

مدى استخدام لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية لطرق التحضير الذهني للمباريات من وجهة نظر اللاعبين

أحمد عبد السلام عيسى، أحمد أمين العكور، نزار "محمدخير" الويسي، حابس غازي البري، رنا أمين العكور *

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مدى استخدام لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية لطرق التحضير الذهني للمباريات من وجهة نظر اللاعبين وأيضاً التعرف إلى الاختلاف في درجة معرفة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات تعزى للمتغيرين (الحالة الاجتماعية، سنوات المشاركة بالمنتخب). واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لملاءمة طبيعة الدراسة وتكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين المشاركين في البطولة العربية الرابعة والعشرون للرجال والرابعة عشر للسيدات للكرة الطائرة الشاطئية التي أقيمت في الأردن وبلغ عددهم (31) لاعبا ولاعبة واختبارها بواسطة استبانة خاصة بلاعبي الكرة الطائرة الشاطئية بعد التحقق من صدقها وثباتها وتكونت من أربعة أبعاد هي (الأعداد العقلية، الطرق السيكولوجية، الإدراكية، جو السيطرة، جو الأداء) وأظهرت النتائج أن مدى معرفة اللاعبين لاستخدام طرق التحضير الذهني للمباريات كان بدرجة عالية ويؤثر تأثيراً إيجابياً في تعلم المهارات المختلفة في الكرة الطائرة (الشاطئية)، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسطين الحسابيين لمدى معرفة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة بالأبعاد (جو السيطرة، الإعداد العقلية، الطرق السيكولوجية الإدراكية) تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية وسنوات المشاركة في المنتخب.

الكلمات الدالة: الإعداد النفسي، التحضير الذهني، الكرة الطائرة الشاطئية.

المقدمة

تعد البرامج والمناهج التدريبية المعدة مسبقاً من قبل المدربين والمختصين في مجال إعداد اللاعبين والوصول بهم إلى أفضل مستوى رياضي في الأداء يكمن بتهيئته وإعداده جيداً للمنافسات الرياضية من خلال إعداده بدنياً مهارياً وخطياً وعقلياً من أجل الوصول إلى أفضل مستوى قیل وخلال المنافسة الرياضية.

إن التطور الذي حصل للرياضة في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية، ويعد مجال علم النفس الرياضي هو أحد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، وقد أشارت نتائج الدراسات إلى أن العامل النفسي يؤثر في بعض الاحيان سلباً أو إيجاباً في الإنجاز الرياضي.

كما يولد الإنسان في المجتمع ممتلكاً للعديد من الدوافع الفطرية والاتجاهات المختلفة، ولأنها تلعب دوراً كبيراً في توجيه السلوك الاجتماعي للفرد في الكثير من مواقف الحياة الاجتماعية، وتمدنا في نفس الوقت بتنبؤات صادقة عن سلوكه في تلك المواقف، فضلاً عن كونها من النواتج المهمة لعملية التنشئة الاجتماعية، وعليه فإن الاتجاهات ستبقى على مر السنين موضع الدراسة والاهتمام لما لها من فائدة ودلالة اجتماعية كبيرة حفزت على تكوين الكثير من النظريات وإجراء الكثير من البحوث وحيد (2001).

ولعبة كرة الطائرة من الألعاب المنتشرة على الصعيد العالمي والعربي والمحلي، ويرجع ذلك إلى جذورها التاريخية العميقة، فالرياضة كنظام اجتماعي لها أصولها التاريخية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية. وكرة الطائرة لها اتحادان ترعى شؤونها ويهتم بتطويرها حتى تواكب الألعاب الأخرى في مسيرتها. و تقسم لعبة الكرة الطائرة إلى قسمين هما الكرة الطائرة داخل الصالات، والكرة الطائرة الشاطئية التي تمارس على الرمل. (الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، 2002).

وتعد الكرة الطائرة من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي إلى ضغط نفسي كبير على اللاعبين؛ إذ أن العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب والاستقرار على الأداء وذلك من خلال إعداده نفسياً للمنافسات. وتعد (المهارات النفسية وبعاد التفوق الرياضي) من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء

* جامعة اليرموك، الاردن. تاريخ استلام البحث 2016/5/19، وتاريخ قبوله 2016/8/16.

اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء ووجود نقص أو الخلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل، ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من خلال إعداد مناهج و برامج نفسية يعد من خلال التعرف على الخلل الموجود في الفريق من خلال تحديد وشخيص أبعاد النفسية للفرق وإجراء البحوث و الدراسات النفسية. ويؤكد حسين(2013) إن لعبة الكرة الطائرة الشاطئية أنظمت إلى الألعاب الاولمبية عام 1996 وأقيمت أول جمعية ترعى

أنشطة الكرة الطائرة الشاطئية عام 1980 في الولايات المتحدة الأمريكية

و لعبة الكرة الطائرة الشاطئية من أحدث الألعاب في العصر الحديث ممارسة أولمبية وعالمية ومحلية، فهي لعبة تنافسية وتروبية تكسب ممارسيها الكثير من القدرات البدنية والصحية. والعصر الحديث يتسم بالنهضة العلمية الكبيرة في مجال الرياضة التي جعلتها تمثل مكانة بارزة في كافة المجتمعات، ومن المعروف أن متطلبات تحديث الرياضة وتطويرها في المجتمع المعاصر ينبغي أن تأخذ بمسارين أساسيين كإطار عمل لإثراء حركة النهوض بالرياضة والتربية البدنية، هذان المساران هما الأصالة والمعاصرة ، فإن كانت المعاصرة تعني الأخذ بمعطيات البحوث العلمية في مجالات الرياضة والتربية البدنية ومسيرة أحدث الاتجاهات العلمية في العالم المتقدم، فإن الأصالة تعبر عن تراث الأمم التاريخي الذي يحفل بكل مقومات النظام الرياضي الصحيح فهو بمثابة المنار الذي يهدي شباب الأمم لما فيه صالح الفرد والمجتمع. لطفى (1998).

ويشير (Karch, 2010) أن الأسلوب الحديث في الكرة الطائرة يعتمد على قدرة اللاعب في التحرك من مركز إلى آخر وخاصة المهارات التي تتطلب سرعة في دقة الأداء من جميع المراكز خلال برمجة التدريب بالاعتماد على المهارات النفسية بالكرة الطائرة.

ويشير أبو قمر(2005) نقلاً عن أبوعباس و عبد الناصر أن الإعداد المهاري للاعبين يعتمد على تثبيت المهارات الحركية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية، ويجب أن يكون هناك علاقة طردية بين مستوى تطوير الحالة البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي وبين ارتفاع الحالة مهارية للوصول إلى مستوى الإنجاز.

إن عملية التوجيه تتميز بالاستمرارية وليست مقصورة على خدمات تؤدي للاعب أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط، والاتجاه الحديث السائد هو أن التوجيه عملية تبدأ مع اللاعب من بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية.

ويؤكد ذلك عبد المجيد (2000) على أن التعلم الحركي هو تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة الإيجابية أي قيام الفرد الرياضي بنشاط ولا يتم هذا النشاط إلا إذا نشأت لديه حاجات تدعوه الى القيام بمثل هذا النشاط. فالتعلم هو اكتساب معرفة عن طريق أداء مهارة ما او اكتساب قدرة على أداء مهارات جديدة فتعلم الحركات أو المهارات الجديدة لا ينتهي بالمعرفة التي اكتسبها الرياضي بل بالمقدرة التي اكتسبها الرياضي نتيجة الممارسة. وأن تطور المهارات لأي لعبة جماعية وخاصة لعبة الكرة الطائرة يحتاج الى استخدام وسائل مساعدة يسهم في عملية التطور القدرات الخاصة ويرفع من مستوى الأداء المهاري الذي يمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء وحركات الخصم وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملاعب وأدوات وأجهزة وأي تأثيرات خارجية سواء الطقس أو الجمهور. وهنا يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية، وتحليل أداة المنافسة، فالإنجازات الرياضية تتطلب قدرًا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات بدون أي تأخير أو تردد (Khasky, 1999).

ويرى(Anshel, 2007) أن هناك علاقة متبادلة بين الأداء النفسي والتحصير للمباريات ويرجع ذلك إلى شخصية المدرب الرياضي وطرق الحوار البناء مع اللاعبين، ودرجة المنافسة وأهميتها، ويتم التخلص من التوتر والانفعالات بالاسترخاء البدني والذهني والمشاكل التي تعترض العملية التدريبية.

ويرى الباحثون أن التعرف على الاتجاهات المختلفة للاعبين (النفسية والاجتماعية) تفيد المدربين في التخطيط السليم لكل ميدان ممن ميادين الرياضة المختلفة، كما ويسهل عليهم العمل بالاتجاه الصحيح الذي يرغب ان يكون فيه وكذلك يدفع اللاعبين الى الوصول إلى الإتجاه المنشود.

ويشير روبرت نادمز (1990) إلى أن الرياضيين الجيدين وأثناء التدريب على أداء الحركات ذهنياً في أية لعبة من الألعاب التي تتطلب وقتاً معيناً يكونون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة، وأن الوقت الحقيقي يعتبر جزءاً مهماً وأساسياً للوصول لمستوى الانجاز العالي.

إذ يؤكد حسين(2011) إن التدريب العقلي إحدى متغيرات الرئيسية التي تصب في التعلم والتدريب الخاص بالأداء والتخلص

من الأخطاء التي يقع فيها اللاعب مما يزيد من القدرة والانجاز في إتقان الخطط والمهام الخاصة بالكرة الطائرة. " ويسهم التدريب الذهني في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهم في عملية التعلم والتدريب بشكل عام، إذ يمثل التدريب الذهني أيضاً الجزء الأساس من أعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف" (الكاظمي، 2000)

كما أثبتت دراسة الرحالة (2000) التي هدفت إلى التعرف إلى أثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري الذي أوصى بضرورة تطبيق برامج التدريب العقلي مصاحبة بالتدريب البدني والمهاري لما له من نتائج إيجابية. لذلك يعتمد الباحثان أن العلاقة بين الجانب العقلي والجانب البدني علاقة قائمة بذاتها، لأن التوافق بين العقل والجسم أصبح أمراً ضرورياً ومهماً في مجال البحث العلمي، وفي جميع الرياضات، سواءاً في التعلم أو التطوير أو تحسين مستوى الأداء المهاري والإعداد البدني والخططي وفي مجال المنافسة.

وفي دراسة أجراها مالك (Malec, 2002) هدفت التعرف إلى العلاقة ما بين مستوى اللياقة البدنية والتوتر النفسي عند الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي، إذ أظهرت النتائج أن هناك علاقة متدنية ما بين مستوى اللياقة البدنية والتوتر النفسي وأن مستوى التوتر النفسي لدى الطالبات عالي جداً.

ويرى شيمدت (Schmidt, 2006) أن النشاط الرياضي لم يعد مجرد تدريب بدني أو مجرد تقوية العضلات، بل هو اكتساب مهارات حركية جديدة تسهم بالتربية الشاملة لحياة الأفراد وتعمل على تدعيم الأنشطة الرياضية كالتعاون مع الغير وضبط النفس والاعتزاز بالانتماء للجماعة التي تؤثر تأثيراً فعالاً في تنمية الشخصية وتماسك الجماعة للوصول إلى قمة المنافسات.

أهمية الدراسة

في ضوء أهمية الدراسة الحالية الذي يتناول معرفة مدى استخدام لاعبي كرة الطائرة الشاطئية لطرق التحضير الذهني قبل وخلال المباراة، مما أسهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية والجسمية والتدريبية والانفعالية التي تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

وتكمن أهمية الدراسة في أنها تسعى التعرف إلى معرفة مدى استخدام لاعبي كرة الطائرة الشاطئية لطرق التحضير الذهني للمباريات لذا تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

1) أنها تعمل على بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.

2) يتوقع من الدراسة توظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية في المنافسة الرياضية.

3) توجيه وإرشاد المدربين واللاعبين للتحضير والتدريب (النفسى للرياضي) والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك. في التدريب والمنافسة. مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.

4) التعرف على ماهية الخصائص الذهنية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمها حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.

5) على المدرب أن يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق. مع ضرورة اندماج الإعداد الذهني مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين.

مشكلة الدراسة

شهدت لعبة الكرة الطائرة الشاطئية الحديثة اتجاها في مجالات البحث التي من خلالها يتوصل المدربين واللاعبين إلى حاجتهم إلى مواكبة التطورات وللتعرف على المهارات البدنية و المهارية والذهنية التي يحتاجها كل منهم، و أصبحت ضرورة لتوصلنا إلى نتائج حقيقية لظواهر علمية جديدة، فأن عملية توجيه الكرة إلى ملعب المنافس تعد عملية هجومية بغض النظر عن طريقة تنفيذها من أجل أحرز النقطة، وأن العمليات الهجومية أو الدفاعية أو الخطئية بحاجة إلى التدريب الذهني بمصاحبة التدريب البدنية والمهارية لما له من نتائج إيجابية تعتمد على الإدراك الحس - حركي في المسافة والاتجاه والارتفاع والزمن .

ومن خلال عمل الباحثون في مجال التدريس والإشراف والتدريب المتابعة لميدان الكرة الطائرة والطائرة الشاطئية في البطولات المختلفة ظهر خللاً وقصوراً واضحاً في بعض الاداءات للاعبين وأن بعض الحركات لا تتطلب قوة؛ فهي بحاجة إلى دراسة

الحركة وتقدير الاتجاه والمكان لكي تكسب النقطة، وهذا يعود الى الجانب الذهني للاعب وبما أن اللاعب لديه القدرة على تقدير الحركة التي ترتبط بالحركات البدنية والمهارية لكن نجد أن هناك ضعفاً واضحاً في عمليات التحضير الذهني للاعب وعدم توظيفها من قبل المدربين في برامجهم التدريبية، وهناك قلة في الدراسات التي أجريت حول التحضير الذهني والإعداد النفسي خاصة، مما دفع إلى الحاجة لإجراء دراسات تتناول هذا الجانب، وأعطى مشروعياً لهذه الدراسة الحالية للتعرف إلى مواطن القوة والضعف ومعرفة مدى استخدام لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية لطرق التحضير الذهني للمباريات من أجل مواجهتنا والتغلب عليها من و وضع الحلول المناسبة لمثل هذه المشكلة التي تتطلب الوصول الى حل مناسب في تحقيق الانجاز المنشود والوصول للمستويات العالية.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة للتعرف إلى:

- مدى معرفة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات.
- الاختلاف في درجة مدى معرفة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات تعزى للمتغيرين (الحالة الاجتماعية، سنوات المشاركة بالمنتخب).

أسئلة الدراسة

سعت الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مدى معرفة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الأوساط الحسابية لمدى معرفة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات تعزى لمتغيري (الحالة الاجتماعية، سنوات المشاركة بالمنتخب)؟

مصطلحات الدراسة

* مفهوم الإعداد الذهني

الإعداد الذهني يعد واجب مهم من واجبات المدرب التعليمية، وهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد الخططي. وهو إعداد مكمل للإعداد الخططي والاثتان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم. (مختار، 1988).

كما يعرفه السيد (2002) " كل الإجراءات التي يتخذها المدرب تجاه لاعبيه لإكسابهم القدرات التي تمكنهم من أداء المهام التدريبية بكفاءة عالية التي يعكس أثرها على تحقيق أفضل المستويات في المنافسات الرياضية.

الدراسات السابقة

أجرى كامل (1993) دراسة هدفت التعرف الى أثر تفاعل الأساليب المعرفية الإدراكية وطرق التدريس على التذكر الحركي لمهارة الإعداد في الكرة الطائرة. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (52 طالبة و56 طالباً) في المرحلة الإعدادية. و أظهرت نتائج الدراسة أن اهتمام معلمي التربية الرياضية بطرق التدريس تبعاً لاحتياجات الأساليب المعرفية التي تسهم في تنوع استراتيجيات التعلم .

وأجرى صخي (2009) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس واستخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعة تجريبية واحدة) لملائمته طبيعة المشكلة، حيث تم اختيار العينة (15) من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للكرة الطائرة من الجلوس، وقد توصلت الدراسة إلى استنتاجات منها أن العينة حققت تطوراً إيجابياً في اختبار الانتباه (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، توزيع الانتباه، تحويل الانتباه، ثبات الانتباه) وفي اختبار محاور التصور الذهني (المحور البصري، المحور السمعي، المحور الحس - حركي، المحور الانفعالي، المحور التحكمي) وأن التدريب على الاسترخاء أسهم في تطوير قابليات العينة في استيعاب أفضل للتدريب الذهني والمهاري، وتوصلت نتائج الدراسة الى ضرورة استخدام تمارين التدريب الذهني والمهاري لما له من تأثير واضح وفاعلية في تطوير المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة من الجلوس، والتنوع في وسائل التدريب الذهني من خلال استخدام الشرح والنماذج والوسائل البصرية والأنموذج والتصوير

الحركي بوصفه جزءاً مكماً وفعالاً مع التعلم المهاري.

ولقد اهتم المدربون والخبراء في التدريب بإعداد اللاعبين ذهنياً وبدنياً ومهارياً من أجل الوصول إلى أدق النتائج والاستجابات التي تكون قريبة من حالات اللعب الواقعية، وأن لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس واحدة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً كبيراً، وترتبط اللعبة بالعديد من المدركات التي يمكن تطويرها و تتميتها من خلال عملية التدريب والتعلم، ونتيجة لذلك سوف يصبح من السهل على اللاعب استخدام جانب التصور الذهني، ومن هنا فإن أهمية البحث تكمن في وضع تمارين للتدريب الذهني والمهاري لتطوير الأداء المهاري لتحقيق أفضل أداء ممكن.

وأجرى كلا من الأعرجي، والخالدي (2010) دراسة هدفت الكشف عن أثر استخدام التدريب الذهني المصاحب لتعلم الأداء الفني في تطوير المستوى الرقمي في فعالية قذف النّقل، وتضمنت العينة (26) طالبة من طالبات السنة الدراسية الأولى في قسم التربية الرياضية - كلية التربية للبنات - جامعة الكوفة، وقسمت إلى مجموعتين متساويتين إحداهما ضابطة التي استخدمت المنهج التقليدي والأخرى تجريبية التي استخدمت التدريب الذهني المصاحب لتعلم الأداء الفني في فعالية قذف النّقل فضلاً عن الأسلوب التقليدي، وبعد الانتهاء من إجراء اختبارات التكافؤ والاختبارات القبليّة. نفذ البرنامج التعليمي من قبل مدرس المادة وبعد الانتهاء من الوحدات التعليمية السبعة نفذت الاختبارات البعدية، وتم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمتوسطين مرتبطين وغير مرتبطين ولعينتين متساويتين، واستنتج الباحثان أن التدريب الذهني المصاحب لتعلم الأداء الفني يؤثر تأثيراً إيجابياً في تطوير المستوى الرقمي في فعالية قذف النّقل.

وأجرى كلا من الفوقزة و بني عطا (2008) دراسة هدفت التعرف إلى أثر كل من التدريب المهاري والتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تعلم المهارات الأساسية في الجمباز على بساط الحركات الأرضية. وقد تكونت عينة الدراسة من 24 تلميذاً من تلاميذ المدرسة النموذجية / جامعة مؤتة. استخدم المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعات المتكافئة، وقد تم تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين اشتملت كل مجموعة على 12 تلميذاً: المجموعة الأولى ضابطة، طبق عليها برنامج التدريب المهاري بالطريقة التقليدية المتبع في تعليم دروس الجمباز. والمجموعة الثانية التجريبية، طبق عليها برنامج التدريب المهاري المصاحب للتدريب العقلي. أشارت أهم نتائج هذه الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية حققت تطوراً ملحوظاً في تعلم واكتساب المهارات الأساسية، وتفوقت على المجموعة الضابطة في جميع المهارات باستثناء مهارة الوقوف على الكتفين، وأوصت الدراسة باستخدام برامج التدريب العقلي ووضعها في برامج تعليمية واعتماد برامج التدريب العقلي إلى جانب التدريب المهاري لما له من فائدة في تحسين مستوى الإنجاز.

وقام مونتي (Monette, 1999)، دراسة لتحديد وتحليل عملية التصور العقلي للاعبين التزلج، طرح خلالها تساؤلين أولهما: ما هو نوع التصور العقلي الطبيعي المستخدم خلال عملية التدريب؟ والآخر هل هناك علاقة بين مكونات عملية التدريب العقلي وبين مستوى الأداء للأشخاص المطبق عليهم التصور العقلي وقد اشتملت عينة الدراسة على (30) لاعب تزلج، وزعوا على مجموعتين للأداء، واختبروا بإظهار وتجديد عمليات التصور العقلي، وعملية تقدير مستوى الأداء خلال أدائهم لعملية النصو، وخرج الباحث بقائمة تحدد رموز التصور العقلي للمشاركين بعملية التصور العقلي، مقارنة بالذين لم يشاركوا، والمحددين T-test بمستوى الأداء البدني، و توصلت نتائج الدراسة بأن هناك نوعين من رموز التصور العقلي، حققت فروقاً عند مستوى الدلالة (0.05) وكما وجدت علاقة ارتباطية بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الأداء البدني.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي للتعرف إلى مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات. وذلك لمناسبتها وطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

مجتمع وعينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من جميع لاعبي كرة الطائرة الشاطئية في الوطن العربي البالغ عددهم (40) لاعباً ولاعبة من أصل (40) لاعباً ولاعبة منهم (9) لاعباً ولاعبة تم اختيارهم كعينة استطلاعية لأغراض تقنين أداة مشكلة الدراسة البحثية؛ وقد تم استرجاع (31) استبانة من أصل (31) استبانة من التي وزعت على اللاعبين واللاعبات، ويبين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرين الخاصين بهم.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
الحالة الاجتماعية	متزوج	15	48.4
	أعزب	16	51.6
	الكل	31	100.0
سنوات المشاركة بالمنتخب	خمس سنوات فأقل	16	51.6
	أكثر من خمسة سنوات	15	48.4
	الكل	31	100.0

أداة الدراسة

تم بناء أداة الدراسة بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بمشكلة الدراسة البحثية؛ حيث تم التوصل إلى أداة مكونة من (50) فقرة في صورتها الأولية موزعة إلى أربعة أبعاد؛ هي: بعد جودة الأداء ويتألف من (20) فقرة، و بعد جو السيطرة ويتألف من (20) فقرة، و بعد الإعداد الفعلي ويتألف من أربع فقرات، و بعد الطرق السيكولوجية الإدراكية ويتألف من ست فقرات.

دلالات صدق وثبات أداة الدراسة

صدق المحتوى لأداة الدراسة

للتحقق من صدق المحتوى لأداة الدراسة؛ تم عرضها بصورتها الأولية على عشرة من الخبراء أعضاء هيئة تدريس من ذوي الاختصاص في مجالات التربية الرياضية، وذلك كما هو مبين في الملحق (1)، وذلك بهدف إبداء ملاحظاتهم حول مدى مناسبة الفقرات وملاءمتها من الناحية اللغوية ومن الناحية المنطقية، وحذف وإضافة أي من الفقرات، ومدى مناسبة الفقرات للأداة ومدى انتمائها للأبعاد التي أدرجت ضمنها، وأي ملاحظات أو تعديلات يرونها مناسبة. وقد تم الأخذ بكافة ملاحظات المحكمين التي اقتضت على إجراء تعديل في الصياغة اللغوية لبعض الفقرات.

وتتم الإجابة عن فقرات بعدي (جو الأداء، جو السيطرة) التابعين لأداة مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات حسب تدرج ليكرت (Likert) الخماسي؛ وذلك النحو الآتي: (موافق بشدة وتأخذ (5) درجات، موافق وتأخذ (4) درجات، غير متأكد وتأخذ (3) درجات، غير موافق وتأخذ درجتين، غير موافق بشدة وتأخذ درجة واحدة) وتم الإجابة عن فقرات بعد (الطرق السيكولوجية الإدراكية) التابعة لأداة مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات حسب تدرج ليكرت (Likert) الخماسي؛ وذلك النحو الآتي: (باستمرار وتأخذ (5) درجات، معظم الأحيان وتأخذ (4) درجات، بعض الأحيان وتأخذ (3) درجات، بالمناسبات وتأخذ درجتين، لا استخدم أبداً وتأخذ درجة واحدة). وأخيراً؛ تتم الإجابة عن فقرات بعد (التحضير الذهني) التابع لأداة مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات حسب تدرج ليكرت (Likert) الخماسي؛ وذلك النحو الآتي: (مهمة جداً جداً وتأخذ (5) درجات، مهمة جداً وتأخذ (4) درجات، مهمة وتأخذ (3) درجات، مهمة نوعاً ما وتأخذ درجتين، غير مهمة بشدة وتأخذ درجة واحدة) للفقرة الأولى، و(له أهمية كبيرة وتأخذ (5) درجات، له أهمية وتأخذ (4) درجات، تقريباً مهم وتأخذ (3) درجات، ليس مهم وتأخذ درجتين، ليس له أهمية تذكر وتأخذ درجة واحدة) للفقرة الثانية. و(19 إلى 25) مرة وتأخذ 5 درجات، (13 إلى 18) مرة وتأخذ 4 درجات، (6 إلى 12) مرة وتأخذ 3 درجات، (1 إلى 5) مرات وتأخذ درجتين، ولا مرة وتأخذ درجة واحدة) للفقرة الثالثة، وأخيراً؛ (نافع جداً وتأخذ (5) درجات، نافع وتأخذ (4) درجات، مجرد وتأخذ (3) درجات، غير عملي وتأخذ درجتين، تافه وتأخذ درجة واحدة) للفقرة الخامسة.

ثبات أداة الدراسة

للتأكد من ثبات أداة الدراسة قام الباحثون بتطبيق الاداة واعادة تطبيقها على (9) من لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية من خارج عينة الدراسة وذلك لحساب معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات وبين أداة الدراسة، وذلك كما في الجدول (2).

جدول (2) معاملات الارتباط بين الفقرات وبين أداة الدراسة.

الارتباط الفقرة ببعدها	مضمون الفقرة	رقم الفقرة	البعد
0.55	اللاعبون يشعرون بالراحة عندما يكون أداءهم في المباراة أفضل من زملائهم	1	جو الأداء
0.71	يعاقب اللاعبون عندما يرتكبوا أخطاء في المباراة	2	
0.55	يشعر المدرب بالسعادة عندما نفوز على الفريق الآخر فقط	3	
0.62	الفوز أهم شيء في هذا الفريق	4	
0.37	اللاعبون الذين يمتلكون الموهبة لهم فرصة أكثر للعب	5	
0.46	اللاعبون الذين يخطئون في المباراة يخرجهم المدرب	6	
0.52	اللاعب أفضل من زميلك في الفريق يعتبر مهم	7	
0.42	يضع المدرب كل اهتمامه على اللاعبين النجوم (المتألقين) فقط	8	
0.46	اللاعب الذي يعمل أفضل من الآخرين شيء مهم بالنسبة للفريق	9	
0.50	يتنافس اللاعبون مع بعضهم البعض للحصول على فرصة للعب	10	
0.67	يفضل المدرب بعض اللاعبين عن الآخرين في الفريق	11	
0.56	يلقى اللاعبون التشجيع للتفوق على مائتهم في الفريق	12	
0.64	كل لاعب في الفريق يريد أن يكون أعلى المسجلين للأهداف (النقاط)	13	
0.38	أهم شيء في اللعب هو النتيجة النهائية	14	
0.69	تحقيق الصدارة بين الفرق يعتبر أساسياً بالنسبة للفريق	15	
0.61	يجب أن تظهر للمدرب أنك أفضل من الآخرين في فريقك	16	
0.57	يسعى اللاعبون باستمرار لمعرفة موقعهم بالنسبة لزملائهم بالفريق	17	
0.36	المدرب يولي اهتمامه للاعبين المميزين فقط	18	
0.77	اللاعبون في الفريق يخافون من ارتكاب الأخطاء	19	
0.69	القليل من اللاعبون في الفريق يصبحوا نجوم	20	
0.48	يتدرب اللاعبون عادة بعد التدريب لرغبتهم في زيادة تحسين مهاراتهم	21	جو السيطرة
0.60	يكافئ اللاعبون عندما يبذلون أقصى جهد في التدريب	22	
0.55	يؤكد المدرب على تحسين المهارات التي لا يتقنها اللاعبون بالشكل المطلوب	23	
0.50	يرضى المدرب عن اللاعبين الذين يحاولون بجد	24	
0.68	يتم تركيز الفريق على تحسين الأداء في كل مباراة	25	
0.58	يكافئ اللاعبون عندما يعملون بجهد عالي	26	
0.31	من المهم أن يستمر اللاعب في المحاولة حتى لو كان يعمل أخطاء	27	
0.88	يبقى المدرب راضي عنا لأننا لعبنا جيداً حتى لو خسرنا	28	
0.52	الشيء المهم هو كيف تلعب المباراة (ليس الفوز أو الخسارة)	29	
0.45	يحاول المدرب اكتشاف المهارة التي تحتاج للتطور عند كل لاعب	30	
0.70	اللاعبون يبذلون أقصى جهد لديهم ليتعلموا أشياء جديدة عن لعبتهم	31	
0.56	طالما اللاعبون يحاولون بكل جدية، فإن المدرب لا يؤنبهم	32	
0.68	يتلقى اللاعبون التشجيع المستمر للعمل على تخطي ضعفهم	33	
0.59	يشعر كل لاعب بأن له دور مهم في الفريق	34	
0.65	اللاعبون في بعض الأحيان يحددون بأنفسهم المهارات التي تحتاج للتطوير	35	
0.58	المدرب يطلب منا أداء مهارات جديدة	36	

0.60	الأخطاء تعتبر جزء من التعليم	37	
0.33	اللاعبون يرغبون في التنافس ضد فرق قوية	38	
0.63	معظم اللاعبين في الفريق يحصلون على فرصة للعب خلال المباريات	39	
0.71	يطلب منا المدرب أن نتعلم على كيفية حل المشاكل بأنفسنا	40	
0.70	قدر أهمية التحضير الذهني بالنسبة لك وأنت تستعد وتحضر نفسك للمباراة	41	
0.47	عندما أقارن التحضير الذهني بالتدريب البدني أشعر أن التحضير الذهني	42	
0.57	كم مرة تلقيت إرشادات أو تدريبات ذهنية من مختصي علم النفس الرياضي في السنة الماضية أو قبل الدوري	43	الإعداد العقلي
0.57	أشعر شخصياً أن فكرة ترابط التحضير الذهني والرياضة شيء	44	
0.61	هل أنت شخصياً تستخدم الطرق السلوكية لتعد أو تحفز نفسك ذهنياً ونفسياً للمباريات (التحضير الذهني)	45	
0.64	هل تتكلم مع نفسك عندما تعد نفسك للمباريات (التحدث النفسي)	46	الطرق
0.50	هل ترى وتتصور نفسك تلعب المباراة القادمة في ذهنك (التصور الذهني)	47	السلوك
0.66	عندما تحضر وتعد نفسك للمباريات هل تحلم بطريقة لعبك (الأحلام)	48	جبة
0.86	هل تتدرب على المهارات التكنيكية في ذهنك (التدريب الذهني)	49	الإدراكية
0.83	عندما تحضر وتعد نفسك للمباراة، هل تستخدم طرق الاسترخاء النفسي (طرق الاسترخاء)	50	

يلاحظ من الجدول (2) أن قيم معاملات ارتباط فقرات بعد جو الأداء قد تراوحت بين (0.36-0.77) مع بعدها، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات بعد جو السيطرة قد تراوحت بين (0.31-0.88) مع بعدها، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الإعداد العقلي قد تراوحت بين (0.47-0.70) مع بعدها، وأخيراً؛ أن قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الطرق السلوكية الإدراكية قد تراوحت بين (0.50-0.86) مع بعدها.

يلاحظ من القيم الخاصة بصدق البناء؛ أن معامل ارتباط كل فقرة من فقرات الأداة مع أبعادها لم يقل عن معيار (0.20) مما يشير إلى جودة بناء فقرات أداة الدراسة (عودة، 2010).

ثبات أداة الدراسة

لأغراض التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد أداة الدراسة؛ فقد تم حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's Alpha على بيانات التطبيق الأول للعيينة الاستطلاعية. ولأغراض التحقق من ثبات إعادة لأبعاد أداة الدراسة؛ فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية سألفة الذكر بطريقة الاختبار وإعادة Test-Retest بفواصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، حيث تم حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، وذلك كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3): معاملات ثبات الاتساق الداخلي وإعادة لأبعاد أداة الدراسة.

عدد الفقرات	ثبات إعادة	ثبات الاتساق الداخلي	البعد
20	0.83	0.71	جو الأداء
20	0.82	0.84	جو السيطرة
4	0.84	0.84	الإعداد العقلي
6	0.81	0.77	الطرق السلوكية الإدراكية

يلاحظ من الجدول (3) أن قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد أداة الدراسة قد تراوحت بين (0.71 وحتى 0.84)، وأن قيم معاملات ثبات إعادة لأبعاد أداة الدراسة قد تراوحت بين (0.81 وحتى 0.84).
تم اعتماد النموذج الإحصائي ذي التدرج المطلق؛ بهدف إطلاق الأحكام على الأوساط الحسابية الخاصة بأداة الدراسة والفقرات التي تتبع لها، وذلك على النحو الآتي:

معيار تصحيح أداة الدراسة

مدى المعرفة	فئة الأوساط الحسابية
كبير	أكثر من 3.49
متوسط	3.49-2.50
قليل	أقل من 2.50

إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة؛ تم إتباع الخطوات والإجراءات التالية:

- 1) تطوير أداة الدراسة بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بمشكلة الدراسة البحثية.
- 2) التحقق من الصدق الظاهري لأداة الدراسة في صورتها الأولية.
- 3) التحقق من دلالات الصدق والثبات لأداة الدراسة في صورتها النهائية.
- 4) توزيع أدوات الدراسة على أفراد عينة الدراسة بعد شرح هدف الدراسة لهم.
- 5) الطلب من أفراد عينة الدراسة الإجابة على أسئلة أداة الدراسة كما يرونها معبرةً عن وجهة نظرهم بكل صدق وموضوعية.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ. المتغيرات المستقلة؛ وهي:

1. الحالة الاجتماعية، وله مستويان (متزوج، أعزب).

2. سنوات المشاركة بالمنتخب، وله مستويان (من خمس سنوات فأقل، أكثر من خمسة سنوات).

ب. المتغيرات التابعة؛ وهي: أبعاد مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات.

المعالجات الإحصائية

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:

- للإجابة عن سؤال الدراسة الأول؛ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات وفقراتها، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية.
- للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني؛ فقد تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات وفقاً للمتغيرين، وإجراء تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) لها وفقاً للمتغيرين.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج

هدفت الدراسة الكشف عن مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات، وذلك بالإجابة عن كل من أسئلة الدراسة الآتية:

أولاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصّ على: "ما مدى معرفة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات؟". للإجابة عن سؤال الدراسة؛ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى معرفة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة ببعدها الأداء وفقراته، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية، وذلك كما في الجدول (4).

جدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى معرفة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات المقترنة ببعد جو الأداء وفقراته مرتبة تنازلياً.

الرتبة	رقم الفقرة	مضمون فقرات جو الأداء	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المدى
1	20	القليل من اللاعبين في الفريق يصبحوا نجوم	4.39	0.88	كبير
2	15	تحقيق الصدارة بين الفرق يعتبر أساسى بالنسبة للفريق	4.29	0.74	كبير
3	11	يفضل المدرب بعض اللاعبين عن الآخرين في الفريق	4.16	0.86	كبير
4	14	أهم شيء في اللعب هو النتيجة النهائية	4.00	1.21	كبير
5	6	اللاعبون الذين يخطئون في المباراة يخرجهم المدرب	4.00	1.37	كبير
6	7	اللعب أفضل من زميلك في الفريق يعتبر مهم	3.94	1.15	كبير
7	19	اللاعبون في الفريق يخافون من ارتكاب الأخطاء	3.94	1.24	كبير
8	13	كل لاعب في الفريق يريد أن يكون أعلى المسجلين للأهداف (النقاط)	3.87	1.06	كبير
9	18	المدرب يولي اهتمامه للاعبين المميزين فقط	3.84	1.10	كبير
10	17	يسعى اللاعبون باستمرار لمعرفة موقعهم بالنسبة لزملائهم بالفريق	3.84	1.24	كبير
11	16	يجب أن تظهر للمدرب أنك أفضل من الآخرين في فريقك	3.81	1.05	كبير
12	3	يشعر المدرب بالسعادة عندما يفوز على الفريق الآخر فقط	3.81	1.17	كبير
13	10	يتنافس اللاعبون مع بعضهم البعض للحصول على فرصة اللعب	3.68	1.33	كبير
14	5	اللاعبون الذين يمتلكون الموهبة لهم فرصة أكثر للعب	3.58	1.03	كبير
15	9	اللاعب الذي يعمل أفضل من الآخرين شيء مهم بالنسبة للفريق	3.52	1.21	كبير
16	12	يلقى اللاعبون التشجيع للتفوق على مائتهم في الفريق	3.48	1.21	متوسط
17	8	يضع المدرب كل اهتمامه على اللاعبين النجوم (المتألقين) فقط	3.45	1.29	متوسط
18	1	اللاعبون يشعرون بالراحة عندما يكون أداءهم في المباراة أفضل من زملائهم	2.13	1.09	قليل
19	4	الفوز أهم شيء في هذا الفريق	1.77	0.99	قليل
20	2	يعاقب اللاعبون عندما يرتكبوا أخطاء في المباراة	1.71	0.90	قليل
		الأداة ككل	3.56	0.44	كبير

يلاحظ من الجدول (4) أن مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة ببعد جو الأداء قد كان (كبيراً).

كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة ببعد جو السيطرة وفقراته، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية، وذلك كما في الجدول (5).

جدول (5): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة ببعد جو السيطرة وفقراته مرتبة تنازلياً.

الرتبة	رقم الفقرة	مضمون الفقرات المقترنة ببعد جو السيطرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المدى
1	40	يطلب منا المدرب أن نتعلم على كيفية حل المشاكل بأنفسنا	4.29	0.97	كبير
2	25	يتم تركيز الفريق على تحسين الأداء في كل مباراة	4.26	0.96	كبير
3	31	اللاعبون يبذلون أقصى جهد لديهم ليتعلموا أشياء جديدة عن لعبتهم	4.19	0.87	كبير
4	34	يشعر كل لاعب بأن له دور مهم في الفريق	4.13	1.18	كبير
5	35	اللاعبون في بعض الأحيان يحددون بأنفسهم المهارات التي تحتاج للتطوير	4.13	0.96	كبير
6	26	يكافئ اللاعبون عندما يعملون بجهد عالي	3.97	0.95	كبير
7	23	يؤكد المدرب على تحسين المهارات التي لا يتقنها اللاعبون بالشكل المطلوب	3.97	1.20	كبير
8	27	من المهم أن يستمر اللاعب في المحاولة حتى لو كان يعمل أخطاء	3.94	0.85	كبير
9	24	المدرب راضي طالما اللاعبون يحاولون بكل جد	3.87	1.28	كبير
10	33	يتلقى اللاعبون التشجيع المستمر للعمل على تخطي ضعفهم	3.87	1.06	كبير
11	22	يكافئ اللاعبون عندما يبذلون أقصى جهد في التدريب	3.81	1.22	كبير
12	39	معظم اللاعبون في الفريق يحصلون على فرصة للعب خلال المباريات	3.81	1.01	كبير
13	36	المدرب يطلب منا أداء مهارات جديدة	3.77	1.09	كبير
14	32	طالما اللاعبون يحاولون بكل جدية، فإن المدرب لا يؤنبهم	3.71	1.30	كبير
15	21	يتدرب اللاعبون عادة بعد التدريب لرغبتهم في زيادة تحسين مهاراتهم	3.61	1.33	كبير
16	37	الأخطاء تعتبر جزء من التعليم	3.58	1.23	كبير
17	30	يحاول المدرب اكتشاف المهارة التي تحتاج للتطور عند كل لاعب	3.45	1.26	متوسط
18	28	يبقى المدرب راضي عنا لأننا لعبنا جيداً حتى لو خسرنا	3.39	1.26	متوسط
19	29	الشيء المهم هو كيف تلعب المباراة (ليس الفوز أو الخسارة)	3.35	1.17	متوسط
20	38	اللاعبون يرغبون في التنافس ضد فرق قوية	3.35	1.23	متوسط
		الكللي للبعد	3.82	0.57	كبير

يلاحظ من الجدول (5) أن مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة ببعد جو السيطرة قد كان (كبيراً).

كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة ببعد الإعداد العقلي وفقراته، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية، وذلك كما في الجدول (6).

جدول (6): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة ببعده الإعداد العقلي وفقراته مرتبة تنازلياً.

الرتبة	رقم الفقرة	مضمون فقرات الإعداد العقلي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المدى
1	41	قدر أهمية التحضير الذهني بالنسبة لك وأنت تستعد وتحضر نفسك للمباراة	2.39	1.45	قليل
2	42	عندما أقارن التحضير الذهني بالتدريب البدني أشعر أن التحضير الذهني	2.39	1.15	قليل
3	43	كم مرة تلقيت إرشادات أو تدريبات ذهنية من مختصي علم النفس الرياضي في السنة الماضية أو قبل الدوري	2.00	1.06	قليل
4	44	أشعر شخصياً أن فكرة ترابط التحضير الذهني والرياضة شيء	1.90	1.11	قليل
الكللي للبعد					
			2.17	0.70	قليل

يلاحظ من الجدول (6) أن مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة ببعده الإعداد العقلي وفقراته.

كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة ببعده الطرق السيكولوجية الإدراكية وفقراته، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية، وذلك كما في الجدول (7).

جدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة ببعده الطرق السيكولوجية الإدراكية وفقراته مرتبة تنازلياً.

الرتبة	رقم الفقرة	مضمون فقرات الطرق السيكولوجية الإدراكية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المدى
1	47	هل ترى وتتصور نفسك تلعب المباراة القادمة في ذهنك (التصور الذهني)	4.39	0.62	كبير
2	46	هل تتكلم مع نفسك عندما تعد نفسك للمباريات (التحدث النفسي)	4.03	1.05	كبير
3	45	هل أنت شخصياً تستخدم الطرق السيكولوجية لتعد أو تحفز نفسك ذهنياً ونفسياً للمباريات (التحضير الذهني)	3.90	1.04	كبير
4	48	عندما تحضر وتعد نفسك للمباريات هل تحلم بطريقة لعبك (الأحلام)	3.65	1.47	كبير
5	50	عندما تحضر وتعد نفسك للمباراة، هل تستخدم طرق الاسترخاء النفسي (طرق الاسترخاء)	3.48	1.23	متوسط
6	49	هل تتدرب على المهارات التكنيكية في ذهنك (التدريب الذهني)	3.42	1.12	متوسط
الكللي للبعد					
			3.81	0.76	كبير

يلاحظ من الجدول (7) أن مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات المقترنة ببعده الطرق السيكولوجية الإدراكية قد كان (كبيراً)، حيث صنفت الفقرات التابعة للبعد ضمن مديين؛ هي: (كبير) للفقرات نوات الرتب 1 وحتى 4، (متوسط) للفقرتين نواتي الرتب 5 وحتى 6.

ثانياً. النتائج المتعلقة بسؤال الذي ينص الى: "هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الأوساط الحسابية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات تعزى للمتغيرين (الحالة الاجتماعية، سنوات المشاركة بالمنتخب)؟". للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني؛ فقد تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات المقترنة بالأبعاد (جو الأداء، جو السيطرة، الإعداد العقلي، الطرق السيكولوجية الإدراكية) وفقاً للمتغيرين، وذلك كما في الجدول (8).

جدول (8): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات المقترنة بالأبعاد وفقاً للمتغيرين.

المتغير	مستويات المتغير	الإحصائي	جو الأداء	جو السيطرة	الإعداد العقلي	الطرق السيكولوجية الإدراكية
الحالة الاجتماعية	متزوج	الوسط الحسابي	3.71	3.88	2.32	3.72
		الانحراف المعياري	0.42	0.32	0.61	0.78
	أعزب	الوسط الحسابي	3.42	3.77	2.03	3.90
		الانحراف المعياري	0.41	0.74	0.77	0.76
سنوات المشاركة بالمنتخب	من خمس سنوات فأقل	الوسط الحسابي	3.58	3.79	2.14	3.82
		الانحراف المعياري	0.44	0.75	0.67	0.69
	أكثر من خمسة سنوات	الوسط الحسابي	3.54	3.86	2.20	3.80
		الانحراف المعياري	0.45	0.29	0.75	0.85

يلاحظ من الجدول (8) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات المقترنة بالأبعاد (جو الأداء، جو السيطرة، الإعداد العقلي، الطرق السيكولوجية الإدراكية) ناتجة عن اختلاف مستويات المتغيرين؛ وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تم إجراء تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات المقترنة بالأبعاد (جو الأداء، جو السيطرة، الإعداد العقلي، الطرق السيكولوجية الإدراكية) وفقاً للمتغيرين، وذلك كما في الجدول (9).

جدول (9): نتائج تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة بالأبعاد وفقاً للمتغيرين.

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدالة الإحصائية
جو الأداء	الحالة الاجتماعية	0.99	1	0.99	5.92	0.02
	سنوات المشاركة بالمنتخب	0.31	1	0.31	1.86	0.18
	الخطأ	4.68	28	0.17		
	الكلية	5.68	30			
جو السيطرة	الحالة الاجتماعية	0.05	1	0.05	0.14	0.71
	سنوات المشاركة بالمنتخب	0.00	1	0.00	0.01	0.91
	الخطأ	9.54	28	0.34		
	الكلية	9.63	30			
الإعداد العقلي	الحالة الاجتماعية	0.67	1	0.67	1.33	0.26
	سنوات المشاركة بالمنتخب	0.06	1	0.06	0.12	0.73
	الخطأ	13.98	28	0.50		
	الكلية	14.67	30			
الطرق السيكولوجية الإدراكية	الحالة الاجتماعية	0.27	1	0.27	0.44	0.51
	سنوات المشاركة بالمنتخب	0.04	1	0.04	0.06	0.81
	الخطأ	17.10	28	0.61		
	الكلية	17.37	30			

يتبين من الجدول (9) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين الوسطين الحسابيين لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة ببعدها جو الأداء يعزى لمتغير (الحالة الاجتماعية)؛ لصالح المتزوجين مقارنة بغير المتزوجين.

كما يظهر عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة بالأبعاد (جو السيطرة، الإعداد العقلي، الطرق السيكلوجية الإدراكية) يعزى لمتغير (الحالة الاجتماعية).

وأيضاً يظهر من الجدول (9) عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة بالأبعاد (جو الأداء، جو السيطرة، الإعداد العقلي، الطرق السيكلوجية الإدراكية) يعزى لمتغير (سنوات المشاركة بالمنتخب).

ثانياً: مناقشة النتائج

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول " ما مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات؟"

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول، إن معرفة اللاعبين لاستخدام طرق التحضير الذهني للمباريات كان كبيراً في الأبعاد التالية وبمتوسط حسابي حسب كل بعد: (جو الأداء (3.56)، جو السيطرة (3.82)، الطرق السيكلوجية الإدراكية (3.81)). بينما حصل بعد الإعداد العقلي وبمتوسط حسابي (2.17). مقارنة مع الأبعاد الأخرى وهذه القيم جاءت كبيرة لمعرفة هؤلاء اللاعبين باستخدام هذه الأبعاد وهذا يعطي مؤشراً على أنهم يميلون إلى هذه الأبعاد الثلاثة واستخدام المدربين لها وهذه كلها تعتبر من الاداءات التقليدية لكل من اللاعبين والمدربين، وأيضاً اهتمامهم بالتدريبات والبرامج التدريبية المعدة مسبقاً من قبل المدربين، أما بالنسبة لعدد الإعداد العقلي الذي جاءت قيمه قليلة ويعزى ذلك الى عدم اهتمام الكثير من المدربين بهذا الجانب الذي قد يتجاهله الكثيرون، وأيضاً قد يكون عدم مواكبتهم للتغيرات التي تطرأ على البرامج التدريبية المختلفة التي تهتم بجميع الجوانب المختلفة وذلك من أجل الوصول إلى أعلى مستوى إنجاز رياضي. وهذا ما أكدته (رمضان، 2007) أن الطاقة الذهنية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية لأن الذهن يكون يقظاً أو هادئاً فإن ذلك سوف يكون له انعكاس على أعضاء الجسم، وعليه فإن التكامل بين الطاقتين (البدنية والنفسية) يمكن من خلالها الوصول الى الحالة البدنية المثلى لتحقيق الفوز في المباريات والوصول إلى أعلى مستوى.

وفيما يلي مناقشة النتائج المتعلقة بالأبعاد الأربعة للسؤال الأول أظهرت النتائج المتعلقة بالبعد الأول (جو الأداء) الذي تكونت فقراته من (20) فقرة. وجاءت الفقرة رقم (20) التي نصت: " القليل من اللاعبين في الفريق يصبحوا نجوم" وبمتوسط حسابي (4.39) وانحراف معياري (0.88) وهذا المؤشر جاء كبيراً مقارنة مع باقي الفقرات و يعود ذلك إلى أن اللاعبين الذين يهتمون بأنفسهم ويتابعون المدربين في تدريباتهم هم من يصبحوا نجوم وحصلت الفقرة رقم (2) التي نصت: " يعاقب اللاعبون عندما يرتكبوا أخطاء في المباراة" وبمتوسط حسابي (1.71) وانحراف معياري (0.90) وهذه الفقرة جاءت بمدى قليل مقارنة مع فقرات هذا البعد ويمكن أن يعزى ذلك إلى أن اللاعبين الذين يرتكبون الأخطاء يزداد لديهم القلق النفسي مما يؤدي الى عدم قدرتهم على متابعة ما بدأ به من اللعب فكيف إذا كان هناك عقاب عند الخطأ فإن ذلك يؤدي إلى زيادة التوتر والقلق وعدم الثقة بالنفس، وهذا ما أكدته فوزي (2003) أن الاسترخاء العقلي يتأثر بالاسترخاء البدني إلا أنه منفرداً يعتبر من أهم العوامل المساعدة على الاستمتاع بالممارسة الرياضية وإلى خفض التوتر والقلق وزيادة الثقة بالنفس، هذا بالإضافة إلى أنه العامل الحاسم في كل من الانتباه والإدراك الحس حركي اللذين هما الأساس العقلي للتعلم الحركي والتعامل مع المشكلات الحركية أثناء اللعب.

وأظهرت النتائج المتعلقة بالبعد الثاني (جو السيطرة) الذي تكونت فقراته من (20) فقرة. وجاءت الفقرة رقم (40) التي نصت " يطلب منا المدرب أن نتعلم على كيفية حل المشاكل بأنفسنا " وبمتوسط حسابي (4.29) وانحراف معياري (0.97) وهذا المؤشر جاء كبيراً مقارنة مع باقي الفقرات ويمكن أن يعود ذلك إلى أن المدرب يعطي دوراً من أدواره الى اللاعبين لكي يتعلموا كيفية القدرة على التعامل مع المتغيرات وذلك لأن لكل لاعب حالته النفسية التي تختلف عن غيره من اللاعبين، ويذكر مرسى (2008) أن قيام اللاعب بأي أداء حركي يتصف بمستوى معين من القوة العضلية والتحمل والسرعة وغيرها من الصفات البدنية المختلفة يجب أن يستعين بقوة الإرادة والتحكم في الذات والمثابرة والصبر وغيرها من مختلف السمات النفسية لأن الجانب النفسي مهما بجانب الحالة البدنية والمهارية للاعب وحصلت الفقرة رقم (38) التي نصت " اللاعبون يرغبون في التنافس ضد فرق قوية " وبمتوسط

حسابي (3.35) وانحراف معياري (1.23) وهذه الفقرة جاءت بمدى متوسط مقارنة مع فقرات هذا البعد.

أما البعد الثالث وهو (الإعداد العقلي) الذي تكونت فقراته من (4) فقرات وهذه الفقرات جاءت قليلة جميعها و بمعدل متوسط حسابي (2.17) وانحراف معياري (0.70) من هذا البعد نجد أن التحضير الذهني للاعبين قليلاً مقارنة مع الابعاد الأخرى فنجد الفترات السابقة مهمة جداً للاعبين وكذلك للمدربين من خلال التحضير الشخصي وكذلك المقارنه من مع الاعداد البدني الذي يتلاقاه اللاعب وأيضا الارشادات المقدمه له من قبل أقرانه أو المدربين النفسيين الرياضيين (أخصائين) واعتقد أن الكثير من اللاعبين لا يرغبون بالاستعانة بالمدربين النفسيين الرياضيين (أخصائي) لاعتقادهم أن هناك مشكلة لديهم علماً بأن الاخصائي الرياضي هو الذي يقدم الخدمات والمعلومات الخاصة لتنمية مهاراته ومساعدته وتأهيله من الإصابة وهذا ما أكده عبد الحكيم (2009) نقلاً عن هيلمان (1993) أن الإعداد النفسي للرياضي يستطيع تحسين مستوى الأداء من خلال التوظيف الصحيح لقدراتهم وميولهم و تجنبهم الانفعالات والتوترات التي تؤثر على مستوى الأداء لديهم.

و أظهرت النتائج المتعلقة بالبعد الرابع (الطرق السيكولوجية الإدراكية) الذي تكونت فقراته من (6) فقرات. وجاءت الفقرة رقم (47) التي نصت " هل ترى وتتصور نفسك تلعب المباراة القادمة في ذهنك (التصور الذهني)" وبمتوسط حسابي (4.39) وانحراف معياري (0.62) وهذا المؤشر جاء كبيراً مقارنة مع باقي الفقرات من خلال هذه الفقرة نجد أن هناك الكثير من اللاعبين يتصورون المباراة ويعملون على تصورها ذهنياً لكن يبقى دوره، هل كان معداً نفسه مسبقاً للمباراة؟ إذاً فهو يدرك نفسه في المباراه لأن الإدراك الحس - الحركي ضروري جداً لأنه يدرك الإحساس بالمسؤولية في حل وقوعه بالخطأ وقد أكد الخولي وراتب (1982) أن الادراك (الحس-حركي) مكون هام في تنمية الجسم والحركات المكتسبة بواسطة النظام التجميعي للمشكلات الاولية وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذية راجعة يستطيع أن يحتفظ بها الفرد لتوجيه سلوكه وضبط اتجاهاته في الأداء، فيدرك أو يحس بالخطأ. ويحاول أن يعدله عن طريق الإحساس الداخلي المستمد من أجهزته الحس-حركية و حصلت الفقرة رقم (49) التي نصت " هل تتدرب على المهارات التكنيكية في ذهنك (التدريب الذهني) " وبمتوسط حسابي (3.42) وانحراف معياري (1.12) وهذه الفقرة جاءت بمدى متوسط مقارنة مع فقرات هذا البعد واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة (Malec, 2002).

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الأوساط الحسابية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات تعزى للمتغيرين (الحالة الاجتماعية، سنوات المشاركة بالمنتخب).

وأظهرت النتائج الى أن هناك فروقاً ظاهرية بين الأوساط الحسابية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة بالأبعاد (جو الأداء، جو السيطرة، الإعداد العقلي، الطرق السيكولوجية الإدراكية) ناتجة عن اختلاف مستويات المتغيرين.

وأيضاً وجد أن هناك وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة ببعد جو الأداء يعزى لمتغير (الحالة الاجتماعية)؛ لصالح المتزوجين مقارنة بغير المتزوجين. ويمكن أن يعود ذلك إلى المتزوجين أكثر استقراراً من غيرهم من المتزوجين بالإضافة إلى سنوات الخبرة ويعزى ذلك أيضاً إلى أن اللاعبين قد خضعوا الى دورات تدريبية مختلفة ساعدتهم على مواجهة الأعباء التي قد تؤثر على إنجازهم. التي اتفقت مع دراسة كلا من (Khasky, 1999) ومع دراسة (Anshel, 2007).

وأيضاً عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة بالأبعاد (جو السيطرة، الإعداد العقلي، الطرق السيكولوجية الإدراكية) يعزى لمتغير (الحالة الاجتماعية).

وأخيراً يتبين عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة بالأبعاد (جو الأداء، جو السيطرة، الإعداد العقلي، الطرق السيكولوجية الإدراكية) يعزى لمتغير (سنوات المشاركة بالمنتخب) ويرجع ذلك إلى أنه كلما زادت سنوات الخبرة في المنتخب زادت خبرة اللاعب وبذلك يكون اللاعب تعود على أجواء المباريات المختلفة وأيضاً تعمل على سيطرة اللاعب على اتجاهاته النفسية وإدراكه الى جميع المواقف التي يتعرض إليها قبل وخلال المباراة ، وينذكر (Malec,2002) أن دور المدرب مهم في إعطاء التدريبات اللازمة لاجتياز مرحلة المباريات لأن التدريب العقلي يعد جزءاً مهماً وأساسياً في التدريب الرياضي.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وأسئلتها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- (1) إن معرفة اللاعبين لاستخدام طرق التحضير الذهني للمباريات كان بدرجة عالية ويؤثر تأثيراً إيجابياً في تطوير المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الشاطئية.
- (2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسطين الحسابيين لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني لنفسى للمباريات المقترنة بالأبعاد (جو السيطرة، الإعداد العقلي، الطرق السيكولوجية الإدراكية) تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.
- (3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسطين الحسابيين لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة بالأبعاد (جو الأداء، جو السيطرة، الإعداد العقلي، الطرق السيكولوجية الإدراكية) تبعاً لمتغير سنوات المشاركة بالمنتخب.

التوصيات:

بناءً على استنتاجات الدراسة يوصى الباحثون بما يلي:

- (1) الاهتمام باستخدام التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري قبل الأداء للمهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري.
- (2) العمل على استخدام التدريب الذهني قبل الأداء مباشرة أو قبل الشروع في المنافسة؛ إذ إنه غالباً ما يكون الفرد تحت ظروف انفعالية شديدة حيث يسهم هذا النوع من التدريب في التركيز على الأداء.
- (3) إجراء دراسات مشابهة على التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري في الألعاب الجماعية.

المراجع

- أبو قمر، ع، (2005). أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسن الاداء البدني والمهاري عند ناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، (2002). القواعد الرسمية للكرة الطائرة الشاطئية، عمان، الأردن.
- الأعرجي، ع، والخالدي، م، (2001). أثر استخدام التدريب الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل، مجلة علوم الرياضة، 3 (2)، ص 251-263.
- حسين، ع، (2013). مستوى الإعراض السيكوسوماتية قبل المنافسة وعلاقتها بالانجاز للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية العرب، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، الكرك، الأردن.
- حسين، ع، (2011). اثر اختلاف القدرات الزمنية للتدريب العقلي المدعم بوسائل تعليمية متنوعة في تعلم مهارة الغطس بالكرة الطائرة، مجلة دراسات الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.
- الخولي، أ، وراتب، أ، (1982). التربية البدنية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الرحاحلة، و، (2000). أثر برنامج مقترح للتدريب البدني والمهاري والعقلي على تحسين كفاءة عدائي المسافات القصيرة. مجلة دراسات الجامعة الأردنية. 12 (1)، ص 114 - 121.
- روبرت ن، (1990)، دليل الرياضيين لتدريب الذهني، ترجمة محمد رضا إبراهيم وآخرون، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
- سمير، ل ومحمد، ل، (1998). تأثير اختلاف سطح الملعب على معدل تتابع الأداء في الكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، 17(2)، ص 321-334.
- صبحي، ح، (2009) تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير دقة بعض المهارات الاساسية بلعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس. مجلة الرياضة المعاصرة. 8 (12)، ص 115-125.
- عبد الحكيم، ر، (2009) "حاجة اللاعبين للاستشارات النفسية من الاخصائي النفسي الرياضي". نحو رؤية مستقبلية لتقافة بدنية شاملة، 3(1)، ص 612-630.
- عبد المجيد، م. (2000). التعلم الحركي في المجال الرياضي. ليبيا: مؤسسة فينوس العالمية للنشر.
- علاوي، م، (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة - دار الفكر العربي.
- عوذه، أ، (2010). القياس والتقويم في العملية التدريسية. اربد: دار الأمل للنشر والتوزيع.
- فوزي، أ، (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي. المفاهيم - التطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الكاظمي، ظ، (2000). لإعداد الفني والخططي بالتتس، بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة.

- كامل، ز، (1993). أثر تفاعل الأساليب المعرفية الإدراكية وطرق التدريس على التنكر الحركي لمهارة الإعداد في الكرة الطائرة. مجلة البحوث التربوية الرياضية، 12(1)، ص 69-73.
- مختار، ح. (1998). أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي. القاهرة: دار زهران.
- مرسي، ه، (2008). تقويم حالة متسابقى العاب القوى العمانيين نفسيا وبيديا وفسولوجيا، المؤتمر العلمي الدولي الاول لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، نحو مجتمع نشط لتطوير الحياة والأداء، الجامعة الهاشمية. الأردن. 2 (1)، ص 229-237.
- وجدي م، ومحمد، ل، (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. المنيا: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- وحيد، أ. (2001). علم النفس الاجتماعي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ياسين، ر، (2007). علم النفس الرياضي. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- Anshel, M. (2007). Relationships between sources of stress and athletes, coping style in competitive sport as a function of gender, psychology of sport and exercise, 20(1).p36
- Karch, BRALY. (2010). Beach volley ball coaches survival Guide practical Techniques and materials for Building an Effective program and Gozansky, Published in by prentice Hall.
- Khasky, A. D. and Smith, J. C. (1999). Stress, relaxation states and creativity. Perceptual and Motor Skills, 88(2). P142-153.
- Malec, A. (2002). Fitness through Aerobics and step Training, USA.12 (2). p252.
- Monette, Richard. (1999). Identification and Analysis of the Mental Imagery of SKill Racers. UMC CO. Canada.
- Schmidt, A. Richard. (2006), motor learning and Perforate Human Kinetics Book, Champaign, lions, U.S.A

Extent of The Use of Mental Preparation in Beach Volleyball Games from The Perspective of The Players

Ahmad Abdel-Salam Issa, Ahmad Ameen Okour, Nezar 'Moh'd Khair' Al luwais,

*Habis Ghazi Al-Barri, Rana Ameen Okour **

ABSTRACT

The study aimed to identify the extent of the use of players beach volleyball for ways mental preparation (psychological) for the games from the perspective of the players and also to identify the difference in the degree of knowledge of players beach volleyball to use methods of psychological preparation for the games due to two variables (marital status, years of participating in national team). The study used a descriptive approach suits the nature of the study and the study population consisted of all players in the Twenty-fourth the Arab Championship for men and fourteen women's for volleyball beach and which was held in Jordan and their number reached (31) players and tested by a private questionnaire for players volleyball beach after checking the validity and reliability and consisted of four dimensions (Cognitive, control ambience, Performance ambience) and The results showed that the extent of knowledge of the players to use the methods of psychological preparation for the games was a high degree and a positive impact in learning different skills in volleyball (beach), and the results showed that there were no statistically significant differences between the two averages of the extent of knowledge of beach volleyball players to use methods of psychological preparation associated dimensions (ambience control, mental preparation, psychological cognitive ways) depending on marital status and years of participation in the national team variables.

Keywords: Psychological Preparation, Mental Preparation, Volleyball Beach.