

مجلة الرياضة المعاصرة

2013

المجلد 12 العدد 21

قياس بعض المهارات النفسية وعلاقتها بالذات البدنية بمستوى مهارة
الضرب الساحق بالكرة الطائرة

مروه سعد رضا

كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد

2013

الخلاصة

الباب الاول: احتوى هذا الباب على المقدمة واهمية البحث اذ تم التطرق فيها على ضرورة التعرف على تقدير الذات البدنية والمهارات النفسية وكذلك اهميتها في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة اما مشكلة البحث فهي التعرف على علاقة الارتباط بين مستوى الضرب الساحق والذات البدنية ومهارات النفسية للمرحلة الثانية وكذلك احتوى هذا الباب على اهداف البحث التي هي التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والذات البدنية ومستوى مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى افراد العينة اما فروض البحث هي وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية والذات البدنية ومستوى الضرب الساحق لدى افراد العينة اما مجالات البحث هي

1. المجال البشري: شملت العينة 20 طالبة من طالبات المرحلة الثانية معهد اعداد المعلمات.
 2. المجال الزمني: الفترة من (2013/1/9 الى 2013/2/19 لغياء الثلاثاء).
 3. المجال المكاني: قاعة معهد اعداد المعلمات.
- الباب الثاني من هذا البحث تتضمن توضيح المهارات النفسية والذات البدنية
- الباب الثالث تضمن سلسلة من الاجراءات التي تبين المنهج والعينة والادوات المستخدمة في البحث مثل مقياس الذات البدنية ومقياس المهارات النفسية وكذلك تضمن الاسس العلمية للمقياس.
- الباب الرابع احتوى هذا الباب على عرض وتحليل نتائج العينة للمهارات النفسية والذات البدنية والضرب الساحق.
- الباب الخامس: تضمن الاستنتاجات والتي هي:
1. هناك علاقة ارتباط بالمتغيرات بين المهارات النفسية. ومستوى مهارة الضرب الساحق.
 2. هناك علاقة ارتباط معنوية بين الذات البدنية ومستوى مهارة الضرب الساحق.
- اما التوصيات فهي:
1. ضرورة اهتمام المدربين والمدرسين بدراسة مفهوم الذات البدنية واحاطته بالمزيد من الاهتمام واجراء دراسات اخرى بخصوصه.
 2. الاهتمام المتواصل بالاختبارات النفسية للاعب بجانب الاختبارات البدنية والمهارية من اجل الوصول الى افضل المستويات العالية.

الباب الاول:

1- التعريف بالبحث

1-1- المقدمة واهمية البحث:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الرياضية الجماعية والتي يحتاج فيها الفرد الى قدرات واستعدادات متواصلة ودائمة في المواقف التي يواجهها الفرد ونظرا لما تتميز به الكرة الطائرة من حركات سريعة ونشطة.

فالعوامل النفسية هي جزء من تكوين الشخصية وهي نظرة الفرد الى نفسه او الى (ذاته) فالذات ومفهومها يعكس نظرة الفرد الى نفسه وخبرته الشخصية اي كعملية يدرك بها الفرد من خلالها خصائص شخصيته ويستجيب لها على نحو وكلما زاد تقبل الفرد لذاته زاد مستوى توافقه النفسي.

وللجانِب النفسي دور مهم وبارز في دور اللاعبين وان قلة الاهتمام به يؤدي الى نقص تحقيق الواجبات والمهارات الفنية والخططية والتكيف لردود أفعال المنافسين، فأُن الاهتمام بالجانب النفسي بدأ يزداد بالسنوات الأخيرة.

فالذات لها أهمية كبيرة بالمجال الرياضي حيث ان الفرد يتمتع بمفهوم ايجابي لذاته يشعر ان لديه ذات قوية ينتج منها الاداء الجيد، ولا يمكن تحسين اي مهارة وخصوصا مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة من الناحية المهارية واقتدار الفرد الى قدرات مهارية فضلا عن القدرات البدنية، ووجود متطلبات المهارات النفسية والذات البدنية يعد عامل من العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدراته وأستعداداته النفسية.

ومن هنا جاءت أهمية دراسة الذات البدنية والمهارات النفسية وتطبيقها في المجال الرياضي، وبالاخص في لعبة الكرة الطائرة والمساهمة في دعم التقدم العلمي لتحقيق افضل اداء.

2-1- مشكلة البحث:

يواجه اللاعب العديد من المواقف التي يختبر بها نفسه فلهذا نظرته لذاته تكون في كل ابعادها وتؤثر في استعداداته النفسية ويتعرض ايضا الى العديد من العوامل النفسية سواء في التدريب او التعلم لما تتميز به لعبة الكرة الطائرة من تحمل وتركيز وانتباه وذكاء عالي.

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في كيفية التعرف على المهارات النفسية وتنميتها عند الطالبات ومعرفة الذات البدنية من خلال نظرة المتعلمة لذاتها لما تمتلك من قدرات بدنية وتؤثر على طبيعة الاداء المهاري في مهارة الضرب الساحق فضلا عن القصور في الجانب النفسي لذلك عملت الباحثة دراسة هذه المشكلة للتعرف على مدى الدور الذي تؤديه المهارات النفسية والذات البدنية لدى طالبات والاستفادة منها في الارتقاء بمستوى الاداء.

3-1- اهداف البحث:

1. التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والذات البدنية ومستوى مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى افراد العينة.

4-1- فروض البحث:

1. وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية والذات البدنية ومستوى الضرب الساحق لدى افراد العينة.

5-1- مجالات البحث:

4. المجال البشري: شملت العينة 20 طالبة من طالبات المرحلة الثانية معهد اعداد المعلمات.

5. المجال الزمني: الفترة من (2013/1/9) الاربعاء لغاية (2013/2/19) (الثلاثاء).

6. المجال المكاني: قاعة معهد اعداد المعلمات.

6-1- تعريف المصطلحات:

1-6-1 المهارات النفسية: وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من أجل وضع أهداف محددة. (81:3)

الباب الثاني:

2- الدراسات النظرية:

1-2- المهارات النفسية:

يهتم علم النفس الرياضي بتحليل المشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبون في مختلف الأنشطة الرياضية سواء في المنافسات أو الوحدات التدريبية اليومية وبالتالي وضع الحلول المناسبة للوصول إلى المستوى الإيجابي في الأداء والوقوف على إمكانيات اللاعب وقدراته وإعداده بصورة أفضل خاصة في حالات النجاح والفشل أو في حالات الفوز والخسارة. (303:9) لذا فإن تطوير المهارات النفسية للاعب لا يقل أهمية عن تطوير المهارات البدنية والحركية وتتم عن طريق تنمية المهارات النفسية التي لها أبعاد متعددة منها (القلق، تركيز الانتباه، الاستعداد العقلي، الثقة بالنفس والتوجه نحو الفريق) وأن هذه الأبعاد بتطويرها تساعد في كفاءة العمليات العقلية مما يؤدي إلى كفاءة مهارية أفضل. (211:8)

2-2- مفهوم الذات:

تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعد تعريفا نفسيا لذاته. Self-concept: composition of Unified knowledge organizer and educated perceptions of emotional perceptions and generalizations own particular ablorh individual and longer (14:1) psychologically definition to itself.

يعني إدراك الفرد ذاته كما يعد أوسع وأشمل إذ يضم الأفكار والمشاعر عند الفرد التي تعبر عن خصائص جسمه وعقله ومعتقداته وخبراته السابقة وطموحاته. (188:2) أن المحدد الأساس لمفهوم الذات هو العلاقات الاجتماعية ويتأثر بعدة عوامل منها وراثية وبيئية وأيضا يتأثر بالنضج والتعلم والدوافع والقيم والمعتقدات، وبالنسبة لاحترام وتقدير الفرد لذاته مرتبط بنظرته لنفسه نحو قدراته لأنه يعتمد على الرضا الشخصي واحترامه لذاته الذي يزداد عند إدراكه لارتفاع مستوى قدراته حيث أن تقيم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الانجاز والتفوق. (430:7)

2-3- مفهوم الذات في الرياضة:

مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من تصور عن نفسه ويعد مصدرا للتأثير والتأثر في البيئة المحيطة به. (432:7)

بالنسبة لاحترام وتقدير الرياضي لذاته ترتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته لأنه يعتمد على الرضا الشخصي للرياضي واحترامه لذاته الذي يزداد عند إدراكه لارتفاع مستوى قدرته فكلما زاد احترام الرياضي لذاته أصبح أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد وقد يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق الناتج عن النقد إلى تحسن أدائه.

وإذا كانت نظرة الرياضي ايجابية نحو نفسه تعد قوة ضرورية نحو تعلم المهارات وهذا الشعور يظهر في الثقة بالنفس لدى الرياضي.

أما الرياضي الذي لديه نظرة سلبية نحو نفسه تكون دافعيته نحو التعلم للمهارات ضعيف ويشعر بتقدير أقل لذاته. (317:10)

4-2- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

ان المهارات الأساسية تعني الحركات التي يقوم بها اللاعب من اوضاع جسمية مختلفة بغرض منع سقوط الكرة على ارض ملعبه او خارجه.

ان المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تتميز بأحتوائها على ست مجموعات وهي:(31:6)

1. الارسال
2. الدفاع عن الارسال (استقبال الارسال)
3. الاعداد (الرفع)
4. الضرب الساق (الهجوم)
5. حائط الصد (البلوك)
6. الدفاع عن الملعب.

5-2- مهارة الضرب الساق:

تعد مهارة الضرب الساق من المهارات الهجومية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة بحيث تمثل الترجمة الصحيحة للمهارات الدفاعية (الاستقبال والدفاع عن الملعب) وكذلك هي نتيجة الاعداد بأنواعها ونجاحها يعتمد على ماتقدم اذا احسن اللاعب التصرف عند ضرب الكرة اي اذا كان الدفاع عن الملعب او الاستقبال جيد سيكون الاعداد جيد مما يسهل نجاح مهارة الضرب الساق والعكس صحيح . (62:5)

ومهارة الضرب الساق من اصعب المهارات الهجومية اذ تتطلب قوة انفجارية في الرجلين والذراع الضاربة مما يتحتم على اللاعب قدرة قفز عالية . (50:12)

والضرب الساق يتطلب نوعيه معينه من اللاعبين يتميز كل منهم بالسرعه البديهيّة وحسن التصرف والثقة بالنفس وكذلك تتطلب الشجاعة والمخاطرة وضبط النفس وخاصة عندما تصل اليه الكرة بطريقه دقيقه من اللاعب المعد وعليه انهاء الهجوم بطريقه ناجحة.(296:4)

هناك انواع لمهارة الضرب الساق وهي كالآتي :

1. الضرب الساق المواجهة (العادي)
2. الضرب الساق بالدوران
3. الضرب الساق الجانبي (الخطاف)
4. الضرب الساق من الملعب الخلفي
5. الضرب الساق بالخدع (18:5)

الباب الثالث :

3-1- منهج البحث :

تتوقف اجراءات البحث المستخدمة سواء في جمع البيانات او تحليلها او استخلاص النتائج على طبيعة منهج البحث ونوعه ، اذ ان اختيار المنهج الملائم لبحث المشكله او لتحقيق الهدف منها من اهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث ، اذ ان المنهج هو "الطريق او الطريقة المحددة التي توصل الانسان من نقطه الى اخرى او هوة السمه الغالبه على مجموعه من الظواهر الفكرية او السلوكية .(62:9) لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وملائمته لطبيعة البحث.

2-3- عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على مجموعه من طالبات المرحلة الثانية معهد اعداد المعلمات وبصورة عشوائية وبالباغة عددهن (20) طالبة .

3-3- اجراءات البحث:

3-3-1- قائمة استبيان المهارات النفسية للرياضة: ملحق رقم (1)

تتضمن الاستبانة قياس المهارات النفسية المرتبطة بأداء الرياضي وتتكون القائمة من 24 عبارة لقياس (القدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس) ويقوم اللاعب بالاجابة على عبارات القائمة على مقياس (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق علي تماما)

3-3-2- مقياس الذات البدنية: ملحق رقم(2)

المقياس من تصميم (محمد حسن علاوي – عصام الهلالي) حيث يتكون من 26 عبارة منها 15 عبارة ايجابية و11 عبارة سلبية ويقوم اللاعب بالاجابة على عبارات القائمة (ابدأ ، نادرا ، احيانا ، غالبا ، دائما)

3-3-3- صدق المقياسين:

ان الصدق صفة اساسية من صفات الاختبار الجيد ومن الضروري ان يقيس الاختبار بدقة الحالية التي وضع من اجلها ولغرض التحقق من صدق المقياسين قامت الباحثة بتوزيع المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي وقد وافق الخبراء على استخدامه.

3-3-4- ثبات المقياسين:

ان الثبات يعني اعطاء الاختبار نفس النتائج اذا اعيد تطبيقه على نفس المجموعة من الافراد مرة ثانية.(13:263)و عليه فقد قامت الباحثة بأستخدام طريقة ثبات المقياس.

3-3-5- الاختبارات المهارية:

قامت الباحثة بعرض الاختبارات المهارية على مجموعة من خبراء الكرة الطائرة وكانت النسبة الكلية للاتفاق على اختبار دقة الضرب الساحق القطري والخطي.

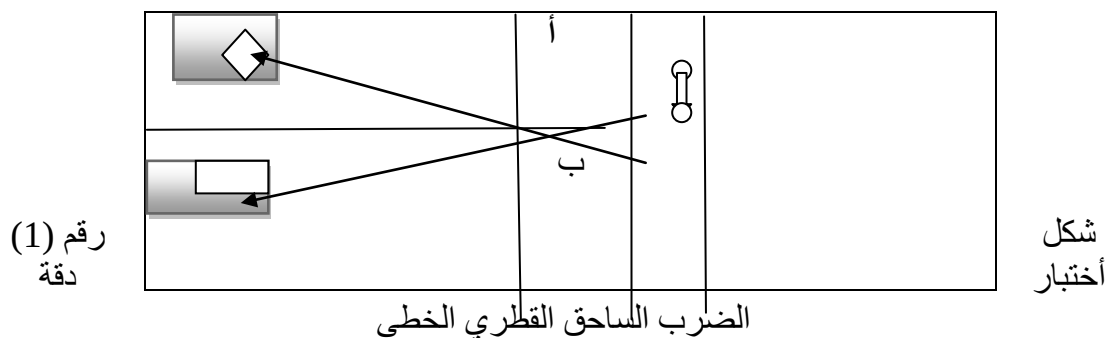
3-3-6- التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية وذلك لمعرفة المعوقات التي من الممكن أن تلاقها الباحثة خلال تطبيق البحث وأجراءاته الميدانية كتطبيق المقياسين وكذلك خطوات إجراء الاختبارات الخاصة لمهارة الضرب الساحق والغاية من هذه التجربة هو قدرة الباحثة على تلافي أي خطأ أو أي مشكلة تلاقها في التطبيق النهائي كذلك تدريب فريق العمل المساعد على خطوات اجراء الاختبارات.

3-3-7- التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بتوزيع أستمارات المقياسيين على الطالبات بتاريخ 9-10-13-بأتباع أسلوب الاتصال المباشر مع أفراد العينة وبعد جمع أجابات العينة تم تفرغ البيانات اعتمادا على مفتاح الاسئلة واجراء اختبار لمهارة الضرب الساحق الذي تم الاتفاق عليه من قبل الخبراء وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها احصائيا بأستخدام قانون بيرسن.

3-3-3- وصف اختبار مهارة الضرب الساحق:
الاختبار : دقة الضرب الساحق القطري والخطي
الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري والاتجاه المستقيم.
الادوات: 30 كرة طائرة – ملعب كرة طائرة – مرتبتان موضوعتان كما هو موضح بالشكل (1)
مواصفات الاداء: الضرب من مركز (عن طريق المدرب) من المركز (3) وعلى المختبر اداء
(15) ضربة ساحقة نحو الاتجاه القطري (المرتبة الموجودة في المركز (5)) 15 ضربة ساحقة
اخرى نحو الاتجاه المستقيم (المرتبة الموجودة في المركز (1))
التسجيل: (4) نقاط بكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.
(3) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.
(2) نقطة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ- ب).



الباب الرابع:

1- عرض النتائج ومناقشتها:

للتحقق من الفروض وبعد جمع البيانات تم معالجتها وفق الجداول الاحصائية التالية:

الجدول (1)

يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة بين المهارات النفسية والضرب الساحق

جدول (1) مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (18)

المعالم الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	المعنوية
المتغيرات						
المهارات النفسية	77,1	14,30	20			
مهارة الضرب الساحق	69,75	32,94	20	0,40	0,21	معنوي

يتضح من الجدول (1) ان قيمة الوسط الحسابي للمهارات النفسية لدى عينة البحث قد بلغ (77,1) وقيمة الانحراف المعياري قد بلغ (14,30) ولعينة عددها (20) طالبة في حين بلغ الوسط الحسابي لمهارة الضرب الساحق (69,75) وبأنحراف معياري (32,94) ولعينة عددها (20) طالبة واستنادا على ذلك فقد بلغ معامل الارتباط المحسوب (0,40) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) حيث بلغت (0,21) بما ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية اذن الارتباط معنوي.

الجدول (2)

يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة بين الذات البدنية والضرب الساحق

جدول (2) مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (18)

المعالم الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	المعنوية
المتغيرات						
الذات البدنية	86,65	15,30	20			
مهارة الضرب الساحق	69,75	32,94	20	0,70	0,21	معنوي

يتضح من الجدول (1) ان قيمة الوسط الحسابي للذات البدنية لدى عينة البحث قد بلغ (86,65) وقيمة الانحراف المعياري قد بلغ (15,30) ولعينة عددها (20) طالبة في حين بلغ الوسط الحسابي لمهارة الضرب الساحق (69,75) وبأنحراف معياري (32,94) ولعينة عددها (20) طالبة واستنادا على ذلك فقد بلغ معامل الارتباط المحسوب (0,70) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) حيث بلغت (0,21) بما ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية اذن الارتباط معنوي.

4-2- مناقشة النتائج:

من خلال النتائج يتضح لنا ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين كل من مستوى الضرب الساحق والذات البدنية وايضا علاقة ارتباط معنوية بين المهارات النفسية ومستوى الضرب الساحق بالكرة الطائرة تعزو الباحثة السبب في ذلك الى تأثير ارتفاع معدل الذات البدنية والمهارات النفسية لافراد العينة مما ينعكس على ايجابية مهارة الضرب الساحق فتقدير الطالبة لذاتها وايضا المهارات النفسية تأثير على جميع الانشطة ومن بينها الكرة الطائرة.

الباب الخامس:

5-1- الاستنتاجات:

3. هناك علاقة ارتباط بالمتغيرات بين المهارات النفسية. ومستوى مهارة الضرب الساحق.
4. هناك علاقة ارتباط معنوية بين الذات البدنية ومستوى مهارة الضرب الساحق.

2-5- التوصيات:

3. ضرورة اهتمام المدربين والمدرسين بدراسة مفهوم الذات البدنية واحاطته بالمزيد من الاهتمام واجراء دراسات اخرى بخصوصه.
4. الاهتمام المتواصل بالاختبارات النفسية للاعب بجانب الاختبارات البدنية والمهارية من اجل الوصول الى افضل المستويات العالية.

المصادر:

1. Andragogy and Pedagogy as Foundational Theory for Student Motivation in Higher Education المؤلف: Stephen Pew
السنة: InSight: A Journal of Scholarly Teaching ISSN: 19334850
المجلد: 2: الاصدار 1: الصفحات 14-25: المزدود 2007
الناشر: Park University Center for Excellence in Teaching and Learning
2. ابراهيم يعقوب؛ مفهوم الذات في المرحلة المراهقة ابعاده وفروق الجنس والمستوى الدراسي (دراسة ميدانية) مجلة ابحاث اليرموك (سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية) المجلد 8- العدد 4- الاردن 1992.
3. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
4. اكرم زكي خطابية، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1996.
5. رياض عبد الجبار عيدان الجحشي؛ تصميم جهاز تدريبي لتطوير سرعة تحويل الانتباه اثناء الضرب الساحق بالكرة الطائرة (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002)
6. عقيل الكاتب، الكرة الطائرة والتكنيك الفردي، بغداد مطبعة التعليم العالي، 1987.
7. قاسم حسن حسين ؛ الموسوعة الرياضية والذات البدنية الشاملة في الالعب والفعاليات والعلوم الرياضية عمان ، دار الفكر للطباعة، 1998.
8. محمد جسام عرب؛ دراسة حالة القلق النفسي لدى اللاعبين الممارسين للعبة الملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، بولندا ، 1988.
9. محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر والطباعة ، دار الفكر العربي، 2004.
10. محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي، ط9، القاهرة ، دار المعارف، 1994.
11. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، المقياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
12. محمد ضايح محمد ؛ تأثير منهج تدريبي باستخدام اسلوبين مختلفين في تطوير قوة القفز وعلاقتهما بدقة مهارة الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية) جامعة بغداد، 2007.

13. ولهان حميد هادي وآخرون؛ الكرة الطائرة وكرة الشاطئ مبادئها اختبارات وقوانينها، بغداد مطبعة المستقبل، 2006.

ملحق (1)

قائمة المهارات النفسية للرياضة

الدرجات						العبارات
6	5	4	3	2	1	
						1. أستطيع ان أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة
						2. أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في المباراة
						3. افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي
						4. أشعر غالبا بأحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشتراك فيها
						5. اشتراك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي
						6. قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد
						7. أستطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلا
						8. عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة
						9. يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة
						10. أخشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة
						11. عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فأنا ثقفي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء
						12. افضل دائما الاشتراك في المباراة الحساسة والهامة
						13. يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ماسوف أقوم من اداء حركي

					14. من السهولة بالنسبة لي قدرتي على الاسترخاء عضلاتي قبل الاشتراك في المنافسة
					15. مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة
					16. عندما اشترك في المنافسة فانني اشعر بالمزيد من القلق
					17. طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
					18. استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في المباراة
					19. اقوم دائما بعملية التصور لما سوف اقوم به من اداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها
					20. من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية
					21. الاحداث او الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب
					22. ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة
					23. اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في المنافسة
					24. اشعر دائما بأنني اقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة

ملحق رقم (2)

مقياس تقدير الذات البدنية

العبارات	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
1. استطيع الوثب عاليا لأرتفاع كبير					
2. عندما اتدرب بالاثقال لا استطيع ان اكرر التمرين عدة مرات					
3. لا استطيع الوثب للامام لمسافة كبيرة					
4. اشعر بضعف في عضلات الرجلين					
5. انا لاعب سريع الحركة					
6. استطيع ان اغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب					
7. اثناء اشتراكي في المباريات اتمنى ان تنتهي لأنني أشعر بالتعب					
8. يمكنني الانطلاق بسرعة دون تردد					
9. يصعب علي الاحتفاظ بتوازي					
10. استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب					
11. أؤدي معظم المهارات بسرعة					
12. هناك بعض الحركات لا اتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لانها تتطلب مرونة كبيرة					
13. استطيع ان اتدرب بالاثقال لمدة طويلة					
14. اسبق معظم زملائي في العدو					
15. عندما احمّل الاثقال اشعر بالتعب السريع					
16. اتحرك بسرعة لاخذ المكان المناسب					
17. عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتناس الصدمة حتى لا اصاب					
18. في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقاط انفاسي					
19. اتميز بخفة الحركة					
20. اخشى الاصابة بالتمزق العضلي عند اداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع					
21. استطيع تغيير اتجاهي وتحركاتي بسرعة عند تغيير خط سير الكرة اشعر بأنني افضل من يؤدي تدريبات الاثقال التي تتسم بالسرعة					
22. لا اتمكن من اداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط					
23. ببطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهارتي					

					24. استطيع اداء اكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد
					25. اشعر بأنني افضل من يؤدي تدريبات الانقال التي تتسم بالسرعة
					26. استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا اسقط

الجدول (1)

يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة بين
المهارات النفسية والضرب الساحق

جدول (1) مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (18)

المعالم الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	المعنوية
المتغيرات						
المهارات النفسية	77,1	14,30	20			
مهارة الضرب الساحق	69,75	32,94	20	0,40	0,21	معنوي

الجدول (2)

يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة بين الذات
البدنية والضرب الساحق

المعالم الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	المعنوية
المتغيرات						
الذات البدنية	86,65	15,30	20			
مهارة الضرب الساحق	69,75	32,94	20	0,70	0,21	معنوي

Abstract: Studies

which needs the individual to ,The volleyball game of sports collective the capabilities and preparations continued and permanent positions faced by the individual and is characterized volleyball movements quick and energetic ,the research problem is how to identify the skills and psychological development when students and self-knowledge physical look through educated for themselves what possess the capabilities of physical and adversely affect the nature of the performance skills in the beating overwhelming and to identify the relationship between skills and psychological self-physical and the skill level of beating overwhelming volleyball with members of the sample, and also recognize the degrees of skills psychological self-physical with the members of sample. therefore, the researcher used the descriptive approach and the suitability of the nature of research and included a sample search on the group of students from the second phase of the institute for the preparation of teachers and wildly amounting to their number (20) students. Concluded from research that there is a correlation between self-physical and the skill level of beating overwhelming.