

## عنوان البحث

### نسبة مساهمة بعض المهارات نفسية فى لعبة الكرة الطائرة

\*محمد محمد رفعت محمد

#### المقدمة وأهمية البحث :

يُعد الجانب النفسي أهم المتطلبات الرئيسية فى لعبة الكرة الطائرة كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركات المهارية والتركيبات الجماعية الخططية الدفاعية والهجومية للمستويات العالية ، وتتميز لعبة الكرة الطائرة عن باقى الألعاب الجماعية بانها تعتمد على القدرات النفسية والعقلية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والمهارية من خلال توافق الجهازى العصبى والعضلى للاعب على التكيف للمواقف المختلفة السريعة ، وفى حالة تقارب النواحي البدنية والفنية بين فريقين غالبا ما يفوز الفريق المُعد نفسيا بطريقة أفضل ، وأحيانا قد يفوز الفريق الأفضل نفسيا على فريق أفضل منه فى النواحي البدنية والمهارية 0

( 3 : 111 ) ( 6 : 145 ) ( 8 : 165 ) ( 12 : 1 )

ويُضيف كلٌ من عامر جابر السعدى وولهان حميد وبسمه نعيم الكعبى ( 2005 ) إن النواحي النفسية تلعب دورا هاما فى لعبة الكرة الطائرة التى تتميز بتعدد مهارتها وتسلسلها فضلا عن ترابطها الذى يجعل اعتماد كل مهارة على التى تليها والتى تسبقها وتؤثر فى مستوى دقتها فعلى سبيل المثال يعتمد الضرب الساحق الجيد على الإعداد الجيد فى المقام الأول والإعداد الجيد يعتمد على استقبال جيد أو دفاع عن الملعب جيد فى المقام الأول ، مما يزيد من فاعلية العامل النفسى ، والكرة الطائرة تُعد من الألعاب ذات الأنشطة الانفعالية التى يبرز فيها العديد من المواقف التنافسية التى قد تؤثر فى النواحي النفسية وخاصة إن نتيجة مباريات الكرة الطائرة لايد أن تنتهى بفوز احد الفريقين ولا توجد حلول وسطى فيها ، وهذا ما يشكل عبء نفسى لكل أطراف اللعبة وخاصة اللاعبين

( 11 : 205 )

ويرى الباحث إن خصائص لعبة الكرة الطائرة تتطلب توفر خصائص نفسية على مستوى عالى لدى اللاعبين – فعلى سبيل المثال – احتساب أى خطأ بنقطة دون النظر إلى أى الفريقين يقوم بالإرسال يتطلب ذلك أن يتمتع اللاعب بالقدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس فى المقام الأول ، خاصة إن للفريق الحق فى ثلاث لمسات غير لمسة حائط الصد للقيام بالهجوم يجب أن يتوفر لدى اللاعبين دافعية الانجاز والقدرة على التصور ذهنى ، وخاصة قيام لاعب المنطقة الخلفية بالضرب الساحق من المنطقة الأمامية شريطة أن يبدأ الارتقاء من خلف خط المنطقة الأمامية تتطلب توفر متغير تقدير الذات البدنية والمهارية والقدرة على مواجهة القلق والقدرة على الاسترخاء وعدم التوتر فى المقام الأول 0

يُعد التصور ذهنى قدرة اللاعب على أن يستحضر فى ذهنه أو يتذكر أحداثا أو خبرات سابقة ، وأن يستحضر أحداثا أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل ، والتصور ذهنى للمهارات الحركية يساعد اللاعب فى تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات ولا شك أن ذلك يعاونه فى أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية فى مواقف اللعب والمنافسة 0

( 2 : 315 ، 317 )

والقدرة على الاسترخاء من المهارات النفسية وأسلوب يُستخدم فى تحسين مهارات اللاعبين لمواجهة التوتر مما يسمح لهم بالتعامل على نحو إيجابى مع الضغوط التى يتعرض لها فى مواقف المنافسة ، وإن أسلوب

\* أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

الاسترخاء من المهارات النفسية ذات قيمة يستفيد منها الرياضي 0 ( 2 : 275 )

والقدرة على تركيز الانتباه احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين فهي أساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة ، فتشتيت الانتباه وعدم القدرة على التركيز يؤثر سلبيا على الأداء ، وان كثيرا من الرياضيين يُرجعوا سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز ، وكلما زادت مقدرة اللاعب على التركيز في الأداء الذي يقوم به كلما حقق استجابة أفضل 0 ( 2 : 361 )

والقلق احد الانفعالات الهامة ويُنظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وان هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء ، والقلق مركب من شدة السلوك واتجاه الانفعال ، واتجاه الانفعال في القلق سلبى لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة 0

( 2 : 157 ) ( 15 : 382 )

والثقة بالنفس تعنى توقع الرياضى الواقعى لتحقيق النجاح ، وتؤثر الثقة فى إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى الرياضى فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش والمتعة والرضا ويؤدى ذلك إلى أن يؤدى حركات تتميز بالانسائية والمزيد من القوة والسرعة ، كما إن الثقة بالنفس تساعد الرياضى على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة فى مواقف المنافسة الضاغطة 0

( 2 : 337 ، 342 )

وتُعد دافعية الانجاز هي استعداد اللاعب الرياضى لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز فى ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة للتعبير عن الرغبة فى الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتياز فى مواقف المنافسة الرياضية 0 ( 15 : 252 )

وتقدير الذات البدنية هو إدراك اللاعب لمواطن القوة والضعف فى كفايته الخاصة بلعبة الكرة الطائرة وهذه الصفة تظهر من خلال إدراك اللاعب لمستواه البدنى خلال أيام التدريب ومقدار الحمل الذى تلقاه خلال مراحل التدريب الذى مر بها ، وأن يكون لدى اللاعب تصور عن قدراته البدنية من قوة وسرعة ورشاقة وتحمل وغيرها من القدرات التى تشكل الأساس فى تطوير الانجاز ، وتقدير الذات المهارية عبارة عن تقدير لاعب الكرة الطائرة لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة الكرة الطائرة ومدى استعداده لأداء المهارات الحركية المختلفة التى تشكل فى مجموعها المهارات الحركية الأساسية فى لعبة الكرة الطائرة 0 ( 11 : 209 )

وقد اتفق كلٌ من حمدى عبد المنعم احمد (1984) وإيلين وديع فرج (1989) وعصام الوشاحى (1994) واحمد الجمال (1996) وأكرم زكى خطابية (1996) ومحمد صبحى حسانين وحمدى عبد المنعم احمد (1997) وعبد العاطى عبد الفتاح السيد (1998) وزكى محمد حسن (1998، 2002) على إن المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة هي الإعداد ( التمرير من أعلى ) ، استقبال الإرسال (التمرير من أسفل ) ، الدفاع عن الملعب ، الإرسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد 0

## مشكلة البحث :

يُعد العامل النفسى من أهم العوامل التى لها تأثير كبير فى تحقيق المستوى الرياضى العالى ، ومن خلال العرض السابق ظهرت أهمية الجوانب النفسية بالنسبة للأنشطة الرياضية بصفة عامة ومدى تأثيرها فى تطوير اللاعبين فى كل الجوانب البدنية والمهارية والفنية ، ولذلك رأى الباحث إجراء هذا البحث فى محاولة للتعرف على أهم الجوانب النفسية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة ونسب مساهمة المهارات النفسية سابقة الذكر فى المهارات الأساسية للكرة الطائرة وهذا قد يساعد العاملين فى مجال تدريب الكرة الطائرة من تنمية هذه المهارات النفسية والعمل على تطويرها والاستفادة منها فى تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطية للوصول إلى أعلى مستوى يمكن الوصول إليه فى لعبة الكرة الطائرة 0

## هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على نسب مساهمة المهارات النفسية الآتية :

- ( القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضى ، تقدير الذات البدنية ، تقدير الذات المهارية )

فى المهارات الأساسية للكرة الطائرة الآتية :

- ( مهارة الإعداد (التمرير من أعلى) ، مهارة استقبال الإرسال (التمرير من أسفل) ، مهارة الدفاع عن الملعب ، مهارة الإرسال الساحق ، مهارة الضرب الساحق ، مهارة حائط الصد ) 0

## الفرض :

تختلف نسبة مساهمة المهارات ( القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضى ، تقدير الذات البدنية ، تقدير الذات المهارية ) فى كل مهارة من المهارات الأساسية للكرة الطائرة 0

## الإجراءات :

**المنهج :** تم استخدام المنهج الوصفى ( المسحى ) لمناسبته لطبيعة هذا البحث 0

**العينة :** طُبق هذا البحث على عينة عددها ( 14 ) لاعبا من لاعبي الدورى الممتاز ( أ ) رجال للكرة الطائرة والمسجلين فى الاتحاد المصرى للكرة الطائرة موسم رياضى ( 2008 – 2009 م ) ، كما تم إجراء المعاملات العلمية على عينة عددها عشرة لاعبين من مجتمع البحث ولكن ليس من العينة الأساسية 0

جدول ( 1 )

الأندية التى تم اختيار عينة البحث الأساسية والعينة التى تم تطبيق المعاملات العلمية عليها وعدد اللاعبين من كل نادى

م	اسم النادى	العينة الأساسية	عينة المعاملات العلمية
1	نادى الزمالك	3	1
2	نادى هليوبوليس	4	2
3	اتحاد الشرطة	4	3
4	نادى الطيران	3	4

وسائل جمع البيانات : استمارات تحتوى على المقاييس النفسية – استمارات تسجيل نتائج الاختبارات المهارية – المراجع العلمية والدراسات السابقة 0

## الاختبارات المستخدمة فى البحث :

### أولا – اختبارات المهارات النفسية :

- 1- اختبار استيفان بل وجنسون البنسون وكريستوفر شامبروك ، تعريب واقتباس محمد حسن علاوى لقياس القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضى 0 ( 16 : 543 - 547 )
- 2- مقياس تقدير الذات البدنية 0 ( 16 : 137 - 143 )

**ثانياً – الاختبارات المهارية :**

- 1- اختبار مهارة الإعداد ( التمرير من أعلى ) 0 ( 18 : 303 )  
 2- اختبار مهارة استقبال الإرسال ( التمرير من أسفل ) 0 ( 18 : 298 )  
 3- اختبار مهارة الدفاع عن الملعب 0 ( 18 : 321 )  
 4- اختبار مهارة الإرسال الساحق 0 ( 18 : 293 )  
 5- اختبار مهارة الضرب الساحق 0 ( 18 : 308 )  
 6- اختبار مهارة حائط الصد 0 ( 18 : 314 )

**المعاملات العلمية للاختبارات :**

تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارات بتطبيق الاختبارات على عدد ( 10 ) لاعبين من مجتمع البحث وليس من العينة الأساسية ثم إعادة تطبيقها على نفس اللاعبين بفاصل زمن ( 7 ) أيام ( test re test ) وذلك لإيجاد معامل الثبات ، ولأن هذه الاختبارات تم تطبيقها سابقاً في دراسات علمية على المجتمع المصرى اكتفى الباحث بالصدق الذاتى للاختبارات وهو الجذر التربيعى لمعامل الارتباط ، وجدول ( 2 ) يوضح المعاملات العلمية ( الصدق ، الثبات ) لمتغيرات البحث ، ويجب الإشارة إلى إن كل متغير يحمل رقم هذا الرقم ثابت مع هذا المتغير خلال هذا البحث فعلى سبيل المثال المتغير رقم ( 1 ) هو القدرة على التصور ذهنى ، وفى باقى الجداول رقم ( 1 ) يعنى التصور ذهنى ، وهكذا باقى المتغيرات 0

**جدول ( 2 )**

ن = 10

المعاملات العلمية للاختبارات النفسية والمهارية

م	متغيرات البحث	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط	معامل الصدق
		ع	س	ع	س		
1	القدرة على التصور ذهنى	17.50	1.75	17.45	1.75	0.84	0.92
2	القدرة على الاسترخاء	17.17	1.54	17.65	1.33	0.76	0.87
3	القدرة على تركيز الانتباه	16.90	1.35	16.80	1.45	0.87	0.93
4	القدرة على مواجهة القلق	17.45	1.19	17.53	1.43	0.77	0.88
5	الثقة بالنفس	17.73	1.52	16.80	1.72	0.87	0.93
6	دافعية الانجاز	18.18	1.50	18.65	1.61	0.82	0.91
7	تقدير الذات البدنية	93	9.60	94	9.36	0.81	0.90
8	تقدير الذات المهارية	143.84	12.30	140.8	12.55	0.78	0.88
9	مهارة التمرير من أعلى	8.85	0.89	8.77	0.94	0.78	0.88
10	مهارة استقبال الإرسال	6.85	0.88	6.99	0.99	0.79	0.89
11	مهارة الدفاع عن الملعب	7.75	0.96	7.56	0.86	0.85	0.92
12	مهارة الإرسال الساحق	7.63	1.23	7.63	1.11	0.90	0.95
13	مهارة الضرب الساحق	7.86	1.54	7.87	1.33	0.85	0.92
14	مهارة حائط الصد	7.75	1.49	7.64	1.54	0.77	0.88

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ( 0.05 ) = 0.579

يتضح من جدول ( 2 ) إن جميع الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الارتباط حيث انحصرت قيم معامل الارتباط ما بين ( 0.77 ، 0.90 ) وجميعها دالة عند مستوى معنوية ( 0.05 ) مما يدل على إن الاختبارات تتميز بمعامل ثبات عالية ، كما يتضح إن معامل الصدق الذاتى تراوح ما بين ( 0.87 ، 0.95 ) مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة فى البحث 0

## خطوات تنفيذ البحث :

- تم تحديد أهم المهارات النفسية للأداء الرياضى عن طريق الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى مجال علم النفس الرياضى بالإضافة إلى الدراسات السابقة فى مجال علم النفس والكرة الطائرة وهى ( القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضى ، تقدير الذات البدنية ، تقدير الذات المهارية ) 0
- تم تحديد الاختبارات التى تقيس المتغيرات النفسية التى تم تحديدها سابقا ، عن طريق المراجع العلمية المتخصصة مرفق ( 1 ) 0
- تم تحديد المهارات الأساسية التى تتكون منها لعبة الكرة الطائرة ، حيث اتفقت كل الآراء فى حدود علم الباحث على أن مهارات الكرة الطائرة هى ، ( الإعداد ( التمرير من أعلى ) ، واستقبال الإرسال ( التمرير من أسفل ) ، والدفاع عن الملعب ، والإرسال ، والضرب الساحق ، وحائط الصد ) ، ومن المعروف إن لكل مهارة أداءات كثيرة ، فقد قام الباحث باختيار أكثر الأداءات استخداما فى كل مهارة 0
- تم تحديد أهم الاختبارات التى تقيس كل مهارة من مهارات الكرة الطائرة ، وتم انتقاء اختبار واحد لقياس كل مهارة وقد روعى فى اختيار الاختبار الذى يقيس المهارة أن يكون أكثر الاختبارات استخداما لقياس هذه المهارة مرفق ( 2 ) 0
- تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث فى الفترة من 2009/7/1 إلى 2009/7/7 م 0
- تم تطبيق الاختبارات النفسية فى الفترة من 2009/7/10 م حتى 2009/7/25 م وذلك عن طريق مقابلات شخصية لمجموعات من اللاعبين عينة البحث ، وتم تطبيق الاختبارات المهارية داخل صالة الألعاب الجماعية بمدينة الزقازيق بحافظة الشرقية فى الفترة من 2009/8/1 م حتى 2009/8/10 م 0

## عرض ومناقشة أهم النتائج :

### أولا – عرض النتائج :

#### جدول ( 3 )

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للمتغيرات البحث

م	المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري
1	القدرة على التصور ذهنى	17.55	1.77
2	القدرة على الاسترخاء	17.65	1.31
3	القدرة على تركيز الانتباه	16.98	1.35
4	القدرة على مواجهة القلق	17.53	1.30
5	الثقة بالنفس	16.73	1.32
6	دافعية الانجاز	18.71	1.55
7	تقدير الذات البدنية	94	9.36
8	تقدير الذات المهارية	141.71	12.55
9	مهارة التمرير من أعلى	8.77	0.94
10	مهارة استقبال الإرسال	6.99	0.99
11	مهارة الدفاع عن الملعب	7.56	0.86
12	مهارة الإرسال الساحق	7.63	1.11
13	مهارة الضرب الساحق	7.87	1.33
14	مهارة حائط الصد	7.64	1.54

يوضح جدول ( ) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للمتغيرات قيد البحث 0

جدول ( 4 )

مصفوفة الارتباط بين المتغيرات النفسية قيد البحث ومهارة

الإعداد (التمرير من أعلى )

المتغيرات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	-								
2	0.88	-							
3	0.76	0.76	-						
4	0.87	0.65	0.71	-					
5	0.56	0.54	0.82	0.89	-				
6	0.87	0.96	0.68	0.59	0.77	-			
7	0.75	0.45	0.82	0.74	0.85	0.91	-		
8	0.65	0.76	0.84	0.94	0.53	0.79	0.59	-	
9	0.78	0.82	0.74	0.91	0.76	0.93	0.79	0.95	-

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.532$

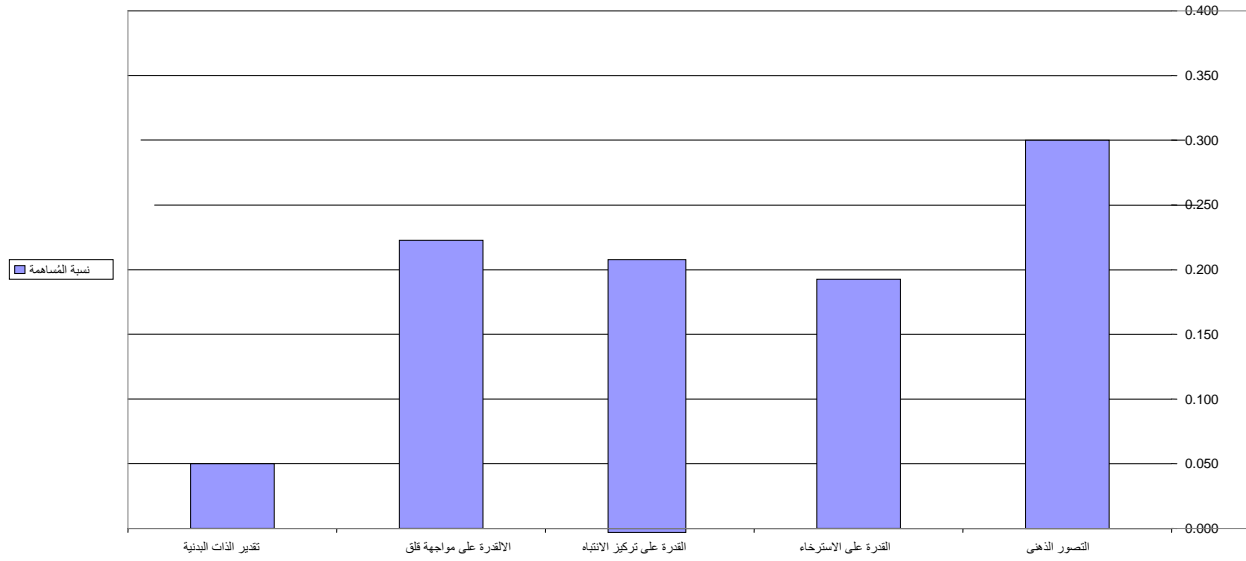
يتضح من جدول ( 4 ) وجود عدد ( 36 ) معامل ارتباط وجميع هذه المعاملات موجبة ، كما يتضح من الجدول إن هناك ارتباط دال إحصائياً بين مهارة الإعداد ( التمرير من أعلى ) وجميع المتغيرات النفسية قيد البحث حيث قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت ما بين ( 0.74 ، 0.95 ) بينما قيمة ( ر ) الجدولية تساوى ( 0.532 ) عند مستوى معنوية ( 0.05 ) ، كما يتضح وجود علاقات دالة إحصائياً بين جميع المهارات النفسية 0

جدول ( 5 )

الخطوة النهائية للتحليل المنطقى لانحدار المتغيرات النفسية على مهارة الإعداد ( التمرير من أعلى )

المتغيرات	معامل الانحدار الجزئى	الخطأ المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	نسبة المساهمة
المقدار الثابت	-1.86	0.97	5	-1.92	
القدرة على التصور ذهنى	0.18	0.11		0.30	
القدرة على الاسترخاء	0.10	0.16		0.19	
القدرة على تركيز الانتباه	0.15	0.21		0.21	
القدرة على مواجهة القلق	0.20	0.28		0.22	
تقدير الذات البدنية	0.03	0.02		0.05	
مجموع نسب المساهمة			0.97		

يوضح جدول ( 5 ) إن أكثر المتغيرات النفسية مساهمة فى أداء مهارة الإعداد ( التمرير من أعلى ) هى القدرة على التصور ذهنى بنسبة (30%) يليه القدرة على مواجهة القلق بنسبة ( 22%) يليه القدرة على تركيز الانتباه بنسبة (21%) يليه القدرة على الاسترخاء بنسبة (19% ) يليه تقدير الذات البدنية بنسبة (5%) ، كما يلاحظ إن مجموع نسب المساهمة يساوى (97%) وهى نسبة مرتفعة ، وشكل (1) يوضح نسب مساهمة المتغيرات النفسية فى مهارة الإعداد (التمرير من أعلى )



شكل ( 1 ) نسبة مساهمة المتغيرات النفسية فى مهارة التمرير من أعلى

جدول ( 6 )

مصفوفة الارتباط بين المتغيرات النفسية قيد البحث ومهارة استقبال الإرسال

المتغيرات	1	2	3	4	5	6	7	8	10
1	-								
2	0.88	-							
3	0.76	0.76	-						
4	0.87	0.65	0.71	-					
5	0.56	0.54	0.82	0.89	-				
6	0.87	0.96	0.68	0.59	0.77	-			
7	0.75	0.70	0.82	0.74	0.85	0.91	-		
8	0.65	0.76	0.84	0.94	0.59	0.79	0.59	-	
10	0.78	0.82	0.74	0.91	0.76	0.93	0.79	0.95	-

يتضح من جدول ( 6 ) وجود عدد ( 36 ) معامل ارتباط وجميع هذه المعاملات موجبة ، كما يتضح من الجدول إن هناك ارتباط دال إحصائيا بين مهارة استقبال الإرسال ( التمرير من أسفل ) وجميع المتغيرات النفسية قيد البحث حيث قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت ما بين ( 0.74 – 0.95 ) بينما قيمة ( ت ) الجدولية تساوى ( 0.532 ) عند مستوى معنوية ( 0.05 ) ، كما يتضح وجود علاقات دالة إحصائيا بين جميع المتغيرات النفسية

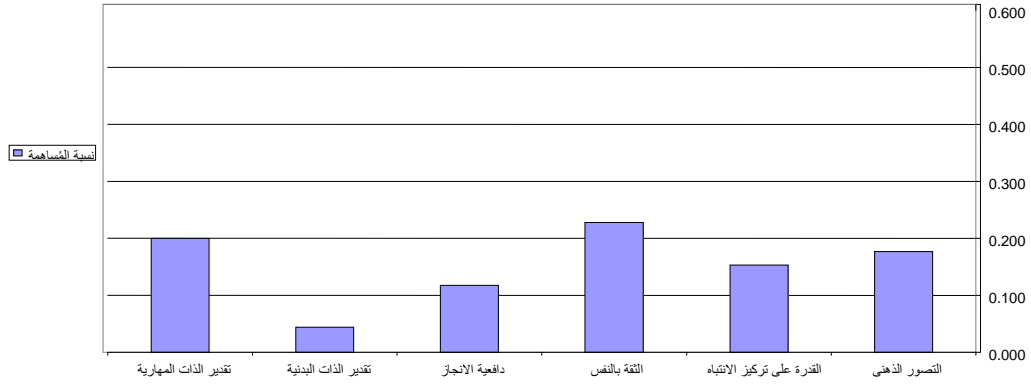
جدول ( 7 )

الخطوة النهائية للتحليل المنطقي لانحدار المتغيرات النفسية

على مهارة استقبال الإرسال

المتغيرات	معامل الانحدار الجزئي	الخطأ المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	نسبة المساهمة
المقدار الثابت	-3.95	1.91	6	-2.06	
القدرة على التصور الذهني	0.10	0.22		0.46	0.18
القدرة على تركيز الانتباه	0.04	0.43		0.10	0.16
الثقة بالنفس	0.46	0.36		1.27	0.23
دافعية الانجاز	0.07	0.31		0.23	0.11
تقدير الذات البدنية	0.00	0.05		0.08	0.04
تقدير الذات المهارية	0.03	0.02		1.31	0.20
مجموع نسب المساهمة		0.92			

يوضح جدول ( 7 ) إن أكثر المتغيرات النفسية مساهمة في أداء مهارة استقبال الإرسال ( التمرير من أسفل ) الثقة بالنفس بنسبة (23%) يليه تقدير الذات المهارية بنسبة ( 20%) يليه القدرة على التصور الذهني بنسبة (18%) يليه القدرة على تركيز الانتباه بنسبة (16% ) يليه دافعية الانجاز بنسبة (11%) يليه تقدير الذات البدنية بنسبة (4%) ، كما يلاحظ إن مجموع نسب المساهمة يساوي (92%) وهي نسبة مرتفعة ، وشكل (2) يوضح نسب مساهمة المتغيرات النفسية في مهارة استقبال الإرسال ( التمرير من أسفل ) 0



شكل ( 2 ) نسبة مساهمة المتغيرات النفسية في مهارة استقبال الإرسال

جدول ( 8 )

مصفوفة الارتباط بين المتغيرات النفسية قيد البحث ومهارة الدفاع عن الملعب

11	8	7	6	5	4	3	2	1	المتغيرات
								-	1
							-	0.88	2
						-	0.76	0.76	3
					-	0.71	0.65	0.87	4
				-	0.89	0.82	0.54	0.56	5
			-	0.77	0.59	0.68	0.96	0.87	6
		-	0.91	0.85	0.74	0.82	0.85	0.75	7
	-	0.59	0.79	0.53	0.94	0.84	0.76	0.65	8
-	0.94	0.79	0.93	0.86	0.91	0.78	0.82	0.78	11

يتضح من جدول ( 8 ) وجود عدد ( 36 ) معامل ارتباط وجميع هذه المعاملات موجبة ، كما يتضح من الجدول إن هناك ارتباط دال إحصائياً بين مهارة الدفاع عن الملعب وجميع المتغيرات النفسية قيد البحث حيث قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت ما بين ( 0.78 – 0.95 ) بينما قيمة ( ت ) الجدولية تساوى ( 0.532 ) عند مستوى معنوية ( 0.05 ) ، كما يتضح وجود علاقات دالة إحصائياً بين جميع المتغيرات النفسية 0

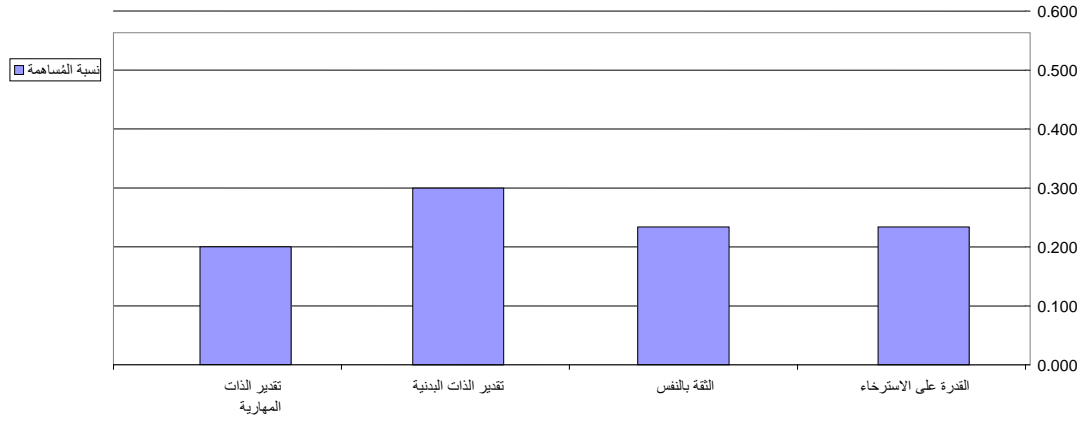
جدول ( 9 )

الخطوة النهائية للتحليل المنطقي لانحدار المتغيرات النفسية

على مهارة الدفاع عن الملعب

المتغيرات	معامل الانحدار الجزئي	الخطأ المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	نسبة المساهمة
المقدار الثابت	-1.7	1.93	4	-0.88	
القدرة على الاسترخاء	0.16	0.31		1.81	0.22
الثقة بالنفس	0.02	0.37		0.05	0.22
تقدير الذات البدنية	0.09	0.05		1.60	0.30
تقدير الذات المهارية	0.06	0.03		2.26	0.20
المجموع				94	

يتضح من جدول ( 9 ) إن أعلى نسبة مساهمة من المتغيرات النفسية في مهارة الدفاع عن الملعب هي تقدير الذات البدنية بنسبة (30%) يليها القدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس وتحمل نفس النسبة وهي (22%) لكلا منهما يليهما تقدير الذات المهارية بنسبة (20%) ، كما يتضح إن مجموع نسب المساهمة يساوى (94%) وهي نسبة عالية ، والشكل ( 3 ) يوضح نسب مساهمة المتغيرات النفسية في مهارة الدفاع عن الملعب 0



شكل ( 3 ) نسبة مساهمة المتغيرات النفسية في مهارة الدفاع عن الملعب

### جدول ( 10 )

مصفوفة الارتباط بين المتغيرات النفسية قيد البحث ومهارة الإرسال الساحق

المتغيرات	1	2	3	4	5	6	7	8	12
1	-								
2	0.88	-							
3	0.76	0.76	-						
4	0.87	0.65	0.71	-					
5	0.56	0.54	0.82	0.89	-				
6	0.87	0.96	0.68	0.59	0.77	-			
7	0.75	0.45	0.82	0.74	0.85	0.91	-		
8	0.65	0.76	0.84	0.94	0.53	0.79	0.59	-	
12	0.78	0.82	0.74	0.91	0.76	0.93	0.79	0.95	-

يتضح من جدول ( 10 ) وجود عدد ( 36 ) معامل ارتباط وجميع هذه المعاملات موجبة ، كما يتضح من الجدول إن هناك ارتباط دال إحصائياً بين مهارة الإرسال الساحق وجميع المتغيرات النفسية قيد البحث حيث قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت ما بين ( 0.76 – 0.95 ) بينما قيمة ( ت ) الجدولية تساوى ( 0.532 ) عند مستوى معنوية ( 0.05 ) ، كما يتضح وجود علاقات دالة إحصائياً بين جميع المتغيرات النفسية 0

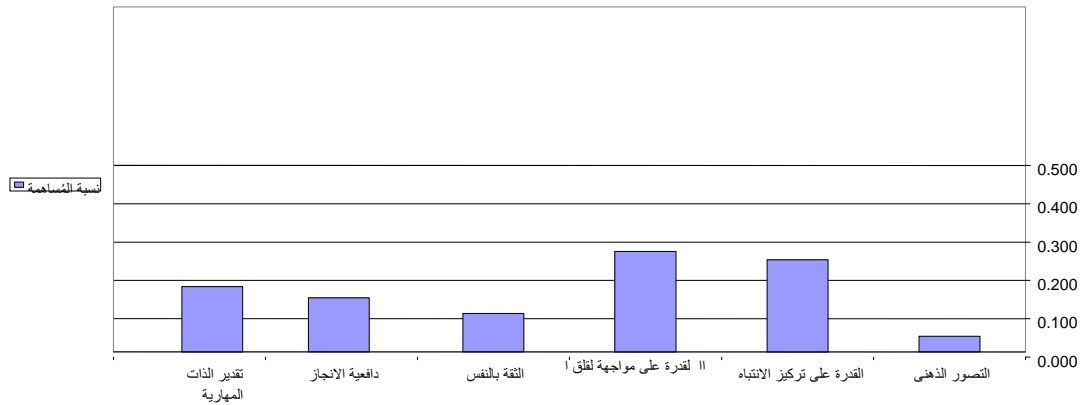
جدول ( 11 )

الخطوة النهائية للتحليل المنطقي لانحدار المتغيرات النفسية على

مهارة الإرسال الساحق

المتغيرات	معامل الانحدار الجزئي	الخطأ المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	نسبة المساهمة
المقدار الثابت	-7.38	1.33	6	-5.54	
القدرة على التصور الذهني	0.14	0.16		0.02	
القدرة على تركيز الانتباه	0.24	0.30		0.22	
القدرة على مواجهة القلق	0.71	0.39		0.23	
الثقة بالنفس	0.17	0.25		0.10	
دافعية الانجاز	0.13	0.22		0.15	
تقدير الذات المهارية	0.02	0.02		0.18	
المجموع				0.90	

يوضح جدول ( 11 ) إن أكثر المتغيرات النفسية مساهمة في أداء مهارة الإرسال الساحق هي القدرة على مواجهة القلق بنسبة (23%) يليه القدرة على تركيز الانتباه بنسبة (22%) يليه تقدير الذات المهارية بنسبة (18%) يليه دافعية الانجاز بنسبة (15%) يليه الثقة بالنفس بنسبة (10%) يليه القدرة على التصور الذهني بنسبة (2%) ، كما يلاحظ إن مجموع نسب المساهمة يساوي (90%) وهي نسبة مرتفعة ، وشكل (4) يوضح نسب مساهمة المتغيرات النفسية في مهارة الإرسال الساحق 0



شكل ( 4 ) نسبة مساهمة المتغيرات النفسية في مهارة الإرسال الساحق

جدول ( 12 )

مصفوفة الارتباط بين المتغيرات النفسية قيد البحث ومهارة الضرب الساحق

المتغيرات	1	2	3	4	5	6	7	8	13
1	-								
2	0.88	-							
3	0.76	0.76	-						
4	0.87	0.65	0.71	-					
5	0.56	0.54	0.82	0.89	-				
6	0.87	0.96	0.68	0.59	0.77	-			
7	0.75	0.45	0.82	0.74	0.85	0.91	-		
8	0.65	0.76	0.84	0.94	0.53	0.79	0.59	-	
13	0.86	0.90	0.17	0.85	0.89	0.76	0.84	0.90	-

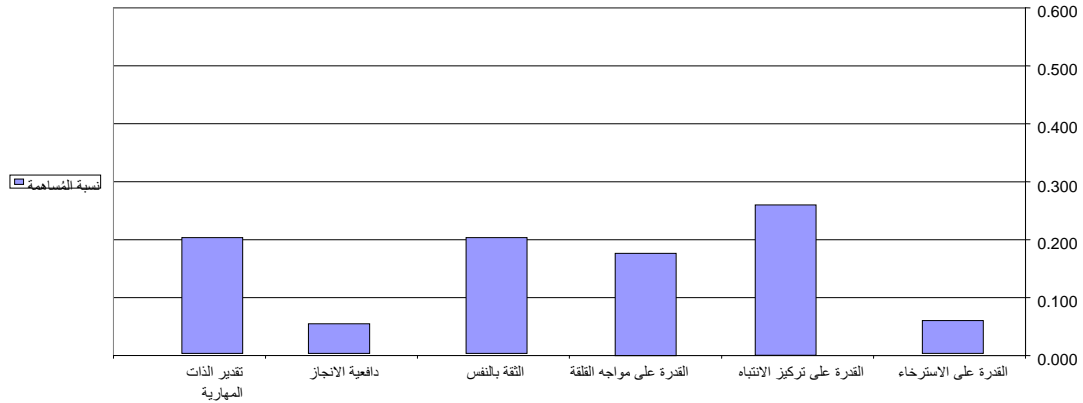
يتضح من جدول ( 12 ) وجود عدد ( 36 ) معامل ارتباط وجميع هذه المعاملات موجبة ، كما يتضح من الجدول إن هناك ارتباط دال إحصائيا بين مهارة الضرب الساحق وجميع المتغيرات النفسية قيد البحث حيث قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت ما بين ( 0.71 – 0.90 ) بينما قيمة ( ت ) الجدولية تساوى ( 0.532 ) عند مستوى معنوية ( 0.05 ) ، كما يتضح وجود علاقات دالة إحصائيا بين جميع المتغيرات النفسية 0

### جدول ( 13 )

نسبة مساهمة المتغيرات النفسية قيد البحث فى مهارة الضرب الساحق

المتغيرات	معامل الانحدار الجزئى	الخطأ المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	نسبة المساهمة
المقدار الثابت	-9.89	0.84	6	-11.44	
القدرة على الاسترخاء	0.29	0.15		0.06	
القدرة على تركيز الانتباه	0.42	0.19		0.25	
القدرة على مواجهة القلق	0.06	0.25		0.18	
الثقة بالنفس	0.18	0.17		0.20	
دافعية الانجاز	0.47	0.14		0.04	
تقدير الذات المهارية	0.03	0.01		0.20	
المجموع				0.93	

يوضح جدول ( 13 ) إن أكثر المتغيرات النفسية مساهمة فى أداء مهارة الضرب الساحق هى القدرة على تركيز الانتباه بنسبة (25%) يليه كلا من الثقة بالنفس وتقدير الذات المهارية بنسبة ( 20%) لكلا منهما يليهما القدرة على مواجهة القلق (18%) يليها القدرة على الاسترخاء بنسبة (6%) يليه دافعية الانجاز بنسبة (4%) ، كما يلاحظ إن مجموع نسب المساهمة يساوى (93%) وهى نسبة مرتفعة ، وشكل (5) يوضح نسب مساهمة المتغيرات النفسية فى مهارة الضرب الساحق 0



شكل ( 5 ) نسبة مساهمة المتغيرات النفسية فى مهارة الضرب الساحق

جدول ( 14 )

مصفوفة الارتباط بين المتغيرات النفسية قيد البحث ومهارة حائط الصد

المتغيرات	1	2	3	4	5	6	7	8	14
1	-								
2	0.88	-							
3	0.76	0.76	-						
4	0.87	0.65	0.71	-					
5	0.56	0.54	0.82	0.89	-				
6	0.87	0.96	0.68	0.59	0.77	-			
7	0.75	0.45	0.82	0.74	0.85	0.91	-		
8	0.65	0.76	0.84	0.94	0.53	0.79	0.59	-	
14	0.81	0.92	0.77	0.79	0.85	0.94	0.90	0.83	-

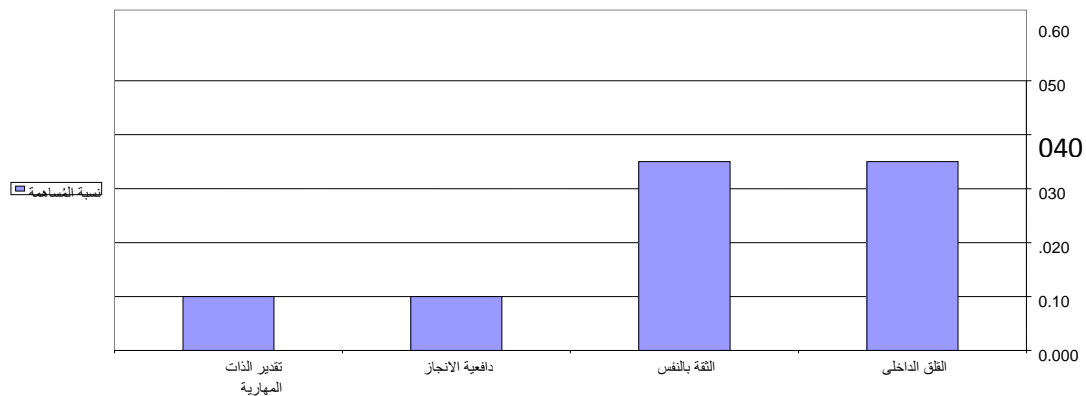
يتضح من جدول ( 14 ) وجود عدد ( 36 ) معامل ارتباط وجميع هذه المعاملات موجبة ، كما يتضح من الجدول إن هناك ارتباط دال إحصائيا بين مهارة حائط الصد وجميع المتغيرات النفسية قيد البحث حيث قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت ما بين ( 0.77 – 0.92 ) بينما قيمة ( ت ) الجدولية تساوى ( 0.532 ) عند مستوى معنوية ( 0.05 ) ، كما يتضح وجود علاقات دالة بين جميع المتغيرات النفسية 0

جدول ( 15 )

الخطوة النهائية للتحليل المنطقي لانحدار المتغيرات النفسية على مهارة حائط الصد

المتغيرات	معامل الانحدار الجزئي	الخطأ المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	نسبة المساهمة
المقدار الثابت	-12.08	1.62	4	-7.44	
القدرة على مواجهة القلق	0.55	0.47		1.17	0.35
الثقة بالنفس	0.94	0.31		3.03	0.35
دافعية الانجاز	0.97	0.27		3.61	0.10
تقدير الذات المهارية	0.01	0.02		0.44	0.10
المجموع				0.90	

يتضح من جدول ( 15 ) إن أعلى نسبة مساهمة للمتغيرات النفسية فى مهارة حائط الصد هما القدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس وكانت نسبتهما (35%) لكلا منهما وأيضا تساوتا نسبتا دافعية الانجاز مع تقدير الذات المهارية بقيمة (10%) لكلا منهما ، ومجموع نسب مساهمة المتغيرات النفسية فى مهارة حائط الصد بلغ (90%) ، وشكل (6) يوضح نسب مساهمة المتغيرات النفسية فى مهارة حائط الصد 0



شكل ( 6 ) نسبة مساهمة المتغيرات النفسية فى مهارة حائط الصد

## ثانياً – مناقشة أهم النتائج :

يتضح من جدول (5) إن نسبة مساهمة مهارة القدرة على التصور الذهني في الإعداد ( التمرير من أعلى ) بلغت (30%) وهى تُعد نسبة مناسبة لما للتصور الذهني من أهمية فى مهارة الإعداد حيث يحتاج اللاعب المعد لقدر كبير من استحضار معرفته السابقة بإمكانيات كل لاعب من لاعبي فريقه فى أداء الهجوم وكذلك يحتاج المعد لاستحضار المواقف السابقة لعمليات الهجوم الناجح منها حتى يكرره والغير ناجح يستبعده ومع تعدد أنواع الضرب الساحق يتعدد أنواع الإعداد منه القريب من الشبكة والبعيد عن الشبكة والمنخفض الارتفاع والمتوسط والعالي والإعداد خلف الظهر والإعداد فى المنطقة الخلفية ، ولكي يقوم المعد بالإعداد من خلف الظهر فى المنطقة الأمامية أو المنطقة الخلفية لابد وان يتمتع بقدر كبير للتصور لمكان اللاعب الضارب الموجود خلف الظهر وأيضا تصور لارتفاع الكرة ، هذا بالإضافة إلى أن المعد يجب ان يستحضر معرفته بمستوى حائط صد الفريق المنافس وأن يتصور مكان اللاعبين القائمين بالصد من الفريق المنافس حتى يكون الإعداد بعيدا عن حائط الصد المميز للفريق المنافس ، مما سبق يتضح أهمية التصور الذهني عند أداء مهارة الإعداد ، كما يتضح من جدول ( 5 ) إن نسبة مساهمة القدرة على مواجهة القلق فى مهارة الإعداد بلغت (22%) وهى أيضا تُعد نسبة مناسبة لاحتياج المعد لمواجهة القلق عند إعداد الكرات للضاربيين ، فهناك خوف دائما من المعد وقلق اتجاه إعداد الكرة للضارب دائما يكون عنده تساؤل هل الكرة مناسبة للضارب ، هل ارتفاعها مناسب ، هل مكانها مناسب ، هل هذا النوع من الإعداد مناسب لهذا اللاعب، هل استطاع المعد أن يجنب الضارب التصدى لحائط صد قوى من الفريق المنافس ، هل تم اختيار النوع المناسب من الإعداد لهذا الموقف كل هذه وغيرها مخاوف تجعل المعد فى قلق عند أداء مهارة الإعداد ولهذا تظهر أهمية القدرة على مواجهة القلق ولذلك كانت نسبة المساهمة مناسبة لهذه المهارة 0

كما يوضح جدول (5) نسبة مساهمة القدرة على تركيز الانتباه فى مهارة الإعداد التى بلغت (21%) وهى أيضا نسبة مطلوبة لان النجاح فى أداء هذه المهارة يتطلب التركيز والانتباه لان تركيز الانتباه ضرورى فى نجاح المهارة وتشثيت الانتباه وعدم التركيز يؤثر سلبيا على أداء المهارة ، ويحتاج الإعداد إلى قدر كبير من التركيز حيث تدخل متغيرات كثيرة فى عملية الإعداد منها مستوى الاستقبال والدفاع عن الملعب ومستوى اللاعبين القائمين بالضرب وأيضا مستوى اللاعبين والقائمين بالصد فى الفريق المنافس كل هذه المتغيرات تتطلب قدر مناسب من تركيز الانتباه ولذلك جاءت نسبة مساهمة القدرة على تركيز الانتباه نسبة عالية ، كما يوضح جدول (5) إن نسبة مساهمة القدرة على الاسترخاء بلغت (19%) وهذا أيضا مطلوب بالنسبة للمعد فإذا شعر اللاعب بالتوتر والقلق فلا يستطيع إعداد الكرة فى المكان المناسب بالارتفاع المناسب ، والاسترخاء مطلوب للاعب المعد حتى يستطيع أداء المهارة بالصورة المطلوبة ، كما يوضح جدول (5) إن نسبة مساهمة تقدير الذات البدنية فى مهارة الإعداد بلغت (5%) وذلك لان تقدير الجانب البدني مطلوب عند أداء مهارة الإعداد ويحتاج إليها فى الحركة للوصول للكرة أو للقيام بالإعداد مع الوثب ولذلك جاءت نسبة المساهمة مناسبة لتقدير الذات البدنية 0

يتضح من جدول (7) إن نسبة مساهمة الثقة بالنفس فى مهارة استقبال الإرسال بلغت (23%) وهى نسبة منطقية لما تحتاجه المهارة من قدر عالى من الثقة بالنفس حتى يستطيع اللاعب استقبال الإرسال بطريقة مناسبة وتوصيل الكرة للمعد فى مكانه تقريبا بين مركزي (2،3) كما تظهر الحاجة إلى الثقة بالنفس عند استقبال أنواع متعددة من الإرسالات ، والثقة بالنفس تشعر اللاعب بالراحة وعدم الاستثارة والتعصب وعدم التوتر ، وضعف ثقة اللاعب فى نفسه تؤدى إلى فشله فى أداء مهارة استقبال الإرسال ، وبصفة خاصة تعتبر مهارة استقبال الإرسال من أهم وأصعب المهارات فى الكرة الطائرة لأنها تُعد أساس لعمليات الإعداد الجيد وبالتالي الهجوم الجيد ، ولذلك تحتاج هذه المهارة إلى نسبة عالية من الثقة بالنفس لضمان النجاح فى أداء هذه المهارة ، كما يوضح جدول (7) إن نسبة مساهمة تقدير الذات المهارية فى أداء استقبال الإرسال بلغت (20%) وذلك لان اللاعب يحتاج الى معرفته وتقديره لمستوى مهارته حتى يستطيع التغلب على أنواع الإرسال المتطورة والسريعة وان يثق اللاعب فى قدراته المهارية وان لديه القدرة على استقبال الإرسال من أى مكان فى الملعب وتوصيل الكرة إلى المعد فى المكان المناسب وبالارتفاع المناسب حتى يتمكن المعد من تكوين التراكيب الهجومية المناسبة

، والاستقبال الضعيف يؤدي إلى إعداد ضعيف يؤدي غالبا إلى هجوم ضعيف ، كما يوضح جدول ( 7 ) إن نسبة مساهمة التصور الذهني في مهارة استقبال الإرسال بلغت ( 18 % ) وذلك لان اللاعب عند أداءه لهذه المهارة لابد وان يتمتع بقدر كبير من التصور الذهني وذلك لان اللاعب المستقبل للإرسال لابد وان يتصور مكان المعد ويستحضر الأداءات الناجحة السابقة والمواقف التي مرت سابقا عند استقباله للإرسال في مرات سابقة ويتخير الأداءات الناجحة منها ويستبعد الأداءات الفاشلة ، وكذلك يوجد علاقة بين اللاعب المرسل للإرسال ومكان نزول الكرة باستحضار معرفة اللاعب المستقبل لطريقة أداء اللاعب المرسل ، هذا بالإضافة إلى أن يتصور ويتخيل طريقة هجوم فريقه حتى يتم الاستقبال بطريقة تساعد في نجاح طريقة الهجوم 0

كما يوضح جدول (7) إن نسبة مساهمة تركيز الانتباه في مهارة استقبال الإرسال بلغت (16%) وهي تناسب متطلبات مهارة الاستقبال من تركيز الانتباه ، حيث يحتاج اللاعب إلى قدر من التركيز وعدم التشتت عند الاستقبال حتى يستطيع أن يقدر مكان نزول الكرة في الملعب وكذلك تقدير سرعتها حتى ينتهي له الوصول للكرة وتوصيلها إلى المعد في المكان والارتفاع المناسبين ، كما تظهر الحاجة إلى تركيز الانتباه عند نزول الإرسال في مكان بين للاعبين واعتماد كلا من اللاعبين على الآخر فاللاعب الأكثر تركيزا هو اللاعب الذي يقوم باستقبال الكرة وعدم تركها تسقط على الأرض ، كما يوضح الجدول إن نسبة مساهمة دافعية الانجاز في مهارة استقبال الإرسال بلغت (11%) ، ونسبة مساهمة الذات البدنية في مهارة استقبال الإرسال بلغت (4%) وهما مطلوبين عند أداء هذه المهارة ولكن بقدر بسيط حيث أنها لا تحتاج إلى بذل جهد كبير 0

يتضح من جدول (9) إن نسبة مساهمة تقدير الذات البدنية في مهارة الدفاع عن الملعب بلغت (30% ) وذلك لأنها تحتاج إلى قدر كبير من معرفة اللاعب لقدراته البدنية لان هذه المهارة تحتاج للانتقال بسرعة إلى الكرة وقد تحتاج للوثب للأمام والسقوط على الأرض أو السقوط الجانبي والدرجة الجانبية وقد تحتاج للانتقال من مكان لمكان آخر باقصى سرعة وكذلك لتغيير الاتجاه بسرعة عالية ، ولذلك تظهر أهمية معرفة اللاعب لقدراته المهارية حتى يتمكن من أداء هذه المهارة

كما يتضح من جدول (9) تساوى نسبتا مساهمة كلا من القدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس في مهارة الدفاع عن الملعب حيث بلغت نسبة كلا منها (22%) وهذه النسبة واقعية وذلك لان مهارة الدفاع عن الملعب يحتاج اللاعب عند أدائها للقدرة على الاسترخاء لان التوتر عند أداء هذه المهارة يؤدي إلى فشل أدائها وسبب ذلك أن اللاعب لا يعرف مسبقا مكان نزول الكرة ولا سرعتها ولا أى لاعب من الفريق المنافس سيقوم بالهجوم وهذا قد يسبب نوع من القلق لدى اللاعب ويزيد من قلق اللاعب ضرورة توصيل الكرة إلى المعد في المكان المناسب وبالارتفاع المناسب ، بالإضافة إلى احتمال لمس الكرة لحائط الصد مما يؤدي إلى تغيير اتجاهها هذا يزيد من العبء على اللاعب القائم بالدفاع عن الملعب وأيضا يزيد من توتره وقلقه وهذا يتطلب توفر القدرة على الاسترخاء لدى اللاعب القائم بالدفاع عن الملعب ، ويتساوى في نسبة المساهمة مع القدرة على الاسترخاء مهارة الثقة بالنفس وذلك لان عدم ثقة اللاعب في نفسه سوف يؤدي إلى فشله في أداء مهارة الدفاع عن الملعب فإذا لم يثق اللاعب في قدراته المهارية وقدراته البدنية سيؤدي ذلك إلى زيادة من القلق ومن التوتر وينعكس ذلك على مستوى أداء المهارة ، والثقة بالنفس تؤدي إلى حالة مزاجية جيدة تنعكس على الأداء المهارى وتجعل حركة اللاعب ووصوله إلى الكرة إنسيابية وبسهولة وبدون توتر 0

كما يوضح جدول ( 9 ) نسبة مساهمة تقدير الذات المهارية في مهارة الدفاع عن الملعب حيث بلغت نسبة المساهمة ( 20 % ) وذلك لان اللاعب يحتاج إلى قدر من معرفته لمستواه المهارى وأن يكون متأكدا من قدرته على الدفاع على الكرة المضروبة من الفريق المنافس وأن يكون قادرا على الوصول للكرة في المكان المناسب وفي الوقت المناسب وثقته في قدراته المهارية للتصدى الى الكرة مهما كانت سرعتها أو بعدها عن اللاعب وتوصيلها إلى المعد في المكان المناسب وبالارتفاع المناسب ، وأن يكون اللاعب قادرا على أداء المهارة ثم بالقيام بالواجبات الأخرى الهجومية ولذلك حصلت هذه المهارة النفسية على نسبة ( 20 % ) 0

يوضح جدول ( 11 ) إن نسبة مساهمة القدرة على مواجهة القلق في مهارة الإرسال الساحق بلغت ( 23 % ) وذلك لان هذا النوع من الإرسال يتطلب قدرات بدنية عالية وأيضا قدرات فنية عالية ومستوى عالي

من القوة والدقة معا هذا ما يصيب كثير من اللاعبين بالقلق والتوتر عند أداء هذا الإرسال وبسبب أهمية هذا النوع من أنواع الإرسال فى إحراز نقاط مباشرة وصعوبة استقباله من الفريق المنافس يجد اللاعبون من الضروري أداء هذا النوع من الإرسال على الرغم من صعوبته ومحاولة التغلب على القلق ومواجهته ، هذا بالإضافة إلى أن فقد الإرسال يعنى فقد الفريق للنقطة والإرسال هذا ما يزيد من قلق اللاعب ومن هنا ظهرت أهمية القدرة على مواجهة القلق وهذا ما جعلها تنصدر نسب المساهمة ، كما يوضح جدول ( 11 ) إن نسبة مساهمة القدرة على تركيز الانتباه فى مهارة الإرسال الساق بلغت ( 22% ) وذلك لان اللاعب القائم بالإرسال الساق لابد أن يكون فى تركيز عالى لان هناك خطط فردية كثيرة لأداء الإرسال فعلى - سبيل - المثال يجب أن يركز اللاعب عند أداء الإرسال فى توجيه الكرة إما فى مكان خالى بين اثنين من لاعبي الفريق المنافس أو فى اتجاه اللاعب المعد للفريق الأخر أو فى اتجاه اللاعب الذى يقوم بالضرب الساق السريع أو فى اتجاه اللاعب الضعيف فى الاستقبال فى الفريق الأخر ، وفى حالة خروج اللاعب من التركيز أو تشتت تركيزه يؤثر ذلك على أداء مهارة الإرسال الساق إما بفقد الإرسال أو بخروج إرسال ضعيف غير مؤثر 0

كما يوضح جدول ( 11 ) إن نسبة مساهمة تقدير الذات المهارية فى مهارة الإرسال الساق بلغت ( 18% ) وذلك لان اللاعب لابد أن يعرف إمكانياته المهارية عند أداء هذا النوع من أنواع الإرسال ويعرف هل باستطاعته أداء هذا الإرسال فيقوم به أو لا يستطيع فيقوم بأداء نوع آخر من أنواع الإرسال ، وأن يكون اللاعب واثقا فى تقدير ذاته المهارية ومعرفة اللاعب لذاته المهارية تجعله قادرا على اتخاذ قرار أداء هذا الإرسال أو عدم أداءه ، كما يوضح جدول ( 11 ) إن نسبة مساهمة دافعية الانجاز فى مهارة الإرسال الساق بلغت ( 15% ) وذلك لان صعوبة أداء هذا النوع من الإرسال يتطلب قدر كبير من الدافع ومن الضروري الذكر بان أداء هذا النوع من الإرسال هو دافع انجاز فى حد ذاته وان نجاح الإرسال الأول يعطى اللاعب دافع كبير على انجاز الإرسال الذى يليه ودافع الانجاز يعطى اللاعب قوة وتصميم على النجاح فى أداء هذا النوع من الإرسال ، كما يجب أن تتوفر الثقة بالنفس عند اللاعب عند أداء هذا النوع من الإرسال وبدون الثقة بالنفس يكون من الصعب الإقدام على أداء هذا النوع ولذلك حصلت الثقة بالنفس على نسبة مساهمة فى أداء هذا النوع من أنواع الإرسال بلغت ( 10% ) ، وأيضا بلغت نسب مساهمة القدرة على التصور ذهنى فى مهارة الإرسال الساق ( 2% ) وذلك لان اللاعب يجب أن يكون لديه تصور لشكل أداء المهارة قبل القيام بها ، وكذلك تصور لطريقة الدفاع عن الإرسال للفريق الأخر 0

ويتضح من جدول ( 13 ) إن نسبة مساهمة القدرة على تركيز الانتباه فى مهارة الضرب الساق بلغت ( 25% ) وذلك لان مهارة الضرب الساق تحتاج إلى تركيز كبير من اللاعب القائم بها وذلك لان المتغيرات التى تتحكم فى نجاحها متعددة منها على - سبيل - المثال مستوى الإعداد ومكان الهجوم ومستوى حائط صد الفريق المنافس ومستوى مهارة الدفاع عن الملعب للفريق المنافس بالإضافة إلى مستوى اللاعب القائم بالضرب الساق ، ولذلك يعد تركيز الانتباه من أهم عوامل النجاح عند أداء مهارة الضرب الساق ، وان عدم القدرة على التركيز وتشتت انتباه اللاعب قد يؤدي إلى فشل الهدف من عملية الضرب الساق وذلك بفقد الكرة مباشرة أو بالقيام بأداء ضعيف غير مؤثر ، كما يوضح جدول ( 13 ) تساوى نسبة مساهمة كلا من تقدير الذات المهارية والثقة بالنفس فى مهارة الضرب الساق حيث بلغت نسبة كلا منهما ( 20% ) ، وتقدير الذات المهارية تعنى معرفة اللاعب لإمكانياته وقدراته المهارية التى تجعله قادرا على أداء هذه المهارة وأيضا الثقة بالنفس تعطى اللاعب القدرة على التغلب على الصعوبات التى تواجه اللاعب أثناء القيام بمهارة الضرب الساق ومنها ارتفاع الشبكة وارتفاع حائط الصد ودفاعات الفريق المنافس ، كما إن التقدير الجيد للذات المهارية يعطى اللاعب الثقة بالنفس والحماس فى تأدية المهارة ، وكلما أدى اللاعب المهارة بنجاح كلما زادت ثقته بنفسه كلما أدى ذلك إلى التطوير فى أداء المهارة ، وكلما توقع اللاعب النجاح فى أداء المهارة كلما زادت ثقته بنفسه وأدى المهارة بسهولة ، كما يوضح جدول ( 13 ) إن نسبة مساهمة القدرة على مواجهة القلق فى مهارة الضرب الساق بلغت ( 18% ) وذلك لان القائم بالضرب الساق لديه مخاوف كثيرة يريد التغلب عليها مثل الشبكة وحائط صد الفريق المنافس وعدم مناسبة الإعداد كل هذا يجعل اللاعب فى قلق وتوتر ولذلك تظهر أهمية مهارة القدرة على مواجهة القلق ، كما يتضح من الجدول إن نسبة مساهمة كلا من دافعية الانجاز والقدرة على الاسترخاء قد ساهمتا فى أداء مهارة الضرب الساق بنسبة ( 4% ، 6% ) على التوالى 0

يتضح من جدول ( 15 ) أن نسبة مساهمة القدرة على مواجهة القلق في مهارة حائط الصد بلغت ( 35% ) وذلك لأن اللاعب القائم بالصد لديه خوف وقلق من الفشل في أداء مهارة الصد وذلك لأن دائما يكون للضارب فرصة للنجاح أكبر من القائم بالصد وأيضا الخوف من خداع معد الفريق الأخر والكرات المسقطه من خلف القائم بالصد بالإضافة إلى القلق من ارتكاب أخطاء في القواعد الرسمية للعبة كلمس الشبكة أو العبور لملاعب الفريق المنافس كل هذه المتغيرات تؤدي إلى توتر اللاعب وظهور القلق ولذلك تظهر الحاجة للتغلب على القلق ومواجهته حتى يستطيع اللاعب أداء المهارة بنجاح ، وكذلك بلغت نسبة مساهمة الثقة بالنفس في مهارة حائط الصد ( 35% ) وهي مساوية لنسبة مساهمة القدرة على مواجهة القلق ويعتقد الباحث إن هاتين المميزتين مترابطتين متلازمتين حيث إن الثقة بالنفس تقلل من حدة التوتر والقلق لأنها تعطي اللاعب القدرة على الأداء الجيد وتعطيه الحيوية والانسيايية في الحركة ، فعند شعور اللاعب بإمكانياته الواقعية في القدرة على أداء مهارة حائط الصد والتغلب على مخاوف الشبكة والقائمين بالهجوم من الفريق الأخر تزيد ثقته بنفسه وتنمي لديه القدرة على مواجهة القلق ، كما يوضح جدول ( 15 ) نسبة مساهمة كلا من دافعية الانجاز وتقدير الذات المهارية في مهارة حائط الصد حيث بلغت لكلا منهما ( 10% ) وبالفعل يحتاج اللاعب عند أداءه لهذه المهارة إلى قدر من الدافعية للتغلب على الصعوبات التي تواجهه عند أداء هذه المهارة وان يكون لديه الرغبة في انجاز الأداء بنجاح ، وكذلك ضرورة أن يعرف اللاعب إمكانياته المهارية لأداء هذه المهارة وان يقدر مستواه المهاري 0

## الاستنتاجات والتوصيات :

### أولاً- الاستنتاجات :

في ضوء عينة البحث والاختبارات المستخدمة والأسلوب الإحصائي ورؤية الباحث لموضوع البحث تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- إن أهم المهارات النفسية التي يحتاج إليها لاعب الكرة الطائرة عند أداء مهارة الإعداد ( التمرير من أعلى ) هي القدرة على التصور الذهني ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على تركيز الانتباه 0
- إن أهم المهارات النفسية التي يحتاج إليها لاعب الكرة الطائرة عند أداء مهارة استقبال الإرسال ( التمرير من أسفل ) هي الثقة بالنفس ، تقدير الذات المهارية ، القدرة على التصور الذهني 0
- إن أهم المهارات النفسية التي يحتاج إليها لاعب الكرة الطائرة عند أداء مهارة الدفاع عن الملعب هي تقدير الذات البدنية ، القدرة على الاسترخاء ، الثقة بالنفس 0
- إن أهم المهارات النفسية التي يحتاج إليها لاعب الكرة الطائرة عند أداء مهارة الإرسال الساحق هي القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على تركيز الانتباه ، تقدير الذات المهارية 0
- إن أهم المهارات النفسية التي يحتاج إليها لاعب الكرة الطائرة عند أداء مهارة الضرب الساحق هي القدرة على تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس ، تقدير الذات المهارية 0
- إن أهم المهارات النفسية التي يحتاج إليها لاعب الكرة الطائرة عند أداء مهارة حائط الصد هي القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس 0

### ثانياً - التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتي :

- وضع برامج تدريب لتنمية المهارات النفسية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة 0
- أن يراعى نسبة مساهمة المهارات النفسية في كل مهارة أساسية من مهارات الكرة الطائرة عند وضع البرامج التدريبية بمعنى إن المهارة النفسية الأعلى نسبة مساهمة يُفرد لها وقت أطول للتدريب ثم التي تليها وهكذا 0

## المراجع :

- 1- احمد الجمال ( 1996 ) : أسلوب وفن الكرة الطائرة ، مطبعة الأمل ، القاهرة 0
- 2- أسامه كامل راتب ( 2000 ) : علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 0
- 3- أسماء حكمت ووفاء حسين ورياض عبد الجبار ( 2005 ) : حدة الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية فى لعبتى السباحة والكرة الطائرة ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثانى ، الأكاديمية الرياضية ، العراق 0
- 4- أكرم زكى حطاييه ( 1996 ) : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربى ، عمان 0
- 5- إيلين وديع فرج ( 1989 ) : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 0
- 6- ثائر رشيد حسن ( 2005 ) تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثانى ، الأكاديمية الرياضية ، العراق 0
- 7- حمدى عبد المنعم احمد ( 1984 ) : الكرة الطائرة مهارة – خطط – قانون مؤسسة كليوباترا ، القاهرة
- 8- خالد عبد نغم محمود وضرغام جاسم وحام محمد ( 2002 ) : ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مجلة الرياضة المعاصرة ، المجلد الأول ، العدد الأول ، الأكاديمية الرياضية ، العراق 0
- 9- زكى محمد حسن ( 1998 ) : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 0
- 10 - زكى محمد حسن ( 2002 ) : طرق تدريس الكرة الطائرة ( تعليم – تدريس – تطبيق – تقويم ) ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية 0
- 11 - عامر جابر السعدى وولهان حميد وبسمة نعيم الكعبى (2005) : دراسة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الأول ، الأكاديمية الرياضية ، العراق 0
- 12 - عامر سعيد الخيكانى ورياض خليل خماس وسوسن هدود عبّيد ( 2006 ) : الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبى الكرة الطائرة فى العراق ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الخامس ، العدد الأول ، جامعة بابل ، العراق 0
- 13 - عبد العاطى عبد الفتاح السيد ( 1998 ) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لناشئى الكرة الطائرة على تنمية الأداءات المهارية المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم ( 1995 ) ، دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس 0
- 14 - عصام الوشاحى ( 1994 ) : الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة 0
- 15 - محمد حسن علاوى ( 1998 ) : مدخل فى علم النفس الرياضى ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 0
- 16 - محمد حسن علاوى ( 1998 ) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 0
- 17 - محمد صبحى حسنين وحمدى عبد المنعم احمد ( 1997 ) : الأسس العلمية وطرق القياس ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية ، القاهرة 0
- 18 - مروان عبد المحيد إبراهيم ( 2001 ) : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة مهارات – حطط – اختبارات بدنية ومهارية قياسات جسمية – انتقاء – معاقين – تحكيم ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن 0