الدفاعي

3.6.2.7. طريقة أداء الصد:

*وقفة الاستعداد.

*الوثب.

*الصد.

*الهبوط.

-أشكال حائط الصد:ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام:

*الصد بلاعب واحد.

*الصد بلاعبين

*الصد بثلاثة لاعبين.

8.2.7. مهارة الدفاع عن الملعب:

تعريف مهارة الدفاع عن الملعب : الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة

ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو 1المرتدة من حائط الصد وتميرها من أسفل

أعلى بتوجيهها لزميل من الملعب (علي مصطفى طه، صفحة 91) .

1.8.2.7. أهمية الدفاع عن الملعب : يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية

المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط

الصد ، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس ،ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة ، حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة ، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدحرجة والطيران والانزلاق للإنقاذ الكرات البعيدة.

2.8.2.7. أنواع الدفاع عن الملعب :

*الدفاع باليدين من الوقوف.

*الدفاع بيد واحدة من الوقوف.

*الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المخرج.

*الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس (علي مصطفى طه ، الصفحات

(313-312)

8. خلاصة:

لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي تتكون من مهارات هجومية وأخرى دفاعية ، وتحدد نتيجة الفريق نسبة امتلاك جادة و تلك المهارات ، إذ يسعى المدرب في منهجه التدريبي إلى إكساب اللاعبين المهارات وإتقانها ، فالمهارة تعد القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية ، إذ يتوقف على إتقانها نجاح اللاعب والفريق معا.

وسنتناول في هذا الفصل نبذة عن تاريخ الكرة الطائرة في العالم والجزائر ، إضافة إلى المهارات الأساسية وخاصة مهارة الضرب الساحق.

الجانب

التطبيقي

تمهيد:

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية. بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

✓ التعرف على المكان و مدى إمكانية إجراء الدراسة علي بعض أندية الغرب الجزائري.

✓ التعرف على ما يمكن عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها .

✓ تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها

✓التقرب من أفراد العينة (أخذ معلومات من نوعية الدراسة)

✓ التقييم للمستوى المعرفي لأفراد العينة ، ومدى مطابقتها لموضوع الدراسة.

✓ تحديد العينة الاستطلاعية : تمثلت في ...من مجتمع الدراسة أي ما يعادل

1. منهج البحث :

ان المشكلة التي تسعى الباحثتان الى حلها هي التي تحدد المنهج الذي يتم اختياره لغرض التوصل الى النتائج المطلوبة ، لذا استخدمتنا المنهج الوصفي والذي يعرف على انه " هو التصور الدقيق علاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة واقع الحياة ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات

مستقبلية (وجيه محجوب، 2001، صفحة 263). إذ تم استخدام هذا المنهج بأسلوب

المسح والعلاقات الارتباطية

2. مجتمع وعينة البحث :

ان عملية اختيار العينة هي لأجل دراسة حالة جزء معين أو نسبة معينة من افراد المجتمع الأصلي ثم تعميم النتائج على المجتمع كله (محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان، 2000). لذا فقد تكون مجتمع البحث من لاعبات اندية الطائرة في إقليم الغرب الجزائري البالغ عددها (4) أندية هي أندية (نجوم الحمري - وهران ، نجوم السينيا - وهران، أفاق البيض - البيض ، إم.بي.إس - سعيدة) لان لاعبات هذه الأندية يتميزن بانهن يمثلن أفضل مستوى رياضي من بين الأندية الأخرى ويتميزن "بخصائص تمثيلية للمجتمع وتعطي نتائج اقرب ما تكون الى النتائج التي يمكن أن يصل إليها الباحث بمسح المجتمع كله (احمد بدر، 1987، صفحة 254). وقد بلغ عدد اللاعبات اللواتي تم اختيارهن (31) لاعبة من أصل 48 أي بنسبة (43.05%) من مجتمع الأصل ، والجدول (1) يوضح تفاصيل ذلك .

3. تجديد متغيرات الدراسة:

استنادا إلي موضوع البحث تبين التالي أنه يوجد متغيرين أحدهما مستقل و الآخر تابع.

1.3 المتغير المستقل:

هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدي تأثيره في الظاهرة المدروسة و عامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي و في بحثي هذا يتمثل المتغير المستقل في "المهارات العقلية".

2.3 المتغير التابع :

هو المتغير الذي تتوقف قيمته علي مفعول تأثير قيمتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تغيرات علي قيم المستقل ستظهر النتائج علي قيم المتغير التابع ،و يتمثل المتغير التابع في بحثي هذا ب "المهارات الأساسية".

4. مجالات البحث :

1.4. المجال البشري: لاعبي الكرة الطائرة في الأندية

2.4. المجال الزمني: من 2018 لغاية 2019

3.4. المجال المكاني : القاعات الرياضية لأندية البحث

5. أدوات البحث:

من أجل الحصول على الحقائق المتكاملة التي تعد ضرورية لغرض الحصول على حل للمشكلة ،فقد لجأ الباحث الى الاستعانة ،بوسائل عديدة اذ انه "من المتعذر أن تكون هناك وسيلة واحدة جامعة مانعة يمكن بها دراسة سلوك (صالح بن حمد،

1995 ، صفحة 337) ومن هذه الوسائل :

1-الاستبيان

2-القياسات والاختبارات النفسية والمهارية .

3-الأدوات والأجهزة المستعملة

* ساعة توقيت الكترونية لحساب زمن الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث نوع

(casio)

* حاسبة الكترونية نوع (sharp)

* طباشير .

* أقلام .

* كرات الطائرة قانونية .

* ملعب كرة الطائرة قانوني .

* حلقات (أقماع)

* حائط أملس

* القياسات والاختبارات النفسية والمهارية :

* الاختبارات المهارية (محمد محمود عبدالديم ومحمد صبحي حسانين، 1984)

3-4-2-2. اختبار مهارة الصد

3 اختبار مهارة الإرسال

3 اختبار مهارة التمرير

3-5 التطبيق النهائي للمقياس والاختبارات المهارية:

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة لإعداد مقياس (المهارات العقلية) والاختبارات

المهارية(التمرير ،الاستقبال ،الإرسال ،الإعداد ،الصد ،الدفاع عن اللعب) تم تطبيق

التجربة النهائية على عينة البحث البالغ عددها (31) لاعب يمثلن أربعة أندية من أندية إقليم الغرب الجزائري بالكرة الطائرة للنساء وتم توزيع المقياس على اللاعبات في ملاعب تلك الأندية بحيث يجلسن بعيدات عن بعضهن لتحاشي تأثر إجابتهن ببعضهن البعض ، وقد بلغ الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس

(25-30) دقيقة ثم بعد ذلك يتم القيام بتطبيق الاختبارات المهارية عليهن في نفس اليوم ، اذ تم تخصيص يوم لكل فريق نظرا لتباعد المسافة بين ملاعب الفرق. وتم المباشرة بتطبيق التجربة النهائية بتاريخ (2009) من قبل فريق العمل المساعد ملحق (2) وقد تم الأخذ بنظر الاعتبار إن يكون وقت إجراء الاختبارات والأجهزة والأدوات المستخدمة موحدة في التطبيق لجميع الفرق.

1. مقياس المهارات العقلية (مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر جاد ، صفحة 73.76)

ان استبيان المهارات العقلية يستخدم لتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف العقلية في الرياضي ولمتابعة تقدمه . أساس هذا الاستبيان النسخة التي صممها باحثان بريطانيان في علم النفس الرياضي - جامعة نورث ويلز .

ويقيس الاستبيان سبعة مظاهر هامة للجانب العقلي في الأداء الرياضي وهي:
(الملحق 1)

- 1- القدرة على التخيل وتشمل الفقرات . (4، 3، 1،2)
- 2- الإعداد العقلي وتشمل الفقرات. (8 ، 7، 6 ، 5)
- 3- الثقة بالنفس وتشمل الفقرات (12 ، 11 ، 10 ، 9)
- 4- التعامل مع القلق وتشمل الفقرات (14،15،16، 13)
- 5- القدرة على التركيز وتشمل الفقرات (20 ، 19 ، 18 ، 17)
- 6- القدرة على الاسترخاء وتشمل الفقرات (24 ، 23 ، 22 ، 21)
- 7- الدافعية وتشمل الفقرات (28 ، 27 ، 26 ، 25)

مجموع درجات كل بعد = 24 درجة ويتم حساب الدرجة المؤوية كما يلي :

إذا حصل شخص على 14 درجة من المجموع الكلي للدرجات يتم حساب درجته على

الشكل الآتي :

14

$$58 = 100 \times 0, 58 = \text{—} \%58$$

24

6. الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة:

- صدق الاستبيان :عندما يريد الباحث استخدام أداة فإن السؤال الذي يمكن أن يتبادر إلى ذهنه هو أن الأداة التي بصدد استعمالها كوسيلة للبحث تقيس فعلا الظاهرة المراد دراستها أو غير ذلك ؟حيث يجد الباحث نفسه ملزم بإثبات صدق لأداة التي يريد استعمالها، وهناك عدة طرق يمكن له الاستعانة بها من أجل تحقيق ذلك نذكر أهمها على النحو التالي:

• الصدق والثبات لأداة الدراسة (الاستبيان):

بعدها تمت صياغة الاستبيان في شكله الأولي لابد من إخضاعه لاختباري الصدق والثبات .

أولاً: صدق الاستبيان: يقصد بصدق أداة الدراسة؛ أن تقيس عبارات الاستبيان ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال، الصدق الظاهري للاستبيان (صدق المحكمين)، وصدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان، والصدق البنائي لمحاور الاستبيان.

1-الصدق الظاهري :ويقوم على فكرة مدى مناسبة عبارة الاستبيان لما يقيس ولمن يطبق عليهم ومدى علاقتها بالاستبيان ككل ومن هذا المنطلق تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة واختصاص لأخذ وجهات نظرهم والاستفادة من آرائهم في تعديله والتحقق من مدى ملائمة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى سلامة ودقة الصياغة اللغوية والعلمية لعبارات الاستبيان ، ومدى شمول الاستبيان لمشكل الدراسة وتحقيق أهدافها، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم إعادة صياغة بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى لتحسين أداة الدراسة

2- صدق الاتساق الداخلي: ويقصد بصدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان: مدى اتساق جميع فقرات الاستبيان مع المحور الذي تنتمي إليه أي أن العبارة تقيس ما

وضعت لقياسه ولا تقيس شيء آخر .وعليه قمنا بحساب معامل الارتباط 'بيرسون' بين درجة كل عبارة من عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه هذه الفقرة.

2-1- صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول: السلوكيات القدرة علي التخيل لدي لاعبات كرة الطائرة لبعض أندية الغرب الجزائري.
الجدول رقم (01) يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول.

الرقم	السؤال	معامل الارتباط (بيرسون) المحسوب r	النتيجة
1	استطيع أن أتدرب على رياضي في عقلي	0.770	يوجد ارتباط معنوي(دال)
2	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن استخدمها	0.824	(
3	من الصعب أن أكون صورا عقلية	0.745	
4	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة	0.86	
<p>قيمة r الجدولية : 0.498 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 31 درجة الحرية = عدد العينة الاستطلاعية - 1 = 30 = 31 - 1 قاعدة : إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية ، فإنه يوجد ارتباط معنوي</p>			

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS24 . V

يتضح من خلال الجدول أعلاه بأن جميع الفقرات ترتبط مع فرضية المحور الأول : السلوكيات القدرة علي التخيل لدي لاعبات كرة الطائرة لبعض اندية الغرب الجزائري.

أي أن فقراته دالة إحصائياً ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة r الجدولية، في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الأول، صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه

2-2- صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني : السلوكيات الإعداد العقلي لدي لاعبات كرة الطائرة لبعض أندية الغرب الجزائري.

الجدول رقم (02) يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني

الرقم	السؤال	معامل الارتباط بيرسون (المحسوب r)	النتيجة
1	أحد بنفسني دائما أهدافي من التدريب	0.815	يوجد ارتباط معنوي(دال)
2	أهدافي دوما محددة جدا	0.85	يوجد ارتباط معنوي(دال)
3	دائما احل بنفسني أدائي بعد أن انتهى من المنافسة	0.875	يوجد ارتباط معنوي(دال)
4	عادة احدد الأهداف التي أنجزها	0.719	يوجد ارتباط معنوي(دال)
<p>قيمة r الجدولية : 0.498 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 30 درجة الحرية = عدد العينة الاستطلاعية - 1 = 31 - 1 = 30</p> <p>قاعدة : إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية ، فإنه يوجد ارتباط معنوي</p>			

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع الفقرات ترتبط مع فرضية المحور الثاني : السلوكيات الإعداد العقلي لدي لاعبات كرة الطائرة لبعض أندية الغرب الجزائري.

أي أن فقراته دالة إحصائياً ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة r الجدولية، في جميع فقرات محور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الثاني صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه

3-2- صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث :

السلوكيات الثقة بالنفس لدي لاعبات كرة الطائرة لبعض أندية الغرب الجزائري.

الجدول رقم (03) يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث

الرقم	السؤال	معامل الارتباط بيرسون (المحسوب r)	النتيجة
1	أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي	0.714	يوجد ارتباط معنوي (دال)
2	أدخل كافة المباريات بفكر وأثق	0.798	يوجد ارتباط معنوي (دال)
3	- تتلاشي ثقتي بالتدريج كلما اقترب ميعاد المباراة	0.852	يوجد ارتباط معنوي (دال)
4	طوال المنافسة أحافظ على موقف ايجابي	0.712	يوجد ارتباط معنوي (دال)
<p>قيمة r الجدولية: 0.498 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 30 درجة الحرية = عدد العينة الاستطلاعية - 1 = 31 - 1 = 30 قاعدة : إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية ، فإنه يوجد ارتباط معنوي</p>			

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع الفقرات ترتبط مع فرضية المحور الثالث :

السلوكيات الثقة بالنفس لدي لاعبات كرة الطائرة لبعض أندية الغرب الجزائري

أي أن فقراته دالة إحصائياً ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة r الجدولية في جميع فقرات محور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات محور صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

-2- صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع :

السلوكيات التعامل مع القلق لدي لاعبات كرة الطائرة لبعض أندية الغرب الجزائري.
الجدول رقم (04) يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع

الرقم	السؤال	معامل الارتباط بيرسون (المحسوب r)	النتيجة
1	كثيرا ما أعاني الخوف من الخسارة	0.707	يوجد ارتباط معنوي(دال)
2	أقلق مما قد الحقة بنفسني من هزيمة في المباريات	0.85	يوجد ارتباط معنوي(دال)
3	أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء	0.844	يوجد ارتباط معنوي(دال)
4	افرط في القلق بشأن التنافس	0.79	يوجد ارتباط معنوي(دال)

قيمة r الجدولية: 0.498 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 30 درجة الحرية = عدد العينة الاستطلاعية - 1 = 31 - 1 = 30
قاعدة : إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية ، فإنه يوجد ارتباط معنوي

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع الفقرات ترتبط مع فرضية المحور الثالث : السلوكيات الثقة بالنفس لدي لاعبات كرة الطائرة لبعض اندية الغرب الجزائري

أي أن فقراته دالة إحصائياً ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة r الجدولية في جميع فقرات محور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات محور صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

-2- صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس:

السلوكيات القدرة علي التركيز لدي لاعبات كرة الطائرة لبعض أندية الغرب الجزائري.

الجدول رقم (05) يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس

الرقم	السؤال	معامل الارتباط (بيرسون) المحسوب r	النتيجة
1	لا استطيع التركيز على أفكارى أثناء المنافسة	0.83	يوجد ارتباط معنوي (دال)
2	- يتخلى عني تركيزي أثناء المنافسة	0.77	يوجد ارتباط معنوي (دال)
3	الضجيج غير المتوقع يضر بأداتي	0.752	يوجد ارتباط معنوي (دال)
4	تشنت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي	0.799	يوجد ارتباط معنوي (دال)
<p>قيمة r الجدولية: 0.498 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 30 درجة الحرية = عدد العينة الاستطلاعية - 1 = 31 - 1 = 30</p> <p>قاعدة : إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية ، فإنه يوجد ارتباط معنوي</p>			

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع الفقرات ترتبط مع فرضية المحور الخامس : السلوكيات القدرة علي التركيز لدي لاعبات كرة الطائرة لبعض اندية الغرب الجزائري

أي أن فقراته دالة إحصائياً ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة r الجدولية في جميع فقرات محور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات محور صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

-2- صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور السادس :

السلوكيات القدرة علي الاسترخاء لدي لاعبات كرة الطائرة لبعض اندية الغرب الجزائري.

الجدول رقم (06) يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور السادس

الرقم	السؤال	معامل الارتباط (بيرسون) المحسوب r	النتيجة
1	استطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسني قبل المباراة	0.812	يوجد ارتباط معنوي (دال)
2	أكون متوترا للغاية قبل المباراة	0.7	يوجد ارتباط معنوي (دال)
3	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي	0.852	يوجد ارتباط معنوي (دال)
4	أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة	0.712	يوجد ارتباط معنوي (دال)
<p>قيمة r الجدولية: 0.498 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 30 درجة الحرية = عدد العينة الاستطلاعية - 1 = 31 - 1 = 30</p> <p>قاعدة : إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية ، فإنه يوجد ارتباط معنوي</p>			

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع الفقرات ترتبط مع فرضية المحور السادس : السلوكيات الثقة بالنفس لدي لاعبات كرة الطائرة لبعض اندية الغرب الجزائري

أي أن فقراته دالة إحصائياً ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة r الجدولية في جميع فقرات محور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات محور صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

-2- صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور السابع :

السلوكيات الدافعية لدي لاعبات كرة الطائرة لبعض أندية الغرب الجزائري.
الجدول رقم (07) يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور السابع

الرقم	السؤال	معامل الارتباط بيرسون (المحسوب r)	النتيجة
1	في المنافسات عادة أعد نفسي بما يكفي للتنافس الجيد	0.733	يوجد ارتباط معنوي(دال)
2	أنا أستمتع فعلا بالمباراة الصعبة	0.748	يوجد ارتباط معنوي(دال)
3	أنا قادر على تحفيز نفسي	0.821	يوجد ارتباط معنوي(دال)
4	عادة أشعر بأني أبذل أقصى طاقتي	0.802	يوجد ارتباط معنوي(دال)

قيمة r الجدولية: 0.498 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 31 درجة الحرية = عدد العينة الاستطلاعية - 1 = 1 - 31 = 30
قاعدة : إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية ، فإنه يوجد ارتباط معنوي

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع الفقرات ترتبط مع فرضية المحور السابع : السلوكيات الدافعية لدي لاعبات كرة الطائرة لبعض أندية الغرب الجزائري

أي أن فقراته دالة إحصائياً ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة r الجدولية في جميع فقرات محور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات محور صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

3. صدق الاتساق البنائي للاستبيان : يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبيان مجتمعة .وعليه قمنا بحساب معامل الارتباط 'بيرسون' بين درجة كل للمحور والدرجة الكلية الاستبيان .والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (08) : يوضح صدق الاتساق البنائي لمحاور الاستبيان

النتيجة	sig	معامل الارتباط	محاور الاستبيان		
يوجد ارتباط	0.00	0.770	المحور الأول	1	محاور الاستبيان
يوجد ارتباط	0.00	0.814	المحور الثاني	2	
يوجد ارتباط	0.00	0.769	المحور الثالث	3	
يوجد ارتباط	0.00	0.797	المحور الرابع	4	
يوجد ارتباط	0.00	0.787	المحور الخامس	5	
يوجد ارتباط	0.00	0.769	المحور السادس	6	
يوجد ارتباط	0.00	0.776	المحور السابع	7	

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بيرسون لكل محور (الأول بلغ قيمة 0.770 و المحور الثاني بلغ قيمة 0.814 و الثالث بلغ 0.764، الرابع بلغ 0.797 ، و الخامس بلغ 0.787 ، السادس بلغ 0.769 ، و السابع بلغ 0.776 ، واليمن محاور الاستبيان والمعدل الكلي لعبارته دالة إحصائياً ، حيث قيمة r المحسوبة أكبر من قيمة r الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 ومنه تعتبر محاور صادقة ومتسقة ، لما وضعت لقياسه.

ثانياً:

ثبات وصدق أداة الدراسة

ثبات الاستبيان : يقصد بثبات الاستبيان أن تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات الاستبيان يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان ، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ (s'Cronbach Alpha)، كما هو مبين في الجدول الموالي.

الجدول رقم (09): يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمحاور أداة الدراسة.

Cronbach's معامل Alph		محاور الاستبيان		
عدد العبارات	القيمة			
4	0.799	المحور الأول	1	محاور الاستبيان
4	0.711	المحور الثاني	2	
4	0.873	المحور الثالث	3	
4	0.797	المحور الرابع	4	
4	0.787	المحور الخامس	5	
4	0.769	المحور السادس	6	
4	0.776	المحور السابع	7	
28	0.787	جميع عبارات الاستبيان		
المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS23. V				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لكل محاور الاستبيان تتراوح بين (0.711- 0.873) وهي معاملات مرتفعة، وكذلك معامل ألفا لجميع عبارات الاستبيان معا بلغ 0.787 وهذا يدل على أن لأداة الدراسة ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتنا .

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (0-1)، وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات. وان الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو : 0.6، ومنه نستنتج أن أداة الدراسة التي أعدناه لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة الأصلية الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة. كما قامت الطالبتين بتفريغ وتحليل الاستبيان من خلال : برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية على مخرجات برنامج SPSS23. V حيث قامت الطالبتين باستخدام الأدوات الإحصائية التالية:

7. الوسائل الإحصائية: (وديع ياسين وحسن محمد، 1999)

اعتمدت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة وبالشكل الذي يخدم البحث مستخدمة الآتي :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط

(بيرسون)

- تحليل التباين - النسبة المئوية.

8. صعوبات البحث:

-قلة المدة الزمنية المتاحة للبحث العلمي

-محدودية المصادر العلمية

-صعوبة تمييز المراجع ذات الصلة:صعوبة في التمييز بين ما هو مرتبط بشكل مباشر بقضية البحث وغيره من المواد العلمية التي ليس لها الصلة بها، فليس الهدف من البحث هو الشمول العبثي الذي لا طائل منه، بل التركيز على تناول مشكلة البحث بشكل محدد ودقيق.

محدودية الفرص التنقيفية المساهمة في توسيع المدارك المعرفية للباحث، كالندوات والمؤتمرات. الافتقار للأماكن والغرف المخصصة للأغراض البحثية.

الافتقار للجهات أو المؤسسات الداعمة للباحثين، وقلة المساعدين

-صعوبة مقابلة بعض الأشخاص

- بعد المسافة بين الأندية المدروسة

عرض النتائج ومناقشتها :

9. إحصائيات لعدد اللاعبات ومعالم لمتغير العمر و العمر التدريبي .

الجدول (10):يوضح الفرق وعدد اللاعبات مع معالم الإحصائية لمتغير العمر و العمر

التدريبي

العمر التدريبي		العمر		النسبة المئوية %	عدد العينة	عدد اللاعبات	الأندية	ت
غ	س	ع	س					
2.94	8.11	3.3 1	24.6 6	%75	9	12	نجوم الحمري - وهران	1
2.61	7.63	2.2 2	22.6 7	%58.33	7	12	نجوم السينيا - وهران	2
3.23	7.42	4.8 6	23.1 3	%66.66	8	12	أفاق البييض - البييض	3
2.41	7.44	2.1 2	22.1 7	%58.33	7	12	أم.بي.أس -سعيدة	4
				43.05	31	48	المجموع	

يمثل الجدول أعلاه الفرق وعدد الالعبات مع معالم الاحصائية لمتغير العمر و العمر التدريبي حيث كانت عينة نجوم الحمري 9 من أصل 12 الذين اعتزلوا بنسبة 75 بالمائة أما متوسط العمر فكان 24.66 بانحراف معياري 3.31 أما العمر التدريبي فمتوسطه 8.11 بانحراف معياري 8.11 كما كانت عينة نجوم السنيا 7 من أصل 12 الذين اعتزلوا بنسبة 58.3 بالمائة أما متوسط العمر فكان 22.67 بانحراف معياري 2.22 أما العمر التدريبي فمتوسطه 7.63 بانحراف معياري 6.61 اما عينة أفاق البيض 8 من أصل 12 الذين اعتزلوا بنسبة 66.66 بالمائة أما متوسط العمر فكان 23.13 بانحراف معياري 4.86 أما العمر التدريبي فمتوسطه 7.42 بانحراف معياري 3.23 أما ختامة عينة أم بي أس 7 من أصل 12 الذين اعتزلوا بنسبة 58.33 بالمائة أما متوسط العمر فكان 22.17 بانحراف معياري 2.12 أما العمر التدريبي فمتوسطه 7.44 بانحراف معياري 2.41

10. نتائج المعالجات الإحصائية الخاصة بالمهارات العقلية

عرض نتائج النسبة المئوية للدرجات الخام للمهارات العقلية للاعبات فرق عينة البحث

جدول رقم (11) يبين النسبة المئوية للمهارات العقلية للاعبات أندية البحث

الاندية	المهارات العقلية	القدرة علي التخيل	الاعداد العقلي	الثقة بالنفس	التعامل مع القلق	القدرة علي التركيز	القدرة علي الاسترخاء	الدافعية
نجوم الحمري - وهران	% 47	% 60	% 50	% 30	% 52	% 49	% 62	
نجم السينيا - وهران	% 52	% 61	% 63	% 44	% 59	% 49	% 65	
افاق البيض - البيض	% 56	% 52	% 57	% 47	% 48	% 51	59 %	
ام بي اس - سعيدة	% 50	% 56	% 60	% 40	% 55	% 56	% 57	

و من الجدول أعلاه الذي درسنا فيه النسبة المؤوية للمهارات العقلية لأندية البحث حيث لاحظنا انخفاض النسبة المؤوية للمهارة العقلية ألا وهي التعامل مع القلق حيث بلغت 30 بالمائة ، 40 بالمائة ، 44 بالمائة ، 47 بالمائة لدي كل من نجوم الحمري - وهران ، أم بي أس - سعيدة ، نجوم السينيا ، أفاق البيض - البيض علي الترتيب بينما كانت أعلى نسبة شملت مهارة الدافعية حيث تراوحت قيمها ما بين 47 بالمائة لدي أم بي أس - سعيدة و تزايدت لتبلغ 65 بالمائة لدي نجوم السينيا - وهران و

نستنتج أن الفرق البحثية تعاني من نقص في التعامل مع القلق علي عكس الدافعية التي كانت بنسب عالية لدي الأندية المدروسة .

11. عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية للاعبات فرق عينة

البحث

الجدول رقم (12) :يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية

للاعبات فرق عينة البحث

الدافعية	القدرة على الاسترخاء		القدرة على التركيز		التعامل مع القلق		الثقة بالنفس		الأعداد العقلية		القدرة على التخيل		المهارات العقلية
	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	
	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	الأندية
3.00	15.	3.5	12.	3.9	14.	3.	13.	3.	13.	3.1	14	3.	نجوم الحمري وهران
	3	2	7	3	3	8	7	6	8	6	.6	1	
2.30	16	2.7	12.	3.1	14.	3.	13.	3.	15.	2.5	14	3.	نجوم السينيا - وهران
		9	8	4	2	9	7	4	1	4	.8	0	

2.35	14.8	2.49	12.2	2.05	11.8	2.0	12.5	1.4	13.7	1.60	12.5	2.0	13.6	أفاق البيض - البيض
2.26	14.1	2.75	13.7	2.93	13.4	2.5	12.5	3.3	14.4	3.25	13.5	1.9	13.4	أم.بي.أس - سعيدة

12. عرض نتائج تحليل التباين للمهارات العقلية للاعبات فرق عينة البحث :

1. عرض نتائج تحليل التباين للقدرة على التخيل للاعبات فرق عينة البحث

الجدول رقم (13) : يبين نتائج تحليل التباين للقدرة على التخيل للاعبات فرق عينة البحث

الدالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غيردال	2.96	0.860	6.028	3	18.084	بين المجموعات
			7.012	27	189.335	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج تحليل للتباين للقدرة علي التخييل لفرق عينة البحث أنه هناك فرق غير دال لأن قيمة ف المحسوبة 0.86 أصغر من الجدولية 2.96.

2. عرض نتائج تحليل التباين للإعداد العقلي للاعبات فرق عينة البحث

الجدول رقم (14) : يبين نتائج تحليل التباين للإعداد العقلي للاعبات فرق عينة البحث

الدالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال	2.96	1.263	9.379	3	28.138	بين المجموعات
			7.429	27	200.571	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج تحليل للتباين للقدرة علي التخييل لفرق عينة البحث أنه هناك فرق غير دال لأن قيمة ف المحسوبة 1.263 أصغر من الجدولية 2.96.

3. عرض نتائج تحليل التباين للثقة بالنفس للاعبات فرق عينة البحث.

الجدول رقم (15): يبين نتائج تحليل التباين للثقة بالنفس للاعبات فرق عينة البحث

الدلالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
	2.96	0.307	2.992	3	8.975	بين المجموعات
			9.739	27	262.960	داخل المجموعات

*قيمة (ف الجدولية) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج تحليل للتباين للقدرة علي التخييل لفرق عينة البحث أنه هناك فرق غير دال لأن قيمة ف المحسوبة 0.86 أصغر من الجدولية 2.96.

4. عرض نتائج تحليل التباين للتعامل مع القلق للاعبات فرق عينة البحث

الجدول رقم (16): يبين نتائج تحليل التباين للتعامل مع القلق للاعبات فرق عينة البحث

الدلالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال	2.96	0.374	3.832	3	11.495	بين المجموعات
			10.248	27	276.698	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

4. عرض نتائج تحليل التباين للقدرة على التركيز للاعبات فرق عينة البحث :

الجدول رقم (17) :يبين نتائج تحليل التباين للقدرة على التركيز للاعبات فرق عينة

البحث

الدالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال	2.3	1.191	11.678	3	35.035	بين المجموعات
			9.191	27	264.643	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج تحليل للتباين للقدرة علي التخييل

لفرق عينة البحث أنه هناك فرق غير دال لأن قيمة ف المحسوبة 1.191 أصغر من

الجدولية 2.3 .

5. عرض نتائج تحليل التباين للقدرة على الاسترخاء للاعبات فرق عينة البحث

الجدول رقم (18) :يبين نتائج تحليل التباين للقدرة على الاسترخاء للاعبات فرق عينة

البحث

الدلالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال	2.14	0.311	2.714	3	8.143	بين المجموعات
			8.716	27	235.341	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج تحليل للتباين للقدرة علي التحويل لفرق عينة البحث أنه هناك فرق غير دال لأن قيمة ف المحسوبة 0.311 أصغر من الجدولية 2.14.

6. عرض نتائج تحليل التباين للدافعية للاعبات فرق عينة البحث

الجدول رقم (19): يبين نتائج تحليل التباين للدافعية للاعبات فرق عينة البحث

الدلالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال	1.47	0.672	4.326	3	12.978	بين المجموعات
			6.435	27	173.732	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج تحليل للتباين للقدرة علي التخييل لفرق عينة البحث أنه هناك فرق غير دال لأن قيمة ف المحسوبة 0.672 أصغر من الجدولية 1.74

13- عرض نتائج المعالجات الاحصائية الخاصة بالمهارات الاساسية للاعبات فرق عينة البحث.

الجدول رقم (20): يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الاساسية المدروسة للاعبات فرق عينة البحث .

المهارات النوادي	التمرير / النقطة		الاستقبال/المحولة		السحق /السلمي/ التكرار		الارسال السلمي /التكرار		الصد /المحاولة		الاعداد /المحاولة	
	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س
نجوم الحمري وهران	16	3.8	14.8	1.26	9.55	2.55	13	3.2	17	3.54	15	5.71
نجوم السينيا وهران	19.4	3.9	14.14	1.95	12.1	1.34	16.5	4.65	12	3.25	16	36
أفاق	17	1.8	15.75	1.035	9.62	1.30	19.	3.54	16.2	2.31	18	4.

6	.2		5		8					51		البيض - البيض
1.	17	4.3	18.2	5.2	13.	1.49	10.7	1.112	14.71	3.1	19.8	أم
22	.2				2		1					بي.أس
3												سعيدة

يمثل الجدول أعلاه الأوساط الحسابية (س) والانحرافات المعيارية (ع) للمهارات الأساسية

المدرسة للاعبات فرق عينة البحث .حيث بلغت قيمة س 16 مع ع 3.8 في مهارة

التمرير بالمحاولات أما بالنسبة للاستقبال فبلغ س 14.8 و ع 1.26 اما السحق

9.55س أما ع 2.55 كذا الإرسال س 13 ع 3.2 أما الصد س 17 وع 3.54 أما

الاعداد س 15 ع 5.71 بالنسبة لنجوم الحمري -وهران

كما بلغت قيمة س 19.4 مع ع 9.9 في مهارة التمرير بالمحاولات أما بالنسبة

للاستقبال فبلغ س 14.14 و ع 1.95 اما السحق 12.1س أما ع 1.34 كذا الإرسال

س 16.5 ع 4.65 أما الصد س 12 وع 3.25 أما الاعداد س 16 ع 2.36 بالنسبة

لنجوم السينيا -وهران

أما قيمة س 17 مع ع 1.851 في مهارة التمرير بالمحاولات أما بالنسبة للاستقبال

فبلغ س 15.75 و ع 1.035 اما السحق 9.62س أما ع 1.30 كذا الإرسال

س19.8ع3.54أما الصد س 16.25 وع 2.31 أما الاعداد س 18.2 ع 4.6

بالنسبة أفاق البيض -البيض

و أخيرا بلغت قيمة س 19.8 مع ع 3.1 في مهارة التمرير بالمحاولات أما بالنسبة

للاستقبال فبلغ س14.71 و ع 1.112 اما السحق 10.7 س أما ع 1.49 كذا

الإرسال س13.2 ع5.2أما الصد س 18.2 وع 4.3. أما الاعداد س 17.2 ع

1.223بالنسبة أم بي أس-سعيدة

استنتج أن نجوم الحمري و السينيا لولاية وهران تتفوق في الاداء الممتاز لاستخدام

المهارات الأساسية علي عكس الفرق المتبقية لولاية سعيدة والبيض

1. عرض نتائج تحليل التباين التمرير للاعبات فرق عينة البحث

جدول رقم (21): يبين نتائج تحليل للتباين لمهارة التمرير لفرق عينة البحث

الدالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غيردال	2.96	2.493	27.379	3	82.138	بين المجموعات
			10.987	27	296.571	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج تحليل للتباين لمهارة التمرير لفرق عينة البحث أنه هناك فرق غير دال لأن قيمة ف المحسوبة 2.493 أصغر من الجدولية 2.96

2. عرض نتائج تحليل التباين للاستقبال للاعبات فرق عينة البحث :

جدول رقم (22): يبين نتائج تحليل تباين لاستقبال للاعبات لفرق عينة البحث

الدلالة	قيمة (ف) *		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غيردال	2.96	1.782	3.345	3	10.035	بين المجموعات
			1.877	27	50.675	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج تحليل للتباين لمهارة الاستقبال لفرق عينة البحث أنه هناك فرق غير دال لأن قيمة ف المحسوبة 1.782 أصغر من الجدولية 2.96.

3. عرض نتائج تحليل التباين السحق للاعبات فرق عينة البحث :

جدول رقم (23) :يبين نتائج تحليل تباين السحق للاعبات فرق عينة البحث

الدلالة	قيمة (ف) *		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
دال	2.96	3.377	11.055	3	33.165	بين المجموعات
			3.273	27	88.383	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج تحليل للتباين لمهارة السحق لفرق عينة البحث أنه هناك فرق غير دال لأن قيمة ف المحسوبة 3.377 أكبر من الجدولية 2.96.

4. عرض نتائج تحليل التباين للإرسال للاعبات فرق عينة البحث :

جدول رقم (24) :يبين نتائج تحليل تباين لمهارات الإرسال للاعبات فرق عينة البحث.

الدلالة	قيمة (ف) *		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
دال	2.66	2.21	11.055	3	33.165	بين المجموعات
			3.273	27	88.383	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج تحليل للتباين لمهارة الإرسال لفرق عينة البحث أنه هناك فرق دال لأن قيمة ف المحسوبة 2.21 أصغر من الجدولية 2.66.

5. عرض نتائج تحليل التباين لصد للاعبات فرق عينة البحث :

جدول رقم (25): يبين نتائج تحليل تباين لمهارة الصد فرق عينة البحث

الدلالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
دال	2.96	3.377	11.055	3	33.165	بين المجموعات
			3.273	27	88.383	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج تحليل للتباين لمهارة الصد لفرق عينة البحث أنه هناك فرق دال لأن قيمة ف المحسوبة 3.37 أكبر من الجدولية 2.96.

6. عرض نتائج تحليل التباين للإعداد للاعبات فرق عينة البحث

جدول رقم (26) : يبين نتائج تحليل للتباين لمهارة الأعداد لفرق عينة البحث

الدلالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال	2.60	2.44	26.5	3	80.123	بين المجموعات
			10.987	27	220.245	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج تحليل للتباين لمهارة الاعداد لفرق عينة البحث أنه هناك فرق غير دال لأن قيمة ف المحسوبة 2.44 أصغر من الجدولية 2.60.

7. عرض نتائج علاقات الارتباط بين متغيرات الدراسة لفرق عينة البحث :

الجدول رقم (27) يبين مصفوفة الارتباط بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية للاعبات فرق عينة البحث

المتغيرات	القدرة على التخيل	الإعداد العقلية	الثقة بالنفس	التعامل مع القلق	القدرة على التركيز	القدرة على الاسترخاء	الدافعية
التمرير	-0.24	0.3	-	0.10	0.33	-0.28	0.40
الاستقبال	0.18	-	-	0.09	0.32	-0.20	0.44
السحق	-0.12	0.2	-	0.14	0.10	-0.14	0.33
الإرسال	0.25-	0.2	0.33	0.33	-0.12	-0.32	0.24
الصد	-0.34	0.3	0.24	0.14	-0.30	-0.14	0.31
الإعداد	-0.21	0.3	0.15	-0.5	-0.38	-0.38	0.20

يبين الجدول أعلاه علاقات الارتباط بين المهارات العقلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة يظهر لنا من خلاله انه لم يكن هناك علاقات ارتباط معنوية بين هذه المتغيرات. فالدافعية تتناسب طرديا مع المهارات الأساسية حيث بلغت 0.40، 0.44، 0.33، 0.24، 0.31، 0.20 مع التمرير -الاستقبال -السحق -الإرسال -الصد- الإعداد علي الترتيب. أما الاسترخاء فيتناسب عكسيا 0.28، -0.20، -0.14، -0.32، -0.14، -0.38، مع التمرير -الاستقبال -السحق -الإرسال -الصد- الإعداد علي الترتيب. و القدرة علي التركيز تراوح بين 0.33، 0.32، 0.10، 0.12، 0.30، 0.38 مع التمرير -الاستقبال -السحق -الإرسال -الصد- الإعداد علي الترتيب وهي تتناسب طرديا. إما بالنسبة لتعامل مع القلق فتتناسب طرديا 0.10، 0.09، 0.14، 0.12، 0.33، 0.14، 0.5 مع التمرير -الاستقبال -السحق -الإرسال -الصد- الإعداد علي الترتيب يتناسبان عكسيا. أما بالنسبة للإعداد العقلي فهناك تناسب عكسي قدرت قيمه ب 0.30، -0.24، -0.2، -0.21، -0.32، -0.30 مع التمرير -الاستقبال -السحق -الإرسال -الصد- الإعداد علي الترتيب. تبقى القدرة علي التخيل فتتناسب عكسيا بقيم قدرت ب 0.24، -0.18، -0.12، -0.25، -0.34، -0.21 مع التمرير -الاستقبال -السحق -الإرسال -الصد- الإعداد علي

الترتيب . أنه توجد علاقة ارتباطية ضعيفة جدا وهذا يعود إلأن لاعبات العينة لم يستخدمن التدريب على المهارات العقلية جنبا إلى جنب مع المهارات الأساسية بالكرة

الطائرة

مقابلة النتائج بالفرضيات :

توجد العلاقة ارتباطية بين المهارات العقلية و المهارات الأساسية لدى لاعبي بعض أندية للكرة الطائرة:

ومنه من خلال الجدول رقم تبين أنه توجد علاقة ارتباطية ضعيفة جدا وهذا يعود إلى إن لاعبات العينة لم يستخدمن التدريب على المهارات العقلية جنبا إلى جنب مع المهارات الأساسية بالكرة الطائرة إذ كان الاهتمام على الجوانب البدنية والمهارية أكثر من الجانب النفسي مما جعل اللاعبات لا يستخدمن المهارات العقلية بشكل فعال أثناء التدريب أو المنافسة لغرض السيطرة على مختلف الأفكار التي تدور في ذهن اللاعبه أثناء الأداء حتى تكون قادرة على أداء المهارة بشكلها الأمثل إذ إن "تدريب الرياضي على المهارات العقلية في وقت مبكر يزيد من قدرته على التعامل مع معوقات الأداء مثل الإحباط المصاحب للأداء السيئ والتشتت بسبب الأخطاء ونقص الثقة (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد ، صفحة 60).

توجد علاقة ذات دلالة بين المهارات العقلية و المهارات الأساسية لدي لاعبات بعض الأندية للكرة الطائرة:من خلال الجداول رقم (27)بعد أن قامت الباحثتان بعرض الجداول الخاصة بنتائج المعالجات الإحصائية المتعلقة بالمتغيرات النفسية (العقلية)

والمتغيرات المهارية للاعبات العينة البحثية إذ يبين لنا الجداول رقم و الخاصة بتحليل التباين للمهارات العقلية للاعبات فرق العينة فقد كانت جميعها ذات دلالة غير معنوية و تري الباحثان أن هذا الشيء منطقي نظرا لتقارب اللاعبات في درجاتهن ونسبهن المؤوية ومتوسط عمرهن التدريبي إذ لم يكن هناك فريق متميز علي الآخر بشكل كبير في استخدام المهارات العقلية وهذا يعود إلي منهاجه التدريب التي لازالت تركز علي الجانب البدني والمهاري والخططي أكثر من تركيزها علي الجوانب النفسية والعقلية و التي من الممكن أن يكون تأثير علي المستوى أداء اللاعبات داخل الملعب الأمر الذي جعل اللاعبات غير قادرات علي استخدام المهارات العقلية بشكل فعال و بما يتناسب مع مستوى المرحلة التي وصلن إليها إذ أن "معظم الرياضيين إذ أتيح لهم ما يكفي من الوقت والفرص المناسبة فسوف يستخدمون مهارات عقلية ويتدربون عليها دون مساعدة الغير يجدون أن أدائهم صار أكثر اتساقا لكن معظمهم لا يتوفر له ذلك " (احمد بدر، 1987)

أما الجداول (12،13،14) والتي تبين نتائج تحليل التباين للمهارات الأساسية للاعبات فرق عينة البحث تبين لنا أن مهارة (التمرير، السحق ،الاستقبال ،الإعداد ، الصد والإرسال) قد كانت الفروق لهما غير معنوية في حين كانت الفروق معنوية في مهارة (السحق) وهذا يعود إلى أن هذه المهارة تكاد تكون هي العامل الحاسم في التأثير على تسلسل فرق العينة عندما تتنافس هذه الفرق فيما بينها نظرا لوجود لاعبات متقدمات في إجادة هذه المهارة وبشكل كبير في فريقي نجوم السينيا - وهران و أم بي أس - سعيدة بينما تكون هذه المهارة ذات مستوى اقل في فريقي أفاق البيض -

البيض و نجوم ألحمري - وهران هذا إلى جانب أنها من المهارات المفضلة لدى لاعبي الكرة الطائرة بشكل عام نظرا لسهولة وجمالية أداءها ولأنها من الأمور التي تجد فيها اللاعبات متعة في الممارسة والتدريب كما إن المدربين يهتمون كثيرا في التدريب على هذه المهارة لان "هدف الهجوم هو التصويب الدقيق إماالأساليبالأخرى فهي مجرد أساليب مساعدة للوصول إلى الهدف (عصام الدين الوشاحي، صفحة 201)

هذا إلى جانب إن "السحق أصبح هو الشغل الشاغل للعديد من المدربين واللاعبين حيث يوالونه اهتماما كبيرا في الجرعات التدريبية أو الواجبات الإضافية في البرامج التدريبية لتطوير وتعديل دقة السحق و الصد على مدار السنة (كلين اكسرون ، فراش سكافسة الطائرة ، 1990)
5-الاستنتاجات :

- 1-لاعبات العينة لم يستخدمن التدريب على المهارات العقلية جنبا إلى جنب مع المهارات الأساسية بالكرة الطائرة اذ كان الاهتمام على الجوانب البدنية والمهارية أكثر من الجانب النفسي
- 2-لم تظهر فروق معنوية بين لاعبات فرق عينة البحث في جميع المهارات العقلية.
- 3-ظهور فروق معنوية في مهارة السحق في حين لم تظهر فروق معنوية في المهارات الأخرى.
- 4-لم تظهر علاقات ارتباط معنوية بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية المدروسة للاعبات فرق عينة البحث.

الخلاصة العامة:

المهارات العقلية للاعبات الكرة الطائرة وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي تتطلبها المباريات كما انه يساعدنا في التعرف على مستوى المهارات الأساسية للاعبين ومدى العلاقة بينها وبين القدرات العقلية لغرض تعديل نقاط الضعف وتطوير نقاط القوة. الأمر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية في الوصول باللاعبين إلى مستويات عالية.

تظهر نتائج الاستطلاع أن الفئات التي خضعت للدراسة لديها مستوى منخفض من المهارات العقلية، فهن لا يعتمدن على التدريب على المهارات العقلية بشكل أساسي في المنهج التدريبي للمهارات الكرة الطائرة. وهي ظروف مكتسبة ولا أحد يولد بها (أي لا أحد يولد ب مهارات عقلية عالية جيدة) وذلك من خلال زيارتنا لبعض الأندية الرياضية لبعض أندية كما هو موضح في الجداول الإحصائية ودراسة العمر والعمر التدريبي للاعبات .يتجه نمط حياة التدريبية للأندية المدروسة نحو عدد أكبر من المشاكل ، حيث لا تصل الغالبية إلى مستوى الدال في استخدام المهارات العقلية بالشكل المطلوب لتأثير مفيد على الأداء المهاري للرياضة الممارسة. في الواقع يقضون معظم وقتهم في التدريب دون محاولة التغلب على القلق أو تدريب علي المهارات العقلية والنفسية

بالمقابل من الأهمية أن نعنتي بهذه الأولويات وأن نضع الاستراتيجيات موضع التنفيذ

من خلال اعتماد التدريب على المهارات العقلية بشكل أساسي في المنهج التدريبي

لمدربي الكرة الطائرة ضرورة العمل على تطوير المهارات الأساسية للاعبات الكرة

الطائرة وبالشكل الذي يضمن تحقيق مستويات متقدمة وضرورة إدخال مدربي الكرة

الطائرة في دورات تدريبية خاصة بعلم النفس الرياضي حتى يكون المدرب على علم

بالحاجات النفسية ودورها في التأثير على مستوى وقدرة اللاعبين على الأداء المهاري المطلوب.

5-2 التوصيات :

1- اعتماد التدريب على المهارات العقلية بشكل أساسي في المنهج التدريبي لمدربي الكرة الطائرة.

2- ضرورة العمل على تطوير المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة وبالشكل الذي يضمن تحقيق مستويات متقدمة.

3- ضرورة اختيار لاعبي الكرة الطائرة ليس على أساس المستوى المهاري فقط وإنما على أساس المستوى او الجانب النفسي لما له من أهمية ودور كبير في استفادة اللاعبين من المهارات التي يتدربون عليها.

4-دراسة المهارات الأساسية الأخرى التي لم يتم دراستها وربطها مع المهارات العقلية او متغيرات نفسية أخرى .

5-ضرورة إدخال مدربي الكرة الطائرة في دورات تدريبية خاصة بعلم النفس الرياضي حتى يكون المدرب على علم بالحاجات النفسية ودورها في التأثير على مستوى وقدرة اللاعبين على الأداء المهاري المطلوب.

قائمة
المراجع

المصادر العربية والأجنبية

1. أحمد صقر عاشور : إدارة القوى العاملة ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، 1998 .
2. احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1999 .
3. أسامة كامل راتب .علم النفس الرياضية ، المفاهيم والتطبيقات ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،2000
4. اسامة كامل راتب : التدريب في المهارات العقلية ، تطبيقات ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1994 .
5. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في الرياضي ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي 2000،.
6. أكرم زكي حطايبة : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر 1996
7. بيروت .على بن هادية ، بلحسين البليش ، الجيلاني بن الحاج يحي : القاموس الجديد للطلاب ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ط7 ن الجزائر ، 1991 .
8. حسين احمد الشافعي : ريخ التربية البدنية ، في ا تمعين العربي والدولي، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 .
9. حسين عبد الجواد : الكرة الطائرة المبادئ الأساسية ،دار العلم للملايين ، ب ط ، بيروت ، 1964
10. رشيد زرواتي : التدريبات على المنهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار هومة ، ط1 ، الجزائر ، 2002 .
11. الزويبي : مناهج البحث في التربية ،ج1 ، مطبعة العاني ، بغداد ، 1974 ، ط1

12. السيد فرحات :القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، عمان ، الاردن ، 2001 .
13. شمعون : التدريب العقلي في مجال الرياضي ، ط1 ، دار فكر العربي قاهرة 1996.
14. صالح بن حمد : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض ، مكتبة العبيكات ، 1995.
15. عبد الستار جبار الصمد : فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، دار الفكر ، ط1 ، عمان ، الأردن ، 2000
16. عصام الدين الوشاحي : الكرة الطائرة للبنات والأولاد ، الشركة العربية للنشر والتوزيع، ب ط ،
17. عصام الوشاحي ، الكرة الطائرة الحديثة - مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي- ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 00 ص. ، 3881
18. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1992 علي السعيد ربحان وعمدي محمد الجوهري:المجلة العلمية التربية البدنية والرياضية ،جامعة حلوان 1997.
19. علي سلمان عبد الطرقي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية ، بغداد ، مكتب النور للطباعة والنشر والتوزيع ، 2013،
20. علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، ط3 ،دار الفكر العربي، ، القاهرة، 3888 ،ص10
21. علي مصطفى طه: تعلم تدريب قانون الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، ط1 ،القاهرة، 1999
22. عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ن الجزائر ، 1999

23. قاسم حسين حسين :أسس التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 .
24. كامل طه الويس : علم النفس الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر 1981
25. كلين اكسرون ، فراش سكافس : سلسلة الاكتشاف الرياضي للكرة الطائرة ، ترجمة فريق كمونة ، مطبعة بغداد ، سنة 1990
26. كمال جميل الرضي :التدريب الرياضي للقرن 21 ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ط2 ، الأردن ، 2004 .محمد العربي شمعون والجمال ، عبد النبي .التدريب العقلي في التنس ، ط1 ،القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996
27. مجمع اللغة العربية :معجم علم النفس والتربية، ج1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984.
28. محمد ابوعلام العامل:قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية، الكويت،مؤسسة الصباح،1978،
29. محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
30. محمد توفيق الوليل : كرة اليد -تدريب - تكنيك - الكويت ، شركة مطابع السلام ، 1989.
31. محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ، ط6 ، مصر ، دار المعارف ، 1979.
32. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 1998.
33. -محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1999
34. محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان:القياس في التربية وعلم النفس الرياضي،القاهرة، دارالفكر العربي ، 2000

35. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
36. -محمد سعد زغلول ، محمد لطفي السيد : الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، مطابع أمون ، ط1، مصر ، 2001 . زينب فهمي: الكرة الطائرة ، دار المعارف ، ط1 ، مصر ، سنة 1990
37. محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)
38. محمد عبد الرحيم إسماعيل : الهجوم في كرة الطائرة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1995.
39. -محمد لطفي السيد ، وجدي مصطفى الفاتح : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، ط1 ، مصر ، 2002 .
40. محمد محمود عبد الديم ومحمد صبحي حسنين : القياس في كرة الطائرة ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1984.
41. -محمد نصر الدين رضوان :مقدمة في التقويم والتربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط3 ، القاهرة ، 1995 مفتى ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق -قيادة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1998
42. مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد:المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي،الدار العالمية للنشر والتوزيع ، 2004
43. مصطفى عبد السلام : علم النفس الرياضي ،ط1، الموصل ، دار الفكر العربي، 1985 .
44. معيون دنون حنتوش : القلق ، بغداد ، مكتبة النهضة ، 1987 .
45. المنجد الأبجدي ، دار المشرق ، ط4 ، بيروت ، لبنان ، 1967 .
- المنجد في اللغة العربية والاعلام ، دار المشرق ، ط36 ، بيروت ، 1998 .

46. الندلاوي ، قاسم ووجيه محجوب : مبادئ علم التدريب الرضي ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، 1982 .
47. نزار مجيد طالب ك علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة ، ط2 ، بغداد ، 1983 . ووجيه محجوب : نظرت التعلم والتطور الحركي ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، 2002 .
48. نوري ابراهيم الشوك : بعض المحددات التخصصية الأساسية الشخصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق باعمار (14 - 16) سنة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 .
49. ووجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001 .
50. وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .
51. ياسين عمر محمد : تأثير التدريب الذهني وفق نمط الإيقاع الصباحي والمسائي المتفوق وغير المتفوق في بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة الطائرة للناشئين بأعمار (15-16) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كوية ، 2007 .
- الشبكة العنكبوتية الانترنت .

المصادر الأجنبية :

1. Will ams,s.m,applied sport psychology personal growth to peak performance ,Mayfield publishing co , London , 1993
2. M artens ,r.coaches guide to sport psychology. Human kinetics publishers Inc, champing , 1987
3. Claude Bayaer, hand Ball. La Formation du Joueur , édition Vigot ,1987, Calmeis (Claire) et Fournier (Jeu), entraîne mentale en gymnastique Reyue GYM,Technic N0 25,FFGoctobre-dècembre1998 Philipe Mort : psychologie sportive , ed Mosson , paris , 1982. Cristian TARGET :manuel de préparation mentale, édition Chiron , France

,2003. Pio.M, préparation physique et mentale du sportif , édition vigot
,pairs , 1990,

4. R oberts, g g , spink ,k.s pemberton,c.liarning experienees in sport
psychology . human kineties publishers inc champaigna, it .1986.

الملاحق

جامعة مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني وذهني

مقياس المهارات العقلية

المهارات العقلية والنفسية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لدي لاعبات

كرة الطائرة

دراسة ميدانية علي مستوى بعض أندية الغرب الجزائري

قائمة الأساتذة المحكمين لاستمارة ترشيح الاختبارات

التوقيع	الدرجة العلمية	الأساتذة

الأستاذ المؤطر

عتوتي نور الدين

الطالبتين :

سبع فاطمة الزهراء

قدور شريف نورة

السنة الجامعية: 2019-2020

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذا المقياس لذي أعد لأغراض لبحث لعلمي بهدف جمع المعلومات اللازمة لإنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص التدريب الرياضي التنافسي بعنوان

"بعض المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لدي لاعبات كرة الطائرة

حول أحد فأرجو منكم التكرم بملء هذه الاستمارة بعد قراءة كل عبارة بعناية ومن ثم وضع دائرة الأرقام الستة الدالة على الدرجات الستة على التوالي، كما يبدو لكن مناسباً، وسوف تكون لمعلومات التي تدلين بها موضع السرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

استبيان المهارات العقلية لتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف للرياضي ولمتابعة تقدمه أساسه النسخة التي صممها الباحثان البريطانيان في علم النفس الرياضي -جامعة نورث ويلز (مصطفى حين باهي وسمير عبد القادر جاد، الصفحات 73-76)

الدرجات						العبارات
						القدرة على التخيل
6	5	4	3	2	1	استطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي
6	5	4	3	2	1	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن أستخدمها
6	5	4	3	2	1	من الصعب أن أكون صورا عقلية
6	5	4	3	2	1	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة
						الإعداد العقلي
6	5	4	3	2	1	أحد بنفسي دائما أهدافي من التدريب
6	5	4	3	2	1	أهدافي دوما محددة جدا
6	5	4	3	2	1	دائما احلل بنفسي أدائي بعد أن انتهى من المنافسة
6	5	4	3	2	1	- عادة احدد الأهداف التي أنجزها
						الثقة بالنفس
6	5	4	3	2	1	أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي
						أدخل كافة المباريات بفكر واثق

6	5	4	3	2	1	- تتلاشي ثقتي بالتدريج كلما اقترب ميعاد المباراة
6	5	4	3	2	1	- طوال المنافسة أحافظ على موقف ايجابي
						التعامل مع القلق
6	5	4	3	2	1	كثيرا ما أعاني الخوف من الخسارة
6	5	4	3	2	1	أقلق مما قد الحقه بنفسي من هزيمة في المباريات
6	5	4	3	2	1	أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء
6	5	4	3	2	1	افرط في القلق بشأن التنافس
						القدرة على التركيز :
6	5	4	3	2	1	لاستطيع التركيز على أفكارى أثناء المنافسة
6	5	4	3	2	1	- يتخلى عني تركيزي أثناء المنافسة
6	5	4	3	2	1	الضجيج غير المتوقع يضر بأدائي

6	5	4	3	2	1	تشتت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي
6	5	4	3	2	1	القدرة على الاسترخاء
6	5	4	3	2	1	استطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسني قبل المباراة
6	5	4	3	2	1	أكون متوترا للغاية قبل المباراة
6	5	4	3	2	1	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي
6	5	4	3	2	1	أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة
6	5	4	3	2	1	الدافعية
6	5	4	3	2	1	في المنافسات عادة أعد نفسي بما يكفي للتنافس الجيد
6	5	4	3	2	1	- أنا أستمتع فعلا بالمباراة الصعبة
6	5	4	3	2	1	أنا قادر على تحفيز نفسي
6	5	4	3	2	1	عادة أشعر بأنني أبذل أقصى طاقتي

التعليمات:

فيما يلي بعض العبارات التي يمكن ان تربط بسلوك سلوكك أو اتجاهك نحو بعض مواقف المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة.

-أقرئ كل عبارة جيدا وحاولن أن تحددن عما إذا كانت العبارة تنطبق عليكن بدرجة كبيرة جدا أو بدرجة كبيرة أو -أو متوسطة أو قليلة،أو قليلة جدا و احظن الاجابة بدائرة للعبارة التي تتناسب مع حالتكن

- هذا ليس اختبارا لقدراتكن أو مستواكن الرياضي كما أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعبة تختلف عن اللاعبة الأخرى في اتجاهاتها وسلوكها في المجال الرياضي والمهم هو صدق إجابتكن مع حالتكن.

-لا تتركن أي عبارة بدون إجابة من فضلكن