



اثر برنامج ارشادي نفسي باستخدام تقنيات التحفيز لرفع مستوى بعض المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة
لهيب احمد شاكر
مديرية تربية ديالى

Lahepahmed74@gmail.com

مستخلص البحث
هدفت الدراسة:

- 1- اعداد برنامج ارشادي نفسي بتقنيات التحفيز لرفع مستوى بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة في مراكز رعاية الموهبة الرياضية/ديالى
- 2- التعرف على اثر البرنامج الارشادي النفسي بتقنيات التحفيز في رفع مستوى بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي مراكز رعاية الموهبة الرياضية/ ديالى

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث، اذ قامت الباحثة باختيار عينة البحث من لاعبي الكرة الطائرة مركز رعاية الموهبة / ديالى بعمر (14-16) سنة وبلغ عددهم (16) لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة وتم اخذ (2) لاعب ليتم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث الرئيسية (87.5%) وكانت الاستنتاجات:

- ان الجلسات التحفيزية النفسية المعدة قد اثرت بصورة ايجابية في رفع مستوى المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة مركز رعاية الموهبة الرياضية/ديالى
- تاثر اللاعبين وتغيرت نظرهم للظروف المحيطة كون التحفيز يرفع الكثير من الافكار السلبية ويحولها او يخلق افكار ايجابية جديدة
- اوجدت الجلسات التحفيزية النفسية مفهوم خاص لدى اللاعبين من خلال فهم مغزاها العام واخذت جانب كبير في تدريبهم اليومي الخاص

وكانت التوصيات:

- 1- التأكيد على ضرورة ادخال الجلسات التحفيزية النفسية من ضمن التمارين التحفيزية للاعبين لمالها من مردود ايجابي للرياضي .
- 2- توصي الباحثة على استحداث جلسات خاصة تحفيزية من قبل مختصين لتنمية الجانب النفسي لدى لاعبي مراكز الموهبة الرياضية والاندية والمنتخبات
- 3- ادخال الجانب النفسي في كافة الوحدات التدريبية التي تحوي على اهداف مهارية اوبدنية لكونها تكمل عمل تلك الوحدات
- 4- توصي الباحثة باجراء بحوث مشابهة وعينات مختلفة

الكلمات المفتاحية: ارشاد نفسي، تقنيات التحفيز، الكرة الطائرة

Abstract

The study aimed

- 1- Preparing motivational sessions to upgrade the level of some of the defense skills of the players of the sports talent centers/ Diyala
- 2- To identify the impact of these sessions in upgrading some of the defensive skills of the players of the sports talent centers/Diyala

The researcher used the experimental method for the appropriateness of the research problem, as the researcher selected the sample of the search of the center for the care of talent/Diyala age (14-16) years and reached the number of (16) players and was divided in to tow experimental groups and an officer (7) players for each group and



was taken (2) player to be conducting the exploratory experiment, thus reaching the percentage of the main sample of research (78.5%)

The conclusions were:

- 1- The psychological motivational sessions that have been prepared have positively influenced the upgrading of the defensive skills of the volleyball and sport talent care center (Diyala).
- 2- Players have been affected and their perception of the surrounding circumstances has changed because motivation raises a lot of negative ideas and converts them or creates new positive ideas
- 3- The psychological motivational session are a special concept for the players by understanding their general significance and have taken a great part in their daily training.

The recommendations were:

- 1- Emphasizing the need to introduce psychological motivational sessions from the motivational exercises to the players because of the positive results of the athlete
- 2- The researcher recommends the introduction of special motivational sessions by specialists to develop the psychological aspect of players of the centers of talent sports, clubs and teams.
- 3- To introduce the psychological aspect in all training units that contain skills or physical objectives as they complement the work of these units
- 4- The researcher recommends similar research and different samples.

1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة واهمية البحث :

اصبحت الرياضة محط انظار الشعوب المتحضرة ولاسيما الشباب فما يراه الشاب من ان الرياضة تمنحه المتعة والقوة وجمال الجسد او الانجاز ايضا للذين يمتنون الرياضة كحرفة لهم ولكن كما للرياضة جانب جيد فلها جوانب اخرى مرتبطة بعلوم اخرى وهي التدريب وعلم النفس وغيرها وتاتي جوانب كثيرة تساهم بشكل فعال في رفع مستوى اللاعبين المهاري الى جانب التدريب البدني والمهاري فكونفكون علم النفس له الكثير من الجوانب المساهمة في تطوير وترقية المهارات الى مستوى افضل من خلال الجلسات والحلقات والتصور الذهني والتحفيز وغيره وهذا يساهم بشكل كبير في خلق صور واضحة الفهم حول امكانية اللاعب وذلك من خلال جمع الصور الذهنية والفعلية وربطها الربط الصحيح والنموذجي ورفع مستوى اللاعبين وهذا جعل الباحثة تتحرى عن طرق ترفع من مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة لمركز رعاية الموهبة الرياضية /ديالى .

تعد الكرة الطائرة لعبة مهارية سريعة ودقيقة وتحوي على مهارات يجب ان يحافظ للاعب على رباطة شاجة وتركيزه الدقيق وحفظ الصورة الصحيحة ومستواه النفسي الجاهز للاداء لكون اللعبة تسبب ضغطا قويا على اللاعبين ولذلك من المهم ان يتدخل التدريب البدني والمهاري مع الجانب النفسي من خلال جلسات تحفيزية نفسية تساهم في رفع مستوى الاداء المهاري للاعبين .

ومما سبق تكمن اهمية البحث في وضع الحلول المناسبة وذلك عن طريق اجراء جلسات نفسية ويجاد الحوافز له لتنمية وتحسين مستوى الاداء المهاري لدى اللاعبين

1-2 مشكلة البحث:



تكمن مشكلة البحث فيما تحويه لعبة كرة الطائرة من مهارات متعددة وتنقصها الوحدات التحفيزية النفسية التي تعد مكمل لمبادئ التدريب الرياضي وان اي نقص في مبادئ التدريب تسبب خسارة اللاعب او الفريق وعدم اجادته للاداء المهاري وقلة تركيزه في اللاعب ولذلك ارتأت الباحثة الى دراسة هذه المشكلة ومحاولة منها لوضع الحلول ومساعدتهم الى تنمية مستوى المهارة من خلال الوحدات التحفيزية النفسية لدى لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية /ديالى بعمر (14-16).

3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد برنامج ارشادي نفسي بتقنيات التحفيز لرفع مستوى بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة في مركز رعاية الموهبة الرياضية /ديالى
- 2- التعرف على اثر البرنامج الارشادي النفسي بتقنيات التحفيز في رفع مستوى بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي مراكز رعاية الموهبة الرياضية / ديالى

4-1فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية للجلسات التحفيزية في رفع مستوى بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة لمركز رعاية الموهبة الرياضية /ديالى

5-1 مجالات البحث :

المجال البشري :مجموعة من لاعبي الكرة الطائرة لمركز رعاية الموهبة الرياضية /ديالى

المجال الزمان: من الفترة 2018/2/9 ولغاية 2018/4/20

المجال المكاني: مركز رعاية الموهبة الرياضية /ديالى

6-1 تحديد المصطلحات :

التحفيز :هو التشجيع المعنوي او المادي الذي يؤثر بشكل ايجابي على اداء الفرد واستجابة في نطاق البيئة التي يعيش او يعمل فيها (1:123)

2-منهجية البحث واجرائاته الميدانية :

1-2 منهجية البحث : من اجل الوصول الى حقائق علمية وموضوعية لا بد من اختيار المنهج المناسب للبحث ،لذا اختارت الباحثة المنهج التجريبي لكونه الاسلوب الانسب لحل مشكلة البحث ويغرف المنهج التجريبي (experimental research) بانه " المنهج الذي يقوم على اساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ،يقوم على ركيزتين اساسيتين هما الملاحظة والتجربة بانواعها " (7:80)

2-2 مجتمع البحث وعينته :يعد اختيار مجتمع البحث من الامور المهمة في اي بحث علمي اذ ان الاختيار الصحيح لعينة البحث هو من الركائز والعوامل المهمة في انجاح عمل الباحثة حين تقوم بتطبيق خطوات او مفردات بحثه علميا ، اذ قامت الباحثة باختيار عينة البحث من لاعبي الكرة الطائرة مركز رعاية الموهبة / ديالى بعمر (14-16) سنة وبلغ عددهم (16) لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة وتم اخذ (2) لاعبين ليتم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ،وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث الرئيسية (87.5%) ولغرض التاكيد من تكافؤ عينة البحث قامت الباحثة باجراء تكافؤ لمستوى الدافعية للناك من مستوى امتلاك العينة لمستوى الدافعية كي يكون خط الشروع واحد لعينة البحث ، وبناء على خصائص عينة البحث استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو اسلوب المجموعات المتكافئة (5:116)

ولغرض التاكيد من تجانس وتكافؤ افراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين افرادها استخدمت الباحثة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لنتائج المسح الميداني في قياسات (العمر البيولوجي والوزن والطول والاختبارات المستخدمة)، كما مبين في الجدولين (1) و(2)

الجدول 1

تجانس عينه البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	15.511	1.463	15.5	0.431



0.772	49	2.032	49.88	كغم	الوزن
0.291	170	3.2	170.42	سم	الطول

الجدول 2

يمثل تكافئ عينو البحث في المتغيرات المبحوثة

الاختبارات	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
استقبال الارسال	درجة	3.72	53.41	3.17	53.50	0.059	0.954	عشوائي
حائط الصد	ثانية	0.64	10.77	0.47	11.01	1.016	0.321	عشوائي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن-2)=21

3-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة :

-لابتوب نوع (Lenovo ideapad 310) صينية الصنع

- كامير نوع (كانون) صينية المنشأ عدد(1)

- شريط لاصق ملون

- شريط قياس

- ميزان طبي

- صافرة نوع (fox) عدد (2)

- مواعق قفز(40 سم) عدد(6)

- شواخص مخروطية عدد(24)

- ساعة توقيت الكترونية صينية الصنع عدد(2)

- كرات الطائرة عدد (10)

- ملعب الكرة الطائرة

3-4 الاجراءات الميدانية :

3-4-1 اختبارات المهارات الاساسية بالكرة الطائرة :

اولا: اختبار استقبال الارسال (9:243)

اسم الاختبار : اختبار استقبال الارسال

الغرض من الاختبار : قياس مهارة اللاعب في استقبال الارسال

الادوات : ساحة الكرة الطائرة - كرات طائرة - شواخص و شريط لاصق لتحديد المواقع (ا) و (ب) ولتنقسم

منطقة ال(3 متر) الى ثلاث مناطق متساوية كما موضح بالشكل (10)

وصف الاختبار: يقف المختبر مواجه للشبكة داخل الدائرة (ا) والتي يبلغ قطرها (1.5 متر) التي تبعد حافتها

عن خط الارسال (1متر) وتبعد عن الخط الجانبي (1.5 متر) وعلى المدرب ارسال الكرة اليه وهو في هذا

المكان ليقوم باستقبالها على ان يوجهها داخل المنطقة (1) وهكذا الامر في الخمس كرات التالية بحيث توجه

الى المنطقة (2) وكذلك الحال للمنطقة(3) ،يكرر العمل بنفس عدد المحاولات من الدائرة (ب) التي تبعد

نفس المسافة كما في المنطقة (ا).

الشروط :

1- لكل مختبر (15) محاولة من المنطقة (ا) و(15) محاولة من المنطقة(ب)

2- يستخدم في جميع المحاولات استقبال الارسال من الاسفل بالذراعين

3- تلغى المحاولة التي يتم فيها ارسال الكرة الى المختبر بشكل خاطئ او البعيدة عن المناطق المحددة

4- يجب الالتزام باداء تسلسل محاولات استقبال الارسال في المنطقة (ا) وتوجيه الكرة بعد استقبال

الارسال خمس مرات للمنطقة (1) وخمسة للمنطقة (2) وخمسة للمنطقة (3)، وهكذا الحال بالنسبة

للمنطقة (ب)



- التسجيل : يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من من المحاولات الثلاثين الممنوحة له (15) محاولة من كل دائرة وذلك وفقا للاسلوب التالي :
- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر 3 درجات
 - سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر درجتان
 - سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يمنح المختبر درجة واحدة
 - فيما عدا ماسبق يحصل المختبر على صفر

وبهذا تكون الدرجة النهائية للمختبر (90) درجة

ا				
ب				المدرّب

الشكل 1

يوضح الرسم التوضيحي لاختبار استقبال الارسل

ثانيا : اختبار حائط الصد (9:251):

اسم الاختبار : اختبار تكرار حائط الصد لموقعين على الشبكة

الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر لمهارة حائط الصد لموقعين على الشبكة
الادوات : ملعب الكرة الطائرة مع الشبكة – مقعد عدد 2 يقف عليه مساعدان يحمل كل واحد منهما كرة- ساعة توقيت لحساب الزمن

وصف الاختبار: يوضع المقعدان في منطقة (2) و(4) وعلى بعد 5 سم من الشبكة ، يقف كل مساعد على مقعد ويمسك كل واحد منهما كرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار 20 سم ، يقف المختبر في المنطقة (3) لنصف الملعب الاخر وفور سماعه لاشارة البدء عليه ان يتحده لاحدى الكرئين والوثب وملامستها بكلتا يديه من الاعلى ثم يهبط ويجري للكرة الاخرى بنفس الاسلوب وهكذا لمدة (15) ثانية . انظر للشكل (2) الشروط :

-يجب ان يلمس المختبر الكرة من الاعلى بكلتا يديه

-على المختبر تكرار الاداء مرة لكل كرة الا ان يعلن الحكم انتهاء الوقت

-يجب على المساعدين الاحتفاظ بارتفاع الكرة طيلة فترة الاختبار

-اي اداء يخالف الشروط السابقة لاتحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد التسجيل: يسجل المختبر عدد مرات ملامسته للكرتين خلال الزمن المحدد وللاداء الصحيح فقط

		مساعد
		مساعد

شكل (2)

يوضح اختبار الصد لموقعين على الشبكة لعينة البحث

2-4-2 التجارب الاستطلاعية :

2-4-2-1 التجربة الاستطلاعية الاولى : قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ يوم الاحد

2018/2/11 على لاعبين (2) وتم في هذه التجربة تم اجراء الاختبارات والغرض من ذلك ما يأتي :

1- التعرف على الزمن المستغرق للاختبارات



- 2- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات وقدرة اللاعب على فهمها واستيعابها
- 3- التعرف على المعوقات التي تصادف الباحثة اثناء قيامها باجراء الاختبارات من قبل اللاعبين
- 2-2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية للجلسات التحفيزية : اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية السابقة وذلك بتاريخ 2018/2/16 الموافق يوم الجمعة والغرض من ذلك مايلي :
- 1- التعرف على المعوقات التي تصادف الباحثة اثناء تطبيق التجربة
- 2- التعرف على مدى ملائمة الجلسات ومستوى ادراك اللاعبين لها
- 3- التعرف على متوسط الزمن المستغرق للجلسة الواحدة
- 4- التعرف على مدى امكانية تطبيق الجلسات على عينة البحث واثرها عليهم في المستقبل
- 2-4-3 الاختبارات القبليّة: بعد ان تم تحديد افراد عينة البحث تم اجراء الاختبار القبلي على مجموعة البحث وذلك بتاريخ 2018/2/18 المصادف يوم الاحد الساعة العاشرة صباحا وتم اجراء الاختبارات على عينة البحث 2-4-4 الجلسات التحفيزية (التجربة الرئيسية):
- اهداف الجلسات التحفيزية المقترحة : تهدف الجلسات التحفيزية بشكل عام الى شحذ همة اللاعبين ورفع مستواهم المهاري نتيجة لارتفاع المستوى النفسي بصورة عامة ، وتوليد الحوافز الداخلية لديهم وتوجيه اللاعبين على التفكير الايجابي وانهم يكونون ذو فائدة كبيرة في اللعب وان مستواهم مناسب لمنافسة الحالية ويتطلب منهم سوى ان يتدربوا اكثر على المهارات ورفع مستواهم البدني كون اللاعبين الاخرين يعملون بجد لرفع مستواهم ايضا
- عدد الجلسات : بلغ عدد الجلسات (12) جلسة تحفيزية بمعدل (3) جلسات في الاسبوع الواحد ، قد استمرت الجلسة الواحدة من (10-15) دقيقة لكل جلسة ويتم خلالها توضيح محتوى كل جلسة وشرحها بالتفصيل
- محتوى الجلسات: تضمنت تضمنت الجلسات عدة محاور ومحورها الرئيس هو التحفيز اذ اهتمت الباحثة بتنويع الاسباب التي يجب ان يحفز من اجلها اللاعب وذلك لاختلاف اسباب اللاعبين ذاتيا وتنوعت كذلك عناوين الجلسات التحفيزية والاهداف التي تحويها فمنها ركزت على المهارات وتصورتها وتم استخدام العرض المرئي مع كل جلسة وترتبط هذا العروض مع عناوين الجلسات التحفيزية والهدف الاساس منها اضافة عنصر التشويق لما فيها من مؤثرات مرئية وكلام محفز واحداث وافلام تسرد خلال هذا العروض
- 2-4-5 الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج نتائج البحث
- 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :
- 1-3 عرض وتحليل نتائج مستوى المهارات الدفاعية ومناقشتها :
- الجدول 3
- الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته (t) الجدولية للاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف ه	قيمة المحسوبه t	sig	الدلالة
		س	ع+	س	ع+					
حائط الصد	درجة	5.41	0.51	6.75	0.42	0.49	0.14	9.381	0.00	معنوي
الاستقبال	درجة	56.5	4.92	62.3	1.23	4.87	1.40	4.143	0.00	معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن-1)=(6)



من خلال الاطلاع على الجدول (3) نلاحظ معنوية الفروق فيما بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثة ذلك الى البرنامج التحفيزي النفسي عمل كعامل مساعد الى جانب المهارات البدنية والمهارية والخطبية التي قام المدرب بتدريب اللاعبين عليها وبذلك اثر على تطور المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، ويذكر (محمد العربي شمعون) (56:8) ان اعداد اللاعبين في المراحل الاولى يتطلب على تطوير القدرات البدنية والمهارية الى جانب المهارات النفسية بطريقة متكافئة حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي لتحقيق الانجاز . اذ ان البرنامج النفسي احتوى على جلسات وضعت على اساس اختزال التصرفات العشوائية لدى اللاعب وذلك من خلال الافادة من بعض المهارات العقلية منها التصور الذهني الذي يركز على تخيل الطريقة الصحيحة والاداء الصحيح للمهارة وبذلك يدخل هذا التخييل حيز البرنامج الحسي وينمي ويضيف من تطور الاداء المهاري لدى اللاعب ومن ضمن التمارين التي تم تركيز عليها هي تركيز نظره على هدف واحد او عدة اهداف ولكن متقاربة كي لا يتشتت تركيز اللاعب وعلى ضوء ذلك يتم تكرار الاداء من مختلف الزوايا والاماكن من قبل المدرب لصفق مهارات الدفاع بكرة الطائرة وهذا ينمي الاحساس الداخلي لدى اللاعبين ، كما يشير (طلحة حسين) الى ان " هناك عدة متغيرات تؤثر في دقة الاداء من اهمها الاحساس بالاتجاه والمسافة والتوقيت ومقدار القوة المطلوبة والقدرة على التحكم في العمل العضلي والسيطرة عليه " (11:6) ، وكذلك ركزت الباحثة على ايجاد الطموح لدى افراد الفريق ودفعهم نحو التركيز نحو تحقيق الاهداف فيدون وجود دافع وطموح لا يمكن ان يتغير شيء في المستقبل كما يؤكد ذلك ما ذكره (حامد سليمان، 2012) " ان الاهداف الشخصية للمستقبل تمثل عنصرا مهما لزيادة دافعية الانجاز ، اذ تعد مصدر الطاقة والتشجيع للانجاز والممارسة للأنشطة التي تحقق هذه الاهداف " (294:4) ، وقد راعت الباحثة في الجلسات التحفيزية وضع اهمية كبرى لاهداف واحلام الرياضيين بما ينسجم مع واقع المجتمع وجعل هذه الجلسات باعث وحافز لتوليد الدافعية لدى الرياضي

3-2 عرض نتائج المجموعة الضابطة ومناقشتها :

الجدول 4

الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	فه	قيمة T المحسوبة	sig	الدلالة
		س	ع+	س	ع+					
حائط الصد	درجة	5.66	0.49	6.08	0.51	0.51	0.14	2.803	0.017	معنوي
الاستقبال	درجة	57.50	4.58	59.6	2.96	2.85	0.82	2.629	0.023	معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن-1)=6

نلخص معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وتعزو الباحثة ذلك الى ان قيمة الهدف الذي يرسمه المدرب لهم كبيرة بالرغم من الصعوبات التي يواجهونها ولكن هذا لا يتناسب مع مدى اهمية التركيز على الهدف بطريقة خاصة وهي اعداد جلسات تحفيزية لشحذ همة وطموح ومعنوية ودافعية اللاعب نحو تحقيق الانجاز تخلل الوحدات التدريبية وهذا لا يوجد في الوحدات التي يقوم بها المدربون لكون هذا اختصاص اكااديمي نفسي يتفق مع ما ذكره (اسامة كامل راتب، 2007) اذ ذكر " ان التوقع وحده ليس هو المسؤول عن زيادة قوة الدافع ، وانما قيمة الباعث اي الهدف الذي يسعى الى تحقيقه كذلك ، اذ كلما زادت قيمة الهدف الذي يسعى الرياضي الى تحقيقه توقع المزيد من الدافع ومن ثم استعداد الرياضي لبذل المزيد من الجهد للوصول اليه (73:2)

3-3 عرض نتائج المجموعة الضابطة ومناقشتها :

الجدول 5



الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة للاختبارات البعدي بعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية البعدي		المجموعة الضابطة البعدي		قيمة T المحسوبة	sig	الدلالة
		س	ع+	س	ع+			
حائط الصد	درجة	6.75	0.452	6.08	0.514	3.824	0.001	معنوي
الاستقبال	درجة	62.33	1.230	59.66	2.964	3.730	0.001	معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن-2)= (12)

يبين الجدول (5) وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزو الباحثة ذلك الى تاثير الجلسات التحفيزية الجلسات التحفيزية النفسية اذ انها قد اثرت بصورة كبيرة في المجموعة التجريبية ، ويرجع ذلك الى ان المتغير الانفعالي يغد أكثر تاثيرا بالمؤثرات الخارجية وهذا ما عملت الباحثة على استغلالها وهو اضافة فيديوات تحفيزية خلال الجلسات التحفيزية التي اعدتها لعينة البحث التجريبية ، وهذا يثبت مدى فاعلية الجلسات في رفع مستواهم المهاري وذلك مصاحب لعملية خلق صورة عن المهارات ذهنيا اذ ان من خلال عملية الاسترجاع لمهارة رياضية عقليا " فاننا في الحقيقة نقوم باعادة نسخ كل حركة في هذه المهارة وعمل اشارات رمزية ، وعن طريق اداء الكثير من التدريب العقلي فنحن نشيد مرحلة (stage) للحركة لكي تصبح الية ويسهل استرجاعها " (85:8) وهذا ما اكدته نتائج الكثير من الدراسات التي تدعم فاعلية برامج النفسي التدريب العقلي وتأثيره في تطوير مستوى الاداء الرياضي " ان المهارات العقلية تتطلب تدريبا مشابها تماما لطريقة تدريب المهارات البدنية ، قد يحدث ان بعض الافراد يمكنهم استيعاب المهارات العقلية بصورة أكثر سهوله من الاخرين على ما هو الحال لاكتساب المهارات البدنية ، الا انه باستمرار عملية التدريب يستطيع كل لاعب تحسين مهارته العقلية " (17:3) وهذا يكون ذا مردود ايجابي للرياضي نفسه وترفع من جانبه النفسي والمعنوي وهذا الجانب مهم لكل رياضي فهو يدفعه الى الاستمرار في ممارسة الرياضة وتعلم المهارات الجديدة والتدريب عليها ، كما اشار الى ذلك (اسامة كامل راتب 2007، نقلا عن William warren 1983) اذ يؤكد " ان استثارة الدافع الرياضي يمثل من (70%-90%) من العملية التدريبية ، وذلك لان التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب النواحي المهارية والخطية ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين اولا لتعلم تلك المهارات ، ثانيا للتدريب عليها بغرض صقلها واتقانها " (72:2)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

- 1- ان البرنامج الارشادي النفسي بتقنيات التحفيز النفسي قد اثرت بصورة ايجابية قد اثرت بصورة ايجابية في رفع مستوى المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة مركز رعاية الموهبة الرياضية / ديالى .
- 2- تاثر اللاعبين وتغيرت نظراتهم للظروف المحيطة كون التحفيز يرفع الكثير من الافكار السلبية ويحولها او يخلق افكار ايجابية جديدة
- 3- اوجدت الجلسات التحفيزية النفسية مفهوم خاص لدى اللاعبين من خلال فهم مغزاها العام واخذت جانب كبير في تدريبهم اليومي الخاص

2-4 التوصيات :

- 1- التأكيد على ضرورة ادخال الجلسات التحفيزية النفسية من ضمن التمارين التحفيزية للاعبين لما لها من مردود ايجابي للرياضي



- 2- توصي الباحثة على استحداث جلسات خاصة تحفيزية من قبل مختصين لتنمية الجانب النفسي لدى لاعبي مراكز الموهبة الرياضية والاندية والمنتخبات
- 3- توصي الباحثة باجراء بحوث مشابهة ولعينات مختلفة

المصادر:

- 1- ابراهيم الفقي، كيفية تحفيز الاخرين ، ط1: (ثمرات للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2011)
- 2- اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضية –المفاهيم والتطبيقات ، ط4، (القاهرة، مطبعة البردي، 2007)
- 3- بيتر ج.ل تومسون ، المدخل الى النظريات التدريب ، (ترجمه) (مركز التنمية الاقليمي بالقاهرة ، 1996)
- 4- حامد سليمان حمد ، علم النفس الرياضي ، ط1 (بغداد ، بدون مطبعة ، 2007)
- 5- ذوقان عبيدات واخرون ، البحث العلمي –مفهومه ادواته- اساليبه، ط4) عمان ، دار الفكر للنشر والطباعة والتوزيع ، 1992)
- 6- طلحة حسين حسام الدين ، الميكانيكا الحيوية الاسس النظرية والتطبيقية ، ط1، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993)
- 7- عبد المعطي محمد عساف واخرون ، التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط2 (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2009)
- 8- محمد العربي شمعون وماجد محمد اسماعيل ، اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الاداء على جهاز الحصان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة (مجلة وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1983)
- 9- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ، الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997)

ملحق 1

يوضح نماذج للبرنامج الارشادي النفسي التحفيزي
(الجلسة الثالثة الاسبوع الثاني)

زمن الجلسة 15 دقيقة

المكان : قاعة مدرسة رعاية الموهبة الرياضية للكرة الطائرة

الهدف من الجلسة: التعريف بمفهوم الفشل وماهي اسبابه ومسبباته

الاجراءات : التطرق الى موضوع الفشل واسبابه وماهي نتائج الفشل اذا كانت على الصعيد الرياضي او الشخصي وما هي اثاره على اندفاع اللاعب وما يسببه له من قلق من المستقبل او القلق من تحقيق الاهداف في الحياه كرياضي وعرض نماذج لشخصيات فشلت في حياتها ولكنهم جعلوا من الفشل سلم لنجاحهم فالفاشل ليس نهاية الطريق ولكن هو طريقة خاطئة للوصول الى قمة النجاح او ان الفشل هو احد سلالم النجاح التمارين المستخدمه:

1- يجلس اللاعبون بمكان مريح وهادئ، يغمض اللاعبون اعينهم ويبدؤن بالتخيل

ماذا يتخيلون؟؟

- ا- يتخيل اللاعب كيف ان الاستقبال لم يكن بالمستوى المطلوب .. احاول ان اركز على الاخطاء التي تظهر لدي واعالجها
- ب- اتخيل موقف لي وامامي منافس قوي .. ولدي فرصة لصد الضربة الساحقة .. احاول تخيل عداا من الاوضاع غير الصحيحة التي يجب تصحيحها في تلك اللحظة وبسرعة لان الوقت باجزاء الثانية واجب بييتي : كتابة كم هدف قد فشل فيه وكم من هذه الاهداف مازال بالامكان ان يتحقق وتقديمها في الجلسة التالية

الملاحظات : الوضوح في عرض النماذج حتى تكون ذات تاثير مباشر وكبير في اللاعب
(الجلسة الخامسة الاسبوع الثالث)



زمن الجلسة : 15 دقيقة

المكان : قاعة مدرسة رعاية الموهبة الرياضية للكرة الطائرة

موضوع الجلسة : الثقة بالنفس

الهدف من الجلسة : تنمية الثقة بالنفس

الاجرائات : التطرق الى كيفية تنمية الثقة بالنفس وتطوير الذات والاهتمام بتطوير المهارات الدفاعية لزيادة

الثقة بالنفس والتعرف على امكانيات اللاعبين وتطوير ذاتهم مما يشجع ذلك على زيادة الثقة بالنفس واختيار

الطرق المناسبة لتحقيق ذلك ، ولكن يبقى اختيار الطريق وهذا اختيارنا اختيارنا نحن ورسم المستقبل

بالطريقة الصحيحة والمناسبة

التمارين المستخدمة :

1- يجلس للاعبين بمكان مريح وهادئ , يغمض اللاعبون اعينهم ويبدون بالتخيل

ماذا يتخيلون ؟؟

ا- يتخيل كل لاعب هدف في اللعب ولماذا يلعب الكرة الطائرة .. يركز المدرب على وضع اهداف لكل

لاعب اذ لم يكن لديه هدف او طموح خاص به .. لكون لاحياة من لاهدف له ولا حلم ..

ب- بامكاننا ان نحقق اهدافنا جميعا شريطة ان نكون ذو هممة في الاداء ونسعى لتحقيق الحلم

ج- اختر حلمك وليكن حلما ذو معنى كبير . تخيل نفسك وانت تعيش ذلك الحلم بتحقيقه .. ثم فكر جيدا ما

الذي يتطلبه تحقيق ذلك الحلم

الواجب البيتي: اعطاء تمارين خاصة من قبل المحاضر

الملاحظات : الوضوح في ايصال المعلومة والمناقشة مع اللاعبين وكذلك محاولة التعمق في العلاقة بين

القائم على الشرح واللاعبين

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women