

## أثر استخدام برنامج نفسي في المهارات العقلية لإنجاح المنافسة على الصلابة العقلية

ومستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة الشباب في استراليا

بحث تقدم به

م. انمار عبدالستار ابراهيم

م.د محمد خيرالدين صالح

[anmarabraham78@gmail.com](mailto:anmarabraham78@gmail.com)

[mohmed\\_kh8285@yahoo.com](mailto:mohmed_kh8285@yahoo.com)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

### مستخلص البحث

هدف البحث الى الكشف عن اثر برنامج المهارات العقلية لإنجاح المنافسة على الصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة الشباب ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث واما اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلعبة Brisbane Spikers (البالغ عددهم (14) لاعباً ، قسموا بالطريقة العشوائية المجموعتين (تجريبية وضابطة ) وبواقع (7) لاعبين لكل مجموعة وقد تم اجراء التكافؤ في متغيرات العمر التدريبي وعدد المشاركات كلاعب اساسي وفي درجة الصلابة العقلية من خلال الاختبار القبلي ، وقد تطلبت اجراءات البحث استخدام مقياس الصلابة العقلية المعد من قبل (Jones & Connaughton, 2007) فضلاً عن اعداد استمارة تحليل الانجاز المهاري في كرة الطائرة ، وتم تطبيق برنامج المهارات العقلية لنجاح المنافسة على المجموعة التجريبية قبل البدء بالوحدة التدريبية وقد توصل الباحثان الى فاعلية البرنامج النفسي المعد من قبل الباحثان في استخدام المهارات العقلية لنجاح المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة الشباب ، بالمقابل لم تشهد المجموعة الضابطة تطوراً ملحوظاً في درجة الصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري للاعبين كرة الطائرة الشباب .

**الكلمات المفتاحية :** المهارات العقلية ، الصلابة العقلية ، الانجاز المهاري ، المنافسة.

## **The effect of using the psychological program, in Mental skills to success in The competition on Mental toughness and the level of skills achievement of young volleyball players in Australia**

### **ABSTRACT**

The aim of the research to discover the effect of using the psychological program, in mental skills to success in The competition t on Mental toughness and the level of skills achievement of young volleyball players in Australia. The researchers used the experimental approach, the research sample was chosen by deliberate methods which is called (Brisbane Spikers) who is accounted (14) players, which is division in two groups (Experimental and control) that's 7 players in each.

It has been equalization of the training in the ages, the numbers of the participants and the degree of Mental hardness through pre-test. The research procedures required to use of a Mentaltoughness scale which is used by (Jones&Connaughton, 2007). In addition, to prepare a form to analysis the achievement in the volleyball. The mental skills program for successful the competition was applied to the experimental group before starting the training session.

Finally, the researchers noticed that the effectiveness of psychological program which is using Mental skills for the success of the competition for young volleyball players, while the control group did not develop in the Mental toughness and the level of skill achievement of young volleyball players

**Key words: Mental skills, Mental toughness, skill achievement, competition**

## الفصل الأول

### 1-التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

يؤكد علم النفس الرياضي على الاهتمام بدراسة الخصائص النفسية المؤثرة في الاداء ، ويتحقق ارتفاع مستوى الاداء الرياضي عن طريق التقليل من التأثيرات النفسية التي تؤثر على الاداء وتؤدي الى ضعفه ، يقابله اعطاء اهمية كبيرة لتنمية وتطوير المهارات العقلية التي من الواجب توفرها لدى الرياضيين للوصول الى قمة الاداء .

ويعد التدريب العقلي من افضل السبل لدعم الاداء بالنسبة للرياضيين لأهميته التطبيقية في علم النفس الرياضي بشكل عام وعلم النفس الرياضي الايجابي على وجه الخصوص على اعتبار ان معرفة الرياضي بأهمية التدريب العقلي وممارسته للمهارات العقلية يعد بمثابة الوقاية والحصن المنيع من الوقوع في دوامة الضغوط النفسية اثناء المنافسات .

لذا فان المهارات العقلية حالها هو كحال المهارات الفنية والصفات البدنية تحتاج الى التمرين والممارسة وهذا يحتم على الرياضيين بشكل عام ولاعب كرة الطائرة بشكل خاص ان يتعرفوا على اهم المهارات العقلية التي تساعدهم على الانتقال من الاستعداد العقلي للتمرين الى الاستعداد العقلي للاداء اثناء المنافسة وهذا يتم من خلال كيفية تعامل اللاعبين مع التوقعات العالية وكيفية تحقيق مواجهة مشكلة الكمالية وكيفية التغلب على مشكلة الخوف من الفشل وكيفية اكساب اللاعبين الثقة في انفسهم ومهاراتهم وغيرها من المهارات العقلية لإنجاحالمنافسة التي قد تمكن لاعبي كرة الطائرة من التغلب على جميع هذه المعوقات العقلية التي قد تواجههم اثناء المنافسة.

وإذا ما تمكن لاعبي كرة الطائرة من الوصول الى فهم واستيعاب واتقان للمهارات العقلية لإنجاح المنافسة فان الهدف من اتقانها هذا سيتجلى من خلال تحقيق حالة من القوة والصلابة العقلية لدى اللاعبين بمعنى ان يكون لدى اللاعبين مباراة عقلية ناجحة ذات خصائص ايجابية نحو ذواتهم بالتالي يكونوا قادرين على تحمل مباراة التمرين الى المنافسة تمكنهم من تحقيق افضل اداء خلال المنافسات . ويشير (راتب ، 2017 ) ان القوة والصلابة لعقلية تتمثل في قدرات الرياضي على مواجهة مواقف الضغوط على نحو افضل من المنافس في ( المنافسة ، التدريب ، اسلوب الحياة )<sup>(1)</sup> فضلاً عن ذلك فان من اهم المتطلبات الاساسية لتحقيق الانجاز في المنافسة في فعالية كرة الطائرة هو نسبة الانجاز والفعالية في الجانب المهاري ، اذا يمثل اتقان المهارات خلال اجواء المنافسة ركيزة مهمة جدا تبين اثر الاعداد المهاري والبدني والعقلي السليم للوصول الى النجاح وتحقيق التفوق وهذا بطبيعة الحال يعكسه مدى اتقان اللاعبين للمهارات العقلية لإنجاح المنافسة اذا ما أخذنا بنظر الاعتبار التقارب في المستويات البدنية والمهارية . وهذا ما تطرق اليه ( محمد ، 2005 ) " بان الاداء الفني له علاقة مباشرة بالحالة النفسية للاعب اثناء المنافسة " <sup>(2)</sup>

من خلال ما تقدم فان اهمية البحث تتجلى في كيفية استفادة اللاعبين الشباب في كرة الطائرة من المهارات العقلية لإنجاح المنافسة على اعتبار ان عينة البحث تتمثل في لاعبي شباب يجيدون المهارات الفنية الخاصة بلعبة كرة الطائرة كونهم تتدرجوا في تعلم مهارتها بأسلوبتدريبي علمي ومشاركين في الدوري الاسترالي لذا فان فهم ومعرفة هذه الشريحة يمثل هكذا مهارات والتدريب عليها ستجعلهم لا يقاومون التدريب العقلي في المراحل المتقدمة من اعمارهم بل على العكس فان الباحثان يجدان بان تعلم واتقان هذه المهارات العقلية سوف تزيد من اقبالهم على الاستمرار في التدريب على المهارات العقلية لإنجاحالمنافسة في المراحل المتقدمة بل قد يكون بمثابة نمط او اسلوب حياة لهم، بالتالي فان الغاية من تدريب لاعبي كرة الطائرة على المهارات العقلية لإنجاح المنافسة سوف يتيح لهم الوصول الى حالة جديّة من القوة والصلابة العقلية والتي يمكن اعتبارها بمثابة

(1) راتب، اسامه كامل (2017): سلسلة علم نفس الرياضة الايجابية (10) مهارات عقلية لنجاح المنافسة، دار الفكر

العربي، ط2، القاهرة، ص 3

(2) محمد، عبد العزيز عبد المجيد ( 2005 ) : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر،

القاهرة، ص 74

مضلة جامعة للسماوات والخصائص النفسية الإيجابية والتي قد يكون لها الدور الأكبر في الوصول الى افضل انجاز مهاري وتقودهم الى النجاح والتفوق في مواقف التحدي الصعبة التي تنسم فيها منافسات لعبة كرة الطائرة للشباب.

### 1-2 مشكلة البحث :

نظراً لطبيعة وخصائص الاداء في الكرة الطائرة فإنها تعد من الفعاليات ذات الطابع الانفعالي اذ يواجه لاعب كرة الطائرة العديد من المعوقات والمشكلات والمواقف التنافسية ذات المستويات العالية في الاستثارة والتوتر والقلق والضغوط النفسية والتي مكن ملاحظتها وتسجيلها من قبل اللاعب نفسه والجهاز الفني القائم على تدريب اللاعبين ، وبما ان فئة الشباب تعد من اكثر الفئات اندفاعاً في ادائها عند تأدية الواجبات الملقاة على عاتقهم من قبل المدرب وهذا ما لمسها احد الباحثان القائمين على دراسة هذه المشكلة باعتباره احد مدربي فئة الشباب لكرة الطائرة في استراليا وجد بانهم يواجهون العديد من المعوقات العقلية التي تبدو واضحة اثناء المنافسات مثل التوقعات العالية والخوف من الفشل والافتقاد الى التحكم الانفعالي والتفكير الزائد في المنافسة والقلق الزائد على النتائج والكمال التام ، لذا عمد الباحثان في هذه الدراسة الى الحد من هذه المعوقات من خلال القيام ببعض التدخلات ذات الجانب النفسي العقلي التي تخدم لاعبي كرة الطائرة عقلياً اثناء المنافسة وبالتالي فانها تخفف من حدة او وطأة هذه المعوقات وتحقق حالة من القوة والصلابة العقلية للاعبين وتساعد على تدعيم الاداء اثناء المنافسات وهذا يضع الباحثان امام سؤال في محاوله للإجابة عنه وهو:

-هل ان للمهارات العقلية لإنجاح المنافسة تأثير على تنمية او تطوير الصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة الشباب في استراليا؟

### 1-3 أهداف البحث :

- 1.الكشف عن أثر المهارات العقلية لإنجاح المنافسة في تنمية الصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاعبي كرة الطائرة الشباب في استراليا.
- 2.الكشف عن أثر المهارات العقلية لإنجاح المنافسة في تنمية الصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للاعبي كرة الطائرة الشباب في استراليا.
- 3.الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي للصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة الشباب في استراليا بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

### 1-4 فرضيتا البحث:

- 1.تؤثر المهارات العقلية لإنجاح المنافسة في تنمية الصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاعبي كرة الطائرة الشباب في استراليا.
- 2.وجود فروق ذات دلالة معنوية في درجة الصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة الشباب في استراليا في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي (Brisbane Spikers) الشايبكرة الطائرة الشباب في استراليا .
- 1-5-2 المجال الزماني : للمدة من 2019/8/5 الى 2019/8/30 .
- 1-5-3 المجال المكاني : المركز التدريب الخاص بنادي (Brisbane Spikers) الاسترالي.

## الفصل الثاني

### 2- منهجية البحث إجراءاته الميدانية:

#### 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعية ومشكلة الدراسة

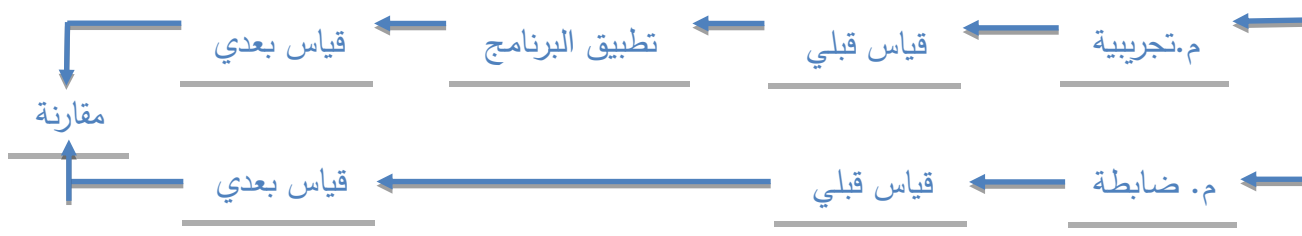
#### 2-2 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من اندية ( Brisbane Spikers, Raptors ,Brisbane Volleyball, Dragons ) Volleyball لاعبي كرة الطائرة الشباب المشاركين في نهائيات بطولة استراليا للشباب للموسم (2019) وبالبالغ عددهم (56) لاعباً ولقد تم اختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية، وبالبالغ عددهم

(14) لاعباً من لاعبي نادي (Brisbane Spikers) لأسباب موضوعية منها رغبة وتفاعل إدارة ومدربي ولاعبي النادي عند مفاتحتهم بموضوع البحث وشرح أهميته وما يوفره من بيانات ومعلومات تدعم الجهاز الفني. وتم تقسيم عينة البحث التجريبية الى مجموعتين (تجريبية ، ضابطة ) وبواقع ( 7 ) لاعبين لكل مجموعة في حيث تم اختيار بقية الاندية التي تمثل عينة البحث لتنفيذ اجراءات التحقق من الثبات والتجربة الاستطلاعية .

### 2-3 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة عشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وفي هذا التصميم يمكن ضبط العوامل المؤثرة في التجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء المتغير المستقل، وهو البرنامج الخاص بالمهارات العقلية لنجاح المنافسة الذي يسعى الباحثان إلى تحديد أثره وقياسه في المتغيرين التابعين الذين يشملان الصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري لدى أفراد العينة التجريبية. وقد تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، في حين تركت المجموعة الضابطة بدون برنامج



### 2-4 التكافؤ في متغيرات البحث:

لغرض تحقيق التكافؤ لأفراد عين البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) قام الباحثان بعدة اجراءات لضبط المتغيرات مستعينا ببعض الوسائل الإحصائية وكما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (1)

يبين القيم الاحصائية لمتغيرات التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

Sig	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
0,29	1,09	2,76	156	2,37	153,85	درجة	الصلابة العقلية
0,65	0,34	0,41	4,22	0,71	4,32	السنوات	العمر التدريبي
0,72	0,44	062	3,32	0,74	3,17	تكرار	عدد المشاركات كلاعب اساسي

يتبين من الجدول (1) أنه توجد فروق غير معنوية بين مجموعتي البحث في المتغيرات (الصلابة العقلية . العمر التدريبي، عدد المشاركات كلاعب اساسي خلال الموسم الرياضي (2018-2019)، وذلك بالاعتماد على معنوية (Sig) والبالغة على التوالي (0,29،0,65،0,72) اذ تبين بانقيمتها الكبر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية (0,05) وهذا يدل على ان الفرق غير دال احصائياً بين مجموعتي البحث في هذه المتغيرات ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات

### 2-5 ادوات البحث:

للحصول على البيانات المتعلقة بأهداف البحث، وجب على الباحثان

- الاستعانة بمقياس الصلابة العقلية المعد من قبل (Jones & Connaughton, 2007)
- استمارة تحليل مستوى الانجاز المهاري بكرة الطائرة المعدة من قبل الباحثان.
- تصميم برنامج نفسي للمهارات العقلية المعدة من قبل الباحثان لنجاح المنافسة الرياضية.

## 2-5-1 مقياس الصلابة العقلية (وصفه وتصحيحه):

استخدم الباحثان مقياس الصلابة العقلية المعد من قبل (Jones &Connaughton, 2007) والمقياس مكون من (54) تتوزع على اربعة ابعاد وهي البعد الاول (المواقف العقلية) وقد احتوى على (21) فقرة والبعد الثاني (التدريب) واحتوى على (12) فقرة والبعد الثالث (المنافسة) واحتوى على (14) فقرة والبعد الرابع (المشاركة) واحتوى على (7) فقرات وصيغت جميع الفقرات بصياغة ايجابية (تسير باتجاه المجال الذي تنتمي اليه) باستثناء (9) فقرات (تسير بالاتجاه المعاكس) للتقليل من الاستجابات غير المرغوب فيها علماً ان بدائل الاجابة خمسة هي (موافق بشدة، موافق، موافق الى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة)، وبلغت اعلى درجة للمقياس (270) درجة فيما بلغت الدرجة الدنيا (54) درجة.<sup>(1)</sup>

## 2-5-2 استمارة تحليل الانجاز المهاري في فعالية الكرة الطائرة:

قام الباحثان بإعداد استمارة تحليل للإنجاز المهاري للاعبين كرة الطائرة لتفريغ البيانات عليها، ومن خلال اطلاع الباحثان على بعض المصادر التي تخص فعالية الكرة الطائرة تم تحديد المهارات الاساسية في فعالية الكرة الطائرة ملحق (1) وتم عرض هذه المهارات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال كرة الطائرة ملحق (2) من خلال استمارة استبيان، وبعد تفريغ الاجابات حصلت المهارات مجمعة على نسب اتفاق 100%.

## 2-5-2-1 وصف استمارة التحليل :

تضمنت الاستمارة ستة ابعاد تتمثل في (الارسال، الاعداد، الضرب الساحق، حائط الصد، استقبال الارسال، الدفاع عن الملعب) وكل بعد من هذه الابعاد يحتوي على بعدين احدهما بعد المحاولات الناجحة والآخر بعد المحاولات الفاشلة، اذا يتم متابعة أداء اللاعبين للمهارات اثناء المباريات عن طريق التصوير ثم يتم تفريغ المحاولات الناجحة والفاشلة لكل مهارة و لكل لاعب على استمارة الملاحظة المعدة (استمارة التحليل)، فاذا كان أداء اللاعب للمهارة ناجحاً توضع علامة (+) في بعد المحاولات الناجحة، اما اذا كان اداءه للمهارة غير مطابقاً لشروط الاداء الصحيح للمهارة توضع علامة (-) في بعد المحاولات الفاشلة وتتم عملية جمع الحالات الناجحة والفاشلة كل على حدى لكل لاعب وتثبيت في نهاية كل استمارة وبعد ذلك تتم معاملة النتائج التي نحصل عليها بالطرق الإحصائية.

## 2-5-2-2 كيفية تحديد الأداء الناجح والفاشل لكل مهارة:

- **الارسال :** يعد الارسال ناجحاً اذا نجح اللاعب الذي يشغل المكان خلف خط الارسال من ضرب الكرة باليد (مفتوحة، مغلقة) او باي جزء من الذراعين بهدف عبورها الشبكة الى حدود ملعب الفريق المنافس، واذا لم تجتاز الكرة الشبكة او عبرت خارج حدود الملعب تعد فاشلة.
- **الاعداد :** يعد اعداد الكرة ناجحاً اذا نجح اللاعب في عملية تمرير الكرة الى الاعلى للزميل بعد استقبالها من ارسال المنافس او استقبال ناجح او ضربة ساحقة او حائط صد، واذا لم ينجح اللاعب المعد في ايصال الكرة الى زميله بشكل مناسب تعد المهارة فاشلة.
- **الضرب الساحق :** تعد المهارة ناجحة عند قيام اللاعب بضرب الكرة بيد واحدة بقوة عندما تتعدى الشبكة الى ملعب الفريق المنافس، في حين اذا لم تتجاوز الكرة الشبكة او خرجت خارج حدود الملعب ملعب الفريق المنافس تعد المهارة فاشلة.
- **حائط الصد :** تعد المهارة ناجحة عندما يضع لاعب الخط الامامي يديه او يد واحدة فوق مستوى الحافة العليا للشبكة لاعتراض كرة الضرب الساحق للفريق المنافس بلمس الكرة وتوجيهها الى ملعب الفريق المنافس، واذا ما لمست الكرة اليد وخرجت خارج حدود الملعب تعد المهارة فاشلة.

(11) Jones, G., Hanton, S., &Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. The Sport Psychologist, 21.p 262



- استقبال الارسال: تعد استقبال الارسال ناجحة اذا تمكن اللاعب من ارجاع كرة الارسال للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او اي لاعب زميل في ملعبه ، واذا ما فشل اللاعب في تهيئة الكرة المرسله اليه الى اللاعب المعد او الزميل تعد حينها المحاولة فاشلة .

- الدفاع عن الملعب : تعد المهارة ناجحة اذا استطاع اللاعب توجيه الكرة الى اللاعب المعد بالذراعين او بذراع واحدة بعد استقبال الكرة الأتية من الضرب الساحق للفريق المنافس او الكرة المرتدة من حائط الصد ، في حين اذا لم يتمكن اللاعب من ارجاع الكرة بعد لمسها الى اللعب وتوصيلها الى اللاعب المعد تعد المحاولة فاشلة.

## 6-2 المعاملات العلمية لأدوات البحث:

### 1-6-2 الصدق الظاهري لمقياس الصلابة العقلية :

قام الباحثان بعرض مقياس الصلابة العقلية على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي للتعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس, وبعد استخراج نسب اتفاق السادة الخبراء والمختصين تم قبول فقرات المقياس بنسبة 100% مما يدل على صدق المقياس وبالإمكان تطبيقه على عينة البحث.

### 2-6-2 الثبات (الاختبار واعادة الاختبار):

قام الباحثان بتطبيق مقياس (الصلابة العقلية) على (10) لاعبين من نادي (Raptors) وبعد فترة اسبوعين تم اعادة تطبيق المقياس على نفس العينة وتحت نفس الظروف وباستخراج معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارين تبين ان معامل الارتباط لمقياس الصلابة العقلية يساوي (0.84) وهو مؤشر جيد لثبات المقياس.

### 3-6-2 الصدق الظاهري لاستمارة تحليل الانجاز المهاري :

لذا قام الباحث بإيجاد صدق محتوى الاستمارة بتوزيعها على مجموعة من السادة الخبراء المختصين في مجال كرة الطائرة والقياس والتقويم ملحق (4) وقد اتفق الخبراء على صدق محتوى الاستمارة في تحقيق الغرض الذي وضعت من اجله حيث أسفر ذلك عن:

أ. اتفاق الخبراء وتأكيد صلاحية الاستمارة وشموليتها.

ب. اتفاق الخبراء على أن تحليل المتغيرات (المهارات) التي تم تحديدها يمكن ملاحظتها خلال المباراة، وبذلك أصبحت استمارة التحليل تتمتع بصدق المحتوى إذ اشتملت بشكلها النهائي على ستة محاور كل محور يتضمن محورين احدهما محور المحاولات الناجحة والآخر محور المحاولات الفاشلة

### 7-2 التجربة الاستطلاعية:

قبل التجربة الرئيسية قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل بتاريخ (2019/7/17) وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- معرفة مدى ملائمة مكان وزمان انعقاد جلسات البرنامج.

- تهيئة مستلزمات تنفيذ البرنامج (جهاز الكمبيوتر، جهاز عرض الشرائح، استثمارات البرنامج.

- تشخيص المعوقات المتعلقة بفهم فقرات مقياس الصلابة العقلية .

### 8-2 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي من قبل احد الباحثان كونه مقيم في استراليا بتاريخ (2019 /7/28-20) ولك قبل تطبيق البرنامج المعد ، اذ تم تطبيق مقياس الصلابة العقلية وتحليل (3) مباريات للحصول من خلالها على نتائجها على مستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة الشباب ولجميع افراد العينة (التجريبية والضبطة).

### 9-2 البرنامج بصيغته النهائية :

احتوى البرنامج المعد من قبل الباحثان على العديد من المهارات العقلية واساليب وطرق تدريب المهارات العقلية ملحق (5) من خلال مراجعة البحوث والدراسات ذات العلاقة في بناء البرامج النفسية والعقلية الخاصة بالرياضيين وكما يلي:

- الافادة من وجهة نظر (راتب، 2017) و(Gucciardi, Gordon, &Dimmock .2008) في صياغة محتويات البرنامج والتي تشير الى استخدام المهارات العقلية في البرنامج لمواجهة الاخطاء العقلية المرتبط حدوثها في المنافسة.
- الافادة من المصادر العلمية المتعلقة بالموضوع حول تحديد المهارات الواجب استخدامها ضمن جلسات ومحتوى البرنامج( شاهين واخرون، 2017، 318-326) (راتب، 2017، 90-97).
- استندت فلسفة البرنامج المعد في تقديم اطار ومحتوى جديد في تدريب المهارات العقلية لا يعتمد فقط على اساليب وطرق تدريب المهارات العقلية بل تعدى ذلك الى النتائج المرغوب الحصول عليها للاعبين كرة الطائرة الشباب المرتبطة بمواقف المنافسة، اذ جاءت جلسات البرنامج لتحاكي وتعالج الاخطاء العقلية التي تعوق المنافسة الرياضية من خلال التدريب على المهارات العقلية الملازمة للمنافسات الرياضة ولعل ابرز هذه الاخطاء العقلية المرتبطة بالمنافسة الرياضي :
  - وضع توقعات عالية وصارمة للأداء
  - ترك الثقة في المهارة للصدفة
  - تشتيت الانتباه نتيجة اهمية المنافسة
  - انتقال هموم الحياة الى المنافسة
  - التفكير الزائد قبل المنافسة
  - القلق الزائد على النتائج
  - ضعف او عدم وجود خطة للمنافسة
  - الانهيار النفسي قبل المنافسة
  - الانشغال كثيرا حول ما يفكر به الاخرون
  - السماح للخوف من الفشل ان يكون المحرك للدافعية. (1)
- بعد بناء البرنامج المعد بصيغته النهائية قام احد الباحثان والمقيم في استراليا بمناقشته مع السادة المختصين في مجال علم النفس الرياضي وقد اكد السادة الخبراء صلاحية البرنامج المعد، وبعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي لها واكمال برنامج المهارات العقلية لنجاح المنافسة بصيغته النهائية قام الباحثان بالإجراءات الآتية :
  - تحديد زمن فترة التدريب اليومية للبرنامج بزمن (30) دقيقة .
  - تحديد عدد الجلسات بـ (12) جلسة بواقع (3) جلسات أسبوعياً .
  - تحديد وقت عقد الجلسات الخاصة بالبرنامج قبل اجراء الوحدات التدريبية الخاصة بعينة البحث التجريبية بالاتفاق مع مدرب النادي.
  - تنفيذ جميع الجلسات في المركز التدريبي الخاص بنادي (Brisbane Spikers) وقد قام الباحث المقيم في استراليا بالتعاون مع مدرب الفريق في تطبيق محتوى جلسات البرنامج المعد، وتم وضع خطوات تطبيق البرنامج المعد لتحقيق الجلسات الجمعية مع أفراد المجموعة التجريبية، والجدول (2) يبين ذلك .

## جدول (2)

يبين الجلسات ومواضيعها وتاريخ انعقادها

ت	اليوم والتاريخ	الأسابيع	محتويات الجلسات
1	الاثنين 2019 / 8 / 5	الاول	التعارف والتعريف بالبرنامج
2	الاربعاء 2019 / 8 / 7		التدريب على الاسترخاء
3	الجمعة 2019 / 8 / 9		تحديد الاهداف والكفاح للنجاح

(12) راتب، اسامه كامل : مصدر سبق ذكره . ص 18-22



مواجهة التوقعات العالية	الثاني	الاثنين 2019 / 8 / 12	4
الثقة بالمهارة		الاربعاء 2019 / 8 / 14	5
التركيز في الاداء		الجمعة 2019 / 8 / 16	6
مواجهة الكمال التام	الثالث	الاثنين 2019 / 8 / 19	7
التعامل مع الاخطاء		الاربعاء 2019 / 8 / 21	8
الحديث الذاتي		الجمعة 2019 / 8 / 23	9
احتواء الاستثارة الانفعالية قبل المنافسة	الرابع	الاثنين 2019 / 8 / 26	10
سياقات أو إجراءات ما قبل الاداء		الاربعاء 2019 / 8 / 28	11
التقييم والختام		الجمعة 2019 / 8 / 30	12

### 10-3 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ برنامج المهارات العقلية لنجاح المنافسة اجري الاختبار البعدي بتاريخ (1-18/2019/9) والذي اشتمل على قياس الصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري ولجميع افراد العينة (التجريبية والضابطة).

### 11-3 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- اختبار (ت) للعينات المستقلة .
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة.
- اختبار (ت) لعينة واحدة.

## الفصل الثالث

### 3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج الاختبارات وتحليلها للصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري للمجموعة التجريبية:

#### الجدول (3)

القيم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العدد	المعالم المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	00.	7,09	3,80	190	2,37	153,85	7	الصلابة العقلية
دال	00.	9,09	2,03	81,730	1,75	58,57	7	الانجاز المهاري

يستدل الباحثان من الجدول (3) بأنه توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجة الصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وذلك من خلال الاعتماد

على مستوى الدلالة (Sig) والبالغة (0,000) اذ تبين بان قيمتها اصغر من مستوى الدلالة المعتمد (0,05) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.  
2-3 عرض نتائج الاختبارات وتحليلها للصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري للمجموعة الضابطة:

الجدول (4)

يبين القيم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري للمجموعة الضابطة

المعلم المتغيرات	العدد	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الصلابة العقلية	7	156	2,76	157,85	1,02	2,91	0,26	غير دال
الانجاز المهاري	7	57,58	1,08	58,71	1,99	1,68	0,14	غير دال

يستدل الباحثان من الجدول (4) بانه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجة الصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وذلك من خلال الاعتماد على مستوى الدلالة (Sig) والبالغة (0,26) (0,14) اذ تبين بان قيمتها اكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0,05).  
3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية وتحليلها للصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

الجدول (5)

يبين القيم الإحصائية للصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري للاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعلم المتغيرات	العدد	التجريبية		الضابطة		قيمة ت	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الصلابة العقلية		190	3,80	157,85	1,02	6,06	0,01	
الانجاز المهاري		83,71	2,03	58,71	1,99	11,32	0,00	

يستدل الباحثان من الجدول (5) بانه توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجة الصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وذلك من خلال الاعتماد على مستوى الدلالة (Sig) والبالغة (0,01) (0,00) اذ تبين بان قيمتها اصغر من مستوى الدلالة المعتمد (0,05) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

4-3 مناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجداول (3)(4)(5) تبين للباحثان اثر البرنامج المعد في تطوير المهارات العقلية اللازمة لنجاح المنافسة في رفع كفاءة اللاعبين العقلية من خلال التطور الملحوظ في اجاباتهم فيما يتعلق بالصلابة العقلية فضلاً عن التحسن الحاصل في مستوى انجازهم المهاري بعد ادائهم الجلسات الخاصة بالبرنامج ،

ويعزو الباحثان الاسباب التي ادت الى حصول هذا التطور سواء في الجوانب العقلية او المهارية الى المحتوى الذي قدم من خلال جلسات البرنامج التي تضمنت العديد من المهارات العقلية في مقدمتها مواجهة الضغوط المرتبطة بالتوقعات في المنافسات التي يخوضها لاعبي كرة الطائرة وكيفية استبدال هذه التوقعات بأهداف ترتبط بمدى انجازهم للأهداف المتعلقة بالوحدات التدريبية اليومية والتي تساعدهم على التركيز اكثر في تنفيذ الواجبات المطلوبة منهم في المنافسة وهذا ما عبرت عنه النتائج المستخلصة فيما يخص التحسن الملحوظ في مستوى انجازهم للمهارات اثناء تأديتهم للمنافسات بغض النظر عن النتائج المتعلقة بالفوز والخسارة . وهذا ما شار اليه (راتب، 2017) في عملية " استبدال التوقعات العالية حيث الاداء تحت تأثير التقييم والضغط بالثقة بالنفس وأهداف العملية حيث التركيز على الاداء الراهن ".<sup>(1)</sup> كما وحرص الباحثان من خلال جلسات البرنامج الى تحقيق التوازن بين الاستعداد العقلي للتمرين والاستعداد العقلي للمنافسة وكيفية مساعدة اللاعبين في انتقال ما تدربوا عليه من مهارات عقلية الى المنافسة بصورة اليه دون تكفير او تذكر وهذا ما جعل لاعبي كرة الطائرة اكثر ثقة عند اداء المهارات الخاصة باللعبة .

كما ويعزو الباحثان النتائج المستخلصة الى لتركيز على الاهداف القصيرة واهداف الاداء واتي بدورها ساهمت في زيادة التركيز على تنفيذ مهارات اللعب وتحقيق نسب انجازات عالية في تأديتها اثناء الوحدات التدريبية وبالتالي انعكس ذلك على اجواء المنافسات وعزل الازعاج التي حدثت سابقا والتي ان استمرت عدم عزلها فإنها سوف تؤثر على الاداء سلبيا وتعتبر بمثابة المعوق للاداء وهذا ما اكده كل من (Jones & Swain, 1994) اللذان وجدا انه وعلى الرغم من ان تحديد الهدف قد ساهم بشكل اولي الى تنظيم المثابرة والجهد اثناء الوحدات التدريبية , فقد أدى ايضا الى أداء أفضل كان حصيلة تركيز الانتباه على نوعية الهدف.<sup>(2)</sup> ولضمان الاحتفاظ بكيفية تطبيق الاهداف القصيرة واهداف الاداء ولضمان الاحتفاظ بتركيز اللاعبين على تحقيق هذه الاهداف لجأ الباحثان الى استخدام مهارة الحديث الذاتي باعتباره احد اهم المهارات العقلية التي تساعد اللاعب على تذكر اهدافه واستمرارية تركيز الانتباه في ظروف المنافسة على اعتبار ان الحديث الذاتي يعد بمثابة منبهات للأداء يمكن من خلاله ترديد بعض العبارات والكلمات الايجابية المرتبطة بمواقف المنافسة وهذا ما اشار اليه (Hardy et al, 2001) فقد وجدوا بان الرياضيين استخدموا حديث النفس لتذكير انفسهم بأهدافهم وزيادة مستويات جهدهم فيما يتعلق بالأهداف الشخصية.<sup>(3)</sup>

كما وعمد الباحثان الى استخدام مهارة سياقات ما قبل الاداء على اعتبار ان منافسات لعبة كرة الطائرة مليئة بالمتغيرات المرتبطة بوجود المنافس او الجمهور وغيرها من المثيرات البيئية فضلا عن انها لعبة تحتوي على العديد من فترات الراحة سواء كان ذلك في الاوقات المستقطعة او فترات الانتقال من شوط الى اخر او عندما يكون اللاعب بديلاً ، فمن خلال هذه المهارة يتم التركيز على التلميحات المرتبطة بالحديث الذاتي واهداف الاداء خلال فترات الانقطاع عن اللعب فيتمكن اللاعب من خلالها الرجوع الى تركيزه الجيد حتى اثناء توقعات اللعب ، وهذا ما اكده كل من (Nacson & Schmidt, 1971) بان المؤدي يتكيف بشكل غير مناسب مع المطالب البدنية والنفسية للمهارة كنتيجة للانقطاع او الخمول او تناقص الإحماء وبالتالي لا يتمكن من تلبية مطالب المهمة المحددة بشكل كاف .<sup>(4)</sup> كما ويعزو الباحثان النتائج المتحققة الى استخدام مهارة مواجهة الكمال

(13) راتب ، اسامه كامل : مصدر سبق ذكره ، ص 31

(14) Jones, G., Hanton, S., & Swain, A. (1994) : "Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers". Personality and Individual Differences.17,(5).p 660

(15) Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. R. (2001) : "A descriptive study of athlete self-talk". The Sport Psychologist,(15). P 23

(16) Nacson, J., & Schmidt, R. A. (1971) : "The activity-set hypothesis for warm-up decrement". Journal of Motor Behavior, 3, (1).p 262

(17) (Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology, 60 p 459

التام او ما يسمى بالكمالية من خلال اإبصال اللاعبين الى حقيقة مفادها بان اللاعب الذي يسعى الى الكمال التام غالبا ما يعرض ادائه اثناء المنافسة الى الضرر على اعتبار ان عدم الوصول الى الهدف المثالي سيعرض اللاعب الى خبرات فشل وبالتالي سوف يكون هنالك نقد سلبي لأدائه باستمرار ويؤثر ذلك في زيادة الضغوط مما قد يعرض اللاعب الى الإنهاك النفسي والبدني ومن خلال محتوى الجلسة تم التأكيد على توضيح اهمية ان يدرك لاعبي كرة الطائرة الشباب بان الكمال التام لا يعني المستوى العالي وانما يعني التطلع الى مستوى واقعي تتناسب فيه قدرات اللاعبين مع اهدافهم. وهذا ما اشار اليه (Hewitt & ,1991) بان الاشخاص الذين يسعون للكمالية لا يسمحون بأي مجال للأخطاء ، ويبرر ذلك إلى الحاجة إلى تجنب الفشل ، والحفاظ على مشاعر عدم الرضا بغض النظر عن مدى أدائهم.

## الفصل الرابع

### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

#### 1-4 الاستنتاجات:

- 1.فاعلية البرنامج النفسي المعد من قبل الباحثان في استخدام المهارات العقلية لنجاح المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة الشباب
- 2.لم تحقق المجموعة الضابطة تأثيرا واضحا في الصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة الشباب
- 3.ان استخدام المهارات العقلية لنجاح المنافسة مثل مواجهة التوقعات العالية ومواجهة الكمال التام وسياقات ما قبل الاداء والتعامل مع الاخطاء واحتواء الاستثارة الانفعالية قبل المنافسة كان له الاثر الجيد الى جانب المهارات العقلية الاخرى في تطور الصلابة العقلية ومستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة الشباب.

#### 2-4 التوصيات:

- 1.التأكيد على استخدام المهارات العقلية التي تساعد اللاعبين في نقل الاستعداد العقلي للتدريب الى الاستعداد العقلي للمنافسة .
- 2.امكانية الاستفادة من البرنامج النفسي المعد في تسهيل مهمة القائمين على العملية التدريبية في اعداد برامج نفسية تساهم في ادارة الضغوط والتحكم في الانفعالات اثناء المنافسة .
- 3.ضرورة الاهتمام بتواجد الاخصائي النفسي الرياضي او تثقيف القائم على عملية التدريب بالجوانب النفسية لإرشاد اللاعبين وحثهم على امتلاك المهارات العقلية لأهميتها اثناء المنافسات الرياضية .

### المصادر

- 1-زكي محمد حسن : الكرة الطائرة استراتيجية الدفاع والهجوم، منشأة المعرفة، القاهرة، 1998.
- 2-عدنان موسى هادي: علاقة بعض القدرات العقلية بفن الاداء المهاري ومستوى الانجاز لبعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة لدى لاعبات اندية القطر الدرجة الاولى، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق ، 2004.
- 3-اسامه كامل راتب: سلسلة علم نفس الرياضة الايجابية (10) مهارات عقلية لنجاح المنافسة , دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة ، 2017.
- 4-شاهين واخرون: دليل تطبيقات علم النفس ، مركز الكتاب الحديث ، ط1 ، القاهرة، 2017.
- 5-محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 6-شامل كامل ، كاظم الربيعي : المرتكزات الحديثة بكرة القدم، الاتحاد العربي بكرة القدم، القاهرة 1990.
- 7-هارون محمد كشك : كرة القدم الخماسية، مكتبة الجزيرة، المنصورة، القاهرة، 2004.
- 8-عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2005.

- 9-Gucciardi, D., Gordon,S., &Dimmock,J .(2008):Towards and understanding of mental toughness in Australian football, journal of Applied Sport Psychology.20.
- 10-Guo, C. Garry, K. Ngien ,S. &Hairul A.(2019): Mental toughness in sport, Systematic review and future, Review , German Journal of Exercise and Sport Research (4).
- 11-Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. R. (2001 ) : "A descriptive study of athlete self-talk". The Sport Psychologist,(15).
- 12-Hewitt, P. L., &Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology, 60
- 13-Jones, G., Hanton, S., &Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. The Sport Psychologist, 21
- 14-Jones, G., Hanton, S., & Swain, A. (1994) : "Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers". Personality and Individual Differences.17,(5).
- 15-Jolly Ray(2003) : Mental toughness, Level III Hockey coaching course Karnataka stat Hochey Association, Bangalors.
- 16-Nacson, J., & Schmidt, R. A. (1971) : "The activity-set hypothesis for warm-up decrement". Journal of Motor Behavior, 3, (1).
- 17-Sandy Gordon (2004) : Mood and Performance relationship among players at the world student games basketball competition, journal of sports behavior, 24 (2).
- 18-Simon C. Middleton , Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards and clarkperry (2004) : Discovering Mental toughness: A Qualitative study of Mental toughness elite athletes , third international biennial, self research conference, self- concept, Motivation and identity: where to form here, july 4-7, Berlin, Germany,

ملحق (1)  
مقياس الصلابة العقلية

		strongly agree	agree		disagree	strongly disagree
1	1. I have an unshakable self-belief in my athletic abilities.					
2	When I (or my team) am losing, I feel like there is no way I (we) can win					
3	I have an inner arrogance that makes me believe I can achieve anything I set my mind to					
4	I love the pressure of competition					
5	I know when to celebrate success but also know when to stop and focus on the next challenge					
6	I recognize the importance of knowing when to switch on and off from my sport					
7	I have a killer instinct to capitalize on the moment when I know I can win					
8	I believe in the phrase, "It's not over until it's over"					
9	Outside my sport, I am able to make the right decisions under pressure.					
10	I know what needs to be done to achieve the level of performance required to win.					
11	I remain in control and not controlled					
12	am able to channel anxiety in pressure situations					
13	I know I can achieve my goals in my sport.					
14	I am not swayed by short term goals (financial, performance) that will jeopardize the achievement of my longterm goals.					
15	During games or competition, I want to get it over with.					
16	I am able to bounce back from mistakes or errors					
17	I wish I could achieve my goals in my sport					
18	I know I can overcome challenges to reach my personal goals					
19	My inner arrogance makes me feel like I stand out above others					
20	I have the patience and discipline to control my efforts to achieve each goal along the ladder of					



	success					
21	After a mistake, I am able to regain composure					
22	I am in control of the quality of my performance					
23	My long term goals are never structured or planned					
24	When I make a mistake I start worrying and thinking about failure					
25	I thrive on opportunities to beat other people in training					
26	I can recognize any inappropriate thoughts (i.e., negative thoughts					
27	I view difficult environment factors as challenges to overcome in an effort to enhance my performance.					
28	I can take on and beat the best in the world					
29	Even though I am tired, I continue to train to achieve my goal.					
30	I use all aspects of a very difficult training environment to my advantage					
31	When a negative thought comes into my head, I quickly switch it to a positive one					
32	Sometimes I give up when challenges in my sport are too overwhelming					
33	I believe I can punch through any obstacle people put in my way.					
34	I can find a balance in life between sport, family, friends and social life					
35	I am not fazed by making mistakes					
36	I spend time wishing for the impossible					
37	I use failure to drive myself to further success					
38	I am able to increase my effort if it is required to win.					
39	I know that a proper balance in life contributes to my success.					
40	When an obstacle is in my way I find a way to overcome it.					
41	I believe that my desire will ultimately result in me fulfilling my potential					
42	I accept, embrace, and even welcome the elements of training that are considered painful					
43	I need adversity to get stronger					

44	I adapt to any change/distraction/threat under pressure.					
45	I recognize failure but can learn from it.					
46	I raise my performance up a gear when it matters most.					
47	My goals are achieved due to luck					
48	I know how to rationally handle success					
49	There is nothing I can learn from failure.					
50	I do not think I can realistically achieve my goals in my sport.					
51	When training gets tough (physically and mentally) because things are not going my way, I keep myself going by reminding myself of my goals are aspirations					
52	I love all aspects of training, even the ones that hurt					
53	I don't enjoy being able to give absolutely everything.					
54	I have total commitment to my performance goal until every possible opportunity of success has passed.					

## ملحق (2)

نموذج لإحدى جلسات برنامج المهارات العقلية لإنجاح المنافسة

(مواجهة الكمال التام)

أهداف الجلسة : 1- تعريف أعضاء المجموعة بمفهوم الكمال التام

2- تعريف اللاعبين بمعتقدات الاداء غير الصحيحة نتيجة الكمال التام

3- تعديل المعتقدات من الكمال التام الى معتقدات تفيد الاداء

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة والمناقشة الجماعية، الواجب المنزلي ، التغذية المرتدة، التعزيز الاجتماعي .

زمن الجلسة: ٤٥ دقيقة.

اجراءات الجلسة:

يبدأ الباحث باستقبال اللاعبين والترحيب بهم ، ثم يقوم بمراجعة النشاط المنزلي مع الطلاب وتقديم

التغذية الراجعة لهم وتقديم الثناء والتعزيز لهم ، ثم ينتقل الباحث الى تعريف اللاعبين بمفهوم الكمال

التام من خلال ما يأتي:

- قيام الباحث باعطاء تعريف واضح لمفهوم الكمال التام بانه(توجه اللاعب الى الاداء بكاملية

وتوقعات عالية او الحاجة الى انجاز الاعمال بدقة مطلقة من دون حدوث اخطاء والسعي الى اهداف

تكون بعضها غير قابلة التحقيق). ان الرياضي الذي ينشد الكمال التام يكون لديه الرغبة في الحصول

على الاستحسان والتقدير من الاخرين وان يكون موضع اعجاب الزملاء والمنافسين والمدربين وذلك

في حقيقة الامر بسبب مصادر تشتت الانتباه ويجعله اكثر قلقاً حياً ما يفكر به الاخرون في حالة

هبوط مستواه وبطبيعة الامر هذه الصفات تعد صفات غير مفيدة وتؤثر سلباً على الاداء.

- فكر معي : إذا كان الكمال التام الذي تنشده اليه هو هدفك .. مثلا/ الفوز بجميع المباريات بدون اي تعادل او خسارة فان كل شيء يقل عن ذلك يعتبر بمثابة الفشل .
- مثال/ اللاعب (shin A-Ian) لاعبة المنتخب الكوري الجنوبي بالمبارزة استمرت بالبكاء بعد هزيمتها بالمباراة نصف النهائي لمدة ساعة قبل مغادرتها موقع المنافسة.
- من الاهمية هنا ان نوصل للاعبين حقيقة مهمة وهي بان الكمال التام المستوى العالي وانما يعني التطلع الى مستوى غير واقعي .
- طرح بعض التساؤلات امام اللاعبين تساعد في فهم كيف ان يكون للكمال التام تاثير سلبي على الاداء

- 1- هل ادائك بصفة عامة افضل في التمرين من مواقف المباراة
  - 2- هل تتوقع عدم عمل اي اخطاء في المنافسة
  - 3- هل اهتمامك الزائد بالمكسب يؤدي الى شعورك بالقلق والخوف من الفشل
  - 4- هل تكون اكثر راحة وثقة في التمرين مقارنة بالمنافسة
- من خلال مناقشة هذه التساؤلات يوضح الباحث للاعبين بان امتلاك خاصية واحده او اثنتين من خصائص الكمال التام لا يعني بالضرورة انك تنشده الكمال التام
  - يوضح الباحث للاعبين بعض من المعتقدات غير الصحية نتيجة الكمال التام وكيف تؤثر هذه المعتقدات على الاداء من خلال ما يأتي

معتقدات الاداء غير الصحية	تأثير المعتقد على الاداء
اريد ان يكون ادائي لمهارات وخطط اللعب عاليا جدا وبدون أخطاء	افتقد الى الثقة اذا لم استطيع تحقيق توقعاتي
تحقيق البطولات اكثر اهمية من شخصيتي	قيمة الشخصية تتأثر بإحراز البطولة
يجب التحكم في الاداء تحت الضغط لكي احقق ما اريد	يسبب لي التحكم الزائد في الضغط اثناء المنافسة التوتر والخوف ونقص الثقة

- بعد ان عرض المعتقد غير الصحيح وكيف له يمكن ان يؤثر في الاداء تاتي المرحلة التالية والمتمثلة بتعديل المعتقد الخاطي نتيجة الكمال الاتم الى المعتقد الصحيح والواقعي الذي ينشده اليه اثناء الاداء من خلال ما يأتي:

معتقدات الاداء غير الصحية	معتقدات فاعلة ادت الى اداء فعال
اريد ان يكون ادائي لمهارات وخطط اللعب عاليا جدا وبدون أخطاء	اسعى الي الاستمتاع اثناء الاداء وان اصل الى الرضا عن ما قدمته من مستوى
تحقيق البطولات اكثر اهمية من شخصيتي	انا انسان اولا ورياضي ثانيا وتحقق البطولات جزء من انجازاتي الشخصية
يجب التحكم في الاداء تحت الضغط لكي احقق ما اريد	لدي ثقة في اني امتلك قدرة على الاداء تحت الضغوط واقوم بعمل ما تدربت عليه

- قيام الباحث بإعطاء اللاعبين في المجموعة واجب منزلي يتضمن ذكر ثلاثة معتقدات غير صحيحة نتيجة الكمال التام وطريقتك الجديد للتفكير لمواجهة الكمال التام



الصفحات من ص (201) إلى (218) – 9465 – 2074 ISSN-P

2706-7718 ISSN-E

مجلة جامعة البلقاء للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)