

تأثير تعبئة الطاقة النفسية الايجابية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات

م.م كالي علي حسن¹

الجامعة السليمانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ Callyali2023@gmail.com)

المستخلص: تجلت أهمية البحث في رفع مستوى الأداء المهاري بالكرة الطائرة للناشئات من خلال زيادة الطاقة النفسية الايجابية، وبذلك يمكن للاعبات المشاركة بالبطولات بمستوى نفسي عالي وأداء مهاري يرتقى لمستوى الطموح.

وكانت أهم أهداف البحث :

1- التعرف على تأثير تعبئة الطاقة النفسية الايجابية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

وكانت أهم الاستنتاجات:

1- تمارينات باستخدام التعبئة الطاقة النفسية الإيجابية حققت أهداف البحث في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

وتم التوصية:

1- اعتماد تمارينات باستخدام التعبئة الطاقة النفسية الايجابية لأنها مهمة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

الكلمات المفتاحية: الطاقة النفسية - المهارات الأساسية - الكرة الطائرة للناشئات

1- المقدمة:

العلم والمعرفة منطلق الإنسان لبناء الحياة المتطورة والمتقدمة نحو الأفضل، إذا بالعلم يمكن استحداث وبناء كل ما يهم الإنسان منها التعليمية والتربوية والاقتصادية وحتى الرياضية. وفي الجانب الرياضي فإن العلم يعمل على بناء أسس الرياضة الصحيحة وتقدم المستوى الرياضي نحو الأفضل وبإمكانه خوض البطولات والمنافسات بمستوى بدني وفلسفي ونفسي بصورة أكثر تطوراً. ولهذا فإن التدريب الرياضي لا يمكن أن يفترق إلى العلوم المرتبطة به وخاصة علم النفس الرياضي، لأن علم النفس ملازم لجميع التمرينات الرياضية سواء في الإعداد العام أو الخاص وحتى المنافسة وكذلك في كافة مراحل التدريب الرياضي وللصفات العمرية المختلفة، إذ يساعد على الأداء بدون أي معوقات نفسية ويعمل على رفع الطاقة النفسية للرياضي التي تعد مصدر مهم وأساسي في بذل طاقة الرياضي نحو تطبيق الأداء المطلوب. وأكد (أسامة كامل راتب، 1998) أن الطاقة النفسية هي "أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء، فضلاً عن أن هذه الطاقة النفسية تحدث دون أثر للتوتر بأشكاله المختلفة ولا سيما الناتجة عن الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل" (4: 152). ولهذا فإن الأداء وخاصة المهاري في المنافسة عندما تكون الطاقة النفسية عالية المستوى والمبنية أثناء التدريب بالشكل الصحيح سوف يعطي تطور أفضل لها ولكافة الألعاب الرياضية.

وتعد لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الفرقية التي يعد الأداء المهاري فيها هو نجاح المنافسة وتحقيق الانجاز من خلال بناء التدريب النفسي الصحيح وابتداءً من القاعدة الأساسية هي الناشئات، إذا بينت نفسياً صحيحاً ووضع طاقة نفسية عالية المستوى سوف نحقق مستوى رياضي مستقبلاً من أعلى المستويات للمنتخبات الوطنية.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في رفع مستوى الأداء المهاري بالكرة الطائرة للناشئات من خلال زيادة الطاقة النفسية الإيجابية، وبذلك

يمكن للاعبات المشاركة بالبطولات بمستوى نفسي عالي وأداء مهاري يرتقى لمستوى الطموح.

مشكلة البحث:

الأداء المهاري بالكرة الطائرة من أصعب المهارات منها الإرسال والأعداد والضرب الساحق وغيرها من المهارات الأساسية الهجومية التي تتطلب الدقة في التنفيذ وبدون أخطاء وهنا يتطلب رفع المستوى النفسي وبناء الطاقة النفسية بمستوى عال مطابق لأجواء المنافسة.

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة بعلم النفس الرياضي والكرة الطائرة وجدت أن بناء القاعدة الرياضية بالكرة الطائرة للناشئات تفترق خلال الإعداد والتدريب إلى الجانب النفسي وخاصة بناء الطاقة النفسية الإيجابية مما يؤثر على الأداء ومنه الأداء المهاري الذي يعد الركيزة الأساسية في تسجيل النقاط والفوز مما دعي الباحثة إلى بيان دور التدريب النفسي من خلال بناء وضع تمرينات وفق أسس الطاقة النفسية وفي الجانب الإيجابي لغرض رفع مستوى تلك المهارات للناشئات بالكرة الطائرة.

أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير تعبئة الطاقة النفسية الإيجابية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.
- 2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.
- 3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

فروض البحث:

- 1- وجود تأثير إيجابي لتعبئة الطاقة النفسية الإيجابية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.
- 2- وجود فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح نتائج الاختبارات

مفهوم المصادر الإيجابية: " وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدراً للراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح " (11: 6).

وتشمل مصادر الطاقة الإيجابية (1-الإثارة (Excitement)، 2- المتعة (Happiness)، 3-التحدي (Challenge)، 4-القلق الميسر (Anxiety)، 5-الثقة بالنفس (Self-confidence)، 6- الطموح (Aspiration)، 7-التصور العقلي (Mental Imagery) (10: 130).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم أسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لتحقيق أهداف البحث ومعالجة مشكلته.

2- 2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بلاعبات الكرة الطائرة الناشئات والبالغ عددهن (15) لاعبة وهن يمثلن لاعبات فريق نادي سليمانة الرياضي بعمر (12-14 سنة) . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (12) لاعبة وهن التشكيلة الأساسية وعلى ضوءها وبالطريقة العشوائية (القرعة) تم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وكل مجموعة تضم (6) لاعبات، وتم تجانس كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة وكما في الجدول (1). الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لمجموعتي البحث في المتغيرات المستخدمة

المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة t	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	المحتسبة	
الطول/ سم	1.763	2.568	145.62	1.837	2.678	145.74	0.072	غير معنوي
الوزن/ كغم	0.987	40.687	2.425	0.886	40.523	2.186	0.276	غير معنوي
الإرسال الساحق/درجة	0.754	34.524	2.183	0.845	34.985	2.415	0.911	غير معنوي
الضرب الساحق/درجة	0.557	17.524	3.178	0.658	17.657	3.726	0.345	غير معنوي
الأعداد القريب/درجة	0.569	13.52	4.208	0.674	13.426	4.97	0.238	غير معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ (0.05) بلغت = 1.812.

البعدية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

3-وجود فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح نتائج أفراد المجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

مجالات البحث:

المجال البشري: اللاعبات الناشئات لنادي سليمانة الرياضي بالكرة الطائرة.

المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي سليمانة الرياضي بالكرة الطائرة.

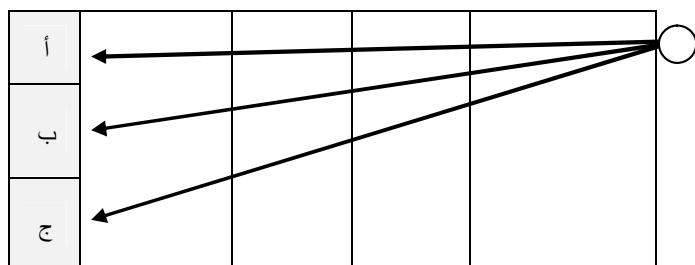
المجال الزمني: المدة من 2023/5/4 ولغاية 2023/5/15 .

تعريف المصطلحات:

الطاقة النفسية: هي " الشدة والقوة الحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه الموكلة إليه، وهي أساس الدافع والتي تتضح باليقظة التي تؤدي إلى نشاط الجسد والعقل " (12: 103). كذلك هي " الحالة النفسية المثلى التي يكون فيها الرياضي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الايجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن " (2: 127).

أسس الطاقة النفسية: يؤكد (عبد العزيز عبد المجيد، 2008) أن للطاقة النفسية أسس تركز على العوامل العقلية والتي تنتج طلاقة في الرياضة وهي: (البعد الأول: توازن المهارة بالتحدي، البعد الثاني: اندماج الوعي بالأداء، البعد الثالث: الأهداف الواضحة، البعد الرابع: التغذية الراجعة الواضحة، البعد الخامس: التركيز على المهمة المتناوبة، البعد السادس: الإحساس بالتحكم، البعد السابع: فقدان الوعي بالذات، البعد الثامن: تغيير الوقت) (4: 120).

التعبئة الإيجابية: تعبئة الطاقة النفسية " هي أفضل حالة لدى الرياضي من حيث الاستعداد النفسي لوصول اللاعب الى مستوى الطاقة النفسية الايجابي بما يساعد على الوصول الى الحالة المثلى من التعبئة أو ما يطلق عليه الطاقة النفسية المثلى (Optimulpsy chic Energy) " (12: 213).



الشكل (1) يوضح اختبار دقة أداء الإرسال الساق بالكرة الطائرة

2-4-2 اختبار مهارة الضرب الساق بالكرة الطائرة (5: 60):

الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الضرب الساق بالكرة الطائرة

الأدوات المستخدمة: جهاز قاذف كرات، ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة عدد (5) وشريط ملون لتقسيم الملعب المقابل، وكما موضح في الشكل التالي:

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة الضرب الساق من مركز (4) إذ يقوم جهاز قاذف الكرات بإعداد الكرات له من مركز (3) ويقوم اللاعب المختبر بأداء المهارة. شروط الأداء:

- لكل لاعب مختبر (5) محاولات متتالية على المنطقة (A).
- لكل لاعب مختبر (5) محاولات متتالية على المنطقة (B).

التسجيل:

- (4) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (A) أو (B).

- (3) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة.

- (2) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (أ) و(ب).

- (صفر) لكل ضربة ساحقة تسقط خارج الملعب.

- الدرجة الكلية لكل منطقة هي (20) درجة حيث تكون الدرجة العظمى للمنطقتين (A) و (B) هي (40) درجة.

2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع البيانات: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبارات والقياسات المستخدمة).

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة: (ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة، شريط قياس الطول، ميزان لقياس الوزن).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث: من خلال المصادر والمراجع والدراسات السابقة وجدت الباحثة إن المتغيرات المدرجة أدناه لها أهمية في معالجة مشكلة البحث وهي: (1- الإرسال الساق 2- الضرب الساق 3- الأعداد القريب من الشبكة).

2-4-2 الاختبارات المستخدمة وتوصيفها:

2-4-2-1 اختبار الإرسال الساق (1: 208):

الهدف من الاختبار: قياس دقة الإرسال الطويل.

الأدوات: ملعب كرة طائرة، كرات طائرة.

مواصفات الأداء: من المكان المخصص للإرسال يقوم المختبر بأداء الإرسال نحو نصف الملعب الآخر بحيث يخصص خمس إرسالات للمنطقة (أ) وعشرة للمنطقة (ب) وعشرة ثالثة للمنطقة (ج).

التسجيل:

- ثلاث نقاط لكل إرسال صحيح تسقط في الكرة داخل المربع المحدد.

- نقطتان لكل إرسال صحيح تقع فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المحدد.

- أعلى درجة للاختبار (75) درجة.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: أجرت الباحثة تجربة استطلاعية بتاريخ 2023/5/4 على أفراد العينة الأصلية والبالغ عددهم (3) لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وتمرينات الجانب النفسي المستخدمة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها.

2-5 التجربة الرئيسية: تم تطبيق التمرينات النفسية مع الأداء المهاري وذلك في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (80%-90%) بطريقة الفترية المرتفع الشدة، إما الحجم تم اعتماد الشدة في تحديد عدد التكرارات والمجاميع أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحثة على النبض كمؤشر، واستمر تطبيق التمرينات (6) أسابيع ويواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

2-6 الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة بمعالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي spss على جهاز الحاسوب: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، النسبة المئوية، اختبار (T) للعينات الغير مترابطة، اختبار (T) للعينات المترابطة).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل النتائج:

الجدول (2) يبين قيم (t) القبلية والبعدية في الاختبارات المستخدمة للمجموعة الضابطة

الاختبارات المستخدمة	القبلي		البعدية		الخطأ القياسي	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
الإرسال الساق/ درجة	34.524	0.754	36.251	1.232	0.689	2.506	معوي
الضرب الساق/ درجة	17.524	0.557	19.452	0.874	0.699	2.758	معوي
الإعداد القريب /درجة	13.52	0.569	16.54	0.965	0.998	3.026	معوي

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى (0.05) = 2.015

2-4-3 اختبار الإعداد القريب من الشبكة (6): (209)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإعداد القريب من الشبكة.

الألوات: ملعب كرة طائرة قانوني، شبكة بالارتفاع قانوني، 10 كرات طائرة، حامل عليه حلقة، كرة سلة قطرها (1 متر) بحيث تلامس حدودها خط المنتصف ويبعد مركزها عن خط الجانب بمقدار (4.5 متر) (مخصصة لوقوف المختبر).

مواصفات الأداء:

يقوم المدرب برمي الكرة في قوس للأعلى نحو اللاعب الواقف في الدائرة ليقوم بإعدادها بحيث يوجهها الى حلقة السلة لتسقط بداخلها.

- لكل مختبر 10 محاولات.

يجب استخدام الأعداد باليدين والتمرير لأعلى.

يجب أن يتم الإعداد من داخل الدائرة يوضح الحامل على جانب بحيث يبعد عن الشبكة بمقدار 30 سم، توضع علامة (x) على بعد (2 متر) من خط النهاية، 4.5 متر من خط الجانب (تخصص هذه العلامة لوقوف المدرب).

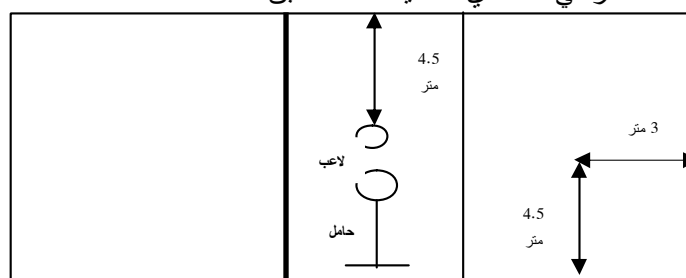
التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر الممنوحة له وذلك وفقاً للاعتبارات الآتية:

3- درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة من دون ملامستها

2- درجتان لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة مع ملامستها (ملامسة الحلقة)

1- درجة واحدة لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة من دون أن تدخلها .

-صفر في حالة أي أداء يخالف ما سبق



الشكل (2) يوضح مخطط اختبار الضرب الساق

إما من خلال ملاحظة جدول (4) والتي تبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث المهاري وهي (الإرسال الساحق، والضرب الساحق، والأداء القريب من الشبكة) والتي ظهرت من خلال الفروقات في قيم (t) البعدية وهي أعلى من قيمها الجدولية، وهذا مؤشر على نجاح التمرينات المبنية وفق أسس الطاقة النفسية ووفق التعبئة الإيجابية وهذا ما توصل إليه الكثير الباحثين ومنهم (kimiecik، 1992) (Stein، 1992) أن الرياضيين " الذي يتسمون بخبرة الطاقة النفسية هم أكثر استمتاعاً بالرياضة ولديهم خبرات انفعالية موجبه من الرياضيين الذين لا يتسمون بتلك الخبرات ومن ثم على المسؤولين والمربين وجميع العاملين في الحقل الرياضي التربوي فهم حالة الطلاقة النفسية وكيف يشعر الرياضي بها مما يجعله أكثر قدره وتحدي من اللاعبين الآخرين " (4: 152).

وقد جاء التأكيد على تطبيق الطاقة النفسية لفئة الناشئين لأنهم اضعف مرحلة في هذا الجانب مما يتطلب الاهتمام من خلال تمرينات الإيجابية الضرورية في رفع الطاقة النفسية لديهم وهذا ما أكده (صلاح محمد) " أن مستوى تعبئة الطاقة النفسية يختلف طبقاً لمستوى الخبرة ومراحل التعلم بالنسبة للاعبين، فاللاعب الناشئ لديه طاقة نفسية منخفضة في حين ان اللاعب المتفوق لديه طاقة نفسية معتدلة " (3: 28).

كما أن الأداء المهاري الأمثل يتحقق من خلال الوحدة والتكامل بين كل من الطاقة البدنية والطاقة النفسية للاعبة، اذ يعد احدهما مكمل للآخر، ومثل ما يتهم الاهتمام بالجانب البدني لابد من التحكم بالجانب النفسي من خلال الاستعانة بالتمرينات التي تساعد على رفع الطاقة النفسية ومكوناتها مثل الاسترخاء إذ يرى مصطفى باهي " يتم التحكم في الطاقة النفسية التي تتحقق من خلال تدريب اللاعب على الأفكار البناءة الواقعية وكيفية السيطرة والتحكم في ذهنه ومشاعره، وكذلك من خلال التدريب على الاسترخاء " (8: 28) . أن تطبيق التمرينات المتنوعة والمطابقة لأجواء المنافسة تساعد اللاعب على الأداء بانسيابية وبدون توتر أثناء المنافسة إذ أن " الطاقة النفسية المثلى تعني قدرة اللاعب في

الجدول (3) يبين قيم (t) القبلية والبعدية في الاختبارات المستخدمة للمجموعة التجريبية

الاختبارات المستخدمة	القبلي		البعدية		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
الإرسال الساحق/ درجة	0.845	34.985	1.442	38.226	0.896	3.617	معنوي
الضرب الساحق/ درجة	0.658	17.657	0.956	21.451	0.993	3.82	معنوي
الإعداد القريب /درجة	0.674	13.426	0.849	18.665	1.541	3.61	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى (0.05) = 2.015 .

الجدول (4) يبين قيم (t) البعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
الإرسال الساحق/درجة	1.232	36.251	1.442	38.226	2.329	معنوي
الضرب الساحق/درجة	0.874	19.452	0.956	21.451	3.452	معنوي
الإعداد القريب/درجة	0.965	16.54	0.849	18.665	3.702	معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ (0.05) بلغت = 1.812

3- 2 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة جدول (2) و (3) تبين لنا هناك تحسن وتطور في الاختبارات المستخدمة في متغيرات البحث بالأداء المهاري الهجومي للاعبين الكرة الطائرة الناشئات وللمجموعتين الضابطة والتجريبية والتي تم اكتشافها من خلال الفروقات بين قيم (t) المحتسبة والجدولية، وهذا يدل هناك تأثير للتمرينات المستخدمة وانتظام العينة في التطبيق المستخدم وهذا يحقق هدف التدريب الموضوع إذ يرى كل من (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري، 2010) " أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب " (7: 22) . كما يرى (مهدي عبد الستار العاني، 2001) إن " هناك حقيقة علمية لابد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين " (9: 89).

- [2] أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- [3] صلاح محمد السقا؛ التهيئة النفسية والتوجه نحو الأخصائي النفسي الرياضي من وجهة نظر الرياضيين السعوديين: (المملكة العربية السعودية، 2004).
- [4] محمد جسام عرب وحسين علي كاظم؛ علم النفس الرياضي، ط1: (النجف، دار الضياء، 2009).
- [5] محمد نصر الدين رضوان؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- [6] محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- [7] مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري؛ اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي، ط1: (عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010).
- [8] مصطفى حسين باهي، سمير جاد؛ المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي: (جمهورية مصر العربية، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004).
- [9] مهند عبد الستار العاني؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001).
- [10] يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002).
- [11] Cary, A, Beale, the Relaxation-energy Relation ship and (the zone) 2004.
- [12] Martens, R: Coaches Guide to Sport Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics, 1987, PP.

الوصول للتوازن البدني-الذهني، من خلال رفع أو خفض الطاقة النفسية، والتي بموجبها يستطيع اللاعب تحقيق أفضل أداء، وبإمكان اللاعب الوصول إلى هذا النطاق، عندما يكون في حالة الانسيابية، وهو الشعور بأن كل شيء على ما يرام والاستمتاع بالأداء والجهد، والاستغراق التام في الأداء، فهي تعني أفضل تهيئة نفسية والتي يتمكن فيها اللاعب من حشد طاقاته البدنية والذهنية من أجل الوصول للتميز والإبداع "(3: 12).

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة توصلت الباحثة للاستنتاجات التالية:

- 1-تمرنات باستخدام التعبئة الطاقة النفسية الايجابية حققت أهداف البحث في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.
 - 2-تدريب الناشئات أفضل فئة في بناء الطاقة النفسية كونها أكثر فئة لها ضعف في الطاقة النفسية على وفق البحوث والدراسات.
 - 3-الطاقة النفسية الايجابية تساعد لا تقل أهمية عن التدريب البدني كونها واحدة مكمل للآخرى.
- في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرجت الباحثة بعدد من التوصيات ومن أهمها التالي:
- 1-اعتماد تمرينات باستخدام التعبئة الطاقة النفسية الايجابية لأنها مهمة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.
 - 2-التأكيد على تدريب الناشئات لأنها أفضل فئة في بناء الطاقة النفسية وكونها أكثر فئة لها ضعف في الطاقة النفسية الايجابية حسب البحوث والدراسات.
 - 3-الاهتمام بالطاقة النفسية الايجابية لأنها تساعد على الاتزان النفسي ولا تقل أهمية عن التدريب البدني كونها واحدة مكمل للآخرى.

المصادر:

- [1] احمد عبد المنعم ومحمد صبحي؛ الأسس التعليمية لكرة الطائرة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).

الملاحق:

ملحق (1) يوضح نموذج من التمرينات المهارية المستخدمة

الأسبوع: الأول زمن التمرينات الكلي: 30-35 دقيقة

الوحدة التدريبية: (1)(2)(3)

الملاحظات	الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
	بين المجموع	بين التكرارات				
-التأكيد على التغذية الراجعة في تطبيق التمرينات -التأكيد على جعل الذهن مندمج في الاداء. -تغير توقيت وزمنة التمرين -الاهتمام بالجوانب الإيجابية منه (المتعة، التحدي، الطموح)	رجوع النبض (120 -110) ض/د	رجوع النبض (130 -120) ض/د	2×2	1-الإرسال على نقط مرسومة على الأرض وتغير بين تمرين وآخر.	2.30	الرئيس
			2×3	2-الضرب الساحق على مقامع موضوعة على الأرض.	3.40	
			3×3	3-اداء التمرير على الشبكة مع زميل ثم اثنين وثلاثة.	2.30	
			2×2	4-اداء لعب بين (3) ضد (3).	5.20	
			3×5	5-لعب نظامي مع التأكيد على المهارات والتشجيع.	17.20	