

دراسة مقارنة في الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة لكليات جامعة الموصل

م. د. رافع إدريس عبد الغفور* السيد حسان حسن احمد السيد صلاح حسن يوسف

مديرة التربية الرياضية والفنية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق alhealy.sport2@yahoo.com

(الاستلام ١٥ حزيران ٢٠١١ القبول ١٠ آب ٢٠١١)

المخلص

هدف البحث الى

- التعرف على مستوى الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة للكليات العلمية والإنسانية .
- التعرف على الفروق بين مستوى الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة لمجموعتي الكليات العلمية مجتمعة والإنسانية مجتمعة
- التعرف على الفروق بين مستوى الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة للفرق الرياضية للكليات العلمية وبين لاعبي الفرق الرياضية للكليات الإنسانية.
- وقد شملت عينة البحث (٨٠) لاعبا يمثلون ثمانية فرق لكليات جامعة الموصل بواقع (٤) فرق لكل من المجموعة العلمية والإنسانية وبمعدل (١٠) لاعبين للفرق الواحد، واستخدم الباحثون مقياس الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الذي أعده (محمد حسن علاوي وعصام الهلالي وتيمور احمد راغب ، ١٩٩٨). واستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية لمعالجة البيانات للحصول على الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت)، وتحليل التباين. وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثون إلى ما يأتي:
- ارتفاع مستوى الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة لكليات جامعة الموصل.
- لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية للذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة لمجموعتي الكليات العلمية والإنسانية.
- وبناءً على ما أظهرته نتائج البحث يوصي الباحثون بما يأتي:
- التأكيد على الجوانب النفسية لما لها من اثر في تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل عام والتركيز على تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.
- إجراء بحوث مشابهة لفعاليات رياضية متنوعة.

A comparative study of the physical - self of the volleyball players of the faculties of science and humanity at the University of Mosul

Lecturer Dr. Rafi A. AbdulGhafor

Hassan A. Hassan

Salah H. Yousef

Abstract

The research aims to

- To identify the level of physical - self to the volleyball players of the science and humanity faculties.
- To identify the differences between the level of physical - self of the volleyball players of the two sets combined science faculties and humanity faculties .
- To identify the differences between the level of physical - self of the volleyball players of the sports teams of the faculties of science and colleges the players of sports teams for humanity colleges.

The sample of research (80) players representing eight teams of the faculties of the University of Mosul, the rate of (4) teams each from the collection of scientific, humanitarian and a rate of (10) players for the team one, and the researchers used a measure of physical - self with the players, volleyball, prepared by (Mohammad Hassan Allawi, EA Hilali and Timor Ahmed Ragheb, 1998). The researchers used a bag of statistical data processing to obtain the mean and standard deviation and t-test and analysis of variance.

After viewing the results and discussed the researchers found out the following:
- The high level of physical - self to the volleyball players for the faculties of the University of Mosul.

- Did not show significant differences of the physical with the volleyball players for the two sets of colleges Scientific and humanitarian.

Based on the Results of the search, researchers recommend the following:

- Emphasis on the psychological aspects because of their effect in promoting self-confidence and self-esteem.

- Attention to the development of physical fitness in general and focus on developing the components of fitness for a game of volleyball.

- Conduct research similar to a variety of sporting events.

١ - التعريف بالبحث:

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور الرياضي الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة إذ تيقن الباحثون أن التقدم العلمي هو الحلقة الأساسية التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية، وازداد الاهتمام بالتربية الرياضية في الوقت الحاضر وأصبحت ظاهرة حضارية نظراً للدور الكبير الذي تلعبه في إعداد الفرد لشتى المجالات وتفاعلت العلوم الرياضية مع بعضها البعض من أجل تحقيق الانجازات الكبيرة في مختلف الأنشطة الرياضية، إذ اعتمدت هذه الانجازات على عوامل عديدة منها اللياقة البدنية للفرد الرياضي التي تعتبر القاعدة الأساسية لتعليم وتطوير الأداء المهاري، كما يعد مجال علم النفس الرياضي احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي التي تحتاج الى دراسة وتعمق كبير لما له من مؤثرات حيوية كبيرة على الأفراد، فهو علم ازدادت الحاجة له في السنوات الأخيرة ولاسيما في المجال الرياضي لما له من تأثير فعال في العملية التدريبية فهو احد العلوم المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضي (يونس ، ٢٠٠٤ ، ١٦٨).

ويعد "مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص إذ يبذل كل شخص الكثير من أجل حماية ذاته وغالباً فان المدربين الأكفاء يسعون الى تدعيم الذات لدى الرياضيين اقتناعاً بان قيمة الرياضي لذاته هو مفتاح الدافعية" (راتب ، ١٩٩٧ ، ٣٥)، إن الحاجة الى التعبير عن الذات هي التي تدفع الفرد الى أن ينمو ويتحسن ويعبر عن نفسه بالقول والفعل والإنتاج والابتكار (راجح ، ١٩٩٤ ، ١١٨) وبناءً على ذلك يعد مفهوم الذات من حيث تكوينه وملاءمته نتاجاً للتفاعل مع البيئة ، ويوضح (Bandora) أن تقييم الفرد لذاته يعتبر ذو قيمة كبيرة للصراع من أجل الانجاز والتفوق ، إن الشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة النشاط الرياضي ، كما أن الإصرار والنجاح خلال الممارسة تعتبر قيمة تؤكد ذاتية الفرد (راتب، ١٩٩٧ ، ٧٥-٧٨)، إن التصور الجيد للذات يجعل الفرد أكثر ثقة في معاملاته مع الآخرين وفي أدائه يؤثر في مدى نجاحه، ويمكن الاستفادة من تقدير الذات لنفسه حيث تعتبر هذه التقارير ذات قيمة حقيقية لأنها انعكاس ذاتي للفرد وعن طريقها يستطيع الفرد مواجهة الظروف المحيطة به وتتطلب الألعاب الرياضية كافة عند أدائها اشتراك مركب لعناصر اللياقة البدنية وهو ما يدعى باللياقة البدنية الخاصة بتلك اللعبة أو الفعالية ، فكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية يتميز عن النوع الآخر بالنسبة لتوافر قدرات وصفات بدنية معينة للفرد تؤهله لممارسة هذا النوع من الرياضة، والكرة الطائرة كسائر الألعاب المنظمة صفاتها البدنية ومهاراتها الأساسية الخاصة التي يتم تعليمها للاعبين وتصبح القاعدة الأساسية التي يبنى عليها مستوى اللاعب في المستقبل وبدون اللياقة البدنية لا يمكن للاعب من أداء المهارات الفنية الخطئية لهذه اللعبة من حيث القيام بمهام الهجوم الناجح والدفاع او حتى في الإمكانية على الاستمرار في اللعب الذي قد يستمر لخمسة أشواط (حسنيين ، وعبدالمنعم ، ١٩٨٨ ، ٢٣)، وتتطلب كرة الطائرة عند أدائها اشتراك

دراسة مقارنة في الذات البدنية لدى لاعبي

عدة عناصر من عناصر اللياقة البدنية ، وبما أن الأداء المهاري له علاقة وثيقة بالنواحي المختلفة لعناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ، لذا فإن الأداء الجيد لا يكتب له النجاح في التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة البدنية المطلوبة(علاوي ، ١٩٩٨ ، ٢٨٢). ومن هذا المنطلق فإن أهمية البحث الحالي تتوضح من خلال دراسة الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وذاتهم إذ كلما زاد تقبل اللاعب لذاته زاد مستوى توافقه النفسي وازدادت ثقته بقدراته البدنية.

١ - ٢ مشكلة البحث:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحتاج الى أداء بدني خاص بمزاوتها لذلك يجب على اللاعب أن يتمتع بقدرات بدنية ونفسية عالية تؤدي الى زيادة الجهد المبذول والعطاء المثمر الذي بدوره قد يؤدي الى زيادة الثقة بالنفس وزيادة الشعور بالذات وان معرفة اللاعب لما يتمتع به من قدرات نفسية ومهارية يؤدي الى زيادة الجهد المبذول والعطاء المثمر خلال ساعات التدريب وتحقيق الفوز في المباريات حيث يزداد الشعور بالثقة والنجاح مما يساعد المدربين على اكتشاف نقاط القوة لدى اللاعبين والعمل على تنميتها واكتشاف الصعوبات والعمل على معالجتها ، من هنا برزت مشكلة البحث في دراسة الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة لكليات جامعة الموصل.

١ - ٣ أهداف البحث :

يهدف البحث الى

- التعرف على مستوى الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة للكليات العلمية والإنسانية .
- التعرف على الفروق بين مستوى الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة لمجموعتي الكليات العلمية مجتمعة والإنسانية مجتمعة .
- التعرف على الفروق بين مستوى الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة للفرق الرياضية للكليات العلمية وبين لاعبي الفرق الرياضية للكليات الإنسانية.

١ - ٤ فروض البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات لاعبي كرة الطائرة لمجموعتي الكليات العلمية مجتمعة والإنسانية مجتمعة .
- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات لاعبي كرة الطائرة للكليات العلمية فيما بينهما ولاعب كرة الطائرة للكليات الإنسانية فيما بينهما.

١ - ٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبو كرة الطائرة لبعض فرق الكليات العلمية والإنسانية لجامعة الموصل المشاركين بدوري الجامعة للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠١١ .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : أجريت تجربة البحث خلال الفصل الدراسي الأول للفترة من ١٠/١١ ولغاية ٢٦/١١ من العام الدراسي ٢٠١٠/٢٠١١
- ١-٥-٣ المجال المكاني : ملاعب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل .

١ - ٦ تحديد المصطلحات:

الذات :عرفها (باندورا ، ١٩٨٨) بأنها اعتقاد الفرد في قدراته واستطاعته على أداء نوعي معين (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٢٧٥).

دراسة مقارنة في الذات البدنية لدى لاعبي

الذات البدنية : هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة احد الأنشطة الرياضية(محمدعلي، ورشيد، ٢٠٠٣، ٣)

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة عن المقياس

٢ - الإطار النظري والدراسات السابقة:

٢ - ١ الإطار النظري:

٢ - ١ - ١ الذات:

تعرف الذات بأنها الصورة التي يحملها الفرد عن نفسه من حيث خصائصها وصفاتها من مختلف جوانب الشخصية وكما يدركها وبما ان الذات هي مفهوم أساسي فإنها المحور الرئيس للخبره التي تحدد شخصية الفرد ونتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة فان المجال الإدراكي يصبح متميزا في الذات وهذا ما يطلق عليه الذات المدركة وهي التي تكون مفهوم الذات ولذلك فان شخصية الفرد يمكن فهمها من وجهة نظر الفرد أي على أساس تجاربه الداخلية الذاتية ويعتقد (روجر) ان الإنسان يستطيع شعوريا وعقلانيا أن يتحكم في نفسه وان يتحول من الأساليب غير المرغوبة في الفكر والسلوك الى الأساليب المرغوبة وهو لا يعتقد ان الناس محكومين بالقوى غير الشعورية او بخبرات الطفولة المبكرة ذلك ان الشخصية في نظره تتشكل بإحداث الحاضر وبرؤيتها لهذه الأحداث ويفترض ان الشخص الذي يقبل نفسه ويقبل الآخرين ستكون له علاقات شخصية أفضل (كاظم ، ١٩٩٠ ، ٤٩). وقد أكد اريكسون (Erikson) على الحاجة الملحة للشعور بالهوية وتأكيد الذات في مرحلة المراهقة ، حيث يتأرجح الفرد بين كونه طفلا وراشدا فيحاول تحديد موقفه ويناضل من اجل صورة متسقة لنفسه تكون منسقة مع القيم الاجتماعية التي فصلها عن الآخرين وتلك التي كونها عن نفسه (يعقوب، ١٩٩٢، ٤٩).

٢ - ١ - ٢ مفهوم الذات:

يحتل مفهوم الذات أهمية خاصة في حياة الفرد ، فهو الذي يوجه أفعالنا في المواقف المختلفة ، وعلى اساسه نفس الخبرات التي نمر بها ونحدد توقعاتنا من أنفسنا ومن الآخرين فضلا" عن ذلك فان مفهوم الذات يعمل على تحقيق الاتساق المتواصل بين سلوكنا ونظرتنا لانفسنا سلبية كانت هذه النظرة ام ايجابية ، وعلى الرغم من اهمية هذا المفهوم في مراحل الحياة المختلفة الا انه يعتبر اكثر اشكالية في المراهقة بوصفها قدرة انتقالية بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد.

ويعد مفهوم الذات من اهم العوامل النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد وعلى صحته الشخصية فهو يمثل متغيرا مهما من المتغيرات الشخصية وهو ضروري لفهم سلوك الفرد ويلعب دورا خطيرا في الدافعية الذاتية ويعتبر عاملا بالغ الأثر في توجيه سلوك الفرد (زهرا، ١٩٩٧ ، ٢٠)

٢ - ١ - ٣ أبعاد مفهوم الذات:

يحتل مفهوم الذات مكانا جوهريا في التوجيه النفسي وذلك لانه يعد من المتغيرات المهمة التي تحدد الشخصية ولها اثر كبير في سلوك المتعلم وتصرفاته (حسين، ١٩٨٥ ، ٢٥٣) ولمفهوم الذات ابعاد مختلفة يمكن ملاحظة وجودها بادراك الفرد لحقيقة قابلياته وامكانياته وهذا الامر يتصل بالصورة التي يقدمها الفرد عن نفسه الى العالم الخارجي وان مفهومه الخاص بادراك الفرد لحقيقة ذاته يتأثر الى حد كبير بفكرته عن جسده ومظهره الخارجي، ويكتسب مفهوم الذات وينمو ويتطور ويتعدل من خلال الخبرات التي يمر بها الفرد في بيئته الاجتماعية ومن خلال تفاعله مع الاشخاص ذوي الاهمية بالنسبة اليه وتشير المساهمات النظرية والدراسات التجريبية الى ان المراهقة مرحلة تحدث فيها تغيرا مهما في مفهوم الذات (شريم، وملحم، ٢٠٠٠ ، ١٢٨) كما ويحتل مفهوم الذات مكانا جوهريا في التوجه النفسي ، وذلك لانه من المتغيرات المهمة التي تحدد الشخصية ولها اثر كبير في سلوك المتعلم وفي

تصرفاته (حسين، ١٩٨٥، ٢٥٣) إذ نجد ان هناك عدة ابعاد لمفهوم الذات من وجهة نظر علماء اخرين فقد حددها (نيومان) بسبعة ابعاد هي على التوالي (الذات الجسمية، والمظهر الخارجي، والممتلكات الشخصية، واستجابات الآخرين نحو الذات، والكفاية الشخصية، والطموحات والأهداف وأخيرا تقدير الذات، اما (هوج ورينزولي Hogeand & Renzulli, 1993) فقد اشار الى الابعاد المعرفية والادراكية والعاطفية والتقويمية لمفهوم الذات (شريم، وملحم، ٢٠٠٠، ١٢٩) وهذه الابعاد المختلفة يمكن ملاحظة وجودها في مرحلة المراهقة بادراك الفرد لحقيقة قابلياته وامكانياته وهذا الامر يتصل بالصورة التي يقدمها الفرد عن نفسه الى العالم الخارجي ويرى (زهران) ان الافراد ذوي مفهوم الذات الموجب يكونون احسن توافقا من الافراد ذوي مفهوم الذات السالب (زهران، ١٩٩٧، ١٠٣) وبناءً على ما تقدم تظهر فكرة مفهوم الذات في المجال الرياضي وذلك لكونها تساعد الرياضي في تكوين فكرة عن ذاته اذ يؤدي الجانب الفكري والعقلي اهمية كبيرة في تقدير الرياضي لذاته.

٢ - ١ - ٤ اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة:

تعد اللياقة البدنية العامة هي الاساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لا تختلف عن مكونات اللياقة البدنية العامة وانما الاختلاف في ترتيبها وعددها ، واللياقة البدنية الخاصة تهدف الى ابراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات اخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس كما انها تجيز اماكن اهمال بعض المكونات عندما تجد ان اهميتها تتضاءل بالنسبة الى نوع النشاط الذي يمارسه الفرد(عبدالحاميد ، وحسانين، ١٩٨٥ ، ٤٤)، واللياقة البدنية الخاصة هي مهمة في بناء وتقدم لاعب الكرة الطائرة ، وتعمل على تحسين مستوى اللياقة البدنية للاعب الذي يؤدي الى تحسن مستوى قدرته المهارية وكذلك قدرته التكتيكية ، كما تساعد اللياقة البدنية الخاصة للاعبين على اتقانهم وتعلمهم المهارات ذات التعقيد والمهارات المتقدمة للعبة(قطب، والصميدعي، ١٩٨٥، ١٨٣)

وفيما يلي بعض الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة الطائرة:

- القوة الانفجارية:

يعد مكون القدرة (Power) او القوة المتفجرة (Explosive strength) سواء كانت للوثب ام للضرب من القدرات البدنية المهمة في الكرة الطائرة ، فهي ضرورية في الوثب للضرب ولاداء حائط الصد ، وضرورية ايضا في عملية الضرب نفسها وكذلك في اداء الارسال ، وتكون العامل الحاسم في المباراة ، ان القدرة او القوة المتفجرة لها خمس استخدامات اساسية في الكرة الطائرة هي الارسال، والتمرير، والاستقبال، والهجوم، والصد. ويؤكد "ماتسيوداير" (المدرّب الياباني المعروف) ان القوة كانت احدى العقبات امام الفريق الياباني وان تدريبها والارتقاء بها كان له الاثر الكبير في انتصارات الفريق في دورة ميونخ الاولمبية عام ١٩٧٢ (حسانين، وعبد المنعم، ١٩٨٦، ٢٣). وترجع اهمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة الى انها العامل المهم في المهارات المختلفة ومنها:

- **الضرب الساحق** : والوثب العمودي للوصول الى اعلى مسافة ممكنة تمهيدا للضرب الساحق الذي يتوقف على القوة الانفجارية للرجلين ، كما ان حركة الضرب في مهارة الضرب الساحق تتطلب القوة الانفجارية للذراعين ، وذلك لاداء ضرب قوي ومؤثر .

- **الارسال** : يتطلب قوة انفجارية وخاصة الارسال من الاعلى اذ يتطلب القوة الانفجارية للذراعين ، ولاسيما الارسال الساحق الذي يتطلب القوة الانفجارية للرجلين والذراعين .

- **التمرير** : ويبرز هذا العنصر في التمريرات الطويلة.

- **الانتقال والتحرك المفاجيء والسريع** : فانّقال اللاعب من مكان لآخر يتطلب قوة انفجارية او قوة مميزة بالسرعة بحشد الطاقة لنقل الجسم بكامله من مكان لآخر بسرعة عالية.

- **حائط الصد:** يتطلب القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وذلك للوثب الى اعلى مايمكن.
(حسانين ، وعبدالمنعم، ١٩٨٨، ١١٢).
- **السرعة:** تعد السرعة احد المكونات الاساسية المهمة للياقة البدنية وقد عرفت بانها "قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة"
وتقسم السرعة الى ثلاثة انواع هي
- **السرعة الانتقالية:** تعرف بانها "محاولة الانتقال او التحرك من مكان الى اخر باقصى سرعة ممكنة".
- **السرعة الحركية:** تعرف بانها "سرعة انقباض عضلة او مجموعات عضلية معينة عند اداء الحركات الوحيدة او عند اداء الحركات المركبة".
- **سرعة الاستجابة:** تعرف بانها " القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن"
(علاوي، ١٩٧٩، ١٥٢). وتظهر اهمية عنصر السرعة في الكرة الطائرة بوضوح في الحركات السريعة والخاطفة التي يقوم بها لاعب الكرة الطائرة ، كما ان انتقال اللاعب من الهجوم الى الدفاع وبالعكس يحتاج الى توافر هذا العنصر ، وان اللاعب الذي تنقصه السرعة لايمكنه الوصول الى الكرة في الوقت المناسب فضلا عن لمس الكرة لفترة زمنية قصيرة على وفق متطلبات اللعبة وهذا يتطلب رد فعل حركي فائق السرعة، وتعد سرعة رد الفعل وسرعة الحركة متطلب مهم وضروري للعبة والكرة سريعة الاداء الخاطف ، ولقد نجح (زاتسبورسكي، ١٩٧٠) في روسيا في قياس سرعة الكرة وحددها بمقدار ٣٠م/ثا، ومن ثم فان محاولة اللاعب المدافع للحاق بالكرة بعد مغادرتها ليد الضارب وقبل ملامستها للارض يجب ان تكون خلال فترة زمنية تقترب مابين (٠.١٠ الى ٠.١٢) من الثانية
(حسانين، وعبدالمنعم، ١٩٩٧، ٢٠)
- **الرشاقة:** تعرف بانها "القابلية على سرعة التحرك والتوقف وتغيير الاتجاه بسرعة" اذ تعد الرشاقة من العناصر المهمة وذلك لارتباطها ببعض القدرات البدنية الاخرى وتظهر هذه الصفة في الفعاليات التي تتطلب الوقوف المفاجيء او تغيير اوضاع الجسم والمراوغة وتكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوقف والقدرة على الاسترخاء والاحساس السليم والاتجاهات والمسافات (ابراهيم، مروان، ١٩٩٩، ١١٠)، وللرشاقة متطلب تتضح قيمته كلما صغر حجم المساحات المسموح فيها بالحركة، وملعب الكرة الطائرة صغير نسبيا والامر يتطلب من اللاعب سرعة تغير اوضاع جسمه سواء على الارض أم في الهواء داخل حدود المساحات المسموح فيها باللعب ، وهذا يتطلب ببرز اهمية الرشاقة بصفة خاصة (حسانين، وعبدالمنعم، ١٩٨٦، ٢٥)، والرشاقة مزيج من قدرات عدة وتشمل سرعة رد الفعل ، وسرعة الحركة والتوافق العضلي العصبي، والقوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية ، والمرونة (حسين، حلمي، ١٩٨٥، ١٠٥)، ويرى الباحثون ان لاعب الكرة الطائرة يحتاج الى عنصر الرشاقة في الدرجات والطيران والسقوط والغطس وغيرها واللاعب الذي تنقصه الرشاقة عند اداء حركة ما من المهارات الاساسية يجعل الحركة غير متناسقة وتعرضه للاصابات الرياضية.
- **المرونة:**تعرف بانها "اقصى مدى حركي لمفصل معين" وتعد المرونة واحدة من الصفات البدنية العامة التي تتيح للرياضيين القدرة على اداء الحركات بصورة اقتصادية وفعالة في الوقت نفسه اذ "ان الرياضي الذي يمتلك الدرجة المثالية من المرونة في مفصل معين او مجموعة مفاصل لفعالية رياضية معينة يساعده ذلك كثيرا في استخدام بقية العناصر الاخرى مثل السرعة والقوة بقدرة عالية واقتصادية لتحقيق انجاز جيد" (التكريتي، ومحمد علي، ١٩٨٦، ٢١).
"والمرونة من العناصر الضرورية للاعب كرة الطائرة لكي يصل الاداء الى اقصى مدى له" (حسانين ، وعبدالمنعم، ١٩٨٨، ١٩) ومن ثم انجاز المهمات بمدى اوسع لان النقص في مرونة اللاعب يجعل حركته مقتصرة على مدى ضيق وعدم استغلال المدى الواسع للحركة وخاصة في حركات القفز والضرب والدفاع عن الملعب ثم

دراسة مقارنة في الذات البدنية لدى لاعبي

استطاعته من الاداء الجيد ، وعن اهمية المرونة بالكرة الطائرة يذكر (بوبيرجوسي) ان المرونة هي مفتاح الفوز والكرة الطائرة وهي الاساس لاقبل اصابات وافضل اداء". (بيرجوسي، بوب، ١٩٩٠، ٢١٠).

٢ - ٢ الدراسات السابقة:

٢ - ٢ - ١ دراسة عبد الرحمن و رشوان (١٩٩٥):

"الدلالة الارتباطية بين تقدير الذات البدنية والمهارية وكل من القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئات الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية"

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية للاعبات الكرة الطائرة وكل من بعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئات الكرة الطائرة، وتكونت عينة البحث من (١٠٠) ناشئة يمثلون (١٢) ناديا من (٦) محافظات مثبتين في سجلات الاتحاد المصري لكرة الطائرة، واستخدمت الباحثان مقياس تقدير الذات البدنية للاعبين الكرة الطائرة والمتكون من (٢٦) عبارة ، ومقياس تقدير الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة والمتكون من (٤٠) عبارة كأداتان للبحث ، وتمت المعالجات الإحصائية باستخدام الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون، ومعامل الالتواء، وقيمة ت، وتوصلت الباحثان الى عدد من الاستنتاجات والتوصيات بناءً على البيانات والمعالجات الإحصائية للبحث.

٢ - ٢ - ٢ دراسة يونس (٢٠٠٤):

"دراسة مقارنة في الذات المهارية بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة الشاطئية"

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الذات المهارية وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧) لاعبا و لاعبة من المشاركين في بطولة العراق بالكرة الطائرة الشاطئية وواقع (١٨) لاعبا من الرجال و (٩) لاعبات من النساء ، واستخدم الباحث مقياس الذات المهارية والمتكون من (٤٠) عبارة كأداة للبحث ، وتمت المعالجات الإحصائية باستخدام الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون، والاختبار التائي ، وتوصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات والتوصيات بناءً على البيانات الإحصائية للبحث.

٣ - إجراءات البحث:

٣ - ١ منهج البحث :اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بدراسته المسحية لملاءمته طبيعة البحث .

٣ - ٢ مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من (٢٠) فريق لكليات جامعة الموصل المشاركين بدوري الجامعة للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠١١ . وتم اختيار عينة البحث من ثمانية فرق للكليات العلمية والانسانية المرشحين للمرحلة الثانية بطريقة القرعة ، وقد تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين بصورة منتظمة أربعة فرق لكل من الكليات العلمية والانسانية وواقع (١٠) لاعبين لكل منهما والجدول رقم (١) يبين تفاصيل ذلك.

الجدول رقم (١) عدد أفراد العينة على وفق الكليات

المجموع	الكليات الإنسانية		الكليات العلمية	
	عدد اللاعبين	اسم الكلية	عدد اللاعبين	اسم الكلية
٢٠	١٠	التربية	١٠	الحاسبات والرياضيات
٢٠	١٠	الإدارة والاقتصاد	١٠	الصيدلة
٢٠	١٠	التربية الرياضية	١٠	الزراعة والغابات
٢٠	١٠	الآداب	١٠	التمريض
٨٠	٤٠		٤٠	المجموع

دراسة مقارنة في الذات البدنية لدى لاعبي

وبذلك يبلغ مجموع عينة البحث (٨٠) لاعبا ويمثل نسبة (٤٠%) من مجتمع البحث الاصيل وقد تم الاخذ بنظر الاعتبار بان جميع افراد العينة من فئة عمرية متقاربة وقد جرى تنقية العينة من مجتمع الاصل لتصبح بشكلها الحالي بعد ان تم استبعاد كل من :

- الاناث

- المجازين دراسيا

- لاعبو الاندية الرياضي

٣ - ٣ أداة البحث : استخدم الباحثون مقياس الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الذي أعده (محمد حسن علاوي وعصام الهلالي وتيمور احمد راغب ، ١٩٩٨).

٣ - ٣ - ١ وصف المقياس: وضع المقياس (محمد حسن علاوي وآخرون ١٩٩٨) لقياس الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، ويتضمن المقياس (٢٦) عبارة وكما يأتي:

(٤) عبارات لكل من صفات : الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية.

(٣) عبارات لكل من صفتي : تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي.

(٢) عبارة لكل من صفات : المرونة وسرعة الاستجابة والتوازن.

(١) عبارة لكل من صفتي : القوة العظمى وسرعة الانتقال.

ويصلح المقياس للتطبيق على الجنسين ابتداءً من عمر ١٥ سنة، ويتكون المقياس من (١٥) عبارة ايجابية،

و(١١) عبارة سلبية والجدول رقم (٢) يبين تفاصيل ذلك .

الجدول رقم (٢) العبارات السلبية والايجابية لمقياس الذات البدنية للاعبي الكرة الطائرة

العبارات	أرقام العبارات
ايجابية	١، ٥، ٦، ٨، ١٠، ١١، ١٣، ١٤، ١٦، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٢، ٢٥، ٢٦
السلبية	٢، ٣، ٤، ٧، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٢٤

٣ - ٣ - ٢ أسلوب تصحيح المقياس: يتم تصحيح المقياس من خلال استخدام خمسة بدائل للفقرات الايجابية والسلبية إذ تعطى أوزان الدرجات للبدائل (دائما، غالبا، احيانا، نادرا، ابدا) (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي للفقرات الايجابية وتعطى أوزان الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات السلبية والمبينة في الجدول رقم (٢)، والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع درجات جميع العبارات الايجابية والسلبية (٢٦) والحد الأقصى لدرجات المقياس (١٣٠) درجة وكلما زاد اقتراب الفرد من هذا الحد دل مفهومه وتقديره الايجابي العالي لذاته البدنية.

٣ - ٤ المعاملات العلمية للمقياس:

٣ - ٤ - ١ الصدق: يشير إلى قدرة الأداة في قياس ما وضعت من اجله (عودة ، ١٩٨٨ ، ٢٣٦) إذ أراد الباحثون التحقق من صدق المقياس بعرضه على عدد من السادة المختصين الملحق (١) في مجال علم النفس الرياضي والمقاييس النفسية للأخذ بأرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها ومراعاة تثبيت تعديلاتهم حول بعض الفقرات لتكون أكثر وضوحا وأسهل فهما وبعد جمع الاستمارات من السادة المختصين وتقريغها تبين بانه لم يحدث أي تغيير على فقرات المقياس بالكامل إذ بلغت نسبة اتفاق المختصين ١٠٠%.

دراسة مقارنة في الذات البدنية لدى لاعبي

٣ - ٤ - ٢ الثبات: قام الباحثون بحساب الثبات عن طريق الاتساق الداخلي للمقياس ، وذلك باستعمال معامل الفا كرونباخ Cronbachis Alpha Coefficient لتحديد الاتساق الداخلي على عينة البحث نفسها ، فقد بلغ معامل الثبات ٠.٨٦ (راتب ، ١٩٩٧ ، ١٨٤) .

٣ - ٥ الوسائل الإحصائية : استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم التربوية SPSS للحصول على :- الوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - النسبة المئوية . - اختبار (ت) . - معامل الفا كرونباخ . - تحليل التباين باتجاه واحد

٤ - عرض ومناقشة النتائج: بغية تحقيق أهداف وفروض البحث وتوضيح الأسباب التي كانت وراءها وتفسير النتائج وبعد جمع البيانات ، فقد قام الباحثون بمعالجتها بجدول إحصائية وفقا لترتيب تلك الأهداف والفروض فظهرت على وفق الصورة الآتية:

الجدول رقم (٣) يبين القيم الإحصائية للذات البدنية للكليات العلمية والإنسانية

المجاميع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
الكليات العلمية	٤٠	٨٦,٧٧٥	١١,٨٣٤	٧٨
الكليات الإنسانية	٤٠	٨٦,١٠٠	١٢,٧٣٩	

الدالة عشوائية عند نسبة خطأ > (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٧٨)

يتبين من الجدول رقم (٣) ان قيمة الوسط الحسابي للكليات العلمية (٨٦.٧٧٥) وبانحراف معياري قدره (١١.٨٣٤) وان قيمة الوسط الحسابي للكليات الإنسانية (٨٦.١٠٠) وبانحراف معياري قدره (١٢.٧٣٩) ، وعند مقارنة الأوساط الحسابية مع *المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٧٨) يتبين ان الأوساط الحسابية للاعبين الفرق الرياضية لمجموعتي الكليات العلمية والإنسانية اعلى من المتوسط الفرضي وهذا يدل ان جميع اللاعبين يمتلكون ذات بدنية عالية ولديهم القدرة على تقدير ذاتهم البدنية.

الجدول رقم (٤) يبين الفروق بين متوسطات درجات الذات البدنية للكليات العلمية والإنسانية

المجاميع	العدد	الوسط الحسابي	انحراف معياري	قيمة ت		دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية	
الكليات العلمية	٤٠	٨٦.٧٧٥	١١.٨٣٤	٠.٠٢٧	١.٩٩	غير معنوي
الكليات الإنسانية	٤٠	٨٦.١٠٠	١٢.٧٣٩			

*الدالة عشوائية عند نسبة خطأ > (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٧٨)

يتبين من الجدول رقم (٤) ان قيمة الوسط الحسابي للكليات العلمية (٨٦.٧٧٥) وبانحراف معياري قدره (١١.٨٣٤) وان قيمة الوسط الحسابي للكليات الإنسانية (٨٦.١٠٠) وبانحراف معياري قدره (١٢.٧٣٩) وعند مقارنة الأوساط الحسابية مع قيمة (ت) المحسوبة والتي تساوي (٠.٠٢٧) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١.٩٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٧٨) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية للذات البدنية لدى لاعبي الفرق الرياضية لمجموعتي الكليات العلمية والإنسانية .

دراسة مقارنة في الذات البدنية لدى لاعبي

الجدول رقم (٥) يبين تحليل التباين لدرجات للذات البدنية لدى لاعبي الكليات العلمية والكليات الانسانية

قيمة ف		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	الكليات المشاركة في البحث	
الجدولية	المحسوبة					
٢.٨٣	٠.١٨٨	٨.٣٠٠	٨٣.٧٠٠	١٠	الحاسبات والرياضيات	الكليات العلمية
		١٤.٩٠٣	٨٧.١٠٠	١٠	الصيدلة	
		١١.٥٧٣	٨٧.٨٠٠	١٠	الزراعة والغابات	
		١٠.٣٥٥	٨٥.٨٠٠	١٠	التمريض	
٢.٨٣	٠.٨٢٣	١٢.٧٥٢	٨٧.٨٠٠	١٠	التربية	الكليات الإنسانية
		١٦.٧٦١	٨٨.٥٠٠	١٠	الإدارة والاقتصاد	
		٩.٩٦٧	٨٧.٣٠٠	١٠	التربية الرياضية	
		٤.٩٩٨	٨١.١٠٠	١٠	الآداب	

يتبين من الجدول رقم (٥) ان قيمة الاوساط الحسابية للكليات العلمية بلغت على التوالي (٨٣.٧٠٠، ٨٧.١٠٠، ٨٧.٨٠٠، ٨٥.٨٠٠) وانحراف معياري على التوالي (٨.٣٠٠، ١٤.٩٠٣، ١١.٥٧٣، ١٠.٣٥٥) وان قيمة الاوساط الحسابية للكليات الانسانية بلغت على التوالي (٨٧.٨٠٠، ٨٨.٥٠٠، ٨٧.٣٠٠، ٨١.١٠٠) وانحراف معياري على التوالي (١٢.٧٥٢، ١٦.٧٦١، ٩.٩٦٧، ٤.٩٩٨) وعند مقارنة قيمة (ف) المحسوبة للمجموعتين للكليات العلمية والانسانية والتي كانت تساوي على التوالي (٠.١٨٨، ٠.٨٢٣) وهي اصغر من قيمة ف الجدولية للمجموعتين والبالغة (٢.٨٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٦) لكل مجموعة، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي الفرق الرياضية لمجموعتي البحث للكليات العلمية والانسانية ، وهذا يؤكد ماذهب اليه الباحثون بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية وذلك لتقارب المستويات البدنية لدى جميع لاعبي الفرق الرياضية واعدادهم الجيد من الناحية البدنية ، اذا يؤكد (راتب، ٢٠٠٠، ٣٥١) ان الاعداد البدني الشامل الذي يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضي من قوة، وسرعة، وتحمل، ومرونة، ورشاقة، وتوازن، تساعد الرياضي على بناء ثقته بنفسه ، وتقديره لذاته البدنية فضلا عن تقارب فئاتهم العمرية كونهم يمثلون مرحلة دراسية كطلبة جامعة فضلا عن الاختيار الصحيح من المدربين للاعبين اللذين يمتلكون قدرات بدنية جيدة يمثلون النخبة بين طلبة الجامعة من الناحية البدنية.

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

٥ - ١ الاستنتاجات:

- ارتفاع مستوى الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة لكليات جامعة الموصل.
- لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية للذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة لمجموعتي الكليات العلمية والانسانية.

٥ - ٢ التوصيات:

- التأكيد على الجوانب النفسية لما لها من اثر في تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل عام والتركيز على تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.
- اجراء بحوث مشابهة لفعاليات رياضية متنوعة.

- إبراهيم ، مروان عبد المجيد.(١٩٩٩).الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط ١ ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
- بيرجوسي، بوب.(١٩٩٠)الكرة الطائرة للمستويات العليا،ترجمة: ريسان خريبط وعبدالزهره حميدي، مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
- التكريتي ،وديع ياسين ، محمد علي، ياسين طه.(١٩٨٦)الإعداد البدني للنساء،دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل.
- حسانين ، محمد صبحي ،عبد المنعم، حمدي.(١٩٨٦).طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة،ط١،دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسانين ، محمد صبحي، عبد المنعم ، حمدي.(١٩٨٨)الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط ١ ، مطبعة روز اليوسف، القاهرة.
- حسانين ، محمد صبحي ، عبد المنعم،حمدي.(١٩٩٧)الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- حسين ، حلمي.(١٩٨٥).اللياقة البدنية ، مكوناتها، العوامل المؤثرة عليها، اختبارات، ط١ن دار المتنبى، قطر .
- راتب، اسامة كامل (١٩٩٧).علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي.
- راتب ، اسامة كامل .(٢٠٠٠) .تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي ، ط١، القاهرة .
- راجح، احمد عزت.(١٩٩٤).اصول علم النفس، دار المعارف، الاسكندرية.
- شريم ، رغدة ، وملحم ، عبدالقادر.(٢٠٠٠) ابعاد مفهوم الذات واثر متغيرات الجنس والصف ومستوى التحصيل عليها لدى عينة من الطلبة المتفوقين والعاديين في الصفين التاسع والعاشر ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، العدد(١)،المجلد(٢٧)،الاردن.
- صوالحة ، محمد احمد،وقواسمة،احمد يوسف.(١٩٩٤). الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من ابناء الامهات العاملات وغير العاملات في الاردن، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد الرابع، قطر .
- عبدالحميد، كمال، وحسانين ، محمد صبحي.(١٩٨٥)اللياقة البدنية ، مكوناتها، ط ٢ ،دار الفكر العربي، مصر .
- علاوي ، محمد حسن .(١٩٧٩). علم التدريب الرياضي ، ط ٦ ، دار المعارف ، مصر .
- علاوي ، محمد حسن.(١٩٩٨). مدخل في علم النفس الرياضي ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.مصر .
- قطب، سعد، والصميدعي، لؤي.(١٩٨٥).الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ،منشورات مكتبة بسام . الموصل.
- كاظم، علي مهدي .(١٩٩٠). بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الاولى،جامعة بغداد.
- محمد، الهام عبدالرحمن ، و عطية، نادية رشوان.(١٩٩٥). الدلالة الارتباطية بين تقدير الذات البدنية والمهارية وكل من القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لانشئات الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية،وقائع المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة للفترة من ٢٤-٢٧ اكتوبر ١٩٩٥ ، جمهورية مصر العربية.

دراسة مقارنة في الذات البدنية لدى لاعبي

- محمد علي، نصير صفاء و رشيد، عمار درويش.(٢٠٠٣). مقارنة تقرير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبي كرة اليد وكرة القدم . مجلة ديالى الرياضية ، المجلد الاول ، العدد ٣ لسنة ٢٠٠٣ .
- يعقوب ، ابراهيم.(١٩٩٢). مفهوم الذات في مرحلة المراهقة ابعاده وفروق الجنس والمستوى الدراسي ، مجلة ابحات اليرموك ، المجلد الثامن ، العدد الرابع، الاردن .
- يونس، وليد ذنون.(٢٠٠٤). دراسة مقارنة في الذات المهارية بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة الشاطئية ، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، المجلد(١٠)، العدد(٣٦)لسنة ٢٠٠٤ .
الملحق رقم (١)ثبت بأسماء السادة الاختصاصيين لبيان مدى صلاحية المقياس

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١-	أ . م . د خالد عبد المجيد	تعلم حركي / كرة طائرة	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
٢-	أ . م . د زهير يحي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
٣-	أ . م . عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
٤-	أ . م . د مؤيد عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
٥-	م . د خالد محمد داود	تعلم حركي / كرة طائرة	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
٦-	م . د احمد حامد	تعلم حركي / كرة طائرة	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
٧-	م . وليد ذنون	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل