



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية التدريب الذاتي في تنظيم الاستشارة الانفعالية وبعض المتغيرات الوظيفية والمهارية لدى لاعبات الكرة الطائرة

نادية طالب نوري مصطفى الجوادي

أطروحة دكتوراه
التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم النفس الرياضي

بإشراف
الأستاذ الدكتور
مؤيد عبد الرزاق حسو

الملخص

فاعلية التدريب الذاتي في تنظيم الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الوظيفية

والمهارية لدى لاعبات الكرة الطائرة

المشرف

أ. د. مؤيد عبد الرزاق حسو

الباحثة

نادية طالب نوري مصطفى

هدف البحث الى:

- بناء برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب الذاتي للاعبات الكرة الطائرة .
- الكشف عن أثر برنامج التدريب الذاتي في تنظيم الاستثارة الانفعالية، وتحسين القدرة على الاسترخاء، وعدد من المتغيرات الوظيفية والمهارات الحركية لمجموعات البحث الثلاث (المتدمات، والشابات، والضابطة) لدى لاعبات الكرة الطائرة:
- الكشف عن الفروق بين مجموعات البحث الثلاث (المتدمات، والشابات، والضابطة) للاعبات الكرة الطائرة في تنظيم الاستثارة الانفعالية، وتحسين القدرة على الاسترخاء وعدد من المتغيرات الوظيفية والمهارات الحركية للكرة الطائرة بعد تطبيق برنامج التدريب الذاتي.

وافترضت الباحثة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث (المتدمات، والشابات، والضابطة) لمتغيري (الاستثارة الانفعالية، والقبالية على الاسترخاء) وعدد من المتغيرات الوظيفية والمهارات الحركية عند تطبيق برنامج التدريب الذاتي على لاعبات الكرة الطائرة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاث (المتدمات، والشابات، والضابطة) لدى لاعبات الكرة الطائرة في تنظيم الاستثارة الانفعالية، وتحسين القدرة على الاسترخاء وعدد من المتغيرات الوظيفية والمهارات الحركية بعد تطبيق برنامج التدريب الذاتي.

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وقد تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبات نادي قرقوش الرياضي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠١٩-٢٠٢٠ لفئتي الشابات والمتدمات والبالغ عددهنَّ (٢٤) لاعبة، أما عينة البحث فتكونت من (٩) لاعبات متدمات، و (١٥) لاعبة من فئة الشباب يمثلنَّ نسبة (١٠٠٪) من مجتمع البحث، وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجاميع (تجريبيتين وضابطة) بطريقة الاختيار العشوائي حسب الفئات العمرية، باستخدام القرعة بواقع (٧) لاعبات متدمات، و (٧) لاعبات شابات، و (٦) لاعبات للمجموعة الضابطة، بعد أن استبعدت الباحثة (٤) لاعبات لغرض اجراء التجارب

الاستطلاعية عليهم . وتم إجراء التجانس لعينة البحث، والتكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث (المتقدمات، والشابات، والضابطة) في متغيرات البحث (النفسية، والمهارية، والوظيفية)، وتم استخدم (تحليل المحتوى، والمقابلة الشخصية، والاختبارات والمقاييس، والاستبيانات)، بوصفها وسائل لجمع البيانات.

وقد تضمنت اجراءات البحث إعداد برنامج للتدريب الذاتي، وتضمن البرنامج (٩) أسابيع، وبواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد الإنتهاء من تنفيذ برنامج التدريب الذاتي تم إجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات النفسية، والمهارية، والوظيفية، بالإجراءات والخطوات نفسها التي تم اتباعها في الاختبارات القبليّة.

وتم استخدم الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الاختلاف، اختبار (t) للعينات المرتبطة، اختبار (t) للعينات غير المرتبطة، اختبار تحليل التباين الأحادي (f)، اقل فرق معنوي LSD ، معامل الارتباط ، ومعامل ألفا كورنباخ ، والنسبة المئوية)، وتمت معالجة البيانات بنظام الحقيبة الإحصائية (Spss).

وأهم ما توصلت اليه الباحثة من استنتاجات ما يأتي :

- اثبت برنامج التدريب الذاتي بأنه ذو تأثير ايجابي في تنظيم الاستثارة الانفعالية، وتحسين القدرة على الاسترخاء لمجموعي البحث التجريبيين.
- وعلى ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة بما يأتي :**
- التأكيد على استخدام برنامج التدريب الذاتي الذي قامت الباحثة بإعداده لدوره الفاعل في تنظيم الاستثارة الانفعالية، وتحسين القدرة على الاسترخاء لدى لاعبات الكرة الطائرة .
- التأكيد على استخدام برنامج التدريب الذاتي ولفترات أطول للحصول على نتائج افضل في تحسين القدرة على الاسترخاء بالنسبة للاعبات الكرة الطائرة المتقدمات.
- ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام فترات ومدة تمرين اطول لغرض الوقوف على انسب الاوقات التي تؤثر في المتغيرات الوظيفية والمهارات الحركية.

University of Mosul
College of Physical Education &
Sport Sciences



The Effectiveness of Autogenic-Training in Regulating Emotional Arousal and Some Functional and Skill Variables for Female Volleyball Players

Nadia Talib Nory Mustafa Al-Jawady

Ph D. Dissertation
Physical Education and Sport Sciences
Sport Psychology

Supervised by
Prof Dr.
Muaed Abdurazaq Al-Hasso

2021 A.D.

1443 A.H.

II

ability to relax and a number of functional variables and motor skills after applying the Autogenic-Training program.

The **experimental method** was used for its relevance and the nature of the research, and the **experimental design** called the design of equal groups with two tests, pre and post tests, was used. The research community was chosen in a deliberate way, represented by the players of Qaraqosh Sports Club in volleyball for the 2019-2020 sports season for the (24) youth and advanced categories gamer, and the research sample consisted of (9) advanced female players and (15) female players representing (100%) of the research community. The sample was divided into three groups (two trials and two controls) by random selection according to age groups using a lottery: (7) advanced female players, (7) young female players, and (6) female players for the control group, after the researcher excluded (4) female players for the purpose of conducting exploratory experiments on them. When choosing the research sample, the researcher took into account that this sample was not applied to any psychological or counseling program during the whole sports season, and homogeneity was conducted for the research sample, and parity between the three research groups (advanced, young women and controls) in the research variables (psychological, skill, and functional). And (content analysis, personal interview, tests and measures, and questionnaires) were used as data collection methods.

The research procedures included preparing a Autogenic-Training program, and the program included (9) weeks, with (4) training units per week. After completing the Autogenic-Training program, post-tests of psychological, skill, and functional variables were conducted, using the same procedures and steps that were followed in the tribal tests.

III

The following statistical methods were used: (arithmetic mean, standard deviation, coefficient of variation, Pearson's simple correlation coefficient, t-test for independent samples, t-test for related samples, and percentage %), and the data were processed using the statistical bag system (SPSS).

The most important conclusions of the researcher are the following:

- The Autogenic-Training program proved to have a positive effect in regulating emotional arousal and developing the ability to relax for the two experimental research groups.
- The training program used by the control group did not have an effective effect in regulating emotional arousal and developing the ability to relax.

Depending on the conclusions, the researcher wrote several recommendations, the most important of which were:

- Emphasis on the use of the Autogenic-Training program that the researcher prepared due to its active role in regulating emotional arousal and improving the ability to relax among volleyball players.
- Emphasis on the use of the Autogenic-Training program and for longer periods to obtain better results in developing the ability to relax for advanced volleyball players.
- The necessity of conducting similar research and studies using longer periods and duration of exercise in order to identify the most appropriate times that affect the skill and functional variables.