

فعالية استخدام بعض المهارات النفسية للإرتقاء بدقة مهارتى الإرسال والضرب الهجومي فى الكرة الطائرة

* د/ أحمد طلعت أحمد أبوزيد

** د/ مصطفى محمد أمين الأشقر

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول بالناشئ إلى المستوى العالى والأداء المتكامل فى جميع الجوانب البدنية، والفنية، والعقلية، والنفسية؛ حيث إن ارتفاع المستوى فى لعبة الكرة الطائرة لأغلب فرق العلم يعكس بوضوح حتمية الاتجاه للأساليب الراقية خلال عملية التدريب.

وقد تزايد فى السنوات الأخيرة استخدام برامج تدريب المهارات النفسية Psychological Skills Training Program مع الرياضيين مع اختلاف مستوياتهم ونوع النشاط الرياضى والمرحلة السنية، وفى هذا المعنى يشير "راينر مارتينز" **Rainer Martens** (١٩٨٦م)، أن برنامج تدريب المهارات النفسية يعد جزءاً رئيسياً وهاماً لبرنامج التدريب الرياضى، ويضيف ضرورة أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازى مع برنامج التدريب البدنى والمهارى والخطى، ويقترح أن يتضمن البرنامج المهارات النفسية التالية (الاسترخاء، التصور العقلى، إدارة الضغوط، تركيز الانتباه، وبناء الأهداف). (٢٧ : ٧٠)

* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة.

** مدرس بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة.

ويشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) نقلاً عن "أورليك Orlick" إلى أهمية التكامل بين تدريب المهارات النفسية والتدريب اليومي والفنى كما يرى أن هذه المهارات لها ارتباط وثيق بالتفوق فى الرياضة، هذا ولقد أصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية تسير جنباً إلى جنب مع تدريب المهارات الحركية وتنمية القدرات البدنية. (٧ : ٣٣)

ويتفق كل من "محمد العربى شمعون" (٢٠٠١م)، و"محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م)، و"أسامة كامل راتب" (٢٠٠٤م)، على أن التدريب على المهارات النفسية الأساسية (كالاسترخاء، والتصور العقلى، ومهارات الانتباه) يعمل على إمداد اللاعب بالطرق المناسبة التى تسهم فى التحكم فى الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل من الأداء، فتنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية، وأن يوجد ارتباط بين المهارات النفسية وبعضها البعض؛ حيث إن تطوير إحدى هذه المهارات يساهم بطريقة فعالة فى تطوير المهارات العقلية الأخرى. (١٥ : ٣٢)، (١٧ : ١٩٥)، (٨ : ٩٥)

ويرى "بلوميستين وآخرون" Blumensteien et.al (٢٠٠٧م)، أن الاسترخاء فى مستواه المناسب يعتبر الخطوة التأسيسية للمهارات النفسية الأساسية، وبالتالي ينبغى تعلمه فى البداية، وكان وما زال ينصح به لتقليل المستويات المفرطة من الإجهاد والإثارة والقلق والضغوط التى من الممكن أن يكون لها تأثير سلبى على مستوى أداء المهارات الرياضية، وأثبتت الدراسات أن الاسترخاء فى كثير من الأحيان يجعل الجسم والعقل يتواصلون معاً بشكل فعال؛ حيث يدرّب العقل على الاستماع لإشارات باقى الجسد، ويستند الاسترخاء على أنه ضد التوتر فهما لا يحدثان فى وقت واحد فكلما تمكن المؤدى الرياضى من مهارة الاسترخاء كلما تمكن من التحكم فى كمية التوتر وحافظ على القدر المرغوب منها فى كل مجموعة من المجموعات العضلية فى

الجسم، كما أنه إذا تمكن الرياضي من تعلم نمط التفكير الخاص به يكون له فرصة للتحكم فى المواقف وعدم تحكم المواقف فيه، فيزيد من القدرة على التفكير الإيجابي أثناء تعلم وأداء المهارات الحركية والتحكم فى الأفكار السلبية واكتساب الجوانب الخطئية. (٢٥ : ١٠٧)

ويشير "بلوميستين وآخرون" **Blumenstein et al.** (٢٠٠٧م)، أن التصور العقلى هو القدرة على خلق أو إعادة خلق تجربة فى العقل واستخدام أو الاستفادة من جميع الحواس ومعظم الرياضيين القادرون على التصور العقلى يكونون أكثر هيمنة على زيادة مستوى المهارات البدنية والمهارية، فالتصور العقلى يكون أكثر فعالية عندما يكون الرياضى قد أتقن مهارة الاسترخاء، وهو مهارة وأسلوب متميز لأن الرياضى يمكن أن يؤديها فى أى مكان تقريباً. (٢٥ : ١١٠)

ويتفق "بارثولومو وآخرون" **Bartholomew et al.** (٢٠١١م)، أن تدريبات التصور العقلى تساعد على رفع مستوى الأداء البدنى والمهارى مما يساعد على الحد من الإصابات وسرعة الإستشفاء منها حالة حدوثها، كما تحد من الحالات الانفعالية ذات التأثير السلبى مثلاً للضغوط النفسية والقلق والإكتئاب واضطرابات الدوافع ومنها دوافع التعلم الحركى. (٢٣ : ٧٦)

ويضيف "محمد العربى شمعون" (١٩٩٩م) إلى أن الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد فى أى لون من ألوان النشاط الرياضى فلانتباه أهمية خاصة فى المساهمة فى الوصول إلى الأداء الأمثل، ولذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسة فى الأداء الضعيف الذى يؤثر بطريقة مباشرة فى عدم تحقيق الفوز والإقتراب من الهزيمة. (١٤ : ٣٦٣)

ويشير "مايجويل كريسيبو، وداف ميلى" **Miguel Crespo and Dave Miley** (٢٠٠٢م)، إلى أن التركيز من أهم المهارات النفسية؛ حيث أنه أثناء

الأداء يكون مجال انتباه اللاعب على البيئة المحيطة سواء الداخلية أو الخارجية، ويكون التركيز السيئ على الأشياء غير المرتبطة بالأداء، لذلك من الضروري أن يعرف اللاعب ما هي الأشياء التي يجب أن يركز عليها في كل موقف في المباراة، ومن جهة أخرى فإن التركيز هو مفتاح تحكم اللاعب في الجانب الانفعالي الخاص به فهو يساعده على توجيه أفكاره على الأساسيات المرتبطة بالأداء وتجعله بعيداً عن التفكير السلبي؛ حيث إن اللاعب إذا كان يفكر بشكل مختلف عما يلعب فإن ذلك سوف يؤدي إلى تدهور الأداء. (٢٨) : (١٠٩)

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي أخذت مكانتها في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية؛ حيث تعد لعبة المواقف المتغيرة فقد يتطلب ذلك أن يتأقلم اللاعبون بصورة مستمرة وسريعة مع المواقف المتغيرة في المباراة، وعلى هذا فقد طرأ تحديث لطرق وأساليب التدريب وإعداد اللاعبين من أجل الإرتقاء بالمستوى المهارى وصولاً لأعلى المستويات في المنافسات الرياضية.

ويشير كل من "عبد العاطي عبد الفتاح، خالد محمد زيادة، أحمد السيد الموافي" (٢٠٠٦م) إلى أن المهارات الفنية في الكرة الطائرة من العمليات الأساسية اللازمة للإرتقاء بالأداء المهارى للاعبين أثناء المباريات، ويعتمد هذا على إعداد اللاعبين من الناحية (البدنية، والمهارية، والخطية، والنفسية)، حتى يمكن الوصول إلى مستوى البطولة. (١١ : ٨٤)

وتعتبر مهارة الإرسال من أعلى مع الوثب من المهارات الهجومية ذات الأداء الفردي المنفصل، والتي من خلالها يستطيع الفريق المستحوذ عليه من إحراز نقطة مباشرة، أو عمل تصعيب في عملية استقبال المنافس للكرة المرسله، ويعد الإرسال الساحق (مع الوثب) من أحدث أنواع الإرسال التي ظهرت حتى الآن وقد لوحظ أن هذا النوع من الإرسال يصعب السيطرة أثناء

عملية الإستقبال، حيث زادت خطورته وأصبح لا يجابهه سوى خط دفاعى واحد وهو خط تشكيل الإستقبال. (٢ : ١٢٨)

كما تعد الضربات الهجومية (الضربات الساحقة) من المهارات الهجومية الفعالة لما لها من تأثير جوهري على نتائج المباريات؛ فهي تلعب دورًا هامًا فى الوصول لأعلى فاعلية باعتبارها الجزء النهائى من الخطط الهجومية والوسيلة الرئيسية لإحراز النقاط. (١٩ : ٢)

هذا؛ وتعتبر مهارة الضرب الهجومى من المهارات الهجومية التى عن طريقها هو محاوله التغلب على مهارة حائط الصد وهو الوسيلة الأولى فى إحراز النقاط والإستحواذ على الإرسال، وخاصة إذا توافر فى الفريق ما يسمى بالهجوم المكثف كما تضيف هذه المهارة ناحية جمالية للأداء وتعتبر محصلة ونهاية الهجوم. (٢ : ٢١٦)

ويضيف "أحمد السيد الموفى" (٢٠٠٤م) أنه نتيجة للتعديلات القانونية المستمرة لرياضة الكرة الطائرة وخاصة المتعلقة بنظام الفوز بنقطة أو الفوز بالشوط أو الفوز بالمباراة والعديد من التعديلات الأخرى التى أكسبت رياضة الكرة الطائرة السرعة فى الأداء؛ الأمر الذى يتطلب من المدرب ضرورة اكساب لاعبيه الإتقان والدقة والتحكم فى الأداء المهارى، وهذا يعكس مدى أهمية إتقان جميع اللاعبين مختلف النواحي (البدنية، والمهارية، والخططية، والنفسية) وتحركات الملعب وغيرها من المواقف المختلفة طبقا لما يحدث بالمباريات. (٣ : ٣٤)

لذا؛ يرى الباحثان أن مهارتى (الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومى) فى لعبة الكرة الطائرة لهما دورًا هامًا وإيجابيًا فى التأثير على نتيجة المباراة لما لها من تأثير نفسى على الفريق المنافس نتيجة لقوة هجوم الفريق التى يتميز بهذه المهارة؛ حيث أنهما من أهم المهارات الأساسية الهجومية والتى

لها نسبة عالية من المساهمة فى إحراز نقطة مباشرة والإستحواذ على الإرسال مرة أخرى أو الفوز بالمبارة، وذلك عند مقارنتهم مع باقى المهارات الأخرى.

ويشير "أزيمخانى وآخرون" **Azimkhani et.al** (٢٠١٣م) أن العلاقة بين تدريب المهارات النفسية وتطور الأداء المهارى للاعبى المستويات العليا وتحسين مستوى أدائهم فى المنافسة الرياضية قد باتت واضحة وقوية، ولكننا ما زلنا فى احتياج لمزيد من التوضيح لطبيعة تأثير تدريبات المهارات النفسية على تعلم المهارات الحركية الجديدة وبخاصة للناشئين. (٢٢ : ١٨٠)

وبناءً على ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من دراسة **عبد المحسن زكريا أحمد** (٢٠٠٣م) (١٢)، **مادوسودان وراجيندر** **Madhusdhan R, & Rajenser S** (٢٠٠٣) (٢٦)، **مسعد رشاد مصطفى العيوطى** (٢٠٠٤) (٢٠)، **نيفين فاروق محمود هريدى** (٢٠٠٦م) (٢١)، **ثيلويل وآخرون** **Thelwell, Richard, Greelees, Lain, Weston** (٢٠٠٦) (٣٠)، **راندا شوقى سيد حسن** (٢٠٠٧م) (١٠)، **بسيكتاس وآخرون et.al.Besiktas** (٢٠١٣م) (٢٤)، **أحمد سعد محمد ذكى** (٢٠١٥م) (٤)، والتي أجمعت على أهمية وفعالية المهارات النفسية المدعمة بالأداء العملى فى تحسين مستوى الأداء المهارى فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

لذا قام الباحثان بهذه الدراسة التى قد تفيد العاملين فى مجال تدريب الكرة الطائرة لإمدادهم ببرنامج للمهارات النفسية للإرتقاء بدقة مهارتى الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومى المبنى على أسس علمية مما قد يساهم فى تطور هذه المهارات؛ حيث يؤكد المتخصصون وبعض الدراسات أن الحاجة لمثل هذه الدراسة العلمية أصبحت ضرورية لتوجيه نظر القائمين على تدريب لاعبي الكرة الطائرة وخاصة الناشئين إلى التركيز على استخدام قدراتهم العقلية والنفسية بجانب قدراتهم البدنية والمهارية والخططية أثناء عملتى التدريب والمنافسة الرياضية.

ومن أجل ذلك كان التفكير جديدًا فى تصميم برنامج للمهارات النفسية متمثلاً فى (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه)؛ بما قد يكفل المساهمة فى الإرتقاء بدقة مهارتى الإرسال من أعلى مع الوثب والضرب الهجومى فى الكرة الطائرة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فعالية استخدام بعض المهارات النفسية للإرتقاء بدقة مهارتى الإرسال من أعلى مع الوثب والضرب الهجومى فى الكرة الطائرة.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الإنتباه) لصالح القياس البعدى.

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى دقة أداء مهارتى الإرسال من أعلى مع الوثب والضرب الهجومى لناشئى الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى.

- توجد فروق فى نسبة التحسن للمتغيرات النفسية والمهارية بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث:

- تدريب المهارات النفسية: Psychological Skills Training

هى العملية التى يتم فى غضوننا تعليم وتدريب المهارات النفسية فى إطار عملية التدريب العقلى، والذى يقصد به التطبيق المنهجى المنظم للأساليب العلمية النفسية للإرتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضى.

(١٧ : ١٩٢، ١٩٣)

- الاسترخاء: Relaxation

مهارة نفسية تسهم فى إعداد اللاعب ومساعدته فى التصدى لمواجهة الضغوط كما يمكن الإستفادة منها فى الوصول بالرياضى إلى أعلى مستويات الشعور بالراحة النفسية أثناء عمليات التعلم والتدريب على المهارات الحركية الرياضية. (١ : ٣٠٤)

- التصور العقلى: **Mental Imagery**

إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو إستراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليًا. (١٥ : ٢١٠)

- تركيز الانتباه: **Concentration**

هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. (١٥ : ٢٦٥)

يعرفه "ناش، سولين" **Nach, Solin** (١٩٩٥م)، بأنه: القدرة على عزل المشتتات الموجود بالبيئة الخاصة بالنشاط الرياضى والمشتتات الخاصة بالرياضى نفسه مثل التفكير السلبي وعدم الراحة البدنية. (٢٩ : ١٢)

- الدقة: **Accuracy**

هى قدرة اللاعب على التحكم فى حركاته الإرادية نحو هدف معين. (١٦ : ٤٤٩)

- الإرسال من أعلى مع الوثب: **Over Side Service***

هو الأداء لوضع الكرة فى اللعب بواسطة اللاعب الخلفى الأيمن المتواجد فى منطقة الإرسال ويضرب الكرة بيد واحدة (مفتوحة أو مضمومة) أو بأى جزء من الذراع لبدء اللعب خلال ثمانى ثوانى من إشارة أو صافرة الحكم الأول لبدء الإرسال.

- الضرب الهجومي: **Spiking Skill**

* تعريف إجرائى.

هو قدرة اللاعب على توجيه الكرة بدقة إلى ملعب المنافس وذلك عن طريق ضربها بقوة من فوق الشبكة سواء من المنطقة الأمامية أو الخلفية بغرض إحراز نقطة مباشرة والإستحواذ على الإرسال. (١٣ : ١١٢)

الدراسات المرجعية:

قام الباحثان بإجراء مسح للدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث بهدف التعرف على أدوات البحث والإجراءات المنهجية التي تم استخدامها وكذلك أهم النتائج والتوصيات للإستفادة منها فى هذا البحث ونظرًا لاختلاف توقيت إجراء هذه الدراسات والأبحاث لذا فسوف يقوم الباحث بعرضها من خلال الترتيب التنازلى تبعًا للتاريخ الخاص بكل دراسة بحثية على حدة وفيما يلي يتم عرض هذه الدراسات:

١- دراسة "عبد المحسن زكريا أحمد" (٢٠٠٣م) "فعالية بعض المهارات النفسية فى الإرتقاء بالأداء المهارى والخططى للاعبى كرة القدم (دراسة تجريبية)". وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية استخدام بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه) فى الارتقاء بالأداء المهارى والخططى للاعبى كرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبى على عينة قوامها (٣٠) لاعبًا فى كرة القدم تحت (١٥) سنة من لاعبى فريق نادى الجيش واستخدم الباحث (مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، استمارة تقييم المستوى المهارى والخططى فى كرة القدم). ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة برنامج المهارات النفسية ذات فاعلية فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى والخططى فى كرة القدم، وكذلك ارتقاء مستوى المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه). (١٢)

٢- دراسة "مادوسودان وراجيندر" Madhusdhan R, & Rajenser S (٢٠٠٣م) "تأثير الممارسة العقلية على تعليم المهارات الحركية فى الكرة الطائرة". وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج الممارسة العقلية على تعليم مهارات الإرسال والإستقبال والإعداد فى الكرة الطائرة. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على عينة قوامها (٣٠) لاعب كرة طائرة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منهما (١٥) لاعب؛ ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (اختبارات بدنية، اختبار AAPHER لمهارات الكرة الطائرة قيد البحث، اختبارات عقلية، برنامج الممارسة العقلية)، وتم تطبيق البرنامج المقترح للممارسة العقلية لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣٠) دقيقة فى الوحدة. ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة برنامج الممارسة العقلية ذو تأثير فعال فى تحسن أداء وتعليم المهارات الحركية المختارة فى الكرة الطائرة. (٢٦)

٣- دراسة "مسعد رشاد مصطفى العيوطى" (٢٠٠٤م) "تأثير برنامج للتصور العقلى لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة". وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلى على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق وبعض الجوانب العقلية للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعب تحت (١٧) سنة و(١٥) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منهما (١٠) لاعبين، واستخدم الباحث (بطاقة مستويات التوتر، مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى، اختبار المهارات النفسية، اختبار دقة الضرب الساحق، البرنامج المقترح للتصور العقلى). ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة أن برنامج التصور العقلى ذو

فاعلية فى تحسن مستوى أداء مهارة الضرب الساحق وبعض الجوانب العقلية للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة. (٢٠)

٤- دراسة "تيفين فاروق محمود هريدى" (٢٠٠٦م) "برنامج تعليمى باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالأسكندرية" وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج التعليمى باستخدام التدريب العقلى لمهارة الإرسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة، فى تنمية المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء- التصور العقلى، تركيز الانتباه؛ بناء الأهداف)، وتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبيى ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد اشتملت عينة البحث على (٣٦) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم للعام الجامعى (٢٠٠٤م/٢٠٠٥م)، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية (١٨) طالبة وضابطة (١٨) طالبة، واستخدمت الباحثة اختبارات المهارات العقلية الأساسية، واختبار الأداء الحركى للإرسال، و استمارة تقييم مستوى الأداء. ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة فاعلية البرنامج التعليمى المقترح باستخدام التدريب العقلى فى تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى. (٢١)

٥- دراسة "ثيلويل وآخرون" **Thelwell, Richard, Greeles, Lain, Weston** (٢٠٠٦م) "استخدام تدريب المهارات النفسية لتطوير مستوى الأداء للاعبى خط الوسط فى كرة القدم". وهدفت الدراسة إلى التعرف على استخدام تدريب المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلى، الحديث الذاتى) ومعرفة مدى تأثير على تطوير مستوى الأداء فى كرة القدم. واستخدم الباحثون المنهج التجريبيى وذلك لمناسبته مع طبيعة

وأهداف وإجراءات البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مكونة من (٥) لاعبين. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة فاعلية البرنامج المقترح فى الإرتقاء بمستوى أداء لاعبي خط الوسط فى كرة القدم.(٣٠)

٦- دراسة "راندا شوقى سيد حسن" (٢٠٠٧م) "تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على دقة أداء المهارات الهجومية لدى ناشئات الهوكى تحت ١٨ سنة. وهدفت إلى التعرف على تأثير تطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه) على دقة أداء المهارات الهجومية لدى ناشئات الهوكى تحت ١٨ سنة. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) ناشئة هوكى تحت (١٨) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) ناشئة، واستخدمت الباحثة (مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، البرنامج المقترح للمهارات النفسية). ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة برنامج المهارات النفسية ذات فاعلية فى الإرتقاء بدقة أداء المهارات الهجومية لدى ناشئات الهوكى تحت ١٨ سنة، وكذلك ارتقاء مستوى المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه) لصالح أفراد المجموعة التجريبية.(١٠)

٧- دراسة "بسيكتاس وآخرون" et.al.Besiktas (٢٠١٣م) "تنفيذ وقياس تأثير برنامج للتصور العقلى على الرياضيين" وهدفت الدراسة إلى قياس تأثير برنامج للتصور العقلى على عدد (١٢٠) من الرياضيين اللذين لم يسبق لهم أداء أى تدريب عقلى من قبل. واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وتراوحت أعمارهم من (١٨ إلى ٢٥) عام، من رياضات مختلفة (كراليد، كرة السلة، الكرة

الطائرة، كرة القدم، الجودو، الغوص، رفع الأثقال، المبارزة، التزلج، التنس، السباحة)، تم قياس القدرة على التصور العقلي قبل التعرض لبرنامج التصور العقلي مع بعض الأداءات البدنية ثم تم قياس القدرة على التصور العقلي عقب البرنامج. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن غالبية عينة الدراسة كانت قدرتهم على التصور العقلي منخفضة جداً قبل البرنامج، وبعد تعرضهم للبرنامج بشكل منتظم لوحظ تحسن مهارات التصور العقلي للرياضيين، مما يثبت أن ممارسة تدريبات التصور العقلي بانتظام تؤدي إلى تحسن ملحوظ في مهارات التصور العقلي. (٢٤)

٨- دراسة "أحمد سعد محمد نكي" (٢٠١٥م) "تأثير برنامج للمهارات النفسية على مواجهة الضغوط النفسية لرميات الجزاء للناشئين في كرة اليد" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للمهارات النفسية على مواجهة الضغوط النفسية لرميات الجزاء للناشئين في كرة اليد. واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة اليد بنادي الشباب السعودي تحت (١٧) سنة وبلغ عددهم (١٨) ناشئاً، واستخدم الباحث (اختبار الذكاء المصور، بطاقة مستويات التوتر العضلي، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، البرنامج المقترح للمهارات النفسية). ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن برنامج المهارات النفسية يلعب دوراً مهماً وحيوياً في تنمية المهارات النفسية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، والثقة بالنفس، إدارة الضغوط النفسية) وتحسين المستوى المهاري لرمية الجزاء للناشئين في كرة اليد. (٤)

التعليق على الدراسات المرتبطة:

يتضح من عرض الدراسات المرتبطة أنها أجريت في الفترة من (٢٠٠٣م) إلى (٢٠١٣م) مما يوضح مدى حداثة إجراءاتها، واستخدمت الدراسات جميعها

المنهج التجريبي، واستهدفت التعرف على تأثير برامج التدريب الذهني على تنمية المهارات النفسية ومستوى الأداء الحركي، وجميع العينات تخص اللاعبين من (الذكور، والإناث) على اختلاف أعمارهم السنوية في الأنشطة الرياضية المتنوعة، وتراوحت أعدادها ما بين (٥) إلى (١٢٠) لاعب، كما تراوحت فترة تطبيق البرامج المقترحة للتدريب الذهني والمهارات النفسية من (١٠) إلى (١٢) أسبوع.

مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

يرى الباحثان أن هذه الدراسات في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذه الدراسة من حيث صياغة أهداف وفروض البحث، التوصل لأهم المهارات النفسية، تحديد أهداف ومحتوى برنامج المهارات النفسية، والمدة الزمنية لتطبيق البرنامج، وعدد الوحدات التدريبية، وزمن كل وحدة، وتحديد مكان إجراء التجربة، طرق قياس الاختبارات البدنية والمهارية والعقلية، تحديد المعالجات الإحصائية، والإسترشاد بنتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدام الباحثان المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي البعدي لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئي الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة بنادي الحوار الرياضي بالمنصورة بمحافظة الدقهلية؛ حيث بلغ عددهم (٢٨) ناشئاً.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة بنادى الحوار بالمنصورة بمحافظة الدقهلية، وبلغ قوامها (١٥) ناشئاً.

جدول (١)
توصيف عينة البحث

اللاعبين المستبعدين	عينة البحث الإستطلاعية	عينة البحث الأساسية	المجتمع الكلى
(٣)	(١٠)	(١٥)	(٢٨)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث الأساسية فى المتغيرات الأولية:

تم توصيف عينة البحث الأساسية فى مجموعة من المتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبى، مستوى الذكاء).

جدول (٢)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى المتغيرات الأساسية (ن=١٥)

معامل الالتواء	الانحراف المعيارى	الوسيط	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	المتغيرات القياس الأساسية
١.٦٧-	٠.٤١	١٧	١٦.٨٠	سنة	السن
٠.٠٩	٥.٦٠	١٨٢	١٨١.٧٧	سم	الطول
٠.٠٨-	١١.٦٨	٨١	٨٠.٤٩	كجم	الوزن
٠.٦٣	٠.٧٢	٤	٣.٦٧	سنة	العمر التدريبى
٠.٤٦	٥.٢٢	٣٤	٣٤.٢٧	درجة	الذكاء

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (± 3) مما يؤكد على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية، وهذا يدل على أن عينة البحث متجانسة فى هذه المتغيرات.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية فى المتغيرات (البدنية، المهارية، النفسية) (ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس		وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	المتغيرات	وحدة القياس					
المتغيرات البدنية	الوثب العمودى من الجرى للهجوم	سم	٥٣.٤٣	٥٣	٧.٠٤	٠.٥٤	
	رمى كرة تنس لأبعد مسافة من الحركة	متر	١١.٥٩	١١.٧٨	١.٧٤	٠.٠٦-	
	ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح	سم	٤١.٦٠	٤٤	٦.٨٢	٠.٣٢-	
	العدو (٩-٣-٦-٣)	زمن	٩.٣٧	٩.٤٤	٠.٦٨	٠.١٨	
	رمى واستقبال الكرات	عدد	١٤.٥٣	١٥	٢.٧٢	٠.٣٩-	
المتغيرات المهارية	دقة الإرسال من أعلى مع الوثب	درجة	١٩.٢٠	١٨	٢.٢٤	٠.٢٠	
	دقة القطرى	درجة	٣٨.٧٣	٣٨	٢.٩٩	٠.٨٠	
	الضرب	درجة	٣٤.٨٧	٣٤	٢.٤٧	١.٠٢	
	الهجومى	درجة	٧٣.٦٠	٧٢	٥.٣٠	٠.٨٦	
المتغيرات النفسية	الانتباه	درجة	٨.٠٧	٨	١.٦٧	٠.٥٢	
	التوتر العضلى	التوتر العضلى للرأس	درجة	١٤.٨٠	١٥	١.٩٧	٠.٣٣-
		التوتر العضلى للذراعين	درجة	٢١.٠٧	٢٠	٣.٢٠	٠.٦٠
		التوتر العضلى للجذع	درجة	١٨.٧٣	١٨	٢.٩٦	٠.٠٩
		التوتر العضلى للرجلين	درجة	١٦.١٣	١٧	٢.٥٩	٠.١٧-
		التوتر العام	درجة	٧٠.٧٣	٧٠	٩.٧٤	٠.٠٨
	التصور العقلى	التصور البصرى	درجة	١٢.٦٧	١٣	٢.٥٥	٠.٠٨-
		التصور السمعى	درجة	١٠.٥٣	١١	١.٦٨	٠.٧-
		التصور الحس حركى	درجة	١٢.٣٣	١٢	٢.٠٢	٠.٤٩
		التصور الانفعالى	درجة	١١.٤٠	١١	١.٩٩	٠.٢٧-
		التحكم فى الصورة	درجة	٩.٧٣	١٠	١.٤٩	٠.٦٨-

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء انحصرت ما بين ± 3 مما يؤكد على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات (البدنية، المهارية، النفسية).

وسائل وأدوات جمع البيانات:

تم تحديد الوسائل والأدوات التي تتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة وتمثلت في الآتي:

- أدوات خاصة بتجانس العينة.
- أدوات خاصة بالقياسات القبلية والبعدية للمتغيرات (البدنية، المهارية، والنفسية) قيد البحث.

- الأدوات الخاصة بتجانس العينة:

ولتجانس العينة استخدم الباحثان الأدوات التالية:

- رستميتير Rest meter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب (سم).
- الميزان الطبى لقياس الوزن لأقرب (جرام).
- اختبار الذكاء المصور (أحمد ذكى صالح) (١٩٧٨) مرفق (٣).
- الاختبارات البدنية: مرفق (١).

تم تحديد الاختبارات البدنية المرتبطة بدقة مهارتى (الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومي) من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة (٥)، (٦)، (٩)، (١٨)؛ حيث تمثلت في الاختبارات التالية:

- اختبار (الوثب العمودى من الجرى للهجوم). (٩ : ٨١)
- اختبار (رمى كرة تنس لأبعد مسافة من الحركة). (٦ : ٧١)
- اختبار (ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح). (٩ : ١٥٠)
- اختبار (العدو (٩ - ٣ - ٦ - ٣ - ٩) مع تغيير الإتجاه). (٦ : ٧٥)
- اختبار (رمى واستقبال الكرات). (٥ : ١٣٦)

الاختبارات المهارية: مرفق (٢).

تم تحديد الاختبارات المهارية المرتبطة بدقة (الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومى) من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة (٢)، (٨)، (٢٠)، (٢١)؛ حيث تمثلت فى الاختبارات التالية:

- اختبار ايفر AAPHER لقياس دقة الإرسال. (١٨ : ١٦٣-١٦٥)
- اختبار دقة الضرب الساحق القطرى والخطى. (١٨ : ٢٠٦، ٢٠٧)

الاختبارات النفسية:

تم تحديد الاختبارات المناسبة لقياس المهارات النفسية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة (٨)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (٢٠)، (٢١)؛ حيث تم التوصل إلى الاختبارات التالية:

- اختبار الذكاء المصور (١٩٧٨م) إعداد أحمد ذكى صالح مرفق (٣).
- بطاقة مستويات التوتر العضلى من إعداد ندفير (١٩٨٥م)، تعريب محمد العربى شمعون، ماجدة إسماعيل (١٩٩٦) مرفق (٤).
- (١٥ : ٢٧٨)
- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى من إعداد مارتينز (١٩٨٢م)، تعريب محمد العربى شمعون، ماجدة إسماعيل (١٩٩٦م) مرفق (٥). (١٥ : ٣٤٢-٣٥٠)
- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه إعداد دورثى هاريس (١٩٨٥م)، تعريب محمد العربى شمعون، ماجدة إسماعيل (١٩٩٦م) مرفق (٣).
- (١٥ : ٣٨٩، ٣٩١)

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

- صدق الاختبارات:

لإيجاد معامل الصدق إتمد الباحث على طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية إحداهما لاعبين تحت ١٧ سنة من ناشئى نادى الحوار الرياضى والمسجلين بالإتحاد المصرى للكرة الطائرة كمجموعة مميزة، وأخرى لاعبين تحت ١٧ سنة من ناشئى نادى ميت غمر الرياضى كمجموعة غير مميزة وكل مجموعة قوامها (١٠) لاعبين وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين لإيجاد صدق الاختبار.

جدول (٤)

معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية (ن=١ ن=٢ = ١٠)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	مجموعة غير المهيزة		المجموعة المهيزة		وحدة القياس	وحدة القياس المتغيرات	
		± ع	- س	± ع	- س			
٣.١٧	٧.٥٠-	٢.٠٧	٤٦.٦٠	٧.١٩	٥٤.١٠	سم	الوثب العمودى من الجرى للهجوم	
٣.٣٦	٢.٦٤-	١.٦١	٩.٢٤	١.٨٩	١١.٨٨	متر	رمى كرة تنس لأبعد مسافة من الحركة	
٣.٣٥	٨.٥٠-	١.٥٧	٣٢.٧٠	٧.٨٧	٤١.٢٠	سم	ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح	
٦.٧٣	١.٦٣	٠.٥٠	١٠.٩٧	٠.٥٧	٩.٣٤	زمن	العدو(٩-٦-٣-٣) مع تغيير الإتجاه	
٣.٦٥	٣.٤٠-	١.٨٧	١١.٢٠	٢.٢٧	١٤.٦٠	عدد	رمى واستقبال الكرات	
٦.٢٦	٥.٤٠-	١.٤٩	١٣.٧٠	٢.٢٨	١٩.١٠	درجة	دقة الإرسال من أعلى مع الوثب	
٥.٢٦	٨-	٣.٤٠	٣١.٣٠	٣.٤٠	٣٩.٣٠	درجة	القطرى	دقة
٦.٢٠	٨-	٢.٨٨	٢٧.١٠	٢.٨٨	٣٥.١٠	درجة	الخطى	الضرب
٥.٨٢	١٦-	٦.١٥	٥٨.٤٠	٦.١٥	٧٤.٤٠	درجة	إجمالى	الهجومى

تابع جدول (٤)

معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية (ن = ١ = ن = ٢ = ١٠)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	مجموعة غير المهيزة		المجموعة المهيزة		وحدة القياس	وحدة القياس المتغيرات	
		± ع	- س	± ع	- س		درجة	
٤.٩٩	٦.٤٠-	٢.٩١	٢٨.٤٠	٢.٨٢	٣٤.٨٠	درجة	مستوى الذكاء	الذكاء
٢.٩٣	١.٨٠-	٠.٩٧	٦.٤٠	١.٦٩	٨.٢٠	درجة	تركيز الانتباه	الانتباه
٥.١٣	٤.٣٠	١.٦٠	١٨.٩٠	٢.١٢	١٤.٦٠	درجة	التوتر العضلي للرأس	التوتر العضلي
٣.٣٢	٤.٥٠	٢.٣١	٢٥.٧٠	٣.٦١	٢١.٢٠	درجة	التوتر العضلي للذراعين	
٦.٠٦	٦.٧٠	١.٤٨	٢٥.٢٠	٣.١٧	١٨.٥٠	درجة	التوتر العضلي للذراع	
٦.١٥	٦.٣٠	٢.٠٢	٢٢.١٠	٢.٥٣	١٥.٨٠	درجة	التوتر العضلي للرجلين	
٦.٢٨	٢١.٨٠	٢.٦٠	٩١.٩٠	١٠.٦٦	٧٠.١٠	درجة	التوتر العام	
٣.٠٢	٢.٩٠	١.٣٧	١٠.١٠	٢.٧١	١٣	درجة	التصور البصري	
٣.٢١	٢.١٠	٠.٨٤	٨.٦٠	١.٨٩	١٠.٧٠	درجة	التصور السمعي	
٣.٤٣	٢.٩٠	١.٣٢	٩.٢٠	٢.٣٣	١٢.١٠	درجة	التصور الحس حركي	
٣.٥٩	٢.٩٠	١.٠٧	٨.٦٠	٢.٣٢	١١.٥٠	درجة	التصور الانفعالي	
٣.٠٢	١.٩٠	١.١٤	٧.٨٠	١.٦٤	٩.٧٠	درجة	التحكم في الصورة	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة في القياسات البدنية والمهارية والنفسية؛ حيث أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

ثبات الاختبار:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات (البدنية، والمهارية، والنفسية) عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق سبعة أيام بين التطبيقين وذلك على عينة قوامها عشرة لاعبين من غير المشاركين فى عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٥)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية (ن = ١ = ٢ = ١٠)

قيمة (ر)	قيمة (ت)	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	وحدة القياس	المتغيرات	
		±	-	±	-				
٠.٨٥	٠.٦٢	٧.٦٨	٥٤.٩٠	٧.١٩	٥٤.١٠	سم	الوثب العمودى من الجرى للهجوم	المتغيرات البدنية	
٠.٩٩	١.٦٧	١.٨١	١١.٩٩	١.٨٩	١١.٨٨	متر	رمى كرة تنس لأبعد مسافة من الحركة		
٠.٩٨	٠.٤٥	٧.٥٦	٤١.٤٠	٧.٨٧	٤١.٢٠	سم	ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح		
٠.٩٠	١.٠٨	٠.٥٨	٩.٢٥	٠.٥٧	٩.٣٤	زمن	العدو (٩-٦-٣-٣) مع تغيير الإتجاه		
٠.٨٦	١.٣٤	٢.١٣	١٥.١٠	٢.٢٧	١٤.٦٠	عدد	رمى واستقبال الكرات		
٠.٩٧	١	١.٩١	١٨.٩٠	٢.٢٨	١٩.١٠	درجة	دقة الإرسال من أعلى مع الوثب	المتغيرات المهارية	
٠.٩٥	١.١٧	٢.٩٦	٣٨.٩٠	٣.٤٠	٣٩.٣٠	درجة	القطرى		دقة
٠.٩٦	٢.٢٥	٢.٦٧	٣٥.٧٠	٢.٨٨	٣٥.١٠	درجة	الخطى		الضرب
٠.٩٧	٠.٤١	٥.٣٠	٧٤.٦٠	٦.١٥	٧٤.٤٠	درجة	إجمالى		الهجومى

تابع جدول (٥)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية (ن = ١، ن = ٢ = ١٠)

قيمة (ر)	قيمة (ت)	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	وحدة القياس	
		س-	ع±	س-	ع±		المتغيرات	
٠.٨٥	١.٨٦	٣.١٩	٣٥.٨٠	٢.٨٢	٣٤.٨٠	درجة	مستوى الذكاء	الذكاء
٠.٨٣	١	١.٤٥	٧.٩٠	١.٦٩	٨.٢٠	درجة	تركيز الانتباه	الانتباه
٠.٩٩	١	٢.٠٠٢	١٤.٧٠	٢.١٢	١٤.٦٠	درجة	التوتر العضلي للرأس	التوتر العضلي
٠.٩٩	١.٥٠	٣.٧٥	٢١.٤٠	٣.٦١	٢١.٢٠	درجة	التوتر العضلي للذراعين	
٠.٩٩	١.٥٠	٣.٣٠	١٨.٧٠	٣.١٧	١٨.٥٠	درجة	التوتر العضلي للجذع	
٠.٩٨	١.٥٠	٢.٦٧	١٦	٢.٥٣	١٥.٨٠	درجة	التوتر العضلي للرجلين	
٠.٩٩	١.٤٦	١٠.٨٣	٧٠.٦٠	١٠.٦٦	٧٠.١٠	درجة	التوتر العام	
٠.٩٨	١.٥٠	٢.٦٢	١٣.٢٠	٢.٧١	١٣	درجة	التصور البصري	
٠.٩٧	١.٩٦	١.٧٨	١٠.٤٠	١.٨٩	١٠.٧٠	درجة	التصور السمعي	
٠.٩٦	١.٤١	٢.٢٢	١٢.٤٠	٢.٣٣	١٢.١٠	درجة	التصور الحس حركي	
٠.٩٤	٠.٨٠	٢.٠٠٢	١١.٣٠	٢.٣٢	١١.٥٠	درجة	التصور الانفعالي	
٠.٩٨	١.٥٠	١.٢٩	٩.٩٠	١.٦٤	٩.٧٠	درجة	التحكم في الصورة	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني، للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

برنامج المهارات النفسية:

خطوات بناء برنامج المهارات النفسية:

قام الباحثان بتصميم برنامج المهارات النفسية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة (٧)، (٨)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧) والدراسات

السابقة فى البرامج النفسية (١٠)، (١٢)، (٢٠)، (٢١)، (٢٤) حتى يتسنى للباحث وضع محتوى وأبعاد البرنامج المقترح فى الدراسة الحالية كما راعى الباحث أن تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية متبعًا فى ذلك ما يلى:

هدف البرنامج المقترح للمهارات النفسية:

يهدف برنامج المهارات النفسية إلى تحسين مستوى أداء مهارتى الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومى لناشئى الكرة الطائرة، وذلك من خلال تنمية بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه).

وحدات التدريب العقلى المقترحة:

أولاً: أهداف الوحدات:

- ١- تنمية بعض المهارات النفسية الأساسية (الاسترخاء العضلى والعقلى، التصور العقلى، الانتباه).
- ٢- تنمية المهارات النفسية الخاصة بمهارتى الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومى لناشئى الكرة الطائرة (الاسترخاء العضلى والعقلى، التصور العقلى متعدد الأبعاد، تركيز الانتباه).

ثانياً: التوزيع الزمنى لوحدات برنامج المهارات النفسية

من خلال المسح المرجعى للمراجع العلمية المتخصصة فى برامج المهارات النفسية والدراسات المرجعية (١٠)، (١٢)، (٢٠)، (٢١)، (٢٦)، تم تحديد عدد الوحدات والخطة الزمنية (الزمن الكلى للبرنامج، عدد مرات التدريب فى الأسبوع الواحد، تحديد زمن الوحدة التدريبية) كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (٦)

النسبة المئوية للتوزيع الزمنى لأبعاد برنامج المهارات النفسية المقترح

أبعاد البرنامج	عدد الوحدات	الزمن الكلي بالدقيقة	النسبة المئوية
الاسترخاء العضلي والعقلي	٣٦ وحدة	٦٣٦	٥٨.٨٨%
التصور العقلي	٢٤ وحدة	٢٩١	٢٦.٩٤%
تركيز الانتباه	١٢ وحدة	١٥٣	١٤.١٦%
المجموع	-	١٠٨٠	١٠٠%

مراحل وأبعاد وحدات برنامج المهارات النفسية المقترح:

تتأسس الوحدات النفسية على سبعة أبعاد رئيسية هي:

البعد الأول: الاسترخاء العضلي

الهدف من البعد:

- تدريب الناشئين للإحساس بالفرق بين التوتر العضلي والاسترخاء العضلي.
- تعميق الفهم الصحيح للاسترخاء على أنه غياب التوتر العضلي.
- مساعدة اللاعب في أن يصبح أقل توترًا وأكثر قدرة على الأداء بكفاءة.
- المدة الزمنية للبعد: أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيًا.
- زمن الوحدة: ٢٥ق استرخاء عضلي، ٥ق استيقاظ.

البعد الثاني: الاسترخاء العقلي

الهدف من البعد:

- التحكم في التنفس.
- اكساب اللاعب المزيد من المقدرة على الاسترخاء.
- تنمية القدرة على التحكم في التوتر والقلق.
- سهولة الأداء أثناء التدريب والمنافسات.
- المدة الزمنية للبعد: أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيًا.
- زمن الوحدة: ١٠ق استرخاء عضلي، ٥ق استرخاء عقلي، ٥ق استيقاظ.

البعد الثالث: استرخاء (عضلي/ عقلي)

- الهدف من البعد: التحكم فى عمل الجهاز العضلى وتخفيف تراكم الضغط والقلق.
- المدة الزمنية: أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة: ١٢.٣٠ق استرخاء عضلى، ١٢.٣٠ق استرخاء عقلى، ٥ق استيقاظ.

البعد الرابع: التصور العقلى الأساسى

الهدف من البعد:

- التحكم فى الإستجابات الإنفعالية.
- تنمية القدرة على استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل لمهارتى "الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومى".
- استخدام اللاعبين للتصور العقلى لمهارتى الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومى" بما يضمن أداء هذه المهارات بكفاءة.
- المدة الزمنية: أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة: ٦ق استرخاء عضلى، ٦ق استرخاء عقلى، ١٥ق تصور عقلى أساسى، ٣ق استيقاظ.

البعد الخامس: تصور عقلى متعدد الأبعاد

الهدف من البعد:

- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم فى الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء، وتنمية الشعور بالوعى الحسى.
- المدة الزمنية: أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة: ٥ق استرخاء عضلى، ٥ق استرخاء عقلى، ١٧ق تصور عقلى متعدد الأبعاد، ٣ق استيقاظ.

البعد السادس: الانتباه

- الهدف من البعد: زيادة الانتباه وعزل المثيرات والأفكار السلبية.

- المدة الزمنية: أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
 - زمن الوحدة: ٣٠ استرخاء عضلي، ٣٠ استرخاء عقلي، ٦٠ تصور عقلي، ١٥ إنقاء وتركيز الانتباه، ٣٠ استيقاظ.
- البعد السابع: تصور عقلي، تركيز الانتباه**

- الهدف: القدرة على تصور المهارات الحركية لمهارتي (الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومي)، بمستوى عالي من الأداء الحركي مع التركيز على الجوانب الدقيقة في الأداء.
- المدة الزمنية: أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة: ٣٠ استرخاء عضلي، ٣٠ استرخاء عقلي، ٣٠ و ١٠ تصور عقلي، ٣٠ و ١٠ تركيز الانتباه، ٣٠ استيقاظ.

إجراءات البحث:

الدراسات الإستطلاعية:

- قام الباحثان بإجراء دراسة إستطلاعية أولى في الفترة من ٢٣/٦/٢٠١٥م إلى ٢٥/٦/٢٠١٥م وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، بهدف:
- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة ومدى مناسبتها للمرحلة السنوية.
- تجريب وحدتين من وحدات برنامج المهارات النفسية.
- التعرف على الصعوبات التي قد تعترض الناشئين أثناء التطبيق.
- تحديد الزمن المناسب لتطبيق الاختبارات.
- تدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات.
- تحديد أحد قاعات المحاضرات لتطبيق الاختبارات النفسية.
- قام الباحثان بإجراء دراسة إستطلاعية ثانية في الفترة من ٢٨/٦/٢٠١٥م إلى ٥/٧/٢٠١٥م وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (البدينية،

المهارية، النفسية) (الصدق، الثبات) وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، بالإضافة إلى (١٠) ناشئين من خارج مجتمع البحث.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات على النحو التالي:

- المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه).
- قياس المتغيرات البدنية قيد البحث.
- قياس دقة أداء مهارتي الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومي لأفراد عينة البحث.

وتمت هذه القياسات في الفترة من ٢٠١٥/٧/٧م حتى ٢٠١٥/٧/٩م.

تطبيق برنامج المهارات النفسية: مرفق (٧)

تم تطبيق برنامج المهارات النفسية لمدة (١٢) أسبوعًا بواقع ثلاثة وحدات أسبوعيًا في الفترة من ٢٠١٥/٧/١٢م إلى ١٣ / ١٠ / ٢٠١٥م طبقًا لخطة إجراء البحث وتم أداء الوحدات التدريبية قبل التدريب البدني والمهارى للناشئين.

القياسات البعديّة:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعديّة لمجموعة البحث في:

- المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه).
- قياس دقة مهارتي الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومي لأفراد عينة البحث.

وذلك في الفترة من ١٥ / ١٠ / ٢٠١٥م إلى ١٨ / ١٠ / ٢٠١٥م مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي .
 - معامل الارتباط البسيط
 - الوسيط .
 - اختبار (ت) - الانحراف المعياري
 - معدل التغير - معامل الالتواء
 عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالمتغيرات النفسية:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المهارات النفسية (الاسترخاء العضلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه) (ن=١٥)

معدل التغير %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
			±ع	س	±ع	س		
٣٧.٣٦	١٩.٠٤	٥.٥٣	١.٣٩	٩.٢٧	١.٩٧	١٤.٨٠	درجة	التوتر العضلي للرأس
٣٣.٨٦	١٨.٩٦	٧.١٣	٢.٥٢	١٣.٩٣	٣.٢٠	٢١.٠٦	درجة	التوتر العضلي للذراعين
٤٠.٩٠	٢٨.٣٧	٧.٦٦	٣.٠٣	١١.٠٧	٢.٩٦	١٨.٧٣	درجة	التوتر العضلي للجذع
٣٦.٣٣	٢٨.٨٢	٥.٨٦	٢.٣٧	١٠.٢٧	٢.٥٩	١٦.١٣	درجة	التوتر العضلي للرجلين
٣٧.٠٤	٣٤.٣٢	٢٦.٢٠	٧.٩٦	٤٤.٥٣	٩.٧٤	٧٠.٧٣	درجة	التوتر العام
٣٨.٩١	١٩.٨٨	٤.٩٣-	٢.٣٢	١٧.٦٠	٢.٥٥	١٢.٦٧	درجة	التصور البصري
٥١.٢٨	١٨.٩٥	٥.٤٠-	١.٩٨	١٥.٩٣	١.٦٨	١٠.٥٣	درجة	التصور السمعي
٣٦.٢٥	٢٠.٧٥	٤.٤٧-	٢.١٤	١٦.٨٠	٢.٠٢	١٢.٣٣	درجة	التصور الحس حركي
٤٢.٧٢	٢٥.٣٦	٤.٨٧-	٢.١٩	١٦.٢٧	١.٩٩	١١.٤٠	درجة	التصور الانفعالي
٥٧.٥٥	٢٩.٤٤	٥.٦٠-	١.٤٥	١٥.٣٣	١.٤٩	٩.٧٣	درجة	التحكم في الصورة
٤١.٢٦	١٧.٨٤	٣.٣٣-	١.٧٦	١١.٤٠	١.٦٧	٨.٠٧	درجة	تركيز الانتباه

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٦ * = دال

يشير جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في التوتر العضلي (الرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين، التوتر العام) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) بين (١٨.٩٦، ٣٤.٣٢) وهي دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

كما تشير أيضًا نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين

القياسات القبلية والبعديّة لدى عينة البحث فى (التصور البصرى، التصور السمعى، التصور الحس حركى، التصور الانفعالى، التحكم فى الصورة) لصالح القياس البعدى؛ حيث تراوحت قيمة (ت) بين (١٨.٩٥، ٢٩.٤٤) وهى دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

كما تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى تركيز الانتباه لصالح القياس البعدى؛ حيث بلغت قيمة ت (١٧.٨٤) وهى دالة عند مستوى (٠.٠٥).

وتتفق هذه النتيجة وفقًا لما أشار إليه كل من "بلومستين وآخرون" **Blumensteien et.al** (٢٠٠٧م)، على أن الاسترخاء فى مستواه المناسب يعتبر الخطوة التأسيسية للمهارات العقلية الأساسية، وبالتالي ينبغى تعلمه فى البداية، وكان وما زال ينصح به لتقليل المستويات المفرطة من الإجهاد والإثارة والقلق والضغوط التى من الممكن أن يكون لها تأثير سلبى على مستوى أداء المهارات الرياضية؛ حيث يدرّب العقل على الاستماع لإشارات باقى الجسد، ويستند الاسترخاء على أنه ضد التوتر فهما لا يحدثان فى وقت واحد فكلما تمكن المؤدى الرياضى من مهارة الاسترخاء كلما تمكن من التحكم فى كمية التوتر وحافظ على القدر المرغوب منها فى كل مجموعة من المجموعات العضلية فى الجسم. (٢٥ : ١٠٧)

ويتفق ذلك أيضًا لما وضحه **محمد العربى شمعون** (٢٠٠١م)، من دور وأهمية التصور العقلى فى استبعاد التفكير السلبى وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابى وتحقيق الأهداف. (١٤ : ٢١٢)

ويشير "بلومستين وآخرون" **Blumensteien et.al** (٢٠٠٧م)، أن التصور العقلى هو القدرة على خلق أو إعادة خلق تجربة فى العقل واستخدام أو الاستفادة من جميع الحواس ومعظم الرياضيين القادرون على التصور

العقلى يكونون أكثر هيمنة على زيادة مستوى المهارات البدنية والمهارية، فالتصور العقلى يكون أكثر فعالية عندما يكون الرياضى قد أتقن مهارة الاسترخاء، وهو مهارة وأسلوب متميز لأن الرياضى يمكن أن يؤديها فى أى مكان تقريباً. (٢٥ : ١١٠)

ويؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م)، إلى أن الانتباه والتحكم فى تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء، وأن أهم الخصائص العقلية والنفسية للاعب الرياضى هى التحكم فى تركيز الانتباه. (٧ : ٣٦١)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "مسعد رشاد مصطفى العيوطى (٢٠٠٤) (٢٠)، نيفين فاروق محمود هريدى (٢٠٠٦م) (٢١)، (٣٠)، راندا شوقى سيد حسن (٢٠٠٧م) (١٠)، "بسيكتاس وآخرون" **et.al.Besiktas** (٢٠١٣م) (٢٤)، أحمد سعد محمد نكى" (٢٠١٥م) (٤)، على أن تدريب المهارات النفسية يؤثر بصورة إيجابية على مستوى (القدرة على الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه) وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم فى الجهاز العضلى للوصول إلى درجة الاسترخاء المثلى التى تساعد على زيادة كفاءة الأداء خلال عملية التدريب.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى بعض المهارات النفسية قيد البحث لصالح القياس البعدى".

عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالمتغيرات المهارية:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى المتغيرات المهارية (ن=١٥)

معدل	قيمة	الفرق بين	القياس البعدى	القياس القبلى	وحدة	القياس
------	------	-----------	---------------	---------------	------	--------

التغير %	(ت)	المتوسطين	± ع	-س	± ع	-س	القياس	المتغيرات	المهارات المتغيرات المهارية
٦٤.٢٢	٣٥.٥١	١٢.٣٣-	٢.٨٥	٣١.٥٣	٢.٢٤	١٩.٢٠	درجة	الإرسال من أعلى مع الوثب	
٢٨.٢٢	٢٨.٤٩	١٠.٩٣-	٢.٥٠	٤٩.٦٦	٢.٩٩	٣٨.٧٣	درجة	قطري	
٣٠.٩١	٤٢.٣٣	١٠.٦٦-	٢.٢٦	٤٥.٥٣	٢.٤٧	٣٤.٧٨	درجة	خطي	
٢٩.٣٥	٤١.٢٤	٢١.٦٠-	٤.٦٢	٩٥.٢٠	٥.٣٠	٧٣.٦٠	درجة	إجمالي	

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.76 = *$ دال

يتضح من تحليل نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى دقة أداء (مهارتى الإرسال من أعلى مع الوثب؛ والضرب الهجومى) لصالح القياس البعدى؛ حيث تراوحت قيمة ت من (٢٨.٤٩) إلى (٤٢.٣٣) وهى دالة عند مستوى (٠.٠٥).

ويرجع الباحثان هذا التقدم فى دقة أداء (مهارتى الإرسال من أعلى مع الوثب؛ والضرب الهجومى) لصالح القياس البعدى لدى عينة البحث إلى تأثير استخدام المهارات النفسية المصاحبة للتدريب البدنى المهارى والذى زاد من فاعليته وذلك لأن من خلال تدريب المهارات النفسية المختلفة يتمكن اللاعب من زيادة الفهم لطبيعة المهارة المؤداه كما تزداد قدرته على عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء وتركيز الانتباه الذى يساعد بدرجة كبيرة فى رفع المستوى المهارى والبدنى للاعبين والذى يتضح من نتائج القياسات القبلىة والبعدية وكذلك الفروق ودلالاتها وأيضًا، كما كان لمهارة الاسترخاء سواء كان عضليًا أو عقليًا دور فى خفض مستوى التوتر والقلق لدى اللاعبين.

ويؤكد **محمد العربى شمعون (٢٠٠١م)**، إلى فاعلية استخدام المهارات النفسية فى تطوير مستوى المهارة الحركية؛ حيث أنه عندما يتم التصور العقلى بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبى الذى يساعد على الأداء الصحيح فى المرة التالية للأداء.

كما يسهم التدريب باستخدام المهارت النفسية فى الشعور بمزيد من الثقة

والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة والتي تقلل فرص الأداء الصحيح. (١٢ : ٣٢، ٣٣)

وهذا ما أشار إليه **محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م)**، على أن اللاعب الرياضى عندما يؤدي مهارة حركية لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً، ولكن يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً. (١٧ : ١٩٨)

وتؤكد نتائج دراسة **عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠٣م)** (١٢)، **"مادوسودان، وراجيندر" Madhusdhan R, & Rajenser (٢٠٠٣)** (٢٦)، **نيفين فاروق محمود هريدى (٢٠٠٦م)** (٢١)، **ثيلويل وآخرون" Thelwell, Richard, Greelees, Lain, Weston (٢٠٠٦)** (٣٠)، **راندا شوقى سيد حسن (٢٠٠٧م)** (١٠)، **"بسيكتاس وآخرون" et.al.Besiktas (٢٠١٣م)** (٢٤)، على ضرورة تنمية المهارات النفسية بجانب القدرات البدنية والتكامل بينهم لتحسين مستوى الأداء.

وهذا قد تحقق صحة الفرض الثانى للبحث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدي لدى عينة البحث فى دقة أداء مهارتى الإرسال من أعلى مع الوثب والضرب الهجومي".

جدول (٩)

نسبة التحسن لعينة البحث فى المتغيرات النفسية والمتغيرات المهارية (قيد البحث) (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
-----------	-------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------

٣٧.٣٦	٥.٥٣	٩.٢٧	١٤.٨٠	درجة	التوتر العضلي للرأس	
٣٣.٨٦	٧.١٣	١٣.٩٣	٢١.٠٦	درجة	التوتر العضلي للذراعين	
٤٠.٩٠	٧.٦٦	١١.٠٧	١٨.٧٣	درجة	التوتر العضلي للجذع	
٣٦.٣٣	٥.٨٦	١٠.٢٧	١٦.١٣	درجة	التوتر العضلي للرجلين	
٣٧.٠٤	٢٦.٢٠	٤٤.٥٣	٧٠.٧٣	درجة	التوتر العضلي العام	
٣٨.٩١	٤.٩٣-	١٧.٦٠	١٢.٦٧	درجة	التصور البصرى	
٥١.٢٨	٥.٤٠-	١٥.٩٣	١٠.٥٣	درجة	التصور السمعى	
٣٦.٢٥	٤.٤٧-	١٦.٨٠	١٢.٣٣	درجة	التصور الحس حركى	
٤٢.٧٢	٤.٨٧-	١٦.٢٧	١١.٤٠	درجة	التصور الانفعالى	
٥٧.٥٥	٥.٦٠-	١٥.٣٣	٩.٧٣	درجة	التحكم فى الصورة	
٤١.٢٦	٣.٣٣-	١١.٤٠	٨.٠٧	درجة	تركيز الانتباه	
٦٤.٢٢	١٢.٣٣-	٣١.٥٣	١٩.٢٠	درجة	الإرسال	
٢٨.٢٢	١٠.٩٣-	٤٩.٦٦	٣٨.٧٣	درجة	قطرى	الضرب الهجومى
٣٠.٩١	١٠.٦٦-	٤٥.٥٣	٣٤.٧٨	درجة	خطى	
٢٩.٣٥	٢١.٦٠-	٩٥.٢٠	٧٣.٦٠	درجة	إجمالى	

المتغيرات النفسية

المتغيرات المهارية

تشير نتائج جدول (٩) أن هناك فروق بين متوسط القياس القبلى والقياس البعدى لدى عينة البحث فى المتغيرات النفسية والمهارية لصالح القياس البعدى بنسبة تحسن تراوحت بين (٣٣.٨٦%) إلى (٥٧.٥٥)، وذلك فى المتغيرات النفسية، كما بلغت نسب التحسن فى المتغيرات المهارية بين (٢٨.٢٢) إلى (٦٤.٢٢).

ويرجع الباحثان هذا التحسن فى المتغيرات النفسية والمهارية لبرنامج المهارات النفسية؛ حيث أن تنمية المهارات النفسية قد ساهم فى إزالة القلق وخفض التوتر العضلى والشعور بالراحة النفسية والهدوء كما ساعد اللاعبين على اكتساب الانفعالات الإيجابية السارة وتوجيه الانتباه نحو المثيرات المحددة وطريقة الأداء وعزل أى مشتتات للانتباه؛ حيث أن الهدف كان واضحاً فى

أذهان اللاعبين كما عمل على تحسين ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على تحقيق الهدف المحدد لهم؛ حيث أن التفوق في الأداء المهارى يتوقف على الاتجاه العقلى فالتفكير السليم يؤدي إلى زيادة الدافعية للأداء ويستثير الطاقة الداخلية للاعب لتحقيق الأهداف المحددة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠٣م) (١٢)، "مادوسودان وراجيندر" Madhusdhan R, & Rajenser S (٢٠٠٣م) (٢٦)، مسعد رشاد مصطفى العيوطى (٢٠٠٤م) (٢٠)، نيفين فاروق محمود هريدى (٢٠٠٦م) (٢١)، "ثيلويل وآخرون" Thelwell, Richard, Greelees, Lain, Weston (٢٠٠٦) (٣٠)، راندا شوقى سيد حسن (٢٠٠٧م) (١٠)، "بسيكتاس وآخرون" et.al.Besiktas (٢٠١٣م) (٢٤)، أحمد سعد محمد ذكى (٢٠١٥م) (٤)، والتي أثبتت فاعلية استخدام المهارات النفسية فى تحسين المهارات الحركية فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

وهذا قد تحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على "توجد فروق فى نسبة التحسن للمتغيرات النفسية والمهارية بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى".

الإستنتاجات

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وخصائصها والقياسات المستخدمة والمنهج المستخدم ومن خلال التحليل الإحصائى واستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها يمكن استنتاج ما يلى:

- ١- برنامج المهارات النفسية المقترح ذو فعالية فى تنمية (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه) لناشئى الكرة الطائرة.
- ٢- برنامج المهارات النفسية المقترح ذو فعالية للإرتقاء بدقة مهارتى الإرسال من أعلى مع الوثب والضرب الهجومى لناشئى الكرة الطائرة.

- ٣- وجود فروق فى نسب التحسن لدى عينة البحث بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات النفسية والمهارية لصالح القياس البعدى.
- ٤- المهارات النفسية الأساسية والتخصصية لنوع النشاط الرياضى أحد الأبعاد الهامة فى تطوير الجانب النفسى لناشئى الكرة الطائرة.
- ٥- البرنامج المعرفى للمهارات النفسية والحركية ساهم بدرجة كبيرة فى تطوير المعارف والمعلومات المرتبطة بالتدريب على المهارات النفسية والحركية لدى الناشئين، كما ساهم فى إيجاد الاتجاه الإيجابى نحو برنامج المهارات النفسية.

التوصيات

- فى ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الإستنتاجات التى تم التوصل إليها، يوصى الباحثان بما يلى:
- تطبيق برنامج المهارات النفسية لما له من تأثير إيجابى فى الإرتقاء بدقة مهارتى الإرسال من أعلى مع الوثب والضرب الهجومى لناشئى الكرة الطائرة.
- أهمية الدمج والتكامل بين برامج المهارات النفسية والأداء العملى لمحاولة تحقيق أقصى استفادة فى الإرتقاء بدقة مهارتى الإرسال من أعلى مع الوثب والضرب الهجومى لناشئى الكرة الطائرة.
- اهتمام القائمين بتدريب ناشئى الكرة الطائرة بالإستعانة ببرامج المهارات النفسية عند تخطيط البرامج التدريبية البدنية والفنية.
- إجراء دراسات أخرى حول تأثير برامج المهارات النفسية فى تطوير مهارات الكرة الطائرة المعقدة والتى تتميز بالتوافق العضلى العصبى والتى يرافقها عوامل نفسية سلبية.
- أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسى بوجه عام، والتدريب على المهارات النفسية، والتى ثبت بالدراسة أهميتها فى تطوير

- ٧- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات، (ط-٣)، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٠م.
- ٨- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٤م.
- ٩- إيلين وديع فرج: أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١٠- راندا شوقى سيد حسن: تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على دقة أداء المهارات الهجومية لدى ناشئات الهوكى تحت ١٨ سنة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٦٢)، ٢٠٠٧م.
- ١١- عبد العاطى عبد الفتاح السيد، خالد محمد زيادة، أحمد السيدالموافى: نظريات تطبيقية فى الكرة الطائرة، ج١، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ١٢- عبد المحسن زكريا أحمد: فعالية بعض المهارات النفسية فى الإرتقاء بالأداء المهارى والخططى للاعبى كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠٠٣م.
- ١٣- فريد عبد الفتاح خشبة، وآخرون: الكرة الطائرة منهجية تعليم وتدريب وخطط اللعب، مكتبة الشرقية، الزقازيق، ١٩٩٨م.
- ١٤- محمد العربى شمعون: علم النفس الرياضى والقياس النفسى، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٩م.
- ١٥- محمد العربى شمعون: التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠١م.

- ١٦- **محمد حسن علاوى**: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٨م.
- ١٧- **محمد حسن علاوى**: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٢م.
- ١٨- **محمد صبحى حسائين، حمدى أحمد عبدالمنعم**: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدنى- مهارى- معرفى- نفسى- تحليلى) مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٩- **محمود عبدالمحسن عبدالرحمن**: تأثير التمرينات التخصصية على الضرب الساحق من المنطقة الخلفية فى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠١م.
- ٢٠- **مسعد رشاد مصطفى العيوطى**: تأثير برنامج للتصور العقلى لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، ٢٠٠٤م.
- ٢١- **نيفين فاروق محمود هريدى**: برنامج تعليمى باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة الإسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٦م.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:**

- 22- **Azimkhani, A., Abbasian, S., Ashkanai, A., &Gurosy, R.:** The compination of mental and physical practice is better for instruction of a new skill. Nigada university journal of physical education and sport sciences vol 7, no 2, pages 179-187,(2013).
- 23- **Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thogersen-Ntoumani, C.** Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. JSEP, 33:75-102, (2011).
- 24- **Besiktas, M., &Bicer, T.** Mental imagery training program implementation and measurement for elite athletes.European Journal of Business and Social Science,Vol.1,No. 12, pp 178-191, (2013).
- 25- **Blumensteien. B., Lidor. R and Tenenbaum G.** Psychology of Sport training .Perspectives on sport and Exercise psychology. Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. vol.2 p 107- 110, (2007).
- 26- **Madhusdhan R, & Rajenser S:** Effect of mental practice on learning motor skills in volleyball, European Congress of Sport

- Psychology Copenhagen, 22-27 July p.p138-139, (2003).
- 27- **Martens, R. :** coaches guide to sport psychology humain kinetics pub,(1987).
- 28- **Miguel Crespo, Dave Mild:** ITF, Advanced coach manual, (2002).
- 29- **Nash H, Solin:** Agiude for relaxation and inner mental training, (1995).
- 30- **Thelwell, Richard, Greelees, Lain, Weston:** Using psychological skills to develop soccer performance journal of applied sport psychology, Volume, 18, Number 3, September, pp. 245 -270 (17) (2006).