

تأثير التمرينات الذهنية في رفع الثقة بالنفس وتعلم مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئات

الباحثة: م.م كالي علي حسن رسول
الجامعة: السلیمانیة-كلية التربية البدنية و علوم الرياضة



تأثير التمرينات الذهنية في رفع الثقة بالنفس وتعلم مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئات

م.م كالي علي حسن رسول

مستخلص البحث :

تأتي أهمية البحث بزيادة الثقة بالنفس من خلال استخدام التمرينات الذهنية المصاحبة لأداء صعب المهارات وهي الضرب الساحق والإرسال الساحق ، وبذلك سوف تساعد اللاعبين على الأداء الصحيح وتنفيذ المهارات المطلوبة .

اما مشكلة البحث فقد جاءت خلال خبرة الباحثة المتواضعة في جانب علم النفس الرياضي ولعبة الكرة الطائرة وجدت إن نتائج أداء مهارتي الضرب الساحق والإرسال الساحق لا ترتقي لمستوى الطموح إثناء التعلم وتطبيق التمرينات نتيجة الخوف والتوتر وانعدام الثقة في التنفيذ .

وكانت أهداف البحث:- التعرف تأثير التمرينات الذهنية في رفع الثقة بالنفس وتعلم مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئات.

وشمل مجتمع وعينة البحث اللاعبات الناشئات بالكرة الطائرة لنادي السليمانية الرياضي والبالغ عددهن 25 لاعبة وتم اختيار (20) لاعبة مقسمة المجموعتين ضابطة وتجريبية، واجريت التجربة الميدانية في ملعب الكرة الطائرة في القاعة المغلقة لنادي السليمانية الرياضي، وتم تطبيق التمرينات خلال شهر واحد مع الاستعانة بالتجربة الاستطلاعية والاختبارات المستخدمة وتم التوصل الى .

أهم الاستنتاجات:

1- التمرينات الذهنية لها دور كبير في رفع الثقة بالنفس وتعلم مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئات.

أهم التوصيات:

1- اعتماد التمرينات الذهنية لما لها دور كبير في رفع الثقة بالنفس وتعلم مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئات

Abstract:

The importance of research comes by increasing self-confidence through the use of mental exercises accompanying the performance of difficult skills, which is overwhelming beating and overwhelming transmission, and thus we will help the players to perform correctly and implement the required skills.

The search problem came during the experience of the modern researcher on sports psychology and volleyball found that the results of the performance of the overwhelming and overwhelming transmission skills do not raise the level of ambition as long as learning and applying exercise as a result of fear, tension and lack of exercise Trust in implementation.

The research objectives were: -

Identify the impact of mental exercises in raising self-confidence and learning the skills of sending and beating overwhelming volleyball for juniors.

The community and sample of the research included the young volleyball players of the Sulaymaniyah Sports Club, which numbered 25 players, and (20) players were selected divided into control and experimental groups, and the field experiment was conducted in the volleyball court in the closed hall of the Sulaymaniyah Sports Club, and the exercises were

applied within one month with the help of the exploratory experience and the tests used and it was reached.

The most important conclusions:

1- Mental exercises have a major role in raising self-confidence and learning the skills of sending and beating the crushing volleyball for juniors.

The most important recommendations:

1- Adopting mental exercises because of their great role in raising self-confidence and learning the skills of sending and beating the crushing volleyball for young women

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهمية :

تزدهر الحياة نتيجة الاهتمام بكافة متطلبات التي يحتاجها الإنسان والناعبة من العلم والمعرفة بمختلف العلوم التي تساعد على البناء الصحيح في الأمور التي تخدمه وترفع من مكانته الاجتماعية والتربوية وحتى الرياضية.

ومن العلوم التي تخص الجانب الرياضي وتعمل جنباً إلى جنب التدريب الرياضي هو علم النفس الرياضي الذي يعمل على زيادة المثابرة على الأداء وتقليل الخوف والقلق في التنفيذ ومنها يزداد ثقة اللاعب في تنفيذ الواجب الحركي ولأصعب المهارات المطلوبة ولمختلف الألعاب الرياضية منها الفردية والفرقية.

وتعد لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الرياضية الفرقية التي تعتبر المهارات الأساسية فيها من أصعب المهارات ونتيجة الصعوبة تولد الخوف والقلق في التنفيذ وهذا ما يقلل ثقة المتعلمة في تنفيذ المهارات المطلوبة.

وأفضل معالجة لتلك الحالات النفسية هي استخدام التمرينات الذهنية التي لها دور في تهيئة اللاعب نفسياً وترفع من معنوياته في تنفيذ أصعب المهارات من خلال زيادة الثقة بالنفس ، إذ الثقة بالنفس " هي إحدى سمات الشخصية

الأساسية ، ولا تقتصر هذه السمة على مجال محدد من مجالات التكيف وإنما ترتبط بمجالات التكيف العام، وقد توصل جيلفورد إلى هذه النتيجة ففي تصنيفه لإبعاد الشخصية عد الثقة بالنفس عاملاً عاماً لا يقتصر على مجال السلوك الانفعالي أو الاجتماعي وإنما يرتبط بالسلوك، وافترض إن الثقة بالنفس تنتمي لمجموعة العوامل التي تمثل اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو الأشياء ، ونحو نفسه ، ونحو البيئة الاجتماعية (11: 2)

ومن هنا تأتي أهمية البحث بزيادة الثقة بالنفس من خلال استخدام التمرينات الذهنية المصاحبة لأداء صعب المهارات وهي الضرب الساحق والإرسال الساحق ، وبذلك سوف تساعد اللاعبات الناشئات على الأداء الصحيح وتنفيذ المهارات المطلوبة .

1-2 مشكلة البحث :

الثقة في النفس مطلب رئيس لأداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق لأنهما من أصعب المهارات بالكرة الطائرة وفيها ناحية الفشل كبيرة مما يتسبب بالقلق والخوف في تنفيذها .

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة في جانب علم النفس الرياضي ولعبة الكرة الطائرة وجدت إن نتائج أداء مهارتي الضرب الساحق والإرسال الساحق لا ترتقي لمستوى الطموح إثناء التعلم وتطبيق التمرينات نتيجة الخوف والتوتر وانعدام الثقة في التنفيذ ، لذلك ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة وتجريب التمرينات الذهنية المصاحبة للأداء المهاري لغرض رفع الثقة وأداء أصعب المهارات وهي الإرسال والضرب الساحق .

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف تأثير التمرينات الذهنية في رفع الثقة بالنفس وتعلم مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئات.
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع الثقة بالنفس وتعلم مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئات .
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع الثقة بالنفس وتعلم مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئات.

1-4 قروض البحث:

- 1-وجود تأثير ايجابي للتمرينات الذهنية في رفع الثقة بالنفس وتعلم مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئات.
- 2-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع الثقة بالنفس وتعلم مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئات.
- 3-وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في رفع الثقة بالنفس وتعلم مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئات .

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبات الناشئات لنادي السليمانية الرياضي بالكرة الطائرة.

1-5-2 المجال المكاني: ملعب الكرة الطائرة في القاعة المغلقة لنادي السليمانية الرياضي .

1-5-3 المجال الزمني: المدة من 2023/3/7 ولغاية 2023/4/11.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينه :

حدد مجتمع البحث بلاعبات الكرة الطائرة الناشئات لنادي السليمانية الرياضية والبالغ عددهن (25) لاعبة.

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (20) لاعبة وكانت نسبتهن (80%) من مجتمع البحث الأصل ، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (ضابطة وتجريبية) بحيث بلغت كل مجموعة (10) لاعبات، وتم تجانس العينتين داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات والقياسات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن /كغم	40.562	1.232	3.037	40.745	1.452	3.563	0.288	غير معنوي
الطول/ سم	150.26	2.254	1.5	150.34	2.365	1.573	0.073	غير معنوي
الثقة بالنفس /درجة	60.578	1.356	2.238	60.667	1.332	2.195	0.14	غير معنوي
الإرسال الساحق / درجة	5.625	0.423	7.52	5.874	0.542	9.227	1.087	غير معنوي
الضرب الساحق /درجة	6.547	0.532	8.125	6.774	0.553	8.163	0.89	غير معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات والقياسات المستخدمة.

- الملاحظة العلمية.

3-3-2 الأدوات والأجهزة البحث المستخدمة:

- ملعب الكرة الطائرة قانوني.

- كرات طائرة عدد (10).

- ميزان طبي.

- شريط قياس طول (10) متر.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

قامت الباحثة بتحديد متغيرات البحث من الاختبارات والقياسات الخاصة بثقة النفس ومهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة وفق مصادر والمراجع السابقة.

3-4-2 مقياس الثقة بالنفس: تم استخدام مقياس (روبين فيلي) والمترجم من

قبل محمد حسن علاوي والمتضمن (13) فقره (Trai 1986 قائمة لمحاولة قياس

الثقة بالنفس الرياضية وبعنوان حيث صممت روبين فيلي (1986 vealy) قائمة

لمحاولة قياس الثقة بالنفس الرياضي بعنوان (sport condence Inventory)

من حيث أنها بعد هام من إبعاد دافعية الانجاز وتتكون من (13) عبارة، يقوم

اللاعب الرياضي بالاستجابة على العبارات القائمة على مقياس مدرج من (9)

نقاط بحيث يحدد درجة الثقة بالنفس التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس بالمجال الرياضي، وذلك مقارنة مع لاعب آخر سواء في فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة الثقة بالنفس بصفة عامة، وقام محمد حسن علاوي (1995) بترجمتها القائمة وتقنيها.

التسجيل: إما حساب درجة الثقة بالنفس لدى المفحوصين فيكون من خلال جمع الفقرات كلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى قدرها (117) كلما تميز بدرجة اكبر من الثقة بالنفس وبالعكس (6 : 140).

3-4-3 اختبارات مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق:

3-4-3-1 دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة: (1 : 208)

- **الهدف من الاختبار :-** قياس دقة الإرسال الطويل.

- **الأدوات :-** ملعب كرة طائرة، كرات طائرة،

- **مواصفات الأداء :-** من المكان المخصص للإرسال يقوم المختبر بأداء الإرسال نحو

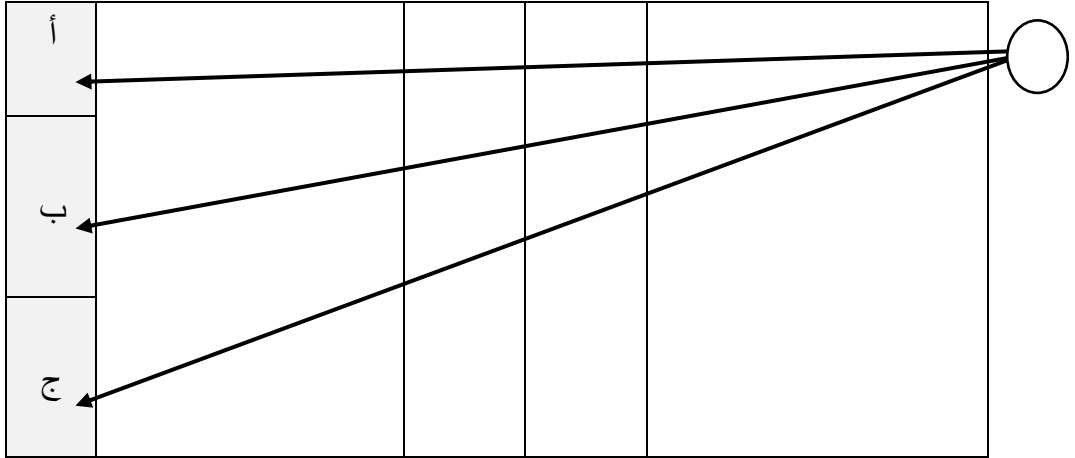
نصف الملعب الآخر بحيث يخصص خمس إرسالات للمنطقة (أ) وعشرة للمنطقة (ب) وعشرة ثالثة للمنطقة (ج).

- **التسجيل :-**

- ثلاث نقاط لكل إرسال صحيح تسقط في الكرة داخل المربع المحدد .

- نقطتان لكل إرسال صحيح تقع فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المحدد.

- أعلى درجة للاختبار (45) درجة



الشكل (1) يوضح اختبار دقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة
3-4-2 اختبار مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة (10 : 60) (12):
(209)

- * الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة
- * الأدوات المستخدمة: جهاز قاذف كرات، ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة عدد (5) وشريط ملون لتقسيم الملعب المقابل وكما موضح في الشكل الآتي.
- * مواصفات الأداء: يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز (4) إذ يقوم جهاز قاذف الكرات بإعداد الكرات له من مركز (3) ويقوم اللاعب المختبر بأداء المهارة.
- * شروط الأداء:

- لكل لاعب مختبر (5) محاولات متتالية على المنطقة (A)
- لكل لاعب مختبر (5) محاولات متتالية على المنطقة (B)

*** التسجيل:**

- (4) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (A) او (B)
- (3) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة
- (2) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (أ) و(ب)
- (صفر) لكل ضربة ساحقة تسقط خارج الملعب
- الدرجة الكلية لكل منطقة هي (20) درجة حيث تكون الدرجة العظمى للمنطقتين (A) و(B) هي (40) درجة

3-4-4 التجربة الاستطلاعية:

أجريت الباحثة تجربة استطلاعية بتاريخ 2023/3/7 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها.

3-4-6 الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على اختبارات تتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية ومطبقة في بحوث ودراسات سابقة.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات والقياسات القبليّة: أجريت الاختبارات والقياسات القبليّة بتاريخ 2023/3/12 .

3-5-2 تمرينات الذهنية المستخدمة:

تم إعداد تمرينات ذهنية مقترحة من خلال التوجيهات ورفع المعنويات وتصحيح المسار الحركي والتغذية الراجعة الصحيحة لغرض رفع الثقة بالنفس وتكون مصاحبة للأداء المهاري في الإرسال والضرب الساحق وتم تطبيق التمرينات

لمدة (8) أسابيع مراعيًا تشكيل الحمل من حيث الشدة والحجم والراحة. وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3) ثلاث وحدات ومجموعها (12) وحدة وتم تطبيق التمرينات من المدة 2023/3/13 ولغاية 2023/4/10

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2023/4/11

3-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) لمعالجة:

-الأوساط الحسابية - الانحرافات المعيارية - معامل الاختلاف - اختبار (ت) للعينات المترابطة - اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات

المستخدمة المهارة المستخدمة

الاختبارات المهارة	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
الثقة بالنفس /درجة	60.578	1.356	62.745	1.654	0.774	2.799	معنوي
الإرسال الساحق / درجة	5.625	0.423	7.562	0.652	0.745	2.6	معنوي
الضرب الساحق /درجة	6.547	0.532	8.887	0.745	0.567	4.126	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (3) يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات

المهارة المستخدمة

الاختبارات المهارة	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
الثقة بالنفس /درجة	60.667	1.332	64.665	1.745	0.998	3.837	معنوي
الإرسال الساحق / درجة	5.874	0.542	9.784	0.698	0.886	4.413	معنوي
الضرب الساحق /درجة	6.774	0.553	10.235	0.845	0.687	5.037	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات
المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المهارية
		ع	س	ع	س	
معنوي	2.397	1.745	64.665	1.654	62.745	الثقة بالنفس /درجة
معنوي	6.987	0.698	9.784	0.652	7.562	الإرسال الساحق / درجة
معنوي	3.594	0.845	10.235	0.745	8.887	الضرب الساحق /درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.734

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد تطورت وتعلمت في تنفيذ مهارتي الإرسال والضرب الساحق، إذ كانت قيم (ت) المحتسبة في الاختبارات البعدية أفضل من قيمتها في الاختبارات القبلية وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى وهذا يدل على تحسن وتعلم المجموعتين إذ يؤكد (سعد محسن : 1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة"(7: 68).

بالإضافة إلى التنوع بالتمرينات والمهارات قد ساعد على تطور المجموعتين وهذا ما تشير إليه عفاف عبد الكريم (1990) "يجب إن يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات المفتوحة بالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات" (8 : 25).

كذلك يرجع تحسن المجموعة المجموعتين إلى التدريب المتواصل وهذا بالتأكيد يساعد على التطور والتحسين " إن نجاح الرياضي الحقيقي يكون من خلال الجمع بين المعرفة والممارسة للنشاط وأنه من الضروري أن يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها وأنه ليس من المعقول إن يمارس الفرد النشاط وبثقة من دون ذخيرة من المعارف تساعد على ذلك وقد يكون الجانب المعرفي البعد الحاسم بين فرد وآخر " (5: 16).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا إن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تعلم المهارات الأساسية وخاصة مهارتي الإرسال والضرب الساحق والتي يرجع إلى التمرينات الذهنية المستخدمة التي رفعت من الثقة بالنفس سبب ابتعاد الخوف والقلق عند أداء المهارات الأساسية وشعورها بالاستقرار النفسي وذلك الثقة بالنفس وهذا يتفق مع جوف مان (1993) " إذا رأى إن الحرج يحدث في الغالب لان الفرد ظهر إمام الآخرين بصورة تتناقض الصورة التي تتمنى إن يظهر بها إمامهم". (2: 6).

كذلك عملت هذه التمرينات الذهنية على الاستقرار النفسي الذي يحفز اللاعب على الأداء المهاري دون إن توقف أو تردد وهذا يتفق مع ما ذكره أسامة راتب (1997) "إن تقييم اللاعب لذاته هو مفتاح الدافعية ، ويذكر مفهوم الذات في إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى اللاعب فهي تبعث الثقة بالنفس والتي بدورها تثير الحيوية والحماس والمتعة والرضا" (4: 351).

كما أن تمرينات الذهنية وما تحتويه من عامل التشجيع والاسترخاء في التنفيذ ساعد على زيادة الدقة في أداء المهارات وهذا ما أكدته (عامر سعيد الخيكاني: 2015) إذ أن " من الصعب على الرياضي أن يكون متوتراً وهو في حال استرخاء، بسبب أن توتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن خفضه إذا كانت

العضلات الهيكلية المرتبطة في حالة استرخاء، وطبقاً لرأي جاكوبسون، لا يمكن أن يوجد العقل المجهد والقلق والتوتر في حالة الاسترخاء" (9: 241). كما يرجع سبب تنمية المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية نتيجة استخدام الحث في الجانب النفسي وهي الثقة بالنفس من خلال التمرينات الذهنية الموضوعية إذ الثقة بالنفس عززت نجاح مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق إذ يرى أسامة كامل راتب " إن الأداء بثقة هو إحدى الطرق الأفضل والأسهل لبناء الثقة وإن يحرص الرياضي على تمييز أدائه بالثقة وحيث إن الأفكار والمشاعر والسلوك تتأثر كل واحد بالآخر فانه كلما تميز الأداء بالمزيد من الثقة زاد الشعور والتفكير بثقة" (3: 347).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

- 1- التمرينات الذهنية لها دور كبير في رفع الثقة بالنفس وتعلم مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئات.
- 2- التشجيع والتغذية الراجعة ورفع المعنويات المصاحبة للأداء المهاري تزيد من الثقة بالنفس وترفع الدقة في تنفيذ المهارات الصعبة.

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التمرينات الذهنية لما لها دور كبير في رفع الثقة بالنفس وتعلم مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئات.
- 2- التأكيد على التشجيع والتغذية الراجعة ورفع المعنويات المصاحبة للأداء المهاري تزيد من الثقة بالنفس وترفع الدقة في تنفيذ المهارات الصعبة.

المصادر

- 1- احمد عبد المنعم ومحمد صبحي . الأسس التعليمية للكرة الطائرة : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997.
- 2- أمين الخولي ومحمود عنان . المعرفة الرياضية : ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2001 .
- 3- أسامة كامل راتب . الأعداد النفسي للناشئين : ط1 القاهرة ، دار الفكر العربي، 2011.
- 4-أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 5- بدر محمد أنصاري . قياس الحرج لدى طلاب المرحلة الجامعية من الجنسين وعلاقته ببعض المتغيرات التشخيصية في المجتمع الكويتي : جامعة الكويت ، بحث منشور بمجلة كلية الآداب ، 1997.
- 6- خالدة إبراهيم . مجموعة مقاييس علم النفس الرياضي: جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2010.
- 7- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .
- 8- عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990 .
- 9- عامر سعيد الخيكاني وآخرون . علم النفس الرياضي: ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف، العراق، 2015.

- 10- محمد سمير سالم وآخران . تأثير التعليم التعاوني بأسلوب (التنافس الجماعي) في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب . بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد 61، 2019.
- 11 - مصطفى نوري القمش؛ خليل عبد الرحمن المعاطية. الاضطرابات السلوكية والانفعالية: ط1، عمان:الأردن ،دار صفاء للنشر والتوزيع،2011.
- 12- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- 13- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساليب في التعلم الحركي : دار الكتب العلمية ،بيروت ، 2011 .

<http://www.g111g.com/vb/t115403.html>

ملحق (1)

نموذج من التمرينات المستخدمة

زمن التمرينات الكلي :

الأسبوع : الأول

60-62 دقيقة

الوحدة التدريبية (1) (2) (3)

الملاحظات	الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
	بين التكرارات	بين المجموعات				
تمرينات الذهنية -رفع الروح المعنوية - التشجيع - بالتدرج - التغذية الراجعة	رجوع النبض (110-120) ض/د	رجوع النبض (120-130) ض/د	3×4	1- أداء الإرسال البسيط	2.32	الرئيس
			4×5	2- أداء الإرسال الساحق من المشي وبدون قفز	2.45	
			5×5	3- تقوم أداء الإرسال بشكل كامل وعلى نقاط محدد	2.45	
			3×4	4- أداء الضرب الساحق بشكل أولي	3.33	
			4×4	5- أداء الضرب الساحق على مناطق محددة	3.24	