

تأثير منهج تعليمي-ترويحي مصاحب للموسيقى في الثقة بالنفس وتطوير الاداء المهاري للاعبات فريق الكرة الطائرة للمرحلة الاعدادية

م.د وجدان صبيح حسين¹، م.د سهاد حميد جاسم²

جامعة بغداد/كلية العلوم¹

وزارة التربية/مديرية تربية الرصافة/3²

(¹ dr.wejdansabih@gmail.com, ² Suhadhameed84@gmail.com)

المستخلص: تضمن البحث اربع أبواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق إلى أهمية استخدام منهج تنمية الاداء البدني تؤدي إلى حدوث تأثير مكثف على الجهاز العضلي والجهاز العظمي والجهاز العصبي، ويتحقق التأثير الإيجابي لاستخدام منهج تعليمي-ترويحي مصاحب للموسيقى لدى لاعبي الكرة الطائرة اما مشكلة ومن خلال متابعة الباحثين لاحظت ان هناك تدنياً في مستوى اداء بعض المهارات الاساسية على مستوى فرق التريبات في الاداء مما تولد لدى الباحثان تساؤلات كونت مشكلة و تطلب دراسة هذه المشكلة اختيار المنهج التجريبي من خلال إعداد منهج تعليمي-ترويحي مصاحب للموسيقى وتم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية من فرق تربية بغداد واستنتجت الباحثان ان اعتماد منهج تعليمي-ترويحي مصاحب للموسيقى يعمل على تطوير مستوى الثقة بالنفس و بعض مهارة الكرة الطائرة لدى لاعبات الكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: منهج تعليمي - ترويحي - الثقة بالنفس.

I . S . S . J

1-المقدمة:

ان التقدم العلمي الذي يشهده العالم منذ عقود عديدة، انعكس بآثاره الايجابية الكبيرة في مختلف مجالات الحياة البشرية، وإن استخدام برامج تنمية الاداء البدني تؤدي إلى حدوث تأثير مكثف على الجهاز العضلي والجهاز العصبي والجهاز العصبي، ويتحقق التأثير الإيجابي لاستخدام منهج تعليمي-ترويحي مصاحب للموسيقى لدى لاعبي الكرة الطائرة بنسب متفاوتة وهناك عدة اشكال البرامج التعليمية ولكن تحديداً اي من هذه الاشكال واستخدامها عامل اساسي في اعداد المناهج التدريبية وتعمل هذه المناهج على ان تطور بنسبة كبيرة هذه القدرة البدنية او تحديد التغيرات النفسية الحاصلة، واي متغير حصل على افضل تكيف عضلي وبالتالي اداء مهاري داخل الملعب اذ ان ظاهرة ثبات تطور الاداء المهاري لدى اللاعبين أي عدم تقدمهم وعدم ارتفاع مستوى إنجازهم تدل بصورة أكيدة على أن توزيع البرامج التعليمية لا يتم بصورة صحيحة في اغلب الأحيان وليس السبب في ذلك اللاعب نفسه. لذلك فان التحديد الواضح والدقيق للتمرين الواحد .

اذ تعد الكرة الطائرة من الانشطة التي تمتلك حيزاً كبيراً في ذلك الميدان الواسع. تلك اللعبة التي تشغل الكثير من الباحثين والتي صارت في الآونة الاخيرة استعراضاً للقدرات التي يمتلكها الانسان سواء كانت بدنية او مهارية إذ صارت تتقدم بسرعة كبيرة. ومهارات كرة الطائرة سلاحاً فعالاً في ايدي الفرق وهي على انواع المهارات الهجومية والدفاعية المتعددة وتحتاج اللاعبات الى مواصفات بدنية ومهارية عالية والتي تسهل اداء هذا النوع من المهارات، ويتميز مؤدي هذه المهارات بالسرعة وبالقوة والتوافق. فضلاً عن ذلك أصبح من الأهمية استخدام انواع مختلفة من البرامج التعليمية كإحدى الدعامات الواجب توافرها للوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات، فالمدرّب لا يستطيع أن يعد لاعباً متكاملًا الا بتوافر مواصفات الفعالية. وتطور المهارات النفسية والمهارات الخاصة بها ومع التطور الذي رافق اللعبة وجب استخدام تمارين حديثة تزيد من تشويق الممارسين لتعمل على تحفيزهم وزيادة رغبتهم للممارسة ورفع مستوى الثقة بالنفس فكان من ذلك استخدام التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى (الايروبيكس)، ومن هنا تبرز أهمية البحث في تقديم منهج تعليمي-ترويحي مصاحب للموسيقى في الثقة

بالنفس وبعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

مشكلة البحث:

من خلال تجربة الباحثان الميدانية في مجال لعبة الكرة الطائرة لاحظت ان هناك تدنيًا في مستوى اداء بعض المهارات الاساسية على مستوى فرق التريبات في بلدنا مقارنة بما تحقّقه اللاعبات للدول الاخرى في البطولات الدولية والقارية لهذه لفئة وهذه الحالة استرعت انتباه الباحثين وقد تعود لعدة أسباب منها ضعف في اداء المهارات الاساسية، فضلاً عن ضعف الثقة بالنفس التي تعد من المهارات النفسية المهمة وعلاقة هذه المهارات بالمنهج التعليمي المعد الذي يعد الركيزة الاساسية لبناء المهارات. كل ذلك ولد للباحثين مشكلة من خلال ضعف في المناهج التعليمية ولذا حاولت الباحثتان اللجوء إلى تقديم منهج تعليمي-ترويحي مصاحب للموسيقى لتطوير هذه المهارات وتدعيم صفة الثقة بالنفس، والذي سوف يساعد في محاولة تلافي نقاط الضعف في أثناء الأداء الحركي لمهارات كرة الطائرة.

أهداف البحث:

1-إعداد منهج تعليمي-ترويحي مصاحب للموسيقى يتلاءم وعينة البحث.

2-التعرف على تأثير منهج تعليمي-ترويحي مصاحب للموسيقى في الثقة بالنفس وبعض المهارات الاساسية.

فرضية البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في الثقة بالنفس وبعض المهارات الاساسية.

2-هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من (14) لاعبة تربية الكرخ 2

المجال الزمني: المدة من 2021/2/12 ولغاية 2021/4/18

المجال المكاني: ملعب مديرية النشاط البدني والفني بغداد/البياح.

2-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في

البحث:

2-3-1 الأدوات والوسائل: (الملاحظة، المصادر

والمراجع العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، مقياس الثقة بالنفس، القياسات والاختبارات،

2-3-1 الأجهزة المستخدمة في البحث: (شريط قياس،

وحدة القياس (السنتيمتر وأجزاؤه)، ساعة توقيت، كرات طائرة عدد 6، مشغل موسيقى (MP3)، اقراص موسيقى، حبال، اشربة مطاطية).

2-4 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 مقياس الثقة بالنفس (Dubin) (محمد

شحاتة ربيع: 2011، 623):

يتألف المقياس من (19) عبارة كل اجابة في الاتجاه بدرجة اذا اختار المختبر (نعم) تعطى درجة واذا اختار (لا) يثبت له (صفر) والملحق (1) يبين المقياس.

تفسير الدرجات:

-اذا حصل المفحوص درجات من 17 - 19 فمعنى ذلك واثق من نفسه بدرجة عالية.

-اذا حصل المفحوص درجات من 11 - 16 فمعنى ذلك واثق من نفسه بدرجة متوسطة.

-اذا حصل المفحوص درجات من صفر - 10 فمعنى ذلك ثقتة بنفسه بدرجة ضعيفة.

2-4-2 اختبار مهارة الإرسال المواجه الأمامي من

الأعلى (محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم:

1997، 163):

اسم الاختبار: الإرسال المواجه الأمامي من الأعلى .

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإرسال لدى لاعب الكرة الطائرة.

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، كرة طائرة قانونية، الملعب معد كما موضح بالشكل (1) .

مواصفات الأداء: يقف اللاعب في منطقة الإرسال للملعب

المقابل (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد (9)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: يتبلور البحث العلمي في عدد من

المناهج المختلفة لدراسة المشكلات والتغلب عليها، وان اختيار احد هذه المناهج يعد هيكلا للموضوعات المتضمنة في البحث العلمي وبناءً على ذلك فقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث. واعتمدت الباحثتان تصميمًا تجريبيًا ذا اختبار قبلي واختبار بعدي لمجموعتين (تجريبية وضابطة) .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد المجتمع بصورة

قصدية وهم لاعبات فرق التربية بالكرة الطائرة التابعة للمراكز التدريبية في وزارة التربية وبعد ذلك اختيار العينة بصورة عشوائية عن طريق القرعة واختيار فريق تربية الكرخ الثانية المكون من (14) لاعبة واختيار (7) لاعبات للمجموعة التجريبية و (7) لاعبات للمجموعة الضابطة عن طريق القرعة. " يعد اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ولا شك ان الباحث يفكر في عينة البحث منذ ان يبدأ في تحديد مشكلة البحث وأهدافه لان طبيعة البحث وفرضياته وخطته تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته " (ذوقان عبيدات، عبد الرحمن عدس: 1988، 109).

2-2-1 تجانس العينة: قامت الباحثتان بإجراء التجانس

لأفراد عينة البحث في متغيرات (البحث) باستخدام معامل الالتواء كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	179.85	3.655	180.5	0.175
الوزن	كغم	72.500	5.019	72.5	0.748
العمر	سنة	16.942	0.441	17	0.748

2-2-2 التكافؤ بين المجموعتين التجريبية

والضابطة:

الجدول (2) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t	مستوى الخطأ	الدالة
	ع	س	ع	س			
الثقة بالنفس	9.428	0.975	9.142	1.069	0.522	0.611	غير معنوي
الإرسال	2.571	0.534	2.142	0.690	1.299	0.218	غير معنوي
التمرير من الأعلى	3.571	0.534	3.714	0.487	0.522	0.611	غير معنوي
التمرير من الأسفل	3.857	0.690	3.714	0.755	0.369	0.718	غير معنوي

عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05)

بتمريرها باليدين من الأسفل نحو الحائط أكبر عدد من المرات خلال (30) ثانية.

-يجب أن يكون تمرير الكرة بطريقة قانونية وفقا لقواعد لعبة الكرة الطائرة.

-يجب أن يؤدي التمرير من خلف خط البداية.

-إذا فقد اللاعب الكرة، فإنه، يستعيدها ويستأنف الاختبار برمي الكرة من خلف خط البداية كما في البداية.

-يعطى كل لاعب محاولتين بينهما دقيقتان للراحة.

التسجيل:

-تحتسب للاعب عدد التمريرات الصحيحة للمحاولتين التي تلمس فيها الكرة الحائط فوق خط التمرير خلال (30) ثانية لا تحتسب العدات إذا تم تمرير الكرة بطريقة لا تقرأها قواعد اللعبة أو إذا اجتاز اللاعب خط البداية.

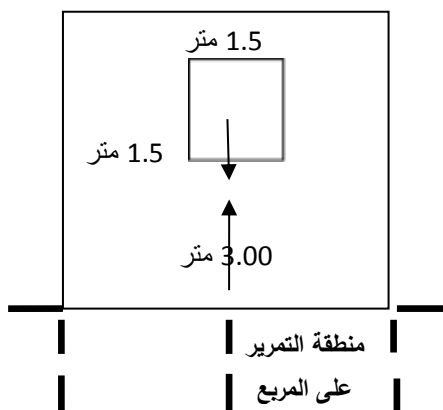
-تعطى درجة واحدة لكل تمريره صحيحة تلمس فيها الكرة منطقة التمرير، إذا لمست الكرة خط التمرير على الحائط تحتسب الكرة كأنها لمست منطقة التمرير.

-درجة اللاعب في الاختبار هي مجموع الدرجات التي حصل عليها في المحاولتين معا.

2-4-4 اختبار برادي للكرة الطائرة (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: 1987، 321):

الغرض من الاختبار: قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير من الأعلى بالكرة الطائرة.

الأدوات اللازمة: (كرة طائرة قانونية، ساعة إيقاف، حائط أملس عمودي على الأرض ارتفاعه لا يقل عن (4.5) متر، يرسم عليه مربع طول ضلعه (1.5) متر، ويكون ارتفاعه عن الأرض (3.00) متر كما في الشكل (3)).



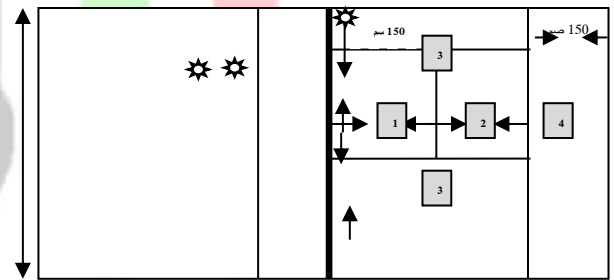
الشكل (3) يوضح مهارة التمرير من الأسفل بالكرة الطائرة

أمتار من الشبكة)، من هذا المكان واللاعب ممسك بالكرة يقوم بالإرسال لتعبر الكرة الشبكة إلى نصف الملعب المخطط.

الشروط: لكل لاعب عشر محاولات.

في حالة خروج الكرة للخارج تحسب محاولة للاعب (من ضمن المحاولات العشر) ولا يحسب لها نقاط.

التسجيل: يحسب لكل مرة إرسال صحيحة رقم المنطقة التي تهبط فيها الكرة في نصف الملعب المخطط، إذ إن اللاعب له عشر محاولات على هذا الاختبار، ولكون الدرجات موزعة على المناطق من (1) إلى (4) درجات، فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (40) درجة. مع ملاحظة أنه في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين يحسب للاعب درجة المنطقة الأعلى (مثال: في حالة سقوط الكرة على الخط الفاصل بين المنطقة (2) والمنطقة (4) يحسب للمختبر في هذه المحاولة أربع درجات).



الشكل (1) يوضح اختبار الإرسال

2-4-3 اختبار كلفتون للكرة الطائرة (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: 1987، 325):

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التمرير من الأسفل بالكرة الطائرة.

الأدوات اللازمة: (كرة طائرة قانونية، ساعة إيقاف، حائط أملس عمودي على الأرض يرسم عليه خط مواز للأرض طوله (3) متر وارتفاعه عن الأرض (2.25) متر شكل (2)، يلاحظ أن تكون المسافة الموجودة أعلى خط إل (3) متر كافية لتمرير الكرة على الحائط دون خروجها من فوق الحائط، يرسم خط للبداية على الأرض يكون موازيا للحائط وعلى بعد (2.10) متر).

مواصفات الأداء:

-يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية، وعند إعطائه إشارة البدء يقوم برمي الكرة نحو الحائط، وعندما ترتد الكرة يقوم

وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات. وبعد الاختبارات تم توزيع مقياس الثقة بالنفس وشرح خطوات الاجابة.

2-6-2 المنهج التعليمي: اعدت الباحثتان (16) وحدة للتمرينات التعليمية تم تنفيذها من قبل افراد المجموعة التجريبية بتاريخ 2021/2/16 ويواقع (60) دقيقة للوحدة التعليمية التدريبية الواحدة، (30) تعليمي مهاري مصاحب للموسيقى و 30 خططي تطبيقي مصاحب للموسيقى (إذ قامت الباحثتين بإعداد تمرينات تعليمية استخدمت الوحدات التعليمية الخاصة بالأسلوب (الجانب النفسي-الجانب الحركي) الجانب النفسي (تعليمي-تروحي مصاحب للموسيقى) يشمل (30) دقيقة مقسمة الى(5) دقائق لشرح المهارات والمهمات التدريبية 20 دقيقة مدة تنفيذ التمرينات التعليمية المصاحبة للموسيقى لكل مهارة ويتبعها (5) دقائق للاسترخاء والتأمل اما الجانب التطبيقي الخططي (30) دقيقة والذي يتكون من مجموعة من تمرينات الكرة الطائرة (ارسال وتمرير من الاسفل وتمرير من الاعلى) وهي عبارة عن تدريبات تودى على شكل مجموعات صغيرة داخل الساحة وكما تشمل مجموعة من تمارين القوة من خلال القفزات الارتدادية مع اداء (ارسال وتمرير من الاسفل وتمرير من الاعلى) مع الموسيقى وحركات متنوعة وتمارين المرونة المتحركة والثابتة وتمارين الضغط مع اداء الحركات بطريقة شبيهة للرقصات وبصورة مستمرة (ارسال وتمرير من الاسفل وتمرير من الاعلى) فضلا عن الالعاب الصغيرة (3x3) المتنوعة والمسلية والتي تهدف الى الترويح بقصد التخفيف من حدة القلق والضغط النفسية للنساء وبالتالي زيادة الثقة بالنفس وزيادة مفهوم الذات لديهن والتخلص من الضغوط النفسية التي يمرون بها نتيجة ضغوط الحياة والعمل والقلق المستمر من المستقبل، وانتهى تطبيق المنهج بتاريخ 2021/4/15.

ج-المجموعة الضابطة: مارست هذه المجموعة تمارين التعلم لمهارات الإرسال المواجه من الأعلى والتمرير من الأسفل والتمرير من الأعلى اعتمادا على خبرة مدرب الكرة الطائرة (المدرّب وميض محمد)، ووفقا للمنهج المتبع .

2-6-3 الاختبارات البعيدة: بعد الانتهاء من تطبيق المنهج المتبع للنساء تم اجراء الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تمام الساعة (4 عصراً) من يوم الثلاثاء

مواصفات الأداء: يقف المختبر في مواجهة الحائط ممسكا بالكرة عند إعطاء اللاعب إشارة البدء يقوم برمي الكرة باليدين نحو المربع المرسوم على الحائط، وعندما ترتد إليه الكرة يقوم بإرجاعها إلى المربع عن طريق تمريرها باليدين من الأعلى بطريقة قانونية في الكرة الطائرة، قبل أن تسقط على الأرض يقوم اللاعب بتمرير الكرة على المربع اكبر عدد ممكن من التمريرات خلال دقيقة واحدة يحتسب للاعب عدد التمريرات الصحيحة القانونية، إذا فقد اللعب الكرة في أثناء التمرير فانه يستعيدها، ثم يستأنف الاختبار برمي الكرة باليدين نحو المربع أولا ثم يستمر بالتمرير بعد ذلك.

لا يحتسب رمي الكرة باليدين على المربع المرسوم على الحائط، في بداية الاختبار وكذا عندما يفقد اللاعب الكرة، كتمريره من التمريرات، لا يوجد خط للبدء في هذا الاختبار وإنما توجد منطقة للتمرير يتحرك فيها اللاعب.

التسجيل:

- 1-تحتسب للاعب عدد التمريرات الصحيحة التي تلمس فيها الكرة المربع المرسوم على الحائط.
- 2-تعطى درجة واحدة لكل تمريره صحيحة تلمس المربع المرسوم على الحائط.
- 3-درجة اللاعب في الاختبار هي مجموع الدرجات التي حصل عليها.

2-5 التجربة الاستطلاعية: أجرت الباحثتان التجربة استطلاعية والتي استغرقت يوماً واحداً بتاريخ 2021/2/12 على عينة من الطالبات مأخوذة من المجتمع الأصل وعددهم (2) طالبا إن التجربة الاستطلاعية هي " تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها " (قيس ناجي ويسطويسي احمد: 1987، 95) .

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 الاختبارات القبلية: قامت الباحثتان بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث للحصول على بيانات ونتائج للاختبارات المستخدمة في البحث وذلك بتاريخ 2021/2/14 على ملعب قسم النشاط الرياضي في مديرية تربية الكرخ الثانية، إذ تم شرح المهارات الثلاث كما تم شرح كيفية أداء الاختبارات

المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الثقة بالنفس وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة ان هذه المتغيرات لها علاقة بإعداد المتدريبات و تعبئة قدراتهم، وطاقاتهم البدنية، والحركية لتحقيق أقصى، وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات ومناهج خاصة لذلك الغرض، وترى الباحثتان ان السبب يعود الى فاعلية مجموعة تمرينات المنهج التعليمي المتنوع المصاحب للموسيقى الذي قامت الباحثتان بأعداده من خلال تهيئة هذه النوع من التدريبات التي تدعم عملية التدريب البدني والنفسية باستخدام الموسيقى وعملت هذه التمرينات باتجاه هدف واحدة والذي هو رفع مستوى القدرات البدنية، يعود ، والى فاعلية مجموعة تمرينات المنهج النفس-حركي التروحي المتنوع المصاحب للموسيقى وتهيئة بيئة تدريبية مثالية، اضافة الى تنظيم عملية التعلم المصاحب للموسيقى وعملت هذه التمارين باتجاه هدف واحدة والذي هو رفع مستوى القدرات البدنية والاندياع نحو ممارسة التمارين إذ إن " تحقيق واكتساب أقصى درجات الكفاية في المواقف التعليمية يعود إلى المنهج التعليمي، لكونه يعد طريقة لتنظيم المادة الدراسية على أساس خطوات متدرجة، بحيث يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة " (عبد الفتاح لطفي: 1972، 466)، فضلا عن ذلك ان هذه التمارين تتسم بعملية التبادل المنظم لعمليات (الشد، والارتخاء) من خلال استخدام الموسيقى فالإيقاع التنظيم والتنسيق المتكرر والمستمر هو انتظام تكرار للحركات، لذلك فهو لا يضيف للحن شيئاً إنما هو تنظيم زمني لحركة المتدربة بحيث يتناوب خلال هذه الحركة عنصر الاسترخاء وعنصر إخلال الشد. لذا كان للإيقاع الموسيقي اثره الفاعل وهنا تبين (لمياء عبد الستار، 2010) ان " للإيقاع أهمية كبيرة في أداء مستوى الحمل البدني إذ انه يسهم في زيادة الشعور بحالة نفسية جيدة من خلال تنشيط المزاج الايجابي عند الممارس كما يعمل الإيقاع الموسيقي المصاحب للحركات الرياضية على تسهيل الأداء الحركي " (لمياء عبد الستار: 2010، 36) وتتفق هذه النتائج الى ما اشار اليه (روبرت نايدفر، 1990) ان " درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بالقدرات البدنية ومؤهلات التدريب بل ترتبط أيضاً بالقدرة النفسية في مهاراته الحركية لما تخلقه من حالة من ترابط ذهني وبدني واحد " (روبرت نايدفر: 1990، 20)، كما ان

المصادف 2021/4/18 وبنفس الظروف المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض معرفة تأثير المنهج على عينة البحث. **3-7 الوسائل الإحصائية:** استخدمت الباحثتان الحقيبة الاحصائية للعلوم النظرية (Spss) إذ تم استخدام الوسائل التالية: (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، خطأ الانحرافات، اختبار (t) للعينات الغير مرتبطة، اختبار (t) للعينات المرتبطة).

3-1 عرض وتحليل نتائج الثقة بالنفس وبعض مهارات الكرة الطائرة للاختبارات (القبلية والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة:

عند المعالجة الاحصائية للحصول نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي يظهر الجدول (3) النتائج.

الجدول (3) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث

المتغيرات الإحصائية	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع	قيمة * (T)	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
الثقة بالنفس	التجريبية	9.428	9.975	12.142	1.069	2.714	0.775	9.500	0.000	معنوي
	الضابطة	9.142	1.069	10.857	0.899	1.714	0.951	4.786	0.003	معنوي
الارسال	التجريبية	2.571	0.534	4.571	0.534	2.00	0.816	6.481	0.001	معنوي
	الضابطة	2.142	0.690	3.285	0.487	1.142	0.690	4.382	0.005	عشوائي
التمرير	التجريبية	3.571	0.534	6.285	0.487	2.714	0.487	14.717	0.000	معنوي
من الأعلى	الضابطة	3.714	0.487	5.00	0.577	1.285	0.487	6.971	0.000	معنوي
التمرير	التجريبية	3.857	0.690	6.428	0.534	2.571	0.534	12.728	0.000	معنوي
من الأسفل	الضابطة	3.714	0.755	5.285	0.487	1.571	0.534	7.778	0.000	معنوي

* عند درجة حرية (6) مستوى الخطأ اقل من (0.05)

3-2 عرض وتحليل نتائج الثقة بالنفس وبعض مهارات الكرة الطائرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (10) يبين الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س			
الثقة بالنفس	12.142	1.069	10.857	0.899	2.435	0.031	معنوي
الارسال	4.571	0.534	3.285	0.487	4.700	0.001	معنوي
التمرير من الأعلى	6.285	0.487	5.00	0.577	4.500	0.001	معنوي
التمرير من الأسفل	6.428	0.534	5.285	0.487	4.127	0.001	معنوي

عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05)

3-3 مناقشة نتائج الفروق بين المتغيرات النفسية للاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

اظهرت نتائج تحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها باستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة معنوية الفروق بين

4- تأكيد إضفاء جو من المتعة والفائدة في المنهج التدريبي لما لها من الأثر البالغ في نفسية المتدربين وشدهم لمواصلة التمرين.

المصادر:

- [1] أسامة كامل راتب؛ الإعداد النفسي للناشئين، (ب ط): (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- [2] روبرت نايفر؛ دليل الرياضيين للتدريب الذهني، ترجمة محمد رضى و (آخرون)، (بغداد، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
- [3] عبد الفتاح لطفى؛ طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي: (الإسكندرية، دار الكتب الجامعية، 1972).
- [4] قيس ناجي وبسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987).
- [5] لمياء عبد الستار خليل؛ تأثير منهج وقائي باستخدام الايرويكس بالأوزان ومضادات الأكسدة الغذائية في بعض مكونات اللياقة البدنية والمناعة: (أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد، 2010).
- [6] محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- [7] محمد شحاتة ربيع؛ قياس الشخصية، ط3: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2011).
- [8] محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- [9] ذوقان عبيدات، عبد الرحمن عدى؛ البحث العلمي (مفهومه، أدواته، أساليبه): (عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1988).

الملاحق:

الملاحق (1) يوضح مقياس الثقة بالنفس

الاختبارات	العبارات		ت
	نعم	لا	
1			اشعر بالإثارة والنشاط عندما أبدأ العمل اليومي
2			معظم ما حقته من نجاح في المدرسة او في العمل يعود الى الحظ
3			عادة ما اتساءل لماذا لم احقق مزيداً من النجاح في العمل
4			عندما اكلف بعمل صعب فأنتي عادة ما أؤديه بثقة
5			اعتقد انني ابدل في عملي كل طاقتي
6			استطيع ان اضع حدوداً للآخرين في تعاملهم معي دون ان اشعر بالقلق
7			عادة ما اعتذر عما قد اقع فيه من اخطاء
8			عادة ما اتأثر بمعاناة الآخرين بحيث تسوء حالتي
9			اهتم كثيراً بما يحققه الآخرون من مكسب مادي ، خاصة اذا كانوا يعملون في مجال تخصصي
10			اشعر وكأني فاشل عندما لا استطيع تحقيق بعض الاهداف
11			الاعمال الصعبة تعطيني دفعة معنوية قوية
12			عندما يمدحني الآخرون فأنتي اشك في صدق نواياهم
13			عندما اسمع مدحاً يوجه الى الآخرين فأنتي اشعر بالضيق
14			اجد من السهل علي ان اعتذر
15			زملاتي في العمل يعتقدون انني لا استحق ما حققت من نجاح

التمرينات المصاحب للموسيقى احد العمليات المهمة في تدعيم الارتقاء بمستوى المتغيرات النفسية نتيجة استخدام الموسيقى تلك نشطت العمليات العقلية التي ترتبط بشكل كبير مع المتغيرات النفسية وهذا بدوره سيزيد من قدرات المتدربات على رفع مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات والقدرة على مقاومة الضغوط، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (اسامة كامل راتب، 2001) في ان التكيف الايجابي مع المتغيرات بالجوانب النفسية يحدث نتيجة لضغوط التمرين والتدريب ويساهم في رفع الروح المعنوية " (أسامة كامل راتب: 2001، 390)، لذلك كانت النتائج ايجابية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة. وبهذا تتحقق الفرض الذي يشير على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. وكانت النتائج منطقية.

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتجت الباحثتان التالي:

- 1- ساهم المنهج التعليمي-الترويحي مصاحب للموسيقى في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- 2- ان اعتماد منهج التعليمي-الترويحي مصاحب للموسيقى يعمل على تطوير مهارة الارسال لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- 3- ان اعتماد المنهج التعليمي-الترويحي مصاحب للموسيقى يعمل على تطوير مهارة التمرير من الاعلى لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- 4- ان اعتماد المنهج التعليمي-الترويحي مصاحب للموسيقى يعمل على تطوير مهارة التمرير من الاسفل لدى لاعبات الكرة الطائرة.

فيما توصي الباحثتان بالتالي:

- 1- اعتماد المنهج التدريبي المصاحب للموسيقى الذي أعدته الباحثتان في تحسين مستوى الثقة بالنفس.
- 2- ضرورة إدخال الموسيقى المتنوعة في أثناء التدريب لزيادة عامل التشويق للمتدربات.
- 3- اعتماد الأسس العلمية في وضع المناهج التعليمية والتدريبية واستخدام الوسائل الحديثة وغير التقليدية في التدريب.

	من يريد صداقتي ليس من الضروري ان يقدم لي الكثير	16
	اذا مدحتني رئيسي في العمل فأنتي لا اصدق ذلك الا بصعوبة	17
	اشعر انني شخص عادي مثل بقية الناس	18
	مواجهة المشكلات تسبب لي كثيراً من الازعاج	19

