



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



القسم: التدريب الرياضي
الشعبة: تربية بدنية ورياضية
الرقم التسلسلي:
الرمز:
التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر أكاديمي)

فعالية الذات وعلاقتها بالمرود الرياضي لاعبي الكرة الطائرة
دراسة ميدانية على بعض فرق الدرجة الأولى والدرجة الثانية للكرة الطائرة في مدينة
برج بوعرييج (صنف اكابر)

إشراف الدكتور:
- قارة السعيد

إعداد الطالب:
- زهار حمزة

السنة الجامعية: 2024/2023



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



القسم: التدريب الرياضي
الرقم التسلسلي:
الشعبة: تربية بدنية ورياضية
الرمز:
التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر أكاديمي)

فعالية الذات وعلاقتها بالمرود الرياضي لاعبي الكرة الطائرة
دراسة ميدانية على بعض فرق الدرجة الأولى والدرجة الثانية للكرة الطائرة في مدينة
برج بوعرييج (صنف اكابر)

إشراف الدكتور:
- قارة السعيد

إعداد الطالب:
- زهار حمزة

السنة الجامعية: 2024/2023

شكر وتقدير

قال تعالى: " وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رَبُّكُمْ وَأَنْتُمْ شَكَرْتُمْ لِأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ

عَذَابِي لَشَدِيدٌ " صدق الله العظيم

الآية 07 سورة إبراهيم

الشكر والحمد لله عز وجل لجلال وجهه وعظيم سلطانه، وله الحمد من قبل ومن بعد

على توفيقه

لنا في إتمام هذا العمل.

أتقدم بوافر الشكر والتقدير للمشرف الأستاذ الدكتور "قارة السعيد" على ما قدمه لنا

من نصح وتوجيه وإرشاد وما أفادنا به من تجربته وخبرته في مجال البحث العلمي

وقبل ذلك

على حلمه ونبل أخلاقه

كما أتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير والاحترام لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي

على ما قدموه لي من معلومات ونصائح كانت جد مهمة في إتمام هذا العمل

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا العمل

من مسؤولين ومدربين ولاعبين

إهداء

إلى من قال فيهما المولى عز وجل: " واخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ

الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا "

صدق الله العظيم

سورة الإسراء الآية 24

إلى روح والدي الطاهرة الي امي الغالية اطال الله في عمرها الي اخوتي واخواتي

الي الزوجة الكريمة الي ابنائي هبة الرحمان واحمد عبد الوهاب

وإلى جميع الأهل والأصحاب

وإلى كل طالب علم

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

إهداء

فهرس المحتويات

فهرس الجداول والأشكال

ملخص الدراسة بالعربية والانجليزية

مقدمة.....أ

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية..... 4
2. الفرضيات:..... 5
3. أهداف الدراسة..... 6
4. أهمية الدراسة:..... 6
5. شرح المفاهيم والمصطلحات:..... 7
6. الدراسات السابقة..... 9
- التعليق على الدراسات السابقة:..... 14

الفصل الأول: فعالية الذات

- تمهيد:..... 18
1. مفاهيم عامة حول الذات..... 19
1. مفهوم الذات..... 19
2. تشكيل مفهوم الذات..... 21
3. أبعاد الذات:..... 24
1. 3 الذات المدركة:..... 24

25	2. 3 الذات الإجتماعية:
25	4 خصائص مفهوم الذات:
26	1. 4 مفهوم الذات منظم:
26	2. 4 مفهوم الذات الهرمي:
27	- مفهوم الذات ثابت.
27	مفهوم الذات تطوري
27	مفهوم الذات تقييمي.
27	مفهوم الذات فارق.
27	وظائف مفهوم الذات:
29	5. مفهوم فعالية الذات:
30	6. وظائف مفهوم الذات:
32	1. 6 الحتمية التبادلية Reciprocal Determination
34	2. 6 توقعات فاعلية الذات: Self-efficacy Expectations
35	3. 6 أبعاد فاعلية الذات: Dimensions of self-efficacy
36	4. 6 مصادر فاعلية الذات: Self-efficacy Sources
37	الخبرات الناجحة: Mastery Experiences
37	الخبرات البديلة Vicarious Experiences
38	إقناع اللفظي: Verbal Persuasion
39	الاستثارة الانفعالية والفسولوجية: Emotional States & Physiological
40	قياس الكفاءة الذاتية.
40	1. 6 طريقة التقرير الذاتي:
40	2. 6 طريقة التقرير الذاتي:

40	3. 6 طريقة المقابلة.....
41	6. 3 السيمانتيك التفاضلي.....
41	7- أهمية تقدير الذات.....
42	8- المهارات والذات.....
42	1. 8 مفهوم المهارات.....
42	8. 2 أنواع المهارات.....
43	8. 3 مفهوم الكفاءة الذاتية للمهارات.....
44	9. العوامل المؤثرة في فعالية الذات الماهرة.....
44	1. 9 تحقيق الأداء:.....
44	2. 9 الإقناع اللفظي:.....
45	3. 9 الحالات الفسيولوجية:.....
45	10 الذات الماهرة في الرياضة.....
47	خلاصة:.....

الفصل الثاني: المردود الرياضي والكرة الطائرة

49	تمهيد:.....
50	1- التعريف النظري للمردود الرياضي:.....
50	2- عوامل المساهمة في المردود الرياضي.....
51	قوة العضلات.....
51	التوازن.....
51	المرونة.....
52	التحمل.....
52	الذكاء العام.....

52	السرعة.....
52	الرشاقة.....
53	التوافق:
53	القدرة الإبداعية:
53	الدافعية.....
54	1 مرحلة الممارسة الفعلية.....
54	3.3 سلوك الحصاد الرياضي:.....
54	الجهد المبذول.....
54	القدرات والخصائص الفردية للاعب.....
54	تصورات دور اللاعب.....
54	4- ثبات الأداء الرياضي أثناء المنافسة:.....
55	5- العوامل النفسية التي تعمل على استقرار المردود الرياضي أثناء المنافسة:.....
56	العوامل المؤثرة على استقرار الأداء الرياضي للرياضي أثناء المنافسة:.....
56	تعريف الكرة الطائرة.....
56	تاريخ وأصول الكرة الطائرة.....
57	خصائص الكرة الطائرة.....
58	أهم قواعد الكرة الطائرة.....
58	مهارات الكرة الطائرة الأساسية.....
58	أهمية الإرسال ومزاياه.....
59	أنواع الإرسال.....
59	الإرسال العادي من الأسفل إلى الأعلى:.....
59	الإرسال الأمامي من الأعلى إلى الأعلى:.....

59	الاستلام.....
60	أهميته.....
60	التمرير:.....
60	أنواع التمرير.....
61	الأهمية:.....
62	طريقة الأداء.....
62	أنواع الضرب الساحق:.....
63	أهميته:.....
63	أنواع حائط الصد:.....
64	الخصائص البدنية للكرة الطائرة.....
66	خلاصة.....

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

68	تمهيد:.....
69	1-الدراسة الاستطلاعية:.....
70	أهمية الدراسة الاستطلاعية:.....
70	أهداف الدراسة الاستطلاعية:.....
70	2-المنهج المستخدم:.....
71	3- مجتمع البحث:.....
71	4-عينة البحث وكيفية اختيارها:.....
72	5-حدود البحث:.....
72	أدوات جمع البيانات والمعلومات:.....
75	الخصائص السيكمترية للأداة:.....

78: خلاصة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

80 عرض ومناقشة وتحليل النتائج

81 عرض وتحليل الفرضية العامة للدراسة

81 تحليل وعرض النتائج

81 عرض وتحليل الفرضيات الجزئية

85 مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

85 مناقشة الفرضية العامة:

85 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

86 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

86 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

87 مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة

87 الاستنتاج العام:

88 الاقتراحات:

90 ملخص الدراسة:

92 قائمة المصادر والمراجع:

98 قائمة الملاحق:

فهرس الجداول والأشكال:

1- فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات	75
02	معامل الفاكرونباخ	76
03	جدول يوضح العلاقة بين درجات افراد عينة الدراسة في المردود الرياضي للاعبين وفعالية الذات	77
04	جدول يمثل قيمة اختبار "ت" لمعرفة الفروق بين لاعبي الدرجة الأولى والدرجة الثانية في فعالية الذات	82
05	جدول يمثل قيمة اختبار انوفا لمعرفة الفروق في فعالية الذات تعزى لمتغير سنوات اللعب	83
06	جدول يمثل قيمةscheff	83
07	جدول يمثل قيمة اختبار ت لمعرفة الفروق بين لاعبي الدرجة الأولى والدرجة الثانية في المردود الرياضي للاعبين (دقة الارسال)	84
08	جدول يمثل قيمة اختبار ف لمعرفة الفروق في المردود الرياضي للاعبين تعزى لمتغير سنوات اللعب	85

2- فهرس الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
32	شكل يوضح مبدأ الحتمية التبادلية	01
34	شكل يوضح توقعات فعالية الذات	02
35	شكل يوضح ابعاد فعالية الذات	03
36	شكل يوضح مصادر فعالية الذات	04
74	شكل يوضح وصف اختبار دقة الارسال في الكرة الطائرة	05

الملخص:

هدفت دراسة الباحث لمعرفة تأثير فعالية الذات على المردود الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة فئة الأكاير وأستخدم الباحث المنهج الوصفي (المسحي) لملائمته لطبيعة الدراسة حيث أستخدم الباحث مقياس فعالية الذات كوسيلة لجمع البيانات والمعلومات وأستخدم إختبار مهاري لقياس دقة الإرسال كمؤشر على المردود الرياضي، وأعتمد الباحث على عينة متكونة من فريقين ينشطون في مستويات مختلفة في مدينة برج بوعريريج وتوصل الباحث إلى أن فعالية الذات تؤثر على المردود الرياضي (دقة الإرسال) لدى لاعبي كرة الطائرة فئة أكاير.

Abstract:

The researcher's study aimed to know the effect of self-efficacy on the skill performance of senior volleyball players. The researcher used the descriptive approach because it is suitable for the nature of the study, as the researcher used the self-efficacy scale as a means of collecting data and information, and used a skill test to measure the accuracy of the serve as an indicator of the skill performance. The researcher relied on a sample consisting of two teams active at different levels in the city of Bordj Bou Arreridj. The researcher concluded that self-efficacy affects the skill performance (accuracy of the serve) of senior volleyball players.

مقدمة

مقدمة:

إن التطور الرياضي في أي بلد يعتمد أساسا على التخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم ولمعارف لإرساء البناء الرياضي وتقدمه على أسس قوية وصلبة ومن بين العلوم الأساسية علم النفس الرياضي فقد بدء العاملون في المجال الرياضي ومنذ بداية القرن الماضي الاهتمام بالناحية النفسية التي أخذت مكانها بجانب النواحي الفيزيولوجية والمهارية والخططية في أعداد اللاعب خاصة في مجال الفعالية الذاتية إذ أن تطور الرياضة وارتقاء اللاعبين إلى المستويات العليا جعلهم يصلون إلى مستويات متقاربة من النواحي المهارية والخططية، وجعل النواحي النفسية أهمية بالغة في فوز أو خسارة الفريق في مختلف الألعاب سيما لعبة الكرة الطائرة.

تلعب الفعالية الذاتية دورا محوريا في تحسين الأداء الرياضي للاعب الكرة الطائرة وتشير الكفاءة الذاتية إلى ثقة الفرد في القدرة على أداء مهام معينة بنجاح وهي أحد العوامل النفسية الرئيسية التي تؤثر على أداء الرياضة وفي سياق نشاط الكرة الطائرة تعتمد المهارات الفنية والتكتيكية إلى حد كبير على ما إذا كان اللاعبون يشعرون أنهم قادرون على تحقيق النجاح في المواقف المختلفة التي يواجهونها أثناء المباريات والتدريب بحيث تؤثر الكفاءة الذاتية على عدة جوانب من أداء اللاعب، من الإعداد النفسي للمباراة إلى كيفية تعاملهم مع الضغوطات إلى قدرتهم على التعلم والتكيف مع الظروف المتغيرة واللاعبون ذوو الكفاءة والفعالية الذاتية العالية واثقون من قدرتهم على أداء مهارات معقدة مثل الاستقبال والتمرير والهجوم الجيد والدفاع وخاصة الإرسال والذي اختاره الباحث ليكون هو المهارة التي يقيس من خلاله المردود الرياضي في هذه الدراسة كون الإرسال هو المهارة الوحيدة تقريبا التي يشترك فيها جميع لاعبي الكرة الطائرة لدى اللاعب الحر . مما ينعكس هذا بشكل إيجابي في الأداء العام ونتائج الفريق.

ولقد حاولنا في دراستنا هاته تسليط الضوء على العلاقة بين الفعالية الذاتية و المردود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة من خلال تحليل العوامل التي تساهم في بناء وتحسين الفعالية الذاتية وفهم كيف تؤثر هذه العوامل على المردود الرياضي وخاصة مهارة الارسال التي اختارها الباحث عمدا لاختبار المردود الرياضي .

ومن هذا المنطلق قمنا بتقسيم دراستنا إلى جزئيين:

الجزء الأول: تناولنا فيه كل ما يخص الجانب النظري للدراسة بدأ من الإطار العام للدراسة حتى الفصول النظرية التي لها علاقة مباشرة بموضوع دراستنا.

الجزء الثاني: تناولنا فيه الجانب التطبيقي حيث تناولنا الإجراءات الميدانية للدراسة وعرض وتحليل النتائج ووضعنا برنامج يناسب موضوع الدراسة.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية

يعتبر موضوع فعالية الذات من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيراً كبيراً على السلوك، فالسلوك الإنساني هو حصيلة خبرات الفرد الاجتماعية وهو إحساس الفرد بذاته فقد ذكرت "مارجريت ميد" أن "إحساس الفرد بذاته هو نتيجة لسلوك الآخرين نحوه"، فالذات عندها ظاهرة اجتماعية ونتاج اجتماعي لا تنشأ إلا في ظروف اجتماعية حيث يوجد اتصالات اجتماعية. وفي نفس الوقت ترى أنه يمكن أن تنشأ عدة ذوات تمثل كل منها مجموعة من الاستجابات مستقلة بدرجة أو بأخرى ومكتسبة من مختلف الجماعات الاجتماعية فقد تنمو لدى الفرد مثلاً ذات عائلية تمثل بناء الاتجاهات التي تعبر عن العائلة، وذات مدرسية تمثل الاتجاهات المعبرة عن معلميه وزملائه، وذوات أخرى كثيرة بحسب أوجه النشاط البدني الذي يسعى الفرد للقيام به. (حنان حسين هويدي، 2014، ص17)

وفعالية الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد. فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم فإنه ينعكس على مدى إحساس الفرد بفعاليتها حيث يكون هذا الإحساس إيجابياً وبالتالي يكون مستوى فعالية ذاته مرتفعاً، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون مستوى فعالية الذات لديهم منخفضاً، وبعبارة أخرى فإن فعالية الذات هو المستوى العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه. (نصر حسين عبد الأمير، 2011، ص297)

وبالنظر للعبة الكرة الطائرة فأنها كباقي الرياضات الجماعية التي تستوجب درجة عالية من التركيز والدقة أثناء القيام بمختلف المهارات الأساسية التي تواجه اللاعبين خلال مواقف اللعب المختلفة أثناء المباراة، والتي تتطلب مجموعة من الجوانب التدريبية والمهارية والنفسية هاته الأخيرة لها أهمية كبيرة في الارتقاء بالمستوى العام للاعب، من خلال الثقة التي يكتسبها اللاعب أثناء المنافسة، حيث يعتبر فهم وإدراك فعالية الذات للاعب بشكل صحيح من الأساسيات النفسية الهامة التي تساعده أثناء أدائه لمختلف المهارات وهذا ما أكدته

الدراسة التي قام بها كل من سعد عدنان وعزيز 2007، حيث تناولت هاته الدراسة موضوع فعالية الذات المهارية فبالنظر لنتائج هاته الدراسة نجد أن الفرق التي لديها فعالية عالية للذات تحتل المراتب الأولى في مختلف البطولات على عكس الفرق التي لا تهتم لموضوع فعالية الذات.

ولعل من اهم المهارات التي يسعى لاعب الكرة الطائرة لتوظيفها احسن توظيف ، واستغلالها ايما استغلال هي مهارة الارسال ، الذي اصبح من اهم المهارات الاساسية في تسجيل النقاط والفوز بالمقابلات ، خاصة في المستوى العالي وعند فئة الاكابر التي هي الفئة المستهدفة في موضوع بحثنا هذا.

انطلاق مما سبق ونظرا لاهتمام الباحث بمجال الكرة الطائرة قررنا الخوض في هاته الدراسة حيث كان طرح نص إشكاليتنا على النحو التالي:

هل توجد علاقة إرتباطية بين فعالية الذات والمردود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة؟
التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق في فعالية الذات بين لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية؟
- هل توجد فروق في فعالية الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية تعزى لسنوات اللعب؟
- هل توجد فروق في المردود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية؟
- هل توجد فروق في المردود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة ، الدرجة الأولى والدرجة الثانية تعزى لسنوات اللعب؟

2. الفرضيات:

الفرضية العامة

← توجد علاقة إرتباطية بين فعالية الذات والمردود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق في فعالية الذات بين لاعبي الكرة الطائرة ،الدرجة الأولى والدرجة الثانية.
- توجد فروق في فعالية الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية تعزى لسنوات اللعب .
- توجد فروق في المردود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية .
- توجد فروق في المردود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية تعزى لسنوات اللعب.

3. أهداف الدراسة

- معرفة هل توجد علاقة إرتباطية بين فعالية الذات والمردود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة
- محاولة فهم الفروق في فعالية الذات بين لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية
- التمكن من تحديد الفروق في فعالية الذات لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية تعزى لسنوات اللعب
- التعرف على الفروق في المردود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية
- معرفة الفروق في المردود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية تعزى لسنوات اللعب

4. أهمية الدراسة:

دراسة فعالية الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة تعتبر أمراً بالغ الأهمية لعدة أسباب:

- يعتبر فهم مستوى فعالية الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة أمراً هاماً لتحسين أدائهم الرياضي فالثقة العالية بالنفس ترتبط بأداء أفضل وتفوق رياضي.
- يتعرض لاعبي الكرة الطائرة لضغوط نفسية كبيرة، سواء كانت من الجماهير، أو المدربين، أو حتى ضغوط الأداء الذاتي، فدراسة فعالية الذات تساعدهم على التعامل مع هذه الضغوط بطريقة أكثر فعالية.
- يمكن لفهم مستوى فعالية الذات والعوامل المؤثرة فيه أن يساهم في تحسين التوجه الذاتي والتطور الشخصي للاعبي الكرة الطائرة خارج الملعب أيضاً.
- تؤثر فعالية الذات على كيفية تفاعل اللاعبين مع زملائهم ومدريهم وحتى الجماهير. فارتفاع مستوى فعالية الذات قد تعزز التفاعل الإيجابي وتقلل من الصراعات الداخلية.
- هناك بعض الأبحاث التي تشير إلى أن ارتفاع مستوى الفاعلية يمكن أن تقلل من خطر الإصابات الرياضية، إذ يعتقد أن اللاعبين الذين يثقون بأنفسهم ولهم مستوى عالي من الفاعلية الذاتية أكثر عرضة للالتزام بتقنيات السلامة والوقاية.

5. شرح المفاهيم والمصطلحات:

فاعلية الذات:

* يعرف العدل فاعلية الذات بأنها ثقة الفرد في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيفة وغي المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوتل. (العدل، 2001، ص131)

* أما التعريف الإجرائي لفاعلية الذات فهو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس فاعلية الذات المستخدم في هذه الدراسة.

المردود المهاري:

المهارة: لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة للاعبين ومدى إتقانه للمهارات التي تتضمنها اللعبة. (أكرم زكي حطابية، 1996، ص161)

المردود الرياضي:

إصطلاحاً:

هو مجموعة من المهارات المكتسبة والتي لها علاقة بنظام خاص من حركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو ما يوضح انعكاس الحالات التدريبية على مستوى إستمرارية الأداء الجيد للاعبين ومدى إتقانه للمهارات التي تتضمنها اللعبة. (علي مصطفى طه، 1999، ص11)

تعريف إجرائي:

أما التعريف الإجرائي للمردود الرياضي فهو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجرائهم للاختبار الإرسال المستخدم في هذه الدراسة.

تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18متر وعرضه 9 متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 متر للذكور و2.33 متر للإناث والهدف من هذه محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتقادي سقوطها في الجزء الخاص به، وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات

دون حساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح. (fivb.2000)

تعريف إجرائي:

الكرة الطائرة لعبة جماعية يتم فيها التنافس بين فريقين بتعداد 06 لاعبين في كل ملعب وحوالي 06 لاعبين احتياط وتعتمد على إسقاط الكرة في منطقة الخصم للفوز.

6. الدراسات السابقة

1. دراسة وفاء تركي مزعل 2005.

(الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفاعلية الذاتية ودافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي والعلاقة بينهما لدى لاعبي أندية الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واشتملت عينة البحث على (140) لاعباً من لاعبي دوري النخبة بكرة اليد للموسم (2004-2005)، أما أدوات البحث فقد استخدمت الباحثة مقياس الفاعلية الذاتية، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي، ومقياس السلوك التنافسي. وتوصلت الباحثة إلى النتائج بناء مقياس الفاعلية الذاتية في المجال الرياضي ووجود علاقة ارتباط بين الفاعلية الذاتية ودافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة بكرة اليد في العراق.

2 الدارسة الثانية:

فارس طالب حمادي، ظافر ناموس خلف، جامعة ديالى العراق، كلية التربية الرياضية،

2011

عنوان الدراسة: الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الإنجاز والسلوك التنافسي لدى لاعبي
المبارزة.

فرضيات الدراسة:

1/ توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة

2/ توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الفاعلية الذاتية والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة

النتائج:

توجد علاقة معنوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المبارزة (عينة
البحث)

- توجد علاقة معنوية بين الفاعلية الذاتية والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة.

- توجد علاقة ارتباط معنوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز والسلوك التنافسي لدى
لاعبي المبارزة.

- إن للفاعلية الذاتية تأثير إيجابي على الانجاز الرياضي للاعبي المبارزة الشباب.

3. الدراسة الثالثة: دراسة نقاز محمد فؤاد تحمل عنوان علاقة تقدير الذات المهارية

بالذات البدنية للاعبي كرة الطائرة جلوس دراسة ماستر 2020

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين تقدير الذات المهارية والذات البدنية للاعبي كرة

الطائرة جلوس وأجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها (14) لاعب في فريق اتحاد متليبي

الشعانة لكرة الطائرة جلوس IBMCP، وبالاعتماد على المنهج الوصفي وبتطبيق مقياس

الذات البدنية ومقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة لـ "عبد الناصر قدومي ووليد

خنفر ويحيى خضر على أفراد العينة تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها بعد

تطبيق الاختبارات الإحصائية الملائمة من متوسطات حسابية ومعامل الارتباط بيرسون

والانحراف المعياري بواسطة برنامج الحزم الإحصائية " SPSS " نسخة، 21، وكانت استنتاجات الدراسة كالتالي:

مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس في لفريق اتحاد مثليي الشعانية لكرة الطائرة جلوس مرتفع.

مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس في لفريق اتحاد مثليي الشعانية لكرة الطائرة جلوس مرتفع.

هناك علاقة موجبة بين تقدير الذات المهارية والذات البدنية لدى للاعبي كرة الطائرة جلوس.

4. الدراسة الرابعة:

دراسة جبالي أمين وقراد سامي تحمل عنوان فاعلية الذات وعلاقتها بمركز الضبط لدى لاعبي كرة القدم دراسة ماستر 2021

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات ومركز الضبط لدى لاعبي كرة القدم، وفي هذا السياق تم الاستعانة بمراجع ومصادر اغلبها في مجال علم النفس وعلم النفس، وكان المنهج الوصفي هو المنهج المستخدم في الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من 22 لاعبا ينشطون على مستوى ولاية تبسة. ومن اجل الإجابة على التساؤلات المطروحة تم تطبيق مقياس فاعلية الذات للباحث ثامر محمود وتطبيق مقياس مركز الضبط لروتر (Rotter) والذي قام بتعريبه وتقنيته على البيئة العربية علاء الدين كفاي للتحقق من فرضيات الدراسة تم استخدام برنامج spss لتحليل البيانات، وقد تم التوصل في ضوء ذلك إلى النتائج التالية:

مستوى فاعلية الذات مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.

الضبط السائد لدى لاعبي كرة القدم هو الضبط الخارجي.

5: دراسة الطالبان حريزي عادل ومقاق رابح تحت عنوان (فعالية الذات وعلاقتها بالداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم) فئة أقل من 19 سنة مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر جامعة المسيلة 2021

أ التساؤل العام- :

هل توجد علاقة بين فعالية الذات والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 19 سنة)؟
ويندرج تحت هذا التساؤل العام التساؤلين الجزئيين التاليين:

- ما مستوى فعالية الذات لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 19 سنة)؟
- هل توجد فروق في الأداء المهاري تعزى لمدة اللعب ؟

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 19 سنة).

الفرضيات الجزئية

•مستوى فعالية الذات لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 19 سنة) مرتفع.

•توجد فروق في الأداء المهاري (دقة التسديد) تعزى لمدة اللعب.

6. دراسة الطالبة دودو صونيا تحمل عنوان الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في

ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه طبي دراسة دكتوراه.

تهدف الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي في ضوء

متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من الفريق شبه الطبي بمستشفى محمد بوضياف بورقلة

ومستشفى الزهراوي بالمسيلة.

وللتأكد من صحة فرضيات الدراسة تم استخدام مجموعة من المقاييس

- أدوات الدراسة:

- مقياس الفعالية الذاتية من (إعداد الباحثة)
- مقياس التوافق النفسي من (إعداد الباحثة)
- مقياس التشاؤم والتفاؤل (أحمد عبد الخالق)

المنهج المستخدم في الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي بشقيه:

(الارتباطي والمقارن)، حيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في دراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة (الفعالية الذاتية والتوافق النفسي)، في حين تم استخدام المنهج الوصفي المقارن في دراسة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في سمتي التفاؤل والتشاؤم.

وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس طبقت على عينة الدراسة التي تكونت من (207) فرد من فريق شبه الطبي.

وبعد جمع البيانات و، تفرغها تمت المعالجة الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية (SPSS.20).

وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- ❖ ارتفاع مستوى التوافق النفسي لدى الفريق شبه الطبي
- ❖ وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى المتفائلين من أفراد عينة الدراسة.
- ❖ وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى المتشائمين من أفراد عينة الدراسة.
- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفائلين والمتشائمين من الفريق شبه الطبي في الفعالية الذاتية لصالح المتفائلين

- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفائلين والمتشائمين من الفريق شبه الطبي في التوافق النفسي لصالح المتفائلين.
- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الفعالية الذاتية تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- ❖ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من أفراد عينة الدراسة في التوافق النفسي.
- ❖ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الفعالية الذاتية تبعا لمتغير الرتبة المهنية.
- ❖ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في التوافق النفسي تبعا لمتغير الرتبة المهنية.
- ❖ وفي الأخير تمت مناقشة وتفسير النتائج وفق التراث النظري في الموضوع، والدراسات السابقة وتبقى نتائج هذه الدراسة محدودة بعينيتها ومنهجها وأدواتها.

التعليق على الدراسات السابقة:

من العرض السابق للدراسات المحلية والأجنبية تبين أنها قد أجريت في الفترة الممتدة من 2005 إلى 2021 وبناء على ما تناولته الدراسات المشابهة من نقاط إختلاف وفي ضوء أهداف الدراسة اتضح للباحث بعض النقاط الأساسية التي أمكن الاستعانة بها في الدراسة، وتم التعليق على هذه الدراسات من حيث الهدف - المنهج - العينة- نتائج الدراسة.

الهدف:

بالنسبة للدراسات فلقد تناولت كلها متغيرات الدراسة من فعالية الذات وكذلك المردود المهاري بصفة عامة ومهارة الإرسال بصفة خاصة وكذلك جل هذه الدراسات تمحورت حول الرياضات الجماعية باعتبارها احد موضوع الدراسة وكذلك تناولت هاته الدراسة الجانب البدني والمهاري بصفة عامة.

هدفت دراسة وفاء تركي مزعل 2005. إلى التعرف على الفاعلية الذاتية ودافعية الإنجاز الرياضي وهيا الدراسة الوحيدة التي تناولت متغير نفسي. أما فيما يخص باقي الدراسات فتناولت كلها نفس المتغير المستقل والمتمثل في فعالية الذات لآكن تدرس نشاطات أخرى وتتناول موضوع في ميادين أخرى.

المنهج:

استخدمت كل الدراسات السابقة المنهج الوصفي حيث يعتبر المنهج المناسب إلى لوصف الظواهر والموضوعات بدقة ووضوح دون التركيز على التفسير أو التحليل حيث يتميز هذا المنهج بالاعتماد على الوصف الدقيق والشامل للظواهر أو الظواهر التي يتم دراستها، هو ما يناسب طبيعة دراستنا ودراسات الباحثين السابقين.

العينة:

تراوح حجم العينات في الدراسات السابقة ما بين (400 إلى 420) تنوعت ما بين لاعبين في مختلف الفئات وبين أشخاص رياضيين ممارسين للرياضة، وعمال في مؤسسات استشفائية وهذا الاختلاف في حجم ونوع عينات الدراسات السابقة يرجع إلى طبيعة وأهداف هذه الدراسات وقد أفاد ذلك الباحث في تحديد حجم عينة البحث الحالي لتطبيق إجراءات بحثه.

النتائج:

اتفقت جميع نتائج تلك الدراسات أن لفاعلية الذات دور إيجابي. حيث توصلت دراسة كل من دراسة جبالي أمين وقراد سامي إلى أن مستوى فاعلية الذات مرتفع لدى لاعبي كرة القدم والضبط السائد لدى لاعبي كرة القدم هو الضبط الخارجي. كما توصلت دراسة الباحثة دودو صونيا إلى أنه يوجد ارتفاع في مستوى الفاعلية الذاتية لدى الفريق شبه الطبي مما يولد تفاؤلاً إيجابياً أما فيما يخص باقي الدراسات كلها أكدت على إيجابية فعالية الذات في تحقيق النتائج الإيجابية لدى اللاعبين الرياضيين.

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات فيما يلي:

- ✓ اختيار موضوع البحث ووضع أهدافه وفروضه.
- ✓ تحديد منهج البحث والمسار الصحيح للخطوات الملائمة لطبيعة البحث.
- ✓ استخدام المقياس المناسب لفعالية الذات والتعرف على المدة والمحتوى اللازمين لتنفيذه.
- ✓ التعرف على أهم الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات المهارية (اختيار مهارة الارسال).
- ✓ وضع أفضل الأساليب الإحصائية لمعالجة ما توصل إليه الباحث من بيانات.
- ✓ الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في دعم وتفسير نتائج هذه الدراسة.

الفصل الأول

فعالية الذات

تمهيد:

إحدى نعم الله على العبد هي منحه القدرة على التعرف على ذاته وتحديد مكانها المناسب، فإن جهل الإنسان لنفسه وعدم معرفته بقدراته يؤدي إلى تقييم غير صحيح لذاته. فقد يتجاوز قيمة نفسه ويكلفها ما لا تحتمل، وقد يقلل من قيمتها ويسقطها ويظلمها. ولذلك، فإن موضوع الذات يُعتبر موضوعاً هاماً في جميع المجالات المرتبطة بالإنسان، حتى في المجال الرياضي. فبفهمنا الشامل لهذا المفهوم، يمكننا أن نرى بوضوح دورنا في هذا المجال، ونستطيع أن نتعامل بشكل صحيح مع الأشخاص، وخاصة الرياضيين منهم. ونظراً لأن مفهوم فعالية الذات يعتبر جزءاً من مفهوم الذات، يجب فهم الثاني بشكل حقيقي وواع قبل التحدث عن الأول. ففهم المفهوم الذاتي هو الأساس في بناء الشخصية، حيث يسعى إلى تكامل الشخصية وتوافقها لتظهر الفردية الفريدة في بيئته وأن يمتاز بهويته الخاصة عن غيره.

من أجل توجيه وتحسين الأداء والممارسة في مجال الرياضة، وبناءً على أنه لا يوجد كيان داخلي أو عامل نفسي يمكن قياسه مباشرة، بل هو مفهوم الذات الذي يتجسد من خلال السلوك والأداء، يصبح من الصعب بالنسبة لنا في الواقع العملي أن نتحدث عن مستوى الأداء والممارسة ونتنبأ بمردود اللاعب والتحكم فيه دون الاستناد إلى الأفكار النظرية والمعرفة العلمية المتعلقة بمفهوم الذات. ومن هذا المنطلق، قمنا بتخصيص هذا الفصل لتعمق في فهم مفهوم الذات وفعاليتها.

1. مفاهيم عامة حول الذات

1. مفهوم الذات

توجد جذور وأسس لمفهوم الذات تعود إلى العصور القديمة. ومع ذلك، لم يتم فهم الذات بنفس الطريقة التي يتم فهمها في العصر الحالي، حيث أصبحت مصطلحاً نفسياً يحمل معانٍ خاصة به. تشير المصادر إلى أن بداية هذه الجذور تعود قبل الميلاد، وبعض الأفكار السائدة في الوقت الحاضر قد تمت مشاهدتها في أعمال (هوميروس) الذي قام بتمييز الجانب الجسدي الفعلي للإنسان والجانب الروحي غير المادي والذي تم تسميته لاحقاً بالـنفس والروح.

تذكر المخطوطات الهندية في القرن الأول قبل الميلاد، أن النفس تثبت ذاتها، ولا تعتبرها تافهة، وتكون النفس صديقة لذاتها وفي الوقت ذاته تكون العدو الوحيد لنفسها. لذلك، تكبح النفس نفسها، وتصادق نفسها، فعندما تبقى هادئة تقهر نفسها، وتحاول استيلاء نفسها على نفسها. فكما تسترخي النفس من داخلها، تخضع لإرادتها نفسها، ويكمن ذلك في أساسها الذي لا يهتز. (قحطان أحمد الظاهر، 2004، ص15)

خلال تاريخ طويل من التأمّلات الدينية، طُرحت مسألة الوسيط النفسي الذي يُنظم ويُرشّد سلوك الإنسان ويُضبطه. تُعدّ الديانات البدائية الأكثر قائلَةً بأن الإنسان يمتلك قوة داخلية تؤثر في مصيره وتسيطر عليه. ويُشير هذا العامل الداخلي إلى مفاهيم مختلفة مثل الروح، الجسد، الطبيعة، النفس، والإرادة. (والاس د لابين بيرت، 1976، ص141)

تعد مفاهيم الروح أحد أكثر المفاهيم تمتعاً بانتشار واسع، حيث يتم اعتبار الروح كـ "كينونة داخلية" توجه مصير الإنسان. يُعتبر سقراط، الذي يعود تاريخه إلى القرن الخامس قبل الميلاد، أول من استحدث هذا المفهوم. قد تبصر المعنى العميق المحفوظ داخل معبد "دلفي"، حيث كتب عبارة "أعرف نفسك بنفسك". (فرحان محمد جلوب، 1986، ص06)

ووفقاً لهذه النظريات، تُعدّ الظواهر العقلية مجرد تجليات لجوهر أساسي مختلف تماماً عن المادة. فالنفس تستطيع الفكر والاختيار والتقييم، بينما تُعدّ الروح، في النظرية الدينية، خالدة وحرّة وتحمّل أصلاً ثابتاً.

لقد أولى المفكرون العرب اهتماماً كبيراً لهذا الموضوع، حيث يعتبر ابن سينا (980-1037م) أن مفهوم الذات يمثل الصورة المعرفية للنفس البشرية. (زهراّن حامد عبد السلام، 1980، ص 82)

أما الإمام الغزالي (رحمه الله)، فيقول إن النفس لها خمس واجهات ملهمة، فهي النفس اللوامة والنفس البصيرة والنفس المطمئنة أو النفس الأمانة بالسوء، وهذا يؤيد قوله تعالى: "وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا". (سورة الشمس، الآية 07-10)

وترى العقيدة الدينية أن الإنسان مكوناً من الجسم والروح، ويُعتبر الجسم هو الجانب المادي القابل للتغيير بفعل التأثيرات الخارجية، بينما تبقى الروح كما هي وتُعدّ مركز الرغبة والتفكير. وقد أولى ديكارت اهتماماً بمسألة الثنائية بين الجسم والروح أو النفس، عندما أطلق مقولته الشهيرة "أنا أفكر إذن أنا موجود"، مشيراً إلى أن الإنسان موجود ما دامت القدرة على التفكير موجودة. (قحطان أحمد الظاهر مصدر سابق، ص: 16)

وبعدها، اعتبر المفكرون مفهوم الذات أحياناً الروح وأحياناً الذات، ومع ظهور علم النفس العلمي، ظهرت النزعة إلى رفض فكرة الروح أو أي وسيط نفسي آخر مثل العقل والأنا أو الإرادة أو الذات في تفسير سلوك الإنسان. ومع ذلك، خلال السنوات الأخيرة، عاد الاهتمام بمفهوم الذات ليزغ بين علماء النفس، ويُعتبر (وليام جيمس) أول من وضع الأسس للنظريات المعاصرة. وكثيرٌ مما يُكتب اليوم عن الذات والأنا مأخوذ من أفكاره وأعماله.

وفقاً (جيمس)، يُعرّف المفهوم الذاتي بأنه المجموع الشامل لكل ما يستطيع الإنسان أن يدّعيه أنه ملكه، بدايةً من جسده وصفاته وقدراته، وصولاً إلى ممتلكاته وعلاقاته مع

العائلة والأصدقاء والأعداء، وأيضاً وظيفته وهواياته. يُعتبر (جيمس) أن الذات لديها معنيين متميزين، فالأول هو الذات المدركة، وهي تُشير إلى العمليات النفسية التي تحكم السلوك والتوافق مثل التفكير والإدراك والتذكر، بينما يُعتبرها جيمس غير ذات قيمة. (زهراى حامد عبد السلام، نرجع سابق، ص 82)

له فهم للسلوك، وبالنسبة للذات ككائن فهي تشير إلى اتجاهات الشخص ومشاعره تجاه نفسه، وهو ما يسميه الذات التجريبية أو الذات، ومنها:

أ- الذات المادية تتكون من ممتلكات الفرد المادية مثل جسده وأسرته وممتلكاته.

ب- الذات الاجتماعية، بما في ذلك كيفية رؤية الآخرين للفرد تتكون الذات الروحية، أو الذات النقية، من القدرات العقلية والعواطف والرغبات.

وأضاف جيمس بعدا رابعا وهو الذات الممتدة والتي تشمل كل ما يشترك فيه الفرد معه كالعائلة والمجتمع والمنطقة الجغرافية حيث قال جيمس إن الإنسان له من ذواته عدد الأشخاص الذين يعرفونه. له نفس لزوجته، وأخرى لأولاده، وثالثة لزملائه، ورابعة لربه. يعتبر كولي (1902) واحداً من أوائل علماء النفس وعلماء الاجتماع الذين ساهموا في هذا الأمر و هو فعال جداً في دراسة الذات وهو صاحب الفكرة الشهيرة: المجتمع مرآة يرى فيها الأفراد أنفسهم. (غنيم سيد أحمد، 1975، ص 677)

2. تشكيل مفهوم الذات

وقد أظهرت الأبحاث السابقة أن مفهوم الذات ليس شيئاً يرثه الإنسان، بل يتشكل بدءاً من الطفولة، مروراً بمراحل النمو المختلفة، ومن خلال التفاعل مع البيئة المعيشية. يبدأ الوعي الداخلي لدى الفرد في بداية الحياة ثم يتطور مع اتساع البيئة التي يتعرض لها والظروف التي يمر بها الفرد أثناء تكيفه مع محيطه. وفي هذا الصدد ذكر عداس وتوق محيي الدين أن المصدر الأول لتكوين مفهوم الذات هو صورة الجسد. إن بنية الجسم ومظهره وحجمه تعطي الطفل مفهومه عن نفسه في السنوات الأولى من حياته.

يرتبط سلوك الطفل وشعوره بالكفاءة وقبوله لنفسه بخصائصه الجسدية، مثل الطول والوزن ولون البشرة والسلامة الحسية وتناسق الجسم. يمكن أن يؤثر على مفهوم الذات لدى الطفل، سواءً إيجاباً أو سلباً. كما تساعد اللغة على تطوير مفهوم الذات، مثل استخدام بعض ضمائر الملكية وضمائر الغائب، والتي تعتبر دليلاً على التمايز الذاتي لدى الطفل. وأشار بيرنز إلى أن معظم الأطفال يبدؤون في استخدام الضمائر اللفظية في عامهم الثاني لأن الضمائر التي يستخدمونها غير دقيقة وغير مناسبة أنت بدلاً من أنا عندما يتكلم عن نفسه وقد يتكلم بضمير الغائب (قحطان أحمد الظاهر، مرجع سابق، 47-48)

إن زيادة الضمائر في لغته تعكس زيادة لغته لأنه يستطيع من خلالها التعبير عن نفسه كفرد له مشاعر وحاجات وسمات وتشكل فهمه لوجوده ونضجه دليلاً على رموز وجوده. الفرق بين نفسه والآخرين. ولذلك تلعب اللغة دوراً هاماً في نمو الطفل، وخاصةً في تنمية ذكائه، فكلما اتسعت الدائرة اللغوية لدى الطفل، كلما كان تأثيرها الإيجابي على نموه النفسي والفكري. يعتبر الشعور بالحرية المصدر أو المرحلة الثانية لتكوين الذات، حيث يبدأ الأطفال (12-18) سنة في التغلب على حواجز الهوية ومشاعر عدم التميز، وتعتبر هذه المرحلة صعبة وحساسة. حياة شخصية يبدأ فيها الطفل بتكوين هويته الخاصة التي تحدد مكانه في العالم. (علاونة، شفيق فلاح، 1989، ص 50)

كما يلعب الوالدان دوراً مهماً في تكوين الذات الملموسة أو الفعلية لأطفالهما من خلال عملية الثواب والعقاب، فهم يحافظون على السلوك المثالي والمقبول ويستبعدون السلوك غير المرغوب فيه، كما يساعدون في تكوين الذات المثالية من خلال توجيه أطفالهم إلى الالتزام بها. واتباع المعايير والقيم الأخلاقية، يتم أيضاً إنشاء الذات المثالية في عملية تجسيد وتقليد النماذج التي تمثلها شخصيتي الأب والأم. أما الذات الاجتماعية فتتشكل من خلال التنشئة الاجتماعية لدى الأطفال منذ سن مبكرة. ولعل أهم مصدر لهذه التنشئة هو

تجربة التنشئة الأسرية، إذ يتأثر مفهوم الذات بشكل كبير بالعلاقة الأسرية بين الطفل ووالديه.

كما تعد المدرسة أحد المصادر المهمة لتكوين مفهوم الذات. ويلعب المعلمون دوراً مهماً في تكوين مفهوم الذات لدى الأطفال من خلال أساليب وأساليب التدريس الحديثة، كما يؤثر النجاح والفشل الأكاديمي على الطريقة التي يرى بها الطلاب أنفسهم. يؤكد كل من ليفيسي وبروجلي بوضوح على كيفية تشكيل مفهوم الذات من خلال دراسة التعبيرات الوصفية للعمر والجنس والذكاء. (قحطان أحمد الظاهر، مرجع سابق، 51)

وتبين أن عبارات الأوصاف التي تتعلق بالمعلومات الشخصية تتناقص مع زيادة العمر، وشكلت هذه العبارات 39 % عبارات من أعمارهم سبع سنوات، بينما كانت 6 عبارات الذين هم في سن 14 سنة.

أما العبارات التي تتعلق بالمظهر الجسمي فقد أظهرت زيادة مفاجئة عند فئة 15 سنة، وهذا يدل على الأهمية التي يعطيها المراهقون إلى المظهر الخارجي أو الجسمي. ولقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أيضاً أن الزيادة في السن تتناسب طردياً مع الزيادة في العبارات التي تتعلق بالصفات الجسمية والاتجاهات نحو الذات ونحو الآخرين. وكانت نسبة العبارات المتعلقة بسمات الشخصية وتوافق السلوك تشكل 4% من عبارات من هم في السن السابعة بينما شكلت هذه العبارات 95% من عبارات من هم في سن 14 سنة مما يشير إلى اهتمام المراهقين بدواتهم وبالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين. كما أن عبارات الأطفال اتسمت بالسطحية ووصف ما هو محسوس كالمظهر والممتلكات لون الشعر، ألعاب، هويات (وطعام مفضل)، وأنها أكثر تحديداً وتطوراً مع زيادة ذكر الصفات النفسية في نهاية المرحلة الابتدائية توصلت الدراسة إلى أن عدد العبارات المذكورة يزداد عند المراهقين وهذا دليل على أن المراهق بدأ في تشكيل مفهوم ذات مستقر يجسد مجموعة من القيم، لأن معلوماته عن نفسه تكون أحسن تنظيمًا وانسجامًا وتلاحماً في هذه المرحلة، حيث يظهر المراهق أكثر

إدراكا لمجتمعه وأكثر اهتماما بتقييم الآخرين له ما يمكن استنتاجه من هذه الدراسة أن مفهوم الذات يتأثر بجملة من العوامل أولها السن ففي مرحلة المراهقة يؤثر النضج الجسمي في نفسية المراهق حيث يعطيه أهمية كبرى في وسط أقرانه، فهو يهتم بالانطباعات والآراء التي يسمعها من رفقاءه وخاصة من الجنس الآخر. ولقد أكدت هذه الدراسة أن أبعاد مفهوم الذات تكون واضحة بتقدم العمر ولا تكون كذلك قبل (08) سنوات كما يتأثر مفهوم الذات بالأدوار الإجتماعية التي يقوم بها الفرد منذ طفولته. يتضح مما سبق، أن شخصية الفرد تنمو على عدة مراحل أولها مرحلة الرضاعة فأول ظهور لمفهوم الذات لدى الطفل يأتي من خلال تفاعله مع بيئته (الأسرة) فضلا عن الإحساس بالذات الجسمية التي تنمو من الإحساسات العضوية التي تترك آثارها في نفسيته وطريقته المميزة لإدراك جسمه. وبعدها يتدرج نمو الطفل باتجاه الاستقلالية ونقل علاقته من البيت إلى المدرسة، فعند وصول الطفل إلى سن المراهقة وما بعدها يبدأ بالشعور بإنجاز الوجبات وإحساسه بالاستقلالية وتفكيره بالذات باستخدام القيم والاتجاهات المحددة. وفي مرحلة الشباب تظهر بوادر الاستقرار بالنسبة لاتخاذ القرارات في مختلف نواحي الحياة.

3. أبعاد الذات:

من خلال التحليلات السابقة لمختلف العناصر التي لها علاقة مباشرة بالذات لاسيما منها فعالية الذات فإنه يجب علينا أن لا نتجنب عنصر أبعاد الذات حيث يمكن تصنيفها إلى:

1. 3 الذات المدركة:

وهي كل ما له علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالمدركات والتصورات التي تبرز الذات على حقيقتها، حيث تتضمن الجسم، المظهر، القدرات، الدور الذي يلعبه الشخص في البيئة التي يعيش فيها، وقد يكون قدراته ويمكن أن يرى الشخص نفسه ذو قدرة عالية للتعلم أو انه له دقة في أداء مهارته في رياضة مثلا ويعرف روعة مظهره مثلا.

2. 3 الذات الإجتماعية:

وتتمثل في المفردات الخاصة بالفرد وتصوراتهِ وفقاً لانفعالاتهِ المباشرة مع الأفراد، أي شعور الفرد وتصوره لكيفية تصور الآخرين له من خلال القول أو الفعل. ويمكن حصر الذات الاجتماعية في تفاعل الفرد مع محيطه وتصوره لنظرتهم إلى شخصه.

ويسمى (سوييف مصطفى) هذه الذات بالذات المنعكسة ويحللها إلى عناصر ثلاثة:

- تخيلنا لما نبدو عليه في نظر الآخرين.
- تخيلنا لحكم الآخرين علينا.
- ما يترتب على ذلك من شعور بالسعادة أو الهوان.
- الذات المثالية (سوييف مصطفى، 2013، ص180)
- وهي ما يتمنى الفرد أن يكون عليه سواء من الناحية الجسمية أو النفسية أو العقلية أو جميعها.

كما يعتقد هارلوك أن كون المفهوم المثالي للذات واقعياً أو غير واقعي يعتمد على ما إذا كان مفهوم الذات الزمني غير الواقعي أو مفهوم الذات المدرك الواقعي هو السائد. فإذا كان مفهوم الذات المدركة هو المهيمن فإن مفهوم الذات يكون أكثر واقعية، وعلى العكس إذا كان مفهوم الذات الزمني هو المهيمن فإن الذات المثالية تكون غير واقعية وهذه الأبعاد ليست مستقلة عن بعضها البعض، لأن كل بعد يؤثر في الآخر. فمفهوم المدرك يتأثر بمفهوم الذات الاجتماعية، ومفهوم الذات المثالية يتأثر بمفهوم الذات المدركة والذات الاجتماعية. ويضيف جيمس بعداً آخر هو الذات الممتدة، كما سبق ذكره. ويضيف زهران مفهوم الذات الخاصة أو السرية (العوالي).

4 خصائص مفهوم الذات:

حدد (شافلسون وآخرون وبولص Bolus) جملة من الخصائص التي تميز مفهوم

الذات ذكره قحطان محمد الظاهر) فيما يلي:

1. 4 مفهوم الذات منظم:

يتمثل مفهوم الذات المنظم في بناء منظم يتم فيه تصنيف الفرد لمعلوماته بصفة مترابطة بينها فمن خلال إدراك الفرد لقدراته النفسية، فغنه يقوم بإعادة رسكلتها وتنظيمها وتهيئتها وفقا لثقافته وهي طريقة لإعطاء معنى للخبرات التي يمر بها الشخص. فهناك تجارب خاصة بالعائلة، وأخرى خاصة بالمدرسة وثالثة خاصة بالأصدقاء... الخ، وهي تختلف تبعا لمتغيرات البيئة التي يتعرض لها الفرد.

- مفهوم الذات متعدد الأبعاد:

إن مفهوم الذات ليس بأحادي الجانب كما كان يعتقد ولكنه متعدد الجوانب فقد يتكون من كل المجالات كالمدرسة التقبل الاجتماعي الجاذبية الجسمية القدرة العقلية المهارية... الخ.

2. 4 مفهوم الذات الهرمي:

يتمثل مفهوم الذات في تحديد هرما تكون قاعدته التجارب الخاصة بالإنسان في مواقف خاصة ودرجة وعيه لمفهوم الذات. وهناك من يقسم قمة الهرم إلى قسمين:

مفهوم الذات الأكاديمي: تتمثل مفهوم الذات الأكاديمية في مختلف العلوم التي يتلاقها الفرد طوال حياته مثل العلوم الطبيعية، الفلسفة الرياضيات، التربية البدنية . . . الخ.

مفهوم الذات غير الأكاديمي: ويتمثل في الذات الجسمية الذات الاجتماعية ومدى تقبل الذات للمجتمع وكل ما يشمله من تقبل الغير الذات النفسية والتي تتمثل في التجارب الشخصية وما ينجم عنها من إنطباعات، الأحاسيس والمشاعر الذاتية الخاصة والاتجاهات. (سويف مصطفى، مصدر سابق، ص 181)

- مفهوم الذات ثابت

أهم ما يميز هذا النوع هو الثبات والتواجد دائما في قمة الهرم، حيث نجد الذات العامة، والعكس يحدث لم نزل من قمة الهرم حيث يتنوع مفهوم الذات بشكل كبير وذلك لتنوع المواقف، فالذات إذا تكونت احتفظت بتنظيمها وقاومت التعديل والانقسام، وهذا ما يساعد كثيرا على التنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة.

ولكن يجب الإقرار بنسبية هذا الثبات وعدم اعتبار أنه لا يتغير، فالفرد يعيش في مجتمع هو المرآة التي يرى فيها نفسه، فيغير من نفسه كلما خالف سلوكه هذا المجتمع وكلما تغيرت وجهة نظر الناس إليه.

مفهوم الذات تطوري

يتميز مفهوم الذات بالتطور المستمر حيث مادام الإنسان في تطور مستمر فإن الذات دائما تتطور معه خاصة في مراحل نموه المختلفة من الطفولة وصولا على مرحلة الشيخوخة.

مفهوم الذات تقييمي

إن مفهوم الذات ذو طبيعة تقييمية، فالفرد يعطي تقييما لذاته في كل موقف من مواقف حياته وقد تصدر تقييماته لذاته وفق معايير مختلفة، فمنها المطلقة كالمقارنة بالمثالية ومنها النسبية كالمقارنة مع الزملاء ومنها تقييمات وفق نظرة الآخرين.

مفهوم الذات فريقي

يوجد تمايز بين الجوانب المختلفة لمفهوم الذات التي يكون بينها ارتباط نظري. فالذات الجسمية تختلف عن الذات الإجتماعية والذات المثالية والذات الإجتماعية تختلف عن الذات المثالية. (زهران حامد عبد السلام مصدر سابق، ص97)

وظائف مفهوم الذات:

يتفق الباحثون على أن الوظيفة الأساسية للذات هي السعي لتكامل وتوازن الشخصية، ليكون الفرد متكيفا مع البيئة التي تعيش فيها.

ويحدد البورت allport وظيفة الذات في العمل على وحدة وتماسك الشخصية وتميز فرد عن آخر. وهي تساعد على توازن الفرد من حيث التقييم والمقصد ويقول أن إحساس الفرد بذاته الجسمية وبهوية الذات وماهيتها ورغبته في ارتقاء الأنا وامتدادها كلها تشكل مظاهر الذات الممتدة في مرحلة الطفولة، وأن الذات المنطقية العاقلة، وكفاح الذات من أجل الحياة، وسعيها نحو المعرفة هي وظائف الذات الممتدة في المراحل الموالية

أما ليكي Ieky فيعتقد أن للذات دور رئيسي في تحديد المفاهيم التي يمكن استبعادها وتضمينها في التنظيم الكلي للشخصية.

يرى (روجرز (Rogers) أنه بتعديل الذات يحدث تغير في السلوك، وبدخول خبرات جديدة ضمن تنظيم الذات بطريقة شعورية يزول الإحساس بالتناقض والتوتر ويرى، كولمان Coleman أن من وظائف الذات نمو الشخصية .

أما بيمر Bemmer فذهبت إلى أبعد من ذلك حين قالت أن وظيفة الذات تنظيم الإدراك واستيعاب الخبرات وتحديد السلوك (قحطان أحمد الظاهر: مرجع السابق، ص 61) ويعتقد (المليحي) أن مفهوم الذات يحدد أداء الفرد الفعلي. (المليحي، 1972، ص 320) أما زهران فيجسد وظيفة الذات في برمجة عالم الخبرة حيث يقول أن وظيفة مفهوم الذات وظيفة واقعية (زهران حامد عبد السلام مصدر سابق، ص 98)

وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه ولذا فإنه ينظم ويحدد السلوك ويرى كل من (لابين) و(جرين) أن مفهوم الذات هو الذي يقوم بصفة أساسية بتوجيه وضبط وتنظيم.

كذلك أداء الفرد وعمله (ابين وجرين مصدر سابق، ص: 31)

وكخلاصة لما قيل في هذا السياق باعتباره أن وظيفة الذات التحكم في السلوك، وذلك بتنظيمه وضبطه وتوجيهه من خلال تحديد الاستجابات الذاتية في مواقف الحياة المختلفة وإعطاء التفسيرات لاستجابات الآخرين ومن ثم تحديد أسلوب تعامل الفرد مع الآخرين

وتعامل الآخرين معه. فإن الذات تقوم بإدراك المواقف التي يتعرض لها الفرد حيث تميز بين تلك التي تتلاءم من التي تتعارض مع ميوله ورغباته وحاجات واعتقاداته. ولهذا فإن استجابات الفرد تختلف من موقف لآخر مماثل له وفق الزمن والمكان، فالذات إذا تنظم عالم الخبرة من أجل التكيف مع الذات ومع الآخرين.

5. مفهوم فعالية الذات:

ويفضل الباحثون الإشارة إلى مصطلح الكفاءة التي تعني الفعالية، ويذكر الباحثون أن معظم البحوث النفسية تستخدم مصطلح الكفاءة، على الرغم من أن استخدام مفهومي الكفاءة الذاتية والكفاءة الذاتية لهما نفس المعنى تقريباً ويشير الفرماوي إلى أن الكفاءة والكفاءة توجد في القواميس اللغوية بمعانٍ مترادفة للفعالية والكفاية، ويذكر أن الباحثين يفضلون استخدام الكفاءة. (الفرماوي 1990، ص 372)

وقد رجع زيدان إلى المعاجم اللغوية للعثور على الترجمة الصحيحة لمصطلح الكفاءة، فوجد أن مصطلح الكفاءة يستخدمه إلياس وإدوارد إلياس وحسن سعيد الكرمي ومنير البابلي بمعنى الفعالية، وذكر أن مصطلح الكفاءة وجد أنه يستخدم بمعنى الكفاية. (زيدان 2000، ص 13)

ولذلك فإن مصطلح الكفاءة يستخدم بمعنى الفعالية في هذه الدراسة.

ومصطلح الفعالية الذاتية مرادف لمصطلح "الكفاءة الذاتية" في اللغة العربية.

وقد ذهب باندورا (1977) إلى أن الفعالية الذاتية هي حكم على قدرة الفرد على تحقيق نموذج سلوكي معين، وطور باندورا (1977) هذا التعريف باقتراح مفهوم "معتقدات الفعالية الذاتية".

ويصف باندورا (1982) مفهوم الكفاءة الذاتية بأنه مفهوم مؤثر يمكن أن يفسر السلوكيات المطلوبة من الأفراد لفهم كيفية تعاملهم مع بيئتهم وبناء علاقة بين المعرفة والسلوك.

ويعتبر باندورا أن الفاعلية الذاتية هي "اعتقاد الفرد في قدرته أو قدرتها على أداء نوعي معين، أي اعتقاد الفرد أو إدراكه بأنه فعال وكفاء ويستطيع النجاح في أداء سلوك نوعي معين". في مجال الرياضة، قد يتمتع لاعب كرة الطائرة بفاعلية ذاتية عالية عند أداء تسديدة لإرسال، ولكن قد تكون فاعليته الذاتية منخفضة عند أداء الصد. وبالتالي، فإن الكفاءة الذاتية هي عملية معرفية يشكل من خلالها الأفراد أحكامًا وتصورات ذاتية لمواجهة متطلبات معينة. (علاوي، 2007، ص 275)

عرّف ديكامبز (2012) الكفاءة الذاتية بأنها "مستوى قوة الرياضي وتصميمه ومقدار الجهد والمثابرة في مواجهة العقبات والشدائد أثناء التدريب والمنافسة". ويرى ديكامبز أيضاً أن الكفاءة الذاتية هي أكثر الكفاءات الذاتية تطلباً وغير مألوفة، وهي إيمان الفرد بنقاط قوته الذاتية، مع التركيز على قدرته على تفسير سلوكه مع استبعاد المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوت. (العدل، 2001، ص 131)

وتتميز الكفاءة الذاتية العالية بالثقة والمثابرة والتصميم على تحقيق الأهداف بغض النظر عن العقبات التي تواجهها، وتعد الكفاءة الذاتية عاملاً مهماً في تحديد نجاح الفرد أو فشله في المهام المختلفة. فالمعرفة والمهارات ضرورية لتحقيق أعلى مستوى من الأداء، ولكنها ليست كافية في غياب الكفاءة الذاتية، حيث أن الكفاءة الذاتية العالية تمكن من الأداء الجيد في ظل ظروف متنوعة (باندورا، 1997، ص 8).

وبناءً على ما تم مناقشته حول مفهوم الكفاءة الذاتية، يرى الباحث أن الكفاءة الذاتية هي ثقة الفرد في قدراته ومهاراته عند مواجهة العقبات والضغط أثناء التدريب والمنافسة الرياضية.

6. وضاءف مفهوم الذات:

كان عالم النفس ألبرت باندورا أول من تناول موضوع الكفاءة الذاتية. طور باندورا نظريته حول الكفاءة الذاتية في إطار النظرية المعرفية الاجتماعية. وقد تم تطوير النظرية

في الأصل في مجال علم النفس السريري لإيجاد طرق ووسائل لعلاج القلق، ولكن تم تطويرها ودمجها في مجالات أخرى من علم النفس مثل السلوك والصحة والجهد البدني والرياضة والأداء الرياضي.

* أشار باندورا (1986) إلى أنه يمكن تفسير الأداء الفردي من خلال مقارنة السلوك بالعوامل المعرفية والشخصية المختلفة، وتشمل الافتراضات التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية ما يلي

* أن الأفراد لديهم القدرة على صنع الرموز، مما يسمح لهم بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من صحتها قبل إجراء التجارب، وتطوير مجموعة مبتكرة من السلوكيات واختبار الفرضيات حول هذه المجموعة من السلوكيات من خلال التنبؤ بالنتائج، وإقامة روابط بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.

السلوك.

* معظم أنواع السلوك هادفة وتسترشد بالقدرات الاستباقية مثل التنبؤ والاستشراف.

معظم أنواع السلوك هادفة وتسترشد بالقدرات الاستباقية مثل التوقع والتنبؤ، وتعتمد بشكل كبير على القدرات الرمزية. (المزروع، 2007)

* يتمتع الأفراد بالقدرة على التنظيم الذاتي من خلال التأثير على سيطرتهم المباشرة على سلوكهم، ومن خلال اختيار أو تغيير الظروف البيئية للتأثير على سلوكهم، ومن خلال وضع معايير شخصية لسلوكهم وتقييم سلوكهم وفقاً لهذه المعايير.

* يقلل التعلم بالملاحظة إلى حد كبير من الاعتماد على التعلم بالتجربة والخطأ ويتيح اكتساب المهارات المعقدة التي لا يمكن اكتسابها من خلال الممارسة وحدها.

* إن كل من القدرات المذكورة أعلاه (الرمزية، والتفكير المستقبلي، والتأمل الذاتي، والتنظيم الذاتي، والتعلم بالملاحظة) هي نتيجة لتطور آليات وبنى نفسية عصبية معقدة.

* تتفاعل القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك وتوفير المرونة اللازمة.

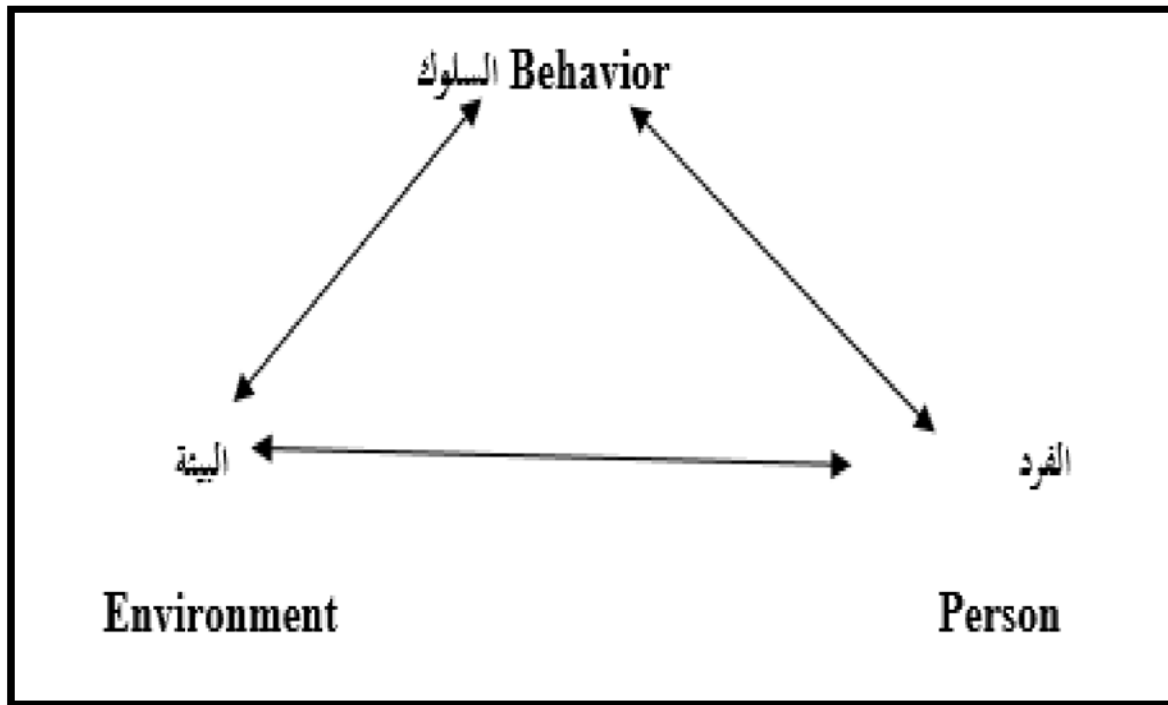
* يستجيب الأفراد معرفياً وعاطفياً وسلوكياً للأحداث البيئية ويتحكمون في سلوكهم من خلال قدراتهم المعرفية التي تؤثر بدورها على حالاتهم المعرفية والعاطفية والبيولوجية وكذلك على بيئتهم.

إن فهم ومعرفة الكفاءة الذاتية أمر ضروري للقادة الرياضيين. إن معرفة الكفاءة الذاتية تمكن القادة من معرفة عقلية الرياضيين وتوقعاتهم المستقبلية لمهاراتهم وقدراتهم حتى يتمكنوا من تحسينها وتطويرها بشكل مناسب في سياق التدريب والمنافسة. (2000)

(Mack & ,Fahrbach ,Feltz ,Moritz,

1. 6 الحتمية التبادلية Reciprocal Determination

يطرح البرت باندورا Albert Bandura في نظريته المعرفة الاجتماعية Social cognitive theory نظاما ثلاثيا متشابكا من التأثيرات المتبادلة من المحددات الشخصية المعرفية، الانفعالية والبيولوجية) والبيئة، والسلوك ولا تكون ميزة الجانب على حساب الآخر، هذا النظام يسميه باندورا الحتمية التبادلية).



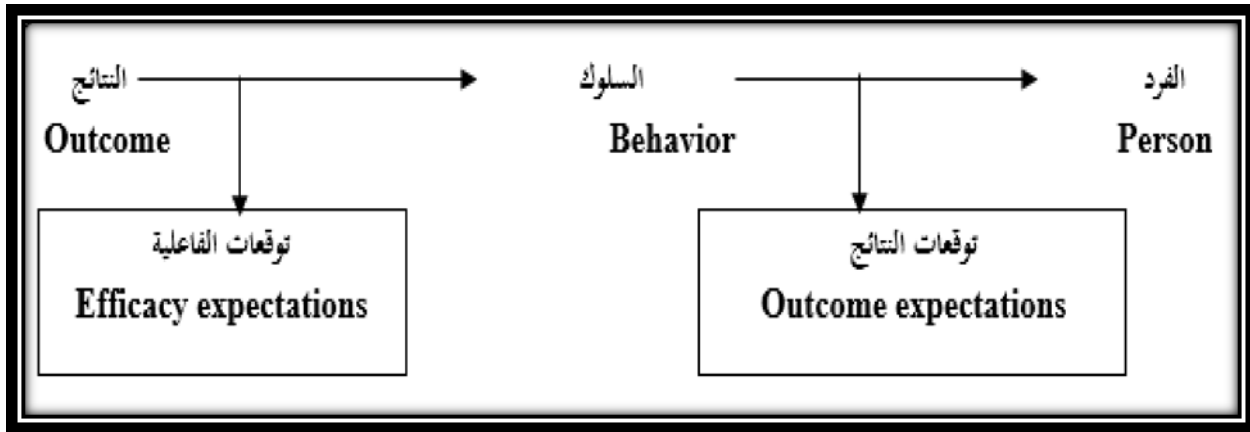
الشكل رقم (1): يوضح مبدأ الحتمية التبادلية

وفيه يحدد باندورا رؤية للأداء الإنساني بحيث تقوم على الدور المركزي للعمليات الإدراكية والبدلية والتنظيمية الذاتية والانعكاسية الذاتية في التكيف والتغيير الإنساني، حيث لا يُنظر إلى الإنسان ككائن حي ينتج استجابات لبيئته التي تشكل سلوكه والميول الداخلية التي تحفز تلك الاستجابات، بل يُنظر إليه ككيان ذاتي منظم ومنظم ذاتياً، ويُنظر إليه ككيان ذاتي التنظيم. ويتشكل مفهوم الحتمية المتداخلة من خلال طبيعة العوامل المتداخلة للعوامل الشخصية (الأحداث المعرفية والعاطفية والبيولوجية) والسلوك والتأثير والأداء البيئي، والتي تتفاعل مع بعضها البعض وتستخدم النظرية المعرفية الاجتماعية في العمليات العلاجية والإرشادية، مع استراتيجيات تهدف إلى تحسين العمليات العاطفية والمعرفية والتحفيزية وتعزيز الكفاءة السلوكية وتغيير الظروف الاجتماعية التي يعيش ويعمل فيها الناس. (2009، باجارس)

لا يرتبط التنظيم الذاتي بالعوامل الشخصية فحسب، بل يرتبط أيضاً بالعوامل السلوكية والبيئية.

2. 6 توقعات فاعلية الذات: Self-efficacy Expectations

يشير باندورا (1997) Bandura إلى أن توقعات فاعلية الذات وتوقعات النتائج مفهومان مختلفان تماماً، فتوقع النتائج عبارة عن تقييم يقوم به الفرد لسلوك معين بإمكانه أن يؤدي إلى النتيجة المطلوبة، في حين أن توقع الفاعلية هو عبارة عن اعتقاد الفرد بأنه يملك القدرة على تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى النتيجة.



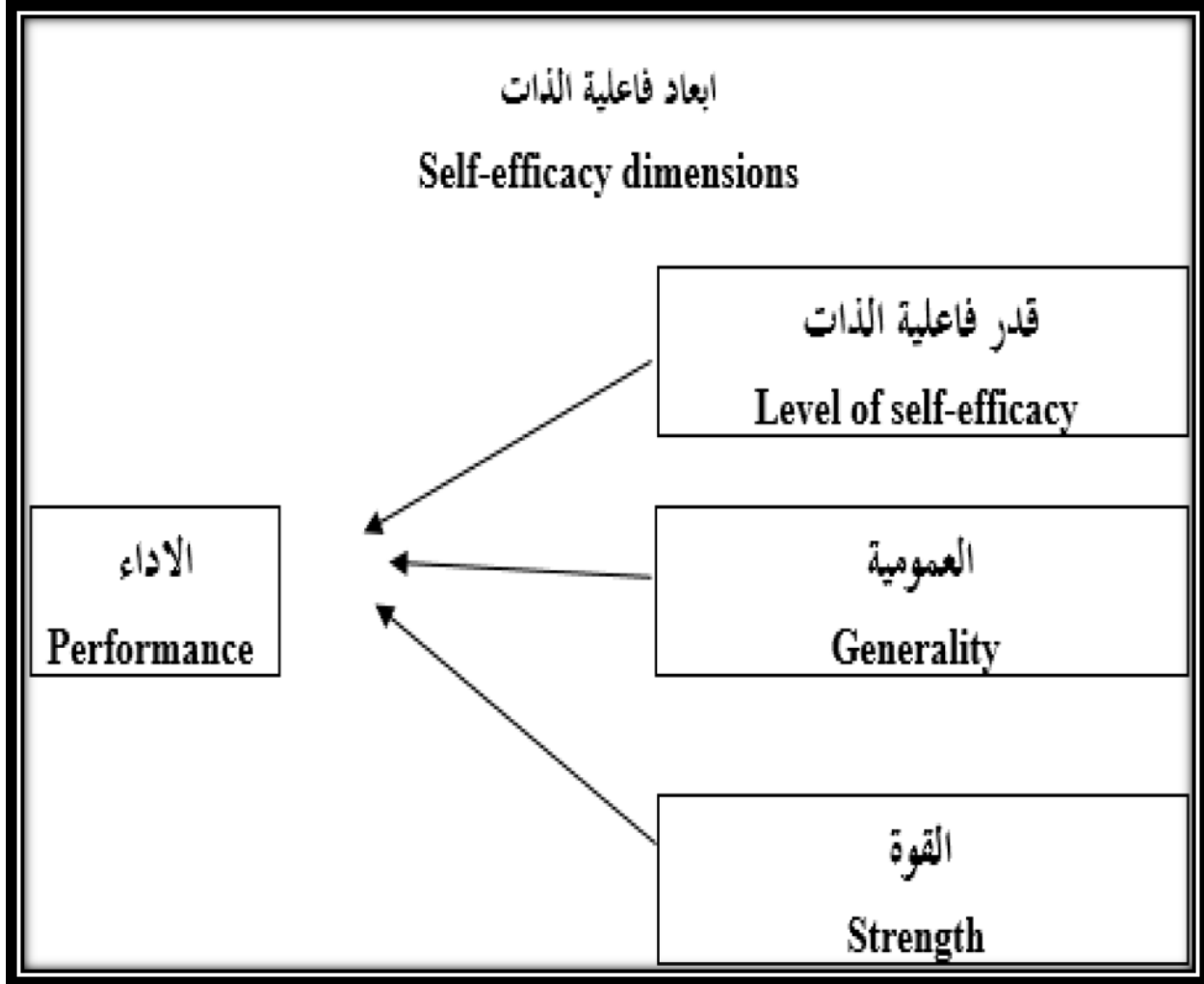
الشكل رقم (2):

مثال توقع النتيجة هو محاولة تحقيق المسافة المطلوبة، في حين أن توقع الفاعلية هو الاعتقاد بالقدرة على أداء الأسلوب الصحيح. (تود، 2014)

تتعلق توقعات الكفاءة الذاتية بتصوير الرياضي لقدرته على أداء سلوك معين (تقنية أو مهارة معينة)، وتساعد هذه التوقعات على تحديد ما إذا كان قادراً على أداء سلوك معين في مهمة معينة، ومقدار الجهد المطلوب لأداء هذا السلوك، ومدى إمكانية التغلب على العقبات الموجودة في هذه المهمة تساعد في تحديد مدى إمكانية التغلب على العقبات الموجودة في هذه المهمة، ومن ناحية أخرى فإن توقعات النتائج هي تقييمات لنتيجة الرياضي بعد أداء سلوك معين، وبعبارة أخرى، فإن توقعات الفاعلية تكون قبل أداء سلوك معين، وتوقعات النتائج تكون بعد أداء سلوك معين.

3. 6 أبعاد فاعلية الذات: Dimensions of self-efficacy

حدد باندورا ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات



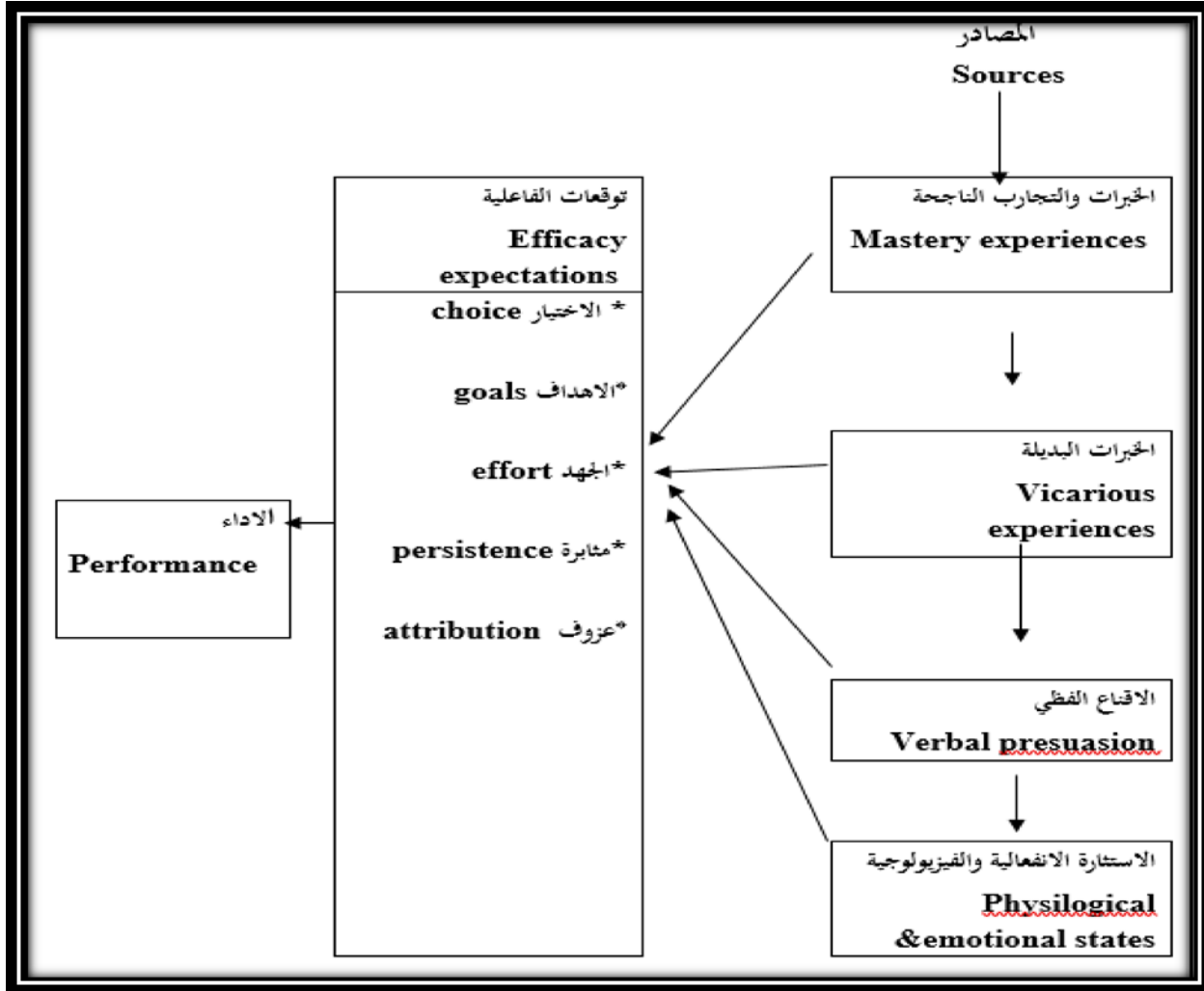
الشكل رقم (3): يوضح أبعاد فاعلية الذات

تشير قابلية التعميم إلى نقل الفعالية الذاتية من موقف إلى موقف آخر مشابه، حيث يمكن للفرد أن ينجح في أداء مهمة ما مقارنة بنجاحه في أداء سلوك أو مهمة مماثلة فعلى سبيل المثال، يعتقد لاعب الهوكي أن بإمكانه القيام بالأدوار الدفاعية والهجومية على حد سواء، ويمكنه اللعب في الملاعب الاصطناعية والطبيعية.

يشير بُعد القوة إلى قوة الكفاءة الذاتية والأحكام التي يصدرها الأفراد عن أنفسهم ومفهومهم عن أنفسهم، وكذلك درجة ثقتهم في قدرتهم على أداء المهام بنجاح فالأفراد الذين

لديهم معتقدات إيجابية قوية يضعون خطة للنجاح مسبقاً ويعملون بجد لتحقيقها ويتأثرون، بينما يميل الأفراد الذين لديهم معتقدات وتصورات سلبية ضعيفة عن قدراتهم الذاتية إلى توقع الفشل قبل البدء في مهمة ما.

4. 6 مصادر فاعلية الذات: Self-efficacy Sources



الشكل رقم (4): يوضح مصادر فاعلية الذات

ووفقاً لباندورا، تتكون معتقدات الكفاءة الذاتية من أربعة مصادر: تجارب النجاح والإنجاز، والتجارب البديلة، والإقناع اللفظي، والإثارة العاطفية والفسيزيولوجية وهذه المصادر الأربعة يمكن أن تزيد أو تقلل من الكفاءة الذاتية فعلى سبيل المثال، إذا جلس لاعب الكرة الطائرة على مقاعد البدلاء ورأى زملاءه في الفريق يحققون نتائج جيدة أمام خصومهم، فإن كفاءته الذاتية ستزداد، وعلى العكس من ذلك إذا رأى زملاءه يواجهون صعوبات فإن كفاءته

الذاتية ستتحفز وهذه المصادر للمعلومات ليست تلقائية؛ فكل منها يتدخل في الوقت المناسب عندما يرغب الرياضي في تفسير أدائه أو مهمته في موقف معين. (تود، 2014).

الخبرات الناجحة: Mastery Experiences

المصدر الأكثر تأثيراً للكفاءة الذاتية هو التجارب الناجحة (الإنجازات السابقة) وذلك لأن تجارب النجاح تمكن الأشخاص من التغلب على مختلف العقبات من خلال العمل الجاد والمثابرة وتغرس الإيمان بالكفاءة الذاتية، في حين أن تجارب الفشل تقلل من هذه الكفاءة. (1995، باندورا، 1997؛)

في الرياضة، يمكن للنجاحات المتكررة في مهمة معينة أن تزيد من ثقة الرياضيين في مهاراتهم وقدراتهم بشكل عام (2003، جيرنيجون وديلوي)، وقد سلط العديد من الباحثين الضوء على النجاحات التي يمر بها الرياضيون عند أداء المهارات الرياضية التي تجعلهم يشككون في قدراتهم وأهمية تجارب الفشل، في حين أن تجارب النجاح تزيد من مستوى الكفاءة الذاتية وفقاً لصعوبة المهمة، كما أن تفرد الرياضي بأداء ناجح في أداء مهمة تتسم بالصعوبة التي تفوق قدراته يزيد من كفاءته الذاتية وفي المقابل، يفترض أن النجاح يزيد من مستوى الكفاءة الذاتية بما يتناسب مع صعوبة المهمة، في حين أن الفشل المتكرر يقلل من الكفاءة الذاتية؛ فالنجاح في أول محاولة للأداء يؤدي إلى كفاءة ذاتية أعلى من المرة الأولى، والنجاح في الأداء المنفرد يؤدي إلى كفاءة ذاتية أعلى في النجاح في الأداء المشترك مع الآخرين يزداد عندما ينجح الشخص في أداء منفرد (بوسدر، 2013 ؛ علاوي، 2007).

الخبرات البديلة Vicarious Experiences

في التعلم بالملاحظة (مشاهدة الفرد وهو يؤدي مهمة معينة)، يحاول الفرد تقدير المهارات ذات الصلة المستخدمة في أداء مهمة معينة ومقدار الجهد المطلوب للوصول إلى نفس النتيجة في الرياضة التي تُعد النمذجة طريقة مهمة جداً لتعلم المهارات وممارستها وقد ثبت أنها تزيد من الكفاءة الذاتية للرياضيين. (العبدلي، 2008، ص 38)

يجادل باندورا (1986) بأن الأفراد لا يتقنون في النماذج التجريبية كمصدر أساسي للمعلومات حول مستوى كفاءتهم الذاتية، وبالتالي فإن العديد من التوقعات مستمدة من تجارب بديلة، مثل مشاهدة الآخرين وهم يؤديون أنشطة صعبة.

ويضيف باندورا (1986) أن نظرية المقارنة الاجتماعية ظهرت لتفسير التقييمات الذاتية للقدرة في غياب الاختبارات المحايدة حيث هناك عدد من العمليات التي تؤثر من خلالها التجارب البديلة على التقييمات الذاتية للكفاءة الذاتية، وإحدى هذه العمليات هي المقارنة الاجتماعية. يعتبر أداء الآخرين المماثل لقدرات الفرد مصدرًا مهمًا للحكم على قدراته الذاتية، كما أن مراقبة أداء الفرد ونجاحه في ظل ظروف معينة يوضح بشكل مباشر حدود قدراته الذاتية، وهو ما يعرف بالتعلم بالحاكاة الذاتية أو التعلم بالملاحظة.

فملاحظة الآخرين ينجحون في نشاط ما بقدر معين من الجهد يزيد من الكفاءة الذاتية للملاحظ ويجعل الشخص الذي يلاحظ ذلك يعتقد أنه يستطيع الوصول إلى نفس النتيجة إذا حققها بنفس الطريقة، في حين أن ملاحظة زميل له يفشل رغم بذله جهدًا كبيرًا يؤثر سلبًا على إدراكه لقدرته. (العبدلي، 2008، ص 40)

إقناع اللفظي: Verbal Persuasion

تشير بحوث علم النفس الرياضي إلى أن التغذية الراجعة الإيجابية من المدربين تزيد من ثقة الرياضيين وأدائهم، بينما تؤدي التغذية الراجعة السلبية، على العكس، إلى تقليل الكفاءة الذاتية للرياضيين.

يذكر باندورا (1982) أن الإقناع اللفظي يعني أن الأقوال المتعلقة بتجربة معينة لشخص آخر، أو الإقناع من قبل فرد، أو المعلومات التي يتم تقديمها للفرد شفهيًا من خلال شخص آخر، تجعل هذا الشخص يكتسب نوعًا من الرغبة في الأداء أو التصرف، وتؤثر على سلوك هذا الشخص في محاولة أداء مهمة ما، إن الإقناع الاجتماعي له دور مهم في تنمية الفعالية الشخصية ويمكن للأفراد الذين يتمتعون بالقدرة على الإقناع الاجتماعي أن

يحققوا نجاحًا في تحقيقه، وأن الأفراد الذين يتمتعون بالقدرة على الإقناع الاجتماعي لهم دور مهم في تنمية الفعالية الشخصية ويمكن للأفراد الذين يتمتعون بالقدرة على الإقناع الاجتماعي أن يحققوا نجاحًا في تحقيقه ويمكن للأفراد الذين لديهم القدرة على الإقناع الاجتماعي أن يظهروا قدرات خاصة في المواقف الصعبة، ويستخدم الإقناع اللفظي من قبل مجموعة كبيرة جدًا من الأشخاص الواثقين في قدراتهم وما يمكنهم تحقيقه، ويمكن للإقناع الاجتماعي أن يزيد من مستويات الكفاءة الذاتية، ويمكن للإقناع الاجتماعي أن يزيد من مستويات الكفاءة الشخصية والفرد هناك علاقة متبادلة بين الأداء الناجح والإقناع اللفظي في زيادة مستوى الكفاءة الشخصية والقدرة التي يتمتع بها الأفراد.

الاستثارة الانفعالية والفسولوجية: Emotional States & Physiological

تعتبر الاستثارة العاطفية والفسولوجية، مثل التوتر والقلق والإرهاق، من العوامل التي يمكن أن تقلل من أداء الرياضيين.

ولذلك، من أجل زيادة الفعالية الذاتية، يجب تعديل مستويات الاستثارة العاطفية والفسولوجية المختلفة، مثل القلق (2004، ماماسيس ودوغانيس).

وقد أشارت الأبحاث في مجال علم النفس الرياضي أيضًا إلى أن الرياضيين بحاجة إلى تثقيف وتدريب الرياضيين حول ظروف المنافسة المختلفة التي تثير انفعالات مختلفة من أجل الحصول على كفاءة ذاتية عالية للتعامل بشكل مناسب مع هذه الأحداث (المنافسة). (2008، أوفيل مكارثي، وجونز، 2008).

وقد أشار علاوي (2007) إلى أن هناك تجربة شائعة في الساحة الرياضية تتمثل في ارتفاع مستويات الاستثارة الفسولوجية المرتبطة بظروف ما قبل المنافسة، وأن الرياضيين قد يفسرون هذه الاستثارة على أنها حالة من القلق أو علامة على عدم الراحة المرتبطة بالأداء أو المنافسة.

قياس الكفاءة الذاتية

زاد الاهتمام بقياس مفهوم الذات عندما بدأ الاهتمام بقياس مفهوم الذات عندما بدأت الأهداف التعليمية تتوسع من الاقتصار على الجوانب المعرفية لتشمل الجوانب الاجتماعية والعاطفية.

وهكذا، ازداد الاهتمام بقياس مفهوم الذات مع توفر المزيد من الأساليب والأدوات:

6.1 طريقة التقرير الذاتي:

تستخدم هذه الطريقة لقياس الأبعاد الثلاثة الرئيسية للذات. ولقياس الذات المدركة، يطلب من المفحوص أن يصنف عبارات مثل "أنا شخص مندفع" أو "أنا شخص قانع" أو "أنا شخص قلق" أو "أنا أقوم بعملتي بكفاءة". عند قياس الذات الاجتماعية، أي وصف العلاقات، يتعين على المفحوص فرز البطاقات من كومة، من تلك التي تتسم بالعلاقات إلى تلك التي لا تتسم بالعلاقات. إحدى المزايا الرئيسية لهذه الطريقة هي أنها تسهل معالجة النتائج بالطرق الإحصائية المناسبة. طرق السلام والتصنيف وقوائم السمات والفرز.

2.6 طريقة المقابلة

يقر معظم علماء الظواهر بأن التقارير الذاتية لا تكشف عن كل ما هو مهم في السلوك وقد لا تكشف الصورة الكاملة للشخصية. فمثلا قد يكون الشخص مدركا لأسباب سلوكه ولكنه قد لا يريد أن يبلغ عنها، أو قد لا يعرف كل شيء عن تجاربه وبالتالي قد لا يستطيع الكشف عنها. ولهذا فإن معظم علماء الظواهر يفضلون هذا الأسلوب لدراسة مفهوم الذات في الإرشاد والعلاج النفسي الذي يتطلب الألفة والمحبة والثقة المتبادلة لمساعدة الشخص على البوح بما في داخله، ويمكن أن يوفر هذا الأسلوب بطريقة غير مباشرة جوا يؤدي إلى السلوك المطلوب يمكن استخدامه

6. 3 السيماتيك التفاضلي

تُعتبر هذه الطريقة موضوعية ومرنة لأن مصممها أُلجود يعتمد على دراسة المعنى المقيّم دلاليًا، حيث يُعرض على الخاضعين للاختبار كلمات تحفيزية ويطلب منهم تقييم كل كلمة تحفيزية وفقًا لمقياس من سبع درجات يتكون من النقيضين التاليين

- (قوي، ضعيف)

- (جيد، سيء)

- (سعيدة، غاضبة، حزينة) (سعيدة، حزينة، غاضبة)

يتم إصدار الأحكام بناءً على مدى ملاءمة معنى المثيرات. كشفت دراسة تحليل العوامل للبيانات التي تم جمعها بهذه الطريقة عن ثلاثة عوامل سينمائية

- عوامل التصنيف مثل (سيء، جيد) (حليم السعيد بشاي، 1983، 240).

- الشدة (قوي، ضعيف). (إيجابية، سلبية).

7- أهمية تقدير الذات.

تبرز أهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الأفراد لأنفسهم، وهو ما يؤثر بشكل واضح على أهدافهم ومواقفهم تجاه الآخرين وتجاه أنفسهم. ولهذا السبب، يؤكد العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية على أهمية تقدير الذات في حياة الفرد، وكان "فروم" من أوائل من أدركوا أن هناك ارتباطًا وثيقًا بين تقدير الذات لدى الشخص ومشاعره تجاه الآخرين، وأن تدني تقدير الذات يعتبر شكلاً من أشكال العصاب (فادية كمال همام: 2010، ص 81).

يبدو أن هناك علاقة مباشرة أو غير مباشرة بين ضبط النفس واحترام الذات، حيث يشعر الشباب الذين يستطيعون توجيه سلوكهم وتعبيرهم العاطفي بشعور أعلى من الشباب الآخرين بالاكتفاء الذاتي ومن ناحية أخرى، فإن الشباب الذين يواجهون سلوكهم بطريقة ملائمة ومقبولة اجتماعياً هم أكثر عرضة لأن يكونوا مقبولين اجتماعياً ومقدّرين من قبل

الآخرين، مما يشير إلى أن الشباب الذين يتمتعون بتقدير عالٍ للذات لديهم شعور قوي بضبط النفس. (رغدة شريم: 2009، ص 214).

8- المهارات والذات

1. 8 مفهوم المهارات

يشير مصطلح المهارات إلى الأداء على مستوى عالٍ من التميز في أي مجال من مجالات الحياة، وبالتالي فهو يشمل كل أداء ناجح للوصول إلى هدف محدد مسبقاً، شريطة أن يتسم هذا الأداء بالإتقان والدقة (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 13).

وللمهارات مفاهيم عديدة وتستخدم بطرق مختلفة في أدبيات التعلم الحركي، ولكن أكثر التمارين شيوعاً هي (مهام أو مهام محددة تعكس كفاءة عالية في الأداء). ومن ناحية أخرى، يمكن أن تكون المهارات مهام أو مهام عند ملاحظتها من حيث الاستجابات الحسية والحركية المطلوبة لأغراض التعلم.

والمهارة مصطلح شائع الاستخدام في الحياة اليومية وله دلالات ومعانٍ متعددة. ولا يقتصر استخدام المهارات على مجال معين، فهناك عمال مهرة وجراحون مهرة ورياضيون يتميزون بأداء ممتاز ومتقن وغير ذلك. (علاوي ونصر الدين، 1987، ص 20).

ويذكر الخياط أنه من المهم الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإتقان. وذلك لأن المهارات الأساسية أمر بالغ الأهمية لنجاح اللاعب، وبالتالي نجاح الفريق، والقدرة على إتقانها تعتمد بشكل مباشر على مدى استعداد اللاعب وحماسه أثناء التدريب. (الخياط، 2001، ص 60).

8. 2 أنواع المهارات

هناك ثلاثة أنواع من المهارات:

المهارات المعرفية، مثل: الحساب والجبر والهندسة.

المهارات الإدراكية مثل: مهارات التعرف على الأشكال

المهارات الحركية المهارات الرياضية (مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 13)

8. 3 مفهوم الكفاءة الذاتية للمهارات

يعرف محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان الكفاءة الذاتية للمهارات بأنها تعبير الفرد عن المهارات الحركية الخاصة بلعبة ما ودرجة كفايته واستعداده للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل المهارات الحركية الأساسية في تلك اللعبة (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين، المرجع السابق، ص124).

وتتجلى فعالية الذات المهارية عند الأفراد الذين يحققون النجاح والإنجازات ويتجنبون التجارب الفاشلة ويتغلبون على العقبات ويحاولون إثبات الذات كوسيلة لكفاءة الذات، ويمكن أن نراهم يقبلون على تحمل المسؤولية ويجددون معارفهم وفق الخبرات المكتسبة في تجارب جديدة.

يتطلب تدريب الرياضيين الناشئين تفكيراً إبداعياً في التدريب، حيث أنهم في مرحلة ما بين الهواة والمحترفين لذلك، هناك حاجة إلى التعزيز الإيجابي كوسيلة لبناء الثقة وكوسيلة لتصحيح الأخطاء. علاوة على ذلك، من الضروري تجنب المبالغة في قدرات الفرد أو وضع أهداف غير معقولة لتجنب الوقوع في الفشل وقد يكون لهذا الأمر تأثير أكبر مع تقدمهم في السن، حيث قد يبتعدون عن كرة القدم ويبتعدون عن

ووفقاً لصالح وعثمان وحسن، فإن النفس الماهرة هي النفس التي تستمر في ممارسة الرياضة بروح عالية من خلال إدراك مستوى الحالة من المهارات الأساسية، وإدراك جاذبية تكوين الجسم والقدرة على الحفاظ على الجسم والثقة في مظهر الجسم، وإدراك القدرة المهارية ونمو العضلات، والثقة في المواقف التي تتطلب استخدام القدرة، والحالة وهو إدراك المستوى والقدرة الحركية والقدرة على الحفاظ على التمارين لفترة طويلة نسبياً، والثقة في أداء التمارين المهارية الأساسية؛ وإدراك القدرة الرياضية والقدرة على تعلم المهارات الحركية، والثقة في المواقف الرياضية. (صالح وعثمان وحسن، 2012)

ويرى السعدي أن ما يشكل الكفاءة الرياضية الأساسية هو تقييم اللاعب للكفاءة الرياضية الخاصة باللعبة وكفاية اللاعب وجاهزيته للمهارات الرياضية المختلفة (السعدي، 2002).

9. العوامل المؤثرة في فعالية الذات الماهرة

الذات المهارية هي تعبير فردي عن المهارات الحركية الخاصة باللعبة، وهي أحد أنواع الذات، فهي تعني كفاية وجاهزية المهارات الحركية المختلفة التي تشكل المهارات الحركية الأساسية في اللعبة، وامتلاك هذه الصفة من قبل الرياضي هو نتيجة للتجريب المستمر واكتساب الخبرة من خلال المشاركة في المنافسات. ويتم إنتاجها وهناك عوامل تؤثر في فاعلية الذات المهارية أي العوامل التي تؤثر في فاعلية الذات المهارية:

1. 9 تحقيق الأداء:

الإنجاز: يعتبر الأداء من أهم العوامل المؤثرة في فاعلية الذات الماهرة. فإذا ما مر الرياضي بتجارب معينة ناجحة فإن ذلك مؤشر واضح على مستوى كفاءته ويدل على أنه كفء وفعال في هذا النوع من الأداء التجارب البديلة:

في هذه الحالة، يمكن أن تستند الكفاءة الذاتية ليس على تجارب ذاتية سابقة، ولكن على اعتبار المدرب أداء نموذج جيد للمهارة ولهذا السبب، يشير الباحثون إلى هذه الخبرة البديلة باسم التعلم بالنموذج، وهو تأثير يؤدي إلى زيادة الكفاءة الذاتية للرياضيين. (محمد حسن علاوي، 1987، ص 268).

2. 9 الإقناع اللفظي:

يستخدم الإقناع اللفظي من قبل المدرب أو بعض زملائه ضد اللاعبين في الفريق وذلك من أجل الفوز على منافس سواء من جانب المدرب الرياضي أو بعض الزملاء يطلق عليها مصطلح الإقناع اللفظي.

3. 9 الحالات الفسيولوجية:

هناك حالات وظيفية مثل المستويات العالية من الاستثارة الفسيولوجية المرتبطة بالظروف التي تسبق أو أثناء أو بعد بداية الحدث الرياضي وقد يؤثر توصيف اللاعبين الذين يعانون من اللياقة البدنية أو الإرهاق أو الإجهاد أو الألم أو الحالة الوظيفية العالية على تقييم مستويات الكفاءة الذاتية للاعبين، حيث ترتبط الكفاءة الذاتية بنوع التغيرات الفسيولوجية التي تحدث قبل لحظة الأداء أو لحظة المنافسة.

10 الذات الماهرة في الرياضة

يذكر حسين أن مفهوم الذات في مجال الرياضة هو الصورة التي يشكلها الرياضيون عن أنفسهم من خلال ما يقومون به، من مهارات رياضية مختلفة يعتبرونها مصادر للتأثير على محيطهم، وأن مفهوم الذات مفهوم نفسي مهم إن مفهوم الذات مفهوم نفسي مهم لكل شخص يسعى جاهداً أكثر لحماية نفسه، وغالباً ما يسعى المدربون الأكفاء إلى تعزيز قيمة الذات لدى الرياضيين، وهم مقتنعون بأن قيمة الذات لدى الرياضي هي مفتاح التحفيز وأنه كلما زادت هذه القيمة زاد الدافع للإنجاز، فالثقة بالنفس هي تعبير عن قيمة الذات لدى الشخص، والخبرات الرياضية المبكرة يمكن أن تكون نحن نعتقد أن التجارب الرياضية المبكرة حاسمة في تكوين الثقة بالنفس. فأصحاب خبرات النجاح المبكرة يصبحون أكثر ثقة بالنفس ويشعرون بتقدير أكبر ويشعرون بدافع للاستمرار في التفوق، وعلى العكس من ذلك فإن أصحاب خبرات الفشل المبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي كلما تحسن أدائهم الرياضي كلما في تحديد قيمتهم الذاتية وما يجب التأكيد عليه هنا هو أهمية إدراك الرياضيين لجانب الخطأ في أدائهم. وذلك لأن الأخطاء في بعض الأحيان ترتبط بمستوى أداء الرياضي كنوع من التقليل من قيمة الرياضي كنوع من التقليل من إنسانيته وذاته، وبالتالي من قيمته الذاتية (حسين، 1997، ص 432).

ووفقاً لأنويا، فإن هدف قبول الذات يأتي بعد تحديد الأحلام والأهداف الواقعية. (أنويا، 2002، ص 71).

خلاصة:

لقد تناول هذا الفصل موضوع الذات بصفة عامة وفعالية الذات الماهرية بصفة خاصة، وحاولنا أن نتناول جوانبه المختلفة من خلال بيان أهميته في تنمية شخصية الفرد، وبالطبع من خلال تأثيره على سلوكه وتصرفاته، وهذا المستوى من الفعالية ينشأ من سلسلة من المكونات المترابطة بين بعضها البعض خاصة عند الرياضيين.

الفصل الثاني

المردود الرياضي

والكرة الطائرة

تمهيد:

تشمل مخرجات الرياضة أو تتأثر بها جميع مجالات الحياة، من جميع الأفعال والأنشطة التي يقوم بها الأفراد باستمرار بالقول أو الفعل، سواء في العلم أو التعليم أو الرياضة، من أجل تحقيق هدف معين أو تحقيق حاجة أو غرض معين. ولتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

1- التعريف النظري للمردود :

المصطلح:

غالباً ما يستخدم مصطلح المردود لوصف كمية الإنتاج المحققة.

"وقد صاحب الكثير من البحوث التي أجريت في مجال (العمل) بحوث أخرى عن الرياضة والعلاقة بين العمل والرياضة والفرق، ولذلك فإن معظم التعريفات التي أعطيت للنتائج ترتبط إلى حد كبير بالإنتاج.

ويعرف منصور 1973 الناتج (بأنه كفاءة العامل فيما يتعلق بعمله وسلوكه فيه، ودرجة لياقته في القيام بعبء العمل ومسئوليته في فترة زمنية معينة)، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تقوم على أمرين

الأول: درجة كفاءة الفرد في القيام بالعمل، أي الواجبات والمسئوليات.

ثانياً: ويشمل هذا المعنى الأخير درجة الموثوقية والتفكير المتوازن والاستعداد الشخصي للعامل. ويرى توماس (1989) أن علماء النفس العاملين في مجال الرياضة قد وجدوا ارتباطات بين عدة مفاهيم مثل الكفاءة والاستعداد والدافعية. ويشكل معظمها مفهوم المردودية، حيث ذكر (سنجر 1975) أن المردودية هي المهارة المكتسبة، وبضيف (توماس) أن "المردودية هي الاستعداد بالإضافة إلى المهارة المكتسبة. (عبد الغفار عروسي،

(2004/2005)

2 - عوامل المساهمة في المردود الرياضي

يعد النشاط الرياضي أحد الأنشطة الحركية في مجال الإخراج الفردي، والذي يتطلب استخدام الجسم في النشاط، وفق أسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، مع تفاوت درجات الإخراج في اللعبة.

وفقاً لعدة متغيرات:

- صعوبة أو سهولة المقابلة.
- يمكن أن تكون أهداف المردود ترويجية أو تنافسية.
- ويعتمد ذلك على المناخ والطقس وطبيعة النشاط وأهداف الأداء والعمر والجنس. وقد قام الخبراء في مجال الرياضة بمحاولات متعددة للتعرف على العوامل المطلوبة لتحقيق المردود في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد حددت هذه المحاولات عدداً من العوامل أهمها: (محمد حسن علاوي، 2000، ص 41-42)

قوة العضلات

تعتبر قوة العضلات من أهم العوامل وأهمها المتعلقة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن أهميتها في الدور الذي تلعبه أثناء المنافسة وأثناء التدريب وأثناء اكتساب المهارة وفي تثبيت المهارات وتحسينها.

التوازن

التوازن هو مصطلح يُستخدم لوصف قدرة الفرد على الحفاظ على الاستقرار البدني في وضعية معينة أثناء الوقوف أو الحركة. وهناك نوعان من التوازن (الثبات الديناميكي) ويتفق معظم الخبراء على أن التوازن يلعب دوراً مهماً في الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من الثبات، مثل الرقص والتزلج على الجليد والجمباز.

العديد

المرونة.

تشير المرونة إلى مدى حركة مفصل معين أو مجموعة من المفاصل المشاركة في حركة ما، والتي تعتمد على بنية المفاصل.

تعتمد معظم المآثر الرياضية على مرونة العديد من مفاصل الجسم. ويرجع ذلك إلى أن أداء مهارة ما يتطلب تكثيف الجهد المبذول في المهارة إما في وقت واحد أو بالتدرج في نظام أداء الحركة.

التحمل.

يقر العديد من الباحثين أن التحمل العضلي والتنفسي مهمان في العديد من الرياضات، بما في ذلك السباحة والعدو وكرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية. تتطلب رياضات قليلة التحمل العضلي والتنفسي معاً، مثل التنس وتنس الطاولة.

الذكاء العام.

تتطلب معظم الرياضات المنظمة حداً أدنى من الذكاء العام. بالإضافة إلى ذلك، فقد ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم تكتيكات واستراتيجيات متخصصة تتطلب مستوى عالٍ نسبياً من القدرة العقلية العامة من أجل النجاح في أنشطتها. (محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص 41-42)

السرعة.

مصطلح عام يشير إلى سرعة حركة الجسم أو أجزاء منه، مثل سرعة رد الفعل، وسرعة الجري لمسافات قصيرة..... هناك العديد من الأنواع المختلفة، مثل. وغيرها. تعتبر السرعة بالمعنى العام عنصراً مهماً من عناصر الأداء في معظم الأنشطة الرياضية.

وهي أحد العوامل ذات الصلة بالأداء في اللعبة.

الرشاقة.

ترتبط السرعة بمعظم جوانب الأداء الرياضي، مثل الرشاقة. تتشابه الرشاقة مع السرعة من حيث أهميتها في المنافسات الجماعية والفردية، مثل استخدام الرشاقة مع السرعة

وما يشار إليه بالسرعة في تغيير الاتجاه بسبب التغيرات في مواقف اللعب المختلفة خلال المنافسة.

التوافق:

هو القدرة على دمج أو تجميع عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد من أجل القيام بحركات أو مهام أكثر صعوبة وتعقيداً، ويعتمد التوافق بهذا المعنى بشكل أساسي على التوقيت السليم لعمل الجهازين العضلي والعصبي.

ومن ناحية أخرى، لم تكشف الأبحاث العلمية عن وجود عوامل توافق يمكن استخدامها للتنبؤ بقدرات التوافق في المنافسات الرياضية، والتي يبدو أنها ترتبط بطبيعة المهارات الخاصة بالنشاط.

القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات المتخصصة في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد أو لوائح أو قوانين محددة يكون الإبداع الحركي فيها أقل في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي أو الإبداع الحركي المرتفع نسبياً.

الدافعية.

يؤكد العديد من الباحثين والخبراء في مجال علم النفس التربوي على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات النتائج الذهني والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي تشغل بال العاملين في مجال الرياضة وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية. (فضيل مساوي، 2004، ص77)

وبينما قسم بعض العلماء الدافعية إلى دافعية مباشرة وأخرى غير مباشرة، يرى بومي 1963 أن لكل مرحلة من مراحل الرياضة دافعيته الخاصة بها، ويقسم الدافعية حسب المراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، وهذه المراحل هي مرحلة الممارسة الأولى للنشاط الرياضي.

مرحلة الممارسة الأولى للنشاط الرياضي.

1. مرحلة الممارسة الفعلية.

3. سلوك الحصاد الرياضي:

يتحدد السلوك للرياضيين، أو بالأحرى اللاعبين، من خلال ثلاثة عوامل رئيسية:

- الجهد.
- والقدرات والخصائص الفردية للرياضي،
- وإدراك الرياضي لدوره

الجهد المبذول

يعكس درجة تحفيز اللاعب على أداء دوره أو دورها.

إنه نتيجة للتحفيز.

القدرات والخصائص الفردية للاعب.

وهي قدرات اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة الجهد وفعاليتها.

تصورات دور اللاعب.

وهذه هي التصورات والانطباعات عن السلوكيات والأنشطة التي تشكل مهمة اللاعب، وكيفية ممارسته لها، وبالتالي فإن سلوك الأداء يعتمد على مدى تأثير قدرات اللاعب وكفاءاته للقيام بالمهمة التي يقوم بها، والتي بدورها تحدد مدى تأثير هذه القدرات والكفاءات تعتمد على التسهيلات التي توفرها ظروف البيئة الرياضية وحتى الاجتماعية من أجل التطبيق والوصول إلى أعلى مستوى من المخرجات والنتائج (فاضل مساوي، ص70).

4- ثبات الأداء الرياضي أثناء المنافسة:

يعتبر ثبات أداء الرياضي أحد المؤشرات الرئيسية للتقدم والازدهار في جميع

الجوانب، ويتأثر هذا الثبات بعدد من العوامل منها

-الاستقرار العاطفي والوجداني أثناء المنافسة.

- كيفية تنظيم انفعالات الرياضي والسيطرة عليها أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة بمشاركة الرياضي في المنافسة.

وتعتبر المنافسة الرياضية ميداناً واقعياً وخصباً لتحديد مدى ثبات مخرجات الرياضي،

ويتعرض الرياضيون لمواقف ومناسبات متنوعة قد تؤثر على مستوى أدائهم.

5- العوامل النفسية التي تعمل على استقرار المردود الرياضي أثناء المنافسة:

تعني القدرة أو الإمكانية على الحفاظ على مستوى عالٍ من الكفاءة الرياضية بشكل

مستمر ومستقر، سواء في المنافسة أو خارجها.

في ظل ظروف التدريب والمنافسة الصعبة وفي حالة فنية جيدة، وتشمل تأثير ما

يلي:

- السمات الذهنية ودرجة ثباتها سرعة التذكر البشري سرعة رد الفعل الإدراك

- الصفات الشخصية ودرجاتها. قوة الرياضي وثباته وتوازنه الانفعالي واتزانه الانفعالي

ومستوى طموحه الرياضي والنفسي، ودرجة التعبير عن ذلك أو تغيره في ضوء تجربة الفشل

والنجاح التي حققها الرياضي، ودرجة تطور العمليات النفسية العصبية، والقدرة على تحمل

الإجهاد النفسي، وما إلى ذلك. (قاسم حسن حسين، 1988، ص81)

- القدرة على التحكم في الحالات النفسية قبل وأثناء المنافسة في ظل ظروف ودوافع وأشكال

مختلفة (صعوبات داخلية أو خارجية).

- يمكن أن يؤدي التحكم الواعي في هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم إلى زيادة

الاستقرار أثناء المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أعضاء الفريق في المنافسات الجماعية)، مما يساعد

على ثبات مخرجات الفريق وأعضائه في درجة الانسجام الذهني والنفسي بين أعضاء

الفريق.

القيادة المثالية ودورها في الحفاظ على شكل ومكانة الفريق وتقدير الفريق وتقاليده، والتعرف على إمكانات المنافسين وعدم التفريط فيها.

العوامل المؤثرة على استقرار المردود الرياضي للرياضي أثناء المنافسة:

الظروف ذات الصلة بالمنافسة (الظروف المناخية، والإضاءة، والخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو الصالة، وعدم وجود أماكن مناسبة للرياضيين للراحة وخلع الملابس والإحماء بشكل صحيح). (وجدي مصطفى، 2000، ص161)

- نتيجة القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق المنافسة أولاً (على سبيل المثال البدء بالإرسال، وإمكانية تسديد ضربات الجزاء).
- خصائص ومواصفات الخصوم ووزنهم وطولهم وأدائهم السابق (مثل تحليل الخصوم).
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة تأخر موعد وصول الفريق.
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

تعريف الكرة الطائرة

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية، حيث يلعب فريقان على ملعب طوله 18 متراً وعرضه 9 أمتار، مع شبكة مقسمة إلى جزأين متساويين، ويبلغ ارتفاع الشبكة 2.43 متر للرجال و2.33 متر للنساء.

تاريخ وأصول الكرة الطائرة

إن فكرة إرسال الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جداً، أي حوالي 3000 سنة قبل الميلاد، كما يتضح من الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك أمثلة أخرى في الولايات المتحدة الأمريكية وإندونيسيا، حيث كان رمي الكرة والوقوف على جانبي الكرة منذ

حوالي 2000 سنة هناك صور قديمة تشير إلى ذلك؛ ففي اليابان القديمة كانت هناك محاولات لرمي الكرة في المرمى، وفي البرازيل وأمريكا الشمالية هناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى أن محاولات لعب الكرة كانت تتم بين فريقين، كل منهما يحاول الفوز بالكرة ورميها إلى فريقه.

وفي الآونة الأخيرة، يقال إن الإيطاليين عرفوا لعبة شبيهة بالكرة الطائرة في العصور الوسطى، والتي انتقلت إلى ألمانيا عام 1893 وأصبحت تعرف باسم "فوستبول"، ولكن في تاريخ هذه الرياضة تعتبر الكرة الطائرة لعبة حديثة ظهرت بحثاً عن طرق جديدة لقضاء وقت الفراغ. (منشورات الخارجية لكرة الطائرة fivb، 2000)

يمكن إرجاع أصول الكرة الطائرة إلى ويليام مورغان، مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحيين في هوليوود بولاية ماساتشوستس. أطلق عليها اسم "مينونايت". اقترح هالستيد إعادة تسميتها بالكرة الطائرة. واقترح الدكتور هالستيد إعادة تسميتها إلى الكرة الطائرة لأن الغرض الرئيسي من اللعبة هو جعل الكرة تطير عالياً إلى الخلف وإلى الأمام لتقطعها.

خصائص الكرة الطائرة

تختلف الكرة الطائرة عن الرياضات الأخرى المماثلة في أنها تعتمد على القدرة الذهنية بقدر اعتمادها على التدريب البدني. ففي كل حركة من حركات الكرة الطائرة، يتعين على اللاعبين التفكير والاتفاق بين الجهازين العصبي والعضلي، وتحليل موقف المباراة، ومعرفة متى يسرعون ومتى يبطئون، وأين يغير اللاعبون مواقعهم، ومتى يلعبون الكرة المرتدة من الشبكة معرفة كيفية القيام بذلك (علي مصطفى، 1999، ص 161).

يمكن تلخيص خصائص الكرة الطائرة على النحو التالي:

- ملعب الكرة الطائرة هو أصغر ملعب في رياضة جماعية.
- يحتوي ملعب الكرة الطائرة على أكبر سطح للضرب في أي رياضة جماعية.

- يمكن لعب الكرة الطائرة عن طريق العودة، حتى خارج الحدود.
- يمكن للاعبين اللعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية، ولكن يمكن للاعبين الأحرار (الليبرو) اللعب في المركز الخلفي فقط.
- كل فريق له ملعبه الخاص ولا يمكنه دخول ملعب الفريق المنافس.
- لا يوجد حد زمني للكرة الطائرة.
- لا يوجد حد زمني للكرة الطائرة.
- يجب أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين. (علي مصطفى، مرجع سابق، ص121)

أهم قواعد الكرة الطائرة

الملعب: ساحة اللعب عبارة عن مستطيل تبلغ مساحته 18 متراً في 9 أمتار من كل جانب، وتحيط به منطقة حرة بعرض 3 أمتار على الأقل.

منطقة اللعب الحرة: في المنافسات الدولية، يجب أن تكون المنطقة الحرة على بعد 5 أمتار على الأقل من نقطة بداية خط التماس، و8 أمتار على الأقل من نقطة بداية الخط الخلفي وعلى بعد 12.5 متر على الأقل فوق منطقة اللعب.

مهارات الكرة الطائرة الأساسية

الإرسال هو الضربة التي تبدأ بها المباراة ويتم استئنافها بعد انتهاء المباراة أو بعد كل خطأ. وهو عبارة عن قيام اللاعب الذي يشغل مركز الظهر الأيمن للفريق بوضع الكرة في الملعب عن طريق ضرب الكرة بيد مفتوحة أو يد مغلقة أو أي جزء من الذراع بهدف إرسال الكرة فوق الشبكة إلى ملعب الخصم.

أهمية الإرسال ومزاياه

تعتبر ضربة الإرسال مهمة لأنها إحدى المهارات الهجومية الأساسية التي لا يمكن تسجيل أي نقاط بدونها. يجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال لا يقتصر

فقط على عبور الكرة فوق الشبكة، بل يجب أن يكون لاعبو الفريق قادرين على الإرسال بشكل جيد ودقيق، مع مراعاة المسافة والارتفاع والموقع.

أنواع الإرسال

الإرسال العادي من الأسفل إلى الأعلى:

هو أبسط أنواع الإرسال وأكثر استخداماً عند المبتدئين يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى، بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني الركبتين قليلاً وميل الجذع إلى الأمام بالاتزان بحيث يقع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم على القدمين بالتساوي تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم وبارتفاع الوسط بينما تتأرجح الذراع الضاربة إلى الخلف ثم إلى الأمام بجانب الجسم لضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث يكون اتجاه اليد الضاربة من الأسفل إلى الأعلى (محمد سعد زغلول، 1996، ص 61)

الإرسال الأمامي من الأعلى إلى الأعلى:

يتطلب إتقان هذا النوع من الإرسال الاتساق والانسجام بين حركة الذراعين ومفاصل الجسم، والوقوف مع وضع أحد الجانبين في مواجهة الشبكة، أي مقابل الذراع الضاربة، مع تباعد القدمين بشكل صحيح لتحقيق التوازن ووزن الجسم بالتساوي على كلتا اليدين، مع وضع اليد غير الضاربة أو أمام الجسم النقاط الكرة بكلتا اليدين. في اللحظة التي تبدأ فيها الكرة بالهبوط، يتم تمديد مفاصل الساقين الخلفيتين وترتفع ذراع الضرب نحو الكرة، مع تمديد مفاصل الجسم كله واستمرار حركة ذراع الضرب للخلف نحو الكرة، مما يعطي الكرة القوة والاتجاه الصحيح (أكرم زكي حظاية، 1996، ص 61)

الاستلام

استقبال الكرة التي يرسلها لاعب الإرسال إلى الفريق المنافس، واستيعاب سرعتها وقوتها والاستعداد لتمرير الكرة إلى لاعب الضرب أو زملائه في الملعب بتمريرها من أسفل

أو أعلى بالساعدين، حسب قوة وسرعة وتمركز لاعب الاستقبال (عصام الدين الوشاحي، 2000، ص131)

أهميته

يعتبر دفاع الإرسال مهارة دفاعية مهمة جداً في الكرة الطائرة. منذ الأيام الأولى للكرة الطائرة إلى يومنا هذا، كانت هناك طرق مختلفة لاستلام الكرة براحة اليد أو بالذراع، والتي كانت متبعة وتؤدي من أعلى، والآن الطريقة التي تؤدي من أسفل بالذراع، ما يسمى بالبيجار باستخدام الساعد الداخلي، هي الطريقة الصحيحة لاستلام الكرة وبدون أخطاء وذلك من أجل إيصال الكرة إلى زملاء. (زينب فهمي، 1990، ص21)

التمرير:

استلام الكرة من أعلى أو أسفل بكلتا اليدين أو بيد واحدة وتوجيهها إلى أعلى، وتغيير الاتجاه، دون تثبيت الكرة على اليد.

أنواع التمرير

التمرير من أعلى:

غالباً ما يستخدم في اللعب لمسافات قصيرة أو متوسطة أو طويلة أو عند إعداد أو استقبال كرة قوية وسريعة.

التمرير من أعلى إلى الأمام:

ثني الركبتين قليلاً، والانحناء إلى الأمام مع وجود جذع متوازن، وإحدى الساقين مرتفعة قليلاً عن الأرض، والذراعين على جانب الجسم مع ثني مفاصل المرفقين، واليدين متقاطعتين أمام الصدر، والأصابع مفرودة وممدودة بشكل من لتشكّل شكلاً كروياً أوسع قليلاً من الكرة، عندما تكون الكرة قريبة من ارتفاع الرأس، تحريك كلتا اليدين إلى أعلى لاستقبال الكرة، والأصابع وعند ملامسة الكرة، حرك الذراعين قليلاً إلى الخلف استعداداً لتوجيه الكرة في الاتجاه المطلوب.

التمرير للخلف

نفس وضعية التمرير من أعلى إلى الأمام، ولكن لاحظ أن الذراعين ممدودتان أعلى قليلاً من موضعهما الأصلي، وعندما تصل الكرة إلى أعلى الرأس، قم بقذف الكرة إلى الخلف بقوس مناسب، مع مد مفاصل الجسم خلف الكرة عندما تلامس الكرة. (حسين عبد الجواد، 1964، ص 30)

التمرير بالدرجة:

يتم استخدام هذا التمرير عندما تكون أصابع اليد في الوضع الصحيح لاستقبال الكرة، وفي حالة وجود كرة منخفضة بالقرب من الشبكة أو بعيدة عن اللاعب، يقوم اللاعب بخطوة كبيرة ويحرك قدميه بالقرب من الكرة حتى يصل إلى موضع تحت الكرة حيث يمكنه القيام بتمريرة منخفضة. (علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 84)

التمرير من الأسفل:

يستخدم عند استقبال الإرسال الساحق أو أي نوع من الإرسال. في نفس الوضعية السابقة، تُجمع اليدين معاً، بحيث يكون الإبهامان قريبين من بعضهما البعض ويضع أصابع إحدى اليدين على راحة اليد الأخرى. (كلين أكسرون، 1990، ص 40)

الضربة الساحقة:

ضرب الكرة بقوة بيد واحدة بحيث تذهب الكرة بالكامل فوق الشبكة وبشكل قانوني إلى ملعب الفريق المنافس.

الأهمية:

الهدف من ضربة الساحقة في الكرة الطائرة هو الفوز بنقطة المباراة أو الإرسال. وتتطلب هذه المهارة نوعاً معيناً من اللاعبين الذين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التقدير والثقة بالنفس وطول القامة وقوة عضلات الساقين والسرعة الرياضية العالية وخفة الحركة والقوة الانفجارية في القفز والضرب. (علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 112)

طريقة الأداء

التموقع والإقتراب

في اللحظة التي تترك فيها الكرة يد ضارب الكرة، يتقدم ضارب الكرة خطوة إلى الأمام بالقدم المناسبة، ثم تتحرك تلك القدم في قفزة طويلة وسريعة ومتوسطة الارتفاع، وتنزل موازية للقدم الأخرى على مسافة مناسبة وتتأرجح الذراع إلى الخلف.

الصعود:

من الوضعية السابقة، يتم ثني الركبتين ونقل الثقل إلى المشط وتتحرك الذراعان من الخلف إلى الأمام متأرجحتين إلى أعلى. في هذه اللحظة، يتم تمديد جميع مفاصل الجسم لأعلى وتستمر الذراعان في التحرك لأعلى في محاولة للحصول على أعلى ارتفاع.

الضرب

عندما يصل جسم الضارب إلى أعلى ارتفاع، يتحرك الجزء العلوي من الصدر في حركة مقوسة، وينحني الذراع الضارب إلى الخلف عند مفصل المرفق وفي هذه اللحظة يتم دفع الذراع الضارب إلى الأمام ويتم القيام بحركة انقباض باليد المفتوحة لضرب الكرة، مما يعطي الجسم قوة دفع للأمام والخلف للضربة.

الهبوط:

الهبوط بعد ضرب الكرة: لا تتخطى خط المنتصف، واثن ركبتيك للمساعدة في امتصاص صدمة الهبوط واهبط بقدميك على نفس المكان الذي صعدت منه (حسين عبد الجواد، مرجع سابق، ص 60).

أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية) .

- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة بالخداع. (حسين عبد الجواد، مرجع سابق، ص 61).

الصد

هو عملية يقوم بها لاعب أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب الأعلى مع مد الذراع أو الذراعين للاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .

أهميته:

- يعتبر ا لصد من المهارات الأساسية في عملية الدفاع عن الملعب.
- إحباط عزم الفريق المنافس .
- امتصاص قوة الضربة الساحقة .
- تستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس (علي مصطفى طه، مرجع سابق،

ص 137)

أنواع حائط الصد:

- الصد الهجومي الكرة توجه مباشرة نحو الخصم.
- الصد الدفاعي الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة الخصم.
- الصد الفردي يتصدي لاعب فقط للهجوم.
- الصد الجماعي لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم (حمدي عبد

المنعم، 1986، ص 51)

الخصائص البدنية للكرة الطائرة

الرشاقة

يعتقد البعض أن الرشاقة هي القدرة على تنسيق الحركات التي يقوم بها الفرد سواء في جميع أجزاء الجسم أو في أجزاء محددة.

ويعتبر التعريف الذي قدمه هوتز من أنسب التعريفات حالياً لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي يعتبر هوتز أن الرشاقة هي

- القدرة على إتقان مجموعات معقدة من الحركات.

- القدرة على إتقان المهارات الحركية الرياضية بسرعة. (قاسم حسن حسين، 1984،

ص 2000)

- القدرة على تعديل الأداء الحركي بسرعة لتلبية متطلبات المواقف المتغيرة بسرعة:

السرعة

تُفهم السرعة على أنها القدرة على تنفيذ حركة ما في أقصر وقت ممكن وفي ظل ظروف معينة، وفي هذه الحالة يُفترض أن تنفيذ الحركة لن يستمر طويلاً.

وتُفهم السرعة أيضاً على أنها القدرة على تنفيذ حركات متشابهة أو متباينة بنجاح

وباستمرار في أقصر وقت ممكن، وتظهر أهميتها في المباراة من خلال السرعة التي يتم بها

تنفيذ الحركات والتحركات وتغيير المراكز، بالهجوم لإحداث تغيير في دفاع الخصم، بالهجوم

لإحداث تغيير في دفاع الخصم أو ويتضح ذلك عندما يفاجأ الفريق المنافس. تعتبر السرعة

بجميع أنواعها من أهم خصائص لاعب كرة القدم الحديثة، حيث تساهم في فعالية الخطة

الهجومية. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 110)

المرونة

يعرّف زاسيفسكي المرونة بأنها "القدرة على أداء مجموعة واسعة من الحركات" ويتفق

مع معظم العلماء.

يشير لاري كيتش إلى أن المرونة هي أحد مكونات الحالة البدنية للاعب الكرة الطائرة، والتي تشمل القدرة على تمديد العضلات والأربطة.

- القدرة على تمدد العضلات والأربطة

- حركة المفاصل

- ضبط واسترخاء الشد العضلي (محمد صبحي حسانين، 1997، ص 147).

القدرة على التحمل:

قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة من الزمن، ومقاومة الإرهاق والتغلب على

المقاومة والضغط الخارجي دون أن ينخفض مستوى لياقته أو قدرته أو كفاءته أو فعاليته. (أبو

علا عبد الفتاح، 1997، ص 35)

خلاصة

ليس من قبيل المصادفة أن تستمر رياضة الكرة الطائرة في الانتشار في جميع أنحاء العالم، ليس من خلال المنافسات البراقة أو الترفيه المقنع، رغم أن ذلك ممكن، لأن هذه الرياضة منذ نشأتها وتطورها لها خصائص خاصة تميزها عن غيرها من الرياضات الجماعية الأخرى، ولا تزال تحتفظ بالخصائص التي تميزها كرياضة أولمبية ولقد قمنا في هذا الفصل بالتطرق إلى بعض الجوانب الهامة في رياضة كرة الطائرة بصفة عامة.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

لكل دراسة خطواتها العلمية والمنهجية التي يجب أخذها بعين الاعتبار من خلال إتباع الإجراءات المناسبة التي يجب مراعاتها والتي تؤدي في الأخير إلى الوصول إلى نتائج دقيقة، وسيعرض الباحث في هذا الفصل الخطوات التي تمكنه من الحصول على البيانات اللازمة لتطبيق الدراسة بدءاً بالدراسة الاستطلاعية ثم منهج الدراسة الأساسية، وعينتها، بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات ومراحل تطبيق مقياس فعالية الذات، ومن ثم عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة وتحليل البيانات، وفيما يلي عرض للفصل المنهجي.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة من خطوات البحث العلمي يتمكن الباحث من خلالها من معرفة مجال الدراسة عن كثب، وتساعد كذلك على الضبط وبناء الأدوات والتقنيات الملائمة لإجراء الدراسة واختبار الفروض بعد الكشف عن خصائص المجتمع وضبط نوع العينة وطريقة اختيارها.

وهي عبارة عن فرع أو جزء صغير من التجربة الكبيرة تنفذ قبل التجربة الرئيسية لأجل الاستعداد والتحضير، ويمكن لهذه التجربة أن تختبر الأدوات البحثية المستخدمة كالطرائق الجديدة لجمع البيانات، كما تستخدم لأجل اختبار الفكرة أو الفرضية.

تعتبر هذه المرحلة أول خطو يقوم بها الباحث حيث تهدف إلى التعرف على الواقع الميداني قبل الخوض في تفاصيله وإزالة اللبس على بعض النقاط الغامضة خاصة فيما يخص المفاهيم المستعملة وكذا حصر مختلف الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء الأداء الميداني للدراسة. (رجاء محمود أبو علام، 2011، ص 185)

وقد انقسمت فترة الدراسة الاستطلاعية في دراستنا هذه إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى: (2024/01/11)

- الحصول على الموافقة الإدارية من طرف رئيس النادي الهاوي للكرة الطائرة نجم البيان برج بوعريريج. والنادي الرياضي للكرة الطائرة برج بوعريريج من أجل تسهيل مهمة أداء الإجراءات الميدانية للدراسة.
- جمع الإحصائيات والمعلومات النظرية التي نحتاجها في الدراسة.
- تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق البحث.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء الدراسة وكيفية مواجهتها والتغلب عليها.
- استطلاع الظروف المحيط بالمشكلة التي يرغب الباحث في دراستها.

- تقدير الوسائل المادية والبشرية للدراسة.
- تقدير مكان الدراسة وما يمكن أن تستغرقه من وقت.

المرحلة الثانية: (2024/02/10)

- الوقوف عند المنهج الذي يمكن من خلاله معالجة مشكل الدراسة.
- محاولة صياغ الفروض المناسبة إنطلاقاً من المعلومات والمعارف التي تم رصدها.
- ضبط مجتمع وعينة دراسة وطريقة اختيارهما.
- اختبار الأدوات الدراسة ومدى ملائمتهم للظاهرة المدروسة.

أهمية الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، وللتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها.

وكذلك تساعد الدراسة الاستطلاعية على تجنب الصعوبات وفهم بعض النواحي الغامضة.

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تعتمد الدراسة الاستطلاعية لأجل التعرف على المشكلات التي تحدثها الأداة المعتمدة في البحث لأفراد الدراسة، وكذا مدى تغطية الموضوع للجوانب التي وضع لأجل تغطيتها وبذلك يمكن أن تصبح الأداة أو الأدوات جاهزة ومضبوطة، وبالتالي اعتمادها للدراسة الأساسية.

2- المنهج المستخدم:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره لطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي يتماشى مع المشكلة المدروسة.

وهو عبارة عن وصف وتفسير ما هو كائن والاهتمام بدراسة العلاقة بين ما هو كائن وبين الأحداث السابقة والتي تكون قد آثرت أو تحكمت في هذه الأحداث والظروف القائمة، فالبحوث الوصفية تحدد الطريقة التي توجد الأشياء حيث تم غالبا جمع بيانات البحوث الوصفية عن طريق الاستبيان أو الملاحظة أو المقابلة. (عبد الجواد بكر، 2014، ص 09)

بما أن مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه استخدمنا المنهج الوصفي لأنه يتلاءم وطبيعة الدراسة حيث يهدف هذا المنهج إلى جمع بيانات وأوصاف عن الظاهرة الموجودة ومحاولة الإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالوضع الراهن لأفراد العينة كما أن الظاهرة تستلزم وصفا دقيقا لتمكين الباحث من حل مشكلاتها.

3- مجتمع البحث:

هو تلك المجموعة الأصلية التي نأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، سكان، تلاميذ، أو أي وحدات أخرى (رضوان، 2003، ص 14)

ومجتمع دراستنا هذه يتمثل في كل لاعبي كرة الطائرة القسم الوطني الأول والقسم الوطني الثاني للبطولة الجزائرية ، صنف اكابر خلال الموسم الرياضي 2024/2023

4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن دراسة أي مجتمع تعتمد أساسا على العينة المأخوذة بشرط ان تكون ممثلة لمجتمع الدراسة الكلي، حيث تعرف العينة بأنها: جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله. (رشيد زرواتي، 2002، ص 37)

وقد قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالاعتماد على العينة (مسحية) كونها أكثر أنواع العينة استخداما وذلك لأن مجتمع الدراسة يتميز بخصوصية أفرادها.

وقد تكونت العينة البحثية من 24 لاعبا من ناديين نجم البيبان والنادي الرياضي البرايجي للكرة الطائرة صنف أكابر.

5- حدود البحث:**الحدود المكانية:**

قمنا بإجراء الدراسة بالقاعة متعددة الرياضات بوباعية حسان بوسط مدينة برج

بوعريرج

الحدود الزمانية:

خلال السداسي الثاني من الموسم الجامعي (2023-2024) تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من بداية شهر جانفي 2024 إلى غاية نهاية شهر مارس من نفس السنة، حيث تم التوجه إلى رؤساء الأندية السابقة الذكر من أجل الحصول على الموافقة الإدارية وتزويدنا بمختلف الإحصائيات والمعلومات النظرية عن خصائص النشاط والفئة المستهدفة وفي يوم 10 فيفري 2024 قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية من أجل اخذ نظرة واقعية عن مختلف الصعوبات والعراقيل التي يمكن أن تواجهنا خلال الدراسة الأساسية.

كما قام الباحث بعد التأكد من ثبات وصدق أدوات الدراسة باختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية من المجتمع الأصلي المتمثل في كل اللاعبين من كلا الفريقين من يوم 01 مارس إلى 10 مارس 2024 تم توزيع المقياس على عينة دراسة وكذا اجراء الاختبار المهاري للدقة الارسال .

الحدود البشرية:

تتكون عينة البحث من 24 لاعبا من الفريقين معا

أدوات جمع البيانات والمعلومات:

إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري والذي يسعى من خلاله الباحث إلى كشف الحقيقة وفك الأشكال المطروحة أما الجانب

التطبيقي فتم توزيع استمارة المقياس الخاص بفعالية الذات بالإضافة إلى تطبيق إختبار دقة الإرسال على عينات الدراسة واستخدمنا كذلك العديد من وسائل النقل للمعلومات نذكر منها: **المصادر والمراجع:** تساعد مراجعة البحوث السابقة على زيادة فهم الباحث للمشكلة التي يدرسها كما أنها تؤدي إلى وضع نتائج الدراسة في إطار تاريخي. وذلك بتتبع أهم تطور جوانب المشكلة، ومكان موضوع مشكلة الدراسة من هذا المجال (أبو علام رجاء، 2011، ص 99)

❖ 1 اختبار دقة الإرسال في الكرة الطائرة

وصف الإختبار

الهدف من الاختبار: قياس دقة الإرسال بالكرة الطائرة

الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات العدد 5، وشريط ملون لاصق لتقسيم

مناطق الاختبار

مواصفات الأداء:

يقف اللاعب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب وعن بعد 9 امتار منة الشبكة

ليقوم بالإرسال المباشر إلى الجهة المقابلة للشبكة إلى المناطق المخططة سابقا

شروط الأداء:

في حالة لمس الكرة للشبكة وعبورها وفي حالة سقوطها خارج الملعب تحسب المحاولة

من المحاولات الخمسة ولا تعاد



التسجيل:

يأخذ اللاعب المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل محاولة صحيحة، إذ أن

لكل طالب 5 محاولات وتكون الدرجات موزعة على المناطق من 5/1 فان الدرجة القصوى

لهذا الاختبار هي 25 نقطة مع ملاحظة إذا لمست الكرة الخط الفاصل بين منطقتين تحسب

للاعب المنطقة الأعلى.

		شبكة			
اللاعب		3م	3ن	3ن	5ن
			4ن	1ن	
			3ن	2ن	
الكرات					

الشكل رقم (5): يوضح وصف اختبار دقة الإرسال في الكرة الطائرة

(محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم، 1997، ص 240)

❖ 2 مقياس فعالية الذات ralf schwarzer:

وهو مقياس تم تطويره لقياس الفاعلية الذاتية، فهو يقيس مسالة التقدير الذاتي الذي يقوم به شخص ما حول رؤيته لنفسه في التغلب على عدد كبير من مشكلات الحياة ، وهو يحتوي على 10 بنود ويحظى بموثوقية كبيرة في العديد من دول العالم. يتألف المقياس من 10 بنود يطلب فيها المفحوص اختيار إمكانية الإجابة وفق مقترح يبدأ بـ " لا ، نادرا ، غالبا ، دائما." ويتراوح المجموع العام للدرجات بين 10-40 أي ان التصحيح يكون على النحو التالي:

غالبا-3

ابدا -1

دائما -4

نادرا-2

❖ 3 التجربة الاستطلاعية:

وتمثلت في الدراسة التي قمنا بها لمعرفة الظروف المحيطة بأفراد العينة.

الخصائص السيكومترية للأداة:

يعتبر الصدق والثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض حيث يقصد بالصدق أن يقيس فقرات الاستبيان الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الاختبار، كما يشير "تابلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار. (أبو علام رجاء محمود، 2011، ص180)

الصدق الذاتي للاستبيان:

* الصدق الذاتي = جذر الثبات

وعليه كانت نتائج الصدق الذاتي كالتالي:

الصدق: تم حساب صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي: وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس.

النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (1): معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات.

مستوى الدلالة	معامل ارتباط كل بعد والدرجة الكلية	البند
0.01	0.447	عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف أسعى إليه فاني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي.
0.01	0.684	إذا ما بذلت من الجهد كفاية، فاني سأنجح في حل المشكلات الصعبة
0.01	0.487	امن السهل على تحقيق أهدافي ونواياي
0.01	0.702	أعرف كيف أتصرف مع المواقف الغير متوقعة.
0.01	0.698	أعتقد بانني قادر على التعامل مع الأحداث حتى لو كانت هذه مفاجئة لي
0.01	0.645	أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع دائما الاعتماد على قدراتي الذاتية.
0.01	0.774	مهما يحدث فاني أستطيع التعامل ذلك.
0.01	0.718	أجد حلا لكل مشكلة تواجهني.
0.01	0.724	إذا ما واجهني امر جديد فاني أعرف كيفية التعامل معه.
0.01	0.689	أمتلك أفكارا متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.

من خلال تحليل الجدول، نجد أن معاملات الارتباط تتراوح من (0.447) إلى (0.774) وهي دالة عند 0.01، وهذا يعني أن مقياس فعالية الذات يتمتع بصدق عالي.

الثبات: تم حساب الثبات بطريقتين:

أ/معامل الفا كرونباخ:

جدول رقم (2): معامل ألفا كرونباخ

مقياس فعالية الذات	معامل الفا كرونباخ
(10 بنود)	0.865

من خلال تحليل الجدول نجد أن معامل الفا كرونباخ بلغ القيمة 0.865 وهي قيمة عالية مما يدل على أن مقياس فعالية الذات يتمتع بثبات عالي.

ب/التجزئة النصفية:

بلغ معامل الارتباط بين البنود الفردية والزوجية بعد تصحيح الطول 0.782، وهو معامل ارتباط عالي، مما يدل على أن مقياس فعالية الذات يتمتع بثبات عالي.

الأساليب الإحصائية:

تم الاستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الإحصائية SPSS لإصداره الواحد وعشرين التي: هي أحد وأهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم. (زرواتي رشيد، 2002، ص 180)

تم اللجوء لأساليب الإحصائية التالية:

◀ معامل الارتباط بيرسون

◀ المتوسط الحسابي

◀ الانحراف المعياري

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل يكون قد تم توضيح أهم الإجراءات المنهجية التي يتبناها الباحث في دراسته الميدانية، فهي بذلك تسهل له عملية جمع البيانات ومعالجتها بطرق علمية بحيث يمكن الاعتماد على نتائجها، حيث يبدأ الباحث دراسته الميدانية بدراسة استطلاعية تمهيدية لدراسته الأساسية، ثم التعريف بالمنهج المستخدم في الدراسة، بالإضافة إلى مجالاتها والأدوات المستخدمة إلى جانب الأساليب الإحصائية المستعملة.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل النتائج :

1- عرض نتائج الفرضية العامة:

تذكير بالفرضية العامة: توجد علاقة إرتباطية بين فعالية الذات والمردود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة.

تم حساب الفرضية العامة باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات فاعلية الذات ودرجات مردود اللاعبين النتائج موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (3): يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في المردود الرياضي للاعبين وفعالية الذات

فعالية الذات	دقة الإرسال		
0.830**	1	معامل بيرسون	المردود الرياضي للاعبين
0.01		مستوى الدلالة	
24	24	حجم العينة	
1	0.830**	معامل بيرسون	فعالية الذات
	0.01	مستوى الدلالة	
24	24	حجم العينة	

2- تحليل نتائج الفرضية العامة:

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة معامل الارتباط بيرسون والتي بلغت (0.830) نلاحظ أنها قيمة مرتفعة وطرديّة كذلك أي أنه كلما زاد فعالية الذات لدى أفراد عينة الدراسة كلما زاد المردود الرياضي للاعبين، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وبالتالي يمكن قبول الفرضية والقول بأنه توجد علاقة إرتباطية قوية بين فعالية الذات والمردود الرياضي لاعبي الكرة الطائرة"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (99%) مع

احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (1%) (من خلال تحليل الجدول نجد ان معامل بيرسون ($r=0.830$) بمستوى دلالة (0,01).

أي انه كلما تمتع اللاعب بدرجة عالية من فعالية الذات زاد ارتفاع مردوده الرياضي فمنه الفرضية العامة تحققت.

1/ عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تذكير الفرضية الجزئية الأولى : توجد فروق في فعالية الذات بين لاعبي الكرة الطائرة

الدرجة الأولى والدرجة الثانية.

تم دراسة الفرضية الجزئية الأولى باختبار الفروق "T-ت" والنتائج مبينة في الجدول التالي :
جدول رقم (4): يمثل قيمة اختبار "ت" لمعرفة الفروق بين لاعبي الدرجة الأولى والدرجة الثانية في فعالية الذات

القرار	مستوى الدلالة	قيمة ت	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
غير دال	0.237	1.217	22	3.30633	32.7500	12	الدرجة الاولى
				4.63436	30.7500	12	الدرجة الثانية

2/ تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن قيمة اختبار الفروق "ت" والتي بلغت (1.217) عند مستوى الدلالة (0.01) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وأكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نرفض فرضية البحث التي تنص على انه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى عينة لاعبي الكرة الطائرة ، وهذا يعني أن الفرضية الجزئية الأولى للدراسة لم تحقق.**

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

• **تذكير الفرضية الجزئية الثانية:** توجد فروق في فعالية الذات لدى لاعبي الكرة

الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية تعزى لسنوات اللعب .

تم دراسة الفرضية الجزئية الثانية باختبار "F-anova" و"ف" والنتائج مبينة في الجدول التالي :

جدول رقم (5): يمثل قيمة اختبار "أنوفا anova" لمعرفة الفروق في فعالية الذات تعزى لمتغير سنوات اللعب.

القرار	مستوى الدلالة	قيمة اختبار "ف"	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
دال عند 0.01	.005	6.949	75.764	2	151.529	بين المجموعات	فعالية الذات
			10.903	21	228.971	داخل المجموعات	
				23	380.500	المجموع الكلي	

تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

من خلال جدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار "F" بلغت **6.949** وهي دالة عند

مستوى الدلالة (0.01) بمعنى أنه توجد فروق لصالح فئة أكثر من 15 سنة ولمعرفة لصالح

من هاته الفروق تجري اختبار يدعى scheffe وهو موضح في الجدول الموالي

جدول رقم (6): يمثل قيمة (Scheffe)

مدة اللعب	التكرار	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية
أقل من 10 سنوات	7	28.57	

31.600	31.600	10	10 إلى 15 سنة
35.142		07	أكثر من 15 سنة
0.131	0.219		مستوى الدلالة

عليه نقبل فرضية البحث التي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى عينة من لاعبي كرة الطائرة تعزى لمتغير سنوات اللعب" ومنه فالفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

تذكير الفرضية الجزئية الثالثة: التعرف على الفروق في المردود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية .

تم دراسة الفرضية الجزئية الثالثة باختبار الفروق "T-ت" والنتائج مبينة في الجدول التالي :
جدول رقم (7): يمثل قيمة اختبار "ت" لمعرفة الفروق بين لاعبي الدرجة الأولى والدرجة الثانية في المردود الرياضي لدى اللاعبين (دقة الإرسال)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ف	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الاولى	12	21.5833	2.87492	22	4.362	0.001	غير دال
الدرجة الثانية	12	16.0833	3.28795				

تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن قيمة اختبار الفروق "ت" والتي بلغت (4.362) عند مستوى الدلالة (0.01) و(0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وأكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نرفض فرضية البحث التي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المردود الرياضي لدى عينة لاعبي كرة الطائرة تعزى لمتغير درجة الأندية، وهذا يعني أن الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة لم تتحقق.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة :

تذكير الفرضية الجزئية الرابعة: توجد فروق في المردود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية تعزى لسنوات اللعب. تم دراسة الفرضية الجزئية الرابعة باختبار ANOVA "F-ف" والنتائج مبينة في الجدول التالي :

جدول رقم (8): يمثل قيمة اختبار "ف" لمعرفة الفروق في المردود الرياضي لدى اللاعبين الدرجة الأولى والدرجة الثانية تعزى لمتغير سنوات اللعب.

القرار	مستوى الدلالة	قيمة اختبار "ف"	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
غير دالة عند 0.05	0.160	2.002	31.331	2	62.662	بين المجموعات	مردود اللاعبين
			15.651	21	328.671	داخل المجموعات	
				23	391.333	المجموع الكلي	

تحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة :

من خلال جدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار "ف" بلغت 2.002 عند مستوى الدلالة 0.160 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه نرفض فرضية البحث التي تنص على أنه: "توجد فروق في المردود الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية تعزى لسنوات اللعب" ومنه فالفرضية الجزئية الأخيرة لم تحقق.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

مناقشة الفرضية العامة:

من خلال النتائج المتوصل إليها في الفرضية العامة والتي تنص على أنه توجد علاقة طردية بين متغير فعالية الذات ومتغير المردود الرياضي (دقة الإرسال) للفريقين محل الدراسة والناشطين في قسمين مختلفين (الدرجة الأولى والدرجة الثانية) فمن خلال البيانات المتحصل عليها نجد أنه كلما زاد فعالية الذات زاد معه المردود الرياضي للفريقين.

ومنه نستنتج أنه كلما زادت الفعالية الذاتية للاعب، زادت كفاءة في الأداء والمردود الرياضي، خاصة في دقة الإرسال والكفاءة الذاتية تعني إيمان اللاعب بالقدرة على النجاح في المهام الموكلة إليه، ولعب دور حاسم في زيادة الثقة وتقليل القلق وذلك من خلال تحفيز اللاعب ذو الكفاءة الذاتية العالية على التدريب الجاد والاستمرار في تحسين المهارات الفنية هذا الإيمان بالقدرة على النجاح يعزز الالتزام بالتدريب لتحسين دقة الإرسال وينعكس بشكل إيجابي في النتائج في المباراة.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) والتي تنص على أنه توجد فروق في فعالية الذات بين لاعبي الدرجة الأولى والدرجة الثانية، وبعد الاطلاع على تحليل الجدول (04) لم نجد أي فروق في متغير فعالية الذات ومنه نستنتج أنه لا يوجد فرق في الفعالية الذاتية بين لاعبي الدرجة الأولى والدرجة الثانية في الكرة الطائرة حيث تشير هذه النتيجة إلى أنه على الرغم من الاختلافات في مستويات المهارة والأداء البدني، فإن مستوى الإيمان بقدرة اللاعب على تحقيق النجاح لا يختلف بين اللاعبين من مختلف الدرجات لأنها تعتمد على الفعالية الذاتية إلى حد كبير في تحديد العوامل النفسية والشخصية مثل الثقة بالنفس والتحفيز الداخلي، والتي تتساوى بين اللاعبين بغض النظر عن مستوى لعبهم.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال مناقشة نتائج الجدول رقم (05) نجد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير فعالية الذات وتعزى هاته الفروق إلى متغير سنوات اللعب والتي تم توضيحها من خلال حساب إختبار (annova) والتي تم تدعيمها بحساب الفروق الرتبية بين المتغيرات scheffe من خلال إعتداد المتوسط الحسابي الأكبر.

وبالنظر إلى التحليلات نستنتج أن هناك اختلافات في الفعالية الذاتية بين لاعبي الكرة الطائرة من الدرجة الأولى ولاعبى الكرة الطائرة من الدرجة الثانية، وهذه الاختلافات ناتجة عن التغيرات في سنوات اللعب بمعنى آخر يتمتع اللاعبون الذين لديهم سنوات لعب أطول بفعالية أعلى مقارنة بأقرانهم في الفرق الأخرى وهذا يعكس أن الخبرة والتجربة المكتسبة على مدى فترة زمنية أطول تقوي ثقة اللاعب في قدراته وتحسن إيمانه بقدرته على النجاح في المهام الموكلة إليه بحيث غالبا ما يتمتع اللاعبون في الدرجة الأولى بسنوات من التدريب والمنافسة أكثر من اللاعبين في الدرجة الثانية وبالتالي تتيح لهم هذه الخبرة المتراكمة تطوير مهاراتهم بشكل أفضل وزيادة معرفتهم التكتيكية والتقنية.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال مناقشة نتائج الجدول رقم (7) والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المردود الرياضي لدى لاعبي الدرجة الأولى والدرجة الثانية فمن خلال النظر إلى النتائج المتحصل عليها نجد انه لا توجد أي فروق وعليه نستنتج أنه لا يوجد فرق كبير في المردود الرياضي لدى اللاعبين من الدرجة الأولى والدرجة الثانية في الكرة الطائرة. حيث نجد أن هنالك تقارب في الأداء الحقيقي للاعبين ولا يختلف عمليا على الرغم من الاختلافات المحتملة في مستويات التدريب والخبرة بين اللاعبين من الدرجتين، قد تكون النتائج العملية في الملعب متشابهة.

مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة

من خلال مناقشة نتائج الفرضية الرابعة والأخيرة والتي تنص على وجود فروق في المردود الرياضي لدى اللاعبين تعزى لسنوات اللعب والميمنة في الجدول (08) نلاحظ أنه لا توجد أي فروق إحصائية كما هو موضح في الجدول السابق ومنه خلصنا إلى أنه لا يوجد فرق في المردود الرياضي لدى اللاعبين بسبب سنوات اللعب بين لاعبي الدرجة الأولى والدرجة الثانية وهذا يعني أن الأداء الفعلي للاعب في المباراة هو نفسه بغض النظر عن السنوات التي يقضيها في اللعب. أو بعبارة أخرى فإن طول اللعب لا يؤثر بشكل كبير على مستوى الأداء بين الفئتين حيث يشير هذا الاستنتاج إلى أن عوامل أخرى، مثل جودة التدريب والموهبة الطبيعية والتفاني في التدريب تلعب دوراً أكثر أهمية في تحديد المردود الرياضي للاعبين.

الاستنتاج العام:

من خلال العمل على بحثنا وبعد إنجاز كافة الخطوات والتوصل إلى النتائج والتأكد منها وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج توصلنا إلى النتائج بخصوص دراستنا ويمكن تلخيصها في النقاط التالية:

- هنالك علاقة إرتباطية طردية بين متغير فعالية الذات والمردود الرياضي لدى اللاعبين حيث كلما زادت فاعلية الذات زاد معه المردود الرياضي للاعبين كرة الطائرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات بين لاعبي الدرجة الأولى والدرجة الثانية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات تعزى لسنوات اللعب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المردود الرياضي (دقة الإرسال) بين لاعبي كرة الطائرة الناشطين في الدرجة الأولى والدرجة الثانية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المردود الرياضي تعزى إلى سنوات اللعب.

الاقتراحات:

في ضوء ما توصل إليه الطالب الباحث من نتائج يمكننا أن نقدم الاقتراحات التالية:

الاقتراحات:

- ✓ إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية في تخصصات رياضية أخرى فردية وجماعية.
- ✓ ضرورة الاهتمام بالرياضيين من كل الجوانب، وخاصة الجانب النفسي، وقد أصبح إدراج أخصائي نفسي في فرق كرة الطائرة أكثر من ضروري.
- ✓ الاهتمام بالجهد المبذول من طرف اللاعب وليس النتيجة، والتركيز على العناصر النفسية الإيجابية، حيث يعمل اللاعب بثقة أكبر في المواقف التدريبية والتنافسية.
- ✓ التأكيد على المدربين الاهتمام باللاعبين ذوي فاعلية الذات المنخفضة ووضع برامج تدريبية خاصة تعزز من مستوى فاعلية الذات، حيث يتسنى لهم معرفة قدرات لاعبيهم الحقيقية.
- ✓ الاستثمار في اللاعبين ذوي فاعلية الذات المرتفعة، وتسطير أهداف تساير طموحاتهم وأهدافهم المستقبلية.
- ✓ ضرورة الأخذ بالمقاييس النفسية عند القيام بالاختبارات البدنية والمهارية، وذلك حتى يمكن أخذ صور كاملة لقدرات اللاعبين.
- ✓ إعداد البحوث العلمية التي تتعلق بفاعلية الذات وجمع المعلومات عن هاته الصفة وتوفير قاعدة بيانات لكيفية تطوير فاعلية الذات في الجزائر وإقامة الندوات والمؤتمرات العلمية في الداخل والخارج.

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة :

فعالية الذات وعلاقتها بالمرود الرياضي لاعبي الكرة الطائرة دراسة ميدانية على بعض فرق الدرجة الأولى والدرجة الثانية للكرة الطائرة في مدينة برج بوعريريج (صنف اكابر)

• اهداف الدراسة :

- معرفة هل توجد علاقة إرتباطية بين فعالية الذات والمرود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة
 - محاولة فهم الفروق في فعالية الذات بين لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية
 - التمكن من تحديد الفروق في فعالية الذات لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية تعزى لسنوات اللعب
 - التعرف على الفروق في المرود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية
 - معرفة الفروق في المرود الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الأولى والدرجة الثانية تعزى لسنوات اللعب
- منهج الدراسة :** استخدمنا المنهج الوصفي لأنه يتلاءم وطبيعة الدراسة حيث يهدف هذا المنهج إلى جمع بيانات وأوصاف عن الظاهرة الموجودة
- مجتمع الدراسة :** كل اللاعبين الذين ينشطون في البطولة الوطنية الدرجة الأولى والدرجة الثانية صنف اكابر في رياضة الكرة الطائرة
- عينة الدراسة :** كل لاعبي نادي نجم البيان للكرة الطائرة القسم الوطني الثاني و كل لاعبي النادي الرياضي للكرة الطائرة برج بوعريريج الذي ينشط في القسم الوطني الاول وبلغ عددهم 24 لاعبا

اساليب جمع البيانات الدراسة :

- 1/ جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع قصد الالمام بالجانب النظري للدراسة
- 2/ اختبار دقة الارسال
- 3/ مقياس فعالية الذات
- 4/ التجربة الاستطلاعية (ملاحظات الباحث الميدانية)

النتائج المتوصل اليها:

- هنالك علاقة إرتباطية طردية بين متغير فعالية الذات والمردود الرياضي لدى اللاعبين حيث كلما زادت فاعلية الذات زاد معه المردود الرياضي للاعبين كرة الطائرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات بين لاعبي الدرجة الأولى والدرجة الثانية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات تعزى لسنوات اللعب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المردود الرياضي (دقة الإرسال) بين لاعبي كرة الطائرة الناشطين في الدرجة الأولى والدرجة الثانية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المردود الرياضي تعزى إلى سنوات اللعب.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

◀ القرآن الكريم: سورة الشمس الآية (08/07)

◀ القرآن الكريم: سورة ابراهيم الآية (07)

◀ القرآن الكريم: سورة الاسراء الآية (24)

1. أبو العلا عبد الفتاح (1997) التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي ب ط، القاهرة.
2. أكرم زكي حطابية، (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، دار الفكر العربي، مصر.
3. حسين عبد الجواد (1964) الكرة الطائرة المبادئ الأساسية، دار العلم للملايين، ب ط، بيروت.
4. حليم السعيد بشاي (1983) الشخصية من المنظور الفينولوجي، دار الميسرة للنشر والتوزيع، الأردن.
5. حمدي عبد المنعم (1986) الكرة الطائرة (مهارات -خطط-قانون)، دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة.
6. الخياط ضياء ومحمد نوفل، 2001، كرة اليد، دار الكتب للنشر والتوزيع، العراق.
7. رغدة شريم 2009: سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة، ط1، الأردن.
8. زينب فهمي (1990) الكرة الطائرة، دار المعارف، ط1 ، مصر.
9. سويف مصطفى (2013) الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي، دار الفكر العربي، مصر.
10. عصام الدين الوشاحي (د س) الكرة الطائرة للبنات والأولاد، الشركة العربية للنشر والتوزيع، ب ط، بيروت.
11. علاونة، شفيث فلاح(1989)، أساسيات علم النفس التطوري، دار جليل للنشر والتوزيع، لبنان.

12. علاوي محمد حسن، (2007)، علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، مصر
13. علي مصطفى طه (1999) الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
14. غنيم سيد أحمد، (1975)، سيكولوجية الشخصية محدداتها نظرياتها، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، مصر.
15. فرحان محمد جلوب (1986)، النفس الإنسانية، مكتبة بسام، العراق
16. قاسم حسن حسين (1984) مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية، بدون طبعة، بغداد. العراق.
17. قاسم حسن حسين (1988)، علم التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة، مصر
18. قاسم حسين صالح؛ الشخصية بين النظرية والتنظير والقياس، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 2001.
19. قحطان أحمد الظاهر (2004)، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
20. كلين اكسرون، فراش سكافس (1990) سلسلة الإكتشاف الرياضي للكرة الطائرة، ترجمة فريق كمونة، مطبعة بغداد. العراق.
21. محمد حسن العلاوي (1994) علم التدريب الرياضي، المطبعة 13، ب ط، القاهرة.
22. محمد حسن علاوي،/ (2000) سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف للنشر، القاهرة.
23. محمد صبحي حسانين (1997) الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، مركز الكتاب والنشر، ط1، القاهرة.
24. محمد صبحي حسين، حمدي عبد المنعم 1997، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق قياس التقويم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
25. مصطفى فهمي (2012) الصحة النفسية، دراسات فيس سيكولوجية التكيف، مكتب خاص للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

26. مفتي إبراهيم حماد 2002، المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب الدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر.
27. المليجي حلمي (1972) علم النفس المعاصر، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
28. منشورات الخارجية لكرة الطائرة القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB) (2000) المنشور الصادر في المؤتمر 27 للفدرالية العالمية لكرة الطائرة المنعقد في المدينة الاسبانية "سفيل"
29. والاس دلابين بيرت جرين (1967)، مفهوم الذات أسسه ونظرياته، دار النهضة العربية، مصر.
30. وجدي مصطفى (2000)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر.
31. أبو علام رجاء محمود (2011): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، القاهرة.
32. زرواتي رشيد (2002)، متهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية العلمية والتدريبات، دار الكتاب الحديث، الجزائر.
33. عبد الجواد بكر (2014)، منهج البحث المقارن بحوث ودراسات، دار المنتدى للنشر والتوزيع، مصر.
34. محمد نصر الدين رضوان 2003، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- رسائل ومذكرات التخرج:
35. بوسدر صبرينة، (2013) علاقة فالية الذات ومستوى الطموح بدافعية الإنجاز الرياضي لدى الراضي المصاب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر 03، الجزائر

36. زيدان سامس محمد، (2000)، فاعلية الذات ودور الجنس لدى التلاميذ الأيتام والعاديين في مرحلة الطفولة المتأخرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر.
37. العبدلي سعد (2008)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة أم القرى. السعودية.
38. العدل عادل (2001) تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والإتجاه نحو المخاطرة، كلية التربية، جامعة عين الشمس، مصر.
39. الفرماوي حمدي علي (1990) توقعات الفاعلية الذاتية والسمات الشخصية لدى طلاب الجامعة، مجلة التربية، جامعة المنصورة. مصر.
40. المزروع ليلي عبد الله (2007)، فاعلية الذات وعلاقتها لكا من دافعية الإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى.
41. صالح، عباس عثمان، علي حسن محسن، 2012، الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك العدوانى للاعبى الدرجة الممتازة بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية العدد 2، المجلد 05
42. نبيل محمد الفحل، دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية، دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والخمسين، القاهرة، 2000.
43. نصر حسين عبد الأمير، تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الرابع، 2011.
44. حنان حسين هويدي، دراسة ميدانية مقارنة بين مفهوم الذات عند لطفل المعوق وعند الطفل العادي في مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود، 2014.

45. السعدي، عامر جبار، 2002، دراسة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، العراق، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد 11، العدد 1.

المراجع الأجنبية:

1. Bandura (1997) self efficacy. The exercise of control.new york.
2. Mark and moritz the relation of self-efficacy measures to sport performance ameta analysus review review quarterly for axercise and sports.
3. tod (2014) sport psychology. The basic (1st ed). new york routedg united states olympic committee.

قائمة الملحق

جامعة محمد بوضياف

المسيلة

معهد تقنيات النشاط البدني والرياضي

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان

في إطار إجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على شهادة ماستر في التدريب الرياضي
تحت عنوان:

فعالية الذات وعلاقتها بمردود لاعبي الكرة الطائرة

المشرف الدكتور: قارة سعيد

للطالب: زهار حمزة

التعليمات:

أخي الرياضي تحية طيبة وبعد:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تصف الآراء المختلفة حول موضوع فعالية الذات
وعلاقتها بالمردود الرياضي، فقد تتفق مع بعض هذه الآراء وقد تختلف مع بعضها الآخر.

نرجو منك إعطاء رأيك في كل عبارة منها، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، المهم
أن تجيب بصدق وصراحة على كل عبارة من العبارات التالية، كما أنه سيرافق هذه
العبارات اختبار بعد الإجابة عنها.

من فضلك ضع علامة (√) في العمود الذي يعبر عن درجة موافقتك على كل عبارة.

بيانات عامة:

❖ السن:

❖ مركز اللعب:

- ❖ مدة اللعب:
❖ المستوى الدراسي:

مقياس توقعات فاعلية الذات

أبدا	نادرا	غالبا	دائما	العبارات
				1. عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف اسعى اليه فإنني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي.
				2. إذا ما بذلت من الجهد كفاية، فاني سأنجح في حل المشاكل الصعبة
				3. من السهل علي تحقيق أهدافي ونواياي.
				4. أعرف كيف اتصرف مع المواقف غير المتوقعة.
				5. أعتقد بأنني قادر على التعامل مع الاحداث حتى لو كانت هذه الاحداث مفاجئة لي.
				6. أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع دائما الاعتماد على قدراتي الذاتية.
				7. مهما يحدث لي فاني أستطيع التعامل مع ذلك.
				8. أجد حلا لكل مشكلة تواجهني.
				9. إذا ما واجهني امر جديد فاني اعرف كيفية التعامل معه.
				10. أمتلك أفكارا متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.

قائمة الملاحق

استمارة تقييم دقة الارسال في الكرة الطائرة نتائج الاختبار

رقم اللاعب	علامة الارسال الاول	علامة الارسال الثاني	علامة الارسال الثالث	علامة الارسال الرابع	علامة الارسال الخامس	النتيجة المتحصل عليها من 25
11						
07						
18						
03						
22						
14						
09						
17						
02						
04						
05						
06						
18						



اختبار دقة الارسال
للاعبي فريق النادي الرياضي للكرة الطائرة برج بوعرييج -أكابر-

المركز:

رقم اللاعب:

مدة اللعب:

شبكة

اللاعب		3م	3ن	3ن	5ن
			4ن	1ن	
			3ن	2ن	
الكرات					

قائمة الملاحق

❖ اختبار دقة الإرسال في الكرة الطائرة

وصف الاختبار

الهدف من الاختبار: قياس دقة الإرسال بالكرة الطائرة

الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات العدد 5، وشريط ملون لاصق لتقسيم مناطق

الاختبار

مواصفات الأداء:

يقف اللاعب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب وعن بعد 9 أمتار من الشبكة ليقوم

بالإرسال المباشر إلى الجهة المقابلة للشبكة إلى المناطق المخططة سابقا

شروط الأداء:

في حالة لمس الكرة للشبكة وعبورها وفي حالة سقوطها خارج الملعب تحسب المحاولة من



المحاولات الخمسة ولا تعاد

التسجيل:

يأخذ اللاعب المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل محاولة صحيحة، إذ أن لكل طالب

5 محاولات وتكون الدرجات موزعة على المناطق من 5/1 فان الدرجة القصوى لهذا الاختبار هي 25

نقطة مع ملاحظة إذا لمست الكرة الخط الفاصل بين منطقتين تحسب للاعب المنطقة الأعلى.

		شبكة			
اللاعب		3م	3ن	3ن	5ن
			4ن	1ن	
			3ن	2ن	
الكرات					

قائمة الملاحق

جدول إحصائي لنتائج الاختبار والاستبيان النادي الرياضي للكرة الطائرة برج
بوعريرج

رقم اللاعب	مركز اللعب	مدة اللعب	المستوى الدراسي	نتائج المقياس	نتائج الاختبار
11				35	22
07				30	20
18				28	18
03				33	25
22				31	15
14				32	18
09				36	21
17				37	25
02				35	22
04				29	18
05				33	25
06				35	25
08				00	00

قائمة الملاحق

جدول نتائج الاختبار والمقياس لنادي نجم البيان لكرة الطائرة برج بوعريريج

رقم اللاعب	مركز اللعب	مدة اللعب	المستوى الدراسي	نتيجة المقياس	نتيجة الاختبار
16				37	19
05				37	16
06				30	16
03				37	20
08				34	20
10				25	11
13				32	17
19				30	16
12				27	20
04				27	11
09				26	15
18				25	15
02				00	00

قائمة الملاحق

اللاعبين												الفقرات
06	05	04	02	17	09	14	22	03	18	7	11	
3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	1
4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4
3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	5
4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	6
4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	7
4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	8
3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	9
4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	10
35	33	29	35	37	36	32	31	31	28	30	35	مجموع

اختبار الصدق والثبات للنادي الرياضي لكرة الطائرة برج

بوعريج

قائمة الملاحق

اللاعبين												الفقرات
18	09	04	12	19	13	10	08	03	06	05	16	
2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	1
3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2
3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4
2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	4	4	5
3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	6
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	7
2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	8
2	2	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	9
3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	4		10
25	26	27	27	30	32	25	34	37	30	30	35	مجموع

اختبار الصدق والثبات لنادي نجم الببيان لكرة الطائرة برج بوعريريج

قائمة الملاحق

		السن			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	سنة 25 من أقل	8	33.3	33.3	33.3
	سنة 35 إلى 25 من	10	41.7	41.7	75.0
	فوق فما سنة 35	6	25.0	25.0	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

		اللعبة_مركز			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	موزع	4	16.7	16.7	16.7
	هجوم	6	25.0	25.0	41.7
	مركزي	6	25.0	25.0	66.7
	حر لاعب	3	12.5	12.5	79.2
	كامل	5	20.8	20.8	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

		اللعبة_مدة			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	سنوات 10 من أقل	7	29.2	29.2	29.2
	سنة 15 إلى 10	10	41.7	41.7	70.8
	سنة 15 من أكثر	7	29.2	29.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

		الدراسي_المستوى			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	متوسط	3	12.5	12.5	12.5
	ثانوي	12	50.0	50.0	62.5
	جامعي	9	37.5	37.5	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

قائمة الملاحق

ANOVA

الارسال_دقة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	62.662	2	31.331	2.002	.160
Within Groups	328.671	21	15.651		
Total	391.333	23			

Statistics

الذات_فعالية

N	Valid	24
	Missing	0
Mean		31.7500
Median		32.0000
Mode		37.00
Std. Deviation		4.06737
Sum		762.00

Correlations

		الارسال_دقة	الذات_فعالية
الارسال_دقة	Pearson Correlation	1	** .830
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	24	24
الذات_فعالية	Pearson Correlation	.830	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	24	24

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

تسهيل مهمة المقدمة من طرف الدارة