



زانكۆى سه لاهه دين - هه ولىتر
Salahaddin University-Erbil

الصلاية النفسية وعلاقتها بدقة أداء استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة

مشروع تخرج

مقدمة إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين- أربيل
كجزء من متطلبات نيل درجة بكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

إعداد

زوراب قابيل ابراهيم

علي عبد الكريم علي

فرست عمر ولي

بإشراف

م.د. ديار خليل مصطفى

نيسان- 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم
(سورة البقرة ، الآية : 32)

شكر وتقدير

بعد شكرنا الله عز وجل لايسعنا الا ان نقدم بشكرنا وتقديرنا الى الدكتور (ديار خليل مصطفى) المشرف على هذا البحث لما بذله من جهد ورعاية متابعة وتوجيه اذا كان خير عون في إرشاد الباحثون جزاء الله عنا خير الجزاء، ونتقدم بشكرنا وتقديرنا الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والهيئة التدريسية في الكلية وزملاء الدراسة لما قدموه من مساعدة لأتمام البحث. وفي الختام نتقدم بكل فخر والإعتزاز وبخالص الشكر الى كل من ساعدنا وقدم لنا عوناً أو مشورة في مجال هذا البحث ونرجو للجميع بالدوام والموفقية.

الباحثون

ملخص البحث

" الصلابة النفسية وعلاقتها بدقة أداء مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة "

1- التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

يعد علم النفس الرياضي من أحد فروع علم النفس التي تستهدف دراسة سلوك الشخص الرياضي، ودراسة المؤثرات النفسية التي تؤثر على أدائه الرياضي، بالإضافة إلى دراسة العوامل التي تؤثر على النشاط الرياضي، وفي السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته وتطبيقها، الأمر الذي يسهم في تطور الأداء الرياضي والتفوق في المنافسات الرياضية، إلى أن "معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات في سبيل الفوز وهو العامل النفسي". (علاوي، 2002، 11).

2-1 مشكلة البحث :-

من خلال الخبرة للباحثين كونهم طلاب مرحلي الرابعة وملاحظتهم لعدد من المباريات لاحظوا وجود ضغوط نفسية يسيطر على بعض اللاعبين في أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بصورة عامة ومهارة استقبال الإرسال خاصة، فإن حالة عدم أخذ التشكيلة المناسبة للإستقبال الإرسال وتوجيه الكرة بشكل المناسب للاعب المعد يؤثر سلباً على بناء الهجوم الناجح وهذا يؤدي إلى ضياع فرصة قد يكون الفريق بأمر الحاجة إليها هو احتمال قلة الصلابة النفسية للاعبين والمقاومة للأحداث الضاغطة لذا ارتأى الباحثون إجراء هذا البحث للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ودقة أداء مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة.

3-1 أهداف البحث :-

1-3-1 التعرف على الصلابة النفسية لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة.

2-3-1 التعرف على دقة أداء مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة.

3-3-1 التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ودقة أداء مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة.

4-1 فرض البحث :-

وجود علاقة إرتباط معنوية بين الصلابة النفسية ودقة أداء مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة.

1-5 المجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :- لاعبو منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة لعام (2023-2024).

1-5-2 المجال الزمني :- 2023/12/1 ولغاية 2024/3/25.

1-5-3 المجال المكاني :- القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين- أربيل.

1-6 تحديد المصطلحات :-

1-6-1 الصلابة النفسية "مصدر المقاومة التي يمكن ان تخفف او تعادل ما للأحداث الضاغطة من اثار سلبية على سلامة الاداء النفسي للفرد". (مخير، 2005، 6).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الارتباطي كونه أنسب طريقة بحل مشكلة البحث، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بكرة الطائرة لعام (2023-2024) البالغ عددهم (14) لاعباً، أما عينة البحث فقد تم اختيارهم بصورة عمدية، إذ تم اختيار (10) لاعبين من مجتمع البحث، أي أن العينة تمثل نسبة (71.42%) من مجتمع الأصلي، واختيار (4) لاعبين أيضاً لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ومن ثم استبعادهم من مجتمع البحث الأصلي، وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية : النسبة المئوية- الوسط الحسابي- الإنحراف المعياري- المتوسط الفرضي- معامل الارتباط البسيط(بيرسون).

الإستنتاجات :-

- 1- وجود الصلابة النفسية لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة عند أداء استقبال الإرسال بشكل مرتفع.
- 2- وجود علاقة إرتباط معنوية (طردية) بين الصلابة النفسية ودقة أداء استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة.

التوصيات :-

- 1- التأكيد على إستخدام البرامج التدريبية والنفسية المتبعة مع لاعبي الكرة الطائرة لمحاولة الإستمرار في رفع مستوى الصلابة النفسية.
- 2- ضرورة إدخال الإعداد النفسي ضمن المنهاج التدريبي السنوي للاعبي الكرة الطائرة.
- 3- الإهتمام بالجوانب النفسية على رفع الروح المعنوية والحماس والمثابرة والتحدي لدى اللاعبين.
- 4- ضرورة إدخال تدريبات مهارية خاصة أثناء الوحدات التدريبية لتطوير دقة أداء استقبال الإرسال وتخصيص الوقت الكافي لها.
- 5- إجراء دراسات مشابهة على الألعاب الرياضية الأخرى والمقارنة فيما بينها في متغيرات نفسية أخرى ولمختلف الفئات العمرية في لعبة الكرة الطائرة.

فهرست المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
VI	العنوان	
VI	الآية القرآنية	
VIVIVIVI	شكر وتقدير	
VIVI VI	ملخص البحث	
VI- VI	فهرست المحتويات	
VII	فهرست الأشكال	
VII	فهرست الجداول	
VII	فهرست الملاحق	
2-1	الباب الأول	
1	تعريف بالبحث	1
1	المقدمة وأهمية البحث	1-1
1	مشكلة البحث	2-1
2	أهداف البحث	3-1
2	فرض البحث	4-1
2	مجالات البحث	5-1
2	تحديد المصطلحات	6-1
5-3	الباب الثاني	2
3	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
3	الدراسات النظرية	1-2
3	مفهوم الصلابة النفسية	1-1-2
3	أبعاد الصلابة النفسية	2-1-2
4	خصائص الصلابة النفسية	3-1-2
4	مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة	4-1-2
4	انواع استقبال الإرسال في الكرة الطائرة	5-1-2
4	استقبال الإرسال من الوقوف	1-5-1-2
5	دراسة (غفوري، 2012)	2-2
8-6	باب الثالث	3
6	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
6	منهج البحث	1-3
6	مجتمع البحث عينته	2-3
6	الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث	3-3
6	المقاييس والإختبارات المستخدمة في البحث	4-3
6	المقياس الصلابة النفسية	1-4-3
6	إختبار دقة استقبال الإرسال	2-4-3
7	الأسس العلمية للمقاييس والإختبارات المستخدمة في البحث	5-3
7	الصدق	1-5-3
7	الثبات	2-5-3
8	التجربة الإستطلاعية	6-3
8	التطبيق النهائي للمقياس والإختبارات (التجربة الرئيسية)	7-3
8	الوسائل الإحصائية المستخدمة	8-3

10-9	باب الرابع	4
9	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
9	عرض وتحليل نتائج مستوى الصلابة النفسية ومناقشتها	1-4
9	عرض وتحليل نتائج الإختبار دقة أداء استقبال الإرسال ومناقشتها	2-4
10	عرض وتحليل نتائج العلاقة بين الصلابة النفسية ودقة أداء استقبال الإرسال ومناقشتها	3-4
11	باب الخامس	5
11	الإستنتاجات	1-5
11	التوصيات	2-5
12	المصادر	
18-13	الملاحق	

فهرست الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
9	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لصلابة النفسية لدى عينة البحث	1
9	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدقة أداء استقبال الإرسال	2
10	يبين قيم معامل الارتباط المحسوبة والجدولية بين متغيرات البحث	3

فهرست الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
4	يوضح الأداء الحركي لمهارة استقبال الإرسال	1
7	يوضح إختبار دقة مهارة استقبال الإرسال	2

فهرست الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
13	استبيان آراء الخبراء حول صلاحية المقياس الصلابة النفسية	1
16	استبيان آراء الخبراء حول صلاحية الإختبارات	2
18	أسماء الخبراء والمختصين	3

1- التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

يعد علم النفس الرياضي من أحد فروع علم النفس التي تستهدف دراسة سلوك الشخص الرياضي، ودراسة المؤثرات النفسية التي تؤثر على أدائه الرياضي، بالإضافة إلى دراسة العوامل التي تؤثر على النشاط الرياضي، وفي السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته وتطبيقها، الأمر الذي يسهم في تطور الأداء الرياضي والتفوق في المنافسات الرياضية، إلى أن "معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات في سبيل الفوز وهو العامل النفسي". (علاوي، 2002، 11). وان الصلابة النفسية تشكل أحد المكونات التي تكون أكثر وضوحاً في آثارها على اللاعب الرياضي كلما كانت الحدث أكثر أهمية، فالقدرات البدنية والمهارية للاعبين لا تكفي لتحقيق النجاح والتميز بل إن اللاعب بحاجة إلى القوة العقلية والثقة بالنفس والقدرة على التركيز في المواقف الضاغطة فيحتاج إلى صلابة نفسية تمكنه من مواجهة مواقف الضاغطة أثناء التدريب والمنافسات لتمكنه من تحقيق التفوق الرياضي إلى أن "الصلابة النفسية تلعب دوراً فعالاً في التحكم في حالة الأداء المثالية كما أنها تهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية، والتدريب على الصلابة النفسية هو فن وعلم زيادة قدرة اللاعب على المواجهة والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلاً في المنافسة الأمر الذي ينعكس على إتقان المهارات الرياضية وفي الوقت نفسه تقلل من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي". (شمعون، 2001، 362)، وفي لعبة الكرة الطائرة نجد العديد من الضغوط التي تؤثر على مستوى دقة أداء اللاعب في التدريب أو المنافسة، حيث تلعب الضغوط الشخصية متمثلة في الضغوط النفسية دوراً كبيراً في تحقيق الفوز بإعتبار أن تحقيق الفوز هدف أصيل في أعماق كل لاعب، ونظراً لطبيعة مهاراتها الأساسية وخاصة مهارة استقبال الإرسال كونها إحدى المهارات الدفاعية الأساسية إذ أنها تتطلب من اللاعب الدقة في الأداء والقدرة العالية من التركيز والانتباه على اللاعب المرسل والكرة وعلى اللاعب المعد لغرض إيصالها بصورة صحيحة واعدادها للاعب الضارب من أجل بناء الهجوم الناجح، لذا فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على العلاقة الصلابة النفسية بدقة أداء مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث :-

من خلال الخبرة للباحثون كونهم طلاب مرحلي الرابعة وملاحظتهم لعدد من المباريات لاحظوا وجود ضغوط نفسية يسيطر على بعض اللاعبين في أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بصورة عامة ومهارة استقبال الإرسال خاصة، فإن حالة عدم أخذ التشكيلة المناسبة للإستقبال الإرسال وتوجيه

الكرة بشكل المناسب للاعب المعد يؤثر سلباً على بناء الهجوم الناجح وهذا يؤدي الى ضياع فرصة قد يكون الفريق بأمس الحاجة اليها هو احتمال قلة الصلابة النفسية للاعبين والمقاومة للأحداث الضاغطة لذا ارتأى الباحثون إجراء هذا البحث للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ودقة أداء مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة.

3-1 أهداف البحث :-

1-3-1 التعرف على الصلابة النفسية لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة.
2-3-1 التعرف على دقة أداء مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة.

3-3-1 التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ودقة أداء مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة.

4-1 فرض البحث :-

وجود علاقة إرتباط معنوية بين الصلابة النفسية ودقة أداء مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة.

5-1 المجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :- لاعبو منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة لعام (2023-2024).

2-5-1 المجال الزمني :- 2023/12/1 ولغاية 2024/3/25.

3-5-1 المجال المكاني :- القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين- أربيل.

6-1 تحديد المصطلحات :-

1-6-1 الصلابة النفسية "مصدر المقاومة التي يمكن ان تخفف او تعادل ما للأحداث الضاغطة من اثار سلبية على سلامة الاداء النفسي للفرد"(مخير، 2005، 6).

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

2-1 الدراسات النظرية :-

2-1-1 مفهوم الصلابة النفسية :-

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، وتعد من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح ولقد باتت الدراسات في السنوات القليلة الماضية البحث ودراسة وعلاقتها بظغوط الحياة المختلفة في إطار الصحة النفسية. وكانت كوبازا (Kobaza) من أوائل من اهتم بمصطلح الصلابة النفسية حيث لاحظت الإحباطات والظغوط ولذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس على المرضى، فهي تعني "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، يدرك ويفسر ويواجه بفاعليته أحداث الحياة الضاغطة". (فاتح، 2015، 14).

2-1-2 أبعاد الصلابة النفسية :-

أولاً - الالتزام:

يشير إلى إحساس الافراد بروح تحمل المسؤولية نحو الآخرين والأحداث في حياتهم العائلية والاجتماعية والمهنية، ومن أنواع الالتزام فهي :

1-الالتزام الديني :

هو التزام المسلم بعبقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والنهي عن إتيان ما نهى عنه.

2-الالتزام الأخلاقي :

هو التزام الفرد بالقيم، والأخلاقيات التي ترجع في الأصل إلى الأديان والعقائد ومن ثم الأخلاقيات التي يجب أن يلتزم بها الأفراد في المجتمع المسلم مصدرها القرآن والسنة.(عبد الرحمان، 2007، 32).

3-الالتزام القانوني :

هو اعتقاد الفرد بضرورة الانصياع للقواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبراً بواسطة السلطة المختصة في حالة خروج عنها، أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع. (عباس، 2010، 290).

ثانياً : التحكم :

هو اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدر على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث المواجهة الفعالة. (مخير، 2002، 14).

ثالثاً : التحدي :

فهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، وهو أمر مثير وضروري للنوم أكثر من كونه تهديداً مما يساعد على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي

تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عن المواجهة المشكلات. (عثمان، 2001، 210).

2-1-3 خصائص الصلابة النفسية :-

- 1- الاحساس بالالتزام أو النية لدفع النفس للدخول في أي مستجدات.
- 2- الرغبة في أحداث التغيير ومواجهة الانشطة التي تكون بمثابة فرص للبناء والتطوير والنماء.
- 3- الاعتقاد والايمان بالسيطرة و بأن الفرد هو سبب الحدث في حياته وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته. (خنفر، 2014، 23).

2-1-4 مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة :-

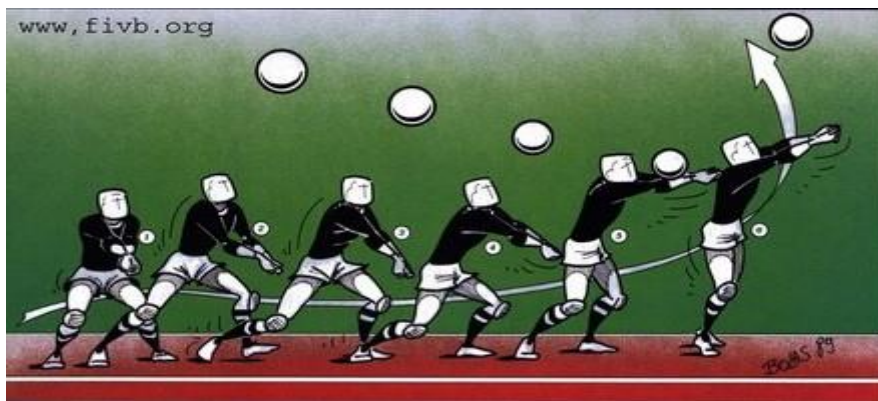
هو دفاع ضد إرسال المنافس ويطلق عليه المناولة من الاسفل، وأيضاً هو عملية استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب، وذلك لإمتصاص سرعة الكرة وقوتها لمناولتها من أسفل للاعلى بالساعدين. (طه، 1999، 61).

2-1-4-1 أنواع استقبال الإرسال بالكرة الطائرة :-

- 1- استقبال الإرسال من الوقوف.
- 2- استقبال الإرسال من الجانب.
- 3- استقبال الإرسال من السقوط.
- 4- استقبال الإرسال من الاعلى بالاصابع.

2-1-4-2 استقبال الإرسال من الوقوف :-

تكون مراحل الاداء الفني لاستقبال الإرسال من الوقوف كما يأتي :-
يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة ليأخذ وقفة الاستعداد خلف الكرة، اذ تكون القدمان أوسع من الحوض، والركبتان منثنيتان قليلاً، والفخذان مع الساقين يشكلان زاوية قائمة و يميل الجذع قليلاً للامام، والرأس عمودي على الكتفين، والذراعان ممدودتان للامام، وضم الساعدين لبعضهما، مع وضع اليد منقبضة داخل الأخرى، ويزداد انثناء الركبتين للاسفل لحظة التأهب لاستقبال الكرة، كما هو موضح في الشكل (1). (عباس وآخرون، 2012، 66).



الشكل 1 يوضح الاداء الحركي لمهارة استقبال الإرسال من الوقوف

2-2 الدراسات المشابهة :-

2-2-1 دراسة (غفوري، 2012) :-

"الصلابة النفسية وعلاقتها بأداء المهاري لدى لاعبي النخبة لأندية بغداد بكرة القدم"

هدفت الدراسة إلى :

- 1- التعرف مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي فرق دوري النخبة لأندية بغداد بكرة القدم .
- 2- تعرف مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي فرق دوري النخبة لأندية بغداد بكرة القدم.
- 3- تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي فرق دوري النخبة لأندية بغداد بكرة القدم.
- 4- تعرف الفروق في الصلابة النفسية بين لاعبي فرق المراكز الأولى والوسط والمراكز الأخيرة لدى لاعبي دوري النخبة لأندية بغداد بكرة القدم.
- 5- تعرف الفروق في الأداء المهاري بين لاعبي فرق المراكز الأولى والوسط.

عينة الدراسة :

تم اختيار (440) لاعباً من اندية النخبة بغداد بكرة القدم.

استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث، أما الوسائل الإحصائية فقد تضمنت (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المتوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واختبار(ت).

الاستنتاجات :

- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي فرق المراكز الأولى (الجوية والطلبة) .
- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي فرق الوسط (الصناعة وبغداد).
- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي فرق المراكز الأخيرة (التاجي والحدود).
- لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث في الصلابة النفسية.

- ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث في مستوى الأداء ولصالح فرق المراكز الأولى.

التوصيات :

- ضرورة التمتع بالصلابة النفسية والدعم الحقيقي والفاعل للأندية والاتحادات الرياضية من قبل الجهات والمؤسسات ذات العلاقة بالرياضية كافة وبصورة متساوية
- ضرورة الاهتمام بالحوافز والمكافآت التشجيعية لأنها أصبحت عاملاً أساسياً في اندفاع اللاعبين نحو الأداء الجيد.
- ضرورة قيام الإدارة والمدرّب بإدخال الإعداد النفسي ضمن المنهاج التدريبي السنوي للاعبين وتعيين أخصائي نفسي مختص بعلم النفس.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الإرتباطي كونه أنسب طريقة لحل مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته :-

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بكرة الطائرة لعام (2023-2024) البالغ عددهم (14) لاعباً، أما عينة البحث فقد تم اختيارهم بصورة عمدية، إذ تم اختيار (10) لاعبين من مجتمع البحث، أي أن العينة تمثل نسبة (71.42%) من مجتمع الأصلي، واختيار (4) لاعبين أيضاً لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ومن ثم استبعادهم من مجتمع البحث الأصلي.

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :-

تم استخدام الأجهزة والأدوات الآتية :- المقاييس والاختبارات- استمارة تقويم وتفريغ البيانات- كرات طائرة- ملعب للكرة الطائرة قانوني- أشرطة لاصقة- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

3-4 المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث :-

3-4-1 المقياس التوتر النفسي :-

استخدم الباحثون مقياس (الصلابة النفسية) الذي قام ببنائه (هناء حسين بنيه، 2006) في المجال الرياضي والمطبق في البيئة العراقية، ويتكون من (50) فقرة ايجابية وسلبية، وأمام كل فقرة خمس بدائل وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً - تنطبق علي بدرجة كبيرة - تنطبق علي بدرجة معتدلة- تنطبق علي بدرجة قليلة - لا تنطبق علي مطلقاً)، الدرجات (5-4-3-2-1) للفرقات الايجابية و(1-2-3-4-5) للفرقات السلبية وأن أعلى درجة للمقياس هي (250) درجة وأقل درجة للمقياس هي (50) درجة. (بنيه، 2006، 105).

3-4-2 إختبار دقة أداء مهارة استقبال الإرسال :-

الغرض من الإختبار: قياس مهارة استقبال الإرسال ودقته.

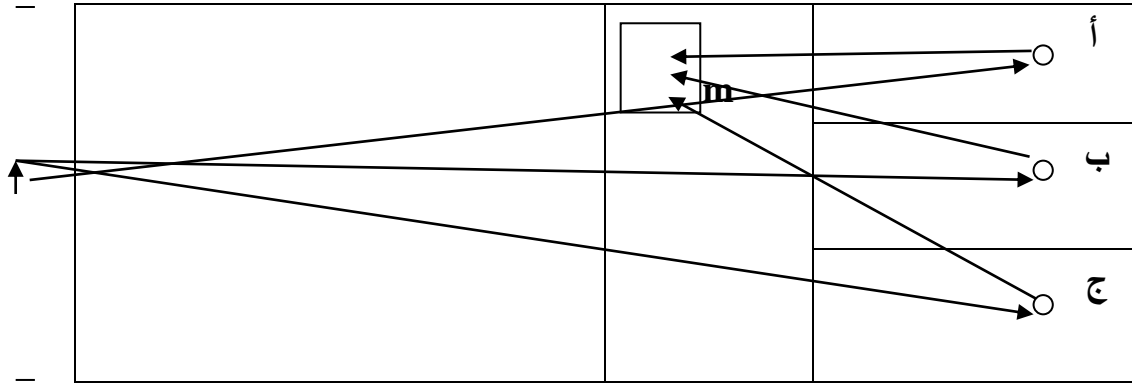
الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة، مسجل.

موصفات الأداء: يقف اللاعب في منطقتي (أ) ويستقبل الكرة من المرسل الذي يقف في الملعب الاخر (من منطقة الإرسال)، ثم يكرر نفس الاداء ولكن من منطقة (ب)، ثم منطقة (ج)، ويؤدي اللاعب (10) من كل منطقة يجب ان يوجه اللاعب الكرة الى منطقة (2) في اتجاه المرتبة التي يقف عليها لاعب كهدف، كما في الشكل (2).

شروط الإختبار: يجب ان يلتزم اللاعب بالاستقبال من المنطقة المحددة له وتوجيه الكرة للهدف.

التسجيل:

- الكرة الصحيحة التي توجه الى الهدف (4) نقاط.
- الكرة الصحيحة التي تلمس اطراف الهدف (3) نقاط.
- الكرة الصحيحة البعيدة الهدف وداخل منطقة الهجوم (1) نقطة.
- الكرة الخاطئ (صفر). (طه، 1999، 181).



شكل 2 يوضح اختبار دقة اداء استقبال الارسال

3-5 الأسس العلمية للمقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث :-

3-5-1 صدق :-

تم استخدام صدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياس الصلابة النفسية الملحق (1) واستمارة أستبانة الإختبارات دقة استقبال الإرسال (2) على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والكرة الطائرة الملحق (3) لبيان مدى صلاحية المقياس وترشيح أهم الإختبارات المهارية وأنسبها التي تقيس دقة استقبال الإرسال، وأتفق أكثر (85%) من الخبراء على صدق للمقياس والإختبارات في تحقيق الهدف الذي وضع من أجله، إلى إنه "يمكن أن نعد الإختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الإختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الإختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الإعتماد على حكم الخبراء". (عويس، 1999، 55)، إذ أن "على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من تقديرات الخبراء". (بلوم وآخرون، 1983، 126).

3-5-2 ثبات :-

تم إيجاد معامل ثبات المقياس والاختبارات المهارية من خلال طريقة تطبيق الإختبارات واعادة تطبيقها، فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة (4) لاعبين بتاريخ (2024/1/7) وبعد مرور (10) أيام تم تطبيق المقياس مرة أخرى عليهما، وطبق الإختبارات المهارية على عينة نفسها وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الإختبار مرة أخرى عليهما وتحت نفس الظروف، إذ أن "المدة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني لاتقل عن أسبوع". (عريفج، 1985، 177)، وبإستخدام معامل الارتباط البسيط بين الإختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية (0.90) وللإختبارات المهارية (0.88) وهذا يدلان على وجود ارتباط عال أي هناك معامل ثبات جيد للمقياس وللإختبارات المهارية.

3-6 التجربة الإستطلاعية :-

تم اجراء التجربة إستطلاعية بتاريخ (2024/1/7) على عينة التجربة الإستطلاعية المكونة من (4) لاعبين والتي طبق فيها المقياس الصلابة النفسية والإختبارات قيد البحث، من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لتنفيذ اجراءات البحث الميدانية ولغرض التعرف على الصعوبات والمعوقات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ اجراءات البحث.

3-7 التطبيق النهائي للمقياس والإختبارات(التجربة الرئيسية) :-

تم تطبيق المقياس الصلابة النفسية والإختبارات على عينة البحث يوم الاحد المصادف (2024/2/18) في قاعة الداخلية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين.

3-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة :-

تم استخدام الحقيبة الاحصائية(SPSS)، لإستخراج النتائج بالإعتماد على الوسائل الإحصائية الآتية :

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- المتوسط الفرضي.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :- 1-4 عرض وتحليل نتائج مستوى الصلابة النفسية ومناقشتها :-

الجدول 1 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لصلابة النفسية لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	العينة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
1	الصلابة النفسية	10	درجة	167.60	1.332	150

يتبين من الجدول (1) أن قيمة الوسط الحسابي لصلابة النفسية لدى عينة البحث ككل بلغت (167.60) وبانحراف معياري قدره (1.332)، وأن قيمة الوسط الحسابي كانت أكثر من المتوسط الفرضي لدى عينة البحث، مما يؤكد ان عينة البحث من لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة يتمتعون بقدر عالٍ من الصلابة النفسية ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى أن لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة يحاولون إظهار قندراتهم في الالتزام والتحكم والتحتدي على الرغم من ظروف إعاقتهم، كما أنهم يسعون لتعويض أوجه النقص التي يشعرون بها بسبب إعاقتهم. وأن سمة الصلابة النفسية غالباً ما تكون موجودة عند اللاعبين، نظراً لارتباطها مباشر بالأداء والانجاز الرياضي، الى ان " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمة والآخرين من حوله واعتقاد الفرد بأن بإمكانه ان يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث". (مخير، 1996، 278).

4-2 عرض وتحليل نتائج الإختبار دقة أداء استقبال الإرسال ومناقشتها :-

الجدول 2 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدقة أداء استقبال الإرسال لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	العينة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	دقة أداء استقبال الإرسال	10	درجة	72.80	0.514

يتبين من الجدول (2) أن قيمة الوسط الحسابي لمهارة استقبال الإرسال (72.80) وبانحراف معياري قدره (0.514) وهذا يشير الى ان لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة يتمتعون بمستوى عالٍ من الدقة أداء مهارة استقبال الإرسال ويعزو الباحثون ذلك الى ان اغلب أفراد عينة البحث هم لاعبين فئة الشباب حيث ان التحدي في تحسين الاداء والصمود في مواجهة الضغوط والافكار السلبية في مواقف التدريب والمنافسة والمثابرة والطموح في تحقيق الاهداف عن طريق اظهار قدر كبير من الآليات الفاعلة، حيث ان الدقة في الأداء من أهم جوانب هذه المهارة، إذ يتطلب من اللاعب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها وقوتها، لكي يستطيع الوصول إلى المنطقة المستهدفة ليحصل على أحسن موقع للمناولة، ولتهيئة نفسه لتنفيذ الواجب بصورة جيدة وبتقان، وهنا يجب على اللاعب أن ينتبه ويركز انتباهه عند أداء هذه المهارة في الظروف المختلفة في أثناء اللعب،

لأن أي خطأ ينتج عنه خسارة نقطة للفريق، لذا فإن "التدريب على الصلابة النفسية هو فن وعلم زيادة قدرة اللاعب على المواجهة والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلاً في المنافسة الأمر الذي ينعكس على إتقان المهارات الرياضية وفي الوقت نفسه تقلل من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي". (شمعون، 2001، 362).

3-4 عرض وتحليل نتائج العلاقة بين الصلابة النفسية ودقة أداء استقبال الإرسال ومناقشتها:-

الجدول 3 يبين قيم معامل الارتباط المحسوبة والجدولية بين متغيرات البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
1	الصلابة النفسية	167.60	1.332	0.791	*0.632	معنوي
2	دقة أداء استقبال الإرسال	72.80	0.514			

* قيمة (ر) الجدولية = (0.632) عند درجة حرية (10-2=8) ومستوى دلالة (0.05).
يتبين من الجدول (3) وجود علاقة ارتباط معنوية (طردية) بين الصلابة النفسية ودقة أداء استقبال الإرسال، حيث بلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.791) وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي بلغت (0.632) عند درجة حرية (10-2=8) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على إيجابية العلاقة بين المتغيرين، أي أن الزيادة في الصلابة النفسية عند عينة البحث تتبعها الزيادة في دقة أداء استقبال الإرسال، والعكس صحيح، ويعزو الباحثين وجود هذه العلاقة إلى ما يتفق مع الخصائص العقلية والنفسية للاعبين وكون الصلابة النفسية في المقدمة العوامل النفسية التي تلعب دوراً أساسياً في إعداد اللاعبين باعتبار الصلابة النفسية ما يمتلكه اللاعب من صفات شخصية مهمة ومن خلال هذه الصفات يصبح اللاعب قادراً على مواجهة المواقف الضاغطة والظروف الصعبة بالتالي قدرة اللاعب على تحديد كل ما يواجهه لغرض تحقيق الأداء وخاصة عند أداء مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة في إن أي خطأ يرتكب في استقبال الإرسال معناه فقدان نقطة مباشرة وأكيدة من الفريق المستقبل، فضلاً عن ذلك فإن استقبال الإرسال غير الجيد يؤدي إلى وجود صعوبات كبيرة يعاني منها اللاعب المعد الذي بدوره لا يتمكن من بناء مركبات هجومية متنوعة ذات مستوى جيد على الشبكة، لذا فهي بحاجة ماسة من الصلابة النفسية لمواجهة هذه الضغوط التي تواجه اللاعب أثناء التدريب أو المنافسة إلى أن "اللاعبين الذين تكون قوة صلابتهم وتحملهم النفسي إيجابية فأنهم يستطيعون التعامل مع مواقف واحداث المنافسات بشكل ايجابي ويساعدهم ذلك في الحفاظ على الرغبة والمثابرة والامل في تحقيق التفوق والامتياز، وان اللاعبين الذين تكون قوة صلابتهم وتحملهم النفسي سلبية فأنهم لا يستطيعون التعامل مع مواقف واحداث المنافسات بشكل ايجابي مما يؤدي بهم الى الاحباط وهذا الاحباط يقودهم الى القصور والفشل في تحقيق الانجازات الرياضية". (تركي، 2003، 32).

5- الإستنتاجات والتوصيات :-

1-5 الإستنتاجات :-

- 1- وجود الصلابة النفسية لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة عند أداء استقبال الإرسال بشكل مرتفع.
- 2- وجود علاقة إرتباط معنوية (طردية) بين الصلابة النفسية ودقة أداء استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة.

2-5 التوصيات :-

- 1- التأكيد على إستخدام البرامج التدريبية والنفسية المتبعة مع لاعبي الكرة الطائرة لمحاولة الإستمرار في رفع مستوى الصلابة النفسية.
- 2- ضرورة إدخال الإعداد النفسي ضمن المنهاج التدريبي السنوي للاعبي الكرة الطائرة.
- 3- الإهتمام بالجوانب النفسية على رفع الروح المعنوية والحماس والمثابرة والتحدي لدى اللاعبين.
- 4- ضرورة إدخال تدريبات مهارية خاصة أثناء الوحدات التدريبية لتطوير دقة أداء استقبال الإرسال وتخصيص الوقت الكافي لها.
- 5- إجراء دراسات مشابهة على الألعاب الرياضية الأخرى والمقارنة فيما بينها في متغيرات نفسية أخرى ولمختلف الفئات العمرية في لعبة الكرة الطائرة.

المصادر

- 1- القرآن الكريم.
- 2- بلوم، بنيامين وآخرون (1983) : تقييم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) : المفتي، محمد أمين وآخرون، مطابع الكتب المصري الحديث، القاهرة.
- 3- بنيه، هناء حسين (2006) : بناء مقياس الصلابة النفسية وتطبيقه لدى لاعبي أندية الدرجة الاولى لبعض الالعب الجماعية في محافظة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 4- تركي، مصطفى احمد (2003) : الدافعية للإنجاز في موقف محايد وموقف المنافسة، المجلد 16، مجلة العلوم الاجتماعية.
- 5- خنفر، فتيحة (2014) : الصلابة النفسية و علاقتها بمركز الضبط لدى الطالب الجامعي ، مذكرة ليسانس علم النفس العيادي ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- 6- شمعون، محمد العربي(2001):التدريب العقلي فى المجال الرياضى، ط2، دار المعارف، القاهرة.
- 7- طه، علي مصطفى (1999) : الكرة الطائرة (تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون)، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- 8- عباس،مدحت أطاف(2010) : الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية، المجلة العلمية، كلية التربية بأسوان، جامعة جنوب الوادي.
- 9- عباس، نجلاء وآخرون (2012) : المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها، ط1، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- 10- عبدالرحمان، ابوندى (2008) : الصلابة النفسسة وعلاقتها بضغوط الحياة لدى جامعة الازهر بغزة، رسالة الماجستير غير منشورة، جامعة غزة ، غزة.
- 11- عثمان، فاروق السيد (2001) : القلق و إدارة الضغوط، ط ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- عريفج، سامي وخالد، حسين (1985) : القياس النفسي، ص1، عمان، الأردن.
- 13- علاوي، محمد حسن (1998) : سيكولوجيا الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 14- علاوي، محمد حسن(2002):علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية،دار الفكر العربي، القاهرة.
- 15- عويس، خير الدين علي احمد (1999) : دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- 16- غفوري، حكمت عبد العزيز (2012) : الصلابة النفسية وعلاقتها باداء المهاري لدى لاعبي النخبة أندية بغداد بكرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة كربلاء.
- 17- فاتح، سعيد (2015) : الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بالسرطان، دراسة ميدانية، مستشفى الحكيم سعدان، بسكرة، الجزائر.
- 18- مخيمر، عماد (2006)، استبيان الصلابة النفسية، مكتبة انجلوا المصرية، القاهرة.
- 19- مخيمر، عماد محمد (1996) : إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، المجلد6، العدد2، مجلة دراسات نفسية.

الملحق (1)



استماره استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية مقياس الصلابة النفسية

جامعة صلاح الدين- أربيل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات الأولية

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :-

يروم الباحثون استخدام مقياس (الصلابة النفسية) للاعبين الكرة الطائرة الذي قام ببنائه (هناك حسين بنيه، 2006) في المجال الرياضي والمطبق في البيئة العراقية، كأداة في مشروع البحث الموسوم بـ " الصلابة النفسية وعلاقتها بدقة أداء مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة " ويتكون من (50) فقرة ايجابية وسلبية، وأمام كل فقرة خمس بدائل وهي : (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً - تنطبق علي بدرجة كبيرة - تنطبق علي بدرجة معتدلة- تنطبق علي بدرجة قليلة - لاتنطبق علي مطلقاً)، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال يرجى بيان رأيكم حول مدى ملاءمة المقياس لعينة البحث.

مع جزيل الشكر والتقدير

اسم الخبير الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص ومكان العمل :

التاريخ والتوقيع :

الباحثين

زوراب و علي و فرست

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة معتدلة	تنطب علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي مطلقاً
1	أستطيع تحقيق اهدافي مهما واجهتني من مصاعب في أثناء المنافسات.					
2	لدي القدرة على التحكم بعواطفني وانفعالاتي في أثناء المنافسات.					
3	ليس لدي القدرة على مواجهة التعب في أثناء المنافسة.					
4	لدي القدرة على التساهل مع المنافس مهما كان حجم المشكلة.					
5	بإمكان المنافس أثارتي وإستفزازي بسهولة في أثناء المباراة.					
6	أعتذر من المدرب أن حدث مشكلة بيننا.					
7	ان الشعور الفشل سيلازمني في أثناء المنافسات المهمة.					
8	لدي القدرة على بقائي هادئاً في أثناء المنافسات الصعبة.					
9	أتسم بالهدوء والسيطرة في أثناء التحدي المباريات الصعبة.					
10	أبدي غضي تجاه المنافس عند سوء معاملته لي.					
11	لا أنزعج كثيراً من قرارات الحكم.					
12	انفعل كثيراً عندما يتدخل شخص في أثناء انشغالي بتطبيق خطة المباراة مكلف بها من المدرب.					
13	تربطني علاقات طيبة مع زملائي اللاعبين.					
14	أشعر بأني ذو شخصية محببة بين الجمهور الرياضي.					
15	اتعامل بجدية مع المواقف المختلفة في أثناء المنافسة.					
16	اتقبل توجيهات المدرب في أثناء وبعد المنافسة الرياضية.					
17	اميل الى الانعزال عن زملائي في أثناء التدريب.					
18	لدي القدرة على تدبر شؤوني بدون تعليمات المدرب في أثناء المنافسات.					
19	أشعر بأني سألتزم تعليمات المدرب في أثناء التدريب والمنافسات.					
20	يصعب علي تقبل أوامر المدرب التي تتناقض مع افكاري التي أومن بها.					
21	لدي القدرة على مساعدة اللاعبين المترددين ورفع ثقتهم بأنفسهم.					
22	أطلع لتحقيق النجاح الباهر في المنافسات المهمة.					
23	اشعر بأن الظروف الصعبة تزيد من اصراري على تقديم الأفضل.					
24	لدي القدرة على على مواجهة الضغوط النفسية التي تواجهني.					
25	ارى انني مهما بذلت من جهد في أثناء المنافسات فلن احقق اهدافي.					
26	ارفض الاستسلام للخوف والتردد في أثناء المنافسات القوية.					
27	لدي القدرة على اتمام جميع مايوكل الي من مهام جمعية بدقة من المدرب.					
28	اشعر بأن هدفي من المنافسة هو تحقيق التميز وليس الفوز فقط.					
29	قوة ارادتي تدفعني الى تحقيق الهدف المطلوب.					
30	استمتع بالمنافسة التي تتسم بالقوة والتحدى.					
31	أوجه النقد البناء لزملائي اللاعبين عندما يتطلب ذلك.					

					32	أن الاحباطات المتكررة ستضعف من إرادتي.
					33	لدي القدرة على التحمل الجوع اذا كان التدريب لمدة طويلة.
					34	لدي القدرة على تحمل الألم والتعب الى نهاية المباراة.
					35	أبدل جهداً كبيراً في المنافسة دون الشعور بالتعب.
					36	لا أشعر بالياس عندما اخسر المنافسات المتكررة.
					37	لدي الشعور بالقدرة على تحقيق النجاح مهما كانت المنافسة القوية.
					38	باستطاعتي التكيف والتعامل مع كل شيء جديد في اثناء التدريب.
					39	لدي القدرة على الاستمرار بالتدريب على الرغم من شعوري بعدم الارتياح.
					40	لدي القدرة على مواجهة الهجوم بهدوء في اثناء المنافسة من قبل الفريق الآخر.
					41	استاء من توجيهات المدرب في اثناء المنافسات.
					42	الدافعية والمثابرة اسلوبا متمزان استخدامهما في اثناء التدريب والمنافسة.
					43	اتخذ قرارات آنية في اثناء المنافسة في ضوء الظروف التي تواجهني.
					44	أخطط قبل بدء المنافسات في التركيز على تنظيم كل طاقتي المهارية والنفسية.
					45	ضعف علاقتي بالمدرّب يجعلني متردداً في اثناء المنافسة.
					46	التزم بالهدوء والتركيز في اثناء المنافسات الشديدة.
					47	أود ان يكون ادائي الرياضي بالمستوى الجيد في اثناء التدريب والمنافسة.
					48	عندما يواجهني مشكلة في التدريب واعجز عن حلها اقوم بسؤال المدرب عنها.
					49	اساعد زملائي اللاعبين في اتخاذ القرارات في اثناء التدريب والمنافسة.
					50	أتهرب احياناً من تنفيذ خطط المدرب التي لا تناسبني.

الملحق (2)



استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد الإختبارات

جامعة صلاح الدين- أربيل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الأولية

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :-

يروم الباحثين اجراء البحث الموسوم بـ" الصلابة النفسية وعلاقتها بدقة أداء مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي منتخب جامعة صلاح الدين- أربيل بالكرة الطائرة " ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال الكرة الطائرة يرجى من سيادتكم ابداء رأيكم حول تحديد اختبار الأنسب لقياس دقة أداء استقبال الإرسال في الكرة الطائرة والأكثر ملائمة لعينة البحث في الاستمارة المرفقة.

مع جزيل الشكر والتقدير

اسم الخبير الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص ومكان العمل :

التأريخ والتوقيع :

الباحثين

زوراب و علي و فرست

إختبار دقة أداء مهارة استقبال الإرسال :-

الغرض من الإختبار: قياس مهارة استقبال الإرسال ودقته.

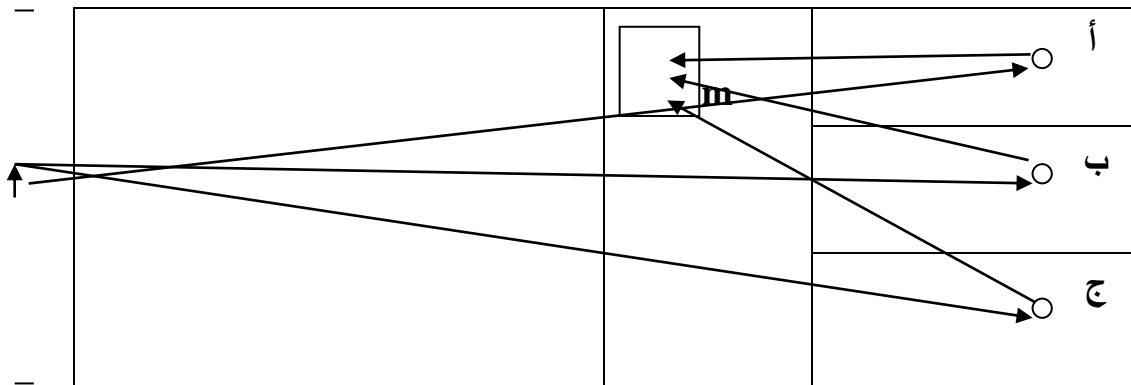
الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة، مسجل.

موصفات الأداء: يقف اللاعب في منطقتي (أ) ويستقبل الكرة من المرسل الذي يقف في الملعب الآخر (من منطقة الإرسال)، ثم يكرر نفس الاداء ولكن من منطقة (ب)، ثم منطقة (ج)، ويؤدي اللاعب (10) من كل منطقة يجب ان يوجه اللاعب الكرة الى منطقة (2) في اتجاه المرتبة التي يقف عليها لاعب كهدف.

شروط الاختبار: يجب ان يلتزم اللاعب بالاستقبال من المنطقة المحددة له وتوجيه الكرة للهدف.

التسجيل:

- الكرة الصحيحة التي توجه الى الهدف (4) نقاط.
- الكرة الصحيحة التي تلمس اطراف الهدف (3) نقاط.
- الكرة الصحيحة البعيدة الهدف وداخل منطقة الهجوم (1) نقطة.
- الكرة الخطأ (صفر).



الملحق (3)
أسماء الخبراء والمختصين

مكان العمل	الاختصاص	الخبراء	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي- كرة السلة	أ.د. عزيمة عباس علي	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي- كرة اليد	أ.د. سعيد نزار سعيد	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الإدارة والتنظيم- كرة الطائرة	أ.د. عوزير سعدي ابراهيم	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق التدريس- كرة الطائرة	أ.د. فراس اكرم الخياط	4
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي- كرة القدم	أ.د. ألان حسن قادر	5
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي- كرة القدم	أ.م.د. علي حسين علي	6
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم الحركي- كرة الطائرة	أ.م.د. بسيم عيسى يونس	7
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الفسلجة - كرة الطائرة	أ.م.د. مريوان شفيق طاهر	8
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي- السباحة	أ.م.د. شنكة سليمان عمر	9