



الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء مهارة الإرسال وترتيب بعض الفرق
المشاركة في بطولة الجامعة التقنية الوسطى بكرة الطائرة للسيدات
بحث مقدم من قبل

أ.د. لمى سمير (sea_pearle15973@yahoo.com)

م. غيداء محمد

م.م. شيرين لعبيبي

2016 م

1437 هـ

المخلص

تكمن مشكلة البحث في إن اغلب تدريبات الفرق تقتصر الى الاهتمام بالجانب النفسي بشكل عام وبالطاقة النفسية بشكل خاص فضلا عن ان هناك إخفاق من قبل بعض الفرق في مستوى مهارة الإرسال وهذا بدوره أدى إلى ضياع العديد من النقاط وبالتالي ضياع فرصة الفوز في المباراة واحتلال المراتب المتأخرة بالنسبة للفرق. وعليه ارتأت الباحثات إجراء دراسة يتم من خلالها معرفة قيم الطاقة النفسية ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى الفرق الحاصلة على المراكز الثلاثة الأولى في البطولة فضلا عن معرفة العلاقة بين الطاقة النفسية وكل من مستوى أداء مهارة الإرسال وترتيب الفرق. ولقد استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة مكونة من (36) لاعبة لتمثل (3) فرق التي احتلت المراكز الثلاثة الأولى في بطولة الجامعة التقنية الوسطى بالكرة الطائرة للسيدات، وقد اعتمدت الباحثات في الحصول على النتائج على مقياس الطاقة النفسية وتحليل مهارة الإرسال أثناء المباراة، وعلى ضوء النتائج واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة تم التوصل الى عدد من الاستنتاجات كان من أهمها ان مستوى الطاقة النفسية بالنسبة لفريق معهد الفنون التطبيقية/ الزعفرانية كان جيدا. في حين كان هناك ضعف في مستوى الطاقة النفسية بالنسبة لفريقي (معهد الإدارة/ الرصافة- معهد الإدارة التقني/ الزعفرانية). فضلا عن ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الطاقة النفسية وكل من مستوى أداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة وترتيب الفرق.

الكلمات المفتاحية (علم نفس، كرة طائرة)



abstract

Psychic energy and its relation to performance level of transmitter skill and arrange some of the teams participating in the Central Technical University Championship of women volleyball

Researchers

lecturer Shireen

lecturer Ghaidaa Mohammed

Dr. Luma Sameer
Luaiby

The research problem is that most of teams training lack of attention to the psychological aspect in general, and psychic energy in particular besides that there are failure by some of the teams in level of transmitter skill, This in turn led to the loss of a chance to win the game and occupation delayed mattresses compared with the rest of the teams. So that, the researchers seem to make a study in which to knowledge of psychological energy level and the level of transmitter skill for the top three teams in the champion, also knowing the relation between psychological energy and level of transmitter skill and teams arrangement .

The researcher used descriptive method by the style of connectivity relations on a sample consist of (36) player to represent (3) teams that take the top three positions in the champion of Central Technical University of women volleyball The researchers relied on psychic energy scale and analysis transmitter skill during the game to find out the results, and on the spot of the results and use of appropriate statistical methods, they reached a number of conclusions, the most important one is that the level of psychological energy of the team of Applied Arts Institute/Al-Zaafaraniya was good, while there is a weakness in psychological energy level of the teams of (Management Institute/Al-Rusafa - Technical Management Institute/Al-Zaafaraniya) , as well as there is a significant correlation relationship between psychological energy and each of .transmitter skill level in volleyball and teams arrangement

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة واهمية البحث:

ان الخطوة الأساسية التي يمكن ان يبدأ بها اللاعبين لتحقيق السيطرة على طاقاتهم النفسية هي المزيد من الوعي الذاتي وذلك من خلال معرفة المزيد عن العلاقة بين الجانبين العقلي والجسمي وكيف يستجيب كل منهما في المواقف الرياضية المختلفة. ومن هنا تتضح أهمية الدور الذي يقوم به المدرب لتحقيق التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية من اجل ان يصل اللاعب الى الحالة النفسية البدنية المثلى، فاذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فإن الطاقة النفسية



يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته وهذا هو الهدف العام للإعداد النفسي" (3: 328). ومما تقدم تكمن أهمية البحث في معرفة واقع متغيرات البحث (الطاقة النفسية- مستوى أداء مهارة الإرسال) فضلا عن معرفة علاقة الطاقة النفسية بمستوى أداء مهارة الإرسال من جهة وبترتيب بعض الفرق المشاركة في بطولة الجامعة التقنية الوسطى بالكرة الطائرة للسيدات من جهة أخرى.

من خلال المتابعة الميدانية للباحثات بصفتهم تدريسيات ومدربات للفرق الرياضية، فقد لوحظ ان اغلب تدريبات الفرق تفتقر الاهتمام بالجانب النفسي في وحداتهم التدريبية بصورة عامة والطاقة النفسية بصفة خاصة بالرغم من أهميتها للاعبات وللمستوى الرياضي، فضلا عن إن هناك إخفاق من قبل بعض الفرق في مستوى أداء مهارة الإرسال وهذا بدوره أدى إلى ضياع العديد من النقاط وبالتالي ضياع فرصة الفوز في المباراة واحتلال المراتب المتأخرة بالنسبة للفرق. وعليه ارتأت الباحثات إجراء دراسة لمعرفة مستوى الطاقة النفسية وأداء مهارة الإرسال لدى الفرق الحاصلة على المراكز الثلاثة الأولى في بطولة الجامعة التقنية الوسطى بالكرة الطائرة للسيدات فضلا عن معرفة علاقة الطاقة النفسية بمستوى أداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة وبترتيب بعض الفرق المشاركة في البطولة محاولتا منا في الوصول بالفرق الرياضية الى أفضل المستويات والتغلب على كافة الجوانب التي تحد من مستواهم.

1-2 يهدف البحث الى

- تحليل مهارة الإرسال لبعض الفرق المشاركة في بطولة الجامعة التقنية الوسطى بالكرة الطائرة للسيدات.
- التعرف على قيم الطاقة النفسية وأداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة لدى بعض الفرق المشاركة في البطولة.
- التعرف على علاقة الطاقة النفسية بمستوى أداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة لبعض الفرق المشاركة في البطولة.
- التعرف على علاقة الطاقة النفسية بترتيب بعض الفرق المشاركة في البطولة.

1-3- فروض البحث:

- هناك تباين في مستوى الطاقة النفسية وأداء مهارة الإرسال لدى بعض الفرق المشاركة في البطولة.
- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الطاقة النفسية ومستوى أداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة لبعض الفرق المشاركة في البطولة.
- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الطاقة النفسية وترتيب بعض الفرق المشاركة في البطولة.



1-4- مجلات البحث:

1-4-1- المجال البشري: لاعبات الفرق المشاركة في بطولة الجامعة التقنية الوسطى بالكرة الطائرة للسيدات للموسم (2013-2014).

1-4-2- المجال الزمني: للمدة من 2014/3/6 ولغاية 2014/5/3

1-4-3- المجال المكاني: ملعب القاعة المغلقة في معهد الفنون التطبيقية/ الزعفرانية.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2- منهج البحث:

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لموضوع وطبيعة المشكلة.

2-2- مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بالفرق المشاركة في بطولة الجامعة التقنية الوسطى للمعاهد والكليات التقنية والتي أقيمت في معهد الفنون التطبيقية في الزعفرانية للموسم (2013-2014) والبالغ عددهم (6) فرق وهي (معهد الإدارة/ الرصافة- معهد الفنون التطبيقية- معهد الإدارة التقني- كلية الفنون التطبيقية- معهد التكنولوجيا- معهد اعداد المدربين). وتم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تتمثل بـ (3) فرق التي احتلت المراكز الثلاثة الأولى وهي (معهد الإدارة/ الرصافة- معهد الفنون التطبيقية/ الزعفرانية- معهد الإدارة التقني/ الزعفرانية) اذ بلغ عدد لاعبات كل فريق (12) لاعبة، وبذلك بلغ عدد عينة البحث (36) لاعبة من مجموع (68) لاعبة، وبذلك أصبحت نسبة العينة (52,941%) من مجتمع الأصل. وقد تم ملاحظة وتسجيل المباريات النهائية للفرق الثلاثة المشاركة. والتي على ضوءها تم تحديد ترتيب الفرق، اذ احتل معهد الفنون التطبيقية/ الزعفرانية المركز الأول، أما معهد الإدارة/ الرصافة فقد احتل المركز الثاني، في حين احتل معهد الإدارة التقني/ الزعفرانية المركز الثالث.

2-3- الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- مقياس الطاقة النفسية والموضح في الملحق (1).
- استمارة تقويم مهارة الإرسال والموضحة في الملحق (2).
- استمارة تفرغ البيانات.
- الملاحظة العلمية.
- كامرة تصوير نوع (canon) يابانية الصنع.
- حاسبة لابتوب نوع (HP) مع أقراص (C.D).



- شبكة المعلومات الدولية.
- المباريات الرسمية لعينة البحث.

2-4-1- مقياس الطاقة النفسية:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر تم التوصل الى مقياس الطاقة النفسية والذي طبق سابقا على البيئة العراقية وفي الكرة الطائرة بالتحديد (10:12)، علما بان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الأسس العلمية وبقيمة (0,95) للصدق و(0,88) للثبات. ويحتوي المقياس على (37) فقرة مقسمة على (6) مجالات وهي (السيطرة على الإثارة- الوعي الذاتي- تركيز الطاقة الفعلية- المحادثة الايجابية للذات- الكفاح للتأقلم النشط- مستوى الطموح) وبواقع (20) فقرة سلبية و(17) فقرة ايجابية، وكما موضح في الملحق (1). وكانت الإجابة على فقرات المقياس بأربعة بدائل وهي (تنطبق علي تماما- تنطبق علي بشكل كبير- تنطبق علي الى حد ما- لا تنطبق علي) وكانت درجات المقياس هي (4-3-2-1) على التوالي، وعليه فإن أعلى درجة للمقياس هي (148) واقل درجة هي (37) اما درجة المتوسط الفرضي فكانت (92,5).

2-4-2- استمارة الملاحظة وتقويمها:

قامت الباحثات بأعداد استمارة لملاحظة وتقويم مستوى أداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة أثناء المباراة لتكون تعبيراً حقيقياً يوضح مدى نجاح وفشل المهارة، وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) في الكرة الطائرة، كما تم تقويم المهارة من قبلهم. إذ تحتوي الاستمارة على بعض المعلومات والتي تتمثل بـ (اسم الفريق والفريق المقابل- اليوم والتاريخ- اسم الملعب- عدد الأشواط) فضلا عن تدوين عدد (الرسالات الناجحة- الرسالات الفاشلة- النقاط المباشرة) وكما موضح في الملحق (2).

2-5- التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التجربة الرئيسية خلال المدة الواقعة بين 2014/ 3/10 ولغاية 2014/ 4/4 والتي تصادف المدة التي حصلت فيها بطولة الجامعة التقنية الوسطى، إذ قامت الباحثات بأجراء مقياس الطاقة النفسية على لاعبات الفرق الثلاثة الحاصلة على المراكز الأولى (معهد الادارة التقني/ الزعفرانية- معهد الادارة/ الرصافة- معهد الفنون التطبيقية/ الزعفرانية) قبل بدء المباراة، بعدها تم تصوير المباريات وذلك

(*) د. ناهدة عبد زيد. أستاذ. كلية التربية الرياضية. جامعة بابل.
د. حسين سبهان. أستاذ مساعد. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.
م.م. محمد الوزني. مدرس مساعد. عضو في الاتحاد العراقي المركزي لكرة الطائرة.

لغرض لتحليل المباريات وتقويم مهارة الإرسال لهذه الفرق عن طريق الملاحظة العلمية من قبل مجموعة من الخبراء والمختصين السابق ذكرهم وفق الاستمارة المعدة.
2-6- الوسائل الإحصائية (5: 269، 161، 153، 284):
 معامل ارتباط الرتب (سييرمان) - النسبة المئوية - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1- عرض النتائج:

3-1-1- عرض نتائج الطاقة النفسية للفرق الثلاثة:

الجدول (1)

يبين نتائج الطاقة النفسية للفرق الثلاثة

ت	الفرق المشاركة	الوسط الحسابي
1.	الفنون التطبيقية/ الزعفرانية	93,66
2.	معهد الإدارة/ الرصافة	90,17
3.	معهد الإدارة التقني/ الزعفرانية	89,08

يتبين من خلال الجدول (1) بأن أعلى وسط حسابي في الطاقة النفسية كان لصالح معهد الفنون التطبيقية/ الزعفرانية يليه معهد الإدارة/ الرصافة، وكان اقل فريق يمتلك طاقة نفسية هو معهد الإدارة التقني. وهذا يدل على ان مستوى الطاقة النفسية كان جيدا بالنسبة لمعهد الفنون التطبيقية، اما معهد الإدارة ومعهد الإدارة التقني فقد كان مستوى الطاقة النفسية ضعيف كونه اقل من قيمة الوسط الفرضي والبالغة (92,5). وهذا يدل على ان لاعبات هذين المعهدين لا يمتلكون طاقة نفسية جيدة.

3-1-2- عرض نتائج مستوى أداء مهارة الإرسال:

الجدول (2)

يبين نتائج مستوى أداء مهارة الإرسال للفرق الثلاثة

ت	الفرق المشاركة	نقطة مباشرة	الإرسال ناجح	الإرسال فاشل
1.	الفنون التطبيقية/ الزعفرانية	7	61	41
2.	معهد الإدارة/ الرصافة	5	57	50
3.	معهد الإدارة التقني/ الزعفرانية	1	44	52

يتبين من خلال الجدول (2) ضعف الفرق الثلاثة في الحصول على نقطة مباشرة من خلال ضربة الإرسال، كما نجد من خلال الجدول ذاته بأن عدد الارسلات الناجحة لكل من معهد (الفنون التطبيقية - الإدارة/ الرصافة) كان أكثر من عدد الارسلات الفاشلة، أما معهد الإدارة التقني فهناك ضعف في مستوى مهارة الإرسال. إذ نجد بأن عدد الارسلات الفاشلة أكثر من عدد الارسلات الناجحة.



ومما تقدم نجد بأن معهد الفنون التطبيقية كان أفضل الفرق في مهارة الإرسال يليها معهد الإدارة/ الرصافة واقل مستوى لمهارة الإرسال كان لدى معهد الإدارة التقني/ الزعفرانية.

الجدول (3)

يبين مجموع المحاولات الناجحة والفاشلة لمهارة الإرسال ونسبهم المئوية

ت	الفرق	عدد المحاولات الناجحة	النسبة المئوية	عدد المحاولات الفاشلة	النسبة المئوية	مجموع المحاولات
1.	الفنون التطبيقية/ الزعفرانية	68	% 62,38	41	% 37,61	109
2.	معهد الإدارة/ الرصافة	62	% 55,35	50	% 44,64	112
3.	معهد الإدارة التقني/ الزعفرانية	45	% 46,39	52	% 53,60	97

أما الجدول (3) فيتبين من خلاله مجموع المحاولات الناجحة والفاشلة لمهارة الإرسال، إذ نجد بأن فريق معهد الفنون التطبيقية/ الزعفرانية قد حصل على أكثر عدد من الإرسالات الناجحة واقل عدد من الإرسالات الفاشلة يليه فريق معهد الإدارة/ الرصافة ثم معهد الإدارة التقني/ الزعفرانية، كما يدل على أن النسب المئوية لعدد المحاولات الناجحة كان أكبر من النسب المئوية لعدد المحاولات الفاشلة لكل من معهد الفنون التطبيقية ومعهد الإدارة/ الرصافة، في حين نجد بأن النسبة المئوية للمحاولات الفاشلة كان أكبر من النسبة المئوية للمحاولات الناجحة بالنسبة لمعهد الإدارة التقني، وهذا يؤكد ضعف مستوى مهارة الإرسال لدى معهد الإدارة التقني.

3-1-3- عرض نتائج الطاقة النفسية وعلاقتها بمهارة الإرسال:

الجدول (4)

يبين علاقة الطاقة النفسية بمستوى أداء مهارة الإرسال

ت	الفرق المشاركة	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
1.	الفنون التطبيقية/ الزعفرانية	0,86	0,57	معنوي
2.	معهد الإدارة/ الرصافة	0,81		معنوي
3.	معهد الإدارة التقني/ الزعفرانية	0,78		معنوي
عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05)				

يتبين من خلال الجدول (4) بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الطاقة النفسية ومهارة الإرسال بالكرة الطائرة.

3-1-4- عرض نتائج الطاقة النفسية وعلاقتها بترتيب الفرق:

من أجل قياس درجة العلاقة بين الطاقة النفسية وترتيب الفرق في البطولة لجأت الباحثات إلى استخدام معامل الارتباط (سبيرمان) للرتب، وقد تبين بان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الطاقة النفسية وترتيب الفرق.

الجدول (5)

يبين علاقة الارتباط بين الطاقة النفسية وترتيب الفرق

المتغيرات	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الطاقة النفسية ترتيب الفرق	0,84	0,32	معنوي
عند درجة حرية (34) ومستوى دلالة (0.05)			

3-2- مناقشة النتائج:

يتبين من خلال النتائج السابقة بأن مستوى الطاقة النفسية كان ضعيفا بالنسبة لفريق معهد الإدارة ومعهد الإدارة التقني وهذا يدل على عدم اهتمام المدرب بالطاقة النفسية للاعبات، في حين نجد تفوق معهد الفنون التطبيقية في الطاقة النفسية وهذا يدل على مراعاة المدرب للحالة الانفعالية والدافعية لدى اللاعبات مما أدى الى امتلاكهم طاقة نفسية جيدة قبل المباراة. إذ "ان نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب، وإنما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية كذلك" (3:4)

كما يتبين من خلال النتائج السابقة ضعف قدرة اللاعبات في الحصول على نقطة مباشرة من خلال ضربة الإرسال وهذا يدل على ضعف اللاعبات في القدرة على توجيه الكرة الى مناطق الضعف والمناطق الفارغة للفريق المنافس، كما نجد بأن مستوى مهارة الإرسال بالنسبة لمعهد الفنون التطبيقية ومعهد الإدارة/الرصافة كان جيدا وهذا يؤكد على التدريب الجيد والمتواصل للاعبات قد ساعد على حصول الفريق على ارسالات ناجحة وبشكل يفوق ارسالات الفاشلة. اما بالنسبة لمعهد الإدارة التقني فنجد بأن هناك ضعف في مستوى مهارة الإرسال وهذا يدل على حاجة اللاعبات الى التمرين المتواصل فضلا عن تنمية النواحي البدنية والنفسية والاهتمام بهذه المهارة لما لها من دور مهم في تحقيق نتائج ايجابية للفريق. فالتمرين هو الذي يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بالتكنيك الصحيح والتوصل إلى الأوتوماتيكية في الأداء (11):



167). كما يلعب دور المدرب في تصحيح الأخطاء الموجودة في أدائهم وتقوية النقاط الصحيحة في أسلوب أداء المهارة دورا مهما، فكلما أسرع المدرب في هذه العمليات كلما حصل على نتائج أفضل وابتعد عن تثبيت الأخطاء واقترب باللعب الى الأداء الصحيح (6: 82). إذ إن تمكن اللاعبين من أداء مهارة الإرسال يساهم في تحسين الحالة النفسية لديهم، فالأعداد النفسية "يعتبر احد المتطلبات الأساسية التي تؤهل اللاعب لأداء هذه القدرات البدنية بمعدلات ومستويات ثابتة (9: 392).

وعليه نجد ان الأداء الصحيح لمهارة الإرسال يساهم في تحسين الحالة النفسية للاعبين، لذا فان امتلاك اللاعب حالة نفسية جيدة يساهم في تحقيق نتائج ايجابية في مهارة الإرسال وهذا يبين سبب وجود علاقة بين مهارة الإرسال والطاقة النفسية، اذ كلما كان اللاعب يتمتع بحالة نفسية جيدة فضلا عن وجود الاستثارة والاندفاع قبل البطولة يلعب دور مهم في تحقيق نتائج ايجابية في مستوى الأداء بشكل عام وفي مهارة الإرسال بشكل خاص. كما ان مهارة الإرسال من المهارات الهجومية والتي تلعب دور مهم في تحقيق نقطة مباشرة دون أن يبذل الفريق أي مجهود وعلى العكس من ذلك فان فقدانها يسبب ضياع فرصة الحصول على نقطة وحصول الفريق الأخر عليها، وهذا بدوره يؤثر على الحالة النفسية والجسدية للاعبين وبالتالي التواصل الجيد أثناء اللعب. مما يتطلب التأكيد على التدريب المركز والمستمر لإتقان مهارة الإرسال لما لهذه المهارة من أهمية في تطور مستوى اللاعبين والوصول بالفرق إلى المستوى الأفضل وحصولهم على مراكز متقدمة.

كما أسفرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الطاقة النفسية وترتيب الفرق وهذا يدل على ان الحالة النفسية للاعب تلعب دورا مهما في الحصول على أداء جيد وبالتالي الوصول الى مراكز متقدمة في البطولة، اذ ان " الطاقة النفسية هي أفضل تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة" (2: 67).

4- الخاتمة:

تستنتج الباحثات مما تقدم ما يأتي:

1. إن مستوى الطاقة النفسية بالنسبة لفريق معهد الفنون التطبيقية/ الزعفرانية كان جيدا.
2. هناك ضعف في مستوى الطاقة النفسية بالنسبة لفريقي (معهد الإدارة/ الرصافة- معهد الإدارة التقني/ الزعفرانية).
3. إن أفضل قيم للطاقة النفسية كان لفريق معهد الفنون التطبيقية يليه معهد الإدارة ثم معهد الإدارة التقني.
4. إن أكثر الفرق التي حصلت على نقاط مباشرة من ضربة الإرسال ومحاولات ناجحة للإرسال هو معهد الفنون التطبيقية يليه معهد الإدارة وأخيرا معهد الإدارة التقني.



5. هناك ضعف بالنسبة للفرق الثلاثة في حصولها على نقطة مباشرة من جراء ضربة الإرسال.
6. إن عدد الإرسالات الناجحة لكل من فريق (معهد الفنون التطبيقية- معهد الإدارة) كان أكبر من عدد الإرسالات الفاشلة.
7. إن عدد الإرسالات الفاشلة بالنسبة لمعهد الإدارة التقني كان أكثر من عدد الإرسالات الناجحة.
8. إن مستوى أداء مهارة الإرسال بالنسبة لمعهد الفنون التطبيقية ومعهد الإدارة كان جيدا. أما معهد الإدارة التقني فان هناك ضعف في مستوى أداء مهارة الإرسال.
9. هناك علاقة ارتباط معنوية بين الطاقة النفسية ومستوى أداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة.
10. هناك علاقة ارتباط معنوية بين الطاقة النفسية وترتيب الفرق.

وتوصي الباحثات بالاتي:

1. ضرورة التدريب المكثف على مهارة الإرسال لما لها من فاعلية في تحقيق الفوز واحتلال مراتب متقدمة وتطوير مستوى اللعبة.
2. ضرورة التدريب على حصول الفريق على نقطة مباشرة لما لها من دور في تحسين الناحية النفسية للاعبات فضلا عن تقليل الجهد.
3. ضرورة اشتراك الفرق الجامعية في البطولات العربية والدولية للاستفادة من تحسين مستوى المهارات بشكل جيد.
4. اشتراك المدربين والمعلمين والمدرسين في الدورات التدريبية للنهوض بمستوى فرقنا الجامعية.
5. ضرورة التأكيد على الاهتمام بالجانب النفسي ولا سيما الطاقة النفسية لدى اللاعبات وبدرجة لا تقل أهمية عن الجانب المهاري باعتباره احد الأعمدة الرئيسية في رفع مستوى الانجاز لدى الفرق.
6. ضرورة وضع برامج تدريبية وفق أسس علمية مبرمجة تؤكد فيها على تنمية الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والوظيفية للاعبين وبالشكل الذي يخدم مستقبل اللعبة.
7. ضرورة إجراء اختبارات دورية لمعرفة مدى تقدم الفرق الجامعية.
8. ضرورة إجراء بحوث ودراسات خاصة بلعبة الكرة الطائرة ولمهارات اخرى غير التي استخدمت في البحث.

المصادر :

1. أسامة كامل راتب. علم النفس الريادة- المفاهيم- التطبيقات. ط2. (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
2. اسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي. ط2. (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).



3. أسامة كامل راتب. الإعداد النفسي للناشئين. (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005).
4. صلاح الدين. الطاقة النفسية. من الانترنت. 2010.
5. علي سلوم الحكيم. الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي. (القادسية: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. 2004).
6. ليث محمد داود البنا. الكرة الطائرة فن الأداء المهاري. (الموصل، وزارة التعليم العالي، 2008).
7. محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. ط1. (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
8. محمد حسن علاوي. علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية. (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002).
9. محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم. ط1. (القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1997).
10. هوشيار عبد الرحمن. تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة. (مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الثالث، العدد الثاني، 2010).
11. وجيه محجوب. التعلم وجدولة التدريب. ط1. (بغداد: مكتب العادل للطباعة، 2000)

الملاحق

الملحق (1)

مقياس الطاقة النفسية

ت	الفقرات	تتطبق علي تماما	تتطبق علي بشكل كبير	تتطبق علي الى حد ما	لا تتطبق علي
1.	لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستفزني الخصم				
2.	افقد السيطرة على هدوني قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم اقوياء				
3.	انترفز بسرعة عندما يخطأ الحكم اثناء المنافسة				
4.	انترفز بشكل كبير عند شعوري بالتعب				
5.	افكر في ادائي المهاري اثناء التدريب او المباراة واعمل على تطويره بشكل مستمر				
6.	اجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصا في المباريات الصعبة				
7.	انظم جهدي لاداء نهاية جيدة للمباراة				
8.	احاول المحافظة على هدوني في المباريات الصعبة				
9.	لا استطيع ان اشعر بالصورة الواقعية لادائي				
10.	اشعر بالارتباك عن مواجهة الخصوم الاقوياء				
11.	لا استطيع توزيع جهدي على مجريات اشواط المباراة				
12.	لا اتذكر كافة توجيهات المدرب اثناء المنافسة				
13.	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على ادائي				
14.	الخوف من الاصابة يشغل تفكيري ويجعلني اتحاشى الاحتكاك مع الخصم				
15.	اذا سجل الخصم نقطة اول الامر فان ذلك يشعلني باليأس				
16.	افكر كثيرا بضرورة مجارات المنافس حتى وان ارتقي				



بمستواه				
17.	افكر دائما بضرورة الاداء الجيد حتى انقضاء المباراة			
18.	افكر كثيرا بكيفية صد الكرة من الخصم مهما كانت مهاراته في الخداع			
19.	في المباريات المهمة لا اثق بقدراتي على الاداء الجيد			
20.	لا لعب الارسال الساحق لاني لا اجيدها بدقة			
21.	لا اعير اهتماما للتشجيع الذاتي واره غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة اشوط المباراة			
22.	يزداد ادائي قوة كلما زادت اثاره المباراة			
23.	يهمني جدا الاداء باقصى طاقتي اذا كان خصمي قويا			
24.	عندما يبدأ الفريق الخصم بالارسال ابدل جهدا مضاعفا لصد الكرة			
25.	تشجيع المدرب يزيد كفاحي واجتهادي لتحقيق المستوى الامثل			
26.	لا استطيع بذل كل طاقتي حتى اذا كانت المباراة مهمة			
27.	اشعر بان حماسي باللعب يقل كثيرا بانتهاء الشوط الاول من المباراة			
28.	لا استطيع اللعب بجدية في ملعب الخصم وامام جمهوره			
29.	ليس من السهل علي مجارات الخصم لانه اكثر مني خبرة			
30.	احاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد			
31.	لا بد وان اتائق في التدريب والمنافسات			
32.	اعمل بشكل مجد للتفوق على الخصوم الاقوياء			
33.	اواظب على التدريب بجدية لانه طريق الشهرة الوحيد			
34.	احاول الظهور بمستوى يوهني لتمثيل المنتخب الوطني			
35.	اشعر بالرضي كوني لاعبا اساسيا بالفريق			
36.	اتخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لان مهارتي غير جيدة			
37.	لا اهتم بين كوني اساسيا او اجلس على مصطبة البدلاء			

الملحق (2)

استمارة تقويم الإرسال بالكرة الطائرة

اسم الفريق المقابل:

اسم الفريق:

اليوم والتاريخ:

الملعب:

عدد الأشواط:

مجموع المحاولات	نقطة مباشرة	عدد المحاولات الفاشلة	عدد المحاولات الناجحة	الأشواط
				الأول
				الثاني
				الثالث
				الرابع
				الخامس
				المجموع