

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية الرياضية

التردد النفسي وعلاقة بدقه أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة  
الخلفية بالكره الطائرة

بحث وصفي على عينة من لاعبي منتخب جامعه القادسية

تقدم به الطالب

احمد حسن دعيم

باشرف

م.د. علاء كاظم عرموط الياسري

## ملخص البحث

من المعروف إن لعبه الكره الطائرة واحده من أهم الألعاب الرياضية أهميه من حيث الممارسة والاهتمام حيث تعد واحده من أهم الرياضيات ممارسه لسهوله أدائها ولما لها من جوانب ترفيهية .إما في جانب المنافسات فان هذه العبه أصبحت تعد من أهم الألعاب الرياضية اهتماما ومشاهده وبتالي انعكس في تطور الفرق الرياضية ولعلم النفس الرياضي دورا مؤثرا في مستوى الفرق وبذلك أصبح يأخذ اهتماما كبيرا من المسؤولين والمدربين والتردد النفسي من أهم الجوانب النفسية تأثيرا في أداء المهارات الفنية بالكره الطائرة لذلك قام الباحث با الخوض في هذا الجانب وكانت مشكله البحث ان يجب ان يتوفر في لاعب كره الطائرة مختلف الصفات البدنية والمهارية ومن المهم ان يكون اللاعب في مستوى مهاري وبدني بحيث يستطيع ان يقوم بأداء جميع مهارات الكره الطائرة بصوره جيده في مختلف أوقات المباراة ، ومن خلال ملاحظه الباحث ان بعض لاعبين يمتلكون مؤهلات فنيه وبدنيه جيده إثناء التدريب لأنه يختلف الأمر خلال المنافسات الرسمية من هنا لاحظ الباحث وجود تردد نفسي يسيطر على بعض لاعبين في أداء المهارات بصوره عامه ومهاره الضرب الساحق من المنطقه الخلفية خاصة وكانت أهداف البحث التعرف مستوى التردد النفسي عند عينة البحث ، والتعرف على العلاقة بين التردد النفسي ودقه أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقه الخلفية وكانت فروض البحث وجود مستوى عالي من التردد النفسي عند افراد عينة البحث ووجود علاقة ارتباط بين التردد النفسي ودقه أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقه الخلفية واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطيه وذلك لملائمة طبيعة مشكله البحث على لاعبي منتخب جامعه القادسية بالكره الطائرة للموسم ٢٠١٦ - ٢٠١٧ والبالغ عددهم ١٠ لاعبا بعد استبعاد لاعبو مركز اللاعب الحر وصانع الألعاب واشتمل الفصل الرابع على عرض وتحليل ومناقشة النتائج واستنتج الباحث أظهرت الدراسة وجود تردد نفسي علي لدى عينة البحث في أداء مهارة الضرب الساحق القطري و وجود علاقة ارتباط عكسية بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقه الخلفية واوصى الباحث أن على المدربين العمل على معالجة كل العوامل التي يؤدي إلى ظهور التردد النفسي والتأكيد على الإعداد النفسي للرياضيين باعتباره جانبا مهما من جوانب الإعداد العام والتأكيد على الجوانب النفسية على رفع الروح المعنوية والحماس والمثابرة والتحدي لدى اللاعبين

الطالب

احمد حسن دعيم

## الفصل الاول

- ١- التعريف بالبحث
- ١-١ مقدمة البحث واهميته :-
- ١-٢ مشكلة البحث :-
- ١-٣ اهداف البحث :-
- ١-٤ فروض البحث :-
- ١-٥ مجالات البحث :-

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهميه البحث

يعد التقدم العلمي والأسلوب البحثي من مميزات عصرنا الحالي والاعتماد على الأسس العلمية أصبح الآن طريقه الحياة العامة وذلك لإيمان المجتمع الإنساني بضرورة ذلك ليساهم في تقدم البشرية في كافة جوانب الحياة الإنسانية .

وألان الجانب الرياضي والبدني احد أهم الجوانب التي أخذت جزا كبيرا في اهتمام الإنسان أصبح التطور في هذا الجانب تطورا كبيرا وسريعا في كافة الألعاب الرياضة وفي مختلف العلوم المساهمه في تقدم الحركة الرياضة ويعد علم النفس واحد من العلوم المرتبطة با الحركة الرياضية وتطورها وتطور الحركة الرياضية وتقدم مستواها إذ يعد جانبا مهما من جوانب الإعداد للرياضي والفرق الرياضية ليكون متكاملا من كافة النواحي للوصول إلى الفورمه الرياضية وان إهمال هذا الجانب الحيوي الرياضي يؤشر سلبا في مردود لاعبين داخل الملعب .

ومن المعروف إن لعبه الكره الطائرة واحده من أهم الألعاب الرياضية أهميه من حيث الممارسة والاهتمام حيث تعد واحده من أهم الرياضيات ممارسه لسهوله أدائها ولما لها من جوانب ترفيهية .

إما في جانب المنافسات فان هذه العبه أصبحت تعد من أهم الألعاب الرياضية اهتماما ومشاهده وبتالي انعكس في تطور الفرق الرياضية ولعلم النفس الرياضي دورا مؤثرا في مستوى الفرق وبذلك أصبح يأخذ اهتماما كبيرا من المسؤولين والمدربين والتردد النفسي من أهم الجوانب النفسية تأثيرا في أداء المهارات الفنية بالكره الطائرة لذلك قام الباحث با الخوض في هذا الجانب .

### ١-٢ مشكله البحث

يجب إن يتوفر في لاعب كره الطائرة مختلف الصفات البدنية والمهارية ومن المهم إن يكون اللاعب في مستوى مهاري وبدني بحيث يستطيع إن يقوم بأداء جميع مهارات الكره الطائرة بصورة جيده في مختلف أوقات المباراة .

ومن خلال ملاحظه الباحث إن بعض لاعبين يمتلكون مؤهلات فنيه وبدنيه جيده إثناء التدريب ألانه يختلف الأمر خلال المنافسات الرسمية من هنا لاحظ الباحث وجود تردد نفسي

يسيطر على بعض اللاعبين في أداء المهارات بصورة عامه ومهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية خاصة .

### ٣-١ - هدف البحث :-

١. يهدف البحث إلى معرفة مستوى التردد النفسي عند عينة البحث.

٢. يهدف البحث إلى معرفه العلاقة بين التردد النفسي ودقه أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية .

### ٣-١ - فرض البحث :-

١. يفترض الباحث وجود مستوى عالي من التردد عند عينة البحث

٢. يفترض الباحث وجود علاقة ارتباط بين التردد النفسي ودقه أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية.

### ٥-١ - مجالات البحث :-

١-٥-١ - المجال البشري | لاعبو منتخب جامعة القادسية بالكرة الطائرة للموسم ٢٠١٦-٢٠١٧ .

١-٥-٢ - المجال أزماني | ١١-١١-٢٠١٦ إلى ١-٤-٢٠١٧

١-٥-٣ - المجال المكاني | قاعه كليه التربية الرياضية .

## الفصل الثاني

### الدراسات النظرية والمثابرة

#### ٢-١ الدراسات النظرية :-

##### ٢-١-١ أهمية علم النفس الرياضي

علم النفس من العلوم الحديثه التي لاقت اهتمام واسع من قبل الباحثين حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الأنسانية شيوعا بين الناس كما أصبحت أساسا جوهريا لتفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والسياسية والرياضية وغيرها من المشكلات ويعتبر علم النفس الرياضي من بين الفروع العلمية الذي احتل مكانا مرموقا في الاونه الاخيره بين سائر علوم النفس الأخرى وعلوم الرياضة (١) .

ولدارسه علم النفس في مجال الرياضة اثر كبير في تفهم سلوك وخبره الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي وقياس هذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الاستفاده أيضا من خبره العلماء السابقين وآرائهم وتعبر مساهمه فعاله في مواصله التوسع في دراسات علم النفس الرياضي . وعند النظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من فروع الرياضة والتدريب فمن المحتمل إن تتضمن بؤره الدراسة محاوله وصف السلوك الإنساني وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية (٢) . يهدف علم النفس إلى دراسة سلوك الأفراد وما وراءه من دوافع وعمليات ليكشف عن القوانين والمبادئ التي تفسر هذا السلوك ويستطيع التنبؤ بأشكاله وتوجيهه والتخطيط له ويقصد بالسلوك كل أوجه النشاط التي يقوم بها الكائن الحي ويمكن ملاحظتها من خلال الافرد والأدوات (٣)

##### ٢-١-٢ الإعداد النفسي

لما كان موضوع علم النفس هو الإنسان باعتباره كان حي يسعى للتكيف مع البيئة فانه من الثابت إن السلوك الظاهري يعكس الصفات الشخصية التي تمثل المظاهر السلوكية المستمرة التي لتزول بزوال أسبابها والحالات النفسية كما هو معروف مظاهر سلوكيه طارئة تزول بزوال أسبابها مثل التوتر أو ضعف الانتباه مثل العمليات العقلية العليا والتفكير وكيفية التذكر (٣) .

١ - محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي . ط٤ . مصر مركز الكتاب ٢٠٠٤ ص ١٥

٢ - سلسله محاضرات للدكتور ياسين علوان ألقاها على طلبه الدراسات العليا الماجستير جامعه القادسية كلية التربية الرياضية ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧

٣ - عبد الستار جبار الضمد : فسر وجيا العمليات العقلية في الرياضة . ط١ . الأردن . دار الفكر العربي . ٢٠٠٠ . ص ١٣ .

والإعداد النفسي هو تتلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الإعداد البدني و المهاري والخططي للاعب والفريق والوصول إلى قمة المستويات . ويعني أيضا البحث عن الأسباب التي تؤثر في سلوك اللاعب و من ثم الوصول إلى المخطط ينفذ من خلال آليات محده تسهم في تطويع وتعديل السلوك الإنساني بما يساهم ايجابا في الوصول إلى القمة في المستوى (١) .

وللإعداد النفسي متطلبات محده بالنسبة للاعب الكره الطائرة بعض هذه المتطلبات يتعلق بالنواحي النفسية الخاصة بالعبه نفسها والبعض الآخر يرتبط باللاعبين وبالتكامل الاتجاهين يمكن البدء في عمليه التنمية وقياس الحالة النفسية للاعبين إما بالنسبة عن المتطلبات النفسية الخاصة بالعبه فإنها متعددة حيث يجب إن يضع عالم النفس باعتباره الخصائص النفسية للعب الجماعي وفي نفس الوقت مراعاة متطلبات العبه من الممارسين ولزيادة تفهم التغيرات النفسية للاعب والعبه يلزم تحليل ومتابعه النواحي الفنية في كل مرحله من مراحل الأداء خلال المباراة وكذلك دراسة وتفهم كيفية أداء اللاعب للمهارات(٢)

### ٣-١-٢ التردد النفسي

من الناحية النفسية توضيح الدلائل إن الرياضي يمكن إن يصل إلى القمة على أفضل نهج عندما يضع لنفسه أهداف واقعيه قصيرة لأمد والأخرى طويلة الأمد . ويأتي الأعداد النفسي والفلسفي في مقدمه العوامل الأولية لبلوغ القمة في اى وقت من الأوقات والاستعداد النفسي والفسولوجي يضم مايه أعداد اللاعب لأسابيع وشهور حيث اللاعب بإعداد نفسه لتلك الأيام المليئة بالإحداثا عندما يقوم بتحليل عموم تدريباته السابقة وحتى آخر أداء يقوم به (٣) .

والتردد النفسي هو حاله نفسية يصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ وخاصة إذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل(٤).

١ - محمد حسن علاوي : التدريب الرياضي الحديث . ط٢ . مصر . دار الفكر العربي ٢٠٠١ . ص ٣٥ .

٢ - محمد صبحي و حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكره الطائرة وطرق القياس . ط١ مصر مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٧ . ص ٤٠٩ .

٣ ريسان خريبط مجيد . عبد الزهرة حميدي الكره الطائرة للمستويات العليا ط١ العراق مطابع التعليم العالي ١٩٩٠ ص ٢١٩

٤ - صدقي نور الدين محمد علم نفس الرياضة . ط١ ، مصر ، مكتب الجامعي الحديث ، ٢٠٠٤ ، ص ١٤٥

والتردد النفسي هو سبب في الكثير من حالات الفشل في المجال الرياضي فنلاحظ مثلا إن طالبا تردد في القفز إلى حوض السباحة رغم انه يجيد السباحة أن تردد من هذا النوع لا يمكن إن يكون عفويا ، ويمكن إن تكون أسباب هذا التردد في الطالب نفسه أو إن تأتي من مصادر خارجية ، والمرء دائما يحتاج إلى تأكيد ذاته وهذا التأكيد يأتي من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقة بنفسه وكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل وأساسه المزاج النفسي الايجابي الذي يعد في مقدمه أسباب تفاؤله وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب فربما نجد طالبا مزعزع الثقة ، ضعيف الشخصية ينهار إمام زملائه ٧ لأبسط الأسباب ويندب حظه لأبسط انتقاد من زملائه مثلا .

كما إن المدرب المربي هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة إذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه ، فالطالب أو الرياضي يميل إلى تقليد النموذج والى محاكاة مربيه أو مدربه أو زملائه (١) .

#### ٢-١-٤ العوامل المساعدة على ظهور التردد النفسي :

هنالك عوامل عديدة تساعد أو تقلل من ظهور التردد النفسي منها :-

- ١- الملل : وهو من العوامل المهمة في ظهور التردد ويقصد به إن الشخص عندما يقوم بعمل معين لفترة طويلة يتردد أو ينفر من القيام بنفس العمل
- ٢- معرفه الهدف : إن الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عمله .وان العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل .
- ٣- معرفه الشخص لقابلياته ومدى نجاحه : أن الشخص الذي يعلم مدى تقدمه ومدى نجاحه سيتقدم أسرع من الشخص الذي يتدرب من دون معرفه .
- ٤- المكافئة والكلمات المشجعة: إن حصول الرياضي على المكافئة لقيامه باستجابة معينه سيعزز الاستجابة المطلوبة منه.
- ٥ - الاتجاه السلبي نحو ممارسه الفعالية: إن جاذبيه الرياضي نحو فعاليه معينه دون سواها يعد وحده حافزا لممارسه تلك الفعالية ،إن الاتجاه النفسي السلبي نحو ممارسه رياضه يشكل خاصية مهمة من خواص ممارسه النشاط
- ٦-التفكير تحت أعباء نفسيه كبيرة : إن التفكير تحت أعباء نفسيه كبيره وجهد بدني عال يجعل الرياضي عرضه إلى التأخر في اتخاذ القرار.

<sup>١</sup> سمير الشبخاني :علم النفس في حياتنا اليومية ،مصر مطبعة الانجلو المصرية ،١٩٩٣، ص ٦١



- ٧- العلاقة السلبية بالمدرس أو المدرب : وهذه الصفة عادة نلمسها عند الطلاب الضعفاء بالرياضة إذ افهم سيشعرون في الغالب بأن المدرس أو المدرب لا يفهمهم ولا يساعدهم .
- ٨- الارادة : هي صفة أخرى من صفات الطلاب الضعفاء ، إذ أن فقدان ٨ الارادة عادة يصاحبه فقدان العزم في التغلب على الصعوبات مع حالات التردد.
- ٩- الانطوائية: إن حالات الفشل المتكرر تؤدي أحيانا إلى الانسحاب من المجتمع
- ١٠- الخبرة السابقة: إن الخبره السابقة أثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي قبل المباريات إذا إن الخبرة السابقة القليلة وقله التجربة ستعرض الرياضي إلى حالي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمه التردد النفسي ظاهره أو مخفيه .
- ١١- النمط الجسماني : إن لأنماط الجسمية الثلاث (المكتنز-العضلي-النحيف) صفات جسميه ونفسيه وان النمط الجسمي للفرد يؤثر في شخصية
- ١٢- التأثير السلبي للآخرين : تتتاب الطلاب والرياضيين الضعفاء حاله تردد واضحة عند أداء التمرينات بحضور بقيه الأفراد .
- ١٣-الحالة التدريبية :يتميز الرياضي المبتدئ بضعف الثقة بالنفس وبتأثيره السريع بالمؤثرات الخارجية مما يجعله عرضه للعديد من حالات نفسيه مختلفة
- ١٤-مكان المنافسة : إن مكان المنافسة له من أهميه في الحالة النفسية للرياضي إذ أنها ستختلف إذا لعب على ملعبه الخاص وفي الأدوات التي تعود له عما لو لعب في ساحة الخصم .
- ١٥-الجمهور :يمكن اعتبار استجابات الجمهور وعددهم من العوامل المهمة في تحديد درجه الاستعداد النفسي للفرد الرياضي .
- ١٦- التغير المفاجئ في العادات اليومية : ينبغي على المدرب عدم إجبار الرياضي على تغير عادة اليومية بصوره مفاجئة.
- ١٧-مستوى وأهمية المنافسة : إن معرفه الرياضي لمستوى الخصم سيؤثر في درجه استعداد ذلك الرياضي .
- ١٨-الإحماء : يهدف الإحماء إلى العمل على أعاده وتهيئة الرياضي من النواحي المعنوية والنفسية والفنية لضمان اشتراكه في المنافسة

١٩- توفير عناصر الأمن : ينبغي توفير ومراعاة عناصر الأمن والسلامة والثقة بالنفس وخاصة بالنسبة للداء الحركي الخطر (١) .

## ٢-١-٥- الدقة

تعد الدقة مكونا من مكونات الياقة الحركية وفقا لأداء وهي قدره الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين وهي أيضا القدرة على السيطرة على الحركات الإرادية لتوجيه شي ما نحو شي آخر (٢) .

وتقاس الدقة في المجالات الرياضية وفقا لطبعه العبه فمثلا في كره السلة تقاس الدقة عن طريق توجيه الكره نحو السلة باليدين وفي الكره الطائرة تأخذ الدقة أهميتها بدرجة خاصة حيث إن الإعداد والإرسال والهجوم الساحق تلعب الدقة فيها دورا كبيرا لإحراز نقطه وبالتالي الفوز .

إن توجيه اللاعب للكره نحو ملعب المنافس يتطلب كفاءه عاليه من الجهازين العضلي والعصبي فالدقة تتطلب سيطرة كامله على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين (٣) .  
للدقة أهميه في الكره الطائرة لان المهارات الاساسيه سواء كانت هجوميه أو دفاعيه تعتمد نجاح احدها على الآخر فلاعب المعد لاستطيع إعداد جيد للاعبين المهاجمين إذا لم يكن هنالك استقبال جيد وكذلك لاعب المهاجم لا يؤدي بدقه المطلوبه إذ الم يكن هنالك إعداد جيد وكذلك تحركات اللاعبين و الخطط الهجومية أو الدفاعية لايمكن تطبيقها إذا لم يكن دقه (٤) .

## ٢-١-٦- المهارات الأساسية بالكره الطائرة :-

المهارات الأساسية هي تلك الحركات التي ينبغي على لاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبه الكره الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج ايجابية والاقتصاد في الجهد البدني وتأخير ظهور التعب على اللاعبين (٥) .

وتنقسم المهارات الأساسية في الكره الطائرة إلى قسمين هما :-

<sup>١</sup> نزار الطالب ،كامل طه :علم النفس الرياضي\_ العراق دار الحكمة للطباعة ،١٩٩٣، ص٦١

<sup>٢</sup> - حلمي حسين : اللياقة البدنية . دار المنتبي . قطر . ١٩٨٥ . ص١٣٩

<sup>٣</sup> - مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكره الطائرة . ط١ . مؤسسه الوراق الأردن ٢٠٠١ ص٢٨٤

<sup>٤</sup> - حسين سيهان : تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعه ودقه التوقع والاستجابة الحركية في دقه بعض المهارات الاساسيه لدى لاعبي الكره الطائرة للشباب . اطرحوه دكتوراه . كلية التربية الرياضية . جامعه بغداد كلية . التربية الرياضية . ٢٠٠٦ . ص١٩ .

<sup>٥</sup> سعد حماد أجميلي. الكره الطائرة - تعلم - تدريب - تحكيم ط١ منشورات جامعه السابع من أبريل ١٤٢٥ هجرية ص٢٩

## أولا المهارات الهجومية :

١- الإرسال -الأعداد -الهجوم الساحق -حائط الصد

## ثانيا-المهارات الدفاعية

١-الاستقبال -حائط الصد -الدفاع عن الملعب (٢) ١

### ٢-١-٧ مهارة الضرب الساحق

مهارة الضرب الساحق من أهم المهارات الفنية الأساسية<sup>٢</sup> في الكرة الطائرة وهي ضرب الكرة بطرق مختلفة من فوق حافة الشبكة نحو ملعب المنافس وبإحدى الذراعين .  
وتعتبر الهجوم الساحق في مقدمه المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وان كل المهارة والخطط تصبح عديمة الفائدة والتشويق والحماس إذا لم ينته بالضرب الساحق ،  
نلاحظ في المباريات ذات المستوى العالي يصل فيها ضرب الكره بصوره سريعة لمسافة ٩م من حافة الشبكة إلى نهاية الملعب قد تصل إلى ٣٣% من الثانية وإذا ما عرفنا إن معدل الوقت لسرعة رد الفعل بالنسبة للشخص العادي هو ٢٠-٣٠%  
من الثانية ادر كنا انه إذا كان العقل مرهقا أو تعباً فيزداد الوقت لسرعة رد الفعل.

### ٢-١-٨ العوامل المؤثرة على الضرب الساحق

-تتأثر مهارة الضرب الساحق بعدة عوامل منها :-

- زاوية الهجوم الساحق : كلما كان الهجوم في زاوية حادة مع حائط الصد كلما كانت نسبة النجاح أكبر

يخص حائط الصد -الفراغ - الدفاع كانت نسبة نجاحها اكبر

السرعة: كلما كان الإعداد سريعاً وسرعه ضرب المهاجم وسرعه الذراع الضاربة سريعاً كانت نسبة النجاح اكبر -المسافة: كلما زادت المسافة بين المهاجم وحائط الصد كلما كانت نسبة النجاح اكبر

-التوجيه : كلما كانت الكرة موجه إلى نقاط الضعف في الفريق المنافس فيما<sup>(١)</sup>.

وتشتمل كل هذه الأنواع من الضرب الساحق في طريقة أدائها على مراحل متتالية هي :-

-مرحلة الاقتراب

-مرحلة الارتقاء والوثب

<sup>١</sup> أكرم زكي موسوعة الكرة الطائرة ط١دار بجله ،اط١،دار الفكر العربي ،الأردن،١٩٩٦،ص٦٨

-مرحلة الضربة الساحقة

-مرحلة الهبوط

## ٢-١-٩ الضرب الساحق من المنطقة الخلفية

تتم هذه الضربة بانقباض في العضلة المستقيمة<sup>(١)</sup> ألبطنييه وكذلك العضلات العاملة لتحريك الكتف والذراع وتتم عملية الضرب في السطح العلوي أو السفلي لها بحيث تضرب اليد الكرة لإعطائها حركة ودوران. وبمرجح الذراع بكاملها في إثناء الضرب وتكون الزاوية قائمه بين الساعد والعضد لإخراج اكبر قوة وراء الضربة الساحقة. وتؤدي من المنطقة الخلفية للملعب ومن مراكز (١,٦,٥) ولها دور فعال ومؤثر في حسم المباريات اذا امتلك الفريق لاعبين يجدون هذه المهارة وذلك لصعوبة لتصدي لها من خلال مهارة حائظ الصد.

## ٢-٢ الدراسات المشابهة

### ٢-٢-١ دراسة (احمد عبد الزهرة ،حامد نوري ،هشام هنداوي)

(التردد النفسي لدى لاعبي الجمناستك عند أداء مهارة القفزة الأمامية على حسان القفز)  
هدف الدراسة :- هدفت الدراسة إلى معرفة هل هنالك تردد نفسي لدى الطلاب عند أداء مهارة القفزة الأمامية على حسان القفز  
اجرات الدراسة :- استخدمت الدراسة المنهج الوصفي واختيرت العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم ٦٠ طالب  
الاستنتاجات :- أظهرت الدراسة وجود تردد نفسي لدى عينة البحث عند أداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على حسان القفز.

التوصيات :- العمل على إزالة كل مسببات التي تؤدي إلى التردد النفسي

### ٢-٢-٢ مناقشة الدراسة السابقة

فيما يخص المنهج فان الدراساتين استخدمت المنهج الوصفي إما بالنسبة للعينة فاعتمدت الدراساتين العينة العمدية الدراسة آخذت لعبي منتخب جامعة القادسية إما الدراسة المشابهة أخذت طلاب .

استخدمت الدراساتين نفس المقياس وهو مقياس التردد النفسي .

<sup>١</sup> سعد محمد قطب ، لوي غانم الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق . ط١ ،العراق، مديرية مطابع الجامعة ١٩٨٥ ،ص٥٢

### الفصل الثالث

#### منهجه البحث واجراءاته الميدانية

##### ١-٣ - منهج البحث :-

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمة طبيعة مشكله البحث .

##### ٢-٣ مجتمع البحث :-

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى منتخب جامعه القادسية بالكره الطائرة للموسم ٢٠١٦ - ٢٠١٧ وكن عددهم ١٨ لاعب تم استبعاد عدد من لاعبين من قبل المدرب وتم استبعاد عدد من لاعبين من قبل الباحث وهم لاعبو مركز اللاعب الحر وصانع الألعاب لتبقى عينه البحث مكونه من ١٠ لاعبين .

##### ٣-٣ الوسائل والأدوات والاجهزه المستخدمه في البحث

##### ١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

المصادر والمراجع ،الملاحظة والتجريب ،المقابلة الشخصية ،الأستبانه ،الأختبات المهاريه والنفسيه

##### ٢-٣-٣ الأدوات والاجهزه المستخدمة

ملعب كره طائرة ، قانوني كرات طائرة عدد ١٠ ، شريط قياس ، شريط لاصق ، صارفه ، حاسبه

##### ٤-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث :-

##### ١-٤-٣ اختبار التردد النفسى :

تم اخذ اختبار مقياس التردد النفسى الذي أعده الباحث (فراس حسن عبد الحسين)<sup>١</sup> وبعد ذلك عرض على مجموعه من الخبراء لبيان مدى ملائمة للاعبى الكره الطائرة وبعد أجراء بعض التعديلات تم تطبيق المقياس على عينه البحث.

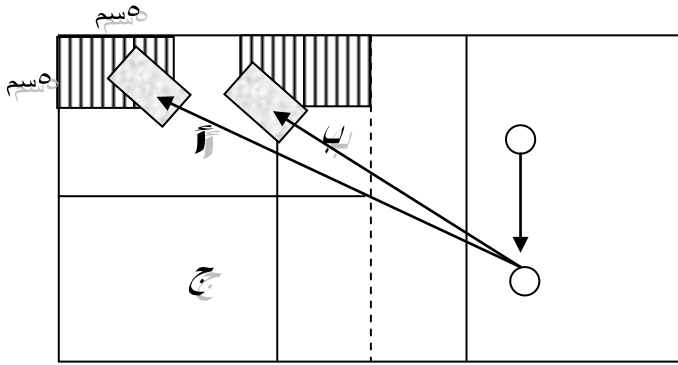
<sup>١</sup> فراس حسن عبد الحسين : بناء مقياس للتردد النفسى في المجال (بناء وتطبيق) ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة البصرة ، ١٩٩٩

### ٣-٤-٢ اختبار دقة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية

تم تحديد ثلاثة اختبارات لدقة أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وعرضها على الخبراء (\*) وتم اختيار اختبار واحد من مجموعه الاختبارات الغرض من الاختبار - قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز ٦ نحو مركز ٥ المنطقه أدوات المستخدمة : ملعب كره الطائرة مقسم كما في الشكل أدناه ، شريط لتحديد الأهداف ، شريط قياس ، ١٠ كرات

مواصفات الأداء: يقوم المدرب بإعداد الكره للمختبر الذي يقوم بالضرب من مركز (٦) نحو مركز (٥) المنطقة أ

- شروط التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات :



- (٤)-نقاط لكل محاوله داخل المنطقة (أ) .
- (٣)-نقاط لكل محاوله داخل المنطقة (ب).
- (٢)-نقاط لكل محاوله داخل المنطقة (ج)
- (١)-نقاط لكل محاوله داخل المنطقة (د)
- (صفر)-لكل

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية

لغرض معرفة الأدوات المطلوبة والزمن المستغرق لإجراء التجربة الرئيسية وتدريب الكادر المساعد والتأكد من صلاحية الاختبار تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث وهم من اللاعبين المستبعدين من الفريق وعددهم خمس ، وتم إجراء التجربة يوم الثلاثاء ١٨ . ٢٠١٦/١١/٠١

### ٣ - ٦ - التجربة الرئيسية

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث في يوم الاربعاء ٢٢ ٢١ في القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية في تمام الساعة العاشرة صباحا حيث بدأت التجربة بتوزيع استمارة مقياس التردد النفسي وبعدها تم إجراء اختبار دقة أداء مهارة الضرب الساحق القطري .

### ٣ - ٧ - الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS

\* - ينظر ملحق رقم ( ٢ )

## الفصل الرابع

### ٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### ٤-١ عرض نتائج معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق

#### جدول رقم (١)

يبين الجدول رقم (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحتسبة .

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	دلالة الفروض
الدقة	٨	١.٩	٠.٩٧ -	معنوي
التردد	١٦٢.٦	٢٧.١		

\*قيمة معامل الارتباط الجدولية هي ٠.٦٣ عند درجة حرية ٨ ومستوى دلالة ٠.٠٥ .

يبين الجدول رقم (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق لعينة البحث حيث أظهرت النتائج ما يلي :-  
الوسط الحسابي لدقة أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية بلغت قيمته (٨) وبانحراف معياري قيمته (١.٩) أما بالنسبة للاختبار التردد النفسي فبلغت قيمة الوسط الحسابي (١٢٦,٦) وبانحراف معياري (٢٧,١) إما قيمة معامل الارتباط المحتسبة فلقد كانت (-) (٠,٩٧) وهي اكبر من قيمة الجدولية البالغ قيمتها (٠,٦٣) عند مستوى دلالة (٠,٥) ودرجة حرية (٨) وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق

#### ٤-٢ مناقشة نتائج معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق.

عند ملاحظة الجدول رقم (١) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتردد النفسي وكذلك دقة أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وكذلك معامل ارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق نلاحظ وجود علاقة ارتباط معنوية بين التردد

النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق وهذه العلاقة هي علاقة عكسية أي كلما زاد التردد النفسي عند عينة البحث كلما قلت دقة أداء مهارة الضرب الساحق ويعزو الباحث وجود هذه العلاقة إلى ضعف العامل النفسي لدى اللاعبين ( إن من ابرز عوامل النجاح للفرق الرياضية هو العامل النفسي الذي يجب إن يستثمره المدربون ويجنده لصالح اللاعبين الذين يجب إن يظهرون هادئين واثقين متفائلين كما أن ابرز عوامل النجاح يجب إن تكون نفسية وان يقوم الجهاز الفني بواجبة كاملا من اجل إن يدخل اللاعب أجواء إلقاء مبكرا والثقة والتعاون والإحساس بلمسؤولية قاسما مشتركا للجميع )<sup>١</sup>

ويجب على المدربين أن يزرعوا الثقة في نفوس اللاعبين لأداء المهارات (أن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة في النفس يقعون فريسة الفشل والخوف إثناء المباريات مما يؤدي إلى الاضطراب النفسي )<sup>٢</sup>

كما أن للخبرات المتراكمة دورا كبيرا في عدم ظهور التردد عند اللاعبين فعلى المدرب إشراك اللاعبين بأكثر عدد من المباريات التجريبية (وبهذه نضمن توفر خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل وهذا يتيح للرياضي تقييم قدراته مما يؤدي إلى توجه الرياضي نحو الهدف وبالتالي نحو النتيجة وفي ضوء ذلك يقرر عدم التردد باستعانة بالخبرات السابقة )<sup>٣</sup>

وهذا ما أكدته كلا من (نزار الطالب وكامل طه لويس) اما التردد فان للخبرة السابقة اثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي، حيث ان الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالتي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة او مخفية فيها، اما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وممارسات كثيرة فإنه سيكون مستعدا لخوض المباراة وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد<sup>(٤)</sup>

<sup>١</sup> رمضان ياسين علم النفس الرياضي، ط ١، الأردن، دار أسامة للنشر، ٢٠٠٨، ص ١١٥

<sup>٢</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان الاختبارات النفسية والمهارية، مصر دار الفكر العربي، ١٩٨٧، ص ٤٨٣

<sup>٣</sup> صدقي نور الدين محمد، مصدر ذكره ص ١٣٢

<sup>٤</sup> نزار الطالب، كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣، ص ٢٤٧



## الفصل الخامس

### ١-٥ الاستنتاجات

- ١- أظهرت الدراسة وجود تردد نفسي علي لدى عينة البحث في أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية.
- ٢- أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط عكسية بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية .
- ٣- قلة الخبرة وعدم الثقة بالنفس قد أدت إلى زيادة التردد النفسي .

### ٢-٥ التوصيات

- ١ - يجب على المدربين العمل على معالجة كل العوامل التي يؤدي إلى ظهور التردد النفسي .
- ٢- التأكيد على الإعداد النفسي للرياضيين باعتباره جانبا مهما من جوانب الإعداد العام .
- ٣- التأكيد على الجوانب النفسية على رفع الروح المعنوية والحماس والمثابرة والتحدي لدى اللاعبين .
- ٤- إجراء بحوث ودراسات مشابهه

## المصادر

١. أكرم زكي موسوعة الكرة الطائرة ط١ ادار دجله ،اط١، دار الفكر العربي ،الأردن، ١٩٩٦،
٢. حسين سيهان : تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعه ودقه التوقع والاستجابة الحركية في دقه بعض المهارات الاساسيه لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب . اطرحوه دكتوراة .  
كلية التربية الرياضية . جامعه بغداد كلية . التربية الرياضية . ٢٠٠٦ .
٣. حلمي حسين : اللياقة البدنية . دار المتنبى . قطر . ١٩٨٥ .
٤. رمضان ياسين . علم النفس الرياضي ، ط١ ، الأردن، دار أسامة للنشر، ٢٠٠٨،
٥. ريسان خريبط مجيد . عبد الزهرة حميدي الكرة الطائرة للمستويات العليا ط١ العراق  
مطابع التعليم العالي ١٩٩٠
٦. سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، ط١، دار دجله ، الأردن  
، ٢٠٠٦ ،
٧. سعد حماد أجميلي. الكرة الطائرة - تعلم - تدريب - تحكيم ط١ منشورات جامعه السابع من  
أبريل ١٤٢٥ هجرية
٨. سعد محمد قطب ، لؤي غانم الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق . ط١ ، العراق، مديرية  
مطابع الجامعة
٩. سلسله محاضرات للدكتور ياسين علوان ألقاها على طلبه الدراسات العليا الماجستير  
جامعه القادسية كلية التربية الرياضية ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧
١٠. سمير الشيحاني : علم النفس في حياتنا اليومية ، مصر مطبعه الانجلو المصرية  
، ١٩٩٣،
١١. صدقي نور الدين محمد علم نفس الرياضة ، ط١ ، مصر، مكتب الجامعي  
الحديث ، ٢٠٠٤،
١٢. عبد الستار جبار الضمد : فسرجيا العمليات العقلية في الرياضة . ط١ .  
الأردن . دار الفكر العربي . ٢٠٠٠
١٣. فراس حسن عبد الحسين : بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء  
وتطبيق) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، ١٩٩٩
١٤. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان الاختبارات النفسية والمهارية  
، مصر دار الفكر العربي

١٥. محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان الاختبارات النفسية والمهارية ،مصر دار الفكر العربي ،١٩٨٧
١٦. محمد حسن علاوي : التدريب الرياضي الحديث . ط ٢ . مصر . دار الفكر العربي ٢٠٠١ .
١٧. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي . ط ٤ . مصر مركز الكتاب ٢٠٠٤
١٨. محمد صبحي و حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكره الطائرة وطرق القياس . ط ١ مصر مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٧ .
١٩. مروان عبد المجيد : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . ط ١ . مؤسسه الوراق للنشر والتوزيع . الأردن . ٢٠٠٠ . .
٢٠. مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكره الطائرة . ط ١ . مؤسسه الوراق الأردن ٢٠٠١
٢١. نزار الطالب ،كامل طه : علم النفس الرياضي العراق دار الحكمة للطباعة ١٩٩٣،

### الملاحق

#### ملحق رقم ( ٢ )

#### أسماء الخبراء و المختصين

ت	الأسماء	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	احمد عبد الأمير	أ.د	الكرة الطائرة	جامعة القادسية -كلية التربية الرياضية
٢	حيدر كريم سعيد	م.د	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية -كلية التربية الرياضية
٣	حيدر مهدي	أ.م.د	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية-كلية التربية الرياضية
٤	اسعد عدنان	أ.م.د	الكرة الطائرة	جامعة القادسية -كلية التربية الرياضية
٥	حسام حسين	م.د	الكرة الطائرة	جامعة القادسية -كلية التربية الرياضية

## يبين مقياس التردد النفسي

عزيزي الطالب ..

يرجى الاجابة عن الفقرات الاتية باختيار الاجابة التي تنطبق عليك بدقة ، علما انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة بل هي اجابات تقديرية خاصة بك، واجابتك بدقة وصدق حول الفقرات المذكورة يجعلنا على الطريق الصحيح لمساعدتك ومساعدة فريقك ، ولا يتوجب ذكر اسمك . مع التقدير

ت	الفقرات	تطبيق عليا تماما	تتطبق علي	تتطبق عليا احيانا	لا تتطبق علي تماما
١	اتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد اداؤها				
٢	قوة الارادة دافعي للأداء الجيد				
٣	اتردد عندما ازاول نشاطا رياضيا لا احبه ولا ارغب فيه				
٤	اتردد في اداء الحركة الرياضة اذا شعرت انها تسبب لي الاصابة				
٥	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا اتردد في اداء التمارين والالعاب الرياضية				
٦	احساسي بالإرهاق والتعب يجعلني اتردد في مزاوله التمارين والالعاب الرياضية				
٧	ثقتي بنفسي تجعلني لا اتردد في ممارسة اللعبة				
٨	اتردد عندما يسخر البعض مني				
٩	وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية				
١٠	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني اتردد في				

					ممارسة اللعبة	
					امتلاك حيوية ونشاط يساعدني في ممارسة اللعبة	١١
					بسبب امتلاكي اعدادا نفسيا عاليا امارس الالعب الرياضية بدون تردد	١٢
					شجاعتي تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية المختلفة	١٣
					درجة تعقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددا في ادائها .	١٤
					عندما اعرف الغاية من اللعبة فاني لا اتردد في ممارستها .	١٥
					اتردد في ممارسة اللعبة عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب	١٦
					لا اتردد عندما اكون هادئ ومستقر نفسيا .	١٧
					اتردد عندما يراودني الشعور بالفشل .	١٨
					تعتريني حالات اشعر بها بعدم الرغبة في ممارسة الالعب .	١٩
					اشعر بالتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية	٢٠
					خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا اتردد في ممارسة الالعب الرياضية	٢١
					اتردد عندما اتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب	٢٢
					شعوري بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي ترددا في الاداء	٢٣
					احساسي بالملل يبعثني عن مزاوله الالعب	٢٤

					الرياضية .	
					أقلق من أداء الفعالية .	٢٥
					لا ابالي بنتيجة المباريات .	٢٦
					أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات	٢٧
					شخصيتي هي السبب في ترددي .	٢٨
					عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فإنني بطيء في اتخاذه .	٢٩
					أهمية المنافسة تجعلني اشرك فيها .	٣٠
					التغيير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا أرتب بأداء الفعاليات الرياضية	٣١
					أعرضي للإجهاد يجعلني مترددا في الاداء	٣٢
					أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب (او لاعبين) ذي شهرة.	٣٣
					أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى .	٣٤
					عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني أتردد في أداء الواجب المكلف به في المنافسة .	٣٥
					الفشل المتكرر يسبب لي التردد في ممارسة الرياضة.	٣٦
					أعدادي البدني غير الجيد سبب ترددي في الاداء .	٣٧
					شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني مترددا في ممارسة اللعبة.	٣٨
					لا أستطيع السيطرة على أعصابي في المواقف الحرجة .	٣٩
					نمطي الجسمي يجعلني أتردد في ممارسة اللعب	٤٠

					او اداء التمارين	
					عندما لا يكون احمائي جيدا لا ارغب بممارسة اللعبة .	٤١
					امتلك روحا معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد في الاداء .	٤٢
					اتردد عند سماعي لكلمات يشوبها الذم .	٤٣
					خجلي سبب ترددي في ممارسة الالعاب الرياضية .	٤٤
					انا متفائل بطبيعتي .	٤٥
					رداءة التجهيزات الرياضية التي اظهر بها في المنافسات تجعلني اتردد في الاداء .	٤٦
					الظروف المناخية تجعلني مترددا .	٤٧
					لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الامل في الفوز .	٤٨
					اتردد عندما اتعرض لإحباط ما .	٤٩
					كفاحي لا يجعلني مترددا في الاداء .	٥٠
					اشعر بالتردد في اداء الفعالية او التمرين عندما اشاهد جمهورا غفيرا .	٥١