

تأثير استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية على الثقة بالنفس ودقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة

م.د/عزة أحمد السعيد*

المقدمة ومشكلة البحث:

يمثل التكامل بين الجانب العقلي والجانب البدني أهمية بالغة لتحقيق الأهداف في المجال الرياضي حيث أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في إتجاه واحد حتى يستطيع الرياضي تحقيق أقصى إستفادة من قدراته.

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٤) إلى أن سر التفوق في المنافسات الرياضية يعتمد أساساً على مدى استفادة الرياضي من قدراته العقلية بجانب قدراته البدنية، وذلك لأن الأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية وهما كوجهي العملة لا نستطيع أن نفصل بينهما. (١٣:٥)

وتعد الإستراتيجيات العقلية Mental Strategies المرحلة الأخيرة في برامج التدريب العقلي، وتمثل أحد الأبعاد المعرفية الهامة في الوصول إلى تحقيق مستويات عالية من الإنجاز الرياضي عن طريق عزل التفكير والتغلب على الضغوط، والتدريب على هذه الإستراتيجيات يعطى الإحساس بالأمان، وينتج عنه تقليل الخوف من الفشل، ويمنع الأخطاء من الظهور أثناء الأداء الحركي. (٣٣١:٢٥)

وقد ظهر في مجال الإعداد النفسي العديد من المصطلحات المترادفة للإستراتيجيات العقلية Mental Strategies مثل إستراتيجيات التفكير Thinking Strategies وإستراتيجيات التدخل المعرفي Intervention Strategies، وإستراتيجيات المنافسة Competitive Strategies وإستراتيجيات التطور Development Strategies، وجميع هذه المصطلحات تدور حول معنى واحد هو محتوى النشاط العقلي الممارس قبل وأثناء وبعد الأداء الحركي.

(٢٢:١٣)

* مدرس بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

وتتعدد الإستراتيجيات العقلية في المجال الرياضي ما بين التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي الإيجابي، والكلمات المزاجية، وتجزئة الأداء وغيرها. والواجب اختيار نوع الإستراتيجية المناسبة، والدمج بينهما في بعض الأحيان مع الوضع في الاعتبار المرونة الكافية لمقابلة إحتياجات النشاط الرياضي، وطبيعة الأداء في المنافسة وقدرات اللاعب العقلية.

(١٣ : ٢١)، (٢٥ : ٣٣٠)

وتتمثل إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري في إعداد مضمون أو محتوى للتفكير بهدف التركيز على النواحي الفنية في الأداء مثل القوة المبذولة ودقة التوجيه، وكذلك تقليل الشعور بالتعب أو الملل حيث يشير كثير من علماء النفس الرياضي إلى فاعلية إستخدام إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري لتطوير مستوى الأداء الحركي، بالإضافة إلى مواجهة الضغوط النفسية، وتنمية الثقة بالنفس أثناء المنافسة الرياضية. (٣٤ : ٥٤)

وتعتبر إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي مفتاح التحكم الإدراكي، فمن الأهمية إدراك كيف يعمل العقل، وكيف يؤثر الحديث الذاتي على المشاعر والأفكار والحركات والأفعال، وأخيراً كيف يتم التحكم في العقل وإتجاه الحديث مع النفس، وقد يصبح ذلك إيجابياً عندما يزيد من قيمة الذات، بينما يصبح هداماً عندما يتحدث الرياضي إلى نفسه بطريقة سلبية. (٣٥ : ٣٢٤)

وتعد الثقة الرياضية إحدى المهارات النفسية الهامة لإرتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه، والتي قد تؤثر على مستوى الأداء بصورة إيجابية أو سلبية، حيث قد تدفع الرياضي لبذل المزيد من الجهد لتأكيد من قدراته على تحقيق النجاح أو إعاقه الأداء لشعوره بعدم القدرة على تحقيق النجاح. (٤ : ٣٣٨)

والنجاح والفشل وجهان لمحصلة الأداء وعليه فمن يمتلك الثقة الرياضية يعرف هذه الحقيقة ويتعامل معها بقدر كبير من الواقعية، فهو يعتقد أنه يستطيع القيام بالشئ ويقوم به فعلاً، فالميل والإستعداد للإحتفاظ بالتركيز على العوامل الإيجابية للأداء هي الصفة المميزة للرياضي الناجح، أما الرياضي الذي تعوزه الثقة في النفس يخاف من الفشل بدرجة كبيرة، ومن

ثم ينعكس ذلك فى سلوكه وعلى أدائه، ونتيجة لذلك يصبح من الناحية النفسية أسيراً لتصوراته السلبية، والتي قد تجعله أسرع إلى الإخفاق والهزيمة منه إلى التفوق. (٢٢٥:٣٢)

وتعتبر الثقة الرياضية العالية من أهم العوامل المميزة لدافعية الإنجاز العالية ومن ناحية أخرى يبدو أن مصطلح الثقة يتشابه مع مفهوم الدافع لتحقيق النجاح فى إطار نظرية حاجة الإنجاز. (٢٨٧:١٨)

ويشير كل من :علاوى (١٩٩٨)، عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥) إلى أن الثقة بالنفس هى أن يكون لدى الرياضى مدخل عقلى إيجابى فالرياضى الواثق يعتقد فى نفسه، وفى قدرته على إكتساب المهارات الضرورية والمكونات البدنية والعقلية ليصل إلى قواه الفعالة، بينما الرياضى الأقل ثقة فيكون لديه شك فيما لديه من قدرات فى أن يستطيع تحقيق النجاح فى الرياضة. (٣٤١:١٨)، (٢٧٩:٩)

وتشير الباحثة إلى أن مهارة الإرسال من المهارات الهجومية فى رياضة الكرة الطائرة والتي تؤديها اللاعب و هو مستقلة وغير مرتبطة بزملائها مما يجعلها من المهارات الأساسية وحيدة حركة التي يجب على كل لاعبة إتقانها بشكل جيد كي تتمكن من المشاركة فى هذه الرياضة بشكل جيد ومؤثر.

و أصبحت مهارة الإرسال بشكل عام ذو تأثير هجومي ملحوظ وخصوصاً بعد التعديلات الصادرة من الإتحاد الدولي للكرة الطائرة (٢٠٠١) والتي تتيح للاعب حرية الإرسال من أي جزء من منطقة الإرسال بعرض (٩) أمتار خلف خط النهاية، كما أصبح الإرسال لا يحتسب محاولة خاطئة إذا لمست الكرة الشبكة ودخلت إلى ملعب المنافس، كما تم تحديد الزمن المحدد لأداء الإرسال بـ (٨) ثواني بعد سماع اللاعب المرسل لصافرة الحكم، وأصبح أي خطأ فى أداء الإرسال من الفريق المرسل يحتسب بنقطة للفريق المستقبل مع حق أدائه للإرسال.

(٣٣ ، ٣٢، ١٢ :٦)

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها فى تدريس مادة الكرة الطائرة والمشاركة فى الإختبارات العملية بالكلية إنخفاض مستوى أداء طالبات الفرقة الرابعة تخصص كرة طائرة

بكلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق لمهارة الإرسال الساحق، ويبدو ذلك واضحاً من واقع الدراسة الإستطلاعية التى قامت بها الباحثة لدرجات الإختبار العملى فى مادة الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الرابعة تخصص كرة طائرة بالكلية الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى ٢٠١٠/٢٠٠٩ حيث تبين أن نسبة ٨٥% من مجموع الطالبات حصلن على مستوى ضعيف فى تلك المهارة بالرغم من الجهد المبذول من القائمات على العملية التعليمية، وترى الباحثة أن ذلك قد يرجع إلى عدم الإهتمام بالجانب العقلى لتطوير المهارات النفسية من جانب القائمات بالتدريس، والإهتمام فقط بالجوانب البدنية والفنية للمهارة قيد البحث، والإستفادة من ذلك فى تحسين دقة مهارة الإرسال الساحق، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة ويتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها، لذا فقد رأت الباحثة أنه من الأهمية تناول هذه المشكلة بالدراسة لتحويل الحالة الوقئية التى تحدث للطالبة وخاصة أثناء الإختبارات العملية من (ضعف الثقة بالنفس - توتر - عدم تركيز) إلى سمات أخرى أكثر إيجابية تمكنها من الوعى وعدم التشتت فتستطيع توجيه الطاقة البدنية والعقلية فى إتجاه واحد خلال أداء مهارة الإرسال الساحق، الأمر الذى قد يسهم فى تحسين مستوى أدائها، وذلك من خلال وضع برنامج مقترح بإستخدام بعض الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) لتنمية المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) لتحسين الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) ودقة الإرسال الساحق لدى طالبات الفرقة الرابعة تخصص كرة طائرة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

أهداف البحث :

- ١- وضع برنامج مقترح بإستخدام بعض الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى).
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على كل من الثقة بالنفس (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه).
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في دقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الإستراتيجيات العقلية Mental Strategies:

هي "محتوي النشاط العقلي الممارس قبل وأثناء وبعد الأداء والذي يتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية الأداء وحتى الوصول لإجراءات الاستشفاء والتهدئة". (١٣: ٢٢)

الثقة بالنفس Self Confidence:

هي "الإعتقاد بإمكانية النجاح في أداء سلوك مرغوب فيه". (٩: ٢٧٧)

الثقة الرياضية Sport Confidence:

هي "تتاج تداخل كل من الكفاءة المدركة والتحكم المدرك والنزعة التفاضلية مع الآخر بدرجات مرتفعة". (٩: ٢٧٨)

الثقة الرياضية كسمة Trait Sport Confidence:

هي "درجة التأكد واليقينية عن مدى المقدرة على تحقيق النجاح في النشاط الرياضي عامة". (٣٦: ٢٢١)

الثقة الرياضية كحالة State Sport Confidence:

هي "درجة التأكد واليقينية عن مدى المقدرة على تحقيق النجاح في النشاط الرياضي في موقف معين". (٣٦: ٢٢١)

مهارة الإرسال:

هي "حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال". (٦: ٣٢)

الدراسات المرتبطة:

- ١- قامت نرمين رفيق محمد (٢٠٠١)(٢٨) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٤) ناشئ كرة طائرة تحت ١٥ سنة، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء، مقياس التصور العقلي، ومن أهم النتائج: التدريب العقلي يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهارى للضرب الساحق في الكرة الطائرة وعلى المهارات العقلية قيد البحث.
- ٢- أجرى أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢)(١) دراسة إستهدفت التعرف على فاعلية إستراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣) لاعبين إسكواش دوليين، ومن أدوات البحث: إختبار إستراتيجيات التفكير - مقياس قلق المنافسة، ومن أهم النتائج: إستخدام إستراتيجيات التفكير في الواجب المهارى والحديث الذاتى يساهم فى خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الأداء.
- ٣- أجرى أندرسون Anderson (٢٠٠٢)(٣١) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير إستخدام الحديث الذاتى على بعض المهارات النفسية ومهارة الرمي لأعلى للأطفال، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طفلاً من (٨-٩) سنوات، ومن أدوات البحث: مقياس التصور العقلي، إختبار تركيز الإنتباه، ومن أهم النتائج: تؤثر إستراتيجية الحديث الذاتى تأثيراً إيجابياً على مهارة الرمي لأعلى و المهارات النفسية قيد البحث.
- ٤- أجرى فان رالت وآخرون Van Raalt et al (٢٠٠٢)(٣٧) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير كل من الحديث الذاتى الإيجابى والحديث الذاتى السلبي على مستوى الأداء المهارى لناشئى التنس، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) من ناشئى التنس تحت (١٥) سنة، ومن أدوات البحث: بطاقة مستويات التوتر العضلى - مقياس التصور العقلي، ومن أهم النتائج: استخدام الحديث الذاتى الإيجابى يؤدى إلى تحسين الأداء المهارى لناشئى التنس.
- ٥- قامت نجلاء فتحى مهدى (٢٠٠٢)(٢٧) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير إستخدام إستراتيجيات التفكير فى تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٥) طالبة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، ومن أدوات البحث: بطاقة مستويات التوتر العضلى - إختبار

شبكة التركيز، ومن أهم النتائج: تؤثر إستراتيجيات التفكير تأثيراً إيجابياً فى تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء.

٦- أجرى وليد أحمد جبر (٢٠٠٤) (٣٠) دراسة إستهدفت التعرف على فعالية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٢) مبارزاً بمنتخب مصر للناشئين، ومن أدوات البحث: بطاقة مستويات التوتر العضلى - مقياس التصور العقلى - إختبار شبكة التركيز، ومن أهم النتائج: إستخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى) يساهم فى توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش.

٧- أجرى حسام عز الرجال إبراهيم (٢٠٠٦) (٨) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير تطوير المهارات النفسية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٤٠) تلميذاً بالمدرسة الإعدادية الرياضية، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء، مقياس التصور العقلى، ومن أهم النتائج: البرنامج المقترح للتدريب العقلى يؤثر إيجابياً على المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة.

٨- أجرى أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨) (٢) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير إستخدام الحديث الذاتى كإستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على عدد (١٨) لاعب ولاعبة تنس بأكاديمية دريم لاند، ومن أدوات البحث: مقياس إستراتيجيات التفكير، ومن أهم النتائج: التدريب على إستراتيجية الحديث الذاتى يؤدى إلى تطوير المهارات العقلية قيد البحث ومستوى الأداء للاعبى التنس.

٩- أجرت إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٨) (٧) دراسة إستهدفت التعرف على فاعلية برنامج تدريب عقلى لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء، مقياس التصور العقلى، إختبار شبكة التركيز، ومن أهم النتائج: البرنامج المقترح للتدريب العقلى يؤثر إيجابياً على المهارات النفسية ومستوى أداء مهارة الإستقبال.

١٠- أجرى محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨)(٢٤) دراسة إستهدفت التعرف على فاعلية استخدام إستراتيجية عقلية مقترحة فى تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقمى فى مسابقة الوثب العالى"، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالباً بالفرقة الثالثة إختيارى أول ألعاب قوى بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس الثقة الرياضية - مقياس التصور العقلى، ومن أهم النتائج: استخدام إستراتيجية عقلية مقترحة يساهم فى تحسين الثقة الرياضية والمستوى الرقمى فى الوثب العالى.

١١- قام عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩)(١٠) بدراسة إستهدفت التعرف على فعالية استخدام الإستراتيجية العقلية لتنمية الثقة بالنفس ومستوى أداء الإرسال فى تنس الطاولة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعباً تنس طاولة تحت ٢١ سنة، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس الثقة الرياضية - مقياس التصور العقلى - إختبار شبكة التركيز، ومن أهم النتائج: تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى المهارات النفسية ومستوى أداء الإرسال فى تنس الطاولة.

١٢- أجرت علياء محمد سعيد (٢٠٠٩)(١١) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير استخدام إستراتيجيات التفكير لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى أداء ضربة الجزاء للاعبات منتخب مصر لهوكي الميدان، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعبة من المنتخب القومى المصرى لآنسات الهوكى، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلى - إختبار شبكة التركيز، ومن أهم النتائج: يؤثر استخدام إستراتيجيات التفكير تأثيراً إيجابياً على المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكى.

١٣- قام محمد محمود الدسوقي (٢٠٠٩)(٢٣) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٥) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس الثقة الرياضية - مقياس التصور العقلى، ومن أهم النتائج: يؤثر برنامج إستراتيجيات التفكير تأثيراً إيجابياً على الثقة الرياضية ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين.

١٤- أجرى وائل جلال الأسيوطى (٢٠٠٩) (٢٩) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير إستخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة فى تنمية الثقة الرياضية على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٢٤) طالباً باختبارى أول مبارزة الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، ومن أدوات البحث: مقياس الثقة الرياضية - إختبار شبكة التركيز، ومن أهم النتائج: فاعلية الإستراتيجيات العقلية فى تنمية الثقة الرياضية وتحسين مستوى أداء الهجوم المركب فى سلاح الشيش.

التعليق على الدراسات المرتبطة:

- أجريت الدراسات فى الفترة الزمنية من عام ٢٠٠١ إلى عام ٢٠٠٩، وبلغ عددها (١٤) دراسة منها (١٢) دراسة فى البيئة المحلية، ودرستان فى البيئة الأجنبية.
- استخدمت جميع الدراسات المنهج التجريبي لتنفيذ تجربة البحث.
- تراوحت أعداد العينات من (٢) إلى (٤٥) فرد.
- تراوحت المدة الزمنية لتطبيق البرامج التدريبية المقترحة ما بين (٨ : ١٢) أسبوع.
- استخدمت معظم الدراسات المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط - اختبار "ت".
- أشارت نتائج الدراسات إلى فاعلية الإستراتيجيات العقلية وبرامج التدريب العقلي المقترحة فى تحسين المهارات النفسية ومستوى الأداء الحركي للرياضيين.

الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

- مساعدة الباحثة فى ترتيب وضبط الإجراءات الخاصة بالقياسات، والتعرف على كيفية وضع البرنامج المقترح باستخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى- الحديث الذاتى الإيجابى).
- توجيه الباحثة لتحديد المهارات النفسية المرتبطة بموضوع البحث.
- توجيه الباحثة لتحديد الإختبارات النفسية المرتبطة بموضوع البحث.
- تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- الرجوع إلى نتائج الدراسات فى تفسير ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات تخصص الكرة الطائرة الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٠/٢٠٠٩، والبالغ قوامه (٣٢) طالبة، وبعد إستبعاد الطالبات المشاركات في الدراسة الإستطلاعية وعددهن (١٠) طالبات، قامت الباحثة بإختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية البالغ قوامها (٢٢) طالبة بنسبة مئوية قدرها (٦٨,٧٥%) من مجتمع البحث، وتم تقسيم العينة الأساسية للبحث إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية تقوم بتنفيذ برنامج الإستراتيجيات العقلية، والأخرى مجموعة ضابطة تستخدم التدريب التقليدي قوام كل منهما (١١) طالبة، وجدول (١) يوضح تصنيف أفراد عينة البحث.

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

العينة الأساسية			الطالبات المستبعدات	مجتمع البحث
النسبة المئوية	مجموعة ضابطة	مجموعة تجريبية	الدراسة الإستطلاعية	
٦٨,٧٥%	١١	١١	١٠	٣٢

حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

تم حساب مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والقدرة العضلية للذراعين والرجلين، ودقة أداء مهارة الإرسال الساق في الكرة الطائرة، والمتغيرات النفسية قيد البحث، وجدولي (٢)، (٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن)

والمغيرات البدنية ودقة الإرسال الساحق قيد البحث

ن = ٢٢

البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٢,٢٨	٠,٧٩	٢٢,١٠	٠,٦٨
الطول	سم	١٦٨,٧٠	٦,٤٧	١٦٧,٠٠	٠,٧٩
الوزن	كجم	٦١,١٣	٥,٢٥	٦٠,٥٠	٠,٣٦
القدرة العضلية للذراعين	متر	٧,٥٢	١,٦٣	٧,١٠	٠,٧٧
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣١,٠٠	٥,٤٨	٣٠,٥٠	٠,٢٧
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (أ)	درجة	١١,٢٧	٢,٤٩	١٠,٥٠	٠,٩٣
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (ب)	درجة	١١,٧٣	٢,٣٧	١١,٠٠	٠,٩٢
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (ج)	درجة	١١,١٤	٢,١٥	١٠,٥٠	٠,٨٩

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والقدرة العضلية للذراعين والرجلين، ودقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة تراوحت ما بين (٠,٢٧ : ٠,٩٣) وجميعها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣) إعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات النفسية قيد البحث

ن = ٢٢

البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الثقة الرياضية كسمة	درجة	٧٨,٧٥	٦,٩١	٧٧,٠٠	٠,٧٦
الثقة الرياضية كحالة	درجة	٧٧,١٤	٦,٢٥	٧٥,٥٠	٠,٧٩
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٥,٢٥	٤,٨٦	٣٤,٠٠	٠,٧٧
التصور العقلي	درجة	٥٥,٩١	٥,٣١	٥٤,٥٠	٠,٨٠
تركيز الإنتباه	عدد	٧,٤٣	٢,١٢	٧,٠٠	٠,٦١

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء في الثقة الرياضية (سمة/حالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) تراوحت ما بين (٠,٦١ : ٠,٨٠) وجميعها تنحصر ما بين (٣ ±) مما يشير إلي إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث، وجدولي (٤)، (٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو

والمتغيرات البدنية ودقة الإرسال الساحق قيد البحث

البيان	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١١		المجموعة الضابطة ن = ١١		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
السن	سنة	٢٢,٣٥	٠,٦١	٢٢,٢٠	٠,٥٥	٠,٥٨
الطول	سم	١٦٨,٩٠	٥,٣٩	١٦٨,٥	٥,٨٢	٠,١٦
الوزن	كجم	٦١,٢٥	٤,٨٣	٦١,٠٠	٥,٢٧	٠,١١
القدرة العضلية للذراعين	متر	٧,٥٠	٠,٥٦	٧,٣٠	٠,٤٩	٠,٨٣
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣٠,٣٣	٣,٩١	٢٩,٧٥	٤,١٥	٠,٣٢
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (أ)	درجة	١١,٣٦	٢,٠٣	١١,١٨	١,٩٩	٠,٢٠
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (ب)	درجة	١١,٩١	٢,١٦	١١,٥٥	٢,١٧	٠,٣٧
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (ج)	درجة	١١,٢٧	٢,٠١	١١,٠٠	١,٩٤	٠,٣١

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٨٦

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٥)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات النفسية قيد البحث

البيان	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١١		المجموعة الضابطة ن = ١١		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
الثقة الرياضية كسمة	درجة	٧٩,٠٠	٥,٥٨	٧٨,٥٠	٥,٣١	٠,٢٠
الثقة الرياضية كحالة	درجة	٧٧,٢٧	٥,٣٠	٧٧,٠٠	٥,١٩	٠,١١
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٥,٥٠	٣,٤٦	٣٥,٠٠	٣,٨٥	٠,٣٠
التصور العقلي	درجة	٥٦,٠٠	٤,٧٠	٥٥,٨٢	٤,١٢	٠,٠٩
تركيز الإنتباه	عدد	٧,٥٠	٢,٠١	٧,٣٦	١,٩٥	٠,١٦

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٨٦

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية قيد البحث، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

قامت الباحثة بتحديد أدوات جمع البيانات من خلال الإطلاع على الدراسات المرتبطة بموضوع البحث، والمراجع العلمية المتخصصة في الإختبارات البدنية والمهارية والنفسية (١٢)، (٢٠)، (٢١)، (٢٢) وقد أسفر ذلك عن ما يلي:

أولاً : الإختبارات البدنية: ملحق (١)

١- إختبار دفع كرة طبية زنة (٣) كجم.

٢- إختبار الوثب العمودي.

ثانياً: إختبار دقة الإرسال الطويل: ملحق (٢)

من خلال إطلاع الباحثة على إختبارات الإتحاد الدولي للكرة الطائرة ومراجعة شروط الإلتحاق بالدراسات الدولية للمدربين والتي تنص على ضرورة أن يكون المشاركون في الدورة لا تقل أعمارهم عن (٢٠) عاماً ولا تزيد عن (٤٥) عاماً ومع ذلك تطبق هذه الإختبارات في جميع دول العالم مما يؤكد على أن هذه الإختبارات صالحة للعديد من الشرائح العمرية ولكلا

الجنسين رغم الفارق الكبير بين الحد الأدنى والحد الأقصى، وبالتالي فقد إستندت الباحثة إلى ما هو مطبق على أعلى المستويات العالمية وفقاً لما هو متبع بالإتحاد الدولي للكرة الطائرة. (٣٣)

ثالثاً : الإختبارات النفسية والعقلية: ملحق (٣)

- ١- قائمة سمة الثقة الرياضية. إعداد/ محمد حسن علاوى (١٩٩٥)
- ٢- قائمة حالة الثقة الرياضية. إعداد/ محمد حسن علاوى (١٩٩٥)
- ٣- مقياس القدرة على الإسترخاء. إعداد/ علاوى وأحمد السويفى (١٩٨١)
- ٤- مقياس التصور العقلى. إعداد/ محمد العربى وماجدة إسماعيل (١٩٩٦)
- ٥- إختبار شبكة التركيز. إعداد/ محمد العربى شمعون (١٩٩٦)

وقد تم تطبيق الإختبارات النفسية على أفراد عينة البحث بمجرد إستبدال أى طالبة من الملعب أثناء المباريات التجريبية حيث تم مدها بالإستمارات للإجابة على عباراتها دون أدنى تدخل من الباحثة أو الزميلات فى المجموعة.

رابعاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستميتير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبى معايير لقياس الوزن.
- شريط قياس مدرج بالسنتيمتر.
- كرات طبية.
- كرات طائرة قانونية.

خامساً: برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعى للمراجع والدراسات العلمية الخاصة ببرامج التدريب النفسى مثل: محمود عنان (١٩٩٥) (٢٥)، محمد العربى وعبد النبى الجمال (١٩٩٦) (١٥)، محمد حسن علاوى (١٩٩٧) (١٧)، أسامة راتب (٢٠٠١) (٤)، محمد العربى (٢٠٠١) (١٤)، محمد العربى وماجدة إسماعيل (٢٠٠١) (١٦)، مصطفى باهى وسمير عبد الفادر (٢٠٠٣) (٢٦)، ودراسات كل من: نجلاء فتحى مهدى (٢٠٠٢) (٢٧)، وليد أحمد جبر (٢٠٠٤) (٣٠)، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨) (٢)، محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨) (٢٤)، عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩) (١٠)، علياء محمد سعيد (٢٠٠٩) (١١)، محمد محمود الدسوقي (٢٠٠٩) (٢٣)، وائل جلال الأسيوطى (٢٠٠٩) (٢٩)، لخصر البرامج المقترحة للإستراتيجيات العقلية، ثم دراستها وتحليلها حتى تم وضع برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح.

أهداف برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح:

١- تنمية الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كحالة - الثقة الرياضية كسمة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه).

٢- تطوير دقة مهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة.

أسس وضع البرنامج :

١- مراعاة قدرات ومستوى أفراد عينة البحث.

٢- إستخدام الربط بين الرموز رمز الزفير ورمز الحجرة العقلية للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العقلي.

٣- إستخدام أبعاد التصور العقلي (البصرى - السمعى - الحس حركى) للوصول إلى أفضل النتائج.

٤- إستخدام أسلوب تركيز الإنتباه الداخلى والخارجى الضيق.

٥- إستخدام إستراتيجيتى (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى).

محتوى الإستراتيجيات:

تحتوى الإستراتيجيات المقترحة على عدة أبعاد هى:

١- المهارات النفسية الأساسية:

- الاسترخاء العضلى والعقلي.

- التصور العقلي.

- تركيز الانتباه.

٢- الإستراتيجيات العقلية المقترحة:

- التفكير فى الواجب المهارى.

- الحديث الذاتى الإيجابى.

محاور الإستراتيجيات المقترحة:

تتأسس الإستراتيجيات المقترحة على عدة محاور هى:

المحور الأول: التدريب العقلى الأساسى وييتضمن:

١- الاسترخاء العضلى والعقلى:

يعد هذا البعد أحد الأبعاد الهامة فى برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح، وتم إستخدام طريقة ديفيد كايوس للإسترخاء (ملحق ٤) لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية كمدخل استرخاء تام أى أنه يهدف إلى التمييز بين التوتر والانبساط العضلى كمدخل للوصول إلى الاسترخاء العضلى العميق، مع مراعاة أن يتم الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء فى جميع المجموعات العضلية بالجسم، كما تم استخدام أسلوب التحكم فى التنفس لتنفيذ الإسترخاء العقلى، بإعتبار أن التنفس العميق الصحيح هى المفتاح الرئيسى لاكتساب الاسترخاء العقلى والتحرر من التوتر والقلق.

٢- التصور العقلى:

يمثل هذا البعد صلب برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح، حيث من الأهمية التدريب على هذه المهارة النفسية وإتقانها قبل توظيفها فى النشاط الرياضى التخصصى ، ويعتمد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكون صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها وذلك من خلال الوصول إلى الحجرة العقلية وهو مكان يعكس الراحة والهدوء يتم تصوره بواسطة الطالبة بعد الوصول إلى درجة مناسبة من الاسترخاء.

ثم بعد ذلك يتم تصور لمهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة من خلال استدعاء الطالبة صور واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوى هذا التصور على جميع أبعاد الأداء (البصرية - السمعية - والحس حركية) والحالة الانفعالية.

٣- تركيز الانتباه:

يعد تركيز الانتباه أحد ركائز برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح والذى يساهم بفاعلية فى تحقيق أهدافه، وقد تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على مراحل الأداء الفنى لمهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة، مع مراعاة أن يشتمل هذا البعد على تدريبات تركيز عام وتحويل الانتباه ثم تركيز الانتباه.

المحور الثانى: الإستراتيجيات العقلية:

١- استراتيجية التفكير فى الواجب المهارى:

يمثل هذا البعد أساس برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح، وقد تم استخدام تدريبات التفكير فى الواجب المهارى بهدف التركيز على النواحي الفنية للأداء، وذلك من خلال تدريبات

التصور العقلى متعدد الأبعاد وتركيز الانتباه فى الفترة السابقة للأداء، بحيث يتم تصور مراحل الأداء الفنى لمهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة مشتملة على التصور البصرى - التصور السمعى - التصور الحس حركى - وتصور الحالة الانفعالية وكذلك التحكم فى التصور مع التركيز على المتطلبات الفنية للأداء الجيد.

٢ - استراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى:

يمثل هذا البعد أساس برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح، وفى هذا البعد تم استخدام تدريبات لتنمية مهارات الحديث الذاتى الإيجابى بغرض التأثير على المشاعر والأفكار لتحسين دقة الأداء، وذلك عن طريق تحديد عبارات ذاتية إيجابية خاصة بكل طالبة بحيث تؤدي إلى تأثيرات إيجابية على دقة أداء المهارة قيد البحث.

التوزيع الزمنى للبرنامج:

قامت الباحثة بتحديد مدة البرنامج بـ (٨) أسابيع، بواقع جلستين أسبوعياً بمعدل (٣٠) دقيقة لكل جلسة، وذلك بناءً على المسح المرجعى للدراسات المرتبطة (١)، (٢)، (٧)، (٨)، (١٠)، (١١)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٧)، (٢٩)، (٣٠).

وفيما يلى وحدة تدريبية أسبوعية من برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

وحدة تدريبية أسبوعية من برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح

الأسبوع الخامس: الوحدة التدريبية الأولى والثانية. زمن الوحدة اليومية : ٣٠ دقيقة.

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة
الجزء التمهيدي	٧ق	الإسترخاء العضلي والعقلي
الجزء الرئيسي	٢٣ق	١- التصور العقلي للمسار الحركي من الرقود لمهارة الإرسال الساق في الكرة الطائرة. (٢) ق
		٢- التصور العقلي للمسار الحركي لمهارة الإرسال الساق في الكرة الطائرة من الجلوس. (٢) ق
		٣- التصور العقلي للمسار الحركي لمهارة الإرسال الساق في الكرة الطائرة من وضع الوقوف. (٢) ق
		١- تحويل الانتباه من مرحلة المتابعة للدخول إلى الملعب. (٤) ق
		٢- توزيع الانتباه ما بين مرحلة الضرب ومرحلة المتابعة. (٤) ق
		٣- أداء المهارة عملياً مع التركيز على عملية الربط بينهما. (٩) ق

وتشير الباحثة إلى أن محتوى برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح والتوزيع الزمني الخاص به موضح تفصيلاً بملحق (٥).

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٠/٢/١٤ وحتى ٢٠١٠/٢/٢٣ على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهن (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، واستهدفت التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث.

أولاً: صدق المحكمين للاختبارات النفسية قيد البحث:

لحساب صدق الاختبارات النفسية (مقياس الثقة الرياضية كسمة / كحالة - مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - اختبار شبكة التركيز) قامت الباحثة باستخدام الصدق المنطقي وذلك عن طريق عرض الاختبارات النفسية على عدد (٥) من أساتذة القياس النفسي وعلم النفس الرياضي (ملحق ٦) لإبداء الرأي في مدى قياس عبارات الاختبارات لما

وضعت من أجله، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية تراوحت ما بين (٨٥% :٩٥%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي لهذه الاختبارات النفسية قيد البحث.

ثانياً: صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قامت الباحثة بحساب معامل الصدق عن طريق التمايز بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) على أفراد العينة الاستطلاعية قوامها (١٠) طالبات تخصص كرة طائرة الفرقة الرابعة بالكلية (مجموعة غير مميزة)، وعدد (١٠) طالبات يمثلن فريق الكرة الطائرة بالكلية (مجموعة مميزة) وذلك لإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)، وقد تم ذلك في الفترة من ٢٠١٠/٢/١٤ وحتى ٢٠١٠/٢/١٨ وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

البيان	وحدة القياس	مجموعة غير مميزة ن=١٠		مجموعة مميزة ن=١٠		قيمة "ت"
		س١	ع١	س٢	ع٢	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٧,٠٠	٠,٥٠	٨,٧٠	٠,٩١	*٤,٨٦
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣٠,٤٥	٣,٦١	٣٧,٥٠	٣,١٩	*٤,٣٨
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (أ)	درجة	١١,٤٠	٢,١١	١٩,٧٠	٣,٢٨	*٤,٩١
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (ب)	درجة	١٢,٠٠	٢,٤٧	٢٠,٥٠	٣,٩٥	*٥,٤٨
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (ج)	درجة	١١,٣٠	٢,١٥	١٩,٥٠	٣,٠١	*٦,٦٧

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,١٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث.

ثالثاً: معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث:

قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Re-Test لحساب معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية (قيد البحث) على أفراد العينة الاستطلاعية قوامها (١٠) طالبات تخصص كرة طائرة الفرقة الرابعة بالكلية، وقد تم إعادة التطبيق بفواصل

زمنى قدره (٣) أيام بين التطبيقين الأول والثانى للاختبارات البدنية والمهارية، أما الاختبارات النفسية فقد تم الإعادة بعد (١٠) أيام من التطبيق الأول، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية

ن = ١٠

والنفسية قيد البحث

البيان	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
		س ١	ع ١	س ٢	ع ٢	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٧,٠٠	٠,٥٠	٧,٢٥	٠,٤٣	٠,٨٠٥
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣٠,٤٥	٣,٦١	٣١,٠٠	٤,٠٢	٠,٧٦٧
دقة الإرسال الساحق فى المنطقة (أ)	درجة	١١,٤٠	٢,١١	١١,٥٠	٢,١٥	٠,٨٩٩
دقة الإرسال الساحق فى المنطقة (ب)	درجة	١٢,٠٠	٢,٤٧	١٢,٢٠	٢,٣٢	٠,٨٢٣
دقة الإرسال الساحق فى المنطقة (ج)	درجة	١١,٣٠	٢,١٥	١١,٥٠	٢,٢٩	٠,٨١٧
الثقة الرياضية كسمة	درجة	٧٨,٧٠	٥,٢٩	٧٩,٥٠	٤,٩٨	٠,٧٤٨
الثقة الرياضية كحالة	درجة	٧٧,٥٠	٥,٨٣	٧٨,٠٠	٥,٦٢	٠,٧٩٣
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٥,٢٠	٣,٧٦	٣٥,٥٠	٣,٨١	٠,٨٠١
التصور العقلى	درجة	٥٦,٠٠	٤,٩٥	٥٦,٨٠	٤,٥٣	٠,٧٨٥
تركيز الإنتباه	عدد	٧,٣٠	١,٩٠	٧,٥٠	٢,١٢	٠,٨٢٩

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة كانت أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث.

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية والنفسية قيد البحث فى الفترة من ٢٠١٠/٢/٢٤ وحتى ٢٠١٠/٢/٢٨. تطبيق برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح:

تم تطبيق برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح على أفراد المجموعة التجريبية على مدى (٨) أسابيع، بواقع جلستين أسبوعياً بمعدل (٣٠) دقيقة لكل جلسة، وبذلك بلغ إجمالى عدد الجلسات للتدريب النفسى (١٦) جلسة، وذلك فى الفترة من ١٠٠٩/٣/٢ وحتى ٢٠١٠/٤/٢٦.

القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث في الفترة من ٢٠١٠/٤/٢٧ وحتى ٢٠١٠/٤/٢٩ بنفس الترتيب والأسلوب الذي أجريت به القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية :

إستخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي. Mean
- الإنحراف المعياري. Standard Deviation
- الوسيط. Mediain
- معامل الالتواء. Skewness
- معامل الارتباط البسيط. Correlation Cofficients
- إختبار "ت". T.Test
- نسب التحسن. Progress Ratios

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية
فى الثقة الرياضية والمهارات النفسية قيد البحث

ن = ١١

البيان	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
الثقة الرياضية كسمة	درجة	٧٩,٠٠	٥,٥٨	٨٦,٠٠	٥,٢٤	*٤,٩٣
الثقة الرياضية كحالة	درجة	٧٧,٢٧	٥,٣٠	٨٣,٥٥	٤,٨٩	*٤,٦١
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٥,٥٠	٣,٤٦	٤١,٠٠	٣,٣٣	*٥,١٨
التصور العقلى	درجة	٥٦,٠٠	٤,٧٠	٦٣,٢٧	٤,٩٥	*٤,٣٣
تركيز الإنتباه	عدد	٧,٥٠	٢,٠١	١٠,٠٠	١,٨٥	*٣,٩٨

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في الثقة الرياضية والمهارات النفسية

ن = ١١

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
الثقة الرياضية كسمة	درجة	٧٨,٥٠	٥,٣١	٨٠,٠٠	٤,٦٥	٠,٩٧
الثقة الرياضية كحالة	درجة	٧٧,٠٠	٥,١٩	٧٨,٧٣	٤,٢٠	٠,٩١
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٥,٠٠	٣,٨٥	٣٦,٢٧	٣,١٩	١,٢٧
التصور العقلي	درجة	٥٥,٨٢	٤,١٢	٥٧,٠٠	٣,٧٤	١,١٥
تركيز الإنتباه	عدد	٧,٣٦	١,٩٥	٨,٠٠	٢,٠١	١,٠٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية قيد البحث.

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في الثقة الرياضية والمهارات النفسية قيد البحث

البيان	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١١		المجموعة الضابطة ن = ١١		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
الثقة الرياضية كسمة	درجة	٨٦,٠٠	٥,٢٤	٨٠,٠٠	٤,٦٥	* ٢,٧٠
الثقة الرياضية كحالة	درجة	٨٣,٥٥	٤,٨٩	٧٨,٧٣	٤,٢٠	* ٢,٣٦
القدرة على الإسترخاء	درجة	٤١,٠٠	٣,٣٣	٣٦,٢٧	٣,١٩	* ٣,٢٤
التصور العقلي	درجة	٦٣,٢٧	٤,٩٥	٥٧,٠٠	٣,٧٤	* ٣,١٩
تركيز الإنتباه	عدد	١٠,٠٠	١,٨٥	٨,٠٠	٢,٠١	* ٢,٣١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٨٦ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الثقة الرياضية والمهارات النفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الثقة الرياضية والمهارات النفسية قيد البحث

البيان	المجموعة التجريبية ن = ١١			المجموعة الضابطة ن = ١١		
	قبلي	بعدي	نسب تحسن	قبلي	بعدي	نسب تحسن
الثقة الرياضية كسمة	٧٩,٠٠	٨٦,٠٠	%٨,٨٦	٧٨,٥٠	٨٠,٠٠	%١,٩١
الثقة الرياضية كحالة	٧٧,٢٧	٨٣,٥٥	%٨,١٣	٧٧,٠٠	٧٨,٧٣	%٢,٢٥
القدرة على الإسترخاء	٣٥,٥٠	٤١,٠٠	%١٥,٤٩	٣٥,٠٠	٣٦,٢٧	%٣,٦٣
التصور العقلي	٥٦,٠٠	٦٣,٢٧	%١٢,٩٨	٥٥,٨٢	٥٧,٠٠	%٢,١١
تركيز الإنتباه	٧,٥٠	١٠,٠٠	%٣٣,٣٣	٧,٣٦	٨,٠٠	%٨,٦٩

يتضح من جدول (١٢) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في الثقة الرياضية والمهارات النفسية قيد البحث.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة

ن = ١١

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (أ)	درجة	١١,٣٦	٢,٠٣	١٦,٥٥	١,٥٧	*٦,١٣
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (ب)	درجة	١١,٩١	٢,١٦	١٧,٠٠	١,٩٥	*٥,٩١
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (ج)	درجة	١١,٢٧	٢,٠١	١٦,٧٣	١,٧٣	*٦,٤٨

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في دقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة

ن = ١١

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (أ)	درجة	١١,١٨	١,٩٩	١٤,٠٩	١,٥٢	٣,١٠
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (ب)	درجة	١١,٥٥	٢,١٧	١٤,٩١	١,٨٤	٢,٩٥
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (ج)	درجة	١١,٠٠	١,٩٤	١٤,٣٦	١,٥٥	٣,١٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في دقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة

البيان	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (أ)	درجة	١٦,٥٥	١,٥٧	١٤,٠٩	١,٥٢	٣,٥٦
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (ب)	درجة	١٧,٠٠	١,٩٥	١٤,٩١	١,٨٤	٢,٤٦
دقة الإرسال الساحق في المنطقة (ج)	درجة	١٦,٧٣	١,٧٣	١٤,٣٦	١,٥٥	٣,٢٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٨٦ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في دقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٦)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة
فى دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة

المجموعة الضابطة ن = ١١			المجموعة التجريبية ن = ١١			البيان
نسب التحسن	بعدى	قبلى	نسب التحسن	بعدى	قبلى	
%٢٦,٠٣	١٤,٠٩	١١,١٨	%٤٥,٦٩	١٦,٥٥	١١,٣٦	دقة الإرسال الساحق فى المنطقة (أ)
%٢٩,٠٩	١٤,٩١	١١,٥٥	%٤٢,٧٤	١٧,٠٠	١١,٩١	دقة الإرسال الساحق فى المنطقة (ب)
%٣٠,٥٥	١٤,٣٦	١١,٠٠	%٤٨,٤٥	١٦,٧٣	١١,٢٧	دقة الإرسال الساحق فى المنطقة (ج)

يتضح من جدول (١٦) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة
فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة.

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

أشارت نتائج جدول (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين
القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية
كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) لصالح
القياس البعدى.

كما أظهرت نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين
القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الثقة الرياضية والمهارات النفسية قيد
البحث لصالح المجموعة التجريبية.

وتعزى الباحثة ذلك التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية فى الثقة الرياضية كسمة
وكحالة والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) إلى
فاعلية الإستراتيجيات العقلية المقترحة والتى إشتملت على محور التدريب العقلى الأساسى والذى
إهتم بتنمية المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه)
ومحور الإستراتيجيات العقلية المقترحة والتى إشتملت على إستراتيجية التفكير فى الواجب
المهارى وإستراتيجية الحديث الذاتى الأمر الذى أسهم فى تنمية الثقة بالنفس كسمة وكحالة من
خلال تفهم الطالبة للمتطلبات النفسية للمهارة قيد البحث، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه:

علاوى (١٩٩٧) أن الإستراتيجيات العقلية توفر مناخاً ملائماً لخلق مجموعة من الخبرات البديلة والتي تتمثل إحدى مصادر المعلومات الهامة ذات التأثير على الارتقاء بفاعلية الذات. (٢٧٨:١٧)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: نرمين رفيق محمد (٢٠٠١) (٢٨)، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢) (١)، أندرسون Anderson (٢٠٠٢) (٣١)، فان رالت وآخرون Van Raalt, et., al, (٢٠٠٢) (٣٧)، نجلاء فتحى مهدى (٢٠٠٢) (٢٧)، وليد أحمد جبر (٢٠٠٤) (٣٠)، حسام عز الرجال إبراهيم (٢٠٠٦) (٨)، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨) (٢)، إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٨) (٧)، محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨) (٢٤)، عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩) (١٠)، علياء محمد سعيد (٢٠٠٩) (١١)، محمد محمود الدسوقي (٢٠٠٩) (٢٣)، وائل جلال الأسيوطى (٢٠٠٩) (٢٩) على أهمية استخدام برامج الإستراتيجيات العقلية والتدريب العقلى فى تنمية المهارات النفسية والثقة الرياضية لدى الرياضيين.

وفى هذا الصدد يشير محمد العربى (٢٠٠١) إلى أهمية التدريب على الإستراتيجيات العقلية حيث أن ذلك يعطى الإحساس بالأمان والشعور بالطمأنينة وينتج عنه عدم الخوف من الفشل ويقلل ظهور الأخطاء لذا يجب أن تتوافر لدى اللاعب بعض الإستراتيجيات التى تعمل على الإستمرار فى حالة الشعور الجيد بما يتناسب مع طبيعة النشاط الرياضى الممارس. (٤٤٤:١٤)

بينما أظهرت نتائج جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه).

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى إكتفاء المجموعة الضابطة بالتدريبات التقليدية (البدنى - المهارى) دون إستخدام أى برامج تدريب نفسية الأمر الذى أدى إلى عدم تحسن الثقة بالنفس والمهارات النفسية قيد البحث.

وأشارت نتائج جدول (١٢) إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه)، حيث كانت أعلى نسبة تحسن لمتغير تركيز الإنتباه بنسبة ٣٣,٣٣% وأقل نسبة تحسن لمتغير الثقة الرياضية كحالة بنسبة ٨,١٣% وذلك للمجموعة التجريبية، بينما كانت أعلى نسبة

تحسن لمتغير تركيز الانتباه بنسبة ٨,٦٩%، وأقل نسبة تحسن لمتغير الثقة الرياضية كسمة بنسبة ١,٩١% وذلك للمجموعة الضابطة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه: محمد العربى (٢٠٠١) أن الإستخدام الجيد للإستراتيجيات العقلية وعدم التأثير السلبي بما يحدث قبل الأداء وتركيز الانتباه على العوامل المرتبطة بالأداء يسمح بتهئية العقل وإخراج الطاقات والتركيز على الأداء مما يبعث الثقة بالنفس. (٣٤٣:١٤)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الانتباه) لصالح المجموعة التجريبية ".

أسفرت نتائج جدول (١٣) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى.

كما أظهرت نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة ذلك التحسن فى دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية الإستراتيجيات العقلية المقترحة فى تنمية الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الانتباه) حيث يشير محمد العربى (٢٠٠٠) إلى أهمية إستخدام إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى وإستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى مع النفس للتغلب على مشاكل المنافسة وضغوطها والوصول إلى قمة الأداء. (٢٤:١٣)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: نرمين رفيق محمد (٢٠٠١) (٢٨)، أندرسون Anderson (٢٠٠٢) (٣١)، فان رالت وآخرون, Van Raalt, et., al (٢٠٠٢) (٣٧)، نجلاء فتحى مهدى (٢٠٠٢) (٢٧)، وليد جبر (٢٠٠٤) (٣٠)، حسام عز الرجال (٢٠٠٦) (٨)، أحمد صلاح الدين (٢٠٠٨) (٢)، إيمان عبد الله (٢٠٠٨) (٧)، محمود عبد السلام (٢٠٠٨) (٢٤)، عبد الله محمد (٢٠٠٩) (١٠)، علياء محمد (٢٠٠٩) (١١)، محمد محمود (٢٠٠٩) (٢٣)

وانل جلال (٢٠٠٩) (٢٩) على أهمية تحسين المهارات النفسية من خلال برامج التدريب العقلى والإستراتيجيات العقلية من أجل تطوير مستوى الأداء الفنى للرياضيين.

بينما أشارات نتائج جدول (١٤) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى أن الأسلوب المتبع مع المجموعة الضابطة قد ساهم فى تحسين دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة حيث أن إنتظام أفراد هذه المجموعة فى البرنامج التقليدى المتبع والقائم على التكرار وتصحيح الأخطاء الفنية يعتبر العامل الأساسى فى حدوث هذا التحسن.

كما أظهرت نتائج جدول (١٦) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه : مصطفى باهى وسمير عبد القادر (٢٠٠٣) إلى أن إستراتيجية الحديث الذاتى تعتبر أكثر المحددات أهمية فى تطوير الثقة الرياضية وتعزيزها، حيث أنه إذا كانت صورة اللاعب عن نفسه إيجابية السمات والمدركات فهو يتمتع بالثقة الرياضية والأداء الجيد. (٣٠:٢٦)

كما ترجع الباحثة ذلك التفوق لأفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة إلى أن محتوى الإستراتيجيات العقلية المقترحة كان ملائماً وفعالاً بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية ولطبيعة مهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة حيث تعتبر مهارة مغلقة يمكن إسترجاع وتصور مراحلها والتركيز على أى مرحلة فنية فيها.

ويضيف عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥) أن الرياضيين الذين لديهم ثقة بالنفس يميلون إلى تحدى قدراتهم، ويظل نشطاً لتحقيق الأهداف، وبذلك تتيح الثقة بالنفس للرياضى الفرصة ليصبح ناجحاً ويدرك قواه، ومن ثم تحقيق أداء أفضل فى التدريب والمنافسة. (٢٨١:٩)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية".

الإستخلاصات :

١- يؤثر برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً على الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه).

٢- يؤثر برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً على دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة.

٣- التدريب التقليدى المستخدم مع المجموعة الضابطة أثر إيجابياً على دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة فى حين لم يؤثر إيجابياً على الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه).

٤- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ودقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة.

التوصيات:

- ١- ضرورة الإهتمام بالإستراتيجيات العقلية المقترحة (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) لما لها من تأثير فعال فى تحسين الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ودقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة.
- ٢- أهمية الدمج والتكامل بين الإستراتيجيات العقلية والأداء لتعملى لمهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة لمحاولة تحقيق أقصى إستفاده فى تطوير دقة الأداء لهذه المهارة.
- ٣- ضرورة التدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلى وبصفة خاصة القدرة على الإسترخاء والتصور العقلى وتركيز الإنتباه لما لهم من دور فعال فى زيادة فعالية الإستراتيجيات العقلية المقترحة وتحقيق أفضل النتائج فى أداء مهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة أثناء الإختبارات التطبيقية بالكلية.
- ٤- الإهتمام بتعليم الطالبات فى تخصص الكرة الطائرة كيفية الإستفادة من إستخدام إستراتيجيتى التفكير فى الواجب المهارى والحديث الذاتى الإيجابى فى الفترة السابقة للأداء حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج فى زيادة الثقة بالنفس وتحسين مستوى الأداء.
- ٥- إستخدام الإختبارات النفسية قيد البحث خلال توجيه وإنتقاء الناشئات فى رياضة الكرة الطائرة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢): "فاعلية إستراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢- _____ (٢٠٠٨): "الحديث الذاتى كإستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣١)، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٤): دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- _____ (٢٠٠١): علم نفس الرياضة، المفاهيم - التطبيقات، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- _____ (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- الإتحاد الدولي لكرة الطائرة (٢٠٠١): القواعد الرسمية لكرة الطائرة، ترجمة وإعداد سعيد خفاجي، حسن أحمد، الإتحاد المصري لكرة الطائرة، القاهرة.
- ٧- إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٨): "فاعلية برنامج تدريب عقلى وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومى لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى أداء مهارة الإستقبال فى الكرة الطائرة"، المؤتمر العلمى الدولى الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٨- حسام عز الرجال إبراهيم (٢٠٠٦): "فاعلية تطوير بعض المهارات النفسية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

- ٩- عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥): سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩): "فعالية إستخدام الإستراتيجية العقلية لتنمية الثقة بالنفس ومستوى أداء الإرسال فى تنس الطاولة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١١- علياء محمد سعيد (٢٠٠٩): "تأثير إستخدام إستراتيجيات التفكير لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى أداء ضربة الجراء للاعبات منتخب مصر لهوكي الميدان"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٤)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٢- محمد العربى شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- _____ (٢٠٠٠): استراتيجيات التفكير فى المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، القاهرة.
- ١٤- _____ (٢٠٠١): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- _____، عبد النبى الجمال (١٩٩٦): التدريب العقلى فى التنس، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- _____، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- محمد حسن علاوى (١٩٩٧): علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة.
- ١٨- _____ (١٩٩٨): مدخل فى علم نفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٩- _____ (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٠- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٦): إختبارات الأداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢١- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٢- محمد صبحى حسانين ، حمدى عبد المنعم (١٩٩٧): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدني- مهارى- معرفي - نفسي - تحليلي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٣- محمد محمود الدسوقي (٢٠٠٩): "تأثير إستخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٤)، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٢٤- محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨): "فاعلية إستخدام إستراتيجية عقلية مقترحة فى تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقمى فى مسابقة الوثب العالى"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤١)، العدد (٧٧)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٢٥- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٦- مصطفى باهى، سمير عبد القادر (٢٠٠٣): سيكولوجية التفوق الرياضى تنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

٢٧- نجلاء فتحى مهدى (٢٠٠٢): "فعالية إستخدام إستراتيجيات التفكير فى تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٢٨- نرمين رفيق محمد (٢٠٠١): "تأثير التدريب العقلى على المستوى المهارى للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٢٩- وائل جلال الأسيوطى (٢٠٠٩): "تأثير إستخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة فى تنمية الثقة الرياضية على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٣٠- وليد أحمد جبر (٢٠٠٤): "فعالية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش "دراسة حالة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

- 31-Anderson,A., (2002):The Effect of an Instructional Self-Talk Program on Learning Amotor Skill the Overhand Throw, Dissertation Abstracts International.
- 32-Bunker, L. Williams, J.& Mand Zinsser, N (1999): Cognitive Techniques for Improving Performance and Building Confidence, in J.M. William's (ed) Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peack Performance.
- 33-Manual Couch (2002) : Digg Volly Ball,Susra,Rozan.
- 34-Meichnboum, D.& Turk, D. (1997): The Cognitive-Behavioral Management of anxiety, anger and pain, Akeynote address presented at the seventh Banff International conference on Behavior Modification.
- 35-Morris, T.& Summers,J.(1995): Sport Psychology, Theory, Applications and Issues, John Wiley& Sons, N.Y.
- 36 –Rushall, B. (1995): Psyching in Sport, London, Pelham.
- 37-Van Raalte, et., al., (2004): The Relationship Between Observable Self-talk and Competitive Jounior Tennis Players Match performance. Journal of Sport and Exercise Psychology , 16, 400-415.

تأثير استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية على الثقة بالنفس ودقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة

م.د/عزة أحمد السعيد

يستهدف البحث التعرف على تأثير إستخدام بعض الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) على الثقة الرياضية كسمة وكحالة ودقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٢) طالبة تخصص كرة طائرة الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١١) طالبة، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلى - إختبار تركيز الإنتباه - إختبار دقة الإرسال الساحق - برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترحة. وإستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابى، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، إختبار "ت"، معامل الارتباط البسيط.

ومن أهم النتائج:

- ١- يؤثر برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً على الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه).
- ٢- يؤثر برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً على دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة.
- ٣- التدريب التقليدي المستخدم مع المجموعة الضابطة أثر إيجابياً على دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة فى حين لم يؤثر إيجابياً على الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه).
- ٤- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة) والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ودقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة.

* مدرس بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

Research Summary

The impact of using some mental strategies on self-confidence And the accuracy of throwing in volleyball

Dr. Azza Ahmed El Saied

Research Goal:

The research aims at identifying the impact of using some mental strategies (thing about skilful duty- self positive talk) on sport confidence as a feature, status, and the accuracy of throwing in volleyball. The researcher used the experimental approach on a sample consists of (22) female students specialist in Volleyball, 4th year- Faculty of Physical Education for girls university of Zagazig. The sample was divided into 2 groups (experimental group - accuracy group) each group consists of (11) students.

Research tools:

The ability to relax Measure - the mental perception measure - attention focusing test- throw accuracy test- the program of proposed mental strategies.

The researcher used the following statistical methods: Arithmetic average, standard deviation, average, torsion coefficient, T test, correlation coefficient.

Important results:

- 1- The proposed program of the mental strategies (thing about skilful duty- self positive talk) has a positive impact on sports confidence as (feature- status) and physical skills (The ability to relax - the mental perception - attention focusing)
- 2- The proposed program of the mental strategies (thing about skilful duty- self positive talk) has a positive impact on the accuracy of throwing in Volleyball.
- 3- The traditional training used among the control group affects positively on throwing accuracy in Volleyball while it does not has

Teacher in the department of Gymnastics – Faculty of Physical Education (girls)
– Zagazig University.

a positive impact on sports confidence (feature- status) and physical skills (The ability to relax - the mental perception - attention focusing)

- 4- Students of experimental group beats students of controlling group in sports confidence feature- status) and physical skills (The ability to relax - the mental perception - attention focusing) and the accuracy of throwing in Volleyball.