

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

*أحمد عبد السلام عيسى، أحمد أمين العكور، نزار "محمد خير" الويسى، حابس غازى البرى، 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 لملامحة طبيعة الدراسة وتكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين المشاركين في البطولة العربية الرابعة والعشرون للرجال والرابعة عشر للسيدات لكرة الطائرة الشاطئية التي أقيمت في الأردن وبلغ عددهم (31) لاعباً ولاعبة واحتارها بواسطة استبانة خاصة بلاعبي الكرة الطائرة الشاطئية بعد التحقق من صدقها وثباتها وتكونت من أربعة أبعاد هي (الأعداد العقلي، الطرق السيكولوجية، الإدراكية، جو السيطرة)، وأظهرت النتائج أن مدى معرفة اللاعبين باستخدام طرق التحضير الذهني للمباريات كان بدرجة عالية وبؤثر تأثيراً إيجابياً في تعلم المهارات المختلفة في الكرة الطائرة (الشاطئية)، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسطيين الحسابيين لمدى معرفة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة بالأبعاد (جو السيطرة، الإعداد العقلي، الطرق السيكولوجية الإدراكية) تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية وسنوات المشاركة في المنتخب.

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

المقدمة

تعد البرامج والمناهج التربوية المعدة مسبقاً من قبل المدربين والمختصين في مجال إعداد اللاعبين والوصول بهم إلى أفضل مستوى رياضي في الأداء يمكن بتهيئته وإعداده جيداً للمنافسات الرياضية من خلال إعداده بدنياً مهارياً وخططياً وعقلياً من أجل الوصول إلى أفضل مستوى قبل 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، وبعد مجال علم النفس الرياضي هو أحد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، وقد أشارت نتائج الدراسات إلى أن العامل النفسي يؤثر في بعض الأحيان سلباً أو إيجاباً في الإنجاز الرياضي. كما يولد الإنسان في المجتمع ممثلاً للدافع الفطري والاتجاهات المختلفة، ولأنها تلعب دوراً كبيراً في توجيه السلوك الاجتماعي للفرد في الكثير من مواقف الحياة الاجتماعية، وتمدنا في نفس الوقت بتبيؤات صادقة عن سلوكه في تلك المواقف، فضلاً عن كونها من النواuges المهمة لعملية التنشئة الاجتماعية، وعليه فإن الاتجاهات ستبقى على مر السنين موضع الدراسة والاهتمام لها من فائدة ودلالة اجتماعية كبيرة حفظت على تكوين الكثير من النظريات وإجراء الكثير من البحوث وحيد (2001).

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

وتعتبر 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 و ذلك من خلال إعداده نفسياً للمنافسات. وتعد (المهارات النفسية ويعاد التفوق الرياضي) من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء

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

اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الأداء وجود 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 وبرامج نفسية يعده من خلال التعرف على الخلل الموجود في الفريق من خلال تحديد وشخصيّن أبعاد النفسيّة للفرق وإجراء البحث ودراسات النفسيّة.

ويؤكد حسين(2013) إن لعبة الكرة الطائرة الشاطئية أُنظمت إلى الألعاب الأولمبية عام 1996 وأقيمت أول جمعية ترعى

أنشطة الكرة الطائرة الشاطئية عام 1980 في الولايات المتحدة الأمريكية

ولعبة الكرة الطائرة الشاطئية من أحدث الألعاب في العصر الحديث ممارسة أولمبية وعالمية ومحليّة، فهي لعبة تنافسية وتربوية 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 ك إطار عمل لإثراء حركة النهوض بالرياضة والتربية البدنية، هذان المساران هما الأصالة والمعاصرة ، فإن كانت المعاصرة تعنى الأخذ بمعطيات البحث العلمي في مجالات الرياضة والتربية البدنية ومسايرة أحدث الاتجاهات العلمية في العالم المتقدم، فإن الأصالة تعبر عن تراث الأمم التاريخي الذي يحفل بكل مقومات النظام الرياضي الصحيح فهو بمثابة المنار الذي يهدى شباب الأمم لما فيه صالح الفرد والمجتمع. لطفي (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) نقاً عن أبو عباس و عبد الناصر أن الإعداد المهاري لللاعبين 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 حالة المهارات للوصول إلى مستوى الإنجاز.

إن عملية التوجيه تتميز بالاستمرارية وليس 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 إلى 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 لعب الكرة الطائرة يحتاج إلى 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 والموافقات والأهداف والأداء وحركات الخصم وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملاءع وأدوات وأجهزة وأي تأثيرات خارجية سواء الطقس أو الجمهور. وهنا يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة، وتحليل أداء المنافسة، فالإنجازات الرياضية تتطلب قدرًا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات بدون أي تأخير أو تردد (Khasky, 1999).

ويبرى(Anshel, 2007) أن هناك علاقة متبادلة بين الأداء النفسي والتحضير للمباريات ويرجع ذلك إلى شخصية المدرب الرياضي وطرق الحوار البناء مع اللاعبين، ولدرجة المنافسة وأهميتها، ويتم التخلص من التوتر والانفعالات بالاسترخاء البدني والذهني والمشاكل التي تعرّض العمليّة التدريّبية.

ويرى الباحثون أن التعرف على الاتجاهات المختلفة لللاعبين (النفسية والاجتماعية) تفيد المدربين في التخطيط السليم لكل ميدان من ميدانين الرياضة المختلفة، كما ويسهل عليهم العمل بالاتجاه الصحيح الذي يرغب أن يكون فيه وكذلك يدفع اللاعبين إلى الوصول إلى الإنجاز 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 العالمي.

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 والإنجاز في إتقان الخطط والمهام الخاصة بالكرة الطائرة. " وي声称 التدريب الذهني في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً 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 والمواصفات والأهداف" (الكااظمي، 2000)

كما أثبتت دراسة الرحاحلة (2000) التي هدفت إلى التعرف إلى أثر التدريب العقلي المصاحب للتربية 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 ومهمًا في مجال البحث العلمي، وفي جميع الرياضيات، سواءً 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 بالتربيـة الشاملة لحياة الأفراد وتعمل على تدعيم الأنشطة الرياضية كالتعاون مع الغير وضبط النفس والاعتزاز بالانتماء للجـماعة التي تؤثـر تأثيراً فعـالاً في تـنمية الشخصية وتمـاسـكـ الجـمـاعـةـ للوصـولـ إـلـىـ قـمـةـ المـنـافـسـاتـ.

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 والتربيـة والانفعـاليةـ التيـ تسـاعـدـ فيـ الوـصـولـ إـلـىـ الـمـوـتـفـورـ فـيـ أـدـاءـ الـلـاعـبـينـ أـثـنـاءـ الـمـنـافـسـاتـ الرياضـيةـ.ـ وـتـكـمـنـ أـهـمـيـةـ الـدـرـاسـةـ فـيـ أـنـهـاـ تـسـعـيـ التـعـرـفـ إـلـىـ مـعـرـفـةـ مـدـىـ اـسـتـخـارـ الـلـاعـبـ لـطـرـقـ التـحـضـيرـ الـذـهـنـيـ.ـ لـمـبـارـيـاتـ لـذـاـ تـكـمـنـ أـهـمـيـةـ الـدـرـاسـةـ فـيـ النـقـاطـ الـآـتـيـةـ:

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

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

3) توجيه وإرشاد المدربين واللاعبين للتحضير والتدريب (النفسـيـ لـلـرـياـضـيـ)ـ والـهـادـفـةـ لـتـهـيـةـ الـلـاعـبـ لـلـاشـتـراكـ.ـ فـيـ التـدـريـبـ وـالـمـنـافـسـةـ.ـ مـاـ يـوـفـرـ أـفـضـلـ الـظـرـوفـ لـإـظـهـارـ أـفـضـلـ أـدـاءـ حـرـكيـ.

4) التعرف على ماهية الخصائص الذهنية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمه 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 اتجاهها في مجالات البحث التي من خلالها يتوصل المدربين واللاعبين إلى حاجتهم إلى مواكبة التطورات وللتعرف على المهارات البدنية والمهارية والذهنية التي يحتاجها كل منهم، و أصبحت ضرورة لتوصلنا إلى نتائج حقيقة لظواهر علمية جديدة، فإن عملية توجيه الكرة إلى ملعب المنافس تعد عملية هجومية بغض النظر عن طريقة تفيذها من أجل أحرز النقطة، وأن العمليات الهجومية أو الدفاعية أو الخططية بحاجة إلى التدريب الذهني بمصاحبة التدريب البدني والمهاري لما له من نتائج إيجابية تعتمد على الإدراك الحس - حركي في المسافة والاتجاه والارتفاع والזמן .

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

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

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 والاتنان معاً يمثلان مقدمة اللاعب على التصرف الخططي السليم. (مخترار، 1988). كما يعرفه السيد (2002) " كل الإجراءات التي يتخذها المدرب تجاه لاعبيه لإنساقهم القدرات التي تمكّنهم من أداء المهام التدريبية بكفاءة عالية التي ينعكس أثرها على تحقيق أفضل المستويات في المنافسات الرياضية.

الدراسات السابقة

أجرى كامل (1993) دراسة هدفت التعرف إلى 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 تنويع استراتيجية التعلم .

وأجرى صخي (2009) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس واستخدام الباحث المنهج التجريبي (مجموعة تجريبية واحدة) لملايينه طبيعة المشكلة، حيث تم اختيار العينة (15) من لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة الطائرة من الجلوس، وقد توصلت الدراسة إلى استنتاجات منها أن العينة حققت تطوراً إيجابياً في اختبار الانتباه (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، توزيع 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 قابلية العينة في استيعاب أفضل للتدريب الذهني والمهاري، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ضرورة استخدام تمارين التدريب الذهني والمهاري لما له من تأثير واضح وفعال في تطوير المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة من الجلوس، والتنوع في وسائل التدريب الذهني من خلال استخدام الشرح والنماذج والوسائل البصرية والأنموذج والتصور

الحركي بوصفه جزءاً مكملاً وفعلاً 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 تطويراً كبيراً، وترتبط اللعبة بالعديد من المدركات التي يمكن تطويرها و تتميّتها 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 القل، وتضمنت العينة (26) طالبة من طالبات السنة الدراسية الأولى في قسم التربية الرياضية - كلية التربية للبنات - جامعة الكوفة، وقسمت إلى مجموعتين متساويتين إدراكهما ضابطة التي استخدمت المنهج التقليدي والأخرى تجريبية التي استخدمت التدريب الذهني المصاحب لتعلم الأداء الفني في فعالية قذف القل فضلاً عن الأسلوب التقليدي ، وبعد الانتهاء من إجراء اختبارات التكافؤ والاختبارات القبلية. نفذ البرنامج التعليمي من قبل مدرس المادة وبعد الانتهاء من الوحدات التعليمية السبعة نفذت الاختبارات البعيدة، وتم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) 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 القل.

وأجرى كلا من القوقزة و بنى 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 التجاري نظراً 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 المتبعة 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 تطويراً 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 للاعب التزلج، طرحت خالها 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 مجموعةين للأداء، واختبروا بإظهار وتجديد عمليات التصور العقلي، وعملية تقدير مستوى الأداء خلال أدائهم لعملية التصو، وخرج الباحث بقائمة تحدد رموز التصور العقلي للمشاركين بعملية التصور العقلي، مقارنة بالذين لم يشاركا، والمحددين T-test بمستوى الأداء البدني، و توصلت نتائج الدراسة بأن هناك نوعين من رموز التصور العقلي، حققت فروقاً عند مستوى الدالة (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 ل المناسبتها 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 تقييم 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 الخاضعين بهم.

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

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

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 ويتتألف من (20) فقرة، و بعد جو السيطرة ويتتألف من (20) فقرة، و بعد الإعداد الفعلي ويتتألف من أربع فقرات، و بعد الطرق السيكولوجية الإدراكية ويتتألف من ست فقرات.

دلائل صدق وثبات أداة الدراسة**صدق المحتوى لأداة الدراسة**

للتتحقق من صدق المحتوى لأداة الدراسة؛ تم عرضها بصورةها الأولية على عشرة من الخبراءأعضاء 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 انتظامها للأبعاد التي أدرجت ضمنها، وأي ملاحظات أو تعديلات يرونها مناسبة. وقد تم الأخذ بكلمة ملاحظات المحكمين التي اقتصرت على إجراء تعديل في الصياغة اللغوية لبعض الفقرات.

وتنتمي الإجابة عن فقرات بعدي (جو الأداء، جو السيطرة) التابعين لأداة مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات حسب ترتيب 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 وتحتوى تتم الإجابة عن فقرات بعد (الطرق السيكولوجية الإدراكية) التابع لأداة مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمباريات حسب ترتيب 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 ترتيب ليكرت (Likert) الخماسي؛ وذلك النحو الآتي: (مهمة 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 لهم 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.

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

0.60	الأخطاء تعتبر جزء من التعليم	37	
0.33	اللاعبون يرغبون في التفاف ضد فرق قوية	38	
0.63	معظم اللاعبون في الفريق يحصلون على فرصة للعب خلال المباريات	39	
0.71	يطلب من 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 البدنىأشعر 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	
0.57	أشعر شخصياً أن فكرة ترابط التحضير الذهني والرياضة شيء	44	
0.61	هل أنت شخصياً تستخدم الطرق السيكولوجية لتعود أو تحفز نفسك ذهنياً ونفسياً للمباريات (التحضير الذهني)	45	
0.64	هل تتكلم مع نفسك عندما تعود نفسك للمباريات (التحدث النفسي)	46	
0.50	هل ترى وتصور نفسك تعلب المباراة القادمة في ذهنك (التصور الذهني)	47	
0.66	عندما تحضر وتعود نفسك للمباريات هل تحلم بطريقة لعبك (الأحلام)	48	
0.86	هل تتدرب على المهارات التكتيكية في ذهنك (التدريب الذهني)	49	
0.83	عندما تحضر وتعود 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، وأنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بعد جو السيطرة قد تراوحت بين (0.31-0.88) مع بعدها، وأنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الإعداد العقلي قد تراوحت بين (0.47-0.70) مع بعدها، وأخيراً؛ أنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الطرق السيكولوجية الإدراكية قد تراوحت بين (0.50-0.86) مع بعدها.

يلاحظ من القيم الخاصة بصدق البناء؛ أنَّ معامل ارتباط كل فقرة من فقرات الأداء 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 للعينة الاستطلاعية. ولأغراض التتحقق من ثبات الإعادة لأبعاد أداة الدراسة؛ فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية سالفة الذكر بطريقة الاختبار وإعادته 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 والإعادة لأبعاد أداة الدراسة.

عدد الفقرات	ثبات الإعادة	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 السيكولوجية الإدراكية

يلاحظ من الجدول (3) أن قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد أداة الدراسة قد تراوحت بين (0.71 و حتى 0.84)، وأن قيم معاملات ثبات الإعادة لأبعاد أداة الدراسة قد تراوحت بين (0.81 و حتى 0.84). تم اعتماد النموذج الإحصائي ذي التدرج المطلق؛ بهدف إطلاق الأحكام على الأوساط الحسابية الخاصة بأداة الدراسة والفرقات 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) التتحقق 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 التابعية؛ 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 تنازليًا وفقًا 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 وفقًا للمتغيرين، وإجراء تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) لها وفقًا 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 كلٌّ من أسئلة الدراسة الآتية:

- أولاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصَّ 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 ببعد جو الأداء وفقراته، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازليًا وفقًا 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 بعد جو الأداء وفقراته مرتبة تنازلياً.

الرتبة	رقم الفقرة	مضمون فقرات جو الأداء	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المدى
1	20	القليل من اللاعبون 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	اللعبة أفضل من زميلك في الفريق يعتبر مهم	3.94	1.15	كبير
7	19	اللاعبون في الفريق يخافون من ارتکاب الأخطاء	3.94	1.24	كبير
8	13	كل لاعب في الفريق يريد أن يكون أعلى المسجلين للأهداف (النقط)	3.87	1.06	كبير
9	18	المدرب يولي اهتمامه للاعبين المميزين فقط	3.84	1.10	كبير
10	17	يسعى اللاعبون باستمرار معرفة موقعهم بالنسبة لزملائهم بالفريق	3.84	1.24	كبير
11	16	يجب أن تظهر للمدرب بأنك أفضل من الآخرين في فريقك	3.81	1.05	كبير
12	3	يشعر المدرب بالسعادة عندما نفوز 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 ملائتهم 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 أدائهم 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
		الأداء ككل	3.56	0.44	كبير

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

كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمباريات المقترنة بعد 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 للمسابقات المقترنة وبعد جو السيطرة وفقراته مرتبة تنازلياً.

الرتبة	رقم الفقرة	مضمون الفقرات المقترنة وبعد 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 يملكون بجهد عالي	3.97	0.95	كبير
7	23	يؤكد المدرب على تحسين المهارات التي لا يتقنها اللاعبين 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	يتربّل 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 خسنا	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
	الكلي للبعد		3.82	0.57	كبير

يلاحظ من الجدول(5) أن مدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمسابقات المقترنة وبعد جو السيطرة قد كان (كبيرًا).

كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمسابقات المقترنة وبعد 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 للمسابقات المقترنة بعد 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 أقان 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
الكلي للبعد					

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

كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير الذهني للمسابقات المقترنة بعد 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 للمسابقات المقترنة بعد 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 تغلب المباراة القادمة في ذهنك (التصور الذهني)	4.39	0.62	كبير
2	46	هل تتكلم مع نفسك عندما تعد نفسك للمسابقات (التحدث النفسي)	4.03	1.05	كبير
3	45	هل أنت شخصياً تستخدم الطرق السيكولوجية لتعذ أو تحفز نفسك ذهنياً ونفسياً للمسابقات (التحضير الذهني)	3.90	1.04	كبير
4	48	عندما تحضر وتعذ نفسك للمسابقات هل تحلم بطريقة لعبك (الأحلام)	3.65	1.47	كبير
5	50	عندما تحضر وتعذ 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
الكلي للبعد					

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

ثانياً. النتائج المتعلقة بسؤال الذي ينص إلى: "هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الأوساط الحسابية لمدى معرفة لاعبي كرة الطائرة الشاطئية استخدام طرق التحضير النفسي للمسابقات 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 للمسابقات 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 للمسابقات المقترنة بالأبعاد وفقاً للمتغيرين.

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

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

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

يتبيّن 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 ببعد جو الأداء يعزى لمتغير (الحالة الاجتماعية)؛ لصالح المتنزوجين مقارنة بغير المتنزوجين.

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 السيكولوجية 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 السيكولوجية 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 باستخدام طرق التحضير الذهني للمباريات كان كبيراً في الأبعاد التالية ومتوسط حسابي حسب كل بعد: (جو الأداء (3.56)، جو السيطرة(3.82)، الطرق السيكولوجية الإدراكية (3.81)). بينما حصل بعد الإعداد العقلي ومتوسط 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 الأداءات التقليدية لكل من اللاعبين والمدربين، وأيضاً اهتمامهم بالتدريبات والبرامج التدريبية المعدة مسبقاً من قبل المدربين، أما بالنسبة لبعد الأعداد العقلي الذي جاءت قيمه قليلة ويعزى ذلك إلى عدم اهتمام الكثير من المدربين بهذا الجانب الذي قد يتتجاهله 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 فان ذلك سوف يكون له انعكاس على أعضاء الجسم، وعليه فإن التكامل بين الطاقتين (البدنية والنفسية) يمكن من خلالها الوصول إلى الحالة البدنية المثلث لتحقيق الفوز في المباريات والوصول إلى أعلى مستوى.

وفيما يلي مناقشة النتائج المتعلقة بالأبعاد الأربع للسؤال الأول أظهرت النتائج المتعلقة بالبعد الأول (جو الأداء) الذي تكونت فقراته من (20) فقرة. وجاءت الفقرة رقم (20) التي نصت: " القليل من اللاعبون في الفريق يصبحوا نجوم" ومتوسط حسابي (4.39) وانحراف معياري (0.88) وهذا المؤشر جاء كبيراً مقارنة مع باقي الفقرات ويعود ذلك إلى أن اللاعبين الذين يهتمون بأنفسهم ويتبعون المدربين في تدريباتهم هم من يصبحوا نجوم وحصلت الفقرة رقم (2) التي نصت: " يعاقب اللاعبون عندما يرتكبوا أخطاء في المباراة" ومتوسط حسابي (1.71) وانحراف معياري (0.90) وهذه الفقرة جاءت بمدى قليل مقارنة مع فقرات هذا البعض ويمكن أن يعزى ذلك إلى أن اللاعبين الذين يرتكبون الأخطاء يزداد لديهم القلق النفسي مما يؤدي إلى 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 يتاثر بالاسترخاء البدني إلا أنه منفرداً يعتبر من أهم العوامل المساعدة على الاستمتاع بالمارسة 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 من المدرب أن نتعلم على كيفية حل المشاكل بأنفسنا" ومتوسط 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 إلى اللاعبين لكي يتعلموا كيفية القدرة على التعامل مع المتغيرات وذلك لأن لكل لاعب حالته النفسية التي تختلف عن غيره من اللاعبين، ويدرك مرسى (2008) أن قيام اللاعب بأي أداء حركي يتصرف 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 مهمًا بجانب الحالة البدنية والمهارية للاعب وحصلت الفقرة رقم (38) التي نصت " اللاعبون يرغبون في التناقض ضد فرق قوية" ومتوسط

حسابي (3.35) وانحراف معياري (1.23) وهذه الفقرة جاءت بمدى متوسط مقارنة مع فقرات هذا البعد. أما بعد الثالث وهو (الإعداد العقلي) الذي تكونت فقراته من (4) فقرات وهذه الفقرات جاءت قليلة جمیعاً و بمعدل متوسط حسابي (2.17) وانحراف معياري (0.70) من هذا بعد نجد أن التحضير الذهني للاعبين قليلاً مقارنة مع الابعاد الأخرى فنجد الفقرات السابقة مهمة جداً للاعبين وكذلك للمدربين من خلال التحضير الشخصي وكذلك المقارنة من مع الاعداد البدني الذي يتلاقيه اللاعب وأيضاً الارشادات المقدمة له من قبل أقرانه أو المدربين النفسيين الرياضيين (أخصائيين) واعتقد أن الكثير من اللاعبين لا يرغبون بالاستعانة بالمدربين النفسيين الرياضيين (أخصائي) لاعقادهم أن هناك مشكلة لديهم علمًا بأن الأخصائي الرياضي هو الذي يقدم الخدمات والمعلومات الخاصة لتنمية مهاراته ومساعدته وتأهيله من الإصابة وهذا ما أكده عبد الحكيم (2009) نقلًا عن هيلمان (1993) أن الإعداد النفسي للرياضي يستطيع تحسين مستوى الأداء من خلال التوظيف الصحيح لقدراتهم وميولهم وتجنبهم الانفعالات والتوترات التي تؤثر على مستوى الأداء لديهم.

وأظهرت النتائج المتعلقة بالبعد الرابع (الطرق السيكولوجية الإدراكية) الذي تكونت فقراته من (6) فقرات. وجاءت الفقرة رقم (47) التي نصت "هل ترى وتصور نفسك تغلب 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 يتذمرون من المباراة ويعلمون على تصورها ذهنياً لكن يبقى دوره، هل كان معداً نفسه مسبقاً للمباراة؟ إذاً فهو يدرك نفسه في المباراة لأن الإدراك الحس - الحركي ضروري جداً لأنه يدرك الإحساس بالمسؤولية في حل وقوعه بالخطأ وقد أكد الخولي وراتب (1982) أن الدرد (الحس-حركي) مكون هام في تنمية الجسم والحركات المكتسبة بواسطة النظام التجمعي للمشكلات الأولية 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 إلى أن هناك فروقاً ظاهرة 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 إلى دورات تربية 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 يتبيّن 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 وإدراكيه إلى جميع المواقف التي يتعرض إليها قبل وخلال المباراة ، وينظر (Malec, 2002) أن دور المدرب مهم في إعطاءه التدريبات اللازمة لاجتياز مرحلة المباريات لأن التدريب العقلي يعد جزءاً مهماً وأساسياً في التدريب الرياضي.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وأسئلتها تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- (1) إن معرفة اللاعبين لاستخدام طرق التحضير الذهني للمباريات كان بدرجة عالية و يؤثر 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 لنفسي 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.

الوصيات:

بناءً على استنتاجات الدراسة يوصى الباحثون بما يلى:

- (1) الاهتمام باستخدام التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري قبل الأداء للمهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة 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 افعالية 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 مقترن على تحسن الأداء البدني والمهاري عند ناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة الأردنية، الأردن.
- الاتحاد الدولي لكرة الطائرة ، (2002). القواعد الرسمية لكرة 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 بالإنجاز للاعبين للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية العرب، مجلة مؤنة للبحوث والدراسات، الكرك، الأردن.
- حسين، ع، (2011).أثر اختلاف القرارات الزمنية للتدريب العقلي المدعم بوسائل تعليمية متنوعة في تعلم مهارة الغطس بالكرة الطائرة، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الخلوي، أ ، وراتب، أ، (1982). التربية البنائية الحركية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- الرحاحلة. و، (2000) . أثر برنامج مقترن للتدريب البدني والمهاري والعقلي على تحسين كفاءة عدائ المسافات القصيرة. مجلة دراسات الجامعة الأردنية. 12 (1)، ص 114 - 121.
- روبرت ن، (1990)، دليل الرياضيين لتدريب الذهني ، ترجمة محمد رضا إبراهيم وأخرون ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد.
- سمير، ل و محمد، ل، (1998) .تأثير اختلاف سطح الملعب على معدل تتبع الأداء في الكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، 17(2)، ص 321 - 334.
- صحي، ح، (2009) تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس . مجلة الرياضة المعاصرة . 8 (12)، ص 115 - 125.
- عبد الحكيم، ر، (2009) " حاجة اللاعبين للاستشارات النفسية من الأخصائي النفسي الرياضي ". نحو رؤية مستقبلية لثقافة بدنية شاملة ،3(1)، ص 612 - 630.
- عبد المجيد، م . (2000). التعلم الحركي في المجال الرياضي . ليببا: مؤسسة فينيوس العالمية للنشر .
- علادي، م، (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة - دار الفكر العربي.
- عوده، أ، (2010) . القياس والتقويم في العملية التربيسية. اربد: دار الأمل للنشر والتوزيع.
- فوزي، أ، (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي .المفاهيم - التطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الكاظامي، ظ ، (2000) . لإعداد الفني والخططي بالتنس، ببغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة.

- كامل، ز. (1993). أثر تفاعل الأساليب المعرفية الإدراكية وطرق التدريس على التذكر الحركي لمهارة الإعداد في الكرة الطائرة. مجلة البحث التربوية الرياضية ، 12(1)، ص 69-73.
- مختار، ح. (1998). أسس تحضير برامح التدريب الرياضي. القاهرة : دار زهران.
- مرسي، ه، (2008). تقويم حالة متسابقي العاب القوى العمانيين نفسياً وبدنياً وفسيولوجياً ، 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، محمد، ل، (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. المنها : 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.

*Yarmouk University, Jordan. Received on 19/5/2016 and Accepted for Publication on 16/8/2018.