



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

علاقة التكيف النفسي بالأداء المهاري لمهارة الارسال الجانبي من الاسفل لدى
طالبات المرحلة الرابعة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

بحث مقدم كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية
وعلوم الرياضة

من قبل الطالبة

أسميل علي فاضل

بأشراف

أ.م.د. نعيمة زيدان خلف

2021 م

ـ 1442 هـ

الآية القرآنية

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى

(هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا^١
عَدَدَ السَّنِينَ وَالْحِسَابَ^٢ مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ^٣ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ
لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ).^٤

صدق الله العظيم

(سورة يونس الآية 5)

الإهادء

إلى من أفضّلها على نفسي
إلى من علمتني
(أمّي الحبيبة).

نسير في دروب الحياة، ويبقى من يُسيطر على أذهاننا في كل مسلك نسلكه
إلى صاحب الوجه الطيب
إلى رفيق روحي وأمانى:
(والدي العزيز).

إلى أصدقائي وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني إلى كل من لم يدخل علىّ
بمعلومة وان كانت بسيطة ، اليكم جميعاً أضع بين يدكم هذا البحث، وهو ثمره
تعاون دام لأشهر لأحصد بفضل الله وفضلكم نتائج بحثي مع امتناني لكل من
ساعدني

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله رب العالمين الذي وفقنا وأعاننا على
إنهاء هذا البحث والخروج به بهذه الصورة المتكاملة.

أود أيضًا أن أشكر التدريسين في كلية، وبشكل خاص دكتورتي الفضيلة (د.
نعمية زيدان خلف) وجمع التدريسيات الفاضلات ، على إرشاداتهم القيمة طوال
فتره دراستي، فقد زودتني ملاحظاتهم بالخبرة الصحيحة التي مكنتني من اختيار
الاتجاه الصحيح وإكمال رسالتي بنجاح. بالإضافة إلى ذلك، أود أن أشكر والدي
على مشورتهما الحكيمه ودعمها الودين وكما أود أن أشكر زملائي العزيزات .

رقم الصفحة	المحتويات	ت
1	العنوان	أ
2	الاية القرانية	ب
3	الاداء	ت
4	الشکر والتقدير	ث
5	تثبت المحتويات	ج
6	مستخلص البحث	ح
7	الباب الاول	1
8	التعريف البحث	1
8	مقدمه واهميه البحث	1_1
9	مشكله البحث	1_2
9	اهداف البحث	1_3
9	فرض البحث	1_4
9	مجالات البحث	1_5
10	تحديد المصطلحات	1_6
11	الباب الثاني	2
12	دراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
12	الدراسات النظرية	2_1
12	مفهوم التكيف النفسي	2_1_1
12	أهمية التكيف النفسي	2_1_2
12	اهداف التكيف النفسي	2_1_3
13	العوامل المؤثرة على التكيف النفسي	2_1_4
14	المهارات الأساسية الهجومية بكل طائرة	2_1_4
15	مهارة الارسال	2_1_5
15	أهمية مهارة الارسال	2_1_6
16	الاداء الفني لمهارة الارسال الجانبي	2_1_7
16	الدراسات السابقة	2_1_8
18	الباب الثالث	3
19	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
19	منهج البحث	3_1
19	مجتمع البحث وعيته	3_2
19	ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات	3_3
20	اخبار المتغير التابع ومواصفاته	3_4
21	التجربة الاستطلاعية	3_5
21	خطوات اجراء البحث	3_6
22	إجراءات التجربة الرئيسية	3_7
22	الوسائل الإحصائية	3_8
23	المصادر	
24	الملاحق	

مستخلص البحث

عنوان البحث

علاقة التكيف النفسي بالأداء المهاري لمهارة الارسال الجانبي من الاسفل لدى طالبات المرحلة الرابعة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المشرفة الباحثة.

أ.م.د. نعيمة زيدان خلف اسيل علي فاضل

تعد التربية البدنية والرياضية أحد المجالات التي يستطيع فيها الفرد التعبير عن نفسه وتحrir طاقته في شكل مهارات حركية في مختلف الأنشطة الرياضية وانشطة التربية البدنية في المدرسة احد اوجه هذه المجالات التي تتضمنها الخطط التعليمية لتحقيق الأهداف التربوية ويعتمد الاعداد النفسي بشكل خاص على شخصية الفرد وما يمتلكه من مهارات نفسية وكيفية تقييمها من قلبه عن طريق التعلم والمران، وتبرز اهمية البحث بدراسة متغير التوافق النفسي باعتباره من العوامل المؤثرة على طبيعة الاداء والتكيف وتحقيق الاهداف مع واقع المجتمع الذي يدرس فيه، ان بعض الطالبات يفتقرن الى تكامل المهارات النفسية وقلة ضبط النفس والتكيف اثناء اداء المهارة وقد يؤثر في تحقيق الاداء المطلوب، وتم اختيار منهج يتلاءم ووظيفة المشكلة وهو المنهج الوصفي، وتمثلت عينة البحث بطالبات مرحلة رابعة كلية التربية البدنية وعلوم رياضة للبنات

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1_1 مقدمة واهميته البحث

1_2 مشكلة البحث

1_3 اهداف البحث

1_4 مجالات البحث

1_4_1 المجال البشري

1_4_2 المجال الزماني

1_4_3 المجال المكاني

1-5 تحديد المصطلحات

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة واهميته البحث

تعد التربية البدنية والرياضة أحد المجالات التي يستطيع فيها الفرد التعبير عن نفسه وتحرير طاقته في شكل مهارات حركية في مختلف الأنشطة الرياضية وانشطة التربية البدنية في المدرسة احد اوجه هذه المجالات التي تتضمنها الخطط التعليمية لتحقيق الأهداف التربوية.

ويعتمد الاعداد النفسي بشكل خاص على شخصية الفرد وما يمتلكه من مهارات نفسية وكيفية تقييمها من قلبه عن طريق التعلم والمران⁽¹⁾

وقد اصبحت الالعاب الرياضية تتميز بالخصوصية، حيث ان الكرة الطائرة احدى الالعاب التي تتميز بالأداء الحركي المتغير وتحتاج التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في الاداء، بالإضافة الى انها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها والتي من شأنها تؤثر على الاداء المهاري⁽²⁾، بعد التوافق النفسي من المفاهيم المهمة والاساسية المتصلة بشخصية الفرد الطالب وبصحته النفسية

وتتميز الالعاب الفرقية سرعة تتطلب مستوى عالي من التكيف النفسي طوال مدة التعليم فالطلبة الذين يكون لديهم تكيف سلب يواجهون صعوبات كثيرة في التعليم للمهارات على العكس من الطلاب الذين يكون لهم تكيف نفسي ايجابي فانهم لا يعانون من تلك الصعوبات وبالتالي يكون تعليم المهارات سهل عليهم، لذا نجد الشخص المتواافق نفسياً هو القادر على ادراك المواقف واجتماعياً والتصرف والتأقلم مع مجريات الظروف التي يتطلبها الموقف والاستمرارية بنجاح، ومن هنا ترى الباحثة ان الاهتمام بالجانب النفسي بدأ يزداد في السنوات الأخيرة بعدها تبين ان هناك علاقة بين العوامل النفسية والأداء.

¹ علاوي محمد حسن ؛ مدخل في علم النفس الرياضي، ط 4 القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002، ص193

² عبد الناصر القدوسي دراسة مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي الاندية العربية للكرة الطائرة كم يقدرونها بأنفسهم، دراسات العلوم التربوية ، 2006، ص33

وتبرز اهمية البحث بدراسة متغير التوافق النفسي باعتباره من العوامل المؤثرة على طبيعة الاداء والتكيف وتحقيق الاهداف مع واقع المجتمع الذي يدرس فيه .

1-2 مشكلة البحث

جاءت مشكلة البحث لمعرفة هل ان هذه الصفة النفسية (التكيف النفسي) لها علاقة بمستوى الاداء المهاري لمهارة الارسال، وايضا لزيادة الاهتمام بالجانب النفسي للطلبة الذي يطور حالات الاداء المهاري، والذي يكون في مجال مهملا من معظم البرامج التعليمية، ان اعداد الطالبات لتعلم مهارات الكرة الطائرة لابد ان يكون عن طريق رفع استعدادهم الذاتي والتكيف النفسي والتهيئة لما يراد منهم من انجاز الطاقة النفسية ليتحقق الوصول الى مستوى اداء جيد، ان بعض الطالبات يفتقرن الى تكامل المهارات النفسية وقلة ضبط النفس والتكيف اثناء اداء المهمة وقد يؤثر في تحقيق الاداء المطلوب .

كل هذا جعل الباحثة تختار هذه الدراسة لمعرفة مستوى هذه العلاقة، ولتكون اول خطوة للمساهمة في دراسة جانب من جوانب علم النفس الا وهو التكيف النفسي الذي حسب عام الباحثة لم يتطرق اليه المدرسون او البحوث والدراسات السابقة .

1-3 هدف البحث

1. التعرف على مستوى التكيف النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة
2. التعرف على العلاقة بين التكيف النفسي واداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

1-4 فرض البحث

هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين التوافق النفسي واداء مهارة الارسال الجانبي من الاسفل

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : - البات المرحلة الرابعة - كلية التربية بدنية وعلوم رياضة للبنات

1-5-2 المجال الزماني : - لمدة 2021/1/25 لغاية 2021/6/20

1-5-3 المجال المكاني : - القاعة الداخلية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

1-6 تحديد المصطلحات

التكيف النفسي مفهوم التكيف الكائنات الحية تميل إلى تغيير سلوكها استجابة لتغيرات البيئة، فعندما يطرأ تغير على البيئة التي يعيش فيها الكائن، فإنه يعدل سلوكه وفقاً لهذا التغيير⁽³⁾

³ رجاء محمد ونادية شريف؛ الفرق الفردية وتطبيقاتها؛ ط؛ (الكويت ، دار القلم ١٩٨٩) ص ٥٦

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم التكيف النفسي

2-1-2 أهمية التكيف النفسي

2-1-3 اهداف التكيف النفسي

2-1-4 العوامل المؤثر على التكيف النفسي

2-1-5 المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

2-1-6 مهارة الارسال الجانبي من الاسفل

2-1-7 أهمية مهارة الارسال الجانبي

2-1-8 الاداء الفني لمهارة الارسال الجانبي

2- الدراسات السابقة

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم التكيف النفسي

مفهوم التكيف : الكائنات الحية تميل إلى تغيير سلوكها استجابة للتغيرات البيئية ، فعندما يطرأ تغيير على البيئة التي يعيش فيها الكائن، فإنه يعدل سلوكه وفقاً لهذا التغيير، مثال ذلك: تغيير الإنسان لباسه ليناسب الفصل والمناخ ويبحث عن وسائل جديدة لإشباع حاجاته، وإذا لم يجد إشباعاً لهذه الحاجات في بيئته، فـما أن يعمل على تعديلها أو تعديل حاجاته، وهذا السلوك أو الإجراء يسمى بالـ⁽⁴⁾ التكيف

والـ**التكيف بالمعنى النفسي**: هو تفسير السوق الانساني بأنه مجموع التوازنات مع مطالب الحياة وضغوطاتها و تكون هذه المطالب نفسية اجتماعية، وتنتضح من خلال العلاقات المتبادلة بين الفرد والآخرين، والتي تؤثر في التكوين السيكولوجي للفرد⁽⁵⁾ ، والـ**التكيف بالمعنى النفسي** : الذي يرتبط بوجود دوافع معينة تدفع الفرد للقيام بمحاولات للوصول إلى هدفه وتعترضه عدة عقبات ويقوم بعدة محاولات أو يلجأ أحياناً إلى الانسحاب أو الهروب من الموقف ، وفي هذه الحالة تبقى الصعوبة قائمة فهو عملية يمارسها الفرد شعورياً أو لا شعورياً تهدف إلى تغيير سلوكه ليصبح أكثر توافقاً مع بيئته ومع متطلبات دوافعه⁽⁶⁾.

2-1-2 أهمية التكيف النفسي

يميل معظم الناس إلى التكيف وتحقيق التوازن في حياتهم عند مواجهة ظروف قاسية أو متطرفة، وهو ما أسماه العلماء بـ "المرونة". ... و يعد التكيف النفسي الإيجابي أو المرونة استجابة طبيعية للأحداث السلبية التي يمر بها الإنسان؛ لتنقية الإصابة بالاضطرابات النفسية

2-1-3 اهداف التكيف النفسي

⁴ رجاء مجيد ونادية شريفة، **الفرق الفردية وتطبيقاتها التربوية**: (الكويت : دار القلم 1989 م)، ص 56.

⁵ أشرف محمد عبد الغني ، صبحي محمد سيد؛ **الصحة النفسية بين الاطار النظري والتطبيقات الاجرائية**: (مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية، 2004)، ص 132

⁶

عملية دينامية مستمرة، يهدف بها الفرد إلى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقاً وتوازناً مع البيئة، كما تدل على مفهوم بيولوجي استخدم في نظرية التطور والبقاء، فالكائن الحي قادر على التكيف مع البيئة، ومحاكاتها يستطيع الاستمرار في البقاء، أما الذي يحقق في التكيف فمصيره إلى الزوال.

٤-١-٢ العوامل المؤثر على التكيف النفسي^(٧)

أولاً - التوافق النفسي ومطالب النمو

من أهم عوامل إحداث التوافق المباشرة، وتحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله وبكلة مظاهره (جسدياً، وعقلياً، وانفعالياً واجتماعياً). ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته، أي أنها عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي للفرد.

ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد ويسهل تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المراحل التالية، ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشلها، وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المرحلة التي تليها.

ثانياً - التوافق النفسي ود الواقع السلوك

من أهم الشروط التي تتحقق التوافق النفسي، إشباع د الواقع السلوك وحاجات الفرد، وهذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي حيث يعتبر موضوع الد الواقع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس، لأن الد الواقع بطبيعة الحال هي التي تفسر السلوك.

ويعتبر السلوك نتاج عملية تتفاعل فيها العوامل الحيوية، وأمثلتها الحاجات الحيوية وإشباعها ضروري لحياة الفرد والعوامل النفسية الاجتماعية مثل: الحاجات النفسية (الأمن والاجتماع وتأكيد الذات) وإشباعها ضروري لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

ثالثاً - التوافق وحيل الدفاع النفسي:

أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وهي وسائل توافقية لا شعورية من جانب الفرد، من وظيفتها تشويه ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباط والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات

⁷ . <https://www.tadwiina.com>

والدفاع عنها والاحفاظ بالثقة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي.

2-1-5 المهارات الاساسية بالكرة الطائرة⁽⁸⁾

إن الألعاب الرياضية يتميز بعضها عن بعض بأنواع المهارات الأساسية الخاصة بها، لذلك كان على كل لاعب يمارس اية فعالية رياضية ان يتعرف على مهاراتها وان يتقنها بدرجة عالية حتى تمكنه من معرفة خطط اللعب والتعاون مع افراد الفريق بشكل يمكنه من تنفيذ النواحي الهجومية او الدفاعية والتي تسهل على الفريق احراز الفوز والتقدم ، ان اتقان المهارات يعني الحصول على افضل النتائج مع الاقتصاد في بذل الجهد وان الافتقار في إتقانها يعني افتقار الفريق الى عملية توظيف هذه المهارات من اجل تحقيق نتائج ايجابية ، كما ذكر سابقاً ان لكل فعالية مهارات خاصة بها فالكرة الطائرة هي احدى الفعاليات الرياضية التي تتميز بالعديد من المهارات والتي تتمثل بـ* :

1. مهارة الإرسال .
2. مهارة استقبال الارسال .
3. مهارة الاعداد (التمرير) .
4. مهارة الضرب الساحق .
5. مهارة حائط الصد
6. مهارة الدفاع عن الملعب .

كذلك يمكن تقسيم المهارات على :

أولاًً : المهارات الهجومية وتشمل :-

1. الإرسال (من الاعلى - من الاسفل)
2. الاعداد (من الاعلى - من الاسفل)
3. الضرب الساحق .
4. حائط الصد الهجومي .

ثانياً : المهارات الدفاعية وتشمل :

1. استقبال الارسال .
2. حائط الصد الدفاعي .

⁸) نجاء وآخرون؛ المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها، ط1: (بغداد، مطبعة الموال، 2012)، ص .90

3. الدفاع عن الملعب .

2-1-2 مهارة الارسال

يعد الارسال من المهارات الهجومية المهمة بالكرة الطائرة وله دور في حسم المباريات وتعريف مهارة الإرسال:- الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفاررة الحكم الأول من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب رقم(1) لتعبر الشبكة إلى ملعب المنافس، أي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب وبدونها لا يمكن أن يبدأ اللعب⁽⁹⁾.

2-1-2 أهمية مهارة الارسال

يعد الإرسال عاملاً مهماً وأساسياً في المباراة فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة إتقانه، كما يعد من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب التي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف، فكلما كان قوياً ومتقدماً وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس أصعب، وتميز مهارة الإرسال بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج إلى دقة وتوقيت عاليين بضرب الكرة ولهذا فإنها تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الجيد في الأداء من حيث السيطرة والإتقان، فضلاً عن السرعة في الحركة، لهذا أصبح التدريب على الإرسال في الآونة الأخيرة يحتل جزءاً كبيراً من الوحدة التدريبية⁽¹⁰⁾.

كما تكمن أهمية الإرسال في أنه أحد المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة إذ أن الفريق لا يستطيع الاستمرار في إحراز النقاط بدون الاحتفاظ به، لذلك يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يدرك أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، وإنما عليه إجاده أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، فضلاً عن مراعاته للمسافة والارتفاع والمكان المحدد، وهذا ما يدفع لاعبو الفريق المنافس إلى اتخاذ مواقف دفاعية جيدة و المناسبة، ويستطيع الفريق المرسل إحراز النقاط من خلال لاعب الإرسال الذي يكون أداؤه مستقلاً وبدون تأثير من زملائه في الفريق أو الفريق المنافس، كما إن الفرصة الأكبر في الكرة الطائرة هي تطوير مهارة الإرسال التي تعد المهارة الخطرة في الوقت الحالي، ولها أهمية التفوق في السنوات الماضية، ففي بعض الأحيان على المدرب أن يختار ستة لاعبي إرسال كبار عندما يريد أن يفوز لا أكثر⁽¹¹⁾.

⁹) نجلاء وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص93.

¹⁰) محمد صالح فليح ؛ اثر تعلم انواع مختلفة من الارسال في دقة اداء الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد، 1999، ص16

¹¹) نجلاء وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص93.

8-1-2 الاداء الفني لمهارة الارسال الجانبي

الوقوف فتحاً والركبتان منثنيتان قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ويقف التلميذ في منطقة الإرسال وجانبه للشبكة، وتمسك الكرة أسفل وباليد اليسرى أمام منتصف الجسم (تسند الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن) وتقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف التلميذ جسمه قليلاً في أثناء قذف الكرة (الذراع الضاربة)، وتضرب الكرة عند مستوى الحوض تقربياً وتضرب الكرة إما بأعلى الكف أو باليد مضمومة أو مجوفة (فنجانيه)، وتمر جراحته الضاربة أسفل وأماماً وينقل ثقل الجسم من القدم الخلفية (اليمنى) إلى القدم الأمامية لحظة حركة ضرب الكرة متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرحلة الذراع خلف الكرة⁽¹²⁾

2-2 الدراسات السابقة

دراسة أ.م.د حيدر عبد الرضا طراد⁽¹³⁾

"فاعلية برنامج إرشادي في خفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بابل"

و هدف الدراسة التعرف على:

تقدير مقياس التكيف النفسي على طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل والتعرف على مستوى التكيف النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل والتعرف على الفرق في مستوى التكيف النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل حسب متغير الجنس وبناء تطبيق برنامج إرشادي لخفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية والتعرف على فاعالية البرنامج الإرشادي في خفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

التربيه الرياضية والتعرف على فاعالية البرنامج الإرشادي في خفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

¹²) على مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة ، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون ، ط 1: (مصر، دار الفكر العربي للطباعة، 1999)،ص57.

¹³) حيدر عبد الرضا طراد؛ فاعالية برنامج إرشادي في خفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بابل، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2018،ص88

أما الفرض فكان هناك علاقة معنوية بين التكيف النفسي ودقة الاستقبال لدى لاعبين منتخب جامعة القادسية بالكرة الطائرة .

واستخدام الباحث المنهج الوصفي والدراسات المقارنة في قياس التكيف النفسي لدى لاعبين منتخب جامعة القادسية بالكرة الطائرة . أما العينة فكانت من لاعبين منتخب جامعة القادسية بالكرة الطائرة للعام(2020-2021)

واستخدم الباحث الاختبارات المناسبة للعينة لاستخراج النتائج بعد معالجتها احصائية وقد توصل الباحث الاستنتاجات الآتية :

1. يمتلك طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة بابل درجة منخفضة من التكيف النفسي
2. الطلاب لديهم تلوت نفسي أعلى من الطالبات
3. للبرنامج الارشادي تأثير ايجابي فاعل في خفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
4. فاعلية الإرشاد الجماعي في خفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته

3-3 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة

3-4 اجراءات البحث

3-5 الوسائل الاحصائية

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

إن البحوث العلمية جميعها تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم ووظيفة المشكلة، وعليه اختارت الباحثة المنهج الوصفي ، نظراً لملائمة طبيعة الدراسة أن «أسلوب المنهج الوصفي إلى تحديد الظروف والقيم وال العلاقات الإنسانية المتعددة فهو الطريق أو الطريقة التي توصل الإنسان من نقطة إلى أخرى أو هو السمة الغالبة على مجموعة الظواهر والسلوكية»⁽¹⁴⁾

3-2 مجتمع البحث وعينته:

بعد اختيار عينة البحث من الأمور الواجبة في البحث العلمي التي تمثل المجتمع تمثيلاً صادقاً حقيقة، إذ يقوم الباحث عادة بتحديد مجتمع الأصل حسب المشكلة أو الظاهرة التي دراستها، وتعرف بانها أنموذج يمثل جانباً آخر من وحدات المجتمع الأصل، اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لطلابات مرحلة رابعة كلية التربية بدينية وعلوم رياضة للبنات.

3-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

- صافرة
- كرات
- شبكة
- استبيان
- مقياس
- حاسبة
- اقلام
- مصادر عربية واجنبية

3_4 اختبار المتغير التابع و مواصفاته

¹⁴ سعيد اسماعيل؛ قواعد اساسيه في البحث العلمي ط 1: (بيروت، مؤسسه الرسالة ١٩٩٤)، ص ٦٢.

1. اختبار الاول⁽¹⁾

اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال جانبي من الأسفل بالكرة

الهدف من الاختبار: تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال من الأسفل وال أعلى بالكرة الطائرة من خلال الشكل الظاهري لها وبأقسامها الثلاث (التحضيري و الرئيس و النهائي).

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (٣ ،)

مواصفات الأداء: تقوم الطالبة المختبرة بأداء مهارة الإرسال جانبي من الأسفل من منتصف منطقة الإرسال المحددة بـ (٩ م) إلى الملعب المقابل على أن تعبر الكرة الشبكة محاولة إسقاطها في النصف المقابل من الملعب تعطى ثلاثة محاولات لكل طالبة مختبرة لأداء الإرسال من الأسفل ومثلها لأداء الإرسال الجانبي

التسجيل: يقوم مقومين اثنين *بتقويم ثلاثة محاولات للإرسال من الأسفل لكل طالبة مختبرة ويعين عنها ثلاثة درجات عن كل مقوم علماً أن الدرجة التقويمية النهائية لكل محاولة هي (١٠) درجات موزعة على أقسام المهارة الثلاثة، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاثة درجات يتم احتساب الدرجة النهائية لكل طالبة مختبرة ، وهذا الحال ينطبق على الإرسال جانبي من الأسفل.

2_ اختبار الثاني⁽²⁾

- اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال من الأسفل

- الهدف من الاختبار : تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الإرسال من خلال الشكل الظاهري لها وبأقسامها الثلاث (التحضيري و الرئيس والنهاي) . -

الأدوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (٣) ، استماره تقويم -

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بأداء مهارة الإرسال من منتصف منطقة الإرسال المحددة بال (٩) امتار إلى الملعب المقابل على أن تعبر الكرة الشبكة (من دون ملامستها) محاولاً إسقاطها في النصف المقابل من الملعب .

1- ناهدة عبد زيد . تأثير التداخل في أساليب التمررين على تعلم مهاراتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ ، ص ٧٨ .

2- محمد صبحي حسنين ومحمدي عبد المنعم . الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط١ ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ ، ص ٢٢١ .

شروط الأداء : يحصل المختبر على (صفر) في حالة أداء الإرسال بالطريقة الغير متقد عليها .

التسجيل : يقوم ثلاثة مقومين بتقدير المحاولات الثلاث لكل مختبر وينتزع عنها ثلاثة 83 84

3-5 التجربة الاستطلاعية :

كان بالنية اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من طالبات المرحلة رابعة جامعة بغداد كلية التربية بدنية وعلوم رياضة للبنات وهم من خارج مجتمع البحث ، والبالغ عددهم (15) طالبة ، للتعرف على أهم الصعوبات التي تواجه الباحثة في تطبيق الاستبيان وجمع نتائج الانجاز ، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية الساعة عشرة صباحا في قاعة داخلية في ملعب كرة طائرة في تربية بدنية وعلوم رياضة للبنات .

وكان الغرض من هذه التجربة :

1. التأكد من مدى وضوح التعليمات و فقرات الاستبيان .
2. التعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق بغية تلافيها عند تطبيق الاستبيان بصيغته النهائية

3-5 خطوات اجراء البحث .

3-5-1 تحديد المقاييس النفسية .

تم تحديد مقياس التكيف النفسي

3-5-1-1 مقياس التكيف النفسي:

استخدمت الباحثة مقياس التكيف النفسي العام في الجامعة الأردنية ، ويكون المقياس من (40) فقرة تقيس (4) أبعاد وهي :

1- بعد الشخصي : ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية : (37 ، 33 ، 29 ، 25 ، 21 ، 17 ، 13 ، 9 ، 5)

2- بعد الانفعالي : ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية : (38 ، 34 ، 30 ، 26 ، 22 ، 18 ، 14 ، 10 ، 6)

3- بعد الأسري : ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية : (39 ، 35 ، 31 ، 27 ، 23 ، 19 ، 15 ، 11 ، 7)

4- البعد الاجتماعي ، ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية : . (40 ، 36 ، 32 ، 28 ، 24) (4 ، 8 ، 12 ، 16 ، 20)

أما تصحيح مقياس التكيف النفسي : فتتضمن الإجابة للمقياس اختيار المفهوم لكل فقرة بديلا من خمسة بدائل، هي : (أبدا ، قليلا ، أحيانا ، معظم الوقت ، دائما) .

ويعتمد تصحيح المقياس على ميزان خماسي من واحد إلى خمسة، (5,413,2.1)، ويتم عكسها في حالة الفقرات السلبية، (1,2,3,4,5) ومجموع الدرجات على المقياس هو درجة اللاعب الكلية التي تشير إلى التكيف النفسي العام لديه، هذا وتتراوح الدرجات على المقياس بين (40) وهي تمثل أدنى حد يمكن أن يحصل عليه الطالب، و(200)، وهي تمثل أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب والوسط الفرضي (120)

6-3 اجراء التجربة الرئيسية

كان المفترض اجراء التجربة الرئيسية وتوزيع المقياس على الطالبات واجراء الاختبارات المهارية ولكن الظروف الصحية بسبب جائحة كارونا وتنفيذ لقرارات الكلية احالت من تطبيق الاجراءات البحثية.

7- الوسائل الإحصائية :

لو تم اتمام اجراءات البحث لكن استخدمت الحقيقة الاحصائية لمعالجة النتائج

المصادر

- 1_ أشرف محمد عبد الغني ، صبحي محمد سيد؛ الصحة النفسية بين الاطار النظري والتطبيقات الاجرائية : (مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية، 2004)، ص132
- 2_ حيدر عبد الرضا طراد؛ فاعلية برنامج إرشادي في خفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بابل، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل 2018، ص88
- 3_ رجاء مجيد ونادية شريفة؛ الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية: (الكويت : دار الفلم 1989 م)،ص56 .
- 4_) سعيد اسماعيل؛ قواعد اساسيه في البحث العلمي ط 1: (بيروت، مؤسسه الرسالة ١٩٩٤) ، ص٦٢
- 5_ علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة ، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون ، ط1: (مصر، دار الفكر العربي للطباعة، 1999)،ص57.
- 6_ محمد صالح فليح ؛ اثر تعلم انواع مختلفة من الارسال في دقة اداء للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد، 1999،ص16
- 7_ نجلاء وآخرون؛ المبادىء الاساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها، ط1: (بغداد، مطبعة الموال، 2012)، ص.90
- 8_ نجلاء وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص93.

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبيان الخبراء والمحكمين

حول مقياس (التكيف النفسي)

الاستاذ الافضل

تروم الباحثة بأجراء بحثها المرسوم علاقة التكيف النفسي بالأداء المهاري لمهارة
الإرسال الجانبي من الاسفل لدى طالبات المرحلة الرابعة)

ويعرف التكيف النفسي هو سمة وظيفية أو معرفية أو سلوكية تساعده الكائن الحي في بيئته.
ويندرج التكيف النفسي ضمن نطاق الآليات النفسية المتطرورة (EPMS)، ومع ذلك، تشير تلك
الآليات إلى مجموعة أقل تقييداً. ... تعتمد مبادئ التكيف النفسي على نظرية التطور لداروين
وهي مهمة لمجالات علم النفس التطوري والبيولوجيا والعلوم المعرفية.

علما ان بدائل الاجابة هي (ابدا، قليلا، احيانا، معظم الوقت، دائما)

مع جزيل الشكر والتقدير

التعديلات	لا تصلح	تصلح	العبارات	ت
			أشعر أنني إنسان له قيمة .	١
			اعاني من تقلبات في المزاج دون معرفة السبب .	٢
			أتعاون مع افراد اسرتي .	٣
			اجرح عند الضرورة شعور الآخرين .	٤
			لا اثق بنفسي .	٥
			أشعر بالسعادة .	٦
			تحدث خلافات بيني وبين اخواني .	٧
			اتمتع بشعبية بين الزملاء .	٨
			اجعل حياتي مليئة بالتفاؤل .	٩
			أشعر بالحزن والاكتئاب	١٠
			أحب افراد اسرتي .	١١
			أتجنب مقابلة الغرباء .	١٢
			اتمنى لو كنت شخصاً أفضل مما أنا عليه .	١٣
			أحب نفسي	١٤
			أشعر ان افراد اسرتي لا يحبون بعضهم .	١٥
			اشترك في النشاط الاجتماعي .	١٦
			لا أستسلم للفشل وأحاول من جديد .	١٧
			اشكو من القلق.	١٨
			أثق في افراد اسرتي .	١٩
			أشعر ان زملائي يكرهوني .	٢٠
			أشعر انني مظلوم وسيء الحظ .	٢١
			لا أغضب بسرعة .	٢٢

٢٣	أشعر أنني غريب بين افراد أسرتي .
٢٤	أتفق نقد الآخرين .
٢٥	اعدل من افكاري أو سلوكي عند الضرورة .
٢٦	أشعر برغبة في البكاء.
٢٧	أشاور مع افراد أسرتي في اتخاذ قراراتي .
٢٨	أشعر أنني اقل من غيري.
٢٩	أطوطع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها .
٣٠	أشعر انه ليس من السهل جرح مشاعري .
٣١	أشعر أن وضع أسرتي يحد من حرتي .
٣٢	أشعر أن علاقاتي حسنة من الآخرين .
٣٣	اعمل على حل المشكلات التي تواجهني .
٣٤	أشعر بالتململ وعدم الرغبة في الاستقرار في مكان معين .
٣٥	أحب أن أقضي كثيرا من الوقت مع افراد أسرتي .
٣٦	أشعر بالراحة إذا انصاع الزملاء لإرادتي
٣٧	أتردد كثيرا قبل قبولي بالأمور .
٣٨	أشعر أن حياتي مليئة بالفرح
٣٩	أتمنى لو كنت من أسرة غير أسرتي
٤٠	أطوطع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها .

استمارة الاساتذة والمحكمين في مدى صلاحيه فقرات التكيف النفسي

الرقم	الاسم واللقب العلمي	العمل	مكان التخصص
١			

			γ
			β
			ξ