جامعة العقيد آكلي محند او الحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات الأنشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع :

تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لطلبة تخصص كرة الطائرة

- دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة -

من إعداد الطالبان:
- لعروسي حكيم
- بوديسة إسحاق

إشراف الدكتور:
- شريفي مسعود

السنة الجامعية:
2017/2016

شكر وتقدير

شكر وتقدير

يارب شكـــرك واجب محتـــم ها أنا ذا بالشكـــــر أتكلـم

عد الحصا بعرض السماء مقدارها يرضيك أني بعد شكرك مسلم

مالي أرى نعم الإلـــــه تحيطني من كل جنب ثم لا أتكلـــم

دعني أحـدث بالنعيـم فإنـــني ممن يقر ولست ممن يتكلـــم

بعد شكرنا لله تعالى على فضله و منّه علينا أن هدانا وأمرنا بالعزم والقوة والإرادة والصبّر لإنجاز هذا العمل المتواضع والصّلاة والسلام على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين،

نتوجه بخالص الشكر إلى من كان سندّ لنا في مشوارنا الدراسي إلى الأستاذ * د- شريفي مسعود * الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا بنصائحه، القيمة والمفيدة، ولم يبخل علينا بوقته الثمين.

وإلى كل من أمدّ لنا يدّ المساعدة من قريب أو من بعيد بأخص الزميلة نصر باي كريمة وجميع من وقف معنا وساندنا.

ألف تحية وشكر

إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان إلى من تفرح لفرحتي وتحزن لحزني

إلى بر الأمان ... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد

من عزيمتي وقوتي...أبي العزيز

إلى جدي وجدتي من الأب رحمهما الله وإلى جدي وجدتي من الأم

حفظهما الله

إلى إخوتي وأخواتي الذين قاسمتهم الماء والهواء .

إلى أعمامي وعماتي وأزواجهم وأولادهم

كل بإسمه إلى كافة عائلة لعروسي

إلى أخوالي وخالاتي وأزواجهم وأولادهم

كل بإسمه .

إلى كافة عائلة بايزيد

وإلى زملاء الدراسة من الطور الأول إلى الطور الجامعي .

وإلى طاقم مكتبة الجامعة

وإلى كل أصدقائي وكل من يعرفني .

وإلى كل طالب علم

حكيم

إهـــــداء

إلى عائلتي لتضحياتهم وصبرهم

أمي وأبي رحمه الله وإلى إخوتي جميعا ، إلى شموع

البراءة خصوصا

إلى كل أقاربي وأصحابي .

وإلى كل من يعرفني من قريب

أو بعيد ومن حذا حذو هذا الدرب .

إسحاق بوديسة.

محتوى البحث

الموضـوع	الورقة
- شكر وتقدير	أ
- إهداء	ب-ج
- محتويات البحث	د
- قائمة الجداول	و
- قائمة الإشكال	ر
- ملخص البحث	ح
- مقدمة	ي
- مدخل عام: التعريف بالبحث.	
1- الإشكالية	02
2- الفرضيات	03
3- أهمية الدراسة	04
4- أهداف الدراسة	04
5- أسباب اختيار الموضوع	04
6- تحديد المصطلحات والمفاهيم	05
الجانـــب النظـري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
- تمهيد	09
المحور الأول :تقدير الذات البدنية	10
المحور الثاني :الرضا الحركي.	18
المحور الثالث:الكرة الطائرة.	26
- خلاصة.	32

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
- تمهيد	36
3-1- الدراسات السابقة	37
3-2- التعليق على الدراسات	41
- خلاصة	44
الجانب التطبيقي:الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية	
تمهيد	47
3-1 الدراسة الاستطلاعية	48
3-2 الدراسة الأساسية	48
3-2-1- المنهج المتبع	48
3-2-2 متغيرات البحث	48
3-2-3 مجتمع البحث:	48
3-2-4 العينة	48
3-2-5 مجالات البحث.	49
3-2-6 الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث.	50
3-2-7 الأسس العلمية للأداة.	50
3-2-8 الوسائل الإحصائية.	51
خلاصة.	52
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
-تمهيد	56
4-1- عرض وتحليل النتائج	57
4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات	63
خلاصة	69
الاستنتاج العام	71
- الخاتمة	73
- اقتراحات وفروض مستقبلية	75
- البيبليوغرافيا	
- الملاحق	

ملخص البحث:

جاءت هته الدراسة موسومة بعنوان :

تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة.

وتهتم هته الدراسة بالناحية النفسية للطالب الرياضي وجاهزيته البدنية في حصة الكرة الطائرة وبعنصر تقدير الذات البدنية والرضا الحركي تحديدا، بحيث تطرقنا إلى المفاهيم لنظرية لكل من تقدير الذات البدنية، الرضا الحركي والكرة الطائرة، من ثم إنتلقنا إلى الشق التطبيقي للدراسة.

إعتمدنا في البحث المنهج الوصفي الإرتباطي لملائمه طبيعة الدراسة وهذا بمجتمع مسحي مكون طلبة تخصص الكرة الطائرة، هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضي بجامعة البويرة، وذلك من خلال التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى عينة البحث، كما تسعى الدراسة إلى مقارنة بين الذكور و الإناث في كل من مستوى تقدير الذات البدنية والرضا الحركي.

إعتمدت الدراسة على عينة مكونة من (19) طالب تخصص الكرة الطائرة منهم (14) ذكور و(5) إناث،كل أفراد العينة في مستوى السنة الثالثة ليسانس ومقلبلينن على التخرج في أخر السنة الحالية، أستخدم في الدراسة مقياس تقدير الذات البدنية للاعبي الكرة الطائرة الذي أعده محمد حسن علاوي مع تيمور أحمد راغب،وكذا مقياس الرضا الحركي من تعريب الدكتور حسن علاوي، أسفرت النتائج على أن مستوى تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة مرتفع نسبيا، كما كشفت النتائج كذلك عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية والرضا الحركي تبعا لمتغير الجنس وهذا لصالح الذكور.

أما فيما يخص العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة فكانت علاقة إرتباطية قوية عند مستوى الدلالة (0,05) بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي بحيث كلما إزداد مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة زاد معه مستوى الرضا الحركي.

الكلمات الدالة: تقدير الذات البدنية،الرضا الحركي، طلبة تخصص الكرة الطائرة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

Abstact:

Physical self esteem and its telation to kinetic satisfaction at volleyball students

This study is Coucerned in the psychological readiness in volleyball session and with an element of Physical self esteem and kinetic satisfaction specifically, so we touched esteem, kinetic satisfaction and volleyball ,Then moved to applied study.

We relied on the research on desxriptue approach for the relevance of the nature of the study this society whichis cousisted of volleyball students, This study aimed to discover the existing link between at volleyball students inxiences and phgsica activity techniques institution in Bouira university, And thot is through indenfying the level of physical self esteem and kinetic satisfaction in the reseach sample.

As the study seeks a couparison between moles and females in both physical self esteem and kinetic satisfaction.

This study was based on a sample 19 volleyball students,14 of them are males and 5 of them females,All the sample members are third Bachetrs degree and are going to graduate at the end of this year ,In this study I used physical self esteem standard at volleyball players which is prepared by **Mouhamed hassen Allooui** and **Taymour Ahmed** and the kinetic satisfaction standard is translated to Arabic by doctor **Hassen Allaoui**, The results showed thot physical self esteem and kinetic satisfaction level on volleyball students is relatively high as results discovered the existence of statically significant differences in physical self esteem and kinetic satisfaction depending on sex and this for moles.

As for the relation between physical self esteem and kinetic satisfaction at volleyball students, It was a strong correlation rehotionsh: P At the level of $(0,05)$ between physical the more physical self esteem increases the move kinetic satisfaction increases.

مقدمة :

تصنف الدراسة الناحية النفسية لرياضيين ضمن المواضيع الهامة التي شغلت الباحثين في المجال الرياضي حديثا كون الشخصية أحد اهم المميزات الرياضية وعامل مهم يتحكم في مسيراته ومن اهم مفاهيم المتعلقة بالشخصية مفهوم تقدير الرياضي لذاته وكذا الرضا الحركي التي كانت العلاقة بينهما موضوع دراستنا.

تقدير الرياضي لذاته من المواضيع الحساسة في المجال الرياضي، إذ يعد تقدير الذات بصفة عامة وتقدير الذات البدنية بصفة خاصة من المظاهر المرغوبة بشدة للنفس البشرية حيث يرتبط تقدير الذات بالسعادة والرفاه الرياضي، ويعتبر المؤثر الرئيسي الذي يحكم على الاستقرار العاطفي للفرد، في حين انخفاض تقدير الذات وخصوصاً البدنية له دور سلبي على التعلم أو الرياضي ويظهر ذلك في الإحباط خاصة لدى فئة الأطفال والمراهقين والذين لديهم تقدير ذات منخفض لذواتهم العاطفية المحيطة ومن جهة أخرى تم ربط المظهر الجسمي للإنسان مع صحته النفسية والبدنية فقد دلنا الباحث "**روزنبرغ**" تطوراتنا الأولى حول تقدير الذات الذي عرفهم على أنه الموقف الإيجابي أو السلبي الذي نملكه حول ذواتنا.

يعد موضوع تقدير الذات متعدد الابعاد موجود بدرجات متفاوتة عند الافراد وهو عنصر مهم يتدرج ضمن مفهوم الذات الواسع وبعكس مدى إحساس الفرد بقيمة وكفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو انفسهم يكون تقدير لدهم مرتفعا،وعندما يكون اتجاهات سلبية نحو انفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضا وبعبارة أخرى فان تقدير الذات هو التقييم لحالة الفرد كما يدركها بنفسه،هو تصور وادراك الفرد لخصائص جسمه وقدرته وتحديد كفاءته البدنية يصبح لها أهمية كبيرة في تعيين ذاته (أيمن غريب 1994 ص94).

ويعتبر تقدير الذات البدنية من أهم المواضيع المتعلقة بالشخصية وبناءها وقد شاع استخدامه في كتب علم النفس والاجتماع ولقد كتب وطبع العديد ان أهمية الذات وتقديرها وأشار اليها "**جيرجن**" بأنه تقييم او تقدير الفرد ذاته ويلعب دوراً أساسياً في تحديد سلوكه وقال في "**بيكر Beker**" ان الدافع السيطرة عن الفرد ما هو الا تعبير عن حاجة الى تقدير الذات(زيان زوبيدة 2007 ص9).

يحتل الرضا الحركي مكانة هامة في علم النفس لما لديه أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية اذا يشير"**محمود 1989**" ناقلا على الباحث "**سيقنر signer**" الا انه من العوامل التي تساهم في تحقيق الإنجاز الرياضي الشعور بالرضا عن مستوى الأداء كما يعمد نجاح العمل أيا كان نوعه على تحقيق درجة عالية من الارتياح والاقتناع والرضا بهذا العمل وتؤكد بذلك النتائج بعض الدراسات التي توصلت ان الافراد اكثر رضا واقتناعاً بما يؤدونه يميلون لتحقيق متساويات مرتفعة من النتائج ويتوقع منهم أداء بفعالية اكثر.

وأشار اليه كل"**رامير** " و"**شلادوريا**" (1998) انه من المتوقع ان الرياضي اكثر انتمائية يكون اكثر بذلاً لمجهود ومثابرة خلال المنافسة حيث ان الرضا الحركي عن ممارسة الأنشطة الرياضية او شيء يقوم به الفرد يأتي نتيجة الاتجاهات التي لدى الفرد نحو هذا الشيء وتأثيرها على عديد العوامل المتعلقة بالفرد نفسه مثل مستوى طموحه وخصائص شخصيته وميولته التي تظهر في صورة الرضا الحركي .

يميل الشخص الذي يسيطر عليه هدف الإنجاز في المهمة الى استقبال معايير ذات مرجعية ذاتية لتقييم نجاحه فهو يشعر بالرضا الحركي لما يتعلم ويتحسن اكثر في اعماله حسب المعايير التي يفعلها مرجعية المقارنة مع غيره لتقييم نجاحه ويحس بالرضا الا اذا ابان على قدرة متفوقة على اخرين وخصوصه، كل من هدفي الإنجاز يكونان مستقلين احصائياً أي عبارة واحدة أخرى فان الشخص الواحد يمكن ان يمتلك مزدوجاً وتركيباً متمايزاً من التوجه من اجل اثبات الذات في نفس الوقت (فريد مديسي واخرون 2010 ص58).

و بناءاً على ذلك والحقائق الكامنة وراء الموضوع جاءت دراستنا هاته محاولة معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية بالرضا الحركي لدى طلبة كرة الطائرة، ففي حدوث اطلاع الباحث لم يصادف وان تطرق له في الدراسات السابقة ، لهذا رأينا ضرورة القيام بهته الدراسة سعياً منا للوصول الى هذه الأهداف ولتحقيق ذلك بدأنا بالفعل التمهيدي وخصصناه لتعريف بالبحث والذي يعتبر مدخل عام لتقديم الموضوع والخطوط العريضة له من طرح الإشكالية وصياغة الفرضيات أهداف، أهمية البحث، المصطلحات المستخدمة في الدراسة ،ثم قسم البحث الى جانبين نظري تضمن فصل الخلفية النظرية لدراسة والذي يحتوي ثلاث محاور وفصل ثاني يخص الدراسات المتربطة بالبحث، الخلفية النظرية لدراسةشملت ثلاث محاور تحدثنا فيه عن تقدير الذات البدنية، الرضا الحركي والكرة الطائرة ،أما في ما يخص الجانب التطبيقي ضم فصلين هما كالآتي :

إحتوى الفصل الثالث منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية حيث بدأنا بالدراسة الاستطلاعية وكان هدفها القيام ببعض التعديلات في الدراسة الأساسية وإجراء اختبارات في أحسن صورة وهنا قمنا بتحديد منهج البحث الذي ينتمي الى البحوث الوصفية التي ترمي الى قياس وتقدير الخصائص النفسية والبدنية كمياُ، ومن ثم تحديد عينة البحث وعددها والمأخوذة من معهد .علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

بالبويرة .

و في مضمون الفصل الرابع تعرفنا في شقه الأول إلى عرض النتائج المتوصل اليها من خلال دراسة فرضيات البحث التي أفرزتها المعالجات الإحصائية في ايطار التحقيق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث، وفي شقه الثاني تناولنا فيه تحليل النتائج ومناقشتها بالعودة الى الايطار النظري من خلال دراسة كل فرضية على حدى حسب ترتيبها في الجانب التمهيدي ومناقشتها والتعليق عليها بقدر من الأمانة

العلمية الواجب توفرها في البحوث العلمية ثم تعرضنا فيها الى مختلف العلاقات بين مستوى تقدير الذات بالرضا الحركي وكذا تقدير الذات البدنية والرضا الحركي تبعا لمغير الجنس.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

إن تحضير الرياضي وتجهيزه في مختلف أنواع الرياضات لا يتوقف على تعليمه المبادئ والمهارات الأساسية للرياضة المختص فيها فقط بل يتعدى ذلك ووجب بناء شخصية من جميع الجوانب بغية خلق جيل رياضي متكامل وقوي في مختلف مجالات الرياضة وهذا ما تهدف إليه الرياضة في جوهرها كونها علماً قائماً بذاته ومرتبط إرتباطاً وثيقاً مع مختلف العلوم الأخرى كعلم التشريح، علم النفس، علم الاجتماع، علم الحركة وعلوم كثيرة (أكرم زكي1996 ص7).

وتعتبر جاهزية الرياضي من الناحية البدنية أحد المتطلبات الرئيسية لأي نشاط رياضي مهما كان نوعه مما يؤهل الرياضي من أجل تحقيق الأهداف المخطط لها والمسطرة مسبقاُ، وبما ان الرياضة تعتمد على القدرات العقلية والنفسية بصفة كبيرة وجب فيها دراسة منه الجوانب والتركيز عليها والبحث فيها وخصائصها بعناية ذلك من أجل مساعدة الرياضي للتكيف في مختلف المواقف وكيفية تخطي ومعالجة المشكلات والمواقف التي يتلقاها أثناء الممارسة، في عملية تجهيز الرياضي من الناحية البدنية لابد والوقوف على خاصية جد مهمة وهي تقدير الرياضي لذاته التي تعد من العوامل المهمة التي تؤثر تأثيراً كبيراً على تصرفات وسلوك الرياضي فالسلوك الإنساني حصيلة لخبرات الفرد الاجتماعية وهو إحساس الفرد بذاته فقط ذكرت "**مارجيت ميد** " أن إحساس الفرد بذاته هو نتيجة لسلوك الاخرين نحوه، فتصور الذات او مفهوم الذات الإيجابي يجعل الفرد أكثر ثقة في اعماله ومعاملة مع الاخرين في المحيط الرياضي، أما الفرد الذي لديه مفهوم ذات سلبي يتصف بانه يفتقر الى الثقة في قدراته كلما ضعف تقبل الفرد لذاته ضعف مستوى توافقه النفسي وبالتالي صعب عليه تخطي المشاكل والصعوبات التي يواجهها ويتعرض الى مواقف من الصراع النفسي والتي تؤثر على سلوكه الخاص ومستوى أدائه .

تعد الحاجة الى الشعور بتقدير الذات من اهم الحاجيات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة (أسامة كامل راتب1997 ص370) ، كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته

"فان امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقية ذاته ويكون اكثر فاعلية في تصحيح أخطائه " (أسامة كامل راتب1997 ص173) ، وقد أشار لذلك محمد حسن علاوي واخرون أن اهم ابعاد مفهوم الذات ارتباطاً بالمجال الرياضي الذات البدينة والذات الجسمية والمهارية حيث أكد أن مفهوم الفرد لذاته البدنية يوضح بتقدير الصفات البدنية (محمد حسن علاوي ص607)، تقدير الذات البدنية هي قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط القوة والضعف لما يخدم ويحرز ويطور شخصية وثقته بنفسه وهي أيضا تقدير الفرد للصفات البدني التي يتمتع بها في ضوء ادراكه لمواطن القوة والضعف وكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية (محمد حسن علاوي ص616) بتحقيق ذلك من خلال التدريب المستمر المبني على حقيقة المستوى والتطور الخاص للرياضي من قدرة بدنية، سرعة، مرونة ومطاولة في العمل ، بعد ذلك من المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب الرياضية ومنها كرة الطائرة وهي لعبة جماعية تعتمد على مهارات أساسية مرتبطة فيما بينها ومتناسقة (الارسال ، الاستقبال ، الاعداد ، الهجوم، حائط الصد) معتمدة في ذلك على سرعة رد فعل الرياضي وجاهزية ذاته البدنية في تطبيق تلك المهارات بشكل سليم .

تعد الحاجة الى الشعور بقيمة الذات البدنية من اهم الحاجيات التي تحرك الدوافع نحو الممارسة وكلما استمع الرياضي لتلك الرياضة كان راضيا بما يقوم به وبما يمارس كان ذلك إيجابيا في مسيرته الرياضية ويتجه دوماً نحو تحقيق الأهداف المبرمجة والوصول الى تحقيق الإنجازات والالقاب، وهنا نقف على نقطة مهمة وهي رضا الحركي للرياضي ويعد حصيلة المشاعر الوحدانية نحو نشاط معين ويعبر عن مدى اشباع للحاجيات وتحقيق أهدافه التي من اجلها يتحقق بها النشاط (محمود سمير طه 1989 ص) .

يمثل موضوع الرضا الحركي لوحده مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له أهمية باللغة في المساعدة على تحديد رد فعل الرياضي في مختلف المواقف ، فضلا عن الرضا الحركي يأخذ بعداً كبيراًفي مجال النشاط البدني الرياضي اذا يساعد في تحديد ميول ودوافع الممارسة لبعض الأنشطة دونها ومثال ذلك في دراستنا للعبة الكرة الطائرة هناك علاقة بين تقدير الرياضي لذاته في الكرة الطائرة مع رضاه الحركي كون وجود ترابط بين الجانبين وتداخل يؤثران على شخصية الرياضية وعلى المسيرة الرياضية لمتدرب على رياضة كرة الطائرة أو المتعلم، كون هاته الرياضة عرفت تحديثاً في منظومة تكوين اللاعب وتحضيره للمنافسة من خلال التركيز على مختلف جوانب الشخصية لضمان أداء مثالي في المنافسة واستجابة في التدرب انطلاقاً من ذلك ومن هاته العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي توصلنا الى تساؤل عام لدراستنا.

هل توجد علاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ومستوى الرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة ؟.

لتتفرع منه هاته التساؤلات:

1) ما هو مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة؟
2) ما هو مستوى الرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة ؟
3) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة تبعا لمتغير الجنس؟
4) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الرضا الحركي لدى طلبة تخصص كرة الطائرة تبعا لمتغير الجنس؟
5) هل توجد علاقة إرتباطية بين مستوى تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لطلبة تخصص الكرة الطائرة؟

2- فروض البحث :

2-1- الفرضية العامة :

توجد علاقة إرتباطية بين مستوى تقدير الذات البدنية ومستوى الرضا الحركي لدى طلبة تخصص كرة الطائرة.

2-2- الفرضيات الجزئية :

1) مستوى تقدير الذات البدنية مرتفع لدى طلبة تخصص كرة طائرة .

2) مستوى الرضا الحركي مرتفع لدى طلبة تخصص كرة طائرة .

3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية تبعا لمتغير الجنس لطلبة تخصص كرة الطائرة.

4) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحركي تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة تخصص كرة الطائرة.

5) توجد علاقة إرتباطية بين مستوى تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لطلبة تخصص الكرة الطائرة.

3-أسباب اختيار الموضوع:

تتنوع أسباب اختيار الموضوع بين الأسباب الذاتية والأخرى موضوعية كالآتي:

❖ **أسباب ذاتية :**

وهذا لرغبة ذاتية لنا في التعمق والبحث في موضوع يهتم اختصاصنا وكذا مستقبلنا البحثي والمهني كون موضوع تقديرات الذات والرضا الحركي اصبح لهما تأثير كبير في بناء شخصية الرياضي محاولين من خلال بحثنا إيجاد طرق وحلول تثبيت ذات البدنية لمتعلم او المتدرب وتحقيق افضل رضا حركي له.

❖ **أسباب موضوعية:**

- ✓ حداثة الموضوع بحيث لم يتطرق له مسبقاً ولم يتم العثور على موضوع مطابق له مسبقا ولم يتم العثور على موضوع مطابق في الميدان الرياضي في حدود إطلاع الباحث.
- ✓ الفائدة العلمية للدراسة بحيث يعتبر مفهوم تقدير الذات والرضا الحركي من المواضيع التي نالت اهتمام عديد الباحثين والعاملين في مجال الرياضة مؤخراً .
- ✓ يندرج الموضوع ضمن تخصصنا العلمي كون مفهوم تقدير الذات والرضا الحركي لهما دور فعال في مجال البحث والتعلم والتدريب.
- ✓ نقص اهتمام واهمال لمتغيرات الدراسة في الدراسات المشابهة خاصة في متغير تقدير الذات البدنية.

4- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة تخصص كرة الطائرة .
- معرفة الفروق الفردية في مستوى تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص كرة الطائرة.
- معرفة اللإختلاف في تقدير الذات البدنية بين الجنسين(الذكور والإناث).
- معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية لطالب تخصص الكرة الطائرة برضاه الحركي.

5-أهمية الدراسة :

5-1- الأهمية النظرية (العلمية):

- توضيح العلاقة الموجودة بين مفهوم تقدير الذات البدنية والرضا الحركي .
- تحديد اتجاه العلاقة بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي .
- تحديد طبيعة مفهوم الذات البدنية لدى طلبة تخصص كرة الطائرة .
- تقديم إضافة جيدة لدراسة مفهوم الذات البدنية والرضا الحركي.
- تحديد طبيعة مفهوم الرضا الحركي لطلبة تخصص كرة الطائرة .

5-2- الأهمية العملية (التطبيقية):

- تقديم إرشادات وتوجيهات المدربين فيما يخص مفهوم الذات البدنية والرضا الحركي للرياضي .
- توجيه المدربين او الأساتذة نحو دعم وتثبيت الرضا الحركي لدى مختلف الرياضيين .
- التأكد من دور وتأثير تقدير الذوات البدنية في تحقيق الأهداف الرياضية وتحقيق الفوز لرياضي وبلوغه أعلى المستويات للإنجاز الرياضي.
- الفهم الصحيح لكل مستويات تقدير الذات البدنية ومستويات الرضا الحركي لدى المتعلم او المتدرب.

6-مصطلحات البحث:

1.6. تقدير الذات:

لغتاً: هي مفهوم يشير لقيمة وهي ترجمة للمصطلح الإنجليزي'estimate' وتعني إعطاء قيمة لشيء ما ليتطور مفهوم ليصبح Self-esteem وتعني ان يمنح الشخص لنفسه قيمة ذات إيجابية تنعكس في تقبله لذاته وتعامله مع الاخرين (الدكتور مصطفى اوسعد 2004،ص15) .

اصطلاحاً: يعتبر مفهوم تقدير الذات متغيراً هاماً من المتغيرات النفسية والتي لا يمكن الاستغناء عليها في الشخصية او السلوك الإنساني وهو يعين المفهوم الذي يكون الفرد عن نفسه فكلمة الذات تشير الى عواطف ونزوات شخصية ،يعرفه 'كوبرسميث cooper Smith' بانه مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يعتمد عليها الفرد عندما يواجهه العالم المحيط به ، وهي تشمل معتقدات توقع النجاح والفشل ودرجة الجهد المبذول ومن هنا فن تقدير الذات يعطي تجهيزاً عقلياً يحد الشخص للإستجابة طبقا لتوقعات النجاح والقبول (الجمعية المصرية للدراسات النفسية 1987ص146).

وعرفها "روزونبورغ Resenberg ": تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة بالنسبة لذاته ، وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان او الرفض ،ويوضح ان تقدير الذات العالي يدل على ان الفرد ذو كفاءة او قيمة عالية ويحترم ذاته أما التقدير المنخفض للذات يشير الى رفض الفرد لذاته وعدم الاقتناع به .

المعنى الإجرائي: بناء النظرية حول تقدير الذات يتمثل في مبدأ أساسي وهو وجود أشخاص يتمتعون بتقدير الذات المرتفعة مقابل آخرين لديهم تقدير منخفض بالإضافة الى ذلك التقدير المتوسط الذات.

تعريف الذات :

يعتبر مفهوم الذات متغيراً هاما لا يمكن الاستغناء عنه لفهم الشخصية او السلوك الإنساني بوجه عام ، والمفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه ، باعتباره كائناً بيولوجياً اجتماعياً أي باعتباره مصدر للتأثير بالنسبة للآخر او بعبارة أخرى فإن مفهوم الذات هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه كل ، كما يظهر ذلك في التقرير اللفظي الذي يحمل صفة من الصفات على الضمير المتكلم (إسماعيل محمد عماد الدين ،ص3).

2.. تعريف الذات البدنية :

اصطلاحاً: هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء ادراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءة البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية **(محمد حسن علاوي مرجع سابق ص616)**.

إجرائياً: يمكن تعريف الذات البدنية بأنها عملية التقييم الذي يضعها المتعلم والمتدرب خلال قيامه بالنشاط البدني المتخصص فيه من خلال الإجابة على أسئلة وعبارات لمقياس تقدير الذات البدنية وأشهر مقياس في تقدير الذات البدنية هو المقياس الذي جاء به الدكتور الباحث "محمد حسن علاوي".

3.6. الرضا الحركي :

-الرضا :

الرضا في اللغة : رضا مقصود مصدر محض ، وعيشة راضية أي مرضية ،لأنه يقال رضية معيشته على سالم يسمى فاعله ، وفي لسان العرب :ارتفاه رآه اهلاً ، ورضي فيه : احبه واقبل عليه (ابن منظور،1995م،ص314).

الرضا في الاصطلاح: يصفه الغزالي بانه "ثمرة من ثمار الحب ،وان بقسطه وعدله جعل الفرح والمرح أي البهجة والسرور في الرضا واليقين وجعل الغم والحزن في السخط والشك **(الإمام مسلم 1401هـ ،ص479)**.

-الحركة: هي النشاط والشكل الأساسي للحياة وهي في مضمونها استجابة بدنية وطريقة أساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم بوجه عام وهي استجابة بدنية ملحوظة كثيراً سواء كانت داخلياً او خارجياً وأهم ما ميزها هو ذلك التنوع الواسع في المفاهيم وحل المشكلات وقد أجمعه الآراء في الآونة الأخيرة على ما للحركة من أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان اذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة الى الاهتمام بالنشاط الحركي اذ تلعب الأنشطة الرياضية دوراً ايجابياً سواء في الناحية الفعلية والبدنية أو الاجتماعية او النفسية للمشتركين في الرياضة **(فؤاد رزق حكيم 1990 ،ص239)**.

-**الرضا الحركي :** هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبر عن مدى الاشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه من أجلها إلتحق بهذا النشاط **(محمود حسين طه 1489هـ،ص101)**.

التعريف الإجرائي :

هو إحساس الفرد بقدرته على أداء المهارات الحركية الرياضية وشعور بالرضا والسعادة نتيجة هذا الأداء

تعريف الذات :

يعتبر مفهوم الذات متغيراً هاما لا يمكن الاستغناء عنه لفهم الشخصية او السلوك الإنساني بوجه عام ، والمفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه ، باعتباره كائناً بيولوجياً اجتماعياً أي باعتباره مصدر للتأثير بالنسبة للآخر او بعبارة أخرى فإن مفهوم الذات هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه كل ، كما يظهر ذلك في التقرير اللفظي الذي يحمل صفة من الصفات على الضمير المتكلم (إسماعيل محمد عماد الدين ،ص3).

- الكرة الطائرة:

تعريف إصطلاحي:

الكرة الطائرة باللغة الإنجليزية (Volleyball) هي إحدى أكثر رياضات العالم إنتشارا وشعبية، بحيث يعلب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية،على الفريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحتسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الفريق الخصم،او إذا تم إرتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد وإرجاعها باشكل الصحيح،وأول دولة مارست هته الرياضة هي الولات الأمريكية المتحدة سنة 1900،وتعتبر البرازيل هي أكثر الدول التي تعرف فيها هته الرياضة الشعبية الاكبر في العالم.

التعريف الإجرائي:

لعبة شعبية منتشرة في جميع أنحاء العالم لكونها لعبة بسيطة وسهلة، يقبل عليها الكبار والصغار، ويستطيع ممارستها الذكور والإناث وهي بسيطة التكاليف لا تحتاج إلا كرة وشبكة وملعبها صغير نسبيا، ويكون إعداده بسهولة، ولا يتطلب أرضية خاصة ذات مواصفات دقيقة.

لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تهتم بتطوير الفرد من جميع النواحي ،وتعلب دورا كبير في تحقيق الأهداف التربية بكونها لعبة جماعية تتطلب تعاونا جماعيا.

الجانب النظري:

الخلفية النظرية للدراسة والدراسات

المرتبطة بالبحث .

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة.

تمهيد:

سنتناول في هذا الفصل عرض أهم المحاور الأساسية المتعلقة بموضوع هذه الدراسة، حيث قسمناها إلى ثلاث محاور رئيسية أين نستهلها بمحور خاص بتقدير الذات وتقدير الذات البدنية حيث نتطرق إلى أهم المفاهيم المتعلقة بيها وخصوصياتها المتنوعة وطرق تنميتها وقال عنها أهم الباحثين في المجال النفسي الرياضي، بعدها ستناول محور خاص بالرضا الحركي بمفاهيم حوله و دوره وأهميته لدى الراضيين ومختلف الخصائص المنتوعة له وتطرقنا كذلك فيه إلى التعلم الحركي الرياضي كفرع للمحور، بعدها المحور الثالث والذي خصصناه لرياضة الكرة الطائرة وهي رياضة إختصاص مجتمع هته الدراسة وهذا بتعاريف خاصة بها ونبذة عن تاريخها، وكذا المبادئ الأساسية في اللعبة وأهم المهارات الموجودة داخل اللعبة، هناك علاقة تأثير لتقدير الذات البدنية على الرضا الحركي في إختصاص الكرة الطائرة وعلى هذا الأساس ولأهمية الموضوع خصصنا فصلا نظريا يشمل متغيرات الدراسة لتعرف أكثر على تقدير الذات البدنية والرضا الحركي.

المحور الأول :

تقدير الذات البدنية.

1 – تقدير الذات :

1 – 1 – مفهوم تقدير الذات :

يعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الانسان، وقد شاع استخدامه في كتب علم النفس والاجتماع، ولقد كتب الكثير عن أهمية الذات، فمفهوم تقدير الذات يعد أحد الابعاد الهامة للشخضية، بل ويعده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيرا في السلوك، فلا يمكن أن نحقق فهما واضحا لشخصية السلوك الإنساني أو السلوك الإنساني بوجه عام.

حيث يرى " البورت **alport**" أن تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد، ويعتبر البعض أن تقدير الذات الإيجابي هام وأساسي جدا الى درجة أن كل بناءات الشخصية تلعب دورا في تنضيمها، كما يشير "جيرجن **gergan**" الى أن تقييم أو تقدير الفرد ذاته يلعب دورا أساسيا في تحديد سلوكه، ويشير"روجرز **rogers**" الى أن الدافع الأساسي للإنسان هو تحقيق الذات وتحسينها، ويقرر "بيكر **becher**" أن دافع السيطرة عند الفرد ماهو إلا تعبير عن الحاجة لرفع تقدير الذات، ويرى "هاياكاوا **hayakawa**"أن الغرض الأساسي لكل أنواع النشاط هو محاولة لرفع تقدير الذات (محمود فتحي عكاشة، 1990، ص10).

كما يعد مفهوم تقدير الذات الإطار المرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني. ولذلك فان أهمية مفهوم تقدير الذات بالنسبة لدراسة علم النفس التربوي من المسلمات التي لاتقبل الجدل (نعيمة الشماع، 1977،ص185).

وأكد "عكاشة" أن العلماء قد إستخدمو مصطلح "تقدير الذات" على "أنه مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه كمحصلة خصائصه الانفعالية والعقلية والجسمية"، فهوأقرب الى مصطلح تقويم الذات من خلال المكونات السلوكية والانفعالية الشخصية، لذا نجد أن " بونر 1981 **boner**" قد أكد على أن تقدير الذات هو الأسلوب الذي يدرك به الأفراد أنفسهم في علاقاتهم مع الآخرين.(محمود فتحي عكاشة، 1990، ص10).

وقد عرفه "زيلر **ziller**" بأنه مجموع المدركات التي يكونها الفرد عن قيمته الذاتية، وهذه المدركات تكون مرتبطة ومتأثرة بمدركات وردود أفعال الأشخاص الآخرين الذين لهم مكانة معينة لدى الفرد، ففي الإطار الاجتماعي يعتبر تقدير الذات كنتيجة للمقارنة التي يقيمها الفرد بين ذاته وأشخاص آخرين لديهم مكانة معينة بالنسبة له(l'ecuer.r.op.cit.p162).

أما "دونالد **donald**" "فيعرفه" "أنه درجة تقبل الذات" (ليلى عبد الحميد عبد الحفيظ، 1985 ص7).

وترى "مريم سليم" " تقدير الذات هو الميل الى النظر الى الذات على أنها قادرة على التغلب على تحديات الحياة وأنها تستحق النجاح والسعادة. كما أنه مجموع المشاعر التي يكونها الفرد عن ذاته بما في ذلك الشعور باحترام الذات وجدارتها، تستند هذه المشاعر الى الاقتناع بأن الذات جديرة بالمحبة وجديرة بالأهمية"(مريم سليم، 2003 ص138).

لخص "سليمان" تقدير الذات بأنه عبارة عن عن تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته، فضلا عن كونه تقدير وتعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته، وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة والكفاية (عبد الرحمان سيد سليمان، 1992، ص103) .

كما يعرفه مصطفى كامل في معجم علم النفس بأنه " نظرة الفرد واتجاهاته نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والركز الأسري والمهني والجنسي وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع، وتشكل توظيفا وتعديلا أو انحرافا في علاقة الفرد يذاته" (فرج عبد القادر طه،1989، ص138).

نستطيع أن نقول أن تقدير الذات يتوقف على ادراك الفرد لقدراته وامكانياته سواء بالإيجاب أو السلب، كما أن خبرات النجاح والفشل لها الأثر البالغ على حكم الفرد على نفسه، لأن تقدير الذات يختلف حسب اختلاف الخبرات التي يمر بها كما يختلف حسب الجنس، وبعض الظروف الأخرى.

1 – 2 – نظريات تقدير الذات :

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات وأهم هذه النظريات هي :

1 – 2 – 1 – نظرية روزنبرج (rosenberg theory) :

لقد حاول (روزنبرج) دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، سلوكه من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي بالفرد،وقد اهتم (روزنبرج) بصفة خاصة في تقييم المراهقين لذواتهم، وإهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقييم الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إيطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما يعد واعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه.

1 – 2 – 2 – نظرية زيلر (zeller theoey) :

ينظر (زيلر) الى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الأحيان، إلا في الإيطار المرجعي الإجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط أوأنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييمه لذاته.

1 – 2 – 3 – نظرية كوبر سميث (cooper smith theory) :

تمثلت أعمال (كوبر) في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية وقد ميز بين نوعين من تقدير الذات هما تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة ، وتقدير الذات الدفاعي يوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ليسو ذو قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين، وقد كذلك على الخصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات ذات علاقة بعملية تقدير الذات.

وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهى (النجاحات – القيم – الطموحات – الدفاعات) ويذهب (كوبر) الى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال فإن هناك ثلاث من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي :

–تدعيم الأطفال من جانب الآباء.

–تدعيم سلوك الأطفال الإيجابي.

–احترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التغيير من جانب الآباء(صالح محمد علي أبو جادو،2000، ص153).

1 – 3 – مستويات تقدير الذات :

يدل مصطلح تقدير الذات على مدى تقبل الفرد لنفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات، ومدى تقديره لخصائصه العامة، إذ تتضمن تقييما شاملا لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية. ويتوقف تقدير الفرد لذاته على حسب العمل الذي قام به، سواء كان سلبا إيجابيا، حيث نجد حسب " كوبر سميث **coopersmith**" يشمل تقدير الذات على مستويين

–التقدير المرتفع للذات.

–التقدير النخفض للذات.

1 – 3 – 1 – التقدير المرتفع للذات :

هو مفهوم إيجابي للذات والذي يتمثل في الثقة بالنفس واحترام الذات وتقديرها، وإعطاء كل الأهمية لها، فمن خلال دراسة قام بها **coopersmith 1981** على الأشخاص المبتكرين الذين حصلو على درجات مرتفعة في مقياس تقدير الذات، وجد أنهم أكثر رغبة في القيام بدور نشيط وفعال في المجموعات الاجتماعية، وأنهم أكثر قدرة على التعبير عن وجهات نظرهم، وأقل شعور بالمتاعب والخوف، وأقل اضطرابا في شخصيتهم وأقل شعورا بالشك في أدائهم. (جويدة أولبسير، 1994، ص38 – 39).

1 – 3 – 2 – التقدير النخفض للذات :

يسمى أيضا المفهوم السلبي للذات، يرى سيد "خيرالله" **(1981)** أن الشخص ذو التقدير النخفض للذات هو الذي يفتقد إلى الثقة في قدراته، لأنه لايستطيع أحد يجد حلا لمشاكله ويعتقد أن محاولاته ستبوء بالفشل، كما يتخوف من المواقف التي يجد نفسه فيها، ويشعر بالإذلال إذا قام بأعمال فاشلة. (سيد خير الله، 1981ن ص42).

أما "**rosenbeg** " **(1969)** يرى أن التقدير المنخفض للذات غالبا ما يكون مرتبط بوضعية خاصة منها الإحساس بالفشل، الاكتئاب، مشاعر محبطة وأعراض القلق كما يتصفون بالخجل والحساسية المفرطة وقلة الثقة بالنفس، والميل الى العزلة، كما أنهم قلما يبدون أرائهم أمام الآخرين. (جويدة أولبسير، 1994، ص 38 – 39).

2 – تقديرالذات البدنية :

2 – 1 – مفهوم تقدير الذات البدنية :

هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية. (محمد حسن العلاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص616).

يرى ثائر حسن الذات البدنية بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره نقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها الكرة الطائرة.(ثائر رشيد حسن،2005، ص(149 – 150).

هو عبارة عن إدراك اللاعب لمواطن القوة والضعف في كفايته البدنية، وهذه الصفة تظهر من خلال إدراك اللاعب لمستواه البدني خلال أيام التدريب وقدرات الحمل التدريبي الذي تلقاه خلال مراحل التدريب المتعددة، إذا أن اللاعب لديه تصورات عن قدراته البدنية من قوة وسرعة ومطاولة ورشاقة ومرونة وغيرها من القدرات التي تشكل الأساس في تطور الإنجازات وبذلك فإنها تسهل تقييم الفرد لنفسه من خلال الشعور البدني بمستوى كفاءته سلبيا وإيجابيا (عامر الجبار السعدي وآخرون، 2005ص206).

2 – 2 – مفهوم وتعريف الياقة البدنية :

أخذ مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث يسير على وفق معايير ودراسات علمية يرمي الى إعداد الأفراد من النواحي العقلية والنفسية والوضيفية والعضلية جميعها ومفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تأثر على نموه وتطويره ويعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية (القوة السرعة المطاولة الرشاقة المرونة)، وتشير الراجع والمصادر إلى الهتمام الكبير للعلماء والباحثين بموضوع اللياقة البدنية من حيث المفاهيم الفلسفية، المصطلحات والتعريفات والمكونات، طرائق التدريب، أساليب الاختبارات، القياس، التقويم وغيره، ماهي إلا انعكاس طبيعي ومنطقي لأهمية القدرة البدنية (محمد صبحي حسانين،1985، ص335).

حيث تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية اللياقة البدنية أنها : "القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بمهمة ويقظة دون تعب، لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ " (عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة،1991، ص9).

ويرى "كيورتن" اللياقة البدنية أنها : "الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة ولمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد. (محمد صبحي حسانين،1987، ص62).

كما يعرفها "هارسون كلارك"(**1976**)" اللياقة البدنية هي القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة" (أبو العلاء محمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، 1993، ص 12).

2 – 3 – مكونات اللياقة البدنية :

مما لاشك فيه أن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح الرياضي والذي يعتمد أساسا على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة له، حيث اللياقة البدنية هي القاعدة التي تبني عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فعليها تبني اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية وخطط اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمرا صعبا بل قد يكون مستحيلا (محمد صبحي حسانين، 1987، ص62).

لذلك لا بد من تطوير الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة ومكوناتها من مطاولة القوة ومطاولة السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتبادل تأثيرها الواحدة على الأخرى، وعليه فإن تطوير وتحسين وتنمية الصفات البدنية يعني وضع الأساس لتعليم فن وخطط معظم المهارات الرياضية بأسرع وقت ممكن، وتعتمد اللياقة العامة على أداء التمرينات التي تؤدي إلى تطوير العام للصفات البدنية، أما بناء اللياقة الخاصة عند الرياضي فيعتمد على أداء التمرينات الخاصة، حيث إن التمرينات البدنية والألعاب من أهم الوسائل التي تؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وزيادة كفاءة الأجهزة الداخلية.

2 – 3 – 1 – التحمل :

هو صفة بدنية أساسية وهامة لأغلب الفعاليات والألعاب الرياضية وتعد من المؤشرات الهامة التي تحددحلة الرياضي العامة، وتعرف "بأنها قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة." (محمد صبحي حسانين، 1987، ص62).

2 – 3 – 2 – القوة :

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (سامي الصفار وآخرون، 1987، ص199).

2 – 3 – 3 – السرعة :

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (سامي الصفار وآخرون، 1987، ص236).

2 – 3 – 4 – المرونة :

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.

2 – 3 – 5 – الرشاقة :

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، 1992، ص57).

2-4- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

إن مفهوم الذات تكوين متشابك من عمليات وعوامل ذاتية متعددة تقف خلف هوية الفرد وسلوكه الفريد في المواقف المختلفة، كما أن هناك عوامل إجتماعية وبيئية تلعب دورا هاما وفعالا في تشكيل مفهوم الفرد عن ذاته فتدفعه إلى التصرف والسلوك في إتجاه معين دون سواه.

2-4-1- العوامل الذاتية:

أ-الخصائص الإجتماعية:

يقصد بها صورة الجسم وما تضمنه من خصائص، في مرحلة المراهقة نجد أن الخصائص الجسمية لدى المراهق تشكل أهمية كبيرة بالنسبة لصورته وفكرته عن ذاتية كما تبدو في نظر الأخرين وأن تأثيرات التغيرات في الجسم وفي البناء والقوة وإيطار الشكل على تقييم المراهق لذاته، تكون في كثير من المظاهر مهمة كالتغيرات نفسها لأنها تكون الصورة الذهنية عن الجسم لديه، ويأثر مفهوم الفرد لذاته بخصائصه الجسمية إن إختلف تأثيرها من مرحلة إلى أخرى فمن خصائص الإنسان أن تكون لديه فكرة عن ذاته الجسمية أوصورة ذهنية عن جسمه وشكله وهيئته و وظيفته، هذه الفكرة أو الصورة تجعل الفرد منا يجمع كل خبراته الداخلية والخارجية عن ضوئها،وحينما يحدث للفرد تغيرات جسمية سواء بالزيادة أو النقص كان من شأنها أن تؤدي إلى تغيير أساسي في مفهوم الشخص عن ذاته الجسمية الجديدة التي تتضمنها الوجود المعدل (أحمد زكي صالح،1992،ص 216).

ب-القدرات العقلية:

تعلب القدرة العقلية دورا هاما هي الأخرى في تكوين صورته عن ذاته، حيث يؤثر الذكاء على إدراك الفرد لذاته وإدراكه لإتجاهات الأخرين له، كما يءثر على إدراك الفرد لقدراته والفرص المتاحة أمامه والعوامل التي تواجهه، ونظرا إلى أن الذكاء والقدرات العقلية من بين العوامل المحددة للشخصية فإن ما يتمتع بعه الفرد من إمكانيات عقلية تضفي عليه مكانة معية تؤثر في شخصيته" فالذكاء والقدرات الخاصة تعتبر إلى حد ما إستجابات تراكمية نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئة إجتماعية ذات خصائص معينة، ومن ثم يلعب الذكاء دورا كبيرا في التأثير على مفهوم الذات، ويلاحظ خلال سنوات الدراسة أن القدرات العقلية للأطفال توضع بإستمرار تحتى إختبار وذلك بواسطة المدرسين والأباء والأفراد أنفسهم (عبد المنعم الشناوي،1996، ص12) .

ج-الدوافع:

يتأثر مفهوم الذات بالدافع الداخلي لتأكيد الذات، كما يأثر بمستوى الطموح ومستويات النجاح والفشل ، الأداء الناجح عموما يرفع توقعات فاعلية الذات، أما الأداء الضعيف الذي يترتب عليه الإخفاق فإنه يخفض هته التوقعات (بشير صالح رشيد،1995، ص140) .

2-4-2- العوامل الإجتماعية:

يتأثر نمو وتكون مفهوم الذات من الخبرات التي يمر بها الفرد والحالة الإنفعالية المصاحبة لها، وفي ضوء ذلك يمكن أن نتصور كيف ينمو مفهوم الذات من الخبرات الجزئية التي يمر بهل الفرد، فإن هته الخبرات التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة، كما يترتب عليها نمو مفهوم عام عن الذات ككل، فمهوم الذات ينشأ عن طريق تعميم الخبرات الإنفعالية الإدراكية على الفلرد بإعتباره جزءا من المجال الإدراكي الذي يتفاعل معه، بنفس الطريقة التي يكون بها الفرد مفاهيم أخرى عن العالم المحيط به على المستوى الشعوري، ومن بين هته العوامل مايلي:

- ❖ الخبرات الأسرية.
- ❖ الخبرات المدرسية.
- ❖ الأدوار الإجتماعية.
- ❖ التفاعل الإجتماعي.
- ❖ المستوى الإقتصادي.

2-5- تقدير الذات والمدرسة:

تلعب المدرسة دورا كبيرا في تقدير الطفل لذاته حيث يشير "Jersild" إلى أن المدرسة تحتل المرتبة الثانية بعد البيت بالنسبة للعديد من الأطفال في تأثيرها على تكوين تصور الطفل عن نفسة، وتكوبن تصور الطفل عن نفسه، وتكوين إتجاهات نحو قبول ذاته أو رفضها، كما رأى "توماس 1972" أن نمط المدرسة والنظاام المدرسي والعلاقة بين المعلم له تأثير على مستوى طموحات الطفل وأدائه (محمد حسن مطوع، 1996، ص244) .

قد بين "المطوع" أن الرغبة في تحقيق تقويم إيجابي لذات والإحتفاظ به لأطول فترو ممكنة يؤثر على مستوى دافعية الانجاز والنجاح بإضافة إلى حالة السرور المتوقعة من النجاح أو الإحباط أو الفشل يزعزع ثقة الفرد بنفسة والتي تعتبر عماد الحياة النفسية، لذلك تظهر إلى جانب الضعف في التحصيل نتيجة عدم التكيف مع المدرسة بعض الأعراض الدالة على الإضطراب الإنفعالي(الخوف، الإنسحاب ،العناد، كراهية المدرسة)، أو الإضطراب الاجتماعي مثل الكذب والهروب من المدرسة (محمد حسن مطوع،1996،ص 244).

المحور الثاني:

الرضا الحركي.

1-مفهوم الرضا الحركي:

الحركة هي النشاط والشكل الأساسي لحياة، وهي في مضمونها إستجابة بدنية وطريقة أساسية لتعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم بوجه عام، وهي إستجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخلي أو خارجي وأهم مايميزها هو التنوع الواسع في المفاهيم لحل المشكلات ،وقد أجمعت الأراء في الآونة الأخيرة على أهمية الحركة في مسار التطور العام لإنسان إذ يرتبط النجاح في الأداء الحركي بالرضا و المتعة و هما من الحوافز التي تدفع للإهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا إيجابيا سواء من الناحية النفسية،البدنية،الإجتماعية لمشتركين فيها.

يعرف الرضا الحركي بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين ويعبر عن مدى الإشباع الأنسب وتحقيق أهدافه التي من أجلها يتحقق بها النشاط الرياضي الممارس (محمود سمير طه،1989،ص101).

أما الرضا عن العمل فيعرف بحصيلة العوامل المتصلة بالعمل ةالتي تجعل الفرد محبا لعمله مقبلا عليه في بدء يومه (محمد عفاف محمود،1984،ص728).

إن الرضا سواء عن المهنة أو الدراسة يأتي نتيجة للإتجاهات التي تكون لدى الأفراد نحو مهنهم أو دراساتهم وتأثيراتها العديدة و المتعلقة بالفرد نفسه مثل مستوى طموحه وخصائص شخصيته التي تظهر في صورة الرضا (محمد عفاف محمود،1984،ص729).

إن الرضا الحركي يشكل تدعيما أساسيا من أجل الإستمرار في الممارسة للأنشطة الحركية فضلا عن زيادة الشعور بالرضا عن مستوى الأداء يعد أهم الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي إذ يشير إليه **(SINGER)** إلى أنه من أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي وهو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء لذا فإن قياسهيعطينا مؤشرا عن حالة الرضا، كما يرتبط رضا الفرد بالخبرات السابقة فإذا ما كانت خبرته ناجحة وسليمة فإن ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مسقبلية يمكن إعتبارها الدعائم الأساسية التي تبنى عليها توجهات الفرد ورغباته فيكةن لديه حياة سعيدة ممتعة (تشارل بوكر،سنة1964،ص434).

2-أهمية الرضا الحركي:

يحتل موضوع الرضا الحركي مكانة هامة في علم النفس لما له من أهمية في المساعدة في تحديد نوع السلوك المتةع في المواقف المستقبلية لدى الرياضي، فضلا على ذلك ذلك الرضا الحركي يأخذ بعين بعدا كبيرا في مجال النشاط البدني الرياضي دون غيره، ويلعب القياس النفسي دورا مهما في الأنشطة الرياضية حيث يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن الرياضيين في شتى المجالات النفسية وتطويرمستوى الأداء من خلال تفهم أفضل لرياضي لنفسه، إذ يشير **(singer)** إليه"انه من أهم العوامل التي تسهم في الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا الحركي".

3-متغيرات الرضا الحركي:

كما هو معلوم فإن هناك الكثير من العوامل والمتغيرات التي تأثر في الموقف التعليمي وهذه العوامل والمتغيرات تستوجب الإدراك من قبل المدرس والمدرب على حد سواء كي يستطيع ضبط هته المتغيرات والتحكم بتأثيرها فقط قام الكثير من الباحثين إلى تقسيم هذه العوامل إلا أرتأينا هنا إلى تقسيمها إلى ثلاث أقسام هي(نجاح مهدي شلش وأكرم صبحي،سنة2000،ص162-142):

»العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم وأبرز هته العوامل:

- العمر و الجنس.
- الذكاء.
- النضج الإنفعالي.
- القدرات الحركية العامة.
- لياقة الأجهزة الداخلية.
- المستوى الإجتماعي.

» العوامل الخارجية الخاصة بحالة المتعلم:

- برنامج التدريب وطرقه المختلفة.
- أدوات التدريب وطرقه المختلفة.
- المدرب والبيئة الإجتماعية.

»العوامل والمتغيرا المتوسطة:

إن هدف العوامل والمتغيرات المتوسطة هي عمليات تفترض وجودها وحدوثها ويمكن الإستدال عليها من أثارها ونتائجها المختلفة وأهم هته العوامل هي:

أ- الإنقاء.

ب-التعزيز

ج-التصميم والتمييز

»العوامل المهمة التي تشترط توفرها لحدوث عملية التعلم(نغم حاتم حميد،سنة2000،ص12):

- تكوين روابط بين الموقف ورد الفعل لإتمام التعلم.
- التكرار يساعد على تكوين الترابط.
- عامل الضيق وعدم الأرتياح للحادث من بعض الحركات يعمل على إضعاف المتعلم.

- القيام بإستجابات متعددة قبل الوصول إلى إستجابة الصحيحة التي تحقق الهدف.
- ضروة وجود الإثارة التي تحقق الإستجابة.

4-أهداف التعلم الحركي:

إن غموض الهدف لأي عمل يسبب هدرا لوقت ومضيعة للجهد وعملية التعلم تعاني كثيرا من هذا الغموض فعندما تكون الأهداف واضحة معروفة يكون لها أثر كبير من حيث إستغلال الوقت والجهد الذي يبذله، فالتعلم الحركي أهداف كثيرة و واضحة لها أهميتها فعند تعلم المبتدئ أي موضوع سواء عمليا أو نظريا على المتعلم أو المتدرب أن يحقق هدفين هما:

- هدف تعليمي.
- هدف تربوي (عبد الرحمن عدس،سنة1995،ص87).

4-1الهدف التعليمي:

يقضي بنقل محتو المادة إلى الذهن التلميذ أو المبتدئ أي تزويدهم بالمعلومات الموجودة لديه والعمل على تصحيح الأخطاء منذ البداية وبعناية مركزة حتى يتمكن من التقدم في مستوى التعلم نحو الأفضل.

4-2الهدف التربوي:

يقضي بتوظيف الفكرة العامة للدرس إجتماعيا أي ضرورة الإفادة من مفهوم الدرس في الحياة العملية،لذا فإن أهداف التعلم الحركي لها أثر كبير في معرفة حاجيات المجتمع وتكون فائدة كبيرة لأن التعلم عملية تطورية وبذلك فإن الأهداف تساعد على فهم المشكلة أو المشكلات المتعلقة بتطوير الفرد نحو الأفضل.

5-العوامل المأثرة على الأداء الحركي:

5-1 التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية هادفة موجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعدادا بدنيا،مهاريا،خططيا،نفسيا لوصول لأعلى مستوى ممكن وبذلك لايتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصر على إعداد المستويات العليا فقط فكل مستوى طرق وأساليب،من خلال التعريف نستخلص بأن التدريب الرياضي يعد أحد العوامل الأساسية المؤثرة على الأداء الحركي (بسطويسي أحمد،سنة1996،ص65).

2-5 الضغوط البيئية:

الضغوط البيئية نتائج من مصادر مختلفة كالضوء، الحرارة،البرودة، الإزدحام، تغيير الأمكنة وغيرها من العوامل التي تدخل تحت نطاق الضغوط البيئية، فمستوى الضغط العالي يقلل من الكفاءة ومن المطلوب معرفة قدرة الفرد على التحمل لضغوط وكذلك معرفة حدود إمكانيات الفرد لتحمل هته الضغوط.

الملاحظ أن الضغوطات التي تفوق قدرة الإنسان على التحمل أو التركيز ينتج عنها دائما تغيرفي شكل الأداء ودقته (بهاد الدين إبراهيم سلامة،سنة1992 ،ص97-96).

6- إجراءات تكوين الرضا الحركي:

الرضا عن موضوع معين هو حالة وجدانية تؤدي إلى قبول التعامل معه، وهذه الحالة الوجدانية هي محصلة بين مايريده الفرد وما يحصل عليه، ومن ثم فالرضا الحركي حالة نفسية تصاحب بلوغ الفرد لغاياته وإشباعه لحاجياته،و الجدير بالذكر أن الفرد أيا كانت المرحلة العمرية التي ينتمي إليها عندما يتعامل مع أي موضوع يكتن في موقف إختياري، فإذا أدى التعامل معه لدرجة معينة من الإشباع كان ذلك كفيلا بتكوين الرضا عنه لدرجة تتناسب مع درجة الإشباع.

ونظرا لأن حالة الرضا النفسي عن أي موضوع أو نشاط تتكون خلال الأولى للتعامل معه أو ممارسة، إن دراسة الرضا في المجال الرياضي غالبا ماينصب على مرحلة الطفولة والمراهقة حيث أن هذه المرحلين بمثابة فترة إخيار لكثير من الأنشطة الإنسانية وخصوصا النشاط الرياضي بصفو خاصة.

وتتحكم في عمليو تكوين الرضا عن الممارسة الرياضية نوعان أساسيان من المتغيرات:

1. مجموعة المتغيرات الشخصية والتي تتحد فيها مايريد فيه الفرد الحصول عليه،وهذه النوعية من المتغيرات متوافرة لدى كل فرد يسعى لممارسة الرياضة وتتمثل في محاولة إشباع حاجة أوحاجياته النفسية تبعا لتكوينه النفسي.
2. مجموعة المتغيرات البيئية التي تساعد على تحقيق غاياته وإشباع حاجياته،وهذه النوعية يمكن التحكم فيها من خلال الإجراءات التالية (أسامة كامل راتب،سنة 2001،ص256):

- ✓ أن تكون الممارسة للنشاط بصفة عامة والممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجة الفرد إلى الحركة ومتسقا قويا لطاقته الحركية الكامنة.
- ✓ أن تشمل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعيمية إيجابيا عن كل أداء ناجح على أن تكون هذه الإجراءات فورية ومناسبة لمستوى الأداء،وفي نفس الوقت يجب تجاهل الأداء الخاطئ وعدم تدعيمه سلبيا.
- ✓ تطوير الأدوات والأجهزة لممارسة الرياضة بما يناسب مع مستوى القدرات البدنية والحركية حتى لايكون مجالا لشعور بالفشل و الإحباط.

- ✓ أن يكون التنافس عنصرا أساسيا في برنامج الممارسة الرياضية و مستوى مناسب لدرجة النضج الإنفعالي الي يكون عليه الممارسون.
- ✓ أن يتم تنظيم الممارسة الرياضية بأسلوب يتجنب أي نوع من الإصابة وذلك من أجل تجنب الخبرات الإنفعالية السلبية فسي الممارسة الرياضية بصفة عامة في أي من أنواع الأنشطة الرياضية.
- ✓ أن تكون ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بالطريقة الكلية التي تسمح بالإكتساب التوافق الأول الأمر الذي يساعد على إستيعابه وتقبله وإستمرارية التعامل معه.
- ✓ أن تكون الممارسة الرياضية خصوصا إذا كان نوع معين من النشاط الرياضي مجالا لإكتساب مهارته الأساسية وتحقيق مستوى مناسب من الإنجاز الحركي حتى يجد الممارس مجالا للتطور والنجاح (أسامة كامل راتب،سنة2001،ص 257).

7- أهمية علم الحركة:

دراسة علم الحركة ضرورية لازمة لمعلمي التربية البدنية ولايمكن الإستغناء عنه، فهو جزء رئيسي لتمية خبراتهم التعليمية ويتضح ذلك أهمية دراسته للرياضيين لما له من أثر مباشر على إرتفاع بمستوى الأداء، نلاحظ أنه كلما زاد الصراع في المقابلات والمنافسات الدولية في مجال الرياضة كلما إندفع الباحثون نحو دراسات أعمق للحركة الرياضية لتحديد العوامل التي تؤثر على مستوى أداء الفرد، وفي النقاط التالية توضح أهمية دراسة هذا العلم:

-يساعد الفرد على إتقان الأداء الحركي والوصول بالحركة للمستوى المطلوب بكفاءة عالية.

-يساعد الفرد على تفهم الحركات التي يقوم بها مما يساعد على أدائها بطريقة سليمة والحماية من الحوادث والأخطار.

-يساعد الفرد على الإحساس بالقوام المعتدل وحسن إستخدام أطراف الجسم وأجزائه المختلفة.

-يوفر للفرد القدرة على تقويم الحركات من حيث تأثيرها على تكوين البدني ويسعى لمعرفة مسببات الإصابات والحوادث.

-يوفر للفرد القدرة على تحليل الحركات المختلفة.

-يساعد المعلم على وضع البرنامج المناسب تبعا متغير السن والجنس والحالة الصحية،وكذا وضع برنامج للمعاقين (بسطوسي أحمد بسطوسي،سنة1996،ص37).

8- التطور الحركي:

إن التطور والنمو والتعلم ظواهر تؤثر على بعضها وبذلك لايمكن فصل إحداها عن الأخرى، بهذا فقد أخذ مصطلح التطور الحركي وضعا مميزا لظاهرة هامة وخصوصا فيما يتعلق بالجانب الحركي للإنسان، أن المفهوم العام للتطور كمصطلح نمائي يقصد به الإنتقال من مرحلة إلى أخرى من جهة أعم وأشمل من جهة أخرى، فمن حيث أنها كظاهرة نمائية فهذا متفق عليه، ومن الناحية الإنتقال من مرحلة لأخرى فالبعض ينظر إلى ذلك المفهوم كمفهوم قديم لمعنى ذلك فالنمو عملية وراثية تحدث طبيعيا إلا انها لاتتطور إلا بعض النضج،فالنضج أساس اي نمو

وتطورو بالإضافة إلى التعلم، ومنه نظر إلى ظاهرة التطور بأنها شاملة لكل من النمو والنضج والتعلم (cratty b ,j 1997 .p136) .

إن التطور يعني التغيرات التي تحدث في مجال تنوع وإستغلال الوظائف خلال التطور البشري عامة، وكذلك التطور الحركي الذي يمر به الإنسان منذ ولادته وحتى مماته، وعليه فإن التطور سلسة مستمرةمن التغيرات النمائية نحو إكتمال تحول وتغير نمائي ونضج كامل من جميع النواحي (النفسية، البدنية، الإنفعالية، الحركية وغيرها) التي تمثل جوانبه الأساسية والتي يمثل فيها كل من المنو والنضج والتعلم أهمية كبيرة (فاروق السيد عثمان،سنة 1995 ،ص75).

إن القدرات عند الطفل تنمو فطريا عن طريق الوراثة أيضا مع نموه الطبيعي في جميع الجوانب الأخرى، ويساعد في معدل النمو درجة نشاطه الحركي سواء كان مقصود أوغير مقصود وبذلك لايحدث التطور المطلوب لقدراته دون نضج تلك القدرات أي أن النضج أساس النمو في تلك الحالة،وكذلك لكي تتطور حركات الطفل من الحبو إلى المشي إلى غيرها من مراحل، ذلك يتوقف على نمو قدراته والمتمثلة في قوة العضلات الخاصة، بل وصول النمو إلى درجة النضج كأساس لحدوث التطور (فاروق السيد عثمان،سنة1989،ص78).

من ناحية أخرى فإن هناك علاقة بين التطور الحركي والنضج حيث يعتبر النضج شرط أساسي لحدوث النمو وبدون النضج لايحدث نمو بالصورة المنشودة، بذلك النمو والنضج ضروريان ومهمين لظاهرة التطور، وبذلك فإن أي نماء في النشاط أو السلوك حركي وبدني، عضلي يحتاج إلى درجة مناسبة من النضج والتي تعمل على تحقيق الهدف من ذلك السلوك أو النشاط بذلك يتحقق النمو والتطور في مساريهما الطبيعي،فالتصويب على السلة مثلا لا يمكن تحقيقه وتطويره إلا إذا وجد توافق بين العين والذراع لتصبح من القدرات البدنية الخاصة (عبد الرحمن عيسوي ،سنة1989،ص148).

9- إجراءات تكوين الرضا الحركي:

الرضا الحركي موضوع معين وهو حالة وجدانية تؤدي إلى قبول التعامل معه، وهذه الحالة الوجدانية هي محصلة بين مايريد الفرد وما يحصل علية.

ومن ثم فالرضا الحركي حالة نفسية تصاحب بلوغ الفرد لغاياته وإشباعه لحاجياته، والجدير بالذكر أن الفرد أيا كانت المرحلة العمرية التي ينتمي إليها يتعامل مع أي موضوع يكون في موقع إختباي، فإن التعامل معه لدرجة معينة من الإشباع كان ذلك كفيلا بتكوين الرضا عنه لدرجة تناسب مع درجة هذا الإشباع.

ونظرا لأن حالة الرضا النفسي عن أي موضوع أو نشاط تتكون خلال فترة الأولى للتعامل معه أو ممارسة ، فإن دراسة الرضا في المجال الرياضي غالبا ماتنصب على مرحلة الطفولة ةالمراهقة.

حيث أن مرحلة المراهقة هي بمثابة فقرة إختبار لكثير من الأنشطة الإنسانسية وخصوصا النشاط الرياضي بصفة خاصة.

وتحكم في عملية تكوين الرضا عن الممارسة الرياضية نوعان أساسيان من المتغيرات وهما:

المتغيرات الأولية:

هي مجموعة المتغيرات الشخصية والتي تتحدد فيها ما يريد الفرد الحصول عليه، وهذه النوعية من المتغيرات متوافرة لدى كل فرد يسعى للمارسة الرياضة ، وتتمثل في محاولة إشباع حاجاته البيولوجية من الحركة زكذلك إشباع حاجة أو أكثر من حاجته النفسية تبعا لتكوينه النفسي.

المتغيرات البيئية:

هي مجموع المتغيرات التي تساعد على تحقيق غاياته وإشباع حاجاته، وهذه النوعية يمكن التحكم فيها من خلال بعض الإجراءات هي مجموع المتغيرات التي تساعد على تحقيق غاياته وإشباع حاجاته، وهذه النوعية يمكن التحكم فيها من خلال بعض الإجراءات (أسامة كامل راتب،1990،ص 256).

- أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة أي نوع من النشاط مجلا خصبا لإشباع الحاجيات الفرد للحركة
- أن تكون الممارسة الرياضية في جو إنفعالي يسودة المرح والعادة ومجالا لتحقيق أكبر مقدار في النجاج أثنائه.
- أن تكون الممارسة الرياضية للنشاط تتناسب مع مستوى قدرات منافسيه البدنيةوالعقلية، حتى تكون مجالا خصبا لإظهارها.
- أن تشمل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعيمية إيجابيا عن كل أداء ناجح على أن تكون هذه الإجراءات فورية ومناسبة لمستوى الأداء.
- تطوير الأدوات والأجهزة للمارسة الرياضة بما يناسب مغ مستوى القدرات البدنية ةالحركية حتى لاتكون مجالا للشعور بالفشل ةالإحباط.
- أن يكون التنافس عنصرا أساسيا في برامج الممارسة الرياضية وعللى مستوى مناسب لدرجة نضج الإنفعالي الذي يكون عليه الممارسون.
- أن يتم تنظيم الممارسة الرياضية بأسلوب يتجنب أي نوع أو درجة من الإصابة، وذلك من أجل تجنب الخبرات الانفعالية السلبية.
- أن تكون ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بالطريقة الكلية التي تسمح بإكتساب التوافق الأول.
- أن تكون الممارسة الرياضية وخصوصا إذا كانت لنوع معين من النشاط الرياضي مجلا لإكتساب مهارته الأساسية وتحقيق مستوى مناسب من الإنجاز الحركي حتى يجد فيها الممارس مجلا للتطور والنجاح (أسامة كامل راتب،1990،ص 256).

المحور الثالث:

الكرة الطائرة.

1- تعريف الكرة الطائرة:

إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تهتم بتطوير الفرد من هذه النواحي، و تلعب دورا كبيرا في تحقيق الأهداف التربوية، لأنها لعبة جماعية تتطلب تعاونا جماعيا، إعدادا بدنيا عاليا، سرعة حركية، قوة عضلية، تفكيرا عاليا جدا، قراءات سريعة لمسار اللعب واتجاه سير الكرة.

يرى "حسن عبد الجواد" أن الكرة الطائرة من الألعاب الشعبية المنتشرة في جميع أنحاء العالم لكونها لعبة بسيطة وسهلة، يقبل عليها الكبار والصغار، ويستطيع ممارستها الذكور والإناث وهي بسيطة التكاليف لا تحتاج إلا كرة وشبكة ,وملعبها صغير نسبيا، ويكون إعداده بسهولة، ولا يتطلب أرضا خاصة ذات مواصفات دقيقة، والكرة الطائرة يمكن ممارستها في جميع فصول السنة، كما يمكن أن تلعب في القاعات المغلقة وفي الهواء الطلق"(حسن عبد الجواد،سنة1987،ص7).

يقول عصام الوشاحي بأن الكرة الطائرة" هي أحسن اللعب التي تناسب الأطفال الصغار، كما أن معدل انتشارها يزداد بصورة كبيرة في المدارس وفي جميع أنحاء العالم كما أن البداية المبكرة في تدريب الكرة الطائرة، نتيجة عن أهمية تكيف الناحية الفيزيولوجية للجسم في هذا السن المبكر، لأنه أحسن مراحل للتعلم. ومن هنا يمكن لنا الوصول إلى المستوى العالي في مرحلة البلوغ. ولهذا يجب أن يكون الشكل الأساسي للأداء الفني كاملا وجاهزا في مرحلة الطفولة المتأخرة"(محمد عصام الوشاحي،سنة1998،ص 29).

2-مميزات الخاصة للعبة الكرة الطائرة:

- ❖ يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية مساحته 9م على 18م.
- ❖ يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- ❖ اللعبة الجماعية الواحدة التي لا تلمس الكرة الأرض.
- ❖ يمكن إعادة الكرة و لعبها حتى لو خرجت خارج الملعب (يمكن استخدام المنطقة الحرة حول الملعب) كمنطقة للعب و ذلك بضربة الإرسال.
- ❖ يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ما عدا اللاعب (اللبيرو) في المراكز
- ❖ الخلفية فقط.
- ❖ لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق الخصم.
- ❖ لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- ❖ حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق ماعدا اللاعب اللبيرو.
- ❖ تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء نظرا لوجود الشبكة تفصل بين الملعبين للفريقين المتبارين.
- ❖ يعد كل شوط وحده مستقل بذاته من حيث عدد النقاط و التعديلات و الأوقات المتقطعة.
- ❖ لابد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- ❖ لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث إنها لا تمسك ولا تحمل.

3- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

يقال أن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893، وكانت تسمى آنذاك **(فوت بول FOOT BALL)**، وذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى (وليام مورجان) مدرس التربية الرياضية و البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بولاية "ماساشوستس" بأمريكا، وقد أطلق عليها اسم **(مينتونات MINTONETTE)** سنة 1894م وهذا الاسم لم يدم طويلا وفي سنة 1896م اقترح السيد "هانستيد" تسميتها بـ **"الكـرة الطائرة" "VOLLE BALL"** لأن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة (علي مصطفى طه،سنة1999،ص11).

وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة في أواسط الجامعات الأمريكية، وموورست من طرف عدة جمعيات ومنظمات شبانية ولم تبقى لعبة ترفيهية بل أصبحت لها فرق ومشجعين ،في البداية استعمل "وليام مورقان" شبكة لعبة التنس وقام بتثبيتها على ارتفاع 1.84م واستعمل كرة السلة وكانت تلعب بعدد غير محدود من اللاعبين المهم أن يكون للفريقين نفس العدد من اللاعبين، وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم, فتعتبر كندا أول دولة تمارس هذه اللعبة ثم انتقلت إلى الفيلبين والهند والبيرو ثم كوبا بفضل فرق جمعيات الشبان المسيحيين وفرق الكشافة, ثم وصلت إلى انجلترا عام 1914م، وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوربا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد الانتشار الواسع الذي عرفته بدأ التفكير في إنشاء اتحاد دولي يرعى هذه الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت أول محاولة سنة 1928 لكنها فشلت بسبب الظروف السياسية العصيبة التي كانت في ذلك الفترة, وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة **(FIVB)** برئاسة الفرنسي **(باول لباد PAUL LIBAUD)** وكان مقرها باريس، أقام الإتحاد الدولي لكرة الطاولة أول بطولة عام 1948م في روما ومن ثم بطولة ثانية في براغ عام 1949م وفي عام 1952م في موسكو اشتركت في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة اشتركت بفرق السيدات، في عام 1958م قامت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964م، أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي, وقد أنشأت فرق البلدان العربية في شمال إفريقيا لهذه اللعبة, وانطلقت هذه اللعبة في كل من مصر، لبنان عام1954م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة و بيروت (محمود صقلي،سنة1996،ص11-18).

4- تاريخ اللعبة في الجزائر:

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم اتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري.

في بداية عهد الاستقلال أنشأت الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط, لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع، وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الاتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب، فقامت ببناء العديد من

الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضية كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس (علي معوش،1994،ص08).

5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

تعتبر المهارة بالنسبة للمدرسين بمثابة المحور الأساسي الذي تدور حوله عملية التدريس والتدريب، ذلك لأنها جوهر الأداء لأي نشاط رياضي. لذا ينصب عمل المدرس بصفة رئيسية على توجيه ومساعدة المتعلم لاكتساب المهارات الحركية المختلفة .ويعتبر الرياضي الذي ينفق قدرا أقل من الطاقة هو الأفضل والأكثر مهارة. وبهذا الصدد يعرف كل من كثري cuthraie وكناب knapp المهارة بأنها: "المقدرة المكتسبة لتحقيق أهداف محددة سلفا بأقصى درجة ممكنة من الدقة، وبحد أدنى من الإتقان في الزمن والطاقة"(يحي كاظم النقيب،سنة1990،ص40) ويوافقه في ذلك مفتي إبراهيم حمادة، حيث يشير في كلمة "مهارة" بأنها " المقدرة على التوصل إلى نتيجة، من خلال القيام بأداء واجب أقصى بدرجة من الإتقان، مع بذل أقل للطاقة، في أقل زمن ممكن"(مفتي إبراهيم حماد،سنة1996).

5-1- وقفة الاستعداد:

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

- الوقفة المنخفضة: والتي تتناسب التغطية للهجوم.
- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمرير والإعداد.
- الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمرير والإعداد للخلف (علي مصطفى طه،سنة1999،ص55).

5-1-1- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى، والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما باتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.
- ثني الركبتين قليلا والظهر مفرودا بارتياح.
- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا للتمرير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.
- اليدان تكونان مقعرتين وأوسع قليلا من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.
- النظر في اتجاه سير الكرة.
- التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.
- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.
- التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة لجهة اليسار.

5-1-2- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:

- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.
- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.
- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة (علي مصطفى طه،سنة1999،ص56).

5-2- مهارة الإرسال:

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

5-3- مهارة الاستقبال:

هو استقبال الكرة المراسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد و ذلك بامتصاص ذرعتها و قوتها و بتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين أو التمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها و وضع اللاعب المستقبل.

تؤدى عملية الاستقبال كما يلي:

5-3-1- الاستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان وضع جسمه خلف الكرة وحسب تقديره لضربة الإرسال. حيث يقف اللاعب و القدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا و الركبتان منثنيتان ثنيا خفيفا و تشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، ميل الجدع قليلا للأمام. ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، الرأس عمودي على مستوى الكتفين و توجيه النظر إلى المنافس و الذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين و ممدودتان للأمام و مائلا أسفل.

5-3-2- المرحلة التمهيدية:

يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة ليأخذ وقفة الاستعداد خلف الكرة حيث يتقدم اللاعب و القدمان أوسع من الحوض و الركبتان منثنيتان قليلا و الفخذان مع الساقين يشكلان زاوية قائمة وميل الجدع قليلا للأمام، الرأس عمودي على الكتفين، الذراعان ممدودتان للأمام وضم الساعدين لبعضهما مع وضع اليد منقبضة داخل الأخرى و يزداد انثناء الركبتين لأسفل لحظة التأهب لاستلام الكرة.

5-3-3- المرحلة الرئيسية:

عند وصول الكرة لملامة سطح الساعدين يبدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم المثبتة للأعلى .فيبدأ بفرد القدمين فيكون البدء بالقدم الخلفية ثم مفصل الركبة و يتبعه مفصل الفخذ و الجزء العلوي من الجسم للأمام و للأعلى ثم يتحرك الذراعان من مفصل الكتفين مع ثبات الذراعين مفرودتين دون اشتراكهما الفعلي و ذلك أثناء فرد الجدع، و يعتمد مقدار بين الذراعين و الجدع (الجزء العلوي من الجسم) في لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة

كلما كان اللاعب قريبا من الشبكة كلما زاد ارتفاع الذراعان للأعلى .و تلعب الكرة بأكبر سطح ممكن من الساعدين، و يعتمد فرد أجزاء الجسم على قوة واتجاه والمسافة المراد تمرير وتوجيه الكرة إليها.

5-3-4- المرحلة الختامية:

يستمر اللاعب في فرد جميع أجزاء الجسم إلى أن يصل إلى الوقوف على الأصابع والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد (علي حسنين حسب الله وآخرون،سنة2000،ص33-34).

5-4- مهارة التمرير:

يعرف التمرير بأنه "استلام الكرة باليدين، أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها للأعلى مع تغيير اتجاهها"(أكرم زكي خطابية،سنة1996،ص101) وتقول زينب فهمي " تعتبر أهم المهارات الأساسية وأكثرها استخداما خلال اللعب، وهي المهارة التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع، ويتوقف استخدامها على مستوى الفريق لأنه كلما ارتفع مستوى الفريق، كلما استغله كأحد طرق الهجوم المباشر أو غير المباشر، في حين أن الفرق الضعيفة تستغل التمرير كوسيلة دفاعية في أغلب الحالات" (زينب فهمي،سنة1987،ص16).

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبط بالضربة الهجومية.

5-4-1- أنواع مهارة التمرير:

يوجد نوعين أساسيين في مهارة التمرير وهما:

أ-التمرير من الأعلى إلى الأمام : ويشمل مايلي:

- التمرير من الأعلى إلى الأمام.
- التمرير من الأعلى إلى الخلف.
- التمرير من الأعلى إلى الجانب.
- التمرير من أعلى مع الوثب.
- التمرير من أعلى الدحرجة.
- التمرير من أعلى من وضع الطعن أماما.
- التمرير من أعلى مع السقوط.

ب-التمرير من الأسفل:

- التمرير من أسفل باليدين.
- التمرير من أسفل بيد واحدة.
- التمرير من أسفل مع السقوط والطيران.

5-5- مهارة الإعداد:

هو عملية تمرير الكرة إلى أعلى و إلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتحويلها إلى اللاعب المهاجم و يكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية، ومهارة الإعداد من المهارات الضرورية و الهامة في الكرة الطائرة وهي الخطوة التي يرتكز عليها المهاجم للحصول على نقاط المباراة، واللاعب المعد يجب أن يمتاز بالذكاء وحسن التصرف في المواقف المختلفة (علي مصطفى طه،سنة1999،ص99).

5-6- مهارة الضرب الساحق:

هو ضرب الكرة من أعلى إلى أسفل والتي تسحق الكرة في الأرض دون أن يتمكّن الخصم من استقبالها في حدود الملعب، فالفريق الذي يجيد عناصره مختلف أنواع الضربات وبأساليب مختلفة تكون معنويات مرتفعة السّحق هو توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشّبكة وتكون حركاته منسجمة.

كما هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة و توجيهها إلى ملعب الخصم بطريقة قانونية، و الهدف منها هو الحصول على نقطة من نقط المباراة.

5-7- مهارة حائط الصد:

تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية الهجومية في إن واحد، إذ يعمل كدفاع ضد الهجوم بواسطة المنافس على الشبكة وهكذا يوقف الكرة الساقطة في المنطقة الدفاعية بالوصول لأعلى الشبكة،وتكمن أهمية حائط الصد بصفة خاصة في المباريات التي يشترك فيها لاعبون ماهرون، كما انه في الهجوم القوي لن يكون دفاع المنطقة ناجحا إذا لم يكن مدعم بتشكيل فني وخططي امثل لحائط الصد.

كما يعتمد تأثير حائط الصد على عدد لاعبي حائط الصد،ووصولهم فوق الشبكة واختيارهم الصائب لمواقع الصد وسرعة تشكيل حائط الصد وتوقيت القفز والمعلومات الخططية والخبرة للاعبين (علي طه حسن،سنة1999،ص114-112) "فلاعبو الصد ينبغي إن يتمتعوا بقدر كافي من القوة وسرعة رد الفعل والرشاقة " (محمد عصام الدين الوشاحي،سنة1998ص168) وتصنف الأشكال المختلفة من حائط الصد حسب عدد اللاعبين المشاركين فيه فهي من المهارات التي "يؤديها لاعب أو اثنان أو ثلاثة معا من المنطقة الأمامية مواجها للشبكة أو بالقرب منها وذلك بالوثب إلى الأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة وتعرف مهارة حائط الصد "بأنها العملية التي يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية باتجاه الشبكة أو قريبا منها وذلك بالوثب مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب المنافس فوق الحافة العليا للشبكة" (أكرم زكي خطابية،سنة1996ص157).

5-8- مهارة الدفاع عن الملعب:

فن الدفاع يعادل في الأهمية فن الهجوم إن لم نقل أنه يفوقه، فإذا كان الفريق متمكنا أساليب الهجوم فإنه سيكون عديم الجدوى إذ لم يستطع صد ضربات الهجوم واستقبالها بحيث يقدمها من جديد لهجوم ناجح أو هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس، أو المرتدة من حائط الصد.

خلاصة:

تم عرض في هذا الفصل ثلاث محاور أساسية بدأا بمحور تقدير الذات البدنية حيث عرفنا بهذا المفهموم ذاكرين الخصائص المختلفة المتعلقة بها لدى الرياضيين وتعرفا على مستوياتها المختلفة و أراء الباحثين في المجال الرياضي وتعاريفهم الخاصة وتفسيرهم لسلوك الرياضي في تقديره لذاته البدنية،تناولنا بعدها محور الرضا الحركي وهو موضوع بالغ الهمية في المسيرة الخاصة بأي رياضي وهذا بعد تعريفات متعلقة به من طرف المختصين في دراسة الناحية النفسية والبدنية للرياضين، ذاكرين الأهمية الخاصة به في حياة الرياضي والخصائص المختلفة لرضا الحركي وكذا التعلم الحركي،لنتخم الفصل بمحور خصصناه لكرة الطائرة هته الرياضة الجماعية التي تلقى إقبال متزايد للمارسو وهذا من خلال نبذة تاريخيو مختصرة لها وإعطاء بعض التعاريف الخاصة بها وأيضا أهم المهارات الخاصة باللعبة شارحين لها لأهم الأسس المتعلقة بها، عرضا فصلا نظريا شامل لمتغيرات البحث لتقدير الذات البدنية والرضا الحركي والكرة الطائرة.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث.

تمهيد:

تعتبر الدراسات المتعلقة بالدراسة والمشابهة من أهم المحاور التي يتوجب على الباحث أن يتناولها ويثري بحثه بها، ويحاول الباحث في هذا الفصل أن يستعرض الدراسات التي تم العثور عليها وذلك بعد قيامه بعمل مسح مكتبي بوسائل البحث الماتحة سواء تكنلوجية أو تقليدية عادية حيث إن هته الدراسات السابقة ستمكه من فهم أعمق للمشكلة بحثه وبناء قاعدة معرفية حول متغيرات بحثه ورصد الصورة العلمية الصحيحة لبحثه، من خلال الوقوف على طبيعة الدراسات السابقة من حيث موضوعها وهدفها و الأدوات التي أستعملت فيها لجمع المعلومات وأهم النتائج التي توصلت إليها والتي يمكن أن تساعده بصورة مباشرة في مناقشة وإستعاب النتائج التي يتوصل إليها هذا البحث.

1- **الدراسات المرتبطة بالبحث:**

1 – 1 – دراسات تناولت تقدير الذات البدنية :

1 – 1 – 1 – الدراسات العربية :

دراسة عامر جابر السعدي واخرون سنة 2005 من أجل نيل شهادة الماجيستير في العراق هدفت الدراسة لتعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة.

و كانت مشكلة البحث :ما مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة.

أما الفرضية العامة لهذه الدراسة فكانت هنالك فروق في مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة.

حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية)على مجتمع لاعبي منتخبات كليات وأقسام التربية الرياضية بالعراق واختيرت العينة عشوائيا.

إستخدم البحث مقياسين هما مقياس تقدير الذات البدنية للاعبي الكرة الطائرة ومقياس تقدير الذات المهارية للاعب كرة الطائرة باستعمال الوسائل الإحصائية والممثلة في المتوسط الإحصائي، الإنحراف المعياري، معاملا لإرتباط البسيط، تحليل التباين، الحد الأصغر للفرق المعنوي.

وأسفرت الدراسة على النتائج التالية :

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض نتائج مستوى تقدير الذات البدنية للاعبي كرة الطائرة.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات المهارية للاعبي كرة الطائرة في السؤال رقم 23 بين لاعبي منتخبات وأقسام التربية الرياضية في العراق.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية في السؤال 26 بين لاعبي منتخبات وأقسام التربية الرياضية بالعراق.

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض نتائج مستوى تقدير الذات المهارية للاعبي كرة الطائرة.

وكانت أهم الاقتراحات لهذه الدراسة تنص على القيام بدراسات لتنمية وتطوير تقدير الذات البدنية والمهارية لدى الرياضيين والعمل على أساليب التشجيع والتحفيز الذي يساهم بشكل فعال في زيادة تقدير اللاعبين لذواتهم.

*دراسة سراب شاكر سنة 2006 قدمت من أجل نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بالعراق.

حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تقدير الذات البدنية ودقة الأداء المهاري لدى ناشئين في الكرة الطائرة.

وكانت مشكلة الدراسة هل هناك علاقة إرتباطية بين تقدير الذات البدنية ودقة الأداء المهاري لدى ناشئين في الكرة الطائرة, أما الفرضية العامة فنصت على أن هناك علاقة إرتباطية بين تقدير الذات البدنية ودقة الأداء المهاري لدى ناشئين في الكرة الطائرة.

حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي في مجتمعه وفرق وأندية مدينة بغداد المشاركة في بطولة الناشئين للموسم الرياضي 2005 في مدينة بغداد، اختيرت العينة بطريقة عشوائية مكونة من (60)لاعب بتطبيق الإختبارات البدنية والمهارية وقد أستخدمت الوسائل الإحصائية لمعالجة النتائج متمثلة في الإنحراف المعياري، المتوسط الحسابي، التباين، معامل الإرتباط البسيط

كلما وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

1- تقبل الناشئين ذواتهم البدنية زاد مستوى أدائهم البدني.

2- إن قدرة الاعبين على تقدير ذواتهم المهرية يقود إلى النجاح والتقدم في الأداء المهاري.

3- إن قدرة الاعبين الناشئين على تقدير لذواتهم البدنية لها قيمة كبيرة تسهم في أدائهم المهاري.

4- إن تقديرالاعب الناشئ لذاته المهارية يؤدي إلى تنمية الثقة بالنفس والتفاعل مع أعضاء الفريق مما يؤثر في مستوى الأداء.

وكانت اهم الاقتراحات التي نصت على وضع برامج إرشادية لرفع مستوى الأداء وتنمية تقدير الذات الإيجابي لديهم وكذلك دراسة أهم المحاور الاجتماعية المؤثرة على مفهوم الذات لدى الرياضيين.

1 – 1 – 2 – الدراسات الأجنبية :

*دراسة **كوسميدو إفدوكسيا** آخرون سنة 2013 لنيل شهادة مجاستير في اليونان حيث هدفت على التعرف على العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية والإشتراك في الرياضة مع التوجهات الهدف عند رياضي اليونان.

وكانت مشكلة البحث ما هي العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية ولإشتراك في الرياضة مع التوجهات الهدف عند رياضي اليونان، أما الفرضية العامة فكانت توجد علاقة إرتباطية بين تقدير الذات البدنية ولإشتراك في الرياضة مع التوجهات الهدف عند الرياضي اليونان

حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي على مجتمع الرياضين في الحالين والسابقين وأختيرت العينة المكونة من 258 رياضي ورياضية باستعمال الوسائل الإحصائية متمثلة في المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الإرتباط البسيط تحليل التباين.

أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- توجد فروق في تقدير الذات البدنية بين الرياضيين الحاليين والسابقين
- الرياضي في الألعاب الفردية أعلى تقدير لذاته البدنية من الرياضي في الألعاب الجماعية
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة، الإلتزام، وتوجه الهدف مع تقدير الذات البدنية
- ممارسة الرياضة تؤثر في تقدير الذات البدنية لدى الرياضيين
- وكانت أهم الإقتراحات تنص على أن يتم تعيين أخصائيين ومدربين يقدمون خدمات ومساعدات على تنمية تقدير الذات الإيجابي للرياضي ومعرفة وتحليل نفسه ومساعدته على معرفة قدراته وإمكانياته وإستعداداته وتحقيق ذاته وكذلك توجيهه نحو الإشتراك في الرياضة التي تتناسب مع قدراته البدنية التي من خلالها يحقق صورة إيجابية عن ذاته.

1 – 2 – الدراسات التي تناولت الرضا الحركي :

1 – 2 – 1 – الدراسات العربية :

*دراسة سامية فرغلي وزينب حسن سنة 1985 قدمت لنيل شهادة دكتوراه في جمهورية مصر العربية حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مؤشرات الرضا الحركي لتلاميذ وتلميذات المرحلة الإبتدائية لممارسة الأنشطة الحركية بصفة عامة ونشاط الجمباز بصفة خاصة.

وكانت مشكلة الدراسة ماهي مؤشرات الرضا الحركي لتلاميذ وتلميذات المرحلة الإبتدائية لممارسة الأنشطة الحركية بصفة عامة ونشاط الجمباز بصفة خاصة، أما الفرضية العامة فكانت هنالك فروق في مؤشرات الرضا الحركي لتلاميذ وتلميذات المرحلة الإبتدائية لممارسة الأنشطة الحركية بصفة عامة والجمباز بصفة خاصة

حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي لدراسة كان مجتمعها التلاميذ في الفرق الثلاثة بالمرحلة الإبتدائية لمحافظة الإسكندرية واختيرت عينة مكونة من3600 تلميذ وتلميذة يمثلون أربع مناطق تعليمية بإستعمال الأدوات الإحصائية والمتمثلة في الإنحراف المعياري، المتوسط الحسابي، تحليل التباين.

وأهم ماأخرجته الدراسة من نتائج:

- أن مؤشرات الرضا الحركي تتجه نحو السلبية بشكل عام بين المناطق الأربعة.
- انخفاض مؤشرات الرضا لممارسة الأنشطة بصفة عامة ونشاط الجمباز بصفة خاصة.
- وكانت أهم الإقتراحات لهذه الدراسة تنص على عمل المدربين والمعلمين على مساعدة الرياضي أو اللاعب بالوصول إلى الرضا الحركي من خلال رعايته نفسيا وإجتماعيا بالقدر على ممارسة الأنشطة الحركية بصفة عامة.

*دراسة إبراهيم محمود سنة 1995 قدمت لنيل شهادة ماجيستير في الأردن حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مؤشر الرضا الحركي لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسية ، وكانت مشكلة البحث ماهو مؤشر الرضى الحركي لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسية، أما الفرضية العامة فكانت هنالك فروق في مؤشر الرضى الحركي لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسية

حيث إتبع الباحث المنهج الوصفي على مجتمع كان تلاميذ السنة الرابعة، الخامسة، السادسة، من التعليم الإبتدائي واختيرت العينة المكونة من 1110 تلميذ يمثلون أحد عشرة مدرسة في محافظة عمان، أستخدم الباحث مقياس الرضا الحركي وأداة بحث والتي تكونت من 30 عبارة.

أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- مؤشر الرضا الحركي لتلاميذ الصف الرابع، الخامس، السادس كان جيدا.
- وجود فروق في مؤشر الرضا الحركي بين الصفين الرابع والخامس لصالح الصف الخامس.
- وجود فروق في مؤشر الرضا الحركي بين الصفين الخامس والسادس لصالح الصف الخامس.
- لا توجد فروق في مؤشر الرضا الحركي بين الصفين الرابع والسادس.
- وكانت أهم الإقتراحات تنص على مساعدة اللاعب على تحقيق الرضا الحركي من خلال تخصيص الأنشطة التي يمكن القيام بها دون تعقيد أو صعوبة وكذلك عمل المدرب على تحفيز وتشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية وجعلهم يؤمنون بقدراتهم الحركية.

1 – 2 – 2 – الدراسات الأجنبية :

*دراسة **دبوير**و **فيتشر** سنة 2000 التي أجريت في البيئة الأوروبية حيث هدفت إلى التعرف على تصورات المصارعين لقيادة المدربين كمؤشرات الرضا الحركي عن القيادة. وكانت مشكلة البحث لهذه الدراسة ماهي تصورات المصارعين لقيادة المدربين كمؤشرات الرضا الحركي عن القيادة, أما الفرضية العامة فكانت تقبل المصارعين لقيادة المدربين لهم كمؤشرات الرضا الحركي عن القيادة

حيث إتبع الباحث المنهج الوصفي في الدراسة التي كان مجمعها المصارعين واختيرت العينة المكونة من162 مصارع باستعمال الوسائل الإحصائية والمتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين، الحد الأصغر للفرق المعنوي.L.S.D

وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

–أن المصارعين الذين رأو أن مدربيهم ذو كفاءة عالية في التدريب والتعليم لهم قدرة كبيرة عن الرضا عن القيادة.

وكانت أهم الإقتراحات تنص على عمل أخصائيين وإرشاديين نفسانيين بتقديم نصائح نفسية وإجتماعية ومساعدة الرياضي على إكتساب الشخصية السوية وذلك بتهيئة الجو المناسب منذ

المراحل الأولى التي يمر بها أثناء عملية التدريب التي من خلالها يتوصل إلى الرضا الحركي الإيجابي والوثوق بقدراته وإمكانياته.

1 – 3 – التعليق على الدراسات :

1 – 3 – 1 – من حيث المجال المكاني :

أجريت هذه الدراسات في الدول العربية والاجنبية (دراسة بدولة العراق ودراسة بالأردن ومصر ودراسة باليونان).

1 – 3 – 2 – من حيث الأهداف :

تعددت الأهداف من هذه الدراسات لكن إتفقت معضمها على أن الممارسة الرياضية تكشف عن مستوى تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى الرياضين وأن لهم القدرة على تقدير ذواتهم البدنية بأنفسهم.

1 – 3 – 3 – من حيث المنهج :

إعتمدت جل الدراسات المنهج الوصفي كونه مناسب لطبيعة المواضيع كونها تصف الحالة النفسية في غالب الأحيان.

1 – 3 – 4 – من حيث العينة وطريقة إختيارها :

تنوعت كيفية اختيار العينة بين العشوائية أو العينة المقصودة أو العينة القصدية والعينة غير احتمالية الحصصية.

1 – 3 – 5 – من حيث الأدوات المستعملة :

إختلفت الدراسات السابقة في الصياغة ولكنها إشتركت مع الدراسة الحالية إما في جانب تقدير الذات البدنية أو جانب الرضا الحركي.

1 – 3 – 6 – من حيث الوسائل الإحصائية :

أستعملت الوسائل الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي: معامل الإرتباط البسيط كالتباين: الحد الأصغر للفرق المعنوي.L.S.N .

1 – 3 – 7 – من حيث النتائج :

معظم الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية في مستوى تقدير الذات البدنية ومؤشرات الرضا الحركي.

1 – 3 – 8 – من حيث التوصيات :

لقد لخصت معظم الدراسات إلى اقتراحات وتوصيات قيمة ومن بينها تقدير الرياضي لذاتهم البدنية تسهم بشكل كبير في تحسين أدائهم المهاري وكما يؤدي إلى تنمية الثقة في النفس التفاعل مع أعضاء الفريق وكذلك بالنسبة لرضا الحركي الذي يجب على المختصين الاهتمام بهذا الجانب لتطوير الجوانب النفسية والبدنية لرياضي.

*من خلال عرض وتحليل والتعليق على الدراسات السابقة تلخص ما إستفدنا منها فيما يلي:

- الإستفادة من الدراسات السابقة في تحديد الإشكالية وبناء الفروض.
- الإستفادة من المقاييس المستعملة والأساليب الإحصائية المنهجية في تحليل البيانات في دراسات السابقة.
- الإستفادة من النتائج المتوصل إليها في الدراسات السابقة.
- دعم بحثنا أودراستنا بهذه الدراسات.

خلاصة:

لقد إستفاد الباحث من الدراسات السابقة التي تم العثور عليها حيث مكنته من تكوين صورة مبدئية عن العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية بمحتلف المتغيرات وكذا تأثر وتأثير الرضا الحركي في الممارسة الرياضية، كما إستفاد منها في إعداد الإيطار النظري عن متغيرات الدراسة والإلمام بأهم المعلومات الضرورية لمعالجتها،كما أن هذه الدراسات ساعدت فيي إختيار المنهج الأنسب للدراسة وطريقة إختيار العينة وضبطها،كما إستفاد منها أيضا في إختبار الإداة المناسبة لجمع المعلومات الضرورية للإجراء الدراسة، ضف إلى ذلك التعرف على الطرق والوسائل الإحصائية المناسبة من اجل الوصول إلى النتائج المطلوبة من الدراسة.

الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد محاولتنا تغطية الجانب النظري لدراستنا، يأتي هذا الفصل والمتضمن عرضا للإجراءات التي إعتمدها الباحث لتحقيق أهدافه من حيث تحديد مجتمع البحث وإختيار العينة المناسبة وإجراءات تطبيقها على العينة في البحث وتحديد الوسائل الإحصائية المستخدمة، حيث قمنا بالدراسة الميدانية كذلك عن طريق توزيع مقياسين هما مقياس تقدير الذات البدنية لطلبة تخصص كرة الطائرة وكذا مقياس الرضا الحركي لنفس الطلبة المتخصصين في كرة الطائرة (سنة ثالثة ليسانس) بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بالبويرة.

قد تمحوا أساسا على فرضيات التي قمنا بوضعها، ومن ثم تقديم مناقشة وتحليل النتائج المحصل عليها وفي الإخير نقوم بعرض الإستنتاج وسنحاول توضيح مدى صدق الفرضيات التي تضمنتها الدراسة ومدى تحققها.

1- التجربة الإستطلاعية:

تعد التجربة الإستطلاعية تدريبا علميا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات و الإجابيات التي تقابله أثناء إجراء التجربة لتفاديها مستقبلا (قاسم حسن المندلاوي وآخرون،سنة1989،ص107).

حيث أجريت التجربة الإستطلاعية على عينة البحث المكونة من طلبة سنة ثالثة تخصص الكرة الطائرة بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بالبويرة، الذي بلغ عددهم 19 طالب، وكان هذا يوم 4 جانفي 2017 على الساعة التاسعة، حيث قدرنا الزمن المستغرق في الإجابة كل مقياس تقدير الذات البدنية والرضا الحركي حوالي نصف ساعة، وكان الغرض من التجربة الإستطلاعية مايلي:

- ✓ الممارسة العلمية لتوزيع إستمارة مقياسي تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي.
- ✓ معرفة الفترة الزمنية المستغرقة في الإجابة على المقياسين.
- ✓ التعرف على الصعوبات التي تواجه البحث أثناء التجربة الرئيسية
- ✓ التحقق من إستيعاب وفهم الطلبة لفقرات المقياسين.

2- منهج الدراسة:

تختلف المناهج في البحوث الإجتماعية والتربوية بإختلاف مشكلة البحث وبإختلاف أهدافها فالمنهج هو الطريق الذي من خلاله يتم التوصل إلى الحقيقة، ويعد المنهج من العوامل التي يتبعها الباحث لحل مشكلته ويتم إختياره طبقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وهي التي تحدد إخيار المنهج، موضوع بحثنا"تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لدى طلبة تخصص كرة الطائرة" لهذا نستخدم في هذا البحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الإرتباطية وأسلوب المقارنة كما ذكر**محجوب(2002)** أن البحث الإرتباطي يقصد به ذلك البحث الذي يهدف إلى مدى الإرتباط بين متغرين أو أكثر، أو بمعنى آخر الإتفاق بين المتغيرات في أحد العوامل مع المتغيرات في عامل آخر (وجيه محجوب،سنة2005 ،ص287).

3- مجتمع الدراسة:

هم مجموعة طلبة تخصص كرة الطائرة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، هته المجموعة مكونة من طلبة سنة الثالثة ليسانس في تخصص الكرة الطائرة هذا لموسم الجامعي 2016-2017،حيث أن المجتمع مكون من 19 طالب منه 14 ذكور و5 إناث.

4- عينة الدراسة:

في بحثنا المجتمع الأصلي صغير من ناحية الأفراد لذا إرتأينا أن نأخذ العينة بإستعمال طريقة الحصر الشامل،ومنه المجمع الأصلي يساوي عدد العينة، نأخذ المجتمع ككل وهذا من أجل نتائج اكثر دقة ومصداقية، وتصنف هته العينة ضمن العينة المقصودة.

جدول رقم (01) يبين حجم عينة الدراسة.

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	14	73,68%
إناث	5	26,32%
المجموع	19	100%

5- مجالات الدراسة:

5-1- المجال البشري:

الطلبة المتخصصين في الكرة الطائرة مستوى ليسانس بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بالبويرة للموسم الجامعي 2016-2017، البالغ عددهم 19 طالب.

5-2- المجال المكاني:

أجريت الدراسة بمعهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية و الرياضية بالجامعة البويرة، حيث أجريت الدراسة على مستوى المعهد المتواجد في القطب الجامعي بالبويرة (مكان إجراء الحصص التطبيقية لطلبة تخصص كرة الطائرة).

5-3- المجال الزماني:

أجريت الدراسة بجميع خطواته المختلفة (نظري وتطبيقي) في الفترة الممتدة بين شهر ديسمبر من سنة 2016 إلى غاية شهر ماي من سنة 2017.

6- متغيرات الدراسة:

6-1- المتغير المستقل:

هو ذلك المتغير الذي يؤثر سلبا أو إيجابا على المتغير التابع ويكون هدف الباحث هو التحقق من أثره على المتغير التابع،في بحثا المتغير المستقل هو تقدير الذات البدنية.

6-2- المتغير التابع:

هو الذي يوضح الناتج أو الجواب والذي يحدد الظاهرة التي نريد دراستها،في بحثنا المتغير التابع هو الرضا الحركي.

7- أدوات الدراسة:

7-1- مقياس الذات البدنية لطلبة إختصاص كرة الطائرة:

7-1-1- وصف مقياس تقدير الذات البدنية لطلبة اختصاص كرة الطائرة:

إستخدمنا في بحثنا مقياس تقدير الذات البدنية الذي أعده محمد حسن علاوي مع عصام الهلالي وتيمور أحمد، عدلناه ليناسب طلبة كرة الطائرة (ملحق رقم2) للوقوف على تقدير لاعب كرة الطائرة للصفات البدنية التي يتمتع بها في إدراكه لمواطن القوة والضعف في كفاءته البدنية الخاصة بلعبة كرة الطائرة.

بعد عرض المقياس على مجموعة خبراء وإستخراج الصدق والثبات ثم حذف وأسبعاد بعض العبارات وتعديل بعض العبارات الأخرى أصبح المقياس يتكون من 26عبارة وتم حساب الأهمية النسبية لكل صفة من الصفات البدنية التي يشتمل عليها المقياس وأسفر على مايلي:

- أربعة عبارات لكل من صفات : الرشاقة،القوة المميزة بالسرعة،السرعة الحركية.
- ثلاث عبارات لكل من صفات: التحمل القوة،التحمل الدوري التنفسي.
- عبارتان لكل من صفات : المرونة،سرعة الإستجابة،والتوازن.
- عبارة واحدة لكل من صفتي : القوة العظمى و سرعة الإنتقال.

يجيب الفرد فيها في كل عبارة لمقيلس خماسي التدريج (أبدا،نادرا،أحيانا،غالبا،دائما).

7-1-2- تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من 26عبارة،15 عبارة سلبية و 11 عبارة إيجابية.

- العبارات الإيجابية ذات الأرقام:(8/10/13/13/14/16/17/17/19/21/22/25/26).

- العبارات السلبية ذات الأرقام: (2/3/4/7/9/12/15/18/20/23/24).

أوزان العبارات الإجابية يجب أن تكون كما يلي:

- ✓ خمسة درجات عند الإجابة :دائما.
- ✓ أربعة درجات عند الإجابة:غالبا.
- ✓ ثلاث درجات عند الإجابة:أحيانا.
- ✓ درجتان عند الإجابة:نادرا.
- ✓ درجة واحدة عند الإجابة:أبدا.

أوزان العبارات السلبية يجب أن تكون كما يلي:

- ✓ خمسة درجات عند الإجابة: أبدا.
- ✓ أربعة درجات عند الإجابة:نادرا.
- ✓ ثلاث درجات عند الإجابة :أحيانا.

- ✓ درجتان عند الإجابة:غالبا
- ✓ درجة واحدة عند الإجابة:دائما.

و الدرجة النهائية للمقياس هي مجموع العبارات الإجابية والسلبية(26 عبارة) الحد الإقصى لدرجات القياس 130 درجة كلما زاد إقتراب الفرد من هذا الحد دل على مفهومه و تقدير ذاته البدنية.

7-1-3 الأسس العلمية لمقياس:

- **الصدق:**

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار لما وضع لقياسه كما ذكر(رمزية الغريب،1977،ص178) "أإن القدرة على قياس الظاهرة التي وضع أجلها" وهو من الوسائل المهمة في الحكم على صلاحية المقياس.

تم التأكد من صدق المقياس عن طريق إستخدام الصدق الظاهري، ذلك بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء و الاساتذة المتخصين في علوم وتقنيات الانشطة البدنية و الرياضية، و اتفقهو على المقياس يقيس تقدير الذات البدنية للاعبي وطلبة اختصاص كرة الطائرة.

- **الثبات:**

نقصد بثبات المقياس هو القدرة على إعطاء نفس النتائج إذا تكرر إستخدامه على العينة أكثر من مرة لنفس الظروف وهناك طرق عديدة لاستراج ثبات المقياس.

لإيجاد ثبات المقياس لتقدير الذات البدنية لدى لاعبي تخصص كرة الطائرة قام الباحثين محمد حسن علاوي وتيمورأحمد وعاصم الهلالي بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات المقياس البالغ عددها 26 عبارة، وقد بلغت قيمة ألفا كرونباخت (0,8) وهي قيمة تدل على مستوى جيد من الثبات.

- **الصدق الظاهري:**

تم التاكد من الصدق الظاهري للمقياس بعد عرضه على خمسة أساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات الدنية والرياضية و الموضحة أسماءهم في المحلق رقم (1)، بحيث تم تعديل في صياغة بعض العبارات لتناسب عينة البحث وتم الموافقة على المقياس والعمل به في بحثنا.

7-2- مقياس الرضا الحركي:

7-2-1- الوصف:

صممه في الأصل **Mouvement de satis et facion sale** مقياس الرضا الحركي (أحمد عياد،سنة2000،ص21).

إيمانا بإن بعض مقاييس صورة الجسم **Body image** لاتعد إهتماما واضحا للجانب الحركي الإنساني، إذ هذا المقياس يحاول التعرف على درجة رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية و البدنية وقد قام حسن علاوي بإقتباس هذا المقياس.

المقياس الأصلي لرضا الحركي يتضمن خمسين عبارة وفي ضوء الدراسات التي أجريت على العبارات الاصلية تم حذف بعض العبارات وإستبدال بعض العبارات الأخرى لتناسب التطبيق.

-يقوم الفرد بالإجابة على عبارات المقياس خماسي التدرج (ينطبق بدرجة كبيرة جدا،كبيرة،متوسطة،قليلة،قليلة جدا) ليصبح المقياس مناسب لتطبيق مع طلبة تخصص كرة الطائرة.

7-2-2- المعاملات العلمية:

-الثبات:

تم إيجاد معامل ألفا للإتساق الداخلي للمقياس من قبل الباحث محمد حسن علاوي على عينة مكونة من 160طالب من الجنسين وبلغ هذا المعامل 0.9.

- **الصدق الظاهري:**

تم التاكد من الصدق الظاهري للمقياس بعد عرضه على خمسة أساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات الدنية والرياضية و الموضحة أسماءهم في المحلق رقم (1)، بحيث تم تعديل في صياغة بعض العبارات لتناسب عينة وتم حث عبارتين لعدم تناسبهم مع عينة البحث، وتم الموافقة على المقياس والعمل به في بحثنا.

3-2-2 تصحيح المقياس:

يتم جمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس،وكلما قربت من الدرجة العظمى والتي قدرها 130 درجة كلما إقترب من ذلك دل زيادة الرضا الحركي لطالب تخصص كرة الطائرة.

8- إجراءات الدراسة:

تم إجراء الدراسة وفق الخطوات التالية:

1. تحديد مجتمع البحث وعينة البحث
2. توزيع أداتي البحث(المقياسين) على أفراد عينة البحث
3. جمع البيانات وترميزها
4. إدخال البيانات للحاسوب ومعالجتها إحصائيا بإستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الإجتماعية(SPSS) تبعا لتساؤلات الدراسة.
5. عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى إستنتاجات وتوصيات.

9- الوسائل الإحصائية:

للإجابة عن التساؤلات البحث إستخدمنا برنامج (SPSS) بإستخدام المعالجة الإحصائية وبرنامج الإسكل فكانت كالأتي :

1) المتوسطات الحسابية،الإنحرافات المعايرية،النسب المؤوية من أجل تحديد كل من مستوى تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدي طلبة التخصص.
2) إختبار ت لعيينتين مستقلين لتحديد الفروق في مستوى تقدير الذت البدنية والرضا الحركي هذا تبعا لمتغير الجنس.
3) معامل اللإرتباط "بارسون" لتحديد نوع العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي.

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل لأهم المراحل المنهجية، التي مرت بها هذه الدراسة التي حددنا فيها المنهج المستخدم وكان ذلك حسب طبيعة الموضوع وتم تحديد مجتمع الدراسة وعينتها وكيفية إختيارها وأهم الخصائص الميزة لها،كما حددنا مجالات البحث ثم قمنا بعرض أدوات البحث البحث المتمثلة في مقياس تقدير الذات البدنية ومقياس الرضا الحركي لمحمد حسن علاوي في متخلف مراحل التصميم والتطبيق،وفي الأخير قمنا بعرض الو الوسائل الإحصائية المحتلفة التي إعتمدنا عليها في تحليل النتائج وتفسيرها.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

تمهيد:

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على مستوى المعهد،سنعرض في هذا الفصل الجداول والنتائج المتعلقة بمقياس تقدير الذات البدنية ومقياس الرضا الرضا الحركي المطبقين على عينة البحث،قصد تنظيم النتائج المحصل عليها لتسهيل عملية الإحصاء ومقارنة النتائج للتحقق من صحة الفروض،كذلك من خلال تحليل النتائج التي جاءت النتائج كما يلي:

- ❖ عرض نتائج مقياس تقدير الذات البدنية.
- ❖ عرض نتائج مقياس الرضا الحركي.
- ❖ عرض نتائج الفروق ذات الدلالة الإحصائية في تقدير الذات البدنية تبعا لمتغير الجنس.
- ❖ عرص نتائج الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الرضا الحركي تبعا لمتغير الجنس.
- ❖ عرض نتائج معاملات الإرتباط بين تقديرالذات البدنية والرضا الحركي لطلبة تخصص كرة الطائرة.

يمكن القول أن الهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية المتحصل عليها من الطلبة إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الإعتماد عليها لإتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

4-1-1- عرض نتائج التساؤل الأول:

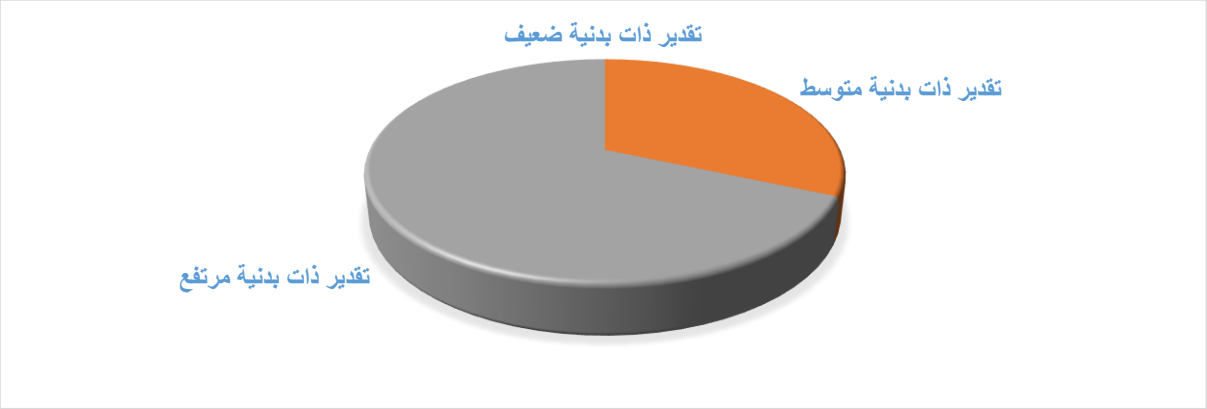
نص الفرضية:

- مستوى تقدير الذات البدنية مرتفع لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة.

الجدول رقم (2) يبين نتائج التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لطلبة تخصص الكرة الطائرة.

مستوى تقدير الذات البدنية	التكرار	النسبة المؤوية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	التقييم
تقدير ذات بدنية ضعيف	0	0%	98,05	6,24	مستوى تقدير الذات لدى أغلب أفراد العينة
تقديرذات بدنية متوسط	6	31,58%			
تقديرذات بدنية مرتفع	13	68,42%			
المجموع	19	100 %			

- **شكل رقم (1) يبين نتائج التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لدى الطلبة.**



من خلال الجدول رقم (04) والشكل رقم (01)أن نسبة أفراد العينة الذين يتميزون بمستوى مرتفع (68,42%) أكبر من باقي المستويات الباقية، يأتي بعده المستوى المتوسط لتقدير الذات البدنية بنسبة (31,58%) مع إنعدام للأفراد الذين يتميزون بتقدير ذات بدنية ضعيفة.

متوسط تقدير الذات البدنية لطلبة تخصص كرة الطائرة لكل من الجنسين المشمولين بالبحث بلغ(98,25) بإنحراف معياري قدره(6,24) وعند المقارنة بالمجلات التقييمية لمقياس تقدير الذات بدنية تبين غالبية أفراد العينة تصنف درجاتهم ضمن المجال التقييمي المرتفع (96-130) مما يشير إلى أن عينة البحث تتميز بتقدير ذات بدنية عالية ومرتفعة.

4-1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

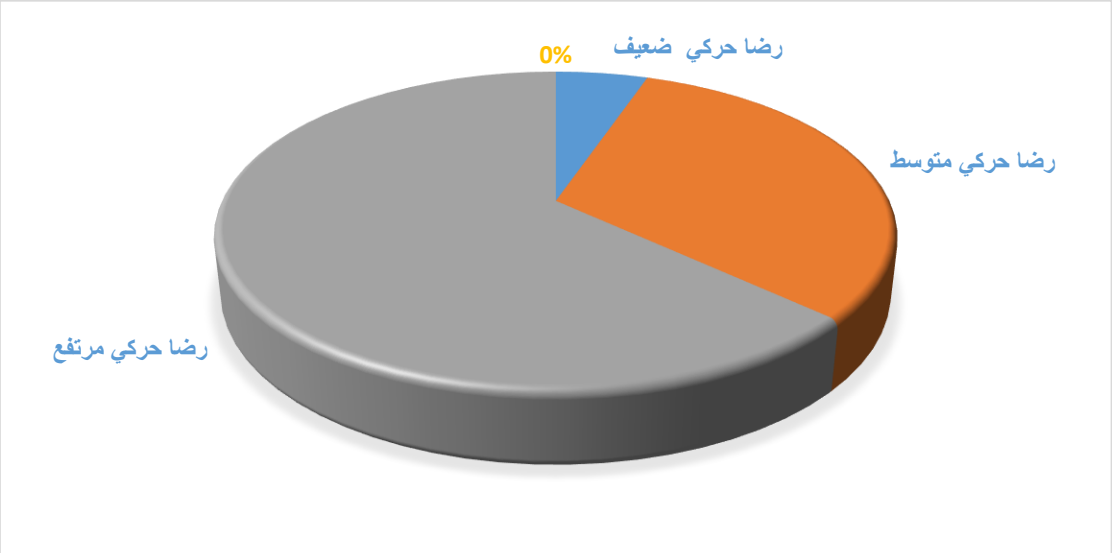
نص الفرضية:

- مستوى الرضا الحركي مرتفع لدى طلبة تخصص كرة الطائرة.

الجدول رقم (03) يبين نتائج التعرف على مستوى الرضا الحركي.

مستوىالرضا الحركي	التكرار	النسبة المؤوية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	التقييم
مستوى ضعيف	1	5,26%	96,68	15,81	مستوى الرضا الحركي لدى أغلب أفراد العينة
مستوى متوسط	6	31,58%			
مستوى مرتفع	12	63,16%			
المجموع	19	100 %			

- **شكل رقم (02) يبين نتائج التعرف على مستوى الرضا الحركي.**



نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) والشكل رقم (02)أن نسبة أفراد العينة الذين يتميزون بمستوى مرتفع (63,16%) للرضا الحركي نسبتهم أكبر من باقي المستويات الباقية،يأتي بعده المستوى المتوسط لرضا الحركي (31,58%) وكذا للأفراد الذين لديهم رضا حركي ضعيف بنسبة(5,26%).

متوسط الرضا الحركي لطلبة تخصص كرة الطائرة لكل من الجنسين المشمولين بالبحث بلغ(96,68) بإنحراف معياري قدره (15,81) وعند المقارنة الدرجات المحصل عليها بالمجالات التقييمية لمقياس نضع غالبية الدرجات في المجال التقييمي المرتفع(103-140) مما يشير إلى أن عينة البحث تتميز بمستوى رضا حركي مرتفع.

4-1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لطبلة تخصص الكرة الطائرة تبعا لمتغير الجنس.

الجدول رقم (04) يبن الفرروق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات البدنية حسب أختبار "ت" لعينين مستقلتين.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" المجدولة	درجة الحرية	الدلالة
ذكور	14	101,35	3,02	14,083	2,110	17	دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05
إناث	05	88,80	0,83				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أنه بالنسبة لمقياس تقدير الذات بالنسبة لذكور كانت نتائج المقياس على العينة المكونة من 14 طالب بمتوسط حسابي قدره (101,35) بإنحراف معياري (3,02)،أما بالنسبة لإناث فالعينة مكونة من 5طالبات بمتوسط حسابي قدره (88,80) بإنحراف معياري قدره (0,83).

تضمنت نتائج حساب إخيبار "ت" لعينين مسقلتين قيمة "ت" المجدولة بناءا على ذلك(القيمة االثانية في الجدول)،و تظهر قيمة إختبار "ت" المحسوبة لعينين مستقتلين (14,083) عند مستوى الدلالة (0,05)،بينما قيمة إختبار "ت" المجدولة (2,110) بدرجة الحرية قدرها (17).

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" المجدولة وعليه ومن خلال النتائج المحصل عليها لقيمة إختبار "ت لعينين مستقلين نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة تخصص كرة الطائرة،وعند الرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد أن هته الفروق لصالح الذكور.

4-1-3- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحركي لدى طلبة تخصص كرة الطائرة تبعا لمتغير الجنس .

الجدول رقم (05) بين الفروق بين الذكور في مستوى الرضا الحركي حسب إختبار لعيينين مستقلتين:

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" المجدولة	درجة الحرية	الدلالة
ذكور	14	105,357	5,153	11,636	2,110	17	دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05
إناث	05	72,4	6,268				

نلاحظ من خلال الجدول رقم(05) أن مقياس الرضا الحركي الحركي الذي الذي طبق على الجنسن أعطى نتائج بانسبة لذكور كان المتوسط الحسابي لديهم (105,357) بإنحراف معياري قدره (5,153) أما بالنسبة لإناث بلغ متوسطهم الحسابي (72,4) بإنحراف معياري قدره (6,268).

تضمنت نتائج حساب إخيبار "ت" لعينين مسقلتين قيمة "ت" المجدولة بناءا على ذلك(القيمة الاولى في الجدول)،ومن منه أيضا تظهر قيمة إختبار "ت" المحسوبة لعينين مستقتلين(11,636) عند مستوى الدلالة (0,05)، بينما قيمة إختبار "ت" المجدولة (2,110) بدرجة الحرية قدرها (17).

بالمقارنة بين قيمة "ت" المحسوبة و "ت" المجدولة تبين أن قيمة "ت" المحسوبة أكبرمن قيمة "ت" المجدولة وهذا يستنتج منه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحركي لدى طلبة تخصص كرة الطائرة وذلك تبعا لمتغير الجنس، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية لكل من الجنسين يتبين لنا أن الذكور يتمتعون بمستوى أعلى في الرضا الحركي مقارنة مع مستوى الإناث.

4-1-5- عرض نتائج الفرضية الخامسة:

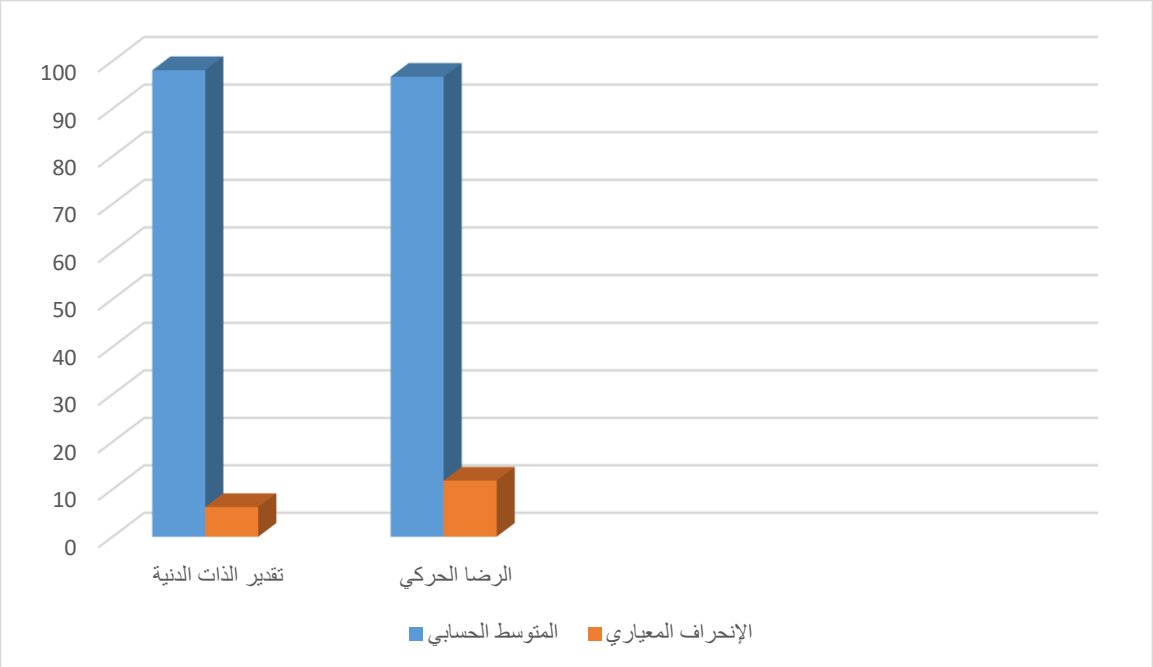
نص الفرضية:

- توجد علاقة إرتباطية في إتجاه موجب بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص كرة الطائرة.

الجدول رقم (05) بين العلاقة الإرتباطية بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي.

الإرتباط	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة المحسوبة لمعامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة الجدولية لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
تقدير الذات البدنية	98,058	6,249	0,807	17	0,459	0,05	دال عند مستوى الدلالة 0,05
الرضا الحركي	96,684	11,818					

- **شكل رقم (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من تقدير الذات البدنية والرضا الحركي.**



نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) والشكل رقم (03) الذي يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص كرة الطائرة حيث بلغ المتوسط الحسابي لتقدير الذات البدنية لديهم(98,058) بإنحراف معياري قدره (6,249)،أما بالنسبة لرضا الحركي فقد بلغ المتوسط الحسابي (96,684) بإنحراف معياري قدره (11,818). فيما يخص قيمة معامل الإرتباط فتساوي(0,807) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية قدرها (18) والقيمة المحصلة عليها موجبة (0,807) أي أكبر من الصفر وهذا يعني أنه توجد علاقة طردية بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص كرة الطائرة، علما بأن قيمة معامل بارسون المحسوبة محصورة بين (1−)و(1)وهته القيمة موجبة وتفوق (0,7) وأقل من (0,9) في سلم التقييم الخاص بالمعامل (حسن يحي،2008،ص،39)، وهذا يعني وجودعلاقة طردية قويةبين تقدير الذات والرضا الحركي لدى أفراد العينة.

4-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

4-2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها:

مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة مرتفع.

من خلال نتائج الجدول رقم الذي تبين منه أن المتوسط الحسابي للعينة قد بلغ (98,05) وهذا يعني أن المستوى العام لتقدير الذات البدنية لدى طلبة تخصص كرة الطائرة مرتفع وهذا بعد مقارنة هذا المتوسط مع المستويات الثلاثة لمقياس تقدير الذات البدنية (منخفض،متوسط،مرتفع) بحيثأن هته القيمة تضنف ضمن المستوى المرتفع، ويرجع هذا الإرتفاع في تقدير الذات البدنية إلى تكوين رياضي سابق في إختصاص كرة الطائرة لغالبية الطلبة مع ثبات وإنتظام لممارسة الرياضة بالعموم.

حيث وجد "**كروكر وأخرون**"أنه هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني وتقدير الذات البدنية (Kosmiudo evdoxia,2013,P80)، وهو إحساس إيجابي يمكن أن يستغله ويستثمره الطلبة في تحقيق التوافق النفسي خلال النشاط الرياضي وخارجه، وكذا يساهم في إدراك ذواتهم بصفة كبيرة،فممارسة النشاطات الرياضية من خلال الوحدات التعلمية اليومية لمختلف المهارات يشكل دعما إيجابيا لمستوياتهم الرياضية ويرفع من ثقتهم بإمتلاك التصور المناسب لذواتهم البدنية،بحيث يقول (حسن علاوي) "إن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع الأخرين فالذين يمتلكون إتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم (محمد حسن علاوي،ص131).

من خلال نتائج المقياس نقول أن طلبة تخصص الكرة الطائرة لديهم مستوى مرتفع من تقدير الذات البدنية هذا يمكن من فهم مثالي لذواتهم ويكون إنطباع جيد حول قدراتهم البدنية وما يستطيعون الوصول إليبه من نتائج مثالية خلال المسار (التعليمي،التدريبي،التنافسي) ،وهذا ماتبين لنا واضحا من خلال التجربة الاستطاعية الميدانيى و خلال تطبيقنا للمقياس.

تقدير الذات البدنية تشمل عدة نقاط مهمة لدى طالب تخصص الكرة الطائرة عند توفره هته النقاط يكون الطالب في المستوى المطلوب لتلقي المهارات المختلفة وثبيتها وتطبيقها وإستغلالها مستقبلا في مختلف المواقف وهذا يراه أيضا " رشيد حسن"بأن تقدير الذات البدنية ب عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره نقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها الكرة الطائرة. (ثائر رشيد حسن،2005، ص150).

إن تميز طلبة تخصص الكرة الطائرة بتقدير ذات بدني مرتفع يدفع بهم إلى تحقيق أهدافهم المسطرة من خلال التكوين الأكاديمي بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية،بحيث يظهر المتخصص واثقا بقدراته من أجل تطوير مختلف مهاراته وتنمية المعارف الخاصة برياضة الطائرة وإستخدام هته المكاسب الذاتية مستقبلا في مجال

التربية والتعليم أو المجال التدريبي في الكرة،وهذا ماتبين لنا جليا من خلال دراسة هته العينة في ناحية تقدير الذات البدنية.

وأيضا من خلال خاصية التقدير البدني المرتفع يجعل المتخصص في رياضة الكرة الطائرة أكثر إلماما وإهتمام بميدان هته الرياضة والبحث في تاريخ الرياضة وتطورها عبر العصور ومختلف الاساليب المتبعة في التدريب والتحضير لمختلف المناسبات والأحداث الرياضة،وكذا الإهتمام بكل ماهو حديث في الكرة الطائرة من تقنيات جديدة وما يطرئ من تعديلات في القوانين الخاصة بالمنافسة على مختلف الاصعدة،هذا ما لوحظ على عينة بحثنا عند قياس مستوى تقدير الذات البدنية ومايدفع بالقول أن العينة تستغل الارتفاع في مستوى التقدير البدني من أجل تحقيق أهداف التكوين الأكاديمي ومتابعة كل مايتعلق بهته الرياضة مستقبلا سواء كان ذلك في مجال التربية والتعليم أو التدريب الرياضي والإدارة الرياضية.

النتائج النهائية لمقياس تقدجير الذات البدنية المطبق على عينة البحث وافقت فرضتنا التي مفادها:

مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة مرتفع،وهذا يثبت صحة هذا الفرض.

4-2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها:

مستوى الرضا الحركي مرتفع لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة.

من الجدول رقم والذي يبن مستوى الرضا الحركي لطلبة تخصص الكرة الطائرة يظهر قيمة المتوسط للعينة ب (96,68) وهذا يعني أن الطلبة يتمتعون بمستوى رضا حركي مرتفع ومن خلال نتائج المقياس وبعد مقارنة هذا المتوسط بالمجالات التقيمية الثلاث لمقياس الرضا الحركي صنفت هته القيمة ضمن المجال التقييمي المرتفع (103-140).

تبين لنا من خلال إجراء هذا المقياس أن طلبة تخصص الطائرة في رضا عن الأداء الحركي الخاص بهم أثناء الحصة التطبيقية وهذا له تأثير إيجابي وحافز لديهم لمواصلة تلقي المعارف و المهارات الخاصة بالرياضة الكرة الطائرة في تكوينهم الأكاديمي داخل معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية البدنية والرياضية،بحيث لوحظ على العينة تفاعل إيجابي داخل الحصة التطبيقية في يجو من النشاط والرغبة الجامعة في العمل التعلمي والتدريبي،إذ أن المجموعة ككل لديها الرغبة في تعلم كل مهارة حركية أو فنية تتعلق بميدان الكرة الطائرة وهذا بالتواصل الدائم مع الأستاذ وكذا الزملاء خاصة الذين لديهم تكوين سابق في اللعبة.

قال "بوكر" عن الرضا الحركي أنه يشكل تدعيما أساسيا من أجل الإستمرار في الممارسة للأنشطة الحركية فضلا عن زيادة الشعور بالرضا عن مستوى الأداء يعد أهم الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي إذ يشير إليه(**SINGER**)إلى أنه من أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي وهو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء لذا فإن قياسها يعطينا مؤشرا عن حالة الرضا،كما يرتبط رضا الفرد بالخبرات السابقة فإذا ما كانت خبرته ناجحة وسليمة فإن ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مسقبلية يمكن إعتبارها الدعائم الأساسية التي تبنى عليها توجهات الفرد ورغباته فيكةن لديه حياة سعيدة ممتعة (تشارل بوكر ،سنة1964،ص434).

إذ يشكل الرضا الحركي المرتغ دفعا قويا لطالب لمواصلة مشواره التكويني في تخصص الكرة الطائرة مع ثقة في أداء حركي يصحيح يمكن من تعلم الصحيح لكل مهارة في الكرة الطائرة مع خصائها المختلفة من قوة وتوقيت وغيرها بحيث يستطيع إستخدام هته المهارة بشكل سليم خلال الحصص التطبيقية والمنافسات وكذلك من أجل هدف أهدف بالنسبة لطالب تخصص الكرة الطائرة وهو نقل تلك المهارات والمعارف مستقبلا للمتعلم أو المتدرب،خصوصا وأن هذا الطالب مقبل على التخرج بشهادة ليسانس وبشهادة تخصص في الكرة الطائرة.

الممارسة للنشاط الرياضي بصفة عامة والممارسة الكرة الطائرة يعد مجالا خصبا لإشباع حاجة الطالب إلى الحركة ومتسقا قويا لطاقته الحركية الكامنة وهذا أن تشمل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعيمية إيجابيا عن كل أداء ناجح على أن تكون هذه الإجراءات فورية ومناسبة لمستوى الأداء،وفي نفس الوقت يجب تجاهل الأداء الخاطئ وعدم تدعيمه سلبيا، وأن تكون الممارسة الرياضية خصوصا إذا كان نوع معين من النشاط الرياضي مجالا لإكتساب مهارته الأساسية وتحقيق مستوى مناسب من الإنجاز الحركي حتى يجد الممارس مجالا للتطور والنجاح (أسامة كامل راتب،سنة2001،ص 257).

وهنا طالب تخصص الكرة الطائرة يكون مدعوما من الناحية النفسية برضا حركي يمكنه بتأقلم مع مختلف الوضعيات التلعلمية وتلقي المعارف والمعلومات وترصيخها وفق أسس ممنهجة تضمن له التكوين المثالي له ضمن جماعة الزملاء في التخصص،يجعل له أيضا أكثر جاهزية خلال الحصص التطبيقية وأكثر إستعدادا ورغبة في العمل الجماعي بثقة في الأداء الحركي بدون مخاوف أو معوقات يصادفها في مرحلى التكزين الأكاديمي حاليا أو مستقبلا أستاذا أو مدربا في تخصص الكرة الطائرة.

وبالعودة إلى الفرضية الثانية التي مفادها:

مستوى الرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة مرتفع،نقول أن الفرض تحقق بعد النتائح النهائية للمقياس.

4-2-3- مناقشة الفرضية الثالثة التي مفادها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية تبعا لمتغير الجنس.

من نتائج الجدول رقم(04) الذي يبن الفروق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات البدنية،بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور(101,35) بإنحراف معياري قدره (3,02)،أما بالنسبة للإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي لديهن (88,80) بإنحراف معياري قدره (0,83).

وبين الجدول رقم (04) نتائج إختبار "ت" لعينين مستقلتين مع الأخذ بالحساب عدم التكافئ بين عدد كل الذكور والإناث،حيث تضمنت نتائج حساب إخيبار "ت" لعينين مسقلتين قيما أهمها النسبة الفائية(F) و دلالتها الاحصائية (sig) التي تحدد مدى تجانس العينين عن طريق الاختبار،بحيث تأخذ قيمة "ت" المحسوبة بمقارنة قيمة (sig) بمستوى الدلالة (0,05) وفي الجدول يظهر أن قيمة (sig) أصغر من مستوى الدلالة وهذا يدل على عدم وجود تجانس،نأخذ بذلك قيمة "ت" المجدولة بناءا على ذلك(القيمة االثانية في الجدول)،ومن هنا تظهر قيمة إختبار "ت" المحسوبة لعينين مستقتلين (14,083).

بالمقارنة نجد أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" المجدولة وعليه ومن خلال النتائج المحصل عليها لقيمة إختبار "ت " لعينين مستقلين نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة تخصص كرة الطائرة،وعند الرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد أن هته الفروق لصالح الذكور

الذين يتمتعون بمستوى تقدير أكبر من اللإناث وهذا راجع إلى عدة عوامل ترجح الكفة في إتجاه الذكور،ومن بين أهم هته العوامل التفوق في الناحية البدنية لصالح الذكور ما يؤثربطريقة داعمة إيجابية لفئة الذكور وبشكل أقل لدى فئة الإناث،خصوصا أن الحصص التطبيقية تشمل الجنسين وهنا تظهر فروق في الأداء الحركي بين الذكور والإناث

هنا يخلق نوع من النقص في تقدير الذات البدنية لدى الإناث في ظل التفوق الدائم لذكور من الناحية البدنية ويظهر جليا في مختلف المواقف التعلميو لمهارات والحركات و كذا في مرحلة المنافسة والمقابلات التطبيقية.

ونرجع هذا التفوق في تقدير تقدير الذات البدنية لصالح الذكور إلى الناحية المرفلوجية حيث تأثر بصفة مباشرة على نفسية المخصص ونظرته وتقديره لذات،حيث أن الجنس الإنثوي يتمتع بنظرة أقل إجابية لقدراته الذاتية بالبدنية تحت تأثير العامل المرفلوجي،وهذا مالوحظ في المعاينة والتجربة الإستنطلاعية.

نتائج إختبار "ت" تتوافق مع الفرضية الثالثة التي مفادها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية تبعا لمتغير الجنس،من حيث النتائج وهذلك توافق مع ماجاء به (دراسة عامر جابر السعدي واخرون سنة 2005) بحيث بينت نتائج الدراسة على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الجنسن في تقدير الذات البدنية لصالح الذكور.

4-2-4- مناقشة الفرضية الرابعة التي مفادها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحركي تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة.

من خلال نتائج الجدول رقم (5) الذي تبين منه أن المتوسط الحسابي لذكور العينة قد بلغ (105,357) أما بالنسبة لإناث بلغ متوسطهم الحسابي (72,4)، هنا تبين أن المتوسط الحسابي لذكورأكبر من الذي هو عند الإناث.

تضمنت نتائج حساب إخيبار "ت" لعينين مستقلتين قيما أهمها النسبة الفائية(F) و دلالتها الاحصائية (sig) التي تحدد مدى تجانس العينين عن طريق الاختبار،بحيث تأخذ قيمة "ت" المحسوبة بمقارنة قيمة (sig) بمستوى الدلالة (0,05) وفي الجدول يظهر أن قيمة (sig) أكبر من مستوى الدلالة وهذا يدل على وجود تجانس،نأخذ بذلك قيمة "ت" المجدولة بناءا على ذلك(القيمة الاولى في الجدول)،ومن هنا تظهر قيمة إختبار "ت" المحسوبة لعينين مستقتلين(11,636) ،بالمقارنة بين قيمة "ت" المحسوبة و "ت" المجدولة تبين أن قيمة "ت" المحسوبة أكبرمن قيمة "ت" المجدولة وهذا يستنتج منه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحركي لدى طلبة تخصص كرة الطائرة وذلك تبعا لمتغير الجنس، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية لكل من الجنسين يتبين لنا أن الذكور يتمتعون بمستوى أعلى في الرضا الحركي مقارنة مع مستوى الإناث،حيث تدخل عدة عوامل لترجح الكفة إتجاه فئة الذكور كما هو معلوم فإن هناك الكثير من العوامل والمتغيرات التي تأثر في الموقف التعليمي وهذه العوامل والمتغيرات تستوجب الإدراك من قبل المدرس والمدرب على حد سواء كي يستطيع ضبط هته المتغيرات والتحكم بتأثيرها فقط قام الكثير من الباحثين أولها عامل الجنس (نجاح مهدي شلش وأكرم صبحي،سنة2000،ص162-142).

حيث لوحظ من خلال العينة البحثية أن فئة الذكور تتمتع بمؤهلات تسمح لوجود رضا حركي أعلى من الموجود لدى الإناث وذلك لوجود إختلافات واضحة في الناحية البدنية،النفسية،المرفلوجية،وهو هته العوامل دائما في صالح الذكور وهو يفسر رضا حركي أكبر من ماهو موجود لدى الإناث،يظهر هذا واضحا من خلال الحصص التطبيقة وأيضا خلال مرحلة التدرب والتنفيذ بحيث يكون هناك تفوق في الغالب لذكور و أداء حركي أفضل من الموجود لدى الإناث.

واتفقت هته النتائج مع نتائج (دراسة سامية فرغلي وزينب حسن،سنة 1985) في نتائجها النهائية حيث رجحت كفة التلاميذ على حساب التلميذات في مستوى الرضا الحركي في رياضة الجمباز،وإتفقت هته النتائج أيضا مع فرضيتنا الرابعة التي كان مفادها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحركي تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة.

4-2-5- مناقشة الفرضية الخامسة التي مفادها:

توجد علاقة إرتباطية في إتجاه موجب بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة.

بالعودة إلى نتائج الجدول رقم (5) الذي يبن وجود علاقة بين تقدير لذات البدنية والرضا الحركي لدى عينة البحث،بحيث كان التوسط الحسابي لعينة في تقدير الذات البدنية (98,058)،أما بالنسبة لرضا الحركي فقد بلغ المتوسط الحسابي (96,684).

فيما يخص قيمة معامل الإرتباط فتساوي(0,807) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية قدرها (17) والقيمةالمحصلة عليها موجبة (0,807) أي أكبر من الصفر وهذا يعني أنه توجد علاقة طردية بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص كرة الطائرة،علما بأن قيمة معامل بارسون المحسوبة محصورة بين (1-)و(1)، هته القيمة موجبة وتفوق (0,7) وأقل من (0,9) في سلم التقييم الخاص بالمعامل (حسن يحي،2008،ص،39)،وهذا يعني وجودعلاقة طردية قويةبين تقدير الذات والرضا الحركي لدى أفراد العينة بحيث كلما زاد مستوى تقدير الذات البدنية لطالب تخصص الكرة الطائرة زاد مستوى الرضا الحركي لديه والعكس صحيح،حيث يؤثر تقدير الذات البدنية بصفة مباشرة على الرضا الحركي وهذا أوضحته نتائج معامل الإرتباط "بارسون"،ودرجة المرتفة في قوة الترابط دليل على التداخل والتأثير الواضح من تقدير الذات البدنية لطالب التخصص على رضاه الحركي أثناء حصة الكرة الطائرة وهذا مع يتفق مع فرضتنا الخامسة التي كان مفادها وجود علاقة إرتباطية موجبة بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة.

4-3- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم (07) يبن مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الجزئية الأولى	مستوى تقدير الذات البدنية مرتفع لدي طلبة تخصص الكرة الطائرة .	تحققت
الفرضية الجزئية الثانية	مستوى الرضا الحركي مرتفع لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة.	تحققت
الفرضية الجزئية الثالثة	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة تبعا لمتغير الجنس.	تحققت
الفرضية الجزئية الرابعة	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة تبعا لمتغير الجنس.	تحققت
الفرضية الجزئية الخامسة	توجد علاقة طردية في إتجاه موجب بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة	تحققت
الفرضية العامة	توجد علاقة بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة.	تحققت

من خلال الجدول رقم (07) الذي يبن لنا أن الفرضيات الجزئية الخمسة لمشكلة البحث قد تحققت وهذا ما أثبتته النتائج المحصل عليها من خلال امقياس تقدير الذات البدنية ومقياس الرضا الحركي الموجهة لطلبة تخصص الكرة الطائرة، من هنا وفي إيطار حدود ماترمي إليه الدراسة وكذا حسب ملاحظتنا للنتائج المحصل عليها،بالأإضافة إلى تطابق كبير نسبيا بينها ونتائج الدراسات السابقة يتضح جليا أن الفرضية القائلة:

توجد علاقة بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة ،قد تحققت بنسبة كبيرة.

وفي الأخير يمكنا القول أن الفرضيات المقترحة جائت في سباق النتائج المحصل عليها.

خلاصة:

لقد قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية وحتى النتائج المحصل عليها منهجية علمية قمنا بتحليل نتائج المحصل عليها وتحليل نتائج الإستمارة الخاصة بخصائص عينة بحثنا(طلبة تخصص الكرة الطائرة)، وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح مقاسي الدراسة وتفريغ نتائجه،وذلك بمساعدة برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وبرنامج الإكسل (Excel).

الإستنتاج العام

الإستنتاج العام:

في ضوء فرضيات وأهداف البحث وفي حدود ما أظهرته نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها، والعينة التي أختيرت لتمثيل المجتمع الأصلي وبناءا على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث ولذلك إعتمدنا عللى البيانات والمعلومات المحصل عليها، أستنتجنا أن مستوى تقدير الذات البدنية كان بصفة مرتفعة لطلبة تخصص الكرة الطائرة وكذلك الحال بالنسبة لمستوى الرضا الحركي الذي بدوره كان مرتفع وهذا يدل تمتع طلبة الإختصاص الكرة الطائرة بمؤهلات نفسية ذات جودة عالية تمكن أداء حركي في المستوى المطلوب.

إستنتجنا أنه توجد فروق وإختلافات في مستوى كل من تقدير الذات البدنية والرضا الحركي وذلك تبعا لمتغيرالجنس بحيث هناك تفوق ملحوظ للذكور على حساب البنات وذلك بتأثير عوامل مختلفة تستغل بشكل أكثر إيجابية من قبل الذكور أثناء حصة الكرة الطائرة، وهذا ما أظهره نتائج كل من مقياس تقدير الذات البدنية والرضا الحركي،هته العوامل يمكن تحسين تأثيرها من السلبي إلى الإيجابي بالنسبة للبنات وذلك إيجاد حلول فعالة مناسة للحد من التأثير السلبي ورفع من مستوى التقدير البدني لديهن وبذلك يرفع مستوى رضاهن الحركي بصفة طردية.

أستنتجنا أن توجد علاقة تأثير وتأثر بين التقدير البدني للذات لطالب تخصص الكرة الطائرة ورضاه الحركي، هذا بعلاقة طردية موجبة قوية،بحيث كل كلما إزداد مستوى التقدير البدني الذاتي زاد بصفة طردية مستوى الرضا الحركي بما يقدمه أثناء الحصص التطبيقية في مجال الكرة الطائرة في تكوينهم الرياضي بالمعاهد والكليات الرياضية، وهذا ما بينته نتائج بحثا التي توافقت الدراسات السابقة في ذلك

بأن تقدير الذات البدنية يأثر بصفة كبيرة على الرضا الحركي .

نقول في الأخير أن تقدير الرضا الحركي للرياضي مرهون بمستوى تقدير الذات البدنية الخاصة به وإرتفاع مستوى الأخير دافع ومحفز نفسي قوي لرياضي في مرحلة التدريب والمنافسة لأن العامل النفسي لديه مقومات وهته المقومات تحكم في الإستجابة الخاصة له، فكلها كان أكثر جاهزية من الناحية النفسية كلما خدمه ذلك في تحقيق الأهداف الخاصة به والإنجاز الخاص وذلك بتوافق مثالي مع الزملاء والجماعة الرياضية بكل ما تشمله، هذا ما بينته نتائج بحثنا وهذا خرجت به الدراسات السابقة في متغير الدراسة المهمين في الجاهزية النفسية الخاصة بالرياضي.

خاتمة

خاتمة:

لقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا أن نبين العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة، فكانت الإنطلاقة في هذا العمل المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بالموضوع قيد الدراسة، ومن ثم طرح الأسئلة ووضع الفرضيات التي ساعدت على رسم خطوات البحث وصولا إلى تنظيم النتائج وتحليلها، ولقد كان مجمل هدفنا الوصول إبزاز تأثير تقدير الذات البدنية على الرضا الحركي لدى طالب تخصص الكرة الطائرة، وتبين مدى أهمية كل من تقدير الذات البدنية المرتفع والرضا الحركي المناسب في مشوار المتخصص في رياضة الكرة الطائرة، كما حاولنا إزالة الغموض والإلتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع لأن من متغيرا الدراسة لم يتطرق إليهما بشكل واسع على الرغم من أن لهما تأثير كبير على جاهزية الرياضي من الناحية البدنية والنفسية خصوصا،لهذا كانت أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إيطار علمي منهجي،وكذا من خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية المتعلقة بالبحث، وبعد تشخيص الحالة ميدانيا قمنا بتحليل هته الوضية التي مستوى كل من تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة عند الجنسن،بعدها طبق كل من المقاسين على عينة الدراسة المختارة مع تسجيلنا بطريقة علمية ممنهجة نتائج كل من المقاسين.

كما تم إستخدام وتطبيق معامل الإرتباط "بارسون" بهدف عن العلاقة الوجودة بين مغيرا البحث وتسجيل النتائج الخاصة به، بحيث تبين التأثير الواضح لتقدير الذات البدنية على الرضا بعلاقة طردية قوية، بحيث كل زاد حجم ومستوى التقدير الذاتي البدني لطالب تخصص الكرة الطائرة كان راضيا على حركاتة أثناء سيرورة حصة الكرة الطائرة،وكلما كان هناك درجة مرتفعة من تقدير الذات البدنية لطالب يتوقع منه أداء حركي ذو مستوى مرمقوق، وينتج عنه ثقة في القدرات الحركية والمهارية لديه أمام مجموعة الزملاء ومستقبلا مع التلاميذ أو المتدربين.

وجود غموض حول مفهوم تقدير الذات البدنية والرضا الحركي دفع بنا إلى البحث فيها بطريقة علمية منهجية لإزالة هذا الغموض، ووجود علاقة بينهما كانت الدافع الأساسي لقيامنا بحثنا المتواضع في خصائص كل من هما وكذا الأهم في دراسنا تبين العلاقة الموجودة بينها وتأثير ذلك على طالب الكرة الطائرة وهذا بتدرج وفق فرضيات الدراسة التي طابقت نتائج النهائية للبحث على امل إعطاء أكثر إهتمام من قبل الباحثين لموضةع تقدير الذات البدنية وكذا موضوع الرضا الحركي للدور الحساس في إعداد الفرد الرياضي وفهم الأمور المتعلقة باذات والشخصية.

أما خلاصة القول فتركز على إعطاء الصبغة العلمية حول مفهوم تقدير الرياضي لذاته البدنية و الذي يشكل عامل رئيسي في تقبله عن مختلف الحركات التي يقوم بها أثناء الحصص التدريبة وهذا يفيد مستقبلا في عملية التدريب أو التدريس في رياضة الكرة الطائرة.

إقتراحات وفروض مستقبلية

إقتراحات وفروض مستقبلية:

حاولنا في هذه الدراسة إبراز البعلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة، والكشف عن الفروق في تقدير الذات البدنية والرضا الحركي تبعا لمتغير الجنس.

أظهرت نتائج الفرضية الأولى عن وجود تقدير مرتفع لتقدير الذات البدنية لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة ونفس النتائج كانت لفرضية الثانية لدى تطبيق مقياس الرضا الحركي، أما في ما يخص الفرضية الثالثة والرابعة التي درست الفروق بين الجنسين في كل من تقدير الذات البدنية والرضا الحركي بإستعمال إختيبار "ت" لعينتين مستقلتين تبين أن هناك فروق ذات لدالة إحصائية لكل من تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لصالح الذكور.

أما فيما يتعلق بالفرضية الخامسة والتي نصت على وجود علاقة طردية بين تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة لطائرة، أكدت فيها النتائج صحة الفرضية وتبين وجود علاقة إرتباطية قوية بين المتغيرين.

ومن هنا نقترح الفروض المستقبلية التالية:

- ضرورة تكوين تكوين طلبة وفق مناهج تكوين عصرية،تضمن مراعاة الجانب البدني،النفسي والإجتماعي.
- على أساتذة تخصص الكرة الطائرة الإهتمام المناسب بالإعداد النفسي للطلبة وهذا للأثر البالغ في العملية التعليمية والتدريبة
- التركيز على أهمية تقدير الذات البدنية والرضا الحركي كعوامل نجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضة لطالب تخصص الكرة الطائرة.
- التأكد على إجراء بحوث مشابهة للبحث حول تقدير الذات البدنية والرضا الحركي بعينات مختلفة حيث تشمل مختلف الألعاب الجماعية والفردية،وكذا تكون بمستويات رياضية مختلفة.
- البحث بتعمق خاصة في المفاهيم النفسية المتعلقة بصفة مباشرة بجاهزية الرياضيين عموما وبطلبة تخصص الألعاب الجماعية بالخصوص.
- تبين الأثار الإيجابية للإستغلال التفوق النفسي للرياضي على مسيرته الرياضية وعلاقته بغيرة داخل المجموعة الرياضية.
- الحرص على الإهتمام بكل ما يتعلق بالناحية النفسية للرياضي ويكون هذا مع نشأته ودخوله الميدان الرياضي وهذا يشمل جميع الرياضات.

- تناقل المعلومات والبحوث في الوسط الرياضي الجامعي في ما يخص المواضيع النفسية الرياضي بين الأساتذة والطلاب وهذا يكون بالبحث المتواصل فيها.
- تحويل الخبرات والمعارف الغربية في المجال النفسي الرياضي إلى صالح الطالب الرياضي وهذا عن طريق الكتب والمنشورات المترجمة،وذا لتفوق الحاصل لديهم بالمجال الرياضي بالعموم.
- تخصيص مقاييس خاصة بتقدير الذات البدنية في مختلف معاهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضة، هذا من أجل التعرف المثالي على هذا المفهوم المشعب والهام كثيرا بانسبة لأي رياضي كان.
- إقامة ملتقيات ومحاظرات في هذا الشأن من أجل الوقوف بتمعن على الأهمية البالغة لهذا الموضوع النفسي الحساس.
- الأستفادة المثالية من الدراسات الغربية في موضوع تقدير الذات البدنية وكذا الرضا الحركي.

البيليوغرافيا

البيليوغرافيا:

أ- باللغة العربية:

-المصادر:

- أيات من القرآن الكريم.

-المراجع:

1) أبو علاء محمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد، ميسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي،مصر ،1993.
1) أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين ،دار الفكر العربي، القاهرة،سنة 2001.
2) أسامة كامل راتب،علم النفسورياضي، المفاهيم والتطبيقات، الطبعة الثانية،دار الفكر العربي،القاهرة،مصر ،1997.
3) أكرم زكي خطابية، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع، عمان،1996 .
4) أمزيان زوبيدة، علاقة تقدير الذات لدى المراهق وإحتياجاته الإرشادية،رسالة ماجيستار منشورة، قسم علم النفس، جامعة باتنة،2007/ 2006.
2) أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب، التربية الحركية للطفل، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة،سنة 1996.
3) إبراهيم أحمد أبوزيد،سيكولوجية الذات والتوافق،الطبعة الأولى،دار المعارف،مصر ،1987.
4) إنتصار يونس، سيكولوجية النمو والشخصية، دار المعارف، الإسكندرية، مصر، سنة 1980.
5) إيلين وديع فرج، أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين،منشأة المعارف، الإسكندرية ،سنة 2004.
6) بسطويسي أحمد، أسس ونظريات علم الحركة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1996.
7) بهاء الدين إبراهيم سلامة، بيولوجية الرياضة و الأداء الحركيندار الفركر العربي، القاهرة، سنة 1992.
8) تشارل بوكر، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، المكتبة الأنجلو مصرية،سنة 1964.
5) الجمعية المصرية للدراسات النفسية، محاظرات المؤتمر الثالث لعلم النفس،القاهرة،2004.
6) جويدة أولبسير ،دور العوامل السلوكية والمعرفية في ظهور السلوك الناجح،رسالة ماجيستير ،معهد علم النفس وعلوم التربية،جامعة الجزائر، 1994.
7) حاتم عبد المقصود، نمو القدرة الإبتكارية وعلاقتها بنمو تقدير الذات، رسالة ماجيستار منشورة، كلية التربية بجامعة عين الشمس،1983.
9) حسن عبد الجواد، الكرة الطائرة، الطبعة الخامسة، دار العلم للملايين، بيروت سنة 1987.
10) زينب فهمي وآخرون، الكرة الطائرة، دار المعارف العربي، القاهرة،سنة 1987.

8) سامي الصفار وآخرون،كرة القدم،الجزء الأول،الطبعة الثانية،مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر،جامعة الموصل،بغداد،1987.

9) سيد خير الله، مفهوم الذات"أسسه النظرية والتطبيقية، المكتبة الأنجلومصرية، القاهرة،1981.

11) شهير مصطفى المهندس، تأثير برامج التربية الحركية المقترحة على الرضا الحركي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الإبتدائية، المؤتمر العلمي الأول،المجلد الثاني، جامعة الزقزيق،1990 .

10) صالح محمد علي أبو جادو، سيكولوجية التنشأة الإجتماعية، الطبعة الثانية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،عمان،2000 .

11) صفوت فرج، مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها الأنماط العصبية، مجلة دراسات نفسية، القاهرة،1985.

12) عامر جبار السعدي وآخرون، دراسة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة الطائرة،مجلة التربية الرياضية،المجلد رقم 14، العدد الأول 2005 .

13) عباس عبد الفتاح الرملي ومحمد إبراهيم شحاتة ، اللياقة والصحة، دارالفكر العربي، مصر، 1991.

12) عبد الرحمن عدس و محيي الدين توفيق، مدخل إلى علم النفس، دار الفكر، عمان، سنة 1995.

13) عبد الرحمن عيسوي، علم النفس النمو، دار المعارف، الإسكندرية، مصر سنة 1989.

14) عبد الرحيم بخية، دور الجنس وعلاقته بتقدير الذات في بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، تصدر عن رابطة الأخصائين النفسانيين المصرية، القاهرة،1986.

14) عبد علي ناصيف، التعلم الحركي، مطابع جامعو الوصل، العراق، سنة 1980.

15) العجيلي وتاجي خليل، نظريات العلم، مطابع الوحدة العربية، الزاوية، ليبيا، سنة 1983.

16) علي حسنين حسب الله وآخرون، الكرة الطائرة المعاصرة, مكتبة و مطبعة الغد، القاهرة،سنة ،2000.

17) علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ تعلم تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1999.

18) علي معوش، الكرة الطائرة، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر،سنة 1994.

19) فاروق السيد عثمان، سيكولوجية اللعب والتعلم، دار المعارف، القاهرة، مصر،سنة 1995.

15) فرج عبد القادر طه، معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت،1989.

16) ليلى عبد الحميد عبد الحفيظ، مقاييس تقدير الذات لكبار والصغار، دار النهضة المصرية، مصر،1985.

17) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان،الإختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي،دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،1987.

18) محمد صبحي حسانين، طرق بناء وتقنين الإختبارات والمقاييس لتربية البدنية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، مصر،1987 .

19) محمد صبحي حسانين، نموذج الكفاية البدنية، دار الفكر العربي القاهرة ،مصر، 1985.

20) محمد عصام الدين الوشاحي، الكرة الطائرة المصغرة للأطفال والأشبال وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي، القاهرة،سنة 1998.

21) محمد عفاف محمود، الرضا عن مهنة التربية البدنية الر ياضية وعلاقتها بمستوى الطموح وبعض المتغيرات الأخرى لدى معلمات المرحلة الإبتدائية، جامعة حلوان، مصر ، سنة 1984.

20) محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطئ،نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ،1992.

22) محمد يويسف الشيخ، التعلم الحركي ، دار المعارف، القاهرة، سنة 1984.

23) محمود سمير طه، بناء مقياس الرضا الحركي لمتسابقي الميدان والمضمار ، مجلة علوم وفنون الرياضة،المجلد الأول ،العدد الثاني،كلية التربية الرياضية بنات،مصر ،سنة 1989.

24) محمود صقلي، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة, القاهرة للطباعة و النشر ،مصر ،سنة 1996.

21) محمود فتحي عكاشة، تقدير الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات البدنية و الشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء، الكويت،1990 .

22) مريم سليم، تقدير الذات والثقة بالنفس،دليل المعلمين، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع،مصر ،2003.

23) مصطفى أبوسعد، التقدير الذاتي للطفل، دليل للمدرسين وأولياء الأمور ،الكويت،2004.

24) مصطفى فهمي،الصحة النفسية،الطبعة الثانية،المكتب الخارجي لطباعة النشر والتوزيع،القاهرة، 1978.

25) مفتي إبراهيم حماد، التريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1996.

25) نبيل محمد الفحل، دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجازلدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية، دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والخمسون،القاهرة،2000.

26) نعيمة الشماع، الشخصية النظرية،التقييم،مناهج البحث)،القاهرة، جامعة الدول العربية، 1977.

27) نغم حاتم حميد، أثر إستخدام أسلوب تعلم المكثف والموزع على مستوئ الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، سنة2000 .

28) يحيى كاظم النقيب، علم النفس الرياضي، مطبعة رعاية الشباب، الرياض، سنة 1990.

- **المجلات العلمية:**

1) أيمن غريب، حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المدرك، مجلة علم النفس، السنة التاسعة، العدد31،1994.

2) إلهام عبد الرحمن محمد، بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدراس الرياضية بجمهورية مصر العربية،المجلة العلمية للتربية الرياضية،1977.

3) عبد الرحمان سيد سليمان،بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الإبتدائية،مجلة علم النفس،الهيئة المصرية العامة للكتاب،العدد 24،السنة السادسة،1992.

4) عبد الرحمن سيد سليمان،بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من الأطفال المرحلة الإبتدائية،مجلة علم النفس،الهيئة المصرية للكتاب،العدد 24،السنة السادسة،سنة 1992.

5) عبد الرحيم بخيت،دور الجنس وعلاقته بتقدير الذات،المؤتمر الأول لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية،القاهرة،أفريل 1985.

6) عبد المنعم الشناوي،أثر الذكاء والتحصيل الدراسي على مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية،مجلة كلية التربية،جامعة الزقازيق،العدد 26،سنة 1996.

7) فريد مويسي وآخرون،النسخة الجزائرية لتقدير الذات البدنية،الأكادمية للدراسات الإجتماعية والإنسانية،العدد الرابع،2010.

8) محمود سمير طه، بناء مقياس الرضا الحركي المتسابق والمضمار، مجلة علوم الرياضية، المجلد الأولى،العدد الثاني، كلية التربية البدنية والرياضية،القاهرة مصر،1989.

9) ثائر رشيد حسن، تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة الأداء المهارات الهجومية، مجلة التربية الرياضية،المجلد رقم 14،العدد الثاني،2005 .

ب- باللغة الأجنبية:

- **المراجع:**

1) Dornhoff.M,L'education physique et sportif,Office des publications Universitaires,Alger,1992.
2) Miroslav vanck ,Bryant Cratty ,psychology and the superior Athlete ,The Macmillan company,London,1970.
3) ratty b ,j perceptual and motor devlopment in fant chiidren 2ed,new jersey,1997.
4) Talman Rene,Football techniques nouvelles d'entainement 170 exercices pratique,Amphora,Paris,1990 .

- **المجلات العلمية:**

1) Bandura.A ,Self-Efficiency mechanism in Human Agnecy American Psychologist,No.2,1982.

الملاحق

ملحق رقم 01:

إستمارة لإستطلاع رأي الخبراء حول مقياس تقدير الذات البدنية لطلبة تخصص الكرة الطائرة.

جامعة العقيد أكلي محند أولحاج –البويرة

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

إستمارة لإستطلاع رأي الخبراء حول مقياس تقدير الذات البدنية لطلبة تخصص الكرة الطائرة.

تحية طيبة...

يقوم الباحثين بإجراء دراسة بعنوان تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة،وهي جزء من متطلبات الحصول على شهادة الماستر،حيث قام الطالبين بتبني مقياس تقدير الذات البدنية لاعبي الكرة الطائرة المصمم من قبلمحمد حسن علاوي،عصام الهلالي،تيمورأحمد راغب.

أساتذي الفاضل نظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية وقدرة منهجية في البحث العلمي وفي مجال البحوث النفسية والتربوية،والتي من شأنها أن تعني البحث بقيمة علمية عالية وكذلك إضافة أية فقرات ترونها مناسبة للمقياس.

أستاذي الفاضل أرجو التكرم منكم الإشارة بعلامة على جميع العبارات الموجودة في المقياس لتعديل هته العبارات مع ذكر سبب التعديل أن وجد.

-جدول توضيحي للدرجات:

البدائل	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
الدرجة	1	2	3	4	5

هذا بالنسبة للفقرات الإيجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبية وقد أشرنا في المقياس المقدم لكم إلى نوع العبارة(سلبية،إيجابية).

شاكرين تعاونكم معنا في خدمة البحث العلمي.

الطالب: الأستاذ ودرجته العلمية:

- لعروسي حكيم .....
- بوديسة إسحاق

ملحق رقم 02:

مقياس تقدير الذات البدنية

جامعة أكلي محند أولحاج–البويرة

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

مقياس تقدير الذات البدنية لطلبة تخصص الكرة الطائرة

أعزائي الطلبة، في إطار إنجازنا لرسالة ماستر في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي بعنوان " **تقدير الذات البدنية وعلاقته بالرضا الحركي لدى طلبة تخصص كرة الطائرة بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بالبويرة** "لذا نرجوا منكم الإجابة على الأسئلة التالية بكل صدق وموضوعية، كما نعلمكم أن هذا ليس امتحان لمعلوماتكم وأن هذه المعلومات تستعمل فقط لغرض البحث العلمي.

التعليمات:

–فيما يلي بعض العبارات التي يمكنك أن تصف بها نفسك كلاعب كرة طائرة وأمام كل عبارة خمس خانات تدل على خمس استجابات محتملة.

–فإذا وقع اختيارك على الاستجابة الأولى ضع علامة(√) في الخانة الأولى وإذا وقع اختيارك على الاستجابة الثانية ضع علامة (√) في الخانة الثانية... وهكذا.

–مع ملاحظة أنه ليست هناك استجابات صحيحة وأخرى خاطئة فلكل لاعب مستوى معين من القدرات والمهارات.

شاكرين تعاونكم معنا.

اسم الطالب(ة): .....

التخصص: .....

ت	الفقرات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أستطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير.					
2	عندما أتدرب بالأثقال لا أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات.					
3	لا أستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة.					
4	أشعر بضعف في عضلات الرجلين.					
5	أنا لاعب سريع الحركة.					
6	أستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب.					
7	أثناء اشتراكي بمباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لشعوري بالتعب					
8	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد.					
9	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني.					
10	أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة أثناء اللعب.					
11	أؤدي معظم المهارات بسرعة.					
12	هناك بعض الحركات لا أتمكن من أداؤها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة.					
13	أستطيع أن أتدرب لمدة طويلة.					
14	أسبق معظم زملائي في العدو.					
15	عندما أتدرب بالأثقال أشعر بالتعب السريع.					
16	أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب.					
17	عندما أتعرض للسقوط استطيع أن أغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب.					
18	في المباريات التطبيقية أشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثوان لألتقط أنفاسي.					
19	أتميز بخفة الحركة.					
20	أخشى الإصابة عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع.					
21	أستطيع أن أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة.					
22	أشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات التي تتسم بالسرعة.					

23	لا أتمكن من أداء مباراة تطبيقية قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط.					
24	بطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي.					
25	أستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما أتدرب بثقل معين في زمن محدد.					
26	أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني .					

ملحق رقم 03:

مقياس الرضا الحركي.

جامعة العقيد أكلي محند أولحاج –البويرة

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

"مقياس الرضا الحركي"

خاص بطلبة تخصص الكرة الطائرة

إستمارة مقياس الرضا الحركي الموجهة لطلبة تخصص كرة الطائرة بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بالبويرة.

بتحية الإسلام أقول سلام عليكم :

زملائي الكرام تخصص كرة الطائرة بمعهدنا الرياضي أقدم هذا المقياس الذي يندرج في إيطار بحثنا العلمي لنيل شهادة ماستر بعنوان:

" **تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لدى طلبة تخصص كرة الطائرة"**

لهذا نرجو منكم مشاركة فعالة من أجل إنجاز بحثنا وهذا يكون بإجابة عن محتوى الإستمارة وما تحتويه مع تركيز في الإجابة.

نحيطكم علما ان المقياس والأسئلة المطروحة تبقى شخصية تخدم غرض البحث وليست لأغراض أخر.

التعليمات:

فيما يلي العبارات التي أن تصف بها نفسك وتصف بها قدرتك الحركية"إقرأ (ي) كل عبارة وأرسم دائرة حول الدرجة التي تناسب مع وصفك لقدراتك الحركية.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا أرسم دائرة حول .
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة أرسم دائرة حول .
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة أرسم دائرة حول .

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ارسم دائرة حول .
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا أرسم دائرة حول .

لاحظ أنه لاتواجد لإجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل فرد يتخلف عن الفرد الأخر ووصفه لنفسه وقدراته الحركية والمطلوب تحديد درجة تناسب مع حالتك بصدق.

في الأخير تقبلو أسمى عبارات الشكر والتقدير لجهودكم.

من إعداد الطلبة:

- لعروسي حكيم
- بوديسة إسحاق

مقياس الرضا الحركي:

ت	الفقرات	درجة 1	درجة 2	درجة 3	درجة 4	درجة 5
1	زملائي يعتقدون أن قدراتي على الحركة جيدة	1	2	3	4	5
2	أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة	1	2	3	4	5
3	عندي القدرة على المحافظة على إتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات	1	2	3	4	5
4	أستطيع الوثب عاليا لإرتفاع مناسب	1	2	3	4	5
5	لدي القدرة على الجري بسرعة	1	2	3	4	5
6	أستطيع القيام بالحركات التي تطلب رشاقة	1	2	3	4	5
7	قدراتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة	1	2	3	4	5
8	أستطيع الحفاظ على توازني من الثبات	1	2	3	4	5
9	لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة	1	2	3	4	5
10	أستطيع الحفاظ على توازني بالوقوف على قدم واحدة	1	2	3	4	5
11	أستطيع التحرك بسرعة حول العوائق والموانع	1	2	3	4	5
12	لدي القدرة في الإشتراك في بعض الأنشطة الرياضية دون خوف	1	2	3	4	5

13	أستطيع ثني ومد أطراف جمسي بسهولة	1	2	3	4	5
14	أستطيع القيام بحركات بدنية أفضل من زملائي	1	2	3	4	5
15	أستطيع القيام بالحركات الرياضية العنيفة	1	2	3	4	5
16	أستطيع المشاركة في أنشطة تتطلب المستوى العالي من المهارة الحركية	1	2	3	4	5
17	أستطيع الإشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب	1	2	3	4	5
18	لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الإتجاهات	1	2	3	4	5
19	عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية	1	2	3	4	5
20	أنا راض تماما عن قدراتي الحركية	1	2	3	4	5
21	أستطيع حفظ توازني أثناء الجري	1	2	3	4	5
22	أستطيع القيام ببعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك	1	2	3	4	5
23	أستطيع تقدير المسافة بيني وبين زملائي أثناء الحركة	1	2	3	4	5
24	أستطيع استخدام كل من الذراعين والقدمين في آن واحد عندما يتطب الأمر ذلك	1	2	3	4	5
25	أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة	1	2	3	4	5
26	أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة	1	2	3	4	5
27	لي القدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى.	1	2	3	4	5
28	أستطيع القيام بإسترخاء لجسمي عندما أرغب ي ذلك.	1	2	3	4	5

ملحق رقم 04:

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بالبويرة.

ملحق رقم 05:

قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس تقدير الذات البدنية والرضا الحركي.

ملحق رقم 06:

القائمة الإسمية للطلبة تخصص الكرة الطائرة والذي شملهم البحث.