



The effectiveness of a mental visualization program on psychological fluency and the level of transmitter skill for female volleyball players

Shakr mahmod ahmed ^{1*}

Ali Qader Osman

1- Sulaymaniyah University /
College of Physical Education
and Sports Sciences

<https://doi.org/10.25130/sc.22.2.7>

Article info.

Article history:

-Received: 29/8/2022

-Accepted: 30/8/2022

-Available online: 31/7/2022

Keywords:

- effectiveness
- mental visualization
- transmitter skill
- female
- volleyball

© 2022 This is an open access
article under the CC by
licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The study aimed to: design a program for mental visualization among female volleyball players and to identify the effectiveness of the mental visualization program in psychological fluency and the level of some basic skills among female volleyball players and to identify the dimensional differences between the control and experimental groups psychological fluency and some basic skills of female volleyball players.

Theoretical studies: represented by a program of mental visualization in psychological fluency and the level of some basic skills, as well as a number of similar studies.

Research methodology and most important procedures: The experimental method was used with the design of two groups (experimental and control). The research community was selected from the players of the Premier League clubs in volleyball for the sports season 2020-2021, and their number is (33) players and they represent Aphrodite Club and Sulaymaniyah, and the Sulaymaniyah Club was chosen in a way Intentional due to the availability of all means and possibilities to implement the main experiment as well as the facilities provided by the management of the mentioned club, and the research sample consisted of (20) players, and the sample was randomly divided into two groups (control and experimental), as each group included (8) players. The exclusion of (4) female players for participating in the two pilot experiments.

Control research in the pre and post tests. Recommendations: Emphasis on the use of the mental visualization program designed by the researcher in the training process for volleyball samples, and attention to the psychological and emotional aspect of the players when developing volleyball training programs.

Corresponding Author: shaker.ahmad@univsul.edu.iq Sulaymaniyah University / College of Physical Education and Sports Sciences

فاعلية برنامج للتصور العقلي في الطلاقة النفسية ومستوى مهارة الارسال لدى لاعبات الكرة الطائرة

شاكر محمود احمد / جامعة السليمانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. علي قادر عثمان / جامعة السليمانية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

هدف الدراسة الى : تصميم برنامج للتصور العقلي لدى لاعبات بالكرة الطائرة والتعرف على فاعلية برنامج التصور العقلي في الطلاقة النفسية ومستوى بعض المهارات الاساسية لدى لاعبات بالكرة الطائرة والتعرف على الفروق البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الطلاقة النفسية ومهارة الارسال لدى لاعبات بالكرة الطائرة .

منهج البحث واهم الاجراءات : استخدم المنهج التجريبي ذو تصميم مجموعتين (التجريبية , الضابطة). وحدد مجتمع البحث من لاعبات أندية درجة الممتاز بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2020-2021، والبالغ عددهن (33) لاعبة ويمثلن نادي افروبيت والسليمانية , وقد تم اختيار نادي السليمانية بطريقه عمدية بسبب توفر جميع الوسائل والامكانيات لتطبيق التجربة الرئيسية فضلاً عن التسهيلات التي قدمتها ادارة النادي المذكور , وكانت عينة البحث مكونة من (20) لاعبة , وتم تقسيم العينة بطريقة عشوائية الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) اذ شملت كل مجموعة على (8) لاعبات وقد تم استبعاد (4) لاعبات لاشتراكهن في التجربتين الاستطلاعتين.

بعد عرض النتائج التي توصل اليها الباحث وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى عدة استنتاجات: برنامج التصور العقلي والذي قام بأعداده الباحث ذو تأثير إيجابي في تعلم ومهارة لأرسال ومستوى الطلاقة النفسية بالكرة الطائرة وظهرت نتائج البحث فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث التجريبية والضابطة لبرنامج التصور العقلي في تعلم مهارة الارسال ومستوى الطلاقة النفسية بالكرة الطائرة ولم تظهر فروق في الطلاقة النفسية.

التوصيات: التأكيد على استخدام برنامج التصور العقلي والذي صممه الباحث في العملية التدريبية لعينات اخرى والاهتمام بالجانب النفسي و الوجداني للاعبات عند وضع البرامج التدريبية بالكرة الطائرة .

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت
2022/12/31

الكلمات المفتاحية

- الفاعلية
- التصور الذهني
- مهارة الإرسال
- أنثى
- الكرة الطائرة

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

يعد الاعداد النفسي للرياضيات من الامور التي اصبحت ضرورة ملحة لأعداد اللاعبين اعدادا متكاملًا ليكون لهم القدرة على مواجهة متطلبات التدريب الشاق من جهة وما يدور في راس اللاعب من افكار متضاربة حول كفاءتها ومستوى الخصم وارضاء المدرب وغيرها من الامور التي تؤثر على مستوى

اللاعبة سلبيا من جهة اخرى ، لذا اصبح الاهتمام بالجانب النفسي من الضرورات التي تتطلبها عملية اعداد اللاعب لمساعدتها في التغلب على المشاكل النفسية التي تواجهها والتعامل مع اللاعب بطريقة تمكنها من فهم نفسها وميولها واستعدادها وامكانياتها وحل العقبات النفسية التي تواجهها وتعجز عن حلها ، ولقد أصبح من المسلم به علمياً بعد الدراسات المستفيضة في السلوك الإنساني في شتى مجالات الحياة أن أي أداء حركي يصدر عن أعضاء جسم الإنسان منفردة أو مجتمعة ليس نتيجة لعمل بدني فقط ولكن أيضاً نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية والدافعية التي لا نستطيع أن نلاحظها بطريقة مباشرة ولكن نستطيع أن نلاحظها عن طريق طبيعة وأهداف هذه الحركات البدنية الصادرة .

زاد الاهتمام بالتصور العقلي لغرض استخدامه في التغذية الراجعة لتعزيز استكمال الصورة للمهارات الحركية لأي لاعب في المجال الرياضي، وهناك مركز متكامل في الجهاز العصبي المركزي وظيفته استقبال المثيرات الحسية والعمل على تطبيقها وتعزيزها وارسالها الى المخ لعمل الاستجابة اللازمة وان التصور العقلي يكون صوراً لتتم الاستجابات الفسيولوجية، وهذه الصور بعد تحليلها في الدماغ ستولد انقباضات في العضلات المستخدمة لإنتاج الحركة وهو ما يؤكد ارتباط النشاط البدني مع النشاط الذهني، وأن التصور العقلي له تأثير على قدرة الجهاز العصبي لتسجيل الانماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر وإعادة تنظيم(1).

وان الطلاقة النفسية في المتغيرات النفسية المهمة التي ارتباط مع الكثير من المتغيرات النفسية الايجابية والسلبية ،وهي تدعيم اللاعبين وتهيئهم نفسياً للمنافسات والمباريات ،وأنها تعد من أهم المتغيرات في التعبئة النفسية لغرض اداء أفضل ، وأنما في المتغيرات الايجابية عندما يدرك الرياضي توازنه النفسي ومواجهة التحديات وقدرة الرياضي الذاتية لمواجهة الظروف المختلفة (2) .

وجاءت أهمية البحث بأن التصور العقلي يعمل على إكساب اللاعب مهارات مهمة تمكنه من حل المشكلات الفردية والجماعية وتعديل السلوك الذي يصب في النهاية إلى تحسين الطلاقة النفسية للاعب وفي خلال ذلك ارتأى الباحث في تصميم برنامج للتصور العقلي ومعرفة أثره على الطلاقة النفسية و دقة بعض المهارات الاساسية للاعبة الكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال ممارسة الباحث للكرة الطائرة كونه لاعباً ومثل أكثر من نادي وفرق الكلية والجامعة لسنوات طويلة ،لاحظ انه هناك تشتت في انتباه للمباريات بالكرة الطائرة بمحافظة السلیمانية نتيجة للظروف المحيطة

(1) عبدالودود أحمد الزبيدي وآخرون؛(2021)، علم النفس الرياضي، مكتبة الرشد ، الرياض المملكة العربية السعودية، ص 314.

(2) أحمد سمير أحمد جرادران؛(2012)، العلاقة بين الطلاقة النفسية والاداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، ص3.

باللاعبات داخلياً وخارجياً، وهذا يؤدي الى انخفاض في اداء المهارات الاساسية في الكرة الطائرة خلال المباريات والمنافسات التي يدخلن فيها ومما يسبب في ضياع نقاط مهمة يكون الفريق بحاجة لها، ونظراً لقلة الدراسات في تصميم برنامج للتصور العقلي للرياضيين بشكل عام والكرة الطائرة بشكل خاص.

وتكمن مشكلة البحث في إن عمليات الإعداد النفسي تعطى بشكل نظري عامه ولا تراعي مستويات اللاعبين، حيث كانت تقتصر للتطبيق العملي ولا تراعي مستويات اللاعبين وإمكانياتهم وقدراتهم البدنية والمهارية وال نفسية، أضافه إلى خصوصية اللعبة والمهارات التي تتضمنها وبالتالي فإن النتيجة تكون ليست بالدرجة المطلوبة، وإن قلة الاهتمام بالجانب النفسي أفرزت أبعادا وسلوكيات، تمثلت بأفكار سلبية غير واقعية و غير المنطقية كان تتبناها اللاعبه عن اللعبة والمواقف التي تتخللها والمستمدة من الثقافة التي تعيش فيها والبيئة التي توجد فيها، والتي تعتمد إلى حد كبير على تبني أفكار مشوهة وصور غير حقيقية عن ممارسة الرياضة والنشاط الرياضي، وقد لاحظ الباحث من خلال متابعة وخبرته المتواضعة وكونه لاعبا سابقا ومدربا لعدة سنوات أن الكثير من المدربين واللاعبات يعتقدون أن السبب الرئيسي في انخفاض فاعلية الأداء المهاري يرجع إلى انخفاض مستوى برامج التدريب وعدم جدية اللاعبين في تنفيذ هذا البرامج، بينما قد ترجع المشكلة الحقيقية في اغلب الأحيان إلى عدم الاهتمام بالإعداد النفسي من جانب المدربين واللاعبات أنفسهم وعدم الدراية الكاملة فيها حيث ان هناك كثير من الحالات التي تم رصدها في اللاعبين وكانت غائبة كليا عن انظار الجانب الاداري والمدربين وكذلك اللاعبين انفسهم، ومن هنا جاءت مشكلة البحث التي تحددت في الإجابة على التساؤلات الآتية:

ما هي فاعلية هذا البرنامج على مهارة الارسال للاعبات الكرة الطائرة ؟

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث الى الآتي :

- 1- تصميم برنامج للتصور العقلي لدى لاعبات بالكرة الطائرة.
- 2- التعرف على الفروق البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الطلاقة النفسية ومهارة الارسال لدى لاعبات بالكرة الطائرة .

1-4 فروض البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارين القبلي والبعدي في بعض المهارات الاساسية لدى لاعبات بالكرة الطائرة.
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياسين القبلي والبعدي في الطلاقة النفسية لدى لاعبات بالكرة الطائرة .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبات نادي السليمانية بالكرة الطائرة في محافظة السليمانية .

1-5-2 المجال الزمني: 2021 \ 3 \ 30 الى 2021 \ 5 \ 16 .

1-5-3 المجال المكاني: قاعة نادي السليمانية للألعاب الرياضية المغلقة , محافظة السليمانية.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي ذو تصميم مجموعتين (التجريبية , الضابطة) وذلك لملائمة لطبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبات أندية درجة الممتاز بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2020-2021، والبالغ عددهن (33) لاعبة ويمثلن نادي افروديت والسليمانية، وقد تم اختيار نادي السليمانية بطريقه عمدية بسبب توفر جميع الوسائل والامكانيات لتطبيق التجربة الرئيسية فضلاً عن التسهيلات التي قدمتها ادارة النادي المذكور، وكانت عينة البحث مكونة من (20) لاعبة، وتم تقسيم العينة بطريقة عشوائية الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) اذ شملت كل مجموعة على (8) لاعبات وقد تم استبعاد (4) لاعبات لاشتراكهن في التجريبتين الاستطلاعتين والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته

النادي	العدد	العينة الضابطة	العينة التجريبية	العينة الاستطلاعية
افروديت	13	-	-	-
السليمانية	20	8	8	4

3-4 وسائل جمع البيانات الاجهزة والادوات المستخدمة :

3-4-1 وسائل جمع البيانات:

1- المصادر والدراسات.

2- برنامج التصوير العقلي. ملحق(3)

3- استمارة التقرير ملحق(5) .

4- اختبارات المهارات الاساسية.

5- الملاحظة العلمية.

3-4-2 الاجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز الكمبيوتر نوع (HP) عدد (1).

- ساعة توقيت الكترونية (1) عدد.
- جهاز حاسوب يدوي-نوع (Casio).
- جهاز الداتا شو (1) عدد.
- ميزان الكتروني حساس لقياس وزن الجسم لاقرب (100) غرام نوع (aohng).
- تقسيم كهرباء (3) م.
- كاميرا صور نوع (canon) (1) عدد.

3-4-3 الادوات المستخدمة في البحث:

- كرات الطائرة قانونية عدد (20).
- صافرة عدد (1).
- اقلام رصاص عدد (20).
- شريط مترى لقياس مسافة.
- شريط لاصق بعرض (5) سم.
- كرسي عادي عدد (10).
- شاشة لعرض فيديو مهارات عن طريق جهاز الداتاشو.

3-5 متغيرات البحث وكيفية ضبطها:

على الباحث تحديد متغيرات بحثه (المستقلة والتابعة) فضلاً عن امكانية معرفة المتغيرات الدراسة وذلك لجعل العمل التجريبي منظماً ومنسقاً بصيغة علمية دقيقة إن من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحث متعمداً بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادث ويحدد أسباب حدوثها⁽¹⁾. لذا لابد من تحديد المتغيرات التالية نظراً لأهميتها ، المتغير المستقل وقد حدد الباحث المتغير المستقل في البحث وهو عبارة عن استخدام برنامج التصور العقلي) ، المتغير التابع (وقد تناول الباحث المتغيرات الطلاقة النفسية وبعض المهارات الاساسية) .

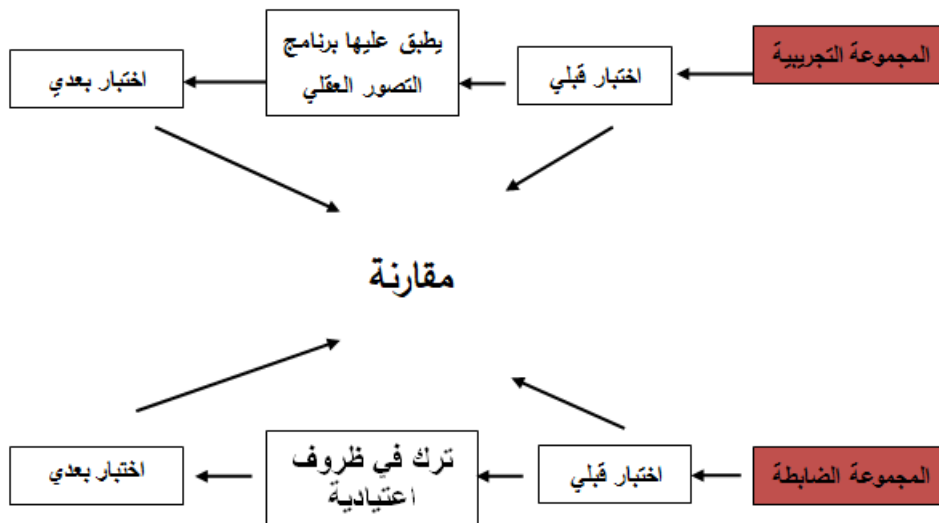
3-6 التصميم التجريبي:

استخدام الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط، وتم مراعاة ما يأتي عند تنفيذ التصميم التجريبي:

- تقسيم افراد عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة .

(1) دي بولد فاندالين؛ (1982) مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط3، ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، ص348.

- اجراء قياس قبلي لمجموعتين البحث التجريبية والضابطة في مقياس الطلاقة النفسية والمهارات الاساسية .
- تنفيذ البرنامج المستخدم على افراد المجموعة التجريبية .
- ترك المجموعة الضابطة في التدريب على الظروف التقليدية وعدم اخضاعها الى اي برنامج نفسي.
- اجراء قياس بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الطلاقة النفسية والاختبار المهارات الاساسية في نهاية تطبيق البرنامج والشكل (9) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة الحالية.



شكل (1)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث

3-7 ادوات البحث:

- اعداد مقياس الطلاقة النفسية على وفق الاسس العلمية.
- تم تحديد المهارات الاساسية والاختبارات المهارية للكرة الطائرة من قبل الخبراء والمختصين .
- تصميم اعداد البرنامج التصور العقلي مستفيدا من الدراسات والاطار النظرية في اعداد البرنامج بما يتلائم مع اهداف البحث.

3-7-1 مقياس الطلاقة النفسية:

لغرض تحقيق اهداف البحث فقط تطلبت الحاجة الى توفر مقياس للتعرف على الطلاقة النفسية لدى لاعبات الكرة الطائرة درجة ممتازة لنادي السليمانية في محافظه السليمانية وقد تبنى الباحث مقياس الطلاقة النفسية الذي اعده (حبيب علي طاهر و عايد كريم الكنانى، 2011)⁽¹⁾ مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبات الكرة الطائرة درجة ممتازة .

(1) حبيب علي طاهر و عايد كريم الكنانى؛ (2011) الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة في العراق , مجلة علوم التربية الرياضية .

3-7-1-1 وصف المقياس الطلاقة النفسية وطريقة تصحيحية:

- من أجل قياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة تم استخدام مقياس راتب وآخرون⁽¹⁾ والذي أشتمل على (38) فقرة ملحق (2) موزعة على ستة مجالات هي :
- الثقة بالنفس .وكان عدد فقراته (5) فقرة هي (11- 30 -40-46- 55).
 - تركيز الانتباه .وكان عدد فقراته (8) فقرة هي (2- 4 -16 -25 -36 -41 -61 -64)
 - مواجهة القلق .وكان عدد فقراته (9) فقرة (8 - 12 -21 -26 -37 -42- 48 -52 -65)
 - الاستمتاع .وكان عدد فقراته (3) فقرات (38- 43 -58)
 - التحكم والسيطرة الرياضية وكان عدد فقراته (9) هي (6- 14-18- 33 -39 -44 -59 -62 -70)
 - آلية الأداء . وكان عدد فقراته (4) فقرات هي (17- 19 -45 -54)
- وتكون الاجابه عن فقرات المقياس بطريقة ليكرت (سلم الاستجابة) حيث تكونت من ثلاث استجابات هي (درجة كبيرة 3 درجات) (درجة متوسطة 2 درجة) (درجة قليلة 1 درجة) بالنسبة للفقرات الايجابية و (درجة كبيرة 1 درجة) (درجة متوسطة 2 درجة) (درجة قليلة 3 درجات) بالنسبة للفقرات السلبية وكان عدد الفقرات الإيجابية (19) فقرة والفقرات السلبية (19) فقرة .

3-7-2 إختبار قياس دقة مهارة الإرسال⁽²⁾

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، 10كرات طائرة.

مواصفا الأداء: يقوم المختبر بأداء الإرسال موجهاً الكرة نحو المناطق (أ،ب،ج،د).

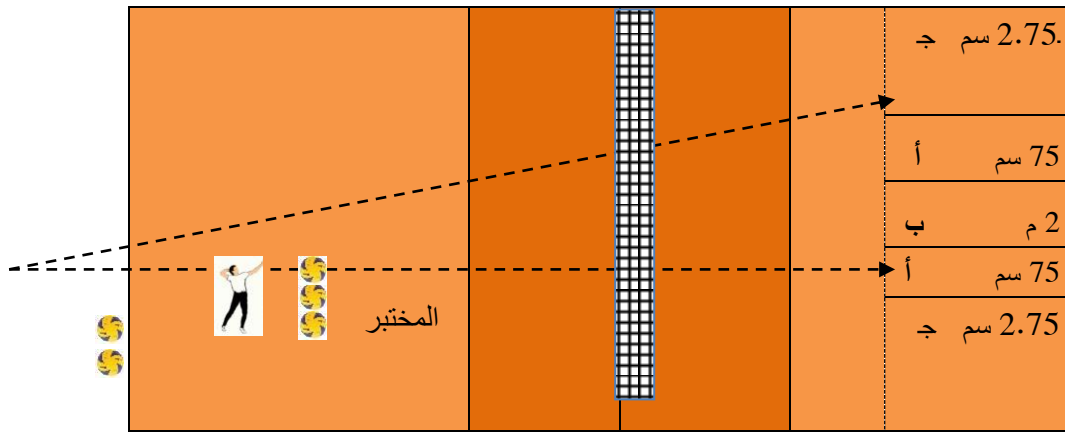
شروط التسجيل: للمختبر ثلاث محاولات:

- 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ).
 - 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب).
 - 2 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج).
 - 1 نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د).
 - (صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.
 - عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
- تلقى المحاولة في حالة إرتكاب المختبر خطأ قانوني.

(1) أسامة كامل راتب (وآخرون)؛ (2004) النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة . القاهرة :

دار الفكر العربي ، ص 676

(1) مروان عبدالمجيد ابراهيم؛ (2001) الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر ، والتوزيع)، ص293.



الشكل (10)

يوضح اختبار قياس (الدقة) لمهارة الارسال بالكرة الطائرة

3-8 اعتمد الباحث في التخطيط لإعداد البرنامج النفسي على الخطوات الآتية :

- تحديد الاحتياجات .
- اختيار الأولويات .
- تحديد الأهداف .
- ايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف .
- تقويم البرنامج . (البجاري ، ٢٠٠٥ ، 84) وفيما يأتي توضيح تلك الخطوات ⁽¹⁾.

3-8-1 اجراءات التجربة الرئيسة للبحث:

- بعد الانتهاء من تصميم البرنامج التصور العقلي بصيغته النهائية الملحق ()، تم تنفيذ البرنامج على افراد عينة البحث التجريبية على وفق الاجراءات الآتية لتحقيق أهداف البحث :
1. تحديد عدد جلسات البرنامج بـ (12) جلسة وبواقع جلستين أسبوعياً.
 2. تم تنفيذ جميع جلسات البرنامج في (ادارة نادي السليمانية الرياضي) في تمام الساعة الثالثة الى الساعة الخامسة عصراً من أيام الاثنين والأربعاء على التوالي من كل أسبوع , وكانت جلسات البرنامج تعطى قبل الوحدات التدريبية المحددة من قبل مدرب النادي.
 3. تعريف أفراد المجموعة التجريبية على طبيعة العمل, مع المحافظة على سرية ما يدور خلال الجلسات .
 4. تحديد خطوات تنفيذ البرنامج وترتيب الجلسات بعد الأخذ بأراء السادة الخبراء والمختصين .
 5. تحديد موعد الجلسة الأولى للبرنامج التي كانت يوم الاثنين الموافق 2021./4/ 5

(4) البجاري, احمد يونس؛ (2005): فاعلية برنامج ارادي لتطوير كفاءة المرشدين التربويين , رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, جامعة الموصل.

6. تحديد موعد الجلسة الختامية للبرنامج والتي كانت يوم الأربعاء الموافق 2021/5/12، والتي تم فيها إجراء الاختبار البعدي لمقياسي الطلاقة النفسية وإنهاء البرنامج النفسي.

3-13-3 الاختبارات البعدية للبحث:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التصوري العقلي بثلاثة يوم تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث بتاريخ 16 \ 5 \ 2021 وأجريت الاختبارات على ملعب نادي السليمانية الرياضي بكرة الطائرة بعد (6) أسابيع من تنفيذ البرنامج التصوري العقلي.

3-14 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T للعينات المتناظرة
- معامل الالتواء
- النسبة المئوية

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الطلاقة النفسية والمهارات المستخدمة في البحث .

جدول (2)

اختبار (t) بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		ع+	س-	ع+	س-			
الطلاقة النفسية	درجة	65.25	4.71	68.00	4.98	1.29	0.23	غير معنوي
اختبار قياس (الدقة) لمهارة الارسال	درجة	6.38	1.18	6.75	1.16	0.89	0.40	غير معنوي

*معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (8) الذي يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمقياس الطلاقة النفسية و المهارات الاربعة المستخدمة في البحث للمجموعة الضابطة في المتغير الطلاقة النفسية إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي لمقياس القبلية الطلاقة النفسية والذي يقيس (65.25) (4.71)، وأما بالنسبة لمقياس البعدية (68.00) (4.98) فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.29) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.23) ظهرت فروق غير معنوية ، أما بالنسبة لاختبار قياس (الدقة) لمهارة الارسال والذي يقيس متغير الارسال للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي

والانحراف المعياري على التوالي (6.38) (1.18)، أما للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (6.75) (1.16) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.89) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.40) ظهرت فروق غير معنوية.

يعزو الباحث سبب الفروق الغير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البحث (الطلاقة النفسية و اختبار قياس (الدقة) لمهارة الارسال) الى سبب الظروف الصحية لفايروس (كورونا) وانقطاعهن عن المنهج التدريبي للفريق مما ادت الى انخفاض مستواهم المهاري، والى عدم خضوع افراد هذه المجموعة الى البرنامج التدريبي في تصور العقلي مع المجموعة التجريبية اذ يشير (حسانين وعبد المنعم ، 1997) انه على الرغم من اكتساب المهارات يتوقف اساسا على طريقة التدريب وعلى الفرص المتاحة للتدريب عليه الا انها ترتبط بنوعية ما يقدم للاعب من معلومات ومعارف ومبادئ متصلة بها⁽¹⁾.

4- 2 عرض و مناقشة الاختبارين القبلي و البعدي لمقياس الطلاقة النفسية والمهارات المستخدمة للمجموعة التجريبية :

جدول (3)

اختبار (t) بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	اختبار قبلي		اختبار بعدي		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		ع+	س-	ع+	س-			
الطلاقة النفسية	درجة	65.75	4.92	89.38	9.38	6.89	0.00	معنوية
قياس (الدقة) لمهارة الارسال	درجة	6.25	1.03	8.88	0.64	9.97	0.00	معنوية

*معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (9) الذي يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمقياس الطلاقة النفسية و المهارات الاربعة المستخدمة في البحث للمجموعة التجريبية في المتغير الطلاقة النفسية إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي لمقياس القبلية الطلاقة النفسية والذي يقيس (65.75) (4.92)، وأما بالنسبة للاختبارات البعدية (89.38) (9.38) فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.89) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.00) ظهرت فروق معنوية ، أما بالنسبة لاختبار قياس (الدقة) لمهارة الارسال والذي يقيس متغير الارسال للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري

(¹) محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم؛ (1997): المصدر السابق، ص268

على التوالي (6.25) (1.03)، أما للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (8.88) (0.64) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.97) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0,00) ظهرت فروق معنوية.

ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية وما يحتويه من شرح وعرض واعطاء ارشادات وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات البرنامج ، مما ادى الى ان تحقق لاعبات المجموعة التجريبية نتائج افضل في الاختبار البعدي ، فالمجموعة التجريبية طبقت البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين التصور العقلي الخارجي والداخلي ومظاهر الانتباه (دقة ، تركيز ، توزيع ، تحويل) اذ تم شرح كل مهارة من قبل المدرب وعرض نموذج لها ايضا مما ادى الى ان تكتسب اللاعبات تصور المهارة فضلا عن خبراتهم التدريبية السابقة وعند تنفيذ النشاط العقلي وبعد تمارين الاسترخاء التي اعطيت اليهم تم تنفيذ تمارين التصور العقلي الداخلي لكل مهارة - على وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تعليمية - مع التاكيد على مظاهر الانتباه . اذ يشير (الصمد ، 2000) اللاعبات تتصور نفسها كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسها تسجل صورا للمهارة بتفاصيلها الدقيقة والتي تراها في اثناء الاداء ، وهي تسترجع صور المهارة بهدف ممارستها والانتباه الى حركة الزملاء في الملعب والتركيز على موقع الكرة لارسالها او تمريرها او صدها فضلا عن التعرف على جميع العمليات المصاحبة للاداء من احساس وشعور وانفعالات واجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل.⁽¹⁾

وهذا ما اكده كل من (White & Hardy, 1995) ان الصورة الداخلية للتصور الحركي تتعامل مع انطباع اولي ياخذ طريقه من مجال الاداء المهاري الى المجال العقلي الداخلي عند الرياضي ، وبجانب الانطباع الاول فهناك عمليات حسية داخلية تتفاعل مع هذا الانطباع وتعطي التصور الحركي .⁽²⁾ ونتيجة لتكرار التصور العقلي الداخلي لمهارات (الارسال والاستقبال والاعداد والضرب الساحق) والتطبيق العملي لها فضلا عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التدريبي الامر الذي أسهم في التطوير باداء المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج افضل في الاختبار البعدي. اذ يشير (الصمد ، 2000) فاللاعب تستحضر الصورة العقلية كما لو كان يشاهد فلما سينمائها ، وهي تسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة بالاداء في محاولة لايجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة اداء المهارة المناسبة فضلا عن التعرف على الاخطاء او وضع الخطط للتنافس في المستقبل .⁽³⁾ ويعزو الباحث ذلك للبرنامج المقترح، والذي احتوى على مهارات نفسية للتصور العقلي تعتمد على الشمولية والتي ساعدت اللاعبات بطريقة تمكنه من التكيف مع واقع بما يتناسب مع

(¹) الصمد ، عبد الستار جابر؛ (2000) : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الاردن .ص203

(²) White, M. & Hardy, L. (1995): Use of different imagery on the learning and performance of different motor skills, British journal of psychology, No. 9, London.

(³) الصمد ، عبد الستار جابر؛ (2000): المصدر السابق , ص203

امكانياتهم وتسهم في التقوية الادراك و تعزيز الذات وتطوير قدراتهم من خلال معرفة نقاط قوتهم وضعفهم ,فلاعب تستطيع ان يصنع ذاته ان يحول تصوره التي خلقت في خياله وادارتها بشكل امثل من خلال توجيه تلك الافكار والمشاعر والامكانيات نحو تحقيق الاهداف ,وهذه القدرات فيها ما هو موجود اللاعب بالفعل ,ومنها ما تحتاج الى ان يكتسبها بالتدريب والممارسة لأجل والوصول اليها من خلال التعامل مع الظروف اللعبة وان تطبيق البرنامج ادت الى اكتساب اللاعبين المعلومات المعرفية والمهارية والنفسية من خلال التدريب على مهارة الاسترخاء والتصور المهارة ,وتركيز على الجوانب الايجابية ,فضلا على انه المدخل الى اكتساب العديد من المهارات والسمات النفسية الاخرى المستخدمة في جلسات البرنامج. هذا ما اكده (شمعون) نقلاً (الزبيدي,2011) بأن الاسترخاء يمثل الخطوة الأولى التي تبنى عليها جميع البرامج والتي بدونها لا يمكن أن يحقق التدريب العقلي أهدافه في الارتقاء بمستوى الأداء.⁽¹⁾ كما ان تركيز الانتباه في تدريبات التصور العقلي يذهب على ناحية المعينة من نواحي المهارة الحركية والتي يسمح للاعبين بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية. وعلى اللاعب أن تكون له القدرة على توجيه الانتباه نحو ظروف ومتطلبات المباراة لنجاح تنفيذ المهارة، ويتفق هذا مع رأي ، الذي عدّ توجيه الانتباه احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين وهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة بأشكالها المختلفة⁽²⁾.

4- 3 عرض و مناقشة الاختبارين البعدي و البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (4)

اختبار (t) بالاختبارين البعدي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (ت) المحتسبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع+	س-	ع+	س-		
معنوية	0.000	5.69	9.38	89.38	4.98	68.00	درجة	الطلاقة النفسية
معنوية	0.000	4.52	0.64	8.88	1.16	6.75	درجة	قياس (الدقة) لمهارة الارسل

* معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (10) الذي يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمقياس الطلاقة النفسية و المهارات الاربعة المستخدمة في البحث ولمجموعتي الضابطة والتجريبية في المتغير

(¹) الزبيدي, محمد خالد محمد (2011): أثر برنامج للمهارات النفسية على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب ,رسالة ماجستير غير منشور كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ,جامعة الموصل,ص120.
(²) أسامة كامل راتب (1997)؛ المصدر السابق: ص361.

الطلاقة النفسية إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي لمقياس البعدية الطلاقة النفسية والذي يقيس (68.00) (4.98)، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا المقياس على التوالي (89.38) (9.38) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.69) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.00) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموع التجريبية ، أما بالنسبة لاختبار قياس (الدقة) لمهارة الارسال والذي يقيس متغير الارسال للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (6.75) (1.16)، أما للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (8.88) (0.64) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.52) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0,00) ظهرت معنوية.

المصادر :

- أسامة كامل راتب (وآخرون)؛ (2004) النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة . القاهرة : دار الفكر العربي .
- عبدالودود أحمد الزبيدي وآخرون؛ (2021)، علم النفس الرياضي ، مكتبة الرشد ، الرياض المملكة العربية السعودية .
- محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم؛ (1997) الاسس العلمية للكرة الطائرة ، طرق وقياس ، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- مروان عبدالمجيد ابراهيم؛ (2001) الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر ، والتوزيع).
- Jackson,S,A,(1995). Factor s Iuflonncing the Occhrrnce of flow state in Elite Athletes, Journal of Applied sport psychology .7,138-166.
- Martenz, pusing mentul Imagary to enhance intrinsic mothation journal of sport and exercise psychology : No.17,1987 .
- White, M. & Hardy, L. (1995): Use of different imagery on the learning and performance of different motor skills, British journal of psychology, No. 9, London.
- Abdul Wadud Ahmed Al-Zubaidi et al. (2021), Sports Psychology, Al-Rushd Library, Riyadh, Saudi Arabia.
- Lan M,C;(1990) Psycholoical Skill Training for Hammer throwers Birmingham: (Eng) .
- Marwan Abdel Majeed Ibrahim; (2001) The Scientific Encyclopedia of Volleyball, Edition 1: (Amman, Al-Warraaq Foundation for Publishing and Distribution.)
- Mohamed Sobhi Hassanein and Hamdi Abdel Moneim; (1997) The Scientific Foundations of Volleyball, Methods and Measurement, 1st edition, Cairo: Al-Kitab Center for Publishing.
- Osama Kamel Ratib (and others); (2004) Physical activity and relaxation is an entrance to cope with stress and improve the quality of life. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi