

تأثير تمارينات خاصة في تطوير الحديث الذاتي ومهارتي الاعداد والاستقبال بالكرة الطائرة للطالبات

سارة بشير حسن، أ.د حميدة عبيد عبد الأمير

^{1,2} كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة، العراق

*الايمل: sara_02@gmail.com

تاريخ نشر: 2025/08/25

تاريخ استلام: 2025/04/18

الملخص

يعد الحديث الذاتي من العوامل النفسية الهامة التي تؤثر على الأداء الرياضي، حيث يُستخدم كوسيلة لتحفيز الذات وتعزيز الثقة. في الرياضات الجماعية مثل الكرة الطائرة، يمكن أن يؤثر الحديث الذاتي بشكل كبير على الأداء الفردي والجماعي. هذا البحث يهدف إلى دراسة تأثير مجموعة من التمارين المساعدة على تطوير الحديث الذاتي والمهارات الأساسية للطالبات في مجال الكرة الطائرة حيث كانت مشكلة البحث بان الكثير من الطالبات في التربية الرياضية، كانت تعاني من صعوبة في اكتساب المهارات الأساسية المطلوبة وأداء التمارين بكفاءة عالية.

تهدف الباحثة في بحثها الى اعداد تمارينات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير الحديث الذاتي وتطوير المهارات الاساس بالكرة الطائرة لطالبات. وشمل مجتمع البحث 20 طالبة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية للبنات تم تقسيمهن إلى مجموعتين: 10 طالبة في المجموعة التجريبية 10 طالبة في المجموعة الضابطة. وتم استخدام استبيانات لقياس الحديث الذاتي، واختبارات لتقييم المهارات الأساسية تم تطبيق برنامج تدريبي يتضمن تمارين للحديث الذاتي والمهارات المبحوثة على المجموعة التجريبية لمدة 6 أسابيع، بينما استمرت المجموعة الضابطة في التدريب المتبع من قبل مدرس المادة ولنفس الفترة الزمنية فيما كانت نتائج البحث أن التمارين المساعدة لها تأثير إيجابي على الحديث الذاتي، مما يؤدي إلى تحسين المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. لذا، يعتبر تعزيز الحديث الذاتي جزءاً أساسياً من التدريب الرياضي.

فيما كانت اهم التوصيات: أثبتت التمارينات المساعدة فاعليتها في تحسين مستوى الحديث الذاتي الإيجابي لدى الطالبات، مما انعكس بشكل إيجابي على الأداء النفسي والمهاري مما عزز من قدرة الطالبات على تنفيذ المهارات الأساسية في الكرة الطائرة بكفاءة أكبر.

الكلمات المفتاحية:

تمارين خاصة , الحديث الذاتي , مهارتي الاعداد والاستقبال , الكرة الطائرة.



The Effect of Special Exercises on Developing Self-Talk and Preparation and Reception Skills in Female Volleyball Students

Sarah Bashir Hassan, Dr. Prof. Hamida Obaid Abdul Amir

^{1,2} College of Education for Girls / Department of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa, Iraq.

*Corresponding author: isamsaleh197411@gmail.com

Received: 18-04-2025

Publication: 25-08-2025

Abstract

Self-talk is an important psychological factor that influences athletic performance, as it is used as a means of self-motivation and enhancing confidence. In team sports such as volleyball, self-talk can significantly impact individual and group performance. This research aims to study the effect of a set of exercises to help develop self-talk and basic skills for female volleyball students. The research problem was that many female students in physical education had difficulty acquiring the required basic skills and performing exercises efficiently.

The researcher aimed to develop specific exercises using tools to help develop self-talk and basic volleyball skills for female students. The research population included 20 third-year female students at the College of Education for Girls. They were divided into two groups: 10 students in the experimental group and 10 students in the control group. Questionnaires were used to measure self-talk, and tests were used to assess basic skills. A training program including self-talk exercises and the skills studied was administered to the experimental group for six weeks, while the control group continued training provided by the subject instructor for the same period. The research results showed that the auxiliary exercises had a positive effect on self-talk, leading to improved basic volleyball skills. Therefore, enhancing self-talk is considered an essential part of sports training.

The most important recommendations were: The auxiliary exercises proved effective in improving the level of positive self-talk among students, which positively impacted psychological and skill performance, enhancing the students' ability to perform basic volleyball skills more efficiently.

Keywords:

Special exercises, self-talk, preparation and reception skills, volleyball.



1-1 المقدمة واهمية البحث

يعد الحديث الذاتي من العوامل النفسية الهامة التي تؤثر على الأداء الرياضي، حيث يُستخدم كوسيلة لتحفيز الذات وتعزيز الثقة. في الرياضات الجماعية مثل الكرة الطائرة، يمكن أن يؤثر الحديث الذاتي بشكل كبير على الأداء الفردي والجماعي. هذا البحث يهدف إلى دراسة تأثير مجموعة من التمارين المساعدة على تطوير الحديث الذاتي والمهارات الأساسية لطالبات في مجال الكرة الطائرة. ويعرف كيفية السيطرة على مجموعة من العمليات التي تحدث داخل مخ المتعلم لاداء مهام حركية او ادراكية او معرفية بحيث يعتبر الحديث الذاتي من المهارات العقلية التي تسهم في تعزيز ثقة الفرد بنفسه وتثير لديه الاحساس بالتحكم في المواقف المختلفة عن طريق استبعاد الافكار السلبية وتحويلها الى الجوانب الايجابية بحيث يعمل على تركيز الانتباه وزيادة الثقة بالنفس ولكي يكون الاداء ناجح من خلال توظيف الجوانب النفسية والبدنية والعقلية للتحكم بالمهارات في مواقف اللعب المختلفة للوصول الى المستوى المطلوب وتحقيق التفوق في المجال الرياضي

2-1 مشكلة البحث :

تعاني الكثير من الطالبات في التربية الرياضية، وخاصة في لعبة الكرة الطائرة، من صعوبة في اكتساب المهارات الأساسية المطلوبة وأداء التمارين بكفاءة عالية. تعود هذه التحديات إلى عوامل متعددة، منها ضعف الحديث الذاتي الإيجابي الذي يعزز الثقة بالنفس ويزيد من القدرة على التركيز تحت الضغط.

3-1 أهداف البحث :

- (1) التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير الحديث الذاتي ومهارتي الاعداد واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للطالبات.
- (2) التعرف على فرق التأثير للتمرينات الخاصة في تطوير الحديث الذاتي الإيجابي ومهارتي الاعداد واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للطالبات .

4-1 فرضا البحث

- 1-هناك تأثير للتمرينات الخاصة في تطوير الحديث الذاتي الإيجابي ومهارتي الاعداد واستقبال الارسال بالكرة الطائرة لطالبات .
 - 2-وجود فروق ذات دلالة معنوية في تأثير تمرينات خاصة في الحديث الذاتي الإيجابي ومهارتي الاعداد واستقبال الارسال بالكرة الطائرة لطالبات .
- 1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي

2025-2024



1-5-2 المجال الزمني : من 2024/10/1 لغاية 2025/4/1

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الرياضية لكلية التربية للبنات.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-2-2 عينة التجربة الرئيسية والتجربة الاستطلاعية للتمرينات.

لقد حددت الباحثة مجتمع البحث وهم طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية للبنات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الكوفة للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (27) وتم اختيار عينة البحث وعددهم 20 طالبة تم تقسيمهم الى مجموعتين

3-2-1-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

قبل البدء قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق باختبارات القدرات الحركية والاختبارات المهارية، وهي الأداء الفني والدقة للمهارات قيد البحث وكما هو مبين في الجدول (4) .

الجدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الأداء الفني لمهارات الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة

نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبار المتغيرات
		± ع	س	± ع	س		
غير معنوي	0.442	10.405	77.5	9.106	76.6	درجة	الحديث الذاتي
غير معنوي	0.582	0.849	4.5	0.674	4.3	درجة	الأداء الفني لمهارة استقبال الارسال
غير معنوي	0.341	0.483	4.3	0.788	4.2	درجة	الأداء الفني لمهارة الاعداد
غير معنوي	1.450	0.737	11.1	1.080	10.5	درجة	دقة مهارة استقبال الارسال
غير معنوي	0.184	0.918	10.2	1.449	10.1	درجة	دقة مهارة الإعداد
قيمة (t) الجدولية = (2.101) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18)							



4-3 إجراءات البحث الميدانية :

8-2-4-3 وصف مقياس الحديث الذاتي بصورته النهائية:

يتكون المقياس^(*) من (31) فقرة يتم تصحيحه من خلال مفتاح التصحيح الذي يتكون من أربعة بدائل وهي (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً) وقد أعطيت الأوزان (1,2,3,4,5) على التوالي ، أعلى درجة يحصل عليها المفحوص (160) درجة وأقل درجة (31) . الوسط الفرضي للمقياس (96)، وكلما كانت الدرجة التي يحصل عليها المفحوص تساوي أو أعلى من الوسط الفرضي دل ذلك على شيوع الحديث الذاتي عند الطالبات .

- وصف الاختبارات

- اختبار الدقة لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة :
- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة .
- الأدوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني , كرات طائرة قانونية عدد (10) , شريط قياس معدني , طباشير ملون لتقسيم الملعب ، كما هو موضح في الشكل () .
- طريقة الأداء: تقوم الطالبة المختبرة بأداء (3) محاولات من المنطقة (أ) إلى المراكز (2, 3, 4)، وكذلك أداء (3) محاولات من المنطقة (ب) إلى المراكز (2, 3, 4) . يجب أن تلتزم الطالبة المُختبرة بالاستقبال من المنطقة المحددة لها وتوجيه الكرة للهدف
- التسجيل: تأخذ الطالبة المُختبرة درجة المركز الذي تقع فيه الكرة ، وكما يأتي :
- الكرة التي تقع في المركز (4) يأخذ المُختبر (1) درجة .
- الكرة التي تقع في المركز (3) يأخذ المُختبر (2) درجتين .
- الكرة التي تقع في المركز (2) يأخذ المُختبر (3) درجات .
- إذا سقطت الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى
- الدرجة العظمى للاختبار (24) درجة .
- اختبار دقة الأداء لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة
- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الإعداد .
- الأدوات المستخدمة
- عمود كرة السلة , كرات طائرة قانونية عدد (5) , استمارة تقويم الدقة والمعدة مُسبقاً .

* ينظر الملحق (1)



- طريقة الأداء

تقف الطالبة المختبرة في مواجهة السلة عند خط الرمية الحرة على الخط الدائري ، وترفع الكرة للأعلى ، ثم تمررها إلى السلة ، محاولةً تمريرها داخل السلة ، كما هو موضح في الشكل (7) ، يُعطى لكل طالبة (5) محاولات .

- التسجيل

- الكرة البعيدة عن البورد صفر .
- الكرة البعيدة عن السلة (2) نقطة .
- لمس الكرة للحلقة (3) نقطة .
- مرور الكرة داخل الحلقة (5) نقطة .
- * الدرجة العظمى للاختبار (25) درجة .

3-2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية تقوم بها الباحثة على عينة صغيرة عددها (5) طالبات قبل قيامها ببحثها بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته لذا تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق (2024/10/1) في القاعة المغلقة لكلية التربية للبنات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة .

8-3 التجربة الرئيسية : (تنفيذ تمرينات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير الحديث الذاتي ومهارتي الارسال واستقباله بالكرة الطائرة):

من خلال الاطلاع والبحث عن الكثير من المصادر والدراسات والمراجع العلمية والمناقشة مع السيدة المشرفة (أ.د حميدة عبيد عبد الامير) قامت الباحثة بأعداد تمرينات خاصة لتطوير الحديث الذاتي ومهارتي الارسال واستقباله بالكرة الطائرة من خلال تمرينات خاصة واستخدام وسائل مساعدة في وحدات تعليمية للمجموعة التجريبية والمتضمنة تمرينات تساعد في تطوير الحديث الذاتي الايجابي لدى الطالبات وكذلك مهارتي الارسال واستقباله ، وبما يلائم موضوع وعينة البحث وموزعة على (12) وحدة تعليمية وكما مبين في ملحق (2) ، حيث أن هذه التمرينات والوسائل المساعدة تعمل على توفير بيئة تعليمية خصبة من خلال استخدام وسائل تعليمية تساعد في تطوير الحديث الذاتي والمهارات المبحوثة ، اضافة الى زيادة المثيرات لدى المتعلمين من حيث عرض بوسترات (صور) لأجزاء الحركة واستخدام جهاز العرض (الداتاشو) لعرض الأداء الحركي الصحيح وتصحيح الاخطاء الشائعة، كذلك توضيح المهارات المبحوثة وشرح المراحل الخاصة للاداء للمتعلمين خلال الوحدات التعليمية وكيفية الاستفادة من هذه المراحل في تطوير القابليات البيوحركية والحديث الذاتي وتعلم المهارات



الاساسية بالكرة الطائرة، وكذلك ربط الجوانب النظرية بالعملية التعليمية، حيث نظمت الوحدات التعليمية وفق مراحل المهارات، وعمدت الباحثة على اعطاء تمارين وفق الاداء الحركي للمهارات بحيث تؤثر على المتغيرات المبحوثة، وفيما يأتي أهم الملاحظات عن المنهج التعليمي الذي طُبق على المجموعة التجريبية :

- لقد بدأ تطبيق التمرينات الخاصة بوسائل مساعدة في يوم الثلاثاء المصادف 2024/10/15 وبمعدل وحدة تعليمية في الأسبوع وبواقع 12 وحدة تعليمية وأنتهت مدة تطبيق المنهج التعليمي في يوم الثلاثاء المصادف 2024/12/24 حيث تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل السيدة المشرفة و الباحثة .

- زمن الوحدة التعليمية (90)دقيقة .

- زمن تطبيق التمرينات بالوسائل المساعدة مدة (30) دقيقة .

- اعتمدت المجموعة التجريبية التمرينات بالوسائل المساعدة في الوحدة التعليمية حيث قامت الباحثة بتنفيذ عملها بتنفيذ التمرينات بالوسائل بينما عملت المجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع لمادة الكرة الطائرة للمرحلة الثالثة وبنفس الفترة

6-3 إجراءات التجربة الرئيسية للبحث:

1-6-3 الاختبارات القبليّة:

بعد ان طبقت الباحثة وحدتين تعريفيتين لتعريف الطالبات بالمهارات والاختبارات قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة الارسال واستقبال الارسال بالإضافة الى توزيع استمارة الحديث الذاتي في يوم الثلاثاء الموافق (2024/10/8) وعلى ملعب كلية التربية للبنات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة .

4-6-3 الاختبارات البعديّة:

بعد الانتهاء من عملية تطبيق الوحدات التعليمية على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بالاسلوب المتبع من قبل المدرس أجرت الباحثة الاختبارات البعديّة الخاصة بالمهارات قيد البحث للمجموعتين يوم الثلاثاء الموافق (2024/12/31) في ملعب كلية التربية للبنات /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة الكوفة بمساعدة مدرس المادة وبإشراف مباشر من الباحثة والسيدة المشرفة , وبنفس شروط ومواصفات الاختبار القبلي للحصول على البيانات وتدوينها في استمارات خاصة تمهيدا لمعالجتها احصائيا.

7-3 الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية لاستخراج النتائج:-

1- الوسط الحسابي.



2- الانحراف المعياري.

3- اختبار t للعينات المترابطة.

4- اختبار t للعينات المستقلة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للحديث الذاتي.

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للحديث الذاتي.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للحديث الذاتي

نوع الدالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية
		ع	س	ع	س		المتغيرات
معنوي	10.934	6.876	95.2	9.106	76.6	درجة	الحديث الذاتي
قيمة (t) الجدولية = (2.262) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9)							

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات الحديث الذاتي للمجموعة الضابطة. وقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الحديث الذاتي هي (10.934)، وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2.262)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي.



2-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للحديث الذاتي.

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للحديث الذاتي

نوع الدالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية
		ع	س	ع	س		المتغيرات
معنوي	11.205	5.586	99.1	10.405	77.5	درجة	الحديث الذاتي
قيمة (t) الجدولية = (2.262) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9)							

يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات الحديث الذاتي للمجموعة التجريبية.

وقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الحديث الذاتي هي (11.205)، وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2.262)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي.

3-1-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للحديث الذاتي.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للحديث الذاتي

نوع الدالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية
		ع	س	ع	س		المتغيرات
معنوي	2.393	5.586	99.1	6.876	95.2	درجة	الحديث الذاتي
قيمة (t) الجدولية = (2.101) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18)							



يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للحديث الذاتي.

وقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الحديث الذاتي هي (2.393)، وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18) والبالغة (2.101)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-1-4 مناقشة نتائج الحديث الذاتي.

من خلال النتائج التي عرضت في الجداول السابقة (2) ، (3) و(4) التي توضح لنا وجود فروقات معنوية في الاختبارات القبليّة والبعدية لإفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الحديث الذاتي فإن الفروق المعنوية لأفراد المجموعة الضابطة تعزوها الباحثة هذه الفروق الى الاسلوب المتبع من قبل مدرس المادة استعمال التمرينات العامة والخاصة في بداية القسم التحضيري وتمرينات التهيئة في نهاية الوحدة التعليمية ، إذ تسهم هذه التمرينات مجتمعة في تطوير متغيرات البحث .

وكما تعزو الباحثة أسباب هذه الفروق الى التكرار والممارسة، إذ إن الاستمرار على تكرار المهارة وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة، يساعد المتعلمين على زيادة دافعهم ومن ثم حدوث آثار ايجابية في عملية التعلم.

في حين أن الفروق المعنوية التي أظهرتها الجداول أعلاه لأفراد المجموعة التجريبية تعزوها الباحثة إلى ما تم اعداده واستعماله من تمرينات بوسائل مساعدة وفق تطوير الحديث الذاتي من حيث تخطيط الوحدات التطويرية وتنفيذها ، إذ إن التمرينات التي وضعتها الباحثة واستخدمتها وفق مراحل نقلت المتعلمين من النمط الاعتيادي الذي يجعلهم متلقي للمعلومات التي يطرحها المدرس إلى نمط جديد مبني على التوجيه وتوليد الافكار واختيار الحلول المناسبة، وهذا ما حفز المتعلمين للتجاوب مع هذا التمرينات محاولين النجاح وليبرهنوا على قدراتهم ويؤكدوا ذاتيتهم (فضلاً عن أن أسباب هذه الفروق إلى أن المواقف التعليمية الجديدة التي تعرض لها المتعلمين والتي تتميز بوضوح الهدف وما مطلوب من المتعلمين تحقيقه ، ولم يكن متعارف عليها في الوحدات التعليمية الاعتيادية ، مما أدى إلى تحسن واضح في أدائهم وهذا ما أشار إليه (فؤاد سليمان قلادة) "من أن وضوح الأهداف وتحديدها في ضوء سلوكيات أو مستويات أداء معينة فإنها تكون ذات مغزى وفاعلية، كما أن التفاعل القائم بين أفراد المجموعة الواحدة ومناقشتهم الفاعلة حول المهمة التعليمية التي يقومون بها أثر في فهمهم للمادة التعليمية ، وبالتالي تطبيق ما مطلوب منهم عملياً قدر المستطاع.



وتعزو الباحثة أسباب تلك الفروق بين المجموعتين إلى ما تم إعداده من تمارين بوسائل مساعدة) , إذ إن الباحثة ركزت على أن تكون تلك التمارين والمواقف التعليمية تذهب باتجاه الجوانب العقلية العليا , وهذا ما اسهم في تنمية وتطوير الحديث الذاتي, كما أن الباحثة استخدمت وسائل تعليمية متنوعة منها الأشكال التوضيحية التي صممتها كذلك مراعاة خصوصية المتعلمين , إذ تحتوي على معلومات معرفية تنطبق مع البرامج الحركية عن كيفية أداء المهارتين ودقتهما , وكان لدقة اختيار مكانها خلال الأداء التطبيقي للمتعلمين توفير مصدراً للتغذية الراجعة التصحيحية أو بمعنى أدق ساعدت على تفعيل نظام المقارنة في السيطرة الحركية الداخلية وليس تفعيل تنشيط المتعلم في الحركة أو تنشيط المشاركة في الوحدة التعليمية , إذ عمدت الباحثة عند إعدادها للتمارين أن يكون لها أثر تنشيطي للحواس وإثرائها لمعارف البنية المعرفية ليسيران جنباً إلى جنب في تفعيل العمليات العقلية التي تُصدر الإيعازات في نهايتها من الدماغ إلى الأعضاء التي تقوم بالحركة بحسب متطلبات المهارات وطبيعتها وما يفرضه الواجب الحركي من تغييرات في السلوك الظاهر نحو التكنيك الفني الصحيح بالتشذيب المستمر للحركات الزائدة بعدد مرات الأداء لكل تمرين في الوحدات المعدة , ليكون هنا دوراً للمعرفة العقلية واضحاً في كيفية السيطرة العصبية العضلية لإخراج المهارة بالشكل المطلوب بمقارنة ما أتمه المتعلم من الأداء الحالي وما يجب أن يتم على وفق المعلومات التي تزود بوساطتها الفيديوهات التعليمية والتي يسهل ترميزها في الذاكرة الحركية ليكون إدراكه أسهل والربط مع المعلومات السابقة عنها وكذلك ربط الاستجابات السابقة بأفضل ما يمكن تقديمه من استجابات جديدة , فلا يمكن التعامل مع المتعلمين من الناحية السلوكية الادائية بمعزل عن دور الدماغ في التعلم المهاري , مع إعطاء الحرية للمتعلم في إخراج أدائه بما يناسب قدراته وقابلياته الحركية ليكون تعلمه ليس قسرياً , مما يزيد دافعيته نحو هذا النوع من التعلم الحركي عند تطبيقه المهارات في الوحدة التعليمية , فضلاً عن ذلك تعزو الباحثة ظهور هذه النتائج إلى أن التمارين الخاصة ساعدت على توفير مساحة من الحديث الذاتي بتفاصيل الأداء المهاري المعروض أمامهم وما نوع المهام المطلوب إنجازها لإتمام الواجب الحركي القائم على المعرفة, أي يكون تعلم الأداء المهاري في الوحدة التعليمية من نوع التعلم ذي معنى من خلال معرفة أهداف هذا التعلم ومعرفة مضمون الخطة والمحتوى تفصيلاً , فإن محتوى التمارين التعليمية بوسائل مساعدة كان له الدور الإيجابي في تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة , إذ يشير (Gonsson) إلى " أن ما يؤثر في التعلم ليس مستوى الألوان والأشكال والصور وتخطيطات الفروع الرئيسة والمركزية لكونها جميعها تنشيط الحواس لاستقبال المعلومات , وإن المؤثر الحقيقي في التعلم هو ما تحتويه من مضمون ومحتوى معزز لمعلومات المتعلم ".



3-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات الدقة والاداء الفني للمهارات المبحوثة.

1-3-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لاختبارات الدقة والاداء الفني للمهارات المبحوثة.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية

للمجموعة الضابطة للمتغيرات المهارية

نوع الدالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	8.142	0.823	6.3	0.699	4.4	درجة	الأداء الفني لمهارة الارسال
معنوي	7.236	0.875	5.9	0.674	4.3	درجة	الأداء الفني لمهارة استقبال الارسال
معنوي	6.041	0.905	6.1	0.788	4.2	درجة	الأداء الفني لمهارة الاعداد
معنوي	8.059	1.286	11.9	0.788	9.2	درجة	دقة مهارة الارسال
معنوي	7.659	1.646	13.4	1.080	10.5	درجة	دقة مهارة استقبال الارسال
معنوي	6.383	1.475	12.8	1.449	10.1	درجة	دقة مهارة الإعداد

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لاختبارات الدقة والاداء الفني للمهارات المبحوثة. وقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني لمهارة الارسال هي (8.142)، وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2.262)، للمجموعة الضابطة وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

اما في مهارة استقبال الارسال فقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار هي (7.236)، وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2.262)،



للمجموعة الضابطة وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني مهارة الاعداد هي(6.041), وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2.262) ، للمجموعة الضابطة وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبارات الدقة قد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الدقة لمهارة الارسال هي(8.059), وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2.262) ، للمجموعة الضابطة وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار الدقة لمهارة استقبال الارسال فقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار هي(7.659), وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2.262) ، للمجموعة الضابطة وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الدقة لمهارة الاعداد هي(6.383), وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2.262) ، للمجموعة الضابطة وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.



2-3-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لاختبارات الدقة والاداء الفني للمهارات المبحوثة.

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المهارية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية للمتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	15.461	0.737	7.9	0.516	4.6	درجة	الأداء الفني لمهارة الارسال
معنوي	12.671	0.8352	7.8	0.849	4.5	درجة	الأداء الفني لمهارة استقبال الارسال
معنوي	9.857	0.699	7.4	0.483	4.3	درجة	الأداء الفني لمهارة الاعداد
معنوي	12.347	1.100	14.1	0.674	9.3	درجة	دقة مهارة الارسال
معنوي	11.727	0.966	15.4	0.737	11.1	درجة	دقة مهارة استقبال الارسال
معنوي	10.775	0.918	14.8	0.918	10.2	درجة	دقة مهارة الإعداد
قيمة (t) الجدولية = (2.262) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9)							

يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لاختبارات الدقة والاداء الفني للمهارات المبحوثة. وقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني لمهارة الارسال هي (15.461)، وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2.262)، للمجموعة التجريبية وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

اما في مهارة استقبال الارسال فقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار هي (12.671)، وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2.262)، للمجموعة التجريبية وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.



فيما أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني مهارة الاعداد هي(9.857), وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2.262) ، للمجموعة التجريبية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبدي ولصالح الاختبار البدي.

اما في اختبارات الدقة قد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الدقة لمهارة الارسال هي(12.347), وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2.262) ، للمجموعة التجريبية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبدي ولصالح الاختبار البدي.

3-3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات الدقة والاداء الفني للمهارات المبحوثة.

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المهارية

نوع الدالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	4.576	0.737	7.9	0.823	6.3	درجة	الأداء الفني لمهارة الارسال
معنوي	4.190	0.8352	7.8	0.875	5.9	درجة	الأداء الفني لمهارة استقبال الارسال
معنوي	3.152	0.699	7.4	0.905	6.1	درجة	الأداء الفني لمهارة الاعداد
معنوي	4.108	1.100	14.1	1.286	11.9	درجة	دقة مهارة الارسال
معنوي	3.312	0.966	15.4	1.646	13.4	درجة	دقة مهارة استقبال الارسال
معنوي	3.638	0.918	14.8	1.475	12.8	درجة	دقة مهارة الإعداد
قيمة (t) الجدولية = (2.101) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18)							

يبين الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين المجموعتين لاختبارات الدقة والاداء الفني في الاختبارات البعدية للمهارات المبحوثة.



وقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني لمهارة الارسال هي(4.576), وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18) والبالغة (2.101) ، للمجموعة التجريبية وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في مهارة استقبال الارسال فقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار هي(4.190), وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18) والبالغة (2.101) ، للمجموعة التجريبية وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح المجموعة التجريبية.

فيما أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني مهارة الاعداد هي(3.152), وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18) والبالغة (2.101) ، للمجموعة التجريبية وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبارات الدقة قد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الدقة لمهارة الارسال هي(4.108), وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18) والبالغة (2.101) ، للمجموعة التجريبية وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبار الدقة لمهارة استقبال الارسال فقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار هي(3.312), وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18) والبالغة (2.101) ، للمجموعة التجريبية وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح المجموعة التجريبية.

فيما أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الدقة لمهارة الاعداد هي(3.638), وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18) والبالغة (2.101) ، للمجموعة التجريبية وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح المجموعة التجريبية.

4-3-4 مناقشة نتائج اختبارات الدقة والاداء الفني للمهارات المبحوثة.

من خلال ما تم عرضه أيضاً في الجداول (5) و(6) و(7) والاشكال المرفقة نجد أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الأداء



الفني والدقة لمهارات الاعداد والاستقبال والارسال بالكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعيدة ولكلا المجموعتين.

و تعزو الباحثة سبب ظهور هذه الفروق فيما يخص المجموعة الضابطة "إلى إن المنهج المتبع من قبل المدرس وفق اسلوب مدرس المادة وما احتواه من عدد تكرارات , ساعدت في تطوير أداء الطالبات للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في المهارات المبحوثة قيد البحث" إذ أكدت المصادر على إن " التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم في أثناء التطبيق العملي يساعد على اكتساب التعلم ".

وترى الباحثة ان هذا التطور يرجع إلى أن التمرينات والمواقف التعليمية التي طبقت كانت معدة بشكل يسهم في انجاح عملية التعلم ووصول المتعلمين الى مرحلة من الاتقان في الأداء الفني والدقة لتلك المهارات , وهذا ما عملت عليه الباحثة عند إعداد وتنفيذ التمرينات , إذ إن تطبيق التمرينات وفرت تفاعلاً كبيراً واندماجاً وخلقت أجواء تنافسية بين المتعلمين مما ساعد على زيادة دافعهم وتطور مستوى الأداء , ويعطي المتعلم القناعة وتولد الرغبة لديه في بذل جهد أعلى للتعلم, وهنا يبرز العمل الذي يرافقه الحماس بطرائق متعددة ملازمة لخبراته الشخصية وفي هذه اللحظة يجب زيادة العمل على إعطاء المهارة التي ترغب في تعلمها , وأن تكون باتجاه تحسين الأداء في المهارات المتعلمة, لذلك "أصبحت عملية التعليم هي خبرات تعليمية يخطط لها المعلم وينفذها من أجل مساعدة المتعلمين على تحقيق أهداف تعليمية معينة"

كذلك ترى الباحثة أن التطور الحاصل في الحديث الذاتي والقابليات البيوحركية يمكن المتعلم من القيام بالأداء الحركي للمهارة في افضل صورة ممكنة ومن دونها لا يستطيع المتعلم أداء هذه المهارة من تغير الاتجاه بسرعة عالية ورؤية الأماكن المناسبة لتوجيه الكرات واحراز النقاط , فضلاً عن أن زمن أداء التمرينات كانت كافية لتعلم كل فرد من أفراد العينة حسب قابليته , فقد اظهرت كفاية وتأثير من حيث الزمن المخصص والتنظيم والتنفيذ في تعلم الأداء الفني والدقة للمهارات المبحوثة , كما أنها ولدت الرغبة والدافعية لدى المتعلم , إذ جعلته يصل إلى الأداء الصحيح , " إذ توجد أساليب عدة لأثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية او اللعبة المراد تعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الاساليب هي تسهيل فرص التعلم ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها , فضلاً عن التوازن بين اشباع حاجات المتعلم "

كما ترجح الباحثة ذلك الفرق إلى استخدام المجموعة التجريبية لتمرينات الدقة , اذ ركزت على الدقة بوجود الاتجاه الحركي نفسه للمهارة , فقد كان لها تأثير إيجابي مهم في تطور مهارات المبحوثة من ناحية الدقة , إذ ساعدت الطالبات على السيطرة والتحكم في توجيه مسار الكرة الى أماكن الملعب



المختلفة في أثناء أداء المهارة , وهذا ما اكده (ايلين وديع) إذ أشار إلى أنه "يجب الاهتمام بدقة الكرات وتوجيهها الصحيح أولاً قبل الاهتمام بقوتها"

وترى الباحثة أن العلاقة بين القابليات البيوحركية والأداء الفني لمهارات الاعداد والاستقبال والارسال تمثل درجة القوة او الصعوبة التي يمكن ان يبذلها المتعلم اتجاه مثير أو مثيرات معينة, وبالتالي كلما زادت العلاقة بين هذه القدرات وبين الأداء الفني للمهارة نحتاج إلى مواقف تعليمية جادة لأن المتعلم يحتاج إلى بذل مزيد من الطاقة العقلية والبدنية المرتبطة بالأداء الفني مباشرة .

وكما ترى الباحثة أن الفرق المعنوي لدى أفراد مجموعة البحث التجريبية في اختبارات المهارات المبحوثة التي اسهمت وبشكل كبير في احداث ذلك الفرق, كما أن الباحثة ركزت وبشكل كبير على تطبيق مبدأ التدرج من السهل للصعب والتغيير والتنويع بالتمارين التي اعدتها , كما وإن استعمال الأدوات التعليمية المساعدة واعطائهم التغذية الراجعة ساعدت على تطوير الأداء الفني والدقة لمهارات البحث بالكرة الطائرة لأفراد المجموعة التجريبية, إذ يذكر (محمد محمود الحيلة، 2001) " أن الوسائل التعليمية تعمل على تحقيق الاتصال ونقل الأهداف التعليمية من المعلم إلى المتعلم وهي تزيد من فاعلية عملية التعلم وتحسينها، وتحفز المتعلمين إلى مزيد من المشاركة في المواقف التعليمية وتشويقه للمشاركة للمزيد من التعلم والاستمرار فيه، كما أنها تسهل عملية التذكر عن طريق استدعاء المعلومات" وهذا يساعد على اكتساب نوع من التثبيت للبرامج الحركية في ذهن المتعلمين نتيجة الزمن الذي استغرقه البرنامج فأدى إلى أول بدايات اكتساب نوع من الخبرة وهذا عامل آخر ومهم في تطوير مستوى المتعلمين للمهارات المبحوثة (الاعداد والارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة) .

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1-الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وتحليل البيانات ومناقشتها، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1-أثبتت التمرينات المساعدة فاعليتها في تحسين مستوى الحديث الذاتي الإيجابي لدى الطالبات، مما انعكس بشكل إيجابي على الأداء النفسي والمهاري
- 2-أظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً ملحوظاً على المجموعة الضابطة في اختبارات المهارات (الإرسال، والاستقبال ،)، مما يدل على أن التمرينات المساعدة كانت ذات تأثير مباشر وإيجابي
- 3-الحديث الذاتي الإيجابي كان له دور جوهري في التغلب على صعوبات الأداء، مما انعكس على تحسن الأداء العام في المهارات

5-2-التوصيات

استناداً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج واستنتاجات، توصي الباحثة بما يلي:-



- 1-اعتماد التمرينات المساعدة كجزء أساسي من المنهاج التدريبي لطالبات المرحلة الدراسية ذات الصلة بالكرة الطائرة، لما لها من تأثير واضح في تطوير القدرات النفسية والمهارية
- 2-تضمين تدريبات تنمية الحديث الذاتي الإيجابي ضمن الخطط التدريبية العامة للأنشطة الرياضية المختلفة، خاصة في المراحل التعليمية، لتحفيز الدافعية وتحسين الأداء
- 3-ضرورة التكامل بين الجوانب النفسية والبدنية في تصميم البرامج التدريبية، لتحقيق أفضل النتائج في تنمية المهارات الرياضية
- 4-تشجيع المعلمات والمدربات على استخدام أساليب حديثة في التدريب تشمل الجوانب النفسية والبيوحركية، لما لها من أثر في تطوير الأداء العام
- 5-إجراء دراسات مستقبلية تتناول تأثير التمرينات المساعدة في ألعاب ومجالات رياضية أخرى، ولشرائح عمرية مختلفة، لتوسيع دائرة الفائدة.

المراجع والمصادر العربية

- إبراهيم سلامة : اللياقة البدنية اختبارات ، تدريب . (القاهرة ، 1969) .
- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر , ط1 , دار الفكر العربي , 2012 ,
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية) .(القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)
- احمد بسطويسي، وعباس احمد السامرائي: طرائق التدريس في المجال الرياضي .(الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1984)
- احمد عبد الدايم ، علي مصطفى : دليل المدرب في الكرة الطائرة – اختبارات- تخطيط- سجلات, ط1, القاهرة , دار الفكر العربي, 1999
- بسطويسي احمد وعباس احمد: طرق التدريب في المجال الرياضي. (الموصل، مطبعة جامعة الموصل ، 1988)
- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي .(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999)
- سعد عبد الرحمن: القياس النفسي، ط1، الكويت , مكتبة الفلاح، 1983.
- سليمان علي حسن: المدخل الى التدريب الرياضي. (الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1983)
- عباس أحمد السامرائي وعبد الكريم محمود: كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية. (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991)
- عباس فاضل عباس : تأثير استخدام اساليب تنظيمية للتعليم باكتساب بعض مهارات التنس الارضي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 ، .



- عبد الرحمن عبد الحميد : موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي , ط1, القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2001,
- عبد الله اللامي : الأسس العلمية في التدريب الرياضي . (الطيف للطباعة ، 2004)
- عبد علي نصيف : الخطوة الحديثة في أخراج درس التربية الرياضية . (بغداد , الميناء للطباعة والنشر ، 1971)
- فتحي احمد إبراهيم : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية . (الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، 2008)
- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة . ط1: (دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان، 1998)
- ليلى زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية . (القاهرة , دار الفكر العربي، 1982).
- محمد الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط1، دار الضياء للطباعة والنشر ، النجف الاشرف ، 2010 ،
- محمد صبحي حسنين ، واحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)
- محمد نصر الدين رضوان : مدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر الجديدة، 2006
- محمد نصر الدين رضوان واحمد متولي منصور: 99 تمريناً للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية . ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1999)
- مروان عبد المجيد إبراهيم: الاختبارات والتقويم والقياس ، الأردن ، عمان ، دار الفكر العربي ، 1999 ،
- مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة . ط2 : (عمان ، دار الفكر العربي ، 200)
- ميسون علي حسين ، دور القيادة التحويلية في تحقيق العدالة التنظيمية في بعض الجامعات العراقية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية الادارة والاقتصاد ، 2013



ملحق (1)



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الكوفة

كلية التربية للبنات

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

مقياس الحديث الذاتي لبعض المهارات بالكرة الطائرة للطالبات

عزيزتي الطالبة المحترمة

تحية طيبة ...بين يديك مقياس الحديث الذاتي لبعض المهارات بالكرة الطائرة للطالبات يتكون من فقرات لكل منها خمس إجابات (بدائل) كل إجابة منها تمثل رأيك عن مضمونها، أن إجاباتك هي لأغراض البحث العلمي فقط، وليس لها علاقة بالنجاح أو التدريب، أرجو عدم إجابة أي من الفقرات بأكثر من خيار واحد، وعدم إهمال إجابة أي عبارة من الفقرات.

ت	الفقرات	تنطبق عليه بدرجة كبيرة جدا	تنطبق عليه بدرجة كبيرة	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	تنطبق عليه بدرجة قليلة	لا تنطبق عليه
1	تساعد افكاري الايجابية على التركيز في اثناء الاداء					
2	تساعد افكاري الايجابية على تصور الاداء الجيد					
3	تساعد قدراتي الذاتية على تحسين ادائي الفني					
4	تساعد افكاري الايجابية على الاسترخاء في اثناء الاداء					
5	اتمسك بافكاري الايجابية في الاداء					
6	ارفض التفكير في الخبرات السلبية لاداء سابق					
7	افكر في تحسين ادائي الرياضي					
8	افضل تجنب التفكير في في ضغوط التدريب والاداء					
9	اتجنب التفكير في مشكلات الطالبات الاخرين					
10	اعزز تفكيري بخبرات النجاح السابقة					



11	تقف الظروف الخارجة عن ارادة الطالب عائقا امام تحقيق الاداء الجيد				
12	استخدم الحديث الذاتي لتركيز بشكل كامل على الاداء				
13	اتحدث مع نفسي لاعطاء التوجيهات				
14	استخدم الحديث الذاتي قبل (الاداء) لتعزيز ثقتي بنفسي				
15	اتحدث مع نفسي لأحفز نفسي على الاداء الأقصى				
16	احفز نفسي لزيادة المجهود(البني والمهاري والنفسي)				
17	اتحدث مع نفسي لتقوية الافكار الايجابية				
18	اتحدث مع نفسي لأتوقف عن التفكير السلبي في الاداء الرياضي				
19	استخدم الحديث الذاتي للحصول على الاسترخاء النفسي				
20	لدي ثقة في مهاراتي وفي لياقتي البدنية				
21	تزداد ثقتي بنفسي كلما اقترب موعد التمرين				
22	لدية ثقة عالية على التركيز واتخاذ القرار بأثبات من دون تردد لثناء الاداء				
23	استطيع تعويض الفشل بلنجاح في التمرين				
24	انا واثق من قدرتي على مواجهة الضغوط المختلفة في اثناء التمرين				
25	اذا اظهر المدرس بعض التناقض في كلامه في الوحدة التعليمية اناقشه في ذلك				
26	اجد صعوبة في مدح الطالبات وذهمهم				
27	ان علاقتي مع زملائي في الدرس غير مستقرة				
28	انخرج من تقديم الاسالة امام الطلبة والمدرس				
29	اتردد في المشاركة في الاداء خوفا من توجه الأنظار الي				
30	تفقدني أفكار السلبية قدرتي الذاتية في الاداء				
31	تزيد افكاري السلبية من حدة القلق والتوتر اثناء الاداء				
32	يصعب عليه ان انسى خبرات الفشل السابقة				

مع شكري وثنائي لتعاونكم في خدمة البحث العلمي.



ملحق رقم (2)

نموذج لوحدة تعليمية

زمن اداء التمرينات 30 دقيقة

الوقت : 90 دقيقة

الهدف المهارى / تطوير مهارة استقبال الارسال والحديث

عدد الطالبات / (10) طالبات

الذاتي

التمارين	زمن عمل المجموعة الوحدة	الراحة	الحجم		زمن اداء التمرين	الزمن الكلي	ت	الوحدة التعليمية	الأسبوع
			د	ثا					
القفز بالتعاقب بين حواجز السلم و ثم اداء مهارة استقبال الارسال للكرة القادمة من الزميلة وبالتسلسل للطالبات العشر (جميع الطالبات).	1,5 د	15 ثا	3	3	3 ثا	5 د	1	الاولى والثانية الاول والثاني	
مناولة كرة طبية وزن 2 كغم بطريقة الاعداد من الامام بين الزميلتين. الهدف من التمرين: تطوير القوة الانفجارية للذراعين	1 د	30 ثا	3	2	3 ثا	4 د	2		
الجري المتعرج بين الاقماع و ثم اداء مهارة استقبال الارسال الموجه من قبل الزميلة وبالتسلسل للطالبات العشر (جميع الطالبات). الهدف من التمرين: تطوير قابلية الرشاقة ومهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة.	2,66 د	40	2	4	4 ثا	6 د	3		
- من وضع الاستناد الامامي ثني ورفع الذراعين بثلاث عدات و ثم النهوض واداء مهارة الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة.	1 د	-	1	2	30 ثا	10 د	4		
تخصيص وقت (5) دقيقة بعد التمرين ليتحدثن عن تجربتهن. يمكن أن يتناول الحديث نقاط القوة والضعف، وكيف يشعرن بعد الأداء. هدف التمرين: تطوير الحديث الذاتي	-	-	-	-	-	5 د	5		

