

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية الرياضية

التردد النفسي وعلاقة بدقه أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة
الخلفية بالكره الطائرة

بحث وصفي على عينه من لاعبي منتخب جامعه القادسية

تقدم به

م.د علاء كاظم عرموط الياسري

١٤٣٦هـ

٢٠١٥ م

ملخص البحث

التردد النفسي وعلاقة بدقه أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية بالكرة الطائرة
م.د. علاء كاظم عرموط الياسري

ومن المعروف إن لعبه الكرة الطائرة واحده من أهم الألعاب الرياضية أهميه من حيث الممارسة والاهتمام حيث تعد واحده من أهم الرياضيات ممارسه لسهوله أدائها ولما لها من جوانب ترفيهية .
إما في جانب المنافسات فان هذه العبه أصبحت تعد من أهم الألعاب الرياضية اهتماما ومشاهده ويتالي انعكس في تطور الفرق الرياضية ولعلم النفس الرياضي دورا مؤثرا في مستوى الفرق وبذلك أصبح يأخذ اهتماما كبيرا من المسؤولين والمدربين والتردد النفسي من أهم الجوانب النفسية تأثيرا في أداء المهارات الفنية بالكرة الطائرة لذلك قام الباحث با الخوض في هذا الجانب وكانت مشكله البحث ان يجب إن يتوفر في لاعب كرة الطائرة مختلف الصفات البدنية والمهارية ومن المهم إن يكون اللاعب في مستوى مهاري وبدني بحيث يستطيع إن يقوم بأداء جميع مهارات الكرة الطائرة بصوره جيده في مختلف أوقات المباراة ، ومن خلال ملاحظه الباحث إن بعض اللاعبين يمتلكون مؤهلات فنيه وبدنيه جيده إنشاء التدريب ألانه يختلف الأمر خلال المنافسات الرسمية من هنا لاحظ الباحث وجود تردد نفسي يسيطر على بعض اللاعبين في أداء المهارات بصوره عامه ومهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية خاصة وكانت أهداف البحث التعرف مستوى التردد النفسي عند عينة البحث ، والتعرف على العلاقة بين التردد النفسي ودقه أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وكانت فروض البحث وجود مستوى عالي من التردد النفسي عند افراد عينة البحث ووجود علاقة ارتباط بين التردد النفسي ودقه أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطيه وذلك لملائمة طبيعة مشكله البحث على لاعبي منتخب جامعه القادسية بالكرة الطائرة للموسم ٢٠١٣ - ٢٠١٤ والبالغ عددهم ١٠ لاعبا بعد استبعاد لاعبو مركز اللاعب الحر وصانع الألعاب واشتمل الفصل الرابع على عرض وتحليل ومناقشة النتائج واستنتج الباحث أظهرت الدراسة وجود تردد نفسي علي لدى عينة البحث في أداء مهارة الضرب الساحق القطري و وجود علاقة ارتباط عكسية بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية واوصى الباحث أن على المدربين العمل على معالجة كل العوامل التي يؤدي إلى ظهور التردد النفسي والتأكيد على الإعداد النفسي للرياضيين باعتباره جانبا مهما من جوانب الإعداد العام والتأكيد على الجوانب النفسية على رفع الروح المعنوية والحماس والمثابرة والتحدي لدى اللاعبين

Research Summary

Frequency of psychological and relationship accurately performance beating the overwhelming background of the region skill in volleyball
MD Alaa Kadhim Armut Yasiri

It is known that the game of volleyball and one of the few sports where the importance of practice and attention where is one of the most important math exercise for ease of performance and because of its recreational aspects.

Either on the side of the competition, this new game has become one of the most important sports attention and watch and Batalli reflected in the evolution of sports teams and sports psychology influential role in the level of teams and Booze became takes a great interest in the profile officials and coaches psychological and frequency of the most important psychological aspects impact on the performance of technical skills in volleyball the piece, the researcher Ba delve into this aspect was the research problem that should be available in the player volleyball various physical and skill traits It is important to be a player in the Mehari and physical level so that it can act to perform all hate skills plane well in various match times, and through Note researcher that some players have the technical qualifications and good physical during training Anna is different during the official competitions from here researcher noted the presence of frequency myself in control of some of the players in the performance skills in general and the skill of beating the crushing of private backcourt The objectives of the research to identify the psychological frequency level when the sample research, and to identify the relationship between psychological frequency and accuracy performance beating overwhelming backcourt skill was hypotheses and there is a high level of psychological frequency when the research sample and the existence of a link between psychological frequency and accuracy relationship personnel performance beating the crushing of the backcourt skill and researcher used descriptive manner survey Relations relational and to fit the nature of the research problem on the squad University Qadisiyah volleyball season 2013 -2014 totaling 10 players after the exclusion of the players played free and playmaker Center and included the fourth quarter on display, analyze and discuss the results and concluded that the researcher study showed the presence of myself at a frequency in a sample search on performance beating the overwhelming Qatari skill and an inverse correlation between the psychological and the accuracy of the frequency relationship performance beating overwhelming backcourt skill and researcher recommended that the trainers work to address all the factors that lead to the emergence of psychological frequency and emphasis on the psychological preparation for athletes as an important aspect of the general preparation of and emphasis on psychological aspects to boost the morale and enthusiasm, perseverance and the challenge to the players

١-١ المقدمة وأهميه البحث

يعد التقدم العلمي والأسلوب البحثي من مميزات عصرنا الحالي والاعتماد على الأسس العلمية أصبح الآن طريقه الحياة العامة وذلك لإيمان المجتمع الإنساني بضرورة ذلك ليساهم في تقدم البشرية في كافة جوانب الحياة الإنسانية .
وألان الجانب الرياضي والبدني احد أهم الجوانب التي أخذت جزا كبيرا في اهتمام الإنسان أصبح التطور في هذا الجانب تطورا كبيرا وسريعا في كافة الألعاب الرياضة وفي مختلف العلوم المساهمه في تقدم الحركة الرياضة ويعد علم النفس واحد من العلوم المرتبطة بالحركة الرياضية وتطورها وتطور الحركة الرياضية وتقدم مستواها إذ يعد جانبا مهما من جوانب الإعداد للرياضي والفرق الرياضية ليكون متكاملًا من كافة النواحي للوصول إلى الفورمه الرياضية وان إهمال هذا الجانب الحيوي الرياضي يؤثر سلبا في مردود اللاعبين داخل الملعب .

ومن المعروف إن لعبه الكره الطائرة واحده من أهم الألعاب الرياضية أهميه من حيث الممارسة والاهتمام حيث تعد واحده من أهم الرياضيات ممارسه لسهوله أدائها ولما لها من جوانب ترفيهية .
إما في جانب المنافسات فان هذه العبه أصبحت تعد من أهم الألعاب الرياضية اهتماما ومشاهده وبالتالي انعكس في تطور الفرق الرياضية ولعلم النفس الرياضي دورا مؤثرا في مستوى الفرق وبذلك أصبح يأخذ اهتماما كبيرا من المسؤولين والمدربين والتردد النفسي من أهم الجوانب النفسية تأثيرا في أداء المهارات الفنية بالكره الطائرة لذلك قام الباحث بالخوض في هذا الجانب .

٢-١ مشكله البحث

يجب إن يتوفر في لاعب كره الطائرة مختلف الصفات البدنية والمهارية ومن المهم إن يكون اللاعب في مستوى مهاري وبدني بحيث يستطيع إن يقوم بأداء جميع مهارات الكره الطائرة بصوره جيده في مختلف أوقات المباراه .
ومن خلال ملاحظه الباحث إن بعض اللاعبين يمتلكون مؤهلات فنيه وبدنيه جيده إنشاء التدريب ألانه يختلف الأمر خلال المنافسات الرسمية من هنا لاحظ الباحث وجود تردد نفسي يسيطر على بعض اللاعبين في أداء المهارات بصوره عامه ومهاره الضرب الساحق من المنطقه الخلفية خاصة .

٣-١ - هدف البحث :-

١. يهدف البحث إلى معرفة مستوى التردد النفسي عند عينة البحث.

٢. يهدف البحث إلى معرفه العلاقة بين التردد النفسي ودقه أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقه الخلفية .

٣-١ - فرض البحث :-

١. يفترض الباحث وجود مستوى عالي من التردد عند عينة البحث

٢. يفترض الباحث وجود علاقة ارتباط بين التردد النفسي ودقه أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقه الخلفية.

٥-١ - مجالات البحث :-

١-٥-١ - المجال البشري | لاعبو منتخب جامعة القادسية بالكرة الطائرة للموسم ٢٠١٣-٢٠١٤ .

٢-٥-١ المجال الزماني | ١-٩-٢٠١٣ إلى ١-٤-٢٠١٤

٣-٥-١ المجال المكاني | قاعه كليه التربية الرياضية .

الفصل الثاني

الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية :-

١-١-٢ أهميه علم النفس الرياضي

علم النفس من العلوم أحديثه التي لاقت اهتمام واسع من قبل الباحثين حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعا بين الناس كما أصبحت أساسا جوهريا لتقهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والسياسية

والرياضية وغيرها من المشكلات ويعتبر علم النفس الرياضي من بين الفروع العلمية الذي احتل مكانا مرموقا في الاونه الاخيره بين سائر علوم النفس الأخرى وعلوم الرياضة (١) .

ولدارسه علم النفس في مجال الرياضة اثر كبير في تفهم سلوك وخبره الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي وقياس هذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الاستفادة أيضا من خبره العلماء السابقين وآرائهم وتعتبر مساهمه فعالة في مواصله التوسع في دراسات علم النفس الرياضي .

وعند النظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من فروع الرياضة والتدريب فمن المحتمل إن تتضمن بؤره الدراسة محاوله وصف السلوك الإنساني وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية (٢) .

يهدف علم النفس إلى دراسة سلوك الأفراد وما وراءه من دوافع وعمليات ليكشف عن القوانين والمبادئ التي تفسر هذا السلوك ويستطيع التنبؤ بأشكاله وتوجيهه والتخطيط له ويقصد بالسلوك كل أوجه النشاط التي يقوم بها الكائن الحي ويمكن ملاحظتها من خلال الافرد والأدوات (٣)

٢-١-٢ الإعداد النفسي

لما كان موضوع علم النفس هو الإنسان باعتباره كان حي يسعى للتكيف مع البيئة فانه من الثابت إن السلوك الظاهري يعكس الصفات الشخصية التي تمثل المظاهر السلوكية المستمرة التي لتزول بزوال أسبابها والحالات النفسية كما هو معروف مظاهر سلوكيه طارئة تزول بزوال أسبابها مثل التوتر أو ضعف الانتباه مثل العمليات العقلية العليا والتفكير وكيفية التذكر (٣) .

والإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الإعداد البدني و المهاري والخططي للاعب والفريق والوصول إلى قمة المستويات .

ويعني أيضا البحث عن الأسباب التي تؤثر في سلوك اللاعب و من ثم الوصول إلى المخطط ينفذ من خلال آليات محدده تسهم في تطويع وتعديل السلوك الإنساني بما يساهم إيجابا في الوصول إلى القمة في المستوى (٤) .

وللإعداد النفسي متطلبات محدده بالنسبة للاعب الكره الطائرة بعض هذه المتطلبات يتعلق بالنواحي النفسية الخاصة بالعبه نفسها والبعض الآخر يرتبط باللاعبين وبالتكامل الاتجاهين يمكن البدء في عمليه التتميه وقياس الحالة النفسية للاعبين إما بالنسبة عن المتطلبات النفسية الخاصة بالعبه فإنها متعددة حيث يجب إن يضع عالم النفس باعتباره الخصائص النفسية للعب الجماعي وفي نفس الوقت مراعاة متطلبات العبه من الممارسين ولزيادة تفهم التغيرات النفسية للاعب والعبه يلزم تحليل ومتابعه النواحي الفنية في كل مرحله من مراحل الأداء خلال المباراة وكذلك دراسة وتفهم كيفية أداء اللاعب للمهارات (٥)

٣-٢-١ التردد النفسي

من الناحية النفسية توضيح الدلائل إن الرياضي يمكن إن يصل إلى القمة على أفضل نهج عندما يضع لنفسه أهداف واقعيه قصيرة لأمد والأخرى طويلة الأمد .

ويأتي الأعداد النفسي والفلسفي في مقدمه العوامل الأولية لبلوغ القمة في اي وقت من الأوقات والاستعداد النفسي والفسولوجي يضم مايه أعداد اللاعب لأسابيع وشهور حيث لاعب بإعداد نفسه لتلك الأيام المليئة بالإحداث عندما يقوم بتحليل عموم تدريباته السابقة وحتى آخر أداء يقوم به (٦) .

١ - محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي . ط٤ . مصر مركز الكتاب ٢٠٠٤ص١٥

٢ - سلسله محاضرات للدكتور ياسين علوان ألقاها على طلبة الدراسات العليا الماجستير جامعه القادسية كلية التربية الرياضية ٢٠٠٦- ٢٠٠٧

٣ - عبد الستار جبار الضمد : فسرجيا العمليات العقلية في الرياضة . ط١ . الأردن . دار الفكر العربي . ٢٠٠٠ . ص١٣.

٤ - محمد حسن علاوي : التدريب الرياضي الحديث . ط٢ . مصر . دار الفكر العربي ٢٠٠١ . ص ٣٥ .

٥ - محمد صبحي و حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكره الطائرة وطرق القياس . ط١ مصر مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٧ . ص٤٠٩ .

٦ ريسان خريبط مجيد . عبد الزهرة حميدي الكره الطائرة للمستويات العليا ط١ العراق مطابع التعليم العالي ١٩٩٠ ص٢١٩

والتردد النفسي هو حاله نفسية يصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ وخاصة إذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل^(١).

والتردد النفسي هو سبب في الكثير من حالات الفشل في المجال الرياضي فنلاحظ مثلا إن طالبا تردد في القفز إلى حوض السباحة رغم انه يجيد السباحة أن تردد من هذا النوع لا يمكن إن يكون عفويا ، ويمكن إن تكون أسباب هذا التردد في الطالب نفسه أو إن تأتي من مصادر خارجية ، والمرء دائما يحتاج إلى تأكيد ذاته وهذا التأكيد يأتي من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقة بنفسه وكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل وأساسه المزاج النفسي الايجابي الذي يعد في مقدمه أسباب تفاؤله وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب فربما نجد طالبا مزعزع الثقة ، ضعيف الشخصية ينهار أمام زملائه ٧ لأبسط الأسباب ويندب حظه لأبسط انتقاد من زملائه مثلا .

كما إن المدرب المربي هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة إذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه ، فالطالب أو الرياضي يميل إلى تقليد النموذج والى محاكاة مربيه أو مدربه أو زملائه^(٢) .

٢-١-٤ العوامل المساعدة على ظهور التردد النفسي :

هنالك عوامل عديدة تساعد أو تقلل من ظهور التردد النفسي منها :-

١- الملل : وهو من العوامل المهمة في ظهور التردد ويقصد به إن الشخص عندما يقوم بعمل معين لفترة طويلة يتردد أو ينفر من القيام بنفس العمل

٢- معرفه الهدف : إن الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عمله .وان العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل .

٣- معرفه الشخص لقابلياته ومدى نجاحه : أن الشخص الذي يعلم مدى تقدمه ومدى نجاحه سيتقدم أسرع من الشخص الذي يتدرب من دون معرفه .

٤- المكافئة والكلمات المشجعة: إن حصول الرياضي على المكافئة لقيامه باستجابة معينه سيعزز الاستجابة المطلوبة منه.

٥ - الاتجاه السلبي نحو ممارسه الفعالية: إن جاذبيه الرياضي نحو فعاليه معينه دون سواها يعد وحده حافزا لممارسه تلك الفعالية ،إن الاتجاه النفسي السلبي نحو ممارسه رياضه يشكل خاصية مهمة من خواص ممارسه النشاط

٦- التفكير تحت أعباء نفسيه كبيرة : إن التفكير تحت أعباء نفسيه كبيره وجهد بدني عال يجعل الرياضي عرضه إلى التأخر في اتخاذ القرار.

٧- العلاقة السلبية بالمدرس أو المدرب : وهذه الصفة عاده نلمسها عند الطلاب الضعفاء بالرياضة إذ افهم سيشعرون في الغالب بأن المدرس أو المدرب لا يفهمهم ولا يساعدهم .

٨- الاراده : هي صفة أخرى من صفات الطلاب الضعفاء ، إذ أن فقدان ٨ الاراده عاده يصاحبه فقدان العزم في التغلب على الصعوبات مع حالات التردد.

٩- الانطوائية: إن حالات الفشل المتكرر تؤدي أحيانا إلى الانسحاب من المجتمع

١٠- الخبرة السابقة: إن ألبخبره السابقة أثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي قبل المباريات إذا إن الخبرة السابقة القليلة وقله التجربة ستعرض الرياضي إلى حالتها حمية البداية وعدم المبالاة التي عاده ما تكون سمه التردد النفسي ظاهره أو مخفيه .

١١- النمط الجسماني : إن لأنماط الجسمية الثلاث (المكتنز-العضلي-النحيف) صفات جسميه ونفسيه وان النمط الجسمي للفرد يؤثر في شخصية

^١ -صدقي نور الدين محمد علم نفس الرياضة ، ط١ ، مصر ، مكتب الجامعي الحديث ، ٢٠٠٤ ، ص١٤٥

^٢ سمير الشبخاني : علم النفس في حياتنا اليومية ، مصر مطبعة الانجلو المصرية ، ١٩٩٣ ، ص٦١

- ١٢- التأثير السلبي للآخرين : تتأثر الطلاب والرياضيين الضعفاء حاله تردد واضحة عند أداء التمرينات بحضور بقية الأفراد .
- ١٣- الحالة التدريبية : يتميز الرياضي المبتدئ بضعف الثقة بالنفس وتأثيره السريع بالمؤثرات الخارجية مما يجعله عرضه للعديد من حالات نفسيه مختلفة
- ١٤- مكان المنافسة : إن مكان المنافسة له من أهميه في الحالة النفسية للرياضي إذ أنها تختلف إذا لعب على ملعبه الخاص وفي الأدوات التي تعود له عما لو لعب في ساحة الخصم .
- ١٥- الجمهور : يمكن اعتبار استجابات الجمهور وعددهم من العوامل المهمة في تحديد درجة الاستعداد النفسي للفرد الرياضي .
- ١٦- التغيير المفاجئ في العادات اليومية : ينبغي على المدرب عدم إجبار الرياضي على تغيير عادة اليومية بصوره مفاجئة.
- ١٧- مستوى وأهمية المنافسة : إن معرفه الرياضي لمستوى الخصم سيؤثر في درجة استعداد ذلك الرياضي .
- ١٨- الإحماء : يهدف الإحماء إلى العمل على أعاده وتهيئة الرياضي من النواحي المعنوية والنفسية والفنية لضمان اشتراكه في المنافسة
- ١٩- توفير عناصر الأمن : ينبغي توفير ومراعاة عناصر الأمن والسلامة والثقة بالنفس وخاصة بالنسبة للداء الحركي الخطر (١)

٢-١-٥- الدقة

- تعد الدقة مكونا من مكونات اللياقة الحركية وفقا لأداء وهي قدره الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين وهي أيضا القدرة على السيطرة على الحركات الارادية لتوجيه شي ما نحو شي آخر (٢) .
- وتقاس الدقة في المجالات الرياضية وفقا لطبعه العبه فمثلا في كره السلة تقاس الدقة عن طريق توجيه الكره نحو السلة باليدين وفي الكره الطائرة تأخذ الدقة أهميتها بدرجة خاصة حيث إن الإعداد والإرسال والهجوم الساحق تلعب الدقة فيها دورا كبيرا لإحراز نقطه وبالتالي الفوز .
- إن توجيه اللاعب للكره نحو ملعب المنافس يتطلب كفاءه عاليه من الجهازين العضلي والعصبي فالدقة تتطلب سيطرة كامله على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين (٣) .
- للدقة أهميه في الكره الطائرة لان المهارات الاساسيه سواء كانت هجوميه أو دفاعيه تعتمد نجاح احدها على الآخر فلاعب المعد لاستطيع إعداد جيد للاعبين المهاجمين إذا لم يكن هنالك استقبال جيد وكذلك اللاعب المهاجم لا يؤدي بدقه المطلوبة إذ لم يكن هنالك إعداد جيد وكذلك تحركات اللاعبين و الخطط الهجومية أو الدفاعية لا يمكن تطبيقها إذا لم يكن دقه (٤) .

٢-١-٦- المهارات الأساسية بالكره الطائرة :-

- المهارات الأساسية هي تلك الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبه الكره الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج ايجابية والاقتصاد في الجهد البدني وتأخير ظهور التعب على اللاعبين (٥) .

^١ نزار الطالب ،كامل طه :علم النفس الرياضي _العراق دار الحكمة للطباعة ،١٩٩٣، ص٦١

^٢ - حلمي حسين : اللياقة البدنية . دار المتنبى . قطر . ١٩٨٥ . ص١٣٩

^٣ - مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكره الطائرة . ط١ . مؤسسه الوراق الأردن ٢٠٠١ ص٢٨٤

^٤ - حسين سيهان : تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعه ودقه التوقع والاستجابة الحركية في دقه بعض المهارات الاساسيه لدى لاعبي الكره الطائرة للشباب . اطرحوه دكتوراه . كلية التربية الرياضية . جامعه بغداد كلية . التربية الرياضية . ٢٠٠٦ . ص١٩ .

^٥ سعد حماد أجميلي .الكره الطائرة -تعلم-تدريب-تحكيم ط١ منشورات جامعه السابع من أبريل ١٤٢٥ هجرية ص٢٩

وتعد المهارات الأساسية ضرورية لرفع مستوى الفريق فهي سلم الارتقاء نحو لأجاده والتفوق ويجب على أي لاعب إن يلم بالمهارات الأساسية إذ لا توجد في المهارات من هي أهم من الأخرى لذا يجب على كل لاعب أداء المهارات جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن من تنفيذ واجبه أثناء اللعب (٢) وتقسّم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة إلى قسمين هما :-

أولاً المهارات الهجومية :

١- الإرسال - الأعداد - الهجوم الساحق - حائط الصد

ثانياً-المهارات الدفاعية

١-الاستقبال -حائط الصد -الدفاع عن الملعب (٢) ١

٢-١-٧ مهارة الضرب الساحق

مهارة الضرب الساحق من أهم المهارات الفنية الأساسية^٢ في الكرة الطائرة وهي ضرب الكرة بطرق مختلفة من فوق حافة الشبكة نحو ملعب المنافس وبإحدى الذراعين .

وتعتبر الهجوم الساحق في مقدمه المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وان كل المهارة والخطط تصبح عديمة الفائدة والتشويق والحماس إذا لم ينته بالضرب الساحق ،

نلاحظ في المباريات ذات المستوى العالي يصل فيها ضرب الكرة بصوره سريعة لمسافة ٩م من حافة الشبكة إلى نهاية الملعب قد تصل إلى ٣٣% من الثانية وإذا ما عرفنا إن معدل الوقت لسرعة رد الفعل بالنسبة للشخص العادي هو ٢٠-٣٠% من الثانية ادر كنا انه إذا كان العقل مرهقا أو تعباً فيزداد الوقت لسرعة رد الفعل.

٢-١-٨ العوامل المؤثرة على الضرب الساحق

-تتأثر مهارة الضرب الساحق بعدة عوامل منها :-

- زاوية الهجوم الساحق : كلما كان الهجوم في زاوية حادة مع حائط الصد كلما كانت نسبة النجاح أكبر

يخص حائط الصد -الفراغ - الدفاع كانت نسبة نجاحها اكبر

السرعة: كلما كان الإعداد سريعاً وسرعة ضرب المهاجم وسرعة الذراع الضاربة سريعاً كانت نسبة النجاح اكبر -المسافة: كلما زادت المسافة بين المهاجم وحائط الصد كلما كانت نسبة النجاح اكبر

-التوجيه : كلما كانت الكرة موجه إلى نقاط الضعف في الفريق المنافس فيما^(١).

وتشتمل كل هذه الأنواع من الضرب الساحق في طريقة أدائها على مراحل متتالية هي :-

-مرحلة الاقتراب

-مرحلة الارتقاء والوثب

-مرحلة الضربة الساحقة

-مرحلة الهبوط

٢-١-١٠ الضرب الساحق من المنطقة الخلفية

تتم هذه الضربة بانقباض في العضلة المستقيمة^(٣) ألبطنييه وكذلك العضلات العاملة لتحريك الكتف والذراع وتتم عملية الضرب في السطح العلوي أو السفلي لها بحيث تضرب اليد الكرة لإعطائها حركة ودوران .وبمرجح الذراع بكاملها في إثناء الضرب وتكون الزاوية قائمه بين الساعد والعضد لإخراج اكبر قوة وراء الضربة الساحقة . وتؤدي من المنطقة الخلفية للملعب

^١ أكرم زكي موسوعة الكرة الطائرة ط١دار دجله ،اط١،دار الفكر العربي ،الأردن،١٩٩٦،ص٦٨

^٣ سعد محمد قطب ، لوي غانم الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق . ط١ ،العراق، مديرية مطابع الجامعة ١٩٨٥ ،ص٥٢

ومن مراكز (١,٦,٥) ولها دور فعال ومؤثر في حسم المباريات اذا امتلك الفريق لاعبين يجدون هذة المهارة وذلك لصعوبة لتصدي لها من خلال مهارة حائط الصد .

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة (احمد عبد الزهرة ،حامد نوري ،هشام هنداوي)

(التردد النفسي لدى لاعبي الجمناستك عند أداء مهارة القفزة الأمامية على حسان القفز)

هدف الدراسة :- هدفت الدراسة إلى معرفة هل هنالك تردد نفسي لدى الطلاب عند أداء مهارة القفزة الأمامية على حسان القفز

اجرات الدراسة :- استخدمت الدراسة المنهج الوصفي واختيرت العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم ٦٠ طالب

الاستنتاجات :-أظهرت الدراسة وجود تردد نفسي لدى عينة البحث عند أداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على حسان القفز .

التوصيات :-العمل على إزالة كل مسببات التي تؤدي إلى التردد النفسي

٢-٢-٢ مناقشة الدراسة السابقة

فيما يخص المنهج فان الدراساتين استخدمت المنهج الوصفي إما بالنسبة للعينة فاعتمدت الدراساتين العينة العمدية الدراسة أخذت لعبي منتخب جامعة القادسية إما الدراسة المشابهة أخذت طلاب .

استخدمت الدراساتين نفس المقياس وهو مقياس التردد النفسي .

منهجه البحث أجرأته الميدانية

١-٣ - منهج البحث :-

إن المنهج هو مجموعه من القواعد والاجراءات والأساليب التي يجعل العقل يصل إلى المعرفة صفه جميع الأشياء التي يستطيع الوصول إليها بدون أن يذل مجهودات غير نافعة^(١) ، ولهذا أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطيه وذلك لملائمة طبيعة مشكله البحث .

٢-٣ مجتمع البحث :-

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي منتخب جامعه القادسية بالكره الطائرة للموسم ٢٠١٣ - ٢٠١٤ وكن عددهم ١٨ لاعب تم استبعاد عدد من لاعبين من قبل المدرب وتم استبعاد عدد من لاعبين من قبل الباحث وهم لاعبو مركز اللاعب الحر وصانع الألعاب لتبقى عينه البحث مكونه من ١٠ لاعبين .

٣-٣ الوسائل والأدوات والاجهزه المستخدمه في البحث

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

المصادر والمراجع ،الملاحظة والتجريب ،المقابلة الشخصية ،الأستبانه ،الأختبات المهاريه والنفسية

٢-٣-٣ الأدوات والاجهزه المستخدمة

ملعب كره طائرة ، قانوني كرات طائرة عدد ١٠ ،شريط قياس، شريط لاصق، صارفه، حاسبه

٤-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث :-

٢-٤-٣ اختبار التردد النفسي :

تم أخذ اختبار مقياس التردد النفسي الذي أعدته الباحثة (فراس حسن عبد الحسين)^٢ وبعد ذلك عرض على مجموعه من الخبراء لبيان مدى ملائمة للاعبي الكره الطائرة وبعد إجراء بعض التعديلات تم تطبيق المقياس على عينه البحث.

^١ - مروان عبد المجيد : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . ط١ . مؤسسه الوراق للنشر والتوزيع . الأردن . ٢٠٠٠ .

ص ٦٠ .

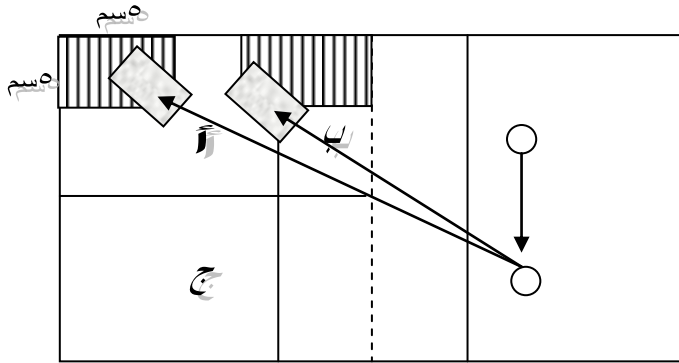
^٢ فراس حسن عبد الحسين : بناء مقياس للتردد النفسي في المجال (بناء وتطبيق) ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة البصرة ، ١٩٩٩

٣-٤-١ اختبار دقة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية

تم تحديد ثلاثة اختبارات لدقة أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وعرضها على الخبراء (*) وتم اختيار اختبار واحد من مجموعته الاختبارات

الاختبار

الغرض من الاختبار - قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز ٦ نحو مركز ٥ المنطقه أ
وات المستخدمة : ملعب كره الطاائرة مقسم كما في الشكل أدناه ، شريط لتحديد الأهداف ، شريط قياس ، ١٠ كرات
مواصفات الأداء: يقوم المدرب بإعداد الكره للمختبر الذي يقوم بالضرب من مركز (٦) نحو مركز (٥) المنطقة أ
- شروط التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات :



- (٤)-نقاط لكل محاوله داخل المنطقة (أ) .
- (٣)-نقاط لكل محاوله داخل المنطقة (ب).
- (٢)-نقاط لكل محاوله داخل المنطقة (ج)
- (١)-نقاط لكل محاوله داخل المنطقة (د)
- (صفر)-لكل

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

لغرض معرفة الأدوات المطلوبة والزمن المستغرق لإجراء التجربة الرئيسية وتدريب الكادر المساعد والتأكد من صلاحية الاختبار تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث وهم من اللاعبين المستبدين من الفريق وعددهم خمس ، وتم إجراء التجربة يوم الثلاثاء ٤ ٢١ ٢٠١٤ .

٣ - ٦ - التجربة الرئيسية

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث في يوم الخميس ٦ ٢١ ٢٠١٤ في القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية في تمام الساعة العاشرة صباحا حيث بدأت التجربة بتوزيع استمارة مقياس التردد النفسي وبعدها تم إجراء اختبار دقة أداء مهارة الضرب الساحق القطري .

٣ - ٧ - الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS

الفصل الرابع

الفصل الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض نتائج معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق

جدول رقم (١)

يبين الجدول رقم (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحتسبة .

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	دلالة الفروض
الدقة	٨	١.٩	- ٠.٩٧	معنوي
التردد	١٦٢.٦	٢٧.١		

*قيمة معامل الارتباط الجدولية هي ٠.٦٣ عند درجة حرية ٨ ومستوى دلالة ٠.٠٥ .

يبين الجدول رقم (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق لعينة البحث حيث أظهرت النتائج ما يلي :-

الوسط الحسابي لدقة أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية بلغت قيمته (٨) وانحراف معياري قيمته (١.٩) أما بالنسبة للاختبار التردد النفسي فبلغت قيمة الوسط الحسابي (١٢٦,٦) وانحراف معياري (٢٧,١) إما قيمة معامل الارتباط المحتسبة فلقد كانت (-٠,٩٧) وهي اكبر من قيمة الجدولية البالغ قيمتها (٠,٦٣) عند مستوى دلالة (٠,٥) ودرجة حرية (٨) وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق

٤-٢ مناقشة نتائج معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق.

عند ملاحظة الجدول رقم (١) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتردد النفسي وكذلك دقة أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وكذلك معامل ارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق نلاحظ وجود علاقة ارتباط معنوية بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق وهذه العلاقة هي علاقة عكسية أي كلما زاد التردد النفسي عند عينة البحث كلما قلت دقة أداء مهارة الضرب الساحق ويعزو الباحث وجود هذه العلاقة إلى ضعف العامل النفسي لدى اللاعبين (إن من ابرز عوامل النجاح للفرق الرياضية هو العامل النفسي الذي يجب ان يستثمره المدربون ويجنده لصالح اللاعبين الذين يجب ان يظهرون هادئين واثقين متفانين كما أن ابرز عوامل النجاح يجب ان تكون نفسية وان يقوم الجهاز الفني بواجبة كاملا من اجل ان يدخل اللاعب أجواء إلقاء مبكرا والثقة والتعاون والإحساس بلمسؤولية قاسما مشتركا للجميع)^١ ويجب على المدربين أن يزرعوا الثقة في نفوس اللاعبين لأداء المهارات (أن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة في النفس يقعون فريسة الفشل والخوف أثناء المباريات مما يؤدي إلى الاضطراب النفسي)^٢

^١ رمضان ياسين .علم النفس الرياضي ، ط١ ، الأردن، دار أسامة للنشر، ٢٠٠٨، ص١١٥

^٢ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان الاختبارات النفسية والمهارية، مصر دار الفكر العربي، ١٩٨٧، ص٤٨٣

كما أن للخبرات المتراكمة دورا كبيرا في عدم ظهور التردد عند لاعبين فعلى المدرب إشراك اللاعبين بأكثر عدد من المباريات التجريبية (وبهذه نضمن توفر خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل وهذا يتيح للرياضي تقييم قدراته مما يؤدي إلى توجه الرياضي نحو الهدف وبالتالي نحو النتيجة وفي ضوء ذلك يقرر عدم التردد باستعانة بالخبرات السابقة^١ وهذا ما أكدته كلا من (نزار الطالب وكامل طه لويس) اما التردد فان للخبرة السابقة اثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي، حيث ان الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالتي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة او مخفية فيها، اما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وممارسات كثيرة فإنه سيكون مستعدا لخوض المباراة وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد^(٢)

الفصل الخامس

١-٥ الاستنتاجات

- ١- أظهرت الدراسة وجود تردد نفسي علي لدى عينة البحث في أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية.
- ٢- أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط عكسية بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية .
- ٣- قلة الخبرة وعدم الثقة بالنفس قد أدت إلى زيادة التردد النفسي .

٢-٥ التوصيات

- ١ - يجب على المدربين العمل على معالجة كل العوامل التي يؤدي إلى ظهور التردد النفسي .
- ٢- التأكيد على الإعداد النفسي للرياضيين باعتباره جانبا مهما من جوانب الإعداد العام .
- ٣- التأكيد على الجوانب النفسية على رفع الروح المعنوية والحماس والمثابرة والتحدى لدى اللاعبين .
- ٤- إجراء بحوث ودراسات مشابهه

المصادر

١. أكرم زكي موسوعة الكرة الطائرة ط١دار دجلة، ط١، دار الفكر العربي، الأردن، ١٩٩٦،
٢. حسين سيهان : تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعه ودقه التوقع والاستجابة الحركية في دقه بعض المهارات الاساسيه لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب . اطرحوه دكتوراة . كليه التربية الرياضية . جامعه بغداد كليه . التربية الرياضية . ٢٠٠٦ .
٣. حلمي حسين : اللياقة البدنية . دار المتنبى . قطر . ١٩٨٥ .
٤. رمضان ياسين . علم النفس الرياضي ، ط١ ، الأردن، دار أسامة للنشر، ٢٠٠٨،
٥. ريسان خريبط مجيد . عبد الزهرة حميدي الكرة الطائرة للمستويات العليا ط١ العراق مطابع التعليم العالي ١٩٩٠
٦. سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، ط١، دار دجلة ، الأردن ، ٢٠٠٦ ،
٧. سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة - تعلم - تدريب - تحكيم ط١ منشورات جامعه السابع من أبريل ١٤٢٥ هجرية
٨. سعد محمد قطب ، لؤي غانم الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق . ط١ ، العراق، مديرية مطابع الجامعة
٩. سلسله محاضرات للدكتور ياسين علوان ألقاها على طلبه الدراسات العليا الماجستير جامعه القادسية كليه التربية الرياضية ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧
١٠. سمير الشبحاني : علم النفس في حياتنا اليومية ، مصر مطبعه الانجلو المصرية ، ١٩٩٣،
١١. صدقي نور الدين محمد علم نفس الرياضة ، ط١ ، مصر، مكتب الجامعي الحديث ، ٢٠٠٤،
١٢. عبد الستار جبار الضمد : فسرولوجيا العمليات العقلية في الرياضة . ط١ . الأردن . دار الفكر العربي . ٢٠٠٠

^١ صدقي نور الدين محمد، مصدر ذكره ص ١٣٢

^٢ نزار الطالب، كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣، ص ٢٤٧

١٣. فراس حسن عبد الحسين : بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة البصرة ، ١٩٩٩

١٤. محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان الاختبارات النفسية والمهارية ،مصر دار الفكر العربي

١٥. محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان الاختبارات النفسية والمهارية ،مصر دار الفكر العربي ،١٩٨٧

١٦. محمد حسن علاوي : التدريب الرياضي الحديث . ط٢ . مصر . دار الفكر العربي ٢٠٠١ .

١٧. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي . ط٤ . مصر مركز الكتاب ٢٠٠٤

١٨. محمد صبحي و حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس . ط١ مصر مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٧ .

١٩. مروان عبد المجيد : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . ط١ . مؤسسه الوراق للنشر والتوزيع . الأردن . . . ٢٠٠٠ .

٢٠. مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة . ط١ . مؤسسه الوراق الأردن ٢٠٠١

٢١. نزار الطالب ،كامل طه : علم النفس الرياضي العراق دار الحكمة للطباعة ،١٩٩٣

الملاحق

معلق رقم (٢)

أسماء الخبراء و المختصين

ت	الأسماء	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	احمد عبد الأمير	أ.م.د.	الكرة الطائرة	جامعة القادسية -التربية الرياضية
٢	حيدر ناجي حبش	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة -كلية التربية
٣	علي حسين هاشم	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية-كلية التربية الرياضية
٤	اسعد عدنان	أ.م.د.	الكرة الطائرة	جامعة القادسية -كلية التربية الرياضية
٥	علي مهدي هادي	أ.م.د.	الكرة الطائرة	جامعة القادسية -كلية التربية الرياضية

عزيزي الطالب ..

يرجى الاجابة عن الفقرات الاتية باختيار الاجابة التي تنطبق عليك بدقة ، علما انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة بل هي اجابات تقديرية خاصة بك، واجابتك بدقة وصدق حول الفقرات المذكورة يجعلنا على الطريق الصحيح لمساعدتك ومساعدة فريقك ، ولا يتوجب ذكر اسمك . مع التقدير

ت	الفقرات	تطبيق عليا تماما	تتطبق علي	تتطبق عليا احيانا	لا تتطبق علي تماما	لا تتطبق علي
١	اتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد اداؤها					
٢	قوة الارادة دافعي للأداء الجيد					
٣	اتردد عندما ازول نشاطا رياضيا لا احبه ولا ارغب فيه					
٤	اتردد في اداء الحركة الرياضة اذا شعرت انها تسبب لي الاصابة					
٥	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا اتردد في اداء التمارين والالعاب الرياضية					
٦	احساسي بالإرهاق والتعب يجعلني اتردد في مزولة التمارين والالعاب الرياضية					
٧	ثقتي بنفسي تجعلني لا اتردد في ممارسة اللعبة					
٨	اتردد عندما يسخر البعض مني					
٩	وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية					
١٠	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني اتردد في ممارسة اللعبة					
١١	امتلك حيوية ونشاط يساعدا في ممارسة اللعبة					
١٢	بسبب امتلاكي اعدادا نفسيا عاليا امارس الالعاب الرياضية بدون تردد					
١٣	شجاعتني تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية المختلفة					
١٤	درجة تعقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددا في ادائها .					
١٥	عندما اعرف الغاية من اللعبة فاني لا اتردد في ممارستها .					
١٦	اتردد في ممارسة اللعبة عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب					
١٧	لا اتردد عندما اكون هادئ ومستقر نفسيا .					
١٨	اتردد عندما يراودني الشعور بالفشل .					
١٩	تعتريني حالات اشعر بها بعدم الرغبة في ممارسة الالعاب .					
٢٠	اشعر بالتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية					
٢١	خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية					
٢٢	اتردد عندما اتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب					
٢٣	شعوري بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي ترددا في الاداء					

				٢٤	احساسي بالملل يبعديني عن مزاوله الالعاب الرياضية .
				٢٥	اقلق من اداء الفعالية .
				٢٦	لا ابالي بنتيجة المباريات .
				٢٧	اتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات
				٢٨	شخصيتي هي السبب في ترددي .
				٢٩	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فإنني بطيء في اتخاذه .
				٣٠	اهمية المنافسة تجعلني اشارك فيها .
				٣١	التغيير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارجب بأداء الفعاليات الرياضية
				٣٢	تعرضي للإجهاد يجعلني مترددا في الاداء
				٣٣	اتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب (او لاعبين) ذي شهرة.
				٣٤	اتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى .
				٣٥	عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني اتردد في اداء الواجب المكلف به في المنافسة .
				٣٦	الفشل المتكرر يسبب لي التردد في ممارسة الرياضة.
				٣٧	اعدادي البدني غير الجيد سبب ترددي في الاداء .
				٣٨	شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني مترددا في ممارسة اللعبة.
				٣٩	لا استطيع السيطرة على اعصابي في المواقف الحرجة .
				٤٠	نمطي الجسمي يجعلني اتردد في ممارسة اللعب او اداء التمارين
				٤١	عندما لا يكون احمائي جيدا لا ارجب بممارسة اللعبة .
				٤٢	امتلك روحا معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد في الاداء .
				٤٣	اتردد عند سماعي لكلمات يشويها الذم .
				٤٤	خجلي سبب ترددي في ممارسة الالعاب الرياضية .
				٤٥	انا متفائل بطبيعتي .
				٤٦	رداءة التجهيزات الرياضية التي اظهر بها في المنافسات تجعلني اتردد في الاداء .
				٤٧	الظروف المناخية تجعلني مترددا .
				٤٨	لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الامل في الفوز.
				٤٩	اتردد عندما اتعرض لإحباط ما .
				٥٠	كفاحي لا يجعلني مترددا في الاداء.
				٥١	اشعر بالتردد في اداء الفعالية او التمرين عندما اشاهد جمهورا غفيرا .