

تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة
الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين

Physical self-esteem and its relation to self-confidence among the volleyball players participating in the 14th Arab youth championship

محمود يعقوب*، ونضال بني سعيد**

Mahmoud Yacoub & Nedal Bany Saeed

*دائرة النشاط الرياضي، جامعة اليرموك، الأردن

**قسم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن

*الباحث المراسل: awadeen2007@hotmail.com

تاريخ التسليم: (2018/5/7)، تاريخ القبول: (2018/9/17)

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين. تم استخدام المنهج الوصفي على عينة من (65) لاعباً، ممن شاركوا في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين (من 25 يوليو إلى 5 أغسطس 2017م)، تم اختيارهم بالطريقة العمدية. تم جمع البيانات باستخدام استبيان مكون من (26) فقرة لقياس مستوى تقدير الذات البدني، واستبيان مكون من (13) فقرة لقياس مستوى الثقة بالنفس. تم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (t) للعينات المستقلة، واختبار مربع كاي. أظهرت النتائج بان مستوى تقدير الذات البدنية جاء بدرجة متوسطة، ومستوى الثقة بالنفس جاء بدرجة مرتفعة، ووجود علاقة قوية ايجابية ذات دلالة احصائية بين مقياس مفهوم الذات البدنية ومقياس الثقة بالنفس. وأوصى الباحثان الاهتمام بالجوانب النفسية المرتبطة بلعبة الكرة الطائرة، وتنمية مفهوم الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين، وتعزيز الثقة بالنفس لديهم، وزيادة وعي اللاعبين بذاتهم البدنية ومواطن القوة والضعف فيها.

الكلمات المفتاحية: الذات البدنية، الثقة بالنفس، الكرة الطائرة.

Abstract

The study aimed to identify the physical self-esteem and its relation to self-confidence among the volleyball players participating in the 14th Arab Youth Championship. Descriptive process was used on a sample consisted of (65) Youth volleyball players who participated in the 14th Arab Youth Championship (July 25 to August 5, 2017). The data were collected using a questionnaire consisting of (26) paragraphs to measure the level of self-esteem, a questionnaire consisting of (13) paragraphs to measure the level of self-confidence. The data were analyzed using arithmetic mean, standard deviations, t (test) for independent samples, and chi-squared test. The results indicated that the level of self-esteem was medium. The level of self-confidence was high, and there was a strong positive correlation of statistical significance between the measure of self-esteem and self-confidence. Based on the results of this study we recommended that attention be given to the psychological aspects of volleyball, to developing

the physical self- esteem of Youth volleyball players, to enhancing their self-confidence, and to increase volleyball player's awareness of their physical selves, strengths and weaknesses.

Keywords: Physical Self-Esteem, Self-Confidence, Volleyball.

مقدمة الدراسة

شهدت الكرة الطائرة العربية في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً، ووصول بعض الدول العربية إلى العالمية والمنافسة بقوة في البطولات الدولية، وذلك من خلال استخدام طرق التدريب الحديثة، والاهتمام بالناشئين والشباب من أجل إعداد جيل من اللاعبين المميزين والقادرين على قيادة الكرة الطائرة العربية.

تهدف العمليات التدريبية الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية، من خلال طرق التدريب الحديثة التي أصبحت متاحة ومعروفة للجميع، مما أدى إلى التقارب في إعداد اللاعبين في المستويات البدنية والتكنيكية والخططية، بحيث أصبح الإعداد النفسي هو الفيصل في تحقيق الإنجازات والفوز في المنافسات، كون الإعداد النفسي يوجه سلوك اللاعب، ويؤثر في النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، هذا بالإضافة إلى مساعدة المدربين من أجل إيصال اللاعبين إلى الحالة النفسية المثلى التي تخدم الإنجاز الذي يطمحون له.

ويرى (Bilboul, 2009) و (Rateb, 2004) أن الثقة بالنفس ليست مرتبطة دائماً بالفوز، حيث أن اللاعب قد يفشل في الفوز، ومع ذلك تكون ثقته بنفسه عالية في بعض النواحي مثل كفاءته البدنية، والمستوى الرياضي الذي يقدمه. أن الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية يدعم كل منهما الآخر، فاللاعب الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاية البدنية يعني أن لديه ثقة زائفة، وبالتالي فإن ذلك سوف يؤثر سلباً في تحقيق المستوى المطلوب من الذات البدنية التي قد تساعده في تحقيق أو مواصلة الانجازات الرياضية التي يرنو إليها.

أن أحد طرائق تطوير الثقة بالنفس هو الحالة البدنية الجيدة، حيث أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل، لذا فإن الحالة البدنية الجيدة تعمل على تدعيم الحالة النفسية، مما يساهم في زيادة الثقة بالنفس، حيث أن اقتناع الرياضي بذاته هو مفتاح الدافعية، باعتبار أن الثقة بالنفس بمثابة التعبير عن قيمة الذات (Vealey, 1986) و (Hamad, 2012).

ويرى (Abu Karakim, 2009) أن كل نشاط رياضي له خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث طبيعة المهارات الحركية، ومتطلباتها البدنية، هذا بالإضافة إلى ما يتطلبه هذا النشاط من عمليات عقلية، وسمات انفعالية تميز ممارسو هذا النشاط عن غيره.

ويرى (Abdul Salam & Abdul ali, 2016) أن الذات البدنية تكون من خلال إدراك الرياضي لقدراته الرياضية الكامنة، وفهمه الإيجابي لذاته، وتقديره لنقاط قوته وضعفه، من أجل

تطوير شخصيته وثقته بنفسه من خلال التدريب المبرمج المبني على أسس علمية، واختبارات دورية يتمكن اللاعب من خلالها الوقوف على مستواه الرياضي الحقيقي تبعاً لقدراته البدنية.

ويشير زغلول والسيد (Zaghloul & Alsid, 2001) أن ما يميز لعبة الكرة الطائرة عن غيرها من الألعاب المشابهة، اعتمادها على القدرات العقلية والمهارات النفسية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية، وأن كل حركات ومهارات الكرة الطائرة تتطلب من الرياضي أن يوفق بين جهازيه العصبي والعضلي، وأن يحلل مواقف اللعب. كما ويرى (Soltani, et al. 2013) إن خضوع الرياضيين لبرامج التدريب العقلي في سن مبكر، قد يكون له تأثير إيجابي جداً على مستويات الثقة بالنفس.

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحتاج إلى أداء بدني خاص لمزاوتها، لذا لا بد للاعب أن يتمتع بقدرات بدنية ونفسية عالية تؤدي إلى زيادة الجهد المبذول والعطاء المثمر، والذي بدوره يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والشعور بالذات، وأن معرفة اللاعب لما يتمتع به من قدرات نفسية ومهارية يساعد على زيادة الجهد المبذول والعطاء خلال التدريب والمنافسات، حيث يزداد شعور اللاعب بالثقة بالنفس والقدرة على النجاح، مما يساعد المدربين على اكتشاف نقاط القوة لدى اللاعبين والعمل على تنميتها، واكتشاف الصعوبات للعمل على معالجتها (Abdul Ghafoor, et al. 2012)

مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحثان كمدرسين ولاعبين في الكرة الطائرة، ومن خلال الاطلاع على المراجع العلمية المعنية بالتدريب الرياضي، لاحظ الباحثان أن بعض المدربين لا يهتمون كثيراً بتقدير الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس، مع العلم أن الكرة الطائرة من الألعاب التي تعتمد على النواحي النفسية والعقلية بقدر ما تحتاج إلى الجوانب البدنية والمهارية. هذا بالإضافة إلى أن بعض منتخبات الكرة الطائرة العربية لا تعطي تقدير الذات البدني وعلاقتها بالثقة بالنفس الأهمية التي تتناسب مع حجم المنافسات والبطولات التي يشاركون بها، وتركيزهم على الإعداد البدني والمهاري والخططي بشكل أكبر، وخاصة الناشئين الذين هم بحاجة إلى تعزيز الثقة بأنفسهم، ورفع مستوى تقديرهم لذاتهم البدنية من أجل استغلال قدراتهم وطاقاتهم الرياضية الكامنة. حيث أن معرفة اللاعب لما يتمتعون به من إمكانيات بدنية، وتقديرهم الإيجابي لذاتهم البدنية قد يكون عاملاً مهماً تحسين ثقافتهم بأنفسهم، وأن تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس يعتبران من المهارات النفسية المهمة في المنافسات الرياضية بشكل عام ومنافسات الكرة الطائرة بشكل خاص.

كما ولاحظ الباحثان أن هناك قصور في قدرة اللاعبين في تقدير ذاتهم البدنية، والذي ينعكس على أداءهم المهاري خلال التدريب والمنافسات، وخاصة أن تقدير الذات البدنية يعتبر من أهم العوامل المؤثرة في سلوك الرياضي وثقة الرياضي بنفسه سواء إيجاباً أو سلباً. وهو ما أشار إليه (Rateb, 2000) أن الثقة بالنفس عامل مهم يرتبط بتقدير الذات.

لذا ارتأى الباحثان إجراء دراسة تتناول تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين.

أهمية الدراسة

تحدد أهمية الدراسة على النحو الآتي:

1. إن هذه الدراسة تهتم بتقدير الذات البدني وعلاقتها بالثقة بالنفس للاعبين الكرة الطائرة، والتي يمكن أن يكون لها دور في تحسين مستوى اللاعب الرياضي، وإيجابية اللاعب نحو تقديره لذاته البدنية.
2. إبراز أهمية تقدير الذات البدني وعلاقتها بالثقة بالنفس الذي يجب على الرياضيين أخذه بعين الاعتبار لتحسين أو مواصلة إنجازاتهم الرياضية.
3. محاولة الكشف عن تقدير الذات البدني وعلاقتها بالثقة بالنفس، ومواطن القوة والضعف فيها، والتي يمكن أن تساعد الرياضيين على بذل المزيد من الجهد واستغلال قدراتهم البدنية بالشكل الأمثل.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين.
2. مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين.
3. العلاقة بين تقدير الذات البدنية ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين.

تساؤلات الدراسة

1. ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين؟
2. ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين تقدير الذات البدنية ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين؟

محددات الدراسة

- المحددات المكانية: صالة قصر الرياضة في المدينة الرياضية/ عمان.
- المحددات الزمنية: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من 25 يوليو إلى 5 أغسطس 2017م.

— المحددات البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين مواليد عام 1999م.

مصطلحات الدراسة

تقدير الذات البدنية: هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة نشاط رياضي معين (Allawi, 1998).

الثقة بالنفس: هي الاعتقاد بأننا نستطيع إجادة الأداء بنجاح وتوقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، وهي لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء (Rateb, 2004).

الدراسات السابقة

بعد اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة تبين اتخاذها أشكال متنوعة من حيث العنوان، والهدف، والمتغيرات، والنتائج. وتم عرضها من الأحدث إلى الأقدم.

أجرت (Makhmada, 2017) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الاردن، والتعرف إلى تأثير فترة المنافسات على مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم في الاردن، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي على عينة من (211) لاعباً. تم استخدام (الاهمية النسبية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، تحليل التباين الاحادي، اختبار شيفيه، اختبار ت) لجمع البيانات، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الاردن جاءت بدرجة مرتفعة، باستثناء محور الخسارة، وأوصت الدراسة بضرورة وجود أخصائي نفسي ضمن الكادر التدريبي للأندية المحترفة، وإجراء دراسة مقارنة بين الثقة بالنفس كسمة والثقة بالنفس كحالة.

أجرت (Farhan, 2015) دراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات في جامعة بغداد/المرحلة الثانية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة من (30) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة والبالغ عددهن (110) طالبات، واستخدم مقياس روين فيلي (1986) المكون من (13) فقرة والذي قام بتعريبه وتقنيته (محمد حسن علاوي) للوصول إلى النتائج. واطهرت النتائج إلى أن هناك علاقة معنوية بين الثقة بالنفس والأداء المهاري في الكرة الطائرة، وأن زيادة مستوى الثقة بالنفس كان له أثر إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة، وأوصت الدراسة بضرورة إعداد برامج ارشادية لرفع مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبات.

قام دايفز وكولنز (Davies & Collins, 2015) بدراسة هدفت تعرف العلاقة بين المشاركة في المسابقات ومستوى تقدير الذات العام ومستوى تقدير الذات البدني لدى لاعبات الفروسية. استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة من (239) لاعبة تتراوح أعمارهن من (12-20) سنة، وتم استخدام مقياس تقدير الذات (PSDQ) ونسخة معدلة من النشاط الرياضي لجمع البيانات، وأظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات العام ومستوى تقدير الذات البدني تأثرا بشكل كبير بعمر اللاعبات من (15-17) سنة، وتأثر النشاط البدني بشكل كبير بالانضباط،

وخلصت الدراسة إلى أن رياضة الفروسية يمكن أن تساهم في رفع مستوى تقدير الذات العام والبدني للاعبين، وأوصت الدراسة بضرورة التركيز على التنمية النفسية والاجتماعية في اتحاد الفروسية البريطاني.

أجرى (Mazar & Khomez, 2014) دراسة بهدف التعرف إلى أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة). استخدم المنهج الوصفي على عينة من (80) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث مقياس الذات البدني لجمع بيانات الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى أن تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لطلبة الطور المتوسط كان إيجابياً، وأوصت الدراسة بتكثيف الأنشطة البدنية لما لها من دور في رفع مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة هذه الفئة العمرية.

قام جولاب وماهيدا (Gholap & Mahida, 2013) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير الجنس والعمر على مفهوم الذات لدى لاعبي جامعة سوراشترا للكرة الطائرة. استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة من (200) لاعب ولاعبة قسموا إلى مجموعتين (100 / ذكور) و (100 / إناث)، أعمارهم من (18-25) سنة، وتم استخدام مقياس (Deshpande) لقياس مستوى تقدير الذات من (60) فقرة لجمع البيانات اللازمة للدراسة. أظهرت الدراسة أن مفهوم تقدير الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة الذكور كان أكثر إيجابية من الإناث، وأن مفهوم الذات لدى اللاعبيين من عمر (22-25) سنة كان أكثر إيجابية من اللاعبيين من عمر (18-21).

أجرى سينجونى وهاديان (Senejohnny & Hadiyan, 2013) دراسة هدفت إلى مقارنة علاقة الذات البدنية بالإنجاز الأكاديمي بين طالبات كلية التربية الرياضية والطالبات من التخصصات الأخرى. استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة عشوائية من (100) طالبة قسمت إلى مجموعتين (طالبات التربية الرياضية، وطالبات من التخصصات الأخرى). حيث تم استخدام مقياس (PSDQ) للذات البدنية وعلامات الطالبات في التحصيل الأكاديمي لجمع البيانات. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات العام بين طالبات التربية الرياضية والطالبات من التخصصات الأخرى، بينما كان إيجابياً في تقدير الذات البدنية، وعدم وجود اختلافات بين طالبات كلية التربية وطالبات باقي التخصصات في الإنجاز الأكاديمي يعزوه الباحثان إلى أن الطالبات يعوضون عدم القدرة على تقدير الذات البدنية بالبيئة التي توفرها الجامعة للنجاز الأكاديمي.

قام سلطاني وآخرون (Soltani, et al. 2013) بدراسة هدفت إلى المقارنة بين الثقة بالنفس كسمة وكحالة لدى اللاعبيين النخبة واللاعبيين من غير النخبة في لعبة الكرة الطائرة في إيران، وتكونت العينة من (40) لاعباً بواقع (20) لاعباً لكل مجموعة، تراوحت أعمارهم من بين (18-31) عاماً ممن مارسوا اللعبة لمدة (4-17) سنوات. وتم استخدام مقياس (Vealey, 1986) لقياس الثقة بالنفس كسمة والثقة بالنفس كحالة، وتم توزيع استبانة الثقة بالنفس كسمة على اللاعبيين قبل المنافسة ب(24) ساعة، واستبانة الثقة بالنفس كحالة قبل المنافسة ب(30) دقيقة، وتم تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA). أظهرت النتائج وجود فروق كبيرة في المتوسطات عند مقارنة الثقة بالنفس كحالة بين لاعبي النخبة للكرة الطائرة وغير النخبة عند مستوى الدلالة

($P < 0.05$) لصالح لاعبي النخبة، وأن هناك اختلاف في الثقة بالنفس كسمة بين لاعبي الكرة الطائرة عند مستوى الدلالة ($P < 0.05$) لصالح النخبة أيضاً.

قام (Rabba'a, 2013) بدراسة هدفت إلى تعرّف تأثير أسلوب التقييم الذاتي وتركيز الانتباه على بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. تم استخدام المنهج التجريبي على عينة من (15) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة مؤتة، والمسجلين في مساق الكرة الطائرة (1) للعام الدراسي (2010\2011). ولتحقيق أهداف الدراسة تم إيجاد المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، واختبار بيرسون، واختبار (t-test). أظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب التقييم الذاتي كان له أثر إيجابي في تعلم مهارات الإرسال من أعلى، والتمرير من أعلى، والضرب الساحق، وأن أسلوب التقييم الذاتي كان له أثر إيجابي أيضاً في تحسين مستوى تركيز الانتباه. وأوصت الدراسة باستخدام أسلوب التقييم الذاتي في تعلم مهارات الكرة الطائرة لما له تأثير في تحسين تركيز الانتباه.

قام (Al-Jumaili, et al. 2012) بدراسة تناولت بناء الحالة النفسية وأثرها في مستوى الأداء المهاري بالكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية، هدفت التعرف إلى الأسباب التي تؤدي إلى الخوف والقلق لدى ممارسات لعبة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، والتعرف أيضاً إلى الحالات أو المواقف النفسية لديهن، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة من (20) لاعبة. تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام مقياس الذات البدنية والمهارية في جمع البيانات، وأظهرت النتائج أن أغلب أفراد العينة وبنسبة (46.7%) شعروا بعدم الثقة بأنفسهم قبل المباراة، ولكن أثناء المباراة فإن ثقتهم بأنفسهم ازدادت تدريجياً، وأن الطالبات وبنسبة (40%) تميزن أحياناً بسرعة الانفعال. وأوصت الدراسة بمزيد من الاختبارات النفسية على لاعبي الكرة الطائرة لأهميته في المباريات، والإكثار من اللقاءات الودية والمنافسات والبطولات والتي تهدف إلى رفع الكفاءة النفسية لدى لاعبات الكرة الطائرة، والتخلص من الخوف والقلق.

قامت (Al-Ghurairi, 2012) بدراسة هدفت إلى المقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة، وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة على عينة من طالبات من كلية التربية الرياضية وطالبات من قسم التربية الرياضية والبالغ عددهن (60) طالبة، واستخدمت استبانة سمة الثقة الرياضية لروبن فيلي (1986) للوصول إلى النتائج، وأظهرت النتائج إن هناك فروق في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة لصالح طالبات كلية التربية الرياضية، توصلت النتائج إلى إن للقابلية البدنية والمهارية دور كبير في زيادة الثقة الرياضية، وأن الألعاب الجماعية وخاصة مع الذكور يزيد من الثقة بالنفس، وأوصت الدراسة بضرورة بث روح التعاون والإيثار والعمل الجماعي بين الطالبات، والعمل على زيادة قابلية الطالبة البدنية والمهارية.

قام (Anzi, 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الذات المهارية ومفهومي الذات البدنية والجسمية لدى لاعبي كرة اليد في مدينة الموصل، استخدم الباحث المنهج الوصفي على

عينة من (19) لاعب من نادي الفتوة العراقي. تم استخدام مقياس الذات المهارية لكرة اليد ومقياس تقدير الذات البدنية والجسمية لجمع البيانات. واستنتج الباحث أن هناك علاقة إيجابية بين الذات المهارية ومستوى الذات البدنية، وأن العلاقة بين الذات المهارية والذات الجسمية إيجابية أيضاً، وأوصى الباحث بضرورة تدعيم مفهوم كل من الذات المهارية والبدنية والجسمية لدى لاعبي كرة اليد من خلال الإعداد النفسي المرافق للإعداد البدني والمهاري والخططي.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين مواليد عام 1999م المقامة في عمان، المملكة الاردنية الهاشمية، من 25 يوليو إلى 5 أغسطس 2017م، والبالغ عددهم (96) لاعباً.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (65) لاعباً من لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين مواليد عام 1999م. تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وبلغت نسبة العينة (67.7%) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يوضح وصف أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الشخصية.

جدول (1): توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية.

المتغيرات	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
العمر	دون 15 سنة	7	10.8
	16 سنة	19	29.2
	17 سنة	20	30.8
	18 سنة	19	29.2
	المجموع	65	100
العمر التدريبي	1 سنة	0	0
	2 سنة	13	20
	3 سنة	11	16.9
	4 سنة	17	26.2
	5 سنة	6	9.23
	فوق 5 سنوات	18	27.7
المجموع	65	100	

...تابع جدول رقم (1)

المتغيرات	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
مركز اللعب	مهاجم	26	40
	حائط صد	18	28
	معد	14	21
	لاعب حر (ليبرو)	7	11
	المجموع	65	100
درجة النادي	أولى	27	41.5
	ثانية	16	24.6
	ثالثة	18	27.7
	غير ذلك	4	6.15
	المجموع	65	100
مركز النادي بالدوري	الأول	39	60
	الثاني	13	20
	الثالث	8	12.3
	الرابع	5	7.69
	اقل من ذلك	0	0
	المجموع	65	100

أدوات جمع البيانات

قام الباحثان بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة لجمع البيانات الخاصة بالدراسة مثل دراسة (Makhmada, 2017)، (Mazar & Khomez, 2014)، (Al-Ghurairi, 2012)، (Bilboul, 2009)، (Senejohnny & Hadiyan, 2013).

مقياس تقدير الذات البدنية للاعبين الكرة الطائرة

تم استخدام مقياس تقدير الذات البدنية للاعبين الكرة الطائرة الذي أعده محمد علاوي وعصام الهلالي وتيمور راغب والمكون من (26) فقرة، وتكونت الإجابة من خمسة بدائل هي (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً)، وكانت الدرجة القصوى للمقياس (130) درجة، والدرجة الدنيا (26) درجة، وكلما اقتربت درجة الفرد من الدرجة القصوى دل ذلك على مستوى تقدير عالي لذاته البدنية (Allawi & Muhammad, 1987).

تصحيح المقياس

يتكون المقياس من (15) عبارة إيجابية و(11) عبارة سلبية، وأرقام العبارات كالتالي: العبارات الإيجابية (1.5.6.8.10.11.13.14.16.17.19.21.22.25.26). والعبارات السلبية (2.3.4.7.9.12.15.18.20.23.24).

أوزان العبارات الإيجابية

- (5) درجات عند الإجابة دائماً.
- (4) درجات عند الإجابة غالباً.
- (3) درجات عند الإجابة أحياناً.
- (2) درجتان عند الإجابة نادراً.
- (1) درجة واحدة عند الإجابة أبداً.

أوزان العبارات السلبية

- (1) درجة واحدة عند الإجابة دائماً.
 - (2) درجتان عند الإجابة غالباً.
 - (3) درجات عند الإجابة أحياناً.
 - (4) درجات عند الإجابة نادراً.
 - (5) درجات عند الإجابة أبداً.
- والملاحق (1) يوضح أداة الدراسة

مقياس سمة الثقة الرياضية

تم استخدام المقياس المصمم من قبل روبن فيلي (1986) وقام بتعريبه وتقنينه (محمد حسن علاوي)، ويتكون المقياس من (13) فقرة، يقوم اللاعب بالإجابة على فقرات هذا المقياس المدرج من (9) نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة. ويتم تصحيح المقياس من خلال جمع الدرجات التي حددها المختبر في جميع العبارات وكلما اقترب من الدرجة العظمى وقدرها (117) كلما تميز بدرجة كبيرة في سمة الثقة الرياضية. والملاحق (2) يوضح أداة الدراسة.

المعاملات العلمية لأدوات الدراسة

صدق أداة الدراسة

للتأكد من صدق أدوات الدراسة قام الباحثان بإجراء صدق المحتوى، حيث تم عرض أدوات الدراسة على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والكفاءة من أعضاء الهيئات التدريسية في كليات التربية الرياضية، وذلك للحكم على مدى مناسبة المقاييس وطبيعة الدراسة والعينة. والملاحق رقم (3) يبين أسماء السادة المحكمين.

ثبات أدوات الدراسة

قام الباحثان بإجراء اختبار مدى الاتساق الداخلي، لفقرات أداة الدراسة، من خلال حساب معامل كرونباخ ألفا (Cronbach alpha Coefficient)، حيث أن أسلوب كرونباخ ألفا، يعتمد

على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى، وهو يشير إلى قوة الارتباط والتماسك بين فقرات المقياس، إضافة لذلك فإن معامل ألفا يزود بتقدير جيد للثبات. وعلى الرغم من عدم وجود قواعد قياسية بخصوص القيم المناسبة لمعامل كرونباخ ألفا، لكن من الناحية التطبيقية يعد ($\alpha = 0.60$) معقولاً في البحوث المتعلقة في الإدارة والعلوم الإنسانية.

جدول (2): معامل ثبات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للاستبانة بمجالاتها.

المجال	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا
مفهوم الذات البدني	26	0.75
سمة الثقة الرياضية	13	0.80
المقياس ككل	39	0.81

يظهر من الجدول (2) أن معاملات كرونباخ ألفا لمقاييس الدراسة تراوحت بين (0.75-0.80) كان أعلاها لمقياس "سمة الثقة الرياضية"، وأدناها لمقياس "مفهوم الذات البدني"، وبلغ معامل كرونباخ ألفا للأداة ككل (0.81)؛ وجميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة، حيث يعتبر معامل الثبات (كرونباخ ألفا) مقبول إذا زاد عن (0.60). (Amir & Sonderpandian, 2002).

جمع بيانات الدراسة

تم توزيع الاستبانات طوال فترة البطولة (في الفترة من 25 يوليو إلى 5 أغسطس 2017م)، حيث قام الباحثان بتوزيع الاستبانات بالتنسيق مع مرافقي الوفود لجميع أفراد العينة، حيث تكونت العينة من جميع المنتخبات المشاركة في البطولة وهي (8) منتخبات (فلسطين، العراق، البحرين، قطر، السعودية، الإمارات، عُمان، بالإضافة إلى البلد المضيف الأردن).

تم التنسيق مع مرافقي الوفود بعد أخذ الموافقات اللازمة، وتعيين الوقت المناسب لتوزيع الاستبانات وجمعها، حيث قام الباحثان بإعطاء فكرة للاعبين عن أهداف الدراسة، وتعليمات الاجابة على أدوات الدراسة، وتم جمعها مباشرة بعد الانتهاء من الاجابة، وتم توزيع وجمع الاستبانات لكل منتخب على حده، حيث إنه لم يكن بالإمكان جمع كل اللاعبين لجميع المنتخبات في وقت واحد.

المعالجات الإحصائية

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لحساب:

– المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

– اختبار (T.test) للعينات المستقلة.

– معادلة كرونباخ ألفا (Chronbach Alpha)

– اختبار مربع كاي

عرض النتائج ومناقشتها

فيما يلي عرض نتائج الدراسة التي هدفت التعرف إلى تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين، وسيتم ذلك وفقاً لما تناولته من تساؤلات.

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين؟

للإجابة عن هذه السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع فقرات مقياس تقدير الذات البدنية والمقياس ككل، والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس تقدير الذات البدنية.

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الأهمية
11	أؤدي معظم المهارات بسرعة	4.14	0.99	1	مرتفعة
26	أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازي حتى لا اسقط	3.84	0.842	2	مرتفعة
16	اتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب	3.74	1.046	3	مرتفعة
5	أنا لاعب سريع الحركة	3.7	1.298	4	مرتفعة
6	أستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعاً لتغيرات مواقف اللعب	3.7	1.182	5	مرتفعة
12	هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة	3.66	2.037	6	مرتفعة
8	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد	3.64	1.29	7	متوسطة
10	أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة تبعاً لتغيرات اللعب	3.54	1.129	8	متوسطة
17	عندما أتعرض للسقوط أستطيع أن أغير وضع جسمي لامتناس الصدمة حتى لا أصاب	3.52	1.054	9	متوسطة
1	أستطيع الوثب عالياً لارتفاع كبير	3.46	0.973	10	متوسطة
21	أستطيع أن أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الحركة	3.36	1.352	11	متوسطة

...تابع جدول رقم (3)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الأهمية
25	أستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد	3.3	0.974	12	متوسطة
7	أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لأنني لا أشعر بالتعب	3.2	1.552	13	متوسطة
14	أسبق معظم زملائي في العدو	3.2	1.03	14	متوسطة
19	أتميز بخفة الحركة	3	1.05	15	متوسطة
22	أشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات الأثقال التي تنسم بالسرعة	2.96	1.177	16	متوسطة
13	أستطيع ان أتدرب بالأثقال لمدة طويلة	2.92	1.259	17	متوسطة
15	عندما اتدرب بالأثقال أشعر بالتعب السريع	2.88	1.023	18	متوسطة
24	بطء تحركاتي يفقدي الكثير من مهاراتي	2.7	1.359	19	متوسطة
18	في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقاط أنفاسي	2.68	1.058	20	متوسطة
23	لا اتمكن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط	2.68	1.039	21	متوسطة
20	أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع	2.58	0.906	22	متوسطة
9	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني	2.34	1.272	23	متوسطة
4	أشعر بضعف في عضلات الرجلين	2.28	1.443	24	متوسطة
3	لا أستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة	2.26	0.922	25	متوسطة
2	عندما اتدرب بالأثقال لا أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات	2.22	1.298	26	متوسطة
	الكلي	3.13	0.310	---	متوسط

يظهر من الجدول رقم (3) أن مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة بشكل عام جاء متوسطاً، كما أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن فقرات المقياس تراوحت ما بين (2.22- 4.14)، حصلت (6) فقرات منها على درجة تقييم مرتفعة؛ إذ

تراوحت المتوسطات الحسابية لهذه الفقرات ما بين (3.66-4.14)، كان أعلاها للفقرة رقم (11) والتي تنص على "أؤدي معظم المهارات بسرعة" بمتوسط حسابي (4.14) وبدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (2) والتي تنص على "عندما اتدرب بالأثقال لا أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات" بمتوسط حسابي (2.22) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس "تقدير الذات البدنية" ككل (3.13) وبدرجة متوسطة.

يرى الباحثان أن توجه اللاعبين نحو تقدير ذاتهم البدنية بدرجة متوسطة كان من ناحية حالتهم البدنية، وتبعاً لتصوراتهم عن الإمكانيات البدنية التي يتمتعون بها، حيث أن خصائص لعبة الكرة الطائرة تتطلب إمكانات بدنية محددة، تلبى متطلبات الأداء المهاري المتنوعة، وبما يتناسب وخصوصية كل مهارة، وهذا لا يكون إلا من خلال إدراك اللاعب لقدراته البدنية وارتباطها بالمهارات المعنية، بالإضافة إلى أن هؤلاء اللاعبين هم لاعبي منتخبات وطنية تم إعدادهم للمشاركة في بطولة عربية، وتشير خصائصهم إلى أن معظمهم يلعبون في دوري الدرجة الأولى في بلادهم، هذا بالإضافة إلى أن (60%) منهم يلعبون لصاحب المركز الأول في بطولات الدوري في دولهم.

كما أظهرت النتائج أن (6) فقرات حصلت على درجة تقييم مرتفعة؛ إذ تراوحت المتوسطات الحسابية لهذه الفقرات ما بين (3.66-4.14)، كان أعلاها للفقرة رقم (11) والتي تنص على "أؤدي معظم المهارات بسرعة" بمتوسط حسابي (4.14) وبدرجة مرتفعة، ويرى الباحثان أن لعبة الكرة الطائرة تتميز بإيقاع لعب سريع، تتطلب من اللاعبين الانتقال من الواجبات الدفاعية إلى الواجبات الهجومية وبالعكس، وصغر مساحة ملعب الكرة الطائرة بالمقارنة بملعب الألعاب الأخرى نسبياً، وهو ما يؤكد (Hassanein & Abdel Moneim, 1997) بأن التغيير في هذه الواجبات يكون بسرعة وبصورة مستمرة، مما يتطلب توافر عنصر السرعة الانتقالية، وسرعة رد الفعل، وسرعة تغيير المراكز بين اللاعبين، بالإضافة إلى سرعة سير الكرة. كما أظهرت النتائج أن الفقرة رقم (2) والتي تنص على "عندما اتدرب بالأثقال لا أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات" جاءت بالمرتبة الأخيرة، وهنا يجدر الإشارة إلى أن القدرات البدنية التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة تعتمد على القدرة أكثر من القوة، ولهذا فإن جل اللاعبين في الكرة الطائرة يتدربون على تنمية مكون القدرة والتي عادةً ما تكون بتكرارات قليلة نسبياً، حيث أشار كل من (Darlene & Petter, 2000) و (Al-washahi, 1994) أن اللياقة البدنية في الكرة الطائرة تكون وفقاً لمتطلبات مهارات الكرة الطائرة بحيث يكون مبدأ التدريب تخصصياً، وأن أداء متطلبات الحركة للمهارات يستلزم متطلبات كثيرة تساعد اللاعب على أداء المهارات بدقة والتصرف بسرعة ضمن قوانين اللعبة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين؟

للإجابة عن هذه السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع فقرات مقياس الثقة بالنفس، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الثقة بالنفس.

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الأهمية
9	لدي القدرة على أن يستمر ناجح	7.8	1.773	1	مرتفعة
11	لدي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة	7.42	1.579	2	مرتفعة
13	لدي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل	7.42	1.785	3	مرتفعة
8	لدي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة	7.4	1.979	4	مرتفعة
12	لدي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني	7.38	1.725	5	مرتفعة
5	لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح	7.02	1.635	6	مرتفعة
10	لدي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة	6.86	1.761	7	مرتفعة
2	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية	6.84	1.53	8	مرتفعة
7	لدي القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة	6.78	1.682	9	مرتفعة
6	لدي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة	6.7	1.821	10	مرتفعة
1	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية	6.68	1.491	11	مرتفعة
4	لدي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	6.58	1.864	12	مرتفعة
3	لدي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	6.24	1.685	13	متوسطة
	الكلية	7.01	1.37	----	مرتفع

يظهر من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية لفقرات البعد "الثقة بالنفس" تراوحت بين (6.24 – 7.8)، كان أعلاها للفقرة رقم (9) والتي تنص على "لدي القدرة على أن يستمر ناجحاً" بمتوسط حسابي (7.80) وبدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (3) والتي تنص على

"لدي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية". بمتوسط حسابي (6.24) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس "الثقة بالنفس" ككل (7.01) وبدرجة مرتفعة.

ويرى الباحثان أن ثقة اللاعبين العالية بالنفس وبدرجة مرتفعة كان بسبب رغبة اللاعبين الناشئين في استغلال قدرتهم وامكاناتهم الرياضية لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن خلال المنافسات، ويعتبرون أن مستواهم الرياضي في هذه البطولة هو محصلة جهودهم الناتجة عن التدريب وفترة الاعداد لهذه البطولة، وفرصة لإثبات نتائج استعداداتهم للمشاركة في البطولة. وأن اللاعبين يشعرون بالثقة بالنفس من خلال الاعتقاد بأنه قد تم اختيارهم لتمثيل دولهم في منافسات دولية ذات مستوى عال، وهو ما أشار إليه (Rateb, 2000) أن الثقة بالنفس عامل مهم يرتبط بتقدير الذات، وهو نتاج لتقدير الفرد لذاته. كما ويرى الباحثان أن حصول الفقرة رقم (9) والتي تنص على "لدي القدرة على أن يستمر ناجحي" على أعلى تقدير، كان نتيجة تقدير اللاعبين لأنفسهم بصورة ايجابية تعكس مستوى الثقة بالنفس الايجابي لديهم، كما أن تعرض اللاعبين لمواقف وحالات لعب مختلفة خلال المنافسات كان له أثر إيجابي، أسهم في توقع اللاعبين الواقعي لمدى قدراتهم في تحقيق النجاح، ودفعهم لبذل المزيد من الجهد ورفع مستوى الطموحات لديهم. وهذا ما يؤكد (Omar, 2000) عندما أشار إلى خصائص الثقة بالنفس إنها تثير الانفعالات الإيجابية، وتساعد في تحسين تركيز الانتباه، وتعزز القدرة على المثابرة وبذل الجهد في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح.

كما ويرى الباحثان أن الفقرة رقم (3) التي تنص على "لدي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية"، والتي جاءت بالمرتبة الأخيرة، قد يعود إلى إن طبيعة وحجم المنافسة التي يشارك فيها اللاعبين، بالإضافة إلى أهمية المنافسة، يؤدي عموماً إلى زيادة الشعور بالضغط النفسي خلال المنافسات، وخصوصاً عندما يكون جل اللاعبين هم لاعبي منتخبات وطنية على مستوى عال، وهنا يجدر الإشارة إلى أن ادراك اللاعبين للضغوط يختلف وبدرجات متفاوتة نسبياً تبعاً للسمات الشخصية لكل لاعب، حيث يتطلب من اللاعب الفوز على المنافس الذي يتميز أيضاً بإمكانيات وقدرات رياضية كبيرة، ويرى (Soltani, et al. 2013) أن بعض الرياضيين يستخدمون استراتيجيات وإجراءات معينة عندما تبدأ أخطاء الأداء بالظهور، فهم يعرفون من خلال استخدام هذه الاستراتيجيات إن أخطائهم ستكون مؤقتة، وبالتالي لن تؤثر على الثقة بالنفس، وفي نهاية المطاف لن يتأثر الأداء بشكل عام. في حين إن بعض الرياضيين قد تتأثر ثقتهم بالنفس سلباً عندما يكون هناك أخطاء بالأداء. وبهذا الصدد يشير طه (Taha, 2002) أن ملامح الرياضة الحديثة يحفها الكثير من المواقف غير الاعتيادية تتميز بمواقف بالغة الذروة تزيد فيها حدة الصراع من اجل تحقيق الفوز على المنافسين وكلما زادت حدة الصراع خاصة في حال تكافؤ المتنافسين تزداد الضغوط على اللاعبين كالحاجة للفوز وتجنب الخسارة وضغط الجماهير والزملاء في الفريق وقرارات الحكام، الأمر الذي يتطلب استدعاء كافة القوى البدنية والنفسية، فالفرق بين المتنافسين لا تتعدى جزءاً بسيطاً من الثانية أو عدداً قليلاً من السنتمترات، فالقدرات العقلية والمهارات النفسية النموذجية وفي مقدمتها الثقة بالنفس وتقدير الذات تلعب دوراً مفصلياً في تجاوز الضغوطات وتحقيق الفوز والنجاح.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين تقدير الذات البدنية ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين؟

للإجابة عن هذه السؤال تم استخدام اختبار مربع كاي لمعرفة العلاقة بين مقياس مفهوم الذات البدنية ومقياس الثقة بالنفس، والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول (5): اختبار مربع كاي لمعرفة العلاقة بين مقياس مفهوم الذات البدنية ومقياس الثقة بالنفس.

الثقة بالنفس		البعد
Sig.	معامل الارتباط	
**0.01	0.561	مفهوم الذات البدنية

يظهر من الجدول (5) وجود علاقة قوية ايجابية ذات دلالة احصائية بين مقياس مفهوم الذات البدنية ومقياس الثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.561) وبدلالة احصائية (0.01) وهي اقل من 0.05.

ويرى الباحثان أن تقدير الذات البدني كان له دور كبير في زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعبين، وإن المجال البدني هو أحد المجالات المهمة التي يستخدمها الرياضيون في تقييم ذاتهم، خاصة عند الناشئين، حيث أن احساس اللاعبين واثقتهم بقدراتهم وكفاءتهم البدنية يمثل عامل مهم في ايجابيتهم وبناء الثقة بالنفس لديهم سواء في التدريب أو المنافسات. وبهذا الصدد يرى كل من (Vealey, 1986) و (Hamad, 2012) أن الحالة البدنية الجيدة تعتبر أحد طرائق تطوير الثقة بالنفس، حيث أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل، لذا فإن الحالة البدنية الجيدة تعمل على دعم الحالة النفسية، مما يساهم في زيادة الثقة بالنفس، حيث أن اقتناع الرياضي بذاته هو مفتاح الدافعية، باعتبار أن الثقة بالنفس بمثابة التعبير عن قيمة الذات. كما وينفق (Bilboul, 2009) و (Rateb, 2004) على أن كفاءة اللاعب البدنية والمستوى الرياضي الذي يقدمه يعتبر من العوامل المهمة، وأن الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية يدعم كل منهما الآخر، فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاية البدنية يعني أن لديه ثقة زائفة، وفيما يتعلق بمفهوم تقدير الذات والذي يشير الى تقييم اللاعب لذاته ومدى كفاءته وقدراته، يرى (Makhmada, 2017) إنه لا يقل أهمية عن مفهوم الثقة بالنفس، وهو بمثابة البوابة الرئيسية لكافة أنواع النجاح التي يسعى إليها الفرد، فتقدير الفرد الايجابي لنفسه يعزز من قدراته وإمكانياته، على العكس من تقدير الفرد لنفسه بصورة سلبية الذي قد ينال من قدراته أو إمكانياته وثقته بنفسه.

الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة وفرضياتها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وتحليل النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

1. مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين كان متوسطاً.
2. مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين كان مرتفعاً.
3. وجود علاقة قوية ايجابية بين تقدير الذات البدنية ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين.

التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:

1. الاهتمام بالجوانب النفسية المرتبطة بلعبة الكرة الطائرة، وتنمية مفهوم الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين وتعزيز الثقة بالنفس لديهم.
2. إجراء اختبارات بدنية لجميع عناصر اللياقة البدنية لزيادة وعي اللاعبين بذاتهم البدنية ومواطن القوة والضعف فيها.
3. خلق مواقف تدريبية يكون الهدف منها تنمية وإظهار القدرات البدنية الخاصة بكل مهارة من مهارات لعبة الكرة الطائرة.
4. إجراء دراسات مشابهة تتناول الذات المهارية ومهارات نفسية أخرى في لعبة الكرة الطائرة.

References (Arabic & English)

- Abu Karaki, Z. (2009). *The physical and skill concept of the national table tennis players*. Unpublished Master Thesis, The University of Jordan. Amman, Jordan.
- Abdul Ghafoor, R. Ahmed, H. & Yusuf, S. (2012). Comparative study of the physical Self-Esteem for volleyball players of the faculties of science and humanity at the University of Mosul, *Al-Rafidain Journal for Sport Sciences*, Mosul University. 18 (58).
- Abdul Salam, T. & Abdul alali, R. (2016). *Physical Self-Esteem and its Relation to the Self-Esteem for Students in Secondary School Participants in school sports (Field Study on Some Students of*

- Ouargla City*), Unpublished Master Thesis, University of Kasdi Merbah Ouargla, Merbah, Ouargla, Algeria.
- Al-Ghurairi, W. (2012). A comparative study on feature sports trust between students in the Faculty of Physical Education and Department of Physical Education in University of Kufa, University of Kufa. *Journal of Physical Education Sciences*, 5 (3).
 - Al-Jumaili, S. Al-Obaidi, N. & Behnam, B. (2012). Building the psychological state and its impact on the skill level in volleyball for female students of Physical Education College, *Journal of Physical Education College*, University of Baghdad, 24 (3).
 - Allawi, M. (1998). *Encyclopedia of psychological tests for athletes*. First edition, Cairo: Book Center for Publishing.
 - Allawi, M. & Nasruddin, M. (1987). *The tests of skill and psychological in the field of sports*. Cairo: Arab Dar Al Fikr for Printing and Publishing.
 - Amir, D. Jayavel, S. & McGraw, I. (2002). *Business mathematics* - pages 877.
 - Al-enzi, A. (2012). The skill Self-Esteem and its relationship to Physical Self-Esteem & Body Self-Esteem for the players of Al-Fatwa Al-Musli Club. *The Eighteenth Periodic Conference of Colleges and Departments of Physical Education in Iraq*. For the period from 6 - 8/5/2012, University of Mosul - Iraq.
 - Al-washahi, E. (1994). *Modern Volleyball - The key to reaching the global level*. Cairo: Arab Dar Al Fikr for Printing and Publishing.
 - Bilboul, M. (2009). *Trends of some physical patterns towards physical self-awareness in the share of physical education and sports*. Unpublished MA thesis, University of Algiera. Algeria.
 - Darlene, K. & Petter, J. (2000). *Volley ball*. 4th edition. Mc Grow Hill: U. S. A.
 - Davies, E. & Collins, R. (2015). Participation, self-esteem and self-concept in adolescent equestrian athletes, *Comparative Exercise Physiology* January 2015, ISSN 1755-2559.

- Farhan, G. (2015). The Relationship of Self-Confidence to the Skill Performance in Volleyball for Female Students of Physical Education College for Girls, *Contemporary Sports Magazine*, 14 (4).
- Gholap, D. & Mahida, M. (2013). Effect of Sex and Age on Self-Concept of Saurashtra University Volleyball Player. *Indian Journal of Applied Research*. Volume: 3 Issue: 3 March 2013 | ISSN - 2249-555X.
- Hassanein, M. & Abdel Moneim, H. (1997). *The Scientific Basis of Volleyball and Methods of Measurement*. Cairo: The Book Center for Publishing.
- Hamad, H. (2012). *Sport psychology*. First edition, Damascus: Dar al-Arab for studies, publishing and translation, Dar Nawar for studies, publishing and translation.
- Khomez, A. & Mazar, A. (2014). *The importance of self-esteem in physical and sports activities for middle-stage students (12-15)*. Unpublished Master Thesis. University of Qasidi Merbah-Ouargla, Algeria.
- Makhmada, A. (2017). *The impact of the competition period on the level of self-confidence and self-esteem and their relationship to achievement in professional football players in Jordan*. Unpublished doctoral dissertation, The University of Jordan, Jordan.
- Omar, B. (2000). The Relationship of Motivation to Some Personal and Functional Variables in the State of Kuwait, *Journal of the Educational Research Center*, No. (17).
- Rabba'a, J. (2013). The Effect of Using Self-Assessment Method and Focusing Attention on Some of the Basic Skills in Volleyball. *Mu'tah Research and Studies, Series of Humanities and Social Sciences*, 8 (2).
- Rateb, O. (2004). *Training of psychological skills: applications in the field of sports*. Second Edition, Cairo: Arab Dar Al Fikr.
- Rateb, O. (2000). *Training of psychological skills, applications in the field of sports*. Cairo: Arab Dar Al Fikr.

- Senejohnny, F. & Hadiyan, M. (2013). Physical self-concept, global self-esteem, academic achievement between PE and non PE students in female university. *European Journal of Experimental Biology*, 2013, 3(5):1-6. ISSN: 2248 –9215.
- Soltani, H. Surender R., & Zahra H. (2013), State and trait self confidence among elite and non-elite volleyball players in Iran. *Advances in Environmental Biology*, 7 (2): 283.
- Taha, M. (2002). *Psychological Basis for the Selection of Athletes*, Cairo, Egypt: General Authority for Amiri Printing Press.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8: 221-246.
- Zaghoul, M. & Alsid. M. (2001). *Technical foundations of volleyball skills for teacher and trainer*. First edition, Cairo: Book Center for Publishing.

ملحق (1)

عزيزي اللاعب:

ارجو التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية بكل صدق وموضوعية، وأن هذه المعلومات ليس امتحان لقدراتكم ومعلوماتكم ، بل سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

التعليمات

- ارجو التكرم بقراءة العبارات بتمعن، ووضع إشارة (صح) أمام العبارات التي يمكن أن تصف بها نفسك كلاعب كرة طائرة، حيث أن هناك خمس خانات تدل على الاستجابات المحتملة .
- ملاحظة: ليس هناك استجابات صحيحة أو خاطئة ، فلكل لاعب مستوى معين من القدرات والمهارات. شاكرين لكم حسن التعاون

البيانات الشخصية

العمر: دون (15) سنة (16) (17) (18)

العمر التدريبي: (1) سنة (2) (3) (4) (5) فوق (5) سنوات

مركز اللعب: (1) ضارب (2) حائط صد(سنتر) (3)معد (4) ليبرو

درجة النادي: (1)أولى (2)ثانية (3)ثالثة (4) غير ذلك

مركز النادي بالدوري: الأول الثاني الثالث الرابع أقل من ذلك

استمارة مقياس مفهوم الذات البدني

الفقرة	الفقرة	أبدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	استطيع الوثب عالياً لارتفاع كبير					
2	عندما اتدرب 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 تبعاً لتغيرات مواقف اللعب					
7	أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لأنني لا أشعر بالتعب					
8	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد					
9	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني					
10	أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة تبعاً لمتغيرات اللعب					

الفقرة	الفقرة	أبدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
11	أؤدي معظم المهارات بسرعة					
12	هناك بعض الحركات لا اتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة					
13	أستطيع ان أتدرب بالأثقال لمدة طويلة					
14	أسبق معظم زملائي في العدو					
15	عندما اتدرب بالأثقال أشعر بالتعب السريع					
16	اتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب					
17	عندما أتعرض للسقوط أستطيع أن أغير وضع جسمي لامتناس الصدمة حتى لا اصاب					
18	في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب ليضع ثواني لالتقاط أنفاسي					
19	أتميز بخفة الحركة					
20	أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع					
21	أستطيع أن أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الحركة					
22	أشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات الأثقال التي تتسم بالسرعة					
23	لا اتمكن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط					
24	بطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي					
25	أستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد					
26	أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا اسقط					
الكلبي للبدني						

ملحق (2)
مقياس سمة الثقة الرياضية

عزيزي اللاعب:

التعليمات

- ارجو أن تفكر في درجة ثقتك بنفسك التي تتحلى بها بالمقارنة باللاعب المثالي (من وجهة نظرك) والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي.
- المطلوب منك أن تحدد درجة ثقتك بنفسك التي تستحقها بالمقارنة بلاعب آخر حاصل على أعلى درجة في الثقة بالنفس في المواقف التنافسية.
- حاول أن تحدد درجة الثقة بالنفس التي تستحقها بكل صدق وامانة وليس الدرجة التي تتمنى الحصول عليها.
- ضع دائرة حول درجة الثقة بالنفس التي تعتقد انك تستحقها فعلاً لكل فقرة من الفقرات التالية:

مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 34(1) 2020

ف	العبارات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية									
2	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية									
3	لدي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية									
4	لدي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة									
5	لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح									
6	لدي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة									
7	لدي القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة									
8	لدي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة									
9	لدي القدرة على أن يستمر نجاحي									
10	لدي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة									
11	لدي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة									
12	لدي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني									
13	لدي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل									

ملحق (3)
أسماء السادة المحكمين

العنوان	التخصص	الرتبة	الاسم
جامعة اليرموك	علم النفس الرياضي	أستاذ	مازن حتاملة
الجامعة الأردنية	طرق وأساليب التدريس	أستاذ	عبد السلام جابر
جامعة اليرموك	الكرة الطائرة	أستاذ مساعد	أحمد البوريني
الجامعة الأردنية	علم النفس الرياضي	أستاذ مساعد	حسن العوران
جامعة اليرموك	الكرة الطائرة	أستاذ مشارك	أحمد العكور
جامعة مؤتة	الكرة الطائرة	أستاذ مشارك	جمال ربابعة
جامعة اليرموك	الكرة الطائرة	أستاذ مساعد	نضال بني سعيد
الجامعة الأردنية	الكرة الطائرة	مدرس	ذباب الشطرات