

المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبات كرة الطائرة في نادي اكاد

الرياضي - عينكاوه

م.م. منيرة عثمان حسن

العراق. جامعة صلاح الدين/كلية التربية شقلاوة/قسم الرياضة

[monera.othman@gmail.com](mailto:monera.othman@gmail.com)

م.د. ايمان الياس عزو

العراق. جامعة صلاح الدين/كلية التربية شقلاوة/قسم الرياضة

[eman.azzo@su.edu.krd](mailto:eman.azzo@su.edu.krd)

تاريخ نشر البحث 2023/11/28

تاريخ استلام البحث 2023/7/18

### الملخص

كرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة مهاراتها الأساسية "وان نجاح اي فريق فيها يتوقف بالدرجة الأولى على مدى اجادة افراده لتلك المهارات الاساسية للعبة " .حيث تطورت تطورا ملحوظا في الفترة الأخيرة لانه كانت هناك ضرورات لذلك التطور الملحوظ فظهرت مهارات جديدة ومركبة وأصبح لكل موقف في المباراة أهمية لأنجاز مهارة معينة نظرا لتعدد أنواع اللعب وقوته . لذلك فان أهمية تدريب هذه المهارات بشكل متقن ومدروس من أجل النهوض بالأداء المثالي المتقن لتلك المهارات يخدم التطور الحاصل باللعبة ويساعد على المستويات التي شأنها المستوى الرفيع من الاداء المثالي الذي يتميز بالدقة في وجمالية ورشاقة الحركة ومن ثم تحقيق الفوز. ويهدف البحث الى التعرف على مستوى المهارات العقلية للاعبات كرة الطائرة والمهارات الاساسية للاعبات كرة الطائرة. التعرف على علاقة الارتباط بين المهارات العقلية والمهارات الاساسية للاعبات كرة الطائرة. المنهج المستخدم في البحث المنهج الوصفي وقد تكونت عينه الدراسة من لاعبات فريق كرة الطائرة لنادي اكاد الرياضي في عينكاوه . ومن الاوات المستخدمة في البحث استمارة استبيان صممها باحثان بريطانيان في علم النفس الرياضي - جامعة نورث. ويلز ويقيس سبعة مظاهر هامة للجانب العقلي والاختبارات المهارية ليقاس المهارات الضربة الساحقة و حائط الصد في اللعبة وبعض الأدوات الأخرى و قد توصل البحث الي نتائج ظهور فروق معنوية بين لاعبات في جميع المهارات العقلية . ظهور فروق معنوية في مهارتي الضربة الساحقة و حائط الصد في كرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية : المهارات العقلية . المهارات الاساسية .كرة الطائرة

Mental skills and their relationship to some basic skills for female volleyball players

at Acad Sports Club – Ainkawa

Assis Teacher. Munira Othman Hassan

Saladin University / College of Education, Shaqlawa / Department of Sports

[monera.othman@gmail.com](mailto:monera.othman@gmail.com)

Teacher.Dr. Iman Elias Ezzo

Saladin University / College of Education, Shaqlawa / Department of Sports

[eman.azzo@su.edu.krd](mailto:eman.azzo@su.edu.krd)

Date of receipt of the research: 18/7/2023 Date of publication of the research: 28/11/2023

---

#### Abstract

Volleyball is one of the group games that is characterized by its many basic skills. “The success of any team in it depends primarily on the extent of its members’ proficiency in those basic skills of the game.” It has developed significantly in the recent period because there were necessities for that remarkable development, so new and complex skills appeared and became Each position in the match is important for achieving a specific skill due to the multiple types and strengths of play.

Therefore, the importance of training these skills in an elaborate and thoughtful manner in order to advance the perfect and perfect performance of these skills serves the development taking place in the game and helps in achieving the levels that lead to the high level of ideal performance that is characterized by accuracy, beauty and agility of movement and then achieve victory.

The research aimed to – identify the level of mental skills of female volleyball players and the basic skills of female volleyball players. Identify the correlation between mental skills and basic skills of female volleyball players. The method used in the research is the descriptive method, and the study sample consisted of female volleyball team players for the Akad Sports Club in Ainkawa. One of the tools used in the research was a questionnaire designed by two British researchers in sports psychology – North University. Wells measures seven important aspects of the mental aspect and skill tests to measure the skills of the smash hit and the blocking wall in the game and some other tools. The research reached the results of the emergence of significant differences between female players in all mental skills. Significant differences appear in the skills of the smash hit and blocking wall in volleyball.

**Keywords: mental skills. Basic skills. Volleyball**

## ١- المقدمة:

التربية البدنية ربطت صحة العقل منذ القدم بصحة الجسم، وقيل إنَّ العقل السليم في الجسم السليم، ومن هنا كان الاهتمام بالجانب البدني والرياضي للإنسان، فالعقل بحاجة لأن يبقى متيقظاً وواعياً حتى تصله المعلومة ويفهمها، وهذا لا يكون إلا بمقدرة الجسم على التحمل والصبر عن طريق التدريب الجسمي الذي يساعد العقل على البقاء متيقظاً طوال الوقت. ونجد ان التربية البدنية هي عبارة عن أسلوب متكامل يراعي جميع جوانب تطوّر الفرد الجسمي والعقلي والاجتماعي والروحي، من خلال الأنشطة البدنية المختلفة التي تراعي جميع مراحل نمو الفرد وتطوره. وبذلك فإنَّ معنى التربية الرياضية أو البدنية أعمق من كونها مجرد ألعاب وتدريبات رياضية مختلفة، فهي مجال كبير وخاص بحد ذاته. كما أنَّ البرامج والألعاب الرياضية الخاصة بالتربية البدنية لا تتم إلا بوجود أشخاص متخصصين وتميزين يشرفون على طبيعة هذه التدريبات وأهدافها بعيدة المدى، التي تساعد على أن تكون حياة الإنسان متمشية مع عصره. ونجد ان الجانب البدني مهمل في مجتمعاتنا العربية بشكل عام، حيث إننا نجد أن برامج التربية الرياضية مهمة في مناهجنا الدراسية لعدة أسباب منها: عدم وجود مساحة كافية في بعض المدارس لإعطاء دروس في التربية البدنية. عدم وجود مقومات وإمكانيات كافية في المدرسة لشراء أدوات ومعدات خاصة بالتربية البدنية. قلة المعلمين المؤهلين لتفعيل هذه المادة في المدارس. التركيز على المواد الدراسية الأخرى، وإهمال مادة التربية البدنية؛ نظراً لكثرة المواد الدراسية، وكثافتها. وعلى الرغم من ذلك فإنَّ للتربية البدنية أهمية كبيرة في حياة الأفراد، والمجتمع بشكل عام، وبدأنا نلاحظ الاختلاف الطفيف في مجتمعنا من أجل التركيز عليها أكثر. وتتمثل أهداف التربية البدنية بتحقيق نمو يراعي جميع الجوانب التي يحتاجها الإنسان (جسدياً وعقلياً واجتماعياً) من خلال: الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالجسم عن طريق الإعداد البدني العام، حيث إنَّها مفيدة لتجنّب العديد من الأمراض خاصة مرض القلب، وضغط الدم، وغيرها من الأمراض. رفع مستوى اللياقة الحركية، وزيادة المهارات الحركية للأنشطة الرياضية باختلاف أنواعها. اكتشاف ذوي القدرات والمواهب الرياضية الخاصة، ومحاولة إيجاد دعم لها. الاهتمام بالسلوك الرياضي القويم وتعزيزه، إذ إنَّها تهدف للاهتمام بالجانب الخلفي وتكوين الشخصية للفرد. تشجيع الهوايات الرياضية لشغل أوقات الفراغ. تنمية الثقافة الرياضية، والاهتمام بجمع المعلومات الرياضية. التجهيز للبطولات الرياضية بمستويات مختلفة. الاهتمام بالجانب الترفيهي من أجل شغل أوقات الفراغ. تحقيق الاتزان النفسي لدى الأفراد: عن طريق مجموعة من التمرينات التي تهدف إلى وصول الفرد لحالة من الراحة النفسية، والسلام الداخلي. وتكمن أهمية التربية البدنية من خلال استخدام الجانب البدني والرياضي في حياتنا، ومدى تداخله في العلاج

النفسي والاجتماعي؛ لما له من قدرة كبيرة على التأثير في الأفراد والجماعات، ومدى مساهمته في تطوير الجانب العقلي لدى الطلاب خاصة، فأصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، نراه ونسمع عنه الكثير والكثير ونلاحظ مدى تأثيره المتزايد على حياتنا وصحتنا العقلية والاجتماعية، فكان لا بد من الإشارة لمدى أهمية وجوده في حياتنا. و يعد المهارات العقلية الأداة الأساسية التي يعتمد عليها الانسان في مواجهة تحديات الحياة الحالية و المستقلة فهو أعلى مراتب الادراك العقلي التي ميز بها الله سبحانه و تعالى الانسان على سائر المخلوقات التخيل ما هو الا قدرة بشرية قد يجتاز البعض منا عدم استخدامها في حين يستغلها بعض الرياضيين و يطورونها بحيث يستفيدون من إمكانياتها بقدر الإمكان. و يرى ( مصطفى حسين باهي و سمير عبد القادر ) بأنها الاعداد العقلي من أهم العناصر التدريب لتحقيق أفضل أداء الرياضي و أما ( معيوف ذنون حنتوش) يرى بأنه ينبغي ان يدرك الأباء المعلمون الخاصة للنمو و ان القدرة العقلية و سمات الشخصية لدى الأطفال تختلف عنها لدى الكبار و هم يلحقون بالطفل ضرراً اذا ما توقعوا ان تكون مهاراتهم الحركية أو عملياتهم العضلية كمهارات الكبار و خصائصهم و يرى ( محمد أبو علام العادل ) بأن الثقة بالنفس حالة شعورية يمتلكها اللاعب ترفعة نحو الأداء الجيد بقدرة و ثبات عالية بعيداً عن الخوف أو التردد في الأداء و بأنها عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية و القلق من المظاهر النفسية التي يجب ان يركز كل مدرب على معرفة مدى وجودها لدى لاعبيه لأنه يؤدي دور في التأثير على أداء اللاعبين اذ ان الانفعالات النفسية قد تؤدي الى نقص الجراء والاقدام والفشل في أداء المهارات الحركية و القلق كما يعرفه ( محمد حسن علاوي ) أنفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر و هو خبرة أنفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله . القدرة على التركيز اصطلاح يشار به الى تراكم الطاقة العقلية و توجيهها المركز صوب فكرة معينة أو موضوع معين ، و تلعب صفة التركيز دوراً مهماً في المجال الرياضي اذ انها أحد العوامل المهمة في مستوى الأداء المهاري القدرة على الاسترخاء ان تعلم المهارات المختلفة يسهل تعلمها عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء أو اذا كان هناك تناوب بين التعلم و الاسترخاء و هذه حقيقة سواء بالتعلم الاكاديمي أو بالتدريس الرياضي . يتميز الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي مع تعدد المجالات المختلفة لانواع الأنشطة الرياضية و يعرف ( محمد حسن علاوي ) الدافعية بأنه هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على اثارة السلوك و توجيهه كما ينظر الية على انه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك و توجيهه لتحقيق هدف معين .

وفي الوقت الحاضر بدأ علم التدريب يهتم بموضوع القدرات العقلية لاهميتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط وكيف أن العقل يلعب دورا هاما في تطوير مستوى الاداء المهاري ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية ، وان التعب الجسمي قد يوهن العزيمة لتحقيق المكسب ، ومن ناحية اخرى فان " الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقظا فان ذلك ينعكس على اعضاء الجسم " ،لهذا فان " علم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضرتنا ومستقبلنا لان علومه وطرقه تخصصت وتفتحت في رفع قدرة الانجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير القدرات العقلية " .لذا فان أهمية البحث تكمن في التعرف على مستوى المهارات العقلية للاعبات كرة الطائرة وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي تتطلبها المباريات كما انه يساعدنا في التعرف على مستوى المهارات الاساسية للاعبات ومدى العلاقة بينها وبين القدرات العقلية لغرض تعديل نقاط الضعف وتطوير نقاط القوة . الامر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية في الوصول باللاعبات الى مستويات اعلى . ان عملية الاعداد لغرض الوصول الى المستوى العالي الذي يستطيع من خلاله الرياضي تحقيق الانجازات المرموقة التي تمكنه من احتلال المراكز المتقدمة اصبحت عملية تتطلب الكثير من البحث في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية المؤثرة على الاداء . وتعد القدرات العقلية من الامور النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية التعلم المهاري وتطبيق خطط اللعب أثناء المباريات كما انها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب اثناء المباريات . ومن خلال خبرة الباحثان وعملها في مجال كرة الطائرة فقد لاحظت ان عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وماتتضمنة من ابعاد مثل القدرة على التخيل والاعداد العقلي والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من المهارات العقلية وكذلك نوع علاقتها مع المهارات الاساسية لم يتم اعطاءها الاهتمام الكافي من المدربين والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تاثيرها على قدرة اللاعب على الاداء الامثل في حال اتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الاحيان الى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون الى الجزء الخاص بالاعداد النفسي ، وهذا هو مكن المشكلة لذا فقد ارتأت الباحثتان دراسة المهارات العقلية للاعبات كرة الطائرة لغرض تقييم مستواها لديهن وهل ان المدربين يهتمون أو يعطون هذا الجانب أهمية خاصة ام لا ولما لها من علاقة بعملية اداء المهارات للاعبات كرة الطائرة .

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على مستوى المهارات العقلية للاعبات كرة الطائرة.
- ٢- التعرف على مستوى المهارات الاساسية للاعبات كرة الطائرة.
- ٣- التعرف على علاقة الارتباط بين المهارات العقلية والمهارات الاساسية للاعبات كرة الطائرة.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبات اندية كرة الطائرة نادي اكاد الرياضي في عينكاوة البالغ (١٥) لاعبة يتميزن بأنهن يمثلن أفضل مستوى رياضي من بين الأندية الأخرى ويتميزن "بخصائص تمثيلية للمجتمع وتعطي نتائج اقرب ماتكون الى النتائج التي يمكن أن يصل اليها الباحثات بمسح المجتمع كله "

وقد بلغ عدد اللاعبات اللواتي تم إختيارهن (١٢) لاعبة من أصل (١٥) من مجتمع الاصل.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر النفسية والمهارية
- القياسات والأختبارات النفسية والمهارية
- ساعة توقيت الكترونية لحساب زمن الأختبارات والقياسات المستخدمة في البحث نوع (casio)
- حاسبة الكترونية نوع (sharp)
- لاب توب
- أقلام.
- ملعب كرة الطائرة
- شواخص (كراسي)
- حائط أملس
- كرة طائرة
- صافرة
- شبكة الانترنت

2-4 القياسات والاختبارات النفسية والمهارية:

2-4-1 مقياس المهارات العقلية:

ان استمارة استبيان المهارات العقلية يستخدم لتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف العقلية في الرياضية ولمتابعة تقدمه. أساس هذا الاستبيان النسخة التي صممها باحثان بريطانيان في علم النفس الرياضي - جامعة نورث ويلز.

ويقيس الاستبيان سبعة مظاهر هامة للجانب العقلي في الأداء الرياضي وهي: (الملحق ١)

المواصفات العلمية لاستمارة الاستبيان

صدق الأداء: تعتبر أداة الدراسة صادقة حيث تم تطبيقها دون اجراء أي تعديلات.

ثبات الأداء: الثبات هو اعادة تطبيق الاختبار على الافراد انفسهم فانه يعطى النتائج نفسها أو متقاربة و تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول و الثاني وكانت الفترة الزمنية (٣) أيام وان معامل الثبات للمهارات العقلية ككل بلغ (٠,٧٨) وهي قيم مرتفعة و مقبولة لأغراض تطبيق الدراسة .

## 2-4-2 التطبيق النهائي لاستمارة الاستبيان

بعد الانتهاء من حيازة الشروط العلمية تم توزيعها علي عينة البحث من خلال التطبيق الالكتروني و تم جمع الاستمارة و تفرغها لغرض اجراء المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج spss

## 2-5 الاختبارات المهارية

### اختبارات الضربة الساحقة

#### أختبار دقة مهارات الضرب الساحق

الغرض من الاختبار / قياس دقة مهارة الضرب الساحق في المثلث الداخلي من الملعب المنافس الأدوات: كرات طائرة تقسيم الملعب الى مثلثين ثم تقسم المثلث الداخلي (جهة الشبكة) الى ثلاث مناطق عرض كل منطقة (3م) بواسطة مساطر خشبية.

مواصفات الأداء: بعد قيام المدرب بأعداد الكرة، يقوم المختبر بالضرب الساحق نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة.

الشروط: لكل مختبر (5) محاولات، يلزم ان يكون الاعداد جيداً في كل محاولة تحتسب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة وكما يأتي:

في المنطقة الأولى (3) درجات

في المنطقة الثانية (1) درجة

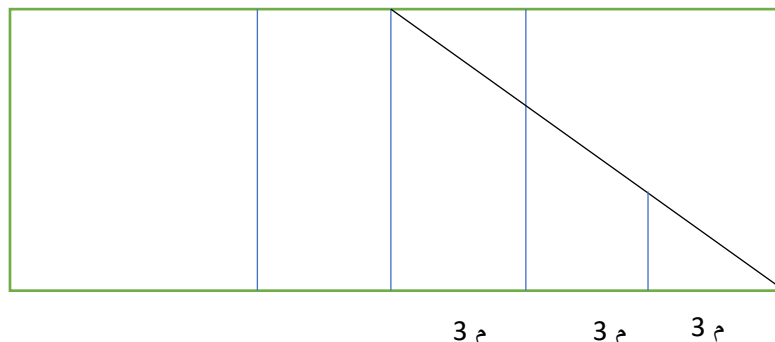
في المنطقة الثالثة (5) درجات

خارج هذه المنطقة يحصل المختبر على (صفر) نقطة.

التسجيل: تسجل الدرجات التي تم الحصول عليها من المحاولات الخمس أي ان الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (25) درجة والشكل يوضح ذلك.

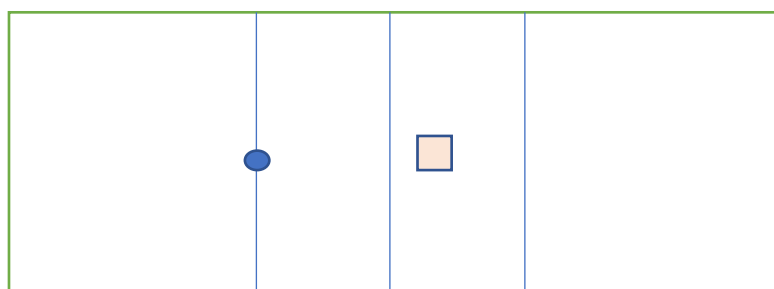


شكل (١) يوضح اختبار دقة الضربة



- اختبار تكرار حائط الصد (البوك) ( احمد عبد الدايم و علي مصطفى :ص ٣٨ :١٩٩٩):-
- الغرض من الاختبار / قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد من الشبكة .
- الأدوات / ملعب كرة طائرة قانوني ، مقعد ، كرة طائرة قانونية ، ساعة إيقاف ، شبكة بارتفاع قانوني للاعبات.

شكل (٢) يوضح اختبار تكرار حائط الصد



مواصفات الأداء :- يوضع المقعد خلف الشبكة في منتصفها و على بعد (٥٠) سم من الشبكة يقف المدرب على المقعد و يمسك الكرة بكتا يديه بحيث تكون أعلى من مستوى الشبكة بمقدار (٢٠) سم يقف اللاعب (المختبر ) داخل منطقة (٣م) في نصف الملعب الثاني بحيث يكون مواجهاً للشبكة ، عند سماع أشاره البدء يقوم اللاعب بالتقدم للوثب لاداء مهارة الصد بحيث يلامس الكرة التي يمسك بها المدرب بكلتا يديه من أعلى الكرة ثم يهبط على الأرض . يكرر الأداء اكبر عدد ممكن خلال (١٠) ثوانى.

الشروط :-

1. في كل مرة يثبت فيها المختبر لأداء حائط الصد يلزم ملامسة الكرة بكتا يدي من أعلى الكرة .
  2. على المختبر تكرار الأداء الى ان يسمع إشارة أنتهاء الوقت المحدد للاختبار .
  3. يجب على المدرب الاحتفاظ بأرتفاع الكرة فوق الشبكة طوال فترة أداء المختبر للاختبار.
  4. اي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن الذي قام بها المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .
- التسجيل :- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة (١٠) ثواني المحددة للاختبار.

2-6 التجربة الاستطلاعية :-

تم إجراء التجربة الاستطلاعية لاختبارات مهارة الضربة الساحقة و حائط الصد بالكرة الطائرة يوم الجمعة المصادف ٢٠٢٣/٨/١١ على عينة من لاعبات كرة الطائرة في نادي اكاد الرياضي والبالغ عددهم (٣) لاعبات الاحتياط .

2-7 الوسائل الإحصائية :

اعتمدت الباحثتان الوسائل الإحصائية المناسبة وبالشكل الذي يخدم اهداف البحث

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل البسيط بيرسون

برنامج spss

٣- عرض وتحليل و مناقشة نتائج البحث :-

٣-١ عرض وتحليل نتائج لبحث :-

٣-١-١ عرض و تحليل الوسط الحسابي و الانحرافات المعيارية نتائج لمتغيرات البحث

جدول (١) يبين بعض المقاييس الاحصائية لحائط الصد و الضربة الساحقة و مقياس المهارات العقلية لعينه

البحث لثلاثة عشرة لاعبة

Descriptive Statistics			
Dependent Variable: Y			
T	Mean	Std. Deviation	N
t1	15.3846	1.89466	13
t2	17.1538	3.36269	13
t3	12.6923	1.88788	13
t4	11.3077	2.05688	13
t5	9.9231	3.56982	13
t6	15.0000	2.61406	13
t7	17.9231	3.22649	13
Total	14.1978	3.84193	91

جدول (2)

يبين الوسائط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

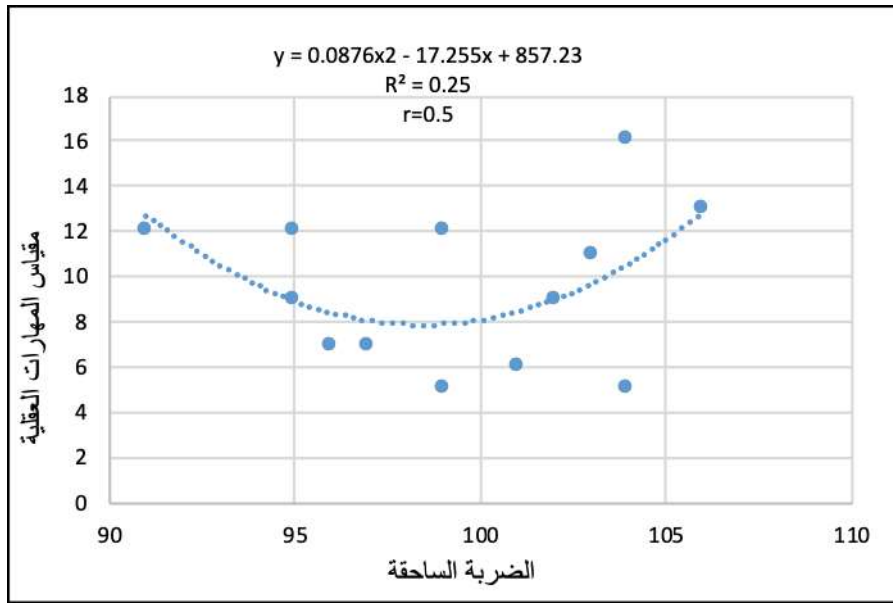
مصادر الاختلاف	مجموع مربعات الانحرافات الكلية	درجة الحرية	مطوسط الانحرافات	قيمة المحسوبة	قيمه الجدوليه
مفردات المهارات	696.286	6	116.048	15.420	3.45**
الاطءاء	632.154	84	7.526		
المجموع	1328.440	90			

جدول ( 3 ) يبين المهارات العقلية و معامل الارتباط بين مهارتي الضربة الساحقة و حائط الصد

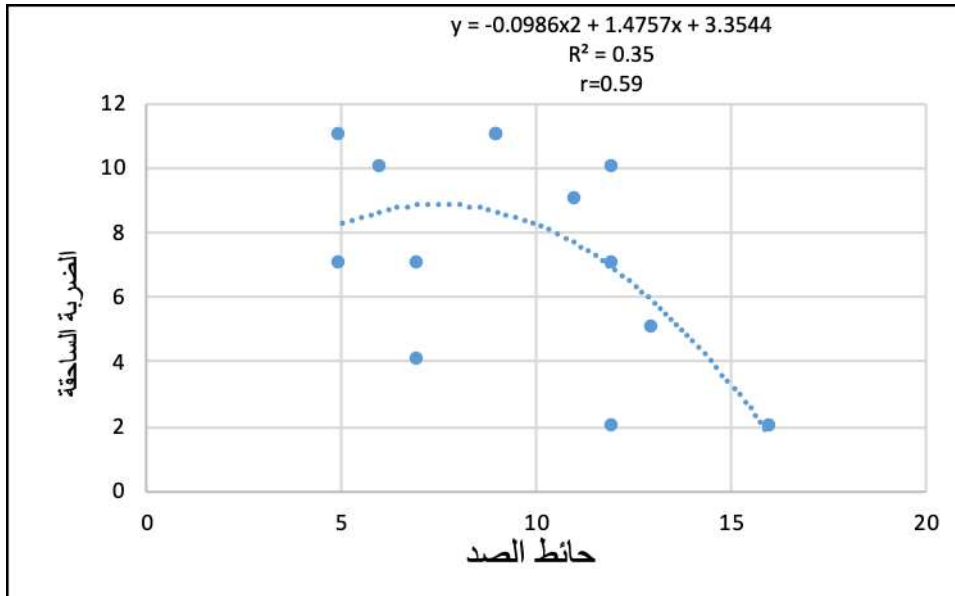
حائط الصد	الضربة الساحقة	مقياس المهارات العقلية	
96	124	1292	المجموع
7.38	9.54	99.38	المتوسط الحسابي
3.31	3.43	4.43	الانحراف المعياري
10.96	11.75	19.62	التباين
0.92	0.95	1.23	الخطأ المعياري
0.45	0.36	0.04	التباين
45.00	36.00	4.00	التباين %

يتبين من جدول تحليل التباين لمفردات المهارات الى وجود فروقات معنوية بين مفردات المهارات لان قيمة F المحسوبة اكبر من F الجدولية . و يدل مقارنة بين مفردات باستخدام اختبار أقل فرق معنوي  $LSD = 0,05$  على ذلك كما شرحت سابقا الارتباط عند مستوى الدلالة ( ٠,٠٥ ) لاختبار ثنائية الذيل

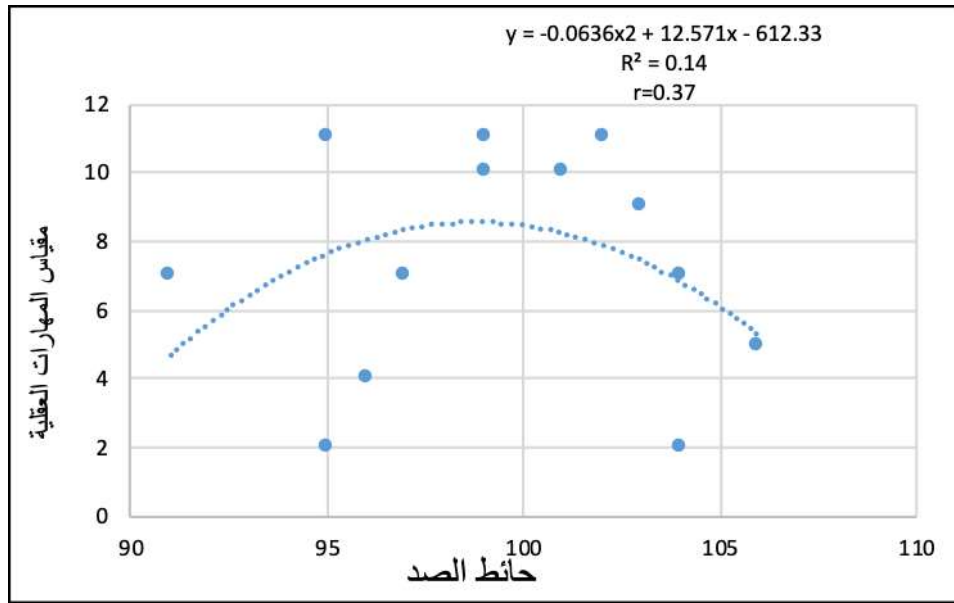
- \*\* الارتباط عند مستوى الدلالة ( ٠,٠١ ) لاختبار ثنائية الذيل
- يتضح من الجدول أعلاه ان هنا: علاقة طردية بين المهارات العقلية و مهارات الضربة الساحقة اذ بلغت قيمة الارتباط ( ٠,١٢ ) و يشير الى وجود علاقة قوية و يلاحظ في الجدول ان القيمة الاحتمالية بلغت ( ٣,٤٥\*\* ) و هي اكبر من مستوى المعنوي ( ٠,٠٥ ) و بالتالي فأنا بوجود علاقة معنوية بين المهارات العقلية و مهارة الضربة الساحقة أي ان المستوى الدلالة ذات ارتباط معنوي .
- و أيضا في نفس الجدول يبين ان هناك علاقة طردية بين المهارات العقلية و مهارة حائط الصد اذ بلغت قيمة الارتباط ( ٠,٨٩ ) و هذا يدل على وجود علاقة قوية عند مستوى الدلالة ( ٠,٠١ ) و يلاحظ في الجدول ان القيمة الاحتمالية بلغت ( -٠,٧٠٣ ) و هي اقل من مستوى المعنوي ( ٠,٠٥ ) و بالتالي فاننا نقبل الفرضية البديلة بوجود علاقة بين المهارات العقلية و مهارة حائط الصد .



شكل (١) معامل الارتباط بين الضربة الساحقة و مقياس المهارات العقلية



شكل (٢) معامل الارتباط بين الضربة الساحقة وحائط الصد



شكل (٣) معامل الارتباط بين مقياس المهارات العقلية وحائط الصد

الاشكال ( ١ ، ٢ ، ٣ ) يبين معامل الارتباط بين الضربة الساحقة و مقياس مهارات العقلية و بمعامل الارتباط = ٠,٠٥ و كذلك معامل الارتباط بين الضربة الساحقة و حائط الصد بمقدار و معامل الارتباط (  $r = -0,59$  ) و يدل القيمة السالبة للمعامل الارتباط الى علاقة عكسية بين حائط الصد و الضربة الساحقة .

و الشكل رقم ( ٣ ) يمثل معامل الارتباط بين حائط الصد و مقياس المهارات العقلية و بقيمة  $r = 0,37$  أي علاقة إيجابية بينهما و لكن لم يصل الى المعنوية ، و قد تصل الى معنوية في حالة زيادة العينات في دراسة المستقبلية .

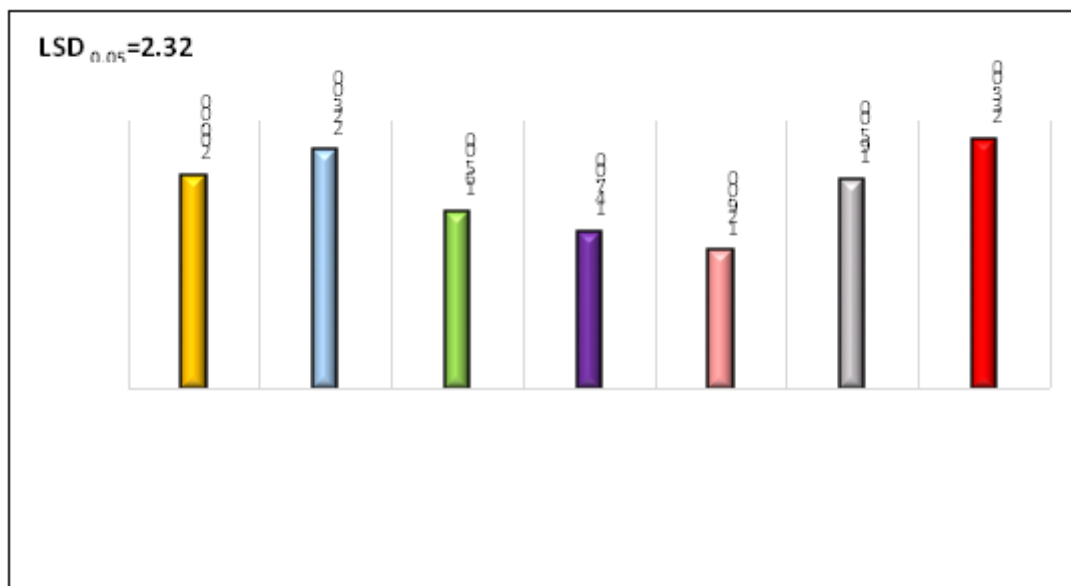
جدول (٤) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين والخطأ المعياري لمهارات العقلية لعينة البحث

المجموع	200.00	223.00	165.00	147.00	129.00	195.00	233.00
المتوسط الحسابي	15.38	17.15	12.69	11.31	9.92	15.00	17.92
الانحراف المعياري	1.89	3.36	1.89	2.06	3.57	2.61	3.23
التباين	3.57	11.29	3.57	4.24	12.74	6.81	10.43
الخطأ المعياري	0.53	0.93	0.52	0.57	0.99	0.73	0.89
التباين	0.12	0.20	0.15	0.18	0.36	0.17	0.18
التباين %	12.00	20.00	15.00	18.00	36.00	17.00	18.00

Correlations							
	القدرة على التخيل	الاعداد العقلي	الثقة بالنفس	التعامل مع القلق	القدرة على التركيز	القدرة علي الاسترخاء	الدافعية
القدرة على التخيل	1	-.075	.129	.395	-.205	.067	.155
الاعداد العقلي	-.075	1	-.110	-.176	-.471	.389	-.490
الثقة بالنفس	.129	-.110	1	-.188	-.263	.523	.092
التعامل مع القلق	.395	-.176	-.188	1	.230	-.465	-.172
القدرة على التركيز	-.205	-.471	-.263	.230	1	-.589*	.036
القدرة علي الاسترخاء	.067	.389	.523	-.465	-.589*	1	-.247
الدافعية	.155	-.490	.092	-.172	.036	-.247	1



\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



شكل ( ٤ ) يمثل مهارات العقلية للعينة المدروسة و المقارنة بينهم بأستخدام اختبار أقل فرق معنوية ( Least significant different ) حيث بلغت قيمة  $LSD = 2,35 = 0,05$  أي فرق بين متوسط لمهارتين يساوي أو اكبر من ( ٢,١٤ ) تدل على فروقات معنوية بينهما و العكس صحيح أي اذا

2-3 مناقشة النتائج:

بعد عرض الجداول الخاصة بنتائج المعالجات الإحصائية المتعلقة بالمتغيرات ( العقلية ) و المتغيرات المهارية للاعبات عينة البحث اذ يبين لنا الجدول رقم (4) المهارة القدرة على التركيز للاعبات ( ٠,٢٠٥ ) اقل نسبة في مهارور الدافعية حيث بلغت ( ٠,١٥٥ ) وهذه النسبة تدل على ضعف في القدرة على استخدام المهارات العقلية لدى لاعبات العينة و هذا يعزو الى قلة اعتماد المدربين على تنمية المهارات العقلية للاعباتهم اثناء التدريب اذ تؤكد البحوث و الدراسات الحديثة على انه أصبحت الحاجة ماسة الى اختيار و تصنيف الاعبات وفقاً لقدراتهم البدنية و الحركية و النفسية و الارتباط الإيجابي مع المهارات العقلية و دورها في منظومة التدريب الرياضي و خاصة في المستويات الرياضية العالية ، اما بالنسبة تحليل التباين للمهارات الاعداد العقلي و الدافعية كانت النسبة متقاربة للاعبات وذات دلالة معنوية ان هذا الشئ منطقي نظراً لتقارب الاعبات و هذا يعود الى مناهج التدريب التي لا زالت تركز على الجانب البدني و المهاري و الخطى اكثر من تركيزها على الجوانب النفسية و العقلية والتي من الممكن ان يكون

لها تأثير على مستوى أداء لاعبي داخل الملعب الامر الذي جعل الاعبات غير قادرات على استخدام المهارات العقلية بشكل فعال و بما يتناسب مع مستوى المرحلة التي وصلن اليها .

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات :

- ١- انخفاض نسبة المهارات العقلية لدى لاعبات العينة بشكل عام
  - ٢- لم تظهر فروق معنوية بين لاعبات عينة البحث في جميع المهارات العقلية.
  - ٣- ظهور فروق معنوية في مهارة الضرب الساحق في حين لم تظهر فروق معنوية في مهارة الحائط الصد
  - ٤- لم تظهر علاقات ارتباط معنوية بين المهارات العقلية والمهارات الاساسية المدروسة للاعبات عينة البحث.
- ٤-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد التدريب على المهارات العقلية بشكل اساسي في المنهج التدريبي لمدربي كرة الطائرة
- ٢- ضرورة العمل على تطوير المهارات الاساسية للاعبات كرة الطائرة وبالشكل الذي يضمن تحقيق مستويات متقدمة.
- ٣- ضرورة اختيار لاعبات كرة الطائرة ليس على اساس المستوى المهاري فقط وانما على اساس مستوى المهارات العقلية او الجانب النفسي لما له من اهمية ودور كبير في استعادة اللاعبات من المهارات التي يتدربن عليها.
- ٤- دراسة المهارات الأساسية الأخرى التي لم يتم دراستها وربطها مع المهارات العقلية او متغيرات نفسية اخرى.
- ٥- ضرورة إدخال مدربي كرة الطائرة في دورات تدريبية خاصة بعلم النفس الرياضي حتى يكون المدرب على علم بالحاجات النفسية ودورها في التأثير على مستوى وقدرة اللاعبات على الاداء المهاري المطلوب

المصادر

- ولاء فوزي عبد الحليم / كلية التربية / جامعة الزقازيق/ التفكير الإيجابي و علاقته بكل من  
المعتقدات المعرفية و التحصيل الاكاديمي لدى طلاب الجامعة / مجلة كلية التربية / جامعة  
عين الشمس العدد / ٤٤ الجزء / ٣ لسنة ٢٠٢٠.
- محمد حسن علاوي و محمد نصرالدين رضوان / القياس في التربية وعلم النفس الرياضي /  
داد الفكر العربي / ٢٠٠٠.
- مصطفى حسين باهي وسمير عبا القادر جاد / المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم  
النفس الرياضي / الدار العالمية للنشر والتوزيع / ٢٠٠٤.
- معيوف ذنون حنتوش / القلق / بغداد مكتبة النهضة / ١٩٨٧.
- عزيمة عباس علي / المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الاسيائية للاعبات كرة السلة  
في اندية إقليم كردستان / مجلة علوم التربية الرياضية العدد / ٤ المجلد ٢ لسنة / ٢٠٠٩.
- محمد أبو علام العامل قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية و الثانوية / الكويت  
/ مؤسسة الصباح / ١٩٧٨.
- أحمد عبد الدايم و على مصطفى طه / دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات ، تخطيط ،  
سجلات ، ط ١ / دار الفكر العربي / ١٩٩٩ .
- محمد صبحي حسانين و حمدى عبد المنعم ( الأسس العلمية لكرة الطائرة و طرق القياس ط ١  
، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .

ملحق (1)

ان هذا المقياس هو أداة بحثية لجمع البيانات لغاية البحث العلمي فقط والذي يهدف التعرف على درجة (المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبات كرة الطائرة في نادي اكاد الرياضي)

لذا يرجى منكم الالتزام بأعلى درجات الدقة الممكنة في الإجابة على فقرات وأسئلة هذا المقياس فيرجى التكرم بوضع دائرة حول الرقم المناسب علماً بأن الرقم (1) يعبر عن درجة منخفضة ورقم (6) عن درجة مرتفعة.

استبيان المهارات العقلية:

القدرة على التخيل:

- |                  |  |
|------------------|--|
| 6، 5، 1، 2، 3، 4 | 1- أستطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي        |
| 6، 5، 2، 3، 4، 1 | 2- أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن أستخدمها |
| 1، 2، 3، 4، 5، 6 | 3- من الصعب أن أكون صورا عقلية               |
| 6، 5، 4، 2، 3، 1 | 4- أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة          |

الإعداد العقلي:

- |                  |  |
|------------------|--|
| 6، 5، 4، 3، 2، 1 | 5- أحد بنفسي دائما أهدافي من التدريب               |
| 6، 4، 5، 3، 2، 1 | 6- أهدافي دوما محددة جدا                           |
| 6، 5، 4، 3، 2، 1 | 7- دائما احلل بنفسي أدائي بعد أن انتهي من المنافسة |
| 6، 5، 4، 3، 2، 1 | 8- عادة احدد الأهداف التي أنجزها                   |

الثقة بالنفس:

- |                  |  |
|------------------|--|
| 2، 1، 3، 4، 5، 6 | 9- أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي                 |
| 6، 5، 4، 3، 2، 1 | 10- أدخل كافة المباريات بفكر وأثق                  |
| 1، 2، 3، 4، 5، 6 | 11- تتلاشي ثقتي بالتدريج كلما اقترب ميعاد المباراة |
| 6، 5، 4، 3، 2، 1 | 12- طوال المنافسة أحافظ على موقف ايجابي            |

التعامل مع القلق:

- 13- كثيرا ما أعاني الخوف من الخسارة 1، 2، 3، 4، 5، 6  
 14- أقلق مما قد الحقة بنفسني من هزيمة في المباريات 1، 2، 3، 4، 5، 6  
 15- أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء 2، 3، 4، 5، 6  
 16- افرد في القلق بشأن التنافس 1، 2، 3، 4، 5، 6

القدرة على التركيز:

- 17- لا أستطيع التركيز على أفكارني أثناء المنافسة 1، 2، 3، 4، 5، 6  
 18- يتخلى عني تركيزني أثناء المنافسة 1، 2، 3، 4، 5، 6  
 19- الضجيج غير المتوقع يضر بأدائني 1، 2، 3، 4، 5، 6  
 20- تشتت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي 1، 2، 3، 4، 5، 6

القدرة على الاسترخاء:

- 21- أستطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسني 6-5-4-3-2-1  
 22- أكون متوترا للغاية قبل المباراة 1، 2، 3، 4، 5، 6  
 23- قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي 6، 5، 4، 3، 2، 1  
 24- أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة 6، 5، 4، 3، 2، 1

الدافعية:

- 25- في المنافسات عادة أعد نفسي بما يكفي للتنافس الجيد 6، 5، 4، 3، 2، 1  
 26- أنا أستمتع فعلا بالمباراة الصعبة 6، 5، 4، 3، 2، 1  
 27- أنا قادر على تحفيز نفسي 6، 5، 4، 3، 2، 1  
 28- عادة أشعر بأني أبذل أقصى طاقتني 5، 6، 4، 3، 2، 1