



التوافق النفسي البدني الصحي وعلاقته بدقة بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة

م. شهباء احمد
كلية التربية الرياضية للبنات
2013م

الخلاصة

تكمن مشكلة البحث في التساؤل الذي يطرح نفسه من خلال عنوان البحث هل ان هناك علاقة لهذا المقياس النفسي في التوافق الصحي على دقة اداء المهارات الاساسية في الكرة الطائرة ام لا؟ اما اهم الاهداف فكان التعرف على علاقة التوافق النفسي البدني الصحي بدقة مهارة الارسال واستقبال الارسال والتمرير من الاعلى في الكرة الطائرة، واستخدمت الوسائل الاحصائية الاتية: النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، جذر الثبات، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، وكانت اهم الاستنتاجات: تظهر علاقات وتأثيرات المقياس على الحركات ذات القدرات الحركية بشكل اكبر من الحركات ذات المتطلبات البدنية، وان التوافق النفسي البدني الصحي للمرحلة الرابعة هو بمستوى (جيد)، اجراء بحوث لنفس المقياس مع العاب اخرى ومهارات اخرى لنفس اللعبة لاستكشاف مناطق خلل التوافق البدني الصحي ومناطق قوته لدى طلبة الكلية، والتركيز على زيادة تكرارات وتدريب المهارات الاساسية للعبة الكرة الطائرة ابتداء من المرحلة الثانية والمراحل اللاحقة وصولا الى المرحلة الرابعة.

1- الباب الاول- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

في العصر الحديث تحرز المعرفة العلمية تقدماً سريعاً في جميع مناحي الحياة بما في ذلك الرياضة والألعاب، ويمكن أن يعزى التقدم في الرياضة والألعاب للتحقيقات العلمية والوصول إلى أداء أفضل من قبل الرياضيين، ويقودنا هذا إلى تحسين أساليب التدريب والتعليم بشكل علمي لفهم أفضل للرياضي والمتعلم، فمن المهم للمدرسين والمعلمين في التربية البدنية وكذلك الرياضيين الاعتراف بحيوية جزء مهم من هذه العلوم ألا وهو علم النفس في مجال التربية البدنية والرياضة، ويتنوع الإعداد النفسي على أساس نوع الرياضة والمنافسة، وكما أن النجاح في أنواع الرياضة يأخذ مجالات تنبؤ متعددة للصفات البدنية فإن الجانب النفسي يأخذ نفس الأهمية وإذا اقترن الجانب النفسي والصحي والفسولوجي والتشريحي للتنبؤ بمستوى الفرد وتصحيحه مساره فهذه هي من أدق الغايات في استخدام العلوم ولانستثنى من هذا الأمر الجانب التعليمي فأساس التدريب يبدأ بالتعليم والشريحة التي تمثل ذلك هي الطلبة (7:13)

إذ إن لهم لخصائص نفسية وبدنية وصحية وهي سلسلة مرتبطة مع بعضها ينبغي تفهمها، وإن عدم تفهم هذه المراحل التي يمرون بها والتغيرات الحيوية والنفسية وكذلك التغيرات السريعة البدنية والصحية في المجتمع وتعدد الحياة، بدوره يؤدي إلى اختلاف نظرة الطالب لنفسه ونظرته للآخرين ونظرة الآخرين له، مما يجعله في حالة صراع دائم قد يؤثر عليه في حالة عدم توافقه النفسي البدني الصحي أو عدم رضاه وهذا يؤثر بالنهاية على مستواه التعليمي، من هنا تبرز أهمية البحث في دراسة هذا الجانب من الحالات النفسية.

1-2 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في التساؤل الذي يطرح نفسه من خلال عنوان البحث هل إن هناك علاقة لهذا المقياس النفسي في التوافق الصحي لدى المتعلمين بدقة أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة أم لا؟ من خلال هذا التساؤل لم تجد الباحثة إجابة لهذا التساؤل، وهذا مانعني بالمشكلة، التي قد يساعدنا هذا البحث في الإجابة عنها لكي تأخذ جانب من اهتمام المتخصصين في العملية التربوية ومعالجتها أو الاستفادة منها مستقبلاً قد تفيد أو تطور أو تعالج بعض نواحي التعليم في الأكاديميات الرياضية.

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على علاقة التوافق النفسي البدني الصحي بدقة أداء مهارة الإرسال واستقبال الإرسال والتمرير من الأعلى في الكرة الطائرة.

2- التعرف على دقة أداء مهارة الإرسال واستقبال الإرسال والتمرير من الأعلى في الكرة الطائرة.

3- التعرف على مستوى التوافق النفسي البدني الصحي لعينة البحث.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية/ديالى/المرحلة الرابعة.

2-4-1 المجال الزماني: المدة من (2013/2/25)م، إلى (2013/5/13)م.

3-4-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية للألعاب، كلية التربية الرياضية/ديالى.

2-الباب الثاني (الدراسات النظرية والدراسات المشابهة):

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 ماهية التوافق النفسي البدني الصحي في المجال (الأكاديمي) الرياضي:

يختلف اللاعبون والطلبة من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وإمكانياتهم الشخصية في شتى المجالات وطبقاً لمبدأ الفروق الفردية بينهم نجد البعض ينزعجون انزعاجاً شديداً عند حدوث أي تغيير غير متوقع في مجرى الأمور أو لعدم حصولهم على ما يريدون وقد يصل الأمر بهم إلى الاضطراب أو الانهيار لمجرد تعرضهم للإحباطات البسيطة، ويؤثر ذلك حتى على المستوى الصحي والبدني وعلى العكس من ذلك فهناك من يستطيع أن يواجه الضغوط وأحداث الحياة الصعبة بصلاية وقوة مع درجة عالية من التحمل والتوافق النفسي فيستطيع أن يواجه مواقف الإحباط بآتزان وهدوء دون تسرع، وأن درجة مواجهة المشاق وتحمل الصعاب تعد من أهم مقاييس التوافق النفسي وإحدى مؤشرات التكيف البدني والصحي السليم (11:6).

ويتأثر التوافق النفسي البدني الصحي بالعوامل الفسيولوجية لبنية الجسم وما يحمله اللاعب أو الطالب من عوامل التكوين الوراثي وما يتأثر به من الحالات العارضة أو الطارئة التي تنتقل إليه من والديه أو من سلالته، فهناك البعض من الآباء أو الأجداد ممن يحملون آثاراً أو حالات مرضية وبالتالي تنتقل هذه إلى الأبناء عند ذلك يشعر هذا الكائن الحي الذي انتقلت إليه هذه الصفة الوراثية ذات الطابع المرضي بأنه شخص غير مكتمل ويشعر بعقدة اسمها عقدة الشعور بالنقص مهما كان نوع الخلل أو نوع العاهة لهذا اللاعب (37:11).

1-1-1-2 مجال التوافق الصحي والجسمي (32:7):

هو تقبل اللاعب لمظهره الخارجي والتمتع بحالة صحية جيدة خالية من الأمراض سواء أكانت جسمية أم نفسية أم اجتماعية والتي تؤثر على صحته وحيويته وقدرته على الحركة والاتزان والاستمرار في التدريب أو في المنافسات دون إجهاد أو إضعاف لاهمته ونشاطه.

2-1-2 المهارات الأساسية قيد البحث:

1-2-1-2 مهارة الإرسال:

تظهر أهمية الإرسال في كونه يمكن أدائه كخطة فردية كتوجيه الإرسال إلى اللاعب الذي لا يجيد الاستقبال (الدفاع عن الإرسال) أو في مكان خال أو للمعد أو خلفه عند الركض على الكرة أو اللاعب المستبدل حديثاً أو بين اللاعبين بحيث يجب تعويد اللاعب على أن يكون في عزلة كاملة عن الجمهور عند تنفيذ الإرسال وتؤكد (زينب فهمي وآخرون) "أن مهارة الإرسال من أهم المهارات الهجومية المباشرة التي من خلالها يمكن الحصول على النقاط المباشرة أو تصعيب الهجوم من قبل الفريق المنافس" (13:4).

2-2-1-2 مهارة استقبال الإرسال:

"استقبال الإرسال نوع من الدفاع عن الملعب، إن استقبال الكرة من الأسفل هو اسلم طريقة لاستقبال الإرسالات القوية من الفريق المنافس لاتساع منطقة الإرسال وهي الساعدان وتساذه على إعداد الكرة مثلما يرغب وعلى وفق متطلبات اللعبة" (56:8)، وقد عرف (الين وديع) هذه المهارة بأنها "استخدام الكرة المرسله من المنافس وتمريرها من الأسفل إلى الأعلى نتيجة ارتدادها من الساعدين بهدف توجيهها لزميل في الملعب" (92:1).

3-2-1-2 مهارة المناولة (التمرير) وأهميتها:

إن مهارة المناولة إحدى المهارات المهمة للعبة الكرة الطائرة لاستعمالها الكثير في اللعب، "كما يعد التمرير من العناصر الرئيسية والأساسية للتكنيك في لعبة الكرة الطائرة وانها المهارة الأساسية والأولى

التي يتم تعليمها إلى المبتدئين في هذه اللعبة ويجب تكرارها واستعمالها في اللعب لكي يمكن إتقان هذه المهارة ومن ثم الاستمرار في اللعب بشكل متواصل" (8:23).

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة (واثق عمر موسى:1989):

((بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة- بناء وتطبيق)). هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، وقياس التوافق النفسي لدى طلبة جامعة بغداد، وهل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين البنين والبنات من طلبة الجامعة في التوافق النفسي. تألفت عينة البحث من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (1988-1989)، والبالغ عددهم (500) طالب وطالبة من الأقسام العلمية والإنسانية.

أظهرت النتائج تحقيق الهدف الأول للمقياس وهو بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، وتحقيق الهدف الثاني من خلال قياس التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، وأظهرت عينة البحث أن الطلبة متوافقون نفسياً كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات بشكل عام ولصالح الطلاب، وخرج الباحث من خلال بحثه بعدة توصيات منها إمكانية استخدام المقياس في مجالات أخرى لغير الطلبة للتعرف على طبيعة توافقهم النفسي.

3-الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):

3-1 منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الرابعة (كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى) (2012/2013م)، والمتكونة من (4) شعب للذكور، بلغ عددهم (179) طالب، تم تكييف المقياس على (80) طالبا، منهم ويمثلون (46%) من المجتمع الكلي، أما المقياس النهائي فقد تم تطبيقه على (38) طالبا، ويمثلون (22%) من مجتمع الاصل، وبهذا تمثلت عينة التكييف وعينة المقياس النهائي التي مجموعها (118) طالبا بـ(66%) من مجتمع الاصل.

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

المصادر العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية مع الاساتذة المختصين في علم النفس الرياضي(*)،، الملاحظة والتحليل،، البرامجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب،، الشبكة المعلوماتية العالمية (الانترنت)،، الاختبار والقياس.

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

شريط قياس نسيجي لقياس المسافات بطول (20)م،، الكرة الطائرة عدد (5) (Moltron)،، (طبقات ملونة، وشرطة دالة، وشريط لاصق) لتوضيح مناطق الدقة،، ملعب الكرة الطائرة قانوني،، استمارات لتفريغ البيانات.

*- الخبراء والمختصين: ملحق (1) جدول (4).



4-3 إجراءات البحث الميدانية(*):

1-4-3 إجراءات تكييف مقياس التوافق البدني الصحي

(170:7)(**):

2-4-3 الاختبارات المهارية(***):

1-2-4-3 اختبار دقة الإرسال من الأعلى إلى مناطق مختلفة من الساحة (45:5):

2-2-4-3 اختبار دقة مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل في الكرة الطائرة (108:3):

3-2-4-3 اختبار الاعداد العالي (22:10):

الجدول (1)

قيم مفردات اختبار ومعامل الثبات والصدق الذاتي

ت	المعالجات الاختبارات	الثبات	قيم الدلالة	الصدق الذاتي	قيم الدلالة
1	استقبال الإرسال	0.850	0.023	0.921	0.041

3-4-3 التجربة الرئيسية:

ابتدأت الباحثة بإجراءات تعديل المقياس في يوم الاثنين (2013/2/25)م، وانتهت في يوم الخميس

(2013/4/25)م، وابتدأت بإجراءات التجربة الكاملة للاختبارات في يوم الاحد (2013/4/28)م، وانتهت

في يوم الخميس (2013/5/2)م.

5-3 الوسائل الاحصائية:

النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، جذر الثبات، معامل

الارتباط البسيط (بيرسون).

4- الباب الرابع- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج التوافق النفسي البدني الصحي الرياضي ودقة بعض المهارات الاساسية (الارسال،

استقبال الإرسال من الأسفل، التمرير من الأعلى) وتحليلها:

الجدول (2)

قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والوسيط للتوافق النفسي البدني الصحي الرياضي وبعض

المهارات الاساسية (الارسال، استقبال الإرسال من الأسفل، التمرير من الأعلى)

ت	المعالجات الاحصائية المتغيرات	الدرجة العظمى	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	التوافق النفسي البدني الصحي	45د	33.33	33.27	2.14	0.22-
2	الارسال	30د	17.13	17.54	4.20	0.01
3	استقبال الإرسال	54د	31.02	31.15	12.90	0.31-
4	الاعداد من الأعلى	9د	6.11	5.87	1.07	0.55

يتبين من الجدول (2):

*- ملحق (2).

***- ملحق (3).

****- ملحق (4).

من خلال الاوساط الحسابية للمتغيرات المحسوبة وعند تحويلها الى الدرجة المئوية نجد ان مستوى التوافق النفسي البدني الصحي قد بلغ (74.06%)، اما الارسال فقد بلغ (57.1%)، وبلغ استقبال الارسال (57.44%)، واخيرا الاعداد من الاعلى بلغ (67.88%)، ويلاحظ ان المهارة الافضل هي الاعداد من الاعلى ، وتساوت تقريبا في قيمها مهارتي الارسال واستقبال الارسال، كما يلاحظ ان معدل الطلبة في المهارات الثلاث قد بلغ (60%) د.

2-4 عرض وتحليل قيم معامل الارتباط البسيط ونسبة الخطأ للتوافق النفسي البدني الصحي الرياضي وبعض المهارات الاساسية (الارسال، استقبال الارسال من الاسفل، التمرير من الاعلى) ومناقشتها:

الجدول (3)

قيم معامل الارتباط البسيط ونسبة الخطأ للتوافق النفسي البدني الصحي وبعض المهارات الاساسية (الارسال، استقبال الارسال، والتمرير من الاعلى)

الاعداد من الاعلى	استقبال الارسال	الارسال	المتغيرات المعالجات	
			معامل الارتباط	التوافق النفسي البدني الصحي
0.175	*0.321	0.113		
0.14	0.022	0.244	نسبة الخطأ	

يتبين من الجدول (3):

من خلال علاقات الارتباط تظهر علاقة ارتباط معنوية طردية واحدة هي لاستقبال الارسال وتعني ان زيادة مستوى التوافق النفسي البدني الصحي يزيد من قيمة درجة استقبال الارسال او العكس، اي ان التحسن في مستوى المهارة يعني تحسن في مستوى التوافق النفسي البدني الصحي، وتعزو الباحثة سبب هذه العلاقة الى ميزة المهارة لكونها تحتاج الى مستوى توافق اعلى من مهارتين الاخرتين كونها ترتبط في شكل اختبارها بمتغيرات الكرة الاتية من منافس فهي تتجه الى مستوى المهارة المفتوحة بشكل اكبر من مهارتين الاخرتين لكونها كرة تاتي من قبل المنافس ومعروف مدى القدرات التوافقية المطلوبة عندما يتعلق بالمنافس، "اضافة الى صعوبة المهارة على المتعلمين إذ تتطلب التركيز على الكرة لمعرفة مكان سقوطها ولتحديد سرعتها وقوتها وارتفاعها ليكون قادراً على توجيهها إلى المنطقة المطلوبة" (72:2)، "ان الجزء الصعب في استقبال الارسال هو عملية توجيه المناولة" (18:14)، فهي مهارة تحتاج الى الثبات والاتزان، وهذه الصفة الاخيرة هي احد متطلبات التوافق النفسي البدني، وتحتاج ايضا الى قدرات ومتطلبات حركية اكبر من البدنية والقدرات الحركية هي اقرب للمتطلبات النفسية من نظيرتها البدنية، فعند مقارنة مهارة استقبال الارسال بمهارة الارسال نجد ان الاخيرة تتعلق بالفرد نفسه فهي تتجه الى مستوى المهارة المغلقة اكثر من مثيلتها الاعداد، لان هذه المهارة ترتبط صحيح بفرد اخر من حيث وصولها واعدادها ولكن هذا الشخص او اللاعب او الطالب هو في الفريق نفسه فمتطلبات التوافق تكون اقل من استقبال الارسال التي لها علاقة بالمنافس، ولوحظ ايضا ان هذه الفروق الفردية تظهر بشكل اوضح بمهارة استقبال الارسال نظرا لمتطلباتها التوافقية "فالذين يكون لديهم توافق نفسي ايجابي لا يعانون من تلك الصعوبات وبالتالي استثمار الطاقات لتحقيق النتائج الجيدة وهم أكثر قدرة وسيطرة على احداث البيئة المحيطة بهم في التدريب بالوحدات التعليمية وهم أكثر التزاماً بالنشاطات التي يمارسونها" (3:9)، فالتوافق النفسي ومن خلال ماسبق يؤدي الى سرعة التعلم، فمن البديهي ان الذي لديه توافقا نفسيا صحيا بدنيا يكون اسرع تعلما لمهارة معينة من اقرانه، وحتى ان لم يكن ذلك فوجود هذا العنصر ودراسته لدى المتعلمين له ضرورة لانه ومن خلال الدراسات السابقة يعتبر احد العوامل التي تساعد على تطوير مستوى المتعلم.

5-الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات:**1-5 الاستنتاجات:**

- ❖ ان التوافق النفسي البدني الصحي تظهر علاقته مع متطلبات المهارات المفتوحة والصعبة والتي لها علاقة بتصرف المنافس.
- ❖ ان التوافق النفسي البدني الصحي للمرحلة الرابعة هو بمستوى (جيد).
- ❖ ان معدل مجموع الدرجات للمهارات الثلاثة بالنسبة لدرس الكرة الطائرة هو بمستوى (متوسط).
- ❖ ان نسبة التمارين والتكرارات الخاصة بمهارتي استقبال الارسال من الاسفل والارسال تحتاج الى زيادة تكراراتها في الوحدات التدريسية (المحاضرات).

2-5 التوصيات:

- ❖ اجراء بحوث لنفس المقياس مع العاب اخرى، ومهارات اخرى لنفس اللعبة لاستكشاف مناطق خلل التوافق البدني الصحي ومناطق قوته لدى طلبة الكلية.
- ❖ التركيز على زيادة تكرارات وتدريب المهارات الاساسية للعبة الكرة الطائرة ابتداء من المرحلة الثانية والمراحل اللاحقة وصولا الى المرحلة الرابعة.
- ❖ توزيع التكرارات والاوقات التعليمية للحصص الدراسية للمهارات بشكل متقارب لكي يكون تطورها بشكل متساوي.

المصادر

- 1- ألين وديع فرج؛ الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرس واللاعب: (الإسكندرية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1990).
- 2- باهرة علوان؛ تأثير التعلم الاتقاني في الاكتساب والاحتفاظ ببعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002).
- 3- حسين سبهان؛ تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التوقع والاستجابة الحركية في دقة بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب، اطروحة دكتوراه، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006).
- 4- زينب فهمي و(آخرون)؛ الكرة الطائرة، ج1: (القاهرة، دار الشرق الاوسط للطباعة والنشر، ب ت).
- 5- سري جميل حنا؛ تأثير استخدام تمرينات مقترحة بوسط مائي في بعض القدرات البدنية والكينماتيكية ودقة عدد من مهارات الكرة الطائرة للاعبات، أطروحة دكتوراه، (جامعة دهوك، كلية التربية الرياضية، 2013).
- 6- سيد عبد الحميد مرسى؛ الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني، ط1: (القاهرة، مكتبة الخانجي، 1976).
- 7- عبد الرزاق وهيب؛ بناء مقياس للتوافق النفسي لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الألعاب الفردية في العراق، رسالة ماجستير، (كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2006).
- 8- عقيل عبد الله الكاتب وآخرون؛ الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).
- 9- عكلة سليمان؛ التوافق النفسي وعلاقته بالانجاز الرقمي في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة للاعبين الساحة، (www.hussein-mardan.com، 2006).
- 10- علاء محسن؛ دراسة مقارنة في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لبعض انواع مهارة الاعداد وعلاقتها بالدقة في لعبة الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002).



- 11- كامل علوان الزبيدي وجاسم فياض الشمري؛ علم نفس التوافق: (بغداد، المكتبة الوطنية، 1999).
 12- واثق عمر موسى التكريتي؛ بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق): (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/كلية الآداب، 1989).
 المصادر الاجنبية:

13- Psychological characteristics of male university athletes, Authors: RAJKUMAR SHAR MA, --- ASHISH KUMAR NIGAM, Journal: Journal of Physical Education and Sport ISSN: 22478051 Year: 2011 Volume: 11 Issue: 1 Pages: 5-17 Provider: DOAJ Publisher: University of Pitesti. مكتبة افتراضية
 14- Berthold.F. and Bernd.Z; Selected aspects of the developments of men's volleyball: (The coach, 1996).

ملحق (1)

جدول (4)

استمارة اسماء خبراء تكييف المقياس

الاختصاص	موقع العمل	الاسم	ت
الكره الطائر-علم النفس الرياضي.	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية	أ.د علي يوسف	1
الجناساتك -علم نفس رياضي.	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية للبنات	أ.د ساهرة رزاق كاظم	2
كرة علم نفس رياضي.	كلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت	أ.م.د جاسم عباس	3
علم النفس الرياضي.	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية	أ.م.د كامل عبود	4
كرة يد-علم نفس رياضي.	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية	أ.م.د مها صبري	5
علم النفس الرياضي.	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية	م.د هويدا اسماعيل	6
علم النفس التربوي.	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية	م.د سلمان عبد الواحد	7
علم نفس التربوي	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية	م.د سلمان عبد الواحد	8
تدريب- علم النفس الرياضي.	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية	أ.د هلال عبد الكريم	9

جدول (5)

اسماء خبراء تعديل الاختبار المهاري

الاختصاص	مكان العمل	الاسم	ت
تعلم- الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	أ.م.د مجاهد حميد	1
اختبارات وقياس- الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	م.م.د محمد وليد شهاب	2
تدريب- الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	م.م.د باسم ابراهيم	3

جدول (6)

اسماء المحكمين

الاختصاص	مكان العمل	الاسم	ت
تعلم- الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	أ.م.د مجاهد حميد	1
اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	م.م.د محمد وليد شهاب	2
تدريب- الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	م.م.د باسم ابراهيم	3



ملحق (2)

استمارة استبانة (1)

آراء الخبراء في صلاحية تعديل وتكييف فقرات مكونات مقياس (التوافق النفسي الصحي البدني) لطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى للمواد العملية الأستاذ الفاضل.....المحترم .

تروم الباحثة تعديل (وتكييف) مقياس (للتوافق النفسي الصحي والجسمي) لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى للمواد العملية لبحثها ((التوافق النفسي البدني الصحي وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة للمتعلمين)). التوافق النفسي الصحي البدني:

هو تقبل الرياضي لمظهره الخارجي والتمتع بحالة صحية جيدة خالية من الأمراض سواء كانت جسمية أو نفسية أو اجتماعية والتي تؤثر على صحته وحيويته وقدرته على الحركة والالتزان والاستمرار في التدريب أو المنافسات دون إجهاد أو ضعف لهيمته ونشاطه، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية في هذا المجال فإن الباحثة تود الإفادة من رأيكم السديد والمساعدة في بيان صلاحية الفقرات التعديل المقترح، وإضافة أو تعديل مآثره مناسبة من مكونات الموضوع وصلاحيته.

ولكم خالص الشكر والتقدير.....

التوقيع :

الاسم واللقب العلمي :

الاختصاص :

الباحثة

شهباء احمد

مقياس التوافق النفسي الصحي والجسمي

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
1	أشعر باضطراب معدل النبض عند أقل جهد			
2	أنا راض عن مظهري الخارجي .			
3	كثيرا ما أكون مفعما بالنشاط أثناء التدريب			
4	أشعر بضيق في التنفس قبل المنافسة			
5	أعرق كثيرا في بداية المنافسة			
6	أستعيد نشاطي بسرعة بعد الأداء السريع			
7	تناسق أعضاء جسمي يميزني عن باقي اللاعبين			
8	أتعب بسرعة عند القيام بأي جهد			
9	أشعر بانني سالم من أي عائق نفسي أو عقلي يمنعني من التدريب			
10	أنا واثق من قدراتي الجسمية في التدريب والمنافسة			
11	أشعر بتوتر عصبي أثناء المواجهات الصعبة			
12	ضغوط التدريب أو المنافسة لا تؤثر في قدراتي النفسية			
13	تضعف قابليتي البدنية من وقت لآخر			



المقياس المعدل مقياس التوافق النفسي والصحي والبدني

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
1	أشعر باضطراب معدل النبض عند أقل جهد.			
2	أنا راض عن مظهري الخارجي .			
3	كثيرا ما أكون مفعما بالنشاط أثناء التمارين في الدرس.			
4	أشعر بضيق في التنفس قبل الامتحان.			
5	أعرق كثيرا في بداية الامتحان.			
6	أستعيد نشاطي بسرعة بعد الأداء السريع.			
7	تناسق أعضاء جسمي يميزني عن باقي اللاعبين.			
8	أتعب بسرعة عند القيام بأي جهد.			
9	أشعر بانني سالم من أي عائق نفسي أو عقلي يمنعني من التمارين في الدرس.			
10	أنا واثق من قدراتي الجسمية في أداء تمارين المحاضرات والامتحان.			
11	أشعر بتوتر عصبي أثناء الامتحانات الصعبة.			
12	ضغوط التمرين في الدروس أو الامتحان لا تؤثر في قدراتي النفسية.			
13	تضعف قابليتي البدنية من وقت لآخر.			
14	تنتابني حالات من المرض قبل يوم الامتحان.			
15	تتحسن حالتي النفسية قبل يوم الامتحان.			

ملحق (3)

استمارة استبانة الطلبة للمقياس النهائي (2)

مقياس التوافق النفسي البدني الصحي لطلاب المرحلة الرابعة/ كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى بعنوان ((التوافق النفسي البدني عزيزي الطالب:
تروم الباحثة القيام بدراسة على طلاب المرحلة الرابعة/ كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى بعنوان ((التوافق النفسي البدني الصحي وعلاقتة بدقة بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة للمتعلمين)).
ويعرف التوافق النفسي الصحي والبدني: هو تقبل الرياضي لمظهره الخارجي والتمتع بحالة صحية جيدة خالية من الأمراض سواء كانت جسمية أو نفسية أو اجتماعية والتي تؤثر على صحته وحيويته وقدرته على الحركة والاتزان والاستمرار في التدريب أو المنافسات دون إجهاد أو ضعف لهيمته ونشاطه.
وعند قيامك بالتمارين الخاصة بالمهارة في الوحدة التعليمية لمادة الكرة الطائرة قد تتعرض لبعض المواقف الضاغطة التي تستجيب إليها بصورة خاصة بك، فارجوا منك قراءة الفقرات بشكل دقيق وفهمها قبل الاجابة عليها.
.....ولكم جزيل الشكر والتقدير...

الباحثة

شهباء احمد



مقياس التوافق النفسي والصحي البدني

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
1	أشعر باضطراب معدل النبض عند أقل جهد			
2	أنا راض عن مظهري الخارجي .			
3	كثيرا ما أكون مفعما بالنشاط أثناء التمارين في الدرس			
4	أشعر بضيق في التنفس قبل الامتحان.			
5	أعرق كثيرا في بداية الامتحان.			
6	أستعيد نشاطي بسرعة بعد الأداء السريع			
7	تناسق أعضاء جسمي يميزني عن باقي اللاعبين			
8	أتعب بسرعة عند القيام بأي جهد			
9	أشعر بانني سالم من أي عائق نفسي أو عقلي يمنعي من التمارين في الدرس			
10	أنا واثق من قدراتي الجسمية في اداء تمارين المحاضرات والامتحان.			
11	أشعر بتوتر عصبي أثناء الامتحانات الصعبة.			
12	ضغوط التمرين في الدروس أو الامتحان لا تؤثر في قدراتي النفسية			
13	تضعف قابليتي البدنية من وقت لآخر			
14	تنتابني حالات من المرض قبل يوم الامتحان.			
15	تتحسن حالتي النفسية قبل يوم الامتحان.			

ملحق (4)

$$K^2 = (L - Q)^2 / Q^2 \dots\dots\dots (1).$$

الجدول (7)

اتفاق الخبراء ومستوى الدلالة لمقياس التوافق النفسي الصحي البدني

ت	السؤال	الموافقون	غير الموافقون	K ²	الدلالة
1	أشعر باضطراب معدل النبض عند أقل جهد.	9	2	4.45	معنوي
2	أنا راض عن مظهري الخارجي .	10	1	7.36	معنوي
3	كثيرا ما أكون مفعما بالنشاط أثناء التمارين في الدرس.	9	2	4.45	معنوي
4	أشعر بضيق في التنفس قبل الامتحان.	9	2	4.45	معنوي
5	أعرق كثيرا في بداية الامتحان.	9	2	4.45	معنوي
6	أستعيد نشاطي بسرعة بعد الأداء السريع.	10	1	7.36	معنوي
7	تناسق أعضاء جسمي يميزني عن باقي اللاعبين.	9	2	4.45	معنوي
8	أتعب بسرعة عند القيام بأي جهد.	10	1	7.36	معنوي
9	أشعر بانني سالم من أي عائق نفسي أو عقلي يمنعي من التمارين في الدرس.	10	1	7.36	معنوي
10	أنا واثق من قدراتي الجسمية في اداء تمارين المحاضرات والامتحان.	10	1	7.36	معنوي
11	أشعر بتوتر عصبي أثناء الامتحانات الصعبة.	10	1	7.36	معنوي
12	ضغوط التمرين في الدروس أو الامتحان لا تؤثر في قدراتي النفسية.	10	1	7.36	معنوي
13	تضعف قابليتي البدنية من وقت لآخر.	9	2	4.45	معنوي
14	تنتابني حالات من المرض قبل يوم الامتحان.	9	2	4.45	معنوي
15	تتحسن حالتي النفسية قبل يوم الامتحان.	9	2	4.45	معنوي

قيمة K² الجدولية تحت مستوى (0.05) ودرجة حرية (1) تساوي (3.84).



استخراج معاملي صعوبة فقرات المقياس وسهولتها:

لغرض ايجاد درجات ومعامل الصعوبة او السهولة لفقرات المقياس القابلية المعرفية للطلاب، اتبع الباحث الخطوات الآتية:

1. بعد اضافة فقرتين على المقياس، رتبت الدرجات الكلية التي حصلت عليها العينة في المقياس من اعلى درجة الى ادنى درجة.

2. يستخرج مجموع الطلاب الذين اجابوا عن الفقرة اجابة صحيحة في المجموعتين كلتاها (العليا والدنيا).

3. يستخرج معامل سهولة الفقرة عن طريق المعادلة المذكورة لاحقاً معامل السهولة والصعوبة:

$$س \text{ او } ص = \frac{\text{مجموع ص ع} + \text{مجموع د}}{2(ع + د)} \dots (2)$$

$$\text{مجموع ع} + \text{مجموع د}$$

4. يستخرج معامل صعوبة الفقرة وذلك بطرح معامل السهولة المستخرج من الرقم (1) لأن مجموع نسبتي الاجابات الصحيحة والخاطئة عن كل من فقرات المقياس يساوي الرقم (1) ويوصي مصممو الاختبارات والمقياس باستبعاد الاسئلة او الفقرات التي تقل معاملات صعوبتها عن (0.10) او تزيد عن (0.90). وبعد معالجة الدرجات الخام الخاصة بافراد عينة مجتمع البناء احصائياً جرى اعتماد الفقرات التي عددها (15) فقرة والتي ضمن حدود قبول الفقرات بدرجات صعوبتها وسهولتها الموضوعية للمقياس.

استخراج اسلوب المجموعات المتطرفة:

ولايجاد معامل تمييز الفقرة تم استخدام المعادلة الآتية:

$$ت = \frac{\text{مجموع ص ع} - \text{مجموع ص د}}{2(ع + د)} \dots (3)$$

الجدول (8)

قيم معاملات تمييز فقرات المقياس (معايير ايبل)

ت	دليل التمييز	تقويم الفقرات
1	0.40 فأعلى	فقرات جيد جداً
2	0.39 - 0.30	فقرات جيدة الى حد مقبول، لكنها يمكن ان تخضع للتحسين
3	0.29 - 0.20	فقرات حدية، تحتاج الى تحسين
4	0.19 فأقل	فقرات ضعيفة، تحذف او يتم تحسينها

الجدول (9)

معاملات تمييز فقرات المقياس لدى طلاب عينة التكيف

ت	معامل التمييز	تقويم الفقرة
1	0.46	مميزة
2	0.40	مميزة
3	0.53	مميزة
4	0.60	مميزة
5	0.40	مميزة
6	0.33	مميزة
7	0.46	مميزة
8	0.66	مميزة
9	0.46	مميزة
10	0.53	مميزة
11	0.40	مميزة
12	0.80	مميزة
13	0.53	مميزة
14	0.73	مميزة
15	0.40	مميزة



الاتساق الداخلي للمقياس:

استخدام معامل ارتباط (بيرسون) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية ودرجة كل فقرة من فقرات المقياس.

الجدول (10)

بين علاقة الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.53	9	0.46	1
0.89	10	0.64	2
0.53	11	0.75	3
0.65	12	0.35	4
0.50	13	0.89	5
0.53	14	0.67	6
0.46	15	0.45	7
		0.78	8

حساب الاسس العلمية لفقرات المقياس:

استخدمت الباحثة الصدق الظاهري، وصدق الدراسات السابقة، وصدق البناء (التمييز). الصدق الظاهري: استخدام النسب المئوية التي تعكس اتفاق ارائهم حول هذه الفقرة او تلك، في ايجاد الصدق الظاهري واختبار مربع كاي (2ك) في ذلك ولقد تم تحقيق هذا النوع من الصدق عندما تم عرض فقرات المقياس على (11) من المختصين في ميدان البحث لتحديد او (اقرار) صلاحية فقراته والفئات التي تنتمي اليها هذه الفقرات.

الثبات: اعتمدت الباحثة اجراءات الثبات، عن طريق اتباع طريقة التجزئة النصفية للفقرات، ولأجل استخراج معامل الثبات بالطريقة المختارة عن طريق استخدام معامل ارتباط بيرسون كأساس لإيجاد معامل ثبات المقياس للسهولة، وعليه طبق المقياس على مجموعة من عينة البحث. المقياس المكون من (15) فقرة وبعد معالجة اجاباتهم وتصحيحها، قسم المقياس الى نصفين شمل النصف الاول اجابات التسلسل الفردي للفقرات وشمل النصف الثاني اجابات التسلسل الزوجي للفقرات، بعدها تم حساب معامل الارتباط (سبيرمان- براون) حيث بلغ معامل الارتباط (0.85) وباحتمالية خطأ اصغر او يساوي (0.05)، ظهر بأن فقرات المقياس ثابتة بدرجة جيد جداً وذات دلالة معنوية عالية.

مقياس التوافق النفسي الصحي البدني بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
1	أشعر باضطراب معدل النبض عند أقل جهد.			
2	أنا راض عن مظهري الخارجي .			
3	كثيرا ما أكون مفعما بالنشاط أثناء التمارين في الدرس.			
4	أشعر بضيق في التنفس قبل الامتحان.			
5	أعرق كثيرا في بداية الامتحان.			
6	أستعيد نشاطي بسرعة بعد الأداء السريع.			
7	تناسق أعضاء جسمي يميزني عن باقي اللاعبين.			
8	أتعب بسرعة عند القيام بأي جهد.			
9	أشعر بأنني سالم من أي عائق نفسي أو عقلي يمنعي من التمارين في الدرس.			
10	أنا واثق من قدراتي الجسمية في أداء تمارين المحاضرات والامتحان.			
11	أشعر بتوتر عصبي أثناء الامتحانات الصعبة.			
12	ضغوط التمرين في الدروس أو الامتحان لا تؤثر في قدراتي النفسية.			
13	تضعف قابليتي البدنية من وقت لآخر.			
14	تتأبني حالات من المرض قبل يوم الامتحان.			
15	تحسن حالتي النفسية قبل يوم الامتحان.			

مفتاح التصحيح لمقياس التوافق النفسي الصحي البدني:

العبارات السلبية (3، 7، 8، 12، 15).
 ماتبقى من الفقرات (عبارات ايجابية).
 الدرجة الكلية للمقياس = 45د، (دائما، 1د)، (احيانا، 2د)، (نادرا، 3د).
 معامل الحياض = 24د.
 الأسس العلمية للاختبارات المهارية:

صدق الاختبار:

استخدمت الباحثة الصدق الظاهري من خلال تحديد مكونات الاختبارات جميعها من الخبراء، ومن خلالهم تم الحصول على صدق الاختبارات، وكذلك استخرجت الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي للثبات.

ثبات الاختبار:

عمدت الباحثة إلى اختبار عينة التجربة الاستطلاعية، ومن ثم إعادة الاختبارات عليهم بعد مرور خمسة أيام، ومن ثم معالجة بيانات الاختبارات إحصائيا من خلال معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
 موضوعية الاختبار:

حددت موضوعية الاختبارات من خلال المحكمين، والجدول (1) يوضح قيم الاسس العلمية للاختبار.

الاختبارات المهارية:

اختبار دقة الإرسال من الأعلى إلى مناطق مختلفة من الساحة:

❖ **الهدف من الاختبار:** قياس دقة الإرسال من الأعلى إلى المناطق مختلفة من الساحة.

❖ الأدوات:

✓ ملعب قانوني للكرة الطائرة.

✓ اشرطة لاصقه لتحديد المناطق ولبيان تقسيم درجات الاختبار على ارض الملعب.

✓ كرات قانونيه عدد (6).

❖ **طريقة الأداء:** يقف المختبر خلف خط القاعدة وتعطى بعض المحاولات التجريبية قبل الاختبار الأصلي بعدها يقوم المختبر بأداء (6) محاولات والدرجة العظمى للاختبار هي (30)د، للمحاولات الستة.

❖ **التسجيل:** تنفذ المحاولات بشكل قانوني وتعطى الدرجات حسب المناطق التي تسقط بها الكرة وتلغى المحاولات التي تصطدم بالشبكة وتسقط في إحدى المناطق، أما المحاولات التي لا تنفذ ضمن القانون فتعطى صفر والدرجة العليا لكل محاوله هي (5)د، والدنيا (صفر).

اختبار دقة مهارة استقبال الارسال بالذراعين من الاسفل في الكرة الطائرة:

الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة استقبال الارسال بالذراعين من الاسفل.

الادوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات قانونية، مربعين بمساحة (3.5×5.3)م، في ركني الملعب لوقوف الطالب المستقبل.

مواصفات الاداء: يقف الطالب في مركز (1) أو (5) متهيأ للقيام باستقبال الارسال ويقوم المدرب او المدرس بأداء الارسال من الملعب الاخر وعلى الطالب المستقبل توجيه الكرة الى المنطقة المحددة مسبقا.

الشروط: يعطى للمختبر (18) محاولة مقسمة على مركز (1) و(5)، (3) محاولات لكل منطقة.

التسجيل:

(3) نقاط لكل استقبال تسقط الكرة في المكان المطلوب.

(2) نقاط لكل استقبال تسقط الكرة في جانب المنطقة المحددة.

نقطة واحدة لكل استقبال تسقط الكرة في المنطقة الابعد.

(صفر) لكل استقبال فاشل.

اختبار الاعداد العالي:

❖ الغرض من الاختبار: قياس دقة الاعداد القريب من الشبكة.

❖ الادوات المستعملة في الاختبار:

- ملعب الكرة الطائرة، شبكة على ارتفاع قانوني، (3) كرات طائرة قانونية.
- حامل تعلق عليه حلقة كرة سلة وترتفع عن الارض مسافة (2.43)م.
- ترسم دائرة قطرها (1)م، بحيث تلامس حدودها خط المنتصف ويعد مركزها عن مركز حلقة كرة السلة بحسب كل نوع من انواع مهارة الاعداد على النحو الاتي:
- ✓ في مهارة الاعداد الامامي العالي، يوضع حامل حلقة كرة السلة امام المختبر بحيث يبعد مركز الحلقة عن مركز الدائرة المخصصة للمختبر مسافة (5)م.
- ✓ يبعد مركز حلقة كرة السلة بمقدار (50)سم، عن الشبكة في جميع انواع مهارة الاعداد.

❖ مواصفات الاداء:

يقف المختبر داخل الدائرة بحيث يواجه حامل حلقة كرة السلة لاداء مهارة الاعداد الامامي وتكون حلقة كرة السلة خلفه عند اداء مهارة الاعداد الخلفي ويقوم المدرب بتوصيل الكرة الى المختبر من الموقع المخصص له كما مبين بالشكل (3) ليقوم المختبر بدوره باعداد الكرة الى حامل حلقة كرة السلة.

❖ الشروط:

- تعطى لكل لاعب (3) محاولات.
- يجب ان يتم الاعداد من داخل الدائرة.
- ❖ التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات الثلاث الممنوحة له على وفق الحسابات الاتية:
- تعطى ثلاث درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة من دون ملامستها
- تعطى درجتان لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة مع ملامستها
- تعطى درجة واحدة لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة من دون ان تدخلها.
- يعطى صفر، في حالة أي اداء يخالف ما سبق ذكره.



Psychological and Physical Health Adjustment and Their Effect on Accuracy of Some of the Basic Skills of Learners Volleyball

Shahba Ahmed
Faculty of Physical Education

Abstract •

- The research problem lies in the question that if there is effect of adjustment psychological and physical health measurement for learners. And, is there effect of this measurement in accuracy of performance of volleyball basic skills or not.
- The research aims at identifying the effect of psychological and physical health adjustment on accuracy of serving, receiving and above passing for volleyball learners.
- The research has used suitable statistical tools i.e. percentage, mean, standard deviation, coefficient....ect.
- The research has concluded many conclusions such as: there is relation and effects of proposed measurement of movements rather than physical requirement movements. Also, the adjustment of fourth year stage has shown good level in the current measurement.
- Finally, the research has suggested that there is a need for conduct other research for the same standard but with other games and skills.