

المرونة النفسية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة

بحث تقدمت به
م.د. داليا كاظم عبد

delylahasmith@gmail.com

جامعة الكرخ للعلوم - كلية التحسس الناني والجيوفيزياء

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على قيم المرونة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وعلى مستوى قياس بعض المهارات الدفاعية لدى اللاعب الحر بالكرة الطائرة، ومعرفة العلاقة بين المرونة النفسية ومستوى الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتمل مجتمع البحث لاعبي الحر للكرة الطائرة في محافظة ذي قار والبالغ عددهم (16) لاعباً لسنة 2018-2019، أما العينة والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي الليبرو، وبلغ عددهم (13) لاعبين، وقسمت إلى (3) لاعبين تجربة استطلاعية و (10) لاعبين للتجربة الرئيسية حيث شكلوا نسبة (81%) من مجتمع البحث، واستنتجت الباحثة ظهور علاقة ارتباط معنوية بين المرونة النفسية ومهارة استقبال الإرسال، مع ظهور علاقة ارتباط معنوية بين المرونة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب، وأوصت على التأكيد على المرونة النفسية والتي لها تأثير مباشر على الأداء المهاري للمهارات الدفاعية بالكرة الطائرة لدى اللاعب الحر، والاهتمام بالمهارات الدفاعية والاستفادة من التعديلات القانونية في لعبة الكرة الطائرة، مع إعطاء اللاعب الحر الوقت المناسب والكافي لتطوير مهاراته الدفاعية بما يتلاءم والتطور الحاصل في المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، دقة الأداء.

Psychological flexibility and its relation to the accurate performance of the defensive skills of the free volleyball player

Research submitted by

M. Dalia Kazem Abdul

Abstract

The aim of the research is to identify the values of psychological flexibility among volleyball players, and at the level of some defensive skills of the free player in volleyball, and to know the relationship between psychological flexibility and the level of performance of volleyball players, the researcher used the descriptive approach, and the research community included free volleyball players in Dhi Qar Governorate, who are (16) players for the year 2018-2019, while the sample, which was chosen intentionally and included the Libero players, reached (13) players, and was divided into (3) players as an exploratory experience and (10) players for the main experience where they formed (81%) of the research community, and the researcher concluded the emergence of a moral correlation between psychological flexibility and the skill of receiving transmission, with the emergence of a moral correlation between psychological flexibility and the skill of defending the stadium, and recommended to emphasize psychological flexibility, which has a direct impact on the skill performance of defensive skills Of volleyball to the free player, interest in defensive skills and take advantage of legal amendments in the game of volleyball, while giving the free player time and sufficient time to develop his defense skills In line with the development in offensive volleyball skills.

Key words: psychological flexibility, plane defense skills, performance accuracy.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن الحالة النفسية تعد مهمة جدا لاعبي الكرة الطائرة لما لهذه اللعبة من مميزات مثيرة تتمثل في حركة الكرة السريعة والتي تتطلب استجابات حركية سريعة وان هذه الاستجابات تحتاج إلى المرونة النفسية Resilience psychological حيث تشير المرونة في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية ، فضلا على قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية .

ولذا فإن الأداء الصحيح والدقيق ولو نسبياً في المهارات الدفاعية لا يمكن أن يتطور أو يتحسن دون أن يتوفر مستوى جيد من الدقة وما يتطلبه أداء الحركات من استجابات لحركات الدفاع فإن مقدرة اللاعب على تحديد وضعه في المكان المناسب وسرعة ودقة دفاعه يتطلب التطور وتوازن الحركة ودقتها لكي تتيح للاعب إمكانية سرعة إتقان النواحي الدفاعية عند اللاعب الحر وتأديتها بدقة أكبر، لذا ارتأت الباحثة معرفة مدى العلاقة بين المرونة النفسية والمهارات الدفاعية لدى اللاعب الحر في الكرة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في إيجاد العلاقة بين المرونة النفسية ودقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة حيث ترى الباحثة ان ميدان المجال الرياضي بحاجة الى المزيد من الدراسات والبحوث النفسية التي تتصل بالسمات الشخصية الايجابية لديهم وخاصة المرونة النفسية ، لان التعرف الى سماتهم سوف يساعدنا كثيرا في وضع البرامج التدريبية والتعليمية وتعديلها بما يتناسب مع البيئة النفسية الملائمة لهم ، ومن خلال عمل الباحثة في مجال التربية الرياضية واطلاعها على مجريات المباريات في هذه اللعبة وجدت ان هناك جدية كبيرة وهي وجود ضعف عند لاعبي الليبرو في بعض المهارات الدفاعية والتي تتمثل في بطء الوصول إلى المكان المناسب وفي الوقت المناسب وهذا بدوره يؤدي إلى ارتباك الفريق وبالتالي فقدان النقاط وهذا لا يتناسب مع التطور الحاصل في اللعبة في الوقت الحاضر، إذ أن التغيير في اتجاه الضرب الساحق للتخلص من حائط الصد ولحاق حائط الصد بالكرة وإيقافه يتطلب الأمر من اللاعب الحر استجابة حركية سريعة لاستقبال الكرة بالشكل الذي يضمن إيصالها بشكل أفضل للاعب المعد أو منع نقطة للفريق المنافس، وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء الدراسة الحالية للكشف عن المرونة النفسية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة.

3-1 أهداف البحث:

1. التعرف على قيم المرونة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة .
2. التعرف على مستوى قياس بعض المهارات الدفاعية لدى اللاعب الحر بالكرة الطائرة.
3. معرفة العلاقة بين المرونة النفسية ومستوى الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة .

4-1 فرضية البحث:

1. هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ودقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو الليبرو (الحر) لأندية الدرجة الأولى في محافظة ذي قار للموسم 2019.-2018

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2018/12/10 الى 2019./3/30

3-5-1 المجال المكاني: قاعة نادي الشرطة الرياضي ونادي النصر ونادي الرفاعي ونادي الغراف ونادي قلعة سكر.

الفصل الثاني

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث لاعبي الحر للكرة الطائرة في محافظة ذي قار والبالغ عددهم (16) لاعباً لسنة 2019-2018 ، أما العينة والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي الليبرو والذي بلغ عددهم (13) لاعبين والتي قسمت إلى (3) لاعبين تجربة استطلاعية و (10) لاعبين للتجربة الرئيسية حيث شكلوا نسبة (81%) من مجتمع البحث.

3-2 تجانس عينة البحث:

من أجل التحقق من أن العينة متجانسة قامت الباحثة باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمؤشرات النزعة المركزية ومقاييس التشتت وقد استخدمت الباحثة الأسلوب الإحصائي معامل الاختلاف لغرض التأكد من العينة البحثية متجانسة والجدول (1) يبين تجانس العينة.

جدول (1)

يبين إجراءات التجانس للعينة

معامل الاختلاف	ع±	س+	المتغيرات
0.07	0.30	3.91	1- المرونة النفسية
0.17	0.40	2.23	2- الدفاع عن الملعب
0.23	1.15	5	3- العمر التدريبي

بما أن معامل الاختلاف أقل من (30%) إذن للعينة متجانسة.

4-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-4-2 الوسائل البحثية:

1. المراجع والمصادر العربية والأجنبية
2. مقياس المرونة النفسية (إعداد : محمد سعد حامد عثمان ، 2010)
3. الاختبارات المهارية

2-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1. ملعب كرة طائرة قانوني.
2. كرات طائرة عدد (8) .

3.أشرطة لاصقة ملونة.

4. صافرة.

5-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-5-2 مقياس المرونة النفسية:

قام الباحث محمد سعد حامد عثمان (2010) ببناء وتقنين مقياس المرونة النفسية واستخدم طريقة المكونات الأساسية ، وقد تم تدوير المحاور تدويرا متعامدا بطريقة الفاريماكس ، بتحديد (أربعة عوامل) وبلغت عدد فقرات المقياس (45) فقرة .

2-5-2 تصحيح مقياس الصلابة النفسية :

يتكون المقياس من (45) فقرة ، وثلاثة بدائل وقد أعطيت أوزان تراوحت بين(1-2-3) في العبارات الموجبة ، والعكس في العبارات السالبة (1-2-3) حيث يقوم الباحث بتصحيح وتجمع درجات كل فرد وهي تمثل الدرجة الكلية على المقياس ، ويشير ارتفاع الدرجة على المقياس الى وجود قدر مرتفع من المرونة النفسية ، بينما يشير انخفاض الدرجة الى وجود قدر منخفض من المرونة الايجابية ، والجدول التالي يوضح أرقام الفقرات الايجابية والسلبية وكما يلي :

أرقام الفقرات		البعد
سالبة	موجبة	
36-25-21-14-2	29-18-10-6	المساندة الاجتماعية
45-43-40-34-27-19-12-4	44-42-38-31-23-16-8-1	الكفاءة الشخصية
41-35-28-20-13-5	39-32-24-17-9	الكفاءة الاجتماعية داخل الفريق
37-30-15-7	33-26-22-11-3	البنية القيمية

2-5-2 اختبار المهارات المدروسة وأشكالها:

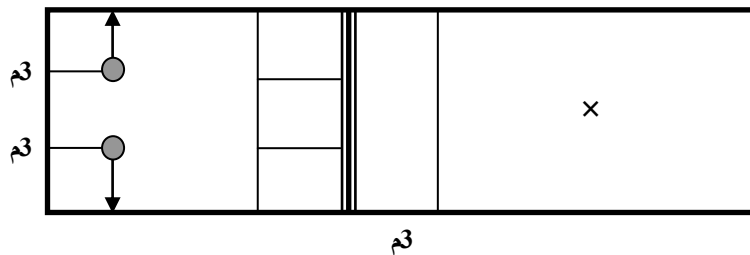
حددت الباحثة مهارات اختبار الدفاع عن الملعب واختبار استقبال الإرسال التي تعتبر من أهم المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، حيث تؤكد معظم المصادر العلمية بأنها أساس عملية التعلم والتدريب في لعبة الكرة الطائرة. ولأن إتقان هذه المهارة سيساعد وبشكل سريع على بناء المهارات الأخرى، هذا بالإضافة إلى تعزيز الأداء الخططي الناجح. ومن خلال استمارة الاستبيان التي أعدتها الباحثة تم تحديد أشكال الاختبارات المذكورة. ينظر ملحق (1) والذي يبين ذلك.

6-2 توصيف الاختبارات:

الاختبارات

" الاختبارات المهارية للمهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة.

الاختبار الأول: اختبار مهارة استقبال الإرسال



الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة اللاعب في استقبال الإرسال.

الأدوات:

- 1- ملعب الكرة الطائرة نرسم دائرتان (أ-ب) في ركن الملعب بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب (3م) في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية (3م).
- 2- تقسيم منطقة (3م) إلى ثلاث مناطق متساوية.
- 3- توضع علامة (×) في نصف الملعب المقابل وعلى بعد (3م) من خط النهاية و(4.5م) من الجانب، كما موضح في الشكل.

مواصفات الأداء:

- يقف المختبر داخل دائرة (أ) وهو مواجه للشبكة وعلى المدرب إرسال خمس كرات إليه ليقوم باستقبالها إلى داخل المنطقة (1) وكذلك خمس كرات توجه للمنطقة (2) وخمس كرات توجه للمنطقة (3) ويكرر نفس العمل بنفس عدد المحاولات من الدائرة (ب).

الشروط:

- 1- لكل مختبر (15) محاولة من داخل الدائرة (أ) و (15) محاولة من داخل الدائرة (ب) ويستخدم في جميع المحاولات استقبال الإرسال من الأسفل باليدين.
- 2- تلغى المحاولة التي يتم إرسال الكرة فيها بطريقة غير مناسبة أو خارج الدائرة ويجب الالتزام بتسلسل المحاولات.

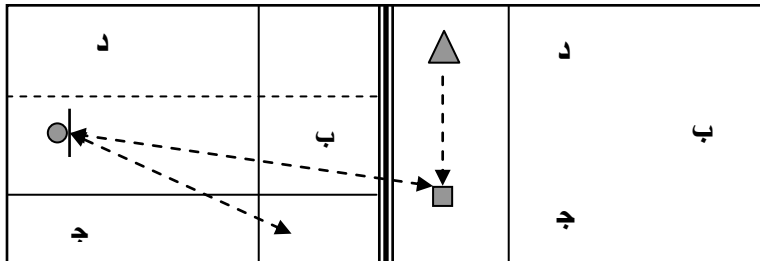
التسجيل:

- يسجل للمختبر مجموع النقاط التي حصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة.
- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر (3) درجات.
- سقوط الكرة خارج المنطقة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر (2) درجة.
- سقوط الكرة خارج المنطقة وداخل الملعب يمنح المختبر (1) درجة.
- فيما عدا ذلك يحصل المختبر على صفر.
- وبهذا تكون الدرجة النهائية (90) درجة.

الاختبار الثاني:

اختبار قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب من مركز (6)

▲ مدرب ● مختبر ■ ضارب



الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب من مركز (6) الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة وقسم كما في الشكل، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، 10 كرات.

مواصفات الأداء: يقوم المدرب بإعداد الكرات للضارب فتوجه الكرة نحو المختبر فيقوم بالدفاع من مركز (6) موجهاً الكرة نحو مركز (2) المنطقة (أ).

شروط التسجيل:

- (1) 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ).
- (2) 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج).
- (3) 2 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج).
- (4) 2 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (د).
- (5) صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.
- (6) عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى.
- (7) تلغى المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني.

2-7-1 الأسس العلمية للاختبارات:

1-7-2 صدق الاختبار:

يعد الاختبار صادقاً " إذا كان يقيس ما أُعدَّ لقياسه" (1)، فالاختبار الذي لا يتمتع بنسبة جيدة من الصدق لا يمكن أن يؤدي وظيفته والغرض الذي وُضع من أجله. لذا اعتمد الباحثة على صدق المحتوى باختبارات موضوعية ومقننة من الباحثين السابقين وكذلك قام الباحث باعتماد استمارة استبيان وتوزيعها على الخبراء للتأكد من صدق الاختبارات.

2-7-3 ثبات الاختبار:

الاختبار الثابت " هو الذي يعطي نتائج مقارنة، أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة" (2). لقد استخدمت الباحثة لحساب معامل الثبات (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني (7) أيام عن الاختبار الأول حيث تمت التجربة الاستطلاعية الأولى في 2019/1/12، وإعادة الاختبار في 2018/1/19 مع مراعاة نفس الظروف المحيطة بالاختبار، وبعد معالجة البيانات إحصائياً من خلال إيجاد معاملات الارتباط (بيرسن للترتب) بين نتائج في الاختبار الأول والاختبار الثاني تبين من الاختبارات المرشحة تتمتع بمعامل ثبات عالي وذات موضوعية عالية وكما في الجدول (2):

جدول (2)

يبين المعاملات العلمية للاختبارات الموضوعية

ت	الاختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	اختبار المرونة النفسية	عدد المرات	0.85	0.92
2	اختبار مهارة استقبال الإرسال.	عدد المرات	0.90	0.94
3	اختبار مهارة الدفاع عن الملعب.	عدد المرات	0.83	0.91

القيمة الجدولية والبالغة (0.63) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05)

(1) صالح بن حمد العساف: المدخل إلى السلوكية، ط1، الرياض، مكتبة العبيكان، 1995م، خالد شاكرك حسين: رسالة ماجستير، جامعة بابل، 2008، ص422
(2) ثامر قصي الزبود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط3، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص145.

2-7-3 موضوعية الاختبار:

تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية" (1)، ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات المرشحة لقياس أشكال المهارات الأساسية، استخدمت الباحثة معامل الارتباط (بيرسن للرتب) لموضوعية الاختبارات بين الحكم الأول والحكم الثاني، وبعد معالجة البيانات إحصائياً بين نتائج المحكمين يبين أن الاختبارات المرشحة تتمتع بمعامل موضوعية عالٍ وقد أظهرت البيانات الإحصائية أن جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية وأنها ذات دلالة معنوية لأن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية.

2-8 التجربة الاستطلاعية :

" يحتاج الباحث في المرحلة التمهيديّة للبحث إلى تجارب استطلاعية الغرض منها تقويم خطة البحث باختبارها عملياً حتى يمكن إجراء البحث خطوة بخطوة ومن ثم تحليل النتائج المستخلصة طبقاً للتخطيط المقترح، فالتجربة الاستطلاعية تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني" (2)، لذا قامت الباحثة بتجربتها الاستطلاعية على (3) لاعبين من مجتمع البحث بتاريخ 2018/1/12 في قاعة نادي الشرطة الرياضي في تمام الساعة الرابعة عصراً .

2-9 التجربة الرئيسية:

أجرت الباحثة التجربة الرئيسية على عينة البحث بتاريخ 2019/2/25-24 الساعة الرابعة عصراً، على قاعة نادي الشرطة الرياضي وقاعة نادي الناصرية الرياضي.

3-10 الوسائل الإحصائية :

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. الارتباط البسيط.
4. معامل الاختلاف.
5. النسبة المئوية.

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات المستخدمة لمجموعة البحث

لغرض الوصول إلى أهداف البحث قامت الباحثة بجمع البيانات لمتغيرات البحث واستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية كمؤشرات النزعة المركزية ومقاييس التشتت وكذلك قامت الباحثة باختيار الفروق بينها باستخدام معامل الارتباط للتأكد من معنوية الاختبارات المذكورة والجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمرونة النفسية ومهاتري الدفاع عن الملعب واستقبال الإرسال.

(1) ليلي السيد بركات: القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2003م، ص169.
(2) قاسم المندلاوي (وآخرون): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد، دار الحكمة، 1989، ص108.

جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري للمرونة النفسية لعينة البحث

مقياس المرونة النفسية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
	10	122.33	10.121	92.5

من خلال الجدول (3) يظهر أن الوسط الحسابي لقيم المرونة النفسية بلغ (122.33)، في حين بلغ الانحراف المعياري (10.121)، بينما بلغ المتوسط الفرضي (92.5) درجة وهو اصغر من المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان عينة البحث تمتلك مستوى عال من المرونة النفسية وان الفريق يمتلك مقدرة عالية من التحكم بمواقفه النفسية التي تتميز بالاستثارة العالية أثناء الأداء .

2-3 عرض مستوى أداء مهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب.

جدول (4)

يبين مستوى أداء مهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب

المهارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مهارة استقبال الإرسال	21.33	1.56
مهارة الدفاع عن الملعب	5.45	0.41

من خلال جدول (4) يظهر أن الوسط الحسابي لمهارة استقبال الإرسال إذ بلغت قيمة (21.33) وبانحراف معياري (1.56) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة الدفاع عن الملعب (5.45) وبانحراف معياري (0.41) .

3-3 عرض ومناقشة العلاقة بين قيم المرونة النفسية ومستوى أداء المهارات الدفاعية

جدول (5)

يبين قيم المرونة النفسية ومستوى أداء المهارات الدفاعية

المرونة النفسية	مهارة استقبال الإرسال	مهارة الدفاع عن الملعب
	0.948	0.922

• معنوي إمام درجة حرية (8) وتحت مستوى (0.05) وقيمة r الجدولية (0.514)

يتبين من الجدول (5) بان قيمة معامل الارتباط بين إبعاد المرونة النفسية ومهارة استقبال الإرسال (0.915) وقيمة معامل الارتباط بين قيم إبعاد المرونة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب (0.922) وقيمة r الجدولية (0.514) وهي اصغر من قيم r المحتسبة وهي علاقة ارتباط موجبة وهذا ما يحقق فرضية البحث وتعزو الباحثة السبب بان المرونة النفسية لها دورا واضحا وذلك الى ان تكرار تعرض اللاعبين الى الظروف الضاغطة والتعامل معها يساعدهم على ملاحظة تجاربهم وخبراتهم بشكل واع غير تعلفي ، وهذا الامر يؤدي الى زيادة قدرتهم على التكيف مع تلك الظروف . وبالتالي زيادة المرونة النفسية التي تمكنهم من الاستمرار والنجاح خلال سير المباريات واجتياز الصعاب التي تواجههم ، كما وتعزو الباحثة إلى دور المرونة النفسية والتي يتميز اللاعبين ذو المرونة النفسية العالية بالاستبصار والإبداع بالرغم من التعرض للإحداث الصادمة بل ربما تسبب هذه الضغوط والإحداث العصبية فرصا للنمو والارتقاء ، بمعنى اخر لا يبدو اللاعبين ذوي المرونة النفسية قادرين على مواجهة الإحداث الضاغطة والمواقف العصبية بصورة ايجابية فقط بل يعتبرونها تحديا وفرصا لا تعوض للتعلم والارتقاء⁽¹⁾ .

(1) محمد سعيد ابو حلاوة: المرونة النفسية ماهيتها ومحددتها وقيمتها الوقائية_ ، بيروت ، دار الفكر العربي ، الكتاب الالكتروني ، شبكة العلوم النفسية العربية ، 2013 ، العدد 29 ، ص 722 .

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. ظهور علاقة ارتباط معنوية بين المرونة النفسية ومهارة استقبال الإرسال.
2. ظهور علاقة ارتباط معنوية بين المرونة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب.

4-2 التوصيات:

1. التأكيد على المرونة النفسية والتي لها تأثير مباشر على الأداء المهاري للمهارات الدفاعية بالكرة الطائرة لدى اللاعب الحر.
2. الاهتمام بالمهارات الدفاعية والاستفادة من التعديلات القانونية في لعبة الكرة الطائرة.
3. إعطاء اللاعب الحر الوقت المناسب والكافي لتطوير مهاراته الدفاعية بما يتلاءم والتطور الحاصل في المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.
4. إجراء دراسات وبحوث مشابهة على الألعاب الأخرى.

المصادر

- 1- ثامر قصي الزيود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص145.
- 2- صالح بن حمد العساف: المدخل إلى السلوكية، ط1، الرياض، مكتبة العبيكان، 1995م. خالد شاكر حسين: رسالة ماجستير، جامعة بابل، 2008، ص422
- 3- قاسم المندلأوي (وآخرون): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد، دار الحكمة، 1989، ص108.
- 4- ليلي السيد بركات: القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2003م، ص169.
- 5- محمد سعيد ابو حلاوة: المرونة النفسية ماهيتها ومحددتها وقيمتها الوقائية، بيروت، دار الفكر العربي، الكتاب الإلكتروني، شبكة العلوم النفسية العربية، 2013، العدد29، ص722.