

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

مقدمة :

تلعب المهارات النفسية (العقلية) دوراً هاماً في تحقيق مستوى عالى من الأداء الرياضى خلال المنافسة ، وأن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام بتنمية هذه المهارات يؤثر بالسلب على الأداء بصفة عامة . لذلك يجب الاهتمام بتنمية هذه المهارات ، وأن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية الجوانب الأخرى كعناصر اللياقة البدنية أو المهارية والخططية .

ويساعد التصور العقلي على وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات من خلال مساعدته على تصور الأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة من بدء المنافسة لتحقيق الأهداف .

لقد شهدت السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في فنون لعبة الكرة الطائرة ، مما أوجب أن يواكب هذا التطور تطوراً مماثلاً في أساليب التدريب وطرق الارتقاء بالمستوى المهارى للاعبين ، وهذا يستلزم ضرورة إجراء تطوير مماثل في الأساليب المستخدمة للارتقاء بمستوى أداء المهارات الأساسية .

مشكلة البحث :

إذا كان المدرب الرياضى خلال السنوات الطويلة الماضية قد كرس جهده على تطوير برامج التدريب للارتقاء بمستوى الأداء ووصل إلى أبعد ما يمكن إليه ، وتم إغفال أو تجاهل تطوير الجانب العقلي ، فقد حان الوقت للاهتمام بهذا الجانب ، مع التكامل بين الجانب العقلي والبدني لتطوير الأداء والارتقاء به في المنافسات الرياضية .

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته العملية ، أنه بالرغم من أهمية تدريب التصور العقلي للاعب الكرة الطائرة وخاصة الناشئين ، إلا أن معظم المدربين على حد علم الباحث لا يستخدمون أى تدريبات خاصة لتنمية الجانب العقلي ، الأمر الذي قد يكون أحد أسباب انخفاض مستوى أداءهم المهارى بصورة واضحة في المنافسات الرياضية وخاصة لمهارة الضرب الساحق .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة وذلك للتعرف على :

١. تأثير برنامج التصور العقلي (المقترح) على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة .

٢. تأثير برنامج التصور العقلي (المقترح) على بعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور العقلي (قيد البحث) للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة .
٣. العلاقة بين بعض الجوانب العقلية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة .

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث لصالح القياس البعدى .
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث لصالح القياس البعدى .
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى لمتغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية .
٤. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض الجوانب العقلية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة .

إجراءات البحث :

١. منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلى والبعدى لكل منهما .

٢. عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي تحت ١٧ سنة ، ١٥ سنة ، وبلغ حجم العينة للتجربة الأساسية (٢٠) لاعب مقسمين إلى (١٠) لاعبين فى المجموعة التجريبية و (١٠) لاعبين فى المجموعة الضابطة .

٣. أدوات البحث :

- الاختبار الكندى للياقة البدنية .
- اختبار دقة الضرب الساحق القطرى والخطى .
- اختبار الذكاء المصور .
- بطاقة مستويات التوتر .
- اختبار المهارات النفسية .
- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى .
- البرنامج المقترح للتصور العقلى .

٤. المعالجات الإحصائية :

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:
المتوسط الحسابى - الوسيط - الانحراف المعياري - الالتواء - معامل الارتباط سبيرمان
اختبار ولكسكن لرتب الإشارة - اختبار مان - وتينى - نسبة التحسن المنوية

- أهم الاستخلاصات :

- أن البرنامج المقترح للتصور العقلى ذو فاعلية فى تحسين مستوى أداء مهارة الضرب
الساحق وبعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور العقلى (قيد البحث) للاعبى الكرة الطائرة تحت
١٧ سنة .

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين كلا من بعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور
العقلى (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة .
- لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين نوع التصور (داخلى/خارجى) ومستوى أداء
مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة .

- أهم التوصيات :

- أهمية استخدام برامج التصور العقلى للناشئين لما لها الأثر فى تحسين مستوى الأداء
المهارى لمهارة الضرب الساحق .
- ضرورة إدراج مدربي الكرة الطائرة لبرنامج البحث الحالى لإعداد الناشئين فى فترة الإعداد
المهارى بنفس مدة البرنامج واستخدام نفس التدريبات (قيد البحث) وبنفس ترتيبها مع تطبيق
ذلك على المهارات الأخرى لإحراز نتائج إيجابية مع لاعبيهم .
- أهمية تحديد الفترة الزمنية لاستخدام جلسات التصور العقلى بعد الوصول للحالة المناسبة
للاسترخاء حتى لا تتأثر عملية تركيز الانتباه نتيجة لإجهاد الجهاز العصبى المركزى .

المستخلص

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق وبعض الجوانب العقلية (قيد البحث) للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، وباستخدام المنهج التجريبي ، على عينة قوامها (٢٠) لاعب كرة طائرة مقسمين لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٠) لاعبين ، وبتطبيق برنامج مقترح للتصور العقلي ، باستخدام اختبار دقة الضرب الساحق القطري والخطي ، استخبار المهارات النفسية ، مقياس للتصور العقلي في المجال الرياضى ، وتوصل الباحث إلى أن البرنامج المقترح للتصور العقلي ذو فاعلية في تحسين المستوى المهارى وبعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور العقلي (قيد البحث) للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، ووجود علاقة ارتباطيه بين متغيرات البحث والمستوى المهارى ، وعدم وجود علاقة ارتباطيه بين نوع التصور (داخلى/خارجى) والمستوى المهارى .