

تأثير حركات تعبيرية متنوعة في خفض الاستثارة الانفعالية وتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاعبين بالكرة الطائرة

أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي/العراق. جامعة بابل. كليات

التربية الرياضية

أ.د. لمى سمير الشخيلي/العراق. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية للبنات

م.د. ديم ————— ن فرج كريم/العراق. جامعة السليمانية. سكول

التربية الرياضية

dr.nahida@yahoo.com

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على تأثير حركات تعبيرية متنوعة في خفض الاستثارة الانفعالية وتطوير دقة بعض المهارات الدفاعية للاعبين بالكرة الطائرة، واستعملت الباحثات المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وتمثل مجتمع البحث البالغ عدده (24) لاعبة يمثلن لاعبات فرق أندية محافظة بابل بالكرة الطائرة، وتم اختيار عينة عشوائية بلغ عددها (10) لاعبات تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستعملت الباحثات الأدوات والوسائل والأجهزة المناسبة وإجراء تجربة استطلاعية مصغرة، ومن ثم إيجاد الأسس العلمية للمقياس والاختبارات المهارية، وبعد ذلك إجراء الاختبار القبلي وتطبيق الوحدات التدريبية التي استغرقت مدة (6) أسابيع، وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً، وكان زمن الوحدة التدريبية هو (90) وبعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية بتطبيق الحركات التعبيرية المتنوعة على أفراد المجموعة التجريبية أجريت الاختبارات البعدية، واستخرجت البيانات ومعالجتها إحصائياً ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها، وقد خرجت الباحثات باستنتاجات عدة من أهمها فاعلية الحركات التعبيرية المتنوعة في خفض الاستثارة الانفعالية، فضلاً عن فاعليتها في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية بالكرة الطائرة، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصت الباحثات بضرورة استعمال الحركات التعبيرية المتنوعة في الوحدات التدريبية للعبة الكرة الطائرة، فضلاً عن ضرورة اهتمام المدربين بالجانب النفسي للاعبين من أجل التحكم بالاستثارة الانفعالية والتمكن من القدرات البدنية والحركية وجعلها بالمستوى الجيد والمطلوب.

الكلمات المفتاحية : حركات تعبيرية ، الاستثارة الانفعالية ، الكرة الطائرة

The impact of different expressive movements in reducing emotional arousal and the development of some physical and motor abilities of volleyball players

Prof. Nahida Abdul Zaid al-Dulaimi / Iraq, Babylon University. Faculty of Physical Education.

Prof. Lama Samir Al-Shakhla, Iraq, Baghdad University. Faculty of Physical Education for Girls.

M.D. Diemen Faraj Kareem / Iraq, Sulaimaniyah University. School of Physical Education.

dr.nahida@yahoo.com

Abstract

The research aims to identify the impact of different expressive movements in reducing emotional arousal and developing accuracy of some defensive skills for the female volleyball players. The researchers used the experimental method with the experimental design with pre and post-tests equal groups. The research community were of (24) players representing the female players of Babil province clubs teams of volleyball. The research sample was chosen randomly of (10) players, who were divided equally into two groups: experimental and control groups. The researchers used the tools and means of appropriate devices and conducted mini exploratory experience, and then found a scientific basis for the measure and skills tests. After that, the researchers conducted the pre-test and applied the training units that lasted for a period of 6 weeks, and by two units of training per week, and the time for the training unit was (90) and after the completion of the implementation of training units by applying diverse expressive movements on members of the experimental group, the post-tests were carried out, and the data was extracted and statistically processed and then displayed, analyzed and discussed. The researchers came up with several conclusions; the most important ones were the effectiveness of various expressive movements in reducing emotional arousal, as well as its effectiveness in the development of some physical and motor abilities in volleyball. In the light of these findings, the researchers recommended that the necessity of using various expressive movements in the training units for the game of volleyball, as well as coaches need to pay attention to the psychological side of the players in order to control the emotional arousal and to be able in the physical and motor abilities and make them in a good and level required.

Key words: expressive movements, emotional arousal, volleyball

1- المقدمة :

تتميز الألعاب والفعاليات الرياضية باختلاف مستويات الأداء المهاري فيها ،مختلفة، فضلا عن تعدد مهاراتها الحركية وأهدافها،ومن لأجل تحقيق نتائج جيدة في المباريات، لابد من الاهتمام بالناحية النفسية للاعبة ،والاستثارة الانفعالية للاعبة تعد من الجوانب المهمة بالناحية النفسية للفريق واللاعبة خاصة،وهذا ما نلاحظه في لعبة الكرة الطائرة وطبيعة أدائها التي تحتم على اللاعبة أن تمتلك مستوى من الاستثارة الانفعالية، والذي تختلف درجته عن الألعاب الرياضية الأخرى،فالاستثارة الانفعالية تؤثر في جوانب عديدة ومنها الأداء المهاري للاعبة، ففي أثناء المباريات المهمة تتعرض اللاعبة لمواقف مختلفة من زميلاتها في الفريق أو الفريق المنافس أو الحكام أو ومجريات المباراة وظروفها، الأمر الذي يولد نوع من الاستثارة تختلف درجتها وشدتها والتي بالتالي تحدد طبيعة الأداء المهاري للاعبة في أثناء المباراة، كما إن الاستثارة الانفعالية العالية للاعبي الكرة الطائرة ولاسيما لاعبات الفرق النسوية لمستوى جيد تترك آثارها الايجابية بوظيفة القدرات البدنية والحركية مما ينتج عنه أداء مهاري جيد ومؤثر للفريق ككل.

وتعد الحركات التعبيرية بحد ذاتها وسيلة مهمة وجيدة لنقل المعلومات وأسلوبا للثقافهم بين لاعبي أو لاعبات الفريق،فكثيراً ما يستعمل في أثناء التدريب أو المباريات حركات متنوعة بشكل تعبير تدل على الإثارة وبث روح الحماس للاعبة وتحديداً من قبل المدرب من اجل الوصول باللاعبة للأداء المهاري، وتكثر حالات الاستثارة والتعبئة النفسية قبل التدريب أو المباريات وخلالها عن طريق تشجيع اللاعبات وبث روح الحماس في نفوسهن لضمان تحقيقهن لأفضل مستوى في الأداء المهاري.

لذا تعد عملية إعداد اللاعب نفسياً من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب إعداد اللاعبة الأخرى، ومن خلال متابعة الباحثات وملاحظتهن لمباريات الكرة الطائرة للفرق النسوية عندما تتأثر اللاعبات بالمواقف السلبية في أثناء اللعب ولاسيما في المباراة المهمة يفقدن أعصابهن نتيجة الاستثارة العالية التي تحدث لديهن نتيجة ضعف الخبرة في التحكم بالاستثارة خلال المواقف المفاجئة مما يسبب ضعف في الأداء البدني والحركي والمهاري، وبهذا فهن يواجهن صعوبة في إيجاد توازن بين مجريات اللعب، وهذه مشكلة حقيقة تعاني منها لاعبات الكرة الطائرة، مما حدا بالباحثات الخوض فيها وإيجاد الحلول المناسبة لها من خلال إدخال الحركات التعبيرية المتنوعة في الوحدات التدريبية، وعلى هذا الأساس فأن هدف البحث يكمن التعرف على حركات تعبيرية متنوعة في خفض الاستثارة الانفعالية وتطوير بعض القدرات البدنية

والحركية بالكرة الطائرة لاعبات فرق أندية محافظة بابل بالكرة الطائرة للموسم (2013 - 2014).

2- إجراءات البحث :

استعملت الباحثات المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة كونه يتلائم وطبيعة مشكلة البحث.

2-1 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث المتمثل بلاعبات فرق أندية محافظة بابل بالكرة الطائرة البالغ عددهن (24) لاعبة وتم اختيار عينة عشوائية بلغ عددها (10) لاعبات تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وبعدد (5) لاعبات لكل منهما، وتم إيجاد تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر والطول والوزن)، وكما مبين في الجدول (1).
الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لمتغيرات (العمر والطول والوزن)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر	20,64	0,92	19	1,78
الطول	161,03	5,91	159	0,34
الوزن	60,22	2,11	59	0,58

وقد لجأت الباحثات أيضاً إلى التحقق من تكافؤ المجموعتين باستعمال اختبار (t) للعينات المستقلة وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات قيد البحث

نوع الدلالة	قيم (t) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	1,204	3,74	64,29	3,44	61,23	الاستثارة لانفعالية/درجة
غير معنوي	1,136	2,89	32,41	2,58	32,61	القدرة الانفجارية للرجلين/سم
غير معنوي	0,433	1,87	6,92	1,92	6,34	القدرة الانفجارية للذراعين/م
غير معنوي	0,461	0,73	11,59	0,68	11,82	الرشاقة/ ثانية

التوافق الحركي بين العين والذراعين/ درجة	9,67	1,32	9,45	1,51	0,219	غير معنوي
--	------	------	------	------	-------	-----------

قيمة (t) الجدولية (2,32) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (8).

2-2 الاختبارات :- تم اعتماد الاختبارات الآتية

2-2-1 اختبار القدرة الانفجارية للرجلين. (باسم حسن، 2010، ص57)

- اسم الاختبار:- اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت).

- الهدف من الاختبار:- قياس القدرة الانفجارية للرجلين.

- الأدوات المستعملة:- سبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن

الأرض (150) سم، على أن تدرج بعد ذلك من (151-400) سم، قطع من الطباشير.

- مواصفات الأداء:- تمسك اللاعب المختبرة قطعة من الطباشير، ثم يقف بحيث تكون

ذراعها الماسكة للطباشير بجانب السبورة، ثم تقوم اللاعب المختبر برفع ذراعها على كامل

امتدادها لعمل علامة بالطباشير على السبورة و تسجل الرقم الذي وضعت العلامة

أمامها، من وضع الوقوف تقوم اللاعب المختبرة بمرجحة الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً

أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للقفز العمودي

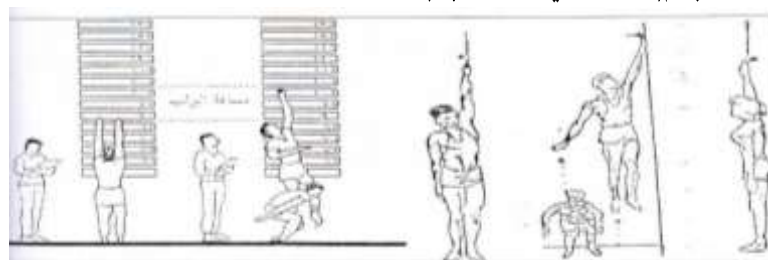
إلى أقصى مسافة تستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى والذراع على كامل امتدادها،

يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه.

- طريقة التسجيل:- لكل لاعبة مختبرة محاولتان يسجل له أفضلهما، تعبر المسافة بين

العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما تتمتع به اللاعب المختبرة من القدرة المتفجرة

للرجلين مقاسه بالـ (سم)، كما في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت).

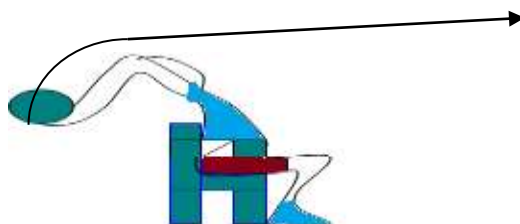
2-2-2 اختبار القدرة الانفجارية للذراعين. (علي سلوم جواد ، 2004، ص149) .

اسم الاختبار:- اختبار رمي كرة طبية باليدين من خلف الرأس.

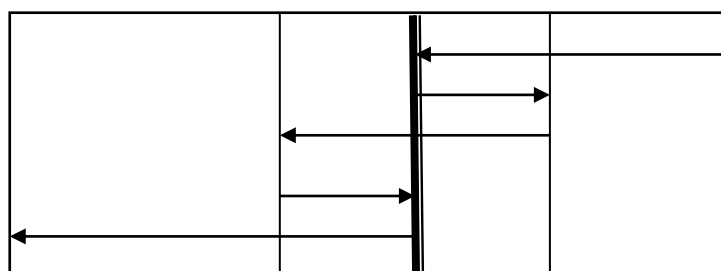
- الهدف من الاختبار:- قياس القدرة الانفجارية للذراعين.

- الأدوات المستعملة:- كرة طبية زنة (2) كغم وشريط قياس .

- مواصفات الأداء:- يتم تثبيت شريط القياس على الخط الجانبي للملعب لكي يسهل على المحكم حساب المسافة، تأخذ اللاعبة المختبرة الوضع الابتدائي للاختبار خلف خط البداية وهي ممسكة الكرة باليدين والوقوف وظهرها لشريط القياس أو منطقة الرمي، تمرجح اللاعبة المختبرة ذراعيها وترمي بالكرة من خلف الظهر لأبعد مسافة.
- شروط الأداء:- عدم رفع الركبتين عن الأرض في أثناء الرمي وأن يتم الرمي من خلف خط البداية.
- طريقة التسجيل:- يعطى للاعبة المختبرة ثلاث محاولات تحسب لها أفضلها و يتم تسجيل المسافة المسجلة لأقرب (5) سم، كما في الشكل (2).



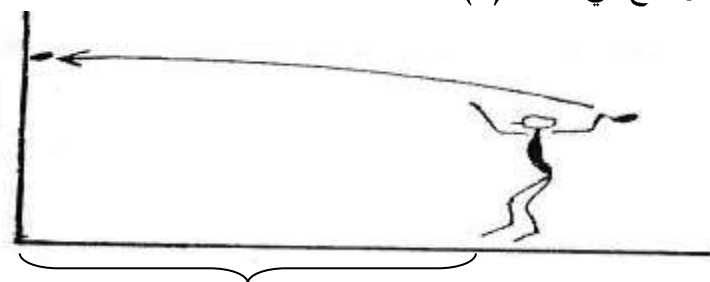
- الشكل (2) يوضح اختبار رمي كرة طيبة باليدين من خلف الرأس.
- 3-2-2 اختبار الرشاقة (9-3-6-3-9) (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2001، ص232).
- الهدف من الاختبار:- قياس الرشاقة.
 - الأدوات المستعملة:- ملعب الكرة الطائرة .
 - مواصفات الأداء:- تقف اللاعبة المختبرة خلف خط البداية للملعب وعند سماع إشارة البدء تقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف (9م) باليد اليمنى ثم تستدير لتجري تجاه خط الـ (3م) الموجود في منتصف الملعب الذي بدأت منه الجري لتلمسه باليد اليمنى (3م) ثم تستدير تجاه خط الـ (3م) الموجود في النصف الثاني من الملعب (6م) لتتجه إلى خط المنتصف (3م) لتلمسه باليد اليمنى، ثم تستدير لتجري تجاه خط النهاية (9م) لتتجاوز خط القدمين، هنا يجب ملاحظة لمس الخطوط في كل مرة باليد اليمنى كما يجب تجاوز خط النهاية بكتا القدمين
 - التسجيل:- يسجل الزمن من البدء وحتى تجاوز خط النهاية ، كما هو موضح في الشكل (3).



الشكل (3) يوضح اختبار الرشاقة (9-3-6-3-9).

4-2-2 اختبار التوافق الحركي بين العين والذراعين. (علي سلوم جواد الحكيم 2004، ص149)

- اسم الاختبار:- رمي واستقبال الكرات على الجدار
- الهدف من الاختبار:- قياس التوافق بين العين والذراع .
- الأدوات المستعملة:- كرة تنس ،حائط يرسم خط على بعد(5) أمتار من الحائط.
- مواصفات الأداء:- تقف اللاعبة المختبرة أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الآتي:-
- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبلها المختبر بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.
- التسجيل:- لكل محاولة صحيحة تحسب درجة للمختبر والدرجة النهائية من (15) درجة،، كما هو موضح في الشكل(4).



الشكل (4) يوضح اختبار التوافق الحركي بين العين والذراعين

5-2-2 إعداد مقياس الاستثارة الانفعالية:

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس الاستثارة الانفعالية

(عصام محمد عبد الرضا، 2002، ص123)

والذي يتألف من (31) فقرة يجيب عنها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين (الملحق 1)، وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس، بعد حذف (5) فقرات

كانت غير ملائمة لعينة البحث، فضلاً عن إجراء بعض التعديلات البسيطة على الفقرات الأخرى، وبهذا أصبحت عدد فقرات المقياس (26) فقرة وتم تصحيح المقياس على وفق بدائل ثلاثة وهي (غالباً، أحياناً، نادراً)، ودرجاتها هي (1،2،3)، وبهذا تكون الدرجة العليا للمقياس (78) درجة، أما الدرجة الدنيا فهي (26) درجة، في حيت قيمة الوسط الفرضي للمقياس هي (52) درجة، وظهر في صورته النهائية (الملحق 2).

2-3 طريقة إجراء الاختبارات :

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 2013/6/30، والخاصة بمقياس الاستثارة الانفعالية وبعض القدرات البدنية والحركية (القدرة الانفجارية للرجلين وللذراعين والرشاقة والتوافق الحركي) في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل، وبعد انتهاء مدة تنفيذ الوحدات التدريبية البالغة (6) أسابيع تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث كافة بتاريخ 2014/8/13 ، وفي القاعة الرياضية المغلقة نفسها.

2-4 تنفيذ مفردات الحركات التعبيرية المتنوعة :

- استغرق المنهج التدريبي (6) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (2) وحدتين.
- مجموع الوحدات التدريبية (12) وحدة.
- زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة.
- اعتمدت المجموعة التجريبية استعمال الحركات التعبيرية المتنوعة في القسم الرئيس للوحدة التدريبية ضمن الوحدات التدريبية.
- اعتمدت المجموعة الضابطة مفردات المنهج التدريبي المتبع من قبل مدرب الفريق من دون استعمال الحركات التعبيرية المتنوعة.

2-5 الوسائل الإحصائية :

الوسائل الإحصائية المستعملة:- (مصطفى باهي، 1999، ص27) (وديع ياسين وحسن محمد 1999، ص102)

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المنوال.
- معامل الالتواء.
- معامل الاختلاف.
- اختبار (t) للعينات المتناظرة..
- اختبار (t) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيم (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3,14	3,05	60,11	3,74	64,29	الاستثارة لانفعالية/درجة
معنوي	2,92	1,21	35,38	2,89	32,41	القدرة الانفجارية للرجلين/سم
معنوي	2,96	0,96	7,09	1,87	6,92	القدرة الانفجارية للذراعين/م
معنوي	3,01	0,62	10,71	0,73	11,59	الرشاقة/ ثانية
معنوي	3,23	0,84	10,89	1,51	9,45	التوافق الحركي بين العين والذراعين/ درجة

قيمة (t) الجدولية (2,78) عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05).

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيم (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	5,66	2,16	52,91	3,44	61,23	الاستثارة لانفعالية/درجة
معنوي	3,56	0,93	39,82	2,58	34,61	القدرة الانفجارية للرجلين/سم
معنوي	3,14	0,67	8,62	1,92	6,34	القدرة الانفجارية للذراعين/م
معنوي	3,67	0,32	9,22	0,68	11,82	الرشاقة/ ثانية
معنوي	4,39	0,74	13,29	1,32	9,67	التوافق الحركي بين العين والذراعين/ درجة

قيمة (t) الجدولية (2,78) عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05).

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيم (t)	الضابطة	التجريبية	المعالم الإحصائية
-------------	---------	---------	-----------	-------------------

المتغيرات	س	ع	س	ع	المحسوبة
الاستثارة لانفعالية/درجة	52,91	2,16	60,11	3,05	3,853
القدرة الانفجارية للرجلين/سم	39,82	0,93	35,38	1,21	8,680
القدرة الانفجارية للذراعين/م	8,73	0,67	7,09	0,96	2,802
الرشاقة/ ثانية	9,22	0,32	10,71	0,62	4,271
التوافق الحركي بين العين والذراعين/ درجة	13,29	0,74	10,89	0,84	4,287

قيمة (t) الجدولية (2,32) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0,05).

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتطور (معامل الاختلاف) في

الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	التجريبية			الضابطة		
	س	ع	%خ	س	ع	%خ
الاستثارة لانفعالية/درجة	52,91	2,16	%4,082	60,11	3,05	%5,074
القدرة الانفجارية للرجلين/سم	39,82	0,93	%2,336	35,38	1,21	%3,420
القدرة الانفجارية للذراعين/م	8,73	0,67	%7,675	7,09	0,96	13,540
الرشاقة/ ثانية	9,22	0,32	%3,471	10,71	0,62	%5,789
التوافق الحركي بين العين والذراعين/ درجة	13,29	0,74	%5,568	10,89	0,84	%7,713

من خلال ما تم عرضه في الجدولين (4,3) تبين أن هناك فروقا معنوية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات مقياس الخاصة الاستثارة الانفعالية وبعض القدرات البدنية والحركية (القدرة الانفجارية للرجلين وللذراعين والرشاقة والتوافق الحركي) ولصالح الاختبارات البعدية، وتعزو الباحثات تلك الفروق بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى استعمال الحركات التعبيرية المتنوعة في أثناء الوحدات التدريبية ضمن المنهج التدريبي، إذ أن الحركات التعبيرية المتنوعة هي "حركات رياضية تعبر عن ظواهر متجانسة ومتكاملة الأقسام وليست حركات ميكانيكية لتنمية عضلات الجسم فقط، وإنما هي تفاعل الفرد مع محيطه" (احمد هديات، 1981، ص402)، أما فيما يخص المجموعة الضابطة، فتعزو الباحثات سبب الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث المبحوثة إلى انتظام تدريب اللاعبات والتزامهن بالوحدات التدريبية .

أما نتائج الجدولين (6,5) تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات المبحوثة المجموعة التجريبية، فضلا عن وجود الأفضلية لهذه المجموعة في النسب المئوية للتطور (معامل

(الاختلاف) وتعزو الباحثات سبب هذه الفروق والتطور الواضح للمجموعة التجريبية إلى إدخال الحركات التعبيرية وتنوعها ضمن تمرينات القسم الرئيس من الوحدة التدريبية، إذ تمكن المدرب بواسطتها من تطوير ورفع مستوى القدرات البنية والحركية للاعبات، لأن نجاح العملية التدريبية يتطلب توافر الإمكانيات من وسائل وأدوات وأجهزة مساعدة لتنفيذ مفردات المنهج التدريبي المرسوم، وهذا ما تم توافره لدى أفراد المجموعة التجريبية التي اتبعت الحركات التعبيرية المتنوعة التي هي "مجموعة الحركات التي يستثمر فيها المؤدي كل أعضاء جسمه في حدود إمكانيته الطبيعية كأداة أو آلة وتحريكها في حركات مختلفة ومتعددة يخرجها للتعبير عن مشاعره وخلجانه وأحاسيسه وانفعالاته" (هناء النعيمي، 2002، ص 269)، كما تعد الحركات التعبيرية من الألعاب المنشطة للنمو الجسمي والحركي والانفعالي والاجتماعي للمتعلم أو اللاعب، لاسيما العنصر النسوي، إذ ترغب اللاعبات كثيراً ممارستها والاندماج مع تمريناتها والاستمتاع بها، وعن طريقها تتمكن من أن تعبر بإبداع عن مشاعرها إلى جانب كون الحركات التعبيرية وسيلة تربوية سليمة للترفيه والمرح وإشاعة البهجة والسرور، ومن هذا يمكن أن تقدم الحركات التعبيرية بممارستها نشاطاً تربوياً داخل الوحدات التدريبية، فضلاً عن أن التدرج من السهل إلى الأصعب في استعمال هذه الحركات التي أسهمت في خفض الاستثارة الانفعالية لديهن التي كانت قيمة الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي أكبر من الوسط الفرضي لدى المجموعة التجريبية مما دل على امتلاكهن استثارة انفعالية عالية والسبب يعود إلى "أن ظروف المنافسة تلازم أغلب المواقف الرياضية التي تسبب ارتفاع معدل الإثارة أو التنشيط للاعب" (علي محمد مطاوع، 1977، ص 107) ومن خلال إتباع المجموعة التدريبية الحركات التعبيرية المتنوعة التي تضمنت إعداداً نفسياً للاعبة جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والحركي، لأهمية الحفاظ على مستوى اللاعبات وتحقيق النتيجة الجيدة للفريق، إذ أن الأعداد النفسية هو أحد المكونات الضرورية الحتمية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات الرياضية، كما أن توافر استثارة انفعالية التي هي "حالة تمتاز بقوة ورغبة في عمل سلوك معين" (عبد الرحمن محمد عيسوي، 1991، ص 59) بمستوى جيد يساعد اللاعبات على تحقيق أداء بدني وحركي ومهاري جيد، فالاستثارة الجيدة تبعد القلق والتوتر الذي يرافق أداء اللاعبات في التدريب والمباريات المهمة إذ أن "الانفعالات تؤدي دوراً مهماً وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضية، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها، إذ لا توجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعالات" (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، ص 122)

فضلا عن تقديم النصائح والتحفيز الناجح الذي وفره المدرب للاعبات في المجموعة التدريبية والظروف المحيطة لهن كان له دورا كبيرا في زيادة أدائهن في القدرات البدنية والحركية فالمدرّب الناجح "يعد ماهرًا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والحركية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الأداء يتطور باتجاه صحيح.

ومن خلال ما تقدم فقد تحقق فرض البحث في وجود تأثير ايجابي للحركات التعبيرية المتنوعة في خفض الاستثارة الانفعالية وتطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى لاعبات الكرة الطائرة.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ان للحركات التعبيرية المتنوعة فاعلية واضحة في خفض الاستثارة الانفعالية لدى لاعبات الكرة الطائرة (عينة البحث).

2- الفاعلية الواضحة للحركات التعبيرية المتنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى لاعبات الكرة الطائرة (عينة البحث).

3- ظهور تطور ملحوظ لدى أفراد المجموعة الضابطة في خفض الاستثارة الانفعالية وبعض القدرات البدنية والحركية المبحوثة.

4-2 التوصيات :- وفي ضوء الاستنتاجات أوصت الباحثة بالاتي

1- ضرورة استعمال مقياس البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما تمتلكه اللاعبات من استثارة انفعالية بصورة دورية.

2- ضرورة استعمال الحركات التعبيرية المتنوعة في الوحدات التدريبية للعبة الكرة الطائرة.

3- ضرورة اهتمام المدربين بالجانب النفسي للاعبات من اجل التحكم بالاستثارة الانفعالية والتمكن من القدرات البدنية والحركية وجعلها بالمستوى الجيد والمطلوب.

4- إجراء بحوث ودراسات أخرى وعلى عينات أخرى لتطوير قدرات بدنية وحركية أخرى في لعبة الكرة الطائرة والعباب رياضية أخرى.

المصادر

- احمد محمد هديات. تأثير الإيقاع على الأداء الحركي للتمرينات الفنية، دراسات وبحوث، العدد 1، مصر، جامعة حلوان، 1981
- باسم حسن. التدريبات البالسيتية في تطوير القدرة الانفجارية وسرعة أداء بعض المهارات للاعبين الشباب بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، 2010
- عصام محمد عبد الرضا. الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2002
- عبد الرحمن محمد عيسوي. علم النفس الفسيولوجي، دراسة في تفسير السلوك الإنساني، بيروت، دار النهضة للطباعة والنشر، 1991
- علي محمد مطاوع. سايكولوجية المنافسات، ج1، جريدة السفير، مصر، مطبعة دار المعارف، 1977
- علي سلوم جواد الحكيم. الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ط1، القادسية، الطيف للطباعة، 2004
- مروان عبد المجيد إبراهيم. الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001
- مصطفى باهي. المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999
- محمد عبد الطاهر الطيب. مبادئ الصحة النفسية، ط8، الاسكندرية، 1994

- هناء حسين حميد النعيمي. اثر التعبير الحركي في قلق الأطفال، مجلة كلية المعلمين، العدد 33، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق، 2002
- وديع ياسين وحسن محمد. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة 1999

الملحق (1) يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم مقياس الاستئثار الانفعالية

ت	الاسم	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د. عامر سعيد جاسم	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - التربية الرياضية
2	أ.د. ياسين علوان	علم النفس التربوي	جامعة بابل - التربية الرياضية
3	أ.د. نجلاء عباس	الكرة الطائرة	جامعة بغداد - التربية الرياضية للبنات
4	أ.م. محمد عوفي	الكرة الطائرة	جامعة البصرة - التربية الرياضية
5	أ.م. عادل عبد المجيد	الكرة الطائرة	جامعة البصرة - التربية الرياضية

الملحق (2) يبين فقرات مقياس الاستئثار الانفعالية بصورته النهائية

ت	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
1	اشعر بالاستقرار النفسي عندما أقوم بتمارين الاسترخاء.			
2	أحقق أفضل أداء عندما أكون هادئة.			
3	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المباراة مهمة.			
4	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
5	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة.			
6	أقبل نصائح زميلاتي بارتياح في أثناء اللعب.			
7	أزداد توتراً واضطراباً عن تفكير بأهمية المباراة.			
8	يعيق قدرتي على تركيز انتباهي نقد المدرب لي في أثناء المباراة.			
9	أجأ إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمباراة.			
10	أناقم من صيحات اللاعبين البذيئة.			
11	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني المدرب.			
12	أتصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			
13	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً.			
14	يجعلني اهتمام المدرب بخطة اللعب أكثر تفكيراً بأهمية المباراة.			
15	تشد صيحة الفريق مع زميلاتي قبل المباراة من أذري.			

ت	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
16	أطمئن نفسياً عندما أَلعب مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً.			
17	يكون أدائي أفضل عندما يحضر أفراد عائلتي المباراة.			
18	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريق.			
19	أشعر بعدم الارتياح لتحيز الإداريين لبعض اللاعبين.			
20	أشعر بسعادة عند مشاركتي في مباراة متكافئة المستوى.			
21	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا.			
22	تردد ضربات قلبي قرب موعد المباراة.			
23	أبذل جهداً مميزاً في المباراة المهمة.			
24	استمتع بالمباراة أكثر من التدريب.			
25	أشعر بالندم عندما أكرر الأخطاء نفسها التي ارتكبتها سابقاً في المباراة.			
26	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			