

FA-201703-69P-7

تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل النفسي وأداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

أ.م.د. أمال صبيح سلمان sama_201580@yahoo.com

فiras muslim@yahoo.com فراس مسلم جاسم

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

الكلمات المفتاحية: مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة

Keywords : Skill transmitter overwhelming plane ball

تاريخ استلام البحث : ٢٠١٧/١/٢٩

المخلص:

ناقشت هذه الدراسة تطوير التحمل النفسي لدى طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الأساسية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لتطوير مهارة الوثب في الكرة الطائرة على الرغم من تصميم أساليب التدريب والتمارين التي تعمل على تلك الجوانب.

هذا التطور لا يمكن أن يتحقق إلا عن طريق الدراسات العملية التي تعتمد على مختلف التخصصات المتصلة مثل علم النفس التي لديها العديد من المساهمات والأدوار الفعالة في الرياضة النامية.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في تطوير برنامج التدريب على التحمل النفسي بين الطلاب في الكرة الطائرة نظرا لأهمية الجوانب النفسية والتعليمية في الألعاب الرياضية. من خلال مراقبة الباحث، فقد وجد أن هناك ضعف في تطوير وأداء مهارة القفز. لذلك، تهدف الدراسة إلى تصميم طريقة التدريب لتطوير التحمل النفسي بين الطلاب في الكرة الطائرة وتقييم فعاليتها. لأن ضعف في هذا الجانب سوف تؤثر على شخصية الطالب وخلق أداء ومهارات غير متوازنة.

Training for the development of psychological endurance and transmission performance landslide volleyball skill

**Ass.Prof.Dr . Amel Sabih Salman
Firas Muslim Jassim**

Abstract :

The present study discussed the development of psychological endurance among the students of the second stage in the College of Basic Education, Department of Physical Education and Sport Science to develop the skill of spiking in volleyball though designing training methods and exercises that work on those aspects.

This development can only be achieved by consistent practical studies that depend on various connected disciplines like psychology which has many contributions and effective roles in developing sports.

The significance of the study lies in developing a training program psychological endurance among the students in volleyball due to the importance of psychological and educational aspects in sports.

Through the observation of the researcher, it was found that there is a weakness in the development and the performance of the skill of spiking. So, the study aims at designing a training method to develop psychological endurance among the students in volleyball and assessing its effectiveness. Because the weakness in this aspect will affect the students personality and create unbalanced performance and skills.

**الباب الأول – التعريف بالبحث
المقدمة وأهمية البحث**

تناول الباحث أهمية كرة الطائرة والمكانة المتميزة التي تحتلها بين الألعاب الرياضية والتطورات في أساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية

والهجومية كي تفاجئ بها المنافس، وإن هذا التطور لا يتم إلا من خلال دراسات علمية مستمرة ومعتمدة على عدة علوم مترابطة ومرتبطة بالمجال الرياضي ومن بين هذه العلوم علم النفس الذي له إسهامات ودور فعال ومؤثر في تطوير الألعاب الرياضية وبمختلف أنواعها إذ أظهرت مساعي حثيثة للارتقاء بجميع الجوانب من خلال وضع مناهج تدريبية وتمارين تعمل على تطوير تلك الجوانب.

تأتي أهمية البحث في دراسة تأثير البرنامج التدريبي لتطوير التحمل النفسي لدى الطلاب في كرة الطائرة باعتبار الجانب النفسي والتربوي من المكونات الأساسية في المجال الرياضي.

مشكلة البحث :-

ومن خلال ملاحظة الباحث ضعفا في إعداد الطلاب في بداية ممارسة لعبة كرة الطائرة لكون الباحث لاعبا ومدربا ومشرفا على لعبة كرة الطائرة في منتدى شباب الخالص لاحظ لان أعداد الطلاب في لعبة كرة الطائرة يعتبر من أهم الركائز المهمة. لذا أن ضعف التحمل النفسي عند الطلاب يؤثر تأثيرا واضحا على بناء شخصية الطلاب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته لان الأداء المهاري للطلاب يحتاج إلى قوة تحمل عالية من اجل بناء التوازن المهاري والبدني والنفسي والتخلص من كل حالات الخوف والقلق التي تسيطر على أداء اللاعبين .

- أهداف البحث :-

- ١- استعمال منهج تدريبي لتطوير قوة التحمل النفسي للطلاب في كرة الطائرة.
- ٢- معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير قوة التحمل النفسي في أداء الطلاب في كرة الطائرة.

- فروض البحث :

- ١ - هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحمل النفسي للطلاب في كرة الطائرة ولصالح الاختبارات القبليّة.
- ٢ - هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة في التحمل النفسي للطلاب في كرة الطائرة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

- مجالات البحث :-

- ١-٥-١ المجال البشري: طلاب كلية التربية الأساسية وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠١٦م / ٢٠١٧م والبالغ عددهم (٢٤) لاعب.
١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ١٧ / ٩ / ٢٠١٦م ولغاية ١٧ / ١ / ٢٠١٧
١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

الباب الثاني :- الدراسات النظرية والمرتبطة

تناول الباحث في القسم الأول من هذا الباب الدراسات النظرية لموضوع و في القسم الثاني من هذا الباب بعض الدراسات السابقة لموضوع البحث.

الباب الثالث :- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

احتوى هذا الباب على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استعمل الباحث المنهج التجريبي واتبع الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين (تصميم تجريبي ذو ضبط محكم) . أما عينة البحث فكانت من طلاب كلية التربية الأساسية جامعة ديالى المرحلة الثانية قسم الرياضة و عددهم ٢٤ لاعباً قسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة ، واختيرت العينة بالطريقة العمدية.

الباب الرابع - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تم فيه عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية فضلاً عن مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

- في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يستنتج الباحث الاتي:
١ -المنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على أداء المهارات البدنية قيد الدراسة
٢- يوجد فروق ذات دلالة معنوية في مقياس التحمل النفسي للعينة قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يضع التوصيات الآتية :-

- ١- ضرورة استعمال البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث في تطوير التحمل النفسي على فئات عمرية أخرى.

- ٢- التأكيد على إشراك الطلاب منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير التحمل النفسي في تحسين أداء المهارات الأساسية بكرة القدم لديهم.
- ٣- تدعيم الثقة والإرادة لدى اللاعبين أنفسهم من اجل تحقيق أهدافهم .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

أن تقدم وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المألوف وإيجاد آفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التدريب وعلم النفس الرياضي اللذان شهدا تطورا واسعا واتخذت نظرياتهم منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد أخذت كرة القدم مواكبة هذا التطور والتقدم إذ تطورت في أساليب التدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التطورات في أساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي يفاجئ بها المنافس .

ولكون لعبة كرة الطائرة هي من أكثر الألعاب الرياضية التي دخلت قلوب عشاقها منذ الطفولة وأصبحت لها مدارس كروية في كل العالم تعتمد على صقل اللاعبين ذوي المهارات العالية باعتبارهم القاعدة الأساسية والأوسع انتشارا في الأندية الرياضية من بين المجموعات الرياضية الأخرى .

ومن اجل الارتقاء بمستوى الطلاب لابد من دراسة سلوكهم في اثناء سعيهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية .

لذا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير البرنامج التدريبي لتطوير التحمل النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية كرة الطائرة باعتبار ان الجانب النفسي من الجوانب الأساسية لشخصية الطالب وتعزيز التحمل النفسي وتوجيه سلوكهم في تحقيق طموحاتهم المستقبلية في أثناء التدريب والمنافسات.

١ - ٢ مشكلة البحث

ومن خلال ملاحظة الباحث ضعفا في إعداد الطلاب في بداية ممارسة لعبة كرة الطائرة لكون الباحث لاعبا ومدربا ومشرفا على لعبة كرة الطائرة في منتدى شباب الخالص لاحظ لان أعداد الطلاب في لعبة كرة الطائرة يعتبر من أهم الركائز المهمة. لذا أن ضعف التحمل النفسي عند الطلاب يؤثر تأثيرا واضحا على بناء شخصية الطلاب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته لان الأداء المهاري للطلاب يحتاج

إلى قوة تحمل عالية من اجل بناء التوازن المهاري والبدني والنفسي والتخلص من كل حالات الخوف والقلق التي تسيطر على أداء اللاعبين .
و أن قلة الاهتمام بالجانب النفسي حدا بالباحث الى الولوج في هذه المشكلة ، اذ حاول الباحث أن يصب اهتمامه في إيجاد وسيلة مساعدة لتطوير قوة التحمل من خلال أعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير قوة التحمل النفسي لدى الطلاب .

١ - ٣ أهداف البحث :- يهدف البحث الى :-

- ١- استعمل منهج تدريبي لتطوير قوة التحمل النفسي وداء مهارة الإرسال الساحق للطلاب في كرة الطائرة.
- ٢- معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير قوة التحمل النفسي وأداء مهارة الإرسال الساحق في أداء الطلاب في كرة الطائرة.

١ - ٤ فروض البحث

- ١ - هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحمل النفسي وأداء مهارة الإرسال الساحق للطلاب في كرة الطائرة ولصالح الاختبارات القبليّة.
- ٢ - هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة في التحمل النفسي للطلاب في كرة الطائرة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: طلاب كلية التربية الأساسية وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠١٦م / ٢٠١٧م والبالغ عددهم (٢٤) لاعب.
- ١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ١٧ / ٩ / ٢٠١٦م ولغاية ١٧ / ١ / ٢٠١٧م
- ١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

١ - ٦ تحديد المصطلحات

١-٦-١ التحمل النفسي:

وهو " قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة أحداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف (الغزاوي ٢٠٠٤، ص٢)

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والسابقة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التحمل النفسي (Psychological Hardiness) :

التحمل النفسي هو أحد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها إذ إن الناس يتفاوتون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها وتكيفهم معها وعلى وفق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها. (حريم، ٣٨٦، ١٩٩٧)

أما كوباسا (Kobasa ,1979) فقد عرفه انه " أن يخبر الفرد درجة عالية من الضغط دون أن يصاب بالمرض ، ويتكون هذا المفهوم من ثلاثة مكونات هي : ((التحدي - السيطرة - الالتزام)).(Kobasa، ٣٧، ١٩٧٩)

٢-١-٢ أنواع التحمل النفسي:

(تحمل الإحباط ، تحمل الغموض ، تحمل عدم التطابق). (Eysenck، ٢٤٤ ، ١٩٩٨)

٢-١-٣ ماهية التحمل النفسي في المجال الرياضي :

يعد التحمل النفسي من المفاهيم النفسية المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وفي علاقته التفاعلية مع أحداث البيئة سواء في التدريب أو المنافسات . فاللاعبين الذين يتمكنون من مواجهة الظروف التي يتعرضون لها في أثناء التدريب أو المنافسات ويتمكنون من المحافظة على توازنهم النفسي وتحقيق الانجازات الرياضية (انويا ، ٢١٤، ١٩٩٨).

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية، ذلك إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث. فالمنهج هو "الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة، وعليه استعمل الباحث المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها. (الشوك، ٥١، ٢٠٠٤)

٢-٣ عينة البحث

تعد عينة البحث من ضروريات البحث العلمي إذ يجب على الباحث أن يختار عينة البحث بحيث تمثل هذه العينة المجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً. (عليان وغنيم، ١٣٨، ٢٠٠٠)

وبناء على ذلك اختار الباحث كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية لكرة الطائرة للعام ٢٠١٦-٢٠١٧ والبالغ عددهم (٢٤) طالب. وقد قسم الباحث العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة، كل مجموعة مكونة من (١٢) لاعباً.

جدول رقم (١)

الجدول التالي يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التحمل النفسي ومهارة الإرسال الساحق في الاختبارات القبليّة

المتغيرات	تجريبيه		ضابطة		قيمة ت	الدلالة
	س	ع	س	ع		
التحمل النفسي	114.583	6.999	116.333	6.095	.653	غير دال
مهارة الإرسال الساحق	11.16	1.33	10.91	1.44	0.05	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، درجة الحرية = 22 (2.07)، من خلال الجدول (١) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة وهي على التوالي (0.653، 0.036، 0.05) وعند مستوى دلالة (0.05) اصغر من (ت) الجدولية والبالغة (2.07) مما يدل على تكافؤ العينة.

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستعملة ووسائل جمع المعلومات :-

"المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت أدوات، بيانات، عينات، أجهزه. (عبيدات، ١٣٣، ٢٠٠٤)

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات جمع البيانات

١-٣-٣-١ المقابلة :

اجرى البحث مقابلات شخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال كرة الطائرة للإفادة من آرائهم وخبراتهم في الدراسة

٣-١-٣-٢ الاستبانة

اعد الباحث استمارات الاستبانة الاتية :

١. استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء حول مقياس التحمل النفسي
٢. استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء حول مهارة الارسال الساحق.

٣-٣-٢ جمع المعلومات

(المصادر العربية والأجنبية،الاختبارات المقاييس ، الشبكة الدولية) .

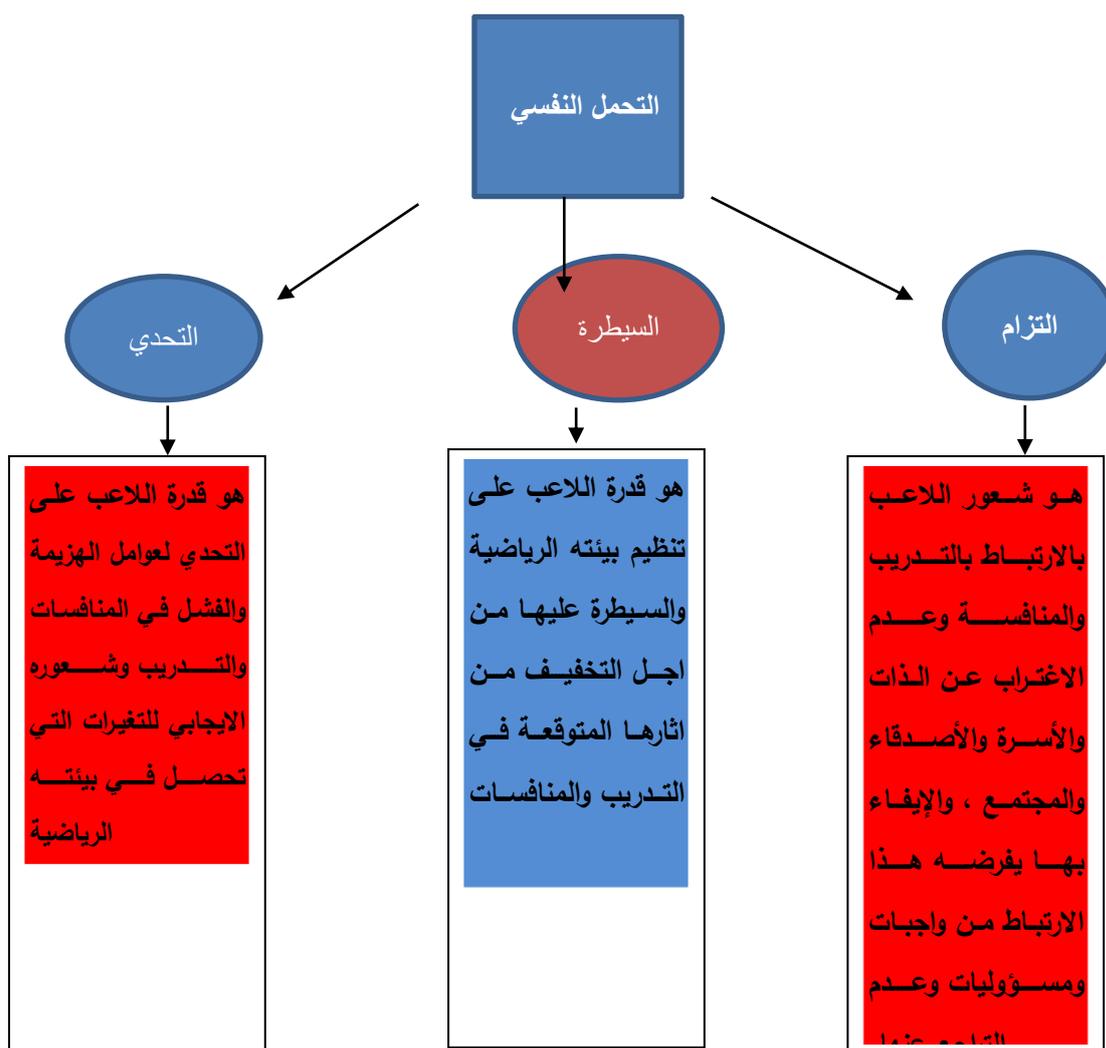
٣-٣-٣ وسائل تحليل البيانات

٣-٤ مقياس التحمل النفسي

٣ - ٤ - ١ تحديد مجالات المقياس :

لغرض تحديد مجالات المقياس قام الباحث بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع (التحمل النفسي) فضلاً عن المصادر العلمية والدراسات السابقة التي درست متغير التحمل النفسي مثل: - دراسة كامل عبود حسين (٢٠٠٤) م وعلي حسين علي(٢٠٠٦) م. وقد وجد الباحث أن هذه الدراسات تؤكد على أن مفهوم التحمل النفسي متعدد المجالات وان اغلب الدراسات تركز على المجالات الاتية : - التحدي، السيطرة، الالتزام.

وبناءً على ما سبق ذكره من نتائج الدراسات والبحوث السابقة فقد حددت مجالات المقياس كما في الشكل (١) (٣) (٤) مجالات بصورتها الأولية والمجالات هي:- التحدي (Challenge) والالتزام (Commitment) والسيطرة (Control) . وقد وضع الباحث تعريفاً نظرياً وإجرائياً لمفهوم التحمل النفسي في مجال علم النفس الرياضي وبعد التدقيق اختار الباحث مقياس التحمل النفسي لكامل عبود حسين (٢٠٠٤) نقلا عن كوباسا وقد اختار الباحث المقياس لأنه دقيق وأكد على المجالات أعلاها أي يتكون من ثلاثة أبعاد ولوضوح فقراته وحدائته اذ يتكون من .



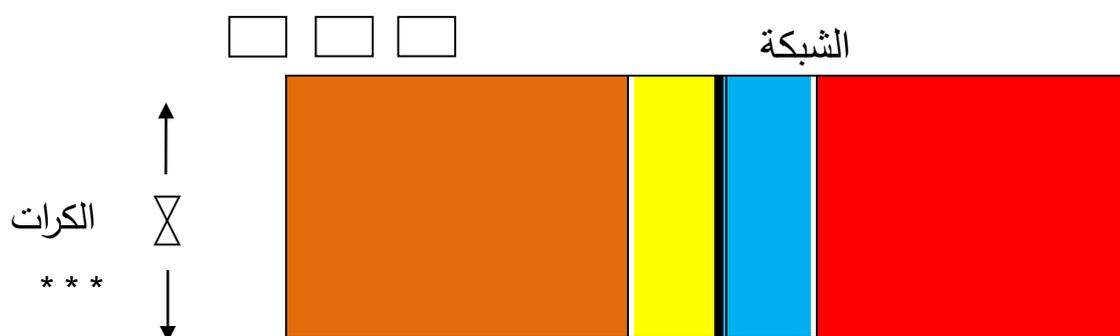
شكل (١)
يوضح أبعاد مقياس التحمل النفسي

٣ - ٤ - ٢ عرض المقياس على ذوي الخبرة والاختصاص:
بعد تحديد المقياس قام الباحث بعرض المقياس بقراته على السادة الخبراء والمحكمين وذوي الاختصاص في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والتجريبي وفي القياس والتقويم وفي طرائق التدريس والبالغ عددهم (٢٥) إذ يشير (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣) إلى أن على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء تعديلات بنسبة لأقل عن (٧٥ %).
(بتيامين، ١٢٦، ١٩٨٣)

٣-٥ اختبار الأداء لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

يتمثل اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة بأداء المهارة ، وحسب الشروط القانونية للعبة ، إذ اعتمد الباحث في منح الدرجة على استمارة تقويم الأداء الفني المستعمل من باحثين سابقين ، إذ تمّ اعتماد البناء الظاهري للمهارة وفقاً لأقسامها الثلاثة (التحضيري ، الرئيس ، والنهائي) ، وعلى ما موضح فيما يأتي :

١. القسم التحضيري ٣ درجات .
 ٢. القسم الرئيس ٦ درجات .
 ٣. القسم النهائي ١ درجة .
- علماً أن الدرجة النهائية للتقويم هي (١٠) درجات (عبد زيد ، ١٧٣ ، ٢٠٠٣) المقومون

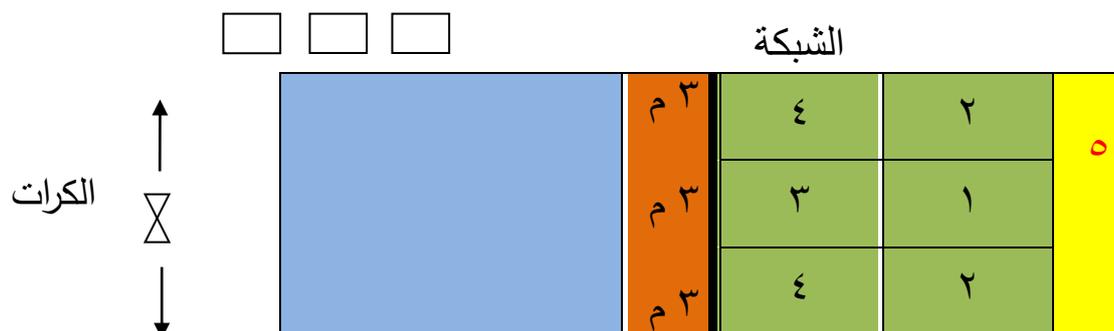


الشكل (٢)

يوضح تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة
اختبار دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة (حسانين و عبد المنعم ، ٢٤٠ ،

١٩٩٧)

المقومون



الشكل (٣)

يوضح اختبار دقة الأداء لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

٦-٣ تطبيق تجربة البحث

١-٦-٣ الاختبارات القبلية

- تم إجراء الاختبارات القبلية للبحث في يوم ٢٠١٦/٩/١٧ لكل من
- اختبارات مقياس التحمل النفسي لعينة البحث.
 - الاختبارات الاداء المهاري بكرة الطائرة لعينة البحث.
- وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية.
- تم شرح اختبارات مقياس التحمل النفسي من قبل الباحث بصورة مفصلة إلى أفراد العينة قبل إجراء الاختبار.
 - تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.
 - تم تطبيق الاختبار من قبل الفريق المساعد وبإشراف الباحث حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها.
 - تم إعطاء فرصه للاعبين لغرض الإحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبارات المهارية قبل اختبارهم.

٦-٣ التجربة الاستطلاعية

إن التجربة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيره قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته. (حسانين و عبد المنعم، ٢٠٤، ١٩٩٧)

وعلى هذا الأساس ، قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم ٢٠١٦/٩/٢٢ على عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى ، وعددهم (١٢) طلاب من خارج عينة البحث الأساسية

٧-٣ تنفيذ تجربة البحث

- نفذت المنهج التدريبي في يوم ٢٠١٦/١٠/٨ ولغاية ٢٠١٧/١/٣ على أفراد المجموعة التجريبية بواقع ثلاث وحدتين تدريبيتين في الأسبوع بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة على وفق المقرر الدراسي للكلية .

٨-٣ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث أجريت القياسات البعدية لمجاميع البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مراعيًا في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة إذ تمت الاختبارات البعدية بتاريخ

٢٠١٧ / ١ / ١١ لكل من مقياس التحمل النفسي والأداء المهاري للإرسال الساحق بكرة الطائرة.

٩-٣ المعالجات الإحصائية : - استعمل الباحث البرنامج الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات وهي :(. الوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء، معامل ارتباط بيرسون ، اختبار (T) للعينات المستقلة ، اختبار (T) للعينات المرتبطة))

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تم جمع بيانات الاختبارات القبليّة والبعدية لمقياس التحمل النفسي وبعض المهارات الأساسية لمجموعتي البحث، ومن خلال المعالجات الإحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج الآتية:-

٤-١ عرض النتائج وتحليل الاختبارات

الجدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
9.705	119.750	6.095	116.333	درجة	التحمل النفسي
1.764	18.994	2.350	22.896	الزمن	دقة مهارة الإرسال الساحق

الجدول (٣)

يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدالة الإحصائية
التحمل النفسي	درجة	3.417	5.130	2.321		64%	دال
دقة مهارة الإرسال الساحق	الزمن	3.902	20482	5.446	1.796	86%	دال

(ت) الجدولية (1.796) ، مستوى الدلالة (0.05) ، درجة الحرية = 11 من خلال من اجل توضيح وتجسيد هذه النتائج بشكل بياني نعرض هذا الشكل الذي يوضح الأوساط الحسابية القبليّة والبعدية للتحمل النفسي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم وللمجموعة التجريبية ومن خلال اطلاعنا على الجدول (٢) و(٣) يتبين ويتضح بأن هنالك فروقا دالة احصائياً بين الاختبارات القبليّة والبعدية بالتحمل النفسي واداء مهارة الارسال الساحق لكرة الطائرة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وكالاتي:-

١- التحمل النفسي

٢- من خلال النتائج القبليّة والبعدية التحمل النفسي، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (116.333)، والانحراف المعياري (6.095) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (119.750) والانحراف المعياري (9.705)، أما نسبة التطور هي (64%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2.321) وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05)، ومما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي.

٣- ٢- الإرسال الساحق:-

٤- كانت النتائج القبليّة والبعدية لمهارة الإرسال الساحق إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (22.897)، والانحراف المعياري (2.350)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (18.994) والانحراف المعياري (1.764)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (5.446)، أما نسبة التطور هي (87%)، وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05) ومما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

الجدول (٤)
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

بُعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
5.119	109.250	6.999	114.583	درجة	التحمل النفسي
1.428	21.531	1.415	21.575	الزمن	دقة مهارة الإرسال الساحق

الجدول (٥)
يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدلالة الاحصائية
التحمل النفسي	درجة	5.333	7.889	2.342	1.796	60%	غير دال
دقة مهارة الإرسال الساحق	الزمن	0.044	0.475	0.322		34%	غير دال

(ت) الجدولية (1.796) ، مستوى الدلالة (0.05) ، درجة الحرية = 11 من خلال

ومن اجل توضيح هذه النتائج وتجسيدها بشكل بياني عرض هذا الشكل الذي يوضح الأوساط لحسابية القبليّة والبعدية للتحمل النفسي واداء مهارة الإرسال الساحق لكرة الطائرة وللمجموعة الضابطة. ومن خلال اطلعنا على الجدول (٤) و(٥) يتبين ويتضح بان هنالك فروقا دالة احصائياً بين الاختبارات القبليّة والبعدية بالتحمل النفسي واداء مهارة الإرسال الساحق لكرة الطائرة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وكالاتي :-

١- التحمل النفسي

من خلال النتائج القبليّة والبعدية التحمل النفسي، للمجموعة الضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (114.583)، والانحراف المعياري (6.999)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (109.250) والانحراف المعياري

(5.119)، أما نسبة التطور هي (60%) ، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2.342)، وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05)، ومما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

٢- الارسال الساحق:-

كانت النتائج القبلية والبعديّة لمهارة الارسال الساحق للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (21.575)، والانحراف المعياري (1.415)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (21.531) والانحراف المعياري (1.428)، أما نسبة التطور هي (34%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (0.322) وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05) ومما يدل على عدم وجود فروق معنوي ما بين الاختبارين.

٤-٢ مناقشة النتائج

من خلال الجداول (٢) و(٣) و(٤) و(٥) أظهرت النتائج إلى تطور المجموعتين التجريبية والضابطة في قابلية الرياضي على التحمل النفسي ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن الاهتمام بتطبيق اختبار التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في تعزيز دوافع اللاعب وزيادة ثقته بنفسه والاستعداد لتحقيق الانجاز. وهذا ما أشار إليه (كامل طه لويس، ١٩٨١) إلى "إن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل. فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على الدوافع. إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة كما أن التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة. (انويا، ١٣٣، ١٩٩٨)

وأن التحمل النفسي يمكن أن " ينمو ويتحقق عندما يتعلم اللاعب كيفية التعامل مع الانفعال السلبي فضلاً عن الانفعال الايجابي وأن يستجيب الى المواقف غير المسرة بالطريقة التي تقابل بالرضا والاستحسان من المجتمع وتشبع حاجاته في الوقت نفسه ، وأن يكون قادراً على القيام بتلك الاستجابة دون مساعدة الآخرين. (انويا ، ٦٦ ، ١٩٩٨)

وفيما يخص مهارات الارسال الساحق بكرة الطائرة قيد البحث بالنسبة إلى المجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك إلى انه التدريب والتكرار المستمر للمهارة أدى إلى تطورها ، لذلك فإن هذه المهارة " تتطور من خلال عملية التدريب المستمر. (محسسي، ١٢، ١٩٩٧)

إذ أن لكل مهارة عند تعلمها يصبح لها برنامج حركي مخزون في الدماغ وكلما تكرر الأداء يتشذب تدريجياً حتى يصل إلى الأداء المقبول مع مراعاة التغذية الراجعة

لتطابق البرنامج الحركي المخزون في الدماغ مع الحركة المؤداة وهذا ما يؤكد (شاكر، ١٢١، ٢٠١٤).

أما تطور المجموعة التجريبية فيعزو الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحث كان له الأثر في تطويرها لدى عينة البحث. كما أن المهارة قيد البحث تعد من المهارة المهمة الواجب أن يتقنها لاعب كرة الطائرة وخاصة في المرحلة الثانية لكونها من المراحل الأولى في التعلم، إذ إن إتقان أداء هذه المهارة في هذه المرحلة ووصولها إلى مرحلة الآلية تساهم في تطوير الأداء لديه وتساعد على الاقتصاد بالجهد في التركيز على تطويرها فقط بل يساعد المدرب على التوجه في تعليمهم الجوانب الخطئية الخاصة بالفريق.

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- المنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على أداء المهارات البدنية قيد الدراسة .
- ٢- إن استخدام التمرينات المختارة ضمن البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير التحمل النفسي وأداء مهارة الأرسال الساحق بكرة الطائرة للمجموعة التجريبية.
- ٣- ظهرت علاقة ارتباط دالة معنوية بين تطور مستوى التحمل النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية وبين أداء مهارة الأرسال الساحق بكرة الطائرة.

٢-٥ التوصيات

- وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يضع التوصيات الآتية :-
- ١- ضرورة استعمال البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث في تطوير التحمل النفسي على فئات عمرية أخرى.
 - ٢- التأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير التحمل النفسي في تحسين أداء المهارات الأساسية بكرة القدم لديهم.
 - ٣- تدعيم الثقة والإرادة لدى اللاعبين أنفسهم من أجل تحقيق أهدافهم .
 - ٤- أهمية قيام باحثين آخرين بدراسة تتضمن التحمل النفسي وعلاقتها بأداء مهارة الأرسال الساحق بكرة الطائرة الأخرى لفئات مختلفة من الطلاب ولمختلف جامعات القطر.

المصادر العربية والانكليزية

- بلوم بتيامين واخزون ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة ، محمد أمين المفتي واخزون ، دار ماكرو هين ، القاهرة.
- تيرس عود يشو انويا؛ دليل الأعداد النفسي في رياضة المستويات العليا: (بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ١٩٩٨).
- ذوقان عبيدات(وآخرون) ؛ البحث العلمي مفهومه وأدائه وأساليبه: (عمان ، دار الفكر ، ط١ ، ٢٠٠٤)
- ربحي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم ؛مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق ط١ : (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠)
- كامل عبود حسين العزاوي؛ بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، ٢٠٠٤)
- مرتضى محسني ؛محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، ١٩٩٧ .
- نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور الحركي والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، ط٢ (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، ٢٠١٤) .
- نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح فتحي ؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد (ب.م)، ٢٠٠٤)

* Borne L-E. Ekstrand .B.R; *Psychology its principle and Meaning_*: (New York, 2end ed, 1976).

* Kobasa S.; Stressful life, Event personality and Health, an Inquiry to Hardines :(*_Journal of personality and social Psychology*, vol (37), No. (1), 1979).

The Official FIVB Magazine for Volleyball Coaches. The Coach, No. 2, June,2000.

