



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب الرياضي
الشعبة: . التدريب رياضي
التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
ماستر

إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس
لدى لاعبي الكرة الطائرة

إشراف الاستاذ:
د. بن رجم إدريس

اعداد الطلبة:
شريط عزالدين
بوبكري عبد اللطيف

السنة الجامعية : 2022-2021

إهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك، و لا يطيب النهار إلا بطاعتك، و لا
تطيب اللحظات إلا بذكرك، و لا تطيب الآخرة إلا بعفوك، و لا تطيب
الجنة إلا بروئيتك، فلا تحرمنا منها.

إلى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة، و نصح الأمة، إلى نبي الرحمة
و نور العالمين، سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم ،

إلى كلّ وجع و أنّة من بطن أمي، إلى كل قطرة عرق من جبين أبي،
إلى والدي العزيزين،

إلى شمعة متقدة في حياتي إلى من بوجودها أكتسب قوة و محبة لا
حدود لها إلى زوجتي الغالية. إلى أبنائي الأعرّاء "جوري، غيث"،

إلى إخوتي و أخواتي إلى أهلي و أقاربي و كل أصدقائي و أخص
بالذكر خالد بوقفالة،

إلى كل من أعانني من قريب أو بعيد،

أهدي هذا العمل

شريط عز الدين

إهداء

الحمد لله على فضله و جميل عطائه الذي أعانني في إنجاز هذا
العمل المتواضع و الصلاة و السلام على رسول الله صلى الله عليه و سلم

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى التي حملتني و منحتني الحياة و غمرتني بحبها و عطفها و
تربيتها لي أحسن تربية أمي الحبيبة،

إلى من كان السند و الداعم لي في هذه الحياة و في مشواري
الدراسي و في كل خطوة أخطوها أبي الغالي رحمه الله و جعله من أهل
الجنة،

إلى من قاسموني هذه الحياة و أنس عمري، من يذكرهم القلب قبل
القلم إخوتي و أخواتي،

إلى رفيقة دربي زوجتي العزيزة و فلذات كبدي أبنائي الأحباء -
حفظهم الله - قصي عبد الله، بهاء إبراهيم الخليل، حنين،

إلى كل الأصدقاء و الأحبة كما لا أنسى أساتذتنا الكرام جزاهم الله
عنا كل خير.

بوبكري عبد اللطيف

تشكر

الحمد لله على فضله و منته حمدا طيبا كثيرا مباركا فيه، و له الشكر
الخالص أن أمدنا بالصحة و العافية و بارك لنا في أوقاتنا و أعاننا على
إتمام هذا العمل المتواضع.

من لم يشكر الناس لم يشكر الله، لذلك نتقدم بالشكر للأستاذ الدكتور
بن رجم إدريس على متابعته لجميع مراحل إنجاز هذا البحث بكل رحابة
صدر، و نسأل الله أن يجازيه عنا خير الجزاء.

إلى الزميل المخلص رويصات سفيان و إلى كل أساتذتنا الذين لم
يخلوا علينا بعطائهم و إلى كل زملاء الدفعة.

كما لا ننسى أن نشكر كل من أعاننا في إعداد هذا العمل من قريب
أو بعيد، و بأي شكل من الأشكال، و نخص بالذكر الأستاذ عزي أحمد
والذي كان معنا من بداية المذكرة إلى نهايتها.

شريط عز الدين

بوبكري عبد اللطيف

قائمة المحتويات

	إهداء
	شكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ - ب	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
4	1-1- إشكاليات الدراسة
5	1-2- فرضيات الدراسة
6	1-3- أهمية الدراسة
6	1-4- أهداف الدراسة
6	1-5- تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة
7	1-6- الدراسات السابقة و المشابهة
11	1-7- مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: إدراك الذات البدنية
12	تمهيد
12	2-1- إدراك الذات
12	2-1-1- تعريف مفهوم الذات
14	2-1-2- بعض المفاهيم المرتبطة بالذات

15	2-1-2-1- الذات و النفس
15	2-2-1-2- الذات و الأنا
16	2-3-1-2- الذات و الهوية
16	2-4-1-2- الذات الذكرية
17	2-5-1-2- الذات الأنثوية
17	2-6-1-2- الشعور أو الوعي بالذات
18	2-3-1-2- نظريات الذات
18	2-1-3-1-2- نظرية كارل روجرز
19	2-2-3-1-2- نظرية لانج
20	2-2- الذات البدنية
20	2-1-2-2- تعريف إدراك الذات
23	2-3-2- القوة العضلية
23	2-3-2- تعريف القوة العضلية
24	2-1-3-2- أنواع القوة العضلية
24	2-1-1-3-2- القوة القصوى (العظمى)
25	2-2-1-3-2- مطاولة القوة
26	2-3-1-3-2- القوة المميزة بالسرعة و القدرة الانفجارية
28	2-4-2- السرعة
28	2-1-4-2- مفهوم السرعة
28	2-2-4-2- أنواع السرعة
28	2-1-2-4-2- السرعة الحركية
29	2-2-2-4-2- السرعة الانتقالية
29	2-3-2-4-2- سرعة رد الفعل
30	2-3-4-2- أهمية السرعة
30	2-5-2- التحمل

30	2-5-1- مفهوم التحمل
31	2-5-2- أنواع التحمل
31	أولاً: التحمل العام
31	ثانياً: التحمل الخاص
31	2-5-3- طرق تطوير التحمل
32	2-5-4- أهمية التحمل
33	خلاصة
	الفصل الثالث: الثقة بالنفس
35	تمهيد
36	3-1- مفهوم الثقة بالنفس
37	3-2- الاتجاهات النظرية المفسرة للثقة بالنفس
37	3-2-1- الاتجاه الإنساني
38	3-2-3- اتجاه التحليل الاجتماعي
38	3-2-4- الاتجاه التحليلي الشامل
39	3-2-5- الاتجاه المعرفي
39	3-3- مظاهر الثقة بالنفس
41	3-4- مظاهر ضعف الثقة بالنفس
42	3-5- مقومات الثقة بالنفس
43	3-6- معوقات الثقة بالنفس
44	3-7- الكرة الطائرة
44	3-7-1- تاريخ و نشأة الكرة الطائرة
45	3-7-2- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة
45	3-7-3- اللعبة في الجزائر
46	3-7-4- خصائص لعبة الكرة الطائرة
47	3-7-5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

51	3-7-6- الاختبارات المهارية الأساسية في الكرة الطائرة
53	خلاصة
	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
55	تمهيد
56	4-1- الدراسة الاستطلاعية
56	4-2- منهج الدراسة
57	4-3- متغيرات الدراسة
57	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
58	4-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
62	خلاصة
	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
64	تمهيد
65	مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
65	5-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
67	5-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
69	5-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
71	5-4- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية العامة
	الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات
74	6-1- الاستنتاج العام
74	6-2- الاقتراحات
75	6-3- الآفاق المستقبلية
77	خاتمة
79	قائمة المصادر و المراجع
83	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
34	الجدول(1): يوضح مراحل النمو النفسي الاجتماعي عند Eriksson (اريكسون)
59	الجدول(2): يوضح مستويات الثقة بالنفس
60	الجدول(3): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات إدراك الذات البدنية
61	الجدول(4): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات الثقة بالنفس
65	الجدول(5): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير القوة و الثقة بالنفس
67	الجدول(6): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير التحمل و الثقة بالنفس
69	الجدول(7): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير السرعة و الثقة بالنفس
71	الجدول(8): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير بنية الجسم و الثقة بالنفس

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل
57	الشكل(1): يمثل متغيرات الدراسة

الملخص

عنوان الدراسة: إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة
هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدراك الذات و الثقة بالنفس لدى لاعبي
الكرة الطائرة، حيث تمت الدراسة على مستوى نوادي الكرة الطائرة بن سرور و بوسعادة، و كانت
العينة تتكون من 40 لاعبا، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي و الذي يلائم هذه المواضيع، و
توصل الباحثان إلى نتائج تؤكد فرضيات البحث، منها:

- أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.
 - أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة العضلية و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.
 - أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة التحمل و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.
 - أنه توجد علاقة ارتباطية بين الذات البدنية عموما و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس - الذات البدنية - الكرة الطائرة

Abstract:

Study title: Physical self-awareness and its relationship to self-confidence among volleyball players

We aimed to identify the relationship between self-awareness and self-confidence among volleyball players, where the study was conducted at volleyball clubs Bensrur and Bousaada, and the sample consisted of 40 players, where the researchers used the descriptive approach that fits these topics. The researchers reached results that confirm the research hypotheses, including: There is a correlation between speed and self-confidence among volleyball players – There is a correlation between muscle strength and self-confidence among volleyball players – There is a correlation between endurance and self-confidence among volleyball players – There is a correlation between the physical self in general and the self-confidence of volleyball players.

Keywords: self-confidence - physical self – volleyball



مقدمة

مقدمة

لقد شهدت حياة الانسان تطورا ملحوظا في شتى المجالات بما فيها الجانب الرياضي الذي تفاعل مع العلوم الطبيعية و الإنسانية بغية إعداد الفرد إعدادا شاملا و متزنا تمهيدا للوصول به إلى المستويات العليا في الفعاليات الرياضية كافة و لا سيما الكرة الطائرة التي تحتاج إلى تهيئة بدنية و مهارية و عقلية و نفسية عالية.

و بسبب المتغيرات العديدة التي تطرأ على اللاعب في التدريب و المنافسة فهو بحاجة للبحث عن إثبات نفسه و لهذا يستطيع اللاعب أن يوصل اللاعب إلى الملعب لكنه لا يستطيع الحصول منه على أفضل إنجاز ما لم يعرف دافعيته الأولية نحو الإنجاز و التعرف على الثقة المرتبطة بذات اللاعب و قدراته البدنية.

أهمية مفهوم الذات في النشاط الرياضي، أدت إلى ظهور العديد من الاختبارات المؤكدة على الناحية البدنية بوصفها عاملا مستقلا ، ومنها ما يؤكد على المهارة كونه يمثل الناحية البدنية والأداء البدني كصفة متكاملة لمحددات الإنجاز ومن هذه الاختبارات الصفحة النفسية لإدراك أهمية أبعاد الذات البدنية ، واختبار وصف الذات البدنية ، واختبار وصف الحالة البدنية ، فضلا عن مفهوم الذات للاعب الرياضي . (عصام الدين عبد الخالق، 1999 ،ص 25)

فالذات البدنية هي إدراك مستوى الحالة البدنية للفرد و مهارته الأساسية و الاستمرار في أداء التدريبات عليها بروح عالية من خلال إدراك جاذبية التكوين الجسمي و القدرة على صيانة الجسم و الثقة في المظهر الخارجي للجسم، و إدراك القدرة البدنية و نمو العضلات و الثقة في المواقف التي تتطلب استخدام القدرة و إدراك مستوى الحالة البدنية أو القدرة الحركية و الاستمرار على أداء التمرينات بفترة طويلة نسبيا و الثقة بالنفس عند ممارسة تمرينات المهارات الأساسية و إدراك القدرة الرياضية و القدرة على تعلم المهارات الحركية و الثقة بالنفس في المواقف الرياضية.

(صالح و عثمان وحسن ، 2012)

و من أجل تسليط الضوء على هذا الموضوع قمنا ببناء بحثنا هذا متتبعين خطوات المنهج الوصفي فقسمنا البحث إلى ستة (06) فصول تضم جانبين:

أولا الجانب المنهجي: وفيه الفصل الأول الإطار العام للدراسة الخاص بمنهجية البحث و الفصل الثاني تطرقنا إلى إدراك الذات البدنية و في الفصل الثالث تطرقنا فيه إلى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

ثانيا: الجانب التطبيقي: وفيه الفصل الرابع الخاص بالدراسة الاستطلاعية، و الفصل الخامس تم فيه عرض و مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات يليه الفصل السادس الخاص بالاستنتاجات و الاقتراحات و التوصيات حول إدراك الذات البدنية و علاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

A decorative border with a repeating floral and vine motif, featuring stylized flowers and leaves, framing the central text.

الجانب المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1-1- إشكالية البحث:

تعتبر لعبة الكرة الطائرة من أكثر الألعاب التي تحقق فرص الممارسة و المنافسة والترويح، و لقد كان نتاج ذلك أن انجذب إليها الأطفال و الشباب و كبار السن من الجنسين، مما دفع بها إلى مصاف أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم.

لقد اهتمت معاهد و كليات التدريب الرياضي في جميع أنحاء العالم بهذه اللعبة، فأدرجتها ضمن مناهجها بغرض إعداد أجيال من القادة المختصين يكون لهم صلاحية قيادة اللعبة في جميع المجالات من تعليم و تدريب و إدارة و تحكيم و تقويم (فوزي: 2006، ص235)

و بدخول الكرة الطائرة الألعاب الأولمبية سنة 1964م بـ"طوكيو" تنافست الدول على الميدالية الذهبية و سيادة العالم في هذه اللعبة سواء أكان ذلك للرجال أو السيدات، و لقد تجسد هذا التنافس في ابتكار المهارات و تطويرها و تعليمها لدى مختلف الأصناف الدنيا.

و يعتبر إدراك الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد و هو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات و يعكس مدى إحساس الفرد بقيمته و كفاءته فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون إدراك الذات لديهم مرتفعا، و عندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون إدراك الذات لديهم منخفضا، و بعبارة أخرى فإن إدراك الذات هو تقييم لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو. (فوزي: 2006، ص242)

إن الذات البدنية تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات و قدرات بدنية خاصة بلعبة ما و مدى كفاءته و استعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات البدنية الأساسية في تلك اللعبة. و إن امتلاك اللاعب لتلك الصفة يتولد من خلال الاستمرارية في التدريب و التجريب و اكتساب الخبرة و ما يصاحبها من ثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث يرى الكثير من الأخصائيين في الرياضة أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز و النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي لتحقيق الفوز و لكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها و قد يكون من المناسب أن نقرق بين العمل بثقة و توقع النتائج، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة.

في حين أن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن أداءه سيكون جيدا بصرف النظر عن النتائج حتى وإن كان المنافس متفوقا عليه لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس ضروريا أن يؤدي دائما إلى تحقيق المكسب.

فتوفر الثقة بالنفس في جميع الألعاب الرياضية و خاصة لعبة كرة الطائرة يعتبر شرطا أساسيا من شروط إظهار القدرات الحقيقية للاعبين و افتقادها يقيد اللاعب و لا يسمح له بإظهار مستواه الحقيقي و تأتي أهمية الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بقيمة الذات و تقدير اللاعب لنفسه (زبير: 2016، ص70)

و قد توصلت بعض الدراسات السابقة في مرحلة الماستر تدريب رياضي و مرحلة الدكتوراه على أن إدراك الذات له علاقة بالثقة بالنفس في بعض النشاطات الرياضية، أما بعض الدراسات الأخرى فتوصلت إلى عدم وجود ارتباط بين المتغيرين.

انطلاقا مما سبق تقديمه سنحاول في هذه الدراسة معرفة إن كان هناك علاقة ارتباطية بين إدراك الذات البدنية و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

و منه نطرح التساؤل التالي:

هل هناك علاقة ارتباطية بين إدراك الذات البدنية و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

و منه نشق التساؤلات الجزئية :

1- هل توجد علاقة ارتباطية بين إدراك القوة العضلية و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

2- هل توجد علاقة ارتباطية بين إدراك التحمل و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

3- هل توجد علاقة ارتباطية بين السرعة و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

1-2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين إدراك الذات البدنية و علاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة

الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد علاقة ارتباطية بين إدراك القوة العضلية و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة
- 2- توجد علاقة ارتباطية بين إدراك التحمل و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة
- 3- توجد علاقة ارتباطية بين إدراك السرعة و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة

1-3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في الحصول على قدر هائل من المعرفة العلمية من خلال إظهار العلاقة بين إدراك الذات البدنية و علاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة، لأن الجانب البدني و النفسي وحدة متكاملة فلا يمكن إهمال جانب على آخر، و هذا ما يؤكد عن أهمية البحث في كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي و العمل الميداني.

1-4- أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين إدراك القوة العضلية و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة
- التعرف على العلاقة بين إدراك التحمل و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة
- التعرف على العلاقة بين إدراك السرعة و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

1-5- تحديد مصطلحات و مفاهيم الدراسة:

إدراك الذات:

اصطلاحاً: هو عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه و عن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال و تصرفات، و يتكون هذا المدرك في حاجات الطفولة و الاستقلال و الحرية و القبول و النجاح (الطحان: 1995، ص37)

التعريف الإجرائي: هي تقييم الشخص لذاته على نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما

الذات البدنية: و هي عبارة عن إدراك لاعبي الكرة الطائرة لما يتمتع به من مهارات و قدرات بدنية خاصة بلعبته، و مهما كانت كفاءته و استعداداته بالنسبة للمهارات البدنية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة (محمد صبحي حسنين، ص218)

التعريف الإجرائي: هي تعبير لاعبي الكرة الطائرة لفريق مولودية بن كهد للكرة الطائرة و فريق نادي بوسعادة للكرة الطائرة عما يتمتع به من مهارات بدنية و مدى كفاءته و استعداده لأداء المهارات البدنية

الثقة بالنفس:

اصطلاحا: هي حالة داخلية أو شعور إنساني و اعتقاد إيجابي فيما تمتلكه من قدرات و مواهب تختلف عن الآخرين

التعريف الإجرائي: هي ثقة لاعب الكرة الطائرة في صفاته و قدراته و تقييمه للأمر، و هي إيمان اللاعب بأهدافه و قراراته و قدراته و إمكاناته (محمد عادل عبد الله: 2000، ص197)

الكرة الطائرة:

اصطلاحا: لعبة جماعية بسيطة تتكون من فريقين كل فريق يتشكل من ست (06) لاعبين، ملعبها عبارة عن مربعين متلاصقين ضلع كل منهما 9 متر، و تفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43 متر ذكور، 2.24 متر إناث، و هدف اللعبة هو جعل الكرة تسقط في ملعب الفريق المنافس بطريقة لا تمكنه من إعادتها فوق الشبكة، و يكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق الخصم من إعادة الكرة بعد أن يكون الإرسال في حوزة الفريق الأول لذا يتوجب العمل للحصول على الإرسال بسبب خطأ يرتكبه الفريق المضاد (أحمد زكي حطايبي: 1996، ص59)

التعريف الإجرائي: هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين تفصل بينهما شبكة، كل فريق يتكون من 06 لاعبين، و الهدف من اللعبة هو إرسال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها في منطقة الفريق المنافس، لكل فريق الحق في (03) ضربات لإعادة الكرة، إضافة إلى لمسة الصدّ.

1-6- الدراسات السابقة و المشابهة:

الدراسات المتعلقة بالذات البدنية:

الدراسة الأولى: دراسة زواق امحمد 2008 لنيل شهادة الماجستير جامعة الجزائر

عنوان الدراسة: تقدير الذات البدنية و المهارية و علاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية و المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- التعرف على دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية و دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

مجتمع و عينات الدراسة: اختار الباحث بطريقة عشوائية 12 لاعب كعينة للدراسة، بحيث كان مجتمع البحث مسيري فريق رائد شباب المسيلة للكرة الطائرة.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية معنوية موجبة بين الذات البدنية و المهارات (الإرسال، الضرب الساحق، حائط الصّد) الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- عدم وجود ارتباط بين الذات البدنية و مهارات الإعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

الدراسة الثانية: دراسة سراب شاكر سهيل (2005)

عنوان الدراسة: تقدير الذات البدنية و المهارية و علاقتهما ببعض القدرات البدنية و دقة الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة.

هدف الدراسة: التعرف على:

- 1- درجة تقدير الذات البدنية و المهارية لناشئي الكرة الطائرة.
- 2- العلاقة بين تقدير الذات البدنية و بعض القدرات البدنية و دقة الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة.
- 3- العلاقة بين تقدير الذات المهارية و بعض القدرات البدنية و دقة الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة.

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمتها و طبيعة البحث.

مجتمع و عينات الدراسة: طبقت على عينة مكونة من (60) لاعب من فرق و أندية بغداد المشاركين في بطولة الناشئين للموسم الرياضي (2005) في بغداد.

النتائج المتوصل إليها:

- كلما زاد تقبل الناشئين لذاتهم البدنية زاد مستوى أدائهم البدني.
- إن قدرة اللاعبين على تقييم ذواتهم البدنية ذات قيمة كبيرة تسهم في أدائهم المهاري.
- إن تقدير اللاعبين لذواتهم مهارية يقود إلى النجاح و التقدم في الأداء المهاري.
- إن تقدير اللاعب الناشئ لذاته مهارية يؤدي إلى تنمية الثقة بالنفس و التفاعل مع أعضاء الفريق، مما يؤثر في مستوى الأداء.

الدراسة الثالثة: دراسة الطالبة بشاش حميدة، مذكرة لنيل شهادة الماستر 2019-2020

عنوان الدراسة: تقدير الذات البدنية و علاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتيه دو (14-16 سنة)

هدف الدراسة:

- البحث عن دراسة الجانب النفسي للاعبي الكراتيه دو، لأن له تأثير بليغ في أدائهم خصوصا خلال مرحلة المنافسة.
- معرفة قيمة سمة تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الفريق و دورها الكبير في تكاثف الجهود لتحقيق الإنجازات الرياضية.

مجتمع و عينات الدراسة: كان مجتمع البحث في دراسة الطالبة للاعبي نوادي الكراتيه دو بالمسيلة.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة:

- مقياس السلوك التنافسي
- مقياس تقدير الذات البدنية

نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات البدنية و السلوك التنافسي الإيجابي لدى لاعبي الكراتي دو.
- وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين تقدير الذات البدنية و السلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي الكراتي دو.
- وجود علاقة ارتباطية بين السلوك التنافسي و مردود لاعبي الكراتي دو أثناء المنافسة الرياضية.

الدراسات المتعلقة بالثقة بالنفس:

الدراسة الأولى: دراسة الطالبة فرحان 2015 لنيل شهادة الماجستير.

عنوان الدراسة: الترف على العلاقة بين الثقة بالنفس و الأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية البدنية للبنات جامعة بغداد - المرحلة الثانية.

هدف الدراسة:

- تحديد مستوى العلاقة بين الثقة بالنفس و الأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية البدنية لبنات - جامعة بغداد - المرحلة الثانية.

مجتمع و عينات الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة من (30) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة و البالغ عددهن (110) طالبة.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي

أدوات الدراسة:

- مقياس روبن فيلي 1986

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج إلى أن هناك علاقة معنوية بين الثقة بالنفس و الأداء المهاري في الكرة الطائرة و أن زيادة مستوى الثقة بالنفس كان له أثر إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة.

الدراسة الثانية: الطالب سلطاني و آخرون 2013 لنيل شهادة الماجستير - جامعة إيران -

عنوان الدراسة: الثقة بالنفس لدى لاعبي النخبة بلعبة الكرة الطائرة بإيران

هدف الدراسة: المقارنة بين الثقة بالنفس كسمة و كحالة لدى لاعبي النخبة و اللاعبين غير نخبة في لعبة الكرة الطائرة.


مجتمع و عينات الدراسة: تكونت العينة من (40) لاعبا بواقع (20) لاعبا لكل مجموعة تراوحت أعمارهم ما بين 18 إلى 31 سنة.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج وجود فروق كبيرة في المتوسطات عند مقارنة الثقة بالنفس كحالة بين لاعبي النخبة و غير النخبة للكرة الطائرة.

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

- موضوع يواكب تطور المجال الرياضي
- موضوع شامل و حساس في المجال الرياضي عامة و مجال التدريب الرياضي خاصة
- حداثة الموضوع
- موضوع لم يتم تناوله من قبل بصفة تفصيلية و واضحة
- ثراء في المعلومات و البيانات المرتبطة بمشكل الدراسة

A decorative border with a repeating floral and vine motif, featuring stylized flowers and leaves, framing the central text.

الجانب النظري

الفصل الثاني:

إدراك الذات البدنية

تمهيد

تعد دراسة مفهوم الذات و إدراكها من أهم المواضيع التي تصدرت المراكز الأولى في البحوث النفسية و هذا نظرا لأهمية الذات فهي تعد مركز الهوية الفردية و الشخصية فمعرفة الفرد لذاته و رؤيته لها بنظرة إيجابية تساعده في التكامل و الاتساق في الشخصية ليكون أكثر تكيفا مع البيئة التي يعيش فيها، و هذا بدوره يؤدي إلى رفع مستوى إدراك الفرد لذاته.

و لهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى تحديد مفهوم الذات أنواعها و أشكالها كما قمنا بتحديد أهم أبعاده لتتوضح لنا ما هي الذات و هذا ما مكننا من التطرق بعدها إلى إدراك الذات كمفهوم و بعض النظريات التي فسرت إدراك الذات بالإضافة إلى أهميته و مستوياته و حتى العوامل التي تؤثر في إدراك الذات.

2-1- الذات وإدراك الذات :

أولا : الذات

2-1-1- تعريف مفهوم الذات :

التعريف اللغوي: يرى (ابن منظور) أن كلمة الذات هي مرادفة لكلمة النفس أو الشيء، يعتبر أن الذات أعم من الشخص، لأن الذات تطلق على الشخص و غيره، أما الشخص فيطلق على الجسم فقط. (الظاهر القحطان: 2004 ص 21).

التعريف الاصطلاحي: هناك تعريفات متعددة لمفهوم الذات استخدمها علماء النفس و مؤسسي النظريات في هذا المجال، و من ضمن هذه التعريفات:

كان كولي Cooley (1992) من أوائل علماء النفس الاجتماعي الذين تعرضوا لمفهوم الذات .

فهو صاحب القول المشهور أن المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه .و هو يعرف الذات بأنها "ما يشار إليه في الكلام الدارج بضمائر المتكلم ، و لا يمكن تحديد الذات إلا من الشعور الذاتي للفرد"

(سعد جلال: 1998 :174) يشير بيرنز (1982) Burns الى أن مفهوم الذات يتألف من مجموعة معتقدات تقويمية يملكها الفرد حول ذاته بالإضافة لوصف الذات .و تحدد هاتان المجموعتان: إدراك الذات و صورة الذات .إذن مفهوم الذات يتضمن :

- صورة الذات :كيف يرى الإنسان نفسه
- شدة الانفعالات والتقويم : مدى عمق مشاعر الفرد حول الأبعاد المختلفة لذاته ،وما إذا كان لدى الفرد أحكام إيجابية أو سلبية حول هذه الأبعاد لصورة الذات .
- الاحتمالات السلوكية :الاستجابة التي يحتمل ان يقوم بها الفرد كنتيجة لتقييمه لذاته (رغدة شريم :2009، ص 211) .

يرى السيد خير الدين (1981:18) "أن مفهوم الذات بمثابة تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله وكذلك قدراته ووسائله واتجاهاته وشعوره حتى يبلغ كل ذلك ذروته حيث تصبح قوة موجهة لسلوكه .

ويعرف أبو زيد ابراهيم (1987:151): "أن مفهوم الذات هو تركيب معرفي منظم موحد متعلم لمدرجات الفرد الواعية ويتضمن استجابات الشخص نحو نفسه ككل وإدراكاته لذاته

ويعرفه حامد زهران (2005:68) : بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدرجات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ،يبلوره الفرد، ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته .

يرى رول: (1986) RUEL أن مفهوم الذات هو مصطلح سيكولوجي فالأوروبيون يستعملون مفهوم اتصور الذات و بأمریکا" مفهوم الذات لهم نفس المعنى. (معتصم ميموني ومصطفى ميموني:2010، ص45)

ترى دورثي: Dorthy "أن مفهوم الذات هو" مجموع المشاعر التي يكونها الفرد عن ذاته، بما في ذلك شعوره باحترام ذاته و جدارتها .

و حسب رأي "بيرجر" : BERGER "فإن هذه المشاعر تستند الى الاقتناع بأن الذات جديرة بالمحبة و الاحترام و جديرة الأهمية بمعنى أن صاحبها لديه الكفاءة لإدارة شؤون نفسه والتفاعل مع بيئته بشكل مقبول و أن لديه شيئا ما يستطيع أن يقدمه للآخرين من حوله . (عبد الكريم قاسم أبو الخير : 2004 ص 142) .

اختلف الباحثون حول مصطلح مفهوم الذات ،فمنهم من ينظر الى الذات كموضوع ،ومنهم من ينظر إليها على أنها عملية :

- وجهة النظر الأولى : تعني أن الذات مجموعة من المدرجات والأفكار والتقييمات التي يكونها الفرد عن ذاته خلال مراحل نموه المختلفة ،وهذا يعني ان مفهوم الذات نظام إدراكي متعلم يؤدي وظيفته على أساس إدراك الفرد لذات على أنها موضوع .

- أما وجهة النظر الثانية : فهي ترى أن الذات مجموعة من العمليات والبناءات النفسية التي تحكم سلوك الفرد. (عبد الكريم قاسم أبو الخير : 2004، ص 143)

قد تم في كتاب نسبية حقيقة اللاشعور تحديد الذات على الشكل التالي : " الذات هي النشاط الذي يقوم به الجهاز النفسي، والتي عبرها يتم تكوين إدراكاتنا الداخلية والخارجية وهو تكوين يتيح لنا التموضع في الزمان والمكان ونحن نشعر بوعينا بهذا التموضع وبمعرفة التصرف إراديا تجاههما ووفق حاجاتنا . (طلال حرب : 1994، ص18)

كل فرد يتصور ذاته انطلاقاً من الخبرات اليومية وتمثيله ومقارنته مع الآخرين، وهذا يعني نوع من التحكم يصدر على الذات، وهو صورة فكرية عن ذاتيتنا من كل جوانبها سواء اكانت جسمية، نفسية، اجتماعية ... الخ

في منظور بدره معتصم ميموني ومصطفى ميموني (2010: 46) أن مفهوم الذات يشمل ويجمع بين تخطيط الجسم وصورة الجسم في مفهوم شامل وموحد عن انفراديتنا كجسم آلي وفي نفس الوقت مستثمر علائقيا و استهاميا في تفاعلية دائمة مع الغير ، وكل هذا في محيط اجتماعي وثقافي يفرض على الفرد بعض الأنماط من السلوك .

يشير مفهوم الذات بالنسبة لهيبلز وبيفر HYBELS Weaver (2001) إلى الكيفية التي نفكر بها بأنفسنا ونشعر نحوها، ويتولد احساسنا بذواتنا من خلال التفاعل مع الآخرين، فهم الذين يخبروننا من نحن عندما يقولون لنا عبارات من مثل "أنت فعلا ولد طيب " و الديك ملامح جدك ، وأشعر حقيقة أنني أستطيع التحدث معك (رغدة شريم: 2009، ص211)

2-1-2- بعض المفاهيم المرتبطة بالذات:

يبدو لبيرنز (1982) Burns أن المفاهيم المتعلقة بالذات تخضع لتغيرات نمائية، ربما أنها تعتمد على تطور قدرة الفرد على إقامة استنتاجات من الفرضيات المتعلقة بالخصائص السائدة، فمن المؤلف أن يقول الطفل مثلا بأنه يحب كرة السلة، إلا أن المراهق نادرا ما يستجيب بمثل هذه الطريقة، فالاستجابات الشائعة لديه هي أنا رياضي و " أحب الرياضة. (رغدة شريم: 2009 ص212) .

2-1-2-1- الذات و النفس :

يعتبر "وليام جيمس أن النفس تعني المظاهر الروحية و المادية و الاجتماعية، أما الميول و القدرات العقلية فكان يرى أنها تدرج تحت النفس الروحية، أما الممتلكات المادية فكان يعتبرها بمثابة النفس المادية بينما يعتبر أن الإدراك و الاعتبار ندركما لدى الآخرين يعتبرهما أنهما يشكلان النفس الاجتماعية، وقد أعطى "وليام جيمس" النفس صفة ديناميكية و ذلك فيما ذكره بشأن اصطلاح المحافظة على الذات و البحث عنها. وعن طريق "وليام جيمس" أيضا أتت نظرة الذات التي أدمجت شعور الفرد اتجاهاته بمبادئ السببية. (سيد خير الدين: 1981، ص8) .

2-1-2-2- الذات و الأنا :

اهتم "البورت (1943) Allport" و القى الضوء على مفهوم الذات و ترجم الذات بالأنا .

(René L'ecuyer, 1990:129)

و قد كان ألبرت " مثل" وليام جيمس حين ربط علاقة النفس المتبادلة ربطا متقنا على اعتبار أنها شيء ما و عملية من العمليات على السواء، و يطلق "ألبرت" على الأنا أو وظيفة النفس اسم الوظيفة الملائمة للنفس، و تشمل عملية الملائمة إدراك النفس و عملية الصراع داخلها أنها تشمل الحاسة الجسدية و صورة النفس و اعتبار الذات، بالإضافة الى التفكير و المعرفة الملائمة للشخصية تكسب الشخص الاستقرار و الثبات بالنسبة لتقييمه للأمور و المقاصد والاتجاهات .و يرى "ألبرت أن اصطلاح الأنا و النفس يجب أن يستخدم على اعتبار أنها صفات و صفة لكي تدل على الوظائف المناسبة للشخصية . (سيد خير الدين: 1981، ص10) .

أما بالنسبة لرأي أفلاطون في تعدد الأنا "تجعل الانسان نفسه مستمرا في تغيير طريقة التفكير في ذاته و في اعتبار هذه الذات :فهو يرى ذاته دائمة التغير .لذلك فإنه لا يستطيع أن يقول "أنا"، لأن هذه الأنا تتعدد فتصبح أنيات تتجه الى كل صوب و معنى ، فهناك الأنا التي تحب، و الأنا التي تكره، و الأنا الكريمة و الأنا الحاسدة الخ .الأنا تمثل الوحدة الشخصية، مثبتة بهذا التمثيل استقلالها الذاتي .و مع ذلك فإن هذه الأنا لا تعبر عن ذات عارضة، فالإنسان الذي لا بنية ذاتية له، يستطيع أن يقول في لحظات غير متباعدة:أنا أحبك..أنا أكرهك .. (ماري مادلين دافي : 1983 ،ص44).

2-1-2-3- الذات والهوية :

ذكر بيرك : (1998) Berk أنه عندما يدرك المراهقون ما لديهم من معتقدات عن أنفسهم ومن خطط طويلة الأمد فإنهم ينتقلون نحو وحدة الذات الضرورية لبناء هوية ناضجة . (رعدة شريم : 2009، ص212) .

حيث يتضمن تنمية الاحساس بالهوية أو الكينونة ،تنمية الإحساس بالجنس أو النوع، ويتساءل المراهقون عندئذ عما يعنيه بالضبط أن يكونوا رجالا راشدين أو نساء راشدات، ولدينا نوعان من الذات تتحدد أثرهما الهوية الجنسية للأفراد وهما :

2-1-2-4- الذات الذكرية :

تحدد الذكورة في ضوء السعي والنشاط والتحصيل أو الإنجاز ،ولذا يشجع الصبيان على اكتساب وتنمية سمات معينة مثل الثقة والمثابرة والإصرار ، ومن هنا ،يكون على الصبي أن يتعامل ويتعايش مع السلطة وأن يحتفظ في نفس الوقت باستقلاله الذاتي ويواصل الحرص عليه، كما يكون على الصبي أيضا أن يواجه متطلبات الجانب الجنسي من حياته ، و قد جاء ادوفان و "أدلسون (1996) Adelson Douvan " أن الأولاد ذوي المستويات والمعايير جيدة الاستيعاب يميلون الى التفوق على زملائهم ذوي المستويات والمعايير سطحية المظهر من حيث صور وأشكال قوة الأنا.

وقد تعرضت المظاهر الخارجية أو الظاهرية لهوية الذكورة لتغيرات جديدة أو مستحدثة، حيث نلاحظ أن ملابس الأولاد والبنات تتشابه في الوقت الحاضر الى حد كبير ، وعلى الرغم من أن البنات منذ سنوات مضت كن يعمدن الى ارتداء ملابس الذكورة في مناسبات معينة، فلم يسبق للأولاد فيما مضى أن ارتادوا قمصانا فاقعة الألوان وبنطلونات ضيقة مشجرة ووضعوا في أعناقهم عقودا وخرزات. (ابراهيم قشقوش: 1989، 298-297).

2-1-2-5- الذات الأنثوية :

وجد دوفان و"أدلسون (1996) Adelson Douvan; أن عملية تنمية الفتيات لذواتهن الجنسية الأنثوية تختلف على حد كبير عما هي عليه لدى الأولاد ، حيث تبدو صفات كل من الاستقلال الذاتي والسيطرة والأهداف المهنية غير ذات قيمة بالنسبة للذات الأنثوية ،بينما تعد الجاذبية الشخصية أو أهلية الانخراط في علاقات شخصية متبادلة مع الآخرين والافتقار عليها من الأمور بالغة الأهمية بالنسبة للفتاة، حيث أنها تستطيع أن تفهم جنسيتها في إطار العلاقات الشخصية المتبادلة وفي سياقها .

ويرى "دوفان" و"أدلسون (1996) Adelson Douvan; "أن هناك عدة خصائص تعد بمثابة مؤثرات للتكامل الانثوي تتصف بها الفتيات ذوات الانثوية المرتفعة في مقابل زميلاتهن ذوات الأنوثة المنخفضة هي كالتالي :

- قدر كبير من النشاط الاجتماعي كتحقق المستقبل والتخطيط له بتبصر
 - الاتزان، المهارة الاجتماعية، الثقة بالذات، والتفكير المنظم، قدر كبير من احترام الذات.
 - ذات مثالية متكاملة، ومعرفة واعية من قبل الفتاة بنموذج الراشد الذي تتطلع أن تكون عليه.
- (ابراهيم قشقوش : 1989، ص، 301-299)

2-1-2-6- الشعور أو الوعي بالذات :

غالبا ما يتم تصور الذات في ضوء عمليات شعورية و انعكاسية .حيث عرف " جيمس "تحليل مجرى الشعور باعتباره المجال اللائق للدراسة العلمية للذات. (حسين فايد :2006 ص 101) .

فالوعي بالذات بالنسبة لـ "دانيال جولمان " هو وعي المرء بمشاعره، و قدرته على استخدامها كموجة لاتخاذ قرارات أفضل، و معرفته بقدراته و بمواضع قصوره، و الشعور بأنه يستطيع التعامل مع كل شيء . (توم باتلر و باودون: 2012 ص 145) .

طبقا لـ"ديوفال و ويكلاند (1972) DUVAL;Wickland " في حالة الوعي بالذات "يركز الشعور بصفة استثنائية على حالته الشعورية، وتاريخه الشخصي، وجسمه، أو أية ناحية من نفسه،ومن هذا المنظور، قد يتوقع أن الأفراد ذوي الوعي بالذات يحتمل بصفة خاصة إذا كانت هذه المقدمات غير متسقة مع المعايير الشخصية. (حسين فايد :2006 ، ص105) .

2-1-3- نظريات الذات :

ما كتب عن مفهوم الذات يفوق الحصر، فقد رأت الباحثة أن تقدم معنى هذا المفهوم باختصار " لدى أشهر العلماء الذين يحتل هذا المفهوم ركنا أساسيا في نظرياتهم عن الشخصية .

2-1-3-1- نظرية" كارل روجرز : (Rogers Carl)

يرتبط اسم" كارل روجرز "بنظرية الذات، و تستند هذه النظرية بوضوح أكبر ما ذهب إلىه" ميلاني كلاين" على حقيقة التفاعل بين ذات الفرد و ذوات الآخرين و الأشياء المحيطة بالبيئة .و تتطلب نظرية كارل روجرز" (1951) نظرة خاصة الى الذات و الى بنية الذات .فهو يرى أن هناك جزءا من المجال الظاهرياتي الكلي للفرد يتميز بالتدرج وقت الطفولة مما يشير الى تكون الذات و

هي بذلك الجزء الشعوري أو هي بتعبير روجرز نفسه تنظيم عقلي معرفي منظم و مرن - لكنه متماسك .

و تعتبر علاقة الذات بالكائن الحي هي محور نظرية " روجرز " عن الشخصية برمتها وهي تشبه في بعض جوانبها علاقة الأنا باللغو في نظرية " فرويد " ، و ينشأ التوتر عندما تكون صورة الذات و الحالة العضوية غير متطابقتان فيما بينهما . و قد يحدث هذا عادة لأن القيم تستمد و تشتق من خارج الفرد عن طريق ميكانيزم مميز يعرف بالاستدماج (Introjections) و هي تدرك من جانب الفرد كما لو كان هو قد عايشها بطريقة مباشرة . و مع ذلك فقد تكون هذه القيم غير متضايقة تماما مع حالة شعوره ذات الاساس العضوي . (ابراهيم قشقوش : 1989، ص ص 59، 60) .

و يعرف " كارل روجرز " الذات بأنها كينونة الفرد أو الشخص ، تنمو الذات و تنفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي، و تتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة، و تشمل الذات المدركة، و الذات الاجتماعية، و الذات المثالية . و قد تمتص قيم الآخرين، و تسعى الى التوافق والاتزان و الثبات، و تنمو " للنضج والتعلم و تصبح المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات . (حامد عبد السلام زهران، 2005 ص 68)

يؤمن " روجرز " بعدم استمرار اللاشعور و الشعور ، و يعتقد باحتمال وجود مخزن في اللاشعور، و يدل الثبات بين السلوك و الأفكار الذاتية على وجود القانون المزدوج أو القاعدة المزدوجة و هي النفس كشيء مدرج بالحواس و كذلك سلسلة من العمليات المتعاقبة . (سيد خير الدين : 1981، ص 15) .

2-1-3-2- نظرية " لانج " : "Laing"

يشبه "لانج" روجرز " حيث أخذ الموقف الظاهري في محاولته لكي يفهم الأفراد الآخرين، و بشكل أساسي فإنه يضع في الاعتبار أن يقدر تجارب الفرد في محيط كونه أنه موجود في هذا العالم . فالفرد غير الأمن على وجوده يجد نفسه دائما يواجه الأخطار التي تهدد وجوده الحقيقي، يشعر بأنه منفصل عن وجوده الجسمي، و مختلف عن الشخص المجسد الذي يشعر بأنه على قيد الحياة بيولوجيا . و بالنسبة لأي شخص فإن الجسم عبارة عن لب " الذات الزائفة فقط الذي يفصل " الذات الداخلية " و التي ترتبط بالضغينة، و باللغو و بالضعف مثل أي موضوع آخر و هو جوهر حالة

"شبه الفصام في نظرية "لانج" Laing و المشاركة المباشرة في الحياة تعرض " الذات الداخلية للخطر و لذلك فإن تقرر أن تعزل نفسها ليس فقط عن العالم الخارجي و لكن أيضا عن جسدها و المشاركة دون فقدان الوجود تكون مستحيلة. فالهستيري يصور كشخص يحاول أن يحصل على الأشباع لذاته الداخلية من خلال نشاطاته و لكن دون أن يعي أنه يعمل من أجل هذا (الذات الزائفة تساعد على تحقيق الذات الداخلية)، و هذه في الذات الحقيقية، و في هذه تناقض حاد مع حالة" شبه الفصام "حيث الذات الزائفة في الواقع لا تشيع الحالة الأخيرة فالذات في الواقع غير مجسدة .يرى " لانج" Laing أن القسمة بين الذات الحقيقية و عدم الذات سوف يؤدي في آخر الأمر الى الذهان حيث يكون بهذا مغتربا و أن الذات الداخلية آجلا أو عاجلا تصبح خيالية (ماك دوجال:2003، ص 164) .

لقد اقترح "وايلي (1968) wylie " أن الذات تبدوا كبناء أو تركيب معقد لعدد من المظاهر المتداخلة أنه المفهوم الشامل الذي يتضمن كل النماذج التالية :

- الاحساس الذي يمر به الفرد على أنه هو نفس الشخص طوال الزمن .
- الصفات الجسدية للفرد كما يختبرها بنفسه كشخص .
- السلوك الماضي للفرد كما ينكره ويختبره وخاصة المدركات سواء تلك التي حدثت بالصدفة أم نتيجة تحكمه بها .
- خبرة الفرد بوحدة وتنظيم المظاهر المختلفة لمفهوم الذات الخاص النوعي

2-2- الذات البدنية:

اصطلاحا: يقصد بها محمد حسن علاوي هي تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة و الضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية. (محمد حسن علاوي: 1987، ص616)

كما هي عبارة عن الأنا البدنية التي استخدمها "فرويد" للتعبير عن ذلك الجانب من الذات الذي يستمد وجوده من مدركات تصله عن طريق جسمه، و يستخدم في دراسة العلاقة بين بنية الجسم و بعض الاعترابات النفسية كالذهان. (مراد صحراوي و آخرون: 2013، ص431)

و هي أيضا عبارة عن قدرة الرياضي و توقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته و تقديره لنقاط ضعفه و قوته بما يخدم تعزيز و تطوير شخصيته و ثقته بنفسه و يأتي ذلك نتيجة

التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة و المعزز الاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة و قوة و مرونة و مطاولة و العمل على تتميتها كونها أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب و منها كرة الطائرة. (ثائر رشيد حسن: 2005، ص149)

إجرائيا: مدى قدرة و توقعات للاعب كرة الطائرة جلوس عن قدرته الجسدية الكامنة و العاجزة و العمل من خلال فهمه الإيجابي لذاته و لنقاط ضعفه محاولا تعزيزها لما يخدم و تطوير شخصيته و ثقته بنفسه.

2-2-1- تعريف إدراك الذات :

• لغة : يعرفه المتقن (2004) لغة من قدر بمعنى اعتبر ،ثمن ،أعطى القيمة .

• اصطلاحا : تعددت تعاريف الذات من جانب الباحثين والدارسين في مجال علم النفس ،سنحاول

إيجازها وفق أهم الرواد في هذا المجال ،على النحو التالي :

يعتبر و . م جيمس أول من تحدث عن مفهوم إدراك الذات ،وقد عرفه بأنه : "التعارض: القادم بين الذات الحقيقية والذات المثالية ، (عبد الكريم قاسم أبو الخير:2004،ص142)

، حيث إذا كانت الفجوة بين قدراتنا وواقعنا ضيقة ،فإننا نرضى عن أنفسنا ،وقد قدم "جيمس" معادلته الشهيرة لإدراك الذات ،وهي : إدراك الذات النجاحات/ التخييلات (توم باتلر باودون :2012،ص192) .

وقدم "وليام جيمس" مستويين للوظائف النفسية :

الأول :هو مفهوم إدراك الذات وهو حالة شعورية كالثقة في حقنا أن نكون سعداء نشعر بالقيمة والإدراك ،وكبح الشهوات والقناعة والاطمئنان والرضا وغيرها .

الثاني هو الشعور الجيد الذي يمتد الى العالم من خلال نجاح تفاعلنا مع العالم ،والثقة في قدراتنا في أن نفكر ونواجه التحديات الأساسية في حياتنا ،والتناغم بين هذين المظهرين لإدراك الذات ،الشعور الجيد مقابل العمل الجيد ،يمدنا بدعامة أساسية نظرية لتحسين إدراك الذات . (بشير معمريه:2012، ص134) .

ذكر روبرت رياسونر : (1996) W Robert Reasoner أنه في عام (1992) اجتمعت أكثر من عشرين جهة حكومية في الولايات المتحدة الأمريكية مختصة في مفهوم الذات و إدراكها و طرق تنميتها. انتهت مجموعتها بتقديم تعريف لإدراك الذات هو " شعور الفرد بالقدرة على التعامل مع تحديات الحياة والشعور بأنه يستحق السعادة، و أن هذا الفرد ينمو ويتطور من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييمه لنفسه، و من خلال عملية وجدانية و يتم ذلك في الجوانب التالية :

- قدرات الفرد الموروثة مثل الذكاء .
 - الفضائل الأخلاقية المتعلمة .
 - الانجازات أو النجاحات في الحياة مثل (المهارات، الممتلكات، الانجازات الجيدة) .
 - شعور الفرد بالمحبة و التقبل، و شعور الفرد بأهمية ذاته و شعوره بأنه جدير بالاحترام من قبل من يتفاعلون و يتعاملون معه، و شعوره بأنه يسيطر على حياته بمختلف مجرياتها .
- (عبد الكريم قاسم أبو الخير: 2004 ص 142) .

يعرف المجلس الوطني الأمريكي إدراك الذات على النحو التالي " شعور الفرد بالقدرة على التعامل مع تحديات الحياة و الشعور بأنه يستحق السعادة". (عبد اللطيف بن يوسف المقرن: 2008، ص5).

يعكس إدراك الذات تقييم الفرد لذاته، و يشير ستیکل (2007) Stickle " إلى أن إدراك الذات لدى المراهقين يصل أدنى درجاته في مرحلة المراهقة المبكرة مقارنة بمراحل الحياة الأخرى، لأن إدراك الذات تتنوع أبعاده و يتنوع على مجالات متنوعة (على سبيل المثال :الجاذبية الجسدية، تقبل الرفاق، الكفاية الأكاديمية الكفاية الرياضية...) كما يشير " ستیکل أن الاحساس الايجابي المتعلق بالمظهر الجسدي يحتل المرتبة الأولى كمتنبئ لإدراك الذات الكلي لدى المراهقين، فتغيرات البلوغ تزيد من الاهتمام بصورة الجسد و مظهره، و لدى المقارنة بين الجنسين، فإن الإناث أكثر قلقا على مظهرهن و أكثر ميلا لأن يملكن تصورات سلبية عن أجسادهن . (رغدة شريم : 2009 ص 213) .

يعرفه رزونبرغ (1965) Rosenberg أنه تقويم يعبر عن الاحترام الذي يكنه الفرد لذاته والذي يحافظ عليه بشكل معتاد لأنه يعبر عن اتجاه مقبول أو غير مقبول نحو الذات .

يعرفه "كوبر سميث (1967) Smith Cooper" أنه "الاستحقاق الذي يعبر عنه الفرد من خلال الاتجاهات التي يتمسك بها نحو ذاته، و يعتقد بصحتها و بالتالي يحافظ عليها .

و يعرفه "كليي (1973) Kelly" على ، أنه ادراكات الشخص لذاته و هذه الادراكات تتشكل من خلال خبرته و تجاربه التي يخوضها في بيئته و تتأثر بشكل خاص بالتعزيزات التي تقدمها البيئة و الآخرين . (أحمد أسماعيل الألوسي: 2014 ص 58) .

يرى كارل روجرز (1951) C.Rogers أنه الاتجاهات نحو الذات بما فيها من مكونات انفعالية و سلوكية . و بالنسبة لكونل (1965) Cottle أن إدراك الذات عبارة عن توافق شخصي له قيمة تقع في البعد بين طرفين (نهائيتين)، أحدهما موجب و الآخر سالب . و يرى كوهين (1959) أنه درجة المطابقة بين الذات المثالية و الذات الواقعية . (بشير معمريّة : 2012 ، ص 134) .

يشير الباحث كيتانو (1989) Kitano الى أنه وجد أكثر من (6500) بحثا في إدراك الذات . و يعتقد مارش Marsh "أن لإدراك الذات قوة دافعية للمحافظة على ثبات مفهوم الذات و واتساقه و عند ماسلو Maslow أحد الحاجات الانسانية المسيطرة . (أحمد إسماعيل الألوسي : 2014، ص 47) .

2-3- القوة العضلية

تعتبر القوة العضلية إحدى الصفات البدنية المهمة التي تشترك في معظم الأنشطة الرياضية، و يمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية.

و قد عرفها (مفتي إبراهيم حماد) على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة". و عرفها (فاضل سلطان شريدة) بأنها: "أقصى مقدار من القوة ممكن أن تنتجه عضلة واحدة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة معينة".

و تشترك القوة العضلية في مختلف الألعاب الرياضية سواء أكان هذا النشاط الرياضي الممارس فرديا أو جماعيا، سواء أكانت هذه القوة قليلة أو كثيرة في هذا النشاط، كما أن حركات جسم الإنسان هي عبارة عن حركات توافقية بين الجهازين العصبي المركزي و الجهاز العضلي، فبدون القوة العضلية لا يتمكن الإنسان من أداء أي حركة جسمية، فبفضل القوة العضلية يتحرك الجسم.

و تعتبر القوة من أهم الصفات البدنية و الأساسية في الكرة الطائرة و خاصة في الأطراف السفلى لأنها تستخدم في عملية القفز عند أداء مهارة الصد أو السحق من قبل اللاعبين و خاصة الذين لديهم قوة انفجارية في الأطراف السفلى. و للقوة العضلية علاقة مباشرة في تطوير و تحسين مستوى العناصر الأخرى كالتحمل و المرونة و الرشاقة .. إلخ

فالقوة هي أساس الحركة التي يستطيع الإنسان أن يحرك شيئاً أو مقاومته إذ تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل إلى أن تصل إلى أقصاها في سن الثلاثين و البعض يقول إلى سن الخامسة و الثلاثين، و القوة هي التي يبني عليها إنجازات اللاعب لذلك يمكننا القول أن الحركة مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالقوة و هي الأساس لإنتاج الحركة الاعتيادية و الرياضية على حد سواء، لذا يسعى الرياضي دائماً لتطوير قوته كي يحسن أداءه الحركي طبقاً لفنون اللعبة و تقنياتها من خلال التدريبات النوعية المميزة للوصول إلى أكبر قدر ممكن من للإنتاج الحركي.

لهذا لا نبالغ إن قلنا إن القوة أهم عناصر القوة البدنية، و اللاعب إن لم يكن قويا لا يمكن أن يخطو بقدراته البدنية للأمام، و هذا له علاقة مباشرة بحجم العضلة كلما كبرت العضلة كلما زادت قوتها، و هنا لا بد من الإشارة إلى أن مرحلة العمر إلى سن العاشرة تتراوح فيها القوة العضلية للبنات و الصبيان ميدانيا و عندما يتقدم العمر يزداد معدل نمو القوة عند الصبية بسرعة كبيرة. و يعرف عصام عبد الخالق القوة: بأنها كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب أو مواجهة المقاومات المختلفة.

و يعرفها زاسيورسكي: بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. و يمكن تعريف القوة بانها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها و شكلها.

رغم اختلاف هذه التعاريف في الكلمات فحقيقة الأمر تلتقي في نقطة واحدة و تعطي مفهوماً واحداً للقوة و هو قوة العضلة في مقاومة الحمل الواقع عليها، فإذا تمكنت العضلة من مقامة الثقل الواقع عليها معنى ذلك أن العضلة تسير في تطوير مستواها.

2-3-1- أنواع القوة العضلية

من خلال اطلاعنا على المصادر و المراجع المختلفة التي قد بحثنا فيها عن موضوع القوة العضلية و أقسامها، وجد هناك الكثير من الآراء فهناك من قسم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع و منهم (هارا) حيث يقول: "نظراً للأسباب المنطقية و التعليمية فقد قسمت القوة إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي: القوة

القصوى و القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة) و مطاولة القوة" فالقوة الانفجارية هي إحدى أنواع القوة العضلية حيث قسم الخبراء القوة العضلية إلى ثلاثة أقسام و هي القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة و مطاولة القوة و القسم الآخر من الخبراء قسمها إلى القوة القصوى و القوة الانفجارية و مطاولة القوة أي أن بعض الخبراء قد أضافوا القوة الانفجارية إلى القوة القصوى. (قاسم حسن المندلأوي، محمود عبد الله الشاطي، 1987، ص85).

إن القوة كمفهوم هي نوع واحد فالقوة عي القوة و لكن الذي يختلف هو الشكل و يبقى النوع واحد، عليه فإن للقوة العضلية أنواع عديدة تختلف المختصون في هذه الأنواع و لكن أجمع الأغلب منهم على الأشكال التالية:

- القوة القصوى (العظمى).

- القوة المميزة بالسرعة و القدرة الانفجارية.

- مطاولة القوة (تحمل القوة).

2-3-1-1- القوة القصوى (العظمى)

و هي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب و تعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب و خاصة لاعب رفع الأثقال و المصارعة. إذ هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي، و يمكن تطوير القوة بالطرق التالية:

أ- طريقة الحد الأقصى للقوة: يستخدم في هذه الطريقة 4-6 تمارين في التدريب الواحد، و في كل تمرين يتم عمل 5-8 تكرارات و كل مرة يتم إعادتها من 1-3 مجموعات باستخدام 85-95% من النسبة العظمى من قوة اللاعب، و يفضل تغيير هذه التمارين مرة واحدة في الأسبوع.

ب- طريقة تكرار القوة: تعني هذه الطريقة الاعتماد على التكرار في تطوير و زيادة قوة اللاعب، يستخدم في هذه الطريقة 6-10 تمارين، و كل تمرين يتم في 3-5 تكرارات و كل دورة يتم إعادتها 6 مجاميع باستخدام 80-85% من الحد الأقصى لقوة اللاعب.

ج- طريقة التدرج في زيادة القوة: تعني هذه الطريقة استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب و تطويرها و يستخدم في هذه الطريقة 7-9 تمارين، و كل تمرين يتم في 5-6 دورات، و تعاد الدورات على النحو التالي:

الدورة الأولى تعاد من 5-6 مرات باستخدام 70% من الحد الأقصى لقوة اللاعب.

2-3-1-2- مطاولة القوة (تحمل القوة):

يعني تحمل القوة عند الرياضيين و قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة و يعرفه علاوي بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية، و يعرفه ريسان خريبط بأنه القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة.

نستنتج من هذه التعاريف أن مطاولة القوة يعني الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة. و من الرياضات التي تحتاج على تحمل القوة هي السباحة و التجديف و الجمباز و الجودو و المصارعة، و يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الركض بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن يشكل 25-30% من وزن جسم اللاعب، و يمكن تكرار التمرين المستخدم إلى حد الوصول للتعب باستخدام 30-70% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب و غالبا ما يستخدم التمارين الدائرية في تطوير تحمل القوة، و بشكل عام تعتبر هذه الطريقة (الدائرية) أفضل الطرق المستخدمة حيث تستخدم بشكل واسع و كبير بالمقارنة مع الطرق الأخرى المستخدمة، لا سيما أنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية و يمكن تطبيقها في أي مكان تريده، و لكن قبل البدء بتطبيق هذه الطريقة يجب تحديد التمارين أولا مع تحديد عدد مرات التكرار، و تحديد فترات الراحة بين التمرين و الآخر، و عند اختيار التمارين يجب أن تكون سهلة الاستعمال و خالية من حركات التعقيد، و خاصة إذا تم استخدامها من المبتدئين و الشباب.

و لا شك أن لكل رياضة تمارينها الخاصة بها، ففي الركض مثلا يتم حمل كيس من الرمل، و في الجمباز تستعمل الأحزمة الرصاصية (المملوءة بالرصاص) كأثقال. و في التجديف تستعمل المقاومة ضد التيار المائي و غيرها من التمارين الرياضية الأخرى، و بشكل عام لا بد من القول أن الطريقة المثلى لتنمية تحمل القوة هي زيادة التكرار مع التدرج بزيادة أوزان الأثقال المستعملة، و التي تكون طبقا للفائدة المرجوة من التمرين.

و يلعب حجم التمرين و شدته و راحته دورا هاما في تطوير و تنمية تحمل القوة. و حول هذا الموضوع يوضح عصام عبد الخالق ما يلي:

- حجم الحمل: متوسط التكرار الواحد من 20-30 مرة أو أكثر، و تكرار التمرين الواحد من 4-6 مرات.

- شدة التحمل: تمتد الشدة من 50-70% من أقصى مستوى للاعب.

- فترات الراحة من خلال المجموعات القصيرة (عدد مرات التكرار حتى 50% من القصوى) يمكن أن تكون قصيرة نسبيا أما خلال المجموعات الطويلة فتكون الراحة من 1-2د تقريبا.

2-3-1-3- القوة المميزة بالسرعة و القدرة الانفجارية:

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لذا يمكننا القول أن القوة (القدرة) الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية و السرعة، و المهم في هذه القوة أن الرياضيين يؤدون حركتهم من الانقباض الإيزوتونيك إلى الانقباض الإيزومتريك و العكس صحيح أيضا و لكن بأقصر وقت ممكن و مهما يكن فاللاعب الذي يمتاز بقوة انفجارية كبيرة سوف يحقق إنجازات أفضل كما هو الحال في العدو و الرمي و التصويب في كرة اليد و كرة القدم ... إلخ حيث يبدأ اللاعب بالارتفاع التدريجي بقوته، مبتدئا من نقطة الصفر و التدرج بزيادتها للوصول إلى الحد أصى لها بأقل زمن ممكن لذلك لا أعتقد أن لاعبا يستغني عن هذا النوع من القوة، لا بل هي الأساس لبعض أشكال الرياضة، و لو تأملنا طريقة إنتاج القوة في فعاليات العدو السريع (المسافات القصيرة) و الوثب العريض من الثبات و رمي الرمح و التجديف و قذف الثقل و ركل الكرة بالرجل (الضربات الحرة المباشرة لكرة القدم) و التصويب بكرة اليد و المناولة الطويلة بكرة السلة و الضرب الساحق بالكرة الطائرة ... إن كل الفعاليات السابقة تحتاج إلى إنتاج (أكبر قدر ممكن من القوة بأقصر زمن ممكن) و لكن السؤال هنا هل أن كل هذه الفعاليات متشابهة في إنتاج القوة؟ أي بمعنى آخر هل ان حركة الركض في المسافات القصيرة تحتاج على إنتاج قوة مشابهة إلى القوة التي تحتاجها فعالية رمي الرمح؟ الجواب طبعا لا لذا فإن كل الفعاليات التي يسمر الأداء بها إنتاج قوة بزمن قصير مع الاستمرار بالأداء نستطيع تسمية صفة القوة هنا (القوة المميزة بالسرعة) مثل الركض 100م، اما الفعاليات التي يتم فيها إنتاج القدر الأكبر من القوة بأقصر زمن ممكن و بأداء يتطلب تكرار واحد مثل رمي الرمح هنا نطلق على صفة القوة (القدرة الانفجارية) و قلنا القدرة بدلا من القوة لأنها صفة ناتجة من قوة. مع سرعة و هذا فيزيائيا يطلق عليه بالقدرة.

و قد أشارت الكثير من الدراسات إلى تطور مستوى الإنجاز بالاعتماد على القدة الانفجارية و يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين مشابهة بحد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية مع أداء الرياضي للتمرين باستخدام أقصى الجهد كما ان تكرار المجهود يجب أن يكون قليلا إذا تم التدريب على أساس الملاحظات السابقة يجب ضمانات تحسين قدرة اللاعب في تنشيط

عدد كبير من الألياف العضلية السريعة الانقباض، و أن تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية. (منتديات المدرب المصري)

و شكلت القدرة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية المهمة التي ارتكز عليها أداء العديد من مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة و التي تتطلب حركات القفز و الوثب و الرمي و ضرب الكرة، و كما في الكرة الطائرة و التنس، و تمثل هذه القدرة عامل اندماج القوة العضلية و السرعة لذلك عرفت تعريفات كثيرة فقد عرفها :

(قاسم حسن حسين 1998م) "بأنها القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن" (ضياء الخياط و نوفل محمد الحياي، 2001، ص40).

(زكي محمد حسن 1998م) "أنها قدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن" (أمر الله البساطي، 1998، ص89، ص88)

و قد عرفها الباحث بأنها قابلية الرياضي على إصدار أقصى مقدار من القوة في أقل زمن ممكن لأداء الواجب الحركي.

و يمكن تعريف مفهوم القوة الانفجارية حسب مفهوم (قاسم حسن المنديلاوي) بأنها: "هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي و تعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية جدا". و يمكن تعريفها بـ: الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة مع قوة كبيرة جدا، و لذلك تكون خاصية القوة الانفجارية مرتكزة على القدرة العضلية. (ضياء الخياط و نوفل محمد الحياي، 2001، ص40).

لذلك إن "التدريب الرياضي المنتظم و المستمر المبني على الأسس العلمية يؤدي إلى حدوث تغييرات فسيولوجية على أجهزة الجسم". (حمه نجم الجاف، صصفاء الدين طه، 2002، ص6)

2-4- السرعة:

2-4-1- مفهوم السرعة

السرعة مصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء.

كما يستخدمه البعض الآخر للدلالة على قدرة أداء حركة أو حركات معينة في أقصى وقت (زمن) ممكن. كما يستخدم مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة على الاستجابة لمثير معين أو لمؤثرات معينة في أقل زمن ممكن.

- تعريف فرانك ديك:

"هي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافعه أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن.

السرعة هي: "القدرة على أداء الحركات متتابة من نوع واحد في أقل مدة."

و هي: "عدد الحركات في الوحدة الزمنية."

- تعريف كلارك: هي: "عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابة".

- تعريف إبراهيم سلامة: هي: "قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن".

- تعريف خاطر و بيك: هي "القدرة على أداء أي حركة او مهارة باستجابة سريعة و كافية

وفق أي من المثبرات العصبية".

- و من خلال ذلك نرى أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد

في أقل وقت ممكن.

2-4-2- أنواع السرعة

2-4-2-1- السرعة الحركية

يقصد بها حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة.

السرعة الحركية تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة

معينة في السلاح أو سرعة أداء لكمة معينة كذلك عمدي أداء الحركات المركبة كالتمرير و

الاستقبال و كسرعة الارتقاء و الوثب.

و يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة أجزاء الجسم نظرا لأنها تختص في أجزاء و

مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع و السرعة الحركية للرجل.

و عموما تتأثر السرعة الحركية بكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب و اتجاه الحركة

المؤداة (محمد حسنين علاوة و محمد نصر الدين رضوان، ص 223)

2-4-2-2- السرعة الانتقالية

يقصد بها القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.

و يعرفها "هارت" بكونها القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن و يرى "علاوي" أنها القدرة

على الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة هذا يعني بأنها عبارة عن محاولة

التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو في ألعاب القوى و السباحة و الدراجات

و تنقسم السرعة الانتقالية إلى نوعين:

أ- سرعة جري لمسافات قصيرة:

و يرى العديد من علماء القياس في التربية البدنية و الرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18م فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب فيها الفرد أقصى معدل من تزايد سرعة الجري.

ب- السرعة القصوى في الجري:

عندما تزيد مسافة الجري عم 18م فإن الاعتماد يكون مركز بالدرجة الأولى إلى العامل الثاني و الذي نطلق عليه اسم السرعة القصوى في العدم.

و يشير "إيكارت" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى لا تقل عن 43 و 27م أو لا تزيد عن 43 إلى 93م (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، 1995، ص87)

2-4-2-3- سرعة رد الفعل

إن سرعة رد الفعل هي انعكاس زظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرفها "قاينار" بأنها "الزمن الواقع بين أول أداء للحركة حتى اكتمالها". (ريسان مجيد خريطن، 1989، ص65)

و هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و بداية الاستجابة الحركية و يقول فيها علاوي أنها المقدره على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن و هذا يعني أنها تتضمن لزمن الاستجابة من البداية حتى نهاية الاستجابة الحركية. (كمال عبد المجيد و محمد صبحي حسنين، 1995، ص91)

و السرعة تتطور مع تقدم السن إلى حد معين من العمر و تصل إلى أقصى درجة التحسن في السنوات العمر ثم بعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى بلوغ الثلاثينيات و تبدأ في الانخفاض فيما بعد. (مختار أحمد النبيلين، 1989، ص44)

2-4-3- أهمية السرعة

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية لذا تجد أن التدريب عليها أن تنمي و تطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية و فائدة في الحصول على النتائج الرياضية كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية أن تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين فوسفات و أدينوزين ثلاثي الفوسفور ATP فعنصر السرعة له أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني و يعد المكون الرئيسي في سباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى و السباحة كما أنه ضروري في الدراجات و التجديف و كرة القدم و السلة و الهوكي.

و ترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى و يمكن اعتبار السرعة و المداومة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني حيث أن المداومة الممزوجة بالسرعة تكون مكونة السرعة الممتدة كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة و التوافق و التحمل و يظهر ذلك واضحا في كرة القدم و اليد و السلة. (Edgar thil étant, 1977, p177).

2-5- التحمل:

2-5-1- مفهوم التحمل:

و يعني أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية و كذلك قدراته المهارية و الخطئية بإيجابية و فعالية دون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة و تكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة

(Ren Taelman, 1990, p25)

2-5-2- أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين: تحمل عام و تحمل خاص.

أولاً: التحمل العام:

هو أن يكون الرياضي قادرا على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة دون صعوبة بدنية، و عليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة و يكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية.

ثانياً: التحمل الخاص:

و يقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية و قدرات مهارية و خطئية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب (طه إسماعيل و آخرون: كرة القدم بين النظرية و التطبيق، بدون تاريخ، ص98)

2-5-3- طرق تطوير التحمل:

إن الوصول إلى مستوى بناء و تطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق و وسائل رئيسية مختلفة و اختيار واحد مكن الطرق و نسب حصتها في التدريب الفردي و مقدار البناء و مرحلة التدريب، فهناك طرق و وسائل مباشرة و غير مباشرة، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب و الفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء و التطور المناسب في الإعداد العام و الخاص و يظهر الترابط الأمثل بين الطرق و الوسائل لبناء التحمل و تطويره عند التدريب الرياضي، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات الحمل و عناصره، و أكد الباحثون أهمية طرق التدريب في زيادة بناء التحمل العام و الخاص و تطويرها.

إن التغيرات الإرادية للشدة و الوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل، بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل و تطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكيف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب و فعاليات التحمل، كما تؤكد على توافر علاقة وطيدة بين تطور التحمل الخاص و زمن التدريب الفترتي، إذا تم تحقيق نظرية التكيف ففي حالة صعوبة الانسجام الوظيفي للأجهزة جميعا يجب تغيير الشدة و تكيف الأجهزة الوظيفية على التحمل الدائم (قاسم حسن حسين، 1998، ص481)

2-5-4- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية و هو الأساس في الإعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي و يزيد من حجم القلب و اتساعه و ينظم الدورة الدموية و يرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين (O_2)، كما أن له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي و رفع محسوس لمصادر الطاقة و يزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد الفيزيولوجية و البدنية. (Ren Taelman: Football techniques nouvelles d'entrainement, p26).

خلاصة:

لقد قدمنا في هذا الفصل بدراسة الذات البدنية و مكوناتها و أهميتها بالنسبة للاعبين و علاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

A decorative border with a repeating floral and scrollwork pattern, framing the central text.

الفصل الثالث:

الثقة بالنفس لدى

لاعبى الكرة الطائرة

تمهيد

تعد الثقة بالنفس في لعبة الكرة الطائرة من الأمور المهمة و المؤثرة في تحقيق الإنجاز، و تبرز مشكلة البحث في أن الرياضي الذي لديه الثقة بالنفس سوف يشكل اعتقادا سليما حول ما يستطيع فعله من أجل بذل الجهد و المثابرة للوصول إلى الأداء المهاري المطلوب و اتخاذ السلوك المناسب خلال المنافسة، لأن لعبة الكرة الطائرة تتطلب من اللاعب أن يبذل أقصى ما يمكنه من مهارات بدنية و نفسية لأنه يواجه منافسة عالية، الأمر الذي يتطلب منه تنظيما و ثقة عالية بإمكانياته.

الثقة بالنفس

3-1- مفهوم الثقة بالنفس

اختلف العلماء في تحديد مصطلح الثقة بالنفس، و يرجع ذلك إلى كون مفهوم الثقة بالنفس مثل غيره من المفاهيم، يواجه ازدواجية في تحديده كمصطلح علمي متفق عليه من قبل الباحثين. فيطلق عليه بعض الباحثين: تقدير الذات، السلوك التوكيدي، و غيرهم: الكفاية النفسية الاجتماعية.

و فيما يلي، سنعرض أهم التعاريف التي تناولت مصطلح الثقة بالنفس:

يعرف Shrauger (شروجر) الثقة بالنفس بأنها: "إدراك الفرد لكفاءته و مهارته و قدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة" (عن محمد عادل عبد الله: 2000، ص197)

نلاحظ من خلال التعريف، أن الثقة بالنفس، هي إدراك الفرد لخصائصه و مميزاته فهي التي تسمح له بأن يثق بنفسه و يتعامل بفعالية مع المواقف المختلفة.

و يعرف Dubrin (دوبرن) الثقة بالنفس على أنها تمثل: "إعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدتها في كثير من المواقف أو في موقف معين" (Dubrin : 430, 1994).

تمثل الثقة بالنفس حسب هذا التعريف، قناعة الفرد بقدرته على بلوغ الأهداف التي يريد تحقيقها.

و طبقا لما يقوله عسكر علي، فإن Giradano (جيرادانو) و Dusek (دوسيك)

نظرا إلى الثقة بالنفس على أنها: تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته و قدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة، و تنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد و تجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط و الاستفادة من مخزون الخبرات (عن عسكر علي: 2000، ص157).

يؤكد هذا التعريف على أن الثقة بالنفس، تكمن في شعور الفرد بأنه قادر على مجابهة ما يعترضه في الحياة. كما أن هذه الثقة، تزداد كلما حقق هدفا من أهدافه، و ذلك وفق خطة متسلسلة يمر بها.

كما ذكر العنزي فريخ أن Guilford (جيلفورد) يعتبر أن الثقة بالنفس عامل مهم و تمثل : "اتجاه الفرد نحو ذاته و نحو بيئته الاجتماعية، و أنها ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها (عن العنزي فريخ عويد: 2004، ص377)

يركز هذا التعريف على مصطلحي الإقدام و التراجع، فالثقة بالنفس تمثل إقدام الفرد و إقباله على بيئته، أما ضعف الثقة بالنفس، فتعني تراجعها عنها.

و يعرفها priston (بريستون) بأنها : "القدرة على التعبير عن النفس بثقة، و الالتزام باحتياجات الفرد و رغباته و قيمه، و احترام الآخرين في الوقت نفسه"

(عن المفرجي سالم محمد: 2008، ص187)

3-2- الاتجاهات النظرية المفسرة للثقة بالنفس

اعتمدت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتبارها من مظاهر السواء، و من المعالم الشخصية المتوافقة نفسيا و اجتماعيا، و قد اتبعت كل نظرية أسلوبا من المعالجة النفسية و الإرشادية لهذا المفهوم، و حتى إن كان بعضها قد أشار إلى الثقة بالنفس بمفاهيم أخرى أو ضمن سياقات أخرى، إلا أن مفهوم الثقة بالنفس قد حظي عموما باهتمام العديد من النظريات النفسية، ز منها:

3-2-1- الاتجاه الإنساني

يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، و مع تطوير هذه النظريات أصبح موضوع الثقة بالنفس من أكثر المواضيع التي درست في مجال الإرشاد النفسي خاصة، و علم النفس بوجه عام.

و يؤكد Carl Rogers (كارل روجرز) على العلاقة القوية بين السواء و التوافق النفسي و الاجتماعي و بين ثقة الفرد في ذاته، و لذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد

(المفرجي سالم محمد: 2008، ص33)

3-2-2- اتجاها التحليل الاجتماعي

جاءت نظريات هذا الإتجاه لتؤكد على أهمية العوامل الاجتماعية و الثقافية، و تشير إلى أهمية نوعية العلاقات بين الفرد و المحيط الإنساني و الاجتماعي الذي ينتمي إليه، كما جاءت إسهامات هذا الإتجاه أكثر نضجا في تناولها للشخصية الإنسانية من الاتجاه الكلاسيكي. و لهذا فإن نظريات هذا الاتجاه الذي يتزعمه: Horney (هورني) و Fromm (فروم) و Sullivan (سوليفان)، تأثرت و استقتت من التحليلية الفرويدية و من نظرية Adler (أدلر) و young (يونج)، و قدمت رؤية انتزعت من خلالها هيمنة الرؤية الحتمية لضعف الأنا و سلبياتها و كانت هذه الرؤية إسهاما أثرى الحركة المعرفية و البحثية، و أدى إلى ظهور رؤى أكثر إيجابية و موضوعية كان أبرزها التحليلية الشاملة، التي جاء بها Eriksson (اريكسون) (المفرجي سالم محمد: 2008، ص34)

3-2-3- الاتجاه التحليلي الشامل:

يعد ما قدمه Eriksson (اريكسون) أنموذجا للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس، و يظهر ذلك من خلال ما توصل إليه في تقسيمه لمراحل النمو النفسية الاجتماعية، حيث أن أول مرحلة في المراحل التي جاء بها Eriksson (اريكسون) جاءت تحت مسمى الثقة مقابل عدم الثقة.

و الجدول التالي يوضح هذه المراحل النفسية و الاجتماعية للنمو حسب Eriksson (اريكسون).

المرحلة الاجتماعية النفسية	المرحلة الجنسية النفسية
- الثقة مقابل عدم الثقة	- المرحلة الشبقية
- الاستقلالية مقابل الخجل و الشك.	- المرحلة الشرجية
- المبادرة مقابل الشعور بالذنب	- مرحلة الكمون
- الكفاية مقابل الشعور بالنقص	- المرحلة القضيبية
- هوية الأنا مقابل الغموض	- المرحلة التناسلية (المراهقة)
- الألفة مقابل العزلة	- الرشد المبكر
- الرأس و التناسل التكاثر مقابل الركود	- الرشد
- تكاملا الأنا مقابل اليأس.	- النضج

جدول رقم (01) يوضح مراحل النمو النفسي الاجتماعي عند Eriksson (اريكسون). (انجلز بريرا، 1991، 198)

و يشير Eriksson (اريكسون) في نظريته النفسية الاجتماعية، إلى الآن الإنسان يمر خلال حياته بثمانية مراحل أساسية، و أن الفرد خلال كل مرحلة يواجه بعض المشكلات التي كطلق عليها Eriksson (اريكسون) "الأزمات" و هذه الأزمات قد تؤدي إلى تكامل الشخصية أو تدهورها، و في كل مرحلة توجد أزمة ناتجة عن النضج الفسيولوجي و المطالب الاجتماعية، و في حال الوصول إلى حلول مقبولة لهذه الأزمات، او المشكلات النفسية و الاجتماعية تتحقق الهوية الشخصية، كما ترتبط كل أزمة بغيرها من الأزمات. (الأشوال عادل عز الدين: 1997، ص123).

و يذكر لاحق بأن: "هذه المرحلة (الأولى) هي حجر الأساس للشخصية، فترسيخ الثقة بالذات و الثقة بالأم، له آثار و نتائج هامة في النمو المستقبلي لشخصية الطفل، حيث يمكن الأطفال من تحمل الإحباطات التي يواجهونها من خلال موسم النمو، كما يعتقد Eriksson (اريكسون) أن النمو الصحي لدى الأطفال، لا ينتج كلية من إحساس تام بالثقة، و إنما تنتج كذلك من عدم الثقة، حيث ترجع نسبة الثقة إلى نسبة عدم الثقة، فمن الأهمية أن نتعلم ما لا نتق به، كما تعلمنا ما نتق به فالقدرة على التنبؤ و استنباط الخطر أساسية في السيطرة على البيئة، و هكذا ينبغي أن ينظر إلى الثقة الأساسية على سلم متدرج للإنجاز (لاحق عبد الله محمد لاحق: 2004، ص38)

يشير Eriksson (اريكسون) إلى الثقة بالنفس باعتبارها حجر الأساس الذي تبنى عليه شخصية الفرد مستقبلاً.

3-2-5- الاتجاه المعرفي

يعتبر الاتجاه المعرفي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس بشكل عام، و في الإرشاد النفسي بوجه خاص، ذلك لاهتمامه بالعمليات العقلية و تفسيرها للسبوك السوي أو المرضي، أو في علاج الاضطرابات النفسية.

و ينظر Albert Ellis (ألبرت اليس) و هو أحد رواد هذا الاتجاه إلى أن الثقة معيار من معايير الشخصية السوية.

3-3- مظاهر الثقة بالنفس

للثقة بالنفس مظاهر و علامات نستطيع من خلالها تمييز الشخص الواثق من نفسه أو مدى ثقة الشخص بنفسه من عدمها.

فالثقة بالنفس تظهر في إحساس الفرد بالثقة بدنيا و شخصيا و مهنيا، بقدراته و مهاراته و خبراته الجيدة، و تقبل الآخرين له و ثقتهم فيه. و الشخص الواثق من نفسه تتوفر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل، و يستطيع إنجاز العمل الذي يخطط له كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين. و تتضح هذه الثقة لدى الطالب، من خلال الدور الإيجابي الذي يقوم به في قاعة الدرس، ممثلا في الإجابة على الأسئلة و الاشتراك في المناقشة و التعامل مع السلطة الإدارية، و تقبله لقدراته دون الشعور بالدونية (باخوم رأفت عطية: 2004، ص219)

و الشخص الواثق من نفسه يعطي للآخرين الشعور بأنه قوي و ماهر، و كلها سمات تمكنه من القيادة و الإسهام في حل مشكلات الجماعة (لويس كامل: 1989، ص220)

و ذكر الباحث العنزي فريح عويد، أن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس هي: (العنزي فريح عويد، ص418)

- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة، في الحاضر و المستقبل، و القدرة على اتخاذ القرارات و تنفيذ الحلول.
- تقبل الذات و الشعور بتقبل الآخرين و احترامهم.
- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار و التعامل معهم و الثقة بهم.
- الشعور بالأمن عند التعامل مع الأقران و المشاركة الإيجابية.
- الترحيب بالخبرات و العلاقات الجديدة.

و تصنيف الوشيلي و داد، أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس عند الأفراد هي: القدرة على الإعتماد على النفس، و الحكم السليم على المواقف و الأشياء، و مواجهة المشكلات، و التوصل إلى حلول مناسبة لها، و العزم و الإرادة، إلى جانب الشجاعة التي تعتبر من أهم مظاهر و دلائل الثقة بالنفس (الوشيلي و داد: 2007، ص14).

و صنف Guilford (جيفورد) مظاهر الثقة بالنفس إلى: الشعور بالكفاية، الشعور بتقبل الآخرين، الاتزان اللانفعالي، الشعور بالرضا عن الأحوال و الخصائص الشخصية (عن الدسوقي مجدي محمد: 2008، ص19).

و يذكر ليند لفيلد جيل، أن الأشخاص الواثقين من أنفسهم يتصرفون كما لو أنهم: (ليند لفيلد جيل: 2005، ص5).

- محبوبون لذواتهم، و لا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.
- متفهمون لذواتهم، و لا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم أثناء نموهم و تطورهم.
- يعرفون ما يريدون و لا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
- لا يشعرون بالتردد و الانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.
- يتصرفون بمهارة و يعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي.

و يرى محمد سالم المفرجي أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس تتمثل في: (المفرجي سالم محمد: 2008، ص29)

- إحساس الفرد بكفاءته و قدرته على اتخاذ القرار في مواجهة المشكلات.
- إحساسه بتقبل الآخرين له و ثقته بهم.
- الشعور بتقبل الفرد لنفسه و للآخرين و احترامهم.

نرى مما سبق، شبه اتفاق على أن الشخص الذي يثق في نفسه هو الذي يستطيع التعامل مع مواقف الحياة المختلفة، العامة و الخاصة منها، بكفاءة و اقتدار كما أنه شخص محب لذاته، و متقبل لها، لديه نظرة إيجابية نحو ذاته و نحو الآخرين، دون تردد أو خوف، مواجه لا يتوارى عن مشكلاته.

3-4- مظاهر ضعف الثقة بالنفس

للثقة بالنفس مظاهر و دلائل تدل على وجودها لدى الشخص، كما نجد دلائل و علامات تدل على ضعفها أو انعدامها لديه، و فيما يلي سنتطرق إلى بعض علامات ضعف الثقة بالنفس لدى الفرد.

يشير القوصي عبد العزيز، على أن ضعف الثقة بالنفس يظهر في ضعف الروح الاستقلالية و التردد و انعقاد (تلثم) اللسان في وجود الآخرين، و التهتهة و اللججة - خصوصا عند الأطفال - و الخجل، و عدم المقدرة على التفكير المستقل، و الجبن الانكماش و عدم الجرأة، و توقع الشر، و شدة الحرص، التهاون و الاستهتار، و عدم الاهتمام بالعمل و الخوف منه، و اتهام الظروف عند الإخفاق فيه، و الخوف من نقد الآخرين، إضافة إلى أحلام اليقظة، و المبالغة في التظاهر بطيب القلب (القوصي عبد العزيز: 1975، ص63).

و يشير العنزي فريح أن مظاهر ضعف الثقة بالنفس تتمثل في:

- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات و الاعتماد على الغير في الأمور العادية، و الإحساس في الحاجة إلى التأييد من الآخرين و مساندتهم، و المي إلى التردد و التراجع، و المغالاة في الحرص.
- القلق حول التصرفات و الصفات الشخصية، و الحساسية للنقد الاجتماعي و الشك في أقوال الآخرين و أفعالهم، و الخوف من المنافسة و الاستياء من الهزيمة، و الترحيب بإطراء الآخرين.
- الشعور بالخجل و الارتباك و الميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار.
- الشعور بالارتباك و القلق في المواقف الاجتماعية، التي تضم الأقران، و الإعراض عن المشاركة الإيجابية.
- الشعور بالخوف و الارتباك و الخجل في المواقف الجديدة.

(العنزي فريح عويد: 2000، ص418)

بينما حدد Guilford (جيلفورد) مظاهر نقص الثقة بالنفس فيما يلي:

- التمرکز حول الذات.
- الشعور بعدم الرضا عن الأحوال و الخصائص الشخصية.
- الشعور بالحاجة إلى التحسن.
- الشعور بالذنب و نوبات من البكاء. (الوشيلي و داد: 2007، ص16).

نلاحظ مما سبق، أن الفرد عندما يفقد ثقته بنفسه، تتأثر علاقته بالآخرين سلباً، و ينعزل عنهم و يعيش بالتالي على هامش الجماعة، و يؤدي به ضعف الثقة بالنفس إلى اتخاذ عدد من الأساليب التعويضية كالتهمك و السخرية و اصطناع الهيبة و الوقار، و قد تظهر هذه الأساليب السلوكية في صورة مرضية.

3-5- مقومات الثقة بالنفس

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس، و تعمل على تعزيزها ، و تجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد، و في نموه النفسي، و حدوث الاستقرار و الصحة النفسية، و تتعلق بعض المقومات بالفرد ذاته، و مظاهر النمو الجسمي و العقلي و المعرفي و الانفعالي و الاجتماعي لديه،

كما تتعلق بعض هذه العوامل بالأسرة و المناخ الأسري، و طرق التربية و العلاقات مع الأقران و المقارنات مع الزملاء و الجيران و التقبل الاجتماعي بكل مظاهره.

و أوضح Taylor (تايلور) أن الثقة بالنفس تعتمد على بعض العوامل أهمها:

- مجموعة من الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات
- التعامل مع مجموعة من الأفراد يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس.
- الاتجاهات الإيجابية من الآخرين - ذوو الأهمية - نحو الفرد، و تعليقاتهم لشأن
- مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها و يشعر بعدها بالراحة
- اعتدالية مستوى القلق بعيدا عن القلق المرتفع، أو القلق المنخفض
- الوضع الاجتماعي للفرد و الاستمتاع بالحياة
- قيمة الاحترام التي يتمتع بها من جانب الآخرين
- الاعتقاد الإيجابي النابع من الذات باتجاه الفرد نحو أفكاره و وجهات نظره الخاصة
- التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية

يمكن أن تتمثل مقومات الثقة أيضا في:

- المقومات الصحية: السلامة البدنية، بهاء المنظر، الجاذبية الشخصية.
- المقومات العقلية: قوة الذاكرة، الاستعداد للتعلم.
- المقومات الوجدانية: التفاؤل، الاتزان الانفعالي، تقدير الذات.
- المقومات الاجتماعية: الشعور بالاحترام و التقدير داخل الجماعة.
- المقومات الاقتصادية: تعدد سبل الكسب، الدخل المرتفع، رغد.

نستنتج أن الثقة في تشكلها لدى الفرد تتأثر بمجموعة من العوامل الجسمية، الانفعالية، الاجتماعية، و الاقتصادية، و كل عامل يترك في الفرد بصمته من خلال ثقته بنفسه أو العكس.

3-6- مقومات الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس أمرا ضروريا، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح و التكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به، سواء أكان في الأسرة أو العمل أو مع الصديق، إلا أنه قد يحدث أحيانا أن

يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تمنعه من تحقيق أهدافه و طموحاته و تؤثر عليه سلباً، فتجعل منه شخصاً غير واثق من نفسه، و من هذه المعوقات، ما يلي:

- المعوقات الصحية: تخلف النمو أو التشوهات الخلقية، الإصابة بالأمراض.
- المعوقات العقلية: تدني معدل الذكاء، العجز اللغوي التعبيري، البلادة.
- المعوقات الوجدانية: خبرات الطفولة، الصدمات النفسية، عدم إشباع الحاجات.
- المعوقات الاجتماعية: انقطاع الصلة مع المجتمع، الترفع على المجتمع أو التذلل.
- المعوقات الاقتصادية: مقارنة الفرد لوضعه مع الآخرين.

3-7- الكرة الطائرة

3-7-1- تاريخ و نشأة الكرة الطائرة

ظهرت لعبة الكرة الطائرة كما ظهرت شقيقتها لعبة كرة السلة و اخترعته من طرف وليام wiliam margaw هذا الأخير كان أول من فكر في وضع شبكة تفصل طريقتين واللاعب بالكرة دون امساكها وهذه بنظريتها من جهة لأخرى بهذه الطريقة ولدت الكرة الطائرة وأصبحت رياضة مشهورة على الصعيد العالمي أدخلت تعديلات كثيرة على اللعبة مما ساعد على تطورها وانتشارها ومن ثم تم تحديد عدد الأشواط وأصبح الشوط ب 21 نقطة و زاد ارتفاع الشبكة الى 2.13 متر ثم أدخلت عملية دوران اللاعبين عند استلام الارسال وتغير اسمها من "مينيونت" الى اسم الكرة الطائرة من طرف professeur alfred t lesteak سنة 1896 استمر تقديم اللعبة وانتشارها دون تحديد لعدد الضربات المسموح بها لكل فريق الى أن حدد سنة 1922 بثلاث سنوات ضربات لكل فريق بحيث تنتقل الكرة بعد الضربة الثالثة الى ملعب الفريق المنافس كما منع لاعبو خط الدفاع من أداء الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية.

وقد كانت لعبة الكرة الطائرة في بدأ انتشارها لعبة ترويجية يشرف عليها اتحاد كرة السلة وتنظم بطولتها في أوقات الفراغ و خاصة خلال أشهر الصيف وقد أقيمت أول بطولة لأوروبا ضمنها وأشرف عليهم الاتحاد الدولي وكان ذلك في روما سنة 1948 ثم تلتها في سنة 1949 أول بطولة عالمية للرجال في براغ عاصمة شيكوسلوفاكيا ثم بعدها ب 3 سنوات أقيمت أول بطولة للسيدات

خارج أوروبا وفي نفس السنة نظمت في موسكو أين شارك فيها 11 فريق والتي كانت ثاني بطولة عالمية للكرة الطائرة للرجال.

ولم تصبح الرياضة عالمية ضمن الألعاب الأولمبية إلا في عام 1964 التي أجريت في طوكيو إذ شارك فيها 10 فرق رجالية و 6 فرق نسائية

(حسين عبد الجواد: 1994، ص 11)

3-7-2- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة

- 1922 أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.
- 1928 أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.
- 1932 الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية في السلفادور.
- 1947 18-20 أبريل إنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB)
- 1949 تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ
- 1996 ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطلنطا.
- 1999 تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 58 ثواني من صفارة الحكم.

(د/ علي مصطفى طه، 1999 ، ص 12)

3-7-3- اللعبة في الجزائر

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين و نادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1555 م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة إنشاء المنتخب الوطني للذكور وسنتين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني (smath , 1988).

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية.

- 1991 أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع.
- 1991 أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر.
- 1990 أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر.

- 1994 أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر

(د/ علي مصطفى طه، 1999 ، ص 11)

أما بالنسبة للمحافل القارية:

- 1989 احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).
- 1991 الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).
- 1993 الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).
- 1997 الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

(ألين وديع: 1988، ص 103)

أما بالنسبة للأندية

1988 مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية

3-7-4- خصائص لعبة الكرة الطائرة

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو). فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.
- سهولة التكاليف.

- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث لا تمسك ولا تحمل.
- لا يوجد بها تسليم وتسلم

(د/علي مصطفى طه، 1999 ، ص11)

3-7-5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

وقفة الإستعداد:

تعريف: هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:

- الوقفة المنخفضة: والتي تتناسب التغطية للهجوم.
- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمير والإعداد.
- الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمير والإعداد للخلف

(د/علي مصطفى طه، 1999 ، ص55)

مهارة الإرسال:

تعريف:الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقلقة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

أنواع الإرسال:

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين:

الإرسال من أسفل:

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.

- الإرسال من أسفل الجانبي.
- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).

الإرسال من أعلى:

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.
- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).
- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي
- الإرسال المتموج الأمريكي

(د/علي مصطفى طه، 1999، ص 57)

مهارة الاستقبال:

تعريف: هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.

طريقة استقبال الإرسال:

الإستعداد: يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا والركبتان مثبتيان قليلا، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، ميل الجذع قليلا للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين، وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل

(د/علي مصطفى طه، 1999، ص 91)

التمرير:

تعريف: هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

أنواع التمرير:

التمرير من الأعلى:

- التمرير من أعلى إلى الأمام.
- التمرير من أعلى للخلف.
- التمرير من أعلى للجانب.
- التمرير من أعلى مع الوثب.
- التمرير من أعلى مع الدحرجة.
- التمرير من أعلى بعد الدوران
- التمرير من أعلى من وضع الطعن أماما.
- (التمرير من أعلى مع السقوط

(د /علي مصطفى طه، 1999 ، ص76)

التمرير من الأسفل:

- التمرير من أسفل باليدين.
- التمرير من أسفل بيد واحدة.
- التمرير من أسفل مع السقوط و الطيران

(د /علي مصطفى طه، 1999 ، ص76)

مهارة الإعداد:

تعريف: الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

أنواع الإعداد: يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- الإعداد الأمامي.
- الإعداد الخلفي من فوق الرأس

- الإعداد بالدرجة خلفا.
- الإعداد الجانبي.
- الإعداد بالوثب.

مهارة الضرب الساحق:

تعريف: هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

طريقة الأداء:

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية: الاقتراب، الارتقاء، الضرب، الهبوط.

(د /علي مصطفى طه، 1999 ، ص136)

أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران
- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية.
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة بالخداع.

حائط الصد: Blocking

تعريفه: حائط الصد هو عملية يقوم بها اللاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة الساحقة من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

ويتمثل الصد أيضا " : أنه مهارة تتم عند الشبكة لاعتراض سير الكرة الآتية من جهة الخصوم فإذا كان مركز اللاعب قرب الشبكة يتعين عليه أن يعترض سير الكرة وذلك برفع أي جزء من جسده، من (الخصر وما فوق ") فوق الشبكة

(عصام الدين الوشاحي:ص155)

أنواع حائط الصد:

الصد الهجومي : عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة للحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها أثناء نحو الملعب المنافس فتتحرك الذراعين واليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

الصد الدفاعي:

ويتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد أن تكون قلت قوتها وفقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعداد للضربات الساحقة ن وتتم هذه الطريقة بأن تثبت الذراعين واليدين ويثنى مفصل الرسغ بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب الفريق المدافع ومقابلتها الكرة أثناء الصد.

مهارة الدفاع عن اللعب:

تعريف: الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتميرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب.

أنواع الدفاع عن الملعب:

- الدفاع باليدين من الوقوف.
- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المخرج.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس

(د /علي مصطفى طه، 1999 ، ص152)

3-7-6- الاختبارات المهارية الأساسية في الكرة الطائرة

من أهم واجبات المدرب قياس وتقويم المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال والإرسال والصد والضرب... الخ، ويجب على المدرب أن يقوم بقياس هذه المهارات على فترات دورية لتتبع مستويات اللاعبين ومعدلات تقدمهم.

ومن الأهمية بمكان أن يتمتع اللاعب بمستوى متوازن في جميع مهارات اللعبة، حيث تشير الملاحظات الميدانية الى أن بعض اللاعبين المتقدمين ذوي القدرات البدنية والمهارية والفنية المرتفعة غالباً ما يسعون بأسلوب أو بآخر الى التفوق في مهارة واحدة أو إثنين على الأكثر مثل الضرب الساحق أو الدفاع، وعادة ما يكون هذا التفوق على حساب مستواهم في المهارات الأخرى. وهذا أمر غير مستحب ويعمل على أن يفقد ما يعرف باللاعب المتكامل. وبروز هذه المشكلة يجعل من اللاعب سجيناً داخل حدود مهاراته البارزة دون غيرها مما قد يتسبب في عدم القدرة على الأداء المتكامل ... وهذا أمر لا يخلو من النقد وعواقبه سلبية على الفرد نفسه وعلى الفريق كله.

ويجب على اللاعبين جميعهم أن يؤدوا المهارات الأساسية جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب، وعليه يتحتم تحليل المهارات الى مراحلها حتى يسهل تعلمها بصورة دقيقة وصحيحة ومع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة، وعلى الرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر مدة لمس الكرة و تحديد لمس الكرة بأطراف الأصابع وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى (سعد حماد الجميلي، 0227، ص09)

خلاصة:

إن الشيء الذي يمكن استخلاصه من هذا الفصل والمتمثل في الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة والذي حاولنا فيه تغطية جوانبه المختلفة ،حيث أن الثقة بالنفس تعمل على تحسين وتطوير الجانب البدني للعبة الكرة الطائرة والارتقاء للمستوى العالي للعبة وتحقيق الفوز بالمنافسات.

A decorative border with a repeating floral and vine motif, featuring stylized flowers and leaves, framing the central text.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية الدراسة

تمهيد:

من خلال المشكل المطروح في بحثنا هذا استوجب علينا تأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في دراستنا هذه و ذلك بالقيام بدراسة ميدانية لعدة فرق رياضية في الكرة الطائرة، بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث يجب تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة، لأن عملية جمع البيانات لأغراض التقويم و البحث العلمي من المراحل الهامة التي يحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، حيث أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث و الذي من خلاله يصمم بحثه و يحدد الأدوات التي سوف يستخدمها و كذا تحديد جمع الوسائل و الأدوات في كل مراحل بحثه و عليه سيتم التطرق إلى جميع هذه النقاط في هذا الفصل.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من المراحل التي يجب القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الاداة المستعملة حول موضوع البحث ، والهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها علاقة وارتباط بموضوع الدراسة و التوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل و المشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قام الباحثين بزيارة عدة نوادي رياضية للكرة الطائرة منها نادي بن سرور للهواة، و نادي NVB بوسعادة، و أجرينا دراسة استطلاعية لمعرفة مدى تطابق موضوع دراستنا مع الواقع، وقمنا بصياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا لبحثي بطريقة معمقة والتعرف على أهم الفروض التي يمكن اخضاعها للبحث العلمي ،حيث تم تقديم اداة البحث (مقياس)، و هنا تم اختيار 12 لاعب وذلك من أجل التعرف على ملائمة الأداة وصلاحيتها لقياس ما وضع من اجله، وكذا مناسبتها لخصائص عينة البحث.

وتعد الدراسة الاستطلاعية الاولية التي تساعد الباحث في القاء نظرة من اجل الالمام بجوانب دراسته الميدانية وبما اننا بصدد إجراء دراسة ميدانية ، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى امكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الاجواء المحيطة بها ، ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة.

4-2- منهج الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الاسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول الى الحقيقية ،ويقول عمار بوحوش " انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة،

(عمار بوحوش، 2001، ص137)

نظرا لطبيعة الموضوع ارتأينا استخدام المنهج الوصفي والذي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

3-4- متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

عنوان الدراسة: إدراك الذات البدنية و علاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

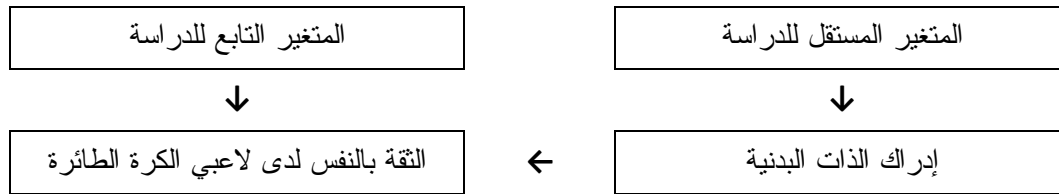
تتمثل متغيرات الدراسة في:

المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها.

- إدراك الذات البدنية

المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها،

- الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة



الشكل رقم (1) يمثل متغيرات الدراسة

4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع البحث : مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث..."

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع بحثنا هذا يشمل لاعبي الكرة الطائرة والبالغ عددهم 40 لاعبا ، وبعد التأكد من صدق الأداة المستعملة تمت عملية توزيع مقياس الثقة بالنفس و مقياس إدراك الذات البدنية على العينة الأصلية للبحث أثناء الدراسة الأساسية.

عينة الدراسة: هي جزء او شريحة من المجتمع ، تتضمن خصائص المجتمع الأصلي المارد معرفة خصائصه ، او انها جزء من الكل او البعض من الجميع في محاولة الوصول الى تعميمات لظاهرة معينة

ومن أجل القيام بهذه الدراسة قام الباحث باختيار عينة البحث قصدية مسحية التي تعتبر أكثر العينات موضوعية ومصداقية في النتائج وهذا من أجل تحقيق أهداف الدراسة المطلوبة وتم استبعاد 12 لاعب التي تمت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

وشملت العينة 40 لاعبا من مجتمع البحث من نادي بن سرور و نادي NVB بوسعادة للكرة الطائرة.

4-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

اعتمد الباحث في دراسته الحالية على تطبيق مقياسين للقياس هما:

- مقياس الذات البدنية
- مقياس الثقة بالنفس

مقياس الذات البدنية

الوصف: تم اعتماد مقياس (هربت مارتن) لوصف الحالة البدنية (11) فقرة، 4 فقرات خاصة بالسرعة، 4 فقرات خاصة بالقوة العضلية، و 3 فقرات خاصة بالتحمل البدني

طريقة تصحيح المقياس: من أجل قياس درجة إدراك الذات البدنية للاعبي الكرة الطائرة استخدم الباحثون مقياس الذات البدنية الذي عدله حسن علاوي، و يتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات و هي على النحو التالي: موافق، موافق بشدة، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة.

و العبارة السلبية تمثلت في الفقرة 7

مقياس الثقة بالنفس:

الوصف: تم اعتماد مقياس روبين فيلي) لوصف الثقة بالنفس (11) فقرة

طريقة تصحيح المقياس:

من أجل قياس الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة و يتكون مقياس الثقة بالنفس من (11) عبارة و (5) استجابات هي: 1) موافق، 2) موافق بشدة، 3) محايد، 4) غير موافق، 5) غير موافق بشدة.

المجال	المستوى
المتوسط الحسابي ما بين (2.99-2.29)	عال
المتوسط الحسابي ما بين (2.28-1.65)	متوسط
المتوسط الحسابي ما بين (1.65-1)	ضعيف

الجدول (2) يوضح مستويات الثقة بالنفس

1- صدق الاتساق الداخلي لاستبيان إدراك الذات البدنية

الجدول (3) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات إدراك الذات البدنية

مستوى الدلالة	مستوى الارتباط	العبارات	
0.00	0.81	أنا شخص قوي بدنيا	1
0.00	0.69	أمتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي	2
0.00	0.87	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة	3
0.00	0.92	أنا أقوى بدنيا من معظم زملاء الذين في مثل عمري	4
0.00	0.68	أستطيع بسهولة الجري لمسافات طويلة دون توقف	5
0.00	0.88	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على التحمل	6
0.00	0.65	أشعر بأنني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى صفة التحمل	7
0.00	0.93	أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون أن أشعر بالتعب	8
0.00	0.79	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة الحركية	9
0.00	0.83	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة	10
0.00	0.61	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري	11

من خلال الجدول أعلاه رقم (3) نجد أن معامل الاتساق الداخلي يتراوح بين القيمة 0.61 - 0.93

مما يدل على وجود اتساق داخلي مقبول

2- صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الثقة بالنفس

الجدول رقم (4) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات الثقة بالنفس

الرقم	العبارات	مستوى الارتباط	مستوى الدلالة
1	أملك القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية	0.79	0.00
2	أستطيع اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية	0.68	0.00
3	لدي القدرة الكافية على الأداء في المنافسة تحت الضغوط النفسية	0.81	0.00
4	باستطاعتي تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	0.80	0.00
5	أملك القدرة الكافية على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح	0.66	0.00
6	أستطيع التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز	0.58	0.00
7	لدي القدرة الكافية لكي أكون ناجحا في المنافسة	0.55	0.00
8	أملك القدرة على التفكير و الاستجابة بنجاح	0.63	0.00
9	أستطيع مواجهة التحدي أثناء المنافسة	0.51	0.00
10	أملك القدرة الكافية على أن أكون ناجحا على أساس إعدادي لهذه المنافسة	0.49	0.00
11	لدي القدرة الكافية على محاولة النجاح حتى و لو كان المنافس أقوى مني	0.64	0.00

من خلال الجدول أعلاه رقم (4) نجد أن معامل الاتساق الداخلي يتراوح بين القيمة 0.49 - 0.81 مما يدل على وجود اتساق داخلي مقبول.

خلاصة الفصل:

إن التطرق لمنهجية الدراسة الميدانية، يتيح لنا أن نتعرف على المنهج المستخدم، العينة، الأدوات و الأساليب الإحصائية و غيرها من الأدوات يساعدنا على الحصول على نتائج واضحة و دقيقة في تحليلنا للبيانات، لأن أي بحث علمي تكمن أهميته في اتباع الطريقة الصحيحة للوصول إلى الموضوع المراد دراسته.

A decorative border with a repeating floral and vine motif surrounds the text. The border consists of stylized flowers and leaves arranged in a rectangular frame.

الفصل الخامس:

عرض و تحليل

النتائج

تمهيد:

لا شك أن الوصول إلى نتائج مرضية غير ممكن إلا بتوظيف أو الاعتماد على طريقة منهجية محكمة تخدم موضوع الدراسة و تسهل العمل راسمة معالمه فتكسب النتائج مصداقية و تصبح الأحكام الصادرة تتسم بالموضوعية.

و للإحاطة بجوانب الموضوع المختلفة، قمنا بإجراء دراسة ميدانية و ذلك باختيار العينة المناسبة و اعتماد المنهج الملائم لمثل هذه الدراسة، كما أننا استخدمنا كل الأدوات و الوسائل الممكنة و حاولنا جاهدين توفير الشروط التي تضمن لنا نجاح هذه العملية.

و بغية تحقيق الأهداف المرجو الوصول إليها، سارت أطوار الدراسة وفق الخطوات المتسلسلة التي برمجناها خصيصا.

و فيما يأتي مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات الثلاث الخاصة بدراستنا و التي تقول فيها الفرضية الأولى بوجود علاقة ارتباطية بين إدراك القوة العضلية و الثقة بالنفس، و تقول الفرضية الثانية بوجود علاقة ارتباطية بين إدراك التحمل، و تقول الفرضية الثالثة بوجود علاقة ارتباطية بين إدراك السرعة و الثقة بالنفس.

بالإضافة إلى مناقشة النتائج أيضا في ضوء الفرضية العامة و التي تقول بوجود علاقة ارتباطية بين إدراك الذات البدنية و علاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة، هذا دون أن ننسى الدراسات السابقة و المشابهة لدراستنا هذه.

مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

5-1- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى بأنه هناك علاقة ارتباطية بين القوة و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة. للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين الثقة بالنفس و القوة لدى لاعبي الكرة الطائرة و النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (5)

الارتباطات

الثقة بالنفس	القوة		
.793**	1	معامل ارتباط بيرسون	القوة
.000		Sig	
40	40	N	
1	.793**	معامل ارتباط بيرسون	الثقة بالنفس
	.000	Sig	
40	40	N	

الجدول رقم (5) يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير القوة و الثقة بالنفس

بعد عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق استمارة المقياس تم التوصل لأغلبية الحقائق التي قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا انطلاقاً من الفرضية الأولى: هناك علاقة ارتباطية بين القوة و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

من خلال الجدول رقم (5) و الذي يمثل قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا معامل الارتباط بيرسون بين القوة و الثقة بالنفس حيث تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة و بهذا بلغت قيمة معامل الارتباط (0.793) و هو معامل ارتباط جيد و يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرين (القوة و الثقة بالنفس) ذات الدلالة الإحصائية.

و من هنا فإن الفرضية القائلة أن هناك علاقة ارتباطية بين القوة و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة تحققت و هي فرضية صحيحة.

و نجد أن الباحث زواق امحمد في دراسته لسنة 2008 بعنوان "تقدير الذات البدنية و المهارية و علاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة" قد أشار إلى القوة كضرورة لا غنى عنها في مهارة الضرب الساحق، على سبيل المثال لا الحصر، و كان ذلك في إحدى نتائجه التي تقول بوجود علاقة ارتباطية معنوية موجبة بين الذات البدنية و المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة. و تقاطعت نتائج الدراستين أيضا مع دراسة الطالبة بشاش حميدة لسنة (2020) بعنوان "تقدير الذات البدنية و علاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتيه دو (14-16 سنة)".

و من هنا فإن الفرضية القائلة: أن هناك علاقة ارتباطية بين التحمل و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة تحققت و هي فرضية صحيحة.

و قد توصلت الطالبة فرحان إلى ما يشابه ذلك في دراستها لسنة (2015) بعنوان الترف على العلاقة بين الثقة بالنفس و الأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية البدنية للبنات جامعة بغداد - المرحلة الثانية"، كما أشار الباحث زواق امحمد في دراسته المذكورة إلى خاصية التحمل كضرورة لا غنى عنها في مهارة حائط الصد ، و ذلك في إحدى نتائجه التي تقول بوجود علاقة ارتباطية معنوية موجبة بين الذات البدنية و المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

3-5- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة بأنه هناك علاقة ارتباطية بين السرعة و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة حيث تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين السرعة و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة و النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (7)

الارتباطات

الثقة بالنفس	السرعة		
.932**	1	معامل ارتباط بيرسون	السرعة
.000		Sig	
40	40	N	
1	.932**	معامل ارتباط بيرسون	الثقة بالنفس
	.000	Sig	
40	40	N	

الجدول رقم (7) يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير السرعة و الثقة بالنفس

بعد عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق استمارة المقياس تم التوصل للحقائق التي قدمناها من خلال فرضيات بحثنا و انطلاقاً من الفرضية الثالثة: هناك علاقة ارتباطية بين السرعة و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة من خلال الجدول رقم (7) و الذي يمثل قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا معامل الارتباط بيرسون بين السرعة و الثقة بالنفس حيث تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة و بهذا بلغت قيمة معامل الارتباط (0.932) و هو معامل ارتباط جيد و يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين السرعة و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

و نجد ما يشابه ذلك من نتائج الدراسات في إحدى نتائج دراسة زواق امحمد، و التي تقول بوجود علاقة ارتباطية معنوية موجبة بين الذات البدنية و المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة

الطائرة، بالتالي فالباحث هنا يشير إلى خاصية السرعة في مهارة الضرب الساحق، كضرورة لا غنى عنها في لعبة الكرة الطائرة.

و ينضم إليه في ذلك سراب شاكر سهيل حيث يقول أن قدرة اللاعبين على تقييم ذواتهم البدنية تسهم في أدائهم المهاري، فتقييمهم لذواتهم البدنية يؤدي بهم إلى تعزيز ثقتهم بأنفسهم و بالتالي تحسين أدائهم بما في ذلك السرعة و التي هي من أساسيات الكرة الطائرة.

4-5- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة بأنه هناك علاقة ارتباطية بين الذات البدنية و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة حيث تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين الذات البدنية و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة و النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (8)

الارتباطات

الثقة بالنفس	الذات البدنية		
.832**	1	معامل ارتباط بيرسون	الذات البدنية
.000		Sig	
40	40	N	
1	.832**	معامل ارتباط بيرسون	الثقة بالنفس
	.000	Sig	
40	40	N	

الجدول رقم (8) يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الذات البدنية و الثقة بالنفس

بعد عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق استمارة المقياس تم التوصل إلى ما قدمناه من خلال فرضيات بحثنا و في هذا الجدول تأكدت العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس و الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة من خلال معامل بيرسون بين الذات البدنية و الثقة بالنفس و هو (0.832) و هو معامل ارتباط جيد و بالتالي فإن هناك علاقة ارتباطية بينهما أي كلما كانت الذات البدنية جيدة كانت صفة الثقة بالنفس عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

و نجد، في هذا السياق، أن أغلب الدراسات تدعم النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة لدراستنا، و نخص بالذكر الطالب سلطاني و آخرون لسنة (2013) و المعنونة "الثقة بالنفس لدى لاعبي النخبة بلعبة الكرة الطائرة بإيران"، و كذلك كان الحال بالنسبة لدراسة الباحث سراب شاكر سهيل في دراسته لسنة (2005) والتي عنوانها: تقدير الذات البدنية و المهارية و علاقتهما

ببعض القدرات البدنية و دقة الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة" قد أكد أنه كلما زاد تقبل الناشئين لذاتهم البدنية زاد مستوى أدائهم البدني.

A decorative border with a repeating floral and vine motif, featuring stylized flowers and leaves, framing the central text.

الفصل السادس:

الاستنتاجات

و الاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام

على ضوء الدراسة التي قمنا بها في هذا البحث حول العلاقة بين الذات البدنية و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة و بعد عرض و مناقشة النتائج المحصل عليها سابقا خلصنا إلى العديد من الاستنتاجات، منها:

- أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة العضلية و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة التحمل و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- أنه توجد علاقة ارتباطية بين إدراك الذات البدنية عموما و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

6-2- الاقتراحات

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة منا وفق إمكانياتنا المتوفرة أردنا أن نعطي مجالا و لو صغيرا لبداية بحوث أخرى في هذا المجال و في حدود الإجراءات المستخدمة و النتائج المتحصل عليها، يوصي الباحث بما يلي:

- التأكيد على ضرورة الجانب البدني في عملية التدريب الرياضي
- ضرورة اهتمام لاعب الكرة الطائرة نفسه و النادي الرياضي بالجانب البدني
- توفير الطرق التدريبية الحديثة لزيادة البنية الجسمية للاعبين
- توجيه السلوك و الرفع من العمل بالجانب النفسي لدى اللاعبين و تحفيزهم و ثقتهم بأنفسهم.
- العمل على توفير الجو المناسب للعمل و خاصة الجانب النفسي.
- توجيه العمل التدريبي و الاهتمام أكثر بالجانب النفسي و البدني.
- الرفع الدائم بالروح المعنوية و الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- تشجيع الأولياء على ضم أولادهم للنوادي الرياضية منذ الصغر لاكتشاف المواهب و صقلها عن طريق التدريب الرياضي العملي.

6-3- الآفاق المستقبلية:

إنطلاقاً من عدم كمال أي عمل إنساني و محاولة منا في تطوير مجال الرياضة عامة في الجزائر و في رياضة كرة الطائرة خاصة، و إيماننا منا بوجود أشخاص آخرين قادرين على مواصلة تقديم إضافات في هذا المجال، نقدم بعض الرؤى لفتح آفاق مستقبلية للدراسة، نذكر منها:

- إجراء دراسات أخرى بين العوامل النفسية و البدنية للاعبين في مختلف الألعاب الرياضية.
- إجراء دراسات أخرى بين متغيرات الذات البدنية و متغيرات أخرى لم نتطرق إليها في دراستنا.
- زيادة عدد الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب البدني للاعبين لتحسين بنيتهم الجسمية.
- الإهتمام بالجانب النفسي للاعبين لتحسين عامل الثقة بالنفس.
- إجراء دراسات على عينة أكبر من مجتمع الدراسة.



خاتمة


خاتمة

إن دراسة الثقة بالنفس لدى الرياضيين هي شيء صعب لأنها - كما اكتشفنا - مرتبطة بذات الفرد، و تختلف من شخصية لأخرى، و لكننا حاولنا من خلال هذه الدراسة أن نلقي و نسلط الضوء و لو بالقليل على الذات البدنية و علاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة، و نأمل أن نكون قد وفقنا في ذلك رغم ما واجهنا من بعض الصعوبات خاصة فيما يخص جمع المراجع المتعلقة بموضوع بحثنا و الإلمام به، و بعض الصعوبات في استرجاع الاستبيانات المقدمة للاعبين و المدربين، و رغم هذا فقد حاولنا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب و الخروج بنتائج موضوعية و دقيقة نأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر و التعمق الأكبر في هذا الموضوع المتشعب و الذي يتطلب دراسات و بحوث عديدة و متنوعة.

و نأمل أن تضيف دراستنا هذه و لو الجزء اليسير و القليل من المعرفة إلى المحيط الكبير من العلوم المختلفة حتى تكون و لو قطرة من هذا المحيط الممتد و العميق، و حتى نكون قد أسهمنا و لو بالقليل من إلقاء الضوء على هذا الموضوع الذي نأمل أن يأخذ الاهتمام المرجو من الطلبة و المربين و المدربين و كل المهتمين نظرا لأن هذا الموضوع يعد أحد أهم المفاصل التي تربط الممارس بالرياضة، لكن يبقى هذا الموضوع واسع و لا نستطيع معرفة كل شيء عنه.

و في الأخير نحمد الله تعالى على إعانتة لنا و إعطائنا القدرة الكافية و الصبر لإتمام

موضوع بحثنا هذا.

A decorative border with a repeating floral and vine motif, featuring stylized flowers and leaves, framing the central text.

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

المراجع باللغة العربية :

الكتب:

أحمد أمين فوزي، (2006): علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات)، ط7، القاهرة، دار الفكر العربي.

أحمد زكي حطايبي، (1996): موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان

إبراهيم قشقوش، (1981): سيكولوجية المراهقة، ط3، دار مكتبة الأنجلو مصرية للنشر.

الخياط ضياء، محمد نوفل، (2001): كرة اليد، دار الكتب، الموصل.

الظاهر القحطان، (2004): مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق، دار وائل للنشر و التوزيع، عمان.

بدره معتصم يموني، مصطفى يموني، (2011): سيكولوجية النمو في الطفولة و المراهقة، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، وهران.

بشير معمري، (2012): علم نفس الذات، دار الخلدونية للنشر و التوزيع، الجزائر.

توم بانلر وبادون، (2012): أهم 502 كتابا في علم النفس، ط1، السعودية، مكتبة جرير.

حامد عبد السلام زهران، (2005): الصحة النفسية و العلاج النفسي، ط4، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع.

حسين فايد، (2006): قراءات في علم النفس، مؤسسة طيبة للنشر، القاهرة.

رعدة شريم، (2009): سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة، ط1، الأردن.

سيد خير الله، (1981): مفهوم الذات أسسه النظرية و التطبيقية، دار النهضة للطباعة و النشر، بيروت.

طلال حرب، (1994): الفشل أسبابه و نتائجه من زاوية التحليل النفسي، ط1، منشورات دار الآفاق الجديدة، بيروت.

طه إسماعيل و آخرون: كرة القدم بين النظرية و التطبيق، بدون تاريخ.

عبد الكريم قاسم أبو الخير، (2004): النمو من الحمل إلى المراهقة، ط1، دار وائل للطباعة و النشر و التوزيع.

عبد اللطيف بن يوسف المقرن، (2008): تنمية الثقة بالنفس و تقدير الذات.

ماري مادين دافي، (1983): معرفة الذات (ترجمة نسيم نصر)، ط3، منشورات عويدات، بيروت- باريس.

محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، (1987): الاختبارات النفسية و المهارية، دار الفكر العربي.

محمد صبحي حسين، حمدي عبد المنعم، (1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس و التقويم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.

محمد عادل عبد الله: بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية بين الشباب الجامعي، دراسات في الصحة النفسية، دار الإرشاد، القاهرة، 2000

ريسان مجيد خريطن: موسوعات قياسية و الاختبارات في ت ب ر، الجزء الأول، جامعة البصرة، 1989

مختار أحمد النبيلين: كرة القدم الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية، مطابع المنار، الكويت، 1989

المجلات و المنشورات:

ثائر رشيد حسن: تقدير الذات البدنية و المهارية و علاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، مجلة التربية البدنية، العدد2، 2005.

مراد صحراوي و شريف مصطفى بورنان و محمد مهدي يحيى الحوري: العلاقة بين إدراك الذات البدنية و حالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، مجلة العلوم الإنسانية، عدد 40، ديسمبر 2013.


الرسائل الجامعية:

لبنى الطحان، (1995): تقدير الذات و علاقته ببعض المخاوف لدى الطفل الأصم، رسالة ماجستير مودعة لدى جامعة عين شمس.

المراجع باللغة الأجنبية :

René L'écuyer, ph.D, (1990) : Méthodologie de l'analyse développementale de contenu méthodes GPS et concept de soi. PUQ, CANADA.

Edgar thil étant (1977): Manuel Education Sportive : 8eme édition. Vigot paris

A decorative border with a repeating floral and vine motif surrounds the central text. The border consists of stylized flowers with five petals and a central circular element, connected by flowing, leafy vines. The design is symmetrical and elegant, typical of traditional Islamic or Arabic calligraphic book design.

الملاحق



جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



استمارة مقياس

عزيزي اللاعب

تحية طيبة و بعد

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تخصص
تحضير بدني و ذهني تحت عنوان إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى
لاعبي الكرة الطائرة، نرجو منكم ملاءمة هذه الاستمارة، مع العلم أن المعلومات المملوءة
ستكون سرية و لن تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية، و شكرا لكم على تعاونكم.

ملاحظة:

الرجاء الإجابة على كل العبارات بوضع علامة (x) أمام العبارة في خانة المناسبة.

السنة الجامعية : 2021-2022

مقياس إدراك الذات البدنية

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق بشدة	موافق	الرقم
					1 أنا شخص قوي بدنيا
					2 أمتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي
					3 أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة
					4 أنا أقوى بدنيا من معظم الزملاء الذين في مثل عمري
					5 أستطيع بسهولة الجري لمسافات طويلة دون توقف
					6 أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على التحمل
					7 أشعر بأنني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى صفة التحمل
					8 أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون أن أشعر بالتعب
					9 أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة الحركية
					10 قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة
					11 أنا أسرع من معظم زملائي في الجري

مقياس الثقة بالنفس

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق بشدة	موافق	العبارات	الرقم
					أملك القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية	1
					أستطيع اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية	2
					لدي القدرة الكافية على الأداء في المنافسة تحت الضغوط النفسية	3
					بأستطاعتي تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	4
					أملك القدرة الكافية على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح	5
					أستطيع التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز	6
					لدي القدرة الكافية لكي أكون ناجحا في المنافسة	7
					أملك القدرة على التفكير و الاستجابة بنجاح	8
					أستطيع مواجهة التحدي أثناء المنافسة	9
					أملك القدرة الكافية على أن أكون ناجحا على أساس إعدادي لهذه المنافسة	10
					لدي القدرة الكافية على محاولة النجاح حتى و لو كان المنافس أقوى مني	11

Corrélations

		force	confiance
force	Corrélation de Pearson	1	,793**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	40	40
confiance	Corrélation de Pearson	,793**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	40	40

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		endironce	confiance
endironce	Corrélation de Pearson	1	,914**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	40	40
confiance	Corrélation de Pearson	,914**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	40	40

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		vitess	confiance
vitess	Corrélation de Pearson	1	,932**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	40	40
confiance	Corrélation de Pearson	,932**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	40	40

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		phisique	confiance
phisique	Corrélation de Pearson	1	,832**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	40	40
confiance	Corrélation de Pearson	,832**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	40	40

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

المخلص

عنوان الدراسة: إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة
هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدراك الذات و الثقة بالنفس لدى لاعبي
الكرة الطائرة، حيث تمت الدراسة على مستوى نوادي الكرة الطائرة بن سرور و بوسعادة، و كانت
العينة تتكون من 40 لاعبا، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي و الذي يلائم هذه المواضيع،
و توصل الباحثان إلى نتائج تؤكد فرضيات البحث، منها:

- أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة العضلية و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة التحمل و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- أنه توجد علاقة ارتباطية بين الذات البدنية عموما و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس - الذات البدنية - الكرة الطائرة