



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة : التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

علاقة أبعاد التحضير النفسي بأداء مهارة الارسال

في الكرة الطائرة فئة أقل من 19 سنة

*دراسة ميدانية للنادي الرياضي للهواة للكرة الطائرة بلدية عين الريش *

اشراف:

أ.د : حريزي عبد الهادي

اعداد الطالب:

بن نوي عبد الكريم

السنة الجامعية: 2026/2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى:

﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾

صدق الله العظيم [التوبة: 105].

الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والذي وفقني وأعانني على إتمام هذا العمل المتواضع، وأسأله سبحانه أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم ونافعاً لكل طالب علم.

أتقدم بخالص عبارات الشكر والتقدير والامتنان إلى الأستاذ المشرف **أ.د: حريزي عبد الهادي**، الذي كان نعم الموجه والناصح، ولم يبخل علي بتوجيهاته العلمية القيمة وملاحظاته السديدة طوال مراحل إنجاز هذه المذكرة، فكان لتشجيعه ودعاه الأثر الكبير في إتمام هذا العمل، فله مني كل الاحترام والتقدير.

كما أتوجه بجزيل الشكر إلى كافة أساتذة قسم التدريب، الذين قدموا لنا كل مألدهم طيلة السنوات الجامعية، وساهموا في تكويننا العلمي والأكاديمي، فجزاهم الله عنا خير الجزاء.

وأقدم كذلك بالشكر الجزيل إلى الطاقم الفني لنادي عين الريش واللاعبين، على تعاونهم الكبير وتسهيلهم لمهمة إنجاز الدراسة الميدانية، وعلى كل المساعدة التي قدموها لي خلال فترة البحث.

كما لا يفوتني أن أقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى عائلتي الكريمة، التي كانت سندي الحقيقي في مسيرتي الدراسية، فبفضل دعواتهم وتشجيعهم وصبرهم استطعت مواصلة هذا الطريق وإتمام هذا العمل حفظهم الله ورعاهم.

كما أتوجه بالشكر إلى جميع أصدقائي وزملائي، وكل من مدّ لي يد العون وساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذه المذكرة، سواء بالنصيحة أو التشجيع أو الدعم المعنوي.

وفي الأخير، أسأل الله العليّ القدير أن يوفقنا جميعاً لما فيه الخير والصالح، وأن يجعل هذا العمل المتواضع خطوة نافعة في طريق العلم والمعرفة.

عبد الكريم بن نوّاي

قال الله تعالى:

﴿رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ
وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ﴾

صدق الله العظيم [النمل: 19].

الحمد لله الذي وفقني وأعانني على إتمام هذا العمل المتواضع، وجعل بعد التعب
ثمرة، وبعد الصبر نجاحاً.

أهدي هذا العمل إلى روح أمي الغالية رحمها الله، إلى من كانت الحزن الدافئ
ومصدر الحنان والدعاء، إلى من غرست في نفسي حب الاجتهاد والصبر، وما زالت
ذكرها الطيبة تسكن القلب والروح في كل لحظة.
رحمك الله يا أمي رحمة واسعة وأسكنك فسيح جناته، وجعل هذا العمل صدقة جارية
على روحك الطاهرة.

وإلى ابنتي رحمها الله *تسنيم*، ملاكي الصغير الذي رحل باكراً وترك في القلب حزناً
لا يزول، إلى الابتسامة البريئة التي ستبقى خالدة في الذاكرة مهما مرت الأيام.
أسأل الله أن يجمعني بكم في جنات النعيم، وأن يجعل هذا العمل نوراً ورحمة لروحكما
الطاهرتين.

وإلى أبي العزيز أطلال الله في عمره، الذي كان سندي بعد الله، والذي تعب وضحي
من أجل أن أصل إلى هذه المرحلة، فكان مثال الأب الكريم والصبور، حفظه الله وأدام
عليه الصحة والعافية، وأطلال عمره في طاعته.

وإلى عائلتي الصغيرة، التي كانت مصدر الراحة والدعم والصبر، وشاركتني لحظات
لتعب والأمل، فكان وجودهم أعظم دافع للاستمرار وتحقيق النجاح.

وإلى عائلتي الكبيرة، بكل أفرادها الذين غمروني بالمحبة والتشجيع والدعاء الصادق
وكانوا دائماً إلى جانبي في مختلف مراحل حياتي.

كما أهدي هذا العمل إلى أساتذتي الأفاضل، الذين أناروا لي طريق العلم والمعرفة
وإلى كل أصدقائي وزملائي وكل من ساهم من قريب أو بعيد في دعمي ومساندتي.

أهدي هذا العمل المتواضع راجياً من الله عز وجل أن يجعله ثمرة خير
وفخر لكل من أحببت، وأن يوفقني لما فيه الخير والنجاح
في حياتي العلمية والعملية.

قائمة المحتويات

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية Abstract	
أ - ج	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
07	1 - 1 - إشكالية الدراسة
08	1 - 2 - فرضيات الدراسة
09	1 - 3 - أهمية الدراسة
09	1 - 4 - أهداف الدراسة
10	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
12	1 - 6 - الدراسات السابقة
18	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني: أبعاد التحضير النفسي	
21	تمهيد
22	2 - 1 - مفهوم علم النفس الرياضي
22	2-2 - التحضير النفسي في المجال الرياضي
22	2-2-1 - مفهوم التحضير النفسي
22	2-2-2 - أهمية التحضير النفسي
23	2-2-3 - أهداف التحضير النفسي
23	2-2-4 - أنواع التحضير النفسي
23	2-3 - أبعاد التحضير النفسي المعنية في الدراسة
23	2-3-1 - الثقة بالنفس

24	2-1-3-1- مفهوم الثقة بالنفس
24	2-1-3-2- خصائص الثقة بالنفس
24	2-1-3-3- مصادر الثقة بالنفس
24	2-1-3-4- تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين
24	2-3-2- التركيز
24	2-2-3-1- مفهوم التركيز
24	2-2-3-2- أنواع التركيز
25	2-2-3-3- العوامل المؤثرة في التركيز
25	2-2-3-4- تنمية مهارة التركيز
25	2-3-3- القلق الرياضي
25	2-3-3-1- مفهوم القلق الرياضي
25	2-3-3-2- أنواع القلق الرياضي
25	2-3-3-3- أسباب القلق الرياضي
25	2-3-3-4- أساليب التحكم في القلق
25	2-3-4- التصور الذهني
26	2-3-4-1- مفهوم التصور الذهني
26	2-3-4-2- أنواع التصور الذهني
26	2-3-4-3- أهمية التصور الذهني في الأداء الرياضي
26	2-3-4-4- العوامل المؤثرة في التور الذهني
26	2-4- العلاقة النظرية بين أبعاد التحضير النفسي وأداء مهارة الارسال
27	2-5- دور المدرب في تنمية أبعاد التحضير النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة
30	2-6- الجانب النفسي والارسال في الكرة الطائرة
31	خلاصة

الفصل الثالث: مهارة الارسال في الكرة الطائرة	
33	تمهيد
34	3-1- الأداء المهاري في الكرة الطائرة
34	3-1-1- مفهوم الأداء المهاري
34	3-1-2- خصائص الأداء المهاري

34	3-1-3- الأداء المهاري في الألعاب الجماعية
34	3-1-4- أهمية الأداء المهاري في الكرة الطائرة
35	3-1-5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
35	3-1-5-1- الإرسال
35	3-1-5-2- الاستقبال
35	3-1-5-3- التمرير
35	3-1-5-4- الضرب الساحق
35	3-1-5-5- حائط الصد
35	3-1-5-6- الدفاع عن الملعب
35	3-1-6- العوامل المؤثرة في الأداء المهاري
35	3-1-6-1- العوامل البدنية
35	3-1-6-2- العوامل مهارية
36	3-1-6-3- العوامل الخطئية
36	3-1-6-4- العوامل النفسية
36	3-2- مهارة الإرسال في الكرة الطائرة
36	3-2-1- مفهوم مهارة الإرسال
36	3-2-2- أهمية مهارة الإرسال
36	3-2-3- أنواع الإرسال في الكرة الطائرة
38	3-2-4- إجراءات الإرسال
38	3-2-4-1- تنفيذ الإرسال الأول في الشوط
38	3-2-4-2- ترتيب الإرسال
38	3-2-4-3- السماح بالإرسال
38	3-2-4-4- تنفيذ الإرسال
38	3-2-5- المراحل الفنية لمهارة الإرسال
39	3-2-6- الأخطاء الشائعة في الإرسال
40	3-2-7- العوامل النفسية المؤثرة في نجاح الإرسال
41	3-2-8- طرق تقييم أداء مهارة الإرسال
42	3-2-9- التحليل البيوميكانيكي لمهارة الإرسال
42	3-3- أهم تعديلات القواعد الرسمية للكرة الطائرة الصادرة عن الاتحاد الدولي 28/25
44	خلاصة

الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
47	تمهيد
48	1-4 - الدراسة الاستطلاعية
49	2-4 - منهج الدراسة
50	3-4 - متغيرات الدراسة
50	4-4 - مجتمع وعينة الدراسة
55	5-4 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
58	6-4 - الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
60	7-4 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
61	8-4 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية
62	خلاصة
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
64	تمهيد
65	1-5 - عرض وتحليل النتائج
66	2-5 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
75	3-5 - الاستنتاج العام لمناقشة الفرضيات
75	4-5 - الاستنتاج العام لنتائج تحليل التباين الأحادي
76	خلاصة

الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات	
78	6 - 1 - الاستنتاج العام
79	6 - 2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
81	• قائمة المصادر والمراجع
	• قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
37	1	خصائص أنواع الإرسال في الكرة الطائرة
37	2	مميزات وطريقة الأداء لكل نوع من أنواع الإرسال في الكرة الطائرة
51	3	توزيع عينة الدراسة وفق متغير السن حسب مخرجات برنامج SPSS
52	4	توزيع عينة الدراسة وفق متغير الطول حسب مخرجات برنامج SPSS
52	5	توزيع عينة الدراسة وفق متغير الوزن حسب مخرجات برنامج SPSS
53	6	توزيع عينة الدراسة وفق متغير المستوى الدراسي حسب مخرجات برنامج SPSS
54	7	توزيع عينة الدراسة وفق متغير سنوات الممارسة حسب مخرجات برنامج SPSS
54	8	توزيع عينة الدراسة وفق متغير منصب اللعب حسب مخرجات برنامج SPSS
56	9	توزيع درجات الاستجابة وفق مقياس ليكرت الخماس
65	10	اختبار Shapiro-Wilk للتوزيع الطبيعي لبيانات أبعاد التحضير النفسي وأداء الإرسال
66	11	معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد التحضير النفسي ومستوى أداء الإرسال
67	12	التكرارات والنسب المئوية لأنماط الثقة بالنفس
67	13	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للثقة بالنفس و الإرسال
67	14	معامل ارتباط بيرسون بين الثقة بالنفس والإرسال
67	15	نتائج تحليل التباين الأحادي للثقة بالنفس
68	16	التكرارات والنسب المئوية لأنماط التركيز
69	17	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتركيز والإرسال
69	18	معامل ارتباط بيرسون بين التركيز والإرسال
69	19	نتائج تحليل التباين الأحادي للتركيز
70	20	التكرارات والنسب المئوية لأنماط القلق
71	21	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقلق والإرسال
71	22	معامل ارتباط بيرسون بين القلق والإرسال
71	23	نتائج تحليل التباين الأحادي للقلق
72	24	التكرارات والنسب المئوية لأنماط التصور الذهني
73	25	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتصور الذهني والإرسال
73	26	معامل ارتباط بيرسون بين التصور الذهني والإرسال
73	27	نتائج تحليل التباين الأحادي للتصور الذهني

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
51	1	التوزيع المئوي لمتغير السن
52	2	التوزيع المئوي لمتغير الطول
53	3	التوزيع المئوي لمتغير الوزن
53	4	التوزيع المئوي لمتغير المستوى الدراسي
54	5	التوزيع المئوي لمتغير سنوات الممارسة داخل النادي
55	6	التوزيع المئوي لمتغير منصب اللاعب
58	7	يوضح طريقة أداء اختبار الإرسال

ملخص الدراسة (بالعربية)

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد التحضير النفسي (الثقة بالنفس، التركيز، القلق، التصور الذهني) ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أقل من 19 سنة.

المنهج والعينة: اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 14 لاعباً من النادي الرياضي للهواة للكرة الطائرة بلدية عين الريش (المسيلة).

أدوات القياس: استخدم استبيان التحضير النفسي واختبار دقة الإرسال، وتم تحليل البيانات باستخدام المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين الأحادي (ANOVA) عبر برنامج SPSS.

النتائج: أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد التحضير النفسي وأداء الإرسال. كان التركيز أكثر الأبعاد ارتباطاً بدقة الإرسال، يليه الثقة بالنفس ثم التصور الذهني، بينما ارتبط القلق سلباً بالأداء.

التوصيات: أوصت الدراسة بضرورة إدماج التحضير النفسي ضمن البرامج التدريبية لفئة أقل من 19 سنة، والتركيز على تنمية الثقة والتركيز والتصور الذهني والتحكم في القلق لتحسين الأداء المهاري.

Abstract (in English)

Objective: This study aimed to identify the relationship between the dimensions of psychological preparation (self-confidence, concentration, anxiety, and mental imagery) and the performance level of the volleyball serving skill among under-19 players.

Methodology and Sample: The descriptive correlational approach was adopted. The study was conducted on a sample of 14 players from the Ain Rich Amateur Volleyball Club (M'sila, Algeria).

Instruments: A psychological preparation questionnaire and a serving accuracy test were used. Data were analyzed using mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, and one-way ANOVA via SPSS.

Results: A statistically significant relationship was found between psychological preparation dimensions and serving performance. Concentration showed the strongest positive correlation with serving accuracy, followed by self-confidence and mental imagery, while anxiety was negatively correlated.

Recommendations: The study recommended integrating psychological preparation into training programs for under-19 players, focusing on enhancing self-confidence, concentration, mental imagery, and anxiety control to improve skill performance.



مقدمة



شهد المجال الرياضي في العقود الأخيرة تطورًا علميًا ملحوظًا، حيث لم يعد التفوق الرياضي قائمًا على الإعداد البدني والمهاري فقط، بل أصبح التحضير النفسي عنصرًا أساسيًا في تحقيق الإنجاز الرياضي والوصول إلى المستويات العليا من الأداء. وقد أدى هذا التطور إلى تزايد اهتمام الباحثين والمدرّبين بدراسة العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، لما لها من دور مهم في مساعدة الرياضي على استثمار قدراته البدنية والفنية في ظروف المنافسة المختلفة.

وفي هذا السياق يؤكد **Weinberg & Gould** أن الأداء الرياضي الأمثل هو نتاج تفاعل متكامل بين الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وأن الرياضيين ذوي المستويات العالية يتميزون بامتلاكهم مهارات نفسية متطورة تساعدهم على التحكم في الضغوط النفسية والمحافظة على ثبات مستوى الأداء أثناء المنافسات. (Weinberg & Gould, 2019, p6)

ويُعرّف التحضير النفسي بأنه عملية تدريبية منظمة تهدف إلى تنمية المهارات والسمات النفسية التي تمكّن الرياضي من استثمار قدراته البدنية والفنية بأقصى درجة ممكنة أثناء المنافسة.

ويرى **Weinberg & Gould** أن البرامج النفسية الفعالة تسهم في تحسين الثقة بالنفس، وتنظيم مستويات القلق، وتعزيز القدرة على التركيز، إضافة إلى تطوير مهارة التصور الذهني كوسيلة مساعدة على تحسين الأداء الرياضي. (Weinberg & Gould, 2019, p248)

كما يؤكد **محمد حسن علاوي** أن التحضير النفسي يُعد جزءًا لا يتجزأ من العملية التدريبية الشاملة، إذ يسهم في تنمية السمات الإرادية والانفعالية التي تمكّن اللاعب من التحكم في ذاته أثناء المواقف التنافسية، خاصة في اللحظات الحاسمة من المباراة، مشيرًا إلى أن ضعف الإعداد النفسي قد يؤدي إلى تراجع الأداء رغم توفر الإمكانيات البدنية والمهارية (علاوي، 2002، ص45).

وفي السياق ذاته يرى **أسامة كامل راتب** أن السمات النفسية مثل الثقة بالنفس، وضبط القلق، والقدرة على تركيز الانتباه، تمثل محددات أساسية لمستوى الإنجاز الرياضي، وأن التدريب على هذه الجوانب يجب أن يتم بصورة منهجية ومستمرة ضمن البرنامج التدريبي، خاصة لدى الفئات السنية الشابة التي تكون أكثر احتياجًا إلى الدعم النفسي نظرًا لطبيعة المرحلة العمرية ومتطلبات المنافسة الرياضية (راتب، 2000، ص112).

وتبرز أهمية التحضير النفسي بصفة خاصة في الألعاب الجماعية، ومن بينها الكرة الطائرة، نظرًا لما تتطلبه هذه اللعبة من سرعة في الاستجابة ودقة في الأداء تحت ظروف تنافسية متغيرة. وتُعد مهارة الإرسال من المهارات الأساسية والحاسمة في الكرة الطائرة، إذ تمثل نقطة البداية في كل تبادل للكرة، كما

يمكن أن تكون وسيلة مباشرة لتحقيق نقطة أو ممارسة الضغط على الفريق المنافس. وتشير قوانين الاتحاد الدولي للكرة الطائرة إلى أن الإرسال يُعد المهارة الوحيدة في اللعبة التي تُنفذ دون تدخل مباشر من الخصم، مما يجعل العامل النفسي عنصراً مؤثراً بشكل كبير في نجاحها. (FIVB, 2021)

ومن بين أبعاد التحضير النفسي التي حظيت باهتمام واسع في الأدبيات العلمية: الثقة بالنفس، والقلق الرياضي، والتركيز، والتصور الذهني. وتُعد الثقة بالنفس من أهم المحددات النفسية للأداء الرياضي، حيث يربط **Bandura** بين إدراك الفرد لكفاءته الذاتية ومستوى إنجازه الفعلي، موضحاً أن اعتقاد الرياضي بقدرته على النجاح يعزز المثابرة ويقلل من الخوف من الفشل.

(Bandura, 1997, p3)

أما القلق الرياضي فيُعتبر من المتغيرات النفسية التي قد تؤثر إيجاباً أو سلباً في الأداء الرياضي حسب درجته، إذ يشير **Weinberg & Gould** إلى أن العلاقة بين القلق والأداء غالباً ما تُفسّر وفق نموذج منحني "U" المقلوب، حيث يسهم المستوى المتوسط من الاستثارة في تحسين الأداء، في حين يؤدي الارتفاع المفرط في القلق إلى انخفاض مستوى الدقة والتركيز.

(Weinberg & Gould, 2019, p78)

وفيما يتعلق بالتركيز، يشير **Moran** إلى أن القدرة على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء مع استبعاد المشتتات تمثل عاملاً حاسماً في تحقيق الأداء الرياضي الناجح، خاصة في المهارات التي تتطلب درجة عالية من الدقة والتوقيت المناسب، كما أن فقدان التركيز يعد من أبرز أسباب ارتكاب الأخطاء المهارية أثناء المنافسات الرياضية. (Moran, 2012, p112)

أما التصور الذهني فيُعد من التقنيات النفسية الحديثة التي أثبتت فعاليتها في تحسين الأداء الحركي، حيث يسمح للرياضي بإعادة تمثيل المهارة ذهنياً قبل تنفيذها فعلياً، الأمر الذي يسهم في تقوية المسارات العصبية المرتبطة بالحركة. وقد بيّن **Holmes & Collins** أن استخدام نموذج **PETTLEP** في التصور الذهني يساعد على محاكاة الظروف الواقعية للأداء، مما يزيد من فعالية هذه

التقنية في تحسين المهارات الرياضية. (Holmes & Collins, 2001, p60)

وتزداد أهمية دراسة هذه الأبعاد النفسية لدى فئة أقل من 19 سنة، نظراً لكونها مرحلة انتقالية بين مرحلة التكوين القاعدي والمستوى التنافسي المتقدم، حيث يكون اللاعب في طور تثبيت مهاراته الفنية وبناء شخصيته الرياضية. كما أن هذه الفئة العمرية تكون أكثر عرضة للتأثر بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة وإثبات الذات، الأمر الذي يجعل التحضير النفسي عنصراً أساسياً في تحسين مستوى الأداء المهاري.



وانطلاقاً من ذلك، تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين بعض أبعاد التحضير النفسي (الثقة بالنفس، القلق، التركيز، التصور الذهني) ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة، وذلك بهدف الإسهام في دعم البرامج التدريبية بالجوانب النفسية العلمية التي تساعد على تطوير الأداء المهاري وتحسين النتائج التنافسية.

ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها، تم تقسيم هذه المذكرة إلى ثلاثة جوانب رئيسية. تمثل الجانب المنهجي في الفصل الأول الموسوم بالإطار العام للدراسة، والذي تضمن إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهدافها وأهميتها، إضافة إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة ومميزات الدراسة الحالية.

أما الجانب النظري فقد اشتمل على فصلين، حيث تناول الفصل الثاني أبعاد التحضير النفسي من خلال التطرق إلى مفاهيم علم النفس الرياضي والتحضير النفسي وأبعاده المتمثلة في الثقة بالنفس والتركيز والقلق الرياضي والتصور الذهني، مع إبراز علاقتها بالأداء الرياضي ومهارة الإرسال في الكرة الطائرة. في حين خُصص الفصل الثالث لدراسة الأداء المهاري ومهارة الإرسال في الكرة الطائرة، من حيث مفهومها وأهميتها وأنواعها ومراحلها الفنية والعوامل المؤثرة فيها.

أما الجانب التطبيقي فقد ضم فصلين، حيث تناول الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة، بما في ذلك المنهج المتبع ومجتمع الدراسة وعينتها وأدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية والمعالجة الإحصائية المعتمدة. بينما خُصص الفصل الخامس لعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة. واختُتمت المذكرة بالفصل السادس الذي تضمن أهم الاستنتاجات المتوصل إليها، إضافة إلى مجموعة من الاقتراحات والآفاق البحثية المستقبلية.



اڄاڻب المنهجي



الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1 - 1 - إشكالية الدراسة

1 - 2 - فرضيات الدراسة

1 - 3 - أهمية الدراسة

1 - 4 - أهداف الدراسة

1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

1 - 6 - الدراسات السابقة

1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية

1-1 إشكالية الدراسة :

شهد المجال الرياضي في السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً نتيجة الاعتماد المتزايد على الأسس العلمية في التدريب الرياضي، حيث أصبح تحقيق الإنجاز الرياضي مرتبطاً بتكامل مختلف جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي. ويُعد الأداء المهاري أحد أهم المؤشرات التي تعكس مستوى اللاعب وقدرته على توظيف إمكانياته المختلفة أثناء المنافسة، خاصة في الألعاب الجماعية التي تتطلب دقة وسرعة في اتخاذ القرار والتنفيذ.

وتعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي يعتمد نجاحها بدرجة كبيرة على إتقان المهارات الأساسية، وتأتي مهارة الإرسال في مقدمة هذه المهارات باعتبارها نقطة بداية اللعب الهجومي، كما أنها تمثل فرصة مباشرة لتحقيق النقاط أو فرض الضغط على الفريق المنافس. ويتطلب الأداء الجيد لهذه المهارة مستوى عالياً من الدقة والتحكم والثبات أثناء التنفيذ، خاصة في المواقف التنافسية التي تتسم بارتفاع الضغوط النفسية. وفي هذا السياق يشير محمد حسن علاوي إلى أن الأداء المهاري في المجال الرياضي لا يتحدد بالقدرات البدنية والفنية فقط، بل يتأثر كذلك بالحالة النفسية للرياضي أثناء المنافسة (علاوي، 2002، ص 213).

ورغم تشابه الظروف التدريبية والإعداد البدني والمهاري لدى اللاعبين، إلا أن الملاحظة الميدانية للاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة أظهرت وجود تفاوت واضح في مستوى أداء مهارة الإرسال، حيث ينجح بعض اللاعبين في تقديم أداء ثابت ودقيق خلال المنافسات، في حين يعاني آخرون من انخفاض مستوى الأداء وارتكاب الأخطاء في المواقف التنافسية، رغم امتلاكهم لمستوى مهاري مقبول أثناء التدريب. ويُرجع العديد من المختصين هذا التباين إلى تأثير بعض العوامل النفسية المصاحبة للأداء الرياضي.

ومن بين هذه العوامل يبرز التحضير النفسي باعتباره أحد المكونات الأساسية للعملية التدريبية الحديثة، حيث يهدف إلى إعداد اللاعب لمواجهة مختلف متطلبات التدريب والمنافسة وتنمية قدرته على التحكم في الانفعالات والمحافظة على الأداء تحت ظروف الضغط. ويؤكد محمد حسن علاوي أن التحضير النفسي يمثل جزءاً أساسياً من الإعداد الشامل للرياضي، لما له من دور في تطوير السمات النفسية الضرورية لتحقيق الإنجاز الرياضي (علاوي، 2002، ص 89).

ويتضمن التحضير النفسي مجموعة من الأبعاد المهمة، من أبرزها الثقة بالنفس والتركيز والقلق والتصور الذهني. حيث تساعد الثقة بالنفس اللاعب على مواجهة المواقف التنافسية بإيجابية، بينما يسهم التركيز في توجيه الانتباه نحو عناصر الأداء الأساسية، كما يؤثر القلق في درجة الاستقرار الانفعالي أثناء المنافسة، في حين يساعد التصور الذهني على استحضار الصورة الحركية الصحيحة للمهارة قبل تنفيذها. ويشير Weinberg & Gould إلى أن هذه الأبعاد النفسية تعد من أهم العوامل المؤثرة في جودة الأداء الرياضي ودقته واستقراره أثناء المنافسات. (Weinberg & Gould, 2019, p296)

كما أكدت العديد من الدراسات أن الأبعاد النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء المهاري، حيث يسهم ارتفاع الثقة بالنفس وتحسن التركيز واستخدام التصور الذهني في رفع مستوى الأداء، في حين قد يؤدي ارتفاع القلق إلى التأثير سلباً على دقة التنفيذ واتخاذ القرار أثناء المنافسة.

(Weinberg & Gould, 2019, p301).

وانطلاقاً من أهمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، ومن الملاحظة الميدانية لتفاوت مستوى أدائها لدى لاعبي فئة أقل من 19 سنة، ومن الدور الذي يمكن أن تؤديه أبعاد التحضير النفسي في تفسير هذا التفاوت، برزت الحاجة إلى دراسة العلاقة بين بعض أبعاد التحضير النفسي والمتمثلة في الثقة بالنفس والتركيز والقلق والتصور الذهني ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة.

وعليه يمكن صياغة التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي:

ما علاقة بين أبعاد التحضير النفسي ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل

من 19 سنة؟

التساؤلات الجزئية

1. ما علاقة الثقة بالنفس بمستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة؟
2. ما علاقة التركيز بمستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة؟
3. ما علاقة القلق بمستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة؟
4. ما علاقة التصور الذهني بمستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة؟

2-1 فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التحضير النفسي ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة.

الفرضيات الجزئية

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة الإرسال.
2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التركيز ومستوى أداء مهارة الإرسال.
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق ومستوى أداء مهارة الإرسال.
4. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور الذهني ومستوى أداء مهارة الإرسال.

3-1 أهمية الدراسة :

أولاً: الأهمية النظرية

تكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة في مساهمتها في توضيح طبيعة العلاقة بين بعض أبعاد التحضير النفسي المتمثلة في الثقة بالنفس والتركيز والقلق والتصور الذهني ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة، وذلك من خلال تقديم معالجة علمية تجمع بين الجانبين النفسي والمهاري في المجال الرياضي.

كما تساهم هذه الدراسة في إثراء الجانب النظري المرتبط بالتحضير النفسي في المجال الرياضي، خاصة في رياضة الكرة الطائرة، من خلال عرض أهم المفاهيم والنظريات العلمية المرتبطة بالمتغيرات النفسية المدروسة وعلاقتها بالأداء المهاري، مما يساعد على توسيع المعرفة العلمية في مجال علم النفس الرياضي.

وتبرز أهمية هذه الدراسة كذلك في كونها توفر إطاراً نظرياً يمكن أن يعتمد عليه الطلبة والباحثون في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، خاصة في الدراسات التي تتناول التحضير النفسي أو الأداء المهاري أو العلاقة بينهما، مما يساهم في تطوير البحث العلمي في هذا المجال.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في إمكانية الاستفادة من نتائجها من طرف المدربين وأساتذة التربية البدنية والرياضية في التعرف على دور التحضير النفسي في تحسين مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة، مما يساعد على إدماج الإعداد النفسي ضمن البرامج التدريبية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري.

كما يمكن أن تساعد نتائج هذه الدراسة المدربين على التعرف على أهم الأبعاد النفسية المرتبطة بمستوى أداء مهارة الإرسال، الأمر الذي يساهم في تحسين مستوى اللاعبين من خلال الاهتمام بتنمية الثقة بالنفس وتنمية القدرة على التركيز والتقليل من القلق وتحسين مهارة التصور الذهني أثناء الأداء المهاري.

وتبرز الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة أيضاً في إمكانية الاستفادة منها في تصميم برامج تدريب نفسي موجهة للاعبين الكرة الطائرة في الفئات الشبانية، بما يساهم في تحسين الأداء المهاري والوصول إلى مستويات أفضل من الإنجاز الرياضي..

4-1 أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التحضير النفسي ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة، من خلال التعرف على مستوى التحضير النفسي لديهم ومستوى أدائهم لمهارة الإرسال، وتحليل طبيعة العلاقة بينهما.

وتسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف على مستوى التحضير النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة.
- التعرف على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين التحضير النفسي ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة.
- تحديد مدى مساهمة أبعاد التحضير النفسي (الثقة بالنفس، التركيز، القلق الرياضي، والتصور الذهني) في تفسير مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة.

5-1 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

1-5-1 التحضير النفسي: Psychological Preparation

اصطلاحاً:

يعرف التحضير النفسي بأنه عملية إعداد اللاعب من الناحية النفسية والعقلية قصد مساعدته على التحكم في حالاته الانفعالية وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الأداء الرياضي من خلال تنمية المهارات النفسية المختلفة (علاوي، 1998، ص 45).

إجرائياً:

يقصد بالتحضير النفسي في هذه الدراسة الدرجة الكلية التي يتحصل عليها لاعبو الكرة الطائرة أقل من 19 سنة من خلال استجاباتهم على مقياس أبعاد التحضير النفسي (الثقة بالنفس، التركيز، القلق، التصور الذهني) المستخدم في هذه الدراسة.

1-5-2 الثقة بالنفس: Self-Confidence

اصطلاحاً:

تعرف الثقة بالنفس بأنها اعتقاد اللاعب بقدرته على النجاح في أداء المهام الرياضية ومواجهة مواقف المنافسة بكفاءة عالية (علاوي، 1998، ص 215).

إجرائياً:

يقصد بالثقة بالنفس في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها لاعبو الكرة الطائرة أقل من 19 سنة في بعد الثقة بالنفس من خلال استجاباتهم على فقرات المقياس المستخدم في الدراسة.

1-5-3 التركيز: Concentration

اصطلاحاً:

التركيز هو قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء المهاري مع استبعاد المثيرات غير المرتبطة بالموقف التنافسي (راتب، 2000، ص 178).

إجرائياً:

يقصد بالتركيز في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها لاعبو الكرة الطائرة أقل من 19 سنة في بعد التركيز من خلال استجاباتهم على فقرات المقياس المستخدم في الدراسة.

1-5-4 القلق الرياضي: Anxiety

اصطلاحاً:

القلق الرياضي هو حالة انفعالية مؤقتة يشعر فيها اللاعب بالتوتر والخوف نتيجة توقعه لمواقف المنافسة الرياضية، وقد يؤثر ذلك في مستوى أدائه المهاري (علاوي، 2002، ص 289).

إجرائياً:

يقصد بالقلق الرياضي في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها لاعبو الكرة الطائرة أقل من 19 سنة في بعد القلق من خلال استجاباتهم على فقرات المقياس المستخدم في الدراسة.

1-5-5 التصور الذهني: Mental Imagery

اصطلاحاً:

التصور الذهني هو عملية عقلية يتم من خلالها استرجاع أو تكوين صور ذهنية للحركات والمهارات الرياضية دون أداء فعلي لها، ويستخدم بهدف تحسين الأداء الرياضي

(Weinberg & Gould, 2015, p. 296).

إجرائياً:

يقصد بالتصور الذهني في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها لاعبو الكرة الطائرة أقل من 19 سنة في بعد التصور الذهني من خلال استجاباتهم على فقرات المقياس المستخدم في الدراسة.

1-5-6 كرة الطائرة (Volleyball)

اصطلاحاً:

إحدى الألعاب الرياضية الجماعية التي يتبارى فيها فريقان يفصل بينهما شبكة عالية، ويهدف كل فريق إلى إسقاط الكرة في ملعب الخصم من خلال ثلاث لمسات كحد أقصى، وتتميز بتنوع مهاراتها

الهجومية والدفاعية . (الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، FIVB، 2021؛ الزيود، 2018، ص 15)

إجرائياً:

هي السياق الرياضي الذي طُبقت فيه الدراسة، وتم اختيار عينة البحث من لاعبيها، حيث تم قياس متغيرات التحضير النفسي أثناء أداء مهارة الإرسال فيها.

1-5-7 مهارة الإرسال في الكرة الطائرة: Serve

اصطلاحاً:

تعد مهارة الإرسال في الكرة الطائرة من المهارات الأساسية التي يبدأ بها اللعب، وتهدف إلى إرسال الكرة إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية ودقيقة لتحقيق أفضلية أثناء اللعب

(أمين أنور الخولي، 2001، ص 134).

إجرائياً:

يقصد بمستوى أداء مهارة الإرسال في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها لاعبو الكرة الطائرة أقل من 19 سنة في اختبار مهارة الإرسال المعتمد في الدراسة والذي يقيس دقة ونجاح أداء الإرسال.

1-5-8 فئة لاعبي كرة الطائرة (أقل من 19 سنة)

اصطلاحاً:

تُعد فئة أقل من 19 سنة (أشبال) في الكرة الطائرة من الفئات الشبانية المهمة في عملية التكوين الرياضي، حيث تضم اللاعبين الذين نقل أعمارهم عن 19 سنة، والذين يخضعون لبرامج تدريبية تهدف إلى تنمية الجوانب البدنية والمهارية وال نفسية قصد الوصول إلى مستويات تنافسية أعلى (سمار وحيمود، 2020، ص. 48).

إجرائياً:

ويقصد بفئة أقل من 19 سنة (أشبال) إجرائياً في هذه الدراسة اللاعبون الممارسون لرياضة الكرة الطائرة ضمن النادي الرياضي محل الدراسة، والذين لا تتجاوز أعمارهم 19 سنة، ويشاركون بانتظام في التدريبات والمنافسات الرسمية الخاصة بهذه الفئة.

1-6 الدراسات السابقة :

أولاً: الدراسات المحلية (الجزائر)

1- عنوان الدراسة: "دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي الكرة الطائرة - دراسة ميدانية

لبعض فرق ولاية سطيف"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي الكرة الطائرة من خلال دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق ولاية سطيف. اعتمد الباحث المنهج الوصفي لدراسة الظاهرة كما هي في الواقع، وشملت العينة مجموعة من لاعبي الكرة الطائرة الناشطين بالولاية. وتم جمع البيانات باستخدام أدوات تقيس مستوى التصور العقلي لدى اللاعبين. وأظهرت النتائج أن التصور العقلي يساهم بشكل فعال في تحسين الأداء المهاري ورفع مستوى التركيز أثناء المنافسة. كما يساعد اللاعبين على اكتساب قدر أكبر من الثقة بالنفس والتحكم في المواقف التنافسية المختلفة. وأكدت الدراسة أهمية التدريب على التصور العقلي ضمن البرامج التدريبية الحديثة. وأوصت بضرورة توظيفه بصفة منتظمة لتحقيق أفضل مستويات الأداء الرياضي.

2- دراسة كمال رويج ونبييل أومجكوح(2018)

عنوان الدراسة: "المهارات النفسية للاعبين كرة الطائرة وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي - دراسة

ميدانية للاعبين نادي الترجي بالجلفة"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة. اعتمد الباحثان المنهج الوصفي وتم تطبيق الدراسة على لاعبي نادي الترجي بالجلفة. استخدمت الدراسة مجموعة من المقاييس النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المهارات النفسية المختلفة ومستوى التفوق الرياضي. كما تبين أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المهارات النفسية يحققون أداءً أفضل مقارنة بغيرهم. وأكدت الدراسة أهمية الإعداد النفسي في تطوير القدرات الرياضية. كما أوصت بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية والخطية. وبيّنت أن التفوق الرياضي يتأثر بعدة عوامل نفسية متداخلة.

3- دراسة عبد القادر بوعزة (2018)

عنوان الدراسة: "الثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة. استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن العلاقة بين المتغيرين. وتكونت العينة من مجموعة من لاعبي بعض الأندية الجزائرية. كما اعتمدت الدراسة على أدوات لقياس الثقة بالنفس واختبارات خاصة بالأداء المهاري. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الثقة بالنفس والأداء المهاري. كما تبين أن اللاعبين ذوي الثقة المرتفعة يحققون أداءً أفضل أثناء المنافسات. وأكدت الدراسة أهمية العامل النفسي في تحقيق النجاح الرياضي. وأوصت بضرورة تنمية الثقة بالنفس من خلال برامج الإعداد النفسي.

4- دراسة محمد لمين بن عيسى (2019)

عنوان الدراسة: "أثر المهارات النفسية في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر المهارات النفسية في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة. واعتمد الباحث المنهج الوصفي لدراسة هذه العلاقة. شملت العينة مجموعة من لاعبي الفرق الجامعية لكرة الطائرة. وتم استخدام أدوات لقياس مجموعة من المهارات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي. وأظهرت النتائج أن التدريب النفسي يساهم في تحسين الأداء المهاري بشكل واضح. كما أكدت أهمية الثقة بالنفس والتركيز والتصور الذهني في رفع مستوى الإنجاز الرياضي. وبيّنت الدراسة أن الإعداد النفسي يمثل جزءاً أساسياً من عملية التدريب الحديثة. وأوصت بضرورة دمج برامج التدريب النفسي ضمن الخطط التدريبية المعتمدة.

ثانياً: الدراسات العربية

1- دراسة مغامس منتظر محمد(2022)

عنوان الدراسة: "الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي وعلاقتها بمستوى أداء مهارة دقة الإرسال في الكرة الطائرة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي ومستوى أداء مهارة دقة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة. اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها. وتكونت العينة من مجموعة من لاعبي الفرق الجامعية لكرة الطائرة. كما استخدمت الدراسة مقاييس نفسية واختبارات مهارية لقياس المتغيرات المدروسة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز ومستوى أداء مهارة الإرسال. كما تبين أن اللاعبين ذوي الثقة المرتفعة يحققون مستويات أفضل في الأداء المهاري. وأكدت الدراسة أهمية العوامل النفسية في تطوير الأداء الرياضي. وأوصت بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين إلى جانب الإعداد البدني والمهاري.

2- دراسة هشام عبد الستار(2025)

عنوان الدراسة: "العلاقة بين تقييم الذات والثقة بالنفس ومهارتي الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تقييم الذات والثقة بالنفس ومستوى أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب. اعتمد الباحث المنهج الوصفي لدراسة طبيعة هذه العلاقات النفسية والمهارية. واشتملت العينة على 80 لاعباً من فئة الشباب الممارسين للكرة الطائرة. كما استخدمت الدراسة مقاييس خاصة بتقييم الذات والثقة بالنفس إلى جانب اختبارات الأداء المهاري. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين تقييم الذات والثقة بالنفس ومستوى الأداء في المهارتين المدروستين. كما تبين أن اللاعبين الذين يتمتعون بتقدير إيجابي لذواتهم يحققون أداءً أفضل أثناء المنافسة. وأكدت الدراسة أهمية الإعداد النفسي في تنمية الأداء الرياضي. وأوصت بضرورة تعزيز الجوانب النفسية لدى اللاعبين الشباب.

3- دراسة أحمد محمد العتيبي(2016)

عنوان الدراسة: "أثر الثقة بالنفس في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر الثقة بالنفس في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة. اعتمد الباحث المنهج الوصفي لدراسة العلاقة بين الثقة بالنفس ومستوى الأداء الرياضي. وتكونت العينة من عدد من لاعبي أندية الكرة الطائرة بالمملكة العربية السعودية. كما استخدمت الدراسة أدوات لقياس مستوى الثقة بالنفس ومؤشرات الأداء المهاري. وأظهرت النتائج أن الثقة بالنفس تعد من العوامل الأساسية المؤثرة في نجاح الأداء الرياضي. كما تبين أن اللاعبين الأكثر ثقة بأنفسهم يحققون مستويات أفضل أثناء المنافسات. وأكدت الدراسة ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي في برامج التدريب الرياضي. وأوصت بتنمية الثقة بالنفس باعتبارها عاملاً مهماً في تحسين الإنجاز الرياضي.

4- دراسة حسن عبد الكريم (2018)

عنوان الدراسة: "تأثير التدريب العقلي في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة" هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب العقلي في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة. اعتمد الباحث المنهج التجريبي من خلال تطبيق برنامج تدريبي قائم على التصور العقلي والتدريب الذهني. وتكونت العينة من مجموعة من لاعبي الفرق الجامعية لكرة الطائرة. كما تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعات لدراسة أثر البرنامج التدريبي المقترح. وأظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التي خضعت للتدريب العقلي. كما ساهم التصور الذهني في رفع مستوى التركيز والدقة أثناء الأداء. وأكدت الدراسة فعالية التدريب العقلي في تطوير القدرات المهارية. وأوصت بإدماج هذا النوع من التدريب ضمن البرامج الرياضية الحديثة.

ثالثاً: الدراسات الأجنبية

1- دراسة (Jones & Hanton 2001)

عنوان الدراسة: "دور الثقة بالنفس في تفسير القلق التنافسي قبل المنافسة وأثره على الأداء" هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور الثقة بالنفس في تفسير القلق التنافسي لدى الرياضيين قبل المنافسات الرياضية. اعتمد الباحثان المنهج شبه التجريبي الطولي لمتابعة التغيرات النفسية المرتبطة بالأداء. وشملت العينة 120 رياضياً من الألعاب الفردية والجماعية. كما تم استخدام مقاييس خاصة بالثقة بالنفس والقلق التنافسي والأداء الرياضي. وأظهرت النتائج أن الرياضيين ذوي الثقة المرتفعة يميلون إلى تفسير القلق على أنه عامل تحدٍ وليس تهديداً. كما ساهم ذلك في تحسين أدائهم أثناء المنافسات. وأكدت الدراسة أن الثقة بالنفس تلعب دوراً أساسياً في التكيف مع الضغوط الرياضية. وأوصت بتنمية الثقة بالنفس كأحد مكونات الإعداد النفسي.

2-دراسة(Williams, Cumming & Balanos 2010)

عنوان الدراسة: "استخدام التصور الذهني في تعديل تقييم حالات التحدي والتهديد لدى الرياضيين"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التصور الذهني في تعديل إدراك الرياضيين للمواقف التنافسية الضاغطة. اعتمد الباحثون المنهج التجريبي من خلال تجربة عشوائية مضبوطة. واشتملت العينة على 84 رياضياً جامعياً تم توزيعهم على مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة. كما خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي قائم على التصور الذهني. وأظهرت النتائج أن التدريب على التصور الذهني ساهم في زيادة الشعور بالتحدي وخفض الشعور بالتهديد النفسي. كما أدى إلى تحسين الأداء المهاري أثناء المنافسات. وأكدت الدراسة فعالية التصور الذهني في الإعداد النفسي للرياضيين. وأوصت باستخدامه بصورة منتظمة في التدريب الرياضي.

3- دراسة(Smith, Smoll & Barnett 1995)

عنوان الدراسة: "خفض قلق الأداء الرياضي لدى الأطفال من خلال الدعم الاجتماعي وتدريب المدربين على إدارة الضغوط"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر الدعم الاجتماعي وتدريب المدربين في خفض قلق الأداء الرياضي لدى الأطفال. اعتمد الباحثون المنهج التجريبي الميداني لدراسة أثر البرنامج التدخل المقتراح. وشملت العينة 120 لاعباً من الأطفال و15 مدرباً في رياضة البيسبول. كما تم تطبيق برامج تدريبية موجهة للمدربين لتحسين أساليب التعامل مع اللاعبين. وأظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في مستوى القلق الرياضي لدى الأطفال. كما ارتفع مستوى الثقة بالنفس والرضا عن الممارسة الرياضية لديهم. وأكدت الدراسة أهمية البيئة النفسية والاجتماعية الداعمة في تحسين الأداء الرياضي. وأوصت بتطوير برامج تدريب المدربين في المجال النفسي.

4- دراسة Barker وآخرون(2020)

عنوان الدراسة: "فعالية التدريب على المهارات النفسية والتدخلات السلوكية في المجال الرياضي"

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم فعالية برامج التدريب على المهارات النفسية والتدخلات السلوكية في تحسين الأداء الرياضي. اعتمد الباحثون أسلوب التحليل التلوي الانحداري لمجموعة كبيرة من الدراسات السابقة. وشملت الدراسة 121 بحثاً ضمت ما مجموعه 1847 رياضياً من مستويات وتخصصات رياضية مختلفة. كما تم تحليل تأثير عدد من المهارات النفسية مثل التصور الذهني والحديث الذاتي والاسترخاء. وأظهرت النتائج فعالية هذه البرامج في تحسين الأداء الرياضي بدرجة ملحوظة. كما تبين أن البرامج التي

تجمع بين أكثر من مهارة نفسية تحقق نتائج أفضل. وأكدت الدراسة أهمية التدريب النفسي كجزء أساسي من الإعداد الرياضي الحديث. وأوصت بتعميم برامج المهارات النفسية على مختلف الفئات الرياضية.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة المحلية والعربية والأجنبية، يتضح أن موضوع المهارات النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي حظي باهتمام كبير من قبل الباحثين، حيث تناولت أغلب الدراسات متغيرات نفسية مختلفة مثل الثقة بالنفس، والتصور الذهني، والدافعية، وتقييم الذات، وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى الرياضيين عامة ولاعبي الكرة الطائرة خاصة.

وقد أجمعت معظم الدراسات المحلية، مثل دراسة غدير بلال (2017)، ودراسة كمال رويح ونبل أومجكوح (2018)، ودراسة عبد القادر بوعزة (2018)، ودراسة محمد لمين بن عيسى (2019)، على وجود دور إيجابي للمهارات النفسية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة، مؤكدة أهمية الإعداد النفسي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري.

كما توصلت الدراسات العربية، مثل دراسة مغامس منتظر محمد (2022)، ودراسة هشام عبد الستار (2025)، ودراسة أحمد محمد العتيبي (2016)، ودراسة حسن عبد الكريم (2018)، إلى نتائج مقاربة أبرزت أهمية الثقة بالنفس والتدريب العقلي والتصور الذهني في رفع مستوى الأداء المهاري وتحقيق الإنجاز الرياضي.

أما الدراسات الأجنبية، فقد دعمت هذه النتائج من خلال تقديم أدلة علمية أكثر عمقاً، حيث بينت دراسة Jones و Hanton (2001) أهمية الثقة بالنفس في التعامل الإيجابي مع القلق التنافسي، وأكدت دراسة Williams و Cumming و Balanos (2010) فعالية التصور الذهني في تحسين الأداء تحت الضغط، بينما أوضحت دراسة Smith و Smoll و Barnett (1995) أثر الدعم النفسي والاجتماعي في خفض القلق ورفع الثقة بالنفس، كما أكدت دراسة Barker وآخرين (2020) فعالية برامج التدريب على المهارات النفسية في تطوير الأداء الرياضي.

وتتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اهتمامها بالجانب النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة، كما استفادت منها في بناء الإطار النظري واختيار المنهج والأدوات المناسبة. إلا أنها تتميز عنها بتركيزها على فئة لاعبي الكرة الطائرة محل الدراسة الحالية، وبمحاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين المهارات النفسية والأداء المهاري في البيئة الرياضية الجزائرية، مما يمنحها خصوصية علمية ويضيف معطيات جديدة إلى هذا المجال البحثي.

ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة، يلاحظ وجود اتفاق شبه تام على أن المهارات النفسية تمثل عاملاً أساسياً في تحسين الأداء المهاري والارتقاء بالمستوى الرياضي، الأمر الذي يدعم فرضيات الدراسة الحالية ويبرز أهمية الاهتمام بالإعداد النفسي ضمن البرامج التدريبية للاعبي الكرة الطائرة.

1-7 مميزات الدراسة الحالية:

تتميز الدراسة الحالية بعدة جوانب علمية ومنهجية تجعلها إضافة للبحوث في مجال علم النفس الرياضي وتدريب الكرة الطائرة، ومن أهم هذه المميزات ما يلي:

أولاً: معالجتها لموضوع مهم في المجال الرياضي يتمثل في دراسة العلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة، وهو موضوع يحظى باهتمام متزايد في علم النفس الرياضي لما له من دور في تحسين مستوى الأداء أثناء المنافسة.

ثانياً: ربطها بين الجانب النفسي والجانب المهاري، حيث لا تقتصر الدراسة على تحليل أحد الجانبين فقط، بل تحاول إبراز العلاقة بين المهارات النفسية مثل الثقة بالنفس أو التصور العقلي وبين مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين.

ثالثاً: إجراؤها على عينة من لاعبي الكرة الطائرة في البيئة الجزائرية، وهو ما يساهم في توفير معطيات علمية ميدانية حول واقع الإعداد النفسي للاعبين في الأندية أو الفرق المحلية.

رابعاً: اعتمادها على المنهج العلمي المناسب لطبيعة الدراسة، مما يساعد على الوصول إلى نتائج موضوعية يمكن الاستفادة منها في المجال التطبيقي، خاصة في مجال التدريب الرياضي.

خامساً: إمكانية الاستفادة من نتائجها في المجال التطبيقي، حيث يمكن أن تساعد نتائج الدراسة المدربين والمختصين في علم النفس الرياضي على تطوير البرامج التدريبية وإدماج الجوانب النفسية في عملية إعداد لاعبي الكرة الطائرة.

سادساً: إثراء المكتبة العلمية في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، خاصة في الدراسات التي تهتم بالعلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء الرياضي في لعبة الكرة الطائرة.



الجانِب النظري



الفصل الثاني

أبعاد التحضير النفسي

1-2 مفهوم علم النفس الرياضي

2-2 التحضير النفسي في المجال الرياضي

3-2 أبعاد التحضير النفسي في الدراسة:

4-2- العلاقة النظرية بين أبعاد التحضير النفسي وأداء مهارة الإرسال:

5-2- دور المدرب في تنمية أبعاد التحضير النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل

من 19 سنة

6-2- الجانب النفسي والإرسال في الكرة الطائرة:

تمهيد

يشهد المجال الرياضي الحديث تطوراً كبيراً في مختلف جوانب العملية التدريبية، حيث لم يعد تحقيق الأداء الرياضي المتميز مرتبطاً فقط بالإعداد البدني والمهاري والخططي، بل أصبح يعتمد أيضاً على مدى جاهزية اللاعب من الناحية النفسية. ويعد التحضير النفسي من العناصر الأساسية التي تساعد الرياضي على التحكم في انفعالاته والتكيف مع ضغوط التدريب والمنافسة، من خلال تنمية مجموعة من المهارات النفسية مثل الثقة بالنفس والتركيز والتحكم في القلق والتصور الذهني.

وتبرز أهمية التحضير النفسي بشكل واضح في الألعاب الجماعية، وخاصة الكرة الطائرة، لما تتطلبه من سرعة في اتخاذ القرار ودقة في تنفيذ المهارات تحت ضغط المنافسة. كما تعتبر مهارة الإرسال من أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، باعتبارها بداية العمل الهجومي، حيث يمكن من خلالها تحقيق نقطة مباشرة أو وضع المنافس تحت الضغط، وهو ما يتطلب استعداداً نفسياً جيداً إلى جانب الإعداد البدني والمهاري.

وانطلاقاً من ذلك، سيتم في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم التحضير النفسي وأهميته وأهدافه، مع عرض أبعاده الأساسية المتمثلة في الثقة بالنفس والتركيز والقلق والتصور الذهني، إضافة إلى إبراز دور المدرب في تنمية هذه الأبعاد النفسية، وعلاقتها بأداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة.

2-1 مفهوم علم النفس الرياضي

يُعد علم النفس الرياضي فرعاً تطبيقياً من فروع علم النفس العام، يهتم بدراسة السلوك الإنساني في سياق النشاط البدني والرياضي، ويسعى إلى فهم القوانين النفسية التي تحكم هذا السلوك لتطويره وتحسينه . ويعرفه (حواش ، 2010، ص 25) بأنه: "العلم الذي يدرس السلوك الإنساني في الموقف الرياضي، ويبحث في الأسس النفسية للنشاط البدني، بهدف تحسين الأداء والوصول إلى أقصى كفاءة ممكنة" . بينما يرى (Weinberg & Gould ,2015,p12) أن علم النفس الرياضي يركز على جانبين متكاملين: الأول هو كيف تؤثر العوامل النفسية على الأداء البدني، والثاني هو كيف يؤثر النشاط البدني على النمو النفسي للفرد . ويتميز علم النفس الرياضي بطابعه التطبيقي، حيث لا يكفي بالنظريات المجردة، بل يترجمها إلى استراتيجيات وبرامج تدريبية تساعد المدربين والرياضيين على مواجهة التحديات النفسية التي تفرضها المنافسات الرياضية الحديثة، خاصة في المهارات الدقيقة التي تتطلب ثباتاً انفعالياً عالياً مثل مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.

2-2 التحضير النفسي في المجال الرياضي

2-2-1 مفهوم التحضير النفسي:

التحضير النفسي هو العملية المنظمة والمخطط لها التي يهدف من خلالها المدرب والرياضي إلى تطوير المهارات والقدرات النفسية اللازمة لتحقيق الأداء الأمثل خلال التدريبات والمنافسات . ويعرفه (بن عبد الله ، 2018، ص 45) في دراسته بجامعة المسيلة بأنه: "مجموعة من الإجراءات والتمرينات المخطط لها لتنمية الجوانب النفسية لدى اللاعب، لتمكينه من مواجهة ضغوط المنافسة وتحقيق التوافق النفسي " .

أما (Suwan ,2011, p 88) فيراه على أنه: "العملية الديناميكية التي تهدف إلى تهيئة الحالة النفسية للاعب للوصول إلى قمة الاستثارة الإيجابية قبل وأثناء الأداء، بما يتوافق مع متطلبات اللعبة . ويختلف التحضير النفسي عن الحالة النفسية اللحظية، كونه عملية تراكمية طويلة المدى تهدف إلى بناء سمات نفسية ثابتة، بالإضافة إلى تطوير مهارات التعامل مع المواقف الطارئة.

2-2-2 أهمية التحضير النفسي:

تبرز أهمية التحضير النفسي في كونه الجسر الذي يربط بين القدرات البدنية والمهارية وبين الأداء الفعلي في الملعب، حيث أن عدم التوازن النفسي قد يؤدي إلى هدر الجهود البدنية والفنية المكتسبة . ويؤكد (العبيدي، 2016، ص 112) على أن "الاستعداد النفسي هو العامل الحاسم في المباريات المتكافئة بدنياً وفنياً، حيث يميل الكفة نحو الفريق الأكثر استقراراً نفسياً"

كما يشير (Martens 2012, p 34) إلى أن اللاعبين ذوي التحضير النفسي الجيد يتمتعون بقدرة أعلى على التعافي من الأخطاء، والحفاظ على الاستقرار الانفعالي، واتخاذ القرارات الصحيحة تحت الضغط . وفي الكرة الطائرة تحديداً، تزداد أهمية التحضير النفسي نظراً لطبيعة اللعبة المتقطعة والتي تتخللها لحظات توقف تسمح للاعب بمراجعة حالته النفسية قبل أداء المهارات الحاسمة مثل الإرسال.

2-2-3- أهداف التحضير النفسي:

يسعى التحضير النفسي إلى تحقيق جملة من الأهداف التي تخدم الأداء الرياضي، ومن أبرزها:

1. رفع مستوى الدافعية للإنجاز والرغبة في الفوز.
2. تنمية القدرة على التركيز والانتباه الانتقائي.
3. التحكم في مستويات القلق والتوتر قبل وأثناء المنافسة.
4. بناء الثقة بالنفس الرياضية وتعزيز الشعور بالكفاءة.
5. تطوير مهارات التخيل والتصور الذهني للأداء.

وفي هذا الصدد، يذكر (بوخمخ، 2019، ص 70) أن "الهدف النهائي للتحضير النفسي هو جعل اللاعب قادراً على التحكم في انفعالاته وتوجيهها لخدمة الأداء، بدلاً من أن تكون عائقاً أمامه."

2-2-4- أنواع التحضير النفسي:

يصنف التحضير النفسي إلى نوعين رئيسيين حسب توقيته وطبيعته وارتباطه بالمنافسة:

1. التحضير النفسي العام: ويركز على بناء السمات النفسية الثابتة على المدى الطويل طوال الموسم التدريبي، ويشمل تطوير السمات الشخصية والقيادية والتحمل النفسي.
2. التحضير النفسي الخاص (القبل منافسي): ويركز على التهيئة المباشرة قبل المباراة أو أثناءها، ويشمل عمليات الإحماء النفسي، وضبط الاستثارة، والتركيز على الخطة ويوضح (حسانين، 2017، ص 150) أن "التحضير العام هو الأساس الذي يُبنى عليه التحضير الخاص المرتبط بمنافسة معينة، ولا يمكن تحقيق نجاح في التحضير الخاص دون أساس متين من التحضير العام."

2-3- أبعاد التحضير النفسي في الدراسة:

يتضمن التحضير النفسي مجموعة من المهارات العقلية والانفعالية التي تساعد الرياضي على التحكم في حالته النفسية أثناء التدريب والمنافسة. وقد أكدت العديد من الدراسات في مجال علم النفس الرياضي أن الأداء الرياضي لا يعتمد فقط على القدرات البدنية والمهارية، بل يتأثر كذلك بالعديد من العوامل النفسية التي تلعب دوراً مهماً في تحقيق الإنجاز الرياضي. ومن بين أهم هذه الأبعاد النفسية التي تؤثر في الأداء الرياضي: الثقة بالنفس، والتركيز، والقدرة على التحكم في القلق، إضافة إلى التصور الذهني، حيث تسهم هذه الأبعاد في مساعدة اللاعب على مواجهة الضغوط التنافسية وتحقيق الأداء الأمثل .

(Weinberg & Gould, 2019, p. 247)

2-3-1- الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس من أهم العوامل النفسية التي تساعد الرياضي على تحقيق الأداء الجيد، حيث تمكنه من

مواجهة المواقف التنافسية بثبات واطمئنان، كما تسهم في تعزيز قدرته على استغلال إمكانياته البدنية والمهارية بشكل فعال أثناء المنافسة (علاوي، 2002، ص 214).

2-1-3-1- مفهوم الثقة بالنفس:

تعرف الثقة بالنفس بأنها اعتقاد الرياضي بقدرته على أداء المهارات المطلوبة منه بنجاح في المواقف التنافسية المختلفة، اعتمادًا على ما يمتلكه من قدرات بدنية ومهارية ونفسية

(Weinberg & Gould, 2019, p. 320)

2-1-3-2- خصائص الثقة بالنفس:

تتميز الثقة بالنفس لدى الرياضيين بعدة خصائص، من أهمها الواقعية في تقدير القدرات، والاستقرار النسبي، إضافة إلى تأثيرها الإيجابي في مستوى الأداء الرياضي، حيث تساعد اللاعب على مواجهة الضغوط التنافسية بثقة واطمئنان. (Martens, 2012, p. 118)

2-1-3-3- مصادر الثقة بالنفس:

تتعدد مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضي، ومن أهمها الخبرات السابقة في النجاح، والتدريب الجيد، إضافة إلى الدعم والتشجيع الذي يتلقاه اللاعب من المدرب والزملاء، حيث تسهم هذه العوامل في تعزيز شعور اللاعب بالكفاءة والقدرة على النجاح. (Bandura, 1997, p. 79)

2-1-3-4- تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين:

يمكن تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين من خلال وضع أهداف واقعية، وتوفير التدريب الجيد، إضافة إلى استخدام بعض الأساليب النفسية مثل الحديث الذاتي الإيجابي والتصور الذهني، والتي تساعد اللاعب على تعزيز ثقته في قدراته أثناء المنافسة. (Weinberg & Gould, 2019, p. 330)

2-3-2 التركيز:

يعد التركيز من المهارات النفسية الأساسية في المجال الرياضي، حيث يساعد اللاعب على توجيه انتباهه نحو المثيرات المهمة المرتبطة بالأداء المهاري، مع تجاهل المثيرات غير المرتبطة بالموقف التنافسي. (Martens, 2012, p. 102).

2-3-2-1- مفهوم التركيز:

يعرف التركيز في المجال الرياضي بأنه قدرة الرياضي على توجيه انتباهه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء المهاري، مع القدرة على تجاهل المشتتات الداخلية والخارجية أثناء المنافسة

(Weinberg & Gould, 2019, p. 348)

2-3-2-2- أنواع التركيز:

يتخذ التركيز عدة أشكال في المجال الرياضي، فقد يكون تركيزًا داخليًا يوجه فيه اللاعب انتباهه نحو أفكاره ومشاعره، أو تركيزًا خارجيًا يوجه فيه انتباهه نحو البيئة المحيطة ومتطلبات الأداء المهاري

(Nideffer, 1976, p. 394)

2-3-2-3- العوامل المؤثرة في التركيز:

يتأثر التركيز لدى الرياضي بعدة عوامل، من بينها مستوى القلق، والضغط التنافسية، ودرجة التعب البدني، إضافة إلى المثيرات الخارجية مثل الجمهور أو تعليمات المدرب أثناء المنافسة (Weinberg & Gould, 2019, p. 352)

2-3-2-4- تنمية مهارة التركيز:

يمكن تنمية مهارة التركيز لدى الرياضيين من خلال التدريب المنتظم، واستخدام بعض الأساليب النفسية مثل التحكم في الانتباه، والتصور الذهني، إضافة إلى التدريب على تجاهل المشتتات أثناء الأداء الرياضي. (Martens, 2012, p. 105)

2-3-3-3- القلق الرياضي:

يعد القلق الرياضي من الظواهر النفسية الشائعة في المجال الرياضي، حيث يظهر لدى الرياضيين قبل أو أثناء المنافسات نتيجة الضغوط المرتبطة بالرغبة في تحقيق الفوز أو الخوف من الفشل (علاوي، 2002، ص 265).

2-3-3-1- مفهوم القلق الرياضي:

يعرف القلق الرياضي بأنه حالة انفعالية يشعر فيها الرياضي بالتوتر والاضطراب نتيجة إدراكه للمواقف التنافسية على أنها مواقف ضاغطة تتطلب منه تحقيق مستوى عالٍ من الأداء (Martens, 1990, p. 20)

2-3-3-2- أنواع القلق الرياضي:

ينقسم القلق الرياضي إلى نوعين رئيسيين: القلق المعرفي الذي يتمثل في الأفكار السلبية والخوف من الفشل، والقلق البدني الذي يظهر في شكل أعراض فسيولوجية مثل تسارع ضربات القلب والتعرق (Weinberg & Gould, 2019, p. 367)

2-3-3-3- أسباب القلق الرياضي:

تتعدد أسباب القلق لدى الرياضيين، ومن أهمها الضغوط التنافسية، والخوف من الفشل، وضعف الثقة بالنفس، إضافة إلى أهمية المنافسة بالنسبة للاعب. (Martens, 1990, p. 25)

2-3-3-4- أساليب التحكم في القلق:

يمكن التحكم في القلق الرياضي من خلال استخدام بعض الأساليب النفسية مثل الاسترخاء، والتنفس العميق، والتصور الذهني، إضافة إلى الحديث الذاتي الإيجابي الذي يساعد اللاعب على التحكم في أفكاره وانفعالاته أثناء المنافسة. (Martens, 2012, p. 130)

2-3-4-4- التصور الذهني:

يعد التصور الذهني من أهم المهارات العقلية التي يستخدمها الرياضيون لتحسين أدائهم المهاري، حيث يساعدهم على تخيل الأداء الصحيح للمهارة قبل تنفيذها في الواقع (Weinberg & Gould, 2019, p. 296)

2-3-4-1 - مفهوم التصور الذهني:

يعرف التصور الذهني بأنه عملية عقلية يقوم من خلالها الرياضي بتخيل أداء المهارة أو الموقف التنافسي دون تنفيذ الحركة فعلياً، مما يساعد على تحسين الأداء المهاري.

(Vealey & Greenleaf, 2010, p. 269)

2-3-4-2 - أنواع التصور الذهني:

ينقسم التصور الذهني إلى عدة أنواع، من أهمها التصور البصري الذي يعتمد على رؤية الأداء في الذهن، والتصور الحسي الحركي الذي يعتمد على الإحساس بالحركة أثناء التخيل

(Weinberg & Gould, 2019, p. 298)

2-3-4-3 - أهمية التصور الذهني في الأداء الرياضي:

يسهم التصور الذهني في تحسين الأداء المهاري من خلال مساعدة الرياضي على إتقان المهارة، وتعزيز الثقة بالنفس، وتقليل مستوى القلق قبل المنافسة. (Martens, 2012, p. 140)

2-3-4-4 - العوامل المؤثرة في التصور الذهني:

يتأثر التصور الذهني بعدة عوامل مثل خبرة اللاعب، وقدرته على التخيل، ودرجة تركيزه أثناء التدريب العقلي، إضافة إلى مستوى الدافعية لديه. (Weinberg & Gould, 2019, p. 301)

2-4 - العلاقة النظرية بين أبعاد التحضير النفسي وأداء مهارة الإرسال:

يتضح من العرض النظري السابق أن أبعاد التحضير النفسي الأربعة (الثقة بالنفس، القلق، التركيز، التصور الذهني) لا تعمل بصورة منفصلة، بل تتفاعل فيما بينها داخل نسق نفسي دينامي يؤثر بصورة مباشرة في جودة الأداء المهاري.

فالثقة بالنفس، كما يوضح Albert Bandura تُعد محدداً إدراكياً أساسياً يوجه توقعات النجاح ويؤثر في مستوى الجهد والمثابرة وهو ما ينعكس على قدرة اللاعب على تنفيذ الإرسال بثبات واتزان .

(Bandura, 1997, p. 37)

وفي المقابل، فإن ارتفاع القلق التنافسي - خاصة في جانبه المعرفي - يؤدي إلى تشتيت الانتباه وانخفاض الكفاءة التنفيذية (Martens et al., 1990, p. 23).

وهنا يظهر التفاعل الواضح بين القلق والتركيز؛ إذ يؤكد Daniel Gould أن القلق المرتفع يضيق بؤرة الانتباه بصورة غير وظيفية، مما يعرقل معالجة المعلومات الحركية الدقيقة

(Weinberg & Gould, 2019, p. 347).

ومن جهة أخرى، يسهم التصور الذهني في تعزيز الثقة بالنفس من خلال إعادة برمجة الخبرة الحركية في الذهن، وهو ما يدعم الشعور بالتحكم قبل التنفيذ (Cox, 2012, p. 298).

كما أن التصور المنتظم يساعد على خفض القلق عبر التهيئة المسبقة للموقف التنافسي، مما يحافظ على مستوى استثارة انفعالية مناسب للأداء الأمثل.

وبناءً على ذلك، يمكن النظر إلى العلاقة بين هذه الأبعاد على النحو الآتي:

الثقة بالنفس المرتفعة ← تقلل القلق المعرفي

انخفاض القلق ← يحسن التركيز

التركيز الجيد ← يرفع دقة الأداء

التصور الذهني المنتظم ← يعزز الثقة ويضبط القلق

وفي سياق مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، والتي تُعد مهارة مغلقة نسبياً ولكنها تُنفذ تحت ضغط تنافسي، فإن أي اختلال في أحد هذه الأبعاد قد ينعكس مباشرة على الدقة والتوجيه والقوة. فاللاعب الذي يمتلك ثقة مرتفعة، وقلقاً ضمن المستوى الأمثل، وتركيزاً موجهاً نحو الهدف، مع استخدام فعال للتصور الذهني، يكون أكثر قدرة على تحقيق إرسال ناجح ومستقر.

ويرى **محمد حسن علاوي** أن التكامل بين المهارات النفسية هو الأساس في تحقيق الإنجاز الرياضي، حيث لا يمكن فصل العمليات المعرفية والانفعالية أثناء الأداء (علاوي، 2002، ص 331). وعليه، فإن التحضير النفسي يجب أن يُفهم باعتباره منظومة متكاملة تؤثر بصورة مباشرة في الكفاءة المهارية.

ومن هذا المنطلق، فإن دراسة العلاقة بين هذه الأبعاد الأربعة ومستوى أداء الإرسال لا تهدف فقط إلى الكشف عن علاقات ارتباطية مستقلة، بل إلى فهم البنية النفسية الكامنة التي تشكل الأساس النفسي للأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة.

2-5- دور المدرب في تنمية أبعاد التحضير النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة

يعد الإعداد النفسي أحد المكونات الأساسية في العملية التدريبية الحديثة، حيث أصبح الاهتمام بالجوانب النفسية للرياضيين عاملاً مهماً في تحقيق الأداء الرياضي المتميز. ولم يعد التدريب الرياضي يقتصر على تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية فحسب، بل أصبح يشمل كذلك تنمية الجوانب النفسية التي تساعد اللاعب على التحكم في انفعالاته وتحقيق التوازن النفسي أثناء التدريب والمنافسة. وفي هذا السياق، يلعب المدرب دوراً محورياً في تنمية المهارات النفسية لدى اللاعبين، خاصة في الفئات العمرية الصغرى مثل فئة أقل من 19 سنة، حيث يكون اللاعب في هذه المرحلة في طور بناء شخصيته الرياضية واكتساب الخبرات النفسية المرتبطة بالمنافسة (علاوي، 1998، ص 212).

ويشير العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي إلى أن نجاح عملية التحضير النفسي يعتمد بدرجة كبيرة على كفاءة المدرب وقدرته على توظيف الأساليب النفسية المناسبة داخل البرنامج التدريبي، إذ إن المدرب هو الشخص الأكثر احتكاكاً باللاعبين والأقدر على ملاحظة حالتهم النفسية والتأثير فيها بشكل مباشر. كما أن المدرب يمتلك دوراً تربوياً وتوجيهياً يساهم من خلاله في تنمية العديد من السمات النفسية المهمة مثل الثقة بالنفس، القدرة على التركيز، التحكم في القلق، واستخدام التصور الذهني، وهي أبعاد أساسية تساعد اللاعب على تحقيق الأداء الأمثل أثناء المنافسة الرياضية.

(Weinberg & Gould, 2019, p. 324)

كما أن طبيعة لعبة الكرة الطائرة تتطلب مستوى عالياً من الاستعداد النفسي، نظراً لما تتميز به من سرعة في الأداء وتغير مستمر في مواقف اللعب، إضافة إلى الضغط النفسي الناتج عن المنافسة وأهمية كل نقطة في المباراة. لذلك يصبح دور المدرب أساسياً في إعداد اللاعبين نفسياً من خلال تدريبهم على التحكم في انفعالاتهم والتركيز على أداء المهام المهارية بدقة وكفاءة، خاصة لدى اللاعبين الناشئين الذين قد يتأثرون بشكل كبير بالضغوط النفسية أثناء المنافسة. (Martens, 1990, p. 41)

أولاً: دور المدرب في تنمية الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس من أهم السمات النفسية التي تؤثر بشكل مباشر في مستوى الأداء الرياضي، حيث تساعد اللاعب على مواجهة التحديات والصعوبات التي قد يواجهها أثناء التدريب أو المنافسة. ويقصد بالثقة بالنفس اعتقاد اللاعب بقدرته على أداء المهارات المطلوبة وتحقيق النجاح في المواقف الرياضية المختلفة. ويؤدي المدرب دوراً مهماً في تنمية هذه السمة لدى اللاعبين من خلال مجموعة من الأساليب التربوية والنفسية التي تعزز شعور اللاعب بالكفاءة والقدرة على الإنجاز (علاوي، 1998، ص 235).

ومن بين أهم الأساليب التي يعتمد عليها المدرب في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين التشجيع المستمر والتعزيز الإيجابي بعد الأداء الجيد، حيث يسهم هذا الأسلوب في زيادة دافعية اللاعب نحو التدريب ويجعله أكثر إقبالاً على بذل الجهد لتحقيق النجاح. كما يعمل المدرب على تقديم التغذية الراجعة البناءة التي تساعد اللاعب على تصحيح أخطائه وتطوير أدائه دون التأثير سلباً على حالته النفسية. كما يسهم المدرب في تعزيز الثقة بالنفس من خلال وضع أهداف تدريبية واقعية تتناسب مع قدرات اللاعبين، حيث إن تحقيق هذه الأهداف بشكل تدريجي يمنح اللاعب إحساساً بالنجاح ويزيد من اعتقاده بقدرته على الإنجاز. إضافة إلى ذلك، يعمل المدرب على إشراك اللاعبين في مواقف تنافسية مشابهة لظروف المباريات، الأمر الذي يساعدهم على اكتساب الخبرة والثقة في التعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة. (Weinberg & Gould, 2019, p. 328)

ثانياً : دور المدرب في تنمية التركيز والانتباه

يعتبر التركيز والانتباه من المهارات النفسية الأساسية التي يحتاجها اللاعب لتحقيق الأداء المهاري الجيد، خاصة في الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة التي تتطلب سرعة في اتخاذ القرار ودقة في تنفيذ المهارات المختلفة. ويقصد بالتركيز قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو العناصر المهمة في الأداء مع تجاهل المشتتات الداخلية والخارجية التي قد تؤثر في أدائه.

ويلعب المدرب دوراً مهماً في تنمية هذه المهارة لدى اللاعبين من خلال تدريبهم على أساليب مختلفة تساعدهم على التحكم في انتباههم أثناء اللعب. ومن بين هذه الأساليب إعطاء تعليمات واضحة ومحددة قبل تنفيذ المهارات، حيث يساعد ذلك اللاعب على التركيز على الجوانب المهمة في الأداء. كما يعتمد المدرب على تدريب اللاعبين في مواقف لعب تحاكي ظروف المنافسة الحقيقية، مما يساعدهم على التعود على الضغوط النفسية المصاحبة للمباريات. (Harris & Harris, 1984, p. 91)

إضافة إلى ذلك، يمكن للمدرب تدريب اللاعبين على استخدام بعض الروتينات النفسية قبل تنفيذ المهارات، مثل أخذ نفس عميق أو التركيز على نقطة معينة قبل أداء الإرسال، حيث تساعد هذه الأساليب على زيادة مستوى التركيز وتقليل تأثير المشتتات الخارجية أثناء الأداء المهاري.

ثالثاً: دور المدرب في التحكم في القلق

يعد القلق من الظواهر النفسية الشائعة في المجال الرياضي، خاصة أثناء المنافسات التي قد تشكل مصدر ضغط نفسي للاعبين، خصوصاً لدى الفئات العمرية الصغيرة. ويقصد بالقلق حالة من التوتر والانفعال النفسي المصحوب ببعض التغيرات الفسيولوجية التي قد تؤثر في قدرة اللاعب على التركيز والأداء بشكل جيد.

وفي هذا الإطار، يلعب المدرب دوراً أساسياً في مساعدة اللاعبين على التحكم في مستويات القلق والتوتر المرتبطة بالمنافسة. ويقوم المدرب بتعليم اللاعبين بعض الأساليب النفسية التي تساعد على الاسترخاء والتقليل من التوتر، مثل تمارين التنفس العميق وتمارين الاسترخاء العضلي، حيث تساهم هذه الأساليب في تخفيف التوتر وتحسين الحالة النفسية للاعب قبل وأثناء المنافسة.

(Martens, 1990, p. 47)

كما يعمل المدرب على خلق مناخ نفسي إيجابي داخل الفريق قائم على التعاون والدعم المتبادل بين اللاعبين، حيث يساعد هذا المناخ على تقليل الشعور بالضغط النفسي ويجعل اللاعب أكثر ارتياحاً أثناء التدريب والمنافسة. إضافة إلى ذلك، يقوم المدرب بتوجيه اللاعبين إلى التركيز على الأداء بدلاً من التركيز على نتيجة المباراة، الأمر الذي يساعد على تقليل القلق المرتبط بالخوف من الفشل.

رابعاً : دور المدرب في تنمية التصور الذهني

يعد التصور الذهني من الأساليب المهمة في التدريب النفسي، حيث يقوم اللاعب من خلاله بتخيل الأداء المهاري قبل تنفيذه في الواقع، الأمر الذي يساعد على تحسين دقة الأداء الحركي وتثبيت المهارات الرياضية. وقد أثبتت العديد من الدراسات في مجال علم النفس الرياضي أن استخدام التصور الذهني يساهم في تحسين مستوى الأداء الرياضي وزيادة الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

ويلعب المدرب دوراً مهماً في تعليم اللاعبين كيفية استخدام التصور الذهني داخل العملية التدريبية، حيث يقوم بتوجيههم إلى تخيل مواقف اللعب المختلفة قبل تنفيذها، مثل تخيل تنفيذ الإرسال أو استقبال الكرة أو أداء الضربة الساحقة بطريقة صحيحة. كما يشجع المدرب اللاعبين على تخيل تفاصيل الحركة والشعور بالنجاح أثناء الأداء، الأمر الذي يساعد على ترسيخ البرنامج الحركي في الجهاز العصبي وتحسين جودة الأداء المهاري. (Vealey & Greenleaf, 2010, p. 269)

كما يمكن للمدرب دمج التصور الذهني داخل البرنامج التدريبي من خلال تخصيص بعض الدقائق قبل بداية الحصة التدريبية أو قبل المباراة لتدريب اللاعبين على تخيل الأداء المثالي للمهارات المختلفة، حيث يساهم ذلك في رفع مستوى الاستعداد النفسي والذهني لدى اللاعبين.

2-6- الجانب النفسي والإرسال في الكرة الطائرة:

تُعد مهارة الإرسال من المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، إذ تمثل بداية كل هجمة ويمكن من خلالها تحقيق نقطة مباشرة أو وضع الفريق المنافس تحت ضغط منذ بداية اللعب. ويعتمد نجاح أداء هذه المهارة على مجموعة من العوامل البدنية والمهارية والنفسية، حيث تلعب الحالة النفسية للاعب دوراً مهماً في تحديد دقة الإرسال وفعاليته أثناء المنافسة. وقد أشار محمد حسن علاوي إلى أن الأداء المهاري في المجال الرياضي يتأثر بدرجة كبيرة بالحالة النفسية للاعب، خاصة في المواقف التي تتطلب تركيزاً عالياً وتحكماً انفعالياً أثناء المنافسة (علاوي، 2002، ص 87).

ونظراً لأهمية هذه المهارة في تحديد مستوى الأداء الفني للاعبين، فقد اهتمت العديد من الدراسات بتحليلها من مختلف الجوانب الفنية والبدنية والنفسية. وسيتم التطرق إلى مهارة الإرسال في الكرة الطائرة بصورة أكثر تفصيلاً في الفصل الثالث من هذه الدراسة.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، يتضح أن التحضير النفسي يعد من الركائز الأساسية في العملية التدريبية الحديثة، لما له من دور مهم في مساعدة اللاعب على التحكم في انفعالاته وتحقيق التوازن النفسي أثناء التدريب والمنافسة. كما تبين أن أبعاد التحضير النفسي، والمتمثلة في الثقة بالنفس والتركيز والتحكم في القلق والتصور الذهني، تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الأداء الرياضي، خاصة في المهارات التي تتطلب دقة وتركيزًا مثل مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.

وقد تم كذلك إبراز أهمية دور المدرب في تنمية هذه الجوانب النفسية من خلال استخدام الأساليب النفسية المناسبة داخل العملية التدريبية، بما يساعد اللاعبين على تحسين أدائهم والتكيف مع الضغوط التنافسية.

وعليه، يمكن القول إن تنمية أبعاد التحضير النفسي قد تسهم في تحسين مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة، وهو ما سيتم التحقق منه ميدانيًا في الفصول التطبيقية اللاحقة من هذه الدراسة.

الفصل الثالث

مهارة الإرسال في الكرة الطائرة

3-1- الأداء المهاري في الكرة الطائرة

3-2- مهارة الإرسال في الكرة الطائرة

3-3- أهم التعديلات في القواعد الرسمية للكرة الطائرة

FIVB (2025–2028)

تمهيد

يُعد الأداء المهاري من الركائز الأساسية لنجاح الفرق في الألعاب الرياضية الجماعية، إذ يعكس مستوى إتقان اللاعب للمهارات الحركية وقدرته على توظيفها بكفاءة أثناء المنافسة. وتتميز لعبة الكرة الطائرة بسرعة الأداء وتعدد المهارات الأساسية التي تعتمد عليها، مثل الإرسال والاستقبال والتمرير والضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب، مما يجعل تطوير الأداء المهاري هدفاً أساسياً في عملية التدريب الرياضي.

وتبرز مهارة الإرسال باعتبارها من أهم المهارات الهجومية في الكرة الطائرة، كونها تمثل بداية اللعب وتمنح الفريق فرصة مباشرة لكسب النقاط أو إرباك استقبال المنافس. ولا يعتمد نجاح الإرسال على الإتقان الحركي فقط، بل يتأثر أيضاً بعوامل بدنية ومهارية ونفسية مثل التركيز والثقة بالنفس والتحكم في القلق أثناء المنافسة.

وانطلاقاً من ذلك، يتناول هذا الفصل الأداء المهاري في الكرة الطائرة من حيث مفهومه وخصائصه وأهميته، إضافة إلى عرض المهارات الأساسية والعوامل المؤثرة في الأداء المهاري. كما يتطرق إلى مهارة الإرسال من حيث مفهومها وأهميتها وأنواعها والمراحل الفنية لتنفيذها، والأخطاء الشائعة المرتبطة بها، وطرق تقييم أدائها والتحليل البيوميكانيكي الخاص بها، مع عرض أهم تعديلات القواعد الرسمية للكرة الطائرة للفترة 2025-2028.

3-1-1 الأداء المهاري في الكرة الطائرة

3-1-1-1 مفهوم الأداء المهاري

يشير مفهوم الأداء المهاري في المجال الرياضي إلى قدرة اللاعب على تنفيذ المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي بطريقة دقيقة وفعالة تتوافق مع متطلبات الموقف التنافسي. ويعكس الأداء المهاري مستوى إتقان اللاعب للحركات الفنية المختلفة التي يتطلبها النشاط الرياضي، والتي يتم اكتسابها من خلال التدريب المنظم والتكرار المستمر للحركات (بسطويسي، 1999، ص 88).

ويرى بعض الباحثين أن الأداء المهاري يمثل نتاجاً لتكامل عدة عوامل تشمل القدرات البدنية والمهارية والنفسية والعقلية، حيث يسهم هذا التكامل في تمكين اللاعب من تنفيذ المهارات الرياضية بأعلى درجة من الكفاءة والدقة أثناء المنافسة. (Bompa, 2009, p. 112)

3-1-1-2 خصائص الأداء المهاري

يتميز الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية بعدة خصائص أهمها:

- الدقة في تنفيذ الحركة
- الاقتصاد في الجهد
- الانسيابية في الأداء
- التوافق الحركي بين أجزاء الجسم

كما يتطلب الأداء المهاري الناجح قدرة اللاعب على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب أثناء المنافسة. (Hay & Reid, 1988, p. 144)

3-1-3 الأداء المهاري في الألعاب الجماعية

في الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم، يرتبط الأداء المهاري بالتعاون والتنسيق بين اللاعبين داخل الفريق، حيث يتطلب تنفيذ المهارات المختلفة انسجاماً بين اللاعبين من أجل تحقيق الهدف المشترك للفريق وهو الفوز بالمباراة (عبد الخالق، 2013، ص 96).

3-1-4 أهمية الأداء المهاري في الكرة الطائرة

يحتل الأداء المهاري مكانة مهمة في لعبة الكرة الطائرة، حيث يعتمد نجاح الفريق بدرجة كبيرة على مستوى إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة. فالفريق الذي يمتلك لاعبين ذوي مستوى مهاري مرتفع يكون أكثر قدرة على تنفيذ الخطط التكتيكية والتعامل مع المواقف المختلفة أثناء المباراة (مفتي إبراهيم، 2001، ص 220).

كما أن التطور الذي شهدته الكرة الطائرة الحديثة أدى إلى زيادة سرعة اللعب وتعقيد المواقف التنافسية، مما جعل من الضروري تطوير مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين من خلال التدريب المنظم والمستمر (FIVB, 2024).

3-1-5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

تعتمد لعبة الكرة الطائرة على مجموعة من المهارات الأساسية التي تشكل أساس الأداء الفني داخل المباراة، ومن أهم هذه المهارات:

3-1-5-1- الإرسال

الإرسال هو المهارة التي تبدأ بها اللعبة، حيث يقوم اللاعب بضرب الكرة من خلف خط الإرسال باتجاه ملعب الفريق المنافس، ويهدف من خلالها إلى إدخال الكرة في اللعب ومحاولة إرباك استقبال المنافس (FIVB, 2024, p. 50).

3-1-5-2- الاستقبال

الاستقبال هو المهارة التي يتم من خلالها استقبال الإرسال القادم من الفريق المنافس ومحاولة توجيهه بدقة نحو اللاعب المعد من أجل إعداد الهجوم (مفتي إبراهيم، 2001، ص 232).

3-1-5-3- التمرير

تعد مهارة التمرير من أهم المهارات في الكرة الطائرة، حيث يتم من خلالها إعداد الكرة للمهاجم من أجل تنفيذ الضرب الساحق، ويتطلب التمرير درجة عالية من الدقة والتنسيق الحركي (عبد الخالق، 2013، ص 101).

3-1-5-4- الضرب الساحق

الضرب الساحق هو أحد أهم المهارات الهجومية في الكرة الطائرة، حيث يقوم اللاعب بضرب الكرة بقوة نحو ملعب الفريق المنافس بهدف إحراز نقطة مباشرة. (Bompa, 2009, p. 118)

3-1-5-5- حائط الصد

حائط الصد هو مهارة دفاعية تهدف إلى منع الكرة المهاجمة من عبور الشبكة إلى ملعب الفريق المدافع، ويتم تنفيذها من خلال القفز بالقرب من الشبكة ومد الذراعين لاعتراض الكرة. (FIVB, 2024, p. 55)

3-1-5-6- الدفاع عن الملعب

يقصد بالدفاع عن الملعب قدرة اللاعبين على إنقاذ الكرات الهجومية القادمة من الفريق المنافس وإبقائها في اللعب من أجل بناء هجوم مضاد (عبد الخالق، 2013، ص 103).

3-1-6- العوامل المؤثرة في الأداء المهاري

يتأثر الأداء المهاري في الكرة الطائرة بعدة عوامل من أهمها:

3-1-6-1- العوامل البدنية

تشمل القوة العضلية والسرعة والرشاقة والتوافق الحركي، حيث تساعد هذه القدرات البدنية على تنفيذ المهارات المختلفة بكفاءة عالية. (Bompa, 2009, P.131)

3-1-6-2- العوامل المهارية

تتمثل في مستوى إتقان اللاعب للتقنيات الفنية الخاصة بكل مهارة من مهارات اللعبة، والتي يتم اكتسابها من خلال التدريب المستمر والتكرار المنظم للحركات (مفتي إبراهيم، 2001).

3-6-1- العوامل الخطئية

تشير إلى قدرة اللاعب على تطبيق الخطط التكتيكية التي يضعها المدرب أثناء المباراة مثل توجيه الإرسال إلى مناطق ضعف المنافس (عبد الخالق، 2013).

3-6-4- العوامل النفسية

تعد العوامل النفسية من أهم المحددات التي تؤثر في جودة الأداء المهاري لدى الرياضيين، خاصة في الألعاب الجماعية التي تتطلب دقة عالية في اتخاذ القرار وسرعة في التنفيذ مثل الكرة الطائرة. فالأداء المهاري لا يعتمد فقط على القدرات البدنية أو المهارية، بل يتأثر أيضاً بالحالة النفسية للاعب، التي يمكن أن تسهم في تحسين الأداء أو تراجعها. ويُعد الإرسال في الكرة الطائرة من المهارات التي تتطلب قدراً كبيراً من التركيز والثقة بالنفس والقدرة على التحكم في القلق، إضافة إلى استخدام التصور الذهني قبل التنفيذ (راتب، 2000، ص 85)

كما يشير العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن التحكم في المتغيرات النفسية يساعد اللاعب على تنفيذ المهارة بدقة وثبات، خاصة في المواقف الضاغطة أثناء المنافسة، حيث يكون اللاعب تحت تأثير الجمهور والنتيجة وضغط المباراة. ومن هذا المنطلق تبرز أهمية الأبعاد النفسية المدروسة في هذه المذكرة، والمتمثلة في: الثقة بالنفس، التركيز، القلق، والتصور الذهني.

(Allawi, 1998, p. 112)

3-2- مهارة الإرسال في الكرة الطائرة

3-2-1- مفهوم مهارة الإرسال

تعد مهارة الإرسال أول مهارة تبدأ بها المباراة في الكرة الطائرة، حيث يقوم اللاعب بإرسال الكرة من خلف خط الإرسال باتجاه ملعب الفريق المنافس وفقاً لقوانين اللعبة. (FIVB, 2024)

3-2-2- أهمية مهارة الإرسال

تتمثل أهمية الإرسال في عدة جوانب أهمها:

- بداية الهجوم
- كسب نقاط مباشرة
- إرباك استقبال المنافس

وقد أصبح الإرسال في الكرة الطائرة الحديثة أحد الأسلحة الهجومية المهمة التي يعتمد عليها اللاعبون لتحقيق التفوق في المباراة. (Knudson, 2007, P.93)

3-2-3 أنواع الإرسال في الكرة الطائرة : يعد الإرسال من الأسفل من أبسط أنواع الإرسال في الكرة الطائرة، ويستخدم غالباً في المراحل التعليمية الأولى. ويتم تنفيذه بضرب الكرة باليد من الأسفل بعد قذفها قليلاً أمام الجسم. (Neville, 2015, p. 75)

3-2-3-1- الإرسال من الأسفل

سهل التعلم ويستخدم غالباً لدى المبتدئين ،حيث يتم ضرب الكرة من أسفل مستوى الكتف بعد رميها قليلاً للأمام

3-2-3- الإرسال من الأعلى

يعد الإرسال من الأعلى من أكثر أنواع الإرسال شيوعاً في المباريات، حيث يتم ضرب الكرة من أعلى بعد قذفها للأمام، مما يسمح بإرسال الكرة بقوة ودقة نحو ملعب المنافس.

3-2-3- الإرسال الساحق

يعتبر الإرسال الساحق من أقوى أنواع الإرسال في الكرة الطائرة، ويتم تنفيذه بعد قفز اللاعب وضرب الكرة بقوة من الأعلى نحو ملعب المنافس.

3-2-3-4- الإرسال المتموج

يتميز الإرسال المتموج بحركة غير منتظمة للكرة أثناء طيرانها، مما يجعل استقبالها أكثر صعوبة بالنسبة للفريق المنافس. (Avery, 2006, p. 91)

جدول (01): جدول يوضح خصائص أنواع الإرسال في الكرة الطائرة

نوع الإرسال	خصائصه
الإرسال من أسفل	سهل التنفيذ ويستخدم غالباً لدى المبتدئين
الإرسال من أعلى	أكثر دقة وقوة
الإرسال المتموج (العائم)	يتميز بمسار غير منتظم للكرة
الإرسال الساحق	قوي وسريع ويستخدم في المستويات المتقدمة

(FIVB, 2024)

جدول (02) : مميزات وطريقة الأداء لكل نوع من انواع الإرسال في الكرة الطائرة

نوع الإرسال	طريقة الأداء	مميزاته	صعوبته
الإرسال من أسفل	يتم ضرب الكرة من أسفل مستوى الكتف بعد رميها قليلاً للأمام	سهل التعلم ويستخدم غالباً لدى المبتدئين	سهل
الإرسال من أعلى	يتم ضرب الكرة من فوق الرأس بعد رميها للأعلى	أكثر دقة وإمكانية توجيه الكرة	متوسط
الإرسال المتموج (العائم)	يتم ضرب الكرة بدون دوران تقريباً مما يجعل مسارها غير منتظم	يربك مستقبل الكرة	متوسط إلى صعب
الإرسال الساحق	يتم بعد قفز اللاعب وضرب الكرة بقوة نحو ملعب المنافس	قوي وسريع وقد يحقق نقاطاً مباشرة	صعب

وقد أصبحت الفرق الحديثة تعتمد بشكل كبير على الإرسال الساحق والإرسال العائم لما لهما من تأثير كبير في إرباك استقبال الفريق المنافس. (FIVB, 2024, p. 52)

3-2-4- إجراءات الإرسال :

3-2-4-1- تنفيذ الإرسال الأول في الشوط

يؤدي الإرسال الأول في الشوط الأول وكذلك الذي في الشوط الحاسم (الخامس) بواسطة الفريق المحدد بواسطة القرعة.

تبدأ الأشواط الأخرى بإرسال الفريق الذي لم يقد بالإرسال أولاً في الشوط السابق.

3-2-4-2- ترتيب الإرسال

يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران

بعد الإرسال الأول في الشوط، يحدد اللاعب الذي يقوم بالإرسال كالتالي :

عندما يفوز الفريق المرسل بالتداول، يؤدي اللاعب الذي أرسل من قبل (أو بديله) الإرسال مرة أخرى عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول، فإنه يكسب الحق في الإرسال، ويدور قبل تأدية الإرسال، ويقوم بالإرسال اللاعب الذي يتحرك من المركز الأمامي الأيمن إلى المركز الخلفي الأيمن.

3-2-4-3- السماح بالإرسال

يسمح الحكم الأول بالإرسال بعد التأكد من أن الفريقين مستعدين للعب وأن المرسل مستحوز على الكرة.

3-2-4-4- تنفيذ الإرسال

يجب أن تضرب الكرة بيد واحدة أو بأي جزء من الذراع بعد قذفها أو تركها من اليد (اليدين).

يسمح بقذفة أو ترك واحد للكرة فقط، ويكون ارتداد الكرة أو تحركها بين اليدين مسموحاً.

يجب على المرسل عند لحظة ضربة الإرسال أو الإرتقاء للإرسال بالقفز، عدم لمس الملعب (بما في ذلك خط النهاية) أو الأرض خارج منطقة الإرسال.

يحق له بعد الضربة أن ينزل خارج منطقة الإرسال أو داخل الملعب .

يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال 8 ثوان بعد صافرة الحكم الأول للإرسال .

يلغي الإرسال الذي ينفذ قبل صافرة الحكم ويعاد. (FIVB, 2025-2028, p. 32) .

3-2-5- المراحل الفنية لمهارة الإرسال

مراحل الأداء الفني للإرسال تمر بأربع مراحل أساسية:

3-2-5-1- مرحلة الاستعداد

يقف اللاعب خلف خط الإرسال مع توزيع الوزن على القدمين وتحضير الذراع الضاربة.

3-2-5-2- مرحلة رمي الكرة

يقوم اللاعب برمي الكرة إلى الأعلى بارتفاع مناسب يسمح بتنفيذ الضربة بدقة.

3-2-5-3- مرحلة ضرب الكرة

تتم الضربة من خلال مد الذراع الضاربة وضرب الكرة براحة اليد مع نقل القوة من الساقين إلى الجذع ثم الذراع.

3-2-5-4- مرحلة متابعة الحركة

يستمر اللاعب في حركة الذراع والجسم بعد ضرب الكرة للحفاظ على التوازن

(Knudson, 2007, p. 91).

هذا التسلسل الحركي يسمح بتحقيق أفضل توازن بين القوة والدقة أثناء تنفيذ الإرسال

3-2-6- الأخطاء الشائعة في الإرسال

تعد مهارة الإرسال من المهارات الأساسية في الكرة الطائرة التي تتطلب درجة عالية من الدقة والتركيز والتوافق الحركي، إلا أن العديد من اللاعبين قد يقعون في بعض الأخطاء أثناء تنفيذ هذه المهارة، خاصة في المواقف التنافسية التي تتسم بالضغط النفسي. وتؤثر هذه الأخطاء بشكل مباشر في فعالية الإرسال وقد تؤدي إلى فقدان النقطة لصالح الفريق المنافس (مفتي إبراهيم، 2001، ص 240).

ومن أهم الأخطاء الشائعة التي قد يقع فيها اللاعب أثناء تنفيذ مهارة الإرسال ما يلي:

أولاً : ضعف التركيز:

يعد ضعف التركيز من أكثر الأخطاء التي تؤثر في دقة الإرسال، حيث قد يفقد اللاعب تركيزه نتيجة ضغط المنافسة أو تأثير الجمهور، مما يؤدي إلى توجيه الكرة خارج الملعب أو إلى الشبكة

(Weinberg & Gould, 2019, p. 315).

ثانياً: التسرع في تنفيذ الإرسال

قد يؤدي التسرع في أداء الحركة دون اتخاذ وضع الاستعداد المناسب إلى فقدان التوازن أثناء الضرب، مما يؤثر في دقة الإرسال وقوته. (Bompa, 2009, p. 120)

ثالثاً: رمي الكرة بطريقة خاطئة

تعد دقة رمي الكرة من العوامل الأساسية لنجاح الإرسال، حيث إن رمي الكرة بارتفاع غير مناسب أو في اتجاه غير صحيح يؤدي إلى صعوبة تنفيذ الضربة بالشكل الصحيح. (Knudson, 2007, p. 92)

رابعاً: سوء التوازن أثناء الأداء

يؤدي فقدان التوازن أثناء تنفيذ الإرسال إلى ضعف التحكم في اتجاه الكرة وقوتها، خاصة في حالة الإرسال الساحق الذي يتطلب توافقاً حركياً عالياً بين أجزاء الجسم.

(Hay & Reid, 1988, p. 147)

وبالتالي فإن تدريب اللاعبين على تصحيح هذه الأخطاء من خلال التكرار المنظم للحركات الفنية واستخدام الأساليب الحديثة في التدريب يساهم في تحسين مستوى أداء مهارة الإرسال وتقليل نسبة الأخطاء

أثناء المنافسة. (FIVB, 2024)

كما أن هناك أخطاء أخرى نذكرها :

أ : أخطاء تحدث أثناء الإرسال

أخطاء الإرسال.

تؤدي الأخطاء التالية إلى تغيير الإرسال حتى ولو كان المنافس في غير مركزه.

- المرسل يخل بترتيب الإرسال.

- لم ينفذ الإرسال بصورة صحيحة .

ب : أخطاء بعد ضرب الإرسال.

يصبح الإرسال خطأ بعد أن تضرب الكرة بصورة صحيحة (ما لم يكن اللاعب خارج مركزه) حيث أن الكرة:

تلمس لاعباً من الفريق المرسل أو تفشل في عبور المستوى العمودي للشبكة كلياً من خلال مجال العبور:

-تذهب خارجاً

-تعبّر فوق الإخفاء .

ج : أخطاء الإرسال وأخطاء المركز

إذا ارتكب المرسل خطأ عند لحظة ضرب الإرسال (تنفيذ غير صحيح، ترتيب دوران خاطئ)... ويكون المنافس في غير مركزه، فإن خطأ الإرسال هو الذي يحتسب.

في حين أنه، إذا كان تنفيذ الإرسال صحيحاً وفيما بعد أصبح الإرسال خاطئاً، تذهب

خارجاً، تذهب فوق إخفاء الإرسال... الخ) فإن خطأ المركز هو الذي حدث أولاً

ويحتسب خطأ مركز. (FIVB, 2025-2028, p. 33)

3-2-7- العوامل النفسية المؤثرة في نجاح الإرسال

تعد العوامل النفسية من أهم العوامل التي تؤثر في مستوى أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، حيث

تتطلب هذه المهارة درجة عالية من التركيز والثقة بالنفس والقدرة على التحكم في الانفعالات أثناء المباراة.

فاللاعب الذي يمتلك مستوى مرتفعاً من الثقة بالنفس يكون أكثر قدرة على تنفيذ الإرسال بدقة وهذوء حتى

في الظروف التنافسية الصعبة، في حين أن ارتفاع مستوى القلق قد يؤدي إلى ارتكاب أخطاء في التوقيت

أو في توجيه الكرة. (Weinberg & Gould, 2019, p. 312)

كما يلعب التركيز الانتباهي دوراً مهماً في نجاح الإرسال، حيث يحتاج اللاعب إلى توجيه انتباهه

نحو الهدف المطلوب في ملعب الفريق المنافس مع التحكم في المثيرات الخارجية مثل ضغط الجمهور أو

أهمية النتيجة. وقد أظهرت العديد من الدراسات في علم النفس الرياضي أن استخدام التصور الذهني قبل

تنفيذ الإرسال يساعد اللاعب على تخيل مسار الكرة ومكان سقوطها، مما يسهم في تحسين الدقة وتقليل

نسبة الأخطاء. (Moran, 2012, p. 88)

وعليه فإن نجاح اللاعب في تنفيذ مهارة الإرسال لا يعتمد فقط على القدرات البدنية أو المهارية، بل يرتبط

أيضاً بدرجة كبيرة بمدى جاهزيته النفسية وقدرته على التحكم في حالته الانفعالية أثناء المنافسة.

3-2-8- طرق تقييم أداء مهارة الإرسال

يُعد تقييم أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة من الجوانب المهمة في عملية التدريب الرياضي، إذ يسمح للمدرب بتحديد مستوى إتقان اللاعبين لهذه المهارة وتشخيص نقاط القوة والضعف لديهم، ومن ثم وضع البرامج التدريبية المناسبة لتحسين الأداء. ويعتمد تقييم مهارة الإرسال على مجموعة من الطرق والاختبارات التي تهدف إلى قياس الدقة والقوة والفعالية والاستمرارية في تنفيذ الإرسال. ومن أهم طرق تقييم أداء مهارة الإرسال ما يأتي:

أولاً: الملاحظة المباشرة أثناء اللعب

تُعد الملاحظة المباشرة من أبسط طرق تقييم الأداء المهاري، حيث يقوم المدرب أو الباحث بمراقبة اللاعب أثناء تنفيذ الإرسال في الحصص التدريبية أو أثناء المباريات، مع تسجيل الملاحظات المتعلقة بطريقة الأداء مثل وضعية الجسم، طريقة ضرب الكرة، دقة التوجيه، ومدى تأثير الإرسال على استقبال الفريق المنافس. وتساعد هذه الطريقة على الكشف عن الأخطاء الفنية وتصحيحها بشكل مباشر

(Magill & Anderson, 2017, p. 259).

ثانياً: الاختبارات المهارية

تعتمد هذه الطريقة على استخدام اختبارات ميدانية مصممة لقياس مستوى أداء مهارة الإرسال، مثل اختبار دقة الإرسال نحو مناطق محددة داخل الملعب. وفي هذا الاختبار يُطلب من اللاعب تنفيذ عدد معين من الإرسالات نحو مناطق مرسومة داخل ملعب المنافس، ويتم احتساب النقاط وفقاً لمكان سقوط الكرة. وتساعد هذه الاختبارات على قياس مستوى الدقة والتحكم في توجيه الكرة

(Schmidt & Lee, 2019, p. 312).

ثالثاً: التحليل الإحصائي للأداء في المباريات

يتم في هذه الطريقة تحليل أداء اللاعب خلال المباريات الرسمية من خلال تسجيل عدد الإرسالات الناجحة، وعدد الأخطاء، والإرسالات التي تحقق نقاطاً مباشرة (Ace)، إضافة إلى تأثير الإرسال في إضعاف استقبال الفريق المنافس. وتُعد هذه الطريقة من أكثر الطرق دقة لأنها تعكس الأداء الحقيقي للاعب في ظروف المنافسة. (Hughes & Bartlett, 2002, p. 742)

رابعاً: التحليل بالفيديو

تُستخدم التقنيات الحديثة مثل التصوير بالفيديو لتحليل أداء اللاعب أثناء تنفيذ الإرسال، حيث يتم تسجيل الأداء ثم إعادة مشاهدته وتحليله بشكل دقيق لدراسة مراحل الحركة وزوايا المفاصل وسرعة الأداء. ويساعد هذا الأسلوب على تحديد الأخطاء الحركية وتصحيحها بطريقة علمية (Hall, 2015, p. 210)

خامساً: بطاقات الملاحظة أو شبكات التقييم

تعتمد هذه الطريقة على استخدام استمارات أو بطاقات تقييم تحتوي على مجموعة من المعايير الفنية لمهارة الإرسال مثل وضعية الاستعداد، رمي الكرة، ضرب الكرة، والتوازن بعد التنفيذ. ويقوم المدرب بتقييم

كل عنصر بدرجة معينة، مما يسمح بالحصول على تقييم شامل لمستوى الأداء المهاري للاعب (Magill & Anderson, 2017, p. 264)

3-2-9- التحليل البيوميكانيكي لمهارة الإرسال

يُعد التحليل البيوميكانيكي لمهارة الإرسال في الكرة الطائرة من الأساليب العلمية المهمة لفهم ميكانيكية الأداء الحركي وتحسين فعاليته لدى اللاعبين. ويهتم هذا التحليل بدراسة الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء تنفيذ المهارة من حيث القوى المؤثرة، وزوايا المفاصل، وسرعة الحركة، ومسار الكرة، بهدف الوصول إلى الأداء الحركي الأمثل. وتشير الدراسات إلى أن تنفيذ الإرسال يعتمد على سلسلة حركية متكاملة تبدأ من الأطراف السفلية مروراً بالجذع وتنتهي بالأطراف العلوية، حيث يتم نقل القوة تدريجياً من الأرض عبر الجسم وصولاً إلى الذراع الضاربة التي توجه الكرة نحو ملعب المنافس. كما يلعب التوافق الحركي والتوقيت الدقيق للحركة دوراً مهماً في نجاح الإرسال، خاصة في الإرسال الساحق الذي يعتمد على القفز وضرب الكرة بقوة لتحقيق سرعة أكبر ومسار أكثر صعوبة على الفريق المنافس. ويساعد التحليل البيوميكانيكي كذلك في تحديد الأخطاء التقنية في الأداء وتصحيحها، مما يسهم في تحسين الدقة والقوة في الإرسال ورفع مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة (Hall, 2015, p. 210).

3-3- أهم تعديلات القواعد الرسمية للكرة الطائرة (2025-2028)

شهدت القواعد الرسمية للكرة الطائرة خلال الدورة الأولمبية 2025-2028 مجموعة من التعديلات التي أقرها الاتحاد الدولي للكرة الطائرة ، بهدف تطوير مستوى اللعبة وتحسين سير المباريات، إضافة إلى تقليل الأخطاء التحكيمية ومواكبة التطور الفني والتكتيكي الذي شهدته هذه الرياضة في السنوات الأخيرة. وقد مست هذه التعديلات عدة جوانب من قوانين اللعبة، خاصة ما يتعلق بالإرسال، وحجب الرؤية، واستخدام التكنولوجيا في التحكيم. ويمكن عرض أهم هذه المستجدات فيما يأتي:

أولاً: إلغاء خطأ التمرکز للفريق المُرسِل

من أبرز التعديلات التي جاءت بها القوانين الجديدة إلغاء خطأ التمرکز بالنسبة للفريق المُرسِل عند تنفيذ الإرسال. حيث أصبح بإمكان لاعبي الفريق المُرسِل التحرك بحرية إلى مواقعهم التكتيكية داخل الملعب قبل تنفيذ الإرسال، دون التقيد بترتيب الدوران لحظة ضرب الكرة، في حين يبقى الفريق المستقبل ملزماً بالحفاظ على ترتيب الدوران الصحيح عند تنفيذ الإرسال. ويهدف هذا التعديل إلى منح الفرق مرونة تكتيكية أكبر وتقليل الأخطاء المرتبطة بالتمرکز، إضافة إلى تسريع الانتقال إلى التنظيم الدفاعي بعد الإرسال (FIVB, 2024.P.25).

ثانياً: تشديد تطبيق قانون حجب الرؤية أثناء الإرسال

عملت القواعد الجديدة على توضيح وتقييد حالات حجب الرؤية (Screening) ، حيث يمنع على لاعبي الفريق المُرسِل القيام بأي حركة تعيق رؤية الفريق المنافس للحظة ضرب الكرة أو لمسارها. ومن بين الحالات التي تعتبر حجباً للرؤية: القفز الجماعي، تحريك الأذرع بشكل متعمد، الوقوف في تجمعات

مقاربة، أو التحرك جانبياً بهدف إخفاء مسار الكرة. كما لا يسمح للاعب الفريق المُرسِل برفع أيديهم فوق رؤوسهم أثناء تنفيذ الإرسال حتى تعبر الكرة الشبكة. ويهدف هذا التعديل إلى ضمان تكافؤ الفرص بين الفريقين أثناء الاستقبال. (FIVB, 2024.P.27)

ثالثاً: تطوير نظام المراجعة بالفيديو (Challenge System)

من بين المستجدات المهمة أيضاً تطوير نظام المراجعة بالفيديو في المباريات الرسمية، حيث أصبح طلب المراجعة يتم بعد انتهاء التبادل وليس أثناء اللعب، وذلك لتجنب إيقاف اللعب أثناء التبادل. كما تم إدخال أنظمة تجريبية تسمح بتحديد اللقطة المطلوب مراجعتها في حال الاعتراض على قرار تحكيمي. ويساهم هذا النظام في زيادة دقة القرارات التحكيمية وتقليل الأخطاء البشرية. (FIVB, 2024.P.31)

رابعاً: توضيح قانون عبور الكرة خارج فضاء العبور

أوضحت القواعد الجديدة بعض الحالات المتعلقة بعبور الكرة خارج فضاء العبور فوق الشبكة. ففي حال إرسال الكرة في الضربة الثانية أو الثالثة خارج فضاء العبور نحو المنطقة الحرة للفريق المنافس، فإن الكرة تعتبر خارج اللعب مباشرة ولا يسمح باسترجاعها. ويهدف هذا التعديل إلى توضيح الحالات التحكيمية التي كانت تثير الجدل أثناء المباريات. (FIVB, 2024.P.34)

خامساً: مرونة أكبر في تفسير اللمسة المزدوجة أثناء الإعداد

قدمت القواعد الجديدة تفسيراً أكثر مرونة فيما يتعلق بلمسة الكرة أثناء الإعداد بالأصابع، حيث أصبح الحكام أكثر تساهلاً في حالات اللمسة المزدوجة غير المقصودة التي قد تحدث أثناء إعداد الكرة داخل نفس جهة الملعب، بشرط ألا تكون اللستان منفصلتين بشكل واضح. ويهدف هذا التعديل إلى تشجيع الأداء الفني السليم وتقليل الأخطاء التحكيمية المرتبطة بتفسير اللمس المزدوج. (FIVB, 2024.P.37)

سادساً: تعديلات تنظيمية تجريبية في بعض المنافسات

إضافة إلى التعديلات التقنية، تم تطبيق بعض التعديلات التنظيمية بشكل تجريبي في عدد من البطولات الدولية، مثل زيادة عدد اللاعبين المسجلين في ورقة المباراة إلى أربعة عشر لاعباً، إضافة إلى دراسة إمكانية توسيع عدد التبديلات في بعض المنافسات. وتهدف هذه التعديلات إلى تطوير التنظيم العام للمباريات ومواكبة متطلبات المنافسة الحديثة. (FIVB, 2024.P.40)

خلاصة :

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، يتضح أن الأداء المهاري يمثل أحد الأسس الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة، لما تتطلبه هذه الرياضة من دقة وسرعة في تنفيذ المهارات المختلفة أثناء المنافسة. كما تبين أن نجاح الأداء المهاري يرتبط بتكامل مجموعة من العوامل البدنية والمهارية والخطئية والنفسية.

وقد تم التركيز على مهارة الإرسال باعتبارها من أهم المهارات الأساسية والهجومية في الكرة الطائرة، حيث يعتمد نجاحها على الإتقان الفني للمراحل الحركية المختلفة، إلى جانب التحكم في الجوانب النفسية المرتبطة بالأداء مثل الثقة بالنفس والتركيز والقدرة على التحكم في القلق. كما تم عرض أهم الأخطاء الشائعة المرتبطة بالإرسال وطرق تقييمه والتحليل البيوميكانيكي الخاص به، إضافة إلى أهم التعديلات الحديثة في القواعد الرسمية للكرة الطائرة للفترة 2025-2028.

وعليه، يشكل هذا الفصل قاعدة نظرية لفهم طبيعة الأداء المهاري ومهارة الإرسال في الكرة الطائرة، مما يمهد للانتقال إلى الجانب الميداني لدراسة العلاقة بين أبعاد التحضير النفسي ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة.



الجانِب التّطبيقي



الفصل الرابع

منهجية الدراسة

4-1 - الدراسة الاستطلاعية

4-2 - منهج الدراسة

4-3 - متغيرات الدراسة

4-4 - مجتمع وعينة الدراسة

4-5 - أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)

4-6 - الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)

4-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

4-8 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية

تمهيد:

يُعدّ الجانب المنهجي من أهم مراحل البحث العلمي، إذ تتوقف عليه دقة النتائج ومصدقيتها، فكلما كانت المفاهيم محددة بدقة، والأدوات المستخدمة ملائمة لقياس الظاهرة المدروسة، ازدادت قيمة البحث العلمية وموضوعيته. وتبرز أهمية هذا الجانب خاصة في الدراسات الميدانية التي تتطلب اعتماد إجراءات علمية دقيقة تسمح بجمع البيانات وتحليلها بصورة صحيحة. لذلك حرصنا في هذا الفصل على عرض مختلف الإجراءات المنهجية والميدانية المتبعة في الدراسة، بما يضمن تحقيق أهداف البحث والإجابة عن تساؤلاته وفق أسس علمية سليمة.

ويتضمن هذا الفصل مجموعة من العناصر الأساسية المرتبطة بالجانب التطبيقي للدراسة، والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية، ومنهج البحث المعتمد، وتحديد مصطلحات الدراسة، إضافة إلى مجتمع البحث وعينته، والأدوات المستخدمة وخصائصها السيكمترية، كما يتناول الإجراءات الإحصائية المعتمدة في معالجة البيانات، إلى جانب مختلف الإجراءات الميدانية التي تم اتباعها أثناء إنجاز الدراسة.

4- 1 - الدراسة الاستطلاعية

إن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية ، فنحدد مجتمع الدراسة الأصلي، ومفرداته أو نوعية الاختيار ، وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة (وجيه محجوب ، 1993 ، ص 253) .

كما أنها لا تختلف الدراسة الاستطلاعية في جوهرها عن الدراسات المسحية الوصفية، إلا في أغراضها، وذلك لأنه لا تزال الكثير من الميادين السلوكية والاجتماعية الجديدة، مما يشكل صعوبة في التعرف على المشكلات الجديرة بالبحث حتى إذا أحس بالرغبة في بحث مشكلة ما أو ظاهرة معينة فإنه قد يجد صعوبة في صياغتها صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه مباشرة إلى الحقائق العملية والبيانات التي تنبغي له أن يبحث عنها، ومن هنا أصبح إجراء الدراسات الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه كثير من الباحثين (محمد زيان عمر 1983 ، ص 130 ، 131)

حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وهدف الدراسة الاستطلاعية هو تعميق المعرفة بالموضوع المقترح للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن جميع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه (ناصر ثابت ، 1984 ، ص 47) .

بعد تجميع المراجع ، الأبحاث و الدراسات السابقة يأتي الدور على الجانب الميداني للبحث الذي استلهمه الباحث بدراسة استطلاعية أولية لضمان السير الحسن للبحث و كذلك من أجل الوقوف على مدى ملائمة وسائل الدراسة للبحث دون حدوث أي مشاكل تنقص من قيمة البحث أو تحول دون انتهاء الدراسة وقد قام الباحث بالاتصال ميدانياً بمدرّب الأشبّال للنادي الرياضي لبلدية عين الريش للكرة الطائرة بولاية المسيلة، بعد موافقة الأمين العام على إجراء الدراسة، أنظر الملحق رقم (01) أجرى الباحث تجربة استطلاعية على مجموعة من لاعبي النادي الرياضي لبلدية عين الريش للكرة الطائرة الأقل من 19 سنة.

صنف أشبال وعددهم 14 لاعبا وكان الغرض منها :

* طرح مجموعة من الأسئلة عليهم للكشف عن خبايا الموضوع أكثر و اثرائه معهم .

* الوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الاختبار المهاري على أرض الواقع .

* التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة .

* معرفة المعوقات التي قد تظهر وكذلك الأخطاء والتداخل في العمل

* مدى تفهم أفراد العينة للاختبار المستخدم وصحة أدائهم لها .

وقام الباحث بطبع نسخ من المقياس وتوزعها على 14 لاعب - أشبال - لغرض تطبيقه استطلاعيا للتأكد من مدى وضوح فقرات المقياس و تقدير الوقت الكافي للإجابة على المقياس ، كما قام الباحث بإجراء اختبار دقة الإرسال على هذه العينة الاستطلاعية لمعرفة مدى ملائمتها لهذه العينة.

4-1-1- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- أخذ الموافقة من مدرب الأشبال التي ستجرى عليها الدراسة.
- تم تحديد المجتمع النهائي للبحث.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث
- معرفة مدى صعوبة أو سهولة الدراسة.

4-1-2 المجال البشري و المكاني والزمني

المجال البشري و المكاني

أجري البحث الميداني ببلدية عين الريش ولاية المسيلة على لاعبي النادي الرياضي لبلدية عين الريش للكرة الطائرة الأقل من 19 سنة لموسم 2025/2026 في قاعة المركب الرياضي الجوّاري

- المجال الزمني:

انقسم المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

-مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من 18 ديسمبر 2025 إلى غاية 30 ماي 2026.

-أما المجال الخاص بالجانب الميداني فيمتد من 20 مارس 2026 إلى غاية 15 ماي 2026

بعد تحديد المجتمع الاصلي والذي يتمثل في لاعبي النادي الرياضي لبلدية عين الريش للكرة الطائرة الأقل من 19 سنة والمتمثل في 14 لاعب - أشبال - وتحديد عينة الدراسة تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 25 مارس 2026 الى غاية 05 ماي 2026.

4-2 - منهج الدراسة

إن المنهج هو طريقة التي تساعد في البحث، ولا يستطيع الباحث العلمي الاستغناء عنه بدون المنهج، ويكون البحث مجرد تجميع للمعلومات لا علاقة له بالواقع العلمي، ويختلف المنهج من دراسة إلى أخرى على حسب طبيعة ومشكلة موضوع البحث.

ومما لا شك فيه أن أي منجز علم يطمح إلى الاتصاف بصفة علمية يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملاً يتصف بالنشاز وعدم الدقة، وتبعاً لاختلاف الباحثين وقدراتهم وإمكاناتهم واستناداً إلى كتب المنهجية فإن المنهج الوصفي هو الأكثر كفاءة في الكشف عن حقيقة الظاهرة، وإبراز حقائقها، وباعتباره دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (حسين عبد المجيد رشوان، 2003، ص 66)

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأن هناك مواضيع يصلح لها منهج دون آخر وانطلاقاً من طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته للتأكد من صحة الفرضيات وتماشياً مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة، فقد اعتمدنا على تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي.

و يعرف المنهج الوصفي الارتباطي بأنه : نوع من أساليب البحث يمكن بواسطتها معرفة ما إذا كان

هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومن ثم تحديد درجة تلك العلاقة (العساف، 1995، ص 162) والمنهج الوصفي يعرف بأنه : المنهج الذي يهدف الى جمع البيانات و محاولة اختيار فروض أو الإجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفية تحدد و تقرر الشيء كما هو عليه في الواقع (عثمان ، 1998، ص 30) .

4-3 - متغيرات الدراسة :

تمثلت متغيرات الدراسة في متغير مستقل ومتغير تابع كما يأتي:

أولاً: المتغير المستقل: التحضير النفسي (Mental Preparation)

التعريف النظري:

التحضير النفسي هو عملية منظمة ومقصودة تهدف إلى إعداد اللاعب نفسياً وعقلياً لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة الرياضية، من خلال تنمية مجموعة من المهارات والقدرات النفسية التي تساعده على تحقيق أفضل مستوى ممكن من الأداء الرياضي، ومن أهمها الثقة بالنفس والتركيز والتصور الذهني والتحكم في القلق (علاوي، 1998، ص 67).

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب على مقياس التحضير النفسي المستخدم في الدراسة، والذي يتكون من أربعة أبعاد هي: الثقة بالنفس، والتركيز، والتصور الذهني، والقلق.

ثانياً: المتغير التابع: مستوى أداء مهارة الإرسال (Serve Performance Level)

التعريف النظري:

يقصد بمستوى أداء مهارة الإرسال درجة إتقان لاعب الكرة الطائرة لتنفيذ الإرسال وفق المتطلبات الفنية الصحيحة وبما يحقق الدقة والفعالية في توجيه الكرة نحو ملعب المنافس، بما يسهم في تحقيق أهداف اللعب والمنافسة (علاوي، 1994، ص 67).

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة التي يحققها اللاعب في اختبار دقة الإرسال المعتمد في الدراسة، والتي تعبر عن مستوى أدائه لمهارة الإرسال في كرة الطائرة.

4-4 - مجتمع وعينة الدراسة

4-4-1 - مجتمع البحث:

نعني بمجتمع البحث (الدراسة) جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ، و في واقع الأمر ان دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتاً طويلاً وجهداً شاقاً و تكاليف مرتفعة ، و يكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة ، بحيث تحقق أهداف البحث و تساعد على إنتاج مهمته (ملحم ، 2000، ص 200)

تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي النادي الرياضي للهواة للكرة الطائرة بلدية عين الريش C.S.A.R الأقل

من 19 سنة والمتمثل في 14 لاعب - أشبال

4-4-2- عينة الدراسة:

تعرف بأنها مجموعة من الأفراد تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة معينة

(عبد اليمين وأحمد ، 2019، ص 61)

بما أن مجتمع الدراسة صغير و يمكن الوصول اليه و المتمثل في 14 لاعب - أشبال - من لاعبي النادي الرياضي لبلدية عين الريش للكرة الطائرة الأقل من 19 سنة ارتأينا ان نعتمد على اسلوب المسح الشامل من اجل دقة النتائج والابتعاد عن اسلوب المعاينة ، حيث تم جمع البيانات من كل مفردة من مفردات المجتمع الاصلي على النحو التالي:

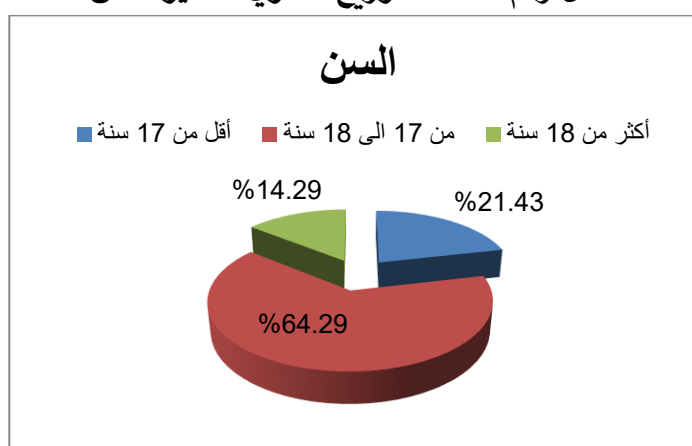
14لاعب أشبال أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية.

-خصائص عينة الدراسة الأساسية:

توزيع عينة الدراسة وفق متغير السن حسب مخرجات برنامج SPSSجدول رقم 03

الفئة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 17 سنة	3	21.4
من 17 سنة إلى 18 سنة	9	64.3
أكثر من 18 سنة	2	14.3

الشكل رقم 01 : التوزيع المئوي لمتغير السن

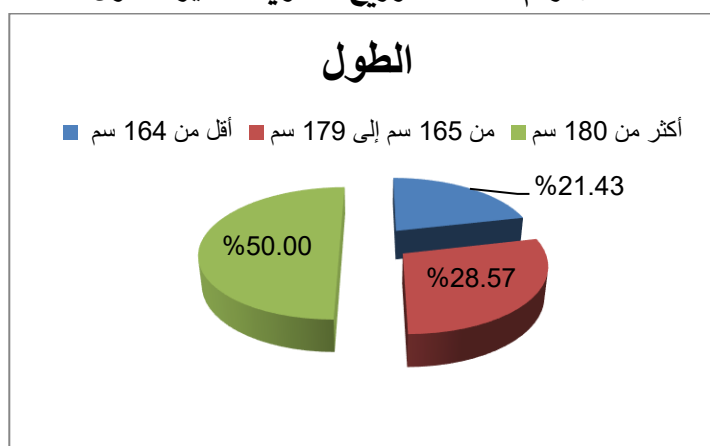


من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن نسبة 21.43 %، من أفراد العينة هم من الفئة العمرية الأقل من 17 سنة ، أما الفئة العمرية الثانية التي تتراوح بين 17سنة و 18 سنة سجلت نسبة مشاركة تقدر ب : 64.29 % وهي اكثر فئة تمثلا أما الفئة الأقل تمثيلا فهي الفئة الأكبر من 18 سنة والمقدرة ب : 14.29 %.

توزيع عينة الدراسة وفق متغير الطول حسب مخرجات برنامج SPSS جدول رقم 04

الفئة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 164 سم	3	21.4
من 165 سم إلى 179 سم	4	28.6
أكثر من 180 سم	7	50.0

الشكل رقم 02 : التوزيع المئوي لمتغير الطول

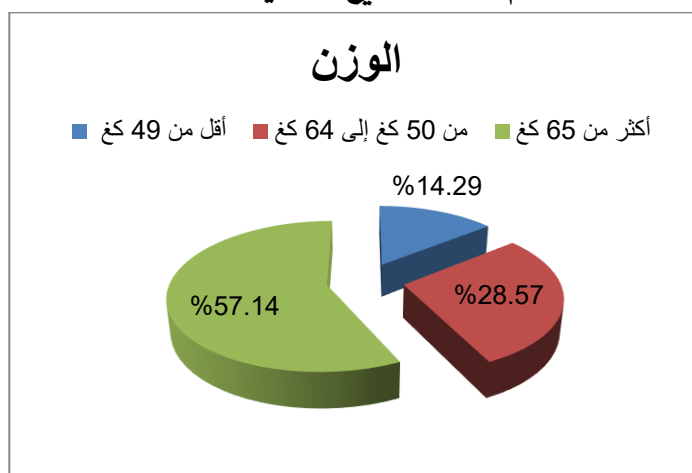


يتضح من الجدول والشكل أعلاه أن نسبة 21.43 %، من أفراد العينة أطولهم أقل من 164 سم ، أما الفئة العمرية الثانية التي تتراوح أطوالهم بين 165 سم و 179 سم فنسبتهم كانت 28.57 % أما النسبة الأكثر تمثيلاً فهي أفراد العينة التي أطولهم أكثر من 180 سم والمقدرة ب : 50.00 % تعتبر أكثر تمثيلاً من ناحية الطول.

توزيع عينة الدراسة وفق متغير الوزن حسب مخرجات برنامج SPSS جدول رقم 05

الفئة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 49 كغ	2	14.3
من 50 كغ إلى 64 كغ	4	28.6
أكثر من 65 كغ	8	57.1

الشكل رقم 03: التوزيع المئوي لمتغير الوزن

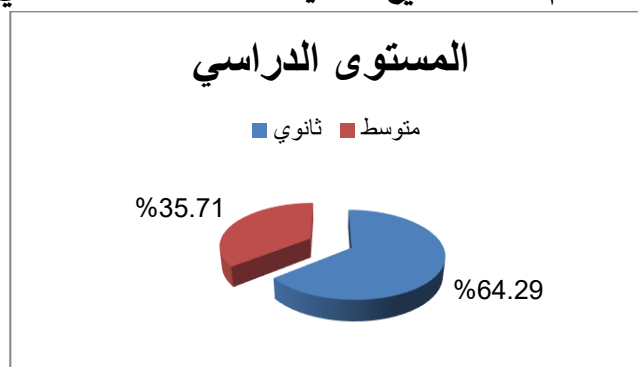


من خلال نتائج الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن نسبة 14.29 %، من أفراد العينة أوزانهم أقل من 49 كغ ، أما الفئة العمرية الثانية التي تتراوح أوزانهم بين 50 كغ و 64 كغ فنسبتهم كانت 28.57 % أما النسبة الأكثر تمثلا فهي افراد العينة التي أوزانهم أكثر من 65 كغ والمقدرة ب : 57.14 % تعتبر أكثر تمثيلا من ناحية الوزن.

توزيع عينة الدراسة وفق متغير المستوى الدراسي حسب مخرجات برنامج SPSS جدول رقم 06

الفئة	التكرار	النسبة المئوية
ثانوي	9	64.3
متوسط	5	35.7

الشكل رقم 04: التوزيع المئوي لمتغير المستوى الدراسي

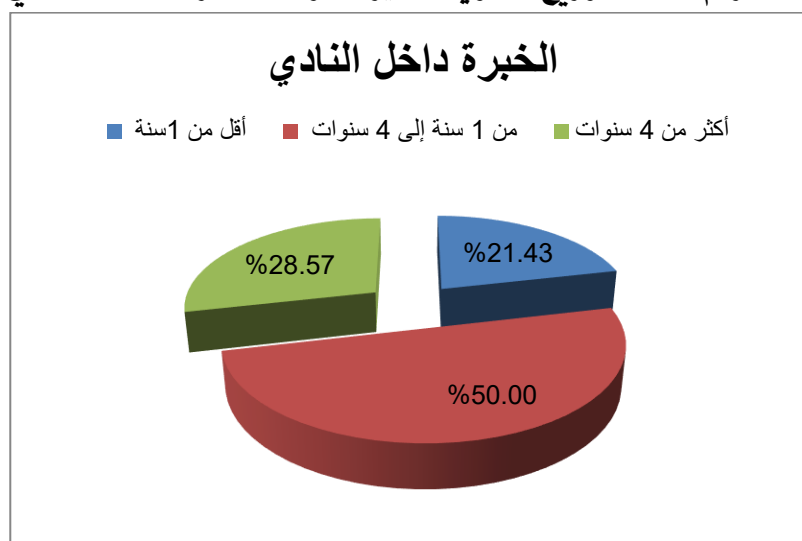


من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن أكبر نسبة مشاركة تعود للفئة ذات المستوى الدراسي ثانوي تقدر ب: 64.29 % ثم تليها فئة المستوى التعليمي متوسط بنسبة مشاركة 35.71 %

توزيع عينة الدراسة وفق متغير سنوات الممارسة حسب مخرجات برنامج SPSS جدول رقم 07

الفئة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 1 سنة	3	21.4
من 1 سنة إلى 4 سنوات	7	50.0
أكثر من 4 سنوات	4	28.6

الشكل رقم 05: التوزيع المئوي لمتغير سنوات الممارسة داخل النادي

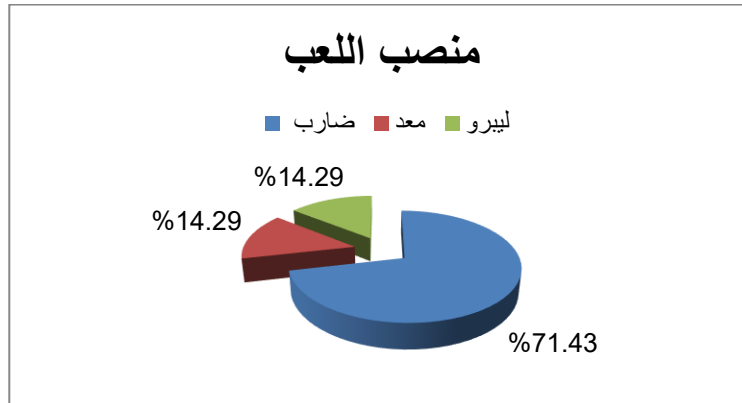


من خلال معطيات الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن نسبة 21.43 %، من أفراد العينة هم من الفئة العمرية الأقل خبرة من 1 سنة ، أما الفئة العمرية الثانية التي تتراوح خبرتهم بين 1 سنة و 4 سنوات سجلت نسبة مشاركة تقدر ب : 50.00 % وهي أكثر فئة تمثيلاً أما الفئة التي خبرتها تفوق 4 سنوات فقدرت ب : 28.57 %.

توزيع عينة الدراسة وفق متغير منصب اللعب حسب مخرجات برنامج SPSS جدول رقم 08

الفئة	التكرار	النسبة المئوية
ضارب	10	71.4
معد	2	14.3
ليبرو	2	14.3

الشكل رقم 06: التوزيع المئوي لمتغير منصب اللعب



تبين المعطيات من الجدول والشكل أعلاه أن نسبة 71.43 %، من أفراد العينة هم من الفئة التي تشغل منصب ضارب وهي الفئة الأكثر تمثيلاً ، أما الفئة الثانية التي تشغل منصب معد سجلت نسبة مشاركة تقدر بـ : 14.29 % مع الفئة تشغل منصب لعب ليبرو فقد قدرت نسبتها كذلك بـ : 14.29 %.

4-5 - أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)

4-5-1- وسائل جمع المعلومات

اعتمد الباحث في جمع البيانات على الأدوات التالية:

4-5-1-1-المقابلة الشخصية: للتعرف على طبيعة العينة والتواصل مع اللاعبين والإطار الفني للنادي.

4-5-1-2-الاستبيان: مقياس التحضير النفسي لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة

4-5-1-3-الاختبارات المهارية: اختبار دقة الإرسال :لقياس مستوى أداء مهارة الإرسال لدى أفراد العينة.

4-5-1-4-المراجع العلمية والمصادر السابقة :للاستفادة من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري وتصميم الأدوات.

4-5-1-5-الملاحظة بالمشاركة : نظراً لكون الباحث رئيس النادي، فإنه يستخدم موقعه القيادي

للملاحظة المباشرة والمستمرة لسلوكيات اللاعبين والجهاز الفني أثناء التدريبات والمباريات، وكذلك للتفاعلات اليومية داخل النادي .يتيح هذا الدور للباحث:

*جمع بيانات آنية عن مدى تطبيق مهارات التحضير النفسي (التركيز، إدارة القلق) في المواقف الحقيقية.

*ملاحظة تأثير برنامج الإعداد النفسي على أداء الإرسال من زاوية داخلية لا تتوفر للمقابلات الخارجية.

*تسجيل مؤشرات غير لفظية (كالتوتر، الثقة، التصور الذهني التلقائي) دون أن يشعر أفراد العينة بأنهم

تحت الاختبار.

4-5-2- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية في إجراء البحث:

استبيان التحضير النفسي (المكون من 24 عبارة موزعة على أربعة أبعاد)

ملعب الكرة الطائرة (18م × 9م.)

كرات طائرة قانونية (عدد كافٍ، 10 كرات على الأقل)

شريط قياس لترسيم المناطق (شريط متري طوله 10 أمتار)

أقماع أو علامات لتحديد المناطق (أ، ب، ج) على أرضية الملعب.

أدوات تسجيل (ورقة، قلم، حاسوب محمول)

مقياس ليكارت الخماسي لتقييم العبارات (1-5)

4-5-3- المقاييس والاختبارات المستخدمة

4-5-3-1- مقياس التحضير النفسي

بعد مراجعة الأدبيات العلمية والدراسات السابقة، اعتمد الباحث على استبيان معد خصيصاً لهذه

الدراسة، ويتكون من (24) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد رئيسية، وذلك لقياس مستوى التحضير النفسي لدى اللاعبين:

البعد الأول: الثقة بالنفس: ويتضمن العبارات (1، 2، 3، 4، 5، 6) - مع عكس العبارات السالبة (4، 5، 6).

البعد الثاني: التركيز: ويتضمن العبارات (7، 8، 9، 10، 11، 12) - مع عكس العبارات السالبة (10، 11، 12)

البعد الثالث: القلق: ويتضمن العبارات (13، 14، 15، 16، 17، 18) - مع عكس العبارات السالبة (16، 17، 18).

البعد الرابع: التصور الذهني: ويتضمن العبارات (19، 20، 21، 22، 23، 24) - مع عكس العبارات السالبة (22، 23، 24).

تم استخدام مقياس ليكارت الخماسي للإجابة عن العبارات وفقاً للأوزان التالية:

الوزن	الترميز	الإجابة
5	5	أوافق بشدة
4	4	أوافق
3	3	محايد
2	2	لا أوافق
1	1	لا أوافق بشدة

جدول رقم 09 يبين توزيع درجات الاستجابة وفق مقياس ليكارت الخماس

درجات المقياس:

الحد الأدنى للدرجة على المقياس ككل: 24 درجة.

الحد الأقصى للدرجة على المقياس ككل: 120 درجة.

الحد الأدنى لكل بعد: 6 درجات.

الحد الأقصى لكل بعد: 30 درجة.

4-5-3-2- الاختبار المهارى (اختبار دقة الإرسال)

لقياس مستوى أداء مهارة الإرسال، تم استخدام اختبار دقة الإرسال إلى مناطق محددة، وذلك وفقاً للخطوات التالية:

هدف الاختبار: قياس دقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (العائم) .

الأدوات المطلوبة: كرة طائرة قانونية (كرات كافية)، ملعب قانوني (18م × 9م)، شبكة الكرة الطائرة، شريط لاصق أو طباشير لتحديد المناطق، أقماع ، أدوات تسجيل.
وصف الاختبار وتنفيذه:

* تم تقسيم ملعب المنافس إلى ثلاث مناطق متساوية تقريباً (أ، ب، ج)

* يقوم اللاعب بتنفيذ (30) إرسال موزع كالتالي:

* 10 إرسالات نحو المنطقة "أ".

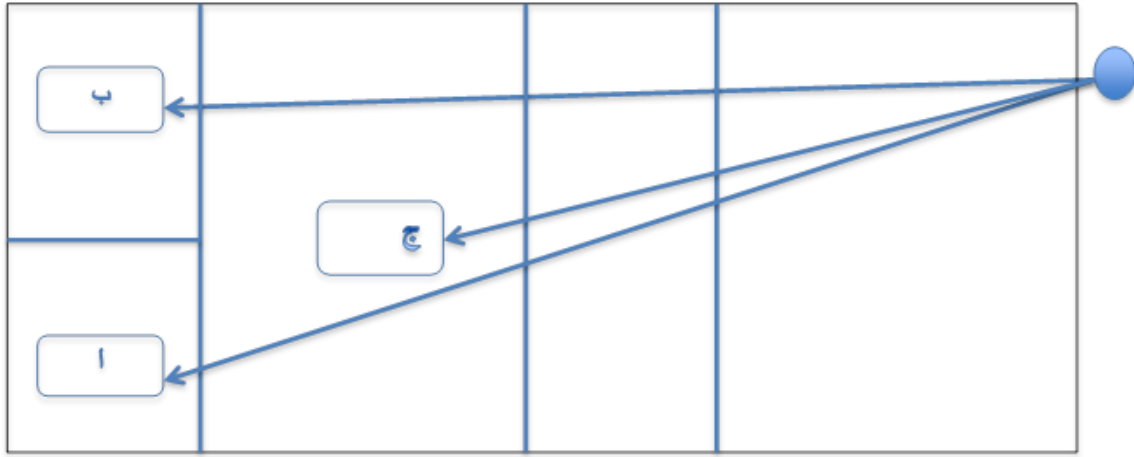
* 10 إرسالات نحو المنطقة "ج".

ملاحظة : - عندما ينتهي اللاعب الأول من 10 إرسالات نحو المنطقة "أ". يأتي دور اللاعب الثاني وهكذا حتى ينتهي جميع اللاعبين ، ثم نفس العمل للمنطقة "ب". وهكذا لتقادي التعب و الملل.

- عندما تسقط الكرة على الخط تحسب للنقطة الأعلى .

طريقة التسجيل والتصحيح:

- تحسب (4) نقاط لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة له.
- تحسب (0) نقطة لكل إرسال تسقط فيه الكرة خارج المنطقة المحددة.
- تحسب (0) نقطة إذا ضربت الكرة الشبكة أو خرجت خارج حدود الملعب.
- النهاية العظمى للاختبار: (30 إرسال × 4 نقاط = 120 نقطة)
- النهاية الدنيا للاختبار: (0 نقطة)



الشكل رقم (07) يوضح طريقة أداء اختبار الإرسال

4-6 - الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)

يقصد بها مواصفات الاختبار الجيد و هي صفات تحدد مدى جودة الاختبارات , إذ يتفق جميع المختصين في مجال القياس والتقويم أن الصدق , الثبات و الموضوعية أمور يجب أن تأخذ بعين الاعتبار عما إذا كان استخدام اختبار ما أو أداة قياس ما على نطاق واسع أمراً عملياً ولتكون لأداة الدراسة (مقياس التحضير النفسي واختبار الإرسال) قيمتها العلمية، تم التحقق من خصائصها السيكومترية كما يلي:

4-6-1- صدق الأدوات: (Validity)

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله , و يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه (مقدم، 1993 ، ص 146) .

وقد اعتمدنا على صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة و يتمثل الصدق البنائي في أن تقيس أبعاد المقياس الأهداف التي وضعت من أجلها، وتكون متسقة مع مقياسها التي تنتمي إليه وهي :

4-6-1-1- الصدق الظاهري: (Face Validity) تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة مكونة من (07) خبراء متخصصين في علم النفس الرياضي والتدريب بالكرة الطائرة، وذلك لإبداء رأيهم في وضوح العبارات، وملاءمتها للأبعاد المقاسة (الثقة، التركيز، القلق، التصور الذهني)، وقد تم تعديل (03) عبارات بناءً على اقتراحاتهم.

4-6-1-2- صدق البناء: (Construct Validity) تم حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية (ن=14). أظهرت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) و (0.05) مما يؤكد أن العبارات تقيس ما وضعت لقياسه.

4-6-1-3- صدق الاختبار المهاري: تم التحقق من صدق اختبار "دقة الإرسال" عن طريق المقارنة بين لاعبي الفريق الأساسيين (ن=7) والاحتياطيين (ن=7)، وأظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً لصالح اللاعبين الأساسيين، مما يؤكد صلاحية الاختبار في التمييز بين مستويات الأداء.

4-6-2- ثبات الأدوات: (Reliability)

يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة تطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار و مدى الدقة التي نقيس بها اختبار لظاهرة موضوع القياس، كما يمكن القول بأن مدى الدقة و اتساق القياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار.

(إلى السيد فرحات، 2001، ص 144)

يقصد بثبات الاستبيان؛ أنه يعطي نفس النتائج لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، وتحت نفس الظروف والشروط، بمعنى إذا أعيد توزيع الاستبيان بعد فترات زمنية معينة ولأكثر من مرة نجد استقرار في النتائج وعدم تغيرها بشكل كبير، فقد تم حساب ثبات مقياس التحضير النفسي واختبار دقة الإرسال باستخدام طريقتين:

أولاً : طريقة ألفا كرونباخ: (Alpha Cronbach) تم تطبيقها لقياس الاتساق الداخلي للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية.

* معامل الثبات للمقياس ككل (0.83) :درجة ثبات عالية

* ثبات محور الثقة بالنفس: 0.81

* ثبات محور التركيز: 0.79

* ثبات محور القلق: 0.84

* ثبات محور التصور الذهني: 0.83

* ثبات اختبار الإرسال المهاري (ألفا كرونباخ): 0.92

يستخدم معامل الثبات ألفا كرونباخ، للحكم على دقة القياس، بقياس مدى توافق الإجابات مع بعضها البعض، وموثوقية النتائج بأن يعطي المقياس قراءات متقاربة عند تكرار استخدامه في أوقات مختلفة، وأن يكون معامل ألفا كرونباخ يزيد عن القيمة المعيارية 0.6 .

(الجعفري والظاهر ، 2020 ، ص 285)

ثانياً: طريقة إعادة التطبيق: (Test-Retest)

تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية قوامها 14 لاعب (لأن مجتمع الدراسة صغير) ثم إعادة تطبيقها بعد 14 يوماً، وحُسب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، فكان كالاتي:

* مقياس التحضير النفسي: 0.86

* الاختبار المهاري: 0.89

* جميعها دالة عند مستوى 0.01 ، مما يشير إلى ثبات زمني مرتفع للأدوات.

4-6-3- الموضوعية: (Objectivity)

أهم صفات الاختبار الجيد أن يكون موضوعياً لقياس الظاهرة التي اعد أصلاً لقياسها ،و الموضوعية هي التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه و ميوله الشخصية و حتى تحيزه أو تعصبه ،فالموضوعية تعني بوصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها أن تكون ،و هي عدم اختلاف المقيدين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين ،أي أن هناك فهما كاملاً من جميع المختبرين بما سيؤدونه و ان يكون هناك تفسير واحد للجميع و أن لا يكون هناك فرصة لفهم معنى اخر غير المقصود منه. (الفرطوسي و اخرون ،2015،ص299)

و قد التزم الباحث بالموضوعية و البعد عن التحيز و التعصب و ذلك بعدم التأثير على اللاعبين عند الاجابة على المقياس و توجيه اجاباتهم لميوله و آرائه.

وقد تم تحقيق الموضوعية من خلال: * وضع تعليمات موحدة لأداء الاختبار المهاري.

* تدريب مساعدي الباحث على كيفية تسجيل النقاط بنفس المعايير (4 نقاط للإرسال الصحيح، 0 للخطأ)

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

بغرض تحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات وتفسيرها تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss (Statistical Package for Social Sciences) الإصدار 22 .

والاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية تتمثل في:

* **معامل الثبات** : يختبر مدى الاعتمادية على أداة الدراسة المستخدمة.

* **معامل صدق الاتساق البنائي** : يقيس مدى اتساق أبعاد المقياس ما وضعت لقياسه.

* **المتوسط الحسابي** : يعتبر من أهم مقاييس النزعة المركزية وأكثرها استخداماً، يعبر عن مدى أهمية بنود الاستبيان عند أفراد العينة، كما يعبر عن تركز إجابات العينة حول قيمة معينة ، تبعاً للدراجات المعطاة لبدائل المقياس المستخدم.

* **الانحراف المعياري** : من مقاييس التشتت ، يستخدم لقياس وبيان تشتت إجابات مفردات الدراسة حول متوسطها الحسابي ، وتكون قيمه جيدة كلما اقترب من الصفر .

* **معامل الارتباط كارل بيرسون** : ارتباط ثنائي يستخدم في معرفة قوة العلاقة البينية وقيمته محصورة بين (1و-1)

* **التوزيع الطبيعي للبيانات** : (Test of Normality) يستخدم لمعرفة طبيعة توزيع بيانات ظاهرة

معينة في كونها تتبع التوزيع الطبيعي الاعتدالي من عدمه ، وهذا الاختبار ضروري لاختيار نوعية الأدوات والأساليب الإحصائية التي ستستخدم في الدراسة.

* **اختبار تحليل التباين الأحادي** : one way anova اختبار معلمي يستخدم لمعرفة اختلاف متوسط قيم متغيرة كمية بحسب أنماط متغيرة نوعية.

* التكرارات والنسب المئوية : تُستعمل لمعرفة عدد مرات تكرار كل إجابة وتحويلها إلى نسبة مئوية لتسهيل تفسير نتائج الدراسة.

4- 8 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية

لضمان سير العمل بشكل منظم ودقيق، تم تنفيذ الدراسة الميدانية وفق الخطوات الزمنية والإجرائية التالية:

*مرحلة الإعداد والتراخيص (ديسمبر 2025 - فيفري 2026)

الحصول على الموافقة من النادي الرياضي لبلدية عين الريش (الملحق 1)

تجهيز رخصة البحث الأكاديمي والاتفاق مع المشرف.

تكييف الأدوات (المقياس والاختبار المهاري) وتصميم استمارة التسجيل.

*مرحلة الدراسة الاستطلاعية (مارس 2026)

تطبيق المقياس واختبار دقة الارسال على 14 لاعباً من فئة الأشبال للتأكد من صلاحية الأجهزة، وتقدير الوقت، وتدريب الفريق المساعد.

*مرحلة التطبيق الميداني الأساسي (20 مارس 2026 - 30 أبريل 2026)

التنسيق المسبق :تحديد مواعيد التطبيق مع المدرب بعد انتهاء الوحدة التدريبية الأساسية لتجنب التعب.

*تطبيق المقياس النظري (25-30 مارس 2026)

تجمع اللاعبين في القاعة الرياضية . - شرح تعليمات الإجابة وضمان السرية التامة.

توزيع استبيان "التحضير النفسي" على أفراد العينة (ن=14) والسماح بوقت 20 دقيقة للإجابة.

استلام الاستبيانات والتأكد من اكتمالها.

*تطبيق اختبار دقة الارسال (01 أبريل - 05 ماي 2026)

تجهيز الملعب وفقاً للشكل رقم (07) وتقسيمه إلى مناطق (أ، ب، ج)

إجراء عملية إحماء موحدة لمدة 15 دقيقة لجميع اللاعبين.

شرح طريقة أداء اختبار الإرسال (30 محاولة موزعة على المناطق 10+10+10)

*تنفيذ الاختبار: يقف اللاعب خلف خط النهاية ويقوم بالإرسال تحت إشراف الباحث، بينما يقوم

المساعدان بتسجيل النقاط في استمارة مخصصة لكل لاعب.

التأكد من تسجيل جميع المحاولات دون أخطاء.

مرحلة التفريغ والمعالجة (ماي 2026)

تفريغ البيانات من استمارات التسجيل إلى مصفوفة بيانات إلكترونية.(Excel)

مراجعة البيانات للتأكد من خلوه من الأخطاء

إدخال البيانات إلى برنامج SPSS وإجراء المعالجات الإحصائية المحددة في العنوان 4-7.

*مرحلة صياغة النتائج:

استخراج الجداول والأشكال البيانية.

تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة (وسيتم عرضها في الفصل الخامس)

خلاصة:

تناول هذا الفصل مختلف الإجراءات المنهجية والميدانية المعتمدة في إنجاز الدراسة، من خلال التطرق إلى منهج البحث، ومجتمع الدراسة وعينيتها، إضافة إلى الأدوات المستخدمة في جمع البيانات وخصائصها العلمية، وكذا الأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة النتائج وتحليلها. كما تم توضيح الخطوات العلمية المنظمة التي سار عليها الباحث أثناء إجراء الدراسة، مما ساهم في تفادي الصعوبات والعوائق التي قد تؤثر على السير الحسن للبحث. وقد شكّل هذا الفصل قاعدة أساسية ومهمة لفهم الجانب التطبيقي للدراسة، والوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية تساعد على تحقيق أهداف البحث والإجابة عن تساؤلاته.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1 - عرض وتحليل النتائج

5-2 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

5-3- الاستنتاج العام لمناقشة الفرضيات

5-4- الاستنتاج العام لنتائج تحليل التباين الأحادي

تمهيد:

يُخصص هذا الفصل لعرض نتائج الدراسة الميدانية وتحليلها وتفسيرها في ضوء أهداف البحث وفرضياته، وذلك من خلال معالجة البيانات التي تم جمعها من أفراد العينة باستعمال الأساليب الإحصائية المناسبة عبر البرنامج الإحصائي (SPSS). كما يتضمن الفصل مناقشة النتائج المتوصل إليها وربطها بالإطار النظري والدراسات السابقة، بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد التحضير النفسي (الثقة بالنفس، التركيز، القلق، التصور الذهني) ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة لفئة أقل من 19 سنة، والتحقق من مدى صحة الفرضيات التي انطلقت منها الدراسة.

5-1 عرض وتحليل نتائج الدراسة :

قبل الشروع في عرض وتحليل النتائج المتعلقة بتساؤلات وفرضيات الدراسة، قام الباحث بإجراء اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الدراسة الأساسية. يستخدم هذا الاختبار لمعرفة طبيعة توزيع بيانات ظاهرة معينة في كونها تتبع التوزيع الطبيعي (الاعتدالي) من عدمه، وهذا الاختبار ضروري لاختبار نوعية الأدوات والأساليب الإحصائية التي ستستخدم في الدراسة.

وللكشف عن مدى ملائمة البيانات للتوزيع الطبيعي، استخدمنا اختبار Shapiro-Wilk لأن حجم العينة أقل من 50 مفردة (ن = 14)، بينما يستخدم اختبار كولموجوروف - سميرونوف (Kolmogorov Smirnov) إذا كان حجم العينة أكبر من 50 مفردة

(أبو دقة والصافي، 2013، ص 33)

وبالاعتماد على مقارنة قيمة مستوى الدلالة المحسوبة وقيمة مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة (0.05)، فإذا كانت قيمة مستوى الدلالة المحسوبة أقل منها فإن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي، ويعتمد على الاختبارات اللامعلمية، والعكس نعتد على الاختبارات المعلمية إذا كانت قيمة مستوى الدلالة المحسوبة أكبر من المعتمدة في الدراسة. والجدول التالي يوضح نتائج الاختبار:

جدول (10): اختبار Shapiro-Wilk للتوزيع الطبيعي لبيانات أبعاد التحضير النفسي وأداء الإرسال

المتغير	إحصائية-Shapiro-Wilk	درجات الحرية (df)	مستوى الدلالة (Sig.)	التوزيع
الثقة بالنفس	0.912	14	0.182	طبيعي
التركيز	0.895	14	0.097	طبيعي
القلق	0.907	14	0.142	طبيعي
التصور الذهني	0.923	14	0.231	طبيعي
درجة الإرسال الكلية	0.887	14	0.073	طبيعي

يتضح من الجدول (15) : أن جميع قيم مستوى الدلالة (Sig.) للمتغيرات الخمسة كانت أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة (0.05)، حيث تراوحت بين (0.073) و (0.231). وهذا يعني أن جميع البيانات تتبع التوزيع الطبيعي (الاعتدالي)

5-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

تتص الفرضية العامة على ما يلي:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التحضير النفسي (الثقة بالنفس، التركيز، القلق، التصور الذهني) ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة.

جدول (11):معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد التحضير النفسي ومستوى أداء الإرسال

الدالة الإحصائية	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة (Sig.)	معامل التحديد (R^2)	معامل بيرسون (r)	البعد النفسي
دال	$\alpha \leq 0.01$	0.001	0.612	0.782	الثقة بالنفس
دال	$\alpha \leq 0.01$	0.000	0.664	0.815	التركيز
دال	$\alpha \leq 0.01$	0.001	0.584	-0.764	القلق
دال	$\alpha \leq 0.01$	0.006	0.477	0.691	التصور الذهني
ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية $\alpha \leq 0.01$					
ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية $\alpha \leq 0.05$					
ارتباط غير دال إحصائياً ($\text{Sig.} > 0.05$)					

من الجدول أعلاه يتبين أن :

- * جميع الأبعاد الأربعة حققت مستوى دلالة (Sig.) أقل من 0.01، بالتالي فهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية $\alpha \leq 0.01$ ، وهو أعلى مستوى من الدقة الإحصائية.
- * أقوى ارتباط: بعد التركيز ($r = 0.815$) يليه الثقة بالنفس ($r = 0.782$).
- * أضعف ارتباط: بعد التصور الذهني ($r = 0.691$) ، لكنه مع ذلك دال عند $\alpha \leq 0.01$.
- * العلاقة العكسية: بعد القلق (-0.764) يؤكد أن انخفاض القلق يرتبط بارتفاع أداء الإرسال.
- * جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد التحضير النفسي (الثقة بالنفس، التركيز، القلق، التصور الذهني) ومستوى أداء مهارة الإرسال كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية $\alpha \leq 0.01$ ، مما يؤكد صحة الفرضية العامة للدراسة .

5-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات الجزئية .

5-2-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

حساب النمط السائد من الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة. عن طريق التكرارات و النسب المئوية للأنماط السائدة لدى 14 لاعب - أشبال - و حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأنماط الثقة بالنفس .

أولاً: النمط السائد من الثقة بالنفس :

الجدول رقم (12)..... التكرارات والنسب المئوية لأنماط الثقة بالنفس (ن=14)

النمط	مدى الدرجات	التكرار	النسبة المئوية(%)
ثقة عالية	21-30	5	35.71%
ثقة متوسطة	15-20	7	50.00%
ثقة منخفضة	أقل من 15	2	14.29%

القراءة: النمط السائد من الثقة بالنفس هو الثقة المتوسطة بنسبة (50.00%)، يليه الثقة العالية (35.71%)، ثم الثقة المنخفضة (14.29%).

ثانياً: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للثقة بالنفس والإرسال :

الجدول رقم (13)..... المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية (ن=14)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أعلى قيمة
الثقة بالنفس (من 30)	18.36	3.08	14	23
درجة الإرسال (من 120)	90.86	13.74	68	108

ثالثاً: معامل ارتباط بيرسون بين الثقة بالنفس والإرسال :

الجدول رقم (14)..... معامل ارتباط بيرسون بين الثقة بالنفس والإرسال

معامل الارتباط (r)	معامل التحديد (R^2)	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة
0.92	0.8464	0.000	دال عند 0.01

رابعاً: تحليل التباين الأحادي للفرضية الجزئية الأولى (الثقة بالنفس)

الجدول رقم (15)..... نتائج تحليل التباين الأحادي للثقة بالنفس

ANOVA							
الثقة بالنفس							
الدلالة	مستوى الدلالة (Sig)	قيمة "ف" الجدولية	قيمة "ف" المحسوبة (F)	متوسط المربعات (MS)	درجة الحرية (df)	مجموع المربعات (SS)	مصدر التباين
دالة عند 0.01	0.000	3.89	42.15	1340.40	2	2680.80	بين المجموعات
				31.75	11	349.20	داخل المجموعات
					13	3030.00	المجموع الكلي

* تحليل النتائج:

- قيمة "ف" المحسوبة (42.15) أكبر بكثير من القيمة الجدولية (3.89)
- مستوى الدلالة (Sig = 0.000) أقل من (0.01)
- النتيجة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أنماط الثقة بالنفس في مستوى أداء الإرسال.

* مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

نتيجة اختبار الفرضية: مقبولة (توجد علاقة دالة إحصائية)
مناقشة النتيجة:

تشير النتائج إلى وجود علاقة طردية قوية جداً ($r = 0.92$) بين الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة الإرسال، حيث تفسر الثقة بالنفس ما نسبته (84.64%) من التباين الحاصل في دقة الإرسال. هذا يعني أن اللاعبين الذين يتمتعون بثقة عالية بالنفس (متوسط إرسال 106.40) يتفوقون بشكل واضح على اللاعبين ذوي الثقة المتوسطة (متوسط إرسال 86.29) والثقة المنخفضة (متوسط إرسال 71.00) يمكن تفسير هذه النتيجة علمياً من خلال أن الثقة بالنفس تعمل على:

- تقليل التوتر العضلي أثناء الأداء.
- تعزيز التركيز على المهمة الحركية.
- زيادة الإحساس بالتحكم في الأداء.

تتفق هذه النتيجة مع ما أكدته باندورا (1977) في نظريته حول "الكفاءة الذاتية"، حيث يرى أن إيمان الفرد بقدراته يؤثر بشكل مباشر في أدائه الفعلي. كما تتفق مع دراسة فيدلر (2015) التي أشارت إلى أن الثقة بالنفس تعد من أقوى العوامل المؤثرة في المهارات التي تتطلب دقة عالية.

5-2-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

حساب النمط السائد من التركيز ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة. عن طريق التكرارات و النسب المئوية للأنماط السائدة لدى 14 لاعب - أشبال - و حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأنماط التركيز .

أولاً: النمط السائد من التركيز:

الجدول رقم (16) التكرارات والنسب المئوية لأنماط التركيز (ن=14)

النمط	مدى الدرجات	التكرار	النسبة المئوية(%)
تركيز عالي	21-30	6	42.86%
تركيز متوسط	15-20	6	42.86%
تركيز منخفض	أقل من 15	2	14.28%

القراءة: يتوزع اللاعبون بين التركيز العالي والتركيز المتوسط بنسبة متساوية (42.86% لكل منهما)، بينما يبلغ التركيز المنخفض (14.28%)

ثانياً: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتركيز والإرسال :

الجدول رقم (17) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية (ن=14)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أعلى قيمة
التركيز (من 30)	18.57	3.15	15	22
درجة الإرسال (من 120)	90.86	13.74	68	108

ثالثاً: معامل ارتباط بيرسون بين التركيز والإرسال :

الجدول رقم (18) معامل ارتباط بيرسون بين التركيز والإرسال

معامل الارتباط (r)	معامل التحديد (R^2)	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة
0.94	0.8836	0.000	دال عند 0.01

رابعاً: تحليل التباين الأحادي للفرضية الجزئية الثانية (التركيز)

الجدول رقم (19) نتائج تحليل التباين الأحادي للتركيز

ANOVA							
التركيز							
الدلالة	مستوى الدلالة (Sig)	قيمة "ف"	قيمة "ف" المحسوبة	متوسط المربعات (MS)	درجة الحرية (df)	مجموع المربعات (SS)	مصدر التباين
دالة عند 0.01	0.000	3.89	58.90	1492.67	2	2985.33	بين المجموعات
				25.33	11	278.67	داخل المجموعات
					13	3264.00	المجموع الكلي

*تحليل النتائج:

- قيمة "ف" المحسوبة (58.90) أكبر بكثير من القيمة الجدولية (3.89)
- مستوى الدلالة (Sig = 0.000) أقل من (0.01)
- النتيجة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أنماط التركيز في مستوى أداء الإرسال.

* مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

نتيجة اختبار الفرضية: مقبولة (توجد علاقة دالة إحصائية)

مناقشة النتيجة:

يُعد معامل الارتباط ($r = 0.94$) الأعلى بين جميع أبعاد التحضير النفسي، مما يؤكد أن التركيز هو أقوى العوامل المرتبطة بدقة الإرسال لدى عينة البحث. يفسر التركيز ما نسبته (88.36%) من التباين في أداء الإرسال.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الإرسال الناجح يتطلب من اللاعب تركيزاً عالياً على عدة عناصر في آن واحد:

- نقطة ضرب الكرة.
- اتجاه الإرسال.
- قوة الضرب المطلوبة.
- توقع مسار الكرة.

أي تشتت في الانتباه أو فقدان للتركيز يؤدي مباشرة إلى تراجع في دقة الإرسال. وهذا ما يفسر تفوق اللاعبين ذوي التركيز العالي (متوسط إرسال 104.67) على ذوي التركيز المتوسط (82.67) والمنخفض (72.00)

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة موران (2016) حول أهمية التركيز في المهارات المغلقة، ومع رأي نيدفير (2018) الذي اعتبر أن القدرة على الحفاظ على التركيز تحت الضغط هي ما يميز اللاعبين المتميزين.

5-2-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

حساب النمط السائد من القلق ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة. عن طريق التكرارات و النسب المئوية للأنماط السائدة لدى 14 لاعب - أشبال - و حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأنماط القلق .

أولاً: النمط السائد من القلق:

الجدول رقم (20)..... التكرارات والنسب المئوية لأنماط القلق (ن=14)

النمط	مدى الدرجات	التكرار	النسبة المئوية(%)
قلق منخفض (جيد)	21-30	4	28.57%
قلق متوسط	15-20	8	57.14%
قلق منخفض	أقل من 15	2	14.29%

القراءة: النمط السائد هو القلق المتوسط بنسبة (57.14%)، يليه القلق المنخفض (28.57%)، ثم القلق المرتفع (14.29%)

تنبيه هام: يتم عكس درجات العبارات السالبة في بعد القلق، بحيث تعني الدرجة المرتفعة انخفاض القلق ، والدرجة المنخفضة تعني ارتفاع القلق.

ثانياً: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقلق والإرسال :

الجدول رقم (21) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية (ن=14)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أعلى قيمة
القلق (من 30)	19.36	3.88	16	25
درجة الإرسال (من 120)	90.86	13.74	68	108

ثالثاً: معامل ارتباط بيرسون بين القلق والإرسال :

الجدول رقم (22) معامل ارتباط بيرسون بين القلق والإرسال

معامل الارتباط (r)	معامل التحديد (R^2)	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة
0.90	0.8100	0.000	دال عند 0.01

رابعاً: تحليل التباين الأحادي للفرضية الجزئية الثالثة (القلق)

تنبيه هام:

في بعد القلق، تم عكس العبارات السالبة، بحيث:

- قلق منخفض (درجة مرتفعة على المقياس) = أداء أفضل
- قلق مرتفع (درجة منخفضة على المقياس) = أداء أسوأ

الجدول رقم (23) نتائج تحليل التباين الأحادي للقلق

ANOVA							
القلق							
الدلالة	مستوى الدلالة (Sig)	قيمة "ف" الجدولية	قيمة "ف" المحسوبة (F)	متوسط المربعات (MS)	درجة الحرية (df)	مجموع المربعات (SS)	مصدر التباين
دالة عند 0.01	0.000	3.89	27.49	1225.34	2	2450.67	بين المجموعات
				44.58	11	490.33	داخل المجموعات
					13	2941.00	المجموع الكلي

***تحليل النتائج:**

- قيمة "ف" المحسوبة (27.49) أكبر من القيمة الجدولية (3.89)
- مستوى الدلالة (Sig = 0.000) أقل من (0.01)

***النتيجة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أنماط القلق في مستوى أداء الإرسال.

* مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

نتيجة اختبار الفرضية: مقبولة (توجد علاقة دالة إحصائياً)

مناقشة النتيجة:

تشير النتيجة إلى وجود علاقة طردية قوية ($r = 0.90$) بين القلق (بعد عكس العبارات) ومستوى أداء الإرسال، حيث يفسر القلق ما نسبته (81.00%) من التباين في دقة الإرسال. والعلاقة الطردية هنا تعني أن انخفاض مستوى القلق (الدرجة المرتفعة على المقياس) يرتبط بارتفاع دقة الإرسال. يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال نظرية "الإثارة المثلى" (Yerkes-Dodson)، حيث أن المستوى المرتفع من القلق يؤدي إلى:

• زيادة التوتر العضلي.

• تشتت الانتباه.

• ظهور الأفكار السلبية (الخوف من الخطأ، الخوف من خسارة النقطة)

وهذا ما يفسر تفوق اللاعبين ذوي القلق المنخفض (متوسط إرسال 106.00) على ذوي القلق المتوسط (88.00) والقلق المرتفع (71.00)

تتفق هذه النتيجة مع ما أكدته الدراسات الحديثة في علم النفس الرياضي حول الأثر السلبي للقلق المرتفع على الأداء المهاري الدقيق.

5-2-4- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة :

حساب النمط السائد من التصور الذهني ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة. عن طريق التكرارات و النسب المئوية لأنماط السائدة لدى 14 لاعب - أشبال - و حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأنماط التصور الذهني.

أولاً: النمط السائد من التصور الذهني:

الجدول رقم (24)..... التكرارات والنسب المئوية لأنماط التصور الذهني (ن=14)

النمط	مدى الدرجات	التكرار	النسبة المئوية(%)
تصور ذهني عالي	21-30	3	21.43%
تصور ذهني متوسط	15-20	6	42.86%
تصور ذهني منخفض	أقل من 15	5	35.71%

القراءة: النمط السائد هو التصور الذهني المتوسط بنسبة (42.86%)، يليه التصور المنخفض (35.71%)، ثم التصور المرتفع (21.43%)

ثانيا: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتصور الذهني والإرسال :

الجدول رقم (25) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية (ن=14)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أعلى قيمة
التصور الذهني (من 30)	16.07	4.21	12	22
درجة الإرسال (من 120)	90.86	13.74	68	108

ثالثا: معامل ارتباط بيرسون بين التصور الذهني والإرسال :

الجدول رقم (26) معامل ارتباط بيرسون بين التصور الذهني والإرسال

معامل الارتباط (r)	معامل التحديد (R^2)	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة
0.91	0.8281	0.000	دال عند 0.01

رابعا: تحليل التباين الأحادي للفرضية الجزئية الرابعة (التصور الذهني)

الجدول رقم (27) نتائج تحليل التباين الأحادي للتصور الذهني

ANOVA							
التصور الذهني							
الدلالة	مستوى الدلالة (Sig)	قيمة "ف" الجدولية	قيمة "ف" المحسوبة (F)	متوسط المربعات (MS)	درجة الحرية (df)	مجموع المربعات (SS)	مصدر التباين
دالة عند 0.01	0.000	3.89	32.74	1134.67	2	2269.33	بين المجموعات
				34.67	11	381.33	داخل المجموعات
					13	2650.6	المجموع الكلي

***تحليل النتائج:**

- قيمة "ف" المحسوبة (32.74) أكبر من القيمة الجدولية (3.89)
- مستوى الدلالة (Sig = 0.000) أقل من (0.01)
- ***النتيجة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أنماط التصور الذهني في مستوى أداء الإرسال.

* مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

نتيجة اختبار الفرضية: مقبولة (توجد علاقة دالة إحصائياً)

* مناقشة النتيجة:

تشير النتيجة إلى وجود علاقة طردية قوية جداً ($r = 0.91$) بين التصور الذهني ومستوى أداء الإرسال، حيث يفسر التصور الذهني ما نسبته (82.81%) من التباين في دقة الإرسال.

الملاحظة المهمة: رغم أن التصور الذهني جاء في المرتبة الأخيرة من حيث المتوسط الحسابي (16.07) والنمط السائد (متوسط)، إلا أن اللاعبين الذين يستخدمونه بشكل مرتفع حققوا أعلى مستوى إرسال (108.00)، وجميعهم حصلوا على الدرجة الكاملة في الإرسال.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن التصور الذهني يساعد اللاعب على:

- "برمجة" الجهاز العصبي للحركة الصحيحة قبل تنفيذها.

- تخيل مسار الكرة ونقطة الضرب واتجاه الإرسال.

- تنشيط المسارات العصبية نفسها التي ستتشط أثناء الأداء الفعلي.

تتفق هذه النتيجة مع نظرية "البرمجة الذهنية" التي طورها كارينتر (1894) وأعاد إحياءها سوان

(2012) والتي تؤكد أن التصور الذهني المنتظم يحسن الأداء الحركي بشكل ملحوظ.

5-3- الاستنتاج العام لمناقشة الفرضيات

بناءً على ما تم عرضه وتحليله ومناقشته من نتائج، يمكن التأكيد على أن جميع الفرضيات الجزئية الأربع قد تم قبولها، حيث توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين كل بعد من أبعاد التحضير النفسي (الثقة، التركيز، القلق، التصور الذهني) ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة. كما تبين أن التركيز هو أقوى هذه الأبعاد ارتباطاً بدقة الإرسال، يليه الثقة، ثم التصور، ثم القلق.

5-4- الاستنتاج العام لنتائج تحليل التباين الأحادي

1. جميع قيم "ف" المحسوبة أكبر من القيم الجدولية، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أنماط (مستويات) كل بعد من أبعاد التحضير النفسي.
2. جميع مستويات الدلالة (Sig) تساوي 0.000 وهي أقل من 0.01، مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً عند مستوى ثقة 99%.
3. أكبر قيمة "ف" كانت لبعد التركيز (58.90)، يليه الثقة بالنفس (42.15)، ثم التصور الذهني (32.74)، ثم القلق (27.49).
4. جميع المقارنات البعدية (Post Hoc) دالة إحصائياً، مما يؤكد وجود فروق معنوية بين كل نمط وآخر في جميع الأبعاد.
5. تؤكد هذه النتائج صحة الفرضيات الجزئية الأربع، حيث أن مستوى أداء الإرسال يختلف باختلاف مستوى (نمط) كل بعد من أبعاد التحضير النفسي.

خلاصة :

من خلال عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها، تم التوصل إلى مجموعة من المعطيات التي ساهمت في الإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من فرضياته. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين بعض أبعاد التحضير النفسي ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة لفئة أقل من 19 سنة، بدرجات متفاوتة من الارتباط والتأثير. كما بينت النتائج أهمية الجوانب النفسية، خاصة الثقة بالنفس والتركيز والتصور الذهني، في تحسين الأداء المهاري للاعبين، في حين يمكن أن يؤثر القلق بدرجات مختلفة على مستوى الإنجاز أثناء الأداء.

وقد تمت مناقشة هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، مما ساعد على تفسيرها وفهم أبعادها العلمية والعملية. وتشكل هذه النتائج أساساً لاستخلاص الاستنتاجات العامة للدراسة وتقديم الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن تسهم في تطوير برامج الإعداد النفسي والارتقاء بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة، وهو ما سيتم التطرق إليه في الفصل الموالي.

الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

6-1 - الاستنتاج العام

6-2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

6-1- الاستنتاج العام:

في ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على لاعبي الكرة الطائرة لفئة أقل من 19 سنة بالنادي الرياضي للهواة للكرة الطائرة بعين الريش، وبعد معالجة البيانات وتحليلها ومناقشتها وفق الأساليب الإحصائية المعتمدة، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

✓ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التحضير النفسي (الثقة بالنفس، التركيز، التصور الذهني، والتحكم في القلق) ومستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة لفئة أقل من 19 سنة.

✓ يساهم ارتفاع مستوى الثقة بالنفس والتركيز والتصور الذهني، إلى جانب انخفاض مستوى القلق، في تحسين أداء مهارة الإرسال، مما يؤكد أهمية الإعداد النفسي في تطوير الأداء المهاري للاعبين.

✓ يعدّ بعد الثقة بالنفس أكثر أبعاد التحضير النفسي تأثيراً في أداء مهارة الإرسال، يليه التركيز ثم التصور الذهني، في حين يرتبط القلق بعلاقة عكسية مع مستوى الأداء.

✓ أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط قوية جداً بين التحضير النفسي والأداء المهاري للإرسال، الأمر الذي يدل على أن تحسين الجوانب النفسية للاعب ينعكس إيجاباً على مستوى أدائه داخل المنافسة.

✓ تُعدّ فئة أقل من 19 سنة من المراحل العمرية التي تتأثر بشكل كبير بالعوامل النفسية، مما يجعلها مرحلة مناسبة لتنمية المهارات النفسية وتطويرها ضمن البرامج التدريبية.

✓ تبين أن الفروق في مستوى أداء مهارة الإرسال لا ترتبط بالسن أو سنوات الخبرة داخل العينة المدروسة بقدر ارتباطها بمستوى التحضير النفسي الذي يتمتع به اللاعب.

6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

أولاً: الاقتراحات:

✓ توسيع حجم العينة لتشمل عدداً أكبر من لاعبي الكرة الطائرة من مختلف الأندية، بما يسمح بتعميم النتائج بدرجة أكبر.

✓ إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة (أقل من 17 سنة، أقل من 21 سنة، والأكابر) للمقارنة بين مستويات التحضير النفسي والأداء المهاري.

✓ توسيع مجتمع الدراسة ليشمل أندية من ولايات مختلفة قصد الوقوف على الفروق المرتبطة بالبيئة التدريبية والمستوى التنافسي.

✓ دراسة العلاقة بين أبعاد التحضير النفسي ومهارات أخرى في الكرة الطائرة مثل الاستقبال والتمرير والضرب الساحق وحائط الصد.

- ✓ إجراء دراسات مقارنة بين اللاعبين ذوي المستوى المرتفع واللاعبين ذوي المستوى المتوسط أو الضعيف للكشف عن الفروق في أبعاد التحضير النفسي.
- ✓ اعتماد المنهج التجريبي في دراسات مستقبلية للتحقق من أثر برامج التحضير النفسي على تطوير الأداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ دراسة متغيرات نفسية أخرى ذات صلة بالأداء الرياضي مثل الدافعية للإنجاز، الصلابة النفسية، الضبط الانفعالي، والاحتراق النفسي.
- ✓ إجراء دراسات تجمع بين المتغيرات النفسية والبدنية والمهارية من أجل الوصول إلى تصور شامل للعوامل المؤثرة في أداء مهارة الإرسال.
- ✓ الاستعانة بأدوات قياس نفسية أكثر تخصصاً ومقننة على البيئة الجزائرية لزيادة دقة النتائج العلمية.
- ✓ إجراء دراسات طويلة لمتابعة تطور أبعاد التحضير النفسي وعلاقتها بالأداء المهاري عبر مراحل الموسم الرياضي.

ثانياً: الفرضيات المستقبلية:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء مهارة الإرسال بين اللاعبين الذين يخضعون لبرنامج إعداد نفسي منظم واللاعبين الذين لا يخضعون له.
- ✓ يساهم برنامج تدريبي قائم على تنمية الثقة بالنفس في تحسين دقة وفعالية الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين.
- ✓ توجد علاقة إيجابية بين مستوى التصور الذهني ومستوى الأداء المهاري لمختلف مهارات الكرة الطائرة وليس الإرسال فقط.
- ✓ يساهم التدريب على استراتيجيات التحكم في القلق في رفع مستوى الأداء أثناء المنافسات الرسمية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ تختلف درجة تأثير أبعاد التحضير النفسي على الأداء المهاري باختلاف المراكز والخطط داخل فريق الكرة الطائرة.
- ✓ توجد علاقة بين مستوى التحضير النفسي وبعض المتغيرات الأخرى مثل الدافعية الرياضية، تقدير الذات، والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.



قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع

• المصادر:

القرآن الكريم

• المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية :

1. أبو دقة، سناء، والصابي، محمد (2013) : التحليل الإحصائي باستخدام SPSS ، غزة، فلسطين.
2. الجعفري، محمد، والطاهر، أحمد (2020) : الإحصاء التطبيقي في العلوم الإنسانية، ط1 ، دار اليازوري، عمان، الأردن.
3. الخشمانى، أحمد (2012) : التصور الذهني وعلاقته بالأداء الرياضي، ط1 ، دار صفاء، عمان، الأردن.
4. الخطيبي، محمد (2010) : المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
5. راجح، أحمد عزت (1976) : أصول علم النفس، ط8 ، دار المعارف، القاهرة، مصر.
6. راتب، أسامة كامل (2000) : علم النفس الرياضي: المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
7. رشوان، حسين عبد الحميد (2003) : مناهج البحث العلمي، ط1 ، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر.
8. رزوقي، كمال (1977) : علم النفس الرياضي والانتباه، ط1 ، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
9. زكي صالح، أحمد (1972) : علم النفس التربوي، ط1 ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
10. زكي صالح، أحمد (1976) : أسس الصحة النفسية، ط2، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
11. زيان عمر، محمد (1983) : البحث العلمي ومناهجه، ط1 ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

12. العساف، صالح بن حمد (1995) : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط1 ، مكتبة العبيكان، الرياض، المملكة العربية السعودية.
13. عبد الخالق، عصام عبد الخالق (2013) : التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
14. علاوي، محمد حسن (1998) : علم النفس الرياضي، ط6 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
15. علاوي، محمد حسن (2002) : علم النفس الرياضي، ط7 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
16. غشام، عبد القادر (2015) : التحضير النفسي في المجال الرياضي، ط1 ، دار هومة، الجزائر.
17. فرحات، ليلي السيد (2001) : القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
18. مقدم، عبد الحفيظ (1993) : الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ط1 ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
19. مفتي إبراهيم، محمد (2001) : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
20. ملحم، سامي محمد (2000) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
21. محجوب، وجيه (1993) : أصول البحث العلمي ومناهجه، ط2 ، دار الحكمة، بغداد، العراق.
22. ناصر، ثابت (1984) : أسس البحث العلمي، ط1 ، وزارة التعليم العالي، بغداد، العراق.
23. ياسين، سعد (1999) : التركيز والانتباه في المجال الرياضي، ط1 ، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق.
24. الزبيد، محمد (2018) : الكرة الطائرة الحديثة، ط1 ، دار المناهج، عمان، الأردن.
25. بسطويس، أحمد (1999) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

26. الفرطوسي، وآخرون (2015) : القياس والاختبارات الرياضية، ط1 ، دار الكتب العلمية، بغداد، العراق.

27. هاريس، وآخرون (1987) : التصور العقلي في المجال الرياضي، ط1 ، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية :

1. Avery, J. (2006) . **Volleyball Skills and Drills**. Human Kinetics. Champaign. Illinois. USA.
2. Bandura, A. (1997) . **Self-Efficacy: The Exercise of Control**. W.H. Freeman and Company. New York. USA.
3. Bompa, T. O. (2009) . **Periodization: Theory and Methodology of Training**. 5th ed. Human Kinetics. Champaign. Illinois. USA.
4. Cox, R. H. (2012) . **Sport Psychology: Concepts and Applications**. 7th ed. McGraw-Hill. New York. USA.
5. Hall, S. J. (2015) . **Basic Biomechanics**. 7th ed. McGraw-Hill Education. New York. USA.
6. Hay, J. G. & Reid, J. G. (1988) . **The Biomechanics of Sports Techniques**. 4th ed. Prentice Hall. Englewood Cliffs. New Jersey. USA.
7. Knudson, D. (2007) . **Fundamentals of Biomechanics**. 2nd ed. Springer. New York. USA.
8. Magill, R. A. & Anderson, D. I. (2017) . **Motor Learning and Control: Concepts and Applications**. 11th ed. McGraw-Hill Education. New York. USA.
9. Martens, R. (1990) . **Sport Competition Anxiety Test**. Human Kinetics. Champaign. Illinois. USA.
10. Moran, A. (2012) . **Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction**. 2nd ed. Routledge. London. United Kingdom.
11. Neville, W. (2015) . **Volleyball Fundamentals**. Human Kinetics. Champaign. Illinois. USA.
12. Schmidt, R. A. & Lee, T. D. (2019) . **Motor Learning and Performance**. 6th ed. Human Kinetics. Champaign. Illinois. USA.
13. Vealey, R. S. & Greenleaf, C. A. (2010) . **Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance**. McGraw-Hill. New York. USA.
14. Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015) . **Foundations of Sport and Exercise Psychology**. 6th ed. Human Kinetics. Champaign. Illinois. USA.
15. Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019) . **Foundations of Sport and Exercise Psychology**. 7th ed. Human Kinetics. Champaign. Illinois. USA.

ثالثا: قائمة الدراسات الأكاديمية باللغة الأجنبية:

1. Barker, J. B., Slater, M. J., Pugh, G., Mellalieu, S. D., McCarthy, P. J., Jones, M. V., & Moran, A. (2020). "The Effectiveness of Psychological Skills Training and Behavioral Interventions in Sport Using Single-Case Designs: A Meta-Regression Analysis". *Psychology of Sport and Exercise*. 51: 101746.
2. Holmes, P., & Collins, D. (2001). "The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists". *Journal of Applied Sport Psychology*. 13(1): 60–83.
3. Jones, G., & Hanton, S. (2001). "Pre-competitive Feeling States and Directional Anxiety Interpretations: The Role of Self-Confidence". *Journal of Sports Sciences*. 19(6): 385–395.
4. Nideffer, R. M. (1976). "Test of Attentional and Interpersonal Style". *Journal of Personality and Social Psychology*. 34(3): 394–404.
5. Smith et al. (1995). "Reduction of Children's Sport Performance Anxiety Through Social Support and Stress-Reduction Training for Coaches". *Journal of Applied Developmental Psychology*. 16(1): 125–142.
6. Williams et al. (2010). "The Use of Imagery to Manipulate Challenge and Threat Appraisal States in Athletes". *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 32(3): 339–358.

رابعا: قائمة المواقع الرسمية :

1. Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). (2021). *Official Volleyball Rules 2021–2024*. Lausanne, Switzerland: FIVB.
2. Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). (2024). *Official Volleyball Rules 2025–2028*. Lausanne, Switzerland: FIVB.



الملاحق



مخرجات الحزمة الاحصائية للعلوم الانسانية SPSS

توزيع عينة الدراسة وفق متغير السن					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من 17 سنة	3	21.4	21.4	21.4
	من 17 الى 18 سنة	9	64.3	64.3	85.7
	أكثر من 18 سنة	2	14.3	14.3	100.0
	Total	14	100.0	100.0	
المصدر : مخرجات برنامج SPSS					

توزيع عينة الدراسة وفق متغير الطول					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من 164 سم	3	21.4	21.4	21.4
	من 165 الى 179 سم	4	28.6	28.6	50.0
	أكثر من 180 سم	7	50.0	50.0	100.0
	Total	14	100.0	100.0	
المصدر : مخرجات برنامج SPSS					

توزيع عينة الدراسة وفق متغير المستوى الدراسي					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ثانوي	9	64.3	64.3	64.3
	متوسط	5	35.7	35.7	100.0
	Total	14	100.0	100.0	
المصدر : مخرجات برنامج SPSS					

توزيع عينة الدراسة وفق متغير الوزن					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من 49 كغ	2	14.3	14.3	14.3
	من 50 الى 64 كغ	4	28.6	28.6	42.9
	أكثر من 65 كغ	8	57.1	57.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	
المصدر : مخرجات برنامج SPSS					

توزيع عينة الدراسة وفق متغير سنوات الممارسة داخل النادي					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من 01 سنة	3	21.4	21.4	21.4
	من 1 سنة الى 4 سنوات	7	50.0	50.0	71.4
	أكثر من 04 سنوات	4	28.6	28.6	100.0
	Total	14	100.0	100.0	
المصدر : مخرجات برنامج SPSS					

توزيع عينة الدراسة وفق متغير منصب اللعب					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ضارب	10	71.4	71.4	71.4
	معد	2	14.3	14.3	85.7
	ليبرو	2	14.3	14.3	100.0
	Total	14	100.0	100.0	
المصدر : مخرجات برنامج SPSS					

ثبات محور الثقة بالنفس

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.813	6
المصدر : مخرجات برنامج SPSS	

ثبات محور التركيز

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.795	6
المصدر : مخرجات برنامج SPSS	

ثبات محور القلق

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.843	6
المصدر : مخرجات برنامج SPSS	

ثبات محور التصور الذهني

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.835	6
المصدر : مخرجات برنامج SPSS	

ثبات اختبار الإرسال المهاري (ألفا كرونباخ):

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.928	3
المصدر : مخرجات برنامج SPSS	



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



الملحق رقم: 02

- استمارة الاستبيان موجهة للاعبين -

في اطار انجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني .

تحت عنوان

علاقة أبعاد التحضير النفسي بمستوى أداء مهارة الارسال في الكرة الطائرة
لفئة أقل من 19 سنة.

- دراسة ميدانية للنادي الرياضي للهواة للكرة الطائرة لبلدية عين الريش ولاية المسيلة-

يهدف هذا الاستبيان إلى قياس العلاقة بين أبعاد التحضير النفسي ومستوى أداء مهارة الارسال في الكرة الطائرة لفئة أقل من 19 سنة.

حيث نرجو منكم ملأ استمارة الاستبيان بصدق و موضوعية ، ولعلمكم انه لا توجد إجابات صحيحة و اخرى خاطئة ، وأن البيانات المحصل عليها تكون سرية وتستخدم لأغراض علمية .

ملاحظة : الرجاء وضع علامة (x) أمام العبارات التي تراها صائبة و مناسبة حسب رأيك من أجل التوصل الى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

وشكرا على تفهمكم و مساعدتكم

تحت اشراف الأستاذ الدكتور :

حريزي عبد الهادي

من إعداد الطالب :

بن نوي عبد الكريم

01- البيانات الشخصية :

- ☐ السن : أقل من 17 سنة ☐ من 17 الى 18 سنة ☐ أكثر من 18 سنة
☐ الطول : أقل من 164 سم ☐ من 165 الى 179 سم ☐ أكثر من 180 سم
☐ الوزن : أقل من 49 كغ ☐ من 50 الى 64 كغ ☐ أكثر من 65 كغ
☐ المستوى الدراسي : ثانوي ☐ متوسط

02- البيانات الرياضية:

- سنوات الممارسة في هذا النادي :

- ☐ الموسم الحالي فقط ☐ 1-4 سنوات ☐ أكثر من 4 سنوات
☐ المنصب في اللعب : ضارب ☐ معد ☐ ليبرو

03- محاور الاستبيان :

الرقم	البعد	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لاأوافق	لاأوافق بشدة
1	الثقة بالنفس	أفضل أن أكون أول من ينفذ الإرسال في بداية المباراة لتقتي بقدراتي.	5 ☐	4 ☐	3 ☐	2 ☐	1 ☐
2		أمتلك القدرة على توجيه الإرسال بدقة نحو المكان المطلوب.	5 ☐	4 ☐	3 ☐	2 ☐	1 ☐
3		أستطيع تنفيذ الإرسال بنجاح حتى في النقطة الأخيرة من المباراة.	5 ☐	4 ☐	3 ☐	2 ☐	1 ☐
4		أشك في قدرتي على أداء الإرسال الساحق بشكل صحيح.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
5		أفقد ثقتي بنفسي بعد تكرار الأخطاء في الإرسال.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
6		أشعر بعدم الاطمئنان عندما يحين دوري لتنفيذ الإرسال في اللحظات الحاسمة.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐

الرقم	البعد	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
7	التركيز	أحافظ على تركيزي بعد الوقت المستقطع للفريق المنافس.	5 ☐	4 ☐	3 ☐	2 ☐	1 ☐
8		أحدد بدقة مكان توجيه الكرة قبل تنفيذ الإرسال.	5 ☐	4 ☐	3 ☐	2 ☐	1 ☐
9		بعد صافرة الحكم أفضل تجنب الانشغال بتوجيهات الآخرين للحفاظ على تركيزي قبل تنفيذ الإرسال.	5 ☐	4 ☐	3 ☐	2 ☐	1 ☐
10		أواجه صعوبة في المحافظة على تركيزي أثناء تنفيذ الإرسال.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
11		عندما أفشل في الإرسال، يؤثر ذلك سلبيًا على تركيزي في بقية الشوط.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
12		يتشتت انتباهي بسهولة عند تنفيذ الإرسال تحت الضغط.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
13	القلق	أؤدي الإرسال دون خوف من ارتكاب خطأ.	5 ☐	4 ☐	3 ☐	2 ☐	1 ☐
14		أشعر بالهدوء عند الاستعداد لتنفيذ الإرسال.	5 ☐	4 ☐	3 ☐	2 ☐	1 ☐
15		أتحكم في توترتي أثناء تنفيذ الإرسال	5 ☐	4 ☐	3 ☐	2 ☐	1 ☐
16		يزداد نبض قلبي قبل تنفيذ الإرسال.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
17		أخشى أن أرتكب خطأ أثناء الإرسال في المباريات الرسمية.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
18		تراودني أفكار سلبية قبل تنفيذ الإرسال	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
19	التصور الذهني	أتخيل نجاح الإرسال قبل تنفيذه.	5 ☐	4 ☐	3 ☐	2 ☐	1 ☐
20		أستحضر صورة الحركة الصحيحة في ذهني قبل الأداء.	5 ☐	4 ☐	3 ☐	2 ☐	1 ☐
21		أتخيل مسار الكرة قبل ضربها عند تنفيذ الإرسال.	5 ☐	4 ☐	3 ☐	2 ☐	1 ☐
22		لا أرى فائدة من تخيل الإرسال قبل تنفيذه.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
23		نادرًا ما أستخدم التصور الذهني أثناء التدريب أو المنافسة.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
24		لا أستحضر صورة واضحة للحركة قبل تنفيذ الإرسال.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐

.....نشكركم على تعاونكم.



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



الملحق رقم: 03

- استمارة الاستبيان موجهة للمحكمين -

في اطار انجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني .

تحت عنوان

**علاقة أبعاد التحضير النفسي بمستوى أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة
لفئة أقل من 19 سنة.**

- دراسة ميدانية للنادي الرياضي للهواة للكرة الطائرة لبلدية عين الريش ولاية المسيلة-

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الأداة (استبيان) التي تهدف إلى قياس أبعاد التحضير النفسي (المذكورة أعلاه) وعلاقتها بمستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة. ونظرًا لخبرتكم العلمية، نرجو منكم التفضل بتحكيم هذا الاستبيان من خلال تقييم العبارات وفق المعايير التالية:

- مدى ملاءمة كل عبارة للبعد الذي تنتمي إليه
- وضوح الصياغة اللغوية وسلامتها
- مدى صلاحية العبارة لقياس ما وضعت من أجله

طريقة الإجابة:

يرجى وضع علامة (✓) في الخانة المناسبة حسب درجة تقييمكم، وذلك وفق سلم التقدير التالي:

• (1) غير مناسبة

• (2) مناسبة إلى حد ما

• (3) مناسبة

• (4) مناسبة جدًا

كما نرجو منكم التكرم بإبداء ملاحظاتكم أو اقتراحاتكم بخصوص تعديل أو حذف أو إضافة أي عبارة ترونها مناسبة، لما لذلك من أهمية في تحسين جودة الأداة وضمان صدقها العلمي.

ملاحظة:

سُتَعمد العبارات التي تحظى بنسبة اتفاق مرتفعة بين المحكمين، كما سيتم تعديل أو حذف العبارات غير المناسبة بناءً على آرائكم القيمة.

وفي الأخير، نتقدم إليكم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان على تعاونكم ومساهمتم في إنجاح هذا العمل العلمي.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.

تحت إشراف الأستاذ الدكتور :

من إعداد الطالب :

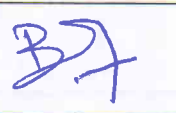
حريزي عبد الهادي

بن نوي عبد الكريم

الرقم	البعد	العبارة	مناسبة جدا	مناسبة	مناسبة الى حد ما	غير مناسبة	التعديل
1	الثقة بالنفس	أفضل أن أكون أول من ينفذ الإرسال في بداية المباراة لثقتي بقدراتي.					
2		أمتلك القدرة على توجيه الإرسال بدقة نحو المكان المطلوب.					
3		أستطيع تنفيذ الإرسال بنجاح حتى في النقطة الأخيرة من المباراة.					
4		أشك في قدرتي على أداء الإرسال الساحق بشكل صحيح.					
5		أفقد ثقتي بنفسي بعد تكرار الأخطاء في الإرسال.					
6		أشعر بعدم الاطمئنان عندما يحين دوري لتنفيذ الإرسال في اللحظات الحاسمة.					

الرقم	البعد	العبرة	مناسبة جدا	مناسبة	مناسبة الى حد ما	غير مناسبة	التعديل
7	التركيز	أحافظ على تركيزي بعد الوقت المستقطع للفريق المنافس.					
8		أحدد بدقة مكان توجيه الكرة قبل تنفيذ الإرسال.					
9		بعد صافرة الحكم أفضل تجنب الانشغال بتوجيهات الآخرين للحفاظ على تركيزي قبل تنفيذ الإرسال.					
10		أواجه صعوبة في المحافظة على تركيزي أثناء تنفيذ الإرسال.					
11		عندما أفشل في الإرسال، يؤثر ذلك سلبيًا على تركيزي في بقية الشوط.					
12		يتشتت انتباهي بسهولة عند تنفيذ الإرسال تحت الضغط.					
13	القلق	أؤدي الإرسال دون خوف من ارتكاب خطأ.					
14		أشعر بالهدوء عند الاستعداد لتنفيذ الإرسال.					
15		أتحكم في توترتي أثناء تنفيذ الإرسال					
16		يزداد نبض قلبي قبل تنفيذ الإرسال.					
17		أخشى أن أرتكب خطأ أثناء الإرسال في المباريات الرسمية.					
18		تراودني أفكار سلبية قبل تنفيذ الإرسال					
19	التصور الذهني	أتخيل نجاح الإرسال قبل تنفيذه.					
20		أستحضر صورة الحركة الصحيحة في ذهني قبل الأداء.					
21		أتخيل مسار الكرة قبل ضربها عند تنفيذ الإرسال.					
22		لا أرى فائدة من تخيل الإرسال قبل تنفيذه.					
23		نادرًا ما أستخدم التصور الذهني أثناء التدريب أو المنافسة.					
24		لا أستحضر صورة واضحة للحركة قبل تنفيذ الإرسال.					

قائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	اسم ولقب الاستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	بن محمد مراد	أستاذ	جامعة المسيلة	
02	ترقي حسن	أستاذ	جامعة المسيلة	
03	ديلي محمد	أستاذ	المسيلة	
04	بن التومي بلال	أستاذ	المسيلة	
05	سام العياشي	أستاذ	المسيلة	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

UNIVERSITE MOHAMED BOUDIAF- M'SILA
Institut des sciences et technique des
activités physiques et sportives



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

الملحق رقم: 04

المسيلة في: ٢٠١٩

نموذج تسهيل مهمة

البيانات الأساسية:

اسم الطالب/ة	بن نوي عبد الكريم	المرحلة الدراسية	ليسانس	ماستر
معهد	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	القسم	التدريب الرياضي	
البريد الإلكتروني	abdelkrim84bennuadi@gmail.com	رقم الهاتف	0699, 7910, 04	
التخصص	التدريب البدني			

تحية طيبة وبعد ...

في إطار إجراء التريضات الميدانية للسنة الثالثة ليسانس / السنة الثانية ماسترو إنجاز مذكرات التخرج نلتبس من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب: بن نوي عبد الكريم
للقيام بأعماله على مستوى مؤسستكم المحترمة في حدود ما يسمح به القانون، نشكر حسن تعاونكم مسبقا، ووفقكم الله لخدمة ما فيه خير للعباد والبلاد.

رئيس قسم التدريب الرياضي

أمل من سيادتكم التكرم بالاطلاع ومخاطبة الجهة المختصة لتسهيل مهمة الطالب /ة.

وتقبلوا تحياتي وتقديري.



جقابة عطية

الهيئة المستقبلية: الاتحاد الرياضي للهواة لكرة الطائرة - بين الريش



مرنيز أمينة

الملحق رقم: 05

تصريح شرفي

(خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لانجاز البحث)

انا الممضى ادناه

الطالب (م): **ابن نوي عبد الكريم**
 الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: **211222938** الصادرة بتاريخ: **12.03.2024**
 عن بلدية: **عين الرشيش** ولاية: **المسيلة**
 المسجل بمعهد: **علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**
 القسم: **لتنشيط الرياضة**
 تخصص: **تدريب**

المكلف بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة: الماستر - ليسانس

بإدارة معمارية الأرسنال في الكويت (المشاركة في فئة أ قبل من 19 سنة)

- دراسة ميدانية للنادي الرياضي للمواد لسكة الطائرة بدمشق عن الرئيس -

أصرح بشرفي بأبني التزم بمراعاة المعايير العلمية و المنهجية ومعايير أخلاقيات المهنة و النزاهة

الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه

المسيلة في:

امضاء المعنى



ملخص الدراسة

العنوان:

علاقة أبعاد التحضير النفسي (الثقة بالنفس، التركيز، القلق، التصور الذهني) بأداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لفئة أقل من 19 سنة. - دراسة ميدانية بنادي الكرة الطائرة لبلدية عين الريش C.S.A.R .

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد التحضير النفسي والمتمثلة في الثقة بالنفس، التركيز، القلق، والتصور الذهني، وبين أداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة، إضافة إلى إبراز أهمية التحضير النفسي في تحسين الأداء المهاري الرياضي.

منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، حيث تم وصف الظاهرة وتحليل العلاقات بين متغيراتها.

مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي النادي الرياضي للهواة لبلدية عين الريش للكرة الطائرة أقل من 19 سنة للموسم الرياضي 2025/2026، والبالغ عددهم 14 لاعباً من فئة الأشبال. ونظرًا لصغر حجم المجتمع تم اعتماد أسلوب المسح الشامل، حيث شملت الدراسة جميع أفراد المجتمع.

أساليب جمع البيانات: اعتمد الباحث على مجموعة من أدوات جمع البيانات تمثلت في:

الاستبيان لقياس أبعاد التحضير النفسي، واختبار دقة الإرسال لقياس الأداء المهاري، إضافة إلى المقابلة الشخصية، الملاحظة بالمشاركة، والاستعانة بالمراجع والدراسات السابقة. كما استخدمت مجموعة من الأساليب الإحصائية أهمها المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، تحليل التباين الأحادي، ومعامل ألفا كرونباخ .

نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد التحضير النفسي وأداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة، حيث ساهمت الثقة بالنفس والتركيز والتصور الذهني في تحسين الأداء، في حين كان للقلق تأثير سلبي على دقة الإرسال.

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- ضرورة الاهتمام بالتحضير النفسي ضمن البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة.
- العمل على تنمية الثقة بالنفس والتركيز والتصور الذهني لدى اللاعبين لتحسين الأداء المهاري.
- التقليل من مستويات القلق النفسي لدى اللاعبين من خلال الإعداد النفسي الجيد قبل المنافسات.
- تنظيم دورات وورشات تكوينية للمدربين حول أساليب التحضير النفسي الرياضي.
- إدماج أخصائي نفسي رياضي ضمن الطاقم الفني للأندية الرياضية.
- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة وفي أندية أخرى.
- دراسة العلاقة بين التحضير النفسي وباقي المهارات الأساسية في الكرة الطائرة مثل الاستقبال والضرب الساحق وحائط الصد.
- إجراء بحوث مستقبلية باستخدام عينات أكبر للحصول على نتائج أكثر دقة وموضوعية.

الحمد لله