

مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بدقة الأداء الدفاعي للاعب الحر بالكرة الطائرة

أ.م.د. أزاد حسن قادر *

* كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين / اربيل / العراق/ البريد الإلكتروني: azadqader63@yahoo.com

(الاستلام ١٧ شباط ٢٠١٣ القبول ١٦ ايار ٢٠١٣)

المخلص

هدف البحث إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي ودقة الأداء الدفاعي للاعب الحر بالكرة الطائرة، فضلاً عن إيجاد العلاقة بين التفكير الإيجابي ودقة الأداء الدفاعي للاعب الحر بالكرة الطائرة ، واستعمل الباحث المنهج الوصفي لعينة قوامها (٢٨) لاعبا حرا يمثلوا فرق أندية دوري النخبة بالكرة الطائرة، واستعمل الباحث الأدوات والوسائل والأجهزة المناسبة ، فضلاً عن قيامه بتجربة استطلاعية مصغرة للاختبارات قيد البحث ومقياس التفكير الإيجابي، وبعد جمع البيانات وفرزها قام الباحث بمعالجتها إحصائياً مستعيناً بالوسائل الإحصائية الملائمة ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها، وقد خرج الباحث باستنتاجات عدة من أهمها تمتع أفراد عينة البحث (اللاعب الحر) بمستوى عال من التفكير الإيجابي كونهم حققوا نسبة أعلى في المستويين العالي جداً والعالي في نتائج المقياس، فضلاً عن تحقيق عينة البحث (اللاعب الحر) مقادير جيدة في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، وكذلك ظهور علاقة ارتباط معنوية بين مستوى التفكير الإيجابي ودقة أداء مهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة. وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحث بالتأكيد على نشر ثقافة التفكير الإيجابي لدى لاعبي الكرة الطائرة لأهميته في تغيير شخصية الأفراد و الجماعات نحو الأداء الأفضل، كذلك التأكيد على اهتمام المدربين بتطوير مستوى التفكير الإيجابي لدى اللاعب الحر في أثناء الوحدات التدريبية وذلك لارتباطها المباشر في دقة الأداء المهاري الدفاعي بالكرة الطائرة، مع ضرورة اهتمام مدرب الفريق على إدخال تمرينات مهارية تخصصية لتطوير دقة الأداء المهاري الدفاعي للاعب الحر في أثناء الوحدات التدريبية.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي - الأداء الدفاعي - اللاعب الحر - الكرة الطائرة

The Level of positive thinking and its relationship with the accuracy of defensive performance for the free player in Volleyball

Asst.Prof.Dr. Azad Hassan Qader

Abstract

The research aims to identify the level of positive thinking and its relationship with the accuracy of defensive performance for free player in volleyball as well as find a relationship between positive thinking and the accuracy of defense in free volleyball player, the researcher used the descriptive method for a sample of 28 free player which represent teams of Elite league volleyball clubs. The researcher used the appropriate tools, means and equipment as well as performing mini study for the tests under consideration and the measure of positive thinking. After collecting data, the researcher processed them statically by appropriate statistical means and then they were displayed, analyzed and discussed.

The researcher concluded:

- 1- *The members of the research sample (free player) have a high level of positive thinking because they achieved high scores in the very high and high levels of the scale results.*
- 2- *Achieve good results in the accuracy of the performance of defensive skills in volleyball.*
- 3- *There are significant correlation between the level of positive thinking and the accuracy of the performance of skills of transmit-receive and the defense.*

The researcher recommended:

- 1- *Emphasis on the implementing the concepts of positive thinking among volleyball players for its importance in changing the character of individuals and groups towards a better performance.*
- 2- *Coaches should be interested in developing the level of positive thinking of the free player during training modules for its direct relation to the accuracy of defensive skill performance in volleyball.*
- 3- *Coaches should work on introduction of specialized skill exercises to develop accuracy of defensive skill performance of free player during training modules .*

Keywords: Positive Thinking - Defensive Performance - Free Player – Volleyball

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتميز شعبية كبيرة ومهمة في أنحاء مختلفة من دول العالم، إذ حظيت باهتمام كبير من مختصين هذه اللعبة، كما شهد القانون الدولي لهذه اللعبة تعديلات وتغييرات عدة الهدف منها إجراء موازنة متعادلة بين مستوى المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية، ومن أهم ما حظيت به المهارات الدفاعية هو تعديل تخصص اللاعب الحر (الليبرو) اللاعب الحر الذي أضاف بهذا التخصص أهمية كبيرة إلى المهارات الدفاعية لاسيما منها مهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب كونها من الدعائم الدفاعية المهمة والرئيسة لهذا اللاعب إذ تم السماح له للدخول إلى الملعب بشكل تبديل حر وفي المراكز الخلفية تحديدا من أجل الأداء الدفاعي وبشكل أفضل.

ويتطلب تخصص اللاعب الحر (الليبرو) إلى توافر قدرات خاصة منها بدنية وحركية ونفسية وعقلية، إذ لا بد من تمتعه بالقدرات العقلية المختلفة والتي منها قدرة التفكير الإيجابي التي تعد من القدرات الأساسية للقدرة العقلية العامة وهي قدرة عقلية إذا ما امتلكها اللاعب الحر تعد ضرورية جداً بمكان تأثيرها في أداء جميع مهماته الدفاعية لأن المهارات الدفاعية تحتاج إلى الأداء السريع الذي يتضمنه تفكيراً إيجابياً من قبل اللاعب الحر (الليبرو)، وهذا ما يتفق عليه العديد من المختصين والباحثين على أن اللاعب الحر (الليبرو) الجيد هو الذي يستعمل قدراته العقلية بشكل أفضل حتى يتمكن من أدائه الفني وإجادته والوصول إلى الأداء الدفاعي الأفضل والمثالي.

ومن هنا تبرز أهمية البحث في إن نجاح اللاعب الحر (الليبرو) في أدائه للمهارات الدفاعية المكلف بها يتطلب منه تفكيراً إيجابياً يصب في خدمة أدائه ومن ثم خدمة مستوى الفريق ككل، ولهذا قام الباحث بإجراء هذه الدراسة لمعرفة مستوى التفكير الإيجابي الذي يتمتع به هذا اللاعب ومن ثم إيجاد العلاقة بين أدائه الدفاعي وهذا المتغير المهم.

دراسة مقارنة في مهارات الإرشاد النفسي الرياضي

٢-١ مشكلة البحث:- إن دراسة الجوانب الخاصة المختلفة للاعب الحر (الليبرو) في الكرة الطائرة تعد ذا أهمية خاصة إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية لهذا اللاعب والتعرف على الحالات السلبية والإيجابية منها يفيد في تطوير الأداء المهاري الدفاعي له مما يؤثر في الانجاز والتفوق، ويعد (التفكير الإيجابي) قدرة عقلية تعكس فكرة اللاعب عن نفسه وخبراته الشخصية، ومن خلالها يدرك حقائق شخصية ويستجيب لها على النحو الانفعالي، وأن التفكير الإيجابي كقدرة أذا ما اقترنت بأداء مهاري جيد يمكن لها أن تسهم في حسن استعمال و توجيه الإمكانيات المتاحة لتحقيق أهداف الفريق وهذا ما يصبو إليه الجميع لانتشال مستوى المهارات الدفاعية من حالة الضعف التي ترافق فرق الكرة الطائرة على مستوى النخبة.

ومن خلال متابعة الباحث لأغلب مباريات دوري النخبة بالكرة الطائرة في العراق للموسم الرياضي (٢٠١١-٢٠١٢) والتي اعتمدت تشكيلاتها الأساسية للفريق على دخول اللاعب الحر (الليبرو) في اغلب أوقات المباريات ، إذ أن لمعظم تحركاته الدفاعية الأثر الذي يتركه هذا اللاعب في عملية استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب بشكل ناجح مما يسهم في بناء المركبات والخطط الهجومية من أجل الحصول على النقاط ، وان الأداء المهاري الدفاعي لهذا اللاعب يتطلب صفات أو قدرات مختلفة الجوانب منها الحركية والبدنية والنفسية والعقلية ومنها التفكير الإيجابي الذي يعد من القدرات المهمة في أداء مثل تلك المهارات، فتوافر خبرات نفسية وعقلية لهذا اللاعب يزداد أكثر ثقة واستقرار مما يمكنه من إتقان أدائه الدفاعي ،ومن خلال ما تم ذكره تساءل الباحث هل يتمتع اللاعب الحر في فرق الكرة الطائرة بمستوى تفكير ايجابي وهل هذا الأمر ينعكس على دقة أدائه المهاري الدفاعي، لذا أراد الباحث دراسة هذه الأسئلة ، من خلال معرفة العلاقة بين مستوى التفكير الإيجابي ودقة الأداء المهاري الدفاعي للاعب الحر بالكرة الطائرة.

٣-١ أهداف البحث:

١- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي ودقة الأداء الدفاعي للاعب الحر بالكرة الطائرة.

٢- إيجاد العلاقة بين التفكير الإيجابي ودقة الأداء الدفاعي للاعب الحر بالكرة الطائرة.

٤-١ فرضية البحث:

١- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين التفكير الإيجابي ودقة الأداء الدفاعي للاعب الحر بالكرة الطائرة.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري:- اللاعب الحر في دوري النخبة للموسم الرياضي (٢٠١١-٢٠١٢).

١-٥-٢ المجال الزماني : ٢٠١٢/٧/٩ ولغاية ٢٠١٢/٨/٢٩ .

١-٥-٣ المجال المكاني:- القاعات الرياضية المغلقة التي أجريت فيها مباريات دور النخبة بالكرة الطائرة.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١- التفكير- هو " المهارة الفعالة التي تدفع بالذكاء الفطري إلى العمل".^١

٢- الإيجابية:- هي "قدرة الفرد على المحافظة على التوازن السليم في إدراكه لمختلف المشكلات، وهي وتعني التركيز على الأمور الإيجابية في أي موقف بدلاً من التركيز على الأمور السلبية".^٢

^١ - أدوارد دي بونو. تعليم التفكير، ط١، دمشق ، دار الرضا ،٢٠٠١، ص٤٢، ٥٦ ، ٦١ .

^٢ - سلسلة مهارات الحياة المثلى. التفكير الإيجابي، ط١، الرياض، مكتبة جرير، ٢٠٠٥، ص٦.

دراسة مقارنة في مهارات الإرشاد النفسي الرياضي

٣- التفكير الإيجابي:- هو "الانتفاع بقبالية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي".^١

٢- الدراسات النظرية والسابقة:

١-٢ الدراسات النظرية:

١-٢-١ التفكير الإيجابي:- يعرف التفكير بأنه عبارة عن "سلسلة من النشاطات العقلية غير المرئية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقبله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمس، بحثاً عن معنى في الموقف أو الخبرة".^٢، وبتعريف آخر يذكر التفكير بأنه "سلسلة متتابعة لمعان أو لمفاهيم رمزية تثيرها مشكلة وتهدف إلى غاية".^٣،، ويعرف أيضاً بأنه "الاستنتاج من الوقائع أو المقدمات".^٤

وأن من أهم وظائف التفكير هو إيجاد الحلول للمشاكل والصعوبات التي تحول دون تلبية حاجات الفرد ودوافعه الفطرية والمكتسبة (السيولوجية والنفسية)، ومن دون تدخل التفكير لا يتم إشباع تلك الحاجات فيختل التوازن النفسي وتفشل عملية التكيف.^٥

أما التفكير الإيجابي فهو مهارة يمكن أن يتعلمها الفرد وان يتقنها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة ويعتقد الكثير أن أسلوب التفكير سواء كان سلبي أو إيجابي هي أمور فطرية توجد مع الإنسان منذ طفولته، ولكن التفكير الإيجابي هو من المهارات التي يمكن اكتسابها ، فالعقل يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق والخلاق، إذ يسعى الفرد مهما كان عمره الزمني، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته سعيدة مليئة بالرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ، ولهذا فهو يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية ، وأن يدفع عن نفسه الخسارة والضرر ، وإن مما يمكن الفرد من الوصول إلى مراده أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة ، وأن يدرب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضيق جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته، ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالفرد يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه.^٦

ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة، وإن المعرفة لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الفرد قادراً على تحويل حياته كلها ، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة، وعندما يفهم الحقيقة، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءةً وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شيء.^٧، ولكي يغير الفرد

^١ - فيرا بيفر. التفكير الإيجابي. ط١، الرياض، مكتبة جرير، ٢٠٠٦، ص٤٢.

^٢ - عبد الله الموسوي و (آخرون) . التفكير و مهارات التفكير. الكتاب الجامعي، العدد الثاني، مركز التطوير و التعليم المستمر، جامعة بغداد، ٢٠٠٤، ص٢٦.

^٣ - فؤاد البهي. الأسس النفسية للنمو، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٥، ص١٥٠.

^٤ - هنري هازليت. التفكير علم و فن. (ترجمة) حامد عبد العزيز العبد، ط١، القاهرة، مطبعة الانجلو المصرية، ١٩٧٥، ص٢٧.

^٥ - علي الأمير. فلسفة النفس. ط١، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة، ٢٠٠٢، ص٢٩٣.

^٦ - كيت كينان: تنظيم وتفعيل الذات ، ص ٥١.

^٧ - بريان تريسي. غير تفكيرك غير حياتك، ص ٢٣٠.

دراسة مقارنة في مهارات الإرشاد النفسي الرياضي

الظروف الخارجية يتطلب أن يغير السبب الذي هو الطريقة التي يستعمل بها الفرد عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها ويتصورها في عقله، ولكي حقق النجاح ويعيش سعيداً ويحیی حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيره وأسلوب حياته ونظراته تجاه نفسه والناس والأشياء، والموقف التي تحدث له ، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته^١، ويجب عليه أيضاً أن يعلم أن أي تغيير في حياته يحدث أولاً في داخله ، في الطريقة التي يفكر بها والتي ستتسبب له ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياته سعادة أو تعاسة^٢.

وتوجد أنواع عدة للتفكير الإيجابي:-^٣

١- التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر . ٢- التفكير الإيجابي بسبب تأثير الآخرين.

٣- التفكير الإيجابي بسبب الوقت . ٤- التفكير الإيجابي في المعاناة:

٥- التفكير الإيجابي المستمر في الزمن.

ومن أهم وسائل التفكير الإيجابي هي (الرغبة المشتعلة والقرار القاطع والبحث عن القدوة واختيار الصديق أو رفيق الدرب وتغيير الماضي وتحديد الهدف والالتزام)^٤.

١-٢-2 اللاعب الحر: يعرف اللاعب الحر بأنه اللاعب المدافع الذي تكون مهامه الأساسية استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب في المناطق الخلفية من الملعب التي يشغلها قانوناً فقط، لأنه يتحرك لأداء المهارات المحددة في مساحات ضيقة جداً وتحت شروط خاصة بها لا يمكن له أن يتجاوزها ، وهو تخصص جديد في لعبة الكرة الطائرة ، لذلك فإن للاعب الحر طبيعة ووظيفة خاصة في الأداء المهاري والخططي يختلف عن باقي لاعبي الفريق، الأمر الذي يتطلب منه امتلاك صفات وقدرات تؤهله للقيام بذلك الأداء سواء في التدريب أو المباريات، واللاعب الحر هو لاعب متخصص بالمهارات الدفاعية وخاصة مهارات استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب وتغطية الهجوم (الضرب الساحق) وليس له الحق بالاشتراك بعملية الهجوم (الضرب الساحق)، أو حائط الصد وضرب الإرسال، لذلك لا بد أن يمتلك هذا اللاعب قدرات بدنية وحركية ونفسية وعقلية، فضلا عن امتلاكه معرفة خطوية جيدة بالمركبات الهجومية للفريق^٥ ، والمهارات التي يقوم بتنفيذها اللاعب الحر هي:-

١- مهارة استقبال الإرسال:- تعرف هذه المهارة بأنها هو دفاع ضد إرسال المنافس ويطلق عليه التمرير من الأسفل وتعد من المهارات الفنية الأساسية الدفاعية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة، إذ هو "عملية الدفاع عن الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعة الكرة وقوتها وتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين^٦، وتعد من المهارات المهمة والصعبة بالوقت بنفسه، ولهذا تم اعتماد إلى مبدأ التخصص في أداء هذه المهارة ، أي وجود لاعب متخصص (اللاعب الحر) في عملية استقبال الإرسال نظراً للتطور المهاري للعبة لاسيما في أنواع الإرسال المؤثرة ومنها الإرسال الساحق، كذلك سمح القانون الدولي للعبة الكرة الطائرة باستقبال الإرسال من الأعلى وإدخال اللاعب يطلق عليه اللاعب الحر في المنطقة الخلفية تكون واجباته

١ - وفاء محمد مصطفى. حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي ، ص ٢٣.

٢ - إبراهيم الفقي. قوة التحكم في الذات ، القاهرة، شركات الدكتور إبراهيم أفقي ب.س، ص ١٧.

٣ - فريد مناع. سلسلة التفكير الإيجابي، وسائل التفكير الإيجابي، موقع مفكرة الإسلام. ٢٠١٢ ٢٦/١٢.

٤ - فريد مناع. المصدر السابق نفسه.

٥- ناهد عبد زيد الدليمي. الكرة الطائرة، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١١، ص .

٦- أكرم زكي خطابية موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط١، القاهرة . دار الفكر . ١٩٩٦ ، ص ١٧٥.

دراسة مقارنة في مهارات الإرشاد النفسي الرياضي

الدفاع عن الإرسال والدفاع عن الملعب فقط ، وظهرت طريقة استقبال الإرسال في السنوات الأخيرة بلاعبين متخصصين في كل فريق في هذه المهمة لأنها صعبة ومهمة.^١، وتتطلب مهارة استقبال الإرسال صفات بدنية ومهارية ونفسية وعقلية حالها حال المهارات الأساسية الأخرى إذ ينبغي أن يتمتع بها اللاعب المستقبل منها القوة والسرعة والتوازن ورد الفعل لغرض الانتقال من مكان إلى آخر وكذلك الانتباه من خلال متابعة اللاعب المرسل والدقة في أداء المهارة فضلا عن قابلية اللاعب على التركيز إذ أن قابليات التركيز ورد الفعل والتوازن من العوامل التي تؤدي دوراً مهماً في عملية الاستعداد لاستقبال الإرسال.^٢

٢- مهارة بالدفاع عن الملعب:- وتعرف هذه المهارة بأنها "انتقال الكرة المضروبة ضرباً ساحقاً عن الفريق المنافس المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل إلى الأعلى بتوجيهها للزميل في الملعب"^٣، و يقصد أيضاً "إنقاذ الكرة المضروبة من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها بالذراعين أو بذراع واحدة سواء كانت التمرير من الأسفل أو من الأعلى".^٤ ، وهي المهارة الثانية التي هي ضمن اختصاص اللاعب الحر كما تعد مهارة الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، إذ تتطلب من اللاعب المدافع أن يتمتع بمستوى عالي من القوة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لمدة طويلة والإيجابية في التفكير ، ومن ثم التحمل والشجاعة في استعمال الجسم بدرجات والطيران والغطس لإنقاذ الكرات البعيدة والصعبة.^٥

٢-٢ الدراسات السابقة:-

٢-٢-١ دراسة (ناهد عبد زيد الدليمي ٢٠١١)^٦

(سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية الدفاعية وعلاقتها بدقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة)

هدف البحث إلى التعرف على قيم سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية الدفاعية بدقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة، فضلاً عن إيجاد العلاقة بين كل من سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية الدفاعية بدقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة، واستعملت الباحثة المنهج الوصفي لعينة قوامها (١٤) لاعبا حرا يمثلوا فرق أندية دوري النخبة بالكرة الطائرة، واستعملت الباحثة أدوات البحث العلمي المناسبة وإجراء تجربة استطلاعية مصغرة للاختبارات قيد البحث ومقياس تقدير الذات المهارية الدفاعية وتم استخراج البيانات ومعالجتها إحصائياً ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها، وقد خرجت الباحثة باستنتاجات عدة من أهمها تمتع أفراد عينة البحث (اللاعب الحر) بمقدار جيد من تقدير الذات المهارية الدفاعية كونهم حققوا وسطاً حسابياً أكبر من الوسط الفرضي للمقياس، كذلك حقق أفراد عينة البحث مقادير جيدة في اختبارات سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة

١- سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط ١ ، عمان، دار دجلة ناشرون وموزعون، ٢٠٠٦ ، ص ٢٦٨.

٢- قاسم حسين وعبد علي نصيف. مبادئ علم التدريب، ط ١ بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة بغداد ، ١٩٨٧، ص ٢٢٨.

٣ - أكرم زكي خطايبية. المصدر السابق نفسه، ص ١٣٢.

٤- سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الإرسال، استقبال الإرسال، الإعداد، الدفاع عن الملعب، ج ٢، ط ١، عمان، دار دجلة، ٢٠١٠، ص ٢٦٣.

٥- سعد قطب ولؤي غانم. الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥، ص ٧١.

٦ - ناهد عبد زيد الدليمي. سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية الدفاعية وعلاقتها بدقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة، مجلة جامعة ذي قار العلمية، ٢٠١٢، ص ١٤٥.

دراسة مقارنة في مهارات الإرشاد النفسي الرياضي

،وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصت الباحثة التأكيد على اهتمام المدربين بتطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى اللاعب الحر في أثناء الوحدات التدريبية وذلك لارتباطها المباشر في دقة الأداء المهاري الدفاعي بالكرة الطائرة، كذلك التأكيد على تدعيم قيمة تقدير الذات المهارية الدفاعية للاعب الحر من خلال وسائل التهيئة النفسية.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:- استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة مشكلة البحث لان المنهج الوصفي يعتمد "على" دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كلفياً وتعبيراً كميًا".^١

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:- اشتمل مجتمع البحث على مجموعة من لاعبي الكرة الطائرة (تخصص اللاعب الحر) البالغ عددهم (٣٤) لاعباً للموسم الرياضي (٢٠١١-٢٠١٢) في حين شملت عينة البحث التي تم اختيارها بالطريقة العشوائية على (٢٨) لاعباً حراً، إذ شكلت هذه العينة نسبة مئوية مقدارها (٨٢.٣٥%) من مجتمع البحث، ومن أجل التحقق من أن العينة متجانسة قام الباحث بإيجاد معامل الاختلاف، بعد أن استخرجت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات العمر التدريبي ومستوى التفكير الإيجابي ودقة استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب، وكما هو مبين في الجدول (١).

الجدول (١) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر التدريبي/سنة	٧.٤٢	١.٨٤	%٢٤.٧٩
مستوى التفكير الإيجابي	25.91	1.67	%٦.٤٥
دقة استقبال الإرسال/درجة	١٨.٤٣	١.٩١	%١٠.٣٦
دقة الدفاع عن الملعب/درجة	٢٣.٣٨	٢.٠٢	%٨.٦٤

يبين الجدول (١) أن قيم معامل الاختلاف للمتغيرات قيد البحث جاءت أقل من (٣٠%) مما يدل على تجانس عينة البحث.

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

٣-٣-١ الوسائل البحثية:- استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية:- (المصادر والمراجع العربية والأجنبية والملاحظة والاختبارات والقياس والمقابلات الشخصية*).

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:- استعان الباحثة بالأدوات والأجهزة الآتية:-

- ملعب الكرة الطائرة قانوني بارتفاع شبكة (٢,٤٣) متر. -كرات طائرة قانونية عدد (٦).
- شريط قياس معدني. - ساعة توقيت عدد (٢). - صفارة عدد (١). - حاسبة علمية يدوية عدد (١). - استمارات تسجيل البيانات. - استمارات تقويم دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

١- إسماعيل خليل. أسس فلسفة التربية الرياضية، ط ١، عمان دار دجلة ناشرون وموزعون، ٢٠١٠، ص ١١١.

* أجريت الباحث مجموعة من المقابلات الشخصية مع بعض السادة الخبراء والمختصين ينظر الملحق (3).

٣-٤ إجراءات البحث:

٣-٤-١ اختيار مقياس التفكير الإيجابي: تم اعتماد مقياس التفكير الإيجابي المعد من الباحث رعد عبد الأمير فنجان^١، وهو مقياس مقنن ويتكون القياس من (٣١) فقرة* لقياس التفكير الإيجابي للاعب الحر بالكرة الطائرة وتكون الإجابة حسب البدائل التي تكون من بديلين اثنين (أ،ب)، إذ أن أعلى درجة للمقياس هي (٣١) درجة.

٣-٤-٢ تصحيح المقياس: -استعمل الباحث مفتاح التصحيح الخاص بمقياس التفكير الإيجابي الذي أعطى للإجابة (على النمط الإيجابي) درجة واحدة فقط بينما للإجابة (على النمط السلبي) صفر عن كل فقرة من فقرات المقياس الـ (٣١) فقرة وجمع الدرجات الناتجة عن الإجابة عن هذه الفقرات نحصل على الدرجة الكلية على هذا المقياس.

٣-٤-٣ اختبار دقة اداء استقبال الأرسال من الأسفل من الوقوف للاعب الحر بالكرة الطائرة: -بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر والبحوث ذات العلاقة بموضوع البحث، اعتمد الباحث اختبارات مهارية لقياس دقة أداء استقبال الأرسال من الأسفل من الوقوف للاعب الحر بالكرة الطائرة قيد البحث وهي اختبارات مقننة ومستعملة على مواصفات عينة البحث نفسها في بحوث سابقة.*

٣-٥ التجربة الاستطلاعية: -أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٢/٧/٩ في القاعة الرياضية المغلقة في محافظة اربيل وعلى عينة مكونة من (١٠) لاعبين (لأعبا حرا) تم اختبارهم من خارج عينة البحث الرئيسة، وكان الغرض من إجراء هذه التجربة هو:-

١- التعرف على أهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند إجرائه للاختبارات قيد البحث لأجل تجاوزها في التجربة الرئيسة.

٢- معرفة مدى تفهم العينة للاختبارات قيد البحث.

٣- معرفة مدى مناسبة الأدوات المستعملة في إجراءات البحث.

٤- معرفة الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس.

٥- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات قيد البحث.

٦- إيجاد الأسس العلمية للاختبارات قيد البحث.

وقد حققت التجربة الاستطلاعية أهدافها ومن ضمنها من خلال التطبيق إن فقرات المقياس وتعليماته كانت مفهومة وواضحة للعينة قيد البحث، إذ استغرق وقت الإجابة عن فقرات المقياس ما بين (٢٥-٣٠) دقيقة.

٣-٦ الاسس العلمية لمقياس الذات المهارية الدفاعية والاختبارات قيد البحث:

٣-٦-١ صدق المقياس والاختبارات قيد البحث: -استعمل الباحث صدق المحتوى الذي هو الإشارة إلى مدى ما يبدو إن المقياس يقيسه، أي أن المقياس يتضمن فقرات يبدو أنها على صلة بالمتغير الذي يقاس وان مضمون المقياس متفق مع الغرض منه.^٢، وتم تحديد صدق المحتوى للمقياس باعتماد آراء (١١) من السادة الخبراء والمختصين عندما

١- رعد عبد الأمير فنجان. أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ٢٠١٢، ص ٤٥ .

* ينظر الملحق (١) .

** ينظر الملحق (٢)

٢- مروان عبد المجيد إبراهيم. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط١، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ٧٠.

(**) ينظر الملحق (٣).

دراسة مقارنة في مهارات الإرشاد النفسي الرياضي

عرض عليهم المقياس لتحديد صلاحية فقراته*، وقد اتفقوا على أن المقياس صادق وقياس مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة البحث، ولإيجاد صدق الاختبارات قام الباحث باعتماد صدق المحتوى أيضاً، إذ تم عرض الاختبارات قيد البحث على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين*، وقد اجمعوا على إن هذه الاختبارات تتمتع بدرجات صدق عالية.

٣-٦-٢ ثبات المقياس والاختبارات قيد البحث:- للتحقق من ثبات المقياس استعمل الباحث التطبيق وإعادة التطبيق، إذ تم تطبيق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (١٠) لاعبين (لأعباء حراً)، ومن خارج عينة البحث بتاريخ ٢٠١٢/٧/٩، وتم إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى على العينة نفسها بفواصل زمني قدره (٥) أيام وفي نفس المكان والزمان وتحت الظروف نفسها، ومن ثم قام الباحث باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين، وكما هو مبين في الجدول (٢)، ولإيجاد ثبات الاختبارات قيد البحث قام الباحث بإجراء الاختبارات مرتين على عينة التجربة الاستطلاعية الثانية والبالغ عددها (١٠) لاعبين (لأعباء حراً)، بتاريخ تطبيق المقياس نفسه، وكما هو مبين في الجدول (٢).

٣-٦-١-٣ موضوعية المقياس والاختبارات قيد البحث:- يقصد بالموضوعية "التحرر من التحيز أو عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام، وترتبط الموضوعية بطريقة التصحيح أكثر من ارتباطها بالمقياس نفسه، ويرفق لكل مقياس طريقة التصحيح التي تشمل الإجابات الصحيحة أو الخاطئة ويطلق عليها دليل تصحيح الأخطاء"، ويكون المقياس الذي يشتمل على مفردات الاختيار من متعدد مثلاً موضوعياً سواء اجري يدوياً أم آلياً لأن تصحيحها واستخراج نتائجها لا يتأثران بذاتية المصححين المستعملين مفاتيح التصحيح، أما بالنسبة للاختبارات قيد البحث، فقد اعتمد الباحث لاستخراج الموضوعية على درجات محكمين اثنين**، واستعمل قانون الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجاتهما، وكما هو مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)

يبين معاملات الثبات والموضوعية لمقياس مستوى التفكير الإيجابي واختبارات دقة الأداء المهاري للاعب الحر

بالكرة الطائرة

معامل الموضوعية	معامل الثبات	المعامل الإحصائية الاختبارات
٠.٩٥	٠.٨٩	مستوى التفكير الإيجابي/ درجة
٠.٩٦	٠.٩٢	سرعة الاستجابة الحركية/ ثانية
٠.٩٣	٠.٩٤	استقبال الإرسال / درجة
٠.٩٠	٠.٩١	الدفاع عن الملعب/ درجة

^١-مصطفى محمود الإمام (وآخرون). التقويم والقياس، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠، ص ١٤٧-١٤٨.

** المحكمان هما:-

١- د. ناهده عبد زيد الدليمي كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

٢- د. فراس أكرم سليم كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل.

دراسة مقارنة في مهارات الارشاد النفسي الرياضي

٣-٧ الوسائل الإحصائية:

-استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:-^(٢٠١)

-النسبة المئوية.-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-معامل الاختلاف.-معامل ارتباط (بيرسون).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض قيم التفكير الايجابي ودقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها.

٤-١-١ عرض نتائج قيم التفكير الايجابي للاعب الحر بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها.

من أجل التعرف على متغير التفكير الايجابي كان لابد من عرض قيم هذا المتغير لدى اللاعب الحر في فرق أندية ، إذ بلغ عدد اللاعبين والذين تم تحليل نتائج استبياناتهم (٢٨) لاعبا حرا ،وكما هو مبين في الجدول (٣)

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لمقياس التفكير الايجابي للاعب الحر بالكرة

الطائرة

المعالم الإحصائية الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
التفكير الايجابي / درجة	25.91	1.67	٦.٤٥%

يبين الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لمقياس التفكير الايجابي للاعب الحر بالكرة الطائرة (عينة البحث)، إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمقياس التفكير الايجابي لدى أفراد عينة البحث هو (25.91) درجة وهي تفوقت أيضاً على الوسط الفرضي وبانحراف معياري (1.67) ومعامل اختلاف (٦.٤٥%).

٤-١-٢ عرض المستويات التي حصل عليها اللاعب الحر (عينة البحث) بالكرة الطائرة في مقياس التفكير الايجابي ونسبها المئوية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٤)

يبين المستويات التي حصل عليها اللاعب الحر (عينة البحث) بالكرة الطائرة في مقياس التفكير الايجابي ونسبها

المئوية

المستويات	عالي جداً	عالي	مقبول	ضعيف	ضعيف جداً	المجموع
التكرارات	١٣	٨	٥	٢	صفر	٢٨
النسبة المئوية	٤٦.٤٣%	٢٨.٥٧%	١٧.٨٦%	٧.١٤%	صفر	١٠٠%

١- محمد جاسم الياسري ومرwan عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ط١، عمان، مؤسسة الوراق، ٢٠٠٢، ص، ١٧٣.

٢- ربيع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب، ١٩٩٩ ، ص١٠٢، ١٥٥ ، ٢٧٩ ، ٢٧٢ .

دراسة مقارنة في مهارات الإرشاد النفسي الرياضي

من خلل النتائج الجدول(٤) يتبين الارتفاع الواضح للمستويات المتحققة للعينة في مقياس التفكير الايجابي فقد حصل (١٣) لاعبا حرا بنسبة مئوية مقدارها (٤٦.٤٣%) في المستوى العالي جدا وفي المستوى العالي فقد (٨) لاعبين بنسبة مئوية بلغت (٢٨.٥٧%) وجمع نسب المستويات عالي جداً والمستوى العالي يظهر أن (٧٥%) من عينة البحث توزعت على هذين المستويين بينما حصل المستوى مقبول على (٨) لاعبين بنسبة مئوية بلغت (١٧.٨٦%) والمستوى ضعيف حصل على (٢) لاعبان بنسبة مئوية بلغت (٧.١٤%) من مجموع العينة والمستوى الأخير ضعيف جداً لم يحصل على أي تكرار وهذا ما يشير إلى أن جميع قيم مستوى التفكير الايجابي مرتفعة لدى اللاعبين عينة البحث(اللاعب الحر).

ويعزو الباحث سبب هذا الارتفاع في قيم الأوساط الحسابية والمستويات المتحققة لدور التفكير الايجابي لدى اللاعبين عينة البحث(اللاعب الحر) وأثره الكبير في تثبيت الثقة في أنفسهم وقدرتهم على إيجاد الحلول المهارية الكفيلة والمناسبة لأسلوب اللعب وتنفيذه داخل الفرق التي يلعبون فيها ، وهذا ما تم تأكيده في أن التفكير الايجابي أهمية كبيرة" فالفرد يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه"١، كما أن "الاتجاه العقلي الإيجابي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة"٢، وأن النجاح لا يحالف إلا الذين يداومون على أعمال يعجز عنها غيرهم، ولهذا السبب فإن مستويات التفكير لدى الناس تتأثر بطبيعتهم ويمكن القول أن هناك ثلاثة أصناف من الناس حسب طريقة تفكيرهم.٣

٤-١-٣ عرض نتائج قيم ودقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول(٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لدقة الأداء الدفاعي للاعب الحر بالكرة

الطائرة

المعالم الإحصائية الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
دقة استقبال الإرسال/ درجة	١٨.٤٣	١.٩١	١٠.٣٦%
دقة الدفاع عن الملعب/ درجة	٢٣.٣٨	٢.٠٢	٨.٦٤%
دقة الأداء الدفاعي الكلي/ درجة	٢١.٤٩	٢.١١	٩.٨٢%

يبين الجدول(٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لمقياس التفكير الايجابي ودقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة (عينة البحث)، إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لاختبار دقة أداء استقبال الإرسال لدى أفراد عينة البحث هو (١٨.٤٣) درجة بانحراف معياري (١.٩١) ومعامل اختلاف (١٠.٣٦%) في حين كان الوسط الحسابي لاختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب لدى أفراد عينة البحث هو (٢٣.٣٨) درجة وبانحراف معياري (٢.٠٢) ومعامل اختلاف (٨.٦٤%)، كما أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لاختبار دقة الأداء الدفاعي الكلي لدى أفراد عينة البحث هو (٢١.٤٩) درجة بانحراف معياري (٢.١١) ومعامل اختلاف (٩.٨٢%).

١ - كيت كينان: تنظيم وتفعيل الذات ، ص ٥١.

٢ - بريان تريسي: غير تفكيرك غير حياتك ، ص ٢٣٠ .

٣ - جون ماكسويل: التفكير من أجل التغيير، القاهرة، مجلة شهرية تصدر عن الشركة العربية للإعلام العلمي، العدد الثاني، ٢٠٠٤.

دراسة مقارنة في مهارات الإرشاد النفسي الرياضي

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن اللاعب الحر بالكرة الطائرة يمتاز بالدقة الجيدة في مهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب بسبب التدريب الجيد والتكرارات المستمرة لأداء هاتين المهارتين الأمر الذي انعكس إيجابياً على مجمل دقة الأداء الدفاعي للاعب الحر بالكرة الطائرة، إذ إن إجادة اللاعب الحر لمهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة يرجعه بعض المدربين إلى الناحية النفسية لكن هناك مهمة دفاعية تقع على عاتق اللاعب الحر من خلال استخدام الساعدين لاستقبال الإرسال وهي الدفاع المنخفض.^١

٤-١ - ٤ عرض نتائج علاقة الارتباط بين التفكير الإيجابي ودقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٦)

يبين قيمة معامل الارتباط بين التفكير الإيجابي ودقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة

المعالم الإحصائية الاختبارات	قيمة (ر) المحسوبة	نوع الدلالة
دقة استقبال الإرسال/ درجة	٠.٨٩	معنوي
دقة الدفاع عن الملعب/ درجة	٠.٨٣	معنوي
دقة الأداء الدفاعي الكلي/ درجة	٠.٨٧	معنوي

*قيمة (ر) الجدولية = () عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٢٦).

يبين الجدول (٦) نتائج قيم معامل الارتباط (ر) بين التفكير الإيجابي ودقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة (عينة البحث)، إذ أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين التفكير الإيجابي وتقدير دقة أداء استقبال الإرسال هي (٠.٨٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.37) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٢٦) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين هاذين المتغيرين، كما أظهرت النتائج في الجدول نفسه أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين التفكير الإيجابي ودقة أداء الدفاع عن الملعب هي (٠.٨٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.37) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٢٦) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين هاذين المتغيرين، وفي نتائج العلاقة بين مستوى التفكير الإيجابي ودقة الأداء الدفاعي الكلي للاعب الحر بالكرة الطائرة (عينة البحث) جاءت قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين هاذين المتغيرين هي (٠.٨٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.37) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٢٦) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين هاذين المتغيرين.

ويعزو الباحث سبب هذه العلاقات المعنوية إلى إن التفكير الإيجابي يقود اللاعب إلى معرفة و إدراك طاقاته الكامنة وإمكانيات من معه في الفريق والزملاء في الفريق المنافس، إذ أن " للفرد القدرة على أن يكون إيجابياً التي هي ليست من الصفات الوراثية، بل كل ما يحتاج إليه فهم وإدراك قوة التفكير الإيجابي، فالفرد الإيجابي يكون أكثر قدرة على الإبداع، وهو لا يشعر بالقناعة و الرضا أمام ما يحدث أو البدائل المحدودة ومع أنه يجيد القدرة على التحرك في المساحات الضيقة إلا أنه يبحث عن المساحات الواسعة.^٢

^١ - محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد. الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، ط١ القاهرة، مطابع امون، ٢٠٠١،

^٢ - محمد عبد الغني حسن: مهارات التفكير الابداعي، ط٢، القاهرة، دار الكتب، ١٩٩٧، ص٥٩

دراسة مقارنة في مهارات الإرشاد النفسي الرياضي

كذلك يعزو الباحث أسباب هذه النتائج إلى الخبرة والممارسة الكبيرة للاعب الحر في أدائه للمهارات الدفاعية، فضلاً عن توافر عامل النضج العقلي والمعرفي الأمر الذي ساعد على أن يكون للاعب الحر القدرة العالية على إيجابيته في التفكير، إذ أن "الفرد إذا كان يعزو إنجازاته ويستمد تعزيزات سلوكه من ذاته، فيتوقع منه في هذه الحالة درجة مرتفعة من تكبيره الإيجابي اعتماداً على قدرته وإمكانياته".^١، فضلاً عن "أن اللاعب الذي لديه مفهوم إيجابي عن ذاته يتسم بالثقة الواضحة في نفسه وفي قدرته ومهاراته ولا يبدوا عليه القلق أو التردد أو الخوف في المواقف غير المتوقعة كما أنه يتقبل النقد من مدربه ولديه واقعية عالية للإنجاز والتفوق وباستطاعته اتخاذ القرارات بسرعة وسهولة".^٢

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- ١- تتمتع أفراد عينة البحث (اللاعب الحر) بمستوى عال من التفكير الإيجابي كونهم حققوا نسبة أعلى في المستويين العالي جداً والعالي في نتائج المقياس.
- ٢- حقق أفراد عينة البحث (اللاعب الحر) مقادير جيدة في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.
- ٣- حققت عينة البحث (اللاعب الحر) في دقة الأداء الدفاعي الكلي (اللاعب الحر) نتيجة جيدة وواضحة.
- ٤- ظهر علاقة ارتباط معنوية بين مستوى التفكير الإيجابي ودقة أداء مهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

٥- ظهر علاقة ارتباط معنوية بين مستوى التفكير الإيجابي ودقة الأداء الدفاعي الكلي لدى أفراد عينة البحث (اللاعب الحر).

٥-٢ التوصيات:-

في ضوء النتائج البحث توصي الباحث بما يأتي:-

- ١- التأكيد على نشر ثقافة التفكير الإيجابي لدى لاعبي الكرة الطائرة لأهميته في تغيير شخصية الأفراد و الجماعات نحو الأداء الأفضل.
- ٢- التأكيد على اهتمام المدربين بتطوير مستوى التفكير الإيجابي لدى اللاعب الحر في أثناء الوحدات التدريبية وذلك لارتباطها المباشر في دقة الأداء المهاري الدفاعي بالكرة الطائرة.
- ٣- التأكيد على تدعيم مستوى التفكير الإيجابي للاعب الحر من خلال وسائل التهيئة العقلية والنفسية المختلفة.
- ٤- ضرورة اهتمام مدرب الفريق على إدخال تمارين مهارية تخصصية لتطوير دقة الأداء المهاري الدفاعي للاعب الحر في أثناء الوحدات التدريبية .
- ٥- إجراء دراسات وبحوث أخرى تتعلق بالجانب العقلي-النفسى لمهارات أخرى بالكرة الطائرة وعلى عينات أخرى (فئة النساء والفئات العمرية الأخرى).

^١ - صفوت فرج. القياس النفسي، ط٣، القاهرة، الأنجلو المصرية، ١٩٩٧، ص٩

^٣ - محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨، ص١٦٨.

دراسة مقارنة في مهارات الإرشاد النفسي الرياضي

المصادر

- إبراهيم الفقي. قوة التحكم في الذات ، القاهرة، شركات الدكتور إبراهيم أفقي ب.س.
- أدوارد دي بونو. تعليم التفكير، ط ١، دمشق ، دار الرضا ، ٢٠٠١.
- إسماعيل خليل. أسس فلسفة التربية الرياضية، ط ١، عمان دار دجلة ناشرون وموزعون، ٢٠١٠.
- أكرم زكي خطايبية. موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط ١، القاهرة . دار الفكر . ١٩٩٦.
- بريان تريسي. غير تفكيرك غير حياتك.
- رعد عبدالأمير فنجان، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢
- جون ماكسويل. التفكير من أجل التغيير، القاهرة، مجلة شهرية تصدر عن الشركة العربية للإعلام العلمي، العدد الثاني، ٢٠٠٤.
- حيدر محمود عبود محمد. تأثير استراتيجي التعلم التعاوني والتنافسي في تطوير مفهوم الذات المهارية والأداء الدفاعي بالكرة الطائرة رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ٢٠١١.
- سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط ١، عمان، دار دجلة ناشرون وموزعون، ٢٠٠٦.
- سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الإرسال، استقبال الإرسال، الإعداد، الدفاع عن الملعب، ج ٢، ط ١، عمان، دار دجلة، ٢٠١٠.
- سعد قطب ولؤي غانم. الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥.
- سلسلة مهارات الحياة المثلى. التفكير الإيجابي، ط ١، الرياض، مكتبة جرير، ٢٠٠٥.
- صفوت فرج. القياس النفسي، ط ٣، القاهرة، الأنجلو المصرية، ١٩٩٧.
- عبد الله الموسوي و(آخرون). التفكير و مهارات التفكير. الكتاب الجامعي، العدد الثاني، مركز التطوير والتعليم المستمر، جامعة بغداد، ٢٠٠٤.
- علي الأمير. فلسفة النفس. ط ١، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة، ٢٠٠٢.
- فؤاد البهي. الأسس النفسية للنمو، ط ٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٥.
- فريد مناع. سلسلة التفكير الإيجابي، وسائل التفكير الإيجابي، موقع فكرة الإسلام. ٢٠١٢ ٢٦/١٢.
- فيرا بيفر. التفكير الإيجابي. ط ١، الرياض، مكتبة جرير، ٢٠٠٦.
- قاسم حسين وعبد علي نصيف. مبادئ علم التدريب، ط ١، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة بغداد، ١٩٨٧.
- كيت كينان. تنظيم وتفعيل الذات.
- محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ط ١، عمان، مؤسسة الوراق، ٢٠٠٢.
- محمد صبحي حسانين. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧.
- محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد. الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، ط ١، القاهرة ، مطابع امون ، ٢٠٠١.
- محمد عبد الغني حسن. مهارات التفكير الأبتكاري، ط ٢، القاهرة، دار الكتب، ١٩٩٧.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط ١، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
- مصطفى محمود الإمام (وآخرون). التقويم والقياس، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠.
- ناهده عبد زيد الدليمي. الكرة الطائرة، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١١.
- ناهده عبد زيد الدليمي. سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية الدفاعية وعلاقتها بدقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة، مجلة - هنري هازليت. التفكير علم و فن. (ترجمة) حامد عبد العزيز العبد، ط ١، القاهرة، مطبعة الانجلو المصرية، ١٩٧٥.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب، ١٩٩٩.
- وفاء محمد مصطفى. حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي.

دراسة مقارنة في مهارات الإرشاد النفسي الرياضي

الملحق (١)

يبين مقياس التفكير الإيجابي الموزع على عينة البحث (اللاعب الحر بالكرة الطائرة)

اسم اللاعب:- العمر التدريبي:- اسم الفريق:-

عزيزي اللاعب:-يرجى الإجابة على عبارات المقياس وذلك بوضع علامة صح أمام بدائل الإجابة التي تصف حالتك بدقة، وان تكون الإجابة بصدق عن كل فقرة وفي ضوء ما تشعر به وتطبق عليك.
*وضع الباحث لكل فقرة إجابتين ،عليك أن تضع علامة (√) أمام إحداهما ، والتي تعتقد أنها تنطبق عليك أو تمثل رأيك الذي تؤمن به.
وهذا مثال للإجابة

ت	الفقرة
	أشعر أن: √
	أ-لدي قدرات لم تظهر بعد. ب- هذه قدراتي ولا أستطيع تقديم أفضل من ذلك.

مع الشكر والتقدير

الباحث

ت	فقرات المقياس
١	عندما يقوم لاعب منافس بضربة ساحقة قوية فاني: (أ) اشعر بالإحباط وعدم القدرة على الاستمرار بالمنافسة. (ب) أشعر أن بإمكانني تعديل النتيجة والفوز بالأداء القادم.
٢	اشعر دائما أن: (أ) ليس باستطاعتي مواجهة الظروف الصعبة. (ب) باستطاعتي مواجهتها والاستفادة من التجارب.
٣	عندما يطلب مني إنجاز عمل ما فاني: (أ) لا أفكر في ضرورة تقديم مستوى جيد فيه. (ب) أفكر في ضرورة تقديم أفضل مستوى لدي.
٤	اعتقد في: عدم قدرتي على هزيمة المنافس. (ب) قدرتي هزيمة أي منافس.
٥	أشعر أن : عليّ بذل أقصى جهد لتحقيق الفوز على المنافس. (ب) علي عمل ما أكلف به فقط.
٦	أتصف بأشياء : (أ) كثيرة جذابة وجميلة. (ب) مهما حاولت إخفائها أشعر في أعماقي أنني قبيح .
٧	أشعر دائما: (أ) بالذنب والخطأ لدرجة تفسد علي ممارسة أي متعة. (ب) أنني متسامح مع نفسي و لا ألومها كثيرا.
٨	أرى أنني: (أ) يقظ تماما لحقوقي وواجباتي. (ب) أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد.
٩	يصفني زملائي اللاعبين وأصدقائي: بأنني: (أ) شخص مسؤول و يعتمد عليه. (ب) لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب.
١٠	عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن: (أ) أواجهها و أحاول أن أجد لها الحل. (ب) أتجاهلها و أتناساها إلى أن تحل نفسها بنفسها .
١١	العمل في الفريق يتطلب مهارات فأنا: (أ) لدي قدرة واضحة على تنظيم واجبات الفريق. (ب) أجد صعوبة في أداء بعض المواقف في الفريق .
١٢	كل مشكلة تواجهني فهي :

دراسة مقارنة في مهارات الإرشاد النفسي الرياضي

	(أ) تحدي جديد لقدراتي المهارية. (ب) المشاكل عقبات تؤثر سلباً على تفكيري.
١٣	أحياناً يطلب مني أبداء رأي فأنا: (أ) أقول رأيي بكل صراحة وفي جميع الأوقات. (ب) أحياناً لا أقول رأيي بصراحة.
١٤	عندما أسعى لصداقة أحد : (أ) فلا أهتم في أنه يوافقني بالرأي أو يختلف معي. (ب) لا أتقرب لمن يختلفون معي في آرائي
١٥	أرى أن: (أ) من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم. (ب) الاختلاف في الرأي قد يدمر العلاقات الطيبة بين المختلفين
١٦	أنا أرى في توافق الآراء أو اختلافها : (أ) شيء إيجابي لكون الناس لا تفكر بطريقة واحدة. (ب) يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليماً من طرق التفكير.
١٧	أنا: (أ) قادر على أن أوقف نفسي عن الاستمرار في الغضب. (ب) لا أستطيع أن أوقف نفسي إذا غضبت من أحد.
١٨	يصفني البعض على: (أ) أنني صبور. (ب) أفقد صبري بسهولة.
١٩	إذا ارتفع صوت أحد على فأنني: (أ) أستجيب بالمثل مهما علا مركزه. (ب) ليس من عادتي أن استجيب انفعالياً حتى ولو أراد أحد أن يثيرني.
٢٠	عندما اغضب وأتور فاني: (أ) لا أميز الصح من الخطأ. (ب) أدرك ما أقوم به بوعي كامل.
٢١	البعض يحمل أفكار خاطئة عني و أنا: (أ) قادر على تغيير تلك الأفكار. (ب) يحمل الآخرون عني كثيراً من الأفكار الخاطئة يصعب على تصحيحها.
٢٢	تجارب الفشل تمثل لي : (أ) دروس نستقي منها العبر نحو غد أفضل. (ب) تجارب الفشل لا نجني منها إلا التعاسة و الألم .
٢٣	أنا أتصور أن حياتي بعد عشر سنين : (أ) و قد أصبحت أكثر سعادة و نجاح. (ب) أرتعب عند التفكير على ما ستؤول عليه حياتي بعد ١٠ سنوات.
٢٤	أرى أن الناس (أ) أكثرهم طبيون. (ب) أكثرهم سينون.
٢٥	أرى أن أيامي التي مرت: (أ) أغلبها سعيدة و فيها ما هو مؤلم و حزين . (ب) كلها مرارة و حزن.
٢٦	أنا أعتقد أن سبيل النجاح هو: (أ) الجد و الاجتهاد . (ب) وقف على الناس المحظوظون.
٢٧	لإنجاز عمل ما فأنا : (أ) أثق بشعوري الذي يوجهني من خلال خبراتي. (ب) أتبع خطوات ثابتة لا أحميد عنها في إنجاز أعمالي.
٢٨	أرى في تطبيق نصوص القوانين: (أ) قواعد تحكم التصرفات و تمنع الوقوع بالخطأ. (ب) التصلب في تطبيق القوانين يمنع استعمال روح القانون.
٢٩	أي عمل يتطلب مني إنجازه فأني: (أ) لا أجد ضرورة بذل مجهود كبير لإنجازه. (ب) أجد من الضروري بذل أقصى مجهود لإنجازه.
٣٠	أنا أوأمن : (أ) باختلاف وجهات نظر الآخرين. (ب) بأن الاختلاف في وجهات النظر يولد العداوة و البغضاء بين الناس.
٣١	كل تجربة فشل أمر بها تمثل لي : (أ) عبرة يمكن الاستفادة منها في المستقبل. (ب) تجربة قاسية تزيد من حزني و آلامي. .

الملحق (٢)

يبين اختبارات دقة الأداء الدفاعي للاعب الحر بالكرة الطائرة

- ١- اختبار تقويم دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل من الوقوف بالكرة الطائرة.^١
- اسم الاختبار: - دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل من الوقوف بالكرة الطائرة.
- الهدف من الاختبار: - قياس دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل من الوقوف بالكرة الطائرة.
- الأدوات المستخدمة: - ملعب الكرة الطائرة قانوني وكرات قانونية عدد (٥) ومصطبة.
- مواصفات الأداء: - يقف اللاعب المختبر في المركز (٦) ويقوم المدرب الذي يقف في المركز (٦) من نصف الملعب المقابل برمي الكرة إلى اللاعب المختبر الذي يستقبل الكرة محاولاً توجيهها إلى المصطبة في المركز (٣) بوصفها هدفاً،
- طريقة تسجيل الدرجات: - يؤدي اللاعب المختبر (٥) محاولات متتالية ويكون حساب الدرجات كما يأتي: -
- التميريرة الصحيحة التي تسقط فيها الكرة على المصطبة . (٤) درجات
- التميريرة الصحيحة التي تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المصطبة. (٣) درجات
- التميريرة الصحيحة التي تسقط فيها الكرة داخل حدود (٣) أمتار . (٢) درجتان
- التميريرة الصحيحة التي تسقط فيها الكرة على أحد جانبي (٣) أمتار (١) درجة
- استقبال الكرة الخاطيء. (صفر) درجة
- الدرجة الكلية للاختبار هي (٢٠) درجة.

٢- اختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية بالكرة الطائرة.^٢

- اسم الاختبار: - دقة أداء الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية بالكرة الطائرة.
- الهدف من الاختبار: - قياس دقة أداء الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية.
- الأدوات المستخدمة: - ملعب الكرة الطائرة قانوني وكرات قانونية عدد (٥) وشريط ملون لتقسيم الملعب.
- مواصفات الأداء: - يقف اللاعب جاهزاً للدفاع ضد الكرات المضروبة ضرباً ساحقاً في المركز (١) ويقف المدرب في الملعب المقابل على مصطبة لأداء الضرب الساحق نحو المنطقة الخلفية فيقوم اللاعب المختبر بأداء الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية.

- شروط الأداء: - يعطى لكل لاعب مختبر (٣) محاولات لكل منطقة (٥، ٦، ١) ، أما في حالة خروج الكرة المدافعة إلى الخارج فيعطى (صفر) للمحاولة

- طريقة تسجيل الدرجات: - يأخذ اللاعب المختبر درجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة.
- الدرجة الكلية للاختبار هي (٢٧) درجة.

٣- قياس الأداء الدفاعي الكلي للاعب الحر بالكرة الطائرة: - تم حساب درجات الأداء الدفاعي الكلي للاعب الحر بالكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث وذلك بجمع درجات اختبار دقة أداء استقبال الإرسال ودرجات دقة أداء الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية لكل لاعب، ومن ثم تقسيم هذه الدرجات على اثنين، وبعد جمع النتائج تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجمل الأداء الدفاعي لأفراد عينة البحث.

^١ - محمد صبحي حسنين . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ ، ص ٢٠٤ - ٢٠٥ .

^٢ - حيدر محمود عبود محمد. تأثير استراتيجي التعلم التعاوني والتنافسي في تطوير مفهوم الذات المهارية والأداء الدفاعي بالكرة الطائرة رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ٢٠١١، ص ٤٥ .

دراسة مقارنة في مهارات الارشاد النفسي الرياضي

الملحق (٣)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم مقياس التفكير الايجابي للاعب الحر بالكرة الطائرة وتمت معهم المقابلات الشخصية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د محمد جاسم الياسري	أستاذ	الاختبارات والقياس	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٢	د.علي يوسف حسين	أستاذ	الكرة الطائرة-علم النفس	جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية
٣	د.ناهده عبد زيد الدليمي	أستاذ	الكرة الطائرة	جامعة بابل-كلية التربية الرياضية
٤	د محمد خضر اسمر	أستاذ	التعلم الحركي	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
٥	د. فراس اكرم سليم	استاذ مساعد	طرائق التدريس - كرة الطائرة	جامعة صلاح الدين - كلية التربية الرياضية
٦	د. سعد حمد الجميلي	أستاذ مساعد	الكرة الطائرة	جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية
٧	د.حسين سبهان	أستاذ مساعد	الكرة الطائرة	جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية
٨	د. شيروان صالح خضر	أستاذ مساعد	التعلم الحركي	جامعة صلاح الدين - كلية التربية الرياضية
٩	د.سهيل جاسم	أستاذ مساعد	الكرة الطائرة	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
١٠	د.لمى سمير الشبخلي	أستاذ مساعد	الكرة الطائرة	جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية للبنات
١١	د.بسيم عيسى يونس	مدرس	الكرة الطائرة	جامعة صلاح الدين - كلية التربية الرياضية