



## نسبة مساهمة تقدير الذات البدنية والمهارية في دقة أداء بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة

### الطائرة

بسمة نعيم محسن

نعيمة زيدان خلف

حنان عدنان عبوب

### الملخص

تبرز أهمية البحث في دراسة نسبة مساهمة الذات البدنية والمهارية في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، إذ يعد الجانب النفسي إحدى المتطلبات الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بمعدلات مناسبة، وتتميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب بأنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والمهارية من خلال توافق جهازي اللاعب العصبي والعضلي والقدرة على التكيف للمواقف المختلفة السريعة، وتعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات " من أهم الحاجات التي تحرك الدافع نحو ممارسة الرياضة إذ كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته، لذا فان " امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وان يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه

وهدف البحث إلى :-

1. التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث .
2. التعرف على العلاقة بين تقدير الذات البدنية والمهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث
3. التعرف على نسبة مساهمة تقدير الذات البدنية والمهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة المطروحة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بلاعبات منتخب جامعة ديالى بلعبة الكرة الطائرة والبالغ عددهن ( 23 ) لاعبة موزعة على أربع مراحل دراسية من المرحلة الأولى إلى المرحلة الرابعة.

وفي ضوء العمليات الإحصائية توصلت الدراسة إلى هناك ضعف في نسبة مساهمة مابين مقياس تقدير الذات البدنية والمهارية مع دقة المهارات الدفاعية في البحث، وخرج الباحثون بعدة توصيات وأهمها

1. الاهتمام بتتمية وتعزيز إبعاد تقدير الذات البدنية والمهارية ذات العلاقة الايجابية ببعض عناصر اللياقة البدنية أو الأداء المهاري.
1. الاهتمام بالجانب النفسي للاعبات أسوة بالجانبين البدني والمهاري.
2. ضرورة الاهتمام بتطوير ورفع مستوى الأداء المهاري باستخدام الوسائل التدريبية الحديثة.

### Abstract

**The contribution of physical and skill self-assessment in strictly defensive skills performance for the players of volleyball**

BasmaNaeemMuhsin

.HananAdnanAboob

NaeemaZeidanKhalaf

	<p><b>MODERN SPORT JOURNAL</b>  special issue of first international scientific conference  <b>Vol.18 Issue 3 Year /2019</b></p>	<p>مجلة الرياضة المعاصرة  عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول  <b>المجلد 18 العدد 3 للعام /2019</b></p>	<p><b>E-ISSN: 2708-3454</b>  <b>P-ISSN: 1992-0091</b></p>
---	--	--	---

The importance of the research was in studying the proportion of self- contribution of physical and skill in strictly defensive skills performance Volleyball, As the psychological aspect is one of the main requirements in a game of volleyball being a player qualifies for the performance of physical and kinetic aspects and skill appropriate rates, volleyball featured that it depends on the mental and emotional capacity to the extent depending on the physical and skill during the two aspects of the nervous and muscular player compatibility and the ability to adapt to different situations fast, The need for a sense of self-worth "of the most important needs that drive motivation to exercise it whenever the enjoyment of sports high confidently able to put the same targets commensurate with his abilities, so the possession sports make him feel self-worth the same confidence and be more effective in correcting his mistakes.

The research aimed to:-

- 1- Identify the level of skill and physical self-estimate accurately the performance of defensive skills among the research sample.
- 2- Identify the relationship between physical self and skill and accuracy skills defensive performance of the estimate research sample .
- 3- Identify the percentage contribution of self physical and skill accurately estimate the performance of defensive skills among the search sample.

The researchers used the Descriptive approach and style survey relations connectivity appropriate nature of the problem at hand, the research sample was chosen on purpose, they are the players of Dyala university team of volleyball and they are (23 player) Spread over four stages of learning from the first to the fourth stage.

In the light of statistical operations study concluded that there is weakness in the ratio between the measure of the contribution of physical and skill self-assessment defensive skills with accuracy in the search, the researchers came out with several recommendations, the most important.

- 1- attention to the development and enhance the removal of physical and skill self-assessment of the positive relationship with some elements of physical fitness or skill performance.
- 2- the attention to the psychological players like the other two aspects physical and skill
- 3- the need to raise interest in the development and performance skills using modern training methods level

**1-التعريف بالبحث**

**1-1المقدمة وأهمية البحث**



إن الاهتمام بإعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمه فقط بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناءً كاملاً يشمل شخصية، في جميع جوانبها من أجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات وهذا ما تهدف إليه الرياضة كونها " علماً مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بمختلف العلوم كعلم الفسيولوجيا وعلم التشريح وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الفلسفة وعلم الاجتماع وعلم التاريخ " (1) ويعد الجانب النفسي إحدى المتطلبات الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بمعدلات مناسبة، وتتميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب أنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب أعلاه من خلال توافق جهازي اللاعب العصبي والعضلي والقدرة على التكيف للمواقف المختلفة السريعة .

وتعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات " من أهم الحاجات التي تحرك الدافع نحو ممارسة الرياضة " (2) إذ كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافاً تتناسب مع قدراته ، لذ فإن " امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وإن يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه " (3) وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب ذات الأنشطة الانفعالية التي يبرز فيها العديد من المواقف التنافسية التي قد تؤثر في شخصية اللاعب وتقدير لذاته وبخاصة إن نتيجة مباريات الكرة الطائرة تتميز كونها مابين خاسر للمباراة أو فائزاً فيها ولا توجد حلولاً وسطى فيها وهذا مايشكل عبئاً نفسياً لكل المعنيين في اللعبة ومنهم اللاعبين فأنهم في حالتي الفوز والخسارة ينتظرون رأياً في مستواهم الفني في المباريات أو حتى في التدريب ليكون حافظاً معنوياً لبذل المزيد من العطاء فضلاً عن إمكانية تطابق تلك الآراء مع رأي اللاعب بنفسه وتقدير لذاته سلبياً أو إيجابياً مما يؤثر في شخصية هذا اللاعب وتقديره لذاته التي ينبغي ان تتطابق طموحاته ومما يتطلب أن تكون خبرات النجاح والابتعاد عن خبرات الفشل وهذه النظرة الإيجابية تهيئ لصاحبها القدرة على التعامل مع مفردات المباريات بأسلوب أكثر ملائمة قياسياً بمفهوم الذات السلبى من هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية ونسب مساهمتها بدقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة بالشكل الذي من شأنه أن ينعكس إيجابياً على الجوانب العقلية والنفسية والذي يبرز حقيقة مستوى اللاعبات كمساهمة متواضعة من الباحثات للوقوف على مستواهم بغية النهوض بواقع لعبة الكرة الطائرة في جامعة ديالى .

## 1-2 مشكلة البحث

إن الاهتمام بالجوانب النفسية في العملية التدريبية اثبت تأثيره الإيجابي ويات بشكل جزءاً مهماً في المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب لا بل أصبح وجود المتخصص في هذا الجانب ضمن الكادر التدريبي جزءاً أساسياً لا يمكن التغريط به، من خلال خبرة الباحثات كونهن تدريسيات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ولاعبات سابقات ومدربات لاحظن العديد من الحالات النفسية لدى اللاعبات من خلال التدريب والمنافسة ولخصوصية لعبة الكرة الطائرة في إظهار القابليات الفردية وانسجاماً مع التعديلات الأخيرة في قواعد اللعب فإن أي خطأ ينتج عنه نقطة ضد الفريق المخطئ، وهذا يتطلب من اللاعب أن يكون مستقراً نفسياً وواثقاً من نفسه من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط قوته واستثماراً لصالح فريقه فضلاً عن التعرف على تقديره لنقاط ضعفه والسيطرة عليها وتحسينها للوصول إلى الوضع الأفضل وبهذا

(1) أكرم زكي خطيبة؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط: ( عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1996 ) ص 7.

(2) أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات، ط2: ( القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997 ) ص 37.

(3) أسامة كامل راتب؛ المصدر السابق، ص 173.



تعتقد الباحثات بان هناك نقصا واضحا في فهم اللاعبات لذاتهم وتقديرهم لها مما يؤثر سلبا في مستوى انجازهم، لذا ارتأت الباحثات دراسة المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها للوصول إلى انجازات أفضل .

### 1-3 أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث .
- 2- التعرف على العلاقة بين تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث .
- 3- التعرف على العلاقة بين تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث .
- 4- التعرف على نسبة مساهمة تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث .
- 5- التعرف على نسبة مساهمة تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث .

### 1-4 فروض البحث :

1. هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث.
2. هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث.
3. هناك تباين في نسبة مساهمة تقدير الذات البدنية والمهارية بدقه أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث.

### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبات منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة .
- 1-5-2 المجال المكاني : قاعة الشهيد ولهان للكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.
- 1-5-3 المجال الزمني : الفترة من 2015 /12/7 ولغاية 2016/ 5/10

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة المطروحة.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والذي تمثل بلاعبات منتخب جامعة ديالى بلعبة الكرة الطائرة والبالغ عددهم (26) لاعبة موزعة على أربع مراحل دراسية من المرحلة الأولى و المرحلة الرابعة أما عينة البحث فقد بلغ عددهم (23) لاعبة .

#### 3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات .

1. جهاز لابتوب ياباني الصنع، حاسبة الكترونية يدوية نوع ( kenko )
2. ملعب كرة الطائرة قانوني مع مستلزماته، كرات طائرة عدد (15)، صافرة .
3. كامرة تصوير فيديو نوع ( Sony ) يابانية الصنع عدد (1) ذات سرعة (25) صورة في الثانية .
4. استمارة تسجيل وتفرغ البيانات والمبين في ملحق (5)



5. فريق عمل مساعد والمبين في ملحق (4) .

#### 1- 4 المقاييس والاختبارات المستخدمة بالبحث

- مقياس تقدير الذات البدنية (4) ملحق (1)
- مقياس تقدير الذات المهارية (5) ملحق (2)
- الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث ملحق
- دقة استقبال الإرسال (6)
- صد الضرب الساحق (7):

#### 3-2-4 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" (8) ولغرض التعرف على كافة العوامل والمعوقات التي من الممكن أن تصادف أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، لذلك تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة مبتدعة عن عينة البحث الأساسية والمتكونة من (3) لاعبات تم اختبارهم عشوائياً في يوم الثلاثاء المصادف 17 / 3 / 2016 في القاعة الداخلية للعبة الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى ، لغرض التعرف على ما يلي :

1. التعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن أن تحدث عند تنفيذ الاختبارات والعمل على إيجاد الحلول لها.
2. التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة عند تنفيذ الاختبارات .
3. التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
4. تنظيم عمل الفريق المساعد وتوضيح التعليمات والإرشادات المتعلقة بأجراء الاختبارات .
5. التعرف على الوقت المستغرق الذي يحتاجه تنفيذ الاختبارات .
6. التعرف على كيفية توضيح الاختبارات وعرضها ومعرفة مدى تفهم واستجابة أفراد العينة لتعليمات وخطوات تنفيذ الاختبارات .

#### 3-2-5 التجربة الرئيسية :

(1) محمد حسن علاوي، المصدر السابق، ص172.

(2) محمد حسن علاوي، المصدر السابق، ص187.

6- احمد عبد الدايم و علي مصطفى طه ؛ دليل المدربي الكرة الطائرة ، اختبارات ، تخطيط ، سجلات ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ) ، ص20 .

7- محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي)، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1987)، ص241 .

8- معجم علم النفس والتربية ، ج6 : ( القاهرة ، الهيئة العامة بشؤون المطابع الأميرية ، 1984 ) ، ص79 .



تم إجراء التجربة الرئيسية في تاريخ ( 24 / 3 / 2016 ) في القاعة المغلقة للعبة الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة ديالى، إما توزيع المقاييس على عينة البحث فقد تم توزيعها في إحدى القاعات الدراسية في نفس الكلية لضمان الهدوء والتركيز عند الإجابة على فقرات المقياس والتي شملت (تقدير الذات البدنية، تقدير الذات المهارية) وقد تم إجراء هذه الاختبارات على العينة المكونة من (23) لاعبة .

3-2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج مقياس تقدير الذات البدنية والمهارية واختبارات دقة المهارات الدفاعية ومناقشتها

4-1-1 عرض نتائج مقياس تقدير الذات البدنية واختبارات دقة المهارات الدفاعية :

### جدول (1)

يبين البيانات الوصفية لعينة البحث في مقياس تقدير الذات البدنية واختبارات دقة المهارات الدفاعية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الذات البدنية	درجة	94.909	2.517	11.808	0.147
دقة الاستقبال	درجة	59.636	1.167	5.473	0.041
صد الضرب الساحق	درجة	50.273	1.794	8.413	1.774

4-1-1-2 عرض نتائج معامل الارتباط البسيط بين مقياس تقدير الذات البدنية واختبارات دقة المهارات الدفاعية

### الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين تقدير الذات البدنية واختبارات دقة المهارات الدفاعية

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الخطأ*	دلالة الارتباط
الذات البدنية	94.909	11.808	0.243	1.000	غير معنوي
ادقة الاستقبال	59.636	5.473	0.098	-0.266	غير معنوي
صد الضرب الساحق	50.273	8.413			

4-1-1-3 عرض وتحليل نتائج الارتباط المتعدد بين مقياس تقدير الذات المهارية ودقة المهارات الدفاعية الجدول

(3)

يبين معاملي الارتباط المتعدد والتحديد والخطأ المعياري للتقدير بين متغيرات البحث قيد البحث

الخطأ المعياري للتقدير	معامل التحديد	الارتباط المتعدد	المتغيرات
11.857	.088	.296 <sup>a</sup>	Tibial

4-1-1-4 عرض وتحليل ونتائج التباين بين مقياس تقدير الذات البدنية ودقة المهارات الدفاعية :

الجدول (4)

يبين تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق نموذج الانحدار الخطي بين مقياس تقدير الذات البدنية ودقة المهارات الدفاعية

المتغير	التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	المحسوبة F قيمة	نسبة الخطأ
الذات البدنية	بين	256.762	2	128.381	0.913	0.418
	داخل	2671.056	19	140.582		

4-1-1-5 عرض وتحليل قيم الحد الثابت والميل (الأثر) لمقياس تقدير الذات البدنية ودقة المهارات

الجدول (5)

يبين قيم الحد الثابت والميل (الأثر) متغيرات قيد البحث وأخطائها المعيارية ومستوى دلالتها الحقيقي ودلالة الفروق

المتغيرات	بيتا B	الخطأ المعياري	قيمة t	نسبة الخطأ*
الحد الثابت	45.270	36.983	1.224	.236
الاستقبال	.625	.490	1.275	.218
الدفاع عن الملعب	.246	.319	.770	.451

4-1-2 عرض نتائج مقياس تقدير الذات المهارية واختبارات دقة المهارات الدفاعية:

4-1-2-1 عرض البيانات الوصفية لمقياس تقدير الذات المهارية واختبارات دقة المهارات الدفاعية

الجدول (6)

يبين البيانات الوصفية لعينة البحث في مقياس تقدير الذات المهارية واختبارات دقة المهارات الدفاعية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الذات المهارية	درجة	143.273	3.325	15.597	0.310
دقة الاستقبال	درجة	59.636	1.167	5.473	0.041
صد الضرب الساحق	درجة	50.273	1.794	8.413	1.774

4-1-2-2 عرض وتحليل معامل الارتباط البسيط بين مقياس تقدير الذات المهارية واختبارات دقة المهارات الدفاعية  
الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين مقياس تقدير الذات المهارية واختبارات دقة المهارات الدفاعية

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الخطأ*	دلالة الارتباط
الذات المهارية	143.273	15.597			
دقة الاستقبال	59.636	5.473	-0.115	0.000	معنوي
صد الضرب الساحق	50.273	8.413	0.003	-0.266	غير معنوي

4-1-2-3 عرض وتحليل نتائج معامل الارتباط المتعدد بين مقياس تقدير الذات المهارية ودقة المهارات الدفاعية الجدول (8)

يبين معاملي الارتباط المتعدد والتحديد والخطأ المعياري للتقدير بين مقياس تقدير الذات المهارية ودقة المهارات الدفاعية

المتغيرات	الارتباط المتعدد	معامل التحديد	الخطأ المعياري للتقدير
الذات المهارية	.118 <sup>a</sup>	.014	16.282

4-1-2-4 عرض وتحليل النتائج تحليل التباين بين مقياس تقدير الذات المهارية ودقة المهارات الدفاعية :

الجدول (9)

يبين تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق نموذج الانحدار الخطي المتعدد بين متغيرات البحث

المتغير	التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	Fقيمة المحسوبة	نسبة الخطأ
الذات المهارية	بين	71.591	2	35.795	.135	.875 <sup>b</sup>
	داخل	5036.773	19	265.093		

4-1-2-5 عرض وتحليل قيم الحد الثابت والميل ( الأثر ) لمقياس تقدير الذات المهارية ودقة

المهارات الدفاعية: الجدول (10)

يبين قيم الحد الثابت والميل (الأثر) للمهارات قيد البحث وأخطائها المعيارية ومستوى دلالتها الحقيقي ودلالة الفروق

المتغيرات	بيتا B	الخطأ المعياري	قيمة t	نسبة الخطأ*
الحد الثابت	166.924	50.785	3.287	.004



.609	-.520	.673	-.350	دقة الاستقبال
.901	-.127	.438	-.055	صد الضرب الساحق

## مناقشة نتائج

يتبين من خلال النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (1) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس تقدير الذات البدنية ودقة أداء مهارة استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب ، إذ أن عينة البحث يتمتعون بدرجات عالية في أبعاد تقدير الذات البدنية ويتبين ذلك من خلال قيمة الوسط الحسابي والبالغة (94.909) من أصل (130) درجة وهي تعد الدرجة العظمى للمقياس، مما يعني أن اللاعبين لديهم فكرة واضحة وحقيقية عن أنفسهم في تقدير ذاتهم البدنية والتي تمثل وجهة نظر الفرد عن جسمه وهذا ما يدعم الوسط الحسابي الذي توصلت إليه النتائج الإحصائية . كما يتبين من الجدول (1) أن هناك ضعفا واضحا في دقة أداء مهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب ، ويتبين ذلك من خلال قلة قيمة الوسط الحسابي والبالغة ( 59.636 ) - ( 50.273 ) على التوالي وعند مقارنتها مع الدرجة العظمى للاختبارين والتي تبلغ ( 120 ) درجة لاختبار دقة الاستقبال الإرسال و ( 90 ) درجة لاختبار الضرب الساحق، مما يعني أن هذه المهارات قد سجلت اضعف النتائج في دقة هذه المهارات الفنية الدفاعية والتي تعد من أصعب المهارات الفنية الدفاعية قي الكرة الطائرة وأكثرها تأثيرا لتحقيق احد شروط البناء الخططي للفرق المتقدمة والتي تتطلع إلى الفوز، فضلا عن التصدي للإرسالات القوية والمؤثرة للفرق المتنافسة كما يؤكد ( عصام الوشامي ) بخصوص مهارة استقبال الإرسال لأن " انتقال الأداء الفني من أهم عناصر هذه المهارة إذ تتطلب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها لكي يستطيع الوصول إلى المنطقة المستهدفة ليحصل على أحسن موقع للتمرير ولتهيئة نفسه لتنفيذ الواجب بصورة جيدة وإتقان"<sup>(9)</sup>، في حين يؤكد ( أكرم خطابية، 1990 ) حول مهارة الدفاع عن الملعب (( تعد من المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية من المنافس في الجزء الخلفي من الملعب، وتغطية حائط الصد، وان الدفاع عن الملعب يتساوى في أهميته كالهجوم فهما كان الفريق متمكنا من أساليب الهجوم يكون بلا جدوى وفاعلية إذا لم يستطيع صد الضربات الهجومية، وتعد مهارة الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات في الكرة الطائرة إذ أنها تتطلب مستوى عال من القوة، الرشاقة، القدرة على سرعة رد الفعل، التركيز، التحمل، الجرأة، الشجاعة في استخدام الدرجات الطيران ، الغطس لإنقاذ الكرات البعيدة "<sup>10</sup>

كما تظهر الجداول (2-3-4-5) عدم وجود ارتباطات معنوية بين مقياس تقدير الذات البدنية ودقة أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد ، إذ أن ضعف مستوى الأداء المهاري يؤكد حقيقة هذا الارتباط الضعيف، إذ أن اللاعب الجيدة في الاستقبال والدفاع هي التي تستطيع متابعة مسار الكرة وسرعتها واتجاهها في لحظة خروجها من يد اللاعب المرسله أو اللاعب المهاجمة لكي يستطيع اختيار الاستجابة المناسبة والمتساوية مع قوة وسرعة الكرة

كما يتبين من خلال النتائج التي يتم عرضها وتحليلها في الجدول(6) حول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس تقدير الذات المهارة، إن عينة البحث يتمتعون بدرجات عالية في أبعاد مقياس تقدير الذات المهارة ويتبين ذلك من خلال قسمة الوسط الحسابي والبالغة (143.273) درجة من أصل (200) درجة وهي تعد الدرجة العظمى للمقياس،

<sup>9</sup>عصام الوشامي؛ الكرة الطائرة للشباب، ط1: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1990 )، ص44.

<sup>10</sup>أكرم زكي خطابية ؛ 1996، ص175



مما يعني أن الالعبات لديهن تصور صحيح عن إمكانياتهن المهارية وتقديرهن لما يتمتعن به من جوانب مهارية، على الرغم من ارتباط الذات المهارية ارتباطاً " سالباً " مع دقة أداء المهارات الدفاعية وهي العلاقة التي وضحتها الجداول (7-10-9-8).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

- 1- إن عينة البحث يتمتعون بمستوى جيد في مقياس تقدير الذات البدنية والمهارية .
- 2- هناك ضعف واضح في دقة أداء مهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب وذلك يبين من خلال مستوى النتائج التي حصلت عليها عينة البحث في الاختبارات المهارية .

- 3- هناك ضعف في نسبة مساهمة مابين مقياس تقدير الذات البدنية والمهارية مع دقة المهارات الدفاعية في البحث .

### 5-2 التوصيات

1. الاهتمام بتنمية وتعزيز أبعاد تقدير الذات البدنية والمهارية ذات العلاقة الايجابية ببعض عناصر اللياقة البدنية أو الأداء المهاري .
2. الاهتمام بالجانب النفسي للاعبات أسوة بالجانبين البدني والمهاري .
3. ضرورة الاهتمام بتطوير ورفع مستوى الأداء المهاري باستخدام الوسائل التدريبية الحديثة
4. ضرورة الاهتمام بإجراء الاختبارات الدورية لغرض التعرف على المستوى اللاعبات وتحديد نقاط القوة والضعف مع إمكانية تلافيها مستقبلاً .
5. ضرورة إجراء اختبار ( تقدير الذات البدنية والمهارية ) على اللاعبات في فترات مختلفة من المنهاج التدريبي للتعرف على التغيرات التي تحدث في الاختبار خلال سير المنهاج التدريبي .
6. ضرورة إجراء دراسة مشابهة على نفس العينة وعلى المهارات الفنية الأخرى التي يتم التطرق إليها

### المصادر

1. أحمد عبد الدايم و علي مصطفى طه؛ دليل المدرب في الكرة الطائرة، اختبارات، تخطيط، سجلات، ط1: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 )
2. أكرم زكي خطايبية ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1: ( عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999 )
3. أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات، ط2: ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 )
4. عصام الوشامي؛ الكرة الطائرة للناشئين وتلاميذ المدارس: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1983 ).
5. محمد حسن علاوي؛ سايكولوجية القيادة الرياضية: ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998 ).
6. محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي)، ط1: ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1987 ).



معجم اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية، ج 6 : ( القاهرة , الهيئة العامة بشؤون المطابع الأميرية , 1984 ).

### ملحق (1)

#### يبين مقياس الذات البدنية للاعبين لكرة الطائرة

ت	العبــــــــــــــــارات	ابداً	نادراً	احياناً	غالباً	دائماً
1	استطيع الوثب عالياً لارتفاع كبير					
2	عندما اتدرب بالانتقال لا استطيع ان اكرر التمرين عدة مرات					
3	لا استطيع الوثب للامام لمسافة كبيرة					
4	اشعر بالضعف في عضلات الرجلين					
5	انا لاعب سريع الحركة					
6	استطيع ان اغير اوضاع جسمي تبعاً لمتغيرات مواقف اللعب					
7	اثناء اشتراكي في المباريات لتمنى ان تنتهي بسرعة لاني اشعر بالتعب					
8	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد					
9	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني					
10	استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب					
11	أؤدي معظم المهارات بسرعة					
12	هناك بعض الحركات لا اتمكن من ادائها على الوجه المطلوب لانها تتطلب مرونة كبيرة					
13	استطيع ان اتدرب بالانتقال لمدة طويلة					
14	اسبق معظم زملائي بالعدو					
15	عندما اتدرب الانتقال اشعر بالتعب السريع					
16	اتحرك بسرعة لاخذ المكان المناسب					
17	عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا اصاب					
18	في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبعض ثواني لالنتقط انفاسي					
19	اتميز بخفة الحركة					
20	اخشى الاصابة بالتمزق العضلي عند اداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع					
21	استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة					





					يمكنني ان اوجه ارسالي الى اللاعب ضعيف الاستقبال	26
					لا احب اداء المهارات التي فيها سقوط على الارض	27
					اجيد اعداد (رفع) الكرة من الاسفل (بجر)	28
					استطيع ان استقبل اي ارسال مهما كان صعباً	29
					تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن اداء واجباتي الهجومية والدفاعية	30
					يمكنني خداع الفريق المنافس بتمرير كرة مباشرة الى ملعبهم بدلاً من اعدادها	31
					عندما اعمل حائط صد للضارب الذي امامي اصد الكرة منه	32
					اجيد جميع انواع الارسال	33
					اصعب مهارة هي الطيران الى الامام	34
					اجيد جميع انواع التمرير	35
					استطيع ان اللعب الارسال بقوة اعلى الشبكة مباشرة	36
					انا ضارب ممتاز على الشبكة	37
					دفاعي في المنطقة الخلفية غير جيد	38
					يصعب علي ان اوجه استقبالي الى المعد في المكان المناسب له	39
					بعض تمريراتي لا تعجب زملائي في الملعب	40

### ملحق (3)

#### يبين الاختبارات المستخدمة في البحث

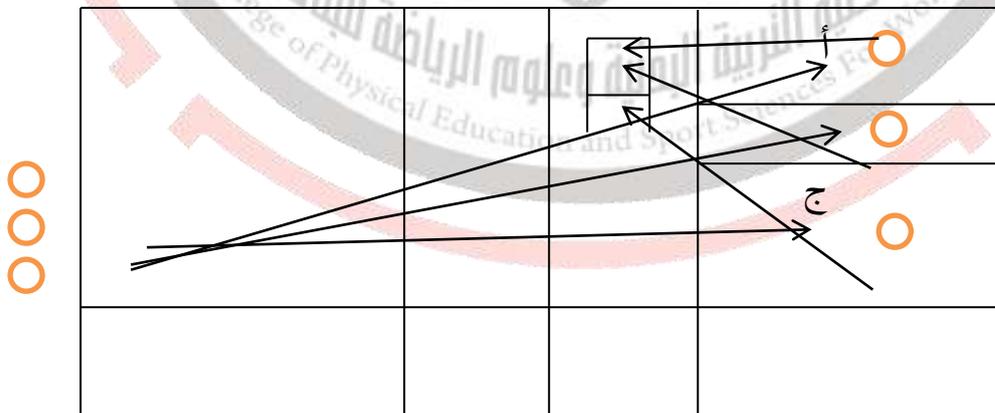
##### الاختبار الاول : دقة الاستقبال من الارسال (11):

الغرض من الاختبار : قياس دقة الاستقبال من الارسال.  
مواصفات الاداء : توضع المرتبة على الصندوق في مركز (3) بحيث يؤدي المختبر (10) محاولات من كل مركز من المراكز الثلاثة الخلفية ( مركز 1 , مركز 6 , مركز 5 ) .  
هذا وعلى اللاعب الاخر ان يقوم بالارسال من نقطة مخصصة للارسال في نصف الملعب الاخر .  
التسجيل :

4 نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .

3 نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المرتبة .

نقطة لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود منطقة الـ 3 م .



**شكل (1) يوضح اختبار دقة الاستقبال من الارسال****الاختبار الثاني : صد الضرب الساحق**

الغرض من الاختبار : قياس مهارة اللاعب في صد الضرب الساحق .  
الادوات :

ترسم دائرتان ( أ ، ب ) في ركني الملعب , بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب (1,5) م في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية (3) م .

( في منتصف الملعب المقابل وعلى بعد (3) م من خط النهاية , (4,5) م من خط جانب .Xتوضع علامة ) يقف المختبر داخل دائرة ( أ ) وهو مواجهة على الشبكة وعلى المدرب ضرب الكرة اليه وهو في هذا المكان ليقوم بصدها على ان يوجهها الى داخل المنطقة (1) لخمس كرات وهكذا الامر في الخمس كرات التالية بحيث توجه الى منطقة (2) وكذلك مع الخمس كرات التالية بحيث توجه الى المنطقة (3) يكرر نفس العمل بنفس عدد المحاولات من الدائرة ( ب ) .

الشروط :

لكل مختبر (15) محاولة من داخل الدائرة ( أ ) و (15) محاولة اخرى من داخل الدائرة (ب) .  
الشروط :

لكل مختبر (15) محاولة من داخل الدائرة ( أ ) و (15) محاولة اخرة من داخل الدائرة .

يستخدم في جميع المحاولات مهارة الاستقبال من الاسفل بالذراعين .

تلغى المحاولة التي يتم ضرب الكرة فيها من المدرب الى المختبر بطريقة غير مناسبة او هارج الدائرة التي يقف فيها المختبر .

يجب الالتزام بتسلسل المحاولات بحيث تكون :

أ – من الدائرة ( أ )

خمس محاولات للمنطقة (1) .

خمس محاولات للمنطقة (2) .

خمس محاولات للمنطقة (3) .

ب – من الدائرة ( ب )

خمس محاولات للمنطقة (1) .

خمس محاولات للمنطقة (2) .

خمس محاولات للمنطقة (3) .

التسجيل : يسجل للمختبر مجموع من النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة له و (15) محاولة من كل دائرة ( وذلك وفقاً للأسلوب التالي :

سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر (3) درجات .

سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر درجتان .

سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يحصل المختبر على درجة واحدة .

فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على صفر .

وبهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار هي (90) درجة .

أ	1		
	2		
	3		
ب	1		
	2		
	3		
شكل (2) يوضح صد الضرب الساحق			