

التوافق العضلي العصبي وعلاقته ببعض السمات النفسية ودقة أسلوب الضرب

الساحق العالي بالكرة الطائرة للمتقدمين .

أ.م.د. ياسين علوان إسماعيل التميمي

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب التي شغلت حيزا واسعا لدى مشجعيها ومتابعيها شأنها شأن بقية الألعاب المنظمة الأخرى لأنها تتميز بطابع خاص يميزها عن بقية الألعاب نظرا لطبيعة الاداء الحديث للعبة وكنتيجة للتعديلات والتغيرات التي طرأت على قانون اللعبة . ان جميع الافعال الارادية التي يقوم بها الفرد هي نتيجة عمل لعضلة واحدة او مجموعة وفي بعض الاحيان يستدعي الامر اشتراك مجاميع عضلية عديدة وهذا يتوقف على نوع العمل وكمية القوة المراد استخدامها . ان العمل في اداء الحركات يتطلب درجة من التوافق مابين الجهاز العصبي والعضلي وتبرز اهمية التوافق العضلي والعصبي في الكرة الطائرة ويمكن ملاحظة التوافق العضلي العصبي من خلال ملاحظة قدرة اللاعب والارتكاز وتنظيم الافعال الحركية . وكذلك السمات النفسية لها الاثر الكبير في اداء اللاعبين ودقة اسلوب الهجوم الساحق لتحقيق النتائج الايجابية من خلال الاصرار والدافعية والرغبة في مزاولة النشاط الرياضي من قبل اللاعب وان الربط بين التوافق العضلي العصبي وبعض السمات النفسية يؤدي الى نجاح الفريق ودقة اداء اللاعب من خلال عمليات الهجوم الساحق التي يؤديها اثناء المباريات والمنافسات من خلال اشتراك تأثيرهما على سير المباراة وليس للقوة فائدة اذا افتقرت الى الدقة الحركية في احسن استعمال وتوجيه الحركات مع السمات او الصفات النفسية التي يتمتع بها اللاعبين .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث الميدانية لمباريات دوري العراق بالكرة الطائرة واغلب الوحدات التدريبية لاحظوا ان اغلب المدربين لا يعطون اهتماما لبعض الصفات الحركية مثل التوافق العضلي العصبي وبعض السمات النفسية والدقة الحركية مثل التوافق العضلي العصبي وبعض السمات النفسية والدقة الحركية اهمية تتناسب وحجمها عند بنائهم للمنهج التدريبي في لعبة الكرة الطائرة وهذا ما اكده معظم المدربين العاملين في انديتهم من خلال المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث حيث يركزون على الجانب المهاري.

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى مايلي

- 1- التعرف على التوافق العضلي العصبي ادى الدوري الممتاز بالكرة الطائرة .
- 2- التعرف على بعض السمات النفسية لدى لاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة .
- 3- التعرف على اسلوب الهجوم الساحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة .
- 4- التعرف على العلاقة بين التوافق العضلي العصبي وبعض السمات النفسية ودقة اسلوب الضرب الساحق العالي لدى لاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة .

1-4 فروض البحث

- 1- هنالك علاقة معنوية بين التوافق العضلي العصبي ودقة اسلوب الضرب الساحق العالي لدى لاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة .
- 2- هنالك علاقة معنوية بين السمات النفسية ودقة اسلوب الضرب الساحق العالي لدى لاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة .
- 3- هنالك لعاقلة ارتباط معنوية بين التوافق العضلي وبعض السمات النفسية للاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة .

1-5 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : لاعبو الدوري الممتاز بالكرة الطائرة لمنطقة الفرات الاوسط .
- 2- المجال الزمني : من 2007/12/1 لغاية 2008/3/3 .
- 3- المجال المكاني : القاعات الداخلية التي تجري فيها مباريات الكرة الطائرة وهي .
 - قاعة المعهد التقني / الكوفة
 - قاعة المعهد التقني / النجف
 - قاعة شهيد المحراب / نجف

2- الدراسات النظرية والمثابرة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التوافق العضلي العصبي :

هو قدرة الجهاز العصبي على اعطاء اكثر من امر في الوقت نفسه او مع فارق زمني قليل جدا ويعرفه سنجر (Singer) (وهو قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية بانسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم الى توافق عام وتوافق خاص)⁽¹⁾. يعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى ما يكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الكافية التي هي حاصل جمع ونماذج ومكونات اللياقة البدنية المختلفة . ويعرفه لارسون (Larson) (هي قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة داخل اطار واحد)⁽²⁾.

2-1-2 مفهوم الثقة بالنفس والطلاقة النفسية :

(ان الثقة بالنفس مفهوم سايكولوجي يتطور عند الفرد بفعل الخبرة والممارسة والادراك)⁽³⁾ ويرى الباحث ان الكثير من الرياضيين ان الثقة بان هي توقع الرياضي لتحقيق النجاح والفوز الذي يقوم على مواقف المنافسة بموضوعية التي تبدو على اللاعب اثناء المنافسة الرياضية وما هي الاشياء التي يعملها الرياضيون لتحقيق النجاح . والطلاقة النفسية هي (حالة يستطيع الشخص الرياضي ان يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الرياضة)⁽¹⁾. ويرى الباحث ان الطلاقة النفسية تتناول نواحي الطاقة النفسية الايجابية للاعبين بشكل دقيق وتأثيرها على رؤية الفرد وقناعاته بما يملك من مهارات لعبته . ان مفتاح النجاح للاعب هو تعلم السيطرة والتحكم بأفكاره من خلال الوصول الى تنظيم الطاقة النفسية فضلا عن تحكمه في عقله اذ تمثل اهمية كبيرة في مجالات الحياة كافة كما يراها الباحثون .

(1) ساري احمد محمدان ونورما عبدالرزاق سليم، اللياقة البدنية والصحية، ط1، داروائل للطباعة والنشر، 2001، ص52

(2) محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج 1 و ط2 ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص391

(3) علي جاسم عكلة الزبيدي ، الثقة بالنفس عند الاطفال والمراهقين ، بغداد ، 1989 ، ص4 .

(1) هو يده اسماعيل ، بناء العلاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005 ، ص24 .

2-1-3 مهارة الضرب الساحق العالي بالكرة الطائرة :

(هو احد مهارات الضرب الساحق بالكرة الطائرة وهو عبارة عن ضرب الكرة بأحدى اليدين وتوجيهها الى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية)⁽²⁾ وانها مهارة تتطلب تركيب من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة .

يعد الضرب الساحق من اهم واقوى طرق الهجوم التي يستخدمها الفريق خلال اللعب وهي من حيث الفاعلية تعتبر الاولى في ترتيب المهارات من خلال تاثيرها وبالمقارنة مع بقية المهارات في سير المباراة ويعتبر (الضرب الساحق السلاح الاول في تحقيق نقطة للفريق حيث يمثل نسبة 21% من بقية المهارات الاخرى)⁽³⁾.

ان (الضرب الساحق العالي اكثر الانواع تكرارا في الملعب مقارنة بالانواع الاخرى وتؤدي عملية ضرب الكرة من خلال السطح العلوي بحيث تغطي اليد الكرة لتجعلها في حركة دورانية ويرجع الذراع بكامله اثناء الضرب وتكون الزاوية بين الساعد والعضد قائمة لاعطاء اكبر قوة للضرب)⁽⁴⁾.

2-1-4 الدراسات المشابهة :

دراسة لؤي غانم (سنة) العميد وآخرون (التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة الارسال النسبي بالكرة الطائرة) حيث كانت اهداف الدراسة التعرف على قيم التوافق العضلي العصبي وقيم الدقة الحركية للذراعين وابعاد العلاقة الارتباطية بين التوافق العضلي العصبي للذراعين والدقة للارسال وكانت فرضية البحث وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين التوافق العضلي العصبي ودقة الارسال اما عينة البحث كانت منتخب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل بواقع (10) لاعبين واستنتج ان دقة الارسال جيدة والتوافق العضلي للذراع اليمين افضل من التوافق العضلي للذراع اليسار .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

(2) علي مصطفى طه واحمد عبد الدايم , دليل المدرب في الكرة الطائرة , تخطيط واختبارات دار الفكر العربي , القاهرة , 1999, ص 55 .

(3) مروان عبد المجيد , الموسوعة العلمية للكرة الطائرة , مهارات , خطط , اختبارات بدنية ومهارية وقياسات جسمية , انتقاء .

(4) علي مصطفى طه واحمد عبد الدايم , مصدر سبق ذكره , 1999 , ص 112 .

3-1 منهج البحث :

ان المنهج الذي يختاره الباحث يجب ان يكون ملائم لحل المشكلة والمنهج هو الاسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله حل المشكلة وعليه استخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح في ايجاد العلاقات بين متغيرين فاكثر الذي يعطي تفسير للعلاقة بتحليل منطقي رقمي ظاهر .

3-2 مجتمع وعينة البحث

كان المجتمع الاصلي للبحث هو لاعبو الاندية المشاركة في الدوري الممتاز بالكرة الطائرة للعام 2007-2008 لمنطقة الفرات الاوسط وعددهم (7) فرق وهي (الكوفة -الدغارة- القاسم- الشامية- الهندية - الهاشمية - الروضتين) وتم استبعاد اللاعب المعد واللاعب الحر (اللييرو) وذلك لقيامهم بمهام الاعداد بالنسبة للاعب المعد والدفاع والاستقبال للاعب الحر من كل فريق . وبذلك اصبح عدد افراد العينة (56) لاعب موزعين على سبعة فرق كل فريق (8) لاعبين اذ بلغت نسبة العينة التي تم اجراء البحث عليها هي (80%) من المجتمع الاصلي وهي نسبة كافية ومناسبة جدا لاعطاء نتيجة علمية موثقة بها .

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

2- استطلاع رأي الخبراء لتحديد اسلوب الضرب الساق العالي

3- الاختبارات المهارية للضرب الساق العالي

4- اختبار التوافق العضلي العصبي

5- اختبار مقياس الثقة بالنفس والطلاقة النفسية

6- القاعات الرياضية المغلقة

7- كرات طائرة عدد(10)

8- كرات التنس عدد (15)

9- ساعة توقيت توقيت كاسيوا

3-4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية لتلافي الأخطاء عن تطبيق المقياس على لاعبي نادي المشخاب بتاريخ 2007/12/6 في قاعة المعهد التقني / الكوفة وعددهم (8) لاعبين للتأكد من وضوح التعليمات التابعة لمقاييس وفقراته والتعرف على ظروف تطبيق المقياس علماً أن الاختبار تم للثقة بالنفس والوقت المستغرق كان (11-15 د) والطلاقة النفسية كان (15-18 دقيقة) وكان اختبار الضرب الساحق العالي بشقيه القطري والمستقيم لاختبار الدقة وإعطاء كل لاعب (10) محاولات لكل منطقة (15) محاولات . وقام فريق* العمل المساعد للباحث بمتابعة هذه الاختبارات .

3-5 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق المقاييس (ادنا البحث) على عينة البحث المشار إليها في بداية الفصل وكانت التجربة ليست لها علاقة بمباريات الدوري إذ توزع الاستثمارات عند تواجد اللاعبين قبل بدء المنافسات للفرق الأخرى لأن البطولة تجري بصورة مكثفة وإجراء اختبار الضرب الساحق العالي واختبار التوافق العضلي العصبي أثناء تدريبات اللاعبين في انديتهم لاتاحة الفرصة أمام اللاعبين للاجابة بدقة والاختبار الجيد وكانت المدة من (2007/12/10 ولغاية 2008/3/3) .

3-6 الوسائل الإحصائية : المستخدمه في البحث (1)

$$1- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

$$2- \text{الوسط الحسابي} = \bar{S} = \frac{\sum S}{N}$$

$$3- \text{الانحراف المعياري} = \sigma = \sqrt{\frac{\sum (S - \bar{S})^2}{N-1}}$$

$$4- \text{معامل ارتباط بيرمان رت} = \frac{36}{N(N-1)^2}$$

4- عرض مناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التوافق العضلي العصبي

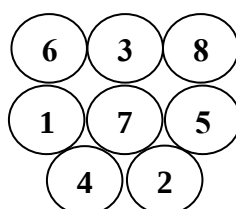
* حسين علي مهدي , دبلوم عالي , معهد تقني / كوفة ؛ حسن سامي محمد , بكالوريوس تربية رياضية/تربية النجف
سعد جلال . ومحمد حسن علاوي - علم النفس التربوي الرياضي - القاهرة دار المعارف (1967) ص42

أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي لاختبارات التوافق لنادي الكوفة كان (5.80) وانحراف معياري (0.33) بالنسبة وهي استقبال الكرات اما اختبار الدوائر لنفس النادي فكان الوسط الحسابي (4.90) وانحراف معياري (0.50) والوسط الحسابي للهاشمية (4.40) لرمي واستقبال الكرات وانحراف معياري (0.46) والدوائر المرقمة لنفس النادي (4.70) وانحراف معياري (0.80) اما نادي الشامية فكان الوسط الحسابي (4.60) وانحراف معياري (0.55) بالنسبة عرضي واستقبال الكرات ووسط حسابي (4.66) وانحراف معياري (0.33) بالنسبة للدوائر المرقمة اما الدغارة فكان الوسط الحسابي (4.10) وانحراف معياري (1.05) بالنسبة لرمي واستقبال الكرات ووسط حسابي (5.30) وانحراف عياري (0.60) بالنسبة للدوائر المرقمة اما نادي القاسم فكان وسطه الحسابي (3.12) وانحراف معياري (0.88) لرمي الكرات ووسط حسابي (5.52) وانحراف معياري (0.65) بالنسبة للدوائر المرقمة كما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتوافق العضلي العصبي

اختبار التوافق العضلي العصبي				الأندية
الدوائر المرقمة		رمي واستقبال الكرات		
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.50	4.90	33.	5.80	الكوفة
0.80	4.70	0.46	4.40	الهاشمية
0.33	4.66	0.55	4.60	الشامية
0.60	5.30	1.05	4.10	الدغارة
0.40	5.10	0.71	3.50	الروضتين
0.28	5.31	1.55	3.12	الهندية
0.65	5.52	0.88	3.12	القاسم

الشكل (1) اختبار الدوائر المرقمة⁽¹⁾

4-2 عرض ومناقشة النتائج لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق العالي :

(1) محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج 1 ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص 30 .

اظهرت النتائج لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق العالي القطري بان الوسط الحسابي لنادي الكوفة بلغ (34) والانحراف (3.24) بينما كان الوسط الحسابي لنفس النادي للضرب الساحق العالي المستقيم (30.75) وانحراف معياري (0.96) اما الاختبار اما الاختبار للضرب الساحق العالي القطري لنادي الهاشمية فكان (28.5) وانحراف معياري (4.12) بينما كان الوسط الحسابي لنفس النادي للضرب الساحق العالي المستقيم (29.37) وانحراف معياري (1.86) اما نادي الشامية فكان الوسط الحسابي للضرب الساحق العالي القطري (31.88) وانحراف معياري (3.47) والضرب الساحق العالي بلغ الوسط الحسابي (24.10) وانحراف معياري (0.78) اما نادي الدغرة فكان الوسط الحسابي للضرب الساحق العالي القطري هو (19.25) وانحراف معياري (1.89) بينما كان الوسط الحسابي للضرب الساحق القطري هو (19.25) وانحراف معياري (1.89) بينما كان الوسط الحسابي لاختبار الضرب الساحق المستقيم لنفس النادي (24.87) وانحراف معياري (4.04) والنتائج للاختبارات. الضرب الساحق القطري لنادي الروضتين بلغ الوسط الحسابي (15.25) وانحراف معياري (3.69) والضرب الساحق العالي المستقيم كان وسطه الحسابي (15.25) وانحراف معياري (3.69) والضرب الساحق العالي المستقيم كان وسطه الحسابي (12.75) وانحراف معياري (1.39) اما نادي الهندية بلغ وسطه الحسابي لاختبار الضرب العالي القطري (11.5) وانحراف معياري (1.24) والوسط الحسابي لاختبار الضرب العالي المستقيم بلغ (14.25) وانحراف معياري (3.34) اما نادي القاسم فقد بلغ الوسط الحسابي لنفس النادي للضرب الساحق العالي المستقيم كان (10.25) وانحراف معياري (1.03) .

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق العالي

اختبار التوافق العضلي العصبي				الأندية
الدوائر المرقمة		رمي واستقبال الكرات		
ع	ش	ع	ش	
0.96	30.75	1.24	34	الكوفة
1.86	29.37	4.12	28.5	الهاشمية
0.78	24.10	3.47	31.88	الشامية
4.09	24.87	1.08	19.25	الدغارة
3.15	12.75	3.69	15.25	الروضتين
3.34	14.25	1.24	11.5	الهندية
1.03	10.25	0.78	9.87	القاسم

3-4 عرض ومناقشة نتائج الثقة بالنفس :

الجدول (3)

يبين مستويات الثقة بالنفس لعينة البحث

ت	مستوى الثقة بالنفس	المدى	التكرار	النسبة المئوية	ش	ع
1	المستوى الواطئ	82-60	10	17.85%	88.05	5.60
2	المستوى المعتدل	99-83	0	53.57%		
3	المستوى العالي	117-100	16	28.57%		
4			56	100		

من الجدول اعلاه يتبين ان الثقة بالنفس عند لاعبي الدرجة الممتازة للمتقدمين بثلاثة مؤثرات مختلفة هي (المستوى الواطئ والمستوى العالي) اعتمادا على الوسط الحسابي البالغ (88.05) والانحراف المعياري (5.68) وان الثقة بالنفس هي من النوع المعتدل التي تمثل غالبية اللاعبين اذ بلغ تكرارها (30) لاعبا ونسبة مقدارها (53.57%) مما يعني تمييزهم بصفة الثقة بالنفس المعتدلة علما ان هنالك (10) لاعبين بمستوى متدني و(16) لاعبا بمستوى عالي مما يعكس الفروق الفردية .

4-4 عرض ومناقشة نتائج الطلاقة النفسية :

الجدول (4)

يبين مستويات الطلاقة النفسية لعينة البحث

ت	مستويات الطلاقة النفسية	المدى	التكرار	النسبة المئوية	ش	ع
1	المستوى الواطئ	83-55	11	19.54%	90.6	7.08
2	المستوى المعتدل	105-84	29	51.78%		
3	المستوى العالي	200-106	16	28.57%		
4			56	100%		

من الجدول اعلاه يتبين ان الطلاقة النفسية عند لاعبي الدرجة الممتازة للمتقدمين بثلاثة مستويات هي (المستوى الواطئ والمتوسط والعالي) اعتمادا على الوسط الحسابي البالغ (90.6) وانحراف معياري (7.08) وان سمة العينة من النوع المعتدل للطلاقة النفسية اذا كان تكرارها لتمييزهم بالطلاقة النفسية المعتدلة علما ان هناك (11) لاعبا بمستوى متدني و(16) لاعبا بمستوى عاليا يعكس الفروق الفردية .

5-4 عرض ومناقشة النتائج لعلاقة الارتباط بين التوافق العضلي العصبي والدقة لمهارة الضرب الساحق العالي :

لغرض معرفة درجة العلاقة بين التوافق العضلي العصبي ودقة مهارة الضرب الساحق العالي بنوعية (القطري والمستقيم) استخدم الباحثون معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) الى جانب اختبار (T) لايجاد الدلالة المعنوية وقد اعتمد الباحثون درجة حرية (5) تحت مستوى دلالة (0.05) والجدول (5) يبين ذلك .

الجدول (5)

يبين قيمة معامل الارتباط بين التوافق العضلي العصبي ودقة مهارة الضرب الساحق العالي

قيمة T المحسوبة لدلالة معنوية الارتباط		قيمة معامل الارتباط (سيرمان)		التقديرات الإحصائية للتوافق والدقة
		مهارة الضرب الساحق العالي		
		المستقيم	القطري	
3.45	15.12	0.82	0.99	الدوائر المرقمة
4.10	3.58	0.89	0.85	رمي واستقبال الكرات

4-6 عرض ومناقشة نتائج التوافق العضلي العصبي ودقة مهارة الضرب الساحق العالي وعلاقتها بالسمات النفسية :

بغية التوصل إلى درجة العلاقة بين التوافق العضلي العصبي ودقة الضرب الساحق العالي مع السمات النفسية للاعبين فرق الدوري الممتاز بالكرة الطائرة استخدم الباحثون الارتباط المتعدد الذي يبحث العلاقة بين عدة متغيرات في ان واحد ولاختبار في ان واحد لاختبار معنوية الارتباط استخدم الباحثون F لدلالة معنوية الارتباط والجدول (6) يبين ذلك .

الجدول (6)

يبين علاقة الارتباط بين التوافق العضلي العصبي والدقة مع السمات النفسية

قيمة F المحسوبة لدلالة معنوية الارتباط		قيمة معامل الارتباط المتعدد		الاختبارات
		نتائج مهارة الضرب الساحق العالي		
		المستقيم	القطري	
المستقيم	القطري	المستقيم	القطري	
7.68	7.85	0.97	0.96	الدوائر المرقمة
7.68	7.68	0.96	0.96	رمي واستقبال الكرات
7.68	7.98	0.94	0.95	الثقة بالنفس
7.68	0.05	0.93	0.90	الطلاقة النفسية

اظهرت النتائج بان هناك علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العضلي العصبي ودقة مهارة الضرب الساحق العالي بنوعيه (القطري والمستقيم) مع السمات النفسية حيث بلغت على التوالي (0.96)

للدوائر المرقمة ورمي واستقبال الكرات و(0.95) للقة بالنفس و(0.90) للطلاقة النفسية في مهارة الضرب العالي القطري فيما بلغت قيمة (F) المحتسبة على التوالي (7.85) و (7.68) و (7.98) و (9.50) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) بلغت الجدولية (2.57) وبذلك تكون المحسوبة اعلى من الجدولية. اما نتائج قيمة معامل الارتباط للدوائر المرقمة والضرب العالي المستقيم والثقة بالنفس والطلاقة النفسية فكانت على التوالي (0.92) و (0.96) و (0.94) و (0.93) فيما بلغت قيمة (F) المحتسبة (7.68) على التوالي وهم قيم اعلى من القيمة الجدولية (F) البالغة (2.57) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يشير الى وجود ارتباط معنوي

مما يشير الباحثون بان التوافق العضلي العصبي والدقة لمهارة الضرب الساق العالي بنوعيه (القطري والمستقيم) والسمات النفسية قد اثر بشكل كبير على تحسن اداء اللاعبين لامتلاك اللاعبين الخبرة والامكانية البدنية والمهارية التي مكنتهم من تطبيق التكنيكات الهجومية ونجاح الفريق للدقة العالية في تنفيذ الواجبات والخطط بانسيابية وتوافق لعمليات الهجوم .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- 1- التوافق العضلي العصبي يرتبط ارتباطا معنويا بدقة الضرب الساق العالي .
- 2- التوافق العضلي العصبي يرتبط ارتباطا معنويا بالسمات النفسية .
- 3- التوافق العضلي العصبي ودقة الضرب الساق العالي يرتبط ارتباطا معنويا بالسمات النفسية .
- 4- دقة الضرب الساق العالي يرتبط ارتباطا معنويا بالسمات النفسية .

5-2 التوصيات

توصل الباحث الى التوصيات التالية :

- 1- التأكيد على تمارين التوافق العضلي العصبي باستخدام تمارين التوافق للعين واليد والرجل للحصول على تكنيك جيد .
- 2- التأكيد على تمارين الدقة الحركية باساليب تدريبية تتناسب مع امكانية العينة البدنية والمهارية للحصول على الخبرة الحركية .
- 3- التأكيد على الجوانب النفسية والمهارية وفتح دورات تدريبية ونفسية مدربي اندية القطر في لعبة الكرة الطائرة للنهوض بالمستوى النفسي والبدني .

المصادر والمراجع

- 1- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية , ط1 , دار وائل للطباعة والنشر , 2001
- 2- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية المدنية, ج2, ط2, دار الفكر العربي , 1987
- 3- علي مصطفى طه واحمد عبد الدايم : دليل المدرب في الكرة الطائرة , تخطيط , اختبارات , دار الفكر العربي , القاهرة و 1999 .
- 4- علي جاسم عكلة الزبيدي : الثقة بالنفس عند الأطفال والمراهقين , بغداد , 1989 .
- 5- مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة , مهارات , خطط , اختبارات بدنية ومهارة قياسات جسمية , انتقاء المعاقين , تحكيم , ط1 و المؤسسة , الوراق للطباعة والنشر , عمان , 2001 .
- 6- هوديه إسماعيل : بناء مقياس للطلاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2005 .

الملحق (1)

استمارة تفريغ البيانات لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق العالي بالكرة الطائرة

المنطقة B					المنطقة A					الاسم
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	

الملحق (2)

يبين الدرجات الخام لاختبارات التوافق العضلي العصبي والضرب الساق العالي (القطري والمستقيم) لعينة البحث

	الضرب الساق العالي	الدوائر المرقمة	رمي واستقبال الكرات	التوافق
	القطري			اسم النادي
المستقيم				
				الكوفة
				الهاشمية
				الشامية
				الدغرة
				الروضتين
				الهندية
				القاسم

الملحق (3)

استمارة قياس الثقة بالنفس الرياضية الى اللاعبين عينة البحث
الثقة بالنفس

قائمة سمة الثقة بالنفس

تصميم روبين فيلي Vealy

تعريب محمد حسن علاوي

عزيزي اللاعب :

ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك فعلا في ثقتك بنفسك في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب

المثالي - من وجهة نظرك- والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ (9) درجات .

ت	العبارة	الدرجات								
1	عدد اداء المهارات الحركية الضرورية لاحتراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	في القدرة على الاداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	في القدرة على ان اكون ناجحا في المنافسة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	في القدرة على ان يستمر نجاحي	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوى مني	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	في القدرة على القيام باداء ناجح بعد قيامي باداء الفشل	1	2	3	4	5	6	7	8	9

الملحق (4)

مقياس الطلاقة النفسية

ت	الفقرة	وافق	وافق	وافق	ت	الفقرة	وافق	وافق	وافق
---	--------	------	------	------	---	--------	------	------	------

مجلة علوم التربية الرياضية	العدد الأول	المجلد الثاني
----------------------------	-------------	---------------

درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة
1	لدي الثقة في تحقيق افضل اداء بالرغم من الضغوط المنافسة		22	احسن التصرف في اللحظات الصعبة في المباراة				
2	استطيع توقع النتيجة عند رؤية المنافس		23	من السهولة اثارتي اثناء المباراة				
3	استطيع تحقيق اهدافي مهما كانت صعوبة المنافسة		24	احساسي بالاثارة مهم في تحسين ادائي في المنافسة				
4	لا اخشى تفوق المنافس اثناء المنافسة		25	لدي القدرة على اتقان الاداء اثناء المنافسة				
5	يتحسن ادائي في المواقف التي تتطلب التحدي		26	اشعر بالاستمتاع اثناء الاداء في المنافسة				
6	لدي المقدرة على استعادة النجاح عند حدوث الفشل		27	لا اهتم بالتدريب مثلما اهتم بالمنافسة				
7	لدي الشك في نفسي اثناء المباراة		28	ادائي متذبذب وغير ثابت في المنافسة الهامة				
8	تشغلني نتيجة المباراة مما يؤثر سلبا على نتيجتها		29					
9	ارتكب اخطاء كثيرة في المباراة لانني اهتم ببعض الواجبات الخطئية		30	يقلقني اراء الجمهور ويشتت انتباهي				
10	ارتكب اخطاء كثيرة عندما افقد القدرة على التركيز		31	انا متأكد من قدراتي ومهاراتي				
11	ادائي المهاري يفتقر الى الدقة في المنافسات		32	اجيد الحركات التي تتطلب سرعة الاداء				
12	اخشى الفشل في اداء الخطط اثناء المنافسة		33	اجيد التحليل السريع لتحركات المنافس				
13	اخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف		34	اشعر بالاسترخاء الذهني اثناء المباراة والمنافسة				
14	اشعر بان ضربات قلبي سريعة قبل الاشتراك في المنافسة		35	استطيع تذكر ما حدث في اللعب بعد المباراة				
15	اشعر بان جسمي مشدود اثناء المنافسة		36	اخشى من احتمال اصابتي في المباراة				
16	اشعر بان جسمي متوتر اثناء المنافسة		37	اكون سعيدا عند تحقيق اهدافي في المباراة				
17	ابذل اقصى جهد في المنافسة		38	اشعر بعدم الرضا عند الاشتراك في المباريات الضعيفة				
18	كلما زادت اهمية المباراة كنت اكثر استمتاعا بالاداء		39	لا استطيع التحكم في انفعالات اثناء المباراة				
19	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي امام المنافس		40	استطيع التكيف مع ظروف المباراة غير المتوقعة				
20	اتحكم بانفعالاتي اثناء فترة المنافسة		41	انتظر المنافسة بشوق ورغبة				
21	اتحكم بانفعالاتي اذا تعرضت لقرار خاطيء		42	اصل الى درجة عالية من الثقة والاطمئنان يوم المباراة				

قائمة المحلقات والأشكال